

# अंधेरे में उम्मीद की रौशनी

बीमारी से नहीं, सोच से जीती जाती है ज़िंदगी

51 रहस्य जो बदल देंगे आपका नजरिया

लेखक :पिंकेश कुमार पटोरिया



प्रकाशक

इमर्जिंग पब्लिकेशन

परासिया

## **अंधेरे में उम्मीद की रौशनी**

**बीमारी से नहीं, सोच से जीती जाती है ज़िंदगी**

**51 रहस्य जो बदल देंगे आपका नजरिया**

**लेखक : पिकेश कुमार पटोरिया**

**Copyright © 2025: लेखक**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise—without prior written permission of the author.

**ISBN: 978-81-987583-9-2**

**प्रकाशक**

**इमर्जिंग पब्लिकेशन**

**सर्वोत्तम, मुख्य पथ**

**परासिया, जिला:छिन्दवारा, म प्र**

**Email:- [emergingpublication@gmail.com](mailto:emergingpublication@gmail.com)**

## Table of Contents

लेखक परिचय	8
प्रस्तावना	10
अनुभव की अभिव्यक्ति	15
समर्पित	19
आभार	20
विषय सूची	21
<b>अध्याय एक: खुश रहने का मूल मंत्र – अपने भीतर खुशियों की खोज करें</b>	<b>26</b>
1. खुशी क्या है?—खुद से यह सवाल पूछिए	27
2. मन की शांति: संतोष का रहस्य	31
3. बाहरी दुनिया व भीतर की खुशी—सच्ची जीत क्या है?	34
4. खुशी का विज्ञान—विचारों से व्यवहार तक	38
5. हर दिन आनंदित रहने की कला—छोटी-छोटी खुशियों को अपनाएं	42
<b>ब</b>	<b>42</b>

## अध्याय दो: नजरिया बदलिए, दुनिया बदलेगी - सोच ही असली जादू है 45

6. सोच का असर—जैसा सोचेंगे, वैसा पाएंगे! 46
7. सकारात्मकता की ताकत—मन की बागडोर अपने हाथ में लें 49
8. .मुश्किलों में छिपे अवसर—हर चुनौती में एक वरदान 52
9. आत्म-चिंतन और आत्म-विकास—खुद को समझें, जीवन को निखारें 55
10. दुनिया को नए नजरिए से देखना—हर दिन एक नया चमत्कार 58

## अध्याय तीन: आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान - खुद से दोस्ती कीजिए 62

11. खुद से प्यार क्यों जरूरी है?—अपने सबसे अच्छे दोस्त बनें 63
12. आत्म-सम्मान बढ़ाने के अचूक तरीके 66
13. खुद को अपनाने का जादू—आप जैसे हैं, वैसे ही अनमोल हैं 69
14. तुलना का जहर—अपनी राह खुद बनाएं 72
15. अपनी खूबियों को पहचानना—आपका असली खजाना 75

## अध्याय चार: आभार और संतोष का जादू - जीवन के हर पल को संजोएं 79

16. धन्यवाद करने की शक्ति—जिंदगी बदलने वाली आदत	80
17. जो है, उसमें संतोष कैसे पाएं?—अधूरेपन की शिकायत छोड़िए	84
18. संतोष और सफलता में संतुलन—क्या दोनों साथ संभव हैं?	88
19. नकारात्मकता से छुटकारा—शिकायत छोड़िए, समाधान खोजिए	92
20. आभार को आदत बनाएं—रोज़ एक नया जीवन पाएँ	97
<b>अध्याय पांच: वर्तमान में जीना सीखें - अभी का आनंद लें</b>	<b>101</b>
21. अतीत और भविष्य की चिंता छोड़िए—वर्तमान ही असली खजाना है	102
22. हर पल को पूरी तरह जीने का रहस्य	105
23. ध्यान की कला—ध्यान से जिएं, आनंद से भरें	108
24. हर क्षण में खुशी खोजें—खुश रहने की अचूक तरकीब	111
25. मन को केन्द्रित करने और जागरूकता बढ़ाने के आसान उपाय	118
<b>अध्याय छः: रिश्तों में सुख और संतुलन - संबंधों की सही धुन बजाइए</b>	<b>121</b>
26. रिश्तों की अहमियत—रिश्तों को जोड़ना सीखें, तोड़ना नहीं	122
27. संवाद की कला—अच्छे शब्द, अच्छे रिश्ते	125
28. नकारात्मकता से रिश्तों को बचाएं—छोटी गलतियों को नजरअंदाज करें	130

29. क्षमा और स्वीकार्यता—दिल खोलिए, गुम छोड़िए **133**

30. सीमाएं बनाएं, सम्मान बढ़ाएं—संतुलन का मंत्र **137**

**अध्याय सात: मानसिक शांति के लिए अध्यात्म - भीतर की यात्रा शुरू करें **140****

31. ध्यान और योग का प्रभाव—मन और आत्मा को जोड़िए- **141**

32. विश्वास और आत्म-समर्पण—भरोसे से बड़ा कोई सहारा नहीं **144**

33. प्रार्थना और ऊर्जा—मन की शांति का रहस्य **148**

34. अध्यात्म और विज्ञान का संगम—दोनों मिलकर चमत्कार करते हैं **152**

35. आत्मा की शांति कैसे पाएं?—भीतर झाँकिए, जवाब वहीं है **158**

**अध्याय आठ: समय का सदुपयोग - हर पल कीमती है **162****

36. प्राथमिकताओं का निर्धारण—जो ज़रूरी है, उसे पहले करें **163**

37. समय प्रबंधन की स्मार्ट तकनीकें—कम समय में ज्यादा हासिल करें **168**

38. टालमटोल से मुक्ति—'अभी' करने की आदत डालें **174**

39. जीवन में संतुलन बनाए रखना—हर चीज़ का समय तय करें **178**

40. वर्तमान के क्षण का आनंद लें—समय को सही जगह लगाएं **182**

<b>अध्याय नौ : सेहत और मानसिक सुख - स्वस्थ तन, प्रसन्न मन</b>	<b>185</b>
41.शरीर और मन का कनेक्शन—स्वस्थ रहेंगे, तो खुश रहेंगे	186
42.सही खान-पान और दिनचर्या—आप वही बनते हैं, जैसा आप खाते हैं	189
43.व्यायाम और मानसिक ताजगी—एक सक्रीय शरीर, एक सक्रीय दिमाग	193
44.तनाव मुक्त जीवन के आसान उपाय	197
45.गहरी नींद और मानसिक शांति का गहरा रिश्ता	201
<b>अध्याय दस : खुशहाल जीवन के लिए दैनिक आदतें - हर दिन को शानदार बनाएं</b>	<b>204</b>
46.सुबह की सही शुरुआत—दिनभर की ऊर्जा का राज़	205
47.दिनभर की छोटी-छोटी खुशियां—खुश रहने की छोटी-छोटी बातें	209
48.आत्म-सुधार की निरंतर प्रक्रिया—हर दिन बेहतर बनें	213
49.खुद के लिए समय निकालना—सबसे पहले खुद से प्यार करें	218
50.दिन का अंत संतोष के साथ—रात को सुकून से सोएं	222
51."सकारात्मक बदलाव का रहस्य: हर दिन एक नई शुरुआत"	226

## लेखक परिचय

आप एक प्रेरक लेखक, व्यवसायी और समाजसेवी हैं, जो सकारात्मकता और उत्तम जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए समर्पित हैं। उनका जन्म मध्यप्रदेश सतपुड़ा की सुरम्य वादियों में स्थित छिंदवाड़ा जिले के परासिया नामक स्थान में हुआ। उनके पिताश्री स्वर्गीय वसंत पटोरिया और माताश्री श्रीमती उषा पटोरिया ने उन्हें नैतिक मूल्यों और संघर्षशील जीवन जीने की प्रेरणा दी। उनकी सहधर्मिणी श्रीमती नीतू पटोरिया उनके जीवन की सशक्त आधारशिला हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में उन्होंने इंजीनियरिंग और कॉमर्स की पढ़ाई की, साथ ही मनोविज्ञान में भी अध्ययन जारी रखा है। इसके अतिरिक्त, उन्होंने लायंस एफडीआई, नेत्र अस्पताल संचालन प्रबंधन, अरविंद आई हॉस्पिटल (मदुरै) से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त किया, डिजिटल मार्केटिंग, आर्टिफिसियल इंटेलिजेंस, पास्ट लाइफ रिगरेशन थेरेपी, हिप्नो हील और कई लघु पाठ्यक्रमों में दक्षता प्राप्त की।

अपने कार्यक्षेत्र में वे पारिवारिक व्यवसाय "सर्वोत्तम बुक स्टोर्स" का सफल संचालन कर रहे हैं। इसके अलावा,



वे लायंस आई हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के निदेशक हैं और लायंस क्लब्स इंटरनेशनल के सक्रिय सदस्य के रूप में समाज सेवा में योगदान देते आ रहे हैं। विभिन्न पदों पर रहते हुए उन्होंने कई प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए हैं।

जीवन में उन्होंने स्वास्थ्य संबंधी गंभीर परिस्थितियों का सामना किया, जिनमें दो बार किडनी प्रत्यारोपण और वेंटिलेटर से उबरना शामिल है। कठिनाइयों के बावजूद, उनका संकल्प तथा दृढ़ विश्वास अटूट रहा, और पूरे परिवार का सहयोग तथा संबल उनकी ताकत बना। उनके जीवन में आचार्य श्री विद्यासागर जी एवं उनके पिताश्री प्रेरणास्रोत रहे हैं।

लेखन और प्रेरक वक्तव्य कला में रुचि रखने वाले पिकेश कुमार पटोरिया जैन का उद्देश्य समाज में सकारात्मकता और खुशहाली का संचार करना है। वे अपने प्रेरणादायक लेखों और उद्बोधन के माध्यम से लोगों को प्रेरणा देने का सतत प्रयास कर रहे हैं।

## प्रस्तावना

### भुक्तभोगी का चिन्तन : पुस्तक का सारांश

श्री पिकेश पटोरिया का व्यक्तित्व अनेक गुणों का मंजुल समन्वय है। पेशे से सफल व्यवसायी, शिक्षा से इंजीनियर व सक्रिय समाजसेवी हैं। सभी गुणों के साथ लेखन प्रतिभा से संपन्न हैं।

**“अँधेरे में रौशनी की उम्मीद”** नामक पुस्तक अनेक कष्टों से जूझने के पश्चात् अपनी जिजीविषा के बल पर नव जीवन प्राप्ति के उपरांत लिखी है। यह भुक्तभोगी का चिंतन है। पुस्तक में दस अध्याय हैं व उनके अनेक उप अध्याय हैं।

खुश रहने का मूल मंत्र आत्मसंतोष व मानसिक शांति है। नजरिया बदलने के लिए मंत्र है। जीवन की समस्याओं में छिपे अवसर को देखें। आत्मस्वीकृति व आत्मसम्मान से जीने के लिए आपने भीतर की संभावनाओं का सन्देश हैं। समाज में एकाकी जीवन संभव नहीं है। जीवों का जीवन पारस्परिक सहयोग पर टिका है। ‘परस्परोग्रह जीवानाम’

वृहद अर्थ लिए हुए है, हवा, पानी, वनस्पति जैसे एकेंद्रीय जीवों के उपकार के बिना भी हमारा जीवन संभव नहीं है। सबके प्रति हृदय से आभार व्यक्त करना चाहिए।

वर्तमान में जीने का मतलब अतीत और भविष्य का बोझ नहीं ढोना। अतीत के भार से मुक्त होना। वर्तमान में जीने का मतलब मन की चंचलता को कम करना है। भूत - भविष्य, भूत बीत चुका अतः भारभूत है। भविष्य अनागत है, उसकी कल्पनाएँ भी भारभूत ही हैं। मन की चंचलता से पित्त, कफ व वायु के प्रकोप बढ़ते हैं भारभूत वर्तमान में जीना सरल नहीं है। वर्तमान में जीने वाला अपने दोषों के प्रति जागरूक रहता है। जागरूक व्यक्ति प्रदर्शन या दिखावे से दूर रहता है। जो बीत गया, वो बीत गया, जो आने वाला है वो भविष्य के गर्भ में है, अतः जीवन वर्तमान में ही जिया जाता है। इसलिए सफलता का मंत्र यह दिया गया है - अतीत एक स्मृति है और भविष्य सम्भावना - वर्तमान ही आपका सच्चा धन है। “खुशियाँ तलाशने से नहीं खुद को तराशने से मिलती हैं।”

पारिवारिक और सामाजिक सम्बन्ध संवाद से ही मजबूत होते हैं। दूसरों की गलती को अनदेखा करना या भुला

देने से संबंधों में द्रढता आती है। जीवन अनेकानेक असम्बद्धताओं और विसंगतियों से व्याप्त है। वस्तुतः हम मानसिक रूप से बीमार हैं। धैर्य व मनोबल की कमी भी रोग है। भावनात्मक स्तर पर जो आदमी बीमार है, वो भी रोगी है। क्रोधादि भी रोग है। भावों के अर्जन व संचय से रोग उत्पन्न होते हैं।

ध्यान में अतीत का प्रतिक्रमण, वर्तमान का संवर और भविष्य प्रत्याख्यान होते हैं, अतः ध्यान भाव चिकित्सा का महत्वपूर्ण साधन है। अतीत के प्रतिक्रमण से मनोगंधियाँ खुलती हैं। वर्तमान का सदुपयोग करना चाहते हैं। पर वर्तमान अतीत व भविष्य से जुड़ा हुआ है, अतीत के प्रति जागृति से मनोभाव परिवर्तित होने लगते हैं। वर्तमान की जागृति से अतीत व भविष्य के प्रति भी जागृति आती है। ध्यान के साथ व्यक्ति अपनी स्थिति के लिए स्वयं को उत्तरदाई समझने लगता है। मानसिक चिकित्सक रोग की गंधियों को समझने का प्रयास करते हैं। ध्यान की प्रक्रिया से अतीत का शोधन होता है। कायोत्सर्ग निःशल्य होने की प्रक्रिया है। ध्यान में रासायनिक परिवर्तन से व्यसन छोड़ने लगते हैं। जैन दर्शन

में ध्यान को कर्म की उदीरणा ( कर्मों का बदलाव ) और संक्रमण का कारण माना गया है। मनोभावों से रोग और मनोग्रंथियों के खुलने से स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

समय का सदुपयोग आठवां अध्याय है, समय न बचने वाला संसाधन है। मन के पास उतना ही समय होता है, जो समय को धन से अधिक कीमती समझकर समय का प्रबंधन करता है। वही जीवन को सार्थक बना पाता है। रुग्णावस्था में समय प्रबंधन और अधिक महत्वपूर्ण है। अनावश्यक कार्यों की अपेक्षा समुचित कार्यों को समय देना चाहिए। समय प्रबंधन के प्रभावी तरीकों का इस पुस्तिका में निर्देश हैं। कार्यों को प्राथमिकता के अनुसार सूचीबद्ध करना चाहिए। समय प्रबंधन की चर्चा आज आम है, पर करने वाले विरले हैं।

नौवें अध्याय का नाम है 'सेहत और मानसिक सुख', रोग के वातावरण, भोजनपान, शारीरिक दोष, कीटाणु अनुवांशिकता आदि अनेक कारण हैं। अतीत के भाव भी रोग के साधन हैं। तो व्यक्ति जब अपने रोग के लिए स्वयं को उत्तरदाई मानता है। तब दायित्व बोध उसे रोग सहन करने व शमन करने में सहायता प्राप्त होती है। हम

जब आपने रोगों के लिए मनोभावों को उत्तरदाई मानते हैं, तो उन मनोभावों को दूर रखने का प्रयास कर सकते हैं। कायोत्सर्ग में निःशल्य होने का प्रयत्न किया जाता है। शल्य विषबुद्धा तीर है, अतीत का प्रायश्चित और भविष्य का प्रत्याख्यान ध्यान से ही संभव है, सामायिक कर साधना मानसिक और शारीरिक रोगों को दूर करने उपाय हो सकते हैं।

दसवां अध्याय है - 'खुशहाल जीवन के लिए दैनिक आदतें'। नियमित जीवन से ही खुशहाल जीवन संभव है।

वस्तुतः श्री पिकेश पटोरिया ने सामान्य गृहस्थ के लिए एक सामान्य जीवन शैली का प्रमाण दिया है। इसे अपनाकर अपना जीवन को सुचारु रूप से व्यतीत कर सकते हैं। रोग होने पर उस पर विजय पा सकते हैं।

इस लघुकृति के लिए लेखक साधुवाद के पात्र हैं। मैं उनके निरंतर उन्नति की कामना करती हूँ।

**प्रो. (डॉ) कुसुम पटोरिया**

(महाराष्ट्र हिंदी ग्रन्थ अकादमी से सम्मानित)

आजाद चौक, सदर, नागपुर ,संपर्क :- 9881010798

## अनुभव की अभिव्यक्ति

### संघर्ष से संतोष तक की यात्रा

जीवन किसी के लिए भी आसान नहीं होता, लेकिन कुछ लोग कठिनाइयों को अपना मार्गदर्शक बना लेते हैं और उनसे सीखकर आगे बढ़ते हैं। मैं पिकेश कुमार पटोरिया जैन जीवन के उन उतार-चढ़ावों का जीवंत उदाहरण हूँ, जो हमें वास्तविक शक्ति, संतोष और मानसिक शांति का महत्व सिखाते हैं।

मेरा जीवन किसी साधारण यात्रा जैसा नहीं रहा। दो बार किडनी प्रत्यारोपण जैसी गंभीर चिकित्सा प्रक्रियाओं से गुजरना और एक बार वेंटिलेटर पर रहकर मृत्यु को परास्त करना—इन अनुभवों ने मुझे जीवन के गहरे रहस्यों से परिचित कराया। जब कोई व्यक्ति मौत को करीब से देखता है, तो उसे अहसास होता है कि असली खुशी न तो धन-संपत्ति में है और न ही दिखावे में, बल्कि हर उस सांस में है जो हमें एक नया अवसर देती है।

इन कठिनाइयों ने मेरे भीतर एक नए दृष्टिकोण को जन्म दिया। जब हम जीवन में अपनी उपलब्धियों से संतुष्ट रहते हैं, खुद को निखारने में समय लगाते हैं, तभी हम सच्ची मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं।

**यह पुस्तक क्यों पढ़ें?**

- सकारात्मक सोच कैसे आपके जीवन को बदल सकती है।
- संतोष ही सबसे बड़ा धन क्यों है ?
- हर दिन छोटी-छोटी आदतों में बदलाव करके आप अपने जीवन को कैसे बेहतर बना सकते हैं।
- मानसिक शांति और सफलता के बीच संतुलन कैसे बनाया जाए।

**लेखक की प्रेरणा और संदेश**

मेरे जीवन के संघर्षों ने मुझे सिखाया कि सबसे बड़ी शक्ति हमारे मन में होती है। जब तक हमारा मन शांत और संतुलित रहेगा, तब तक कोई भी परिस्थिति हमें हिला नहीं सकती। मैंने मृत्यु के करीब जाकर यह



महसूस किया कि हर दिन, हर क्षण एक उपहार है और इसे हमें पूरी निष्ठा और संतोष के साथ जीना चाहिए।

यह पुस्तक सिर्फ एक लेखन नहीं, बल्कि मेरे जीवन के अनुभवों का निचोड़ है। यह मेरी उस यात्रा का दस्तावेज है, जिसने मुझे सिखाया कि असली खुशी न तो बैंक बैलेंस में है, न ही प्रसिद्धि में, बल्कि उन साधारण क्षणों में है जब हम अपने परिवार के साथ बैठकर मुस्कुराते हैं, जब हम दूसरों की मदद करते हैं, जब हम अपनी मेहनत के हर पल का आनंद लेते हैं।

लेखन ही नहीं वरन जीवन के लेखन में कई लोगों की प्रेरणा रही है, मेरे स्वर्गवासी पिता श्री वसंत पटोरिया जी हमेशा सामाजिक कार्य करने व सहयोग करने हेतु प्रेरित करते, अहंकार से दूर रहने का सन्देश देते। मेरा पूरा परिवार मेरी माँ श्रीमती उषा पटोरिया, मेरे सुनील चाचा, बबिता चाची जब इलाज हेतु बाहर जाता इनकी आँखों के आंसू अपनी कहानी बयाँ कर देते थे, इसलिए अस्पताल जाते समय पीछे पलटकर नहीं देखता था, मेरी सावित्री जैसी धर्मपत्नी नीतू, मेरी

बहनें प्रीती व पूनम, भाई सन्देश, मेरे बच्चे मेहुल, मृदुल एवं मिताली और जब मैं अस्पताल में भर्ती होता ये अपनी अलग ही कहानी बुनते।

मेरे नागपुर वाले चाचा -चाचीजी श्री राजेंद्र-डॉ कुसुम पटोरिया मेरे माता-पिता नहीं हैं, लेकिन वो किसी भी मामले में उनसे कम भी नहीं हैं. रोज मेरा हौंसला बढ़ाते, उठो बहार देखो जीवन कितना खूबसूरत है। मेरे मित्र राजेश बत्रा जी नागपुर उनसे पहले अंकल स्व. श्री नारायण बत्रा जी, मेरी परेशानी में हर क्षण खड़े रहते।

मेरे ताउजी श्री प्रकाशचंद पटोरिया जी, मेरे पिता तुल्य डॉ शचीन्द्र मोदी जी, मेरी सासु माँ श्रीमती माया जैन सभी हमेशा सकारात्मक प्रेरणा देते, स्नेह देते ,महसूस कराते हम हैं । मेरे सभी बहन - बहनोई, मेरे समस्त रिश्तेदार जो मेरे लिए प्रार्थना करते मिलकर खुश होते। मेरा ससुराल पक्ष सदैव स्नेह से साथ खड़ा रहा, जीवन भी यही है, सबका सम्मान सबका स्नेह, जीवन को आनंदित बना देते।

समर्पित

**My Beloved Father Late Vasant Patoria**

## आभार

इस पुस्तक में मन के भावों को, सत्य घटनाओं को तरह  
प्रेरक बातों का समावेश है जिससे जीवन को अच्छे से  
जीने में मदद हो, सभी जीवन खुशहाल हो। आपने मुझे  
न सिर्फ लिखने की प्रेरणा व मार्गदर्शन और सहयोग  
प्रदान किया।

श्री राजेंद्र पटोरिया, नागपुर

डॉ. कुसुम पटोरिया, नागपुर

श्री अशोक जैन, छिन्दवाडा

डॉ. यतीश जैन, जबलपुर

डॉ. वंदना जैन, परासिया

मेरे समस्त परिवारजन

## विषय सूची

लेखक परिचय

प्रस्तावना

अनुभव की अभिव्यक्ति

समर्पित

आभार

विषय सूची

अध्याय एक: खुश रहने का मूल मंत्र – अपने भीतर खुशियों की खोज करें

1.खुशी क्या है?—खुद से यह सवाल पूछिए

2.मन की शांति: संतोष का रहस्य

3. बाहरी दुनिया व भीतर की खुशी—सच्ची जीत क्या है?

4.खुशी का विज्ञान—विचारों से व्यवहार तक

5. हर दिन आनंदित रहने की कला—छोटी-छोटी खुशियों को अपनाएं

अध्याय दो: नजरिया बदलिए, दुनिया बदलेगी – सोच ही असली जादू है

6. सोच का असर—जैसा सोचेंगे, वैसा पाएंगे!

7. सकारात्मकता की ताकत—मन की बागडोर अपने हाथ में लें

8. मुश्किलों में छिपे अवसर—हर चुनौती में एक वरदान

9. आत्म-चिंतन और आत्म-विकास—खुद को समझें, जीवन को निखारें

10. दुनिया को नए नजरिए से देखना—हर दिन एक नया चमत्कार

अध्याय तीन: आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान – खुद से दोस्ती कीजिए

11. खुद से प्यार क्यों जरूरी है?—अपने सबसे अच्छे दोस्त बनें

12. आत्म-सम्मान बढ़ाने के अचूक तरीके

13. खुद को अपनाने का जादू—आप जैसे हैं, वैसे ही अनमोल हैं

14. तुलना का जहर—अपनी राह खुद बनाएं

15. अपनी खूबियों को पहचानना—आपका असली खजाना

अध्याय चार: आभार और संतोष का जादू – जीवन के हर पल को संजोएं

16. धन्यवाद करने की शक्ति—जिंदगी बदलने वाली आदत

17. जो है, उसमें संतोष कैसे पाएं?—अधुरेपन की शिकायत छोड़िए

18. संतोष और सफलता में संतुलन—क्या दोनों साथ संभव हैं?

19. नकारात्मकता से छुटकारा —शिकायत छोड़िए, समाधान खोजिए

20. आभार को आदत बनाएं—रोज़ एक नया जीवन पाएँ

अध्याय पांच: वर्तमान में जीना सीखें – अभी का आनंद लें

21. अतीत और भविष्य की चिंता छोड़िए—वर्तमान ही असली खजाना है

22. हर पल को पूरी तरह जीने का रहस्य

23. ध्यान की कला—ध्यान से जिएं, आनंद से भरें

24. हर क्षण में खुशी खोजें—खुश रहने की अचूक तरकीब

25. मन को केन्द्रित करने और जागरूकता बढ़ाने के आसान उपाय

अध्याय छः: रिश्तों में सुख और संतुलन – संबंधों की सही धुन बजाइए

26. रिश्तों की अहमियत—रिश्तों को जोड़ना सीखें, तोड़ना नहीं

27. संवाद की कला—अच्छे शब्द, अच्छे रिश्ते

28. नकारात्मकता से रिश्तों को बचाएं—छोटी गलतियों को नजरअंदाज करें

29. क्षमा और स्वीकार्यता—दिल खोलिए, गम छोड़िए

30. सीमाएं बनाएं, सम्मान बढ़ाएं—संतुलन का मंत्र

अध्याय सात: मानसिक शांति के लिए अध्यात्म – भीतर की यात्रा शुरू करें

31. ध्यान और योग का प्रभाव—मन और आत्मा को जोड़िए-

32. विश्वास और आत्म-समर्पण—भरोसे से बड़ा कोई सहारा नहीं

33. प्रार्थना और ऊर्जा—मन की शांति का रहस्य

34. आध्यात्म और विज्ञान का संगम—दोनों मिलकर चमत्कार करते हैं

35. आत्मा की शांति कैसे पाएं?—भीतर झांकिए, जवाब वहीं है

अध्याय आठ: समय का सदुपयोग – हर पल कीमती है

36. प्राथमिकताओं का निर्धारण—जो ज़रूरी है, उसे पहले करें

37. समय प्रबंधन की स्मार्ट तकनीकें—कम समय में ज्यादा हासिल करें

38. टालमटोल से मुक्ति—'अभी' करने की आदत डालें

39. जीवन में संतुलन बनाए रखना—हर चीज़ का समय तय करें

40. वर्तमान के क्षण का आनंद लें—समय को सही जगह लगाएं

अध्याय नौ : सेहत और मानसिक सुख – स्वस्थ तन, प्रसन्न मन

41. शरीर और मन का कनेक्शन—स्वस्थ रहेंगे, तो खुश रहेंगे

42. सही खान-पान और दिनचर्या—आप वही बनते हैं, जैसा आप खाते हैं

43. व्यायाम और मानसिक ताजगी—एक सक्रिय शरीर, एक सक्रिय दिमाग

44. तनाव मुक्त जीवन के आसान उपाय



#### 45. गहरी नींद और मानसिक शांति का गहरा रिश्ता

अध्याय दस : खुशहाल जीवन के लिए दैनिक आदतें — हर दिन को शानदार बनाएं

46. सुबह की सही शुरुआत—दिनभर की ऊर्जा का राज़

47. दिनभर की छोटी-छोटी खुशियां—खुश रहने की छोटी-छोटी बातें

48. आत्म-सुधार की निरंतर प्रक्रिया—हर दिन बेहतर बनें

49. खुद के लिए समय निकालना—सबसे पहले खुद से प्यार करें

50. दिन का अंत संतोष के साथ—रात को सुकून से सोएं

51. "सकारात्मक बदलाव का रहस्य: हर दिन एक नई शुरुआत"

अध्याय एक: खुश रहने का मूल  
मंत्र – अपने भीतर खुशियों की  
खोज करें

## 1. खुशी क्या है?—खुद से यह सवाल पूछिए

**खुशी की सच्ची परिभाषा: अंतर्मन में छिपी शांति**

बात 2016 की है मेरा किडनी का पहला प्रत्यारोपण मुंबई के हिंदुजा हॉस्पिटल में हुआ था। ट्रांसप्लांट के छः महीने बाद में मेरे किडनी रोग विशेषज्ञ डॉ जतिन कोठारीजी की प्रतीक्षा में प्रतीक्षा कक्ष में बैठा हुआ था, एक व्यक्ति अंधेरी निवासी, जो पेशे से लेखापाल थे, अपनी धर्मपत्नी के साथ बैठे हुए थे, उनकी धर्मपत्नी मुझसे बोली, आपका किडनी ट्रांसप्लांट हुआ है? मैंने कहा हा, मेरे पतिदेव की भी किडनी खराब हो रही है, मैंने कहा, ये जल्द मरने वाले हैं, बोली नहीं नहीं डॉक्टर जी ने कहा बीमारी बढ़ेगी तो डायलिसिस व ट्रांसप्लांट हो सकता है। फिर मैंने कहा ये जल्द मृत्यु को प्राप्त करेंगे, बोली आप कुछ भी कह रहे हैं, कहा मैं सही बोल रहा हूँ, बोली आप डॉक्टर से बड़े नहीं हो। मैंने कहा बहन जी जो आदमी निराशा से मुँह लटका कर बैठा हो, क्या जीवन जियेगा, बीमारी है स्वीकार करो, डॉक्टर जो कहते हैं करो, जीवन जीने के लिए मिला है, मुस्कराकर जियो, वो दोनों समझ गये। बीमारी है उससे

जूझो, लेकिन निराश मत हो, उसका सामना करो, ये आपको विजयी बनाएगी। सात दिन बात मुझे मेसेज आता है, कि हमने मुस्कुराकर जीवन जीना प्रारंभ कर दिया है।

## **जब भीतर से मिली सच्ची खुशी: बीमारी से उबरने की सीख**

बीमारी से उबरते समय मैं अक्सर सोचता था, कि जब सब कुछ पहले जैसा हो जाएगा—शरीर फिर से ताकतवर बनेगा, कामकाज शुरू होगा, सामाजिक जीवन लौटेगा—तभी मैं फिर से खुश होऊंगा। लेकिन असल में, सच्ची खुशी इन बाहरी स्थितियों पर नहीं, हमारे अंदर की स्थिति पर निर्भर करती है। बीमार पड़ने पर जीवन की रफ्तार धीमी हो जाती है, और यह विराम हमें अपने भीतर झाँकने का अवसर देता है। जब हम इस दौरान ध्यान, आत्म-चिंतन और सकारात्मक सोच का अभ्यास करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि खुशी बाहर की नहीं, भीतर की वस्तु है।

जिस क्षण हम अपने भीतर की शांति को महसूस करना शुरू करते हैं, वही क्षण हमें सच्चे आनंद का स्वाद देता है।

शरीर का धीरे-धीरे स्वस्थ होना और मन का शांत होना—दोनों मिलकर एक नई ऊर्जा का संचार करते हैं। बीमारी से उबरना केवल स्वस्थ होने की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह समझने का भी अवसर है, कि सच्ची खुशी हमारे भीतर ही रहती है।

### **खुशी बाहरी नहीं, आंतरिक अनुभूति है**

हममें से कई लोग खुशी को भौतिक सुख-सुविधाओं, धन-दौलत, प्रसिद्धि और ऐशो-आराम में खोजते हैं। लेकिन ये सभी चीज़ें क्षणिक संतोष देती हैं, स्थायी सुख नहीं। हम परिवार और दोस्तों के साथ होते हैं, तब हम अंतर्मन से मुस्कुराते हैं, असली खुशी महसूस होती है। असली खुशी वही होती है जो हमें भीतर से संतोष और शांति का अनुभव कराती है।

### **मन की स्थिरता ही सच्चा आनंद है**

सच्चा सुख हमारे मन की स्थिति पर निर्भर करता है, न कि बाहरी परिस्थितियों पर। जब तक हमारा मन शांत रहता है, तब तक हमें कोई भी नकारात्मकता प्रभावित नहीं कर सकती।

मन को नियंत्रित करने के लिए ध्यान, योग और आत्म-विश्लेषण आवश्यक हैं।

हम दूसरों की अपेक्षाओं से मुक्त होकर स्वयं के लिए जीना सीख जाते हैं, तब ही हमें सच्ची खुशी का अनुभव होता है। बीमारी से लड़ने में महत्वपूर्ण कारक भी है।

### **सकारात्मक सोच से जीवन बदलेगा**

हमारे विचार ही हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं। हम हर परिस्थिति में अच्छाई और अवसर देखें, तो हम अधिक सुखी और स्वस्थ रह सकते हैं। सकारात्मक सोच कहती है हर समस्या का समाधान हमारे भीतर ही है। हम जीवन को एक नई दृष्टि से देखना शुरू करें, तो हमारी दुनिया भी बदल जाएगी।

### **सफलता मंत्र:-**

*"सच्ची खुशी वह नहीं जो बाहर से मिले, बल्कि वह है जो आपके भीतर से उत्पन्न हो। आत्म-संतोष और मानसिक शांति ही स्थायी सुख के द्वार खोलती हैं।"*

## 2.मन की शांति: संतोष का रहस्य

**बी**मारी के बाद तय किया कि किसी के अभिप्राय का शिकार नहीं होऊंगा, अनावश्यक बहस से बचूंगा, खासकर जब कोई मुख्य बहस कर रहा हो, गुस्सा भी तनाव बढ़ाता है, अतः मन को शांत रखने हेतु अनावश्यक विचारों का त्याग करना ही उचित है।

### सच्ची शांति का अनुभव से मिलती है

आचार्य समन्तभद्रजी, जिन्होंने जैन दर्शन को तार्किक दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया, कहते हैं कि "सत्य और आत्मा का अनुभव ही वास्तविक आनंद है।" वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि आत्मा की शुद्धता और स्व-चिंतन से प्राप्त होने वाली शांति ही स्थायी सुख है। उन्होंने लिखा कि बाहरी भोग-विलास से मिलने वाला सुख क्षणिक है, जबकि आत्मा का अनुभव शाश्वत सुख देता है।

### खुशी बाहरी नहीं, आंतरिक है

हम अक्सर खुशी को बाहरी चीजों में खोजने का प्रयास

करते हैं जैसे- रुपया, शोहरत, बड़ी गाड़ियां, भव्य मकान और ऐशो-आराम की सुविधाएं। हम अपने अंदर झांकते हैं, तब हमें एहसास होता है कि खुशी कोई वस्तु नहीं, बल्कि मन के द्वारा उत्पन्न होने वाला भाव है। यदि मन में संतोष और शांति है, तो साधारण जीवन भी आनंदमय बन सकता है।

### **मन की स्थिरता ही सच्चा सुख है**

जैनाचार्य कुंदकुंद स्वामी कहते हैं, "जो आत्मा को जानता है, वही सच्चा ज्ञानी है और वही सच्चा सुखी है।" जब हम दूसरों की राय और बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित होते हैं, तो हमारी खुशी अस्थिर हो जाती है। इसके विपरीत, जब हम अपने अंतर्मन को शांत रखना सीखते हैं, तो कोई भी परिस्थिति हमें विचलित नहीं कर सकती। निर्णय लेते समय हमें सभी बातों को ध्यान में रखना चाहिए, ताकि अनावश्यक तनाव से बच सकें। जीवन में शांति तभी संभव है जब हम आत्म-स्वीकृति और आत्म-संतोष को अपनाएं।

### **सकारात्मक सोच से बदलती है दुनिया**

हमारी सोच हमारे जीवन का निर्माण करती है।



यदि हम हर परिस्थिति में सकारात्मकता ढूँढना सीख जाएं, तो जीवन आसान हो जाता है। जब भी मैं किसी कठिनाई का सामना करता, तो उसे एक अवसर के रूप में देखता था। इसी कारण न केवल अपने जीवन को स्वस्थ व सफल बना पाया, बल्कि अन्य लोगों को प्रेरित कर सका। हम चुनौतियों को अवसर मानें और हर दिन छोटी-छोटी खुशियों को संजोएं, तो जीवन में आनंद हर समय बना रहेगा।

मुझे कई बार हॉस्पिटल में एडमिट होना पड़ता रहा है, वहाँ मरीजों बात करता उनकी तकलीफें सुनता, लगता मुझे तो कोई तकलीफ ही नहीं है। मरीजों को उनके परिजनों को चोकलेट देता, रोगी का भी बाल मन होता, मुस्कराता खुश होता, बाद में उन्होंने भी चोकलेट बाँटना शुरू किया, मुझे देखकर खूश होते, दूसरों को खुश देखकर खुश होते और अपना जीवन जीते। .

### **सफलता मंत्र:-**

*"मन कि शांति तब नहीं मिलेगी जब आप अपने जीवन की समस्याओं से भागेंगे, बल्कि तब मिलेगी जब आप उनका सामना करेंगे, समाधान निकालेंगे।"*

### 3. बाहरी दुनिया व भीतर की खुशी-सच्ची जीत क्या है?

**असली खुशी: अंतर्मन की शांति में – बीमारी से उबरने का प्रेरणादायक दृष्टांत**

**बी**मारी के दौर में जब शरीर दर्द से जूझता है और मन भविष्य की अनिश्चितताओं से घिरा होता है, तब खुशी बहुत दूर की बात लगती है। लेकिन यही समय हमें यह सिखाता है कि सच्ची खुशी बाहरी साधनों से नहीं, बल्कि हमारे भीतर की शांति और स्वीकार्यता से मिलती है।

एक बार एक राजा को यही प्रश्न मथ रहा था—"सच्ची खुशी कहाँ मिलती है?" उसके पास सब कुछ था, फिर भी मन बेचैन रहता था। जब वह एक ज्ञानी संत से मिला, तो संत ने उसे एक प्याला भरकर तेल दिया और कहा, "इसे लेकर पूरे राज्य में घूमो, लेकिन ध्यान रहे कि तेल की एक बूँद भी न गिरे।" राजा ने सारा ध्यान उस प्याले पर केंद्रित

कर दिया और जब लौटा, तो संत ने पूछा, "क्या रास्ते में तुमने सुंदरता, संगीत, उत्सव देखा?" राजा ने कहा, "नहीं, मैं तो बस इस बात में व्यस्त रहा कि तेल न गिरे।" संत मुस्कुराए और बोले, "ठीक वैसे ही, तुम्हारी असली शांति तब थी जब तुम पूर्ण एकाग्र थे—न भूत की चिंता, न भविष्य की कल्पना। केवल इस क्षण में उपस्थित।"

बीमारी से उबरते समय हम कई बार सोचते हैं कि पूरी तरह ठीक होने के बाद ही हम खुश होंगे, लेकिन अगर हम अपने वर्तमान क्षण में संतुलन, ध्यान और स्वीकार्यता ला पाएं—तो वही क्षण हमारी सच्ची जीत बन जाता है। यही है भीतर की जीत—जब आप बीमारी में भी मुस्कुरा सकें, जब आप दर्द में भी भीतर से शांत रह सकें।

## **मन की स्थिरता ही सच्चा आनंद है**

इस अनुभव से राजा को समझ में आ गया कि असली खुशी बाहरी साधनों में नहीं, बल्कि मन की स्थिरता में है। अगर मन शांत है, तो कोई भी विपरीत परिस्थिति हमें दुखी नहीं कर सकती।

मैंने महसूस किया कि इच्छाएँ जितनी अधिक होती हैं, मन उतना ही अशांत रहता है। जो व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित कर लेता है, वही सच्ची खुशी का अनुभव कर सकता है।

स्व-विश्लेषण और आत्म-संतोष ही सच्चे सुख के स्रोत हैं। मैंने अपने भोजन व अन्य सुविधाओं पर नियंत्रण रखा, अपने परिवार के लिए होटल से भोज्य सामग्री ला देता लेकिन मेरा मन विचलित नहीं होता है।

### **सकारात्मक सोच से जीवन बदलेगा**

संत की सीख ने राजा की सोच बदल दी।

उसने बाहरी सुख-सुविधाओं में खुशी ढूँढना बंद कर दिया और अपने भीतर झाँकने लगा। उसने ध्यान और योग का अभ्यास शुरू किया और धीरे-धीरे उसका मन शांत होने लगा। हमें भी अपने जीवन में इस बात को अपनाना चाहिए। हर परिस्थिति में सकारात्मकता देखने की आदत डालें। बाहरी दुनिया से ध्यान हटाकर, अपने अंतर्मन की ओर देखें। खुशी कोई वस्तु नहीं, बल्कि एक मानसिक स्थिति है जिसे हम खुद बना सकते हैं।

### सफलता मंत्र:

"सच्ची खुशी उन चीज़ों में नहीं जो बाहर हैं, बल्कि उसमें है जो हमारे मन के भीतर है। जब मन शांत और संतुष्ट होता है, तभी हम जीवन का असली आनंद ले सकते हैं।"

"बाहरी चीज़ों में खुशी ढूँढना वैसे ही है जैसे समुद्र का पानी पीकर प्यास बुझाने की कोशिश करना। असली सुख आत्मज्ञान और संतोष में है।"

## 4. खुशी का विज्ञान—विचारों से व्यवहार तक

### आंतरिक आनंद : सच्ची खुशी का रहस्य

भीतर की शांति: बीमारी से उबरते समय की सबसे बड़ी सीख

**बी**मारी के समय जब शरीर थक जाता है और मन बेचैन हो जाता है, तब एक ही प्रश्न बार-बार उठता है—क्या कभी सच्ची शांति मिल पाएगी? ऐसे समय में हमें उन महान आत्माओं की ओर देखना चाहिए जिन्होंने सच्चे सुख और शांति का मार्ग दिखाया है। एक बार की बात है, आचार्य विद्यासागर जी महाराज एक घने जंगल में ध्यानरत थे। उनके पास न कोई भव्य आश्रम होता, न आरामदायक सुविधाएं—फिर भी उनका मन शांत और स्थिर था, क्योंकि वो श्रमण वैरागी थे। उसी समय एक धनी व्यापारी उनके पास आया और बोला, “गुरुदेव, मेरे पास सब कुछ है, धन, वैभव, सम्मान पर मैं भीतर से बहुत अशांत हूँ। कृपया बताइए, मुझे सच्ची खुशी कैसे मिलेगी?”

आचार्य शांत भाव से मुस्कुराए और बोले, **“जिस दिन तुम बाहरी चीजों में सुख ढूँढना छोड़ दोगे और अपने भीतर झाँकना शुरू करोगे, उसी दिन तुम्हें असली शांति का अनुभव होगा।”**

यह बात व्यापारी के मन को छू गई। उसने धीरे-धीरे अपनी इच्छाओं को साधना शुरू किया, अपनी जीवनशैली को सरल बनाया और आत्मचिंतन को अपनाया। कुछ ही समय में उसने जाना कि सुख न तो महलों में था, न बाज़ारों में—वह तो उसकी अपनी शांति में था। जब हम बीमारी से जूझते हैं, तब यह कथा हमें यह सिखाती है कि सच्चा आराम दवाओं से पहले हमारे मन की स्थिति में होता है। भीतर की शांति ही सबसे बड़ा इलाज है, और जब वह मिल जाती है—तब हर दर्द सहना आसान हो जाता है।

### **खुशी बाहरी नहीं, आंतरिक अनुभूति है**

हममें से कई लोग खुशी को सुविधाओं, ऐशो-आराम में खोजते हैं। लेकिन ये सभी चीज़ें दिखावे की खुशी देती हैं, स्थायी सुख या खुशी नहीं।

जब हम परिवार और दोस्तों के साथ होते हैं,

हम हृदय से मुस्कुराते हैं, तब असली खुशी महसूस होती है। असली खुशी वही होती है जो हमें भीतर से संतोष और शांति का अनुभव कराए।

## **मन की स्थिरता ही सच्चा आनंद है**

आचार्य विद्यासागर जी ने यह सिखाया कि सच्चा सुख हमारे मन की स्थिति पर निर्भर करता है, न कि बाहरी परिस्थितियों पर। हमारा मन शांत रहता है, तब हमें कोई भी नकारात्मकता प्रभावित नहीं कर सकती। मन को नियंत्रित करने के लिए ध्यान, योग और आत्म-विश्लेषण आवश्यक हैं। हम दूसरों की अपेक्षाओं से मुक्त होकर स्वयं के लिए जीना सीख जाते हैं, तब ही हमें सच्ची खुशी का अनुभव होता है।

## **सकारात्मक सोच से जीवन बदलेगा**

हमारे विचार ही हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं। यदि हम हर परिस्थिति में अच्छाई और अवसर देखें, तो हम अधिक सुखी और संतुष्ट रह सकते हैं।

आचार्य विद्यासागर जी ने ध्यान और आत्म-स्वीकृति



के माध्यम से अपने अनुयायियों को सिखाया कि हर समस्या का समाधान हमारे भीतर ही है। यदि हम जीवन को एक नई दृष्टि से देखना शुरू करें, तो हमारी दुनिया भी बदल जाएगी। आपके कई वार दर्शन कर बात करने का अवसर मिला, केवल आपकी दिनचर्या, जीवन दर्शन ने यतार्थ को समझने की शक्ति विकसित की। जीवन खुश रहने को मिला है, रहना ही चाहिए।

### **"सफलता मंत्र"**

*"सच्ची खुशी वह नहीं जो बाहर से मिले, बल्कि वह है जो आपके भीतर से उत्पन्न हो। आत्म-संतोष और मानसिक शांति ही स्थायी सुख के द्वार खोलती हैं।"*

*"अगर तुम खुद को बदल सकते हो, तो पूरी दुनिया बदल सकती है। लेकिन अगर तुम दुनिया को बदलना चाहोगे, तो यह असंभव है।"*

## 5. हर दिन आनंदित रहने की कला—छोटी-छोटी खुशियों को अपनाएं

**ब**च्चों के साथ बच्चा, बड़े के साथ बड़ा बनिये, बच्चों के साथ सैर पर जाइये, उनके साथ खेलिए, उनको जिताइये ,खुद हार जाइये। इसमें आनंद ही आनंद है, बड़ों के साथ उनके व अपने बचपन, स्कूल, कॉलेज की बातें कीजिये, संगीत सुनिए। खुशियों के साथ जीना सीखिए। *“जीवन में आनंद है और आनंद से ही जीवन है ।”*

### हर दिन आनंद में रहना एक कला है

*"असली खुशी उस आत्मसंतोष में है जो हमें अपने कार्यों से मिलती है, न कि सिर्फ उपलब्धियों से।"* सच में खुशी केवल बाहरी चीजों में ही है? कुछ वर्षों बाद, जब आप समाज में काम करते हो और जरूरतमंदों की मदद करते हैं, तब उसे सच्चे आनंद का अनुभव होता है। *खुशी बाहर नहीं अन्दर ही है ।*

**खुशी बाहरी नहीं, आंतरिक अनुभूति है**

हममें से अधिकतर लोग खुशी भौतिक सुख सुविधाओं में खोजते हैं। लेकिन ये सभी चीज़ें आती जाती हैं। सच्ची खुशी तब महसूस होती है जब हम परिवार के साथ होते हैं, जब हम बच्चों की हंसी में शामिल होते हैं, और जब हम दूसरों की मदद करते हैं।

*बाहरी दुनिया की खुशी अस्थायी होती है, लेकिन आत्मिक संतोष हमेशा बना रहता है।*

## **मन की स्थिरता ही सच्चा आनंद है**

गीता में कहा है कि *जिसने मन को स्थिर कर लिया, वही सच्चा आनंद पा सकता है।* जब हमारा मन शांत और स्थिर रहता है, तब बाहरी परिस्थितियाँ हमें प्रभावित नहीं कर पातीं। हम छोटी-छोटी बातों में खुशी ढूँढना सीख जाते हैं तब *मन को स्थिर कर पाते हैं।*

मन की स्थिरता ही सच्चा आनंद बन जाता है।

## **सकारात्मक सोच से जीवन बदलेगा**

हमारे विचार हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं।

यदि हम हर परिस्थिति में अच्छाई और अवसर देखें, तो हम अधिक सुखी और संतुष्ट रह सकते हैं।

जीवन में चुनौतियाँ हमेशा रहेंगी, लेकिन यदि हम अपने दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाए रखें, तो दुख हमें छू भी नहीं सकता। मेरे मन में सदैव सही सोच रहती थी, बीमारी मुझ पर हावी नहीं हो। बीमारी या परेशानी को स्वीकारना ही उस पर विजय का प्रथम सोपान है, यही आपको मानसिक स्वास्थ्य रखती है व दुनिया को देखने का नजरिया बदलती है।

## **सफलता मंत्र:**

*"सच्ची खुशी वह नहीं जो बाहर से मिले, बल्कि वह है जो आपके भीतर से उत्पन्न हो। आत्म-संतोष और मानसिक शांति ही स्थायी सुख के द्वार खोलती हैं।"*

*"आप स्वयं से खुश नहीं हैं, तो दुनिया की कोई भी चीज़ आपको खुशी नहीं दे सकती।"*

अध्याय दो: नजरिया बदलिए,  
दुनिया बदलेगी - सोच ही असली  
जादू है

## 6. सोच का असर—जैसा सोचेंगे, वैसा पाएंगे!

**जी**वन में कई उतार-चढ़ाव आते हैं, लेकिन हमारी सोच और दृष्टिकोण ही तय करते हैं कि हम इन चुनौतियों का सामना कैसे करेंगे। मेरी जिंदगी में भी एक ऐसा समय आया जब मुझे लगा कि सब कुछ समाप्त हो गया है, लेकिन मेरी सकारात्मक सोच और परिवार के समर्थन ने मुझे उस कठिन समय से निकालकर एक नई दिशा दिखाई।

### मेरी कहानी

09 सितंबर 2022 की रात मेरे जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ बन गई। उस रात मुझे चार यूरेमिक सीजर अटैक आए, और मुझे नागपुर के एलेक्सिस हॉस्पिटल में वेंटीलेटर पर रखा गया। जीवन और मृत्यु के बीच का संघर्ष शुरू हो चुका था। मेरे परिवार, मित्र अलोक जैन, हेमंत जैन, और राजेश बत्रा जी, अनुज डॉ अंकुर बत्रा ,डॉ मनीष जैन जी ने मेरे इलाज के लिए अथक प्रयास किए।

वह रात जीवन संघर्षों की रात थी।

वेंटीलेटर से बाहर आने के बाद, मैं कंकाल जैसा हो गया था, और मेरे शरीर का कोई हिस्सा हिल नहीं पा रहा था। केवल सुन पा रहा था, देख पा रहा था, परिवारजनों के चेहरे पर तनाव देख रहा था। उनके चेहरे पर मृत्यु का भाव पद पा रहा था। मुझे कहीं से भी मृत्यु का भव नहीं आ रहा था, बस समय का इंतजार कर रहा था।

## **सोच का जादू**

आठवें दिन, डॉ. निशांत देशपांडे जी ने मेरे बेटे मेहुल और मेरे साझू भाई रितेश जैन को बताया कि सभी एंटीबायोटिक्स देने के बावजूद शरीर सहयोग नहीं कर रहा है। यह बातें मेरे कानों तक पहुंचीं, और मेरे अवचेतन मन ने कहा कि मैं जल्द ठीक हो जाऊंगा। यह निर्भर करता है कि हम सोचते क्या हैं और कैसे सोचते हैं।

हमारी सोच हमारे व्यवहार को आकार देती है, और हमारा व्यवहार तय करता है कि हम क्या प्राप्त करेंगे।

## **सोच का असर हमारे जीवन पर**

हमारी सोच का हमारे मन, मस्तिष्क, और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

यदि हम सकारात्मक सोचते हैं, तो हम सकारात्मक परिणाम प्राप्त करेंगे। इसके विपरीत, यदि हम नकारात्मक सोचते हैं, तो हमें नकारात्मक परिणाम मिलेंगे। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी सोच को सकारात्मक और प्रेरणादायक बनाएं। भगवान श्रीकृष्ण ने भी कहा है, *"मन ही मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु या मित्र है।"*

जीवन में ***"सफलता और असफलता के बीच का अंतर हमारी सोच और दृष्टिकोण पर निर्भर करता है।"*** हम सकारात्मक सोचते हैं और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम निश्चित रूप से सफल होंगे।

## **सफलता मंत्र**

"सोच का असर—जैसा सोचेंगे, वैसा पाएंगे! अपनी सोच को सकारात्मक बनाएं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करें।"

*"मन की विजय आवश्यक है। जिसने मन को जीत लिया, वही जीवन की दिशा तय करता है।"*



## 7. सकारात्मकता की ताकत—मन की बागडोर अपने हाथ में लें

### मन की शक्ति और सकारात्मक सोच

**2** 014 से मेरी किडनी खराब होना प्रारंभ हो चुकी थी, कभी विचार आते थे कि मैंने क्या गलत किया जो इस गंभीर समस्या से मुझे जूझना पड़ रहा है, मन को शांत रखता, आत्मा तो स्वस्थ है, शारीर पर क्यों चिंतित होना। यही सोच मुझे सकारात्मक बना गई, और मन मेरे नियंत्रण में रहा।

इसी तरह, जब हम इतिहास के पन्ने पलटते हैं, तो हमें कई ऐसे महापुरुष मिलते हैं जिन्होंने विपरीत परिस्थितियों में भी अपने मन की बागडोर अपने हाथ में रखी और सकारात्मकता की शक्ति से अपने जीवन को सफल बनाया।

**आत्मविश्वास और सकारात्मकता का ज्वलंत उदाहरण**

आचार्य हेमचंद्र, जो एक महान जैन संत, योगी, और विद्वान थे, उन्होंने आत्म-शक्ति और आत्म-विकास का जो मार्ग दिखाया, वह आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का सच्चा प्रतीक है। सीमित संसाधनों में रहते हुए भी उन्होंने गुजरात के राजा कुमारपाल को धर्म, नैतिकता और सदाचार का मार्ग दिखाया। उनका जीवन बताता है कि **वास्तविक शक्ति हमारे भीतर है, बाहरी नहीं।**

**भगवान महावीर स्वामी जी ने कहा था:**

**"खुद पर विजय प्राप्त करना ही सबसे बड़ी विजय है।"**

उन्होंने अपने जीवन के 12 वर्षों का कठोर तप और ध्यान करते हुए आत्मा की शक्ति को पहचाना। उनका संदेश था - **"मनुष्य अपने कर्मों का निर्माता है।"** यह विचार हमें सिखाता है कि यदि हम अपने मन की शक्ति को पहचानें, तो कोई भी बाधा हमें रोक नहीं सकती।

**सकारात्मक सोच: बीमारी से लड़ने का सबसे बड़ा हथियार**

अपने जीवन में आई कठिनाइयों को एक अवसर की तरह देखें, तो वे हमें और मजबूत बनाती हैं। मेरे प्रथम किडनी

ट्रांसप्लांट के बाद मैंने यह समझा कि बीमारी कोई अंत नहीं, बल्कि एक नया आरंभ है। हम अपनी परिस्थितियों को स्वीकार करते हैं और मुस्कुराकर जीते हैं, तो हमारा शरीर भी सकारात्मक ऊर्जा से भर जाता है।

**" जो आत्मबल में विश्वास करता है, वही विजयी बनता है। स्वयं की धारणा ही शक्ति या दुर्बलता का कारण है।"**

**निराशा से बचें: जीवन का हर क्षण महत्वपूर्ण है**

*निराशा का सीधा असर हमारी मानसिक और शारीरिक सेहत पर पड़ता है। जब भी आप किसी कठिन परिस्थिति में हों, तो खुद से पूछें—क्या यह समस्या इतनी बड़ी है कि मैं अपना पूरा जीवन चिंता में बिता दूँ? याद रखें, समस्याएं स्थायी नहीं होतीं, लेकिन हमारा नजरिया उन्हें स्थायी बना देता है।*

**सफलता मंत्र**

*"संकल्प लो, रुकना नहीं, झुकना नहीं। जोश और जुनून के साथ आगे बढ़ो, जीत सिर्फ उन्हें मिलती है जो थकते नहीं!"*

## 8. मुश्किलों में छिपे अवसर—हर चुनौती में एक वरदान

### मुश्किलों में अवसर छुपे होते हैं

**य**ह कहानी सिर्फ एक व्यक्ति की नहीं, बल्कि हर उस इंसान की है, जो जीवन में संघर्षों से गुजरता है और अपनी सोच से उन्हें अवसरों में बदलता है। अपने आत्मविश्वास और दृष्टिकोण से इन चुनौतियों को वरदान बनाता है। इसी तरह, जीवन में *कठिनाइयाँ हर किसी के हिस्से में आती हैं, लेकिन जो इन्हें अवसरों में बदल देता है, वही सच्चा विजेता कहलाता है।*

### सोच का प्रभाव: संकट को अवसर में बदलना

2016 की बात है, जब गंभीर स्वास्थ्य समस्या ने मुझे घेर लिया। किडनी की बीमारी से लड़ते हुए, मैंने जीवन के अंतिम क्षणों के बारे में नहीं सोचा, बल्कि यह विचार किया कि मेरे जाने के बाद क्या होगा? मैंने तय किया कि मेरे जीवन का हर क्षण सार्थक होना चाहिए।

इसी सोच के साथ, मैंने अपने मित्र आलोक जैन जी के साथ लायंस नेत्र चिकित्सालय के विस्तार की योजना बनाई।

हमने मदुरै के प्रसिद्ध अरविंद आई हॉस्पिटल में प्रशिक्षण लिया था, और यह सपना था कि अपने क्षेत्र में भी ऐसा अस्पताल बने। जब मेरा शरीर साथ नहीं दे रहा था, तब भी मैंने एक बैठक में अपने परिवार की ओर से सबसे पहले एक कक्ष निर्माण के लिए दान दिया। मैंने निश्चय किया कि यह कार्य रुकेगा नहीं, चाहे कुछ भी हो जाए।

### **चुनौतियाँ वरदान कैसे बनती हैं?**

जब जीवन कठिन दौर से गुजरता है, तब यह हम पर निर्भर करता है कि हम इसे कैसे देखते हैं। मैंने अस्पताल के निर्माण को लेकर प्रयास जारी रखे, क्योंकि मुझे विश्वास था कि यह केवल एक चिकित्सा केंद्र नहीं, बल्कि समाज के उत्थान का माध्यम बनेगा।

जब कोई कार्य समाजहित में होता है, तो उसमें भाग्य भी साथ देने लगता है।

मेरा स्वास्थ्य धीरे-धीरे सुधरने लगा, और अस्पताल का

कार्य भी निरंतर आगे बढ़ता गया। यह इस बात का प्रमाण था कि अगर मन में संकल्प हो, तो कोई भी चुनौती हमें रोक नहीं सकती।

## **सकारात्मकता की शक्ति: सोच ही असली जादू है**

किसी भी परिस्थिति में हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही परिणाम हमें मिलता है। *अच्छी सोच एक दिन में नहीं आती बल्कि सतत अभ्यास से आती है।* मैंने देखा कि संकट के समय जब स्वयं ने हार मानने की बजाय एक सकारात्मक लक्ष्य चुना, तो मेरे स्वास्थ्य और जीवन दोनों में सुधार होने लगा। जीवन में जब मुश्किलें आएँ, तो उन्हें बुरा कहने के बजाय सोचें कि उनमें कौन-सा अवसर छिपा है। *“चुनौतियों में ही नयापन होता है, नया सीखने और आगे बढ़ने का अवसर होता है।”*

## **सफलता मंत्र**

"हर समस्या में एक अवसर छिपा होता है। अगर हम उसे पहचान लें, तो वही चुनौती हमें महान बना सकती है। मुश्किलें स्थायी नहीं होतीं, लेकिन हमारा नज़रिया उन्हें अवसर में बदल सकता है।"

## 9.आत्म-चिंतन और आत्म-विकास—खुद को समझें, जीवन को निखारें

### मन की शक्ति और सकारात्मक सोच

**ह**मारा मन अत्यंत चंचल होता है, जो पल भर में लाखों किलोमीटर दूर जाकर लौट आता है। यही मन हमें जीवन की दिशा दिखाता है। सही सोच का हमारे जीवन पर जादुई असर होता है। जब हम *अपने मन को नियंत्रित करना सीख जाते हैं, तो सफलता और आनंद दोनों हमारे कदम चूमते हैं।* मेरा व्यक्तिगत अनुभव भी यही कहता है कि सही मानसिकता अपनाकर हम जीवन के हर संकट से पार पा सकते हैं।

### आत्मा की स्वतंत्रता और मन की शक्ति

सच्ची स्वतंत्रता केवल बाहरी बंधनों से मुक्त होना नहीं, बल्कि मन और आत्मा की भीतरी बेड़ियों से मुक्ति है। जब मन भयमुक्त होता है और आत्मा विश्वास से भरी होती है, तब व्यक्ति स्वयं को पहचान पाता है।

**विचारों में आत्मबल वह प्रकाश है, जो अंधकार में भी दिशा दिखाता है।** शिक्षा और विचारशीलता के साथ यदि मनुष्य अपने भीतर के सत्य से जुड़ जाए, तो वह किसी भी सीमाओं को पार कर सकता है। मानसिक दृढ़ता और आत्मा की आवाज़ ही हमारे सच्चे मार्गदर्शक होते हैं।

### **चेतन और अवचेतन मन की भूमिका**

हमारा अवचेतन मन हमारी सोच के अनुरूप हमें प्रेरित करता है। यदि हम सकारात्मक सोचेंगे, तो हमारा अवचेतन मन हमें सही दिशा में कार्य करने हेतु निर्देश देगा। लेकिन यदि हम नकारात्मक विचारों में उलझे रहेंगे, तो हमारा चेतन मन भी भ्रमित रहेगा और हम सफलता से दूर होते चले जाएँगे।

यही कारण है कि मन को सही दिशा देना आवश्यक है।

### **सकारात्मक सोच से चमत्कार संभव है**

कई बार जीवन में कठिनाइयाँ महसूस की, लेकिन यदि हम उन्हें सकारात्मक रूप में देखें, तो वे हमें और मजबूत बनाती हैं। मेरी अपनी जीवन यात्रा भी इसका प्रमाण है।



स्वयं महसूस किया कि जब भी अपनी सोच को सकारात्मक रखा, तब-तब मेरे जीवन में चमत्कार हुए। मैं अस्पताल में होता था, तब भी मैंने दूसरों को हौसला दिया करता और खुद को भी मजबूत बनाए रखता। इस सकारात्मक ऊर्जा ने न केवल मुझे स्वस्थ किया, बल्कि दूसरों को भी प्रेरणा दी।

### **सफलता मंत्र**

*"मन की बागडोर जब तक आपके हाथ में है, तब तक कोई भी चुनौती आपको हरा नहीं सकती। अपनी सोच को सकारात्मक रखें और जीवन के हर दिन को एक नए अवसर के रूप में देखें।"*

*"मानव स्वयं अपने भविष्य का निर्माता है, जैसा वह सोचता है, वैसा ही वह बन जाता है।"*

## 10. दुनिया को नए नजरिए से देखना—हर दिन एक नया चमत्कार

**सकारात्मक सोच से चमत्कार संभव है**

**म**रीज मुंबई के किंग एडवर्ड मेडिकल कॉलेज की ओ.पी.डी. में रोज़ाना बड़ी संख्या में अपनी जांच के लिए आते थे। मैं भी अपनी धर्मपत्नी नीतू के साथ वहाँ जाता था। धीरे-धीरे अन्य रोगियों से बातचीत होने लगी, और वे मुझसे अपनापन महसूस करने लगे। कई मरीज अपनी बीमारी को स्वीकार नहीं कर पा रहे थे, लेकिन मैंने इसे सहज रूप में लिया और अपनी सकारात्मक सोच से खुद को मजबूत बनाए रखा। रोगी मुझे आपने पास बैठाते थे, अपनी फाइल दिखाते आप बताओ डॉक्टर ने क्या लिखा। उनका स्नेह मिलता, उनको सकारात्मक करने की कोशिश करता, विचार करता कि मैं तो उनसे ज्यादा स्वस्थ हूँ, दुनिया कितनी अच्छी है, सही सोच से देखोगे तो चमत्कार ही होगा /

आज मैं अपनी सोच के कारण स्वस्थ महसूस करता हूँ। जब मैंने उन्हें अपनी सोच के बारे में बताया और प्रेरित किया, तो वे भी जीवन को नए नजरिए से देखने लगे। हमें भी भी कठिनाइयों को अवसर में बदलने में विश्वास रखना चाहिए। *यदि हम अपनी सोच को सकारात्मक रखें, तो हर चुनौती हमें एक नई संभावना की ओर ले जाती है।*

### ***असफलता को सफलता में बदलने की कला***

डॉ. कलामजी का जीवन संघर्षों से भरा था, लेकिन उन्होंने कभी भी नकारात्मकता को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। उनके बचपन में आर्थिक कठिनाइयाँ थीं, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। वे अपनी शिक्षा और मेहनत के बल पर भारत के मिसाइल मैन बने और फिर देश के राष्ट्रपति बने। उनका जीवन हमें सिखाता है कि यदि हम चुनौतियों को स्वीकार करें और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ें, तो कोई भी बाधा हमें रोक नहीं सकती।

***सकारात्मक नजरिया: दुनिया को खूबसूरत बना सकता है***

हमारी सोच ही हमें स्वस्थ या अस्वस्थ बनाती है। जब मैं अस्पताल में अन्य मरीजों से मिलता, तो मैं हमेशा सोचता कि मैं उनसे अधिक स्वस्थ हूँ।

यह विचार ही मुझे ऊर्जावान बनाए रखता। हम दुनिया को एक नए नजरिए से देखते हैं, तो जीवन के छोटे-छोटे क्षण भी चमत्कार बन जाते हैं। सफलता का सबसे बड़ा मंत्र हमारा दृष्टिकोण ही है।

### **निराशा से बचें: हर परिस्थिति में अवसर खोजें**

कठिनाइयाँ जीवन का हिस्सा हैं, लेकिन उन्हें कैसे देखा जाए, यह हमारे नजरिए पर निर्भर करता है। अस्पताल में मैंने देखा कि जो लोग अपनी बीमारी को स्वीकार नहीं कर पा रहे थे, वे अधिक दुखी और तनावग्रस्त रहते थे। लेकिन जो मरीज जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते थे, वे जल्दी स्वस्थ होने लगे। मैं आपने को शांत रखने हेतु लिखता रहता, कुछ नया सीखता, बदलती तकनीक को सीखता। आर्टिफीसियल इंटेलिजेंस, डिजिटल मार्केटिंग, ऑन लाइन कोचिंग सीखा, महसूस करता कि दुनिया कितनी विशाल है, ज्ञान का अथाह भंडार है, और सीखना चाहिए।

### **सफलता मंत्र**

"जीवन में समस्याएँ तो आएँगी, लेकिन हर समस्या के भीतर एक अवसर छिपा होता है। यदि हम सकारात्मक सोचें और हर दिन को एक नए चमत्कार की तरह देखें, तो जीवन सुखद और प्रेरणादायक बन जाता है।"

"दुनिया को देखने का नजरिया जैसा होगा, वैसा चमत्कार भी होगा।"

## अध्याय तीन: आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान - खुद से दोस्ती कीजिए

## 11. खुद से प्यार क्यों जरूरी है?—अपने सबसे अच्छे दोस्त बनें

### आत्म-स्वीकृति की शक्ति

**आ**त्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान ही सफलता की पहली सीढ़ी हैं। यह आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान का ही परिणाम था कि उन्होंने किसी भी भय या संकोच को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। यही सोच मेरे मन में रही, *जीवन जीने के लिए मिला है, क्यों न इसका आनंद से जिया जाये। स्वयं अपना सच्चा साथी बना, कोई क्या कहते हैं, मुझे फर्क नहीं पड़ता, जीवन अपना है, अच्छे से जिया जाय। कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन सम्मान दे रहा कौन नहीं। कौन क्या कहता है महत्वपूर्ण नहीं है, हम क्या सोचते हैं ये आवश्यक है, यही जीवन है।*

### खुद से प्यार क्यों जरूरी है?

हममें से कई लोग समाज की अपेक्षाओं के अनुरूप जीने

की कोशिश में स्वयं को भूल जाते हैं। दूसरों की सलाह पर चलते हुए हम अपनी वास्तविक इच्छाओं और आवश्यकताओं को अनदेखा कर देते हैं। कोई भी परिपूर्ण नहीं है, फिर भी जीवन तो जीना ही है। *अच्छा जीवन जियो न।*

क्या आपने कभी सोचा है कि यदि आप खुद से प्रेम नहीं करेंगे, तो और कौन करेगा? ***आत्म-स्वीकृति का अर्थ है अपने गुणों और दोषों को पहचानकर भी खुद से प्रेम करना।*** यह हमें सशक्त बनाता है और हमें आत्मनिर्भर बनने की प्रेरणा देता है।

## समाज की सलाह और आपका निर्णय

जीवन में कई बार ऐसे क्षण आते हैं जब हर कोई आपको सलाह देने लगता है।

मेरी बीमारी के दौरान मुझे भी कई सलाहें मिलीं—कुछ अच्छी थीं, कुछ निरर्थक। लेकिन अंततः निर्णय मेरा था। यदि मैंने दूसरों की राय को अपने जीवन का आधार बनाया होता, तो शायद मैं आज इस स्थिति में न होता। इसी तरह, ***हमें अपनी जिंदगी के महत्वपूर्ण निर्णय खुद लेने चाहिए।***



सलाहकार सलाह देकर चले जाते हैं, लेकिन उन निर्णयों के परिणाम हमें ही भोगने पड़ते हैं। इसलिए, अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें और उसी के अनुसार निर्णय लें।

## आत्म-सम्मान से जुड़े निर्णय

जब तक हम स्वयं को स्वीकार नहीं करेंगे, तब तक आत्म-सम्मान प्राप्त नहीं कर सकते। समय प्रबंधन, खानपान, और जीवन के अन्य पहलुओं में आत्मनिर्णय की भावना अत्यंत आवश्यक है।

*हम दूसरों की अपेक्षाओं के अनुरूप अपने जीवन को ढालते हैं, तब हम अपनी असली पहचान खो देते हैं।*

सफलता मंत्र

*"अपने आप को पहचानें, खुद से प्रेम करें और आत्म-सम्मान के साथ निर्णय लें। जब आप अपने सबसे अच्छे दोस्त बनेंगे, तभी दुनिया आपको आदर देगी।"*

*"खुद पर प्यार करो, फिर पूरी दुनिया चाहेगी।"*

## 12. आत्म-सम्मान बढ़ाने के अचूक तरीके

### आत्म-स्वीकृति की शक्ति

**आ**त्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान ही सफलता की पहली सीढ़ी हैं। यह आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान का ही परिणाम था कि उन्होंने किसी भी भय या संकोच को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। मुझे भी आत्मानंद बनकर परमानन्द को पाने की लालसा रही है, आत्म सम्मान से बड़ा कुछ नहीं है।

बीमारी से झूझते समय, परिवार का साथ तो था लेकिन मन में इससे उबरकर अच्छा जीवन जीने के भाव थे।

### आत्म-सम्मान बढ़ाने के अचूक तरीके

#### A. स्वयं पर विश्वास रखें

यह जीवन आपका है, और इसे संवारने की शक्ति भी आपके ही हाथ में है। चाहे बीमारी हो या तरक्की, जीवन की हर लड़ाई आप जीत सकते हैं।

जब आप खुद पर विश्वास रखते हैं, तो दुनिया की कोई भी चुनौती आपको रोक नहीं सकती।

### **B. अपनी बात सही परिप्रेक्ष्य में रखें**

दूसरों की बात सुनना अच्छा है, लेकिन अपनी बात भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

जब भी बोलें, कम शब्दों में सही तर्कों के साथ अपनी बात रखें। इससे आपका आत्म-सम्मान बढ़ेगा और लोग आपकी बात को गंभीरता से लेंगे।

### **C. सम्मान करें, सम्मान पाएं**

आप जब दूसरों का सम्मान करेंगे, तो स्वतः ही सम्मान के पात्र बनेंगे। बातचीत में शब्दों का चयन सोच-समझकर करें।

शब्दों की सही प्रस्तुति न केवल आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाती है, बल्कि दूसरों के मन में आपके प्रति आदर भी उत्पन्न करती है।

### **D. दूसरों के ज्ञान का सम्मान करें**

जब कोई व्यक्ति अपने ज्ञान को साझा कर रहा हो,

तो धैर्यपूर्वक सुनें। दूसरों के विचारों को समझने से न केवल आपका ज्ञान बढ़ेगा, बल्कि आपका आत्म-सम्मान भी मजबूत होगा। सही संदर्भ में अपनी बात रखने की कला आत्म-स्वीकृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

## आप देने वाले बनें, याचक नहीं

सच्चा आत्म-सम्मान वहीं विकसित होता है, जहाँ व्यक्ति देने वाला बनता है, न कि माँगने वाला। जीवन में हमेशा उदारता और सहयोग की भावना रखें। जब आप दूसरों की मदद के लिए हाथ बढ़ाते हैं, तो समाज में आपका सम्मान स्वतः ही बढ़ जाता है। मेरे वरिष्ठ साथी श्री प्रदीप सोनी हमेशा कहते हैं अपना हाथ ऊँचा रखो, आप दाता बनो याचक नहीं।

## सफलता मंत्र

*"आत्म-सम्मान तब बढ़ता है जब आप खुद पर विश्वास रखते हैं, अपने विचारों को सशक्त रूप से व्यक्त करते हैं, और समाज में सकारात्मक योगदान देते हैं।"*

*"आप देने वाले बनें, लेने वाले नहीं, यह आपका सम्मान द्विगुणित करेगा।"*

## 13. खुद को अपनाने का जादू-आप जैसे हैं, वैसे ही अनमोल हैं

### आत्म-स्वीकृति का संकल्प

2016 की बात है, जब मेरा भोजन और पानी तक बंद जैसा हो गया था। किडनी जवाब दे रही थी, और मैं लगभग मृत्युशैया पर था। उस कठिन समय में मैंने महसूस किया कि जब तक मैं स्वयं को अपनी बीमारी को पूरी तरह स्वीकार नहीं करूंगा, जीवन का कोई अर्थ नहीं रहेगा। आत्म-स्वीकृति ने ही मुझे इस लड़ाई को जीतने की शक्ति दी। हमें दिखावे की दुनिया से दूर जैसा हैं वैसे ही आपने आपको प्रस्तुत करना चाहिए, हमें आपने कार्यों पर गर्व होना चाहिए।

आप जैसे हैं वैसे बहुत अच्छे हैं, आप अनमोल हैं, स्वयं के लिए, अपने परिवार के लिए, आपने समाज के लिए यही विचार हमें उत्कृष्ट बनाते हैं।

**खुद को अपनाने के चार अद्भुत लाभ**

**आत्म-स्वीकृति से आत्मविश्वास बढ़ता है**

जब आप स्वयं को पूरी तरह स्वीकार कर लेते हैं, तो आपके भीतर आत्मविश्वास जाग्रत होता है। यह आत्मविश्वास आपको जीवन के हर मोर्चे पर विजयी बनाता है।

***जीवन आनंद का उत्सव है, और इसे कैसे जीना है, यह आप पर निर्भर करता है।***

**मानसिक शांति मिलती है**

स्वयं को स्वीकार करने से मन में संतोष उत्पन्न होता है। नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिलती है और एक आंतरिक शांति का अनुभव होता है। सही मायनों में आत्म-ज्ञान और आत्म-स्वीकृति ही सच्चे सुख का आधार हैं।

**निर्णय लेने की शक्ति बढ़ती है**

जब हम खुद को स्वीकार करते हैं, तो हमें दूसरों की राय से ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। हम अपने फैसलों को पूरे आत्मविश्वास के साथ लेते हैं और जीवन में आगे बढ़ते हैं। यही आत्मनिर्भरता हमें सफलता की ओर ले जाती है।

**जीवन का असली आनंद मिलता है**

स्वयं को अपनाने से हम अपनी सीमाओं को स्वीकार करते हैं और अपने गुणों को निखारते हैं। यह हमें जीवन को एक नए दृष्टिकोण से देखने की शक्ति देता है, जहां हर दिन एक नया अवसर बन जाता है। स्वयं को जानने के बाद समझ आता है कि जीवन कितना खूबसूरत है, इसे क्यों व्यर्थ गवाना /

*परमार्थ करने आये हैं, परमार्थ करके जायेंगे, जीवन है आनंद से जियेंगे।*

### **सफलता मंत्र**

*"जब तक आप स्वयं को स्वीकार नहीं करते, तब तक दुनिया भी आपको स्वीकार नहीं करेगी। आत्म-स्वीकृति से ही आत्म-सम्मान और सफलता की शुरुआत होती है।"*

*"स्वयं को मजबूत समझना ,आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है।"*

## 14. तुलना का जहर—अपनी राह खुद बनाएं

2015 की बात है, जब मैं अपनी गंभीर बीमारी से जूझ रहा था। अपनी धर्मपत्नी के साथ देशभर के अस्पतालों के चक्कर काट रहा था, डॉक्टरों से मिल रहा था और मन में यह उम्मीद थी कि किसी तरह मेरी किडनी बच जाए। इस दौरान, मैं कई अन्य रोगियों से मिला। उनकी तकलीफें देखकर मेरा दर्द छोटा लगने लगा। मुझे एहसास हुआ कि अगर मैं अपनी तुलना उनसे करूं, तो या तो खुद को अत्यधिक भाग्यशाली मानूंगा या फिर पूरी तरह निराश हो जाऊंगा। यही वह पल था जब मुझे समझ आया कि तुलना का कोई अंत नहीं। हमें अपनी राह खुद बनानी होती है और हर परिस्थिति में आगे बढ़ते रहना होता है।

### तुलना का जाल और दृष्टिकोण

"हर व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुसार सर्वश्रेष्ठ है। अपनी तुलना किसी से मत करो। सूरज और चंद्रमा अपनी गति से चमकते हैं।" हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं,



तो या तो हम अपने आपको कमतर समझते हैं या फिर अहंकार से भर जाते हैं। दोनों ही स्थितियां हमें भीतर से कमजोर बना देती हैं। सफल लोगों का जीवन इस बात का प्रमाण है कि आत्मविश्वास ही सच्ची सफलता की कुंजी है।

आप लोगों से अपनी तुलना बंद कीजिये, आप अपने कार्यों को श्रेष्ठ मानिये, श्रेष्ठ करिए। तुलना का माया जाल से निकलकर आप अच्छा जीवन व्यतीत करते हैं ।

## **अपनी पहचान को स्वीकारें**

तुलना हमें कमजोर बनाती है, क्योंकि हम अपने अनूठेपन को भूल जाते हैं। हर व्यक्ति की यात्रा अलग होती है। किसी के पास अच्छी आर्थिक स्थिति हो सकती है, किसी के पास अच्छा स्वास्थ्य हो सकता है, लेकिन अंततः जीवन में जो सबसे महत्वपूर्ण है, वह है— आत्म-स्वीकृति। जब हम खुद को अपनाते हैं, तभी हम जीवन का असली आनंद ले पाते हैं।

## **तुलना के स्थान पर प्रेरणा लें**

तुलना करने के बजाय हमें दूसरों से प्रेरणा लेनी चाहिए।

अगर कोई सफल है, तो हमें उसके संघर्षों को समझना चाहिए और उससे सीखना चाहिए, न कि खुद को कमतर आंकना चाहिए। जीवन की हर परिस्थिति हमें कुछ सिखाती है। मेरे संघर्षों ने मुझे सिखाया कि असली सफलता केवल आगे बढ़ने में है, न कि दूसरों से प्रतिस्पर्धा करने में।

### **सफलता मंत्र**

*"हर इंसान अपने तरीके से अद्वितीय और मूल्यवान है। अपने आप की तुलना किसी और से न करें, बल्कि अपने आप को पहले से बेहतर बनाने का प्रयास करें।"*

*"हर व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुसार सर्वश्रेष्ठ है। अपनी तुलना किसी से मत करो। सूरज और चंद्रमा अपनी गति से चमकते हैं।"*

## 15. अपनी खूबियों को पहचानना—आपका असली खजाना

### आत्म-खोज की शक्ति

**स**न 2015 की बात है, जब मैं किडनी की गंभीर बीमारी से जूझ रहा था। कई डॉक्टरों से मुलाकात की, मन में एक ही सवाल था - क्या मेरी किडनी बच सकेगी? इस संघर्ष के दौरान मैंने देखा कि मुझसे भी अधिक कष्ट में कई लोग थे, फिर भी वे मुस्करा रहे थे, जीवन से हार नहीं मान रहे थे। यहीं से मैंने आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान का महत्व समझा। जब आप अपनी खूबियों को पहचानते हैं, तभी आप अपनी असली ताकत को जान पाते हैं। आत्म-खोज ही वह खजाना है, जिससे जीवन की हर चुनौती को पार किया जा सकता है।

### महापुरुषों की सीख: आत्म-साक्षात्कार की प्रेरणा

भगवान महावीर स्वामी के जीवन में एक समय ऐसा भी आया, आपने राजमहल का सुख-साधन त्यागकर आत्मज्ञान

की खोज में निकल पड़े। उन्होंने संसार का गहराई से अवलोकन किया और ध्यान में लीन होकर सत्य को जाना। उन्होंने सिखाया कि *व्यक्ति का सबसे बड़ा धन बाहरी चीज़ें नहीं, बल्कि उसकी आत्मिक समझ और स्वीकृति है।*

हम अपनी खूबियों को पहचानते हैं, तो आत्म-ज्ञान का दीपक हमारे भीतर अपनेआप जलने लगता है।

### **अपने भीतर के खजाने को पहचानें**

हर व्यक्ति के भीतर कुछ अनोखी योग्यताएँ होती हैं, जो उसे विशेष बनाती हैं। लेकिन समस्या यह है कि हम दूसरों से तुलना करते रहते हैं और अपनी खूबियों को अनदेखा कर देते हैं। ***आत्म-सम्मान की पहली सीढ़ी है - खुद को स्वीकार करना*** । अपनी क्षमताओं, खूबियों और गुणों को पहचानें। अगर आपमें संवेदनशीलता है, तो आप दूसरों की मदद कर सकते हैं।

अगर आपमें नेतृत्व क्षमता है, तो आप दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं। यह पहचानना आवश्यक है कि आपकी असली ताकत क्या है।

### **ध्यान और आत्म-साक्षात्कार की शक्ति**

एकांत में ध्यान करना आत्म-साक्षात्कार का सबसे प्रभावी माध्यम है। जब हम रोज़मर्रा की भागदौड़ से अलग होकर शांत बैठते हैं, तो हमें अपने भीतर छुपे वास्तविक गुणों का बोध होता है। ध्यान की शक्ति से हम अपने मन को नियंत्रित कर सकते हैं और अपने भीतर के खजाने को खोज सकते हैं। भगवान महावीर स्वामीजी ने भी ध्यान के माध्यम से आत्मज्ञान प्राप्त किया। हमें यही सिखाया कि सच्चा सुख बाहरी दुनिया में नहीं, बल्कि हमारे भीतर ही है।

### **अपने अनमोल अस्तित्व को स्वीकारें**

आप जैसे हैं, वैसे ही बहुत अनमोल हैं। अपने भीतर की शक्ति को पहचानें और उसका सही उपयोग करें। जीवन में चुनौतियाँ आएंगी, लेकिन अगर आप अपने आत्म-सम्मान को बनाए रखते हैं, तो कोई भी बाधा आपको रोक नहीं सकती। अपनी तुलना दूसरों से करने की बजाय, अपनी राह खुद बनाएं।

आत्म-स्वीकृति ही असली सफलता की कुंजी है। मैंने भी महसूस किया कि जीवन अनमोल है, नित्य कुछ नया सीखना चाहिए, इस ज्ञानार्जन से मेरा आत्मविश्वास कई गुना बढ़ गया।

## "सफलता मंत्र"

*"अपने भीतर की संभावनाओं को पहचानें, अपने गुणों को स्वीकारें और आत्म-सम्मान के साथ जीवन जिएं। जो स्वयं को जान लेता है, वही सच्चे अर्थों में विजयी होता है।"*

*"आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान से भरा हुआ इंसान ही दुनिया में बदलाव ला सकता है।"*

## अध्याय चार: आभार और संतोष का जादू - जीवन के हर पल को संजोएं

## 16. धन्यवाद करने की शक्ति—जिंदगी बदलने वाली आदत

### धन्यवाद करने की शक्ति

**स**न 2015 की बात है, जब भारत के पूर्व राष्ट्रपति और महान वैज्ञानिक डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम एक व्याख्यान देने के लिए गए थे। कार्यक्रम समाप्त होने के बाद उन्होंने मंच पर खड़े सभी लोगों को व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद दिया, यहां तक कि माइक सेट करने वाले व्यक्ति और पानी परोसने वाले कर्मचारी तक को। किसी ने उनसे पूछा, "सर, आप इतने साधारण कार्यों के लिए भी धन्यवाद क्यों देते हैं?" उन्होंने मुस्कराकर कहा, *"आभार देना एक ऊर्जा है, जो न केवल सामने वाले को, बल्कि हमें भी सकारात्मकता से भर देती है।"*

### आभार का जादू: छोटी सी आदत, बड़ा प्रभाव

मुझे लगातार अस्पताल जाना पड़ता था, तब मैंने महसूस किया कि 'धन्यवाद' शब्द में कितनी शक्ति है।



कार से उतरते ही गार्ड गेट खोलता, नर्स मुझे व्हीलचेयर पर बैठाकर डायलिसिस यूनिट तक ले जाती। रिसेप्शन पर मेरा नाम लिखा जाता, और हर प्रक्रिया में कई लोग मेरा सहयोग करते। मैं हर किसी को धन्यवाद देता, कभी-कभी उन्हें चॉकलेट या पेन भी दे देता। मैंने महसूस किया कि ये लोग मुझसे लगाव महसूस करने लगे। वे न केवल मुझे सम्मान देने लगे, बल्कि हर बार मेरा स्वागत एक नई ऊर्जा के साथ करने लगे। यह मुझमें भी नवीन उर्जा के प्रवाह प्रसारित करने लगा ।

## **आभार जीवन को बदल सकता है**

महापुरुषों का जीवन इस बात का प्रमाण है कि आभार की भावना इंसान के व्यक्तित्व को निखार देती है। आपने सहयोगियों को आभार व्यक्तित्व को और भी प्रेरणादायक बना देता है। हम दूसरों को धन्यवाद देते हैं, तो हम सिर्फ एक शब्द नहीं बोलते, बल्कि अपने मन में संतोष और प्रेम की भावना को भी मजबूत करते हैं। निधि जो मेरी धर्मपत्नी की सबसे छोटी बहन है, मेरे लिए कार्यों हेतु उसे आभार व्यक्त करता, वो कहती क्यों कहते हो,

आप तो मेरे बड़े हो, बेटी जैसा स्नेह करते हो, ये बात मेरा सम्मान उसकी नज़रों में बढ़ता महसूस करता।

## कैसे अपनाएं आभार को अपनी आदत में?

A. हर छोटी चीज़ के लिए धन्यवाद दें –

चाहे कोई आपके लिए दरवाज़ा खोले, आपको पानी दे या आपको रास्ता दिखाए, हर किसी को धन्यवाद कहना शुरू करें।

B. लिखित आभार व्यक्त करें –

रोज़ रात को उन तीन चीज़ों को लिखें जिनके लिए आप दिनभर में आभार महसूस करते हैं।

C. आभार को अपने रिश्तों का हिस्सा बनाएं –

परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों के प्रति आभार व्यक्त करें, इससे संबंध मजबूत होंगे।

D. खुश रहने की आदत डालें –

जब आप दूसरों का धन्यवाद करते हैं, तो यह आदत आपको भी खुश और संतुष्ट रखती है।

## सफलता मंत्र

"धन्यवाद देने की शक्ति को अपनाइए। यह आपके जीवन को आनंद से भर देगा, आपके संबंधों को मधुर बनाएगा, और आपको आंतरिक शांति प्रदान करेगा।"

"मैं अपने जीवन में हजारों कठिनाइयों से गुज़रा हूँ, लेकिन मैंने हर कठिनाई को धन्यवाद दिया, क्योंकि उन्होंने ही मुझे मजबूत बनाया।"

— रतन टाटा

## 17. जो है, उसमें संतोष कैसे पाएं?—

### अधूरेपन की शिकायत छोड़िए

#### संतोष की शक्ति

हर व्यक्ति के पास संतोष एक संपत्ति के रूप में होती है, लेकिन उसे पहचानना हर किसी के बस की बात नहीं। जब हम संतोष का भाव अपनाते हैं, तो जीवन सरल और सुखमय बन जाता है। इसी संतोष का संदेश आचार्यश्री विद्यासागर जी ने अपने जीवन में आत्मसात किया। उन्होंने कभी भी स्थायी निवास नहीं बनाया और न्यूनतम संसाधनों में जीवन व्यतीत कर अपरिग्रह का सजीव उदाहरण प्रस्तुत किया। उनकी शिक्षा यही थी - *"आवश्यकता से अधिक संग्रह मत करो, जो अधिक है उसे सुपात्र को दे दो।"* यह संदेश न केवल त्याग का प्रतीक है, बल्कि एक गहरा आध्यात्मिक रहस्य अपने में भी समाहित किए हुए है।

**संतोष - सबसे बड़ा सुख**

अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि उनके पास कम है, लेकिन क्या कभी उन्होंने सोचा कि जो उनके पास है, वह भी किसी के लिए सपना हो सकता है? संतोष का अर्थ यह नहीं कि प्रगति की इच्छा ही समाप्त कर दी जाए। संतोष अर्थ यह है कि जो कुछ भी हमारे पास है, उसे स्वीकार कर हम शांति का अनुभव करें। जैन धर्म में अपरिग्रह का सिद्धांत इसी सोच पर आधारित है कि *यदि व्यक्ति आवश्यकताओं को सीमित रखे और अधिक संग्रह करने की लालसा छोड़े, तो वह हमेशा सुखी रहेगा।* ज्यादा पाने की लालसा अंततः मानसिक तनाव और असंतोष का कारण बनती है।

### ***अधूरेपन की शिकायत छोड़िए***

जब हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं, तो हमें हमेशा अपनी कमियां ही दिखती हैं। यह अधूरेपन एक मानसिक बोझ बन जाता है, जो हमारी खुशियों को छीन लेता है। अगर हम इतिहास पर नजर डालें, तो पाएंगे कि कई महान हस्तियों ने कभी भी संग्रह को महत्व नहीं दिया।

भारत में अनेक आक्रांताओं ने अपार धन-संपत्ति लूटी,

लेकिन अंत में वे भी खाली हाथ ही इस दुनिया से गए।

यही जीवन का सबसे बड़ा सत्य है - **"हम खाली हाथ आए थे और खाली हाथ ही जाना है।"** इस सत्य को स्वीकार करने से जीवन में शांति और संतोष का संचार होता है। मैं लम्बे समय बीमार रहा, हमेशा सोचता मेरे हाथ पैर तो ठीक हैं, अच्छे से बोल पाता हूँ, इतना तो है मेरे पास, यह आत्मसंतोष जीवन को आनंदमय बनाता।

महसूस करता बीमारी थोड़ी सी ही तो है, इससे ठीक हो जाऊंगा।

### **संतोष अपनाइए, सुखी बनिए**

जो लोग संतोष को अपनाते हैं, वे सच्चे अर्थों में जीवन का आनंद लेते हैं। जब हम अपनी परिस्थितियों को स्वीकार करते हैं और उसमें सकारात्मकता देखते हैं, तब हमें हर परिस्थिति में सुख का अनुभव होता है। संतोष हमें मानसिक शांति और आंतरिक स्थिरता प्रदान करता है, जिससे हम चुनौतियों का सामना मजबूती से कर पाते हैं। मेरी बीमारी से लड़ने की क्षमता भी इस संतोष भाव के कारण बढ़ती चली गई।

जो व्यक्ति संतोष के महत्व को समझ लेता है, वह जीवन की हर मुश्किल में भी मुस्कुराना जानता है।

"सफलता मंत्र"

*"सच्चा सुख बाहरी चीजों में नहीं, बल्कि भीतर की संतोषी प्रवृत्ति में छुपा होता है। जो व्यक्ति संतोष को धारण कर लेता है, वही जीवन के वास्तविक आनंद को प्राप्त करता है।"*

*"संतोष से बढ़कर कोई धन नहीं है, और जो इसे पा लेता है वह सच्चा धनवान बन जाता है।"*

## 18. संतोष और सफलता में संतुलन—क्या दोनों साथ संभव हैं?

### संतोष और सफलता का अद्भुत संगम

एक समय की बात है, एक व्यक्ति बहुत परिश्रम करता था लेकिन हमेशा दूसरों की समृद्धि देखकर दुखी रहता था। वह सोचता था कि अगर उसके पास और अधिक धन, अच्छी ज़मीन और संसाधन होते, तो वह ज्यादा खुश रहता। एक दिन, उसे आचार्यश्री विद्यासागर जी विहार करते मिले, उन्होंने व्यक्ति के मनोभावों को देखते हुए पूछा, "क्या तुम खुश रहना चाहते हो?" व्यक्ति ने तुरंत कहा, "बिलकुल! लेकिन मेरे पास पर्याप्त संसाधन नहीं हैं।" आचार्यश्री ने मुस्कुराकर उत्तर दिया, "*सच्चा संतोष, बाहरी संसाधनों से नहीं, बल्कि आंतरिक संतुलन से आता है।*" यह बात व्यक्ति की समझ में आ गई और उसने जो कुछ भी था, उसमें संतोष करना सीख लिया। धीरे-धीरे उसकी मेहनत रंग लाई, और वह न केवल आर्थिक रूप से समृद्ध हुआ बल्कि मानसिक रूप से भी शांति प्राप्त कर सका।



## संतोष और संकल्प से मिली नई जिंदगी

जब जीवन अचानक बीमारियों की गिरफ्त में आ जाता है, तब शरीर ही नहीं, आत्मा भी थकने लगती है। परंतु ऐसे कठिन समय में संतोष और संकल्प ही दो ऐसे स्तंभ बन जाते हैं, जो हमें अंदर से टूटने नहीं देते। बीमारी चाहे कितनी भी गंभीर हो, अगर मन हार नहीं मानता, तो शरीर धीरे-धीरे जीतने लगता है।

कई बार परिस्थितियाँ हमारे नियंत्रण में नहीं होतीं – दर्द, इलाज, सीमाएँ और असहायता... सब कुछ जीवन का हिस्सा बन जाते हैं। लेकिन जब हम इस सोच के साथ आगे बढ़ते हैं कि “मैं जो भी कर सकता हूँ, वह पूरी निष्ठा से करूंगा”, तो आश्चर्यजनक रूप से परिस्थितियाँ बदलने लगती हैं।

संतोष का अर्थ है – वर्तमान में जो है, उसे स्वीकार कर आगे की ओर देखना। और यही संतुलित सोच बीमारी से उबरने की सबसे बड़ी औषधि बनती है।

सफलता केवल करियर या उपलब्धियों का नाम नहीं है, बल्कि अपने जीवन को दोबारा जीने की जिजीविषा भी एक बड़ी सफलता है।

जो इंसान संघर्ष के बाद भी मुस्कुरा पाता है, जो दर्द में भी आशा ढूँढ लेता है – वही वास्तव में सफल है। *जब संतोष और प्रयास एक साथ चलते हैं, तब जीवन फिर से खिल उठता है – और हम एक बार फिर कहते हैं, "मैं जीत चुका हूँ!"*

## **संतोष - जीवन की सच्ची पूंजी**

कई बार हम जीवन में अधिक पाने की लालसा में संतोष को भूल जाते हैं। हम यह सोचते हैं कि ज्यादा पैसा, ऊँचा पद, और बड़ी गाड़ी मिलने से ही सुख मिलेगा, लेकिन सच्चाई इससे अलग है। यदि मन में संतोष नहीं है, तो कितनी भी उपलब्धियाँ हमें अधूरा ही महसूस कराएँगी। जैन धर्म के अपरिग्रह सिद्धांत के अनुसार, अनावश्यक संचय दुख का कारण बनता है। मैंने भी महसूस किया कि संतोष ही वास्तविक सुख है।

मुझे यह एहसास होता है कि मेरे पास पहले से ही बहुत कुछ है, तो चिंता और तनाव से मुक्त होकर जीवन का आनंद उठा सकता हूँ।

यही सोच मुझे बीमारी से लड़ने कई बार उबरने में सहायक हुई। अनावश्यक सोच गलत है, जितना है पर्याप्त है, मानना चाहिए। *“शांत मन स्वस्थ मन की पहचान है।”*

## सफलता के लिए संतोष आवश्यक क्यों?

संतोष का अर्थ यह नहीं कि हम महत्वाकांक्षी न बनें या जीवन में कोई लक्ष्य न रखें। बल्कि, इसका अर्थ यह है कि हमें अपने हर प्रयास का सम्मान करना चाहिए और वर्तमान को पूरी तरह जीना चाहिए।

जब हम संतोष और सफलता में संतुलन रखते हैं, तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और हम बड़ी चुनौतियों को भी सहजता से स्वीकार कर पाते हैं।

इतिहास गवाह है कि जिन लोगों ने संतोष और मेहनत में संतुलन रखा, वही लोग महान बने।

## "सफलता मंत्र"

"संतोष कोई कमजोरी नहीं, बल्कि आंतरिक शक्ति है। जब आप वर्तमान में संतुष्ट होते हैं, तो सफलता अपने आप आपके जीवन में प्रवेश करती है।"

## 19. नकारात्मकता से छुटकारा – शिकायत छोड़िए, समाधान खोजिए

### जब जीवन ने कठिन परीक्षा ली

2014 का मई महीना था जब मुझे पता चला कि मेरी किडनी खराब हो रही है, डॉक्टर साहब ने कहा और दो वर्षों में काम करना बंद कर देगी। यह खबर किसी भी इंसान को झकझोर सकती है, और मेरे साथ भी ऐसा ही हुआ। मैं गहरे अवसाद में चला गया, कमरे में अकेला रोता और नकारात्मक विचारों में डूबा रहता। लेकिन फिर एक दिन, मैंने खुद से पूछा—क्या यह रोना-धोना मेरी स्थिति को बदल सकता है? नहीं! बल्कि, मेरी यह निराशा मेरे परिवार को भी कमजोर कर रही थी। यही वह क्षण था जब मैंने खुद को संभालने का निर्णय लिया। मैंने मन को शांत रखा और अपने कार्यों में व्यस्त हो गया।

मैंने अपने साथियों के साथ मिलकर लायंस आई हॉस्पिटल, परासिया का रोडमैप तैयार किया।

बड़े सपने देखे और उन्हें साकार करने में जुट गया। धीरे-धीरे, मैंने महसूस किया कि बीमारी अपनी जगह है, लेकिन जीवन अपने आप में एक खूबसूरत उपहार है। क्यों न हम जीवन को और खूबसूरत बनायें।

## **बीमारी से उबरने की यात्रा: संतुलन और संकल्प का महत्व**

कभी-कभी जीवन हमें ऐसे मोड़ों पर ले आता है, जहां हम शारीरिक और मानसिक रूप से टूट जाते हैं। बीमारी के समय, हमारी पूरी दुनिया बदल जाती है — हम अपनी पुरानी आदतें, ताकत और ऊर्जा खो देते हैं। परंतु, इस समय हमें जो सबसे महत्वपूर्ण चीज़ की आवश्यकता होती है, वह है संतुलन और संकल्प। बीमारी से उबरने की प्रक्रिया केवल इलाज और दवाइयों तक सीमित नहीं होती।

यह मानसिक स्थिति और आत्मबल का एक संघर्ष है, जिसमें संतोष की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है। जब व्यक्ति अपनी स्थिति को स्वीकार करता है और इस मान्यता के साथ आगे बढ़ता है

कि "मैं जो भी कर सकता हूँ, वह सही सोच से करूंगा," तो उपचार की प्रक्रिया में चमत्कारी बदलाव आ सकते हैं। संतोष का अर्थ यह नहीं है कि हम अपने हालात से समझौता कर लें, बल्कि यह है कि हम उन परिस्थितियों को स्वीकार कर उन्हें सुधारने के लिए पूरी तरह से समर्पित हो जाएं।

इस प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें अपनी जिजीविषा और संकल्प को बनाए रखना होता है। हम संतुलन बनाए रखें, यानि मानसिक और शारीरिक रूप से एकसाथ काम करें, तो न केवल बीमारी से उबर सकते हैं, बल्कि उस अनुभव से एक नई ताकत और आत्मविश्वास भी पा सकते हैं।

जिंदगी में कठिन समय हर किसी पर आता है, लेकिन यह भी सच है कि जब हम संतुलन और संकल्प के साथ उस समय का सामना करते हैं, तो सफलता और संतोष हमारे पास खुद-ब-खुद आते हैं।

हमारी मानसिक स्थिति और सोच ही हमारे शरीर और भविष्य की दिशा तय करती है।

एक स्वस्थ मानसिकता ही शरीर को हर कठिनाई से पार करने की शक्ति देती है।

## शिकायत छोड़ें, समाधान खोजें

हमारी असफलताएँ हमें सिखाने आती हैं, न कि हमें तोड़ने। जब भी जीवन में कठिनाई आए, तो शिकायत करने की बजाय समाधान खोजने पर ध्यान दें। मैंने जब अपने स्वास्थ्य को लेकर रोना छोड़ दिया और कार्य में लगा रहा, तो मेरी सोच में परिवर्तन आया और मुझे नई ऊर्जा मिली। लोग पूछते तबियत कैसी है, कहता अच्छी है, आपने जीवन के प्रत्येक पलों का आनंद ले रहा हूँ। यही सोच मुझे स्वस्थ बनाती, प्रसन्न रखती।

## सकारात्मक सोच का जादू

जब आप सकारात्मक सोचते हैं और किसी की भलाई के कार्य में लगते हैं, तो पूरी सृष्टि आपकी मदद करने के लिए तत्पर हो जाती है। यह एक अटूट नियम है। नकारात्मकता सिर्फ हमें कमजोर बनाती है, जबकि सकारात्मकता हमें असीम ऊर्जा देती है।

इसलिए, जीवन की चुनौतियों को स्वीकारें और उन्हें अपने विकास का माध्यम बनाएं।

यही मैंने भी महसूस किया, मेरे परिवारजन, रिश्तेदार, समाज जन तथा मित्रगण मेरे लिए प्रार्थना कर रहे थे, वो महसूस भी हो रही थी।

लेकिन सबसे ज्यादा उर्जा उन चालीस हजार मरीजों जिनके आँखों का ऑपरेशन साथियों के साथ करवाया वो अप्रत्यक्ष उर्जा जीवन संचार कर रही थी।

"सफलता मंत्र"

*"जीवन में बाधाएँ आना तय है, लेकिन वे आपको रोकने के लिए नहीं, बल्कि आपकी क्षमताओं को निखारने के लिए आती हैं। संतोष और सफलता का संतुलन ही वास्तविक आनंद है।"*

*"बीमारी से उबरने के लिए संघर्ष जरूरी है, लेकिन अधूरे मन से कुछ भी नहीं कर सकते। पूरी ताकत और संकल्प से हम अपनी लड़ाई लड़ते हैं, तो कोई भी बीमारी हमें हरा नहीं सकती।"*



## 20. आभार को आदत बनाएं—रोज़ एक नया जीवन पाएँ

### आभार की शक्ति

एक बार एक असहाय व्यक्ति मंदिर के द्वार पर बैठा था। वह अपने भाग्य को कोस रहा था कि उसके पास कुछ भी नहीं है। तभी वहाँ से गुजरते हुए एक संत ने उससे पूछा, "क्या तुम्हारी आँखें ठीक हैं?" उसने कहा, "हाँ।" संत ने पूछा, "क्या तुम्हारे हाथ और पैर स्वस्थ हैं?" उसने फिर हाँ में जवाब दिया। तब संत ने मुस्कुराते हुए कहा, "तो फिर तुम इतने अमीर हो कि करोड़ों में भी यह संपत्ति नहीं खरीदी जा सकती। तुम्हारे पास जो है, उसके लिए भगवान का आभार व्यक्त करो।" यह सुनकर उस व्यक्ति की सोच ही बदल गई और उसने संतोषपूर्वक अपने जीवन को संवारना शुरू कर दिया।

### आभार को जीवन का हिस्सा बनाएं

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में हम अक्सर शिकायतों

में उलझे रहते हैं। हम जो नहीं हैं, उस पर ध्यान देते हैं, लेकिन जो हमारे पास है, उसे भूल जाते हैं। आभार को आदत बना लेने से जीवन में सकारात्मकता आती है। सुबह उठते ही जीवन देने के लिए ईश्वर का धन्यवाद कीजिये। भोजन करने से पहले अन्नदाता का आभार प्रकट कीजिये। अपने परिवार, मित्रों, सहकर्मियों और यहाँ तक कि सफाई कर्मचारियों को भी धन्यवाद देना सीखें। इससे रिश्तों में प्रेम और सम्मान बढ़ता है।

### **आभार और सफलता में संबंध**

जब हम आभार प्रकट करते हैं, तो हमारा मन शांत और संतुलित रहता है। यह संतुलन हमें कार्यों में ध्यान केंद्रित करने की शक्ति देता है। आचार्य श्री विद्यासागर जी अमरकंटक में विराजमान थे, एक व्यक्ति के मन में विचार आया कि मैं आर्थिक तंगहाली से परेशान हूँ, क्यों न आत्महत्या करने से पहले गुरुवर के दर्शन कर लूँ। उसने दर्शन तो कर लिए लेकिन बात करने का साहस नहीं जुटा पाया,

उसने संघस्थ एक मुनिश्री को अपने मन की बात बताई, मुनिश्री आचार्यश्री के कक्ष में गए तथा सारी बात बताई।

आचार्य श्री ने कहा कि लगता है कि उस व्यक्ति ने कभी दान या किसी का सहयोग नहीं किया, उसके पास जो भी है दान करवा दो, सब अच्छा होगा। उसके पास मात्र छः सौ रूपए वापसी के थे, उसने श्रद्धा भाव से वो भी दान कर दिया, आभार किया कि कम से कम गुरुवर ने मेरी बात सुनी. लेकिन अब वापस कैसा जाऊंगा। अचानक एक कपडा व्यापारी आए और कहा मैं वापस जा रहा हूँ किसी को जाना है तो चलो, अकेला हूँ। मुनिश्री ने कहा इन्हें ले जाइये, व्यापारी ने रास्ते में उससे बात की और उसे कपड़े के गट्ठे बेचने दिए, आभार व श्रद्धा की शक्ति ने उसे आत्महत्या के विचार बदलकर सफल व्यापारी बना दिया।

### **छोटी-छोटी बातों में आभार खोजें**

हर दिन हमारे जीवन में छोटे-छोटे चमत्कार होते हैं, लेकिन हम उन्हें नज़रअंदाज कर देते हैं।

अगर हम इन छोटी चीजों के लिए आभार व्यक्त करने लगे, तो जीवन की दृष्टि ही बदल जाएगी।

अपने बच्चों के छोटे-छोटे प्रयासों की सराहना करें, घर के बुजुर्गों का आदर करें, अपने काम करने वालों को धन्यवाद कहें। यह न केवल आपके व्यक्तित्व को निखारेगा, बल्कि आपको आंतरिक शांति और स्थायी सफलता भी दिलाएगा।

### **"सफलता मंत्र"**

"जो व्यक्ति जीवन में संतोष और आभार को अपनाता है, वह अपने चारों ओर सकारात्मकता का निर्माण करता है और सफलता स्वयं उसके पास चलकर आती है।"

*"सकारात्मक सोच और कर्म ही जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है। जो वर्तमान का आभार मानता है, भविष्य उसी के लिए सुनहरा बनता है।"*

## अध्याय पांच: वर्तमान में जीना सीखें - अभी का आनंद लें

## 21. अतीत और भविष्य की चिंता छोड़िए— वर्तमान ही असली खजाना है

### वर्तमान में जीने की कला

आचार्य श्री के पास एक व्यक्ति आया और बोला, "मैं बहुत चिंतित रहता हूँ। मेरा मन अतीत की यादों और भविष्य की चिंताओं में उलझा रहता है।" आचार्य श्री मुस्कुराए और बोले, "क्या तुम इस क्षण में सांस ले रहे हो?" व्यक्ति बोला, "हाँ, बिल्कुल।" आचार्य श्री ने कहा, "तो फिर *चिंता किस बात की? जो बीत गया, वह तुम्हारा नहीं रहा, और जो आने वाला है, वह अभी तक आया नहीं।*

*सच्चा जीवन केवल इस क्षण में है।"* यह सुनकर वह व्यक्ति चिंतन में पड़ गया और समझ गया कि जीवन का असली आनंद केवल वर्तमान में जीने से ही संभव है।

### अतीत और भविष्य की चिंता छोड़ें

मुझे स्वास्थ्यगत विषम परिस्थिति में जीवन जीना पड़ा, बहुत भयाभय अनुभव रहे,

मैंने पढ़ा था कि न अतीत न भविष्य आपके हाथ में है, जो है वो वर्तमान है, मैंने अतीत के बारे में सोचना बंद किया, अपनी परेशानी से बहार निकला, आज स्वस्थ महसूस करता हूँ। जो बीत गया वो अब वापस लौट के नहीं आयेगा, फिर क्यों चिंता। बहुत से लोग अतीत की यादों में उलझे रहते हैं। वे अपने पुराने अनुभवों को याद कर या तो दुखी होते हैं या फिर उन्हें लेकर पछताते हैं।

लेकिन सच्चाई यह है कि अतीत को बदला नहीं जा सकता। इसी तरह, भविष्य केवल कल्पना का विषय है। हम अनुमान लगा सकते हैं, लेकिन यह तय नहीं कर सकते कि कल क्या होगा। ऐसे में, क्यों न हम अपने आज पर ध्यान दें? यही वास्तविक जीवन है, जहाँ हम सच में कुछ कर सकते हैं।

### **सफल लोग वर्तमान में जीते हैं**

इतिहास गवाह है कि जो लोग अपने वर्तमान को पूरी तरह जीते हैं, वही जीवन में सफल होते हैं।

डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम को देखिए—अगर वे अपने कठिन बचपन की परेशानियों में उलझे रहते, तो शायद वे कभी

भारत के महान वैज्ञानिक और राष्ट्रपति नहीं बन पाते। उन्होंने न अतीत की तकलीफों को खुद पर हावी होने दिया, न ही भविष्य की अनिश्चितताओं से डरकर रुके। उन्होंने हर दिन को पूरी ऊर्जा और समर्पण से जिया, और यही उनकी सफलता का रहस्य था। पूरा विश्व उनके कार्यों व सोच के कारण याद करता है, उनकी पुस्तक “अग्नी की उड़ान” प्रेरणा देने वाली है ।

## **वर्तमान ही असली खजाना है**

जो व्यक्ति हर पल को पूरी जागरूकता से जीता है, वही असली आनंद पाता है। हम अपने कार्यों में पूरी तरह लीन होते हैं, तो हम सच में जीवन को जीते हैं। अपने परिवार के साथ समय बिताना, अपने कार्यों को पूरे मन से करना, और छोटी-छोटी बातों में आनंद लेना—यही जीवन का असली खजाना है।

## **"सफलता मंत्र"**

*"जो भूतकाल की बातों को अवचेतन मन से भूलता है, वर्तमान में जीवन जीने का आनंद उठाता है।"*



## 22. हर पल को पूरी तरह जीने का रहस्य

### वर्तमान में जीना ही सच्चा जीवन है

एक बार एक युवक संत के पास आया और बोला, "महाराजश्री, मैं हमेशा या तो अपने अतीत की यादों में खोया रहता हूँ या फिर भविष्य की चिंता में डूबा रहता हूँ। मुझे शांति नहीं मिलती।" संत मुस्कुराए और बोले, "क्या तुमने कभी देखा है कि नदी का पानी कैसे बहता है? वह न अतीत में ठहरता है, न भविष्य की ओर भागता है, वह केवल अपने वर्तमान प्रवाह में जीता है। यही जीवन का रहस्य है।"

### अतीत और भविष्य की चिंता छोड़ें

हम अक्सर अतीत में उलझे रहते हैं और अपनी पुरानी यादों को दोहराते रहते हैं। कभी दुख, कभी पछतावा, कभी कोई बीता हुआ सुख—हमारा मन इन सबमें खोया रहता है। लेकिन सोचिए, क्या बीते हुए समय को बदला जा सकता है? नहीं न।

तो फिर उसमें उलझने का क्या लाभ? ठीक इसी तरह, भविष्य की अनिश्चितता हमें चिंता में डालती है। लेकिन यह भी सत्य है कि हम भविष्य को पूर्ण रूप से नियंत्रित नहीं कर सकते।

सच्ची शांति और आनंद केवल वर्तमान में जीने से ही प्राप्त होता है। जो लोग न अतीत के बारे में सोचते हैं, न भविष्य की चिंता करते हैं, बल्कि हर क्षण आत्मकल्याण में लीन रहते हैं। अच्छा जीवन भी वोही जीते हैं।

### **वर्तमान ही असली जीवन है**

संतों का जीवन हमें सिखाता है कि वर्तमान में जीना ही सच्चा जीवन है। वे न तो अतीत की स्मृतियों में उलझते हैं और न भविष्य की चिंता करते हैं। वे हर क्षण को आत्मज्ञान और ध्यान में व्यतीत करते हैं। यह सिद्ध करता है कि हमें भी अपने जीवन को पूर्ण रूप से जीने की कला सीखनी चाहिए। खुशियाँ और संतोष तभी संभव हैं जब हम अपने आज को स्वीकार करें और पूरी तरह जिएं।

### **वर्तमान में जीने से मिलती है सच्ची शांति**

मैंने अपने जीवन को अतीत कि यादों से मुक्ति दे दी, अपने अवचेतन मन से स्मृतियों को धुंधला कर दिया। जो व्यक्ति अपने वर्तमान को पूरी तरह जीता है, वही वास्तव में आनंदित होता है। न अतीत का दुःख न खुशी मन को शांत रखती। आप अपने आज को खुशनुमा बनाएंगे, तो न केवल आपका जीवन सुंदर बनेगा, बल्कि आपके आसपास के लोग भी सकारात्मकता से भर जाएंगे। जो लोग भूतकाल में उलझे रहते हैं या भविष्य की चिंता में डूबे रहते हैं, वे जीवन के वास्तविक आनंद से वंचित रह जाते हैं। इसलिए, हमें अपने हर क्षण को पूरी ऊर्जा और उमंग के साथ जीना चाहिए।

### **"सफलता मंत्र"**

*"यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो अपने मन को वर्तमान में स्थिर करना होगा। अतीत जा चुका है, भविष्य अनिश्चित है, लेकिन इस क्षण में रहकर ही मन की शांति संभव है।"*

## 23. ध्यान की कला—ध्यान से जिएं, आनंद से भरें

**शांत मन से जीती गई हर घड़ी अमर हो जाती है**

बोधगया की पीपल की छांव तले एक युवक ध्यान में लीन था। उसकी आँखें बंद थीं, पर भीतर की दृष्टि खुली थी। न जाने कितने दिन और रात बीते, लेकिन वह टस से मस नहीं हुआ। अंततः जब उसने आँखें खोलीं, तो वह गौतम बुद्ध बन चुके थे—जाग्रत, ज्ञानी और करुणामयी। उनका जीवन यही सिखाता है कि *वर्तमान क्षण* में जीने की कला ही असली जीवन है। ना भूत का पछतावा, ना भविष्य की चिंता—बस इस पल का संपूर्ण अनुभव ही ध्यान है।

### ***ध्यान - सजगता की कुंजी***

ध्यान कोई रहस्यमयी या जटिल क्रिया नहीं है। यह तो बस सांसों की गति पर सजगता रखना है, मन को शांत रखना। मन का चंचल घोड़ा जब विचारों की दौड़ में बेकाबू हो जाए, तब ध्यान ही उसकी लगाम बनता है।

नकारात्मक विचार जैसे क्रोध, ईर्ष्या, और चिंता, धीरे-धीरे हमारे तन-मन को रोगी बना देते हैं। हम ध्यान की सरल तकनीकों से स्वयं को जोड़ते हैं—जैसे गहरी श्वास, मंत्र जाप, या मात्र मौन में बैठना—तो मानसिक शांति हमें स्वतः मिलने लगती है। यही सजगता हमें आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाती है।

### ***जीवन के संघर्षों में ध्यान बना संबल***

स्वयं मेरा जीवन इस सत्य का प्रमाण है। दो बार किडनी प्रत्यारोपण और एक बार वेंटिलेटर पर जीवन-मृत्यु की जंग के बीच, जब शरीर हार मानने को तैयार था, तब केवल ध्यान ही था जिसने मन को स्थिर रखा। डॉक्टरों की सलाह पर मैंने गहरे ध्यान के साथ सैर, प्राणायाम, भजन और मंत्र जाप से जुड़ाव रखा।

उस कठिन समय में एक-एक सांस को सजग होकर लेना, शब्दों को प्रेम से लिखना, और संगीत में खो जाना ही मेरा ध्यान बन गया।

यह नई जीवनशैली ना केवल मेरी शारीरिक शक्ति लौटी, बल्कि मानसिक आनंद का स्रोत भी बनी।

## **महावीर स्वामी की शिक्षा से मिली नई दृष्टि**

भगवान महावीर स्वामी ने कहा था -"मन ही सबकुछ है, जैसा तुम सोचते हो, वैसे ही बन जाते हो।" यह वाक्य जीवन की धुरी बन गया।

मैंने अपने विचारों की गुणवत्ता पर ध्यान देना शुरू किया, तो धीरे-धीरे नकारात्मकता छंटती गई। चिडचिडापन कम हुआ, असहिष्णुता खत्म हुई और सहनशीलता का उदय हुआ। ध्यान कोई घंटों बैठने की चीज नहीं—यह तो हर क्षण में सजग होने की कला है। भोजन करते समय, चलते समय, संवाद करते समय—बस मन वहीं हो, यही सच्चा ध्यान है। और जब मन शांत होता है, तो सफलता खुद आकर द्वार खटखटाती है।

## **सफलता मंत्र**

"जब हम वर्तमान क्षण में पूर्ण रूप से उपस्थित रहते हैं, तब जीवन एक उपहार बन जाता है। ध्यान केवल आंखें बंद करना नहीं, बल्कि अपनी चेतना को खोलना है।"

"जो मन को वश में कर लेता है, वही सच्चा विजेता है।"

## 24. हर क्षण में खुशी खोजें—खुश रहने की अचूक तरकीब

## वर्तमान में जीना सीखें - अभी का आनंद लें जीवन

का हर पल एक अनमोल उपहार है, एक ऐसा अवसर है जो हमें दिया गया है ताकि हम इसे पूरी तरह से जी सकें और सार्थक बना सकें। हमारी सांसें सीमित हैं, और यह हमारे हाथ में है कि हम उनका सदुपयोग कैसे करते हैं। यदि हम खुश रहना चाहते हैं, तो हमें अनावश्यक चिंताओं को त्याग देना चाहिए, क्योंकि ये हमें बहुत परेशान करती हैं। छोटी-छोटी चीजों में खुशियाँ तलाशनी चाहिए, क्योंकि सच्ची खुशी बाहर नहीं, बल्कि हमारे भीतर ही निवास करती है। बाहरी दिखावा क्षणिक होता है, जबकि आंतरिक शांति स्थायी होती है। हमें अपने परिवार, बच्चों और आस-पड़ोस में खुशियाँ देखनी चाहिए और उन्हें खुश रखने का प्रयास करना चाहिए। आज के दौर में सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बर्बाद करना एक आम बात हो गई है, अमूमन एक व्यक्ति दो से तीन घंटे व्यतीत कर रहा है। जिसका हमारी कार्यक्षमता और दक्षता बढ़ने में कोई योगदान नहीं है, लोग रील देखना पसंद करते हैं, अच्छा कार्य करके उसकी रील बनाना नहीं। जिससे हमारी वास्तविक खुशियों से दूरी बढ़ जाती है। हमें अपनी खुशी



को पहचानना होगा और अपने परिवार के कार्यों में सहयोग करना होगा, साथ मिलकर बैठना होगा, हंसी-मजाक करना होगा। दूसरों की गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने कर्मों पर ध्यान दें, क्योंकि जीवन का हर क्षण जीने के लिए बना है।

### ***हर क्षण में खुशी खोजें—खुश रहने की अचूक तरकीब: बीमारी से उबरने की प्रेरणा***

जब हम बीमारी से जूझ रहे होते हैं, तो सबसे कठिन चुनौती यह होती है कि कैसे हम मानसिक रूप से खुद को मजबूत रखें। हर पल हमारे लिए महत्वपूर्ण होता है, और जब हम उसे पूरी तरह से जीने का प्रयास करते हैं, तो यही हमें जीवन की असली शक्ति का अहसास कराता है। बीमारी के समय अक्सर हमारी सोच नकारात्मक हो जाती है, और हम सिर्फ भविष्य की चिंता करने लगते हैं। सबसे ज़रूरी यह है कि हम वर्तमान में अपने हर पल का महत्व समझें। कोई व्यक्ति बीमारी से जूझते हुए इलाज करवा रहा हो, तो अगर वह हर दिन पूरी तरह से अपने इलाज और उपचार पर ध्यान केंद्रित करता है,

तो उसका मानसिक दृष्टिकोण सकारात्मक रहता है और उसका शरीर भी जल्दी ठीक होने की दिशा में काम करता है।

यही वह क्षण होता है, जब हम हर दिन को अपने लिए एक नई शुरुआत मानते हैं और उस दिन को बेहतर बनाने की पूरी कोशिश करते हैं। बीमारी से उबरने के दौरान जब हम अपने दिमाग को केवल वर्तमान क्षण में लगाने की कोशिश करते हैं, तो हमारी सोच, शरीर, और आत्मा भी उसी दिशा में काम करती है। यह समझना कि वर्तमान में जीना ही सबसे महत्वपूर्ण है, हमें न केवल इलाज के दौरान शक्ति प्रदान करता है, बल्कि हमारी मानसिक स्थिति को भी मजबूत करता है। जब हम अपने कार्यों में ध्यान और समर्पण लगाते हैं, तो कोई भी कठिनाई हमें हरा नहीं सकती। यह हमें यह सिखाता है कि अगर हम हर दिन, हर पल में सुधार करने का प्रयास करते हैं, तो न केवल बीमारी से उबर सकते हैं, बल्कि आत्म-सुधार की दिशा में भी महत्वपूर्ण कदम बढ़ा सकते हैं।

***खुशी: वर्तमान में जीना***

सच्ची खुशी हमारे भीतर से आती है, न कि बाहरी परिस्थितियों से। जैसा कि कहा गया है, खुशी हमारे घर में निहित है। हमें हर पल को पूरी तरह से जीना चाहिए और छोटी-छोटी खुशियों का आनंद लेना चाहिए। हमें अपने विचारों और कार्यों के प्रति सचेत रहना चाहिए और नकारात्मक विचारों को त्याग कर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। हम वर्तमान में जीते हैं, तो हम अनावश्यक चिंताओं से मुक्त हो जाते हैं और जीवन का अधिक आनंद ले पाते हैं। हमें दूसरों के प्रति दयालु और करुणावान होना चाहिए, क्योंकि दूसरों की मदद करने से हमें आंतरिक खुशी मिलती है ।

### ***एकाग्रता और सफलता: बीमारी से उबरने की दिशा***

मैं बीमारी से जूझ रहा था, तो सबसे बड़ी चुनौती मानसिक स्थिति और एकाग्रता बनाए रखना थी। वास्तव में हमारे अंदर का मन अक्सर नकारात्मक विचारों से भर जाता है।

जो हमारे स्वास्थ्य पर असर डालता है। हम किसी भी कार्य में अपनी पूरी ऊर्जा और ध्यान लगाते हैं, तो वह कार्य निश्चित रूप से सफलता की ओर बढ़ता है।

बीमार व्यक्ति के लिए सही दिशा में सोचने और पूरी तरह से एकाग्र होने का समय है।

मैं भी अपनी बीमारी के इलाज में पूरी तरह से अपने डॉक्टर की सलाह और दवाओं पर ध्यान केंद्रित करता था, वैसे ही अपनी मानसिक और शारीरिक उपचार में संकल्प और एकाग्रता बनाए रखता था। हम इलाज की प्रक्रिया के दौरान सिर्फ नकारात्मक विचारों में खोए रहते हैं, तो इसका असर हमारे शरीर और दिमाग पर पड़ेगा। मैं अपनी पूरी सोच और ऊर्जा इलाज में लगाता, तो यह न केवल मुझे जल्दी ठीक होने में मदद करता है, बल्कि मेरी मानसिक स्थिति को भी मजबूत बनाता है। एकाग्रता का अर्थ सिर्फ किसी एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करना नहीं, बल्कि उस कार्य को पूरी लगन और सकारात्मकता के साथ करना है। बीमारी से उबरने के इस रास्ते पर एकाग्रता मुझे हर चुनौती से पार पाने की शक्ति देती है।

जब हम अपने इलाज के हर पहलू पर ध्यान लगाते हैं और किसी भी नकारात्मकता से बचते हैं, तो हम खुद को जल्दी ठीक होने के रास्ते पर पा सकते हैं।

यही हमें सिखाता है कि हर क्षण हमारे लिए एक अवसर है, और यदि हम उस अवसर का सही उपयोग करते हैं, तो कोई भी मुश्किल हमें नहीं हरा सकती।

### ***सकारात्मक परिवर्तन: जीवन का सार***

जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए हमें हर क्षण को महत्व देना होगा। अनावश्यक चिंताओं को छोड़कर हमें वर्तमान में जीना सीखना होगा। छोटी-छोटी खुशियों को महत्व देना और अपने आसपास के लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखना आवश्यक है। सोशल मीडिया के उपयोग को सीमित करके हम अपने कीमती समय को अधिक रचनात्मक और लाभकारी गतिविधियों में लगा सकते हैं। हम अपने जीवन को सार्थक बनाएं और सकारात्मक बदलाव लाएं। सब बातों ने मेरे जीवन में अभूतपूर्व परिवर्तन लाया, खुशियों तो तलाशने से नहीं बल्की स्वयं को तराशने से मिलती है, यही जीवन का सार भी है।

### **सफलता मंत्र**

*"हमारी खुशी उस क्षण में शुरू होती है जब हम वर्तमान को अपनाते हैं।"*

## 25. मन को केन्द्रित करने और जागरूकता बढ़ाने के आसान उपाय

**जी** वन में कठिनाइयाँ और चुनौतियाँ हर किसी के सामने आती हैं। मेरा अनुभव भी कुछ ऐसा ही है। जब मुझे किडनी की बीमारी का सामना करना पड़ा, तो मेरा मन विचलित हो गया। मैं सोचता रहा कि आगे क्या होगा? इसी उधेड़बुन में, मेरे एक मित्र, ब्रह्माकुमारी आश्रम के योगेन्द्र जी सिवनी से मेरे पास आए और उन्होंने मुझे ध्यान करने की सलाह दी। उन्होंने कहा, "ध्यान से आपको शांति मिलेगी।" इस सरल सलाह ने मेरे जीवन में एक नया मोड़ दिया। ध्यान करने से न केवल मेरा मन शांत हुआ, बल्कि मैंने अपने शरीर के प्रति जागरूकता भी बढ़ाई।

### मन की चंचलता को समझें

हमारा मन बहुत चंचल होता है, यह हमें हमेशा दौड़ाता रहता है। जब मैं अपनी बीमारी के बारे में सोचता था, तो मन में अनगिनत विचार आते थे।

लेकिन ध्यान ने मुझे सिखाया कि मन को सही दिशा में लगाना आवश्यक है। *"मन की शक्ति अनंत है।"* यदि हम अपने अवचेतन मन की शक्ति को पहचानें और उसे सकारात्मक दिशा में लगाएं, तो यह हमारे जीवन को बदल सकता है।

### **ध्यान का महत्व**

ध्यान करना एक प्रभावी तरीका है जिससे हम अपने मन को नियंत्रित कर सकते हैं। जब मैंने नियमित रूप से ध्यान करना शुरू किया, तो मैंने महसूस किया कि मेरा मन शांत हो गया और जीवन जीने की प्रेरणा बढ़ गई। ध्यान करने से न केवल मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है।

### **सकारात्मकता का संचार**

जब मैंने अपने मन को शांत करना सीखा, तो मैंने देखा कि सकारात्मक विचारों का संचार होने लगा। नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों से बदलना आवश्यक है।

जैसे ही हम सकारात्मकता की ओर बढ़ते हैं, हमारा मन भी खुश रहने लगता है। यह एक चक्रव्यूह की तरह है; जब हम सकारात्मक सोचते हैं, तो अच्छे परिणाम भी मिलते हैं।

### **सफलता मंत्र**

*"सफलता का मंत्र यह है कि अपने मन को शांत रखें और सकारात्मकता को अपनाएं।"*

*"आपका मन आपके जीवन का निर्माता है।"*



## अध्याय छः: रिश्तों में सुख और संतुलन - संबंधों की सही धुन बजाइए

## 26. रिश्तों की अहमियत-रिश्तों को जोड़ना सीखें, तोड़ना नहीं

**मा**नव जीवन में रिश्तों का बड़ा महत्व है। ये न केवल हमें जोड़ते हैं, बल्कि हमारे जीवन को अर्थपूर्ण बनाते हैं। मेरे लिए, रिश्तों की अहमियत का अनुभव तब हुआ जब मैंने अपने जीवन की सबसे कठिन लड़ाई लड़ी। 1997 में मेरी शादी हुई और मेरे पिताश्री ने कहा था कि "आपकी शादी होने का मतलब है कि आपका ससुराल पक्ष भी अब आपका परिवार है, और जिम्मेदारी भी।" पिताश्री के इस मंथन ने मुझे हमेशा रिश्तों की अहमियत, रिश्तों को सम्मान देने और छोटी-छोटी बातों को अनदेखा करने की प्रेरणा दी।

### रिश्तों का महत्व समझें

मैं अपनी बीमारी के दौरान वेंटिलेटर पर था, तब मेरे परिवार और दोस्तों का समर्थन मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण था। एलेक्सिक्स हॉस्पिटल में,

मैंने देखा कि मेरी धर्मपत्नी के भाई नितिन ने मेरे बेटे मेहुल के साथ मिलकर मेरी देखभाल की। मुझे एहसास हुआ कि रिश्ते केवल खून के रिश्ते नहीं होते, बल्कि वे उस प्यार और सम्मान पर आधारित होते हैं जो हम एक-दूसरे के प्रति रखते हैं। नितिन घर जाने लगा, मैंने अपना सर हिलाकर अनुमति दी। वो अपने घर चला गया तो नर्स बोली कि आपका बड़ा बेटा नहीं दिख रहा, तो मैंने मुस्कराते हुए टूटी फूटी बोली में कहा कि *"वो मेरे बेटे के मामा जी हैं,"* यह दर्शाता है कि रिश्ते वही होते हैं जो हमें एकजुट रखते हैं। अच्छे रिश्ते हमारे जीवन की बुनियाद हैं।

### संबंधों को सहेजने के उपाय

रिश्तों को सहेजने के लिए हमें समय देना चाहिए। जब हम अपने प्रियजनों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताते हैं, तो यह रिश्ते को मजबूत बनाता है। इसके अलावा, हर रिश्ते की बुनियाद विश्वास और सम्मान पर होती है। हमें एक-दूसरे के विचारों और भावनाओं का सम्मान करना चाहिए। संवाद भी महत्वपूर्ण है; स्पष्ट और खुला संवाद रिश्तों को बेहतर बनाता है।

## धैर्य और सहनशीलता का महत्व

कभी-कभी रिश्तों में गलतफहमियाँ हो सकती हैं। ऐसे में माफी मांगना और दूसरों को माफ करना आवश्यक होता है। इससे सहनशीलता और समझ विकसित होती है। रिश्ते में धैर्य रखना भी जरूरी है क्योंकि हर किसी का स्वभाव अलग होता है। हम एक-दूसरे को समझते हैं, तो हमारे बीच के संबंध मजबूत होते हैं।

## सफलता मंत्र

*"सच्चे रिश्ते निःस्वार्थ होते हैं, इन्हें प्यार और सम्मान से निभाना ही जीवन को सुखद बनाता है।"*

*"रिश्तों की अहमियत भूलो नहीं, ये वो नाजुक डोर हैं जो जुड़ती नहीं फिर से।" - अज्ञात*

## 27.संवाद की कला—अच्छे शब्द, अच्छे

### रिश्ते

मानव जीवन में रिश्तों का महत्व अत्याधिक है। ये हमारे जीवन को अर्थ और दिशा प्रदान करते हैं। जब मैंने अपनी किडनी की बीमारी का सामना किया, तब मुझे एहसास हुआ कि अच्छे रिश्ते ही हमारे जीवन को संजीवनी देते हैं। मैं वेंटिलेटर पर था, तब मेरे परिवार और दोस्तों का समर्थन मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण था। इस कठिन समय में मैंने सीखा कि संवाद की कला न केवल रिश्तों को मजबूत करती है, बल्कि हमें एक-दूसरे के करीब भी लाती है। मानव जीवन में रिश्तों का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। यह वह नींव है जिस पर हमारे सुख, दुख और संपूर्ण अस्तित्व टिका होता है। मजबूत और स्वस्थ रिश्ते जीवन को अर्थ और उद्देश्य प्रदान करते हैं, हमें भावनात्मक सहारा देते हैं और खुशहाल जीवन जीने में मदद करते हैं। इन रिश्तों को बनाए रखने और पोषित करने के लिए संवाद कला एक अनिवार्य आवश्यकता है। प्रभावी संवाद ही वह सेतु है जो दो या दो से अधिक लोगों को आपस में जोड़ता है, समझ बढ़ाता है और विश्वास की भावना को

मजबूत करता है।

## संवाद की कला—अच्छे शब्द, अच्छे रिश्ते

बीमारी से उबरते वक्त मानसिक स्थिति और संवाद की शक्ति का बड़ा महत्व होता है। हम किसी गंभीर स्थिति से गुजर रहे होते हैं, तो प्रभावी संवाद, चाहे वह अपने आप से हो या दूसरों से, हमें हिम्मत और दिशा प्रदान कर सकता है। हमें यह समझना होता है कि संवाद केवल शब्दों का आदान-प्रदान नहीं है, बल्कि यह हमारी ऊर्जा, आत्मविश्वास और उपचार प्रक्रिया को बेहतर बनाने का एक माध्यम है।

हम किसी बीमारी से उबरने की कोशिश कर रहे होते हैं, तो अपने प्रति सकारात्मक संवाद बनाए रखना बेहद जरूरी होता है। हम जिस तरह से अपने आप से बात करते हैं, वही मानसिक स्थिति में बदलाव ला सकता है। अगर हम अपनी बीमारी के बारे में नकारात्मक विचारों से घिरे रहते हैं, तो यह हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। लेकिन अगर हम अपने साथ संवाद करते हुए खुद को संजीवनी शक्ति देने वाले शब्दों का प्रयोग करें,

जैसे "मैं ठीक हो जाऊंगा," "यह स्थिति भी गुजर जाएगी," तो हम अपनी मनोबल को बढ़ा सकते हैं और उपचार प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं।

मुनि श्री प्रमाण सागर जी का *"भावना योग"* एक चमत्कारिक लाभ दिलाता है। इसी तरह, जब हम परिवार या दोस्तों से बातचीत करते हैं, तो सकारात्मक और प्रेरक शब्दों का चयन हमें मानसिक शांति प्रदान कर सकता है। जो लोग हमारे पास होते हैं, उनके साथ संवाद करना और उनकी प्रेरणा प्राप्त करना भी हमारी बीमारी से उबरने में मदद करता है।

वे हमें दिखाते हैं कि हम अकेले नहीं हैं और हमारी स्थिति को बेहतर बनाने के लिए हम एक साथ मिलकर काम कर सकते हैं। संवाद की यह कला केवल शारीरिक बीमारी से उबरने तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह हमें मानसिक और भावनात्मक रूप से भी सशक्त बनाती है। जब हम अपने विचारों को एक सकारात्मक दिशा में निर्देशित करते हैं और दूसरों से भी प्रेरणा प्राप्त करते हैं, तो हम किसी भी बीमारी का सामना दृढ़ता और आत्मविश्वास के साथ कर सकते हैं।

## संवाद का महत्व

संवाद केवल शब्दों का आदान-प्रदान नहीं है, बल्कि एक सुखद भावनात्मक अनुभूति है, एक कला है। सही शब्दों का चयन, समय पर बोलना, और स्वर की तीव्रता सभी महत्वपूर्ण होते हैं। *"शब्दों की शक्ति अपार होती है, इन्हें सोच-समझकर बोलें।"* एक गलत शब्द जीवन भर के रिश्ते समाप्त कर सकता है। इसलिए, संवाद की कला को समझना और इसे विकसित करना आवश्यक है। यह हमें न केवल रिश्तों को सहेजने में मदद करता है, बल्कि हमें समाज में भी प्रभावी बनाता है, और बीमारी से जूझने की शक्ति भी प्रदान करता है।

## शब्दों का चयन और प्रभाव

शब्दों का सही चुनाव हमारे संवाद को प्रभावी बनाता है। जब हम सकारात्मक और प्रेरणादायक शब्दों का उपयोग करते हैं, तो यह न केवल सुनने वाले को प्रभावित करता है, बल्कि हमारे रिश्तों में भी मिठास घोलता है।

मैंने अपने अनुभव से सीखा कि जब आप दूसरों की बात सुनते हैं और उनकी भावनाओं को समझते हैं,



तो आप उनके साथ एक गहरा बंधन बना सकते हैं। यह बंधन ही हमें कठिन समय में सहारा देता है।

### संवाद की निरंतरता

रिश्तों में संवाद की निरंतरता बनाए रखना आवश्यक है। जैसे-जैसे हम अपने विचार साझा करते हैं, हम एक-दूसरे के करीब आते हैं। यदि संवाद बंद हो जाता है, तो रिश्ते कमजोर होने लगते हैं। इसलिए हमें हमेशा खुला और ईमानदार संवाद बनाए रखना चाहिए। यह न केवल गलतफहमियों को दूर करता है, बल्कि विश्वास भी बढ़ाता है।

### सफलता मंत्र

*"सच्चे रिश्ते संवाद से ही बनते हैं; अच्छे शब्दों का चयन करें और उन्हें निभाएं।"*

*"आपके शब्द आपके व्यक्तित्व का प्रतिबिंब होते हैं।"*

*अज्ञात"*

## 28. नकारात्मकता से रिश्तों को बचाएं— छोटी गलतियों को नजरअंदाज करें

**जी** वन में रिश्तों का महत्व अत्यधिक होता है। ये न केवल हमें जोड़ते हैं बल्कि हमारे जीवन के कठिन समय में सहारा भी बनते हैं। मैंने अपनी जिंदगी में कई बार यह अनुभव किया है कि छोटी-छोटी गलतियों को नजरअंदाज करना नकारात्मकता से बचाता है। जब हम क्षमा भाव को अपनाते हैं, तो हम अनावश्यक तनाव से मुक्त हो जाते हैं। आचार्य श्री विद्यासागर जी का उदाहरण मेरे लिए प्रेरणा का स्रोत रहा है। मैंने उन्हें कभी नाराज होते नहीं देखा, और उनका क्षमा भाव वास्तव में अनुकरणीय है।

### क्षमा भाव की शक्ति

उनका जीवन हमें सिखाता है कि क्षमा करना कितना महत्वपूर्ण है। जब वे मेरे शहर में 2008 में आए, तो हमें उनकी व्यवस्था करने में कठिनाई हुई।

हमने जब उनसे कहा कि "आचार्य श्री, कृपया आप यहाँ से उठकर कहीं और बैठें," तो उन्होंने नाराजगी व्यक्त करने के बजाय मुस्कुराते हुए कहा, "आपका नगर जैसा आदेश दोगे, वैसा मानूंगा।"

उनकी यह प्रतिक्रिया न केवल उनकी महानता को दर्शाती है, बल्कि यह भी सिखाती है कि कैसे छोटी बातों को नजरअंदाज करके हम रिश्तों को मजबूत बना सकते हैं।

### **गलतियों को अनदेखा करना**

गलतियों को अनदेखा करना एक कला है जो हमें नकारात्मकता से बचाती है। जब हम अपने साथी या दोस्तों की छोटी-छोटी गलतियों को माफ कर देते हैं, तो इससे हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं। यह हमें एक-दूसरे के प्रति सहिष्णु बनाता है और तनाव को कम करता है। नकारात्मकता केवल तब बढ़ती है जब हम छोटी-छोटी बातों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसलिए, हमें हमेशा सकारात्मक दृष्टिकोण रखना चाहिए।

### **सकारात्मक सोच का महत्व**

सकारात्मक सोच हमारे जीवन में बहुत बड़ा बदलाव ला सकती है। जब हम अपने रिश्तों में सकारात्मकता लाते हैं, तो यह न केवल हमें खुश रखता है बल्कि हमारे आसपास के लोगों को भी प्रभावित करता है। हम अपने मन में कोई नकारात्मकता नहीं रखते हैं, तो यह हमारे रिश्तों को और भी मजबूत बनाता है। हमें भी अपने विचारों को सकारात्मक रखना चाहिए और दूसरों के प्रति सम्मान दिखाना चाहिए। नकारात्मकता से बचने के लिए हमें क्षमा भाव अपनाना चाहिए और छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करना चाहिए।

इससे न केवल हमारे रिश्ते मजबूत होंगे, बल्कि हम एक खुशहाल जीवन भी जी सकेंगे। आइए हम सभी मिलकर अपने रिश्तों को सहेजने का संकल्प लें और सकारात्मकता की ओर बढ़ें!

### **सफलता मंत्र**

"क्षमा सबसे बड़ा गुण है; यह हमें एक-दूसरे के करीब लाती है।"

## 29. क्षमा और स्वीकार्यता—दिल खोलिए, ग़म छोड़िए

**क्ष**मा और स्वीकार्यता हमारे जीवन के दो ऐसे पहलू हैं जो न केवल व्यक्तिगत शांति के लिए आवश्यक हैं, बल्कि स्वस्थ सामाजिक संबंधों के लिए भी आवश्यक हैं। हम किसी के प्रति नाराजगी या द्वेष रखते हैं, तो यह नकारात्मक भावना हमारे मन को अशांत करती है और हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव डालती है।

आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज ने क्षमा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा है कि क्षमा मांगने से दूसरों को नहीं, बल्कि स्वयं को लाभ होता है। उनके अनुसार, जो व्यक्ति क्षमा भाव धारण करता है, वह अपने तन-मन को बड़ा कर लेता है और अपने जीवन के सारे दाग धुल सकता है। यह स्पष्ट है कि क्षमा एक ऐसा गुण है जो हमें नकारात्मक भावनाओं के बोझ से मुक्त करता है और हमें आगे बढ़ने की शक्ति प्रदान करता है।

इसी प्रकार, स्वीकार्यता का हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान है। सहनशीलता को सभ्यता की एकमात्र कसौटी हैं। सहनशीलता और स्वीकार्यता हमें दूसरों के दृष्टिकोण को समझने और उनके साथ सामंजस्यपूर्ण ढंग से रहने में मदद करते हैं। हर व्यक्ति में कुछ कमियाँ होती हैं, और जब हम दूसरों को उनकी कमियों के साथ स्वीकार करते हैं, तो हम न केवल उनके साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाते हैं, बल्कि एक अधिक समावेशी और समझदार समाज का निर्माण भी करते हैं।

### **क्षमा का महत्व**

आचार्य श्री विद्यासागर जी की सीख ने मुझे जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद की। जब मैं उनके साथ था, तो मैंने देखा कि वे हमेशा शांत और संयमित रहते थे। उन्होंने मुझे सिखाया कि क्षमा सदैव स्वीकार है, और जैन ग्रंथों में लिखा है कि क्षमा दिल के अंतर्मन से मांगना चाहिए। क्षमा केवल शब्दों का खेल नहीं है, बल्कि एक गहरी भावना है। मुझे याद है जब मुझे रक्त का सैंपल देने के लिए अस्पताल जाना पड़ा।

मेरी नर्सें कमजोर थीं और पांचवीं बार में ही सैंपल निकल पाया। अस्पताल का स्टाफ चिंतित था कि मैं नाराज हो जाऊंगा, लेकिन मैंने कहा, "भाई, मेरी ही नर्सें कमजोर हैं, तो आपको क्या दोष?" इस क्षण ने न केवल उस स्टाफ के चेहरे पर राहत लाई, बल्कि हमारे बीच एक सकारात्मक संबंध भी स्थापित किया।

### स्वीकार्यता की शक्ति

स्वीकार्यता का अर्थ है अपने आप को और दूसरों को बिना किसी पूर्वाग्रह के स्वीकार करना। जब हम किसी की गलती को स्वीकार करते हैं या अपनी गलतियों को मानते हैं, तो इससे रिश्ते मजबूत होते हैं। आचार्य विद्यासागर जी जैसे महान व्यक्तित्व ने हमें यह सिखाया है कि कैसे हम दूसरों को बिना किसी शर्त के स्वीकार कर सकते हैं। उनका जीवन हमें दिखाता है कि कैसे क्षमा और स्वीकार्यता से हम अपने जीवन में शांति ला सकते हैं।

### नकारात्मकता से मुक्ति

हम क्षमा करते हैं और छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करते हैं, तो हम नकारात्मकता से मुक्त हो जाते हैं।

इससे न केवल हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं, बल्कि हमारा मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। मैंने देखा है कि जब हम अपने मन में कोई बात नहीं रखते, तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है। मैंने भी अपने आपको क्षमाशील व्यक्ति बनाने हेतु कार्य किया, क्षमा मांगना वीरों का आभूषण है, अतः पहले क्षमा उससे माँगना प्रारंभ किया जिससे कोई मन ,वचन ,काय से कोई गलत संव्यवहार हुआ था। नकारात्मक विचार अपने आप चले गए। इस प्रकार, क्षमा और स्वीकार्यता हमारे जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए आवश्यक हैं। आइए हम सभी मिलकर अपने दिलों को खोलें, गम छोड़ें और रिश्तों को मजबूत बनाने का प्रयास करें ताकि हम एक खुशहाल जीवन जी सकें।

### **सफलता मंत्र**

"क्षमा और स्वीकार्यता से भरा दिल ही सुख और संतुलन लाता है।"



## 30. सीमाएं बनाएं, सम्मान बढ़ाएं—संतुलन का मंत्र

**जी**वन एक यात्रा है जिसमें हमें विभिन्न रिश्तों और परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इन संबंधों और परिस्थितियों में संतुलन बनाए रखना हमारे सुख और शांति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। सीमाओं का ज्ञान और सम्मान न केवल हमारे रिश्तों को मजबूत बनाता है, बल्कि हमें एक संतुलित और सम्मानित जीवन जीने में भी मदद करता है। जब हम अपनी सीमाओं को समझते हैं और उनका सम्मान करते हैं, तो हम अपनी वाणी और व्यवहार को इस प्रकार परिमार्जित करते हैं कि वह दूसरों के लिए भी सम्मानजनक हो। यह संतुलन हमारे जीवन में सम्मान और सफलता का आधार बनता है। रिश्ते हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ये हमें जीने का मकसद देते हैं, हमें अपनापन और सुरक्षा का एहसास कराते हैं। लेकिन अक्सर हम रिश्तों को बनाए रखने में चूक जाते हैं और उन्हें तोड़ देते हैं।

मेरी अपनी जिंदगी में भी ऐसा ही हुआ था, जब मुझे किडनी की समस्या हुई और मैं वेंटीलेटर पर रहा। लेकिन उस समय मुझे एक इसी तरह की सीख मिली जिसने मेरी जिंदगी को पूरी तरह से बदल दिया।

### **सीमाओं का महत्व**

हम जीवन जीते हैं तो हमें अपनी सीमाओं का ज्ञान होना चाहिए। हमारा ज्ञान, हमारा कौशल, हमारी बोली वाणी और व्यवहार, हम अपनी सीमाओं को ध्यान में रखकर परिमार्जित करते हैं। ये सब हमारे सम्मान दिलाने के कारण व कारक हैं। जब हम अपनी सीमाओं का ध्यान रखते हैं, तो हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाते हैं और अपने जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं।

### **सीमाओं का सम्मान**

हम अपनी सीमाओं का ध्यान रखते हैं, दूसरों की सीमाओं का भी सम्मान करते हैं। इससे हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं और हम अपने जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं।

### **सफलता सूत्र :-**

" जब हम अपनी सीमाओं का ध्यान रखते हैं, तो हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाते हैं और अपने जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं।".

अध्याय सात: मानसिक शांति के  
लिए अध्यात्म - भीतर की यात्रा  
शुरू करें

## 31. ध्यान और योग का प्रभाव—मन और आत्मा को जोड़िए-

मेरी जिंदगी में एक समय ऐसा आया जब रोग से जीवन की लड़ाई जीतनी पड़ी। लेकिन इस दौरान मुझे एक ऐसी सीख मिली जिसने मेरी जिंदगी को पूरी तरह से बदल दिया। मैंने सीखा कि ध्यान और योग दोनों जीवन के लिए आवश्यक हैं। ध्यान मन को ऊर्जा देता है तो योग तन को। मेरे डॉक्टर हमेशा मार्गदर्शन देते हैं कि पैंतालीस मिनट सैर, प्राणायाम और ध्यान करो, जिससे शरीर स्वस्थ और ताजगी से भरपूर रहेगा।

### **ध्यान: मन की शक्ति को जाग्रत करने का माध्यम**

हमारा मन असंख्य विचारों से भरा रहता है। कभी अतीत की यादें, तो कभी भविष्य की चिंताएँ इसे अशांत बनाए रखती हैं। ध्यान एक ऐसी साधना है, जो मन को वर्तमान में स्थिर कर उसे शांत और संतुलित बनाती है।

ध्यान को आत्म-विश्लेषण और आंतरिक ऊर्जा के विकास का माध्यम है। जब भी हम ध्यान करते हैं,

उन्हें नए विचार और समाधान प्राप्त होते हैं। ध्यान न केवल मानसिक तनाव को कम करता है, बल्कि आत्मिक शांति भी प्रदान करता है।

## **योग: तन और मन के सामंजस्य का रहस्य**

योग केवल शरीर को लचीला और स्वस्थ बनाने का साधन नहीं है, बल्कि यह तन और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है। जब हम योग करते हैं, तो शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सही दिशा में होता है और हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। डॉ. कलाम अपने दिन की शुरुआत प्राणायाम और हल्के योग अभ्यासों से करते थे। उनका मानना था कि “यदि शरीर स्वस्थ है, तो मस्तिष्क अधिक सक्रिय और विचार अधिक सकारात्मक होते हैं।” उन्होंने युवाओं को भी प्रतिदिन योग और ध्यान करने की प्रेरणा दी।

## **ध्यान का महत्व**

ध्यान मन को शुद्ध बनाता है और हमें जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करता है।

जब हम ध्यान करते हैं, तो हम अपने मन को शांत बनाते हैं और अपने जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं। हमारे शास्त्रों ने सिखाया कि ध्यान जीवन में बहुत जरूरी है।

## **योग का महत्व**

योग शरीर को स्वस्थ बनाता है और हमें जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करता है। जब हम योग करते हैं, तो हम अपने शरीर को मजबूत बनाते हैं और अपने जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं। मेरे डॉक्टर ने मुझे सिखाया कि योग जीवन में बहुत जरूरी है।

## **सफलता सूत्र :-**

"ध्यान और योग दोनों जीवन के लिए आवश्यक हैं। ध्यान मन को ऊर्जा देता है तो योग तन को। जब हम ध्यान और योग करते हैं, तो हम अपने जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं और अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाते हैं।"

## 32. विश्वास और आत्म-समर्पण—भरोसे से बड़ा कोई सहारा नहीं

*"संकट के क्षणों में ईश्वर पर अटूट विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति होती है।"*

**जीवन और मृत्यु के बीच आत्म-समर्पण का पाठ**

**ह**र किसी का जीवन कठिनाइयों और संघर्षों से भरा होता है। हमें अपने पूरे जीवन में विश्वास और समर्पण को ही अपनी सफलता की कुंजी मानना चाहिए।,

*"यदि आपका उद्देश्य पवित्र है और नीयत नेक, तो पूरा ब्रह्मांड आपको सहायता करने के लिए तैयार रहता है।"*

मेरे जीवन में भी एक ऐसा क्षण आया जब मैं मृत्यु के द्वार तक पहुँच चुका था। वेंटिलेटर से बाहर आने के बाद, एक सुबह अचानक सांस लेने में दिक्कत होने लगी। लगा कि जीवन की डोर अब टूटने वाली है।



मन को शांत कर, मैंने ईश्वर से प्रार्थना की—"हे प्रभु, यदि अगला जन्म मिले तो उसी शहर में मनुष्य जन्म देना।" आपने आप को समर्पित कर दिया था। मेरे पुत्र मेहुल ने मेरा हाथ पकड़ा और बार बार कहा, "पापा, आंखें बंद मत करना, डॉक्टर आ रहे हैं।" यह मेरे विश्वास और आत्म-समर्पण की परीक्षा थी।

### ***विश्वास: कठिनाइयों में एक प्रकाशपुंज***

हर मनुष्य के जीवन में संकट आते हैं, लेकिन जो व्यक्ति अपने विश्वास को अडिग रखता है, वही जीवन के कठिन मोड़ों को पार कर पाता है। बेटा मेहुल बार बार बोल रहा था कि आंखें बंद नहीं करना, वो घबराया हुआ था अनहोनी उसे नजर आ रही थी, मैंने भी ईश्वर को आपने आप को समर्पित कर दिया था। शांत भव से अनजानी घटना का इंतजार कर रहा था। मेरे अपने अनुभव में भी यही देखने को मिला।

जब शरीर जवाब देने लगा, तब अवचेतन मन से आवाज आई—"तुमने अच्छे कार्य किए हैं और आगे भी करने हैं। किसी का बुरा मत करना।"

इस आत्म-स्वीकृति ने मेरी सांसों को सामान्य कर दिया और रिकवरी की प्रक्रिया शुरू हो गई।

### ***आत्म-समर्पण: जब हम ईश्वर को सौंपते हैं अपना जीवन***

जीवन की सबसे बड़ी शक्ति आत्म-समर्पण में छिपी होती है। जब हम अपने भय और संदेह को त्यागकर ईश्वर के चरणों में स्वयं को समर्पित कर देते हैं, तो एक अदृश्य शक्ति हमें संभाल लेती है।

"असफलताओं से मत डरो, क्योंकि वे सफलता के बीज बोने का कार्य करती हैं।" इसी प्रकार, जब मैंने मृत्यु को समीप महसूस किया, तब आत्म-समर्पण की शक्ति ने मेरे जीवन को संवार दिया। मेरे भीतर एक नई ऊर्जा का संचार हुआ, और मैंने स्वयं को पूर्ण रूप से ईश्वर के हाथों में छोड़ दिया।

### ***संघर्ष और सफलता का रहस्य***

संघर्ष और सफलता के बीच सबसे बड़ा अंतर केवल मानसिकता का होता है।

जो व्यक्ति विश्वास और आत्म-समर्पण के साथ आगे बढ़ता है, वह कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी विजय प्राप्त करता है। मेरे अनुभव में भी यही देखने को मिला, जैसे ही मैंने नकारात्मक विचारों को छोड़ा और पूर्ण विश्वास के साथ आगे बढ़ा, वैसे ही मेरा शरीर भी तेजी से ठीक होने लगा।

### **"सफलता मंत्र"**

*"विश्वास और आत्म-समर्पण ही जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है। जब आप संदेह और भय को त्यागकर अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं, तो पूरी सृष्टि आपको सहायता देने के लिए तैयार हो जाती है।"*

*"जो व्यक्ति अपने मन को शांत करता है, और ईश्वर के प्रति में समर्पित रहता है, वह जीवन की ऊँचाइयों को प्राप्त करता है।"*

## 33. प्रार्थना और ऊर्जा-मन की शांति का रहस्य

**प्रा**र्थना में अद्भुत शक्ति है, अद्भुत ऊर्जा है जब प्रार्थनाएं निःस्वार्थ व सच्चे मन से किसी और के लिए की जाती हैं तो वह ऊर्जा जिसके लिए प्रार्थनाएँ की गई हैं वो चमत्कार दिखलाती है.

***"सच्चे मन से की गई प्रार्थना वह ऊर्जा है, जो असंभव को भी संभव बना देती है।"***

### प्रार्थना की शक्ति और आत्मशक्ति

सच्चे मन से की गई प्रार्थना केवल मानसिक शांति ही नहीं देती, बल्कि व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों से उबारने की अद्भुत शक्ति भी रखती है। प्रार्थना से उत्पन्न ऊर्जा लाखों लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लेकर आई। सन 2022 में, जब मैं चार सीजर अटैक के बाद वेंटिलेटर पर था, डॉक्टरों को भी कोई उम्मीद नहीं थी। लेकिन मैं एक अदृश्य ऊर्जा को महसूस कर रहा था।

मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च—हर जगह मेरे लिए प्रार्थनाएँ हो रही थीं। मेरे साथी, जिन्होंने मेरे साथ लायंस आई हॉस्पिटल की स्थापना की थी, वे भी प्रार्थना कर रहे थे। उनके साथ उन चालीस हजार से अधिक मरीजों की दुआएँ भी थीं, जिनके निःशुल्क ऑपरेशन हमने कराए थे। मेरे परिवार, मित्रों और शुभचिंतकों की प्रार्थनाओं ने मेरे जीवन को नई दिशा दी।

### ***प्रार्थना: आत्मा की शक्ति का जागरण***

जब हम पूरी श्रद्धा के साथ प्रार्थना करते हैं, तो वह केवल शब्दों तक सीमित नहीं रहती, बल्कि एक ऊर्जात्मक शक्ति बनकर हमारे जीवन को प्रभावित करती है।

हम अहंकार और स्वार्थ को त्यागकर समर्पण करते हैं, तो ऊर्जा स्वयं हमारा मार्ग प्रशस्त करती है। मेरे अपने जीवन में भी यह स्पष्ट हुआ कि जब लोग किसी के लिए सच्चे मन से प्रार्थना करता है, तो वह ऊर्जा जीवन में चमत्कारिक परिवर्तन लाती है। मैंने वेंटिलेटर पर रहते हुए और उसके बाद इसे अनुभव किया।

### ***सकारात्मक ऊर्जा: जीवन का अदृश्य संबल***

हम जो ऊर्जा दूसरों के लिए भेजते हैं, वह लौटकर हमारे पास आती है।

यह आध्यात्मिक नियम है। सेवा और प्रार्थना से उत्पन्न ऊर्जा व्यक्ति को अद्भुत आंतरिक शक्ति प्रदान करती है। जब व्यक्ति गहरे ध्यान में होते हैं, तो उनकी ऊर्जा संपूर्ण वातावरण को सकारात्मक बना देती है। लायंस आई हॉस्पिटल में साथियों के साथ हजारों मरीजों के निःशुल्क ऑपरेशन कराना मेरी साधना थी, और वही सकारात्मक ऊर्जा उस कठिन घड़ी में मेरे लिए जीवनदायिनी बन गई। यह सिद्ध करता है कि जब हम निःस्वार्थ भाव से सेवा करते हैं और दूसरों की भलाई के लिए कार्य करते हैं, तो वे कार्य हमारे लिए ढाल बन जाते हैं।

### ***विश्वास और समर्पण: जीवन की सबसे बड़ी शक्ति***

हम जीवन में कठिनाइयों से घिर जाते हैं, तब प्रार्थना ही वह माध्यम होती है जो हमें हिम्मत देती है। आत्मसमर्पण और विश्वास व्यक्ति को आध्यात्मिक उन्नति की ओर ले जाते हैं।

मेरे जीवन में भी जब मैंने प्रार्थना की शक्ति को अपनाया

और आत्म-समर्पण किया, तो वही ऊर्जा मेरे शरीर में नई चेतना बनकर लौटी।

### **"सफलता मंत्र"**

*"सच्ची प्रार्थना केवल शब्दों का खेल नहीं, बल्कि ऊर्जा का प्रवाह है। जब हम संपूर्ण समर्पण और विश्वास के साथ प्रार्थना करते हैं, तो वह अवश्य ही फलदायी होती है।"*

"जब आप अपनी प्रार्थना में दूसरों के भले के लिए करते हैं, तब स्वयं ब्रह्मांड की शक्तियां आपके कल्याण के लिए संकल्पित हो जाती हैं। निःस्वार्थ प्रेम और सेवा ही सच्ची प्रार्थना है।"

## 34.आध्यात्म और विज्ञान का संगम—दोनों मिलकर चमत्कार करते हैं

*"जब आध्यात्म और विज्ञान एक साथ आते हैं, तो चमत्कार घटित होते हैं।"*

**जी**वन में ऐसे क्षण आते हैं जब हम विज्ञान और आध्यात्म के बीच की रेखा को धुंधला पाते हैं। यह दोनों मिलकर चमत्कार कर सकते हैं, और यह एक ऐसा सत्य है जिसे हमारे ऋषि-मुनियों ने सदियों पहले समझा था।

वेंटिलेटर पर अंतिम सांसें गिनते हुए, जब डॉक्टर भी हाथ खड़े कर चुके थे, तब आध्यात्म और विज्ञान के अद्भुत संगम ने मेरे जीवन में एक नया अध्याय लिखा। दो बार किडनी प्रत्यारोपण और एक बार मृत्यु के मुख से लौटने का मेरा अनुभव सिर्फ चिकित्सा विज्ञान की सफलता नहीं, बल्कि आध्यात्म और विज्ञान के अनूठे समन्वय का परिणाम था। जब शरीर दवाइयों को स्वीकार नहीं कर रहा था, तब मन की शांति, सकारात्मक सोच और प्रार्थनाओं की



ऊर्जा ने मिलकर वह चमत्कार किया, जिस पर विज्ञान भी कार्य कर रहा है।

## **विज्ञान और अध्यात्म का अद्भुत संगम: बीमारी से उबरने की राह में संतुलन की शक्ति**

जब कोई व्यक्ति किसी गंभीर बीमारी से जूझता है, तो केवल दवाइयाँ या चिकित्सा ही पर्याप्त नहीं होतीं। शरीर के उपचार के साथ-साथ मन और आत्मा की शांति भी उतनी ही आवश्यक होती है। यही वह स्थान है जहाँ विज्ञान और अध्यात्म का संगम आशा और उपचार का मार्ग बनाता है। विज्ञान हमारे शरीर को समझता है—उसके अंगों की बनावट, कार्यप्रणाली, और बीमारियों के कारण। विज्ञान ने चिकित्सा पद्धतियाँ दीं, सर्जरी के उपाय विकसित किए, और जीवन रक्षक तकनीकें उपलब्ध कराईं। दूसरी ओर, अध्यात्म हमें अपने भीतर झाँकने की शक्ति देता है—हमें धैर्य, आस्था, और मानसिक संतुलन सिखाता है। दोनों साथ मिलते हैं, तो बीमारी केवल एक शारीरिक चुनौती नहीं रह जाती, बल्कि वह आत्म-विकास और आंतरिक परिवर्तन का अवसर बन जाती है।

बीमारी से उबरने की प्रक्रिया में योग, ध्यान, प्राणायाम जैसे अध्यात्मिक अभ्यास हमारे शरीर को ऊर्जा देते हैं और मन को शांति। यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है कि सकारात्मक सोच, गहरी साँसों का अभ्यास, और ध्यान शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

जब दवाइयों के साथ हम मन को भी मजबूत करते हैं, तो इलाज की गति कई गुना तेज हो सकती है। इसलिए, जब कोई बीमार होता है, तो केवल दवाइयों पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं होता। अपने भीतर की शक्ति को जगाना, आत्म-विश्वास बनाए रखना, और हर दिन अपने मन को शांत और संतुलित रखना भी उतना ही जरूरी होता है।

यह वह समय होता है, जब व्यक्ति विज्ञान की सहायता से अपने शरीर का इलाज करता है और अध्यात्म की सहायता से अपने मन और आत्मा को संबल देता है। बीमारी से उबरना सिर्फ एक इलाज नहीं, एक सम्पूर्ण यात्रा है

—जहाँ विज्ञान शरीर को संभालता है और अध्यात्म आत्मा को थामे रखता है। यही संतुलन जीवन को पूर्णता की ओर ले जाता है।

## **अध्यात्म और विज्ञान: परस्पर पूरक**

कई लोग अध्यात्म और विज्ञान को दो अलग धाराएँ मानते हैं, लेकिन वास्तव में वे परस्पर पूरक हैं। विज्ञान हमें तथ्य और प्रमाण देता है, जबकि अध्यात्म हमें आंतरिक शक्ति और विश्वास प्रदान करता है।

**"मन की शक्ति और वैज्ञानिक सोच, दोनों मिलकर जीवन को नई दिशा देते हैं।"**

## **मेरा अनुभव: अध्यात्म और विज्ञान का चमत्कार**

चौथे सीज़र अटैक के बाद, जब मैं वेंटिलेटर पर था, डॉक्टरों ने मेरे परिवार को कह दिया था कि अब उम्मीद बहुत कम है। मेरा शरीर दवाइयों को स्वीकार नहीं कर रहा था। "जब चिकित्सा अपनी सीमा पर पहुंच जाती है, तब प्रार्थना शुरू होती है।"

मेरे परिवार ने प्रार्थना शुरू की, मेरे मित्रों ने मंत्रोच्चार शुरू किए, और मैंने खुद अपने मन में सकारात्मक विचारों को स्थान दिया।

मन की इस शांति और प्रार्थनाओं की ऊर्जा ने मेरे शरीर में एक नई जीवन-शक्ति का संचार किया। धीरे-धीरे, मेरा शरीर दवाइयों पर प्रतिक्रिया करने लगा, और वह चमत्कार हुआ जिसकी किसी को उम्मीद नहीं थी।

यह अध्यात्म और विज्ञान का संगम ही था, जिसने मुझे नवजीवन दिया।

### ***आधुनिक चिकित्सा और ध्यान: एक नई क्रांति***

आज विश्वभर में अस्पतालों में ध्यान केंद्र स्थापित किए जा रहे हैं। कई वैज्ञानिक शोध यह सिद्ध कर चुके हैं कि ध्यान और प्रार्थना से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अमेरिका, जापान और भारत में कई हॉस्पिटल अब मेडिटेशन थेरेपी को उपचार प्रक्रिया का हिस्सा बना रहे हैं। यह इस बात का प्रमाण है कि विज्ञान और अध्यात्म का मेल ही असली उपचार है।

लायंस आई हॉस्पिटल में भी हमने कई मरीजों को ध्यान और सकारात्मक सोच की सहायता से स्वस्थ होते देखा है। जब हम आध्यात्मिक दृष्टिकोण से किसी कार्य में लगते हैं, तो उसका प्रभाव चमत्कारिक होता है।

## ***विश्वास, ऊर्जा और जीवन का नया दृष्टिकोण***

जब कोई व्यक्ति कठिनाई में होता है, तब केवल दवाइयाँ ही नहीं, बल्कि विश्वास और प्रार्थना भी उसे बचाते हैं। मैंने स्वयं अनुभव किया कि जब पूरा समाज किसी के लिए सच्चे मन से प्रार्थना करता है, तो वह ऊर्जा उसे जीवनदान दे सकती है। विज्ञान इसे 'प्लेसिबो इफेक्ट' कहता है, लेकिन अध्यात्म इसे 'ईश्वर की कृपा' मानता है। सच यह है कि दोनों ही सही हैं।

### **"सफलता मंत्र"**

*"सत्य, विश्वास और विज्ञान - जब तीनों एक साथ आते हैं, तो चमत्कार होते हैं। "*

*"विज्ञान और अध्यात्म एक ही सिक्के के दो पहलू हैं,  
एक दुसरे के बिना अधूरे हैं।"*

### 35.आत्मा की शांति कैसे पाएं?—भीतर

#### झांकिए, जवाब वहीं है

आत्मा तो शांत प्रवृत्ति की ही है, लेकिन हमारा चेतन मन उसे भटकाता रहता है। जबकि, हमारा अवचेतन मन उसे शांत रखने का प्रयास करता है। हमारी शांति हमारे विचारों और अनावश्यक दिवास्वप्नों के कारण अशांत हो जाती है। इसलिए, हमें अध्यात्म की ओर जाना पड़ता है, जहाँ हम ध्यान के द्वारा विचारों को शांत रखना सीखते हैं। वास्तव में शांति बाहर खोजने की वास्तु नहीं है, **"शांति हमारे भीतर ही है, उसे बाहर खोजने का कोई अर्थ नहीं।"** आत्मशक्ति और ध्यान से हम अपने भीतर की शांति को पा सकते हैं। इसी प्रकार, मेरा अपना जीवन संघर्षों से भरा रहा है। जीवन-मृत्यु के बीच जूझते हुए, मैंने महसूस किया कि शांति केवल बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि हमारे भीतर के संतुलन से आती है। ध्यान और सकारात्मक सोच ने मेरी आत्मशक्ति को पुनर्जीवित किया और नवजीवन दिया।

**आध्यात्म: शांति का मूल स्रोत**

आत्मा की स्वाभाविक प्रवृत्ति शांत रहने की है, लेकिन हमारा चेतन मन उसे भटकाने का कार्य करता है। अनावश्यक चिंतन, दिवा स्वप्न और नकारात्मक विचार हमें अशांत कर देते हैं। हमारे ऋषि मुनियों ने ध्यान साधना को जीवन का अंग बनाया। आपने जन कल्याण हेतु इसे दूसरों तक पहुँचाया, आज सम्पूर्ण विश्व इसे अपनाने को आतुर है।

मेरे जीवन में भी, जब दवाइयाँ शरीर पर असर नहीं कर रही थीं, तो ध्यान, प्रार्थना और सकारात्मक ऊर्जा ने चमत्कार किए। यह दिखाता है कि आध्यात्म और विज्ञान जब एक साथ आते हैं, तो जीवन में असंभव भी संभव हो जाता है।

### ***ध्यान: विचारों का नियंत्रण और शांति का मार्ग***

मानव मस्तिष्क में प्रतिदिन चालीस से साठ हजार विचार आते हैं। यदि हम इन्हें अनियंत्रित छोड़ दें, तो यह हमें अशांत और व्यथित कर सकते हैं। ध्यान ही वह माध्यम है, जो हमें इन विचारों को नियंत्रित करने की शक्ति प्रदान करता है। ध्यान केवल आत्मा की शांति के लिए नहीं, बल्कि व्यक्ति के आत्मविश्वास और निर्णय लेने की क्षमता को

भी सुदृढ़ करता है। हम ध्यान करते थे, हमारे विचारों में स्पष्टता और संतुलन आ जाता था। मेरे अपने अनुभव से भी यह प्रमाणित हुआ कि जब मैं ध्यान और सकारात्मक सोच की ओर बढ़ा, तो मेरा स्वास्थ्य तेजी से सुधरने लगा।

### ***निःस्वार्थ सेवा: आत्मिक संतोष का स्रोत***

जब हम किसी की निःस्वार्थ सहायता करते हैं, तो यह न केवल उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाती है, बल्कि हमें भी मानसिक शांति और संतोष प्रदान करती है। हमारे ग्रंथों ने यही संदेश दिया कि सेवा ही सच्चा धर्म है। ***मानव सेवा ही माधव सेवा है***, उसमें गरीबों, असहायों और जरूरतमंदों की सेवा को सर्वोपरि माना।

लायंस आई हॉस्पिटल में कार्य के दौरान मैंने भी यह अनुभव किया कि निःस्वार्थ सेवा से मिलने वाली प्रसन्नता और संतोष की अनुभूति अद्भुत होती है। यह आत्मा को शुद्ध और शांत करने का एक सर्वोत्तम मार्ग है।

मरीजों से बात करके आत्मिक सुख मिलता, उनकी मुस्कराहट मेरा मनोबल द्विगुणित करती।



## "सफलता मंत्र"

*"शांति बाहर नहीं, भीतर खोजें। ध्यान, सकारात्मक विचार और निःस्वार्थ सेवा से आत्मा का संतुलन प्राप्त करें।"*

*"ध्यान से प्राप्त शांति मन की वह अवस्था है जिसमें भय का कोई स्थान नहीं होता।"*

## अध्याय आठ: समय का सदुपयोग - हर पल कीमती है

## 36. प्राथमिकताओं का निर्धारण—जो ज़रूरी है, उसे पहले करें

**समय का सदुपयोग: हर पल कीमती है**

**जी** वन में समय सबसे मूल्यवान संपत्ति है। एक बार बीत जाने के बाद, यह कभी वापस नहीं आता। इसलिए, हमें अपने समय का सदुपयोग करना चाहिए और हर पल को कीमती बनाना चाहिए।

**प्राथमिकताओं का निर्धारण: जो ज़रूरी है, उसे पहले करें**

हमें अपने जीवन में प्राथमिकताओं को तय करना होगा। जो आवश्यक है, उसे पहले करें। प्राथमिकताओं को डायरी या मोबाइल के नोटपैड में प्रतिदिन लिखिए, जिससे कुछ भूल न पाएं। इससे हमारे सभी कार्य समय पर और आवश्यकतानुसार क्रमबद्ध होंगे। हमारे पास प्रतिदिन करने को बहुत कुछ होता है, और सही योजना कार्यों को समय पर करवा देती है।

## समय प्रबंधन की शक्ति

***"यदि आप अपना समय सही दिशा में लगाते हैं, तो सफलता निश्चित है।"*** अपने लक्ष्यों के प्रति समर्पित रहते और अपने कार्यों को प्राथमिकता के अनुसार व्यवस्थित करते तो समय का सदुपयोग ही जीवन को सफल बनाता है।

### ***समय प्रबंधन का महत्व***

समय सबसे मूल्यवान संसाधन है, जिसे हम बचा नहीं सकते, केवल सही दिशा में उपयोग कर सकते हैं। हमें अपने जीवन में प्राथमिकताओं को तय करना आवश्यक है। जब हम आवश्यक कार्यों को पहले करते हैं, तो जीवन सुचारू रूप से चलता है। समय का सदुपयोग कर सकते हैं।

महान वैज्ञानिक और विचारक अपनी सफलता का श्रेय समय प्रबंधन को देते हैं। जब हम अनावश्यक कार्यों में समय व्यर्थ नहीं करते और आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता देते हैं, तो जीवन में सकारात्मक बदलाव स्वतः ही आने लगते हैं।

## **मेरा अनुभव: समय का सदुपयोग और सकारात्मक बदलाव**

मुझे भी अब आदत हो गई है। मैं भी कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर करने लगा हूँ।

अच्छा जीवन जीने के लिए, वे कम से कम प्रातः सात बजे से पहले उठता हूँ। प्रातः नित्यक्रिया के बाद, कुछ विचारों को लिपिबद्ध करता हूँ, प्रातः चालीस मिनट सैर करता हूँ, दवाओं को समय पर लेना, और नाश्ता और भोजन समय पर करता हूँ। हालाँकि, भोजन समय पर करने में अभी पूरी तरह सफल नहीं हूँ, और धर्मपत्नी नीतू की स्नेह भरी डांट भी खानी पड़ती है। लेकिन सुधार कर रहा हूँ। मोबाइल में प्रत्येक आवश्यक कार्य के लिए अलार्म बजता है। अब, पंद्रह मिनट पहले का अलार्म लगा दिया है।

**अनुशासन और समय प्रबंधन: बीमारी से उबरने की राह में एक नई सीख**

जब हम किसी बीमारी से जूझते हैं, तो केवल दवाइयों और डॉक्टर की सलाह ही नहीं,

बल्कि हमारा अनुशासन, हमारी सोच और समय के प्रति हमारा दृष्टिकोण भी उपचार की प्रक्रिया में बड़ा बदलाव ला सकता है। बीमारी के दिनों में समय की गति धीमी लगती है, लेकिन यही समय आत्मनिरीक्षण और जीवन को नए दृष्टिकोण से देखने का अवसर भी बन सकता है।

हर व्यक्ति के पास दिन के चौबीस घंटे होते हैं, चाहे वह स्वस्थ हो या अस्वस्थ। फर्क केवल इस बात से पड़ता है कि हम उस समय का कैसे उपयोग करते हैं। बीमारी से उबरते समय हमें यह समझना जरूरी है कि हर क्षण हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। हम दिनचर्या में थोड़ी अनुशासन लाएं—समय पर दवाइयाँ लें, भोजन करें, विश्राम करें, हल्का व्यायाम या ध्यान करें—तो ठीक होने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

इस समय में प्राथमिकताएँ बदल जाती हैं। पहले जो चीज़ें जरूरी लगती थीं, अब उनका स्थान स्वास्थ्य ले लेता है। यह बदलाव जीवन को एक नई दिशा देता है। हम सीखते हैं कि जीवन में सबसे मूल्यवान चीज़ हमारा स्वस्थ शरीर और शांत मन है।

बीमारी से उबरना केवल उपचार का विषय नहीं है, यह समय के साथ संबंध को समझने का भी अवसर है।

यह हमें सिखाता है कि कैसे अनुशासित रहकर और प्रत्येक पल को सकारात्मक दृष्टि से जीकर, हम न केवल बीमारी पर विजय पा सकते हैं, बल्कि एक नई ऊर्जा और स्पष्टता के साथ जीवन की ओर बढ़ सकते हैं। इस प्रकार, बीमारी हमारे लिए एक चेतावनी नहीं, बल्कि एक पाठशाला बन जाती है—जहाँ हम अनुशासन, धैर्य और समय प्रबंधन के असली अर्थ को समझते हैं, और भीतर से मजबूत होकर जीवन की ओर लौटते हैं।

***समय प्रबंधन केवल कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि संतुलित जीवन जीने के लिए भी आवश्यक है।***

### **"सफलता मंत्र"**

*"जो व्यक्ति समय की कद्र करता है, समय भी उसकी कद्र करता है। सफलता उन्हीं को मिलती है, जो हर क्षण को सार्थक बनाने का प्रयास करते हैं।"*

"जो व्यक्ति अपने समय का सही उपयोग करता है, वह अपने जीवन को सही दिशा में ले जाता है।"

## 37.समय प्रबंधन की स्मार्ट तकनीकें—कम समय में ज्यादा हासिल करें

**समय प्रबंधन की स्मार्ट तकनीकें: कम समय में  
ज्यादा हासिल करें**

**स**मय प्रबंधन एक कला है जो हमें अपने समय का बेहतर उपयोग करने और कम समय में ज्यादा हासिल करने में मदद करती है। हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हैं, जो प्रतिदिन अट्ठारह घंटे कार्य कर देश की सेवा करते हैं। उनका अनुशासन, कार्य के प्रति समर्पण और समय प्रबंधन की कुशलता हमें सिखाती है कि यदि हम अपनी दिनचर्या को सही तरीके से व्यवस्थित करें, तो कम समय में अधिक कार्य कर सकते हैं।

***समय प्रबंधन: एक कला और विज्ञान***

समय प्रबंधन केवल कार्यों को सूचीबद्ध करना नहीं है,



बल्कि एक योजना बनाना और उसे कुशलता से लागू करना है। यह एक ऐसी कला है जो हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करती है।

## **समय प्रबंधन की दस स्मार्ट तकनीकें**

### **A. उचित प्राथमिकता निर्धारण**

हर दिन के कार्यों की एक सूची बनाएं और उन्हें उनकी महत्ता के अनुसार क्रमबद्ध करें। सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करने से समय और ऊर्जा का सही उपयोग होगा। जिस कार्य से सबसे अधिक लाभ मिले, उसे प्राथमिकता देना ही बुद्धिमानी है।

### **B. टाइम ब्लॉकिंग तकनीक अपनाएं**

अपने कार्यों के लिए निश्चित समय निर्धारित कर उसी समय में उन्हें पूरा करने का प्रयास करें। इससे कार्य में फोकस बना रहता है और अनावश्यक विलंब से बचा जा सकता है। हर कार्य के लिए समय निर्धारित होता है, तो ध्यान भटकने की संभावना कम हो जाती है।

### **C. 80/20 नियम अपनाएं**

पारेतो सिद्धांत के अनुसार, 80% परिणाम केवल 20% कार्यों से प्राप्त होते हैं। इसलिए उन कार्यों को पहचानें जो आपके जीवन और व्यवसाय में सबसे अधिक प्रभाव डालते हैं। सही कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने से सफलता की राह आसान हो जाती है।

#### **D. 'ना' कहने की कला सीखें**

हर काम को खुद करने की कोशिश न करें। अनावश्यक कार्यों को न कहना और दूसरों को जिम्मेदारी सौंपना समय बचाने का बेहतरीन तरीका है। जब आप अनावश्यक चीजों से बचते हैं, तो आपके पास सही काम करने के लिए अधिक समय होता है।

#### **E. डिजिटल साधनों का सही उपयोग करें**

टाइम मैनेजमेंट ऐप्स और रिमाइंडर्स का उपयोग करके अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें। इससे न केवल आपके कार्य ट्रैक पर रहेंगे बल्कि भूलने की समस्या भी नहीं होगी। स्मार्ट टेक्नोलॉजी का सही उपयोग आपको अधिक उत्पादक बना सकता है।

#### **F. एक समय में एक ही कार्य करें**

मल्टीटास्किंग से बचें क्योंकि यह कार्य की गुणवत्ता को प्रभावित करता है और समय भी अधिक लेता है। एक समय में एक कार्य पर फोकस करने से अधिक उत्पादकता प्राप्त होती है। पूर्ण ध्यान से किया गया कार्य कम समय में बेहतर परिणाम देता है।

### **G. समय की बर्बादी करने वाली आदतों को पहचानें**

सोशल मीडिया, गैर-जरूरी फोन कॉल्स और टीवी देखने में बहुत अधिक समय गवाना। अपने समय की बर्बादी करने वाले तत्वों की पहचान करें और उन्हें सीमित करें। छोटे-छोटे बदलाव आपके दिन को और अधिक प्रभावी बना सकते हैं।

### **H .विश्राम और ध्यान को महत्व दें**

दिन भर लगातार काम करने से ऊर्जा कम होती है और कार्यक्षमता घटती है। ध्यान, योग और छोटे-छोटे ब्रेक लेने से मन और शरीर दोनों को नई ऊर्जा मिलती है। आराम करने से मस्तिष्क अधिक रचनात्मक और सक्रिय रहता है।

### **I. सुबह की दिनचर्या को व्यवस्थित करें**

जल्दी उठने और सुबह के समय को सही ढंग से उपयोग करने से पूरा दिन अधिक उत्पादक बनता है। सुबह का पहला घंटा सबसे महत्वपूर्ण होता है, इसे व्यर्थ न जाने दें। सफल लोग अपनी सुबह की शुरुआत अनुशासन और सकारात्मकता के साथ करते हैं।

#### **J. अपने कार्यों का मूल्यांकन करें**

दिन के अंत में अपने कार्यों की समीक्षा करें कि क्या आपने अपने निर्धारित लक्ष्य पूरे किए। इससे आपको अपने समय प्रबंधन की प्रभावशीलता समझने में मदद मिलेगी। स्व-मूल्यांकन ही सुधार की पहली सीढ़ी होती है।

#### ***अनुभव: समय प्रबंधन और सकारात्मक बदलाव***

मैंने भी समय प्रबंधन की इन तकनीकों को अपने जीवन में लागू किया है। अपनी प्राथमिकताओं को निर्धारित किया, कार्यों को विभाजित किया, और समय अवरोधन का उपयोग किया। इसके परिणामस्वरूप, मैं कम समय में ज्यादा हासिल कर पाया और अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाया।

#### ***सकारात्मक बदलाव का रहस्य: समय प्रबंधन और दक्षता***

जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए, हमें समय प्रबंधन की स्मार्ट तकनीकों का उपयोग करना चाहिए। हम अपने समय का कुशलता से प्रबंधन करते हैं, तो हम न केवल बीमारी से लड़ने में सफल होते हैं, बल्कि अपने जीवन को भी बेहतर बनाते हैं।

### **सफलता मंत्र**

*"समय का सही उपयोग ही जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है। इसे बेकार मत गंवाइए, बल्कि हर पल को अपने विकास के लिए उपयोग करें।"*

*"समय वह सिक्का है जो आपके पास है, और आप ही उसे निर्धारित करते हैं कि इसे कैसे खर्च किया जाए। सावधान रहें कि आप दूसरों को इसे अपने लिए खर्च न करने दें।"*

## 38. टालमटोल से मुक्ति—'अभी' करने की आदत डालें

**ट**ालमटोल जीवन को प्रभावित करती है , खासकर बीमार व्यक्ति को, समय पर दवा न लेना, भोजन न करना हमें बीमारी से लड़ने में दिक्कतें पैदा करती हैं। " *यह दुनिया केवल उन्हीं की होती है जो अभी करने की आदत डालते हैं।*" टालमटोल केवल असफलता की ओर ले जाती है, बीमारी बढ़ाती है। इसलिए जो आज कर सकते हो, उसे कल पर मत टालो।"

### टालमटोल: सफलता का सबसे बड़ा शत्रु

टालमटोल की आदत इंसान को उसके लक्ष्य से दूर कर देती है। हम सोचते हैं कि अभी आराम कर लेते हैं, कल से काम शुरू करेंगे, लेकिन कल कभी आता ही नहीं। टालमटोल से समय का अपव्यय होता है और तनाव बढ़ता है। जो व्यक्ति समय पर अपने कार्यों को पूरा नहीं करता, वह सफलता की दौड़ में पीछे रह जाता है।

## समय प्रबंधन और प्राथमिकताओं का महत्व

कार्यों को टालने के बजाय प्राथमिकता के आधार पर पूरा करना चाहिए। यदि आप भी अपने जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं, तो अपने कार्यों को टालने की प्रवृत्ति को छोड़ें और

'अभी' करने की आदत डालें।

## टालमटोल से बचने के 10 प्रभावी तरीके

**दैनिक सूची बनाएं:** अपने दिनभर के कार्यों की सूची बनाएं और जो सबसे महत्वपूर्ण हो, उसे पहले करें। इससे कार्यों में स्पष्टता और गति आएगी।

**छोटे लक्ष्यों में विभाजित करें:** बड़े कार्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें, ताकि वे आसान लगें और समय पर पूरे हो सकें।

**समय सीमा तय करें:** प्रत्येक कार्य के लिए एक निश्चित समय सीमा तय करें और इसे हर हाल में पूरा करने का संकल्प लें।

**मोबाइल और सोशल मीडिया से बचें:** अनावश्यक फोन उपयोग

सोशल मीडिया ब्राउज़िंग से बचें, ताकि आपका ध्यान केंद्रित बना रहे।

**अलार्म और रिमाइंडर का प्रयोग करें:** महत्वपूर्ण कार्यों के लिए अलार्म लगाएं, जिससे आप उन्हें समय पर पूरा कर सकें।

**'अभी' का नियम अपनाएं:** जो कार्य दो मिनट में हो सकता है, उसे तुरंत करें, ताकि वह बाद में बोझ न बने।

**आत्मअनुशासन विकसित करें:** स्वयं को प्रेरित करें कि हर कार्य तय समय पर पूरा करें और खुद को पुरस्कृत करें।

**नकारात्मक सोच से बचें:** खुद को यह मत कहें कि 'यह कठिन है' बल्कि कहें कि 'मैं इसे कर सकता हूँ'।

**आराम और मनोरंजन का सही संतुलन बनाएँ:** समय पर कार्य करने के साथ-साथ उचित विश्राम भी जरूरी है, जिससे आपकी ऊर्जा बनी रहे।

**स्वास्थ्य का ध्यान रखें:** उचित खानपान और नियमित व्यायाम से मानसिक और शारीरिक ऊर्जा बनी रहती है, जिससे टालमटोल की प्रवृत्ति कम होती है। मैंने महसूस किया कि मेरी दिन चर्या में समय प्रबंधन प्रारंभ हुआ, जीवन जीना आसान हो गया।



**सफलता मंत्र:**

"जो कार्य आपके लिए महत्वपूर्ण है, उसे अभी करें।  
टालमटोल केवल अवसरों को खोने का दूसरा नाम है।"

*"समय पर किया गया कार्य समय को दिलाता है "*

*– मुनि श्री सुप्रभसागर जी*

## 39.जीवन में संतुलन बनाए रखना—हर

### चीज़ का समय तय करें

**प्र**त्येक सफल व्यक्ति की दिनचर्या में एक विशेष गुण पाया जाता है—समय का प्रभावी प्रबंधन। अपने समय को अत्यंत अनुशासन और संतुलन के साथ उपयोग करना चाहिए। जीवन का हर क्षण बहुमूल्य है, और इसे व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए। अपने कार्यों को समय के अनुसार विभाजित कर अनुशासन से कार्य करना संतुलित जीवन जीने के लिए समय का सदुपयोग आवश्यक है।

### संतुलित जीवन की आवश्यकता

आज के आधुनिक युग में हम अनेक कार्यों में उलझ जाते हैं और कई बार अत्यधिक व्यस्तता के कारण मानसिक तनाव महसूस करने लगते हैं। लेकिन अगर हम अपने दिनचर्या को संतुलित रूप से व्यवस्थित करें, तो हम न केवल अपने कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा कर सकते हैं,

बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी बनाए रख सकते हैं। समय पर किया गया कार्य न केवल हमारी उत्पादकता को बढ़ाता है बल्कि संतुलित जीवन का आधार भी बनता है।

## समय प्रबंधन और प्राथमिकताएँ

हमें भी अपने जीवन में प्राथमिकताओं को तय करना होगा। जब हम यह समझ जाते हैं कि कौन-सा कार्य पहले किया जाना चाहिए और कौन-सा बाद में, तब हमारा जीवन अधिक व्यवस्थित हो जाता है।

- प्रत्येक दिन की योजना बनाएं और उसे लिखित रूप में रखें।
- कार्यों को उनकी प्राथमिकता के अनुसार सूचीबद्ध करें।
- जो सबसे महत्वपूर्ण और आवश्यक कार्य हैं, उन्हें पहले करें।
- कार्यों को छोटे हिस्सों में विभाजित करें ताकि वे बोझिल न लगें।

- व्यर्थ की गतिविधियों से बचें और अपने समय को मूल्यवान कार्यों में लगाएं।

## कार्य संतुलन और अनुशासन

अनुशासन और कार्य संतुलन सफलता के मुख्य स्तंभ होते हैं। समय का सही उपयोग करने के लिए हमें कुछ प्रभावी आदतें विकसित करनी होंगी—

- **समय पर उठने और सोने की आदत डालें:** यह शरीर और मन को ऊर्जावान बनाए रखता है।
- **नियमित दिनचर्या का पालन करें:** हर कार्य का एक निश्चित समय तय करें और उसी के अनुसार कार्य करें।
- **आराम और कार्य के बीच संतुलन बनाए रखें:** अत्यधिक कार्यभार से बचें और विश्राम के लिए भी समय निकालें।
- **नकारात्मकता से बचें:** किसी भी प्रकार की आलस्य या टालमटोल प्रवृत्ति से बचें और कार्य को तत्परता से करें।

- **तकनीकी उपकरणों का सही उपयोग करें:** मोबाइल और इंटरनेट का उपयोग केवल आवश्यक कार्यों के लिए करें, अनावश्यक सोशल मीडिया पर समय नष्ट न करें।

### ***संतुलित जीवन: समय का महत्व***

जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए, हमें अपने समय का प्रबंधन करना सीखना होगा। हमें अपनी प्राथमिकताओं को निर्धारित करना होगा और प्रत्येक कार्य के लिए एक समय सीमा तय करनी होगी। जब हम अपने समय का कुशलता से प्रबंधन करते हैं, तो हम न केवल अपने लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं, बल्कि अपने जीवन को भी बेहतर बनाते हैं।

### **सफलता मंत्र**

"अपने समय को नियंत्रित करें, नहीं तो समय आपको नियंत्रित करेगा। संतुलन और अनुशासन से भरा जीवन ही सच्ची सफलता की कुंजी है।"

*"जो व्यक्ति अपने जीवन में संतुलन बनाए रखता है, वह अपने जीवन को सफल बनाता है।"*

## 40.वर्तमान के क्षण का आनंद लें—समय को सही जगह लगाएं

**स**मय हमारे जीवन की सबसे अनमोल संपत्ति है। यह कभी किसी के लिए नहीं रुकता और जो व्यक्ति इसे व्यर्थ गंवा देता है, वह जीवन में पछताने के सिवा कुछ हासिल नहीं कर पाता।

"अतीत पर मत सोचो, भविष्य के सपनों में मत खोओ, केवल वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करो।" यह कथन हमें वर्तमान में जीने और हर क्षण का आनंद लेने की प्रेरणा देता है।

### वर्तमान में जीने की कला

अक्सर लोग भूतकाल में किए गए निर्णयों के बारे में पछताते रहते हैं या भविष्य की चिंता में अपने आज को खो देते हैं। लेकिन सफलता उन्हीं को मिलती है जो वर्तमान में जीते हैं और हर पल को पूरी ऊर्जा के साथ जीते हैं।

डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने भी यही कहा था कि जीवन

का हर क्षण हमें नया अवसर प्रदान करता है। यदि हम अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में केंद्रित करें और अपने कार्यों को पूरी निष्ठा से करें, तो हमें सफलता और संतोष दोनों प्राप्त होते हैं।

### **हर क्षण में आनंद खोजें**

जीवन का वास्तविक आनंद उन्हीं को मिलता है जो हर परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं। जब मैं अस्पताल में भर्ती था, डॉक्टर मुझसे पूछते थे, "कैसे हो?" और मेरा उत्तर हमेशा एक ही रहता था - "अच्छा हूँ, जीवन के प्रत्येक क्षण का आनंद ले रहा हूँ।" यही जीवन का मूल मंत्र है। अपने अंदर संतोष और खुशी की भावना को विकसित करें और हर परिस्थिति में प्रसन्न रहने की आदत डालें, तो कोई भी कठिनाई हमें हरा नहीं सकती।

### **सकारात्मक ऊर्जा और सहयोग की शक्ति**

सकारात्मक ऊर्जा और सहयोग का रवैया हमें मानसिक शांति और आनंद प्रदान करता है। हम दूसरों की सहायता करते हैं, समाज के प्रति योगदान देते हैं, और अपने परिवार व मित्रों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताते हैं,

तो जीवन और भी सार्थक बन जाता है। बच्चों के साथ खेलना, परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताना, और रोज़मर्रा की छोटी-छोटी खुशियों का आनंद लेना, यही सच्चा जीवन है।

### **सफलता मंत्र**

"सफलता उन्हीं को मिलती है जो वर्तमान को संवारते हैं और समय का सदुपयोग करते हैं। हर पल को जीना ही जीवन का वास्तविक आनंद है।"

*"जो वर्तमान में जीता है, वही जीवन का सही आनंद उठाता है, बीमारी से मुक्त होता है।"*



## अध्याय नौ : सेहत और मानसिक सुख - स्वस्थ तन, प्रसन्न मन

## 41. शरीर और मन का कनेक्शन—स्वस्थ रहेंगे, तो खुश रहेंगे

### शरीर व मन आपस में जुड़े हैं

**बी**मारी के दौरान मैंने महसूस किया कि जैसा मन सोचता, शरीर वैसा ही व्यवहार करता। अवचेतन मन की साधना करता वो सकारात्मक सन्देश देता। शरीर वैसी ही प्रतिक्रिया देता। यह तो सत्य ही है कि ये दोनों आपस में जुड़े हैं।

### मन और तन का अटूट संबंध

हमारा मन और शरीर एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। जो कुछ भी हम सोचते हैं, महसूस करते हैं, वह हमारे शरीर पर प्रभाव डालता है। यदि हमारा मन प्रसन्न और सकारात्मक रहेगा, तो हमारा शरीर भी ऊर्जावान और स्वस्थ बना रहेगा। कहावत भी है -“*मन चंगा तो कठोती में गंगा।*” यदि हम स्वस्थ शरीर चाहते हैं, तो हमें अपने मानसिक

विचारों को भी स्वस्थ और सकारात्मक बनाए रखना होगा। शरीर में बीमारियाँ होना स्वाभाविक है, लेकिन उनसे निकलने की शक्ति हमारे विचारों में ही छुपी होती है।

### **बीमारी से उबरने में सकारात्मक सोच का महत्व**

मेरा भी मानना है कि जब जीवन हमें कठिनाइयों के दौर से गुजरने पर मजबूर करता है, तब हमारा मन ही हमें शक्ति देता है। जब मेरा दूसरा किडनी ट्रांसप्लांट हुआ और जब मैं वेंटिलेटर पर था, तब भी मेरा अवचेतन मन लगातार सकारात्मक संकेत भेजता रहा। *"मैं स्वस्थ होऊँगा, मैं ठीक हो जाऊँगा"* – इस विश्वास ने मेरे शरीर को भी लड़ने की शक्ति दी। यह अनुभव हमें यह समझाता है कि यदि मन मजबूत हो, तो शरीर भी स्वयं को स्वस्थ करने के लिए तैयार हो जाता है।

### **स्वस्थ जीवनशैली अपनाना अनिवार्य**

सिर्फ मानसिक शक्ति ही नहीं, बल्कि हमें अपने शरीर के प्रति भी जिम्मेदार रहना चाहिए।

सही खानपान, नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम और

ध्यान के माध्यम से हम अपने शरीर को सशक्त बना सकते हैं। विचारक स्वयं भी ध्यान को स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य मानते थे। यदि हम संतुलित जीवन शैली अपनाएँ और मन को शुद्ध व सकारात्मक बनाए रखें, तो हम न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ रह सकते हैं।

### **"सफलता मंत्र"**

*"स्वस्थ तन ही सुखी जीवन का आधार है। यदि हम अपने मन को सकारात्मक रखते हैं और सही जीवनशैली अपनाते हैं, तो हम जीवन की हर कठिनाई से पार पा सकते हैं।"*

*"विजय हमेशा आत्म संयम और धैर्य से ही प्राप्त होती है।" – भगवान महावीर*

## 42. सही खान-पान और दिनचर्या—आप वही बनते हैं, जैसा आप खाते हैं

**आहार ही औषधि, संयम ही जीवन: स्वस्थ भोजन का महत्व**

**मु**झे जीवन का सबसे बड़ा सत्य का अनुभव हुआ जब वेंटिलेटर से उबरने के पश्चात, मृत्यु से संघर्ष करते समय। डॉक्टरों ने मेरे खान-पान पर प्रतिबंध लगाए, तब मैंने महसूस किया कि हम वास्तव में वही बनते हैं, जैसा हम खाते हैं। मुझे याद है जब डाइटेशियन ने नमक, मिर्च और शक्कर के ज्यादा उपयोग पर रोक लगाई, तो मैंने सोचा, "क्या ऐसा स्वादहीन भोजन मैं कर पाऊँगा?" लेकिन यही वह क्षण था जब मैंने आहार के प्रति अपनी सोच बदली और इसने मेरे जीवन को ही बदल दिया।

***आचार्य विद्यासागर जी का संयमित जीवन***

आचार्य विद्यासागर जी का जीवन संयम और आत्म-अनुशासन का अद्भुत उदाहरण है। आपने बताया कि आहार एक विज्ञान भी है। जैसा खाओगे अन्न वैसा रहेगा मन। चालीस वर्षों से उन्होंने अपने आहार में न केवल नमक और शक्कर का त्याग किया है, बल्कि हरी सब्जियों का भी सेवन नहीं करते। चौबीस घंटे में केवल एक बार आहार-जल ग्रहण करते हैं। उनका मानना था कि भोजन पेट भरने के लिए नहीं, बल्कि शरीर में प्राण-ऊर्जा बनाए रखने के लिए है। आचार्य जी कहते हैं, "आहार शुद्धि से मन की शुद्धि होती है, और शुद्ध मन से ही शुद्ध विचार उत्पन्न होते हैं।" इस सरल सत्य में जीवन का गहरा रहस्य छिपा है।

**आहार का मन पर प्रभाव: आप क्या खाते हैं, वैसे ही सोचते हैं**

हमारे शास्त्रों में आहार को तीन श्रेणियों में बांटा गया है - सात्विक, राजसिक और तामसिक। सात्विक आहार मन को शांत और स्थिर रखता है, जबकि तामसिक भोजन आलस्य, क्रोध और निद्रा को बढ़ावा देता है।

मेरे अनुभव से मैंने जाना कि जब मैंने अपने आहार में फल, साबुत अनाज, और दालों को शामिल किया। न केवल मेरा शारीरिक स्वास्थ्य सुधरा, बल्कि मेरे विचारों में भी सकारात्मकता आई। जब मैं अस्पताल में था, आचार्य विद्यासागर जी के संयमित जीवन से मुझे बहुत प्रेरणा मिली। मैंने सोचा, यदि वे चालीस वर्षों से इतने कठोर नियमों का पालन कर सकते हैं, तो क्या मैं अपने स्वास्थ्य के लिए थोड़ा संयम नहीं रख सकता? इसी सोच ने मुझे अपने आहार को पूरी तरह से बदलने की शक्ति दी।

### ***जीवन जीने के लिए खाएं, खाने के लिए न जिएं***

हमारे समाज में अक्सर भोजन को सिर्फ स्वाद और संतुष्टि का साधन माना जाता है। लेकिन वास्तव में, भोजन का प्राथमिक उद्देश्य शरीर को पोषण देना और प्राण-ऊर्जा का संचार करना है। जब मैंने यह समझा, तो मेरा दृष्टिकोण बदल गया - अब मैं भोजन करने के लिए नहीं जीता,

बल्कि जीवन जीने के लिए भोजन करता हूँ। माँसाहार के संदर्भ में, हमें यह समझना चाहिए कि मानव शरीर की संरचना शाकाहारी भोजन के अनुकूल है।

माँसाहार न केवल पशुओं की निर्मम हत्या पर आधारित है, बल्कि यह हमारे पाचन तंत्र पर भी अतिरिक्त बोझ डालता है। यह देर से पचता और अक्सर विषाक्त पदार्थों को शरीर में छोड़ देता, जो कालांतर में अनेक रोगों का कारण बनता है।

### ***संतुलित दिनचर्या: जीवन का आधार***

स्वस्थ जीवन के लिए केवल उचित आहार ही नहीं, बल्कि एक संतुलित दिनचर्या भी आवश्यक है। सूर्योदय से पूर्व उठना, नियमित व्यायाम, योग और प्राणायाम, समय पर भोजन, और पर्याप्त विश्राम - ये सभी स्वस्थ जीवन के आधारस्तंभ हैं। मेरे जीवन में भी, जब मैंने अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित किया - सुबह जल्दी उठना, योग-प्राणायाम करना, और समय पर संतुलित भोजन लेना - तब मेरे स्वास्थ्य में अद्भुत सुधार हुआ। हमारा शरीर एक घड़ी की तरह है, जिसे नियमित रूप से चलाए रखने के लिए सही समय पर सही क्रियाएँ आवश्यक हैं।

### **सफलता मंत्र**

*"जीवन जीने*

*के लिए भोजन करें, भोजन करने के लिए जीवन नहीं।"*



## 43. व्यायाम और मानसिक ताजगी—एक सक्रीय शरीर, एक सक्रीय दिमाग

एक ज्योति जो जीवन को दिशा देती है

**भा**रत की मिट्टी ने ऐसे महान आत्माओं को जन्म दिया है, जिनकी रोशनी आज भी जीवन को दिशा देती है। डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम, जिन्होंने अपनी साधारण पृष्ठभूमि से निकलकर 'मिसाइल मैन' और भारत के राष्ट्रपति बनने तक की यात्रा तय की, वे जीवनभर न केवल वैज्ञानिक प्रयोगों में लगे रहे बल्कि योग और ध्यान को भी अपने जीवन का हिस्सा बनाए रखा। उनका मानना था कि *"स्वस्थ शरीर और शांत मन, ही स्थायी सफलता की नींव हैं।"* जब भी वे थक जाते थे, ध्यान और प्रार्थना में लीन हो जाते थे। यह आदत उन्हें मानसिक स्थिरता और नई ऊर्जा देती थी।

**योग: भारतीय संस्कृति की अनुपम देन**

भारत की ऋषि परंपरा ने हमें केवल भौतिक ही नहीं,

मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के भी अनमोल सूत्र दिए हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग-सूत्र, न केवल तन की चंचलता को संतुलित करते हैं, बल्कि मन को स्थिरता भी प्रदान करते हैं। योग, प्राणायाम और ध्यान की तकनीकें, शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। यही कारण है कि पूरा विश्व आज भारत की प्रेरणा से 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' मना रहा है। यह न केवल हमारी परंपरा की स्वीकारोक्ति है, बल्कि यह प्रमाण भी है कि 'सेहतमंद शरीर और प्रसन्न मन' केवल आदर्श नहीं, बल्कि संभव और सुलभ हैं।

### **जीवन की राह में संघर्ष, और फिर जागरण**

मैं स्वयं एक खिलाड़ी रहा हूँ—बेडमिंटन, क्रिकेट खेलता, सुबह की सैर करता, पहाड़ी चढ़ता, अपने मित्रों और आदरणीय डॉ. के.सी. बत्रा जी के साथ योग और प्रार्थना में लीन रहता। यह समय न केवल शारीरिक ताजगी देता था, बल्कि मन को नई ऊर्जा से भर देता था। डॉ. के सी बत्रा जी और मेरे बीच आयु का अंतर था, पर आत्मीय संबंधों में कोई दूरी नहीं थी।

जो साथी नहीं उठते, उनके घर पर नाश्ता रख दिया जाता, ताकि उन्हें प्रोत्साहन मिले। लेकिन जीवन की राह में एक मोड़ ऐसा आया जब मुझे गंभीर बीमारियों ने घेर लिया। दो बार किडनी ट्रांसप्लांट, वेंटिलेटर का अनुभव—ये सब जीवन की परीक्षा बनकर सामने आए।

### ***जिन्दगी की नई सुबह: आत्म-संवाद से आत्म-शक्ति तक***

उस कठिन दौर में डॉक्टरों ने अधिक योग करने से मना किया, लेकिन मैंने हार नहीं मानी। मैंने फिर सुबह की सैर, हल्के प्राणायाम, मंत्र जाप, लेखन और संगीत को अपनाया। यह आत्म-संवाद था जिसने मुझे नई चेतना दी। मन अब शांत, शरीर फिर से ऊर्जावान होने लगा। यह मेरे लिए पुनर्जन्म जैसा था। डॉ. कलाम की तरह, मैंने भी जीवन की थकान को ध्यान और साधना से हराया। अब हर दिन मेरे लिए एक नई शुरुआत है—सक्रिय शरीर और सजग मन के साथ। मेरे जीवन का यह अनुभव, मेरी पुस्तक के रूप में सामने आ रहा है, ताकि दूसरों को भी प्रेरणा मिले।

### **सफलता मंत्र**

"सच्चा सुख केवल बाहरी उपलब्धियों में नहीं, बल्कि एक स्वस्थ शरीर और शांत मन की अवस्था में छिपा होता है। जब हम स्वयं से जुड़ते हैं, तो संसार से बेहतर जुड़ पाते हैं। अपने भीतर की ऊर्जा को पहचानिए, अभ्यास कीजिए और हर दिन को पुनः जीना सीखिए। यही है सेहत और मानसिक सुख का रहस्य।"

## 44.तनाव मुक्त जीवन के आसान उपाय

तनाव मुक्त जीवन के आसान उपाय: बीमारी से उबरने की राह में मानसिक शांति की शक्ति : हम किसी बीमारी से गुजरते हैं, तो शरीर के साथ-साथ मन भी थक जाता है। उपचार की प्रक्रिया लंबी हो सकती है, और उसके साथ चिंता, अनिश्चितता और तनाव स्वाभाविक रूप से जुड़ जाते हैं। लेकिन यही वह समय होता है जब हमें मानसिक शांति की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है। तनाव से न केवल मन अस्थिर होता है, बल्कि शरीर की उपचार क्षमता भी प्रभावित होती है। तनाव मुक्त रहने का सबसे सरल उपाय है—वर्तमान क्षण में जीना। बीमारी के दौरान यह समझना ज़रूरी हो जाता है कि हम केवल वही कर सकते हैं जो हमारे हाथ में है—दवाई लेना, आराम करना, संतुलित भोजन करना, और सकारात्मक सोच बनाए रखना। जो हमारे वश में नहीं है—जैसे रिपोर्ट्स के नतीजे, दूसरों की राय या भविष्य की चिंता—उसे लेकर तनाव करना केवल मानसिक भार बढ़ाता है। ऐसे समय में प्रार्थना, ध्यान, गहरी साँसों का अभ्यास, और आत्मचिंतन बड़े सहायक सिद्ध होते हैं।

हम खुद से जुड़ते हैं, अपने भीतर झांकते हैं, तो धीरे-धीरे तनाव कम होने लगता है और भीतर एक शांत ऊर्जा का अनुभव होता है।

तनाव मुक्त जीवन का रहस्य यही है—अपने कर्तव्यों को पूरी ईमानदारी से निभाना और बाकी को समय व नियति पर छोड़ देना। बीमारी से उबरने की प्रक्रिया में जब हम मानसिक शांति को अपनाते हैं, तो न केवल शरीर जल्दी स्वस्थ होता है, बल्कि मन भी पहले से अधिक मजबूत और स्थिर बन जाता है। इसलिए, अगली बार जब मन परेशान हो, तो बस इतना याद रखें—"जो कर सकते हो, वो करो। बाकी सब छोड़ दो।" यही तनाव मुक्त जीवन की पहली और सबसे प्रभावी कुंजी है।

## चिंता क्यों होती है?

हम में से अधिकांश लोग उन चीजों की चिंता करते हैं, जो हमारे नियंत्रण में नहीं होतीं। कई बार हम "मुंगेरीलाल के हसीन सपने" देखते हैं और फिर उनकी असफलता का दुःख मनाने लगते हैं, जबकि वह घटना कभी घटी ही नहीं।

भविष्य की अनिश्चितताओं पर चिंतन करते-करते हम

वर्तमान को भी व्यर्थ कर देते हैं। हमें समझना होगा कि जीवन में अनावश्यक चिंता करने के बजाय, समाधान पर ध्यान केंद्रित करना अधिक प्रभावी होता है।

## तनाव से मुक्त रहने के उपाय

1. **ध्यान और योग:** प्रतिदिन 10-15 मिनट का ध्यान हमें मानसिक रूप से स्थिर रखता है और आत्मिक शांति प्रदान करता है।
2. **परिवार और मित्रों के साथ समय बिताना:** अपनों के साथ खुलकर बातचीत करने से मानसिक तनाव कम होता है।
3. **सकारात्मक सोच विकसित करना:** हर परिस्थिति में अच्छा देखने की आदत डालें। इससे जीवन में संतुलन बना रहता है।
4. **लिखना और पढ़ना:** डायरी लिखने की आदत से भावनाओं को व्यक्त करने में सहायता मिलती है और तनाव कम होता है।
5. **परोपकार करना:** किसी जरूरतमंद की मदद करने से मन को सुकून मिलता है और आत्मिक खुशी मिलती है।

## स्वयं पर मेरा अनुभव

मुझे जब बीमारी से गुजरना पड़ा, तब मेरा मन कई बार चिंता से भर जाता था।

लेकिन मैंने अपने मन को सकारात्मक बनाए रखा। मैं बच्चों के साथ खेलता, प्रेरक लेख लिखता और ध्यान करता। इससे न केवल मेरा तनाव कम हुआ, बल्कि मैंने जीवन को एक नई दृष्टि से देखना शुरू किया।

## सफलता मंत्र

*"तनावमुक्त जीवन वही जी सकता है, जो अपने वर्तमान में पूर्ण रूप से जीना सीख जाए। अनावश्यक चिंता करना अतीत और भविष्य के जाल में उलझने जैसा है, जिससे बाहर निकलना ही असली सफलता है।"*



## 45. गहरी नींद और मानसिक शांति का गहरा रिश्ता

### मानसिक शांति की ओर पहला कदम

**मा**नसिक शक्ति के लिए शरीर और मन दोनों का संतुलन आवश्यक है। कई अत्यधिक कार्यभार और अनियमित दिनचर्या के कारण उनकी नींद प्रभावित हो जाती है। इसका समाधान प्राणायाम, ध्यान और संतुलित जीवनशैली में पाया जाता है। इस जीवनशैली ने न केवल ऊर्जा को बनाए रखा जाता है बल्कि आध्यात्मिक उन्नति में भी सहायता होती है।

### गहरी नींद: मानसिक शांति की कुंजी

गहरी नींद केवल शारीरिक विश्राम नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति का आधार भी है। जब हम सही समय पर सोते हैं और पूरी नींद लेते हैं, तो हमारा मस्तिष्क पुनर्जीवित होता है, जिससे हमारी सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है।

अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि गहरी नींद न लेने से तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। इसलिए, यदि हम मानसिक शांति चाहते हैं, तो हमें अपनी नींद की गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए।

### **संतुलित दिनचर्या: गहरी नींद का आधार**

हमारी दिनचर्या का सीधा प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। प्रातः जल्दी उठना, नियमित योग, प्राणायाम और ध्यान करने से मन शांत रहता है और रात में गहरी नींद आती है। भोजन का सही समय पर सेवन और हल्का व संतुलित आहार भी नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। दिन में अत्यधिक सोने की आदत से बचना चाहिए क्योंकि यह रात की नींद को बाधित कर सकता है।

### **आध्यात्मिकता और मानसिक शांति**

मैंने महसूस किया है कि ध्यान और आत्मविश्लेषण से मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है। संतों मानना था कि जब तक हमारा मस्तिष्क शांत नहीं रहेगा, तब तक हमारी कार्यक्षमता और आध्यात्मिक उन्नति प्रभावित होगी।

हम ध्यान का अभ्यास करते हैं और सकारात्मक विचारों को अपनाते हैं, तो हमारी नींद स्वतः ही गहरी और आरामदायक हो जाती है।

### **"सफलता मंत्र"**

"गहरी नींद और संतुलित जीवनशैली मानसिक शांति की नींव हैं। यदि मन शांत होगा, तो जीवन की हर चुनौती का सामना सहजता से किया जा सकता है।"

*"जो व्यक्ति शांति और संतुलन के साथ सोना सीख जाता है, वह जीवन की हर चुनौती का समाधान भी सहजता से खोज लेता है।"*

**अध्याय दस : खुशहाल जीवन के  
लिए दैनिक आदतें - हर दिन को  
शानदार बनाएं**

## 46. सुबह की सही शुरुआत—दिनभर की ऊर्जा का राज़

**एक प्रेरणादायक शुरुआत: बीमारी से उबरने की  
ओर पहला कदम**

**ह**र दिन हमारे जीवन में एक नया अवसर लेकर आता है—खासकर तब, जब हम किसी बीमारी से उबर रहे हों। बीमारी केवल शरीर को नहीं, बल्कि आत्मबल को भी चुनौती देती है। ऐसे में दिन की शुरुआत का तरीका हमारे पूरे दिन को दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उबरने की इस प्रक्रिया में जब हम सुबह थोड़ी सकारात्मकता, उम्मीद और आत्मविश्वास के साथ जागते हैं, तो यह शुरुआत पूरे दिन का मूड निर्धारित करती है। सुबह का एक छोटा-सा संकल्प—"आज मैं थोड़ा और बेहतर होऊँगा"—हमारे भीतर आशा और ऊर्जा का संचार कर सकता है। जब हम अपने स्वास्थ्य की ओर जागरूकता से देखते हैं, अपने शरीर और मन को सहयोग देते हैं,

तो हम न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी जल्दी ठीक होते हैं।

धीरे-धीरे, यही छोटे-छोटे प्रयास जीवन में बड़ा परिवर्तन लाते हैं। बीमारी के बाद का हर दिन एक नया अध्याय है, एक नई शुरुआत है। इसे प्रेरणा के साथ जीना, उम्मीद को थामे रहना, और अपने हर छोटे प्रयास पर गर्व करना—यही असली उपचार है। यही एक प्रेरणादायक शुरुआत है, जो हमें पुनः स्वस्थ, समर्थ और जीवन के प्रति उत्साहित बना सकती है।

## **सुबह की सही शुरुआत - सफलता का प्रथम कदम**

हर सुबह एक नया अवसर लेकर आती है। प्रत्येक शाम अगले दिन सुबह की बानगी लिखती है, सूरज डूब कर अँधेरे में खो जाता है लेकिन अगले दिन पूरे उत्साह से अपना तेज दिखता है। वैसे ही हमें भी अपने जीवन में हर दिन नई ऊर्जा के साथ शुरुआत करनी चाहिए। सुबह उठकर ईश्वर का धन्यवाद करना, ध्यान और योग करना, और कुछ सकारात्मक पढ़ना हमें पूरे दिन के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार करता है।

सोशल मीडिया में समय बर्बाद करने की बजाय, अगर हम इसे प्रेरणादायक विचारों को साझा करने में लगाएँ तो दूसरों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं।

## **स्वस्थ आदतें - खुशहाल जीवन की कुंजी**

हम भी अपने जीवन में नियमित व्यायाम, ध्यान और सकारात्मक सोच को अपनाएँ, तो हमारा दिन बेहतर बनेगा। सुबह की गई हल्की सैर, कुछ गुनगुनाना, और खुद से प्रेरणादायक बातें करना हमारे मन-मस्तिष्क को ताजगी और स्फूर्ति प्रदान करता है। याद रखें, एक अच्छी सुबह ही पूरे दिन की नींव होती है।

## **सकारात्मक दिनचर्या - सफलता की ओर एक कदम**

सुबह की दिनचर्या हमारे पूरे दिन को प्रभावित करती है। यदि हम जल्दी उठें, अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहें और सही प्राथमिकताएँ तय करें, तो हमारी उत्पादकता बढ़ जाती है। यदि हम भी अपने जीवन में अनुशासन, कड़ी मेहनत और आत्मविश्वास को अपनाएँ, तो हम अपने हर सपने को पूरा कर सकते हैं।

## **आध्यात्मिक शक्ति का संचार**

हमेशा सुबह की शांति में ईश्वर का धन्यवाद करता हूँ । मेरा मानना है जीवन का प्रत्येक क्षण अमूल्य है। मैं भी सुबह उठकर ईश्वर को एक दिन और जीवन देने हेतु धन्यवाद देता हूँ। जीवन में बीमार रहकर जीवन की लड़ाई जीतने के बाद, मुझे हर सांस की कीमत समझ आई है। यह सत्य भी है कि सुबह की प्रार्थना और ध्यान हमें दिनभर के लिए आंतरिक शक्ति प्रदान करते हैं। प्रार्थना करता हूँ कि ये ईश्वर सब आपने दिया है ,बस आप जैसा बनने का मार्ग प्रशस्त कीजिये।

## **सफलता मंत्र**

"हर सुबह हमें एक नया अवसर देती है। यदि हम दिन की शुरुआत सकारात्मक सोच, अनुशासन और आत्मविश्वास से करें, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रहेगा।"

*"याद रखो कि हर चुनौती के बाद एक नई सुबह होती है। अंधेरा कितना भी गहरा हो, सूरज हमेशा उगता है।"*



## 47. दिनभर की छोटी-छोटी खुशियां—खुश रहने की छोटी-छोटी बातें

### खुशियों की खोज अपने भीतर

**भ**गवान महावीर स्वामी ने कहा था, "खुशियाँ बाहर क्यों खोजते हो वो तो आपके अन्दर ही है।" एक बार आपके पास एक व्यक्ति आया और बोला, "मैं जीवन में खुश रहना चाहता हूँ, लेकिन मुझे खुशियाँ नहीं मिलती।" आपने मुस्कराकर कहा, "खुशी को बाहर मत खोजो, वह तुम्हारे भीतर ही है। छोटी-छोटी चीजों में आनंद लो, यही सच्ची खुशी है।" यही बात हमारे जीवन पर भी लागू होती है। हम खुशियों को बाहर खोजते हैं, लेकिन वे हमारे परिवार, हमारे संबंधों और हमारे विचारों में बसी होती हैं।

### छोटी-छोटी खुशियाँ - जीवन का असली आनंद

जब मैं अस्पताल में था, तब भी मैंने खुशियाँ ढूँढनी नहीं छोड़ीं। सफाई कर्मचारी, सहायक डॉक्टर, भोजन देने वाले—

सबसे मुस्कुराकर बात करता।

वे भी खुशी से जवाब देते। साथी रोगियों के साथ दुःख-सुख बांटता, उन्हें समझाता और बदले में उनके चेहरे की मुस्कान मेरी सबसे बड़ी पूंजी बन जाती।

वे मेरी देखभाल करने लगे, कोई फल लाकर देता, तो कोई चाय पूछता। यह रिश्ता सिर्फ बातचीत का नहीं, बल्कि सच्ची खुशी का था। यही जीवन का असली सार है—छोटी-छोटी खुशियाँ बटोरना।

### **खुशियों का रहस्य - बच्चों की सरलता से सीखें**

मुझे बच्चों से खास लगाव है। उनके चेहरे की मासूम मुस्कान और खेल-कूद का आनंद हमें सिखाता है कि खुशियाँ बाहरी चीज़ों पर निर्भर नहीं होतीं। बच्चे छोटी-छोटी चीज़ों में आनंद लेते हैं—कोई रंग-बिरंगी तितली देखकर, बारिश में भीगकर या मिट्टी में खेलकर। हमें भी अपनी जिंदगी में ऐसी ही छोटी-छोटी खुशियाँ ढूँढनी चाहिए।

### **खुश रहने की 10 छोटी-छोटी बातें**

**सुबह की ताजगी:** सुबह उठकर प्रकृति की सुंदरता को देखना

और उसकी ताजगी को महसूस करना।

**मुस्कुराहट:** दूसरों को मुस्कुराकर बात करना और उनके चेहरे पर मुस्कुराहट लाना।

**परिवार के साथ समय:** परिवार के साथ समय बिताना और उनके साथ जुड़ना।

**संगीत:** संगीत सुनना और उसके माध्यम से अपने आप को व्यक्त करना।

**पुस्तकें पढ़ना:** पुस्तकें पढ़ना और नए ज्ञान को प्राप्त करना।

**प्रकृति के साथ जुड़ना:** प्रकृति के साथ जुड़ना और उसकी सुंदरता को महसूस करना।

**दूसरों की मदद करना:** दूसरों की मदद करना और उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाना।

**स्वास्थ्य का ध्यान रखना:** स्वास्थ्य का ध्यान रखना और अपने आप को स्वस्थ रखना।

**नई चीजें सीखना:** नई चीजें सीखना और अपने आप को विकसित करना।

**आभार व्यक्त करना:** आभार व्यक्त करना और अपने जीवन में सकारात्मकता को बढ़ावा देना।

**सफलता मंत्र**

*"सच्ची खुशी बाहरी चीज़ों में नहीं, बल्कि हमारे विचारों, संबंधों और छोटे-छोटे पलों में छिपी होती है। हर दिन, हर क्षण इसे महसूस करें।"*

*"जीवन में खुशी और सफलता प्राप्त करने के लिए, आपको अपने आप को विकसित करना होगा, अपने लक्ष्यों को निर्धारित करना होगा और कड़ी मेहनत करनी होगी।"*

## 48.आत्म-सुधार की निरंतर प्रक्रिया—हर दिन बेहतर बनें

**आत्म-सुधार की निरंतर प्रक्रिया: बीमारी से उबरने  
की प्रेरणा**

**बी**मारी से उबरने का सफर केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक विकास की भी यात्रा होता है। जब हम अस्वस्थ होते हैं, तो जीवन कुछ समय के लिए थम-सा जाता है। लेकिन यही समय हमें आत्मनिरीक्षण, आत्म-स्वीकृति और आत्म-सुधार का अवसर देता है।

हर दिन जब हम थोड़ा-थोड़ा बेहतर महसूस करने लगते हैं, वह केवल शरीर का नहीं, मन का भी उत्थान होता है। यदि हम इस दौरान यह ठान लें कि "मैं आज और अच्छा होऊंगा," तो धीरे-धीरे यह संकल्प हमारी दिनचर्या, सोच और ऊर्जा में दिखने लगता है। बीमारी की स्थिति हमें जीवन की सच्ची अहमियत सिखाती है।

यह समझ आना कि हर दिन एक अवसर है—अपने शरीर का खयाल रखने का, अपने मन को शांत करने का, और अपने जीवन को नया आकार देने का—स्वस्थ होने की प्रक्रिया को अर्थपूर्ण बना देता है।

आत्म-सुधार एक निरंतर चलने वाली यात्रा है, और बीमारी से उबरने के दिनों में यह यात्रा और भी गहराई से शुरू होती है। हर छोटा कदम, हर सकारात्मक सोच, और हर दिन का थोड़ा-सा प्रयास—हमारे स्वस्थ और सशक्त भविष्य की नींव रखता है।

## **बदलाव ही जीवन का नियम है**

जीवन में आने वाले संकट हमें रोकने के लिए नहीं, बल्कि हमें मजबूत बनाने के लिए आते हैं। जब मैं अस्पताल में भर्ती था, तो मैंने वहाँ हर व्यक्ति से कुछ न कुछ सीखा—चाहे वह डॉक्टर हो, सफाई कर्मचारी हो या मेरे साथ भर्ती अन्य मरीज। मैं प्रेरणादायक लेख पढ़ता, अपने आप में सुधार लाने का प्रयास करता और हर दिन खुद को एक बेहतर इंसान बनाने की कोशिश करता।

यदि हम केवल अपने स्वार्थ में ही डूबे रहेंगे, तो जीवन को नई दिशा नहीं दे पाएंगे।

## **जैन दर्शन के दस धर्म और आत्म-सुधार**

भगवान महावीर स्वामी ने कहा था, "स्वयं पर विजय प्राप्त करना ही सबसे बड़ी विजय है।" उन्होंने अपने जीवन के माध्यम से यह संदेश दिया कि आत्म-संयम, क्षमा और सत्य के मार्ग पर चलकर मनुष्य अपने जीवन को सार्थक बना सकता है। उनकी शिक्षाएँ हमें यह बताती हैं कि आत्म-सुधार एक सतत प्रक्रिया है, जिसे अपनाकर हम अपने जीवन को खुशहाल बना सकते हैं। जैन दर्शन में आत्म-सुधार और मानवता को उँचा उठाने के लिए दस धर्मों की बात की गई है। ये हमारे जीवन को नई उँचाइयों तक ले जाने में सहायक होते हैं:

### **क्षमा (Forgiveness):**

दूसरों को क्षमा करके हम अपने मन को शांति देते हैं।

### **मार्दव (Humility):**

विनम्रता से हम अपने अहंकार को नियंत्रित कर सकते हैं।

**आर्जव (Straightforwardness):**

ईमानदारी और सरलता से जीवन को सुंदर बनाया जा सकता है।

**शौच (Purity):**

शरीर और मन की पवित्रता आवश्यक है।

**सत्य (Truth):**

सत्य की राह पर चलने से आत्मविश्वास बढ़ता है।

**संयम (Self-Control):**

इच्छाओं पर नियंत्रण सफलता की कुंजी है।

**तप (Austerity):**

कठिनाइयों को सहकर ही जीवन में उन्नति की जा सकती है।

**त्याग (Renunciation):**

लोभ से मुक्त होकर हम सच्ची खुशी पा सकते हैं।

**आकिंचन्य (Non-possessiveness):**

भौतिक चीज़ों में न उलझकर आत्म-संतोष को अपनाएँ।



### ब्रह्मचर्य (Celibacy):

अनुशासन से मानसिक और शारीरिक शक्ति बढ़ती है।  
अपनी वासनाओं पर नियंत्रण।

### सतत सुधार - हर दिन बेहतर बनें

हर दिन हम अपने आप को पहले से बेहतर बना सकते हैं, अगर हम सकारात्मक सोच के साथ आत्म-सुधार की दिशा में आगे बढ़ें। खुद को मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से मजबूत बनाने का संकल्प लें। बदलाव धीरे-धीरे आता है, लेकिन अगर हम इसे अपनी आदत बना लें, तो हमारा जीवन निश्चित रूप से ऊँचाइयों को छू सकता है।

### सफलता मंत्र

"हर दिन कुछ नया सीखो, हर दिन खुद को बीते कल से बेहतर बनाओ। यही आत्म-सुधार और सफलता का रहस्य है।"

*"अगर तुम सूरज की तरह चमकना चाहते हो, तो पहले सूरज की तरह जलना सीखो।"— डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम*

## 49. खुद के लिए समय निकालना—सबसे पहले खुद से प्यार करें

**जी**वन में खुशियाँ और संतुष्टि प्राप्त करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात है स्वयं के लिए समय निकालना। जब हम अपने आप को समझते हैं और अपने से प्यार करते हैं, तो जीवन का हर पल आनंदमय हो जाता है। मैंने अपने जीवन में कई चुनौतियों का सामना किया है, इन अनुभवों ने मुझे सिखाया है कि स्वयं के लिए समय निकालना कितना महत्वपूर्ण है। आइसोलेशन में रहने के दौरान, मैंने अपने बारे में गहराई से सोचा और अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाए।

भगवान महावीर स्वामी ने कहा था, "जो स्वयं को जान लेता है, वही सच्ची शांति और आनंद को प्राप्त करता है।" उनके जीवन का प्रत्येक क्षण आत्म-सुधार और आत्म-अनुशासन का संदेश देता है। उन्होंने अहिंसा, संयम और ध्यान के माध्यम से आत्म-ज्ञान प्राप्त किया।

आज के व्यस्त जीवन में हम दूसरों के लिए बहुत कुछ करते हैं, लेकिन खुद के लिए समय निकालने की आदत नहीं डालते। जब तक हम अपने लिए समय नहीं निकालेंगे, तब तक जीवन का आनंद और संतोष नहीं पा सकेंगे।

## **स्वयं के लिए समय निकालने का महत्व**

स्वयं के लिए समय निकालना न केवल हमें आत्म-ज्ञान प्रदान करता है, बल्कि यह हमें अपने जीवन को संतुलित और सुखी बनाने में भी मदद करता है। जब हम अपने आप को समझते हैं और अपने से प्यार करते हैं, तो हम अपने लक्ष्यों को बेहतर तरीके से प्राप्त कर सकते हैं। समय का सही उपयोग करना हमारे जीवन को सफल बनाता है और हमें अपने सपनों को पूरा करने की प्रेरणा देता है। स्वयं के लिए समय निकालने से हम अपनी ऊर्जा और उत्साह को बढ़ा सकते हैं, जिससे हम अपने कार्यों में अधिक प्रोडक्टिव हो सकते हैं।

## **मेरा अनुभव और सीख**

मेरे अनुभव से मैंने सीखा है कि जब हम अपने लिए समय

निकालते हैं, तो हम अपने जीवन को व्यवस्थित और संतुलित बना सकते हैं।

मैंने सुबह जल्दी उठना, सैर करना, समय पर दवाई लेना, और सादा भोजन करना शुरू किया। मैं अपने परिवार के लिए भी समय निकालता हूँ और उन्हें खुश रखने का प्रयास करता हूँ। मेरा परिवार चाहता है कि मैं जीवित रहूँ, इसलिए मैं अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करने का सतत प्रयास करता हूँ। यही कारण है कि मैं अपने परिवार के साथ समय बिताने को प्राथमिकता देता हूँ और उन्हें खुश रखने के लिए कुछ न कुछ लेकर आता हूँ।

### **स्वयं के लिए समय निकालने के लाभ**

**आत्म-ज्ञान:** स्वयं के लिए समय निकालने से हम अपने बारे में गहराई से समझ पाते हैं।

**सकारात्मकता:** यह हमें सकारात्मक सोच और ऊर्जा प्रदान करता है।

**उत्पादकता:** स्वयं के लिए समय निकालने से हम अपने कार्यों में अधिक प्रोडक्टिव हो सकते हैं।

**स्वास्थ्य:** यह हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है।

**संबंधों में सुधार:** स्वयं के लिए समय निकालने से हम अपने परिवार और दोस्तों के साथ बेहतर संबंध बनाते हैं।

**लक्ष्य प्राप्ति:** यह हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रेरणा देता है।

**तनावमुक्त जीवन:** स्वयं के लिए समय निकालने से हम तनावमुक्त जीवन जी सकते हैं।

**आत्म-संतुष्टि:** यह हमें आत्म-संतुष्टि प्रदान करता है।

**निर्णय लेने की क्षमता:** स्वयं के लिए समय निकालने से हम अपने निर्णय लेने की क्षमता में सुधार कर सकते हैं।

**जीवन का आनंद:** यह हमें जीवन का पूरा आनंद लेने का अवसर प्रदान करता है।

## **सफलता मंत्र**

*"सफलता का राज स्वयं के लिए समय निकालने में छुपा है। जब आप अपने से प्यार करते हैं, तो अपने को संतुलित और सुखी बना सकते हैं।"*

## 50.दिन का अंत संतोष के साथ—रात को सुकून से सोएं

### संतोष से भरा जीवन - सच्ची खुशी की कुंजी

**भ**गवान महावीर स्वामी ने कहा था, "*संतोष परम धन है।*" यह विचार हमें यह समझने में मदद करता है कि जीवन में असली खुशी भौतिक वस्तुओं में नहीं, बल्कि मानसिक शांति में है। महावीर स्वामी ने राजसी जीवन त्यागकर संन्यास लिया और पूरे जीवनभर अहिंसा, अपरिग्रह और संतोष का संदेश दिया। उनका मानना था कि इच्छाओं का अंत ही सच्चे आनंद की शुरुआत है। जब हम संतोष का अभ्यास करते हैं, तब जीवन में एक नई ऊर्जा और सुकून महसूस करते हैं।

### संतोष - सफलता की असली पहचान

हम अक्सर दूसरों के जीवन को देखकर वैसा ही पाने की दौड़ में लग जाते हैं, लेकिन इससे केवल असंतोष ही बढ़ता है।

संतोष का अर्थ यह नहीं कि हम लक्ष्य न बनाएं, बल्कि इसका मतलब यह है कि जो हमारे पास है, उसमें आनंद लें और प्रयासरत रहें।

हमारे भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र श्री मोदीजी इसका उदाहरण हैं। वे सामान्य परिवार से आए, लेकिन उनकी संतोषी प्रवृत्ति और कड़ी मेहनत ने उन्हें ऊँचाइयों तक पहुँचाया। वे जो भी प्राप्त करते हैं, उसे समाज के साथ बाँटते हैं और हमेशा सेवा भावना से कार्य करते हैं। यही संतोष की शक्ति है।

### **संतोष से आती है मानसिक शांति**

मेरी अपनी यात्रा भी कुछ ऐसी ही रही है। बीमारी में रहकर जिंदगी की लड़ाई लड़ने के बाद, मैंने महसूस किया कि असली सुख संतोष में है। पहले मैं भी अधिक पाने की लालसा में था, लेकिन बीमारी ने मुझे आत्मचिंतन का अवसर दिया। मैंने अपने भीतर झाँका, अपनी आदतों को बदला और संतोष को अपनाया। अब मैं हर छोटे-छोटे पलों में खुशी खोजता हूँ। यही संतोष मुझे गहरी नींद और ऊर्जा से भरे दिन का उपहार देता है।

### ***संतोष का महत्व***

संतोष हमें जीवन की सच्ची शांति प्रदान करता है।

हम अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करते हैं और जो कुछ भी है उसमें संतुष्ट रहते हैं, तो हमारा मन पूरा भरा होता है और हमें दुख का अनुभव नहीं होता। संतोषी व्यक्ति हमेशा सुखी रहता है क्योंकि वह अपनी वर्तमान स्थिति से संतुष्ट होता है। यह दर्शाता है कि संतोष ही सबसे बड़ा धन है जो हमें सच्ची खुशी देता है<sup>1</sup>।

### **संतोष को अपनाकर जीवन को बेहतर बनाएं**

संतोष केवल सोचने से नहीं आता, इसे अपने जीवन में लागू करना होता है। इसके लिए हमें अपनी दिनचर्या में कुछ बदलाव करने होंगे:

**सादा जीवन, उच्च विचार:** हमें अपनी आवश्यकताओं को सीमित करके अपने विचारों को उच्च बनाना चाहिए।

**जो है उसमें आनंद लें:** जीवन में जो भी मिला है, उसकी कद्र करें और अनावश्यक इच्छाओं से बचें।

**परिवार और समाज के साथ जुड़ें:** संतोष को महसूस करने के लिए हमें अपने परिवार और समाज के साथ समय



बिताना चाहिए।

**ध्यान और आत्मचिंतन करें:** रोज़ कुछ समय अपने विचारों को शुद्ध करने के लिए ध्यान करें।

### **सफलता मंत्र**

*"संतोषी व्यक्ति सदा सुखी रहता है। जो व्यक्ति अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखता है, वही सच्ची खुशी को प्राप्त कर सकता है।"*

*"यदि तुम्हें सुखी जीवन चाहिए, तो अपने जीवन को किसी लक्ष्य से जोड़ो, न कि लोगों या वस्तुओं से।"*

*– अल्बर्ट आइंस्टीन*

## 51."सकारात्मक बदलाव का रहस्य: हर दिन एक नई शुरुआत"

### आत्म-सुधार की शक्ति

एक बार स्वामी विवेकानंद शिकागो में अपने भाषण की तैयारी कर रहे थे। उनके पास सीमित समय था, लेकिन वे हर दिन अपने विचारों को निखारने में लगे रहते थे। एक शिष्य ने पूछा, "स्वामीजी, आप बार-बार अपने भाषण में सुधार क्यों कर रहे हैं?" उन्होंने मुस्कुराते हुए उत्तर दिया, "हर दिन मैं अपने कल से बेहतर बनना चाहता हूँ, क्यों कि यही आत्म-सुधार का रहस्य है।" स्वामी विवेकानंद की यह साधारण-सी बात जीवन का एक महान सूत्र है। यदि हम हर दिन अपने भीतर सुधार करें, तो हम जीवन में अद्भुत परिवर्तन ला सकते हैं। लेकिन यह बदलाव कैसे संभव है? इसके लिए हमें कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांतों को अपनाना होगा।

**1.सकारात्मक सोच: जैसा सोचेंगे, वैसा ही बनेगा जीवन**

हमारा मन एक शक्तिशाली उपकरण है, जो हमारे जीवन को ढालने की क्षमता रखता है। यदि हम सकारात्मक सोचते हैं, तो हमारे विचार हमें सफलता की ओर ले जाते हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है—**"मन ही मनुष्य का मित्र है और मन ही उस का शत्रु।"** जब हम खुद पर विश्वास रखते हैं और सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं, तो जीवन में आने वाली कठिनाइयाँ भी अवसरों में बदल जाती हैं। इसलिए, हमेशा आशावादी दृष्टिकोण अपनाएं और खुद को हर परिस्थिति में आगे बढ़ाने की प्रेरणा दें।

## 2. संतोष और शांति: खुश रहने की कुंजी

संतोष वह आंतरिक अवस्था है, जो हमें सच्ची खुशी देती है। जीवन में इच्छाएँ अनंत हैं, लेकिन यदि हम यह स्वीकार कर लें कि जो हमारे पास है, वही पर्याप्त है, तो मानसिक शांति स्वतः आ जाएगी।

## 3. समय का सदुपयोग: हर पल कीमती है

समय सबसे अनमोल संपत्ति है, जिसे हम न तो संचित कर सकते हैं और न ही वापस ला सकते हैं। सफल व्यक्ति वही होते हैं,

जो अपने समय का सदुपयोग करना जानते हैं।

प्राथमिकताओं को निर्धारित करें, योजना बद्ध तरीके से कार्य करें और आलस्य से बचें।

डॉ. ए पी जे अब्दुल कलाम ने कहा था—

***"सपने वह नहीं जो आप सोते समय देखते हैं, सपने वे हैं जो आपको सोने न दें।"***

इसलिए, अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें और समय का सही उपयोग कर के उन्हें प्राप्त करने के लिए मेहनत करें।

#### **4. आत्म-सुधार: हर दिन एक नई शुरुआत**

हर दिन हमें कुछ नया सीखने और खुद को पहले से बेहतर बनाने का अवसर देता है। आत्म-सुधार एक निरंतर प्रक्रिया है, जो हमें सफलता की ओर ले जाती है। छोटे-छोटे सुधार हमें बड़े लक्ष्यों तक पहुँचाते हैं।

#### **महावीर से सीखें आत्मशक्ति का मंत्र**

**आत्मसंयम ही सच्ची शक्ति है**

महान तपस्वी भगवान महावीर का जीवन हमें यह सिखाता है कि आत्मसंयम और धैर्य ही सच्ची सफलता के आधार

हैं। जब वे राजसी वैभव छोड़कर सत्य की खोज में निकले, तब उनके मन में कोई भ्रम नहीं था—केवल आत्मज्ञान की ज्वाला थी।

एक घटना प्रसिद्ध है जब उन्हें एक जंगल में निर्दयी चरवाहों ने कष्ट पहुँचाया, लेकिन वे अडिग रहे। उनकी शांति और धैर्य देखकर वे लोग भी उनके शरणागत हो गए।

यह घटना दर्शाती है कि जब हम अपने भीतर आत्मसंयम का दीप जलाते हैं, तो बाहरी परिस्थितियाँ हमें डिगा नहीं सकतीं।

### **स्व-नियंत्रण: सफलता की पहली सीढ़ी**

महावीर स्वामी का सबसे बड़ा संदेश था—"स्वयं को पहचानो और अपने मन पर नियंत्रण रखो।" आज के समय में, हम बाहरी दुनिया में सुख खोजते हैं, लेकिन वास्तविक आनंद आत्म-अनुशासन में है। व्यक्ति अपने क्रोध, लालच और मोह पर काबू पा लेता है, तभी वह सच्ची सफलता प्राप्त कर सकता है।

### **धैर्य और दृढ़ता: बड़े लक्ष्य की कुंजी**

महावीर स्वामी ने कठिन तपस्या की और हर परीक्षा को पार किया। जीवन में बाधाएँ तो आएंगी, लेकिन अगर हम धैर्य और समर्पण से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहें, तो सफलता निश्चित है। व्यवसाय हो या व्यक्तिगत जीवन, धैर्य और दृढ़ संकल्प के बिना कोई भी महान कार्य संभव नहीं है।

### त्याग और सेवा: असली पूँजी

आपने बताया कि त्याग ही वास्तविक धन है। जब हम केवल अपने लिए नहीं, बल्कि समाज के लिए भी सोचते हैं, तब हमारी सफलता का अर्थ और भी गहरा हो जाता है। सच्चा नेतृत्व और समृद्धि तभी संभव है जब हम अपने ज्ञान और संसाधनों का उपयोग दूसरों के उत्थान के लिए करें। इसलिए, खुद को लगातार विकसित करें, नई चीजें सीखें और जीवन में आगे बढ़ते रहें।

### "सफलता मंत्र"

*"हर दिन कुछ नया सीखो, खुद को बीते कल से बेहतर बनाओ। यही आत्म-सुधार और सफलता का रहस्य है।"*