



# सफलता के रहरय

(द्वितीय संस्करण)

लेखक  
डॉ. अशोक कुमार गदिया



(सर्वाधिकार प्रकाशनाधीन)

मुद्रक एवं प्रकाशक—

**मेवाड़ यूनिवर्सिटी प्रेस प्रा. लिमिटेड**

4117, प्रथम तल, नया बाजार

नई दिल्ली-6

प्रेरणास्त्रोत—

**श्री आर. पी. लंशल**

वरिष्ठ अधिवक्ता

प्रकाशन सहयोग—

**चेतन आनन्द**

सहायक निदेशक, मेवाड़ ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस

वसुन्धरा, गाजियाबाद

कम्प्यूटर डिजाइनिंग—

**रवि शिवपुरी**

**मूल्य : रु. 50.00**

## लेखक का परिचय



**डॉ. अशोक कुमार गदिया**  
बी.कॉम., एफ.सी.ए., पी.एच.डी.

डॉ. अशोक कुमार गदिया ने वाणिज्य स्नातक की परीक्षा राजस्थान विष्वविद्यालय से वर्ष 1980 में उत्तीर्ण की। नवम्बर 1988 में आपने "द इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड एकाउन्ट्स ऑफ इण्डिया" की सदस्यता प्राप्त की। वर्ष 1988 में आपने मै. अनिल अशोक एण्ड एसोसिएट्स, सी.ए. फर्म की स्थापना की, जिसके आप सक्रिय सदस्य और वरिष्ठ सहभागी हैं। आपको कराधान के क्षेत्र में 30 वर्षों का अनुभव है। इस अनुभव को आपने अपने तक ही सीमित नहीं रखा अपितु 'कर' विषय के जिज्ञासु छात्रों का भी पथ प्रदर्शन किया। आपको इस कार्य के लिए दिल्ली सरकार के 'बिक्री कर' विभाग की राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र सलाहकार समिति का सदस्य नियुक्त किया गया। कर सम्बन्धी अपने अतिविशिष्ट ज्ञान की वजह से

‘कर विभाग’ के क्षेत्र से जुड़े व्यक्तियों में आपका नाम सम्मान के साथ लिया जाता है। आप पिछले 29 वर्षों से कर अधिकारियों के अनिवार्य प्रशिक्षण का कार्य भी कर रहे हैं।

डॉ. गदिया का प्रारम्भ से ही शिक्षा के क्षेत्र से अनन्य संबंध रहा है। आप इस क्षेत्र में कुछ विशेष करना चाहते हैं। अपने विद्यार्थी काल से ही आप छात्र आंदोलनों के साथ जुड़े रहे। देश प्रेम के साथ—साथ शिक्षा प्रेम भी आपकी अन्तरात्मा में रचा—बसा है। शिक्षा को आप अमीर—गरीब प्रत्येक वर्ग में पहुँचाना चाहते हैं। अपने जीवन काल में इस क्षेत्र की जो कमियाँ और परेशानियाँ आपको नजर आयीं, उनके समाधान का आपने दृढ़ता के साथ व सुनियोजित ढंग से निरन्तर प्रयास शुरू किया।

आपके हृदय में पुरातन भारतीय संस्कार कूट—कूट कर भरे हैं। आपके तरल—सरल हृदय में भारतीय संस्कारों की पुण्य गंगा अविरल बहती है। इसी भावधारा से ओत—प्रोत आपका हृदय भारत की हर पीढ़ी में उसी संस्कार के दर्शन करना चाहता है, ताकि सुनहरा तथा व्यवस्थित भारत बने। भारत की भावी पीढ़ी विद्वता के साथ—साथ संस्कारवान बने, इसलिये आपने शिक्षा ग्रहण करने के लिये नये संस्थान स्थापित करना प्रारम्भ किया ताकि सभी युवाओं को शिक्षा के समान अवसर प्राप्त हों। आपका उद्देश्य है कि शिक्षा संस्थानों में अध्यात्म विद्या की नीव पर भारतीय शिष्टता के संस्कार, देश प्रेम, लोक सेवा, संसार के पुरातन और नूतन शास्त्र, ज्ञान—विज्ञान व शिल्पकला आदि विभिन्न विषयों की वृद्धि हो। इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए आप दृढ़ता के साथ निरंतर गतिमान हैं। वर्तमान में आप भारत के विभिन्न संस्थानों के महत्वपूर्ण पदों पर आसीन हैं।

संस्थान एवं समाज की प्रगति में आप अति महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। आपका मानना है कि देश में सामाजिक परिवर्तन एवं उत्थान तभी संभव होगा जब युवा पीढ़ी जागरूक होगी और उसकी सोच में आमूल—चूल परिवर्तन होगा। आप विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना के साथ—साथ

भारत की शिष्टता, संस्कृति, सभ्यता तथा मानवीय मूल्यों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध हैं। आप प्रत्येक युवा के मानस पटल पर भारतीय संस्कारों की अमिट छाप को अंकित कर देना चाहते हैं। आपके जीवन का परम लक्ष्य है कि आप युवा पीढ़ी के साथ रहकर ही कार्य करते रहें। प्रभु आपको असीम शक्ति प्रदान करे।

आप जिन विभिन्न संस्थानों के पदेन अध्यक्ष एवं सदस्य हैं, इनके नाम इस प्रकार हैं –

- |   |              |
|---|--------------|
| (1) मेवाड़ विश्वविद्यालय, चित्तौड़गढ़, राजस्थान                                   | कुलाधिपति    |
| (2) मेवाड़ इन्स्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट<br>सेक्टर-4सी, वसुन्धरा, गाजियाबाद (उ.प्र.) | अध्यक्ष      |
| (3) मेवाड़ लॉ इन्स्टीट्यूट<br>सेक्टर-4सी, वसुन्धरा, गाजियाबाद                     | अध्यक्ष      |
| (4) मेवाड़ गर्ल्स कॉलेज<br>गांधीनगर, चित्तौड़गढ़ (राज.)                           | संयुक्त सचिव |
| (5) मेवाड़ गर्ल्स औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र<br>गांधी नगर, चित्तौड़गढ़ (राज.)     | संयुक्त सचिव |
| (6) मेवाड़ गर्ल्स कॉलेज ऑफ टीचर्स ट्रेनिंग<br>गांधी नगर, चित्तौड़गढ़ (राज.)       | संयुक्त सचिव |
| (7) मेवाड़ गर्ल्स आयुर्वेद नर्सिंग सेन्टर<br>गांधी नगर, चित्तौड़गढ़ (राज.)        | संयुक्त सचिव |
| (8) मेवाड़ गर्ल्स एलोपैथिक नर्सिंग सेन्टर<br>गांधी नगर, चित्तौड़गढ़ (राज.)        | संयुक्त सचिव |
| (9) एकात्म मानव दर्शन अनुसंधान<br>एवं विकास प्रतिष्ठान, नई दिल्ली                 | उपाध्यक्ष    |

(परिचयकर्ता— चेतन आनन्द)

जीवन को पूर्णता से जियें। जीवन के हर आयाम को जीने का प्रयास करिये। यह ईश्वर की सबसे अनमोल भेंट है। अतः हर उम्र में जो अच्छा है, उसे प्राप्त करिये और उसका आनंद लीजिए। बचपन में बचपन के आनन्द लीजिये, जवानी में जवानी के आनन्द लीजिये। प्रौढ़ावस्था में प्रौढ़ता का आनन्द लीजिये तथा वृद्धावस्था में वृद्धावस्था के आनन्द लीजिये। आपको यह पता होना चाहिये कि हर अवस्था के आनन्द क्या हैं? दूसरा, जीवन का असली अर्थ क्या है? यहाँ आये हो तो कुछ कर जाओ, जिसे लोग याद करें। अपने आपको और अपने बच्चों को तो हर किसी ने पाला। आपने देष, समाज एवं मानवता के लिये क्या किया? प्रकृति के लिए क्या किया? उससे आपके जीवन जीने का सही अर्थ समझ आयेगा। यदि आपने कुछ किया है तो जीवन का सही मतलब है, आपने अच्छा जीवन जिया वर्ना आप तो इस पृथ्वी पर व्यर्थ में बोझ ही थे। इस सन्दर्भ में कबीर दास जी ने ठीक कहा—

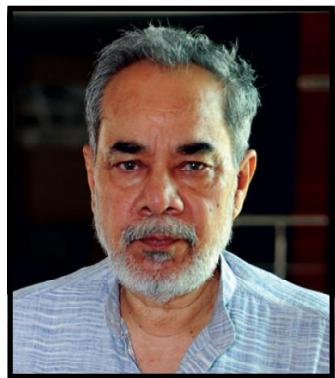
“कबिरा हम पैदा हुए, जग हँसे, हम रोये  
ऐसी करनी कर चलो, हम हँसें, जग रोये।”

डॉ. अशोक कुमार गदिया

पुरोकथन—

## ‘सफलता के रहस्य’ से मिलेगी सफलता की नई उड़ान

जीवन की गहन बातों को सरलता से कह देना हरेक के बस की बात नहीं होती। जिस प्रकार बिहारी के दोहों में गहन गंभीरता थी लेकिन लोगों तक बात पहुँचाने की जो सम्प्रेषणीयता उनके दोहों में थी, वह अद्वितीय थी। ठीक इसी प्रकार से डॉ. अषोक कुमार गदिया के लेख भी गहन गंभीरता लिए हुए होते हैं। उनके



लेखों को पढ़ने में जितनी सरलता मिलती है, भावों में उतनी ही गहराई भी होती है। दिखने में उनके लेख भी बिहारी के दोहों जैसे ही हैं। देखने में छोटे मगर असर करने में गंभीर। लेखक ने अपनी पुस्तक ‘सफलता के रहस्य’ के जरिये जीवन व समाज के हर पहलु को छुआ है। शिक्षा, समाज, परिवार, देष, संविधान और अँधेरे में छिपे सत्य की बारीक बातों को उन्होंने बहुत ही सूक्ष्म तरीके से देखा एवं महसूस किया है। इसे बहुत ही सरल और सहज शब्दों में अभिव्यक्ति भी दी है। इस पुस्तक में वह पाठकों को, समाज को और करियर बनाने की जद्दोजहद में जुटे नौजवानों को नित् नया संदेश देते हैं। वास्तव में उनके संदेशपरक लेखन में उनकी भाषा—षैली का सहज परिचय मिलता है। उनका एक संदेश पढ़ने के लायक है—‘अच्छा मन, सकारात्मक विचार एवं कठोर परिश्रम हमेषा आपको सफल करेंगे। मन में कोई संघर्ष न रखते हुए शुभकार्य प्रारम्भ करें तथा कठोर

परिश्रम करें। पूरा मन लगाकर काम को अन्जाम दें। सफलता अवश्य प्राप्त होगी। कभी—कभी सफलता प्राप्त होने में समय लग सकता है। सफलता प्राप्त होने तक संयम और धीरज रखना ही सर्वश्रेष्ठ है। लक्ष्य स्पष्ट एवं मार्ग नेक हो, फिर कोई चिन्ता नहीं। हमेषा अपने आप पर भरोसा रखें और अपने आपको कोसना बन्द करें। अपनी कमियों को याद कर उसको बार—बार दोहराना, दुःख मनाना, अपने आपमें हीनभावना पैदा करता है, आपको कमज़ोर बनाता है। कमियाँ किसमें नहीं होतीं, उनके साथ चलते हुए आगे बढ़ना है। हर एक इन्सान की एक प्रवृत्ति होती है, वह 10 या 20 प्रतिष्ठत ही उसमें परिवर्तन कर सकता है। अतः उसे ध्यान में रखते हुए सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ना है।'

डॉ. गदिया में भारतीय संस्कार, सामाजिक परंपराएँ व नैतिक मूल्य प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। वह इनके प्रति सजग दिखाई देते हैं तो समाज के हर तबके को इनसे रुबरु भी कराते हैं। मानवता को कैसे जीवित रखना चाहिए, यह भी बच्चों को आज सिखाने की जरूरत है। सभी में भेदभाव न रहे, इसका ज्ञान भी बच्चों को कराया जाए। एक जगह यह कहते हैं— 'जो कुछ आप चाहते हैं उसकी कल्पना करिये, उसकी मन में तस्वीर बनाइये, एक ब्लू प्रिन्ट जैसा तैयार करिये। उसको महसूस करिये। उससे आपका लक्ष्य एकदम साफ होगा। आस—पास की परेषानियाँ एवं सावधानियाँ ध्यान में आयेंगी। उनका निराकरण या व्यवस्था अभी से करना प्रारम्भ हो जायेगा। आपका व्यवहार वैसा ही होना शुरू हो जायेगा और देखिये एक दिन बहुत शीघ्र आपका स्वज्ञ साकार हो जायेगा।'

अषोक कुमार गदिया कुषल चार्टर्ड अकाउटेंट हैं। अपने पेषे को लेकर भी वह काफी सजग दिखाई देते हैं। तभी तो वह यह कहते हैं— 'अपने पेषे का सही अर्थ समझिये। जो काम आप कर रहे हैं उससे आप पैसा कमा रहे हैं, यह बात ठीक है पर क्या आपने जो भी काम किया उससे

आपको संतुष्टि मिली और दूसरे लोगों ने आपसे मार्गदर्शन लिया, उनकी जिन्दगी सफल हुई या नहीं? जीवन की सार्थकता उसी में है।'

डॉ. गदिया मौलिक रूप से एक प्रयोगधर्मी विद्वान् भी हैं। वह प्रयोजनमूलक व्यवहारिक विद्वान् हैं। पुराने शब्दों का प्रयोग करें तो वे विद्वा संस्थानों के कुलाचार्य हैं। वे चाहते हैं कि विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम का ज्ञान देने के अलावा उनके सर्वांगीण विकास पर अधिक ध्यान दिया जाए। इसलिए वह विद्यार्थियों और विद्वानों को सदैव नई बातें बताते हैं और चाहते हैं कि बच्चे व विद्वान् उन्हें अमल में लाएँ।' एक प्रेरणाप्रद संदेश और पढ़ने को मिला है। जहाँ वह स्वयं पर अनुषासन की बात करते हैं—'निज पर शासन फिर अनुषासन—आत्मानुषासन, उच्च सफलता एवं अर्थपूर्ण जीवन की सुनहरी कड़ी है। अनुषासन, हमसे वह काम करवाता है, जिन्हें हम दिल से जानते हैं कि हमें करना चाहिए पर हमारा मन करने नहीं देता। जितना आप अपने आपसे प्रेम करेंगे उतना आप अनुषासित एवं संयमित जीवन जियेंगे। अपने आपसे प्यार करना मतलब अपनी आत्मा से प्यार करना, न कि अपनी काया को प्यार करना। काया को प्यार करने वाले अक्सर आराम पसंद हो जाते हैं और जीवन में बहुत अधिक हासिल नहीं कर पाते। आत्मा को प्यार करने वाले जीवन में हर समय नये कीर्तिमान स्थापित करते हैं। डॉ. गदिया एक सजग चिंतक हैं। स्वाध्याय उनकी दिनचर्या में शामिल है। मुझे मालूम है कि वह रोजाना मुँह अँधेरे उठ जाते हैं और नित्यकर्म से निवृत्त होने के बाद पुस्तकें, पत्र—पत्रिकाएँ व अखबार भी पढ़ने में तल्लीन हो जाते हैं। इसीलिए वह जीवन की व्याख्या भी बड़ी सहजता से कर जाते हैं। उनका एक विचार पढ़ें, जो किसी सूक्ष्म से कम नहीं लगेगा—'आप रोज 15 मिनट अपने आपको दीजिये और अपने दिन का लेखा—जोखा करने की आदत डालिये। यह हिसाब लगाइये कि आज मैंने क्या अच्छा किया, क्या बुरा किया? क्या मुझे करना चाहिये था?

क्या मुझे नहीं करना चाहिये था? और इससे मैंने क्या सीखा? ज़िन्दगी रोज़ सिखाती है और इसमें रोज़ सुधार का अवसर भी रहता है।'

डॉ. गदिया की 'सफलता के रहस्य' नामक पुस्तक पठनीय ही नहीं संग्रहणीय भी है। इस पुस्तक में उनके सभी संदेष विचारों की रोषनी से परिपूर्ण हैं। इनमें उनके अनुभवों की अनुपम छाया समाहित है। वे जैसा सोचते हैं, वैसा लिखते हैं। मुझे विष्वास है कि उनके लेखों की सद्यः प्रकाषित इस पुस्तक को अनगिनत पाठक मिलेंगे। यह उनके जीवन को सार्थक बनाने का माध्यम बनेगी। ऐसा होने पर ही सांस्कृतिक स्फुरण होता है। जो फिर प्रवाह बनता है। इसलिए मैं डा. अषोक गदिया को बहुत—बहुत शुभकानाएँ देता हूँ।

रामबहादुर राय  
वरिष्ठ पत्रकार एवं अध्यक्ष,  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केन्द्र  
नई दिल्ली

हमेषा हमें ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए कि हे प्रभु, हमें ऐसी शक्ति दो, जिसमें हम स्वीकार कर सकें कि जीवन की ये चीजें हम बदल नहीं सकते, वह हिम्मत दो जो हम बदल सकें। वह बदलना चाहिये और वह ज्ञान दो, जिसमें हम भेद कर सकें कि कौन—सी चीज बदल नहीं सकती और कौन—सी बदल सकती है। अगर हम अपना आँकलन करें तो पायेंगे कि जीवन में 54 प्रतिष्ठत चिन्ता उन चीजों की होगी जो कभी नहीं घटेगी। 26 प्रतिष्ठत चीजें ऐसी हैं जो अतीत से जुड़ी हैं, जो अब बदल नहीं सकतीं। 8 प्रतिष्ठत उन लोगों से सम्बन्धित हैं, जिनसे आपका सीधा कोई सम्बन्ध नहीं है। 4 प्रतिष्ठत आपके स्वास्थ्य से सम्बन्धित हैं। जिनको आपने ठीक कर दिया। 6 प्रतिष्ठत ऐसी चिन्ता है जिस पर आपको ध्यान ही नहीं देना था, बिना बात ही आप दिमाग में बोझ लेकर चल रहे हो। यदि आज से चिन्ताओं का बारी—बारी सोचकर निवारण करोगे तो पाओगे कि सब ठीक हो जायेगा। आप बिना बात चिंता कर रहे हो और तनाव में रह रहे हो।

डॉ. अशोक कुमार गदिया

## **सफलता के रहस्य**

सफलता मिलती नहीं, हासिल करनी पड़ती है। मंजिल खुद नहीं आती मंजिलों तक जाना होता है। एक रास्ता चूक गया तो दूसरा बनाना होता है। मूर्ति बनाई नहीं जाती, पत्थर से निकाली जाती है। दृढ़ संकल्प, तीव्र इच्छा शक्ति, आत्म विष्वास, लगन, उत्साह, कड़ी मेहनत, अनुषासन एवं लक्ष्य के प्रति श्रद्धा सफलता की कुँजी है। काम करने का विषिष्ट तरीका एवं उसके समापन की सुन्दरता सफलता में चार चाँद लगाती है।

सफल व्यक्ति हमेषा उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग कर सफलता प्राप्त कर लेते हैं। संसाधनों एवं सुविधाओं की कमी का रोना नहीं रोते हैं। जो भी काम करें पूरे मन से करें, आधे-अधूरे मन से किये काम कभी सफलता नहीं दिलाते हैं। सफलता के लिये आवश्यक है कि हम सफलता के सपने देखें, संकल्प लें एवं लक्ष्य निर्धारित करें। लक्ष्य प्राप्त करने के लिये कड़ी मेहनत करें, कार्य की योजना बनायें, प्राथमिकता तय करें एवं संसाधन जुटाएँ, सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएँ, खुद प्रोत्साहित रहें एवं अपने साथियों को प्रोत्साहित करें। साहसी बनें, मिलकर काम करने के महत्व को समझें, जहाँ आवश्यक हो नेतृत्व करें, अपने मन, बुद्धि की धार पैनी करें। हमेषा नया सीखने को तैयार रहें, हर कार्य की समय सीमा तय करें। अपनी कमियों के साथ संवाद करें, स्वयं अपने से स्पर्धा करें, औरें से नहीं। असफलता का विष्लेषण करें। आँतरिक व बाहरी शक्ति एवं सम्बंधों का इस्तेमाल करें और सफलता प्राप्त करें।

ध्यान रखें सफलता का कोई विकल्प नहीं है। सफलता सिर्फ सफलता ही है।

जीवन में सफल होने के लिये सबसे अधिक आवश्यकता है आपको अपनी। सर्वप्रथम आप अपने आपको पहचानो कि आप क्या हो? आपकी शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता क्या है? आपका सामाजिक परिवेष क्या है? आपकी आर्थिक स्थिति क्या है? आपकी पारिवारिक स्थिति क्या है? इन सबको मद्देनजर रखते हुए आप अपने लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। हमेषा अपनी क्षमताओं से 10–20 प्रतिष्ठत अधिक लक्ष्य रखकर आगे बढ़ना चाहिये। इसे पाकर आप और आगे बढ़ सकते हैं। अपने आगे बढ़ने के लक्ष्य कालखण्ड, समय और परिस्थिति के हिसाब से बदलते रहने चाहिए। इस तरह हम उत्तरोत्तर आगे बढ़ सकते हैं।

यदि आपने अपने आपको पहचान लिया कि मैं क्या हूँ? तो फिर सवाल उठता है कि मैं क्यों हूँ? और क्या करने आया हूँ इस दुनिया में? मैं क्या लेकर जाना चाहता हूँ? क्योंकि मेरा जाना तय है। कोई मुझे जाने से रोक नहीं सकता। जाने का समय निष्प्रित नहीं है और यही जिन्दगी की सबसे बड़ी अनिष्टितता है। अतः हमारे पास कितना समय है, यह हमें पता नहीं है, पर यह तय है कि हमारे पास समय कम है। इन सब बातों को ध्यान में रखकर हमें अपने जीवन का अल्टीमेट लक्ष्य तय करना चाहिये, फिर इस लक्ष्य को प्राप्त करने के छोटे-छोटे लक्ष्य या आयाम तय करने चाहिए और उनको प्राप्त करते हुए आगे बढ़ना चाहिये। अब सवाल उठता है कि आगे बढ़ने का तरीका क्या हो?

आगे बढ़ने का तरीका वही होना चाहिये जो आपकी प्रवृत्ति के अनुकूल हो। प्रवृत्ति क्या होनी चाहिये? प्रवृत्ति सकारात्मक हो या नकारात्मक? सकारात्मक प्रवृत्ति का व्यक्ति तेजी से आगे बढ़ता है। वह जीवन में कई तरह के जोखिम साथ लेकर चलता है, जो आने वाली हर परेशानी को अवसर में परिवर्तित कर उसका समाधान करते हुए आगे बढ़ जाता है। कई बार थोड़ी-सी असावधानी की वजह से नीचे भी गिर पड़ता है पर फिर सम्भलकर उठ खड़ा होता है। वह मेहनत करने वाले साहसी लोगों की

टीम बनाकर चलता है। नकारात्मक प्रवृत्ति वाला व्यक्ति धीरे—धीरे आगे बढ़ता है। वह हर कदम फूंक—फूंककर रखता है। हर मोड़ पर उसे असफल होने का डर सताता रहता है। और तो और कई बार इस प्रवृत्ति की वजह से बड़े अवसर हाथ से खो देता है। असफलता एवं परेषानियाँ इस प्रवृत्ति वाले को भी मिलती हैं। मैंने यह महसूस किया कि नकारात्मक प्रवृत्ति वाले लोग बहुत अधिक आगे नहीं बढ़ पाते हैं। वह खुद भी बहुत परेषान रहते हैं और दूसरों को भी परेषान करते हैं। सकारात्मक प्रवृत्ति वाले लोग खुद भी बहुत काम करते हैं और अपने साथियों से भी बहुत काम करवाते हैं। दोनों स्थितियों में परेषानियाँ अलग—अलग होती हैं। संघर्ष भी अलग—अलग होते हैं। संतुष्टि एवं सफलता के पैमाने भी अलग—अलग होते हैं। किसी भी काम को प्रारम्भ करने से पहले उस पर विचार करना होता है। गहन विचार, प्रारम्भ से लेकर अन्त तक उसको हम विजन भी कह सकते हैं। ऐसा कहा जाता है कि विचार में बड़ी ताकत होती है। विचार ही लक्ष्य बनता है। जब लक्ष्य आपके दिल एवं दिमाग से निकलता है तो आकर्षण का नियम कहता है कि समान चीजें समान चीजों को आकर्षित करती हैं। जब आप अपने लक्ष्य के बारे में बार—बार सोचते हैं तो एक दिन वह वास्तविक रूप में परिवर्तित होता है। परन्तु लक्ष्य को पाने के लिये फिर आपको जुटना पड़ता है, पूरे मनोयोग से, पूरी मेहनत से, सारे संसाधनों एवं सम्बन्धों को इस्तेमाल करते हुए। इच्छाषक्ति बड़ी बलवान होती है। किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये तीव्र इच्छा पैदा करनी होती है। उसको प्राप्त करने के लिये रात—दिन प्रयास करना, उसे बार—बार याद करना, उसके परिणाम को महसूस करना, लक्ष्य तक पहुंचाने में मदद करता है। विपरीत या नकारात्मक सोच आपको लक्ष्य से दूर ले जाती है। बुरा महसूस करते हुए अच्छे विचार आना असम्भव है। जब भी मन में कमज़ोरी महसूस हो, नकारात्मक विचार आएं, तुरन्त ही मन को पूछना चाहिये कि आप कैसा महसूस कर रहे हो। यदि बुरा महसूस कर रहे हो तो तुरन्त उसकी आवृत्ति बदलनी चाहिये। मन को अच्छा या

सकारात्मक करने के लिये मनपसंद संगीत, प्राकृतिक दृष्ट्य या चलचित्र, खूबसूरत यादें या कोई मनोरंजक पुस्तक पढ़नी चाहिये। अपने लक्ष्य को प्रेम करना एवं उसमें डूब जाना, लक्ष्य की ओर बढ़ने का एक महत्वपूर्ण कदम है। प्रेम से रहना, प्रेम से बात करना, प्रेम प्रेषित करना, प्रेम प्राप्त करना और अपने काम में लगे रहना, सफलता की सर्वोत्तम स्थिति है। आप समय के गुलाम मत बनिये, समय को अपना गुलाम बनाइये। अपनी इच्छाषक्ति मजबूत बनाइये, ईमानदारी से प्रयास करिये। फिर देखिये ब्रह्माण्ड आपकी मदद करेगा। वह अलादीन का चिराग बनेगा एवं आप आका। सफलता का बड़ा सुन्दर नियम है, आप स्पष्ट हो जाइये कि आपको क्या चाहिये फिर इसे ईष्वर, प्रकृति या ब्रह्माण्ड जो भी आप समझें, आप सच्चे हृदय से माँगें, यकीन करें, प्राप्त करें, अपने लक्ष्य को याद रखें, महसूस करें, उसको साथ लेकर जियें और प्रयास करते रहें। जैसा आप सोचेंगे वैसा ही होगा, ऐसा प्रकृति का नियम है। अच्छा सोचोगे तो अच्छा होगा और बुरा सोचोगे तो बुरा ही होगा। अच्छा कदापि नहीं हो सकता। अतः आपके सोच की प्रक्रिया बड़ी महत्वपूर्ण है। यदि आप पैसा बचाना चाहते हैं तो पैसे पर ध्यान केन्द्रित करें। पैसे की कमी पर ध्यान केन्द्रित न करें, आपको स्वप्न में पैसा दिखना चाहिये, पैसे की कमी, गरीबी व अभाव नहीं। क्योंकि जैसा आप सोचते हैं, वैसा ही होता है। यह प्रकृति का नियम है। आप कल्पना करें कि आपके पास बहुत पैसा है। वे सब सुख—सुविधाएं हैं, जिसे आप भोगने की कल्पना करते हैं। कल्पना करने से तो कुछ नहीं जाता। बस ऐसा करिये। आप देखेंगे कि पैसा आपकी ओर आकर्षित होने लगेगा और पैसे का प्रवाह आपकी ओर होने लगेगा। कोरी कल्पना से नहीं आपके प्रयास, कड़ी मेहनत एवं आपकी किस्मत उस ओर चलने लगेगी। अपना व्यवहार, चाल—ढाल, प्रवृत्ति, क्रिया—कलाप ऐसे बनाइये, जैसे आप बहुत पैसे वाले हों। आप सच में बहुत पैसे वाले हो जायेंगे, अपना मन बड़ा बनाइये। छोटा मन, तंग सोच, ओछी प्रवृत्ति का जीवन में कोई उपयोग नहीं है। यदि आप किसी व्यक्ति से सम्बन्ध बनाना

चाहते हैं तो यह सुनिष्चित करें कि आपके विचार, शब्द, कर्म और परिवेष आपकी इच्छा का विरोध तो नहीं कर रहे हैं। यदि ऐसा कर रहे हैं तो पहले उसे ठीक करिये, फिर सम्बन्ध बनाने के लिए आगे बढ़िये।

आपको अपने ऊपर काम करने की ज़रूरत है। जब तक आप अपने आपको अच्छाइयों से नहीं भर लेते, तब तक आपके पास दूसरों को देने के लिये कुछ नहीं होता है। कोई आपसे क्यों आकर्षित होगा, क्यों कोई आप से सम्बन्ध बनाएगा? खुद से प्रेम एवं सम्मान का व्यवहार करिये, उससे लोग आकर्षित होंगे और आपसे प्रेम एवं सम्मान का व्यवहार करेंगे। उन गुणों पर ध्यान केन्द्रित करें जो आपको अपने लिये पसंद हों और उन्हें अपनाने की कोषिष्ठ कीजिए, देखिये प्रकृति ऐसे कई गुण आपको दिखायेगी और आपको धारण करवा देगी। आपका जीवन एकदम खुषबूदार हो जायेगा। हर वह चीज़ जो आपको चाहिये, उसकी उम्मीद करिये। उम्मीद में कभी मत रखिये, आषावान बनिये, वह आपको अवश्य प्राप्त होगी। यह आप जान लीजिये कोई चीज़ अचानक नहीं होती। उम्मीद में बड़ी आकर्षणशक्ति होती है। जो कुछ आपके पास है, उसके लिए ईश्वर से कृतज्ञता ज़रूर प्रकट करनी चाहिये। अभाव एवं कमी को कोसने से अभाव एवं कमी बढ़ती है। जो है उसको अच्छा मानते हुए आगे और अच्छा होने की प्रार्थना करने से और अच्छा होने की प्रार्थना करने से और अच्छा होता है, यह ईश्वर का शास्त्र सिद्धान्त है।

जो कुछ आप चाहते हैं उसकी कल्पना करिये, उसकी मन में तस्वीर बनाइये, एक ब्लू प्रिन्ट जैसा तैयार करिये। उसको महसूस करिये। उससे आपका लक्ष्य एकदम साफ होगा। आस—पास की परेषानियाँ एवं सावधानियाँ ध्यान में आयेंगी। उनका निराकरण या व्यवस्था अभी से करना प्रारम्भ हो जायेगा। आपका व्यवहार वैसा ही होना शुरू हो जायेगा और देखिये एक दिन बहुत शीघ्र आपका स्वप्न साकार हो जायेगा।

इस तरह से जीने की जीवन में आदत डालें। आप देखेंगे कि आपके

जीने का अंदाज़ ही बदल जायेगा। आप सफल होने वाले व्यक्तित्व कहलाने लगोगे। आप सोने जाते वक्त कुछ समय के लिए सोचिए और ध्यान करिये, आपका दिन कैसा रहा। यदि कोई घटनाक्रम आपको पसंद नहीं आया तो उस पर सोचने का तरीका बदलकर देखें। शायद आपको अच्छा लगे। फिर भी यदि अच्छा न लगे तो उसको भूलने की कोषिष करिये और भूल जाइये। यदि ऐसा सम्भव हो तो एक कड़वी याद समझकर अपने दिमाग में जमा कर दीजिए। वक्त आयेगा उस पर उचित निर्णय लेंगे या कार्यवाही करेंगे। इतना करने पर वह धारणा आपका दूसरा दिन खराब नहीं करेगी और आप अपनी सकारात्मक सोच के साथ लक्ष्य प्राप्ति की ओर आगे बढ़ेंगे। हमेषा अच्छी चीज़ों को याद रखिये, अच्छा काम करिये, अच्छा बोलिये, अच्छा खाइये, अच्छा पहनिये एवं अच्छा दिखिये। सब कुछ अच्छा करिये, बुराई से दूर रहिये, गंदगी से दूर रहिये, यदि कभी बुराई या गंदगी में मजबूरी में जाना पड़ जाए तो वहाँ भी माहौल ठीक करने का प्रयास करिये। जो दूसरों से जलता है, उसको नीचे गिराने का प्रयास करता है, दूसरे के कामों में अनावश्यक अङ्गचन पैदा करता है, राजनीति करता है, वह स्वयं नीचे गिरता है। ऐसे लोगों से बहुत सावधान एवं दूरी बनाकर चलना चाहिये। उनसे हमेषा प्रेम से बात करनी चाहिए। पूरा सम्मान देना चाहिये एवं समय—समय पर उनकी मदद करते रहना चाहिये। उन्हें राहु या शनि समझकर उचित सम्मान देते हुए उनसे दूरी बनाकर रहना चाहिये। हमेषा दूसरों की बुराइयों या कमियों पर ध्यान न देकर उनकी अच्छाइयों पर ध्यान दीजिये। बुराइयों पर ध्यान देंगे तो आप अपनी ओर बुराई आकर्षित करेंगे और अच्छाई पर ध्यान देंगे तो अच्छाई आकर्षित करेंगे। फैसला आपका है कि आप दूसरों से क्या लेना चाहते हैं?

उन गुणों पर ध्यान केन्द्रित करें जिनको आप ज्यादा पसंद करते हैं। उनका रोज़ स्मरण करिये और उन्हें अपनाने की तीव्र इच्छा रखिये, देखिये एक दिन वह आपके स्वभाव का हिस्सा ज़रूर बनेंगे। खुद पर विष्वास रखिये। वही होगा जो आप चाहते हैं, बस अपनी इच्छाषक्ति पर विष्वास

रखिये। आप जिन चीजों का प्रतिरोध करते हैं, आप उन्हें अपने पास ज्यादा आकर्षित करते हैं। जिन बुराइयों पर ध्यान देते हैं वे आपको ज्यादा दिखाई देंगी और आपका मन खराब करेंगी। इसके बजाय विष्वास, प्रेम प्रचुरता, विज्ञान और शांति पर ध्यान केन्द्रित करिये। आपका भी जीवन सफल होगा और दूसरों का भी। दुनिया के प्रति अपना नज़रिया सकारात्मक बनाइये। हर वस्तु में अच्छाई देखिये। हर वस्तु एवं घटना में अच्छाई खोजिये। आपको सब अच्छा दिखेगा और अच्छा ही होगा। जहाँ विध्वंस एवं विनाश हो रहा है, उस पर दुःखी होइये। उनका भला सोचिये। जो आप अच्छा कर सकते हैं, करने का प्रयास करिये। पर, यह मत भूलिये कि उन्होंने अपने क्रिया-कलापों से विनाश को आमंत्रित किया था। अतः उन्हें विनाश मिला। सब सोच-विचार एवं क्रिया कलापों का फल है।

आप एक जीती-जागती ऊर्जा हैं, जिसे हम आत्मा भी कह सकते हैं। जिसे हम चेतना भी कह सकते हैं। आपके शरीर में जब तक वह है, आप जिन्दा हैं। जिस दिन वह चली गयी, आप मृत हैं। आपकी हस्ती खत्म हो जायेगी। फिर आपकी स्मृति शेष रह जायेगी। श्रीमद्भागवत गीता में श्रीकृष्ण बताते हैं कि यह जो आत्मा है वह कभी मरती नहीं, वह सिर्फ अपना स्वरूप बदलती है। अतः जितनी आपकी आत्मचेतना या जीवनज्योति उत्कृष्ट होगी, उतनी आपमें चुम्बकीय शक्ति का विस्तार होगा और अन्य लोग आपसे आकर्षित होंगे। आपका नाम होगा, आप सफल होंगे और एक सफल व्यक्तित्व कहलायेंगे। जीवनज्योति उत्कृष्ट होती है सकारात्मक सोच, सद्विचार, सद्व्यवहार, उदार हृदय, मेहनती स्वभाव, साहस, निर्भयता एवं दूसरे के काम आने के जज्बे से। दूसरे की परेषानी एवं मजबूरी का ग़लत फायदा न उठाना एवं सच पर कायम रहना, झूठ-फरेब, जालसाजी से दूर रहना, यदि यह सब जीवन में धीरे-धीरे आ जाएं तो जीवन सफलता की ओर बढ़ने लग जाता है। इस बात को गाँठ बाँध लें कि हर समय हर परिस्थिति में अच्छा सोचना है, अच्छा महसूस करना है। जो कर रहे हो उसमें खुष रहना है। हर काम में यह सोचना है कि इसमें भी कुछ अच्छाई

है। कोई काम यदि आपको पसंद नहीं है, फिर भी आपको करना पड़ रहा है तो यह समझें और पूछें कि मैं यह क्यों कर रहा हूँ? यह काम आप अपने किसी खास व्यक्ति को खुष करने के लिये कर रहे हैं। जिसे आप स्पष्ट मना करना नहीं चाहते या करने की स्थिति में नहीं हैं तो फिर इसे अच्छे से पूरी प्राथमिकता से ही कर लीजिये और जिसके लिये कर रहे हो, उन्हें खुष कर दीजिये। देखिये आपको अच्छा लगने लग जायेगा और इसमें आपको आनन्द आने लगेगा। किसी चीज़ में देर कभी नहीं होती। इस बात से दुःखी मत होइये कि मैं क्या करूँ, अब बहुत देर हो गयी है। यदि आपको कोई चीज़ ठीक लगती है तो प्रयास शुरू करिये, जब उठें तब सवेरा। आपका प्रयास मन से होना चाहिये। परिणाम आने लगेंगे और आपको अच्छा लगने लगेगा। यह आवश्यक है कि आपको अच्छा लगना चाहिये। अपनी औँतरिक शक्ति को इस्तेमाल करना चाहिये। जितना आप औँतरिक शक्ति का इस्तेमाल करेंगे, आप उतना बाहरी शक्ति को आकर्षित करेंगे। आप सही काम करें, जिससे आप खुषी महसूस करें, हर वक्त अपने आपसे सवाल करिये कि आप किसमें खुष हैं, वही काम करिये। अतीत की मुष्किलों, सांस्कृतिक परम्पराओं एवं सामाजिक धारणाओं को छोड़कर अपनी सृष्टि के निर्माता आप स्वयं हैं। यदि ये सब वस्तुएँ आपके जीवन के निर्माण में बाधा बन रही हैं तो ये आपके जीवन से बड़ी नहीं हैं। इसका मतलब यह नहीं कि इनका खुला निरादर शुरू कर दें। जो अच्छी हैं उन्हें अपनाइये। जो अच्छी नहीं हैं, उन्हें छोड़ दीजिये। जैसा व्यवहार आपको पसंद है, वैसा ही व्यवहार आप दूसरों के साथ करिये। जीवन में सबसे ज्यादा दुःख आपको अनुचित व्यवहार से होता है। इसका एक ही मूलमन्त्र है कि आप दूसरों के साथ वैसा व्यवहार करिये जो आपको अपने लिये पसन्द है। 90 प्रतिष्ठत आपका काम ठीक हो जायेगा। अब सवाल आता है कि कभी—कभी कुछ अन्जान लोगों से वाँछित व्यवहार नहीं मिलता। उसके लिये आपको प्रतिक्रिया नहीं करना, उनके परिवेष एवं परिस्थितियों को मद्देनजर रखते हुए अनुचित व्यवहार को नजर अंदाज़ करना और दुःखी

नहीं होना चाहिये। फिर कौन व्यक्ति किस समय किस परिस्थिति में क्या सोचकर बैठा हुआ है और वह उसी हिसाब से अपना व्यवहार करता है, उसी को ध्यान में रखना चाहिये। फिर भी कभी तकलीफ हो जाती है तो यह सोचना चाहिये कि आपका लक्ष्य क्या है? दुःखी रहना या सबसे लड़ते रहना या खुष रहना। यदि खुष रहना है तो नजर अंदाज़ करना सीखना पड़ेगा और लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं, इसकी जानकारी करते रहना। खुष या दुःखी होना, दूसरा सबसे बड़ी तकलीफ का विषय है। आपकी सफलता में यह बड़ी बाधक है। इस बात पर बिल्कुल ध्यान न लगाना कि लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं। मुझे जो अच्छा लगता है, जो मेरा दिल गवाही देता है, मैं करता हूँ और खुष रहता हूँ। मुझे मेरा लक्ष्य प्राप्त करना है, किसी के साथ नाइन्साफी नहीं करनी, झूठ-फरेब नहीं करना, सच पर टिके रहना है, किसी की आलोचना नहीं करनी, किसी की चुगली नहीं करनी, किसी को बेवजह परेषान नहीं करना और अपने काम में लग जाना है। अपने में खुष रहना एवं अपना लक्ष्य प्राप्त करना, सबके साथ विनम्रतापूर्वक पेष आना, यही सुखी जीवन का रहस्य है एवं सफलता की कुँजी है। हर दुःख का कारण बनता है अपने साथ वालों की प्रगति को देखकर। अपनी कंगाली पर रोना आता है और उसमें से निकलता है ईर्ष्या का भाव। यह सबसे खतरनाक है। दूसरों की प्रगति देखकर अपनी भी प्रगति करने का प्रोत्साहन आना अच्छी बात है, पर उसे बर्बाद करने के षड़यंत्र करना ग़लत बात है। इससे घृणित कोई काम नहीं हो सकता है। इससे हमेषा दूर रहना चाहिये, वैसे तो तुलना करना ही ग़लत है। हर व्यक्ति का समय, परिस्थिति, अवसर एवं स्वभाव अलग-अलग होते हैं। वह उसी अनुसार प्रगति करता है। आपको उन पर टिप्पणी करने का कोई अधिकार नहीं है। बिना मँगे उपदेश देने का भी कोई अधिकार नहीं है। दूसरों की टिप्पणी, उपदेश एवं आलोचना पर तनाव में आना भी ग़लत है। झूठ एवं आड़म्बर का सहारा लेकर आगे बढ़ना, कम समय का होता है। एक दिन उसकी पोल खुलती है और वह स्थिति बहुत खराब

होती है।

अतः झूठ, फरेब एवं आडम्बर का सहारा नहीं लेना चाहिये। सच्चाई, सरलता, ईमानदारी एवं कठोर परिश्रम का ही अच्छा रास्ता है। वही दीर्घकालीन है और सुख देने वाला है। कई बार लक्ष्य बड़ा कठिन एवं दूर लगता है। आगे बढ़ने के सारे रास्ते बन्द होते दिखते हैं। कोई मार्ग नज़र नहीं आ रहा लगता है। सभी संगी—साथी भी साथ छोड़ देते हैं। चारों ओर से विपरीत परिस्थितियाँ आक्रमण कर रही होती हैं। उस समय हिम्मत नहीं हारते हुए अपने काम में लगे रहना, धीरे—धीरे आगे बढ़ना ही ठीक होता है। कुछ समय बाद अँधेरा घट जाता है। प्रकाष की किरण आ जाती है और आपका काम बनने लगता है। सारा खेल हिम्मत रखने का है। हिम्मत हारी तो बाज़ी हारी, हिम्मत रखी तो बाज़ी जीती। इसलिये मन पक्का बनाइये, सब काम ठीक होगा। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये हमें कई बार व्यवहारिक होना पड़ता है, जिसके लिये कभी—कभी अपने सिद्धान्तों और मान्यताओं से परे हटकर अपना काम निकालना पड़ता है। कभी छोटा भी बनना पड़ता है। कभी आलोचना और उपहास भी सहन करना पड़ता है। कभी किसी को नाजायज़ फायदा भी पहुंचाना पड़ता है। इन सब चीज़ों को अपने जीवन में नहीं अपनाते हुए विषयवस्तु को प्राप्त करने के लिये यह सब करते हुए लक्ष्य प्राप्त करना होता है।

जीवन में कई बार ऐसे मौके आते हैं जब हमें किसी विषय में कुछ बोलने का अवसर मिलता है। जब तक उस विषय पर कोई अध्ययन न हो, उस पर कुछ बोलना ग़लत होगा। यदि कुछ पता नहीं है तो चुप रहना ज़्यादा उचित होगा। बिना वजह किसी का उपहास करना, मज़ाक उड़ाना, किसी गुट में शामिल होकर किसी एक को लक्ष्य बनाना, बड़ा ग़लत है। ऐसे किसी गुट में शामिल नहीं होना चाहिये। कभी किसी को कमतर नहीं आँकना, कब, किससे, कौन—सा काम पड़ जाए, पता नहीं। अतः सबसे प्रेम एवं इज्ज़त से पेष आना और उचित दूरी बनाए रखना चाहिए। यदि किसी

से मतभेद हो जाये तो उससे बड़ा सावधान रहना चाहिए। और हो तो कौषिष कर अपने मतभेद खत्म कर देने चाहिएँ। फिर भी न हों और सामने वाला व्यक्ति डराने पर आमादा ही हो तो उसे अच्छा सबक सिखाना चाहिये। पूरी सावधानी से उसकी शक्तियों का आँलकन करते हुए आक्रमण करना चाहिये। वार बहुत तेज एवं प्रभावशाली होना चाहिये। जिससे दूसरा भी सबक ले। लड़ाई कभी नहीं करनी चाहिये, पर यदि करनी पड़ जाए तो जीतनी ही चाहिये। हारी हुई मानसिकता बहुत खराब होती है। किसी भी लक्ष्य को निर्धारित करते हुए बड़ी सावधानी से सोच—समझकर अपनी परिस्थितियों को समझते हुए अपने संसाधनों का आँकलन करते हुए कार्य प्रारम्भ करना चाहिये। बैंक या बाज़ार से ऋण कम से कम या नहीं लेना पड़े, उसकी व्यवस्था करनी पड़े और किसी के साथ पार्टनरशिप भी नहीं करनी चाहिये। यदि करनी पड़ जाए तो उसे पूरी तरह निभानी चाहिए। व्यवहार की मधुरता एवं वचन की प्राथमिकता का जीवन में बड़ा स्थान है, जो भी वचन किसी को दें उसे पूरी प्राथमिकता से निभाना चाहिये। किसी से सख्त एवं कटु वचन बोलना, आज के ज़माने में पाप जैसा है। कोई भी आजकल सुनना नहीं चाहता। अतः हर परिस्थिति में सिर्फ और सिर्फ मीठा बोलना चाहिए। यदि आपका मन ठीक नहीं है तो चुप रह जाइये, स्थान बदल दीजिये, पानी पी लीजिये, पर ग़लत मत बोलिये। व्यक्ति को ईश्वर की परमषक्ति को स्वीकार करना चाहिये। उस सर्वषक्तिमान के सामने नतमस्तक होकर यह माँगना चाहिये कि हे ईश्वर, मुझे काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, शोक, आलस्य, प्रमाद, ईर्ष्या, द्वेष, विषय वासना, निष्ठुरता, घमण्ड आदि दोषों से दूरकर सद्कार्य में लगाये रखे। सदैव सत्य का साथी बनाए रखे। यदि ऐसा होता है तो जीवन सर्वश्रेष्ठ होगा और आप अवघ्य सफल होंगे।

अच्छा मन, सकारात्मक विचार एवं कठोर परिश्रम हमेषा आपको सफल करेंगे। मन में कोई संघर्ष न रखते हुए शुभ कार्य प्रारम्भ करें तथा कठोर परिश्रम करें। पूरा मन लगाकर काम को अन्जाम दें, सफलता अवघ्य

प्राप्त होगी। कभी—कभी सफलता प्राप्त होने में समय लग सकता है। सफलता प्राप्त होने तक संयम और धीरज रखना ही सर्वश्रेष्ठ है। लक्ष्य स्पष्ट एवं मार्ग नेक हो, फिर कोई चिन्ता नहीं। हमेषा अपने आप पर भरोसा रखें और अपने आपको कोसना बन्द करें। अपनी कमियों को याद कर उसको बार—बार दोहराना, दुःख मनाना, अपने आपमें हीन भावना पैदा करता है, आपको कमज़ोर बनाता है। कमियाँ किसमें नहीं होतीं, उनके साथ चलते हुए आगे बढ़ना है। हर एक इन्सान की एक प्रवृत्ति होती है, वह 10 या 20 प्रतिष्ठत ही उसमें परिवर्तन कर सकता है। अतः उसे ध्यान में रखते हुए सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ना है।

जीवन में उतार—चढ़ाव, नफा—नुकसान आते रहते हैं। मुष्किल समय में कौन आपके साथ खड़ा है, जिसने आपकी मदद की है, निस्वार्थ भाव से, उसी का महत्व है। बाकी सब बेकार हैं, दुनियादारी है। इस कटुसत्य को हमेषा ध्यान में रखिये और जीवन में उतारिये। आपकी सफलता में हमेषा काम आयेगा। जो आपके साथ दुनियादारी निभाना चाहता है, उसके साथ दुनियादारी निभाइये। प्यार से जो आपके साथ भाईचारा निभाना चाहता है, उसके साथ भाईचारा निभाइये। जो आपके साथ प्रेम का सम्बंध निभाना चाहता है, उससे प्रेम का सम्बंध निभाइये। कोई भी गुलत नहीं है, सब अपनी जगह ठीक है। हमें उसी हिसाब से अपेक्षा एवं व्यवहार करना चाहिए। हम किसी के साथ कैसा व्यवहार करें, यह हम तय करें। अपने दिल एवं आत्मा पर हाथ रखकर। सामने वाला कैसा व्यवहार करेगा, यह तो वही तय करेगा। आप कैसे तय कर सकते हैं या आप अपेक्षा कैसे कर सकते हैं? यह अपेक्षा का ही झगड़ा है। दूसरे के व्यवहार को देखकर अपना व्यवहार बदलना भी ठीक नहीं है। आप अपने हिसाब से चलिये। दूसरों को अपने हिसाब से चलने दीजिये। कोई कटुता नहीं, राग नहीं, द्वेष नहीं, अपनी—अपनी लेन में चलिये। फिर भी अतिक्रमण होता है तो ब्रेक लगाइये और अपने आपको दुर्घटना से बचाइये, सुरक्षित चलिये। जैसा कि मैंने पहले कहा था कि ईर्ष्यर एवं समय बहुत बलवान

होता है। वह आपसे क्या करवाले, आप नहीं जानते। आप तो अपने व्यवहार, दक्षता एवं क्षमता को सम्भालकर रखिये। उसे उत्तरोत्तर बढ़ाते रहिये। बाकी सब ऊपर वाले पर छोड़ दीजिये। जीवन में कभी—कभी ऐसे पल भी आते हैं, जिनकी आपने कल्पना भी नहीं की होती है। ऐसे संकट के समय में धैर्य रखना होता है। यह मानना ही उचित होता है कि जिसने अंधेरा किया है, उजाला भी वही करेगा। हमारी क्या बिसात है, हम तो रंगमंच के खिलाड़ी हैं। जैसा रोल उसने दिया, वैसा अभिनय हम कर रहे हैं। हम तो ईश्वर एवं समय की मात्र कठपुतली हैं। वह हमें जैसा चाहेगा वैसे नचा लेगा। विचार बड़ा साधारण लगता है पर मुष्किल समय में बहुत दिलासा देता है। मन हल्का करता है, आगे बढ़ने का रास्ता दिखाता है। जीवन में सफल होने के लिये सद्गुरु की भी बड़ी आवश्यकता है। अच्छा गुरु हमेषा आपको सही मार्ग बताएगा। इसलिए गुरु की तलाश हमेषा करते रहना चाहिए। जीवन के हर स्तर पर अपने मार्गदर्शक हमेषा अपने साथ जोड़े रखना चाहिये। गुरु का सम्मान एवं उनकी दी हुई शिक्षा पर उचित अमल अवश्य करना चाहिये। कोई भी काम हाथ में लें, उसे बीच में न छोड़ें। उसे पूर्णता के षिखर पर पहुँचाकर ही दम लें। काम का तरीका हमेषा सरल एवं निपुणतायुक्त होना चाहिए। जो भी काम करें उसे निपुणतापूर्वक करें। कम से कम त्रुटियाँ करें, इसका ख्याल रखें। काम को करते वक्त अपनी टीम बनानी चाहिये। सबको साथ लेकर चलना चाहिये। हमेषा ध्यान रखिये, कड़ी मेहनत एवं लगन से काम करने का कोई विकल्प नहीं है। यदि कोई सफलता प्राप्त करनी है तो आपको पूरी लगन, पूर्ण मनोयोग एवं कड़ी मेहनत से लगना होगा। सफलता अवश्य मिलेगी, यह मेरा पक्का विष्वास है। कोई भी काम मुष्किल नहीं होता। वह मुष्किल तब तक ही लगता है जब तक हम उसे शुरू नहीं करते। जब काम पूर्ण मनोयोग एवं मेहनत से शुरू हो जाता है, इरादा पक्का हो जाता है तो रुकावटें एवं अड़चनें अपने आप दूर होना शुरू हो जाती हैं। कम—ज्यादा समय लग सकता है। पर काम अवश्य पूरा होता है।

सफल व्यक्तित्व वही होते हैं, जो तकलीफों, रुकावटों एवं विपरीत परिस्थितियों में अपना मार्ग बनाते हैं। असफलता, सफलता की पहली सीढ़ी है। अतः असफलता से घबराने का सवाल दिमाग् में आना ही नहीं चाहिए।

## **सफल होने के लिए इन बातों का रखें ध्यान**

जीवन को सफलतापूर्वक जीना एक कला है। जीवन को सफलतापूर्वक जीने के लिये कुछ आधारभूत बातों का विषेष ध्यान रखना आवश्यक है, जैसे :—

1. कम बोलना, जब भी बोलना प्रभावशाली बोलना और सोच—समझकर बोलना। अधिक से अधिक सुनना।
2. कम खाना, जो भी खाना उसे ठीक से पचाना।
3. कम सोना और गहरी नींद सोना।
4. कम से कम लोगों से घनिष्ठ सम्बंध बनाना, क्योंकि सम्बन्धों का निर्वाह बड़ा मुश्किल होता है।
5. क्रोध को कभी व्यक्त न होने देना। क्रोध को संभालकर रखना। जब मौका आये तब उसका उचित उपयोग करना।
6. स्वभाव का चिड़चिड़ापन खत्म करें। किसी भी परिस्थिति में उसको व्यक्त न होने दें। चिड़चिड़ापन तब होता है जब चीज़ें अपने अनुकूल नहीं हो रही हों, तो आप उस पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, पर अब ज़माना यह आ गया है कि उसको भी व्यक्त करने का आपको अधिकार नहीं है। खामोश रहिये और कुछ कहना भी है तो शान्ति से कहिये या चुपचाप सहन करिये और अपने वष में हो तो उसे तत्काल रोक दीजिये। (जो आपको अच्छा न लग रहा हो)।
7. असीम सहनशीलता अपनाइये। यह ज़माने का तकाज़ा है। जितना

सहनषील हो सकते हैं, हो जाइये। सहनषील व्यक्ति को कभी नुकसान नहीं उठाना पड़ता है।

8. किसी भी काम को करने की जल्दबाजी मत करिये। उतावलापन भी कई बार बहुत नुकसान पहुँचाता है।
9. कम से कम मित्र बनाना, जिनको बनाना, उनसे पूरी तरह से हर परिस्थिति में निभाना। कोई किसी से अपेक्षा न करना। अपने से जितना हो सके, उनके लिये करना।
10. अपने मन की बात बहुत सोच—समझाकर साझा करना। हर किसी से अपने मन की बात साझा नहीं करना। अपनी समस्याओं का समाधान अपने को ही करना है, यह पक्की बात है। कोई आपके लिये नहीं आयेगा।
11. मुसीबत में कौन लोग आपके साथ हैं, उसी से आपको पता लग जायेगा कि कौन आपके सच्चे मित्र हैं और कौन दिखावटी मित्र हैं।
12. जो भी काम हाथ में लें उसे प्राथमिकता से पूरा करें। कोषिष्ठ करें कि उसमें कोई ग़लती न हो और यदि उसमें कोई ग़लती रह जाये तो उसे पूरी ज़िम्मेदारी से स्वीकार करें। उसके परिणाम खुद भुगतें। दूसरों पर दोष डालना और अपनी ग़लती स्वीकार नहीं करना, सबसे बड़ा पाप है।
13. अपनी बात दूसरों पर थोपने का प्रयास न करें। अपना सुझाव दीजिये। कोई माने तो अच्छा और न माने तो कोई अफसोस नहीं, कोई नाराजगी भी नहीं।
14. अधिक से अधिक लोगों से मिलना, पर अपनी भावना पर नियंत्रण रखना। मिलनसार होना, एक बात है। सबको सहयोग करना और जितना अपने से हो सके, उतना काम आना दूसरी बात है। परन्तु

मित्रवत हो जाना तीसरी बात है। मित्रवत नहीं होना, अच्छा, नेक, सबको काम आने वाला, हर समय सबकी मदद करने वाला, मीठा बोलने वाला इंसान बनना, पर मित्र बहुत सोच—समझकर बनाना।

15. आपसी सम्बंधों में ईमानदारी बरतना। कोई छल—कपट, बदले की भावना, आपसी सम्बंधों में नहीं रखना, अगर ऐसा होता है तो यह समझना चाहिये कि वह आपसी सम्बंध नहीं है और उससे दूरी बनाना ही अच्छा है।
16. यह समझ लेना चाहिये कि दुनिया हमारे हिसाब से नहीं चलती और न ही चलेगी। हमें सिर्फ अपने आपको अपने तरीके से चलाने का प्रयास करना चाहिये। बस इस बात की चिन्ता करनी चाहिए कि हमसे कोई ग़लती न हो। हम समाज के लिये जितना अच्छा कर सकें, करें।
17. अपने स्वास्थ्य को हमेषा ठीक रखें, इस पर ध्यान दें। अपना शरीर अगर ठीक नहीं होगा तो दुनिया के सारे आराम, सुख—सुविधाएँ एवं खुशियाँ आपके लिये बेकार हो जायेंगी।
18. जीवन में जो लोग आपके बहुत करीब हैं, आपके दुःख—सुख में साथी हैं और आपके भले—बुरे में आपके साथ हैं, हमें हमेषा उनका ध्यान रखना चाहिये। उन्हीं को प्राथमिकता दी जानी चाहिये। उनके लिए काम आने में कोई भी हिचक नहीं होनी चाहिये।
19. नित प्रतिदिन कुछ पढ़ने की आदत अवश्य डालें, अगर सम्भव हो तो कुछ लिखना भी प्रारम्भ करें।
20. अगर हम अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथ में नहीं लेते हैं तो जीवन हमें नियंत्रित करने लगता है। दिन हफ्तों में बदल जाते हैं और हफ्ते महीनों में और महीने साल में और जिन्दगी यूँ ही बीत जाती है। अतः जीवन का लक्ष्य निर्धारित हो, उसको जीने की

प्राथमिकता तय हो और उसे पूर्ण रूप से जिया जाये।

21. दुनिया में गम बहुत हैं। तकलीफें और परेषानियाँ भी बहुत हैं। अभाव भी बहुत हैं। जब भी हम एक—दूसरे से मिलते हैं, अपने—अपने दुखड़े रोते हैं और एक—दूसरे के दुःख जानकर तसल्ली कर लेते हैं कि यह भी दुखी, मैं भी दुखी। शायद इसका दुख मुझसे ज्यादा है। अतः मन में एक शक्ति प्राप्त हो जाती है। यह आम सिलसिला है। क्या हम इसे बदल सकते हैं? जब भी हम मिलें, एक—दूसरे की अच्छाई एवं विषेषताओं पर चर्चा कर खुश हों। पहले वाली स्थिति में हम नकारात्मक विचार फैला रहे हैं जोकि दुनिया को घोर निराषा की ओर ले जा रहा है। जबकि दूसरा सकारात्मक वातावरण पैदा कर रहा है। खुषियाँ फैला रहा है। आगे बढ़ने एवं और भी अच्छा करने की ओर संकेत कर रहा है। आप ही तय करिये, कौन—सा विचार अच्छा है?
22. निज पर शासन फिर अनुषासन—आत्मानुषासन, उच्च सफलता एवं अर्थपूर्ण जीवन की सुनहरी कड़ी है। अनुषासन, हमसे वह काम करवाता है, जिन्हें हम दिल से जानते हैं कि हमें करना चाहिए पर हमारा मन करने नहीं देता। जितना आप अपने आपसे प्रेम करेंगे उतना आप अनुषासित एवं संयमित जीवन जियेंगे। अपने आपसे प्यार करना मतलब अपनी आत्मा से प्यार करना, न कि अपनी काया को प्यार करना। काया को प्यार करने वाले अक्सर आराम पसंद हो जाते हैं और जीवन में बहुत अधिक हासिल नहीं कर पाते। आत्मा को प्यार करने वाले जीवन में हर समय नये कीर्तिमान स्थापित करते हैं।
23. आप रोज 15 मिनट अपने आपको दीजिये और अपने दिन का लेखा—जोखा करने की आदत डालिये। यह हिसाब लगाइये कि आज मैंने क्या अच्छा किया, क्या बुरा किया? क्या मुझे करना

चाहिये था? क्या तुझे नहीं करना चाहिये था? और इससे मैंने क्या सीखा? ज़िन्दगी रोज़ सिखाती है और इसमें रोज़ सुधार का अवसर भी रहता है।

24. हमें हर समय झूठ एवं झूठे वादों से बचना चाहिये। झूठ और झूठे वादे हमारे व्यक्तित्व को अन्दर से खोखला कर देते हैं। असली परेषानी तब होती है जब हम अपना वचन तोड़ते हैं तो आप दूसरों का विष्वास भी तोड़ते हैं। जब दूसरों का विष्वास तोड़ते हैं, वह टूटे हुए रिष्टों की ओर ले जाता है। हमेषा अपनी बात पर रहिये। अपने दिये हुए वचन को निभाइये। आपकी कभी हार नहीं होगी। यह मत सोचिये कि सामने वाला आपके साथ क्या कर रहा है?
25. हम अक्सर अपने अतीत को रोते रहते हैं। अगर ऐसा होता तो ऐसा हो जाता, मैंने ऐसा क्यों नहीं किया? उन अवसादों या भूलों का याद कर अपना मूढ़ तो चौपट करते ही हैं, अपना वर्तमान भी खराब कर लेते हैं। यह परम सत्य है कि आप जिन बातों को सोचते हैं, वही साक्षात् सत्य होकर आपके सामने प्रकट हो जाती हैं। अतः पुरानी दुखद बातों को छोड़कर अच्छी बातों को ग्रहण करिये एवं आषावान बनिये। अच्छा सोचोगे तो अच्छा ही होगा। समय कम—ज्यादा लग सकता है। जब अच्छा सोचोगे तो अच्छा करने के लिये प्रयासरत भी होंगे। बिना प्रयास किये आप कुछ भी हासिल नहीं कर सकते, यह भी परम सत्य है।
26. बदकिस्मती एवं दुःखों में खुषनुमा बदलाव के अद्भुत अवसर छिपे होते हैं। यदि आपके हिस्से में अत्यधिक परेषानियाँ आईं तो शायद इस बात की घोतक हैं कि आपको किसी महान कार्य के लिए तैयार किया जा रहा है। इन परेषानियों का सामना करके आपमें इस काम के लिये बेहतर ज्ञान और सामर्थ्य होगा।

27. हमें हमेषा याद रखना चाहिये कि जो व्यक्ति ज्यादा असफल हुआ वह सफल व्यक्ति से ज्यादा अनुभव वाला होगा। उसमें हमें नकारात्मक विचार नहीं सिर्फ अनुभव के आधार पर हुई असावधानियों को रेखांकित कर उससे सीख लेना है।
28. जो लोग ज्यादा खतरे मोल लेते हैं और दूसरों से ज्यादा हिम्मत रखते हैं, वे स्वभाविक रूप से ज्यादा असफलताएँ भी झेलते हैं। परन्तु मेरी राय में हिम्मत से कोषिष करके असफल होना कोई भी प्रयत्न न करने से बेहतर है। मैं अपने जीवन के दिन असंभव लगने वाली चीजों को सम्भव बनाने में बिताना पसंद करूंगा, बनिस्पत कि सुखी, सुरक्षित एवं साधारण जीवन जीने के। मेरी चेष्टा होगी कि मैं असम्भव को सम्भव बनाऊँ। उसमें यदि असफल हो जाऊँ तो भी कोई ग़म नहीं। ऐसी भावना ही आपको आगे बढ़ाने का प्रोत्साहन करेगी और यही है जीवन की असली सफलता का सार। जीवन की सफलता का मापदण्ड वह स्थान नहीं है जहाँ तक कोई पहुँचता है बल्कि वे बाधाएँ हैं जिन्हें जीतकर वह उस सफलता तक पहुँचता है।
29. हमेषा अपने दिन की शुरुआत अच्छे विचारों से करिये। कल क्या हुआ, उसको भूलकर आज क्या अच्छा करना है, उसको ध्यान में रखकर दिन की शुरुआत कीजिये। देखिये आपके आचरण में फर्क आयेगा।
30. हमें अपनी क्षमता और रुचि को पहचानना चाहिये। हमें अपनी रुचि के अनुसार अपनी क्षमता को विकसित करना चाहिए। यदि हमारी क्षमता एवं रुचि में ताल—मेल नहीं है तो हम कभी खुश नहीं रह सकते। फिर कार्यकौशल—कुशलता तभी आयेगी जब हम किसी काम को रुचिपूर्वक कर रहे हैं तथा हम उसको करने में सक्षम हैं। यदि हम अपनी रुचिपूर्वक कुशलता को निखारना चाहते हैं और उसे सर्वोत्तम बनाना चाहते हैं तो हमें उसी पर अपना सारा ध्यान केन्द्रित

करना होगा। फिर आप उस विधि में पारंगत हो जायेंगे। वही होगी खुशी की पराकाष्ठा।

31. जीवन अंकों का खेल है। आप कितना जोखिम उठायेंगे, उतना ही अधिक फल मिलेगा। भाग्य कमज़ोर दिलवाले लोगों की किस्मत में नहीं होता है। जीवन में सफलता मिलना अपने प्रयास एवं भाग्य का फल है। पर पूरी ताकत, हिम्मत एवं साहस से काम करना और सफल हो जाना अपने हाथ की बात है। वीरतापूर्वक लड़ते हुए हार जाना कोई छोटी बात नहीं है। यह उनसे 1000 गुणा बेहतर है जो लड़ने के लिए मैदान में उतरे भी नहीं हैं।
32. अपने जीवन में हुई घटनाओं पर अच्छा या बुरा होने का विष्लेषण करने के बजाय जीवन की पुरानी कड़वाहटों से तटरथ रहना तथा अच्छाई एवं बुराई जिस रूप में आ रही है उसे उसी रूप में स्वीकार करना, अपने मानसिक संतुलन को बनाये रखने में बड़ा मददगार होता है। जीवन में आ रही अड़चनों, परेषानियों एवं बाधाओं को महसूस करिये और उनका आनन्द लीजिये। ये सब आती हैं और चली जाती हैं। हाँ कुछ सिखलाती हैं। हमेशा याद रखिये, जीवन में महत्व रखते हैं सिर्फ परिणाम। सीख महत्व रखती है न कि पाठ। आपने क्या पढ़ा, उससे किसी को क्या मतलब। आपने क्या सीखा, उससे मतलब है।
33. अगर हमारे पास समय है तो फ़िल्म देखनी चाहिये। फ़िल्म से आप कुछ समय के लिए दूसरी दुनिया में चले जाते हैं और आपके सोच क्रम को नया आयाम मिलता है। नये विचार आते हैं, वही आपको नयी शुरुआत करने का मौका देते हैं।
34. अगर किसी को किसी भी काम के पैसे दे रहे हैं तो पैसे देने के समय मुस्कुराइये, उसे आषीर्वाद दीजिये कि यह पैसा आपको बहुत फलेगा क्योंकि इसको मैंने बहुत जतन से कमाया है और आपको

बहुत खुशी से दे रहा हूँ। इस व्यवहार से आपका दिया हुआ आपको फलेगा या नहीं, मैं नहीं जानता पर आप जरूर फलेंगे। मैं यह जानता हूँ क्योंकि आपका व्यवहार हमेषा सामने वाले के मस्तिष्क में दर्ज हो जाता है और वह आपको हमेषा अच्छी निगाह से देखेगा।

35. अपने आपको जितना खुला एवं खाली शारीरिक एवं मानसिक रूप से रख सकते हो, रखने का प्रयास करो। तभी कुछ नये विचार एवं नवीनतम विधाएँ अपने मन एवं दिमाग में आयेंगी। अपने को व्यस्त रखो पर अस्त-व्यस्त न रखो। सब काम एक साथ न करो। एक-एक कर सबको अन्जाम पर पहुँचाओ। दूसरे कामों को खराब न होने दो, पर थोड़ा उनको पेन्डिंग करो। चीजों को करने का असली रहस्य इस बात को जानने में है कि क्या नहीं करना चाहिए? जिस काम को करने की आवश्यकता ही नहीं उसे पूरी क्षमता से करने से ज्यादा निरर्थक कुछ भी नहीं है।
36. हमें धन्यवाद देना और लोगों को महत्वपूर्ण मानना सीखना चाहिए। जब भी हम किसी से मिलें या उससे कोई काम करवायें उसे धन्यवाद ज्ञापित करना न भूलें, चाहे वह कितना भी छोटा या बड़ा क्यों न हो। साथ ही सम्भव हो तो हर पत्र का जवाब जरूर दीजिये, चाहे छोटा हो या बड़ा। हर व्यक्ति को यदि आप पहचानते हैं तो वह अपने आपसे महत्वपूर्ण हो जाता है और उसका आपके प्रति प्यार एवं सम्मान बढ़ जाता है।
37. जब तक आप जिन्दा हैं तब तक जीने का तरीका सीखते रहिये। आप जीवन में कितनी उन्नति करेंगे यह सिर्फ आपके प्रयास पर ही निर्भर नहीं करता बल्कि इस पर भी निर्भर करता है कि आप कितनी अच्छी सोच रखते हैं। आप किन लोगों से मिलते-जुलते हैं तथा कौन-सी किताब पढ़ते हैं? अतः पढ़ने की आदत डालिये। कोई न कोई अच्छी किताब अवश्य पढ़िये रोज़ाना और दिन में एक अपने से

बड़े व्यक्ति से ज़रूर मिलिये। निरन्तर ज्ञान एवं अनुभव का अर्जन करते रहना चाहिये, यह अच्छे एवं सफल व्यक्ति की खुराक है।

38. परिवार एवं कार्य स्थान में रोज़ मिलने वाले सदस्यों के बीच प्रेम बढ़ाने के लिये उनकी छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना ही आपको बड़ा बना सकता है। उन छोटी बातों पर न तो विषेष समय लगाना होता है, न ज्यादा खर्च करना पड़ता है। बस थोड़ी आदत डालनी पड़ती है, पर इससे जीवन बड़ा तनावमुक्त एवं आसान हो जाता है।
39. जीवन में सुखी एवं सफल होने के लिये हमें कम बोलना एवं ज्यादा सुनना सीखना पड़ेगा एवं कभी किसी के बीच में बोलना तो हमेशा छोड़ना पड़ेगा। जहाँ जरूरत है वहीं बोलो। सोच—समझकर बोलो एवं प्रभावषाली बोलो, मीठा बोलो, कड़वा कभी न बोलो। चाहे जो परिस्थिति हो। बहुत दुःख है, गुस्सा है तो चुप हो जाओ, बिल्कुल न बोलो।
40. जीवन में जो चीजें अपने को परेषान कर रही हैं, जिसकी वजह से आपका चैन एवं नींद गायब हो गयी है, जो आपको हर वक्त बेचैन एवं परेषान कर रही हैं, उनसे निजात पाने का सबसे अच्छा तरीका है उन परेषानियों को लिखिये, उसी क्रम में जिस क्रम में वह आपको परेषान कर रही हैं, फिर उन पर सोचना शुरू करिये। आप पायेंगे कि कुछ परेषानियाँ ऐसी हैं जिनका आप अभी कुछ नहीं कर सकते या उनका समाधान आपके बस में नहीं है, पर वह परेषानी है ज़रूर। आप उसे सहेजकर रख लीजिये। उसके समाधान का उचित अवसर आने दीजिये और समाधान करिये। उसके लिये रोज़ परेषान होने से काम नहीं चलेगा। कुछ परेषानियाँ ऐसी होती हैं, जब आप उनको लिखेंगे, उस वक्त ही खत्म हो जाएँगी। क्योंकि वे परेषानियाँ थी ही नहीं। सिर्फ आपके सोचने के तरीके के बदलने से वह परेषानी खत्म हो जायेगी। कुछ ऐसी होंगी कि जिन पर आप प्राथमिकता से काम

करेंगे तो एक—एक कर वे खत्म होती दिखेंगी। आप स्वभाविक रूप से हल्का महसूस करेंगे। आपकी कार्यक्षमता बढ़ेगी एवं काम करने का उत्साह दोगुना हो जायेगा।

41. यह बात ठीक है कि हमारी सोच एवं दिल बड़ा होना चाहिये सिफ सोचने एवं बोलने में ही नहीं बल्कि करने में सोचो, समझो एवं क्रियान्वयन करो तो आगे बढ़ोगे वर्ना तो क़दमताल ही करते रहोगे।
42. बच्चों के साथ समय बितायें, थोड़ा पर ज़रूर समय निकालें क्योंकि कब बच्चे बड़े हो जायेंगे, पता भी नहीं लगेगा। बच्चे सब कुछ महसूस करते हैं, इसलिये बड़े होकर उनको याद रहता है कि बचपन में पापा ने हमारे लिये कितना समय दिया था, इसलिये षिकायत नहीं रहनी चाहिये।
43. अपनी कोई भी कमी दूर करने के लिये पहले उस कमी पर ध्यान दीजिये, महसूस कीजिए कि वास्तव में यह कमी है। उसको दूर करने का पक्का इरादा करिये और उसे झटके से दूर कर लीजिये। फिर देखिये उसका आनन्द।
44. जीवन में छोटी—छोटी खुशियों का बड़ा महत्व है। हम कई बार बड़ी खुशी के चक्कर में छोटी खुशी को नजरअंदाज़ कर देते हैं। हर वह व्यक्ति जिसने आपको कुछ सिखाया, समझाया एवं आगे बढ़ने में सहयोग दिया, उसका महत्व है और उसे कभी नहीं भूलना चाहिये।
45. निडर बनिये। हर समय परिस्थितियों का निडर होकर डटकर मुकाबला करिये। यदि आप मृत्यु का सामना करना सीख गए तो आप जीना भी सीख जायेंगे।
46. भगवान ने सबको 24 घण्टे का समय दिया है। उसका नियोजन करिये। अपने समय के मालिक आप बनिये। दूसरे को इसका कम

मौका दीजिये। शान्त रहने का सबसे बड़ा रहस्य समय का नियोजन ही है। किसी भी कीमत पर अपनी दिनचर्या को बिगड़ने न दें, इससे आपकी मानसिक शान्ति भंग न होगी और आपका संतुलन बना रहेगा।

47. जब भी असहजता हो, बेचैनी हो, घबराहट हो, उत्तेजना हो और मानसिक स्थिति असाधारण लगने लगे, खाली कागज लो और उसे लिखने का प्रयास करो कि मुझे ऐसा क्यों हो रहा है? उत्तर अपने आप मिलेगा। जब परेषानी की वजह या कारण पता लग जाए तो उसका उत्तर भी अपने आप मिलने लगेगा और मन शान्त हो जायेगा।
48. प्रब्लैंपूछने में मत हिचकिये, जो पूछता है वह पाँच मिनट के लिये अज्ञानी रहता है पर जो नहीं पूछता है वह जिन्दगीभर मूर्ख रहता है। जो भी मन को इच्छा होती है उसे माँगिये, माँगने में हिचक नहीं होनी चाहिये पर जब भी माँगिये अपनी क्षमता एवं पात्रता के अनुसार माँगिये एवं उचित व्यक्ति से माँगिये। गलती होने पर मत पछताइये। गलतियाँ सबसे होती हैं। हर वह तीर जो निषाने पर लगता है, कम से कम सौ चूके हुए निषाने का परिणाम होता है।
49. अपने पेषे का सही अर्थ समझिये। जो काम आप कर रहे हैं उससे आप पैसा कमा रहे हैं, यह बात ठीक है पर क्या आपने जो भी काम किया उससे आपको संतुष्टि मिली और दूसरे लोगों ने आपसे मार्ग दर्शन लिया, उनकी जिन्दगी सफल हुई या नहीं? जीवन की सार्थकता उसी में है।
50. जब भी समय मिले, मन में कुछ उलझान हो या मन दुखी हो, किसी भी वजह से तो जो अपने मन को प्रिय हो, वह करने लग जाइये। किसी को सोना पसंद है सोइये, किसी को खाना पसंद है, कोई

अच्छी स्वादिष्ट डिश मंगवाइये एवं लुत्फ उठाकर खाइये। किसी को गाना पसंद है गाना सुनिये या खुद ही गाने लग जाइये। कुछ लिखने का शौक है तो लिखिये या मूवी जाने का मन है तो मूवी जाइये, कुछ पढ़ने का शौक है तो पढ़िये। अगर कुछ नहीं है तो कुछ महापुरुषों की जीवनियाँ अपने स्टडी रूम में अध्ययन के लिए रखिये और इन्हें पढ़िये, उनसे ताकत मिलेगी।

51. हम सब प्रकृति के अंग हैं, जितना हम प्रकृति के साथ रहेंगे, उतना हमें आनन्द आयेगा। यह स्वभाविक बात है। हर नया एवं नूतन विचार जब हम खुले मन से निश्छल भाव से प्रकृति की गोद में होते हैं, तभी आता है, अतः हमेषा अपना सम्बन्ध प्रकृति से जोड़िये।
52. रास्ते में समय का उपयोग करिये। यदि आप गाड़ी में हैं तो कोई अच्छी प्रेरक सी.डी. सुनिये या कोई अच्छी मूवी देखिये। आपका दिमाग ठीक होगा। मन अच्छा लगेगा और समय भी कट जायेगा। कई बार हम जाम में फँस जाते हैं, कूदते रहते हैं तथा दुनियाभर के नकारात्मक विचार मन में लाते हैं, उससे बचने का यही तरीका है कि उस समय का सदुपयोग करिये।
53. अखबार एवं न्यूज चैनल सूचना पाने के लिये पढ़िये—देखिये। यदि उसमें कोई पढ़ने की चीज है तो आपकी पसंद का संपादकीय लेख या उसके विषय पर टी.वी. में चल रही कोई बहस बस इससे ज्यादा कुछ नहीं। नकारात्मक खबरें, कहानियाँ एवं चलचित्र आपको अबोधनीय तनाव के अलावा कुछ नहीं देते हैं।
54. जीवन को सफल बनाने के लिए आवश्यक है कि आपमें अच्छी आदतें हों। अच्छी आदत तभी होगी जब आप जानेंगे कि बोल—चाल, व्यवहार, लेन—देन, हिसाब—किताब, वादे, वचन, प्रतिज्ञा, संवेदनशीलता, भावना, क्रोध एवं लालच क्या है? इनका जीवन पर क्या असर पड़ता है? जब आप यह जान जायेंगे तो आप अपने आप अच्छी आदतों को

जान पायेंगे। आदत का मतलब है, आपका दैनिक जीवन में काम करने का, बोलने का, व्यवहार करने का, पेष आने का तरीका, जो आपके क्रिया कलापों से अनायास ही झलकता है। अच्छी आदत डालने के लिये कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। उसके लिए प्रयास करना पड़ता है। असफल होने पर निराष न होकर फिर प्रयास करना पड़ता है। याद रखिये हम पहले आदत का निर्माण करते हैं फिर आदत हमारा निर्माण करती है।

55. भोजन पर नियंत्रण रखिये। कम खाइये, खूब चबाकर खाइये। अच्छा खाइये, खाने से शरीर पर बड़ा असर पड़ता है, उसका प्रभाव दिमाग पर भी पड़ता है। अतः जितना साधारण एवं पौष्टिक भोजन होगा, उतना अच्छा होगा। फल एवं फलों के जूस और दही का, ज्यादा इस्तेमाल कीजिए।
56. अपने आस—पास के वातावरण को ठीक करिये। आपके विचार आपकी दुनिया का निर्माण करते हैं। आप जिस वस्तु पर ध्यान देते हैं उसका विकास होता है। जिसके बारे में आप सोचते हैं यह विस्तृत होता है। इसमें आप व्यस्त रहते हैं यह आपकी किस्मत का निर्धारण करता है। जीवन आपको वही देता है जिसकी आप कल्पना करते हैं या अपेक्षा करते हैं। हमारा वातावरण हमारी भावनाओं, विचारों और कल्पनाओं को रूप देता है तथा किन लोगों का आपके जीवन पर प्रभाव है, उसी अनुसार आपका व्यवहार एवं विचार विकसित होता है। अतः अपने आस—पास का वातावरण, विचार, आचार—विचार आदि ठीक करिये। जीवन सकारात्मक होगा। खुषी मिलेगी। आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी।
57. जब भी थोड़ा समय मिले, घूमने जाइये। किसी पार्क या जंगल में। वहाँ की प्राकृतिक सुन्दरता एवं वहाँ का शान्त वातावरण आपको कुछ नया एवं नूतन देगा। जीवन में नई ऊर्जा भरेगा और आपको

आगे बढ़ने का साहस देगा।

58. जीवन में एक गुरु बनाइये, जो आपको कुछ ज्ञान दे सके। आपके आगे बढ़ने के मार्ग को सुगम बना सके और समय—परिस्थितियों में संकट से बाहर निकलने का रास्ता दिखा सके। जीवन में गुरु का बड़ा स्थान है। अतः गुरु अवश्य बनाइये।
59. अगर आप लम्बे अवकाष पर नहीं जा सकते तो छोटा अवकाष जरूर लीजिये। कुछ न हो तो अपने आफिस में कुछ समय आँखें बन्द कर चुपचाप बैठ जाइये। सारी मुलाकातें बन्द कर दीजिये, जिससे आपकी नई शक्ति का पुनर्जागरण हो और आप ज्यादा ताकत से काम कर सकें।
60. जितना हो सके दूसरों की मदद करिये। तन से, मन से एवं धन से, मदद करना अपने स्वभाव का हिस्सा होना चाहिये। मानवीय पिष्टाचार का सबसे बड़ा गुण है— औरों की मदद करना। मदद करना सबसे अच्छी बात है। उसको कभी भार स्वरूप नहीं लेना चाहिये, पर मदद करते हुए अपनी मानसिक शांति भंग हो जाए, ऐसा नहीं करना चाहिये।
61. आकर्षण का नियम कहता है कि आप उन्हीं चीजों की ओर आकर्षित होते हैं जिन पर आप विषेष ध्यान देते हैं। अतः आप उन्हीं सब वस्तुओं पर ध्यान दीजिये जो आपको सबसे प्रिय हैं। आपको वही चीजें मिलेंगी। अतः आप हमेषा अच्छा सोचिए और अच्छा करने का प्रयास करिये, हमेषा अच्छा ही होगा।
62. प्रतिदिन संगीत सुनने की आदत डालिये। जिस संगीत या धुन से आपको मज़ा आता हो, अच्छा लगता हो, मन को शांति मिलती हो। नई ऊर्जा आती हो, वह संगीत अवश्य सुनिये। थोड़ा समय संगीत को अवश्य दीजिये।

63. अपने मन को खोजिये। उसमें कई तरह की प्रतिभा एवं क्रियाषीलता छिपी हुई है, उनको उभारने का प्रयास करिये और बनाइये कुछ अनुपम, उत्तम एवं अभिनव। देखिये जीवन में आनन्द आ जायेगा।
64. यदि हम किसी भी क्रिया, विचार या काम पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते या पूरे मनोयोग से नहीं लग पाते तो हम कभी न तो सफल हो सकते हैं और न ही मन में शांति या खुशी प्राप्त कर सकते हैं। अतः हमें मनोयोग से लगना, सीखना पड़ेगा। यह कला आती है ध्यान से। ध्यान का मतलब शान्त मन से, एकान्त में बैठकर अपने आपसे बात करना और अपने मन—मस्तिष्क पर काबू पाना, अपना नियंत्रण बनाना। यह एक दिन में नहीं होता, इसके लिए सतत् प्रयास करना पड़ता है, पर निरन्तर प्रयास से थोड़ा—थोड़ा आने लगता है। अपने आपको पहचानना एवं दूसरे के बारे में शान्त मन से आँकलन करना, अपने आपको उसकी जगह बैठकर सोचना और फिर अपनी प्रतिक्रिया देना, अपना विचार बनाना, सबसे अच्छा रहता है। हमेषा अपनी शक्तियों को सम्भालकर पूरे मनोयोग से लगने से मन में सोचा काम पूरा होता है। ऐसा मेरा मानना है।
65. समय हमारे हाथ से रेत की तरह फिसलता जाता है। इतना तेजी से भागता है जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। अतः हमेषा वर्तमान में जियो और हर दिन को ऐसे जियो जैसे आज जीवन का अन्तिम दिन हो। अतः कोई काम जो आज हो सकता है उसको कल पर टालना और आलस्य दिखाना बिल्कुल गलत है। मौत का अन्तिम सत्य हमेषा आपको याद रखना चाहिये और अपनी कार्ययोजना इसी प्रकार बनानी चाहिये।
66. इस दुनिया में वही लोग आगे जाते हैं जो समय के साथ चलते हैं और आगे बढ़ते हैं। उन परिस्थितियों को ढूँढ़ते हैं, जिनकी उनको तलाश है और यदि उसे नहीं ढूँढ़ पाते तो उसका सृजन करते हैं।

यह याद रखिये कि आप अपने आपको कैसा बनाना चाहते हैं? बना सकते हैं आप, यदि हैरान हैं, परेशान हैं, दुःखी हैं, गुरुस्सा हैं तो अपने आपकी वजह से। आपके वर्तमान की दुविधा आपसे ऐसा करवा रही है। जब भी मन में विरोधाभास होगा, मन के अनुकूल कोई चीज नहीं होगी। अपेक्षा के अनुसार परिणाम नहीं आयेंगे तो आपका मन खराब होगा और उसका सीधा असर आपके व्यवहार पर पड़ेगा। इसलिए जरूरत है अपने मन को नियंत्रित कर व्यवहार करने की, चाहे जो परिस्थितियाँ हों अपना नियंत्रण न खोने की। मेरी समझ में यही बड़ी चुनौती है। जो इसे स्वीकार करता है और इस पर विजय पाता है, वही सफल इन्सान कहलाता है और सर्वप्रिय भी हो जाता है। संयमित व्यवहार ही हमको आगे बढ़ायेगा। आपकी शक्ल-सूरत, पहनावा, खान-पान, पैसा सभी एक समय तक आपको आगे बढ़ा सकते हैं पर आपका लोगों के प्रति व्यवहार, उनको मदद करने का जज्बा एवं हर परिस्थिति में अपना मानसिक सन्तुलन न खोना ही आपकी सफलता की कुँजी है।

67. अपनी विषिष्टता बनाएँ, भीड़ में, समूह में, परिवार में, कार्यक्षेत्र में, थोड़ा हटके, थोड़ा बेहतर एवं थोड़ा पेष करने का तरीका भी अलग, जिससे आपकी पहचान बने। लोग आपको मानें और आपकी विषिष्टता का सम्मान करें और उसको मूल्य दें। उसके लिए हमें ऐसे गुणों का विकास करना होगा जो औरों के पास न हों। ऐसी किताब पढ़नी होगी जो और न पढ़ते हों, ऐसा कुछ बोलना होगा जो और न बोलते हों। यदि आपको सफल व्यक्तित्व बनना है तो आपको यह सब करना होगा और निरन्तर करते रहना पड़ेगा।
68. अपने बच्चों के साथ समय बिताना चाहिये और उनका अच्छे से पालन पोषण करना चाहिये। जैसा आप बच्चों के साथ करेंगे, वैसा ही वे अपने बच्चों के साथ करेंगे एवं आपके साथ करेंगे। कभी भी

अपनी राजनीति एवं रुचियाँ बच्चों पर नहीं थोपनी चाहिएँ। अपनी असफलता या तनाव को भी बच्चों के ऊपर नहीं उतारना चाहिये।

69. एक परिपूर्ण और संतुष्ट जीवन जीने के लिए यह आवश्यक है कि खुद दौड़िये। अपनी विषिष्टता को छोड़कर सामाजिक दबावों के सामने मत झुकिये। वह काम सिर्फ इसलिए मत कीजिए क्योंकि हर दूसरा इन्सान वह कर रहा है, वही कीजिये जो आपके लिए सही है। हर रोज वह पढ़िये जो हर कोई नहीं पढ़ता है। हर दिन ऐसा सोचिये जो हर कोई नहीं सोचता। ऐसा करिये जो कोई नहीं करता। बिना परेशान, हैरान एवं दिग्प्रमित हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़िये, यही सफल इन्सान का आगे बढ़ने का तरीका है।
70. हमेषा अपने लक्ष्य पर केन्द्रित हों और उसे प्राप्त करने की ओर ही अपना ध्यान हो। लक्ष्य सोच-समझकर निर्धारित करें और बस उसे हासिल करने में जुट जायें। अपने लक्ष्य को लिखें एवं बार-बार पढ़ें, जिससे वह हमेषा याद रहे और उससे विलग न हों। जो इन्सान सब कुछ करने की कोषिष करता है वह कुछ भी नहीं कर पाता।
71. अधिकतर यह होता है कि मन-मस्तिष्क में कोई विचार आता है और वह विचार आपको चलाने लगता है। दिमाग उसी ओर चलने लग जाता है। इस प्रकार हम विचारों के गुलाम हो जाते हैं और इधर-उधर भटकने लग जाते हैं और अन्त में थक जाते हैं। कभी दुखी हो जाते हैं, कभी तनाव में आ जाते हैं, कभी गुस्से में आ जाते हैं, कभी भावुक हो पड़ते हैं, कभी क्रूर हो जाते हैं, कभी उदार हो जाते हैं, कभी कंजूस हो जाते हैं। यह सब अपने दिल-दिमाग पर नियंत्रण न होने से होता है। इसलिये यह समझ में आना बहुत आवश्यक है कि आप अलग हैं एवं विचार या आवेष जो दिल एवं दिमाग में उठते हैं वे अलग हैं। इन विचारों की मण्डी में से आपको वही विचार चुनना चाहिए जो आपके लक्ष्य के अनुरूप हो, जो आपके

मन को संतुष्ट रखे, संयमित रखे एवं अपने लक्ष्य की ओर ले जाए।

72. जीवन की सबसे बड़ी विडम्बना यह है कि हम अपने जीवन की रोजमरा की खुशियों का आनन्द न लेकर कल्पना की बड़ी खुशियों के इन्तजार में छोटी खुशी को कुरबान कर देते हैं या गंवा देते हैं। हमें खुश होने एवं खुश करने का छोटा से छोटा अवसर नहीं गंवाना चाहिये।
73. अक्सर हम दूसरों में कमियाँ निकालते हैं और पूरा समय छोटी-छोटी कमियाँ निकालने एवं उनकी आलोचना करने में निकाल देते हैं। यह आदत हमारे स्वभाव में परिवर्तित हो जाती है। एक बहुत बड़े आलोचक जिसे न किसी का काम पसंद आता न किसी का खाना पसंद आता है, न किसी का बैठना पसंद आता है, न उठना पसंद आता है और न बात करना। उन्हें हर व्यक्ति वैसा ही चाहिए जैसा वे सोचते हैं एवं करते हैं। यह बड़ा मुश्किल एवं प्रकृति के नियमों के विरुद्ध है। विविधता से मित्रता में खूबसूरती होती है। हमें उसी में आनन्द लेना सीखना होगा वर्ना हम अप्रासंगिक हो जाएंगे। व्यक्ति में रिष्टे, समाज और देष को महान आपकी समानता नहीं बल्कि विभिन्नता बनाती है जो अपने आपमें एक विषिष्टता है। हम अपने आस-पास के लोगों की कमियाँ ढूँढ़ने के बजाय उनकी अच्छाइयों को ढूँढ़कर माहौल को खुषनुमा बनाएँ और असमानता का आदर करना सीखें। पूरी जिम्मेदारी के साथ चीजों को जैसी है वैसी स्वीकार करना सीखें और अपने आस-पास के माहौल को ठीक करना आपको सिखाना पड़ेगा।
74. अतीत जा चुका है, आप चाहकर भी उसे पकड़कर नहीं ला सकते। भविष्य एक कल्पना है, कब साकार होगी यह पता नहीं। वर्तमान आपका है। इसे पूर्णता से जियें। इसका निवेष बुद्धिमता से करिये। वर्तमान में जीना सीखिये।

75. अपने प्रभुत्व वर्ग का एक ग्रुप बनाइये, जिनसे आप सलाह ले सकें और अपनी परेषानी को शेयर कर सकें तथा जिसका उचित समाधान आपको मिल सके। हमेषा अपने से ज्यादा ज्ञान एवं दक्षता वाले लोगों के साथ बैठना सीखें, जिससे आपकी प्रगति का रास्ता खुल सके।
76. हमारी सबसे बड़ी समस्या यह है कि हम दुनिया को वैसा नहीं देखते, जैसी वो है, बल्कि जैसे हम खुद हैं वैसा देखते हैं। हमारे अन्दर एक बहुत बड़ी ताकत है, जिसके बल पर हम किसी भी परिस्थिति की दोबारा संरचना कर उसको बेहतर एवं ज्ञानवर्द्धक तरीके से हल कर सकते हैं। अपनी परिस्थितियों को अपराधी ठहराना सिर्फ बहाना ढूँढ़ना है। किसी भी परेषानी का साहस से मुकाबला कर उसको पार लगाना, यही परेषानियाँ हमारे भविष्य की मार्गदर्शक बनेंगी और हमें सुख देंगी।
77. अपने जीवन रूपी जहाज के कप्तान आप खुद बनिये। दूसरों से सलाह लीजिए। प्रभावित होइये पर जो आपके लिये अच्छा है वही करिये। इस बात की चिन्ता मत करिये कि लोग क्या कहेंगे।
78. दुनिया में सबसे मुश्किल काम है— औरों की बात शान्ति से सुनना और विपरीत परिस्थिति में विनम्र होना। यदि कोई यह सीख जाए तो वह कभी असफल नहीं हो सकता।
79. हर पुस्तक, हर भाषण, हर प्रवचन, हर मूवी को जिदपूर्वक पूरी पढ़ने या सुनने या देखने का प्रयास मत कीजिये, अगर अच्छी लगे तो पूरा पढ़िये, सुनिये या देखिये, नहीं तो छोड़ दीजिए और कोई काम जो अच्छा लगे, करिये।
80. अपने अतीत की गलतियों पर समय बिताना, व्यर्थ में उस पर घंटों चर्चा करना और अपने आप पर दुखी होना मूर्खता है। उन गलतियों

से हम क्या सीख लें, वही याद रखना चाहिए। यदि हम अपनी गलती दोहराते नहीं तो हम सही राह पर हैं। जीवन में सभी गलतियाँ करते हैं पर वे हमारे विकास और प्रगति के लिये आवश्यक हैं। पूर्णतः निर्दोष होने की कल्पना के बजाय समझदारी का दृष्टिकोण अपनाकर जीना श्रेष्ठ है। कभी यह भी किया जा सकता है कि जीवन की सबसे गम्भीर 10 गलतियाँ जो आपने कीं तो उनको लिखिये और फिर उन गलतियों से मिले सबक से आपने कितने फायदे उठाये यह भी लिखिये, तो आप पायेंगे कि वे गलतियाँ और उनसे मिली सीख अपने जीवन के लिये कितनी जरूरी थीं।

81. फोन पर घंटी बजने पर हर वक्त फोन उठाना है, कोई अच्छी बात नहीं है। फोन आपकी सुविधा के लिये बना है न कि दूसरों की सुविधा के लिए। यदि आप कोई जरूरी काम कर रहे हों तो विचलित न हों, उसे आराम से पूरा करें और आये हुए फोन का तसल्ली से जवाब दें, यही सही तरीका है। ऐसा न करने पर आपका मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है।
82. यदि आप कोई काम मनोरंजन के लिए कर रहे हैं तो याद रहे उस काम को करने से आपको मन की शान्ति एवं ताजगी महसूस होनी चाहिये। यदि ऐसा नहीं होता है तो उसे तुरन्त छोड़ देना चाहिए क्योंकि मनोरंजन ऐच्छिक वस्तु है और हर एक का अपना उसके प्रति भिन्न नज़रिया है।
83. जीवन में यदि कभी आगे बढ़ने का लक्ष्य न हो, कोई प्रतियोगी न हो, कोई आलोचक न हो, कोई चुनौती न हो तो कुछ अच्छा एवं और अच्छा करने का मज़ा ही खत्म हो जाता है। अतः जब कभी हमें लगे कि इस स्थान के सर्वोच्च पर आप पहुंच चुके हैं अब यहाँ रहना सङ्घर्ष पैदा करेगा या आप राजनीति के षिकार होंगे या यहाँ से उतार प्रारम्भ होगा तो तुरन्त दूसरा लक्ष्य निर्धारित करिये। उस ओर

बढ़िये और उसमें कुषलता हासिल करिये, वर्ना जीवन नीरस एवं बेमतलब हो जायेगा।

84. यदि आप जीवन में सफल होना चाहते हैं तो एक बात गँठ बँध लीजिये कि आपको इन तीन बातों पर सख्ती से अमल करना होगा। वह है कम सोना, कम खाना एवं कम बोलना। अगर आप और भी आगे बढ़ना चाहते हो तो कम से कम लोगों से मिलना चाहिए, जिसको जरूरत होगी वह आपसे मिलेगा। किसी ने ठीक कहा है कि “वह ऊँचाइयाँ जो महान व्यक्तियों ने पायीं वे उनके पास उड़कर नहीं आईं। जब उनके साथी आराम से सोते थे तब वे लग्न से काम कर रहे होते थे।”
85. परिवार में खाना साथ खायें। साथ खाना बहुत जरूरी है। खाने के समय सब एक—दूसरे से बात करें। दिन भर की बातों को शेयर करें और सामान्य हो जाएँ। इसके लिए प्रयास करना पड़ता है। यह परिवार को जोड़े रखने का सबसे बेहतर तरीका है।
86. आप जैसा बनना चाहते हैं वैसा व्यवहार करिये। वैसा पहनावा पहनिये, वैसा बर्ताव करिये, बातचीत करिये, धीरे—धीरे आप वैसे हो जायेंगे, यह पक्की बात है। यदि आप हर वक्त निराष, हताष, दुखी, हारा हुआ समझते हैं तो आप वैसे ही हो जायेंगे, यदि आप अपने आपको खुषनुमा, साहसिक, स्मार्ट एवं सफल इन्सान बनना चाहते हो तो वैसा व्यवहार करो, एक दिन अवश्य बन जाओगे।
87. लोगों में बोलने का अभ्यास करिये। धीरे—धीरे दक्षता आयेगी और आप लोगों को प्रभावित करने लगेंगे। आपके व्यक्तित्व का विकास होगा। आपमें आत्मविष्वास बढ़ेगा, जो ऐसा करता है सफलता उसके करीब आने लगती है।
88. अपना लक्ष्य बनाइये, लक्ष्य हमेषा बड़ा बनाना चाहिये, बड़े लक्ष्य से

बड़ी सोच का निर्माण होगा। बड़ी सोच से हमारी कार्यषेली भी बड़ी होगी और परिणाम भी बड़े आयेंगे। अक्सर हम बड़े सपनों से डरते हैं और फिर बड़ा करने की सोच ही नहीं पाते हैं। हममें से अधिकाँष लोग 20 साल में ही मर जाते हैं पर उनका दाह संस्कार 80 साल में होता है। किसी भी इन्सान को रोका नहीं जा सकता, जब तक वह खुद नहीं रुकता। असफलता तभी आती है जब हम सफलता के प्रयास रोक देते हैं, ऐसा नहीं है कि परिस्थितियाँ कठिन हैं। वे कठिन इसलिये हैं कि हम हिम्मत नहीं करते, इसलिये वे कठिन लगती हैं।

89. दैनिक दिनचर्या में रोज़ टहलना या घूमना ज़रूर चाहिए। जब आप घूमने जायें तो कोई चिन्ता साथ नहीं लेकर जायें। खाली मन से कुछ समय प्राकृतिक वातावरण में बस खो जायें। तन—मन को हलका करें, अच्छा महसूस करें।
90. समय के बारे में यह निष्प्रित है कि आप उसे पहले से नष्ट नहीं कर सकते। यह तय है कि हर सुबह अपने साथ नया अवसर लेकर आती है।
91. आपके जीवन की सफलता के लिये चार काम ज़रूर होने चाहिएँ। पहला, आपका एक पुत्र हो। यदि एक से ज्यादा है तो और अच्छा। दूसरा, आपकी एक बेटी हो। तीसरा, लगाया हुआ एक पेड़ हो। चौथा, आप एक किताब अवश्य लिखें। ये चीजें आपको कभी मरने नहीं देंगी।
92. पूरे दिन में कुछ समय नितान्त व्यक्तिगत होना चाहिये अपने लिये। जिसमें हम सिर्फ अपने लिये सोच सकें और अपनी आँतरिक शक्तियों को एकत्रित कर सकें। यह कोई स्वार्थ का काम नहीं है। वे ही लोग बूढ़े होते हैं जो अपने आदर्शों को छोड़ देते हैं तथा अपने

प्रयास कमजोर कर देते हैं, अपना आत्मविष्वास खो देते हैं। अपने आदर्श, आत्मविष्वास एवं प्रयास जिन्दा रखिये, आप कभी बूढ़े नहीं होंगे।

93. किसी भी कीमत पर अपने साहस एवं रोमाँच को कम न होने दें। हिम्मत न हारें, बिना जोखिम लिये जीवन में आगे नहीं बढ़ा जा सकता है। हाँ यह जरुर है सोच—समझकर जोखिम लें। अँधेरे कुएँ में छलांग न लगाएँ।
94. घर जाने से पहले तनाव से छुटकारा पाइये। घर में घुसने से पहले 10 मिनट अपने आपको व्यवस्थित करिये और घर में वैसे ही बनकर रहिये जैसे घरवाले आपको देखना चाहते हैं। वैसा ही व्यवहार करिये जिससे वे खुष रहें तथा आप उन्हें खुष रख सकें।
95. अपने काम से प्रेम करिये, जब तक आप उससे प्रेम नहीं करेंगे, बोझ समझकर करेंगे, आप उसमें कुषलता कभी नहीं ला सकते और न ही आपको उसको करते हुए खुशी अनुभव होगी, जो भी काम भगवान ने या माता—पिता ने या परिस्थितियों ने आपपर लाद दिया है उसे कुषलता से करिये, खुष होकर करिये, अच्छा करिये। उसमें सृजनात्मकता लाइये, देखिये आप पाएंगे कि आपको मज़ा आने लगेगा।
96. एक सन्तुष्ट जीवन जीने के लिए यह आवश्यक है कि हम सफलता, वैभव के पीछे भागने के बजाय अर्थपूर्ण जीवन की तलाश में अपने आपको समर्पित कर दें। अर्थपूर्ण जीवन को खोजने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि मैं अपने काम में रहते हुए क्या और किस प्रकार सेवा कर सकता हूँ?
97. प्रसन्नता का कोई स्थान नहीं है जहाँ पहुँचा जा सकता है। यह वह मानसिक अवस्था है जिसकी हम स्वयं संरचना करते हैं।”

जीवन का उद्देश्य है उद्देश्यों से भरा जीवन।

98. एक संतुष्ट जीवन के लिये यह आवश्यक है कि हम सफलता का पीछा छोड़कर अपने आपको एक नेक उद्देश्य के लिये समर्पित कर दें और अपने सारे प्रयास पूरी ताकत से उस ओर लगा दें एवं ईर्ष्यर पर भरोसा रखें।
99. अपने काम से प्यार करिये और इतना प्यार करिये कि उसमें आपको आनन्द आने लगे और अन्त में आप कहने लगें कि मैंने पूरी जिन्दगी कोई काम नहीं किया सिर्फ आनन्द लिया।
100. इन्सान सब कुछ कर सकता है पर अपनी मूल प्रवृत्ति नहीं बदल सकता है। अतः अपनी मूल प्रवृत्ति में रहिये। बनावटी जीवन खोखलापन लाता है और उससे हर समय पोल खुलने का खतरा बना रहता है। अतः अपने मूल में जियें एवं मूल से ही विकास करें।
101. किसी के लिये कुछ भी न करो तो भावनावश न करो, सोच—समझकर करो। जब भी करो निःस्वार्थ करो एवं जितना कर सकते हो उतना ही करो, जिसका बाद में पछतावा न हो।
102. दुनिया उसी की है जो साहस करता है और जोखिम उठाता है जो साहस करता है और जोखिम उठाता है जो असफलता से डरता नहीं एवं मुसीबतों से घबराता नहीं, कठिनाइयों को चुनौती मानते हुए अवसर में परिवर्तित कर देता है उसी की सफलता चरण चूमती है।
103. हम सभी एक जीवन रूपी नाटकषाला में काम कर रहे हैं। हम जो भी कर रहे हैं वह सिर्फ एक नाटक है, जो हमसे भगवान करवा रहा है। हमें सिर्फ इतनी छूट है कि हम किस तरह का किरदार करना चाहते हैं। एक सच्चे हँसमुख एवं ईमानदार

इन्सान का या एक झूठे, फरेबी, गुस्सैल, आलोचक एवं हर वक्त परेषान इन्सान का, जो खुद भी परेषान रहता है और दूसरों को भी परेषान करता है या एक मेहनती, जुझारू, उत्साहित कभी हार न मानने वाला, हर वक्त आगे बढ़ने और आगे की ओर सोचने वाला या भयंकर पञ्चातापी कामचोर, डरपोक, कायर एवं मेहनत से जी चुराने वाला खुदगर्ज इन्सान, यह आपको तय करना है कि आप क्या बनना चाहते हो? जैसा आप सोचते हो वैसे ही आप बन जाओगे।

104. कोई काम इसलिये मत करिये कि दूसरे उसे कर रहे हैं। वही कीजिये जो आपके लिये सही हो। आपके लिये क्या सही है, वह तय आपको करना पड़ेगा।
105. समय सबसे महत्वपूर्ण एवं तेज़ भागने वाली चीज है। इसका उपयोग करिये। समय बर्बाद करना सबसे बड़ा पाप है। जो समय के साथ दौड़ना सीख गये, समय के साथ चलना सीख गये, वे सफलता के शीर्ष पर पहुंच जायेंगे, इसमें कोई सन्देह नहीं है।
106. जो भी अच्छा विचार मन में आता है, उसे आज ही करना है। इस भरोसे बैठना कि मैं इसे तब करूंगा जब मेरे पास कुछ अधिक समय होगा, ऐसा समय कभी नहीं आयेगा और आप एक अच्छे काम से वंचित रह जायेंगे।
117. यह तय मानिये आपके विचार आपकी दुनिया का निर्माण करते हैं। आप जिस वस्तु पर विषेष ध्यान देते हैं उसका विकास होता है जिसके बारे में आप सोचते हैं वह विस्तृत होता है। जिसमें आप व्यस्त रहते हैं वह आपकी किस्मत निर्धारित करता है।
108. पानी मैला क्यों नहीं होता है? क्योंकि वह बहता रहता है। पानी

के मार्ग में बाधाएँ आती हैं पर वह उन सब बाधाओं को दूर कर आगे बढ़ जाता है। अपना रास्ता बना लेता है, क्योंकि वह बहता रहता है। क्योंकि पानी का धर्म है बहते रहना। पानी जैसे ही रुकता है सड़ांध पैदा कर देता है। फिर किसी काम का नहीं रहता। इसी प्रकार जीवन का धर्म है कर्मषील रहना। निरन्तर आगे बढ़ते रहना। कभी नहीं रुकना। कुछ न कुछ सृजनात्मक करते रहना। ऐसा करते रहना ही सफलता की ओर अग्रसित होना है।

109. हम जहाँ हैं उसी में खुश हैं अपना काम तो चल ही रहा है कि भावना 60 साल के बाद आये तो अच्छा है पर यदि यह भावना जवानी में आने लगे तो आगे बढ़ने के सारे मार्ग रोक देगी। और वह बड़ी ख़तरनाक सिद्ध होगी। युवा अवस्था में निरन्तर आगे बढ़ने के मार्ग खोजने चाहियें।
110. जो सीखना बन्द कर देता है वह बूढ़ा हो जाता है, चाहे उसकी उम्र 20 वर्ष हो या 80 वर्ष, जो सीखना जारी रखता है, वह हमेशा जवान रहता है।
111. जिस मनुष्य ने क्रोध पर विजय पायी वही सर्वश्रेष्ठ है। वही संसार के सुखों का स्वामी है। वही सही मायने में सफल है।
112. संसार की सबसे बड़ी खोने की वस्तु है—अपना उत्साह यदि किसी ने अपना उत्साह खो दिया तो सब कुछ खो दिया। यदि उसने अपना उत्साह बचा लिया और सब कुछ खो दिया तो वह उत्साह के बल पर सब कुछ पा लेगा।
113. नाकारा व्यक्ति भय के मारे कोई काम प्रारम्भ ही नहीं करते। कायर व्यक्ति काम प्रारम्भ करते हैं पर मुष्किलों के आने पर उसे बीच में ही रोक देते हैं। परन्तु बहादुर व्यक्ति काम प्रारम्भ करते

बीच में आई बाधाओं को एक—एक कर दूर करते और काम को उचित मुकाम पर ले जाकर ही रुकते हैं।

114. आदमी काम की अधिकता से नहीं बस भार समझकर उसे अनियमित रूप से करने पर थकता है।
115. समझदारी का तकाज़ा यह कहता है कि बातचीत में बिना वजह वे सवाल न पूछे जाएँ जिनका जवाब नहीं दिया जा सकता है।
116. आकॉक्शा एवं उसे जागृत उत्साह ही मनुष्य की संजीवनी है। इसके अभाव में जीवन की गतिषीलता समाप्त हो जायेगी। हम अपनी आकॉक्शाओं की परीक्षा करें, उन्हें समझें और यथार्थ की कसौटी पर करें। यदि लगे कि थोड़ा ज्यादा प्रयास करने पर प्राप्त की जा सकती है तो आगे बढ़ें।
117. संसार उसी का है जिसने क्रोध त्याग दिया और धैर्य एवं निष्ठा का वरण कर लिया।
118. अपने आपको खुद पहचानो, अपनी ताकत को तुम जानो, जीत तय है ये तुम मानो।
119. अपने ऊपर भरोसा रखें। जो अपने ऊपर भरोसा रखता है, सारी दुनिया उस पर भरोसा करती है।
120. किसी भी काम को करने की तीव्र इच्छा, उसको करने का दृढ़ निष्चय, उस काम को करने का अनुषासन, उस कार्य के प्रति समर्पण एवं श्रद्धा का होना ही सफलता प्राप्त करने का मूलमंत्र है।
121. यदि कोई चीज़ सीखना चाहते हो तो उसे दूसरे को सिखा दो, सिखाने के प्रयास में खुद ही सीख जाओगे जो दूसरों को सिखाता है वही वास्तव में सीखता है। जो दूसरों को विजित

करता है, वही वास्तव में षिक्षित होता है।

122. अधिकांश व्यक्तियों में शारीरिक—मानसिक रोगों के होने का भी मूल कारण उनके समय का कुप्रबन्धन ही होता है।
123. यदि हम परिवर्तन के साथ नहीं बदलते तो नष्ट हो जायेंगे। यदि हम परिवर्तन के साथ बदलते हैं तो अस्तित्व में रहेंगे। यदि हम बदलना शुरू कर देंगे तो समृद्ध रहेंगे।
124. अच्छे मित्र एवं पति—पत्नी के सम्बन्ध ऐसे होने चाहिये कि जब एक गरम हो तो दूसरा ठंडा हो जाये। उस समय पर और उस समय—परिस्थिति में विवाद को टाल दे।
125. अंडे का फूटना दो तरह से होता है, एक तो तब जब आप उसे फोड़ते हैं और दूसरा तब वह अपने आप टूटता है। जो आप उसे फोड़ते हैं तो वह अंडे का अप्राकृतिक ढंग से फूटना होता है। उसका कोई भविष्य नहीं होता। बस आप उसे आमलेट या अण्डाकरी बनाकर खा लेते हैं। जब अण्डा स्वयं टूटता है तो उसमें से चूजा निकलता है जो एक नवजीवन का सृजन करता है। यदि बच्चों से कोई काम ज़बर्दस्ती करवाते हो जो उसके मन का नहीं है तो वह अंडे को फोड़ने जैसा होता है और यदि आप बच्चे को उसके मन का काम कराते हो जो उसकी रुचि का है तो उसमें उसको मज़ा आता है। कुछ नया सृजन करता है तथा उसका आत्म विष्वास भी बढ़ता है। अतः हमेषा कोई भी काम रुचिपूर्वक ही करना एवं करवाना चाहिये।
126. अब तक जितने आविष्कार हुए हैं उनमें सबसे अधिक महत्वपूर्ण मन की आघ्यर्यजनक शक्ति एवं उसके उपयोग का ज्ञान है।
127. परिवर्तन से डरना और संघर्ष से कतराना मनुष्य की सबसे बड़ी कायरता है। जो वक्त सिखाता है वह कोई नहीं सिखा सकता।

कभी लोग आपके बारे में टीका या टिप्पणी करें तो घबराना मत,  
बस यह बात याद रखना कि हर खेल में दर्शक ही शोर मचाते  
हैं खिलाड़ी नहीं।

128. “यदि आप सफल होना चाहते हैं और अपनी सफलता को बराबर बनाये रखना चाहते हैं तो अपने सारे कामों को कर्तव्य समझकर समान भाव से न ज्यादा दुःखी होकर न ज्यादा खुश होकर बराबर करते रहें। करने का तरीका दिन पर दिन बेहतर होना चाहिये तथा काम समाप्ति हमेषा अच्छी होनी चाहिये।
129. देष, समाज, साथियों एवं परिवार के सदस्यों को हमेशा याद रखिये जो अपने से बन सके, उनके लिये करना चाहिये। विषेष रूप से जब वह मुस्किल में हों, जो भी करें स्वेच्छा से करें, बिना कुछ प्राप्त करने के उद्देश्य से करें।
130. किसी को इतना मत चाहो कि उसकी चाहत आपकी कमज़ोरी बन जाये। किसी को चाहना है तो इतना चाहो कि आपकी चाहत उसकी ज़रूरत बना जाये।
131. आँसू आँसू में बड़ा फर्क होता है। जब कोई आँसू बहाता है आपकी वजह से, तो वह बहुत बुरी बात होती है पर यदि किसी की आँखों में आँसू आ जाते हैं आपके लिए, आपको याद करके, तो वह सबसे अच्छी बात होती है।
132. अहंकार और आत्मविष्वास में बड़ा अंतर है। अहंकार का आधार भौतिक पदार्थ, स्थूल सामग्री एवं बिना मेहनत के जुटे हुए संसाधनों पर होता है जबकि आत्मविष्वास आपके किये हुए प्रयास, सफलता एवं असफलता के अनुभवों का संकलन है।
133. सही समय पर हॉं या ना कहना सीखें ताकि बाद में पछताना न पड़े।

134. किसी भी काम को किसी भी हालत में खराब न होने दें। अच्छा करें और आगे उससे भी अच्छा करने में जुट जाएँ। यदि ऐसा लगातार करते रहे तो एक दिन ऐसा आयेगा जब हम सर्वश्रेष्ठ कर जायेंगे।

135. एक सफल व्यक्तित्व के गुण –

- a. स्वयं अनुषासित
- b. मजबूत संकल्पषक्ति
- c. स्वस्थ्य शरीर
- d. अच्छा चरित्र
- d. अच्छी बोलचाल के धनी
- e. समय—प्रबन्धन
- f. किसी भी विषयवस्तु पर अध्ययन एवं ज्ञान
- g. आत्मविष्वास
- h. सकारात्मक मनोवृत्ति
- i. सत्यनिष्ठा एवं ईमानदारी
- j. अच्छी आदतें—कम बोलना, कम खाना एवं कम सोना
- k. समर्पित
- l. अच्छे आपसी सम्बंध
- m. अच्छे भरोसेमंद मित्र
- n. अपने कार्य के प्रति पूर्ण श्रद्धा, निष्ठा एवं विष्वास

- o. हर परिस्थिति में अपने को ढालने वाला, कभी विचलित न होने वाला स्वभाव
    - p. सामाजिक एवं सबको मदद करने वाला स्वभाव
    - q. थोड़ा भाग्यषाली
    - r. निर्भीक, साहसी एवं बहादुर
136. कर्म के— भाग्य के सिद्धान्त के अनुसार जैसे कर्म करोगे वैसा ही भाग्य होगा और उसी प्रकार उसका फल मिलेगा।
137. जिन्दगी का हर दिन कीमती है। किसी दिन को लेकर पञ्चाताप न करें। अगर अच्छे दिन खुशियाँ लाते हैं तो खराब दिन अनुभव देते हैं। ये दोनों जिन्दगी के लिये बहुत जरूरी हैं।
138. यदि सफलता की एक मंजिल मिल जाये तो दूसरी के लिए प्रयास और तीसरी के लिये उत्सुकता होनी चाहिये। यही निरन्तर विकास की प्रक्रिया है।
139. माना कठिनाई में आदमी अकेला हो जाता है, पर कठिनाई आने पर ही अकेला व्यक्ति मजबूत होना सीख जाता है। कभी टूटते हैं तो कभी बिखर जाते हैं। विपत्तियों में इन्सान ज्यादा निखर जाते हैं।
140. वैसे तो क्रोध कभी अच्छा नहीं होता पर जब वह धर्म एवं मर्यादा को बचाने के लिये किया जाता है तो अच्छा हो जाता है। इसी प्रकार सहनशीलता हमेषा अच्छी होती है पर जब वह धर्म एवं मर्यादा को नहीं बचा पाती है तब सहनशीलता बुरी बन जाती है।
141. समय—परिस्थितियों के साथ कई मित्रों के आचार—विचार एवं व्यवहार में बदलाव आ जाता है। इसे स्वभाविक रूप से लेना

चाहिए। यदि आपको इस व्यवहार से कोई षिकायत है तो आपको ग़म या गिला करने के बजाय उससे घनिष्ठता बढ़ानी चाहिये। पुनः आपके मनमाफिक व्यवहार मिलने लगेगा, यह तो जितना गुड़ डालोगे उतना मीठा होने जैसा है।

142. जब हम कोई बड़ा व्यवसाय या संस्थान चलाते हैं तो हमारा वास्ता कई लोगों से पड़ता है। हमें कई लोगों को बड़े पदों पर भी नियुक्त करना पड़ता है। जब उनका इन्टरव्यू करते हैं उस वक्त उनकी सही पहचान नहीं हो सकती है। उनके बारे में जानकारी करने पर भी विषेष पता नहीं लगता, जब वह बड़ा व्यक्तित्व काम करना शुरू करता है, कुछ असामान्य परिस्थितियों से गुज़रता है उस वक्त उसका व्यवहार कैसा होता है? वह अपने व्यक्तिगत हितों एवं संस्थागत हितों को कैसे सुरक्षित करता है, उसी से उसकी सही पहचान होती है।
143. खुषी उनको नहीं मिलती जो अपनी शर्तों पर ज़िन्दगी जीते हैं, खुषी उनको मिलती है जो दूसरों की खुषी के लिये अपनी शर्तें बदल लिया करते हैं।