

**दैनिक भास्कर**

विशेष प्रस्तुति

**नो निगोटिब**

**जिंदगी**

**खुशी के सूत्र**

अनंत ऊर्जा, शांति  
की यात्रा यहां से शुरू  
होती है...



यह मन की गाइड है...  
जो आपके जीवन को ज्यादा  
आसान बनाएगी

**दैनिक भास्कर** के राजस्थान में डबल कीर्तिमान के साथ नंबर-1  
होने के अवसर पर आपके लिए यह खास भेंट

# दैनिक भास्कर

## आनंद

8 लघु और प्रेरक  
कथाएं

## प्रेरणा

50 शक्तिशाली  
सुविचार

## उत्साह

11 फोटो स्टोरी

## मन

7 शीर्ष आध्यात्मिक  
गुरुओं के लेख

## खुशी

8 सर्वश्रेष्ठ किताबों  
का सार

## सफलता

12 शीर्ष हस्तियों के  
ऐतिहासिक भाषण

...और अंत में पवित्र पन्ना

# आनंद

---

## 8 लघु और प्रेरक कथाएं



छोटी-छोटी बातों में आनंद  
खोजना चाहिए, क्योंकि बड़ी-बड़ी बातें  
तो जीवन में कुछ ही होती हैं।

अज्ञात

## ईश्वर से मुलाकात

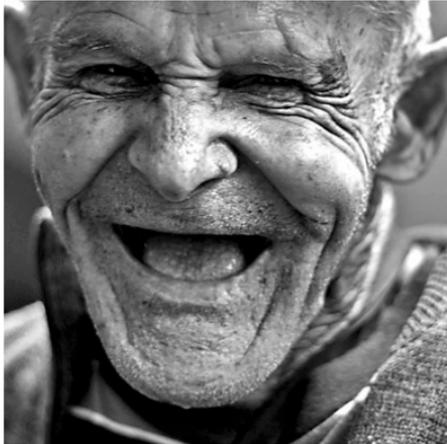
एक बच्चा ईश्वर से मिलना चाहता था। एक दिन बिना किसी को बताए, निकल पड़ा। साथ में सैंडविच, जूस लिया। थोड़ा आगे ही पहुंचा था कि पार्क में बूढ़ी महिला को देखा। बच्चा पास जाकर बैठ गया। वह जूस पीने ही वाला था कि बूढ़ी महिला पर नजर चली गई। जो उसे ही देख रही थी। बच्चे ने सैंडविच महिला की ओर बढ़ा दिया। जवाब में महिला मुस्कुराई। मुस्कुराहट इतनी पवित्र थी कि बच्चे की इच्छा हुई कि वह दोबारा ऐसे ही मुस्कुराए। उसने जूस भी महिला को दे दिया। महिला फिर मुस्कुराई। बच्चा अभिभूत हो उठा। दोनों पूरी दोपहर बिना बात किए बैठे रहे। खाना खाया। सिर्फ मुस्कुराते रहे। शाम को बच्चा घर लौटने लगा। गेट तक पहुंचा। पलटा। फिर दौड़कर महिला को गले लगा लिया। इस बार महिला की मुस्कुराहट सबसे प्यारी थी। बच्चा घर पहुंचा। मां से बोला- आज मैंने ईश्वर के साथ लंच किया। उसकी मुस्कुराहट सबसे प्यारी है। उधर, बूढ़ी महिला घर पहुंची। बेटे से बोली- आज मैंने ईश्वर के साथ सैंडविच खाया... तुम्हें पता है वह उम्र में बहुत छोटा है।



**सीख-** खुशियों का कोई रास्ता नहीं है। खुश रहना ही एक रास्ता है।

## हल आपके ही पास है

एक बार की बात है। एक बुजुर्ग एक गांव में रहता था। उसकी सफेद दाढ़ी और बाल दिव्यता का आभास कराते थे। पूरे गांव में सबसे बुद्धिमान उन्हीं बुजुर्ग को माना जाता था। लोग अपनी समस्याएं लेकर बुजुर्ग के पास आते, जिनका वे समाधान सुझाते। अक्सर लोगों की समस्याएं एक जैसी ही होती थीं। ऐसे ही एक दिन, पूरा गांव अपनी-अपनी समस्याओं को लेकर उन्हें घेरे बैठा था। उन्होंने एक चुटकुला सुनाया। सभी लोग ठहाका मारकर हंसे। पांच मिनट बाद उन्होंने वही चुटकुला दोबारा सुनाया। इस बार कुछ लोग हंसे, कुछ मुस्कुराकर रह गए। तीसरी बार उन्होंने जब वही चुटकुला सुनाया। तो एक भी शर्र्स गांव में नहीं हंसा, बल्कि हैरान होकर बुजुर्ग को देखने लगा। बुजुर्ग मुस्कुराया और बोला-जब आप एक ही चुटकुले पर बार-बार हंस नहीं सकते। तो एक ही समस्या को लेकर रोज क्यों रोते हो? क्यों नाहक दुखी होते हो। अब अपनी समस्याएं लेकर आए लोगों को अपनी परेशानियों का हल मिल चुका था। वे मुस्कुराते हुए अपने-अपने घरों को लौट गए।



**सीख-** जो वश में नहीं है, उसके बारे में चिंता करने से कुछ भी नहीं होगा।

## अच्छाई याद रखिए

दो दोस्त रेगिस्तान से होकर गुजर रहे थे। बीच-बीच में हंसी-मजाक चल रहा था। पर अचानक मजाक तर्क-वितर्क में बदल गया। गुस्से-गुस्से में एक दोस्त ने दूसरे दोस्त को थप्पड़ मार दिया। जिसे थप्पड़ पड़ा...वो चुपचाप पीछे चलने लगा। एक जगह दोनों थोड़ा विश्राम करने के लिए रुके। थप्पड़ खाया हुआ दोस्त चुप था। वो चुपचाप रेत पर लिख रहा था- आज मेरे सबसे अच्छे दोस्त ने मुझे थप्पड़ मारा। दूसरा दोस्त उसे देख रहा था। लेकिन चुप रहा। रेगिस्तान खत्म होने को आया। एक नदी के मुहाने पर दोनों दोस्त रुक गए। दोनों नहा ही रहे थे, कि थप्पड़ खाया हुआ दोस्त डूबने लगा। दूसरे दोस्त ने हाथ पकड़कर उसे बाहर खींच लिया। मौत के खौफ से निकला हुआ दोस्त थोड़ी देर बाद पत्थर पर लिख रहा था... आज मेरे सबसे अच्छे दोस्त ने मेरी जान बचाई। दूसरे दोस्त ने इसका कारण पूछा। जवाब मिला- जब हमें कोई ठेस पहुंचाता है, तो उसे रेत पर लिख देना चाहिए, जिसे क्षमा की हवाएं मिटा दें। जब कोई आपके प्रति अच्छाई करे तो उसे पत्थर पर उकेर देना चाहिए, जिसे चाहकर भी कोई ना मिटा सके।



**सीख-** जिनसे जीवन में सार्थकता है, सिर्फ उन्हीं बातों को महत्व दें।

# जिम्मेदारी लेना सीखिए

कॉलेज की एक कक्षा के चार दोस्त...। चारों शरारती। एक रात चारों देर तक घूमते रहे। मौज-मस्ती करते रहे। अगले दिन परीक्षा थी। परीक्षा से बचने के लिए चारों ने दिमाग लगाया। उन्होंने अगली सुबह अपने कपड़ों पर ग्रीस और तेल लगा लिया। और अध्यापक के पास जाकर बोले- सर, कल रात एक शादी से लौटते वक्त कार का टायर फट गया था। पूरी रात कार को धकेलते हुए घर लाना पड़ा, इसलिए आज हम चारों परीक्षा देने की स्थिति में नहीं हैं। अध्यापक ने कहा- ठीक है, तुम लोग आराम कर लो। तीन दिन बाद तुम्हारी परीक्षा होगी। तीसरे दिन, वे अध्यापक के सामने थे। अध्यापक ने कहा- चलो तुम्हारी परीक्षा शुरू करते हैं। लेकिन चारों को अलग-अलग कमरों में बैठना होगा। बहरहाल, पर्चा सामने आया। सामने दो सवाल थे।

1) आपका नाम? (1 अंक)

2) कार का कौन सा टायर फटा था? \_\_ (99 अंक)

विकल्प - (अ) फ्रंट लेफ्ट (ब) फ्रंट राइट (स) बैक लेफ्ट (द) बैक राइट



**सीख-** कभी भी जिम्मेदारियों से मत बचिए। स्वीकार करना सीखिए।

## समस्याओं से कैसे लड़ें?

शादी के बाद बेटी घर लौटी। पिता से शिकायतें करने लगीं। बोली- वह जीवन के इस संघर्ष को सहन नहीं कर पाएगी। पिता शांत भाव से सुन रहे थे। पिता पेशे से रसोइए थे। वे बेटी को रसोई में ले आए। और पानी से भरे 3 बर्तनों को तेज आंच पर रख दिया। जब तीनों बर्तन में पानी उबलने लगा तो उन्होंने एक बर्तन में आलू, दूसरे में अंडे और तीसरे में कॉफी बीन्स डाल दीं। बिना कोई शब्द कहे, वे चुपचाप बेटी को सुन रहे थे। बेटी नाराज़ थी। समझ नहीं पा रही थी कि पिता आखिर कर क्या रहे हैं? वह अपनी शिकायतें सुना रही है और वे चुप हैं। बीस मिनट बाद पिता ने सारे बर्तन ऑफ कर दिए। आलू, अंडे और कॉफी को बाहर निकाला और एक कप में रख दिया। नाराज़ बेटी की ओर मुड़कर पूछा- तुम्हे क्या दिखाई दे रहा है? बेटी तुनककर बोली- आलू, अंडे और कॉफी....और क्या? पिता ने समझाया- देखो, आलू जो पहले इतना सख्त दिख रहा था, उबलते पानी में वह कितना कमज़ोर हो गया है। अंडा जब तक संभव था, बाहरी आवरण से भीतरी भाग की रक्षा करता रहा, तब तक वह अंदर से भी सख्त हो गया। और कॉफी को देखो....उसने तो उबलते पानी को ही बदल दिया। पिता बोले- मान लो...तुम्हारी समस्याएं उबलता पानी हैं, अब तुम्हें तय करना है- तुम्हारा व्यवहार कैसा होगा- आलू जैसा....या कॉफी जैसा।



**सीख-** आप समस्याओं के प्रति कैसे प्रतिक्रिया देते हैं, यही मायने रखता है।

## संघर्ष क्यों जरूरी है?

एक शख्स बगीचे में बैठा था। अचानक पेड़ से नीचे एक कोकून आ गिरा। नन्हीं तितली उससे बाहर आने की कोशिश कर रही थी। व्यक्ति घंटों बैठा उसे देखता रहा। उससे रहा नहीं गया। उसने तितली की मदद का फैसला कर लिया। पास रखी छोटी कैंची से उसने कोकून के एक हिस्से को काट दिया, ताकि तितली आसानी से बाहर आ सके। तितली तो बाहर आ गई, लेकिन अविकसित। बिना एक पंखे के। उसका पिछला हिस्सा भी कुछ फूल गया था। अब वह कभी उड़ नहीं सकती थी। दरअसल, उस शख्स ने यह नहीं सोचा कि संघर्ष भी जीवन की एक प्रक्रिया है। उसने तितली के संघर्ष को ही समाप्त कर दिया। और ऐसा करके उसने, तितली का जीवन हमेशा के लिए बर्बाद कर दिया। संघर्ष हमारी ताकत को बढ़ाता है। हमारे बच्चे भी तितली की ही तरह हैं। उनके जीवन में आए संघर्षों को आप सिर्फ देखें, लेकिन उन संघर्षों को समाप्त ना करें, वरना यह आपके बच्चों के संघर्ष की क्षमता को ही खत्म कर देगा।



**सीख-** संघर्ष भी जीवन का एक हिस्सा है। वही हमें संपूर्णता देता है।

## गुस्से से कैसे जीतें?

एक छोटा बच्चा था। बेहद गुस्सैल। एक दिन पिता ने उसे सबक सिखाने के लिए कीलों से भरा एक थैला दिया। और कहा- जब भी तुम्हे गुस्सा आए तो इसमें से एक कील निकालकर सामने लगे बोर्ड में ठोक देना। पहले ही दिन बच्चे ने बोर्ड में 37 कीलें ठोक दीं। लेकिन धीरे-धीरे वो गुस्से पर काबू करना सीख गया। कुछ हफ्तों बाद वह पिता के पास पहुंचा और बोला- आज मुझे एक भी कील ठोकने की जरूरत नहीं पड़ी। अब उसके पिता ने कहा- अब एक नया काम करो, जिस दिन तुम्हे गुस्सा ना आए, उस दिन बोर्ड में से एक कील वापस बाहर निकाल लो। एक दिन बोर्ड पूरा खाली हो गया। बेटे ने पिता को खुश होते हुए यह बात बताई। पिता उसे बोर्ड के पास लेकर गए और बोले- देखो, इन कीलों ने जो नुकसान इस बोर्ड को पहुंचाया है। वैसा ही नुकसान हमारा गुस्सा सामने वाले व्यक्ति को पहुंचाता है। जिस तरह यह बोर्ड अब कभी ठीक नहीं हो सकता, ठीक वैसे ही गुस्से से जो नुकसान होता है, उसकी क्षति पूर्ति कभी नहीं हो सकती।



**सीख-** गुस्से से की गई हर शुरुआत का अंत शर्मिन्दगी से होता है।

## सुनहरा घर

एक पहाड़ी पर फार्म हाउस में एक बच्चा रहता था। रोज वह भेड़ें चराने जाता, पर हर सुबह एक काम जरूर करता था-अपने घर की खिड़कियों से दूर बने एक दूसरे घर को देखा करता। उस घर की खिड़कियां सुनहरी थीं। वह कहता- मैं वहां जरूर जाऊंगा। एक दिन उसके पिता ने कहा- आज भेड़ चराने मैं जाऊंगा, तुम घर पर रहना। बच्चे को इसी दिन का इंतजार था। पिता के जाते ही वह सुनहरी खिड़कियों के उस घर की तरफ निकल पड़ा। चलते-चलते उसे आभास हो गया कि वह जिस घर को पास समझ रहा था, वह बहुत दूर था। पहाड़, खेतों से होते हुए जब वहां पहुंचा, शाम हो चुकी थी। पर उसे सुनहरी खिड़कियों का घर तो नहीं पर टूटी खिड़कियों वाला एक पुराना घर जरूर दिखा। उसने घर का दरवाजा खटखटाया। बाहर उसी की उम्र का एक छोटा सा बच्चा आया। बच्चे ने दूसरे बच्चे से उत्सुकता से पूछा-क्यों तुमने सुनहरी खिड़कियों वाला घर देखा है। दूसरा बच्चा उसे अंदर ले आया, अपनी खिड़की पर। बच्चे ने जैसे ही वहां देखा, वह स्तब्ध रह गया। दूर कहीं उसका घर था। डूबते सूरज से सुनहरा चमकता हुआ।



**सीख-** जो ईश्वर ने आपको दिया है, वह बहुमूल्य है। तुलना मत कीजिए।

# प्रेरणा

---

## 50 शक्तिशाली सुविचार



यदि आप किसी खास चीज पर कार्य कर रहे हैं, जिसकी आपको वास्तव में परवाह है, तब आपको आगे बढ़ने के लिए कहना नहीं होगा। आपका नजरिया आपको आगे बढ़ा देगा।

स्टीव जॉब्स



- महात्मा गांधी

भविष्य में क्या होगा, मैं यह नहीं सोचना चाहता। मुझे वर्तमान की चिंता है। ईश्वर ने आने वाले क्षणों पर कोई नियंत्रण नहीं दिया है।

....

भूल करने में पाप तो है ही, परंतु उसे छुपाने में उससे भी बड़ा पाप है।

....

व्यक्ति अपने विचारों से निर्मित एक प्राणी है, वह जो सोचता है वही बन जाता है।

....

भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि आज आप क्या कर रहे हैं।

....

हो सकता है हम ठोकर खाकर गिर पड़ें पर हम उठ सकते हैं; यह भागने से तो अच्छा ही है।



- स्वामी विवेकानंद

उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति ना हो जाये।

....

खुद को कमजोर समझना सबसे बड़ा पाप है।

....

एक रास्ता खोजो। उस पर विचार करो। विचार को जीवन बना लो। उसके बारे में सोचो। सपना देखो, जियो। मस्तिष्क, मांसपेशियों, शरीर के प्रत्येक भाग को उस विचार से भर दो। सफलता का यही रास्ता है।

....

आप जोखिम लेने से भयभीत न हो, यदि आप जीतते हैं, तो आप नेतृत्व करते हैं, यदि हारते हैं, तो आप दूसरों का मार्गदर्शन कर सकते हैं।

....

किसी दिन, जब आपके सामने कोई समस्या न आए, तो मान लीजिए आप गलत मार्ग पर हैं।



- मुंशी प्रेमचंद

जीवन का वास्तविक सुख, दूसरों को सुख देने में है; उनका सुख लूटने में नहीं।

....

खाने और सोने का नाम जीवन नहीं है, जीवन नाम है, आगे बढ़ते रहने की लगन का।

....

अपनी भूल अपने ही हाथों से सुधर जाए, तो यह उससे कहीं अच्छा है कि कोई दूसरा उसे सुधारे।

....

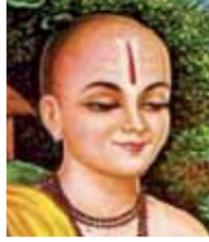
अतीत चाहे जैसा हो, उसकी स्मृतियां प्रायः सुखद होती हैं।

....

सौभाग्य उन्हें ही प्राप्त होता है, जो अपने कर्तव्य पथ पर अविचल रहते हैं।

....

जिन वृक्षों की जड़ें गहरी होती हैं, उन्हें बार-बार सींचने की जरूरत नहीं होती।



गोस्वामी तुलसीदास

उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निम्नलिखित गुण आवश्यक हैं- दुखी ना होना, कर्तव्य के पालन करने की क्षमता, कठिनाइयों का बलपूर्वक सामना करने की हिम्मत।

....

उत्साह में असीमित शक्ति होती है। उत्साहित व्यक्ति के लिए कुछ भी असंभव नहीं।

....

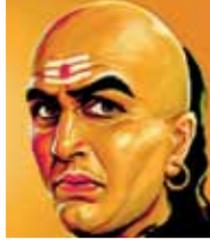
विद्वानों व बुद्धिमानों से परामर्श ही विजय का आधार होता है।

....

दया, सद्भावना और मानवता महान गुण है।

....

वृक्ष अपने सिर पर गर्मी सहता है, पर अपनी छाया में दूसरों का ताप दूर करता है।



- चाणक्य

जो हमारे दिल में रहता है, वो दूर होकर भी पास है। लेकिन जो हमारे दिल में नहीं रहता, वो पास होकर भी दूर है।

....

सभी दुखों का मुख्य कारण लगाव ही है, इसलिए खुश रहने के लिए लगाव का त्याग आवश्यक है।

....

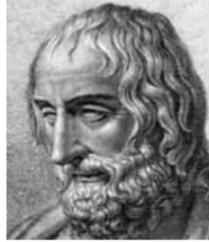
एक संतुलित मन के बराबर कोई तपस्या नहीं है। संतोष के बराबर खुशी नहीं है। लोभ के बराबर बीमारी नहीं है। दया जैसा सदाचार नहीं है।

....

शत्रु के गुण को भी ग्रहण करना चाहिए।

....

मनुष्य की वाणी ही विष और अमृत की खान है।



- यूरीपिडस  
(प्राचीन एथेंस के महान नाटककार)

सच्चे ज्ञान का सर्वोत्तम जवाब खामोशी है।

....

जितने अधिक प्रयास होंगे, उतनी ही अधिक  
समृद्धि आएगी।

....

ईश्वर जिन्हें नष्ट करना चाहता है, पहले उन्हें  
क्रोधी बना देता है।

....

जो व्यक्ति युवावस्था में सीखना नहीं चाहता,  
वह अपने अतीत को खो देता है। उसके भविष्य  
की मृत्यु हो जाती है।

....

हताश व्यक्ति को शब्दों के माध्यम से सांत्वना  
देना मदद नहीं करने के समान है। सच्चा दोस्त  
वह है जो संकट के समय जरूरतों को पूरा करे।



- स्वामी दयानंद सरस्वती

नुकसान से निपटने में सबसे ज़रूरी चीज है उससे मिलने वाले सबक को ना भूलना। वो आपको सही मायने में विजेता बनाता है।

....

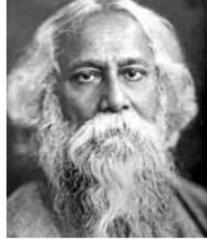
दुनिया को अपना सर्वश्रेष्ठ दीजिए और आपके पास सर्वश्रेष्ठ लौटकर आएगा।

....

सबसे उच्च कोटि की सेवा ऐसे व्यक्ति की मदद करना है जो बदले में आपको धन्यवाद कहने में असमर्थ हो।

....

आप दूसरों को बदलना चाहते हैं ताकि आप आज़ाद रह सकें। लेकिन, ये कभी ऐसे काम नहीं करता। दूसरों को स्वीकार करिए और आप मुक्त हैं।



रवींद्रनाथ टैगोर

केवल खड़े होकर पानी को ताकते रहने से  
आप नदी को पार नहीं कर सकते हो।

....

हम यह प्रार्थना न करें कि हमारे ऊपर समस्या  
न आयें बल्कि यह प्रार्थना करे कि हम उनका  
सामना निडरता से करें।

....

जब हम विनम्रता में महान होते हैं, तभी हम  
महानता के सबसे करीब होते हैं।

....

सभी गलतियों के लिए अगर आप दरवाजे बंद  
कर दोगे तो सत्य बाहर रह जाएगा।

....

कट्टरता सच को उन हाथों में सुरक्षित रखने की  
कोशिश करती है जो उसे मारना चाहते हैं।



- गाय दी मोपासां

( फ्रेंच लेखक, लघुकथाओं के सम्राट माने जाते हैं)

सपनों की तरह यात्रा भी हमें असल दुनिया  
से उस दुनिया में लेकर जाती है जिसे जानना  
अभी बाकी है।

....

बुखार से ज्यादा एक खराब विचार शरीर को  
नुकसान पहुँचाता है।

....

दुनिया में केवल एक ही अच्छी चीज है,  
वो है प्रेम।

....

लोगों से मिलना ही जीवन को उद्देश्य देता है।

....

ब्रह्मांड से ज्यादा उत्तम दुनिया हमारी स्मृति है।  
जो दुनिया में नहीं रहे हैं, ये उन्हें भी  
जीवित कर देती है।



- एनी फ्रैंक

जीवित इंसान को इतने फूल नहीं दिए जाते  
जितने मौत के बाद चढ़ाए जाते हैं। क्योंकि  
आभार के मुकाबले हम खेद ज्यादा मजबूती  
से व्यक्त करते हैं।

....

इंसान की महानता उसकी दौलत और सत्ता पर  
निर्भर नहीं करती, ये तो निर्भर करती है उसके  
चरित्र व अच्छाई पर।

....

यह सोच कितनी अद्भुत है कि हमारे जीवन के  
सबसे अच्छे दिन तो अभी आने बाकी हैं।

....

आप कुछ न कुछ तो हमेशा दे सकते हैं, भले ही  
वो थोड़ी सी दया ही हो।

# उत्साह

---

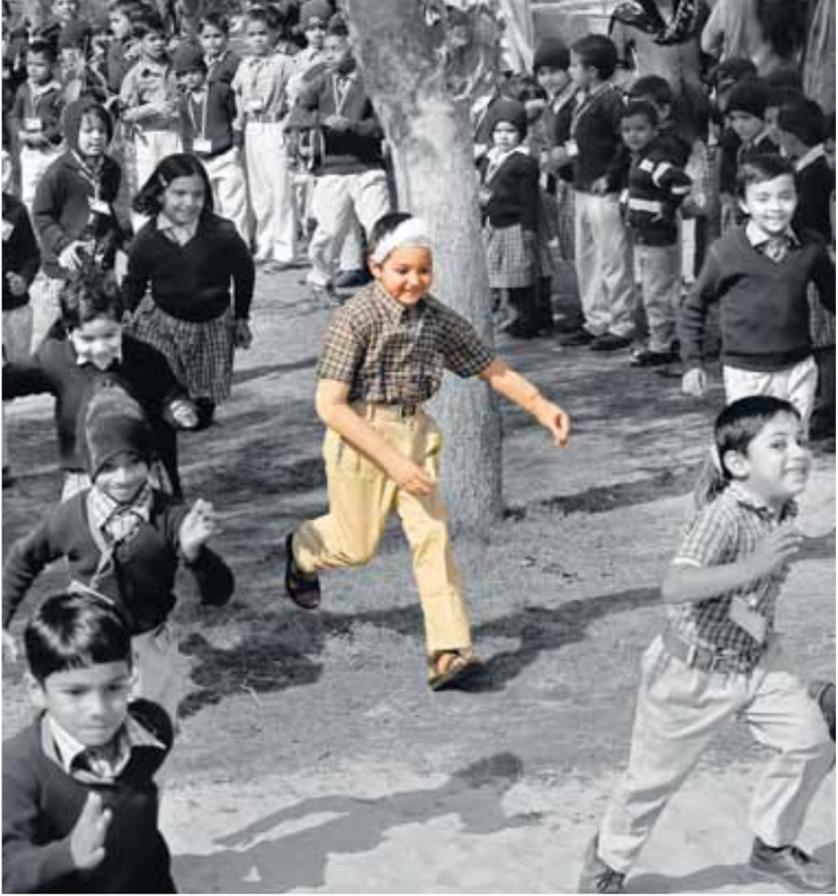
## 11 फोटो स्टोरी ऊर्जा से भरी



हार आपसे आपका धन छीन सकती है  
लेकिन आपका गौरव नहीं।

महाराणा प्रताप

## हिम्मत के हाथ



तस्वीर जनवरी 2016 की है। स्कूल के मैदान में दौड़ती पायल 10 महीने पहले यानी 2015 में 11000 वोल्ट के तार की चपेट में आ गई थी। उसके दोनों हाथ काटने पड़े थे। हादसे के महज 18 दिन में उसने पैरों से लिखना सीख लिया था। उसे कृत्रिम हाथ लगाए गए थे। पायल का उत्साह आज भी औरों के लिए प्रेरणा है।

## पक्षी, जिसने जीवन दिया



तस्वीर ऑस्ट्रेलिया के ब्लूम परिवार की है। कैमरून अपनी पत्नी सैम और तीनों बच्चों संग छुट्टियों पर गए थे, एक हादसे में सैम व्हील चेयर पर आ गई। ब्लूम परिवार को इसी दौरान एक घायल मैगपाई पक्षी मिला। नाम रखा गया- पैंगुइन। इसने ब्लूम परिवार को फिर जिंदादिल बना दिया। जिस दिन सैम कायाक चैंपियनिशप में हिस्सा लेने इटली गई, उसी दिन मैगपाई भी हमेशा के लिए चला गया। मानो कोई मकसद पूरा हो गया हो। आप ये पूरी कहानी

[penguinhemagpie.com](http://penguinhemagpie.com) पर भी पढ़ सकते हैं।

# आनंद की धुन सुनी है!



इस तस्वीर में आर्टिस्ट भी है और ऑडियंस भी। तल्लीनता से बांसुरी बजाता नन्हा बच्चा और शांति से बैठकर उसे सुनती बिल्ली। यह इंटरनेट पर खुशी से जुड़ी सबसे ज्यादा वायरल हुई तस्वीरों में से एक है। रैडिट पर शेयर एक पोस्ट के अनुसार- यह तस्वीर फोटोग्राफर व्लादिमीर जोटोव ने 2011 में ली थी। हालांकि, इंटरनेट पर इस तस्वीर के बारे में ज्यादा जानकारी उपलब्ध नहीं है। लेकिन यह तस्वीर पेंटिंग के रूप में कई प्लेटफॉर्म पर खरीदने के लिए उपलब्ध है।

## पा लेने की खुशी...



फोटो दिसंबर 1946 में लाइफ मैगजीन में छपी थी। जब रेडक्रॉस का वाहन विएना के अनाथालय में पहुंचा तो यह बच्चा नए जूतों को देखकर आनंद और उम्मीद से भर गया।

# सिर्फ बच्चे बन जाइए, खुशियां लौट आएंगी



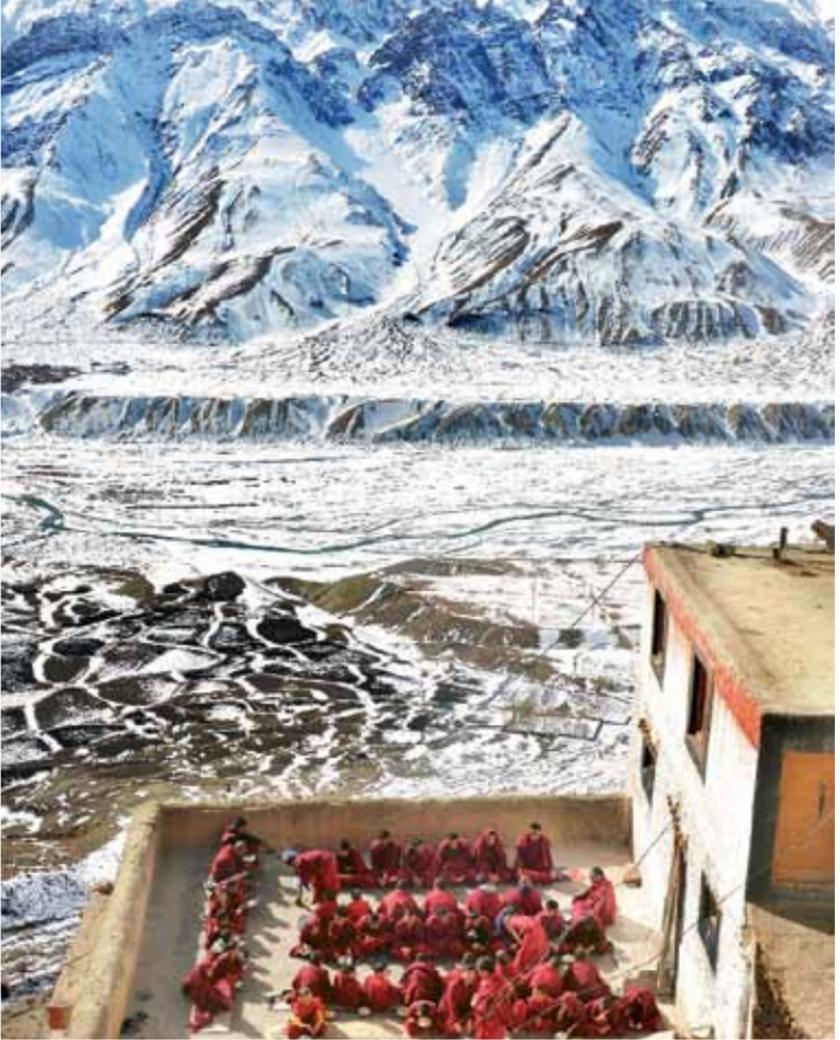
यह फोटो 70 साल पुरानी है। अमेरिका का न्यूयॉर्क शहर। 13 मई 1948 की दोपहर, जिस वक्त शहर लू से जूझ रहा था। उसी दौरान दो बच्चे घर के पिछले हिस्से में अपने पपीज़ को गर्मी से निजात दिलाने में जुटे थे। एडी ऑ रॉस्की पपीज़ को ठंडे पानी से भरे टब में नहला रहा था। वहीं एलिजाबेथ इन पपीज़ को सूखने के लिए कपड़े के हैंगर से पेड़ों से बंधी रस्सी पर लटका रही थी।

## दो दोस्त... दो प्रेरणाएं...



ये हैं दुनिया के शीर्ष धनी और परोपकारी...बिल गेट्स और वॉरेन बफे।  
दोनों मित्र हैं। तस्वीर हैलोविन पार्टी की है। संदेश एक ही है- जीवन है तो  
उसमें जीवंतता हमेशा दिखनी भी चाहिए।

## बस सीखते रहिए



यह फोटो हिमाचल प्रदेश की स्पीति घाटी के काजा शहर की 1000 साल पुरानी की-मॉनेस्ट्री (बौद्ध मठ) का है। सर्दियों में यहां तापमान माइनस 20 डिग्री तक पहुंच जाता है। मठ की पूरी जिम्मेदारी बच्चे ही संभालते हैं।

## धरती का आखिरी छोर



फोटो यमल पेनिन्सुला की एक सुबह का है। उत्तर-पश्चिम साइबेरिया में स्थित यह जगह धरती का आखिरी छोर मानी जाती है। यमल का मतलब ही 'एंड ऑफ द लैंड' होता है। यह नेनेट्स का घर है। रेनडियर्स को पालने वाली इस जनजाति के लोगों की संख्या अब यहां कुछ हजार में ही बची है। नेनेट्स विषम परिस्थितियों में भी अपने दमखम के लिए जाने जाते हैं। यहां दुनिया का सबसे बड़ा गैस रिजर्व है।

# खुशियां ऐसी होनी चाहिए



वियतनाम के कोन तुम क्षेत्र में अल्पसंख्यक समुदाय जे-डांग रहता है। भौतिक सुख-सुविधाओं से दूर इस समुदाय का यह उम्रदराज जोड़ा बरसों से एक-दूसरे का ध्यान रख रहा है। दोनों की उम्र 90 वर्ष से अधिक है। हार्वर्ड की एक रिसर्च के अनुसार जीवन में खुशी के लिए पैसे या प्रसिद्धि से अधिक महत्वपूर्ण करीबी रिश्ते हैं। सबसे बड़े फोटोग्राफी प्लेटफॉर्म अगोरा ने हैप्पीनेस 2020 थीम पर फोटो स्पर्धा कराई। यह फोटो टॉप 10 में रही।

## प्रयास की तस्वीर



यह है कंजा- रॉयल बंगाल टाइगर। इस अंदाज में इसका फोटो खींचा है लंदन के फोटोग्राफर टिम फ्लेच ने। यह फोटो रेटिना फोटोग्राफी फेस्ट, एडिनबरा में बेस्ट की कैटेगरी में शुमार है। इस फोटो के बारे में टिम कहते हैं- इस रॉयल बंगाल टाइगर कंजा को नहाना पसंद है और मैंने तय किया था कि जब वह पानी झटकेगा तब उसे कैप्चर करूंगा। एक दिन कंजा पानी से निकला ही था। और उसका मस्ती भरा मूड कैप्चर हो गया।

## एक राष्ट्रपति की तस्वीर



ये हैं अमेरिका के 44वें राष्ट्रपति बराक ओबामा। ट्रम्प से पूर्ववर्ती बराक ओबामा को अमेरिकी बेहद पसंद करते हैं। यह तस्वीर, उनकी सबसे दिलचस्प तस्वीरों में से एक है। उन्हें बच्चों के साथ खेलना बेहद पसंद है। इस तस्वीर में उन्होंने राष्ट्रपति रहते हुए तत्कालीन डिप्टी नेशनल सिक्योरिटी एडवाइजर बेन रोइस की बेटी इला को उठाया हुआ है। फोटो व्हाइट हाउस के ओवल ऑफिस की है। तस्वीर हैलोविन पार्टी की थी।

# मन

---

## 7 शीर्ष आध्यात्मिक गुरुओं के लेख



नाव जल में रहे, लेकिन जल नाव में  
नहीं रहना चाहिए।  
इसी तरह साधक जग में रहे, लेकिन जग  
साधक के मन में नहीं रहना चाहिए।  
रामकृष्ण परमहंस



मोरारी बापू, आध्यात्मिक गुरु और राम कथाकार

## हमारे मन की समस्या का समाधान भी मन के भीतर

●●  
जो व्यक्ति रात को मन में संतोष लेकर सोता है और सुबह मन में उत्साह लेकर उठता है, वही सही मायनों में आध्यात्मिक है।

●●●●  
यह शरीर साधन का धाम है। जीयो, हरि भजो, परमार्थ करो। जीवन में हताशा को छोड़कर इसका महिमागान करो क्योंकि यह बहुमूल्य है। सकारात्मकता के साथ इसे सार्थक बनाओ।

यदि हम धैर्य रख कर तपस्या करेंगे तो हर संकट में हमारा विषाद, प्रसाद में बदल सकेगा। हमें मनुष्यदेह मिली है, यही हमारा सद्भाग्य है। तुलसीदासजी ने 'मानस' में इसका महिमागान भी किया है -

बड़े भाग मानुष तनु पावा।  
सुर दुर्लभ सद्ग्रंथन्दि गावा।।

जीवन में कभी भी निराश न हों, बल्कि बहुमूल्य जीवन का महिमागान करें और सकारात्मक सोच अपनाएं। मैं मानता हूँ कि राम एवं रामकथा हमेशा प्रासंगिक हैं। मुझे सभी सवालियों के उत्तर 'मानस' से मिल जाते हैं। अशोकवाटिका में सीताजी व्यग्र हैं, तब श्रीहनुमानजी वहां पहुंचते हैं। इस प्रसंग के संदर्भ में मैं कहता हूँ कि जीवन में समस्या आए उससे पहले ही ईश्वर समाधान भी भेज देते हैं। आग समस्या है तो उसका समाधान पानी है। कहीं आग लगी हो, तो समाधान क्या है? रोना? भागना? यह तो कायरता है। आग का समाधान पानी है। रोग का समाधान स्वास्थ्य है। लेकिन मन ऐसा तत्व है जिसकी समस्या का समाधान स्वयं मन ही है। जो मन नकारात्मक है वो ही मन सकारात्मक भी है।

●●  
मेरे पास युवा समस्या लेकर आते हैं। मैं कहता हूँ, तुम इतने दुःखी क्यों हो? जीवन में प्रसन्न रहने का पल है तब इतने उदास हो क्यों? जो आदमी रात्रि

## मन की समस्या का समाधान मन के भीतर है

को संतोष लेकर सोता है और सुबह उत्साह लेकर जागता है वही आध्यात्मिक है। अध्यात्म खुद को निगेटिव से पॉजिटिव विचार में परिवर्तित करने की विधा है। 'रामचरितमानस' के 'किष्किन्धाकांड' के नौ संवाद हमारे मन की समस्याओं का मन द्वारा समाधान करते हैं। प्रसन्नता परमात्मा का पर्याय है; वही परमपद है। निगेटिव सोच उलझनें पैदा करती है। राम-हनुमान, राम-सुग्रीव, बालि -तारा, राम-बालि, राम-लक्ष्मण, वानर-स्वयंप्रभा, वानर-संपाती, जामवंत-हनुमानजी संवाद और तुलसी का अपने मन के साथ संवाद, ये नौ संवाद हमें जीवन के सभी समाधान दे सकते हैं।

'मानस' के सातों सोपान हमें विश्वास से विश्राम की यात्रा कराते हैं और हमारे जीवन के संदेह, मोह और भ्रम मिटाते हैं। जन्म और मृत्यु तो हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन जीवन तो हमारे हाथ में है।

तो आइए, इस जीवन को नकारात्मक सोच से बर्बाद करने की बजाय सकारात्मक सोच से हम समृद्ध करें।

आइए, आज के असमय में हम धैर्य रखें, व्यापक भाव से सत्संग करें और इस सत्संगरूपी औषधि से जीवन में प्रसन्नतारूपी परमात्मा का प्रकटीकरण करें।



फूल एकांत में खिलता है व्यक्ति के अंतःकरण का फूल भी एकांत में खिलता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपना एकांत जरूर संभालना चाहिए



तुम्हारा लक्ष्य अगर बड़ा हो और उस पर हंसने वाले न हों तो समझना चाहिए कि लक्ष्य अभी छोटा है।



भाग जाना आसान है। जाग जाना कठिन है। आप भागो मत, जागो।



**सीख-** जो मन नकारात्मक है, वही सकारात्मक भी है। इसलिए मन से संवाद करें और खुश रहें। प्रसन्नता में ही परमात्मा है। वहीं अध्यात्म निगेटिविटी से पॉजिटिविटी में जाने की विधा है।



आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज

## प्रकृति नई हो रही है, क्या हम नया नहीं कर सकते?

●●  
एक वृक्ष धूप,  
हवा, सर्दी,  
गर्मी, वर्षा,  
सभी को  
समता से  
सहन करता है,  
फिर  
हम शिकायत  
क्यों करते  
हैं? हमें भी  
शारीरिक-  
मानसिक  
प्रतिकूलता  
को प्रसन्न  
रहते हुए सहना  
चाहिए। यह  
देखना  
चाहिए कि इस  
संकट ने क्या  
सिखाया है।

मनुष्य का इतिहास देखेंगे तो पाएंगे कि कितनी भी विकट परिस्थितियां हों, जीने की इच्छा इतनी बलवती रही है कि उसने हर हताशा और निराशा को परास्त किया है। उठकर, जीवन की ओर नई आशा से, नई ऊर्जा से देखा है। हर विपत्ति का हमने धैर्य, विवेक और कर्मठता से सामना किया है। हताश और निराश होने की आवश्यकता नहीं क्योंकि हममें जीने की अथक जिजीविषा है।

यह समय हमें नए अनुभव दे रहा है। थोड़ा ठहरकर ध्यान लगाकर इसे देखने की कोशिश कीजिए। हमें ऐसा ध्यान लगाना है, जो आत्मकल्याण में सहायक हो और इसके लिए बैठकर आत्मचिंतन करना होगा। अपने प्रति, अपने परिवार के प्रति और दूसरों के प्रति, देश के प्रति। संघर्षमय जीवन का उपसंहार ही हर्षमय होता है। एकदूसरे के प्रति प्रेम ही जीवन की सार्थकता है। इसलिए पहले आपको चिंता का त्याग करना है। इसमें बहुत ऊर्जा और समय नष्ट होता है। इसलिए चिंता छोड़ो, साहस को जोड़ो। जब आप यात्रा करते हैं और गाड़ी खराब हो जाती है तो क्या करते हैं? यात्रा रोककर गाड़ी ठीक करते हैं और फिर आगे की ओर बढ़ते हैं। मानकर चलिए कि हम अभी ऐसी ही यात्रा में हैं। हमें इसे मिलकर ठीक करना है। साहस से ही गाड़ी आगे की ओर बढ़ चलेगी। लेकिन

## प्रकृति नई हो रही है, क्या हम नया नहीं कर सकते?

इसके लिए अपनी जिम्मेदारी निभानी होगी। अगर रास्ते बंद हैं तो इनका भी मूल्य समझिए, हम जीवन को फिर से नए ढंग से जीना सीख रहे हैं।

क्या हम इस शांत और ठुके समय में स्वयं को साहस के साथ नया नहीं कर सकते? बदल नहीं सकते? धैर्य और संयम के साथ। विवेक और कर्मठता के साथ। अब लोगों को मालूम पड़ रहा है कि संयम का क्या महत्व है। जैसे ऑपरेशन थिएटर में हर किसी को प्रवेश नहीं मिलता, डॉक्टर भी पूर्ण संक्रमणरहित होकर ही भीतर जाते हैं ऐसे ही हमें व्यवहार में भी अपनाना चाहिए।

दरअसल सिर्फ प्रकृति के साथ तालमेल रखने वाला व्यक्ति ही हर्ष का जीवन बिता सकता है। हर्षमय जीवन का एक अर्थ यह भी है कि **एक-दूसरे से ऐसे प्रेम करो कि स्वर्ग भी धरती पर आने को आतुर हो जाए।** और यह प्रेम सिर्फ मनुष्य के साथ ही नहीं, पेड़-पौधों, जीव-जंतुओं, हवा और पानी से भी हो। इसी प्रेम से धरती पर स्वर्ग आएगा। अहिंसा का सिद्धांत इसके मूल में है। प्रकृति में रहने वाला मनुष्य ही अपनी आत्मा का उद्धार कर सकता है। प्रकृति विरुद्ध आचरण करने वाला कितना भी ज्ञान प्राप्त क्यों न कर ले, वह ज्ञान उसके किसी काम नहीं आता है।



संसार का प्रत्येक प्राणी कष्ट से बचना चाहता है, लेकिन कष्ट के कारणों से नहीं बचना चाहता। अब हम कष्ट के कारण से बचना सीख रहे हैं, क्योंकि हमें कष्ट यानी बीमारी से बचना है। ध्यान रखिए- कर्म हमने बांधा है तो उदय का रास्ता भी हम ही बनाएंगे।



**सीख-** आज सोशल डिस्टेंसिंग की बात हो रही है। परीक्षा के समय भी तीन-तीन हाथ दूर बिठाया जाता है। आज भारत एक साथ परीक्षा देने बैठा है। दूर रहकर ही हमें ये प्रश्न हल करने हैं।



बाबा रामदेव, योग गुरु पतंजलि योगपीठ

## धैर्य, दूरदर्शिता और हिम्मत से हर चुनौती हार सकती है

शरीर, मन, विचार और भावनाओं के दिव्य परिवर्तन के लिए इस साल का उपयोग करें। अब अपने आपको और तैयार कर लें।

यह स्वास्थ्य में भी आत्मनिर्भर बनने का समय है। अब हमें खुद को इतना मजबूत बना लेना चाहिए कि कल को कोई नया वायरस आए तो हम इससे लड़ने को पूरी तरह तैयार हों।

जब चुनौतियों का सामना करना हो तो सबसे पहला सत्य होता कि जो अपने बस में नहीं है, उसे भगवान या प्रकृति पर छोड़ देना श्रेयस्कर है। जहां हम कुछ कर ही नहीं सकते, वहां चिंता और अवसाद में जाकर अपने शरीर को, अपने जीवन को संकट में डालकर हमें क्या हासिल होगा। हम जिस परिस्थिति में हैं, उसमें जो बन पा रहा है, उसमें सर्वश्रेष्ठ करना चाहिए। संस्कृत में कहावत है, 'यत्ने कृते यदि न सिध्यति कोऽत्र दोषः'। यानी यत्न करने के बावजूद कार्य सिद्ध न हो तो उसमें मानव का क्या दोष?

मैंने अपने जीवन में अलग-अलग परिस्थितियों में कम से कम सात बार अपने सामने मौत को देखा है। कई बड़े संकट देखे हैं। मैंने इनका सामना तीन चीजों से किया- धैर्य, दूरदर्शिता और हिम्मत। इन तीनों की मदद से अगर मैं नहीं उबरता तो खत्म हो गया होता। कुछ लोग जीवन में एक आदर्श के रूप में अपना एक मार्ग निर्धारित करते हैं। कोई ध्यानमार्गी है, कोई भक्तिमार्गी, कोई कर्मयोगी। लेकिन मैंने जीवन में समग्रता, संतुलन और पुरुषार्थ की पराकाष्ठा में ही बड़ी से बड़ी समस्या को धराशायी होते देखा है। चुनौतियों को मैंने अपनी मजबूती में बदला है। अब जैसे हमारे पास लोकल को ग्लोबल बनाने की चुनौती है। इसके लिए ऐसे

## दूरदर्शिता और हिम्मत से हर चुनौती हार सकती है

जबसे, स्वाभिमान और ब्रैंड्स के प्रति ऐसे जुनून की जरूरत है जैसा मैंने कोरिया, जापान, इजराइल में देखा है। हमें सामूहिक स्वाभिमान और सामूहिक संकल्प की जरूरत है। द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद से पूरी दुनिया राजनैतिक कॉलोनाइजेशन से आर्थिक कॉलोनाइजेशन पर आ गई। जो इसमें पिछड़ जाएगा, वो दुनिया में कहीं नहीं रहेगा। फिर बात आती है गुणवत्ता और तकनीक की। एफएमसीजी का ही उदाहरण ले लें। इसमें ऐसी कोई चीज नहीं जो हम नहीं कर सकते। हम तकनीक, पैकेजिंग, पेशेवर रवैये, गुणवत्ता में, किसी भी मामले में पीछे नहीं हैं।

अब आत्मनिर्भर भारत में स्वास्थ्य में भी आत्मनिर्भरता लानी होगी। इसका मतलब है कि हमें दवाइयों और अस्पतालों के इक्विपमेंट के भरोसे नहीं जीना है। हम ऐसे आत्मनिर्भर बनें कि कल कोई नया वायरस आए तो हमारी प्रतिरोधक क्षमता ऐसी हो कि हम परिस्थितियों से लड़ सकें। दूसरा परिवर्तन यह लाना होगा कि लोग जीवन में सादगी, आत्मसंयम, सात्विकता और अहिंसक जीवन पद्धति की ओर लौटें और तमाम दिखावों से बचें। लोग अब आहार, विचार, वाणी और व्यवहार के मामले में मूल संस्कारों की ओर लौटेंगे। बड़ों ने जो सीख दी हैं, उनकी ओर लौटेंगे।



हमें सामूहिक स्वाभिमान और सामूहिक संकल्प की जरूरत है। द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद से पूरी दुनिया राजनैतिक कॉलोनाइजेशन से आर्थिक कॉलोनाइजेशन पर आ गई। जो इसमें पिछड़ जाएगा, वो दुनिया में कहीं नहीं रहेगा।



**सीख-** देश में आत्मनिर्भरता के लिए सामूहिक स्वाभिमान और संकल्प की जरूरत है। अब सादगी, आत्मसंयम और सात्विकता के साथ मूल संस्कारों की ओर लौटना होगा।



शिवानी दीदी, [awakeningwithbks@gmail.com](mailto:awakeningwithbks@gmail.com)

## स्वयं से कहें- मैं स्वस्थ हूं, खुश हूं, शक्तिशाली हूं।

●●  
इस माहौल  
में हमारी  
चिंता बड़ी हुई  
है। यह एक  
'ब्लैक सर्कल'  
है, जिस पर  
'व्हाइट सर्कल'  
बनाकर ही  
इसे खत्म कर  
सकते हैं।

●●●

शरीर और मन के लिए संकल्प लें। खुद से कहें- मैं स्वस्थ हूं, खुश हूं, शक्तिशाली हूं। इन संकल्पों को दोहराकर हमें वातावरण की ऊर्जा को बदलना है, सकारात्मकता लाना है।

●●

जब हम जीवन में दृढ़ संकल्प का इस्तेमाल करते हैं तो उसमें ध्यान रखना है कि कोई भी निगेटिव शब्द न हो। इस समय हमारा दृढ़ संकल्प होगा- मैं पूर्णतः स्वस्थ हूं। अगर किसी को छोटी-मोटी बीमारी है या वायरस से संक्रमित हैं तो उनको यही विचार बनाना है- मेरा शरीर परफेक्ट और हेल्दी है। क्योंकि इस समय हम स्वस्थ रहना चाहते हैं। डर खत्म करना है, तो हमें यह सोचना चाहिए कि मैं निडर हूं, मुझमें आत्मविश्वास है। मन की स्थिति के लिए संकल्प करना है कि मैं खुश हूं। मुझे अभी यही संकल्प करना है क्योंकि वातावरण में चिंता है। यह ब्लैक सर्कल है, जिसे खत्म करने का एक ही रास्ता है- उस पर व्हाइट सर्कल बनाना। एक ब्लैक सर्कल खत्म करने के लिए 5-10 व्हाइट सर्कल बनाने होंगे। अगर जीवन में तनाव है तो हम यह संकल्प करेंगे कि मैं शांत आत्मा हूं। कमजोर महसूस कर रहे हैं तो संकल्प करेंगे कि मैं शक्तिशाली आत्मा हूं। यदि खुद को किसी भी संक्रमण से बचाना है तो संकल्प करना है- मैं पवित्र आत्मा हूं। मेरे अंदर निगेटिविटी आ ही नहीं सकती है। शरीर के लिए संकल्प करेंगे कि मेरा शरीर निरोगी है और ऐसा ही रहेगा।

इस महामारी की वजह से बहुत लोगों के काम पर असर पड़ा है। हर जगह यही बता रहे हैं कि जॉब,

## स्वयं से कहें- मैं स्वस्थ हूं, खुश हूं, शक्तिशाली हूं।

बिजनेस, कंपनी सब खतरे में है। ऐसे में यही प्रभावी विचार बनने लगता है। तो मुझे उससे बचने के लिए एक दृढ़ संकल्प बनाना होगा। मेरी नौकरी, कारोबार सुरक्षित है और सुरक्षित रहेगा। अब हम ऐसा संकल्प इसलिए कर रहे हैं, नहीं तो सारा दिन हम जो सोचते हैं वही बोलते हैं कि पता नहीं मेरा कल क्या होगा? इस समय मन में ऐसे बहुत सारे ब्लैक सर्कल हैं, जिन्हें व्हाइट बनाना है। उसके लिए हमें यही संकल्प करना है- मेरा परिवार सुरक्षित है। मेरा देश सुरक्षित है। ये सृष्टि सुरक्षित है। क्योंकि संकल्प से सिद्धि मिलती है। सबसे यही संकल्प करवाना भी है।

जब हम कहते हैं कि मिलकर प्रार्थना करो तो हम उच्च ऊर्जा वाले विचार बनाते हैं। इस परिस्थिति में भी उच्च ऊर्जा वाले विचार को बनाना है। संकल्प से ही सृष्टि बनती है। हमें वातावरण की ऊर्जा को बदलना है। मन की एनर्जी वायरस पर सौ प्रतिशत असर करेगी। हम देखते हैं कि हमारे आस-पास जो पशु-पक्षी होते हैं उन पर हमारी सोच का कितना असर पड़ता है। तो क्या हमारी सोच का असर इस वायरस पर नहीं पड़ेगा। एक-दो की सोच का नहीं। अगर समूचा समाज मिलकर आह्वान करेगा, हम बार-बार ऐसा सोचेंगे तो सच में ऐसा हो जाएगा। सभी को संकल्प करने होंगे और दोहराना होगा।



डर खत्म करना है, तो हमें यह सोचना चाहिए कि मैं निडर हूं, मुझमें आत्मविश्वास है। मन की स्थिति के लिए संकल्प करना है कि मैं खुश हूं। मुझे अभी यही संकल्प करना है क्योंकि वातावरण में चिंता है। यह ब्लैक सर्कल है, जिसे खत्म करने का एक ही रास्ता है- व्हाइट सर्कल।



**सीख-** अपने जीवन में नकारात्मकता पर विजय पाने और स्वास्थ्य व मन को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक दृढ़ संकल्प बनाने चाहिए और उन्हें सिद्ध करने के लिए दोहराते रहना चाहिए।



आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद गिरी, जूना पीठाधीश्वर

## संकल्प की शक्ति से खत्म हो सकती है निगेटिविटी

●●  
आशा अनंत ऊर्जा का स्रोत है। सकारात्मक व्यक्ति हर परिस्थिति में भी अनुकूलता ढूंढ लेता है। विकट हालातों की यही सर्वोत्तम चाबी है।

●●●●  
जैसे ही हम सकारात्मक होते हैं वैसे ही सम्पूर्ण प्रकृति सहायक होने लगती है। सकारात्मकता ही जीवन सिद्धि का मूल मंत्र है।

इस वैश्विक संकट ने हमारी सम्पूर्ण जीवनचर्या को विराम दे दिया है। समूचा विश्व इस वायरस का इलाज खोज रहा है। कोविड-19 ने संपूर्ण विश्व में असुरक्षा का भाव व्याप्त कर दिया है। लॉकडाउन के इस काल में तनाव, व्याकुलता एवं अवसाद तेजी से उभर कर सामने आ रहा है। इसी नकारात्मकता के बीच भारतीय धर्म दर्शन व अध्यात्म के उज्ज्वल पक्ष सामने आ रहे हैं।

भारत सहित समूची दुनिया ने फिलहाल लॉकडाउन के रूप में तात्कालिक हल खोजा है। इससे एक हद तक सफलता भी मिली है। लेकिन लॉकडाउन की सबसे बड़ी चुनौती स्वयं को स्वस्थ और संतुलित बनाए रखने की है। आध्यात्मिक जीवन शैली ने हम भारतीयों को सिखाया है कि प्रतिकूल परिस्थितियां कष्टकारक तो होती हैं, लेकिन सकारात्मकता और आत्मविश्वास के सामने ये प्रतिकूल परिस्थितियां टिक नहीं पातीं। जैसे स्वर्ण तपकर ही मूल्यवान बनता है। वैसे ही धैर्य और संयम के साथ इन विषमताओं का सामना करेंगे तो अवसर भी उभरेंगे। और यदि आपके भीतर प्रतिकूलता में छिपे अवसर को पढ़ने और समझने की दृष्टि है तो निःसंदेह ये विपरीत स्थितियां भी एक अवसर ही हैं। प्रतियोगी

## संकल्प की शक्ति से खत्म हो सकती है निगेटिविटी

परीक्षाओं में वही प्रतिभागी उत्तीर्ण होता है, जो दिन के प्रकाश और रात्रि के घनघोर अंधकार में अंतर किए बिना अपने लक्ष्य सिद्धि हेतु तत्पर रहता है। निःसंदेह वर्तमान समय कठिन परीक्षा का है। लेकिन हमें यह समझना होगा कि इसी लॉकडाउन ने स्नेह, आत्मीयता का अभूतपूर्व अनुभव कराया है।

लॉकडाउन ने हमें फिर से प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया है। जरा सोचकर देखिए, इस लड़ाई में सकारात्मकता, आत्मविश्वास और संयम ही सबसे कारगर शस्त्र साबित हुए हैं। हमारे अन्तःकरण में सकारात्मकता, आत्म-संयम और अनुशासनात्मक दृष्टिकोण का जो अभ्यास हुआ है, वही हमारी सबसे बड़ी उपलब्धि और सामर्थ्य है। हम अपने साथ कुछ अनुभवों की पूंजी समेटने में भी सफल हुए हैं। अब जरूरत यह है कि हम अपने इन विचार मूल्यों को संभाल कर रखें। सकारात्मक विचारों में अद्वितीय सामर्थ्य है।

रात्रि के घनघोर तिमिर में भी चन्द्रमा शीतलता-प्रकाश देता है, इसी तरह विषम परिस्थितियां कष्टप्रद प्रतीत होती हैं किन्तु उनमें अनेक अवसर छिपे होते हैं। हमें सिर्फ अवसर पहचानने की दृष्टि चाहिए। इसलिए निराशा से बाहर निकलिए। जीवन में सफलता का मूल मंत्र सिर्फ सकारात्मकता है।



परमात्मा ने हमारी रचना ही इस प्रकार की है कि हमें दिन और रात दोनों की अनुभूति आवश्यक है। इसलिए आज का यह घनघोर अंधकार कल नव प्रभात लेकर आएगा। इसलिए इस कठिन समय में निराशा से बाहर निकलें और स्वस्थ, संपन्न जीवन की ओर बढ़ें।



**सीख-** हमारा जीवन अंतहीन संभावनाओं से भरा हुआ है। इससे पहले भी अनेक विषमताएं और कठिनाइयां हमारे जीवन में आई हैं। लेकिन वे बड़ा अवसर भी सिद्ध हुई हैं।



महात्रया रा, आध्यात्मिक गुरु

## आइए, हम जीवन के हर क्षण को उपयोगी बनाएं

●●  
जीवन अच्छे भविष्य की कामना के साथ जिया जाना चाहिए, लेकिन इस सब में मौजूदा वक्त, इस क्षण को जीना भूलना नहीं चाहिए।

●●●●

‘वहां’ जैसी कोई जगह नहीं है, जहां पहुंचने की बात की जाती है। कोई अंत नहीं है, कोई शुरुआत नहीं है। जीवन सतत है। हर पल को जिएं, इसके हर पल का उपयोग करें।

●●

**सबसे** अच्छा जीवन तभी जिया जा सकता है, जब हम हरदम इसे ज्यादा से ज्यादा सरल बनाने की कोशिश में ना लगे रहें। जीवन में वह समय भी आता है, जब जवाबों को खोजने की ज़रूरत पड़ती है और कभी ऐसा वक्त भी आता है जब सवाल को उसी स्थिति में छोड़ देना ही बेहतर हो जाता है। अगर हर जवाब अगले सवाल का कारण बन जाए या हर जवाब के साथ सवाल भी बढ़ते जाएं तो फिर यह उलझनें, मानसिक अशांति और जीवन में मौजूद यह शोर कभी खत्म नहीं होने वाला। और अगर जिंदगी इन्हीं उलझनों और त्रास में फंसी रही, तो जीवन के असली आनंद को महसूस करने से हम वंचित रह जाएंगे। इसलिए ‘कार्पे डियम्’ यानी कल की चिंता छोड़कर इस पल को भरपूर जिएं। इस क्षण को महसूस कीजिए और पूरे आनंद से अपना जीवन जिएं।

हमारे ज्ञान, असीमित बुद्धिमत्ता से भी हम जीवन के बारे में कुछ खास नहीं समझ सकते। आप जीवन के सार को खोजने के लिए भले ही हर संभव प्रयास करते हैं, वह सब कुछ करने की कोशिश करते हैं, जो वाकई में किया जा सकता है, जो आपके दायरे में है, लेकिन आप देखेंगे कि वह भी अपर्याप्त जान पड़ेगा।

## आइए, जीवन के हर क्षण को उपयोगी बनाएं

सवाल है कि इन सब विरोधाभासों के भंवर में बीच का रास्ता कैसे मिले। ज़िंदगी में सबकुछ हासिल करने के बाद भी महसूस होता है कि जैसे हमें जीवन का मूल ही समझ नहीं आया, लगता है कि आज भी वहीं खड़े हैं, जहां से शुरुआत हुई थी। आप इस खोज में जीवन की दौड़ में भागे जा रहे हैं क्योंकि आपको लगता है कि इस जीवन के अंतिम पड़ाव से भी आगे कोई नई शुरुआत है। जहां से शुरु किया था, वहीं फिर से वापस आने के लिए आप भागे जा रहे हैं। जैसे कि महान दार्शनिक उमर खय्याम ने कहा था- 'मैं उसी दरवाज़े से बाहर आया हूं जिससे मैं भीतर गया था।'

इस दुनिया की आपसे अपेक्षाएं, दुनिया से आपकी अपेक्षाएं, खुद की खुद से उम्मीदें असीम हैं, अनंत हैं, इनका कोई ओर-छोर नहीं है। ये उम्मीदें फिर उसी मानसिक अशांति की ओर ले जाएंगी। सवाल है कि क्या यह वाकई उतना मायने रखता है? सवाल यह भी है कि जीवन का मकसद क्या है?

सुनहरे भविष्य की कल्पना बुरी नहीं है। लेकिन इस सब में मौजूदा वक्त, इस क्षण को भूलना नहीं चाहिए। हमें इस क्षण को भी महसूस करना शुरु करना होगा। अभी मुस्कुराइए, क्योंकि खुशी-प्रसन्नता इसी क्षण में है।



**फिलहाल एक काम करें- एक गहरी श्वास लें और धीरे से कहें 'कार्पे डियम्' यानी भविष्य की चिंता छोड़ वर्तमान को भरपूर जिए।**



जो सुखद अनुभूति घट रही है, उसे महसूस करके प्रसन्न होइए। भविष्य कल घटित होगा। यह क्षण अभी है। खुशी चेहरे पर आने से, मुस्कुराहटों को हाँों पर आने से मत रोकिए।



**सीख-** अभी मुस्कुराइए, क्योंकि खुशी-प्रसन्नता इसी क्षण में है, जो भी सुखद अनुभूति सामने घट रही है, उसे महसूस करके प्रसन्न होइए। भविष्य तो कल घटित होगा।



गौर गोपाल दास, अंतरराष्ट्रीय जीवन गुरु

## खुद को दोगुनी शक्ति से रीलॉन्च करने का समय है

●●  
सुबह का  
इंतजार  
करना होगा।  
जिंदगीभर रात  
नहीं रहेगी।  
लेकिन सुबह  
अपने हिसाब से  
होती है, हमारे  
हिसाब से नहीं।

....

जब हम खुद के लिए कुछ चुनते हैं तो सकारात्मकता आती है। जैसे जब डॉक्टर कुछ खाने से मना करे तो कुंठा होती है। लेकिन खुद चुनते हैं कि डाइटिंग करना है तो हम उम्मीद के साथ आगे बढ़ते हैं।

●●

**निराशा** में हम परिस्थिति का सामना करने में अक्षम हो जाते हैं। लेकिन यह कहना आसान है कि उम्मीद बनाए रखें। अभी उम्मीद केवल भावना केंद्रित नहीं बल्कि इतिहास केंद्रित होनी चाहिए। एक पुराना गीत है, 'गम की अंधेरी रात में दिल को न बेकरार कर, सुबह जरूर आएगी सुबह का इंतजार करा।' सुबह का इंतजार करना होगा। लेकिन वह अपने हिसाब से होगी। इसी तरह परिस्थितियां अपने हिसाब से बदलती हैं। दुनिया में ऐसी महामारियां, समस्याएं पहले भी आ चुकी हैं और हम इनसे बाहर निकले हैं। यही इतिहास केंद्रित उम्मीद है।

फिर न्यू नॉर्मल अपनाना हमारे लिए कौन-सी नई बात है। जैसे पहले बैलगाड़ी थी, फिर गाड़ी आई, फिर रेलगाड़ी आई, हवाईजहाज आया, हम सब अपनाते गए। शुरुआत में थोड़ी कठिनाई हुई, लेकिन हम थोड़ी मेहनत से, थोड़ी अनुकूलता लाकर उसे अपना लेते हैं। पहले औद्योगिक क्रांति आई, तब लोग जीने के लिए नौकरी करते थे। फिर आईटी क्रांति आई, लोग जीवनस्तर बेहतर बनाने के लिए नौकरी करने लगे। अब हम डिजिटल और सोशल क्रांति को अपना रहे हैं। कितनी बार हमारा नॉर्मल बदला है और हमने न्यू नॉर्मल अपनाया है। मैं अक्सर कहता हूँ, 'अपने विचारों पर ध्यान दें, वे शब्दों में बदलते हैं।'

## खुद को दोगुनी शक्ति से रीलॉन्च का समय है

शब्दों पर ध्यान दें, वे कार्य में बदलते हैं। कार्यों पर ध्यान दें, वे आदत में बदलते हैं। आदतों पर ध्यान दें, वे चरित्र में बदलती हैं और अपने चरित्र पर ध्यान दें, यह आपकी किस्मत बदलता है। यानी सबकुछ विचारों से शुरू होता है। इसलिए उन्हें बदलना जरूरी है। हम जितना अपनी क्षमता को पहचानेंगे, उतना ही हम जीवन को रीडिजाइन और रीस्टार्ट कर पाएंगे।

स्टीव जॉब्स ने अपने एक भाषण में बताया था कि जब उन्होंने एपल इंकॉर्पोरेशन की शुरुआत की तो कई लोगों को नियुक्त कर बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स बनाया और इसी बोर्ड ने मिलकर स्टीव को बाहर निकाल दिया। वे निराश हो सकते थे। जिन लोगों को नौकरी दी, उन्हीं ने आपको, आपकी ही कंपनी से निकाल दिया। लेकिन स्टीव ने अपने रिश्तों, जीवन, पेशेवर कामकाज, अध्यात्म पर काम किया। वे 10 साल एपल से दूर थे। इसी दौरान शादी हुई, पिकसार और नेक्स्ट एनिमेशन बना, आध्यात्मिक जीवन पर भी काम किया। वे भारत आकर नीम करोली बाबा से मिले। यानी 10 सालों में उन्होंने अपने लिए भावनात्मक, पेशेवर और आध्यात्मिक सहारा बना लिया। उन्हें बढ़ता देख बोर्ड ने उन्हें वापस ले लिया। तो मुझे लगता है कि आप भी दोगुनी ताकत व ऊर्जा से जीवन को रीस्टार्ट कर सकते हैं।



जब बाण पीछे खींचते हैं तो यह नहीं सोचते कि बाण पीछे जा रहा है। बाण शक्ति इकट्ठी कर दोगुनी शक्ति से गंतव्य तक पहुंचता है। हम यह सोचें कि बाण की तरह शक्ति कैसे इकट्ठी करें, ताकि जब हालात सुधरें, तो हम स्वयं को दोगुनी शक्ति से रीलॉन्च कर पाएं।



**सीख-** लंबे इंतजार से निराशा होती है। हमें धैर्य की जरूरत है। लेकिन धीरज का मतलब केवल इंतजार करना नहीं होता बल्कि इंतजार के दौरान सही मनोभाव रखना भी होता है।

# खुशी

---

## 8 सर्वश्रेष्ठ किताबों का सार



किताबें विमान हैं, ट्रेन हैं और सड़क हैं। ये  
मंजिल है, और यात्रा भी। ये घर हैं।

अन्ना क्विन्डलेन

## डर खुशी का शत्रु है...

एक साल के भीतर खुशी को 365 गुना कर पाएंगे

### The Slight Edge

(जेफ ऑल्सन)

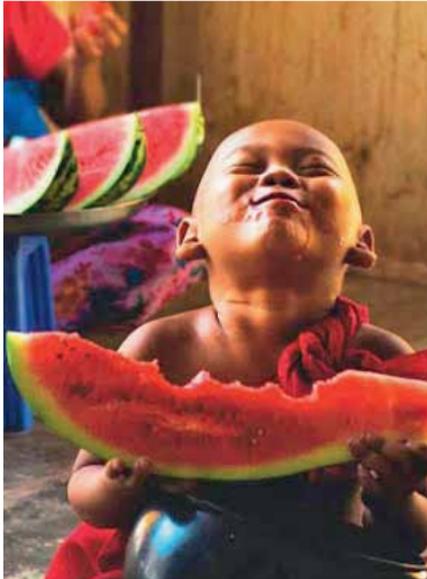
आज हमारे पास एक सिक्का है। अगर वो हर दिन दोगुना होता रहे, तो एक ही महीने में वह लाखों में तब्दील हो जाएगा। इसी तरह यदि हम हर दिन एक दिशा में दोगुना न सही, एक प्रतिशत भी बढ़ें, तो एक साल में खुद को 365 गुना ज्यादा बेहतर स्थिति में पाएंगे।

दूसरों से 10% ज्यादा हैप्पी होने के तीन नए तरीके

### 10% Happier

डेन हैरिस

सिर्फ ध्यान से 100% खुश नहीं हो सकते, पर ध्यान यानी मेडिटेशन दूसरों के मुकाबले 10% ज्यादा खुश बना सकता है। जैसे लोगों ने डेन्टल हाइजीन अपनाया। अब मेंटल हाइजीन को अपनाने का वक्त है। डर खुशी का सबसे बड़ा शत्रु है।



# खुशी का डिपॉजिट

भावनाओं को कभी भी मत  
दबाइए, निकाल दीजिए

## The Happiness Project

ग्रेटचेन रुबिन

बुरी भावनाओं को दबाइए मत, ऐसा किया तो आप कभी भी इनसे निकल नहीं पाएंगे। दूसरों से तारीफ की अपेक्षा न करें। मदद मांगें, मदद करें। अहंकार न आने दें। विनम्र बनें। इससे दूसरों को खुशी मिलेगी। याद रखें कि आपको रिटर्न में खुशी तभी मिलती है, जब आपने या तो खुशी को डिपॉजिट किया हो, या फिर इन्वेस्ट। धन तभी खुशी का सबब बनता है, जब बुद्धिमानी से खर्च किया जाए।

दिमाग से ज़्यादा दिल से  
काम करना जरूरी

## The Gifts of Imperfection

ब्रेनी ब्राउन

आप क्या हो सकते थे, इसका दुख न मनाएं। आप क्या हैं, इसका आनंद लें। दिमाग से काम करना जितना जरूरी है, उससे ज़्यादा जरूरी है दिल से काम करना। अधूरापन शर्म को जन्म दे देता है, जिसे हम सब छिपाना चाहते हैं। जबकि शर्म एक स्वाभाविक अनुभूति है। उसे छिपाने के बजाय उसका सामना करें। दूसरों से तभी प्रेम कर पाएंगे, जब पहले खुद से प्रेम करना सीख जाएंगे।



# खुशी की इम्युनिटी

दूसरों से व्यवहार करते  
समय स्पष्ट रहें

## The Four Agreements

डॉन मिगुअल रिज़

दूसरों से व्यवहार करते समय हमेशा स्पष्टता को बनाए रखें। जो कहना चाहते हैं, वही कहें। किसी भी बात को निजी तौर पर ना लें। हमें लगता है कि दूसरे, जो भी करते हैं उसकी वजह हम हैं। दूसरों की निगेटिविटी के लिए अपना "इम्यून सिस्टम" बनाना होगा। प्रयास करें बेहतर से बेहतर देने का। इसे अपनी आदत बना लें। ऐसा करने से प्रयासों का परिणाम खुशी के रूप में ही आएगा।

छोटी-छोटी खुशियां पा लेने  
से सुखी होता है जीवन

## Authentic Happiness

मार्टिन ई.पी.

सुख के तीन आयाम हैं...

पहला: सार्थक जीवन,

दूसरा: बेहतर जीवन,

तीसरा: सुखी जीवन

हम इतिहास से सबक लेकर वर्तमान से खुशी और भविष्य से आशा बटोरना सीख लें तो तीनों को पा सकते हैं। जीवन सुखी होता है, जब हम छोटी खुशियों को पा लेते हैं। फिर खुद का जीवन समृद्ध करते हैं। किंतु सुख तभी पूरा होता है जब दूसरों के लिए कुछ कर पाएं।



# जन्म खुशी के लिए हुआ है

जब आप हैप्पी रहते हैं तो सुंदर दिखाई देते हैं...

**The Happiness Advantage** शॉन एकार

**हमेशा खुश रहिए...** क्योंकि जब हम खुश होते हैं तब हम ज्यादा सुंदर दिखाई देते हैं।

**ध्यान और व्यायाम...** ये दोनों ही हैप्पीनेस को बढ़ाते हैं। इनसे जीवन आसान हो जाता है।

**सोच बदल दें...** ऐसा करने से आपके काम करने का तरीका अपने आप ही बदल जाएगा।

**दुःख का सामना...** क्योंकि जीवन में सुख का मतलब कभी भी दुख को नकारना नहीं है।

**तैयार रहें...** क्योंकि अवसर कभी भी आ सकता है।

**संबंध...** जीने की ताकत हैं और हमें मजबूती देते हैं।

**भावनाएं...** चाहे अच्छी हों या बुरी, वे होती हमेशा संक्रामक ही हैं।

खुश रहना है तो पहले अपने मन को जीतना होगा

**The Art of Happiness** दलाई लामा

जन्म खुशी पाने के लिए होता है। ऐसा कोई नहीं, जो यह कहे कि उसे दुख चाहिए। खुशी मन से जुड़ी है। खुश रहना है तो आपको पहले अपने मन को जीतना होगा। अभ्यास, विश्वास करिए, दृढ़ रहें, जो कहें उसे करें और लगातार कीजिए।



# सफलता

---

## 12 शीर्ष हस्तियों के ऐतिहासिक भाषण



कभी हार मत मानो। आज कठिन है, कल  
और बदतर होगा लेकिन कल के बाद का  
दिन सुनहरा होगा।

- जैक मा

## हर एक डॉट भविष्य से जुड़ा है



स्टीव जॉब्स  
(14 जून 2005 को  
स्टैनफोर्ड में)

आप डॉट्स को आगे देखते हुए जोड़ नहीं सकते। पीछे देखेंगे तो ही डॉट्स कनेक्ट कर पाएंगे। यह भरोसा करना ही होगा कि ये भविष्य के लिए हैं।

दुनिया की बेहतरीन यूनिवर्सिटीज में से एक के इस दीक्षांत समारोह में शामिल होकर मैं सम्मानित महसूस कर रहा हूं। मैं कभी कॉलेज से ग्रेजुएट नहीं हो पाया। मैं रीड कॉलेज से छह महीने की पढ़ाई के बाद ही बाहर हो गया था। लेकिन मैं कॉलेज पूरी तरह छोड़ता उससे पहले लगभग 18 महीने तक मैं कॉलेज से जुड़ा रहा।

तो मैंने आखिर कॉलेज छोड़ा क्यों? यह कहानी तब शुरू होती है जब मैं पैदा भी नहीं हुआ था। मेरी बायोलॉजिकल मां एक गैरशादीशुदा यंग कॉलेज ग्रेजुएट थी। वो चाहती थीं कि मुझे कोई अडॉप्ट कर ले। साथ ही उनकी इच्छा थी कि मुझे अडॉप्ट करने वाले कॉलेज ग्रेजुएट हों। मेरे जन्म के वक्त तक सबकुछ सेट हो गया था कि एव वकील जोड़ा मुझे अपनाएगा। लेकिन एन वक्त उन्होंने कह दिया कि वे तो लड़की को अडॉप्ट करना चाहते हैं। तो मेरे मां-बाप तो आधी रात को कॉल किया गया "हमारे पास एक अप्रत्याशित बेबी बॉय है आपको चाहिए"। जवाब आया "बेशक"। लेकिन मेरी बायोलॉजिकल मां को जब ये मालूम हुआ कि ये जोड़ा ग्रेजुएट नहीं है तो उन्होंने इनकार कर दिया। कुछ समय बाद ही वे इसके लिए राजी हुईं जब मेरे पैरेंट्स ने यह वादा किया मैं किसी दिन कॉलेज जरूर जाऊंगा।

17 साल बाद मैं कॉलेज पहुंचा। यह कॉलेज भी स्टैनफोर्ड की तरह ही बेहद महंगा था। मेरे काम-काजी

## हर एक डॉट भविष्य से जुड़ा है

माता-पिता की जीवनभर की कमाई उन्होंने कॉलेज ट्यूशन पर लगा दी थी। छह महीने की पढ़ाई के बाद मुझे अहसास हुआ कि इसका कोई मतलब नहीं है। मैं तय नहीं कर पा रहा था कि मुझे जीवन में क्या करना है और कॉलेज इसमें कैसे मदद करेगा, फिर भी मैं पैरेंट्स की सारी कमाई यहां लगा रहा हूं। मैंने कॉलेज से निकलने का फैसला किया। यह बेहद डरावना वक्त था लेकिन आज मैं पीछे देखता हूं तो यह मुझे बेहतरीन फैसला नजर आता है। जिस क्षण मैंने जरूरी क्लासेस में जाना बंद किया, उन क्लासेस ने मुझे खींच लिया, जिनमें मेरी थोड़ी भी रुचि हुआ करती थी।

रीज कॉलेज में देश की संभवतः सबसे बेहतरीन कैलीग्राफी इंस्ट्रक्शन मौजूद थी। मैं बाहर हो चुका था तो मुझे नॉर्मल क्लासेस में जाने की जरूरत नहीं थी तो मैंने कैलीग्राफी क्लासों में जाना शुरू कर दिया। तमाम बारीकियां मैंने सीखीं। बिना यह सोचे कि भविष्य में ये कोई काम भी आएंगी। लेकिन इसके दस साल बाद जब हमने पहला मैकिंटोश कम्प्यूटर बनाया तो यह मुझे याद आया। मैंने मैक में इनका इस्तेमाल किया। यह पहला कम्प्यूटर था जिसमें बेहद खूबसूरत प्रोटोटाइप था। अगर मैं कॉलेज नहीं छोड़ता तो मैक में कभी मल्टीपल टाइपफेस और खूबसूरत फॉन्ट्स नहीं आ पाते।

आप कभी भी डॉट्स को आगे देखते हुए जोड़ नहीं सकते। जब पीछे देखेंगे तो ही डॉट्स को कनेक्ट कर पाएंगे। यह भरोसा करना ही होगा कि ये डॉट भविष्य के लिए हैं। आपको किसी में तो यकीन करना ही होगा - आपके गट्स, किस्मत, जिंदगी, कर्म... कुछ भी कह लीजिए। जिंदगी को लेकर इस अप्रोच ने मुझे कभी निराश नहीं किया। बल्कि जिंदगी में फर्क पैदा किया।

....

# समस्या देख पाता ही उसे खत्म करने का पहला कदम है



**बिल गेट्स**  
(साल 2007 में  
हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में)

**जनवरी** 1975 में हार्वर्ड में मेरा सबसे यादगार पल आया। यह वो पल था जब मैंने एक कंपनी को फोन किया जिसने दुनिया के पहले पर्सनल कम्प्यूटर बनाने की शुरुआत की थी। मैंने उन्हें सॉफ्टवेयर बेचने की पेशकश की थी। मुझे चिंता हो रही थी कि उन्हें लगेगा कि मैं बस हौस्टल में रहने वाला छात्र हूँ और वह बात नहीं करेंगे। लेकिन इसकी बजाय उन्होंने कहा, 'हम अभी तैयार नहीं हैं, महीनेभर बाद हमसे मिलो।'

यह एक अच्छी बात थी, क्योंकि हमने अभी तक सॉफ्टवेयर नहीं बनाया था। उस पल से मैंने इस छोटे से प्रोजेक्ट पर दिन-रात काम किया, यह एक उल्लेखनीय यात्रा की शुरुआत थी। लेकिन जब मैं पीछे मुड़कर गंभीरता से देखता हूँ, तो मुझे एक बात का बड़ा अफसोस होता है। मैंने हार्वर्ड तब छोड़ा जब मुझे दुनिया में फैली असमानताओं के बारे में कुछ पता नहीं था। मैं स्वास्थ्य, धन और अवसरों की वजह से होने वाली असमानताओं के बारे में अनजान था। मानवता की सबसे बड़ी प्रगति किसी खोज में नहीं है बल्कि इसमें है कि असमानता को कम करने के लिए खोजों का इस्तेमाल कैसे किया जाता है।

जब मैंने कैम्पस छोड़ा तब मैं उन लाखों युवाओं के बारे में कम जानता था जिन्हें इस देश में शिक्षा के मौके नहीं मिले। मैं उन लाखों लोगों के बारे में कुछ नहीं जानता था जो विकासशील देशों में गरीबी और



यदि आप मानते हैं कि हर व्यक्ति के जीवन का मूल्य समान है, तो यह जानना वाकई बुरा है कि कुछ जीवन बचाने लायक नजर आते हैं और कुछ नहीं।



## समस्या देख पाता उसे खत्म करने का पहला कदम

बीमारी में रहते हैं। मुझे इनका पता लगाने में दशकों लग गए। कल्पना कीजिए कि किसी भले काम के लिए आपके पास सप्ताह में कुछ घंटे का वक्त है और कुछ डॉलर हैं... जाहिर है आप उस समय और धन को वहां खर्च करना चाहेंगे जहां जीवन को बचाने और सुधारने में इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है। बताइए आप इसे कहां खर्च करेंगे ?

मेलिंडा और मेरे लिए चुनौती एक ही है कि हम अपने पास मौजूद संसाधनों का सबसे अच्छा इस्तेमाल किस तरह कर सकते हैं? इस बात पर विचार करने के दौरान मेलिंडा और मैंने उन लाखों बच्चों के बारे में एक लेख पढ़ा, जो हर साल गरीब देशों में उन बीमारियों से मर रहे थे जिन्हें इस देश ने लंबे समय पहले हानिरहित बता दिया था। खसरा, मलेरिया, निमोनिया, हेपेटाइटिस बी, पीला बुखार इनमें शामिल थे। रोटावायरस नाम की बीमारी जिसे मैंने कभी सुना भी नहीं था, हर साल आधे मिलियन बच्चों को मार रही थी, आश्चर्य तो यह कि इनमें से कोई भी अमेरिका में नहीं था।

हमने अपना काम उसी तरह से शुरू किया जिस तरह से यहां कोई भी शुरू करता। हमने पूछा, 'दुनिया इन बच्चों को कैसे मरने दे सकती थी?' जवाब आसान है और कठोर भी। बाजार ने इन बच्चों के जीवन को बचाने के लिए कभी इनाम नहीं दिया और सरकारों ने कोई सब्सिडी भी नहीं दी। बच्चे मरते रहे क्योंकि उनके माता-पिता के पास बाजार में कोई शक्ति नहीं थी और ना ही सिस्टम में उठाने लायक कोई आवाज, लेकिन आपके और मेरे पास दोनों हैं। हम ज्यादा रचनात्मक पूंजीवाद शुरू कर सकते हैं जिससे बाजार ताकतें गरीबों के लिए बेहतर ढंग से काम करें। अगर हम बाजार ताकतों की पहुंच बढ़ाएंगे तो असमानताओं में जी रहे ज्यादा लोग लाभ कमा सकेंगे। हम दुनियाभर की सरकारों पर दबाव डाल सकते हैं कि करदाताओं के पैसे को ऐसे खर्च किया जाए जिससे यह पैसा, इन्हें देने वाले लोगों के मूल्यों को बेहतर ढंग से दर्शाए।

....

# गरीबों का जीवन बेहतर बनाने के लिए तरीके सोचते रहें



एआर रहमान

(साल 2012 में  
मिआमी यूनिवर्सिटी  
में)



दिमाग को धीमा करें और खुद को दुखी होने से बचाएं और हमेशा उस रास्ते पर चलने के लिए निडर हो जाएं। निश्चित रूप से सफलता को पाएंगे।



मैं इस तथ्य से दीन महसूस करता हूँ कि दूसरी संस्कृति के इतने सारे छात्रों ने मेरे संगीत को अपने जीवन का हिस्सा बना लिया है। सीखने के इस अनुभव ने मुझे भारत में खुद की पश्चिमी शास्त्रीय परंपरा शुरू के लिए आत्मविश्वास दिया है। मिआमी के कई छात्र हैं जो इसे कई तरीकों से विकसित करने में मेरी मदद करने के लिए सामने आए और वे हमारी संस्कृति से सीखकर आगे बढ़े हैं। कई चीजें हैं जो मेरे दिल और दिमाग में आ रही हैं लेकिन कल रात जो दिलचस्प विचार मुझे आए उसे शेयर करना चाहूंगा।

पहला है सफर के माध्यम से सीखना। दिमाग खुला रखें और सफर के दौरान आने वाली चीजों को अपनाने के लिए तैयार रहें। अक्सर किसी मंजिल पर जाने से पहले, हमारी किसी व्यक्ति या किसी स्थान या संस्कृति को लेकर एक राय होती है। हम में से हर एक को अलग तरह से बनाया गया है। कभी-कभी किसी जगह की कई छिपी हुई सच्चाइयां होती हैं जो कभी भी हमारे सामने नहीं आती हैं जब तक कि हम खुद इसका अनुभव न करें। विशेष रूप से लोगों के बारे में निर्णय लेने में जल्दबाजी न करें। हमेशा कहानी का एक अच्छा पक्ष होता है।

दूसरी बात, हमें हमेशा किसी स्थान या किसी संस्था या कला की सुंदरता को देखने के तरीके खोजने चाहिए। यदि लोग निर्णय लेने में जल्दबाजी

## गरीबों का जीवन बेहतर बनाने के तरीके सोचते रहें...

न करें तो हम में से प्रत्येक की आधी समस्याओं को हल किया जा सकता है। तीसरा, अगर आपके जीवन में कठिन स्थिति आए तो ये काम करें। अपने दिमाग को धीमा करें और खुद को दुखी होने से बचाएं और हमेशा उस रास्ते पर चलने के लिए निडर हो जाएं। आप निश्चित रूप से राहत, समाधान, सफलता के विचार और असाधारण पुरस्कार पाएंगे। लेकिन जल्द की उम्मीद न करें। वे सही समय पर आपके पास आएंगे क्योंकि यदि पुरस्कार बहुत जल्द आते हैं तो आप इसे संभाल नहीं पाएंगे और यह आपदा का नुस्खा हो सकता है।

चौथा है गरीबों के संपर्क में रहें। उनके जीवन को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में सोचने की कोशिश करें। सोचें कि आप उन्हें ऊपर कैसे ला सकते हैं। ऐसा करने में एक छुपी हुई खूबी है। याद रखिए हर बार जब एक समाज गरीबों की उपेक्षा करता है तो वो हमेशा के लिए तबाह हो जाता है।

पांचवां, सच्चाई और ईमानदारी की छत्रछाया में रहना सरल और आसान है यदि आप वाकई इसके बारे में सोचते हैं। एक मजबूत महत्वाकांक्षा होना कभी-कभी सच्चाई के रास्ते में आ जाता है। एक स्वाभाविक संतुलन पाने के लिए एक जीवन लग जाता है लेकिन यह स्वाभाविक है। भारत में हम कहते हैं 'सत्यमेव जयते' जिसका अर्थ है सत्य की हमेशा जीत होगी। वास्तव में यह मिक जैगर के साथ मेरे पहले गाने का नाम था। मैं कुछ लोगों को धन्यवाद देना चाहता हूँ जिन्होंने मेरे जीवन में महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है।

यह ग्रेजुएशन डे पहला टूर है जो आपको कभी न खत्म होने वाली कहानी को खोलने और दिखाने वाला है। आपके पास सभी तरह की प्रतिभाएं हैं लेकिन सबसे महत्वपूर्ण चीज जो आपको चाहिए वह है इस लंबी चढ़ाई को शुरू करने के लिए बहुत ही सरल डिवाइस... जिसे मुस्कान कहा जाता है इसलिए मुस्कुराते रहो।

....

# ज्ञान वह इन्वेस्टमेंट है जिसका मुनाफा जीवनभर मिलता है



अमिताभ बच्चन  
(12 जून, 2016  
को 'रोबोमैट' एप  
लॉन्चिंग के दौरान)



दो चीजें इंसान  
जीवन में एक  
बार सीख लेता  
है तो कभी  
भूलता नहीं है।  
एक है तैरना,  
दूसरा साइकल  
चलाना। काश  
हम पढ़ाई भी  
इसी नजरिए से  
करें।



मेरे टीचर्स और बड़ों से जो मैंने सीखा उसने मेरे दिल और दिमाग पर गहरा असर छोड़ा। उनकी दी हुई सीख मुझे आज आपके सामने खड़े होने योग्य बना रही है उसके लिए उन सबको बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ। इसलिए वहां बैठे सभी गुरुजनों, टीचर्स को मैं प्रणाम करता हूँ।

मैं कोई ज्ञानी नहीं हूँ, पर ज्ञान का प्रेमी जरूर हूँ। मैं कोई साइंटिस्ट नहीं हूँ, पर लाइफ में एक्सपेरिमेंट जरूर करता हूँ और उससे सीखता भी हूँ। मेरे विचार एप्रेहेन्शन से नहीं ऑब्जर्वेशन से बनते हैं। शिक्षा का महत्व मैंने बचपन से ही देखा है। मेरे माता-पिता का मानना था कि ज्ञान वह इन्वेस्टमेंट है जिसका डिविडेंड यानी मुनाफा जीवन के अंत तक मिलता रहता है। बड़े-बड़े गुणी जनों, साहित्यकारों का हमारे घर आना-जाना हुआ करता था। उन्हीं के बीच बैठकर उन्हीं से बहुत कुछ सीखने का मुझे सौभाग्य भी प्राप्त हुआ।

मैं ऐसा मानता हूँ कि एक सामान्य जिंदगी जीने के लिए रोटी, कपड़ा और मकान के अलावा अगर किसी चीज की सबसे ज्यादा जरूरत होती है तो वह है शिक्षा। आपके पास यदि धन है तो आप उसे गोल्ड में कंवर्ट कर सकते हैं। धन हो या सोना दोनों के कम होने का या खो जाने का डर हो सकता है और यह धन हम ज्ञान में बदल देते हैं तो कभी कम नहीं होगा और ना ही उसकी चोरी हो सकती है।

## ज्ञान वह इन्वेस्टमेंट जिसका मुनाफा जीवनभर

पैसा तो कोई भी छुपा सकता है लेकिन शिक्षा को कोई आपसे नहीं चुरा सकता। इसलिए मैं समझता हूँ कि शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए महिलाओं और बेटियों को शिक्षित करना बहुत ही आवश्यक है। इस अभियान में मैं अपना योगदान देता रहता हूँ।

देखिए जीवन में मुझे बहुत-सी बातों ने प्रभावित किया है। मेरे ये अनुभव सुनने में शायद साधारण लगे, लेकिन इनमें छिपा सारा असाधारण है, अनमोल है। यदि मैं आपसे पूछूँ कि सबसे शक्तिशाली व्यक्ति कौन है? तो कोई कहेगा कि जिसके पास पावर है, शस्त्र है, धन है, किसी देश का राजा या किसी सल्तनत का वारिस है, लेकिन मेरा ऐसा मानना है कि शस्त्र, धन, किसी को शक्तिशाली नहीं बनाते, अगर बनाते भी है तो कुछ समय के लिए ही बनाते हैं। दौलत आज होगी कल नहीं, शस्त्र का ज्ञान तभी तक काम आएगा जब तब वो शस्त्र चल सकता है। लेकिन शास्त्र का ज्ञान कभी नहीं रुकता। शास्त्र का ज्ञान, शस्त्र ज्ञान से ज्यादा असरदार, प्रभावशाली और शक्तिशाली होता है। अब देखिए राजा ने कितने राज्यों पर विजय प्राप्त की, कौन-कौन से शस्त्रों का इस्तेमाल किया, कितने सैनिक थे ये शायद आपको याद न हो। लेकिन जीरो की खोज किसने की, राष्ट्रगान किसने लिखा, ओथेलो... मैकबेथ की रचना किसने की, ये आपको जरूर याद होगा।

इतिहास गवाह है कि एक राजा अपनी शक्ति के बल पर वहीं तक पूजा जाता है जहां तक उसका साम्राज्य फैला होता है, वो केवल अपनी प्रजा का प्रिय होता है। लेकिन अपने ज्ञान की कीर्ति फैलाने वाले अलबर्ट आइंस्टाइन, विलियम शेक्सपियर, रबीन्द्र नाथ टैगोर सिर्फ अपनी जन्मभूमि में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में पूजे जाते हैं, सम्पूर्ण मानवजाति के लिए प्रेरणास्त्रोत बनते हैं। इसलिए आप सबसे मेरा आग्रह यही है कि सीखते रहिए। ज्ञान का धनी व्यक्ति हमेशा ही सम्मान और आदर योग्य होता है क्योंकि ज्ञान वह कवच है जो आपके जीवन में आने वाली कठिनाइयों से आपकी रक्षा करेगा फिर किसी भी शस्त्र की आपको आवश्यकता नहीं होगी।

....

## अपना भाग्य, स्वयं आप बनाते हैं...



**बराक ओबामा**  
(8 सितंबर, 2009 को वर्जीनिया के आर्लिंगटन में वेकफील्ड हाईस्कूल में)



किसी ने भी आपका भाग्य नहीं लिखा है। आप अपना भाग्य खुद लिखते हैं। आप अपना भविष्य खुद बनाते हैं।



जब मैं छोटा था, तब मेरा परिवार कुछ सालों तक इंडोनेशिया में रहा। मेरी मां के पास मुझे उस स्कूल में भेजने के लिए भी पैसे नहीं थे जहां सभी अमेरिकी बच्चे जाते थे इसलिए उन्होंने मुझे पढ़ाने का फैसला किया। वह मुझे सोमवार से शुक्रवार सुबह 4:30 बजे पढ़ाने बैठा देती थीं। मुझे इतनी जल्दी सुबह उठना अच्छा नहीं लगता था। बहुत बार, मैं किचन की टेबल पर ही सो जाता। लेकिन जब भी मैं शिकायत करता, मेरी मां मुझे एक ही बात कहती, 'यह मेरे लिए कोई पिकनिक नहीं है।'

बच्चो... मैं आपकी शिक्षा के बारे में और आप सभी से क्या अपेक्षा है, इस बारे में बात करना चाहता हूं। मैंने शिक्षा को लेकर बहुत सारे भाषण दिए हैं। मैंने जिम्मेदारी के बारे में भी बहुत बात की है। मैंने प्रेरित करने के लिए आपके शिक्षकों से भी उनकी जिम्मेदारी के बारे में बात की है। मैंने माता-पिता से उनकी जिम्मेदारी के बारे में बात की है जिससे यह सुनिश्चित कर सकूं कि आप ट्रैक पर रहें और अपना होमवर्क पूरा करें, और घंटों टीवी के सामने या एकसबॉक्स के साथ खर्च न करें। लेकिन भले ही हमारे पास एक समर्पित शिक्षक और समझने व साथ देने वाले माता-पिता और दुनिया के सर्वश्रेष्ठ स्कूल हों... लेकिन इससे तब तक कोई फर्क नहीं पड़ता जब तक कि आप सभी अपनी जिम्मेदारियों को पूरा नहीं करते। जब तक आप शिक्षकों की बातों

## अपना भाग्य, स्वयं आप बनाते हैं...

पर ध्यान नहीं देते, माता-पिता, दादा-दादी और बड़ों की बात नहीं सुनते... तब तक फर्क नहीं पड़ेगा। शिक्षा आपकी भी जिम्मेदारी है। आपकी खुद को लेकर जो जिम्मेदारियां हैं उन पर ध्यान दिलाना चाहता हूं। आपमें से हर एक के पास कुछ न कुछ अच्छा है। आपमें से हर एक के पास देने के लिए कुछ न कुछ है इसलिए आपकी खुद की जिम्मेदारी यह पता करना है कि वह आखिर है क्या! यही मौका आपको शिक्षा से मिल सकता है।

आप एक अच्छे लेखक हो सकते हैं। इतने अच्छे लेखक कि आप अखबार में लेख या किताब लिख सकें। लेकिन आप इसे तब तक नहीं कर सकते जब तक आप अपनी अंग्रेजी की क्लास का पेपर नहीं दे देते। आप एक इनोवेटर या एक आविष्कारक हो सकते हैं कि अगला आईफोन या एक नई दवा या वैक्सीन ले आए। लेकिन आप इसे तब तक नहीं जान सकते जब तक आप अपने साइंस क्लास के लिए प्रोजेक्ट नहीं कर लेते। आप मेयर या सीनेटर या सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश हो सकते हैं, लेकिन आप तब तक यह नहीं जान पाएंगे, जब तक कि आप स्टूडेंट गर्वमेंट या डिबेट टीम में शामिल नहीं होंगे। यह सिर्फ आपके अपने जीवन और अपने भविष्य के लिए महत्वपूर्ण नहीं है। आप अपनी शिक्षा से इस देश का भविष्य भी तय करेंगे। आज आप स्कूल में जो सीख रहे हैं वह यह निर्धारित करेगा कि क्या हम एक राष्ट्र के रूप में भविष्य में बड़ी चुनौतियों का सामना कर सकते हैं? हो सकता है कि आपके जीवन में ऐसे लोग न हों, जो आपको वह सहायता दें जिसकी आपको जरूरत है। हो सकता है कि आपके मित्र आपको उन चीजों को करने के लिए दबाव डाल रहे हैं जिन्हें आप नहीं जानते। लेकिन अंत में, आपके जीवन की परिस्थितियां... आपके होमवर्क को नजरअंदाज करने या गलत रवैये के लिए कोई बहाना नहीं हैं। अपने शिक्षक के बारे में पीठ पीछे बात करना या क्लास में न जाना... स्कूल छोड़ने का कोई बहाना नहीं है। जहां आप अभी हैं, आपको यह निर्धारित नहीं करना है कि आप कहां खत्म करेंगे।

....

# सपनों का पीछा करो लेकिन शॉर्टकट मत लो



**सचिन तेंडुलकर**  
(अपने रिटायरमेंट के वक्त, 16 नवंबर 2013 को मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में)



एक बार जब मैं फ्रील्ड में पहुंच जाता हू तो वो मेरे लिए एक अलग जगह होती है और मेरी जीतने की भूख हमेशा वही होती है।



**दोस्तो,** यकीन नहीं हो रहा है कि 22 याइर्स के बीच चला, यह 24 साल लंबा सफर अब पूरा हो रहा है। जीवन में पहली बार मैंने अपने साथ एक लिस्ट रखी है ताकि शुक्रिया का हकदार कोई नाम रह न जाए। वाकई इस वक्त मेरे लिए बात करना बेहद मुश्किल हो रहा है लेकिन मैं संभाल लूंगा।

मेरे जीवन के सबसे महत्वपूर्ण इंसान, मेरे पिता, जिन्हें मैं 1999 से मिस कर रहा हूँ जब वे गुजर गए। उनके मार्गदर्शन के बिना मुझे नहीं लगता कि मैं यहां आपके सामने खड़ा होता। उन्होंने मुझे 11 साल की उम्र में आजादी दी, और बताया कि मैं अपने सपनों का पीछा करूं लेकिन यह ध्यान रखूं कि कोई शॉर्टकट नहीं अपनाऊं। राह मुश्किल होगी लेकिन हार कभी मत मानना... और मैं सिर्फ उनकी बातें मानता चला गया। इससे कहीं ज्यादा, उन्होंने मुझे अच्छा इंसान बनने को कहा, जो मैं अभी जारी रखना चाहूंगा और अपनी पूरी कोशिश करूंगा। जब भी मैं कुछ खास करता था और बल्ला ऊंचा करता था, वो मेरे पिता के लिए होता था।

मेरी मां, पता नहीं कैसे उन्होंने मेरे जैसे शरारती बच्चे को संभाला। मैं कभी भी आसान नहीं था। वे वाकई धैर्यवान होंगी। किसी भी मां के लिए सबसे महत्वपूर्ण होता है कि उसका बच्चा सुरक्षित और स्वस्थ रहे। उन्हें भी इसी बात की चिंता रहा करती थी। उन्होंने ही पिछले 24 साल में मेरा ध्यान रखा

## सपनों का पीछा करो लेकिन शॉर्टकट मत लो

जब मैं भारत के लिए खेला करता था। वे तब से मेरे लिए प्रार्थना कर रही हैं जब मैंने खेलना शुरू किया था। वे प्रार्थना करती ही रहीं, मुझे तो लगता है कि ये उनकी प्रार्थनाओं और आशीर्वाद ने मुझे वो ताकत दी कि मैं जाऊं और परफॉर्म करूं। तो उन सारे त्याग के लिए बड़ा शुक्रिया जो उन्होंने मेरे लिए किए।

भाई अजीत के बारे में मैं क्या बात करूं...मैं वाकई नहीं जानता। हमने यह सपना साथ जिया है। यही वो इंसान था जिसने अपना करियर मुझ पर न्यौछावर कर दिया। उन्होंने मुझ में वो 'स्पाक' महसूस किया था। वे ही आचरेकर सर के पास मुझे लेकर गए और वहीं से मेरी जिंदगी बदल गई। आप यकीन नहीं करेंगे कि पिछली रात भी उन्होंने मुझे कॉल किया और मेरे आउट होने के तरीके पर बात की, यह जानते हुए भी कि फिर से बैटिंग आने का मौका नगण्य है। यह आदत, यह रेपो हमने बना रखी है, शायद मेरे जन्म के वक्त से और यह आगे भी जारी रहेगी। जब मैं क्रिकेट नहीं खेल रहा होऊंगा, तब भी वे हम टैक्नीक डिस्कस जरूर करेंगे।

सबसे खूबसूरत बात 1990 में मेरे साथ हुई, जब मैं मेरी पत्नी अंजलि से मिला। वो खास साल थे। मैं जानता हूँ अंजलि कि बतौर डॉक्टर, शानदार करियर तुम्हारे सामने था। जब हमने अपना परिवार बढ़ाने के बारे में सोचा तो अंजलि ने कदम पीछे खींचे और कहा कि तुम क्रिकेट खेलो, मैं घर की जिम्मेदारी लूंगी। तुम्हारे बिना मैं इतना खुलकर और तनावरहित क्रिकेट नहीं खेल सकता था। एमएस धोनी ने जब 200वें टेस्ट मैच के लिए कैप मुझे दी तो मेरे पास टीम के लिए एक मैसेज था। मैं वो यहां बताना चाहूंगा। मैं सोचता हूँ कि हम सब बेहद लकी हैं जो इस देश के लिए खेलना का गौरव हासिल हुआ है। आप सबको जानते हुए मैं कह सकता हूँ कि आप सही तौर-तरीके से देश के लिए खेलते रहेंगे। हर पीढ़ी को मौका मिलेगा कि वो इस खेल का ध्यान रखे और अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग कर सके। आप सभी को शुभकामनाएं।

....

# जिंदगी ऐसी जियो जैसी आपने कल्पना की है



**नारायण मूर्ति**  
(13 फरवरी 2006  
को बेलगाम में  
'वीटीयू' के दीक्षांत  
समारोह में)



हेनरी थोरो  
के शब्दों में,  
'अपने सपनों  
की दिशा में  
आत्मविश्वास  
से बढ़ो।  
जिन्दगी ऐसी  
जियो जैसी  
आपने कल्पना  
की है।'



**सकारात्मक** बदलाव लाने के लिए, आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें आपको अपनी आकांक्षाओं को और बढ़ाना होगा। जैसा कि लेखक सैमुअल जॉनसन ने कहा, 'हमारी आकांक्षाएं हमारी संभावनाएं हैं।' आकांक्षाएं ऊंची हों, तो हमें परिस्थितियों की सीमाओं को पार करने के लिए स्फूर्ति देती हैं, उम्मीद बनाए रखती हैं, जो कि प्रगति के लिए मुख्य ईंधन की तरह काम करती हैं। ये हमें सफलता के लिए अधीर बनाती हैं और निरंतर बढ़ने की राह में आने वाली बाधाओं को दूर करने की ताकत देती हैं।

जब भी बदलाव होगा, आप पहले से जमी व्यवस्थाओं, व्यवहार और समाज से गहरे प्रतिरोध का सामना करेंगे। आपके पास अपने विश्वास की हिम्मत और जोखिम लेने की इच्छा होगी। साथ ही उन दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए त्याग करना होगा जिन्हें आप पाने की उम्मीद करते हैं। यह आसान नहीं है, हम सभी ऐसे कैरिअर में हैं जो आरामदायक और सुरक्षित हों।

हालांकि, मैं टोनी मॉरिसन से सहमत हूँ जिन्होंने कहा, 'मैं आपको ऐसा कुछ भी चुनने या कोई भी निर्णय लेने से हतोत्साहित करना चाहता हूँ क्योंकि यह सुरक्षित है।' हर समय, आपको अपने फायदे की बजाए लोगों के फायदे को आगे रखना चाहिए। लंबे समय में आपके लिए यह अच्छा होगा। इसका मतलब है कि किसी भी लेन-देन में किसी व्यक्ति

## जिंदगी ऐसी जियो जैसी आपने कल्पना की है

के हित के आगे सार्वजनिक संस्थान - देश, राज्य, शहर, कंपनी का हित मानना। एक सभ्य समाज के नागरिकों के रूप में, यह सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत है जिसका आपको पालन करना चाहिए।

आपको अपने सभी लेन-देन में एक सच्चा प्रोफेशनल होना चाहिए। व्यक्तिगत संबंधों को अपने प्रोफेशनल रवैये में ठकावट ना बनने दें। व्यावसायिकता को बौद्धिक स्वतंत्रता की जरूरत है। मैंने ऐसे प्रतिभावान लोगों को देखा है, जो अपने मालिकों द्वारा बताया जाना पसंद करते हैं कि उन्हें क्या करना है। हमें इस रवैये पर काबू पाने की जरूरत है, और अगर हम सच्चा प्रोफेशनल बनना चाहते हैं, तो स्वतंत्र रूप से सोचना चाहिए।

आज तक, आपके प्रयासों को व्यक्तिगत हितों पर केंद्रित किया गया है। आपको टीम में काम करना सीखना चाहिए। सफल होने के लिए किसी भी पहल के लिए मजबूत टीमवर्क जरूरी है। लेखक एच ई लुकोक ने इसे अच्छी तरह से बताया जब उन्होंने कहा, 'आप अकेले ही सिम्फनी नहीं बजा सकते, इसे बजाने के लिए एक ऑर्केस्ट्रा चाहिए।'

आपके जीवन में ऐसी घटनाएं होंगी जब आपकी अखंडता को परखा जाएगा और आपके द्वारा चुने गए विकल्प जटिल होंगे। यह आपके मूल्यों और विश्वासों की स्पष्टता है, जो आपको चुनौती और भ्रम के समय में सही निर्णय लेने में सक्षम बनाएगा। वास्तव में, मेरा मानना है कि प्रभावी नेतृत्व का स्रोत आपकी प्रतिभाओं और कौशल को आपके सर्वोत्तम और गहरे मूल्यों से जोड़ने की क्षमता है। यह आपको अपने आस-पास के लोगों को प्रेरित करने और आपके कार्यों के माध्यम से मिसाल पेश कर प्रेरित करने में समर्थ बनाएगा।

आप एक तेजी से बदलते और रोमांचक माहौल में रह रहे हैं, जहां प्रतिभाशाली और ऊर्जावान लोगों के लिए अवसर कभी शानदार नहीं रहे हैं। निर्णय आप लीडर के रूप में करते हैं, और आप जिस जीवन का नेतृत्व करते हैं वह आने वाले पीढ़ियों के लिए देश के भविष्य को आकार देगा।

....

# ऐसा माहौल बनाएं जो 'जुगाड़' को 'झकास' बना दे



आनंद महिंद्रा

(2015 में  
आईआईटी बॉम्बे  
में महिंद्रा ग्रुप के  
चेयरमैन)



मैं आपसे कल्पना का प्रचारक बनने का आग्रह करता हूं। आप ऐसा करते हैं तो दुनिया भी जानेगी कि 'इमेजिन इन इंडिया' भी है।



पिछले पांच-सात साल से हर कोई यह कह रहा है कि 'जुगाड़' भारत का दुनिया में सबसे बड़ा योगदान है। मुझे चिंता इस बात की है कि हम इस खिताब से काफी खुश हैं। हम दुनिया में 'जुगाड़ की राजधानी' के खिताब के साथ संतुष्ट नजर आ रहे हैं। 'जुगाड़' निश्चित रूप से दिन-प्रतिदिन की समस्याओं का एक नया हल है। लेकिन अगर आप मुझसे पूछो तो यह एक 'काम चलाना' जैसा रवैया है।

आज की दुनिया बेहद चुनौतिपूर्ण है और आज के समय में इस तरह का रवैया गुणवत्ता, अत्याधुनिक तकनीक और सफलताओं को लेकर समझौता करने जैसा है। मुझे लगता है कि 'जुगाड़' काफी नहीं है। हमें जो चाहिए वह कुछ और है। महाराष्ट्र में एक शब्द बहुत प्रचलित है – झक्कासा। हमें 'जुगाड़' से 'झकास' की तरफ जाने की जरूरत है। यह एक स्लैंग है, जिसका अमेरिकी भाषा में मतलब 'वाह' है। यह बहुत अलग तरीके से सोचने से जुड़ा है, न कि सिर्फ सस्ते के बारे में सोचने से। और अलग तरीके से सोचने का नतीजा ऐसी टेक्नोलॉजीस के रूप में मिलता है जो कि हमारे बाजारों को बदल देगी।

हमने एक यूटिलिटी वाहन 'स्कॉर्पियो' डिजाइन किया था। हमने ऐसा तब किया था जब हमारी साथी फोर्ड मोटर कंपनी इस हकीकत से हैरान थे कि यूएस में आने वाली लागत के 1/10 वें हिस्से में हम एक यूटिलिटी वाहन बनाने में सक्षम थे। हमने रॉकेट

## जो 'जुगाड़' को 'झक्कास' बना दे...

साइंस या नई तकनीक का उपयोग नहीं किया, लेकिन हमने प्रक्रियाओं को तितर-बितर किया। हमने खेल के नियमों को ही बदल दिया।

एक उदाहरण ये है कि हमने कार के सभी मॉड्यूल्स के लिए फैसला किया कि हम सिंगल वेंडर रखेंगे, जिसके बारे में उस समय किसी ने सुना नहीं था। हमने वेंडर के साथ मिलकर काम किया और उन्हें हमारी प्रक्रिया का हिस्सा बताया। मेरे लिए, यह 'झक्कास' था। अब सवाल यह है कि हम ऐसा माहौल कैसे बनाएं जो 'जुगाड़' से 'झक्कास' में बदल दे? हकीकत यह है कि 'झक्कास' बाधाओं के बारे में है और निरंतर बाधाओं के लिए शैक्षणिक संस्कृति की आवश्यकता होती है जहां सवाल करने को प्रोत्साहित किया जाता है और विफलता को उजागर किया जाता है।

यदि आप बाधाओं की कल्पना करने में सक्षम नहीं हैं तो आप इनोवेशन को कैसे प्रोत्साहित कर सकते हैं? आर्कमिडीज को देखें, जब उन्होंने सिद्धांत खोज निकाला तो वह लीनियर फैशन में नहीं सोच रहे थे, ना ही समीकरण लिख रहे थे। वे तब बाथटब में थे। वे प्राकृतिक घटना के बिंदुओं में जोड़ते गए। इसी तरह, सेब भले ही न्यूटन के सिर पर सीधी रेखा में गिर गया हो, लेकिन उनके अंदर मौजूद क्रिएटर ने उन्हें एक कदम दूर ले जाने के लिए प्रोत्साहित किया। यदि आप यहां बैठे लोगों में किसी को भी मेंटल एक्सरसाइज करने के लिए कहते हैं कि आईआईटी में इन दो 'आई' का क्या मतलब है। तो वे कहेंगे हैं 'इंटेलेजेंट' और फिर 'इनोवेटिव' या 'इंवेंटिव'। मैं कहूंगा कि दूसरे 'आई' का मतलब है 'इमेजिनेशन'। यह एक शैक्षणिक संस्कृति है, जहां आपके संकाय ने ऐसा वातावरण बनाया है जो सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है। मैं आप सभी से कल्पना का प्रचारक बनने का आग्रह करता हूं। अगर आप ऐसा करते हैं और नई शैक्षणिक संस्कृति को तैयार करने में सफल होते हैं, तो मुझसे ज्यादा खुश कोई नहीं होगा। दुनिया भी जानेगी कि उन्हें जो दिया जा रहा है वो केवल 'मेक इन इंडिया' नहीं बल्कि 'इमेजिन इन इंडिया' भी है।

....

# ‘जिसे पाने में संघर्ष, हम उसी की कीमत समझते हैं’



**अजीम प्रेमजी**  
(2004 में मुंबई के 'नेशनल सेंटर फॉर द परफॉर्मिंग आर्ट्स' में)



आपकी पहुंच हमेशा आपकी समझ से अधिक होनी चाहिए। वह धरती पर स्वर्ग समान है। आपकी एकमात्र प्रतियोगिता स्वयं से है।



**पहली** चीज जो मैंने सीखी, वह यह है कि हमें हमेशा अपनी ताकत से शुरुआत करना चाहिए। हमारे लिए यह जानना भी जरूरी है कि किस चीज में हम अच्छे नहीं हैं। यह तो जानने की कोशिश करना ही चाहिए कि हमारे भीतर क्या अच्छा है। ऐसा इसलिए जरूरी है क्योंकि सिर्फ हमारी ताकत ही है, जो हमें अपनी कमजोरियों को दूर करने की ऊर्जा दे सकती है। जब हम स्कूल में थे तब से ही हर कोई इसी बात पर ध्यान देता है कि हमारे साथ क्या गलत है? एक कहानी बताता हूं। एक खरगोश को स्कूल में दाखिला दिलाया। सभी खरगोशों की तरह, यह बहुत अच्छी तरह से कूद सकता था लेकिन तैर नहीं सकता। साल के अंत में, खरगोश को कूद में ज्यादा अंक मिले, लेकिन तैराकी में वह असफल रहा। उसके माता-पिता परेशान थे। उन्होंने कहा, 'कूदने के बारे में भूल जाओ। तुम इसमें वैसे भी अच्छे हो। तैराकी पर ध्यान लगाओ।' उन्होंने खरगोश के लिए तैराकी की ट्यूशन तक लगा दी। फिर, पता है क्या हुआ? खरगोश कूदना ही भूल गया! क्या आपने कभी खरगोश को तैरते देखा है?

दूसरी सीख जो मुझे मिली वह यह है कि कमाया हुआ पैसा यूं ही मिले हुए से कहीं ज्यादा मूल्य रखता है। मेरा दोस्त मुझे उसकी आठ साल की भतीजी की कहानी सुना रहा था। वह हमेशा ब्रेकफास्ट को लेकर शिकायत करती। कुक ने हर संभव कोशिश

## **‘जिसे पाने में संघर्ष, हम उसी की कीमत समझते हैं’**

की, लेकिन बच्ची को खुश नहीं कर पाया। आखिर में, मेरा दोस्त बच्ची को एक सुपरमार्केट में ले गया और रेडी-टू-कुक पैकेट्स में से एक उसे खरीद कर दिया। बच्ची को केवल पैकेट को काटना और डिश में पानी डालना था। उसके बाद इसे तैयार करने के लिए दो मिनट माइक्रोवेव में रखना था। बच्ची को यह खाना बहुत ही स्वादिष्ट लगा। इसमें खास यह था कि उसने खुद पकाया था। मैंने यही पाया है कि खुद की कमाई के अलावा कुछ भी उतनी संतुष्टि नहीं देता है। हम केवल उसी की कीमत समझते हैं, जो हमारे पास है और जिसे पाने के लिए हमने संघर्ष किया है।

तीसरी बात जो मैंने सीखी है वह यह है कि कोई भी व्यक्ति हर प्रयास में सफलता नहीं पा सकता है। जीवन में कई चुनौतियां हैं। आप कुछ जीतते हैं और कुछ हारते हैं। आपको जीतने का आनंद लेना चाहिए, लेकिन सफलता को कभी अपने सिर पर नहीं चढ़ने देना चाहिए। जिस पल यह होता है, आप विफलता के रास्ते पर आ जाते हैं। यदि आप रास्ते में विफलता का सामना करते हैं, तो इसे एक सामान्य प्राकृतिक घटना के रूप में मानें। इस बात के लिए खुद को या किसी और को दोष मत दो! इसे स्वीकार करें, समस्या में अपने हिस्से को देखें, उससे सीखें और आगे बढ़ें। महत्वपूर्ण यह है कि जब आप असफल हों, तो इससे मिला सबक न भूलें।

हमें हमेशा उत्कृष्टता के लिए प्रयास करते रहना चाहिए। उत्कृष्टता पाने का एक तरीका यह है कि हम उन लोगों को देखें, जो हमसे बेहतर हों। सीखते रहें कि वे क्या अलग करते हैं। इसका अनुकरण करें। याद रखें कि उत्कृष्टता बाहर से नहीं आ सकती है। हमें भीतर से भी महसूस करना होता है। यह एक जुनून बन जाना चाहिए। इसमें केवल हमारा मन ही नहीं, बल्कि हमारा दिल और आत्मा भी शामिल होना चाहिए। उत्कृष्टता एक आदत है। मुझे एक कविता की प्रेरक पंक्तियां याद हैं, जो कहती हैं कि आपकी पहुंच हमेशा आपकी समझ से अधिक होनी चाहिए। वह धरती पर स्वर्ग समान है। आपकी एकमात्र प्रतियोगिता स्वयं से है।

....

# जिंदगी में असफलता का डर होना इसलिए अच्छा है



शाहरुख खान  
(अप्रैल 2012 में  
येल यूनिवर्सिटी में)



असफलता का जवाब उसके उलट को अनुभव करने में है। लगातार असफल होना मुझे बताता है कि मुझे कुछ और बनना अब बंद करना होगा।



मेरे साथ जो कुछ भी हुआ, इसलिए हुआ क्योंकि मैं हमेशा असफलता से भयभीत रहता था। मैं इतना सफल होना नहीं चाहता था, मैं तो केवल असफल होने से बचता रहा। मैं बेहद सामान्य परिवार में बड़ा हुआ। मेरे पिता बेहद खूबसूरत थे और असफल होने में शायद दुनिया में अक्ल रहे होंगे। मेरी मां भी मेरे साथ लंबा वक्त बिताने में असफल रही और मुझे बड़ा सितारा बनना नहीं देख पाई। छोटी उम्र में मैंने अपने पैरेंट्स के दिए। मैंने असफलता से गरीबी को जोड़ना शुरू कर दिया। मैं बस गरीब नहीं रहना चाहता था। तो मुझे जब भी किसी फिल्म में काम करने का मौका मिलता मैं कर लेता, बिना किसी रचनात्मक इच्छा के। यह सब बिना किसी असफलता और गरीबी के डर से मैंने किया। ज्यादातर फिल्में जो मैंने कीं वो दूसरे बड़े सितारे लौटा चुके थे। मैं तो इन्हें सिर्फ इसलिए करता रहा कि मैं बेरोजगारी को टालना चाहता था। शायद टाइमिंग या कुछ और सही रहा होगा, ये फिल्में सफल हुईं और मैं बड़ा सितारा बन गया।

आपको यह समझना होगा कि जिंदगी सिर्फ कमाई, प्राप्ति और पूर्ति की चेकलिस्ट नहीं है। बल्कि जिंदगी मुश्किल और जटिल है, किसी के भी नियंत्रण से बाहर है। सफलता कमाल की चीज है, लेकिन यह हमें वो अनुभव नहीं देती जिससे हम सीख पाएं। हम इसका मजा लेते हैं क्योंकि शायद

## जिंदगी में असफलता का डर होना इसलिए अच्छा है

हम इसके हकदार हैं। लेकिन हम इससे समझदारी हासिल नहीं कर पाते। इसलिए मैं यकीन करता हूँ कि सफलता का सच्चा रास्ता असफलता के डर से निकलता है। अगर आपमें असफल होने का पर्याप्त डर नहीं होगा तो सफल होना असंभव है। असफल होना आसान नहीं है, बेहद कठिन है। हम सब इसका अनुभव कर चुके हैं। आपको भी होगा अगर आप अभी असफल नहीं हुए हैं। इसका उपयोग सफल होने के लिए ही कीजिएगा।

असफलता का जवाब उसके उलट को अनुभव करने में ही है। लगातार असफल होना मुझे बताता है कि मुझे कुछ और बनना अब बंद करना होगा। यह मुझे उन चीजों से चिपके रहने में मदद करता है जो मेरे लिए वाकई मायने रखती हैं, बजाए इसके कि मैं अपने मुद्दे से भटक जाऊँ। डरने से बिल्कुल मत डरिये। असफलता और अपने डर का सामना नहीं करने से डरिये। परिपाटी का विरोध करने से मत डरिये। उन सिस्टम को भी तोड़ने से मत डरिये जो आपकी कला और आत्मा को तबाह कर दें। भूखे रहने से मत डरिये। जरूरत पड़े तो अकेले चलने से भी मत डरिये क्योंकि रस्सी पर तो हम सभी को अकेले ही चलना होता है।

....



# बड़े होकर भी अंदर के बच्चे को संभालने की जरूरत है



माइकल जैक्सन  
(साल 2001  
में ऑक्सफोर्ड  
यूनिवर्सिटी में  
अमेरिकी पॉप सिंगर)



हम हर घर में बच्चों के लिए 'यूनिवर्सल बिल ऑफ राइट्स' की स्थापना करें। जो बिना कमाई प्यार का हक दे। सुने जाने का अधिकार दे।



आप में से जो जैक्सन फाइव से परिचित हैं, वे जानते हैं कि मैंने पांच साल की उम्र में ही परफॉर्म करना शुरू कर दिया था और तब से मैंने नाचना या गाना बंद नहीं किया है। इसमें कोई शक नहीं कि संगीत तैयार करना या परफॉर्म करना मेरी सबसे बड़ी खुशियों में से एक है। जब छोटा था, तो चाहता था कि मैं एक सामान्य छोटे बच्चे से कुछ ज्यादा बनूं। मैं ट्री हाउस बनाना चाहता था, पानी के गुब्बारों के साथ लड़ना चाहता था और अपने दोस्तों के साथ लुका-छुपी खेलना चाहता था। लेकिन भाग्य में कुछ और ही था। मैं जो केवल कर सकता था, वह था मेरे आसपास खेलते बच्चों और उनकी हंसी को देखकर ईर्ष्या महसूस करना। मुझे मेरी प्रोफेशनल लाइफ से जरा भी राहत नहीं मिली। लेकिन रविवार को मैं मिशनरी का काम किया करता था और यह तब था जब मैं दूसरों के बचपन का जादू देख पा रहा था।

चूंकि मैं पहले से ही एक सेलेब्रिटी था इसलिए मुझे विंग, दाढ़ी और चश्मे के साथ एक भेष धरना होता था। हम दक्षिणी कैलिफोर्निया के शहरों में दिन बिताते थे, घर-घर जाते थे या शॉपिंग मॉल के चक्कर लगाते और हमारी 'वॉचटॉवर' मैगजीन बांटते थे। इन घरों में मुझे रोजमर्रा के जीवन के अद्भुत और सामान्य नजारे देखने को मिलते थे जहां दादी, बच्चों के साथ बैठी दिखतीं और बच्चे खेल खेलते दिखते थे। कोई भी यह कह सकता है कि यह

## अपने अंदर के बच्चे को संभालने की जरूरत है

कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन मेरे लिए तो यह मंत्रमुग्ध करने वाले नजारे थे। मुझे हमेशा महसूस होता था कि मैंने बचपन जिया ही नहीं। मेरा मानना था कि वास्तव में मुट्ठीभर लोग थे, जिनके साथ मैं उन भावनाओं को शेयर कर सकता था। जब मैं हाल ही में 1930 और 40 के दशक की महान बाल कलाकार शर्ली टेम्पल ब्लैक से मिला, तो पहली बार मैं हमने एक-दूसरे से कुछ नहीं कहा। हम बस एक साथ रोए, क्योंकि वह मेरे साथ एक दर्द साझा कर सकती थी जो केवल मेरे करीबी दोस्त एलिजाबेथ टेलर और मैक्कौली कल्किन को पता था।

मैं यह आपकी सहानुभूति हासिल करने के लिए नहीं कह रहा, लेकिन आपको यह महत्वपूर्ण बात बताना चाहता हूँ कि केवल हॉलीवुड के बाल कलाकार ही ऐसे नहीं हैं, जो अपना बचपन नहीं जी रहे हैं। आज यह दुनियाभर में हो रहा है। यह एक वैश्विक आपदा है। आधुनिकता के दौर में बचपन खो गया है। हमारे चारों ओर हम उन बच्चों को देख रहे हैं जिनके पास आनंद नहीं है, जिन्हें कोई अधिकार नहीं दिया गया है, जिन्हें स्वतंत्रता की अनुमति नहीं है वो जानते ही नहीं हैं कि बच्चा होना आखिर होता क्या है। बच्चों को तेजी से बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। उनके साथ ऐसा व्यवहार किया जा रहा है, जैसे कि एक बोझिल अवस्था है जिसे जितनी जल्दी हो सके दूर कर दो। इस विषय पर तो मैं निश्चित रूप से दुनिया के सबसे महान विशेषज्ञों में से एक हूँ। जितना अधिक हम बच्चों के शरीर में छोटे वयस्कों को विकसित करेंगे, उतना ही अधिक हम खुद को अपने बच्चे जैसे गुणों से दूर करेंगे। अपने वयस्क जीवन में भी अपने अंदर बच्चा संभाले रखने की जरूरत है। इसलिए मैं आज एक प्रस्ताव देना चाहूंगा कि हम हर घर में बच्चों के लिए 'यूनिवर्सल बिल ऑफ राइट्स' की स्थापना करें। इसमें बिना कमाई के प्यार करने का अधिकार, लायक हुए बिना संरक्षित किए जाने का अधिकार, मूल्यवान महसूस करने का अधिकार हो। भले ही दिलचस्प न हो, लेकिन आपको सुने जाने का अधिकार हो।

....

# आप वो बनाएंगे, जो इस पीढ़ी ने सोचा भी नहीं होगा



**सुंदर पिचई**  
यूट्यूब के वर्चुअल  
कमेंसमेंट इवेंट  
'डिअर क्लास ऑफ  
2020' में गूगल  
सीईओ



इतिहास 2020 की क्लास को हमेशा याद रखेगा, इसलिए नहीं कि क्या खोया, बल्कि इसलिए कि उन्होंने क्या बदला



**2020** की क्लास को बधाई! मैं कभी कल्पना भी नहीं कर सकता था कि मैं जब कमेंसमेंट स्पीच दूंगा तो कोई लाइव ऑडियंस नहीं होगा... घर के पिछवाड़े से ही यह संभव हो जाएगा (इस स्पीच को पिचई के घर के पीछे ही शूट किया गया)। मैंने यह भी कल्पना नहीं की थी कि मैं पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा और फर्स्ट लेडी, लेडी गागा, अक्वीन बे, बीटीएस के साथ वर्चुअल स्टेज शेअर करूंगा।

मैं नहीं जानता कि इस तरह की ग्रेजुएशन सेरेमनी की आपमें से किसी ने भी कल्पना की होगी। जब आपको उस ज्ञान का उत्सव मनाना चाहिए जो आपने जमा किया है, आप दुख में हो सकते हैं कि आपने क्या-क्या खो दिया... आपकी योजनाएं, नौकरियां, वो अनुभव जो मिलने वाले थे। ऐसे निराशाजनक हालात में, उम्मीद बनाए रखना मुश्किल हो सकता है।

तो मैं सीधे अंत पर पहुंचता हूं और आपको बताता हूं कि क्या होगा... आप जीत जाएंगे। ज्यादा खुश मत होइए कि यह मेरी स्पीच खत्म हो गई। मैं इसलिए इतने दावे से कह सकता हूं कि आप जीत जाएंगे... क्योंकि आप से पहले भी कई लोग ऐसा कर चुके हैं।

100 साल पहले जब 1920 की क्लास ग्रेजुएट हुई थी तो भी एक खतरनाक महामारी का अंत चल रहा था। 50 साल पहले जब 1970 की क्लास ग्रेजुएट हुई थी तो वियतनाम युद्ध चल रहा था। लगभग 20 साल पहले 2001 की क्लास जब ग्रेजुएट हुई थी तो कुछ ही

## आप वो बनाएंगे, जो इस पीढ़ी ने सोचा भी नहीं होगा

महीने बाद 11 सितंबर का हमला हो गया। ये उदाहरण हैं जो बताते हैं कि उनके सामने भी नई चुनौतियां थीं और सभी मामलों में वो इनसे जीते। इतिहास का चक्र बताता है कि आशावान रहने का हर वाजिब कारण हमारे पास है। इसलिए आशावान रहिए। एक रोचक ट्रेंड मैंने देखा है कि यह पारंपरिक सोच है कि हर पीढ़ी, आने वाली पीढ़ी को कम आंकती है। ऐसा इसलिए कि उन्हें अहसास नहीं होता कि एक पीढ़ी की प्रगति, आने वाली पीढ़ी की नींव बन जाती है। नए विचारों के लोग आकर संभावनाओं को तलाशने लगते हैं।

मैं टेक्नोलॉजी के साथ बड़ा नहीं हुआ। जब दस साल का था तो हमारे पास पहला फोन भी नहीं था। अमेरिका आने तक मेरी पहुंच कम्प्यूटर तक भी सुलभ नहीं थी। जब टीवी मिला था तो उस पर केवल एक चैनल दिखता था। आप समझ सकते हैं कि अभी मैं इस लाखों चैनल वाले प्लेटफॉर्म पर आपसे बात करते हुए कितना विस्मयाभिभूत हूं। आप कम्प्यूटर्स के साथ बड़े हुए हैं। अब तो आपको यह भी अचंभित नहीं करता है कि आप कम्प्यूटर से कुछ बोल या पूछ सकते हैं, मेरा पूरा एक दशक इसी पर काम करते हुए बीता है। लेकिन यह ठीक है, मैं इसका बुरा नहीं मानता, यह मुझे आशावान बनाता है।

टेक्नोलॉजी आपको परेशान और बेचैन करती होंगी। बेसब्री को बनाए रखिए, इसी से अगली टेक्नोलॉजी क्रांति आएगी और आप वो चीजें बनाएंगे जो मेरी पीढ़ी ने कभी सोची भी नहीं होंगी। आप मेरी पीढ़ी के पर्यावरण के प्रति रहे रखैये से भी परेशान हो सकते हैं, बेसब्र बने रहिए... इसी से वो विकास होगा जिसकी दुनिया को जरूरत है। आप दुनिया को बेहतर बनाएंगे। भले ही अभी आप यह नहीं जानते हों कि कैसे! जरूरी यह है कि दिमाग खुला रखिये ताकि वो पा सकें जिससे आप प्यार करते हैं। तो वक्त लीजिए और उस चीज को खोजिए जो आपको उत्साही बनाती हो। वो चीज कतई मत कीजिए जो पैरेंट्स आपसे करवाना चाहते हैं। मैं जानता हूं कि आज आपको कई तरह की राय मिल रही हैं, तो मैं आपको मेरी राय पर छोड़ता हूं। खुला दिमाग रखिए... बेसब्र बनिए... आशावान रहिए। आप ऐसा कर जाते हैं तो इतिहास 2020 की क्लास को हमेशा याद रखेगा। ....

 पवित्र पन्ना

श्रीमद् भागवत गीता में  
श्रीकृष्ण ने बताया कि-



मुसीबत का सामना करने वाला  
ही खुशी पाने का हकदार है

‘जो भी मनुष्य अपने जीवन में दृढ़ संकल्पों में स्थिर है, वह समान रूप से संकटों के आक्रमण को सहन कर सकता है, और निश्चित रूप से वह व्यक्ति खुशियां पाने का पात्र है।’



परिश्रम से मिली खुशी अनमोल है

‘जो खुशियां बहुत लम्बे समय के परिश्रम से मिलती हैं, जो दुख से निजात दिलाती हैं, जो पहले विष के समान होती हैं, परन्तु बाद में अमृत हो जाती हैं – इस तरह की खुशियां मन की शांति से जाग्रत होती हैं।’



खुद से प्रसन्न रहने से बड़ा कुछ नहीं

‘वह जो अपने भीतर स्वयं से खुश रहता है, जिसका जीवन एक आत्मज्ञान है, जो खुद से संतुष्ट है, पूरी तरह से तृप्त है – उसे खुशी पाने के लिए अलग से कोई कर्म नहीं करना होता।’