

जीवन खुशहाल कैसे हो

राजेंद्र सिंह तंवर

संयुक्त निदेशक(सांख्यिकी)

जयपुर, राजस्थान (मो.) 9413962976

प्रिय दोस्तों,

ज़िन्दगी nursery schools में होने वाली उस दौड़ की तरह है जिसमें आप चम्मच को अपने मुंह में दबा कर दौड़ते हैं चम्मच में रखी गोल वस्तु (नींबू/कंचा) अगर गिर जाये तो दौड़ में प्रथम आने का कोई अर्थ नहीं है अर्थात जिन्दगी की दौड़ हमेशा संतुलन के साथ होनी चाहिए।

आप जब भी किसी नये कार्य के लिए तैयार होते हो तो, आपके दिमाग में हलचल सी हुई होगी कि कार्य के लिए मुझे क्या-क्या करना होगा, इससे मुझे क्या लाभ / परिणाम मिलेगा, कार्य कितना कठिन होगा, किस-किस की सहायता / सहयोग मुझे मिलेगा, कौन- कौन विरोध करेंगे, लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे | इस प्रकार के भांति-भांति के प्रश्न दिमाग में आते हैं, आपका कार्य के प्रति यह excitement, आपके अन्दर कि चिंगारी (spark) या कहे आपके अन्दर की रोशनी(Light) जो आपको एकदम जिंदादिल होने का आभाष करता है | अब मैं आपसे इस रोशनी को जलाये रखने के बारे में बात करना चाहता हूँ या दूसरे शब्दों में-

जीवन जीने की कला जिससे हम अगर हमेशा नहीं तो ज्यादा से ज्यादा समय कैसे खुश रह सकते हैं ?

इस रोशनी की शुरुआत कहाँ से होती है? मैं समझता हूँ जन्म के कुछ माह बाद से, जब बच्चा अपना-पराया पहचानने लगता है | आपने देखा होगा की जब बच्चे का जन्मदिन हो या कोई त्यौहार हो तो कई दिनों पहले से दिमाग में उसे बेहतर ढंग से मनाने हेतु तरह तरह के खयाल आते हैं और उन्हें करने हेतु पूरे प्रयास किये जाते हैं | इसी प्रकार जीवन में बचपन से बुढ़ापे तक समय एवम् परिस्थितियों के अनुसार प्रत्येक नवीन कार्य को संपन्न या enjoy करने हेतु व्यक्ति में रोशनी(Light) नजर आती हैं जो बढती उम्र के साथ साथ स्वतः कम होती जाती हैं और मनुष्य मायूस, लक्ष्यरहित और कडवे हो जाते हैं तो उस परिस्थिति में व्यक्ति में रोशनी(Light) को बचाते हुए जीवन कैसे जीया जाये अब हम इस पर चर्चा करेंगे।

संतुलित लक्ष्य : जीवन में अपने लिये सिर्फ Career या केवल शिक्षा का लक्ष्य ही ना बनाये बल्कि आपको संतुलित लक्ष्य बनाने की आवश्यकता हैं ताकि आपका जीवन सफल हो सके। यदि आपके दिमाग में किसी भी प्रकार का तनाव (Tension) हो तो आपका किसी भी कार्य में मन नहीं लगेगा, ना ही आपको किसी प्रकार की खुशी प्राप्त होगी |

संतुलित लक्ष्य वो होते हैं जो आपके जीवन में सामंजस्य लाते हैं, यदि संतुलित लक्ष्य नहीं हैं तो आप किसी कार्य विशेष में सफल हो सकते हैं लेकिन आपकी रोशनी धीरे धीरे खत्म होने लगेगी | जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक आर्थिक स्थिति इनमें में से किसी क्षेत्र विशेष में सफल होते हैं तो हमारा जीवन खुशहाल नहीं होगा | अतः यह आवश्यक है कि हमारा लक्ष्य संतुलित हो |

हर किसी को अपने जीवन में संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है। स्कूल-कॉलेज जाने वाले छात्रों और नौकरी-पेशवरों के लिए भी यह उतना ही अहम है कि वे अपनी निजी और कामकाजी जिंदगी के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करें। घर की बातें जब पढ़ाई या काम पर हावी होती हैं तो उसका नतीजा अंकों और आपकी तरक्की पर दिखाई देता है, जबकि कॉलेज या ऑफिस की बातें घर में दखल देती हैं तो आपके अपने ही आप से नाराज होने लगते हैं। जरूरी है कि आप दोनों को एक साथ चलाते हुए भी उन्हें एक-दूसरे से अलग रखें।

प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं की कार्य क्षमता व रुचि के अनुरूप लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए | आज हम देखते हैं कि कई परिवारों में व्यक्ति की रुचि व कार्य क्षमता को नजर अंदाज कर लक्ष्य परिवार के बड़े बुजुर्गों / माता-पिता द्वारा निर्धारित किये जाते हैं | जिसका परिणाम यह होता है कि व्यक्ति अपेक्षित लक्ष्य प्राप्त नहीं कर पाता है, जिससे अवसाद या स्वयं के प्रति हीन भावना से ग्रसित होकर, व्यक्ति अपनी रोशनी(Light) या जीवन को खतम कर लेते हैं। यह व्यक्ति की सबसे बड़ी बेवकूफी का कारण होता है | इस बेवकूफी में लक्ष्य निर्धारित करने वाले भी अप्रत्यक्ष रूप से उतने ही भागीदार होते हैं |

इसे हम एक कहानी से भी समझने का प्रयास करेंगे |

एक बार जंगल में राजा शेर द्वारा यह निर्धारित किया गया कि जो जानवर बरगद के सबसे बड़े पेड़ पर सबसे पहले चढ़ जायेगा, वही आगामी एक वर्ष तक के लिये प्रधानमंत्री चुना जायेगा, इसी प्रकार जंगल में अलग-अलग पहाड़ों पर सबसे पहले चढ़ने वाले उस क्षेत्र के मंत्री होंगे, यह प्रतियोगिता प्रति वर्ष आयोजित होगी | इसे सुनकर कई जानवरों ने अपने-अपने बच्चों को प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए कहा, सबने प्रतियोगिता से पहले तैयारी हेतु अपने बच्चों को कोचिंग, ट्यूटर की सहायता के साथ-साथ स्वयं भी बच्चों के साथ रात-दिन मेहनत करने लगे | किसी ने भी अपने बच्चों की रुचि या क्षमता का ध्यान नहीं रखा |

कुछ माह पश्चात निर्धारित दिनांक को प्रतियोगिता हुई | प्रतियोगिता में बच्चों ने रुचि या अपनी क्षमता अनुरूप प्रदर्शन किया | चयनित बच्चों के परिवारजन गर्व से फूले नहीं समा रहे थे वही असफल बच्चों के परिवारजन बच्चों पर नाराजगी जाहिर कर रहे थे | प्रति वर्ष आयोजित होने वाली प्रतियोगिताओ हेतु पुनः बच्चों को मेहनत करने लगा दिया जाता है |

चूँकि सभी बच्चों की रुचि या क्षमता समान नहीं होती हैं, जैसे हाथी पेड़ पर नहीं चढ़ सकता लेकिन ताकत का कार्य आसानी से कर सकता है | इसी प्रकार बन्दर पेड़ पर चढ़ सकता है लेकिन ताकत का कार्य नहीं कर सकता | या दूसरे शब्दों में कहे कि सभी जानवरों चीता, लोमड़ी, भालू, गधा, कुत्ता, इत्यादि की अपनी अपनी कार्य क्षमता व रुचि होती है | यदि इन्हें अपनी प्रकृति के अनुसार लक्ष्य दिए जाते तो प्रतियोगिता में सभी का प्रदर्शन बेहतर होता |

उक्त कहानी से स्पष्ट है कि व्यक्ति को उसकी प्रकृति के अनुरूप लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए, जैसे-

1. छात्र को ऐसा विषय चुनना चाहिए जिसमें वह सबसे बेहतर परिणाम दे सके | श्रीनिवास रामानुजन द्वारा अपना पसंदीदा विषय गणित चुना, गणित में विशेष रुचि होने के कारण वो अन्य सभी विषयों में असफल हो चुके थे लेकिन उनके द्वारा गणित के क्षेत्र में इतना कार्य किया गया कि उनके द्वारा प्रतिपादित कई सिद्धान्तों पर आज भी रिसर्च कार्य हो रहा है | रामानुजन को विश्वविख्यात गणितज्ञ के रूप में दुनिया जानती है |
अतः छात्र को अन्य साथी द्वारा लिये गए विषय या परिवार जन के दबाव में विषय नहीं चुन कर अपनी रुचि के अनुसार चयन करना चाहिए | परिवार जन छात्र के अच्छे मार्गदर्शक के रूप में कार्य करे, उस पर अपने विचार नहीं थोपने चाहिए और उसे उसकी योग्यता एवम कार्यकुशलता के अनुरूप कार्य करने के लिए प्रेरित करना चाहिए |
2. यदि कोई व्यक्ति शिक्षा के स्थान पर खेल में अधिक रुचि रखता है तो उसे खेल के क्षेत्र में बेहतर मेहनत करनी चाहिए यह सत्य है की प्रत्येक खिलाड़ी विराट कोहली नहीं बन सकता लेकिन वह मेहनत करे तो अच्छा खिलाड़ी जरूर बन सकता है |
3. इसी प्रकार किसी कार्यालय में कार्य करने वाले कार्मिकों को उनकी कार्यक्षमता के अनुरूप कार्य आवंटित करने पर कार्य परिणाम बेहतर प्राप्त होने के साथ-साथ अपनी पूरी क्षमता एवम कुशलता से कार्य सम्पादित करने में सफल होंगे |

हमारे भूतपूर्व राष्ट्रपति डा. अब्दुल कलाम जी के दो कथन का मन्तव्य हमें समझने की आवश्यकता है :-

प्रथम : सपने वो नहीं होते जो नींद में आयें, सपने वो होते हैं जिन्हें पाने हेतु नींद न आये |

दूसरा : जब तक शिक्षा का उद्देश्य नौकरी पाना रहेगा, तब तक देश में नौकर ही पैदा होंगे, मालिक नहीं |

उक्त दोनों कथनों से स्पष्ट हैं की व्यक्ति को स्वयं की रुचि के अनुसार संतुलित लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें पाने हेतु पूर्ण ईमानदारी से मेहनत करनी चाहिए | यहाँ ईमानदारी का आशय स्वयं के लक्ष्य पाने हेतु स्वयं के प्रति ईमानदार होने से हैं | जैसे यदि व्यक्ति प्रशासनिक सेवा की तैयारी हेतु गाँव से किसी बड़े शहर में रहता है तो उसको लक्ष्य पाने हेतु पूर्ण ईमानदारी से तैयारी करनी चाहिए ना कि शहरी चकाचौंध में लापरवाही बरते |

इसी प्रकार हमें बेहतर शिक्षा पर जोर देना चाहिए | यदि व्यक्ति पूर्ण शिक्षित होगा तो वह नौकरी, व्यवसाय या अन्य कोई कार्य क्षेत्र जिसे वह अपनी इच्छा से चुनता है में बेहतर परिणाम देगा और अपने जीवन को सरल बना सकता है |

लक्ष्य ऐसे निर्धारित करने चाहिए, जिससे हम अगर हमेशा नहीं तो ज्यादा से ज्यादा समय कैसे खुश रह सके | ताकि हमारी रोशनी कायम रहे | कई बुजुर्ग व्यक्तियों में भी अपने कार्य के प्रति excitement, चिंगारी (spark) या कहे आपके अन्दर की रोशनी(Light) जो उन्हें एकदम जिंदादिल महसूस कराती है, देखने को मिलती है |

देश के मशहूर उद्योगपति श्री रतन टाटा व सदी के महानायक श्री अमिताभ बच्चन ने अपने अंदर की रोशनी(Light) को आज भी बनाये रखा है | इनका अपने कार्य के प्रति लगाव का प्रथम कारण इससे इन्हें खुशी प्राप्त होती है जबकि पैसा कमाना इनकी प्राथमिकता नहीं होती है | अपने मौजूदा स्तर में सुधार लाना इन्हें एक अच्छा एहसास दिलाता है | अतः व्यक्ति को ऐसे कार्य करने चाहिए जिससे उन्हें खुशी प्राप्त हो |

सफलता और खुशी : यह जीवन के दो पूरक हैं और अगर इन दोनों में से कोई एक भी न रहे तो निश्चित ही दूसरे का मिलना भी मुमकिन नहीं। पर यह भी संभव नहीं कि हर कदम पर आपको सफलता ही हाथ लगे या हर वक्त आप खुश रहें। ऐसी मुश्किल परिस्थितियों में भी जीवन में संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है, ताकि नई कामयाबी की तरफ बढ़ा जा सके। किस तरह एक छात्र और एक पेशेवर अपनी जिंदगी में यह संतुलन कायम कर सकते हैं, आइए जानते हैं |

जिंदगी तो हम सभी जी रहे हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि हम सभी जिंदगी का भरपूर आनन्द भी ले रहे हों। खासतौर पर अपने छात्र और नौकरी-पेशे के समय में। समय-समय पर जीवन में आने वाली छोटी-सी नाकामयाबी या असफलता हमें इतनी ठेस पहुंचा देती है कि हमें जिंदगी जीने का कोई उद्देश्य ही नजर नहीं आता और कभी-कभी एक सफलता ही हमें सातवें आसमान पर पहुंचा देती है, जिस वजह से हमें जमीन तक दिखाई नहीं देती। कामयाबी और नाकामयाबी के बीच भी जिंदगी हमसे बहुत कुछ कहती है, हमें बहुत कुछ सिखाती है |

एक साधारण छात्र या पेशेवर होने के बावजूद हम क्या-क्या असामान्य या असाधारण काम कर सकते हैं, हमारी क्षमताएं और ताकत, यह सब हम जीवन कौशल यानी लाइफ स्किल्स को अपना कर ही जान सकते हैं।

मनुष्य को इस रौशनी को समाप्त करने हेतु तीन तूफान निराशा (Disappointment), कुंठा (Frustration), तथा अन्याय (Unfair) से हमेशा बच कर रहना होता है ।

निराशा : जब आप प्रयत्न करने के बाद भी मनचाहा परिणाम प्राप्त नहीं कर पाते हैं या जब कार्य आपकी योजना के मुताबिक नहीं होता है और आप असफल/ निराश हो जाये तो उस स्थिति में संभलना बहुत मुश्किल होता है । आप स्वयं में कमिया देखने लगते है और अपने प्रति हीन भावना से ग्रसित महसूस करने लगते है । लेकिन जो असफलता के कारणों व् उससे मिली सीख का मंथन कर स्वयं को संभाल लेता है तो वो और भी मजबूत होकर निकलता है ।

अगर चुनोटियो से हमेशा पार पाया जा सकता तो चुनोती शब्द ही नहीं होता । और याद रखिये यदि आप किसी कार्य में असफल हो जाते हैं तो इसका मतलब आप अपनी क्षमता से उसके नजदीक तक पहुच रहे है । हमे सफलता हेतु मात्र हमारी क्षमताओं को और बढ़ाना होगा ।

कुंठा : निराशा का भाई है कुंठा । कभी कभी किसी कार्य में इतना समय लगता है की आप सोचने पर मजबूर होते है कि आपने अपने लिये लक्ष्य सही निर्धारित किये है या नहीं । यह हमारे देश में विशेष रूप से प्रसांगिक है । ट्रैफिक जाम, सरकारी कार्यालयों में काम के निस्तारण की गति, चिकित्सा सुविधाए इत्यादी से हम कई बार कुंठित (Frustrate) होते है । आजकल प्रतियोगी परीक्षा देने वाले परीक्षार्थी विभिन्न स्तर पर परीक्षा, पेपर लीक, साक्षात्कार, कोर्ट कार्यवाही इत्यादी से परेशान हो जाते है ।

अन्याय : हमारे देश में आम नागरिक कि धारणा है की जो परिवारजन समर्थ, ऊँची पहुच एवम जिनके खूबसूरत चेहरे होते है उनके काम आसानी से हो जाते हैं जबकि आम जन को अपने कार्यो हेतु काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है । यह धारणा वास्तविकता पर आधारित है जबकि कई बार यह महज भाग्य की बात होती है ।

मनुष्य को ज्यादा से ज्यादा समय खुश रहने के लिए जीवन में अपनी रौशनी (Light) को उक्त तीनों तूफानों को निराशा (Disappointment), कुंठा (Frustration), तथा अन्याय (Unfair) से बचाने हेतु बरसाती (Raincoat) पहन लेनी चाहिए । ये तूफान आपके जीवन में बार बार मानसून की तरह आपके जीवन में आते रहेंगे, सिर्फ आपको अपनी रौशनी हेतु बरसाती तैयार रखनी होगी । इसके लिए हमे निम्न बातों (बरसाती) का ध्यान रखना है :-

असफलता ही सफलता : प्रत्येक सफल होने वाले व्यक्ति का अनुभव है कि हर असफलता, सफलता की सीढ़ी का एक पायदान मात्र है | मनुष्य असफल तब होता है जब वह एक और कोशिश करना छोड़ कर असफलता से समझोता कर लेता है | जबकि बड़ी सफलता हमेशा बड़ी मुश्किल से मिलती है अर्थात यदि वह असाधारण/विशेष नहीं होती तो आपको अपने लक्ष्य को हासिल करने में बार बार असफलता प्राप्त नहीं होती | असफल होने पर कभी निराश नहीं होना चाहिए क्योंकि :-

- ✓ अमिताभ बच्चन की पहली हिट फिल्म जंजीर आने से पहले उनकी लगातार 17 फिल्में फ्लॉप हुई थी |
- ✓ मशहूर बास्केट बॉल प्लेयर माइकल जॉर्डन को स्कूल टीम में चयन नहीं किया गया था |
- ✓ एथलेटिक्स सुन्दर सिंह गुर्जर का हाथ एक दुर्घटना में खराब होने तथा पैरा ओलंपिक में धोका होने के बाद भी इन्होंने तीनों तूफानों निराशा (Disappointment), कुंठा (Frustration) तथा अन्याय (Unfair) पर विजय पाते हुए हाल ही विश्व कप में स्वर्ण पदक प्राप्त किया है |
- ✓ बल्ब का आविष्कार 9999 बार असफल होने के बाद थॉमस एडिसन ने किया था | यदि थॉमस 10,000 वी बार कोशिश नहीं करते तो शायद हम आज भी दीपक या चिमनी के युग में जी रहे होते |

इसलिये ही कहा गया है कि कोशिश करने वाले की हार नहीं होती | यदि आप असफल होते हैं तो एक कोशिश और कीजिये कौन जाने, आप आपनी सफलता की सीढ़ी के आखरी पायदान पर खड़े हो और आपकी यही कोशिश, आपकी सफलता के लिये आखिरी कोशिश हो |

- **स्वयं को जाने :** जो कर्म आपके अंदर से आपको मजबूत बनाता है वो अच्छे कर्म होते हैं तथा जो हमें कमजोर करते हैं वो सब बुरे कर्म हैं | अतः स्वयं को पहचानने तथा स्वयं से की गई प्रतिबद्धता (Commitment) समय पर पूरा करे यदि इसमें किसी प्रकार की लापरवाही रहती है तो आप दूसरो से की गई प्रतिबद्धता (Commitment) को कैसे पूरे करोगे | जीवन में आगे बढ़ने के लिए जब आप स्वयं की नजरों में ऊपर उठ जाओगे तो दुनिया की नजरों में तो अपने आप ऊपर उठ जाओगे |

जैसे शतरंज की चाल में जीतने के लिए हर मोहरे की चाल और उसकी प्रकृति को जानना बेहद जरूरी है, उसी तरह जीवन में सफल होने के लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि आप क्या हैं, आप में क्या-क्या खूबियां हैं, आपको क्या पसंद और क्या नापसंद है। अपने बारे में जानने की कोशिश करें। और आप जैसे भी हैं, खुद को उसी स्थिति में स्वीकार

करें। हर कोई एक जैसा नहीं हो सकता, इसीलिए आप जैसे भी हैं, खुद को पसंद करें और प्यार करें। जिस तरह से पांचों उंगलियां बराबर नहीं होतीं, वैसे ही हर कोई एक जैसा नहीं हो सकता। आप खुद को अपनी कमियों और खूबियों के साथ पूर्ण स्वीकार करें।

➤ **समय अनमोल है :** जिन्दगी का बीतने वाला प्रत्येक क्षण आपकी जिन्दगी से कुछ ना कुछ चुरा लेता है। इसका आपको पता भी नहीं चलता और एक दिन वह आता है जब हम जिन्दगी में किये गए कार्यों का जोड़ बाकी करते हैं। जीवन में कुछ अर्थपूर्ण करना है तो समय के महत्त्व को समझना होगा। हमारे भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ अब्दुल कलाम जी ने सम्पूर्ण जीवन का प्रत्येक क्षण, सादा जीवन उच्च विचार सिद्धांत के आधार पर देश व समाज के उत्थान में लगाया था।

आज कल युवा मोबाइल पर अपना अधिकाँश समय नष्ट कर रहे हैं। कई बार तो परिवार के सभी सदस्य अपने अपने मोबाइल/आई पैड पर इतने व्यस्त रहते हैं की उन्हें एक दूसरे के दुःख-सुख जानने के लिए समय का अभाव रहता है। इसके दुष्परिणाम इनके स्वास्थ्य व पारिवारिक रिश्तों में भी आसानी से देखने को मिलते हैं।

एक छात्र या पेशेवर के जीवन में समय हमेशा कम ही रहता है। उन्हें पढ़ाई या कोई प्रोजेक्ट पूरा करने के लिए दिन के 24 घंटे भी कम ही लगते हैं, इसीलिए समय रहते समय प्रबंधन की कला सीख लेना बेहद जरूरी है। समय प्रबंधन से हमारा मतलब समय को बांटने से नहीं, बल्कि काम या पढ़ाई के विषयों के लिए सही समय निर्धारित करने से है। अगर कोई छात्र गणित में कमजोर है तो निश्चय ही उसे बाकी विषयों के मुकाबले गणित को अधिक समय देना होगा। समय प्रबंधन की कला सीखने के साथ ही व्यक्ति जरूरी कामों के अलावा अपने निजी कार्यों के लिए भी समय बचाना सीख जाता है।

➤ **निःसंकोच अपनी बात कहें :** कम उम्र में ही खुल कर बातचीत करने की कला सीखने से जीवन के अगले पड़ावों में बहुत आसानी होने लगती है। खासतौर पर ऐसे वक्त में जब छात्र-जीवन से ही साक्षात्कार और समूह चर्चा करके आपकी कामयाबी का एक अहम हिस्सा बन रहे हों। आप इसकी शुरुआत अपने विचारों को अपने माता-पिता और दोस्तों के सामने रखकर प्रारम्भ कर सकते हैं। आपको अपनी बात सामने रखने में डरना या हिचकिचाना नहीं चाहिए कि सामने वाला क्या सोचेगा। अगर आपकी बात या आपके विचार सही हैं तो वे भी इसे स्वीकार करेंगे। जो माता-पिता अपने बच्चों को विचार प्रकट करने की आजादी का माहौल नहीं देते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कई बार बच्चे किसी गलत संगत या कार्य को करने के बाद माता-पिता को जानकारी मिलती है।

➤ **सकारात्मक सोचें :** व्यक्ति को अपने जीवन में अपनी भावनाओं पर नियंत्रण बनाए रखना बेहद जरूरी है। कभी-कभी छोटी सी नाकामयाबी उन्हें तोड़ कर रख देती है। ऐसे में जरूरी है कि वे अपनी भावनाओं में न बह कर अपनी गलतियों से सीख लें और अगली चुनौती

के लिए तैयारी शुरू कर दें। पिछली बात को भूल कर या उसमें सकारात्मक पहलू को खोज कर आगे बढ़ने में ही फायदा है | किसी भी कार्य को प्रारम्भ करने से पहले यदि आपके दिमाग में नकारात्मक सोच बन गई है तो यह कटु सत्य है की आप जीवन में सफल नहीं होंगे | आपने देखा होगा की हम अपने ईश्ट देव की आराधना कर या सफलता हेतु कुछ उपाय कर जब कार्य को प्रारम्भ करते है तो आप सफल होते हैं क्योंकि आपने मन में सकारात्मक सोच के साथ कार्य को प्रारम्भ किया, न की आप द्वारा किये गए उपाय से सफलता प्राप्त होती है |

➤ **गलती स्वीकार करना सीखे :** व्यक्ति को अपनी गलतियों को स्वीकार करना भी सीखना चाहिए। छात्रकाल में ही कई बच्चे अपनी गलतियों को दूसरों पर डालने लगते हैं, जिसकी वजह से आगे चल कर उन्हें अपनी गलतियों को स्वीकार करने में मुश्किल होने लगती है। गलतियों को स्वीकार कर लेने के साथ ही हम उनसे सीख भी पाते हैं, लेकिन जो अपनी गलती ही नहीं मानता, वह उससे कुछ सीख भी नहीं सकता |

➤ **क्रोध पर नियंत्रण :** क्रोध के समय मनुष्य की सोचने-समझने की शक्ति खत्म हो जाती है | आए दिन अखबारों में किसी से झगड़े या मार-पीट की खबरें या अन्य अपराधिक खबरे सुर्खियों में बनी रहती हैं। इन सब खबरों में एक चीज सामान्य है और वह है गुस्सा या क्रोध। मनुष्य को अपने गुस्से पर काबू कर उस गुस्से को रचनात्मक कार्यों के लिए उपयोग करना चाहिए | क्षणिक क्रोध में हमने अच्छे-अच्छे इंसानों को अपराधी बनते हुए देखा है | प्रत्येक व्यक्ति को क्रोध के उपरान्त खुद आत्म चिंतन की आवश्यकता होती है, जब भी आपको क्रोध आवे तब गहरी-गहरी साँस लेना प्रारम्भ करें एवम अपने चित को शांत करने का प्रयास करें तत्पश्चात आत्म चिंतन करे कि मेरा क्रोध कितना जायज था, उसके क्या दुष्परिणाम हुए या हो सकते थे, इससे कैसे बचा जा सकता था | यदि आदमी ऐसी बातों पर समय-समय पर चिंतन करें तो धीरे-धीरे क्रोध पर नियंत्रण करना सीख जाता है |

हर आदत और हर क्षमता कर्म से ही टिकती है और मजबूत होती है। पैदल चलने की आदत हमें बेहतर चलने वाला बनाती है। नियमित दौड़ना हमें बेहतर धावक बनाता है। यही नियम आत्मा से संबंधित मामलों पर भी लागू होता है। जब भी आप गुस्सा करते हैं, आपका गुस्सा बढ़ता है। अर्थात् आप अपनी एक आदत को मजबूत करते हैं; आग में ईंधन डालते हैं।

अगर आप उग्र / गुस्सैल नहीं बनना चाहते हैं, तो इस आदत को ईंधन प्रदान न करें। ऐसा कुछ भी न करें, जिससे यह आदत अपने ऊपर हावी हो। शांत हो कर विचार करें : किस-किस दिन मैंने गुस्सा नहीं किया है। पहले मुझे रोज गुस्सा आता था, उसके बाद हर

दूसरे दिन, फिर हर तीसरे और फिर चौथे दिन। समय बीतने के साथ-साथ आदत कमजोर होती है और अंत में बुद्धिमत्ता उस पर भारी पड़ने लगती है।

- **स्वयं के लिए भी समय निकाले :** आप छात्र हैं तो सिर्फ पढ़ाई ही आपका काम है और अगर आप नौकरी करते हैं तो ऑफिस के अलावा आप कुछ और सोच ही नहीं सकते, ऐसा कतई नहीं है। आपको अपनी निजी जिंदगी और आफिस कार्य, दोनों में मन लगाना चाहिए और उसमें खुशी देखनी चाहिए। लेकिन कई बार छात्र कॉलेज में आते ही मान लेते हैं कि कॉलेज का मतलब सिर्फ मौज-मस्ती है तो ऐसा भी नहीं है। कॉलेज जीवन ही जीवन में कुछ करने का मार्ग तय करता है यानि आपके करियर की दिशा तय करता है, इसलिए मौज-मस्ती के साथ पढ़ाई और अन्य कामों पर भी ध्यान देना आवश्यक है | यदि आप नौकरी करते हैं तो अपने स्वास्थ्य व परिवार के लिए भी समय निकाले | क्योंकि यदि आपके जीवन एवम समाज के सभी आयामों में संतुलन रहेगा तो ही आपका जीवन खुशहाल होगा।
- **दुःख को बांटे :** जीवन में सुख व दुःख आते रहते हैं | सामान्यतः मनुष्य खुशी के पल तो दोस्तों व रिश्तेदारों में बांटते हैं लेकिन किसी भी प्रकार का मानसिक तनाव सामाजिक प्रतिष्ठा पर आंच आने या अन्य लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे आदि, विचार कर दुःखो को नहीं बांटता हैं | जब मनुष्य किसी भी प्रकार की कठिनाई को किसी दूसरे व्यक्ति से शेयर नहीं करता हैं तो वह मन ही मन परेशान रहता हैं जिसका दुष्परिणाम उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है | कई बार तो व्यक्ति अवसाद में भी चला जाता हैं | अतः किसी भी प्रकार की समस्या को दोस्तों व रिश्तेदारों में बांटना चाहिए, हो सकता हैं 10 में से 9 व्यक्ति आपकी समस्या सुनकर आप पर हँसे लेकिन यदि 1 व्यक्ति ने भी आपको समाधान दे दिया तो आपके लिए खुशी एवम जीने का मार्ग प्रशस्त होगा | और नही तो कम से कम आपके मानसिक तनाव में तो आप निश्चित रूप से कमी महसूस करेंगे |
- **मनुष्य अपने भाग्य का विधाता :** यदि मनुष्य चाहे तो स्वयं असंभव को संभव कर सकता हैं | आपका भाग्य, आपके कर्म, सिद्धांत दूसरो की सहायता यह सब अपनी जगह सही हो सकते हैं, लेकिन यह भी सत्य हैं की मनुष्य अपनी संकल्प शक्ति के सहारे भाग्य को भी बदल सकता हैं। अनेकों लोगों ने ऐसा कर दिखाया हैं और बहुत से लोग आज भी कर रहे हैं और आगे भी करेंगे सब कुछ तुम्हारे अंदर हैं अनंत शक्ति वाली सत्ता तुम्हारे अंदर निवास करती हैं फिर तुम्हे किसके सहारे की जरूरत हैं | इसलिए आप उस कार्य में लग जाइये जिसे आप करना चाहते हैं | निश्चित रूप से आपको उसमें सफलता प्राप्त होगी |

➤ **स्वयं के प्रति ईमानदार रहें** : अपने साथ ईमानदारी से पेश आएँ। अपनी शक्तियों और कमजोरियों का सटीक अनुमान लगाएँ। आप जो कुछ होना चाहते हैं, उसके लिए आवश्यक क्षमता क्या आपके पास है? उदाहरण के लिए, अगर आप पहलवान होना चाहते हैं, तो इसके लिए जरूरी है कि आपके कंधे, पीठ और जाँघें मजबूत हों। अतः अपने आपसे पूछें, सर्वश्रेष्ठ पहलवानों में एक होने के लिए जिस शारीरिक पराक्रम और चपलता की अपेक्षा है, क्या वह मुझमें है? किसी विशेष क्षेत्र में चैंपियन होने या कोई काम पूर्ण कुशलता के साथ करने की इच्छा रखना एक अलग बात है और वस्तुतः चैंपियन होना तथा वह काम पूर्ण कुशलता से कर पाना दूसरी बात है ।

किसी खास क्षेत्र में सफलता पाने के लिए जैसे कुछ खास योग्यताओं की आवश्यकता है, वैसे ही मनुष्य को जीवन में कुछ खास त्याग भी करने होते हैं। अगर आप बुद्धिमत्ता के साथ जीने की कला में पारंगत होना चाहते हैं, तो आपका क्या खयाल है- क्या आप खाने-पीने में अति कर सकते हैं? आपका क्या खयाल है, क्या गुस्सा करने और निराश तथा दुखी हो जाने की आम आदत के आगे समर्पण कर सकते हैं? नहीं। यदि वास्तविक रूप से बुद्धिमान होना आपका लक्ष्य है और आप अपने इस लक्ष्य को पाना चाहते हैं, तो आपको अपने व्यक्तित्व को निखारने के काम में लगाना होगा। आपको बहुत-सी अस्वस्थ इच्छाओं और स्वाभाविक मानी जाने वाली प्रतिक्रियाओं पर विजय पानी होगी। आपको सकारात्मक रूप से यह भी सोचना होगा कि क्या आपके मित्र और सहयोगी कायदे के व्यक्ति हैं? क्या उनका प्रभाव- उनकी आदतें, मूल्य और व्यवहार- आपको ऊँचा उठाता है या उन गलत आदतों को मजबूत बनाता है, जिनसे आप छुटकारा पाना चाहते हैं?

किसी भी अन्य चीज की तरह बुद्धिमत्तापूर्ण जीवन जीना भी एक कला है। जब आप बुद्धिमत्तापूर्ण जीवन जीना शुरू करेंगे, तो हो सकता है आपका उपहास किया जाए। यह भी हो सकता है कि सार्वजनिक जीवन में आपकी स्थिति निकृष्टतम हो जाए। लेकिन इससे घबराने की जरूरत नहीं है। स्थितियाँ जल्द ही बदलने लगेंगी। आपको सफलता मिलेगी ।

उच्चतर जीवन जीने के प्रयास में जो भी चीजें आवश्यक हैं, उन सभी पर विचार कर लेने के बाद, अपना पूरा जोर लगा कर आगे जाने की हिम्मत दिखाएँ। आपके लक्ष्य ऊँचे हैं- स्वतंत्रता, समरसता और प्रशांति हासिल करना। इसके लिए जो भी सांसारिक कीमत चुकाना आवश्यक हो, बेधड़क होकर चुकाएँ। लेकिन अपने स्वभाव का ईमानदारी से मूल्यांकन करने के बाद आपको लगे कि आप इसके लिए सक्षम या तैयार नहीं हैं, तो अपने आपको मुक्त कर लें और एक अलग, ज्यादा यथार्थ राह पर निकल पड़ें ।

आप एक ही आदमी हो सकते हैं, या तो अच्छे आदमी या फिर बुरे आदमी। यही दो वास्तविक चुनाव आपके सामने हैं। आप या तो अपने आपको, सत्य से जुड़े रहते हुए, अपनी बुद्धि का विकास करने के काम में लगा सकते हैं या बाहरी चीजों के पीछे भाग सकते हैं। चुनाव आपका है-सिर्फ आपका ।

➤ **अच्छी चीजे ग्रहण करें :** मानसिक प्रगति की माँग यह है कि जो सारगर्भित और मूल्यवान है, हम उसका सम्मान करें और अपने जीवन में उसे स्थान दें। इसके विपरीत, जो सारहीन और तुच्छ है, उसे अपने चित्त से निकाल फेंकें। जो चीजें हमारे मतलब की नहीं हैं, उनके बारे में लोग हमें नासमझ समझें तो इसमें हमारा कोई नुकसान नहीं है। आपके बारे में दूसरे क्या सोचते हैं, यह आपके सरोकार का विषय नहीं होना चाहिए। वे उसकी चकाचौंध में आ कर भ्रान्त हैं, जो सतह पर दिखाई देता है। आप अपने उद्देश्य पर डटे रहें। इसी से आपकी इच्छाशक्ति मजबूत होगी और आपके जीवन में सुसंबद्धता आएगी । अन्य लोगों का अनुमोदन और प्रशंसा प्राप्त करने की कोशिश करना छोड़ दें। एक क्षण के लिए भी न भूलें कि आप एक ऊँचे रास्ते पर जा रहे हैं। यह इच्छा न करें कि दूसरे आपको सुसंस्कृत, अनोखे या बुद्धिमान व्यक्ति के रूप में देखें। आवश्यकता इस बात की है कि आप दूसरों की नजर में विशिष्ट होने लगे, तो तुरंत शंकालु हो जाएँ। अपने आपको महान समझने के एहसास के प्रति हमेशा सावधान रहें ।

➤ **अपने वश में क्या है जाने :** स्वाधीनता और प्रसन्नता, दोनों की शुरुआत इस एक सिद्धांत की साफ समझ से होती है कि कुछ चीजें हमारे वश में हैं और कुछ चीजें हमारे वश में नहीं हैं। जब आप इस मूलभूत नियम को भली भाँति समझकर आत्मसात कर लेंगे और यह जान लेंगे कि जो आपके वश में क्या है और क्या नहीं है, उनके बीच फर्क कैसे किया जाए, तभी आप आंतरिक शांति प्राप्त कर सकते हैं तथा आप बाह्य स्तर पर भी प्रभावशाली हो सकते हैं।

ये चीजें हमारे वश में हैं : हमारी अपनी राय, हमारी आकांक्षाएँ, अभिलाषाएँ और यह तय करना कि कौन-सी चीजें हमें आकर्षित नहीं करेंगी। इन सभी चीजों से हमारा सरोकार उचित ही है, क्योंकि इन्हें हम सीधे प्रभावित कर सकते हैं। हमारे आंतरिक जीवन की विषयवस्तु क्या होगी, उसका चरित्र क्या होगा - उस क्षेत्र का हम चुनाव कर सकते हैं और जीवन को सफल बना सकते हैं।

दूसरी तरफ, हमारे नियंत्रण के बाहर क्या है? इस तरह की चीजें, जैसे हमारा शरीर कैसा है, हमारा जन्म धनी परिवार में हुआ है या हम अपने प्रयास से धनी हुए हैं, दूसरे हमारा

कितना सम्मान करते हैं, समाज में हमारी हैसियत क्या है आदि। यह याद रखना आवश्यक है कि ये सभी बाह्य मामले हैं, इन पर हमारा कोई वश नहीं है और इसलिए इनसे हमारा कोई सरोकार नहीं होना चाहिए। जिस चीज को हम बदल नहीं सकते, उसे बदलने या नियंत्रित करने की कोशिश का अंत पीड़ा में ही होता है।

याद रखें : जिन चीजों पर हमारा वश है, वे कुदरती तौर पर हमारी इच्छा के अधीन हैं- किसी भी बाधा या बंधन से मुक्त; लेकिन जो चीजें हमारी शक्ति से परे हैं, उनका निर्धारण दूसरों की मर्जी से होता है। जो चीजें कुदरती तौर पर आपके नियंत्रण के बाहर हैं, उनके बारे में अगर आप सोचते हैं कि क्या उन्हें आप अपनी इच्छा से चला सकते हैं, अथवा जिन मामलों का संबंध दूसरों से है, उन्हें आप अपना मामला बनाने की कोशिश करते हैं, तो आपके प्रयास निष्फल होंगे और आप एक कुंठित, उद्विग्न और दूसरों में दोष खोजते रहने वाला व्यक्ति बन जाएँगे।

➤ **विषम परिस्थितियों से लड़ना सीखें** : जीवन में आनेवाली प्रत्येक कठिनाई एक अवसर भी होती है, अपने भीतर झाँकने और अपने जलमग्न संसाधनों को खोजने का अवसर। जब हम किसी परीक्षा से गुजरते हैं, तो हमें अपने उन संसाधनों की याद आनी चाहिए जिन्हें हम भुला बैठे थे। दूरदर्शी व्यक्ति दुर्घटना से परे देखते हैं और उसका उचित इस्तेमाल करने की आदत बनाते हैं।

दुर्घटना हो जाने पर दिशाहीन हो कर प्रतिक्रिया करने की जरूरत नहीं है, उस वक्त अपने भीतर झाँकना और यह पूछना न भूलें कि उससे निपटने के कौन-से संसाधन आपके पास हैं। खूब गहरे तक खुदाई करें। आपके पास ऐसी शक्तियाँ हैं, जिनका आभास, हो सकता है, आपको न हो। उन शक्तियों को जगाएँ। उनका भरपूर इस्तेमाल करें। ये संसाधन किस प्रकार के हैं? अगर आपका सामना किसी आकर्षक व्यक्ति से होता है, तो उस वक्त जिस संसाधन की आवश्यकता है, वह है संयम। अगर दर्द या कमजोरी से मुकाबला है, तो ऊर्जस्विता दिखाएँ। गाली-गलौज के सामने धैर्य एवम संयम का परिचय दें।

जैसे-जैसे समय बीतता है और प्रत्येक घटना के सामने उपयुक्त आंतरिक संसाधन का प्रयोग करने की आपकी आदत बनती जाती है, आप अप्रिय घटनाओं का मुकाबला करने में अधिकाधिक सक्षम होते जाते हैं। उसके बाद किसी भी घटना के लिए यह संभव न होगा कि वह आपको बहा ले जाए।

➤ **अपनों को पहचाने** : अन्य व्यक्तियों से अपने रिश्तों की खोज करें और इन रिश्तों की सही समझ बनाएँ। ब्रह्मांडीय व्यवस्था के तहत हम अपने को उचित ढंग से कैसे रख सकते हैं? एक-दूसरे से अपने प्राकृतिक संबंधों को पहचान कर और एक-दूसरे के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करें। माता या पिता, संतान, पड़ोसी, नागरिक, नेता आदि के रूप में अपनी भूमिकाओं पर विचार करने की आदत डालें। जब आप यह जान जाएँगे कि आप कौन हैं समाज के विभिन्न घटकों से आपके क्या सम्बन्ध है और उनके साथ आप कैसे जुड़े हुए हैं, तो आपके सामने यह भी स्पष्ट हो जाएगा कि आपको करना क्या है।

उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति आपका पिता है, तो इससे आप पर उसके प्रति कुछ भावनात्मक और व्यावहारिक दावे पैदा हो जाते हैं। वह व्यक्ति आपका पिता है, यह तथ्य आप दोनों के बीच एक मूलभूत, टिकाऊ जुड़ाव का कारण बनता है। यह आपका प्राकृतिक कर्तव्य हो जाता है कि आप उसकी देखभाल करें, उसकी सलाहों पर ध्यान दें, धीरज के साथ उसके विचार सुनें और उसके द्वारा अंतर्मन से दिए जा रहे मार्गदर्शन का आदर करें।

अब मान लीजिए कि वे अच्छे पिता नहीं हैं। हो सकता है कि वे नासमझ हों, अशिक्षित या अपरिष्कृत हों अथवा उनके विचार आपके विचारों से बिल्कुल भिन्न हों। ऐसी स्थिति में सोचने की बात यह है कि प्रकृति हर एक को एक आदर्श पिता देती है या सिर्फ एक पिता देती है? जहाँ तक पुत्र या पुत्री के रूप में आपके मूलभूत कर्तव्य का सवाल है, आपके पिता का चरित्र कैसा है, उनका व्यक्तित्व कैसा है या उनकी आदतें कैसी हैं, ये सब गौण बातें हैं। सृष्टि की व्यवस्था हमारी रुचियों को ध्यान में रख कर व्यक्तियों या परिस्थितियों की रचना नहीं करती। आपके पिता आपकी पसंद पर खरे उतरते हों या नहीं, वे आखिरकार आपके पिता हैं और आपको अपने सभी पैतृक दायित्वों की कसौटी पर खरा उतरना चाहिए।

फर्ज कीजिए कि आपके प्रति आपके भाई या बहन का व्यवहार अच्छा नहीं है। इससे क्या फर्क पड़ता है? इसके बावजूद अपने भाई या बहन के प्रति अपने मूलभूत कर्तव्य को पहचानना और उसका निर्वाह करना आपकी नैतिक जिम्मेदारी है। आपका भाई क्या करता है या आपकी बहन क्या करती है, इस पर अपना ध्यान केंद्रित न करें-अपने उच्चतर लक्ष्य पर दृढ़ रहें। दूसरे जैसा चाहें, उन्हें वैसा व्यवहार करने दें-यह वैसे भी आपके नियंत्रण के बाहर की चीज है और इसलिए आपको उससे मतलब नहीं होना चाहिए। इस बात को समझें कि प्रकृति कुल मिला कर एक तर्कसंगत व्यवस्था है, लेकिन प्रकृति का हर पहलू तर्कसंगत नहीं है।

➤ **दोस्त चुनने में सावधानी बरतें** : जब आप दूसरों के संपर्क में आते हैं, तो दो में से एक बात ही हो सकती है या तो आप उनकी तरह हो जाएँगे या आप उन्हें अपने ढंग का बना लेंगे। जैसे ठंडा कोयला जलते हुए कोयले के संपर्क में आता है, तो वह या तो उसे बुझा देगा या खुद जलने लगेगा। अतः व्यक्तिगत संपर्क बनाने में बहुत ही सावधानी से काम लेने की आवश्यकता है।

हममें से ज्यादातर व्यक्तियों के पास पर्याप्त रूप से विकसित दृढ़ता नहीं होती। इसलिए हम अपने साथियों को अपने उद्देश्य की ओर नहीं खींच पाते। अक्सर होता यह है कि हम ही भीड़ के साथ बह जाते हैं। हमारे अपने आदर्श दागदार हो जाते हैं। हमारे संकल्प डगमगाने लगते हैं।

जब दोस्त और मिलने-जुलने वाले हल्की बातें करने लगते हैं, तब उसमें मजा लेने से अपने आपको रोकना मुश्किल हो जाता है। अगर हम बहुत सतर्क नहीं हैं, तो उनके द्वारा तुच्छ चर्चाएँ छेड़ देने पर हम उस प्रवाह में बह जाते हैं। बातचीत का स्वभाव ही कुछ ऐसा होता है कि उसकी बहुअर्थी व्यंजनाएँ, अस्वस्थ संकेत और द्वेषपूर्ण अभिप्राय इतनी तेजी के साथ हम पर छा जाते हैं कि बातचीत अस्वस्थ दिशा पकड़ सकती है, बातचीत में शामिल प्रत्येक व्यक्ति को मटमैला कर सकती है। अतः जब तक बुद्धिमान भावनाएँ आपके भीतर दृढ़ता से स्थापित न हो जाएँ, जब तक आप अपने को बचाए रखने में पूरी तरह समर्थ न हो जाएँ, तब तक आपको अपने साथी चुनने में सतर्क रहना चाहिए और बातचीत का प्रवाह किस दिशा में जा रहा है, इस पर बराबर अपनी पैनी निगाह रखनी चाहिए।

➤ **वाणी पर नियंत्रण रखें** : सर्वप्रथम, बोलने से पहले सोचिए, ताकि आपका बोलना अच्छे उद्देश्य से ही हो। लापरवाही से बातचीत करना दूसरों का अनादर करना है। बिना कुछ सोचे-विचारे अपने भीतर की बातें बताते जाना स्वयं अपना असम्मान एवम ओछे व्यक्तित्व का प्रदर्शन करने जैसा होता है। ढेर सारे लोग अपने मन में आने वाली हर भावना, हर विचार या हर प्रतिक्रिया को प्रकट करने के लिए अधीर पाए जाते हैं। वे परिणामों की चिंता किए बगैर, जो कुछ भी उनके दिमाग में है, उसे बाहर फेंकते जाते हैं। यह व्यावहारिक और नैतिक, दोनों ही दृष्टियों से खतरनाक एवम उसकी अकुशल मानसिकता को दर्शाता है। अनुशासनहीन वाणी उस वाहन की तरह है जो अनियंत्रित भागी जा रही है और किसी गड़ढे में गिरने के लिए अभिशप्त है।

जरूरत पड़े तो ज्यादातर मौन रहें या कभी-कभी ही सकारात्मक बोलें। दिन भर चपर-चपर करने से यह कहीं बेहतर है। सामाजिक या व्यावसायिक अवसरों पर आपके विचारों की

माँग हो तो जरूर बोलें, विचार-विमर्श में खुल कर हिस्सा लें, पर ध्यान रखें कि आप निरर्थक बकबक तो नहीं कर रहे हैं।

हमेशा बड़े-बड़े और उच्च विषयों पर जानकारी के आभाव में बातचीत करना जरूरी नहीं है। पर तुच्छ चीजों में रस ले कर बातचीत करने से आप भी तुच्छ होते जाएँगे। दूसरे व्यक्तियों के बारे में ज्यादा चर्चा करने से हमारे क्षुद्र हो जाने का खतरा होता है। खास तौर से, दूसरों को दोषी ठहराने, उनकी प्रशंसा करने अथवा दो व्यक्तियों की तुलना करने से बचें।

विनोद भाव न त्यागें। उपयुक्त मौका हो, तो जी खोल कर हँसें। लेकिन पियक्कड़ों के बीच देखी जाने वाली उस अनियंत्रित ठहाकेबाजी से बचें, जो दुर्भावना और अश्लीलता से घिरी रहती है। लोगों के साथ हँसें, लोगों पर नहीं। और, जहाँ तक हो सके, कोई ऐसा वादा न करें, जिसे पूरा करने के प्रति आप गंभीर नहीं हैं और न ही आपके पास उसे पूरा करने के संसाधन उपलब्ध है।

मेरे विचार में हम उक्त बातों को अपनाकर जीवन में ज्यादा से ज्यादा समय खुश रह सकते हैं। मेरे विचार, यदि आपको पसंद आये तो जीवन में अपनाकर जीवन को खुशहाली से जियें तथा इस लेख को आपके अन्य मित्रों/ बन्धुओं को अग्रेषित करें।

इन्ही शुभकामनाओं के साथ।

आपका

राजेन्द्र सिंह तंवर
