

उन्नति के शिखर पर

डॉ. ऊषा अग्रवाल

सुलतान चन्द द्रौपदी देवी एजूकेशन फाउन्डेशन

नई दिल्ली

मूल्य : 40.00 रुपये

ISBN : 978-81-8054-698-3

प्रकाशक :

सुलतान चन्द द्रौपदी देवी एजुकेशन फाउन्डेशन
23, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

वितरक :

सुलतान चन्द एंड संस
23, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

दूरभाष : 23243183, 23247051, 23266105, 23277843, 23281876

फैक्स : 011-23266357

मुद्रक : न्यू ए. एस. ऑफसेट, लक्ष्मी नगर, दिल्ली

मनोद्धार

कवि कुछ ऐसी तान सुनाओ,
एक हिलोर इधर से आए,
एक हिलोर उधर से आए,
नवजीवन सभी ओर छा जाए।

नवचेतना-जाग्रति तभी सम्भव है जब नवयुवकों में उत्कर्ष-उल्लास उभरे-उमगे और ज्वालामुखी सा उनमें ओज-तेज भभके। ज्ञान शिखा ही कर्मठता और आत्मबोध को जाग्रत कर तेज झुड़ान करती है।

“उत्तिष्ठत, जाग्रत, झ्वाप्य वरान् निबोधत
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया

दुर्गम पथस्तत्कवयो वदन्ति—का उपनिषद् वाक्य आज का घोषनाद हो ‘उठो, जागो और उत्कृष्ट विद्वानों के सम्पर्क में आकर कठिनाई से लाँघने वाली और छुरे की धार के समान तीखी-पैनी ज्ञान की धारा को धारण करें ताकि उनके मुख-मण्डल पर भी तेजोमयी आभा दमके। भावी नवयुवकों को, देश के भावी कर्णधारों को शुभकामनाओं सहित।

ऊषा अग्रवाल

अनुक्रमणिका

उत्कर्ष की खोज में	1
व्यक्तिगत उत्कर्ष की समस्या	9
जीवन की गुणवत्ता	20
उत्तम जीवन के कुछ विशेष सिद्धान्त	28
अधिकतम उपलब्धियाँ	32
अधिकतम दूरियाँ (कैसे) तय करें	39
आप भी कर सकती हैं	45
झाचुर्य-वैभव जुटाना-पैदा करना	49
अपने अहम् को रास्ते से हटाओ	53
दस ज्ञाकृतिक नियम-सिद्धान्त	57
क्यों अच्छा बनें और अच्छा करें ?	64
कठिनाइयों से निकलकर ऊँचाइयों को छूना	68
विजेता के दृष्टिकोण को अपनाकर-हीरो कैसे बनें ?	76
सतत अध्ययन एवं अभ्यास—सफलता के इत्थम सोपान	81

उत्कर्ष की खोज में

मेरा मकसद-ध्येय-लक्ष्य सर्वोत्तम-सर्वश्रेष्ठ बनना है लेकिन प्रत्येक जगह पर मैं छोटे-छोटे कदम बढ़ाकर ही मंजिल तक पहुँचती हूँ। एक उद्देश्य की प्राप्ति के बाद दूसरे लक्ष्य, जिसे मैं हाँसिल कर सकूँ, की ओर मुखातिब-अग्रसर होती हूँ। एक सफलता से दूसरी सफलता मिलती है। मैं हर समय यही सोचती रहती हूँ कि मैं कहाँ जाना-पहुँचना चाहती हूँ और क्या बनना चाहती हूँ। मैं लक्ष्य को मन में रख कर ही उस लक्ष्य की ओर बढ़ती-अग्रसर होती हूँ। मैं ठीक तरह से यह जानती हूँ कि मुझे कहाँ जाना है, मैं कहाँ जाना चाहती हूँ और मैं अपना ध्यान वहीं केन्द्रित करती हूँ। जैसे-जैसे मैं उन लक्ष्यों तक पहुँचती हूँ वैसे-वैसे मैं और अधिक हाँसला-भरोसा-विश्वास प्राप्त कर लेती हूँ। यह सब मैं मन ही मन में कर लेती हूँ। किसी से इसके विषय में कुछ भी लिखती-कहती नहीं हूँ। मैं तो केवल अगले कदम पर ध्यान केन्द्रित करती हूँ।

मैं किसी से भी कुछ भी पूछने में झिझकती-व्याकुल-भयभीत नहीं होती। मैं क्यों झिझकूँ-घबराऊँ? मेरा तो यह दृष्टिकोण है कि मेरी मदद करो, मुझे दिशानिर्देश दो, मेरा मार्गदर्शन करो, मेरा पथप्रदर्शन करो, मुझे मेरी राह सुझाओ-दर्शाओ। जो कुछ मैं करूँ, करना चाहूँ उसमें यही तरीका-ढंग अपनाऊँ। ये सभी कदम एक किसी भी समस्या के एक टुकड़े-खंड-हिस्से की तरह हैं। ये सभी मिलकर-एकत्रित

होकर एक चित्र-नक्शा बना-तैयार कर देते हैं। यदि यह पूर्ण हो जाता है तो हम अपने लक्ष्य-ध्येय-उद्देश्य-मकसद पर पहुँच जाते हैं। और यदि नहीं पहुँचते या नहीं पहुँच पाते तो कभी निराश होकर थक न जाएँ, रुकें नहीं, हतोत्साहित न हों, इसका ध्यान रहता है।

जय-पराजय के बारे में न सोचें—मैं कभी विफलता के परिणामों को नहीं देखती, गौर करती-ध्यान देती हूँ, क्योंकि जब परिणामों को देखेंगे-सोचेंगे-गौर करेंगे तो पाएँगे कि हम हमेशा नकारात्मक परिणामों के विषय में सोचेंगे। यदि मैं किसी परिस्थितिवश किसी मौके-अवसर को आजमाने के लिए उसमें कदम रख रही हूँ तो सफल होऊँगी ही ऐसा मैं सोचती-समझती हूँ—न कि यदि मैं असफल हो गई तो क्या होगा?

कुछ लोग असफलता के भय के कारण, होने वाले नकारात्मक परिणामों की सम्भावनाओं को सोचकर एकदम ठण्डे-सुन्न पड़ जाते हैं। सम्भवतः, कुछ बुरा देखने के भय से अथवा घबरा जाने-परेशान हो जाने के कारण। मैंने यह जान समझ लिया है कि जीवन में यदि मुझे कुछ हाँसिल करना है तो मुझे बहुत-तेज तर्रार-आक्रमक होना होगा। मैं विश्वास नहीं करती कि तुम बेजान-शिथिल-निश्चेष्ट होकर कुछ हाँसिल कर सकते हो।

मैं जानती हूँ कि कुछ लोगों के लिए भय एक बाधा-विघ्न है लेकिन मेरे लिए तो यह एक भ्रम है-माया इन्द्रजाल है। कोई भी भय एक छल-भ्रम-इन्द्रजाल ही होता है। तुम यदि सोचो कि कुछ तुम्हारे रास्ते में अड़ा-खड़ा है लेकिन कहीं कुछ भी नहीं है—वहाँ तो केवल मात्र एक अवसर-चुनौती है, कुछ कर गुजरने के लिए-सफलता पाने के लिए।

यदि मेरे द्वारा बहुत बढ़िया हो जाता तो भी यह बहुत काफी नहीं है। तब भी मैं पीछे मुड़कर नहीं देखूँगी और कहूँगी कि यदि मैं बहुत डर कर कोशिश ही नहीं करती तो सम्भव है कि मैं उसे प्राप्त न कर पाती, अथवा बहुत अच्छा कर पाती। सो भी उस मामले में कुछ गलत नहीं होता और न ही उस मामले में कुछ भय होता। असफलता हमेशा मुझे अगली बार और अधिक सख्ती से कोशिश करवाएगी।

मेरी सलाह है कि सकारात्मक सोचो और असफलता में ही अधिक ऊर्जा शक्ति पाओ-खोजो। कभी-कभी असफलता हमें, जहाँ तक पहुँचना चाहते हैं उसके नजदीक पहुँचा देती है। संसार के बड़े-बड़े आविष्कारों में सैकड़ों विफलताएँ हुईं उनके उत्तर पाने से पहले।

कभी-कभी एकाग्रता (concentration) के अभाव में भी भय होता है। पूरा ध्यान न टिकाने के कारण भय बना रहता कि काम ठीक से नहीं हो पाएगा। यदि आप जानते हैं कि आप काम ठीक प्रकार से कर रहे हैं तो आप निश्चिन्त होकर आराम से काम करोगे। परिणाम क्या होगा? इसके विषय में आप भूल जाओगे क्योंकि इसके अतिरिक्त अन्य किसी पर आपका नियंत्रण भी नहीं है।

यदि आप किसी व्यवसाय में दाखिल होते हैं तो आप जो कुछ भी जरूरी काम-बात है वह सभी कुछ करते हैं, लेकिन वह सब आपके बस-काबू से बाहर की बात है। आपका सेवक आपकी उस कार्यविधि को पसन्द करे या न करे यह तो सेवक या ग्राहक पर निर्भर करता है, सो इस पर चिन्ता करने की जरूरत नहीं है।

मैं असफलता को स्वीकार कर सकती हूँ। हरेक कहीं न कहीं असफल होता ही है, लेकिन कोई यत्न न किया

जाय, मैं इसे स्वीकार नहीं कर सकती। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता यदि आप जीत भी जाते हैं, यदि आप जीतान से उस पर काम करते हैं। यदि आप जी-जान से उस काम पर जुट जाते तो उसके कुछ न कुछ तो परिणाम आयेंगे ही और पूरी तरह वे परिणाम बेहतर होंगे। मैं आधे-अधूरे मन से काम नहीं करती क्योंकि मैं जानती हूँ कि यदि मैं ऐसा करती हूँ तो परिणाम भी आधे-अधूरे ही आएँगे। उस कारण से ही मैं अभ्यास-प्रयत्नों को उसी प्रकार से करती हूँ जैसे खेलों को। अभ्यास के दौरान मैं इसमें लापरवाही नहीं दिखा सकती और अन्त में मुझे जब अधिक ऊर्जा-शक्ति-ताकत की जरूरत होती है तो वहाँ मैं उस अधिक ऊर्जा को पाने की उम्मीद भी करती हूँ।

अधिकांश लोग प्रत्येक काम-बात पर यही अहसास कराते प्रतीत होते हैं जैसे कि मानो वे अपने से बहुत अच्छा-बढ़िया कर रहे हैं, या वे बहुत बढ़िया हैं जितना कि वे हो सकते हैं। वे अपने को उचित कहने-करने वाला ही दर्शाते-दिखाते-बताते हैं कि वे ही सब कुछ ठीक कहते-करते हैं लेकिन वे तो उत्तर-जबाबों के बदले किन्हीं कारणों को ही देख-ढूँढ रहे होते हैं।

बाधाओं-विघ्नों पर विजय पाओ—व्यग्रता-तत्परता-आतुरता से व्यवसाय में आप इन बाधाओं को हर समय जीत पाते ही हैं। इसकी कीमत न चुकाने के लाखों बहाने हैं जैसे—“यदि मुझे वैसा विशेष अवसर मिलता तो”, “यदि मुझे मेरा अफसर अधिक अच्छा चाहता-पसन्द करता तो मैं यह कर पाती-वह कर पाती” इत्यादि। ये तो सब महज बहाने हैं।

आप यह नहीं कह सकते कि वहाँ व्यवसाय में बाधाएँ अथवा विचलित-व्यग्र-व्याकुल करने वाले अथवा मन को उचाटने वाले कार्य नहीं होते। यदि तुम कुछ हाँसिल करना

चाहते हो तो, अनेक मार्गावरोध होने पर भी विघ्न आपको रोकने वाले नहीं होंगे। यदि एक दीवार को लाँघना या उसमें घुसना है तो हार नहीं मानो, रुको नहीं, प्रयत्न छोड़ो नहीं। रास्ते-तरीके निकालो कि कैसे इस पर चढ़ना लाँघना या इसमें से गुजरना-निकलना है या इसके आस-पास काम करना है।

तुम्हें अपनी योजना पर जमे-टिके रहना है। काफी लोग तुम्हें गिराने-विफल करने की भरपूर कोशिश करेंगे क्योंकि कुछ चीजें हैं जो वे हासिल नहीं कर सकते या कर सके। लेकिन कुछ विरले ही होते हैं जो कोई न कोई छोटा-सरल उपाय ढूँढ-निकाल ही लेते हैं और अपना मार्ग बना लेते हैं और किन्हीं ऊँचाइयों पर भी पहुँच ही जाते हैं। अधिकांशतः, ईमानदारी से ही लोग सफलता पाते हैं, जब वे अपने लक्ष्यों को निर्धारित कर उन लक्ष्यों को पाने में जुट जाते हैं।

हमारा समाज निजी-एकल-वैयक्तिक सफलता को बड़ा जादुई करिश्मा बताता है बिना सारी कार्यविधि-प्रक्रिया पर गौर किए। यदि कार्य प्रमुख अधिकारी के पास बड़े-बड़े ख्याल-विचार योजनाएँ हैं लेकिन उन्हें अमल में लाने वाले कार्यकर्ता ही नहीं हैं तो क्या लाभ? यदि चीजें उचित जगह पर नहीं हैं, खासकर अगली पंक्ति में तो उन चीजों-विचारों का कोई महत्त्व-औचित्य ही नहीं। तुम्हारे पास दुनिया भर के बहुत बढ़िया बड़े-बड़े सेल्समैन हैं, लेकिन उस उत्पाद को बनाने वाले अच्छे कुशल कारीगर ही नहीं हैं तो कोई भी उस उत्पाद को नहीं खरीदेगा।

मैनेजर, जिसे कि सिखाने वाले को, काम करने वाले कर्मियों की खूबियों को बखूबी उपयोग में लाना होगा। कम्पनी के हित के लिए उपयोग में लाने के तरीके निकालने

होंगे। यह तो एक निस्वार्थ-अहंकाररहित प्रक्रिया है, काम करने का तरीका है। सुपरस्टार बनने की अपेक्षा मिलकर सामूहिक रूप में काम कर पाना कठिन होता है। समय कार्य को मिलकर सम्भव बना पाना ही निपुणता-चतुराई कहलाती है, और खेल को जिताती एवं विजय दिलाती है लेकिन प्रमुखता (leadership, championship) टीमवर्क-सामूहिक-संगठित-कार्य और बुद्धिमत्ता से ही जीती जाती हैं।

जो कुछ भी मैंने हासिल किया है उसके विषय में ढूढ़ें-खोजें तो पायेंगे कि जिस ढंग से मैंने मूलभूत, प्रमुख, निर्माण करने वाले खण्डों को व सिद्धान्तों को अपनाया-प्रयुक्त किया तभी वह सब कुछ ढाँचा बन-जुड़ पाया। मैं इस बात की परवाह नहीं करती कि तुम क्या कर रहे हो। लेकिन तुम मूलभूत सिद्धान्तों को छोड़-लाँघ नहीं सकते, यदि तुम सर्वोत्तम बनना चाहते हो। लेकिन, कुछ युवक इसको देखना-गौर करना नहीं चाहते, वे तो तुरन्त इसकी सम्पूर्ति चाहते हैं, तो यह सम्भव है कि वे कुछ कदमों-सीढ़ियों-सोपानों को छोड़-लाँघ जाएँ। उनका ध्यान जो एक-दम कुछ अव्वल-उत्तम ढाँचा खड़ा करने-बनाने में रहता है जिससे कि उन शिखरों-ऊँचाइयों-बुलन्दियों को हाँसिल नहीं कर पाते। जिस क्षण भी तुम मूलभूत सिद्धान्तों से हटे तो-चाहे वह उचित तकनीक है, कार्यनीति अथवा मानसिक तैयारी—तुम्हारे कार्यक्षेत्र की सतह-धरती हट जाएगी, भले ही वह कार्य-क्षेत्र स्कूल के कार्य से सम्बन्धित हो अथवा नौकरी या जो कुछ भी तुम कर रहे हो।

जब तुम भवन के सभी खण्डों-हिस्सों-टुकड़ों को समझ-जान लेते हो तो तुम समझ लेते हो कि सारा काम कैसे चलता है और उस कारण ही उस कार्य को बुद्धिमत्तापूर्वक चला पाते हो। देखने में बड़ा सरल प्रतीत होता है लेकिन

ऐसा नहीं है तुम्हें अपने मूलभूत सिद्धान्त निरन्तर जाँचते रहना होगा, क्योंकि वहाँ बदलने वाली चीज तो केवल आपका नजरिया या ध्यान ही होगा, केवल मूलभूत सिद्धान्त नहीं बदलेंगे। काम-बात को करने के ठीक और गलत तौर तरीके होते हैं, यदि मूलभूत सिद्धान्तों को नीचे धरती पर, कार्य की सतह पर उतार लेते हो तो सभी चीजों का स्तर ऊपर उठ जाता है।

उदाहरण द्वारा अगुवाई-प्रमुखता करो—मैंने सदैव उदाहरण द्वारा प्रमुखता प्राप्त की है। मैंने कभी बातों से किसी को प्रेरित नहीं किया क्योंकि कार्य के आगे मैं बातों का महत्त्व नहीं मानती। मुखिया को वही प्रमुखता-शीर्षता प्राप्त करनी होती है। तुम टीम के उत्तम खिलाड़ी होने से मुखिया तो बन नहीं जाते, कक्षा के सबसे स्मार्ट व्यक्ति या बहुत प्रसिद्ध व्यक्ति होने से भी नहीं। कोई भी तुम्हें वह शीर्षक नहीं दे सकता। अपने कार्यों से ही तुम्हें अपने इर्द-गिर्द के लोगों का आदर-सम्मान पाना होगा। तुम्हें सशक्त जागरूक होना होगा अपने कार्यों से, चाहे वह बास्केटबाल का खेल हो अथवा विक्रय विषयक मीटिंग अथवा पारिवारिक व्यवहार। जो तुम्हारे इर्द-गिर्द हैं उन्हें तुम से क्या उम्मीदें हैं, क्या चाहते हैं वे, यह आप ही बेहतर जानते हैं। उन्हें तुम पर भरोसा होना चाहिए, तुम्हारे वहाँ होने से और तुम्हारे कार्यों में पूर्णतः कुशल होने से, खास कर जब कि कोई विकट-टाइट स्थिति-वातावरण हो जाए।

अन्ततः, शिक्षक अथवा खिलाड़ी चाहे जो भी हों लेकिन यदि वह अपने कार्यों से परिश्रम द्वारा ऊपर नहीं उठते तो सिर्फ बोलने से कुछ नहीं बनता। मुखिया कोई बहाने नहीं बना सकता। करने वाले सभी कार्यों में कुछ गुणवत्ता होनी चाहिए। तुम्हें अपनी वे योग्यताएँ दूसरों तक पहुँचानी होंगी,

उन्हें संक्रमित (transmit-transfer) करना होगा जिनके कारण तुम अपने क्षेत्र में घूम रहे-विचरण कर रहे हो। तुम्हें कुछ निजी-व्यक्तिगत उद्देश्यों की कुर्बानी के लिए भी तैयार-तत्पर रहना होगा, अपनी टीम की बढ़ोतरी-बेहतरि के लिए। जो तुम्हारे विश्वास-आस्थाएँ हैं उनसे प्रतिबद्ध हो उन्हें निभाना होगा। प्रत्येक घर, व्यवसाय, संगठन और पड़ोसी को ऐसे ही मुखिया की आवश्यकता है।

oukfu ngrks oà% | [kk Hkofr ek#r%
I 5 nhi uk'kk;] Ñ'ks dL; kfLr I kaneAA

वनों को जलाती हुई अग्नि की हवा सहायक होती है,
वही दीपक का नाश करने वाली होती है,
कमजोर का कौन मित्र होता है ?

सबही सहायक सबल के, निर्बल को नहीं कोई
पवन बढ़ावत आग को, दीपक देहि बुझाय।।

व्यक्तिगत उत्कर्ष की समस्या

मैं अपनी व्यक्तिगत उत्कर्ष की समस्या को लिखना चाहती हूँ और अब तक जो मैंने सीखा है वह मैं दूसरों को सिखाना-बताना चाहती हूँ, भले ही यह सब मैंने बड़े कष्टों से सीखा है। ये कष्टकारक-पीड़ादायक अनुभव मैं आपको इसलिए भी बताना चाहती हूँ कि आप इन सब से बचें और आत्मविकास-उन्नति सहजता से ही प्राप्त कर लें। यह 14 सूत्रीय प्रोग्राम आपके जीवन और कैरियर में एक नया मोड़ ला देगा :

1. सफलता को अपने ही शब्दों में परिभाषित करो— जिस प्रकार कोई तस्वीर देख-देख कर (jigsaw puzzle) उसके टुकड़ों (blocks) को इक्टा-जोड़-मिलाकर उस जैसी कोई तस्वीर तैयार करता है, उसी प्रकार अपनी व्यक्तिगत उत्कर्ष योजना में भी आप वैसा ही करते हैं। आप अपने मन में एक चित्र बनाते हैं और देखते हैं कि आपको सफलता कैसी दिखाई-जान पड़ती है।

हममें से अधिकांश लोग अपनी सफलता को उससे नापते-तोलते हैं जो कुछ और ने किया या नहीं किया। हम में से अधिकांश लोगों को केवल धुंधला सा ख्याल होता है कि वे अपनी जिन्दगी में वास्तव में क्या चाहते हैं। और यदि वे यह कह-बता भी सकें तो भी उस विचार-विश्वास को वे नित्य-प्रति के काम और निर्णय में नहीं ला सकते।

आप तय करें कि आप अपनी सफलता को कैसे मापेंगे। एक सिद्धान्त लिखें जिस पर जीवन भर अमल करना चाहते हैं अकसर इसे दोहराएँ। इससे सफलता को अपने नित्य-प्रति के फैसलों में तब्दील करने में मदद मिलेगी। मेरे लिए तो जीवन की गुणवत्ता का अर्थ है अपने जीवन पर नियन्त्रण रखना। आपकी सफलता की परिभाषा तुम्हें अपने जीवन पर नियन्त्रण रखने में मदद इस प्रकार करेगी कि आप अपने फैसले कैसे करते हैं।

2. अपनी शक्तियों का आँकलन करो—अपनी शक्तियों के बारे में दूसरों को बताना हमें क्यों मुश्किल लगता है? ठीक है, हमारी माँ ने हमें ज्यादा डींग न हॉकने, आत्म-प्रशंसा न करने, नम्र-विनीत बनने की सीख दी है, केवल दूसरे ही हमें हमारे गुणों को बताएँ। लेकिन मनोवैज्ञानिक तो इस बात पर जोर देते हैं कि व्यक्ति को आत्म-सम्मान वाला (self-assertive) बनना चाहिए। यह चेतावनी कि अपनी प्रशंसा स्वयं न करें को वह ढकता-ढाँपता है। यह हमारी आवश्यकता है कि हम अपनी चतुराइयों-योग्यताओं की ओर ध्यान दें। हम अपनी शक्तियों का ईमानदारी से आँकलन करें और देखें कि हमें फिर किस पर अमल-काम करना है। और फिर उन अवसरों पर नजर रखें जहाँ हम अपनी शक्ति-ताकत-सामर्थ्य बना सकते हैं।
3. अपने लक्ष्यों की एक सीमा-अवधि रखो—आप यदि पानी के जहाज से जा रहे हैं और किसी खास जगह पर जाने की कोई योजना भी नहीं है तो फिर कोई भी हवा आप को कहीं भी पहुँचा दे। लेकिन यदि आपका निश्चित गन्तव्य-स्थल है जहाँ

आप दोपहर तक पहुँचना चाहते हैं तब तो आपको एक खास दिशा और दशा अपनानी होगी।

सबसे बड़ा लक्ष्य जो मैंने अपने लिए चुना था कि एक पूर्णकालिक लेखक बन जाऊँ। शीघ्र ही मैंने यह भी सीख लिया और जान लिया कि बात तो बड़ी आसान-सस्ती है। सपनों-इरादों की यदि कोई सीमावधि नहीं तो लक्ष्य-उद्देश्य तो आकाश में उछाले गए सिक्के की तरह लुप्त ओझल-अस्पष्ट हो जाता-छिप जाता है। उद्देश्य और निर्धारित सीमावधि के अतिरिक्त कार्ययोजना का होना भी आवश्यक है। यदि कैरियर बदलने की योजना है तो तुम्हें कौन सी ट्रेनिंग की जरूरत होगी और कहाँ से यह तुम्हें प्राप्त होगी? कितने पैसे उस धन्धे के लिए चाहिए और तुम्हें किन से अपनी जान-पहचान बनानी होगी?

सफल व्यक्तियों के खास निर्धारित उद्देश्य, निर्धारित सीमावधि और कार्य योजना होती है। अपने मकसद-लक्ष्य-उद्देश्य का बढ़िया परीक्षण तो इस प्रकार किया जा सकता है कि स्वयं से पूछें कि मेरा उद्देश्य मुझे कितना प्रेरित-उत्साहित करता है। अपने लक्ष्य पर पहुँचने की प्रतिबद्धता-प्रतिज्ञा-फर्ज निभाने में डरो-झिझको नहीं।

जब आप अपने लक्ष्य पर पहुँच जाते हो तो फिर उसके बाद अगले-दूसरे लक्ष्य के काम धन्धे में लग जाओ-जुट जाओ। जीतने वाले विजयी पहले से ही विजय की आशा रखते हैं। जीवन तो उनके लिए पहले से ही उनके इरादों को पूर्ण करने की भविष्यवाणी कर देता है। मौका-अवसर नहीं अपितु चुनाव-चाहत ही उनके भाग्य को निर्धारित करता है। कुछ चुनाव पसन्द करके रक्खो, कुछ अपने लक्ष्य निर्धारित करके रक्खो, साथ ही उनमें समयावधि निर्धारित करो, योजनाएँ बनाओ और उन पर अमल करो-काम करो।

4. अनुशासन रक्खो-पालन करो और उस अनुशासन का मूल्य चुकाने को भी तैयार रहो—आज की तैयारी ही आने वाले कल की उपलब्धि को सूचित-निश्चित करती है। बिना कीमत कोई भी बाजार परिवार और कैरियर की सफलता नहीं बना सकता। जो कोई भी इसकी कीमत अदा करता है, वही इसके साथ चल सकता है।

अपने चुनाव के क्षेत्र में उत्कृष्ट होने के लिए यह मालूम करो-जानो कि बढ़िया बनने के लिए किस चीज की ज्यादा जरूरत है—समय, अभ्यास, वायदा, समर्पण अथवा त्याग की। हर एक की कीमत है। सफलता कभी मुफ्त नहीं मिलती है बाजार में। यह तो तुम्हें फ़ैसला करना होगा कि तुम कितनी कीमत अदा करना-चुकाना चाहते हो। यह निर्णय करने के बाद ही यह अमल लाने-काम करने का मामला है।

जीवन में यह हमारी प्रमुख जरूरत है कि कोई बड़ा-अनुभवी व्यक्ति मार्गदर्शक के रूप में हो जो हमें दिशानिर्देश देकर हमसे कुछ काम भी करवाए जिससे कि हम ठीक प्रकार से कार्य कर सकें। हमारे जीवन में समय-समय पर वह कोई व्यक्ति या तो माता-पिता के रूप में होता है या मित्र या शिक्षक के रूप में। लेकिन बड़े-प्रौढ़ होने पर हमें स्वयं ही अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर चलना और कोई 'विशिष्ट व्यक्ति' बनना पड़ता है।

अपनी शक्तियों-गुणों को पहचानने व उनकी कीमत हासिल करने के लिए हमें अनुशासन की आवश्यकता होती है जिससे कि हम क्षेत्र में जमे-डटे रह सकें, जिससे कि हम अपने समय का सदुपयोग कर सकें, जिससे कि हम ठीक-ठीक खाकर स्वस्थ रह सकें और अपने काम में

मशगूल-जमे रह सकें ताकि काम पूरा हो सके। लगे-जुटे रहने से ही सफलता उपलब्ध होती है और आत्मानुशासन से ही इस पर काबू होता है। यदि तुम स्वयं पर काबू नहीं रखते हो तो कोई और तुम को काबू करेगा अथवा कोई भी किसी का भी इस पर नियंत्रण नहीं होने से अनियन्त्रित गाड़ी की भाँति कोई न कोई दुर्घटना घटित होगी। अतः बेहतर यही है कि स्वयं ही स्वयं पर नियन्त्रण रक्खा जाए—‘उद्धरेद् आत्मनात्मानम्’। आप हमेशा तो अपनी परिस्थितियों पर काबू नहीं पा सकते लेकिन आप अपनी प्रतिक्रिया या जवाब से उन को काबू कर सकते हैं।

5. चतुराई से समय का सदुपयोग करो—समय प्रबन्धन का मेरा तो यह सिद्धान्त है कि “जीवन थोड़ा है, वही पहले करो जिसे तुम प्रमुखता में गिनो”। मैंने यह विचार Charles Schwabb की ‘धातु के चुम्बक’ की कहानी से जाना-पकड़ा। प्रत्येक दिन वह काम-बातों की सूची बनाता था जो कि उसे सर्वप्रथम करनी चाहिए। तब वह उन कार्यों को प्रमुखता के अनुसार करता था और काम पूरा होने पर ही अगले कार्य को उठाता और फिर इसी तरह आगे-आगे भी।

थामस एडीसन ने अपने समय का पूरा-पूरा सदुपयोग किया। थोड़े-थोड़े अन्तराल पर थोड़ी-थोड़ी सी नींद लेकर वे अपने को फिर से सतेज कर लेते थे उस पूरे 24 घण्टे में। क्या तुम अपने समय को पैसे की तरह ही निपुणता से खर्च करते हो? कैसे तुम अपना समय बिताने का फैसला करते हो? यही तुम्हारी सफलता-विफलता का अन्तर दिखाता-बताता है।

6. किसी से भी राय मांगो—चारों ओर बाहर मुफ्त राय देने वाले बहुतेरे विद्वान्-चतुर-निपुण-दक्ष लोग हैं जिनसे

आप चाहें तो राय मिल सकती है। लोग तुम्हारा ख्याल रखकर भला करना चाहते हैं—यहाँ तक कि शत्रु भी। इतनी यह समझ मैंने बैंजामिन फ्रैंकलिन से प्राप्त की। संसद में उनका विवाद, एक अन्य सांसद से, जिसका एक बड़ा छापेखाना भी था, हो जाया करता था। निरन्तर मुकाबला करने वाला अक्सर रोज ही जोरदार भाषण दिया करता था। तब बेन फ्रैंकलिन ने उन्हें अपना मित्र बनाने का यत्न किया। बेन फ्रैंकलिन को पता था कि उसके पास दुर्लभ-पुस्तकों का संग्रह है अतः वह उसके घर गया और उससे उसके संग्रह में से कोई किताब माँगी। फ्रैंकलिन पुस्तक अपने घर ले गया और सप्ताह भर अपने पास रक्खी और फिर उसकी पुस्तक लौटा दी। इसके बाद वह हमेशा के लिए उसका मित्र बन गया। भला क्यों? क्योंकि लोग दूसरे पर मेहरबानी करके स्वयं को दूसरों की नजरों में अच्छा सिद्ध करके अपने अहम् को तुष्ट करना चाहते हैं। जब आप स्वयं को दूसरों की नजरों में दीन-हीन-नम्र बना लेते हो उनकी राय-सीख लेने के लिए तो आप उनका शुक्रिया अदा करते हो और आपको उनकी विद्वता और ज्ञान का लाभ तो मिलता ही है। लोगों से उनकी सलाह माँगने से आपको उनकी और विद्वता की जानकारी होती है। इससे आपको उनकी मदद मिलती है और उन्हें शुक्रिया-अहसान का अहसास होता है।

7. वापिस सूचना-जानकारी लेने के लिए जानकारी प्राप्त करने वाले बनो—यह Feedback तो वह राय-सलाह है जिसे तुम माँगते भी नहीं हो। यह Feedback

तो बिना प्रार्थना के ही राय देना है आपके बारे में और आपके काम के बारे में। और ये विचार-राय बड़े अनमोल होते हैं जो बिना माँगे ही मिल जाते हैं। हम अक्सर मार्गदर्शन के लिए पूछ ही लिया करते हैं और यह सकारात्मक मार्ग दर्शन होता है। यह Feedback आपके विरुद्ध हो, आपके अनुकूल न हो, आपको परेशान करने वाला हो तो भी बहुत अनमोल होता है। कबीरदास जी का कथन उचित ही है—“निन्दक नियरे राखिए, आँगन कुटी छवाय, बिन पानी साबुन बिना निर्मल करे सुभाय”।

माना कि, आपको बहुत नकारात्मक और आपके विरोधी Feedback प्राप्त हों और आप इससे हतोत्साहित हो जाएँ, लेकिन ठीक प्रकार से मूल्यांकन किए जाने पर Feedback, ध्यान रखने वाले सावधान लेखक के द्वारा लिखे जाने पर बहुमूल्य साबित हो सकती है उनका बेहतर नजरिया जानने के लिए।

कभी-कभी हमें दूसरों के पैमाने से भी मापा-जाँचा जाना चाहिए। यदि अनेक स्रोतों से आपको उस तरह की Feedback मिलती है तो—चाहे वह नकारात्मक है अथवा सकारात्मक—उस पर ध्यान दो।

8. जानकार बने रहो-सूचना निरन्तर प्राप्त करते रहो—
किसी प्रमुख न्यायाधीश का कथन है कि मनुष्य का मन-बुद्धि यदि एक बार किसी नए विचार से फँसता है तो फिर कभी भी अपनी पूर्ववत् स्थिति-अवस्था में नहीं आता। जब मैंने अपना परामर्श और ट्रेनिंग व्यवसाय प्रारम्भ किया तो मैंने इस विषय पर अधिकतम ज्ञान अर्जित करने के लिए अधिकाधिक पुस्तकें पढ़ीं। जब यू.एस.ए. की एक टीम 1980 में जापान में टोयोटा

कार की उत्पादन व्यवस्था विषयक जानकारी के लिए गई तो उस संस्था-व्यवस्था के उत्पादक-जनक तार्ड ची ओहनु से अमेरिकन्स ने प्रश्न किया कि उनकी सोच किसने प्रेरित की तो वे हँसे और बोले कि यह उन्होंने हेनरी फोर्ड की किताब से पढ़ा। पुस्तक जो उन्होंने बताई वह थी *Today and Tomorrow* लेखक फोर्ड और पुस्तक प्रकाशक था 'Doubleday 1926। अब यह तो सुस्पष्ट ही है कि लीडर बनने के लिए रीडर बनें अर्थात् Reader ही Leader बन पाते हैं ज्ञानार्जन से।

ज्ञान के क्षेत्र में काम करने वालों को कहा जाता है कि पेटू भेड़िए की तरह पढ़ो, जानकारी से युक्त रहो और सावधान रहो। पहले कभी धन मापा जाता था Gold के रूप में लेकिन अब मापा जाता है विद्या-ज्ञान के रूप में जो कुछ हम जानते हैं।

9. भली प्रकार ज्ञान-बात-जानकारी संप्रेषित करो—मैनेजमेंट गुरु Peter Drucker ने कहा है कि तुम्हारे कैरियर की सफलता और वेतन, तुम्हारे सम्पूर्ण जीवन के लेखन और बोलने की योग्यता से अधिक झलकेगी और स्पष्टतः प्रभावित करने वाली होगी।

बोलने और लेखन में संप्रेषण की निपुणता एक विशेष छाप छोड़ती है और या तो अधिक स्पष्ट करती है या अधिक भ्रम उत्पन्न करती है।

10. उत्तम दर्जे की गुणवत्ता वाला काम करो—कभी-कभी विफलता और सफलता में अन्तर केवल इसी बात से होता है कि काम आपने लगभग ठीक या बिल्कुल ठीक किया है। सबसे भद्दा काम-विस्तृत स्पष्ट जानकारी न देना, गलतियाँ करना, लोगों को खिजाता-परेशान करता है इस प्रकार से निजी-व्यक्तिगत विश्वसनीयता

नष्ट होती है और जीवन खतरे में पड़ जाता है वास्तविक गुणवत्ता—चाहे वह उत्पाद में हो अथवा सेवा में हो तो व्यक्तिगत काम से टपकती-झलकती है। यह व्यक्तिगत निजी मामला बहुत ही ध्यान देने योग्य है।

गुणवत्ता आपके प्रयत्न की कीमत बताती है। गलतियाँ और असावधानी बहुत गम्भीर हानि-नुकसान करने वाली होती हैं। अतः गुणवत्ता वाला काम करने पर ही गौर करें शुरू से ही ठीक काम-बात करें। हर एक काम-आयोजन के बाद स्वयं से पूछें—क्या मैं निजी व्यक्तिगत ख्याति-प्रसिद्धि को दाँव पर लगा रहा हूँ? क्या मैं किसी और की अथवा अपनी जिन्दगी को दाँव पर लगा रहा हूँ? ग्राहक, स्वामी, परिवार और मित्रों को तुम्हारी उत्तम सेवाएँ मिलनी चाहिए।

11. खतरा मोल लो (Take risks)—कोई भी उपयोगी लक्ष्य को करने के लिए खतरे तो लेने-उठाने पड़ते हैं चाहे इन्टरव्यू के समय अथवा सेमिनार में Pay tuition का, रिसर्च में समय बिताने का, अथवा Research matter के लिए देश-विदेश में घूमने-भटकने का—हर हालात में खतरे-मुसीबत का पुल तो पार करना ही होगा।

12. दूसरों के लिए विश्वसनीय-विश्वासपात्र बनो—किन परिस्थितियों में आप अपनी जिम्मेदारियों के विषय में अथवा वायदों (Promises) के विषय में परेशान हो जाते हो। इस बारे में तो आपको केवल यही कहना चाहिए कि हाँ मैं जो कह रहा हूँ वह करूँगा। इसमें एक यही कड़वा सत्य है कि मामूली बात के विषय में तो आप किसी के विश्वसनीय हो सकते हो लेकिन किसी उच्चस्तरीय-ऊँचे दर्जे के काम-बात के

विषय में कैसे हो सकते हो। डेनियल वेबस्टर का कथन है, “सबसे महत्वपूर्ण विचार जो कभी-कभी मेरे मन में आता है कि मैं सर्वशक्तिमान परमात्मा के सम्मुख कितना-किस रूप में अपने बारे में साफ-साफ कह-बता सकता हूँ।”

13. शिष्टाचारी-नैतिक धर्माचारी बनो—हमें मालूम होना चाहिए कि कब हमें समझौता करना है और कब अपने दृढ़ विचारों पर डटे-जमे रहना है। कभी-कभी हम किसी काम-बात को ठीक मानते-कहते हैं और वह आज भी वैसे ही ठीक-गलत है। लेकिन यदि आप अपने सेवा के प्रार्थना-पत्र में कुछ झूठ लिखते हो तो वह गलत है। वीडियो की copy करना, Audio tape की copy करना अथवा Disc की copy करना उसके मालिक की अनुमति के बिना करना तो गलत है।

यदि आप दुनिया के हालात की सही तस्वीर देखना चाहते हैं तो उनकी प्रतिक्रिया देखो जो तुम्हें ईमानदारी और जिम्मेदारी से काम करते देखते हैं—इससे उन्हें हैरानी और सदमा भी हो सकता है। जब ईमानदारी भी लोगों को सदमा पहुँचाए तो समाज को एक नए दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। आप सर्वोत्तम उत्कृष्ट देखे-माने-समझे जाओ, इसके लिए नीतिवान-चरित्रवान-नैतिक आचरण वाले बनो।

14. अच्छे सम्बन्ध बनाए रखो—आप यह जानना चाहते हैं कि अपने जीवन में कैसे नित्य-प्रति आनन्द-मजा लिया जाए। कनफूशियस ने कहा था, “तुम अपने लिए वही काम चुनो जिसे आप चाहते-पसन्द करते हो, तो आपको जीवन में एक दिन भी काम नहीं करना पड़ेगा।” इस बात में बहुत सच्चाई है। मेरी

नौकरी पूर्णतः आनन्दमय है तो भी लेकिन प्रत्येक नौकरी में कभी नीरसता आने की भी सम्भावना रहती है। अतः तब कुछ किसी खेल-तमाशे या काम-बात में खेलो-काम करो। अपने इर्द-गिर्द लोगों से जब मिलो-जुलो-व्यवहार रक्खो तो उनसे थोड़ा हँसी मजाक रक्खो-करो, अपने साथियों-सहयोगियों से, अपने ग्राहकों से, अपने मित्रों से, सभी से।

मित्र से आप कुछ मजे से सोच-बोल सकते हैं। बड़ी दुखद बात तो यह है कि अधिकतर मित्र नहीं होते। हरेक कोई अपने मित्रों-परिवार से हँसना-बोलना-प्यार करना चाहता है। हमें हर किसी को मानसिक सन्तुलन और समझदारी की आवश्यकता है इससे सकारात्मक मेल-जोल, व्यवहार, लेन-देन और सम्बन्ध बनते हैं।

अब इस कठिन पहेली-समस्या के सभी खण्डों को एक साथ रखने-मिलाने पर आप व्यक्तिगत उत्कृष्टता की सम्पूर्ण तस्वीर देखेंगे जिससे की दुनिया में आपकी अलग ही फर्क किस्म की छवि होगी। अतः अपनी व्यक्तिगत उत्कृष्टता की योजना को पुनः ध्यान से दोहराओ। घर में इसे किसी स्थान पर नित्य-प्रति दोहराने-याद दिलाने के लिए रक्खो। व्यक्तिगत उत्कृष्टता कभी भी आपके लिए पहेली-समस्या नहीं बनेगी। अपने में अन्तर-विशेषता लाने के लिए इसे करो, इसके बारे में सपने देखो, हिम्मत करो और कर डालो।

जीवन की गुणवत्ता

अभी कुछ वर्षों में मैं ऐसे अनेक लोगों से मिली हूँ जो अपने जीवन की गुणवत्ता (quality) को सुधारना चाहते हैं। जीवन को अधिक सार्थक बनाने के लिए खुशियों और अधिक परिपूर्णता (fulfilment) से परिपूर्ण-भरपूर करना होता है।

अधिकांश लोगों के पास बहुतायत में-बहुत अधिक योग्यता-उत्पादकता, चतुराई-निपुणता, कार्य को प्रारम्भ करने का उत्तरदायित्व लेना है और जानकारी व सुविधाएँ उपलब्ध कराने की सुविधाएँ-क्षमताएँ-योग्यताएँ होती हैं, जिन्हें उनकी वर्तमान नौकरी भी उपलब्ध नहीं करा पाती या जो उन्हें अपनी वर्तमान सेवाओं से भी उपलब्ध नहीं थीं।

दुःखपूर्वक मैं देखती हूँ कि अनेक ऐसे व्यक्तियों को जो कि जीवन की गुणवत्ताओं का द्वार गलत चाबियों के प्रयोग से खोलने की कोशिश करते हैं—जैसे कि गलत-बुरी सलाहों के कार्यों के माध्यम से, छोटे-लघु-शीघ्र रास्तों को अपनाकर, उखाड़-पछाड़ के चतुराई पूर्ण कार्यों से जो उन्होंने अपने शैक्षणिक-कसरती-व्यायाम विषयक, सामाजिक अथवा व्यावसायिक क्षेत्रों में सीखे।

जीवन की गुणवत्ता की चाबी तो तुम्हारे सम्बन्धों की गुणवत्ता में है। अपने निजी सम्बन्धों में जब तुम छल-कपट-चतुराई के तरीके-कार्य अपनाते-प्रयोग करते हों तो तुम्हारे जीवन की खेती वाली भूमि पर जो तुम फल-खेती उगाना चाह रहे हो वह उपज प्राप्त करने में विफल हो जाते हो।

खेती के सिद्धान्त मानवीय सभ्यता पर समान रूप से लागू होते हैं, "जैसा बोओगे वैसा फल पाओगे।"

उद्देश्य-प्रयोजन-कारण व साधन मायने रखते हैं— अपने गुणवत्तापूर्ण प्रयोजनों के नाम पर जो उन्होंने कड़े-सख्त साधन अपनाए उसके लिए कुछ लोग उन्हें उचित कारण बताने-मानने का समर्थन करते हैं कि नैतिकता और सिद्धान्तों को कभी-कभी पीछे की सीट लेनी पड़ती है चटपट-तुरन्त-शीघ्रता से काम करने के लिए और लाभ के मामले में तो खासकर। कुछ लोग तो अपनी घरेलु-निजी जीवन की गुणवत्ता और कार्यक्षेत्र के कार्यों की गुणवत्ता में कोई पारस्परिक सम्बन्ध-सह सम्बन्ध ही नहीं देखते-समझते-मानते। सामाजिक और राजनैतिक वातावरण जो इनकी संस्थाओं में होता है और बिखरा-टूटा बाजार जो बाहर है वह सम्बन्धों को बिगाड़ देते हैं।

कुछ लोगों को देखा जाता है कि वे सप्ताहान्त में ही अपनी शादी रचा डालते हैं, कम्पनी व्यवस्था को सप्ताहान्त भर में बदल डालते हैं, सप्ताहान्त भर में अपना वजन घटा डालते हैं लेकिन ऐसे सब चीजें-सभी काम-बात नहीं हो जाया करते। विद्यालय में विद्यार्थियों को कहा-पूछा जाता है कि बताओ हमने तुम्हें क्या पढ़ाया-बताया-सिखाया। विद्यार्थियों को अपना लेक्चर देकर-पढ़ाकर परखा-जाँचा जाए। वे सारी कार्य व्यवस्था का आँकलन अपने ढंग से करके उसे दबाकर डाल देते हैं और टालमटोल करते हैं आज-कल-परसों के लिए और फिर रट कर, अंक प्राप्ति के लिए उस जानकारी को प्रस्तुत कर देते हैं, वे सोचते हैं सारी जिन्दगी ही इसी short-cut system पर चलती है।

लेकिन ऐसा इतनी शीघ्र, सरल, स्वैच्छिक मनमर्जी, मौजमस्ती वाला सिद्धान्त 'खेती' विषयक सिद्धान्त पर नहीं

चलता क्योंकि वहाँ हमें प्राकृतिक नियमों और सिद्धान्तों पर चलना होता है। सिद्धान्तों पर आधारित प्राकृतिक नियम ही चलते-लागू होते हैं बिना इसकी परवाह किए कि हम उन नियमों का पालन कर रहे हैं कि नहीं।

प्रायः असर न करने वाली (ineffective) आदतें ही हमारे सामाजिक ढाँचे में धँसी हुई हैं, झटपट चेपा-चापी (quick fix) की भाँति कम समय की अल्पावधि के काम की सोच की भाँति स्कूल की भाँति जीवन में हमारे जैसे बहुत से लोग टालमटोल करते रहते हैं और फिट रहते हैं। लेकिन वह रटने-घोटने की कार्य-प्रक्रिया खेती पर चलती है क्या? क्या 10-15 दिन तक गाय का दूध न दुहो और फिर एक साथ बेतहाशा दूध पाने की चेष्टा करो?

कृषि के इस तरह के असंगत काम के तरीकों पर कोई हँसेगा ही लेकिन जीवन और व्यवसाय इत्यादि के व्यवहार में यह सब करते हैं। समयानुसार केवल जो चीज निभती-चलती-ठीक रहती है, वह है कृषि-खेती बाड़ी। फसल उगाने का तरीका या पशु-पालन का तरीका—कि पहले मुझे भूमि तैयार करनी चाहिए, फिर इसमें बीज डालना चाहिए, फिर खेत जोतना चाहिए, फिर निराई-गुड़ाई करनी चाहिए, फिर तराई करनी चाहिए, फिर उगाई की उचित देख-भाल करनी चाहिए फसल के पूरा पकने तक। और इसी प्रकार शादी-विवाह में भी अथवा किशोर को भी मदद के द्वारा उसके संकट के कठिन क्षणों में उसे परख कर—इसमें कोई शीघ्रता से चेपाचापी के ढंग के द्वारा नहीं।

निरवधिक (Timeless) सिद्धान्तों पर कमर कसो—सही-उचित सिद्धान्त तो परकार (compass) की तरह है। वे ही सदैव सही मार्ग को दर्शाती-दिखाती-बताती-संकेत देती हैं और यदि तुम जानते हो कि उन्हें कैसे पढ़ा जाए-जाना

जाय तो हम कभी भटकेंगे नहीं, भ्रमित नहीं होंगे और बेवकूफ नहीं बनाए जायेंगे, परस्पर विरोधी शब्दों से, और मूल्यों-सिद्धान्तों-गुणों से।

सिद्धान्त-नियम न तो हमारे द्वारा खोजे गए-बनाए गए हैं और न समाज के द्वारा ही। वे तो दुनिया के नियम-सिद्धान्त-कानून हैं जो कि मानवीय सम्बन्धों और मानवीय संस्थाओं से सम्बन्धित हैं अथवा अपनाए गए हैं। वे तो मानवीय स्थितियों-परिस्थितियों-मनस्थितियों, ज्ञान-चेतना-अन्तःकरण की देन हैं-हिस्सा हैं। जितना-जिस हद तक यदि वे इन सिद्धान्तों मूल्यों को पहचानते-समझते-अपनाते हैं, उतना ही वे उन्नति करते हैं, और वे मूलभूत मूल्य-सिद्धान्त हैं— ईमानदारी, पक्षपातरहित-निष्पक्ष होना, न्याय, धर्म, पवित्रता, सच्चाई एवं विश्वसनीयता इत्यादि।

स्वाभाविक तौर पर अन्तःकरण प्रवृत्ति द्वारा लोग विश्वास भी उन्हीं पर करते हैं जिनके चरित्र और योग्यता ठीक-उचित सिद्धान्तों पर जमी-टिकी खड़ी हुई हैं क्योंकि विश्वास सालों-सालों की बहुत समय की-बहुत समय से चल रही, विश्वसनीयता से सम्बन्धित है।

अधिकांशतः, लोग व्यक्ति के व्यक्तित्व-आकार पर काम करना, अमल करना, इस्तेमाल करना, मानना-समझना शुरू कर देते हैं उनके चरित्र पर नहीं। व्यक्तित्व-आकार-शकल में शामिल होता है—उनकी निपुणता-कुशलता अथवा ढंग-प्रकार अथवा स्वरूप लेकिन चरित्र में शामिल होती हैं—बदलती हुई आदतें, नए बढ़ते हुए गुण, अनुशासन में नियन्त्रित अभिलाषाएँ-रुचियाँ-इच्छाएँ, भूख, लिप्साएँ, कामनाएँ, तीव्र-उत्कट लालसाएँ (passion), वचनबद्धता-प्रतिबद्धता-वायदा निभाना और दूसरों की भावनाओं और दृढ़ विश्वासों-आस्थाओं को चोट न पहुँचाना। चरित्र विकास ही सच्ची जाँच-परीक्षा है और

परिपक्वता का उद्घाटन है, इससे ही परिपक्वता प्रकट होती है। स्वयं को अहमियत देना-मूल्य आँकना और साथ ही स्वयं को नम्र-गौण-अधीनस्थ बनाकर, अप्रमुख-नम्र होकर रहना, ऊँचे-बड़े कार्यों, प्रयोजनों और सिद्धान्तों के लिए, यही इनसानियत-मानवीयता और प्रमुखता-प्रधान अगुवाई करने वाले नेता-नायक की प्रभावोत्पादक-प्रभावकारी नींव-जड़ है।

सिद्धान्तों से प्रतिबद्ध नेता चरित्रवान स्त्री-पुरुष होते हैं जो अपनी-अपनी योग्यता शक्ति-गुणों के बल पर काम करते हैं। और अपने खेतों पर बीज, और भूमि पर फसल पकने के नियम पर तालमेल से काम करते हैं। वे उन सिद्धान्तों को जीवन में बाँध-ढाल-कस लेते हैं और साथ ही अपने सम्बन्धों में कस-जकड़ लेते हैं और अपने लक्ष्यों के वचनों-कथनों में भी।

सकारात्मक व्यक्तित्व के लक्षण-चिह्न जहाँ सफलता के लिए आवश्यक-अनिवार्य होते हैं वे मध्यम दर्जे की ही महानता-बड़प्पन बनाते हैं। चरित्र से पहले व्यक्तित्व निर्माण की बात तो वैसे ही है जैसे बिना जड़ के पेड़ उगाने की बात। यदि हम दृढ़ता-स्थिरता से व्यक्तित्व की खूबियों को सामाजिक परिवेश और सामाजिक मेलजोल को विकसित करने के लिए करते हैं तो मानों हम चरित्र के मूल जड़ों को ही काट रहे हैं। बिना जड़ों के हम फल प्राप्त नहीं कर सकते। व्यक्तिगत विकास और विजय से पहले सार्वजनिक विकास और विजय आवश्यक है। आत्मनियन्त्रण-आत्मानुशासन तो चरित्र की जड़ें हैं, दूसरों से अच्छे सम्बन्ध बनाने के लिए।

यदि हम मनुष्यों को प्रभावित करने वाली कुछ तेज-जोरदार युद्धस्तरीय कुशलताएँ तथा युक्तियाँ-उपाय मनुष्यों को प्रभावित करने के लिए अपनाते हैं, उनसे अपना मनचाहा काम

करवाने के लिए तो हम कुछ समयावधि तक के लिए भले ही सफल हों जाएँ लेकिन कुछ समय बाद हमारा दोहराया मानदण्ड और अकृतज्ञता-अहितैषीपन (insincerity) से अविश्वास ही उत्पन्न होगा। जो कुछ भी हम करेंगे वह ऐसा देखा-जाना-समझा जायेगा कि जैसे पहले से भली प्रकार सोचा-निर्धारित किया हुआ था। हमारा भले ही ठीक-ठाक सजा-सवँरा, छन्दालंकार से सज्जित काम का और सोचने का तरीका हो और करने के इरादे भी, लेकिन बिना विश्वास से हम प्रमुख-उच्च दर्जे की महानता हासिल नहीं कर सकते।

सामाजिक अथवा शैक्षिक परिवेश-ढाँचे में तुम भले ही अपने अनुकूल, अपनी चाहत के अपने मनपसन्द लोगों पर छाप-प्रभाव जमा लो और उन्हें अपनी ओर आकृष्ट करने में सफल हो जाओ अपनी आत्मीयता-अपनापन दिखाकर लेकिन दूसरे दर्जे के अवसर-निम्नस्तर के व्यक्तित्व के गुण चिह्न-लक्षण निकट भविष्य में आने वाले समय के सम्बन्धों में महत्त्वहीन-हल्के तुच्छ होंगे। असली-वास्तविक इरादे जमीन में छिप-दब जाते हैं।

अधिकांश व्यक्तियों में दूसरे मध्यम दर्जे की महानता-प्रमुखता-सामाजिक ओहदा-दर्जा-स्तर-यश-कीर्ति-प्रभुता, धन-वैभव, निपुणता-कौशल होने पर भी चारित्रिक प्रमुखता-उच्चस्तरीय महानता- बड़प्पन अथवा उत्तमता-अच्छाई की कमी-अभाव ही दीख पड़ता है और यह खालीपन दीर्घकालिक सम्बन्धों में और भी स्पष्ट-जाहिर-प्रमाणित हो जाता है, जो उनके व्यावसायिक साथी उनके साथ हैं अथवा जीवन साथी पति-पत्नि में हैं, मित्र से हैं, किशोर आयु के छोटे बच्चों से हैं यह चरित्र ही होता है जो बोलता है—बहुत जोर से स्पष्ट होकर व्यक्त होता है।

अपने अन्दर से ही जो सम्बन्ध हम अपने आप से बनाते हैं अथवा अपने आस-पास के प्रभावित परिवेश में बनाते हैं—वह ही हमारा चरित्र है—जैसे-जैसे हम स्वतन्त्र, ठीक उचित प्रकार के सिद्धान्तों में अधिक प्रवृत्त, नैतिक मूल्यों से प्रेरित और अपने चारों तरफ-इर्द-गिर्द-आस-पास, उन्हें प्राथमिकता व ईमानदारी-पवित्रता से करते-निभाते हैं तभी दूसरों पर-आपस में एक दूसरे पर निर्भर-आश्रित होने का निर्णय-फैसला-चयन कर सकते हैं प्रगाढ़-घने और विश्वसनीय-भरोसे वाले सम्बन्धों के द्वारा।

rhu çeqk pkjfd y{k&fpa&

प्रमुखता-महानता के लिए उत्तम दर्जे के चारित्रिक विशेषताएँ आवश्यक हैं—

- (1) सच्चाई-ईमानदारी-पवित्रता—जब अपने नैतिक मूल्यों को स्पष्टतः जानते-पहचानते हैं और चुस्ती-जोश से व्यवस्थित करके उसे हम प्राथमिकता के साथ सर्वप्रथम रूप में करते हैं तो हम में आत्म-जागृति-चैतन्य जाग्रत होता है और अपना मूल्यांकन करते हुए आत्म-गौरव का अनुभव करते हैं। जब हम सार्थक-उचित वायदों को दायित्वपूर्ण ढंग से निभाते हैं। और यदि हम किन्हीं से वायदे करके न निभाएँ तो हमारे शब्द ही व्यर्थ-निरर्थक हो जाते हैं, शब्दों का कोई महत्त्व ही नहीं रहता, वे अर्थहीन हो जाते हैं।
- (2) बड़प्पन-परिपक्वता—यदि कोई अपनी भावनाओं एवं आस्थाओं को दृढ़ विश्वास से साहसपूर्वक निर्भीक होकर बोलता-बताता है और साथ ही दूसरे की भी भावना और दृढ़ विश्वासों और आस्थाओं का सामंजस्य बनाकर-मेल मिलाकर व्यवहार करता है तो वह व्यक्ति निस्संदेह ही महान् है, गौरवशाली है। यदि उस में आन्तरिक

बड़प्पन और भावनात्मक शक्ति का अभाव है तो वह केवल अपने उच्च अधिकारिता अथवा किसी उच्च संस्था से अभिन्न सम्बन्ध होने के बल पर ही अपनी खूबी-शक्ति का प्रदर्शन करता, इतराता, भरोसा करता है।

- (3) बहुतायत की मानसिकता—इस प्रकार के विचार सभी के लिए बहुतायत में है, पर्याप्त मात्रा में है, किसी के लिए कोई कमी नहीं है—इस प्रकार की भावना होने से, निजी सामर्थ्य एवं सुरक्षा की भावना गहन रूप में आन्तरिक गहराई से प्रभावित होती है। इसका परिणाम होता है कि पहचान-साख-अहमियत के साथ सहभागिता लाभ और दायित्व प्राप्त होता है। साथ ही, रचनात्मक विकल्प और इच्छानुसार चयन के अवसर प्राप्त होते हैं। निजी आन्तरिक प्रसन्नता तथा सम्पूर्णता-पूर्ण सन्तुष्टि बाहर झलकती-व्यक्त होती है। यह असीमित सम्भावनाओं को—सकारात्मक आपसी व्यवहार, मेलजोल, विकास-वृद्धि बढ़ोत्तरी के रूप में अहमियत-पहचान प्राप्त कराती है।

जब हम किसी दूसरे को मान-सम्मान-आदर, शिष्टतापूर्ण व्यवहार देते हैं तो हम स्वयं ही उससे अपने काम-बात से और भी अधिक स्नेह-सम्मान पाते हैं और अधिक सुशोभित होते हैं। जब हम लोगों की अहमियत को स्वीकारते और उनकी बढ़ोत्तरी-विकास में विश्वास करते हैं तथा उन्हें आशीर्वाद देते हैं। भले ही वे हमें बुरा भला कहते हों और हममें मीनमेख निकालते हों तो भी हम महानता-प्रमुखता को अपने व्यक्तित्व और चरित्र में जोड़-बना रहे होते हैं।

उत्तम जीवन के कुछ विशेष सिद्धान्त

एक रात अचानक मेरे मन में ख्याल आया कि क्या कुछ मैंने जिन्दगी में सीखा-पाया? और वह था केवल मात्र कठिनाइयों से जूझना। सोचा, क्यों न मैं उसे कलमबद्ध कर कागजों पर उतार कर आने वाली पीढ़ी को अपने जीवन की परिस्थितियों से जूझने, स्वयं को, भावी जीवन को सुधारने के लिए दिशानिर्देश कर ही डालूँ।

1. लोगों में अच्छाई को ढूँढें और बुराई को भुला दें— बहुत कठिन है ऐसा करना। मैं अपनी बड़ी बहन की सेवा-टहल, आज्ञा-पालन और खास अवसरों पर तोहफे देकर खुश करने की कोशिश करती, अपना उनके प्रति प्रेम एवं आदर जाहिर करने के लिए। लेकिन वे फिर भी अपनी सन्तुष्टि-खुशी जाहिर नहीं करती थीं। विवाद को खत्म करने के लिए मन को यही समझाने से शान्ति मिलती थी कि कोई अपने आप में पूर्ण नहीं है। अतः दूसरों में केवल अच्छाई ही ढूँढने से मन-तन शान्त होता है।
2. दोस्त बनाएँ न कि दुश्मन—“दोस्त दोस्त न रहा, प्यार प्यार न रहा” इत्यादि अनेक गीत रेडियो में सुन-सुन कर लोग मित्रों की बेवफाई याद करके घुलते-कुढ़ते रहते हैं। लेकिन इस प्रकार की कुण्ठाएँ

पालने से दोस्त के दोष को न भुला कर अपना अहित, शारीरिक-मानसिक आघात झेलने से स्वयं को ही सर्वाधिक एवं सर्वविध हानि होती है। मैं पिता जी का अनेक बार दोहराया गया वाक्य 'Forgive and forget' का स्मरण कर शान्त हो जाती हूँ तो पाती हूँ कि कालान्तर में अपराधबोध होने पर पुनः मैत्री सम्बन्ध स्थापित हो जाता है।

3. धन विषयक चर्चा न करें भले ही आपके पास कितना भी धन है—अपने धन-विषयक चर्चा से दूसरों में लोभ और ईर्ष्या जागृत करना तो स्वयं ही बहुविध विपत्तियों को निमन्त्रण देना है।
4. तेते पाँव पसारिए जेती लाम्बी सौर—अनावश्यक वस्तुओं की खरीदारी अथवा अपनी आमदनी से अधिक खरीदारी कर देनदारी-कर्जदारी से मन का सुख-चैन भंग हो जाता है। घर को घर ही रहने दो उसे राजमहल या रंगमहल बनाने की कोशिश में जगहँसाई के साथ, अशान्ति घर में घुस जाती है। साथ ही मन-तन भी बोझिल रहने लगता है बेशकीमती सामान के रख-रखाव में।
5. पड़ोसी की देखा-देखी न करके अपनी जेब देखें—पड़ोसी के यहाँ दो-दो गाड़ियाँ, टी. वी. सैट्स, एयरकण्डीशनर, फ्रिज देखकर उसकी नकल न करो। 'देख पराई चूपड़ी मत ललचाए जी, रूखी-सूखी खाय कर ठण्डा पानी पी'। पड़ोसी आपके खर्चों को निपटाने में कभी आपकी मदद नहीं करेंगे अपितु उपहास ही करेंगे।
6. उधार की वस्तु शीघ्रतिशीघ्र लौटाएँ—“आब गई आदर गया, नैनन गया स्नेह, ये तीनों तब ही गए जभी

कहा कुछ दे"। उधार की वस्तु कभी शान-शौकत या मान सम्मान-सुविधा न देकर असुविधा ही पैदा करती है। दूसरे ने कोई वस्तु आवश्यक समझते हुए ही अपने उपयोग के लिए खरीदी है, न कि तुम्हारे लिए। पड़ोसी से मित्रता के बहाने उसकी नित्यप्रति की वस्तुओं पर डाका डालने से अधिकार जता कर माँगने में केवल बुराई ही मिलेगी। भद्रतावश यदि सामने वह कुछ नहीं कहेगा तो पीठ पीछे अवश्य बुराई करेगा। उनकी बहुमूल्य वस्तुएँ देखकर कदापि न माँगें, खराब होने के भय से भी और अपनी इज्जत खराब होने के भय से भी।

7. अपने दोस्त और उनकी दोस्ती की कद्र करें— मित्र और उनकी मैत्री एक सर्वोत्तम सम्पत्ति (asset) है आपके लिए। सदैव वफादार-कृतज्ञ-आभारी रहो मित्र के प्रति, उसके किए उपकारों को याद करके।

*कर्ज दोस्ती का अदा करेगा कौन,
हम नहीं तो फिर वफा करेगा कौन।
ऐ खुदा मेरे दोस्त को सलामत रखना,
वरना, मेरे लिए दुआ करेगा कौन।।*

8. अपने बच्चों से प्यार-दुलार करो—बच्चों के लिए माता-पिता ही उनके भगवान् स्वरूप होते हैं। उन अबोध छोटे-भोले बच्चों को उत्तम भोजन आदि सुविधाओं से भी बढ़कर स्नेह की आवश्यकता होती है। मदर टेरेसा का कथन था कि बच्चे भोजनादि सुविधाओं की अपेक्षा स्नेह पाकर अधिक खुश और हृष्ट-पुष्ट होते हैं।

9. लाचारी-रोना चेहरा न दिखाकर हँसमुख चेहरा दिखाओ—
"रोने को तो गम हैं हजारों मुमीन"। आप हँसेगे तो

दुनिया आपके साथ हँसेगी लेकिन आप रोएँगे तो केवल आप ही रोएँगे और दुनियाँ आप पर हँसेगी। “फटे दूध पर रोना मूर्खता है” (It is foolish to cry over spilt milk.)

10. केवल भगवान् का स्मरण और धन्यवाद करो—विवादों में घिर जाने और स्वयं को असमर्थ मानते हुए लाचारी में ‘दीन-हीन न बनो’

“जब तक हो शेष सांस एक भी,
हो अवशिष्ट एक भी धड़कन,
दीन वचन मुख से न उचारो
मानों नहीं मृत्यु का भी भय।”

“शूरस्य वृत्ति द्वे, न दैन्यं न पलायनम्”—शूर वीर की भाँति संकट का सामना करो—God helps those who help themselves.

विचार लो कि मर्त्य हो, कि मृत्यु डरो नहीं,
मरो परन्तु यों मरो कि याद जो करें सभी।
मरा नहीं, वही कि जो जिया न आपके लिए,
मनुष्य है वही कि जो मनुष्य के लिए मरे।।

अधिकतम उपलब्धियाँ

वर्षों के अन्तराल के बाद मैंने सीखा कि यदि लक्ष्य को आप स्पष्टतः देखोगे तो ही उस पर प्रहार करोगे, उसके लिए प्रयत्न करोगे। तुम लक्ष्य बिना देखे, नजर-दृष्टि गड़ाए बिना, प्रहार नहीं कर सकते। अपने जीवन में आप आश्चर्यजनक काम-बात नहीं कर सकते, यदि तुम्हें उन के बारे में कोई जानकारी नहीं है कि वे क्या-कैसी चीजें-काम-बात हैं। पहले तुम्हें पूर्णतः स्पष्ट होना चाहिए कि तुम क्या चाहते हो? क्या तुम में वास्तव में कोई अनोखी शक्ति है जो उसे जाग्रत करना चाहते हो? अतः नजर-खबर-जबर और सबर में जो सफलता-उपलब्धियों का रहस्य-राज छिपा है उसे जानो-समझो और उन पर अमल करो।

प्रत्येक सफलता जो मैंने हाँसिल की वह तभी आई जब मैंने समय लगाकर भली प्रकार यह सोचा और जाना-समझा-निर्णय लिया कि मेरा लक्ष्य क्या है? और वह कैसा दिख पड़ेगा-कैसा देखने में लगेगा जब वह पूरा हो जायेगा।

यह तो तुम्हें ठीक प्रकार से निश्चय-तय करना होगा कि तुम्हारे लिए सफलता का क्या अर्थ है और तुम्हारा जीवन कैसा दिखेगा-जान पड़ेगा जब तुम इसे अत्युत्तम-नायाब बना लोगे।

सफलता की सात कुंजियाँ—सफलता के सात अंग हैं और वे ये हैं—जिनके विषय में लिखा भी गया है कि कैसे सफलता और खुशी हाँसिल की जा सकती है। वे सभी

परस्पर एक दूसरे से पूर्णतः जुड़े हुए हैं। वे सभी, महान् कार्य करने वाले स्त्री-पुरुषों की जीवनियों और उपलब्धियों की विशेषताओं के बारे में बताते हैं। अपनी सफलता और खुशी को परिभाषित करते हुए इन सात अंगों में से एक स्पष्ट लक्ष्य पर अपना प्रहार करके काम-बात बना लेते हैं। तब आप माप सकते हैं कि आप कितना-कहाँ तक ठीक कर रहे हैं और कहाँ तुम्हें परिवर्तन करना है।

1. मन की शान्ति—मन की शान्ति के बिना किसी भी वस्तु की कोई अधिक महत्ता-कीमत-अहमियत नहीं है। अक्सर आप मूल्यांकन करते हैं कि आप किसी को दिए निश्चित समय पर काम को कितने ठीक प्रकार से कर पा रहे हैं और उससे कितनी शान्ति पाते हैं। आप खुशी और मानसिक शान्ति का अनुभव करते हैं जब कभी आप भय, क्रोध, शंका, अपराध, पछतावा और चिन्ता की विनाशकारी भावनाओं से मुक्त होते हैं। नकारात्मक भावनाओं के न होने पर आप मानसिक शान्ति का अनुभव करते हैं, विना किसी यत्न के। स्वाभाविक तौर पर ही प्रसन्नता की कुंजी तो तनाव पैदा करने वाले नकारात्मक कारणों—परिस्थितियों, भावनाओं और व्यक्तियों—को हटाने में है क्योंकि ये तुम्हें अप्रसन्न करने वाले होते हैं। अपनी योजना को अपने विचारों में सामने लाओ और अपने आदर्श जीवन की कल्पना करो। आपकी योजना के अंगों-अंशों का किस तरह का मेल होगा जिनसे आप सन्तुष्ट और खुश होंगे।

चिन्ता मत करो कि तुम्हारे लिए क्या सम्भव है और क्या सम्भव नहीं है उस क्षण। पहले अपनी जिन्दगी को पूर्णतः परिभाषित करो कि कैसी वह होगी जिसका कि तुम मजा ले सकोगे अपनी इच्छित मानसिक शान्ति के द्वारा। तब फिर तुम क्या करोगे? तब फिर तुम कहाँ रहोगे? वहाँ

तुम्हारे साथ कौन होगा? तुम अपना समय कैसे व्यतीत करोगे?

2. स्वास्थ्य और शक्ति—जैसे मानसिक शान्ति तुम्हारी सामान्य और प्राकृतिक मनःस्थिति है, स्वास्थ्य का अनुभव और शक्ति भी तुम्हारी सामान्य और प्राकृतिक शारीरिक अवस्था है। तुम्हारे शरीर को स्वाभाविक जरूरत-चाह होती है स्वास्थ्य की। यह बड़ी सहजता-सरलता से ताकत-शक्ति पैदा करती है और बहुतायत में बिना मानसिक और शारीरिक रुकावट के और चमकता-दमकता स्वास्थ्य होता है बिना किसी दर्द-तकलीफ के या बिना बीमारी-रोग के। तुम्हारी शरीर संरचना इस प्रकार से है कि यदि तुम इस से सम्बन्धित कुछ काम-बातों को रोक भी देते हो तो भी यह उन्हें सहन कर अपना बचाव कर लेती है और स्वास्थ्य-शक्ति-स्फूर्ति से युक्त हो जाती है।

यदि आप इस भौतिक जगत् में बड़ी-बड़ी वस्तुएँ हाँसिल करते हैं लेकिन अपना स्वास्थ्य या मानसिक शान्ति खो देते हैं तो भी तुम्हें थोड़ा ही या बिल्कुल भी आनन्द प्राप्त नहीं होता अपनी क्रियाओं या उपलब्धियों से। अपने पूर्ण स्वास्थ्य लाभ के आनन्द की कल्पना करो तुम कैसा अनुभव करोगे? क्या वजन होगा तुम्हारा? तुम क्या-किस प्रकार का खाना खाओगे और किस प्रकार के व्यायाम करोगे तुम? क्या चीजें तुम कम करोगे और क्या अधिक?

3. मधुर सम्बन्ध—जिन व्यक्तियों से तुम प्यार करते हो, जिन्हें तुम चाहते हो, जिनकी तुम हिफाजत-ध्यान करते हो और वे व्यक्ति भी तुम्हारी हिफाजत करते और तुम्हें चाहते हैं, वे सम्बन्ध होते हैं और सम्बन्धी कहलाते हैं। उनसे ही तुम्हारी जाँच होती है कि तुम्हारा इनसे और इनका तुमसे कैसा व्यवहार है। पूरी अच्छी तरह से काम करने वाले

व्यक्ति में ही योग्यता होती है। लम्बे समय तक अच्छे मधुर सम्बन्धों-मैत्री और घनिष्ठता के सम्बन्धों को बनाने और कायम रखने में तुम्हारे व्यक्तित्व का सार दिखाई पड़ जाता है, जैसा तुम इनका साथ निभाते हो या वे तुम्हारा साथ निभाते हैं।

हँसी के मामूली परीक्षण से आप जाँच सकते हैं कि आपके सम्बन्ध कैसे हैं आपस में। दो व्यक्ति या परिवार साथ में परस्पर हँसते हैं, यहीं एक पक्का पैमाना है जाँचने का कि मामला कैसा चल रहा है। अगर मधुर सम्बन्ध है तो वे बहुत हँसते हैं जब वे एक साथ होते हैं। लेकिन जब सम्बन्ध खट्टे हो जाते हैं, सबसे पहली चीज जो जाती है-खत्म होती है-वह है हँसी।

तुम्हारे आदर्श सम्बन्ध क्या हैं? कौन तुम्हारे साथ होगा और ये किस तरह के सम्बन्ध होंगे? यदि तुम अपने महत्त्वपूर्ण सम्बन्धों को विस्तार में डिजाइन कर लेते हो कि इनसे मुझे क्या अधिक चाहिए और क्या कम चाहिए और तुम्हें प्रारम्भ से ही क्या करना होगा कि वैसी अच्छी परिस्थिति-हालात बने।

बिना स्पष्ट विचार के कि तुम वास्तव में क्या चाहते हो सम्बन्धों और सम्बन्धियों से, तभी शायद तुम परिस्थितियाँ अपने अनुकूल बना पाओगे। जीवन में समस्याएँ भिन्न-भिन्न किस्म की होती हैं लेकिन समानता, व्यक्तियों से ही सम्बन्धित समस्याओं की होती है। वे आते तो हैं सिर के बालों की तरह 'ऊपर' लेकिन बात करते 'पीछे' हैं।

केवल जब आपके सम्बन्ध आपके काबू-नियंत्रण में हैं और सामंजस्य और मधुरता से चल रहे हैं तो आप अपने विचारों और आत्म-अभिव्यक्ति को सही-अनुकूल दिशा दे सकेंगे और अपनी इच्छाओं की सम्पूर्ति ही तुम्हारी वास्तविक शक्ति होगी।

4. आर्थिक स्वतन्त्रता—आर्थिक स्वतन्त्रता का अर्थ है कि आपको निरन्तर पैसे की चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि आपके पास पर्याप्त धन है। आर्थिक स्वतन्त्रता प्राप्त करना आवश्यक उद्देश्यों में से एक प्रमुख उद्देश्य और जीवन की प्रमुख जिम्मेदारी भी है। इसे केवल अवसर की बात कह कर बताकर छोड़ा-अनदेखा नहीं किया जा सकता। 80% जनता धन-विषयक समस्याओं से जुड़ी-लगी-बँधी हुई है। यह स्थिति कोई सुखद जीवन जीने का ठीक ढंग तो नहीं है। अधिकांशतः, चिन्ता-तनाव-परेशानी, मानसिक परेशानी का होना इत्यादि सभी धन की चिन्ता से ही उत्पन्न होती है। अनेक स्वास्थ्य विषयक समस्याएँ धन विषयक चिन्ता-तनाव से हो जाती हैं। रिश्तों-सम्बन्धों में भी समस्याएँ भी धन विषयक चिन्ताओं से हो जाती हैं तथा सम्बन्धों में इतनी दरार भी पड़ जाती है कि तलाक तक की नौबत आ जाती है, धन ही के कारण। आप अपने विकास के लिए धन अपने ही पास रखें तो बेहतर है जिससे कि आप अपनी क्षमता-योग्यता को बढ़ा सकें और भविष्य में आवश्यकता अनुसार उस जमा राशि-पूँजी से काम-धन्धा चला सकें। इससे लेन-देन विषयक आपसी मनमुटाव जैसी दिक्कतें-परेशानियाँ भी नहीं होंगी।

यदि आप धन-विषयक सभी लक्ष्य-उद्देश्य पूरे कर लेते हैं :

- (1) तो आपका जीवन कैसा दीख पड़ेगा?
- (2) इससे तुम्हारी क्रियाओं में क्या अन्तर आयेगा?
- (3) क्या आप कम या ज्यादा कमाना या काम करना शुरू कर देंगे?
- (4) आप कितना धन कब तक कमाना चाहेंगे—साल—2 साल—5 साल—10 साल या जीवन पर्यन्त?

- (5) किस प्रकार जीने का ढंग या जीवन शैली आप अपनाएँगे?
- (6) आप बैंक में कितना धन रखना चाहेंगे?
- (7) जब आप रिटायर होंगे तो आपकी क्या कीमत आँकी जायेगी? इत्यादि।

इस प्रकार के प्रश्नों के उत्तर अधिकांश लोग न कभी देते हैं और न कोई उनसे जान-पूछ सकता है। लेकिन आप यदि पूर्णतः स्पष्ट हैं कि आपको आर्थिक मामलों में कहाँ जाना है तो आपको अधिकांशतः बहुत कुछ सीखना ही होगा वहाँ पहुँचने के लिए।

5. अपने अनुरूप लक्ष्य और आदर्श—हमारी सर्वाधिक गहन खोज-प्रवृत्ति यह जानने की हो कि जीवन का अर्थ-प्रयोजन क्या है। वास्तविक रूप में कहें तो प्रसन्न-खुश-सुखी होने के लिए तुम्हें अपनी उचित ठीक दिशा का स्पष्ट होना आवश्यक है। तुम्हें किसी बड़े और अधिक जरूरी जिम्मेदारी के काम में लगाव की आवश्यकता है तुम्हें यह महसूस होना आवश्यक है कि आपका जीवन आपके कुछ कीमती योगदान के लिए बना है। खुशी-सुख की परिभाषा तो इस प्रकार की गई है कि 'उन्नतिकारक उत्तम आदर्श की प्राप्ति'। आप तभी खुश हो सकते हैं जब आप एक-एक कदम कुछ आवश्यक काम-बातों की ओर बढ़ाते हैं। क्या कार्य और उपलब्धियाँ आप करना चाहते हैं जिनमें आपकी रुचि है आप भूत काल में क्या कर रहे थे जबकि आप सर्वाधिक प्रसन्न थे। किस प्रकार की क्रियाएँ आपको सर्वाधिक सन्तुष्ट करेंगी कि अब इससे आपका जीवन सार्थक और लक्ष्य पूरा हो जाएगा।

6. आत्मज्ञान और जागृति—आन्तरिक खुशी और बाहरी उपलब्धियाँ साथ-साथ चलने से ही आत्मज्ञान भी साथ-साथ

चलता है। अपने से सर्वोत्तम करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि आप स्वयं क्या हैं? और क्यों आप वैसा सोचते और महसूस करते हैं कि आप वैसा करें ही। तुम्हें उन शक्तियों और प्रभावों को समझने-जानने की आवश्यकता है जिन्होंने तुम्हारे चरित्र को बचपन से ही बनाया-मोड़ा-ढाला है। तुम्हें ज्ञात होना चाहिए की तुम वैसी प्रतिक्रिया क्यों करते हो? मनुष्यों के साथ और आस-पास की परिस्थितियों में। तभी तुम समझते और स्वीकारते हो कि तुम आगे बढ़ सकते हो जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी।

7. 'पूर्णता' में निजी व्यक्तिगत सन्तुष्टि—यह एक ऐसी भावना है कि तुम सब कुछ वही बन रहे हो जो तुम बनना चाहते हो और अपनी चाहत के अनुसार बहुत कुछ बन रहे हो, आगे बढ़ने-बनने की क्षमता रखते हो। तुम्हें यह पक्का ज्ञान और विश्वास भी है कि तुम अपनी पूर्ण सामर्थ्य-सम्भावित योग्यताओं वाले मनुष्य की तरह आगे बढ़ रहे हो। तुम सीख सकते हो कि सम्मिश्रित (integrated) पूर्णतः क्रियाशील-कर्मठ परिपक्व व्यक्तित्व गढ़ा बनाया जा सकता है।

यहाँ सफलता के सात अंश-अंग बताए गए हैं जो कि तुम्हें लक्ष्यों की कड़ी-शृंखला को बताने वाले हैं। जब तुम अपने जीवन को आदर्शों के रूप में परिभाषित करते हो और जब तुम में ठीक फैसला करने की हिम्मत हो कि तुम क्या करना चाहते हो तो ही तुम अपनी छिपी हुई गुप्त शक्तियों को पहचानना और उद्घाटित करना शुरू कर सकते हो।

अधिकतम दूरियाँ (कैसे) तय करें

कुछ लोगों के लिए बूढ़ा होने का मतलब है कि मानों चौपड़-चौसर के खेल की जैसे समाप्ति हो। लेकिन ज्यों-ज्यों मैं बूढ़ी हो रही हूँ मैंने पाया है कि वह ऐसा नहीं है। मैं कोई बूढ़ी राजा-रानी-अधिकारी नहीं हूँ कि जिसकी शक्तियाँ छीन-हटा दी गई हैं (stripped off the powers) और चिथड़ों में लिपटे शतरंज के प्यादों की तरह सीमित कर दिया गया है। मेरा जीवन अब सीमित विकल्पों-सुविधाओं-साधनों में अपने बचाव के लिए जूझने की लड़ाई नहीं है। बूढ़ा होना मानो खेल है : उत्साह-शक्ति-लड़ाई का और कल्पना और जोश-तेजी का। अब इसका परिणाम-अन्त कोई शक्ति-ताकत वाली बात से नहीं है, भले ही वह अभी भी है। लेकिन यह विश्वास और हिम्मत की बात है, आशा और बुद्धिमत्ता की बात है।

बूढ़ा होने का खेल तो एक ऐसा खेल-क्रीड़ा है जिसके लिए बचपन, जवानी और प्रौढ़ता केवल मात्र इसकी (बुढ़ापे की) तैयारी मात्र थे। इसका क्षेत्र तो अब हैरानियों के रूप में है। कुछ समय और यह मेरे जीवन को बढ़ाता है। इस समय तो इससे उत्कृष्टता की उम्मीद की जाती है जब कि इस उत्कृष्टता की कोई जरूरत ही नहीं। यह बुढ़ापा तो इससे भी बढ़कर गुजर-निकल जाने को कहता-बताता है जब कि मैं अपनी शक्तियों में थी। उम्र इसके दूसरे अच्छे रूप को नहीं स्वीकारती-मानती।

बुढ़ापे के खेल में, जो मैं पहले कभी थी वही मुझे अब भी वैसा ही होना है और अभी तक वैसी हूँ भी। जो कुछ पहले हो गया-बीत गया अब वह समय नहीं। जो बीत गया सो बीत गया। वह तो केवल मात्र सीखने का समय था। अब तो प्रवेश हो गया है मैदान में अपनी बची हुई शेष शक्तियों को कुशलता से सन्तुलन बनाकर-रखकर चलने का। अब मुझे इस व्यक्तित्व को इसी रूप में लेना-संभालना-सहेजना है इस बने हुए रूप को। अब मुझे इस वायदे से कि आगे जो प्रतिदिन नया कुछ देखने का विशेष अवसर-अनुग्रह के रूप में मिला है—उसे और भी अच्छा-बढ़िया-उत्तम बनाना है।

जीवन छोटी कुंजी से बड़ी चाबी बन जाती है। शुरू हुआ खेल चरम सीमा पर पहुँच जाता है। हरेक-प्रत्येक कदम महत्त्वपूर्ण हो जाता है। व्यक्ति अपने आप को शिल्पविद्या में निपुण हुआ समझता है-महसूस करता है। तोहफे जो हमें दिए गए हैं, शक्तियाँ जो हमें शक्तिशाली बनाती हैं, आश्चर्यजनक वस्तुएँ जो हमें और शक्तिशाली-आश्चर्यजनक बनाती हैं, वे सब पहले से और भी अधिक स्पष्ट हो जाते हैं। सत्य तो यह है कि हमने कुछ भी खोया नहीं है। समस्या यह नहीं है कि अब मैं पहले से—जब मैं जवान थी—कुछ कम हो गई हूँ। पर वास्तविकता तो यह है कि और अधिक बढ़ना नहीं हो रहा है। यह जो मेरा बीता हुआ समय है उसके आधार पर ही मुझे अपना व्यक्तित्व संभालना है।

व्यक्ति यह भी जान लेता है कि ईमानदारी ही केवल नीति है जिस पर ही चलना है। मुझे अब कोई अधिक कठिनाई महसूस नहीं होती सत्य को अपनी आँखों से देखने और स्वीकारने में। झूठ-भ्रम-धोखे तो अब समय

बर्बादी है और अब समय ही तो सबसे महत्वपूर्ण हो जाता- रह जाता है। अब समय भी तो बचा कहाँ है यह सब छल प्रपंच करने का।

समय ही तो है जो बुढ़ापे के खेल को आकार देता है। घड़ी और कलेण्डर ये मुझे आगे बढ़ने के लिए धक्का मारते हैं। आयु-बुढ़ापा इसे विलम्ब करने-टरकाने की अनुमति नहीं देता अथवा विकल्पों से खेलने की अनुमति नहीं देता जो कि जवानी की विशेषताओं के रूप में थे। भूल-भूलैया का यह खेल भले ही जवानी में मजे वाला खेल रहा हो लेकिन बुढ़ापे में तो यह भूल-भूलैया-भटकाव का खेल भय पैदा करता-लाता है। मेरा लक्ष्य-उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए। आगे किए जाने वाली क्रिया का नक्शा खींचा जाना चाहिए, जरूरतों-आवश्यकताओं को समझा जाना चाहिए। मुझे निर्णय फ़ैसला कर लेना चाहिए कि यदि इस रास्ते नहीं तो फिर और कोई रास्ता भी तो अब शेष नहीं है।

सौभाग्य से, इस प्रतिबद्धता (commitment) में मैं कोई समस्या नहीं देखती-पाती। मैं इस खेल को और लक्ष्यों को स्वीकार कर लेती हूँ जो मैंने अपने बनने-बढ़ने के समय में विकसित किए थे जो मैं अब बन गई हूँ उस स्वयं-अपने आप को मैं (enjoy) करने में मस्त-खुश महसूस करती हूँ। जो कुछ मैं नहीं हूँ अब मैं उसकी कामना नहीं करती। अब जो मेरी विफलताएँ रहीं, उनमें मेरी असन्तुष्टि है, उनके लिए मेरी कोई कामना भी नहीं है।

मैं क्यों दौड़ती हूँ? संक्षेप में कहूँ तो अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिए। हम जानते हैं कि ट्रेनिंग के असर-प्रभाव क्षणिक अल्पकालिक होते हैं। बैंक में मैं अपनी (Fitness) शारीरिक क्षमता-अपना ठीक-ठाक होने का प्रमाण जमा दर्ज नहीं करा पाती। यदि मैं काम नहीं करती या

चुस्त-दुरुस्त नहीं हूँ तो मैं बहुत कम समय में ही अनभ्यस्त होने से सब कुछ भुला दूँगी। क्योंकि 'अनभ्यासेन विषम विद्या'। जितना समय मैंने सीखने में लगाया था उससे कम समय में ही सब कुछ भूल जायेगा। मुझे निरन्तर ही प्रयासरत-अभ्यास करते रहना होगा नहीं तो बैठे रहने वाली जिन्दगी अत्यधिक निर्दयता-कठोरता से मुझे प्रभावित करेगी। और मेरे मानसिक-भावनात्मक स्वास्थ्य को चौपट कर देगी।

अपने उस अस्तित्व को बनाए रखने के लिए मैं दौड़ती हूँ जो कि मैंने कुछ काल पूर्व बहुत यत्न से बनाया था। और इसके साथ ही जुड़ा हुआ है आने वाला भविष्य जिसमें कि अपने आप को बनाए रखना है। इसके अतिरिक्त अब अन्य कोई उपाय या रास्ता भी तो नहीं है। यदि मैं नहीं दौड़ती-भागती हूँ तो कालान्तर में मैं सब कुछ गवाँ दूँगी। जो सब कुछ मैंने बहुत यत्न से पाया-बनाया था और साथ ही नष्ट हो जाएगा मेरा भविष्य भी। भले ही मेरी जितनी भी बड़ी-बढ़िया उत्तम-उत्कृष्ट उपलब्धि रही हो, बिना निरन्तर हिफाजत के परिणाम निरन्तर कम होते-घटते जायेंगे अथवा नष्ट ही हो जायेंगे। बस एक ही छोटा सा चमत्कार झिलमिलाता-टिमटिमाता पौधा रह जाएगा। विजय-जीत केवल क्षणभर की है। यह विजय दूसरी अगली विजय से जोड़ी जानी चाहिए और इसी प्रकार और आगे ही आगे। अपनी जगह पर जमे रहने के लिए मुझे दौड़ना ही दौड़ना होगा।

उत्कृष्टता कोई ऐसी चीज नहीं है कि प्राप्ति के बाद उसे ट्राफी-केस में सदा-सदा के लिए सजा कर बन्द करके रख लिया। यह ऐसा नहीं है कि बस अब इसके बाद इसके आगे चाही-प्राप्त नहीं की जा सकती और बस उसे आगे सदा-सदा के लिए ठण्डा-खत्म-समाप्त रोक दिया जाना

चाहिए। यह तो केवल मात्र क्षणिक घड़ी भर की घटना मात्र है। यह कोई कभी होने वाली विरल रूप में मन-बुद्धि-शरीर का मेल होता है। उसके ऊँचाइयों की चरम सीमा पर पहुँचा हुआ रूप होता है क्या मैं उस ऊँचाई पर ठहर नहीं सकती? मुझे रोज ही उस ऊँचाई पर पहुँचने के लिए चढ़ना होगा और फिर उस चोटी से अगली और फिर और अगली चोटी पर।

दौड़ने से मैंने जान लिया है कि मैं कर सकती हूँ और इसलिए करती हूँ। मेरा शरीर अब थोड़े से भी परिवर्तन को झेलने में sensitive हो गया है। यह तो क्षीणता अथवा विनाश के प्रति सजग हो गया है।

मैं अब अपने इस घटते स्वरूप को महसूस-अनुभव करने लगी हूँ। यह जो "मैं" रूप से "स्वत्व" रूप तक पहुँचा था उस 'स्वत्व' (self) आत्मा के अस्तित्व के विषय में सोचने लगी हूँ। इस दौड़-भाग ने ही इस नए 'मैं' को बना दिया, मेरा नया रूप बना दिया है। कच्चा धातु का रूप लेकर इसे मेहनत कर बनाया, दूसरों के लिए, काम किया। फिर इसे वापिस इसी रूप में इस शरीर को काम करने के लिए सौंप दिया। क्योंकि मैं दौड़ती हूँ इसलिए इसे, 'मैं' रूप अस्तित्व को गँवाती नहीं हूँ जिससे कि 'मैं' जो थी वही 'मैं' आगे भी बनी रहूँ।

हर नए साल के दिन हम बीते वर्ष में अपनी विफलताओं के विषय में सोचते हैं। हम भविष्य के कुछ नए संकल्प-निर्णय करते हैं। मुझे क्या हुआ था गत वर्ष में। यह जानना-आँकना बहुत आवश्यक परम्परा सी बन गई है। यह मैं स्पष्ट रूप से देख जान रही हूँ कि मेरा जीवन इस बात पर निर्भर करता है कि अब इस जीवन से शेष जीवन में क्या करूँगी।

यह एक अहम् प्रश्न है कि कैसे व्यक्ति को अपना जीवन जीना चाहिए? किसी लेखक और दार्शनिक ने इस बारे में कहा है कि हमारा सबसे बड़ा प्रयत्न यह होना चाहिए कि हम अपने काम-बातों से अपने आप को दूसरों के लिए (irreplaceable/indispensable) बना लें। यह एक ऐसा तथ्य और व्यावहारिक वास्तविकता है कि हम सब स्वयं अपने आप में एक विशेष इकाई हैं और इसका स्थान-कीमत दिनों-दिन और ऊँची होती जाती है अपने काम-बातों से। हम अपने काम-बातों से जो विशेष स्थान बना पाते हैं उसके बारे में प्रतिदिन हमारा परिवार और मित्र इस बात को स्वीकारते हैं कि उसके लिए हमारा क्या स्थान या महत्त्व था। जब आप तलवार और पत्थर के बीच में हों तो, किन्हीं अपने पास चाहते हो कि वे वहाँ खड़े हों। जब समय थोड़ा हो तो यह साफ जाहिर-स्पष्ट हो जाता है कि वहाँ आपके लिए कौन सबसे जरूरी व्यक्ति है आप की जिन्दगी में।

मैं अब शेष जीवन का प्रत्येक दिन गिनते हुए गुनती हूँ कि मैंने उस दिन क्या कैसे सदुपयोग किया। मेरा जीवन पूरी तरह से मेरी अच्छाइयों से भरा हुआ है। अब मैं भली प्रकार से (Robert Frost) की इन पंक्तियों के अर्थ को समझने लगी हूँ कि "मुझे अभी अपने वायदे निभाने हैं। और मीलों-मील का सफर तय करना है, सोने से पहले।"

*मुझे दूर अभी बहुत दूर चले जाना है,
लौट कर जहाँ से फिर कभी नहीं आना है।*

आप भी कर सकती हैं

दुनिया में चार तरह के लोग होते हैं—पहले, वे जो चीज-काम-बात को घटित करते हैं (make things happen), दूसरे, वे जो चीज-काम-बात को घटित होता हुआ देखते हैं (watch things happen), तीसरे, वे जो हैरान होते हैं कि क्या घटित हो गया (wonder to see what happened), और चौथे, वे जो नहीं जानते कि कुछ हुआ भी है (do not know anything happened)। मैं अपनी प्रारम्भिक जिन्दगी से ही इस सूची में से प्रथम किस्म की बनना चाहती थी और बनी भी।

मैंने यह जाना है कि जो व्यक्ति सफल होते हैं वे अपने व्यक्तित्व, उद्देश्यों और योग्यताओं में औरों से भिन्न किस्म के होते हैं खासकर उनमें उत्साह, कारण-उद्देश्य-लक्ष्य, अनुशासन, दृढ़ निश्चय, दूसरों की प्रशंसा-बढ़ाई करना और काम करने की इच्छा रखना, दूसरों की सेवा करना और सीखना होता है।

यह सबक मैंने बड़े कठिन परिश्रम के द्वारा ही सीखा है। जब मैं सात साल की थी तो स्कूल से घर आकर सबसे पहले घर साफ करती थी। तब बाद में मैं स्कूल का काम-गृहकार्य (homework) करती थी। इसे स्वेच्छा से करती थी और इसे करने में आनन्दित भी होती थी। भले ही घर की मेरी ये कुछ जिम्मेदारियाँ—कर्तव्य-काम—एक बच्चे के लिए बहुत कठिन-मुश्किल समझे जाते हैं, लेकिन

मुझे ऐसा किसी व्यक्ति ने नहीं कहा-बताया। अतः मैं बस इसी तरह से घर का काम करती रहती थी।

मुझे पक्का यकीन है कि मेरी माँ यह जानती थीं कि जो मैं यह इतना काम करती हूँ यह व्याकुलता-घबराहट पैदा करने वाला काम है तो भी हमेशा उनके आदेश-संकेत होते थे कि “मुन्नी! यह तो तुम कर सकती हो”। “आप भी कर सकती हैं” यह एक दैनिक-नित्य प्रति की प्रतिज्ञा-उद्देश्य-लक्ष्य है जीवन का। प्रायः मेरे साथ वही स्त्री-व्यक्ति काम करेगी जो जीवन की कठिन लाचार जरूरतों में होगी। वह स्त्री भले ही घर में रहने, काम करने वाली होगी जिसे कोई किसी प्रकार का काम धन्धा नहीं मिलता, नौकरी के क्षेत्र में या व्यवसाय के क्षेत्र में। शायद उसने घर से बाहर कहीं काम भी न किया हो और वह घरेलू जरूरतों और कठिन परिस्थितियों के कारण वह कुछ भी काम करना चाहती हो। हो सकता है कि उसने अन्य बहुत जगह अनेक प्रकार के काम के लिए अनेक बार कोशिश भी की हो जहाँ कि उसे प्रोत्साहित न किया गया हो।

खैर जो भी कारण हो लेकिन एक स्त्री को जरूरत है अपना आत्म-सम्मान और योग्यता-हुनर दिखाने की।

बड़े दुःख की बात है कि अधिकांश व्यक्ति जीते हैं और मर जाते हैं अपना संगीत बजाए बिना ही, अपनी योग्यता-हुनर दिखाए बिना ही। वे कभी कोशिश करने की हिम्मत जुटा ही नहीं पाते या यह कहो कि हिम्मत करने की कोशिश ही नहीं करते। क्यों? क्योंकि उनमें आत्म-विश्वास की कमी होती है। (स्त्री में तो खासकर यह कमी होती है।) जबकि उसके पास अनगिनत सम्भावनाएँ, योग्यताएँ,

खूबियाँ, सामर्थ्य होती हैं। जिनकी उसने स्वयं भी करने-परखने की कोशिश नहीं की।

स्त्री के लिए यह तो समझदारी की बात है कि वह उन सभी चीजों को प्राप्त करने की कोशिश-यत्न-चेष्टा करे जो कि उसके लिए ही चल रही हैं। एक सुन्दर आकृति तो प्रत्येक स्त्री प्राप्त ही कर सकती है, लेकिन ऐसा वह करना चाहे तो। प्रायः मैं अपने न करने योग्य काम-बातों की सूची में देखती-जानती-कहती-बताती हूँ कि (1) कभी सिसकते-टुनकते-रोते या मुँह फुलाकर गमगीन न होकर रहो अपनी बात मनवाने के लिए। (2) कभी विलम्ब न करो। (3) कभी किसी बात पर दृढ़ निश्चय के लिए डटने के लिए डरो नहीं। (4) अपने ठण्डे-सिर-खोपड़ी-दिमाग पर से कभी नियंत्रण न ढीला करो अर्थात् कभी गुस्सा न करो, मानसिक सन्तुलन बनाए रखो।

ऐसा कोई कारण नहीं कि स्त्री व्यवसाय में सफल न हो सके। सब जो कुछ उसे चाहिए वह है—अन्तर्ज्ञान-सहजज्ञान (intuitiveness), दूरदृष्टि (foresight), उत्पाद का ज्ञान (product knowledge), मार्किट-बाजार का ज्ञान (market knowledge), चतुराई-चालाकी (guts), कम्प्यूटर और बिजली की सी चमकती-कड़कती-दमकती गम्भीर मुद्रा अपने व्यवसाय का शासन-अनुशासन बनाए रखने के लिए।

‘Midas Golden Touch’ की तरह स्त्री जो कुछ भी छूती है वह उत्तम-बढ़िया बन जाती है। यह हमारा कर्तव्य-फर्ज है कि हममें वे सभी गुण-विशेषताएँ (traits) हों जो कि चिरकाल से स्त्री की विशेषताएँ मानी जाती रहीं हैं जैसे—परिवार-समाज को अपनी अहर्निश सेवा बिना किसी प्रतिदान-इनाम (honour) चाहे, पवित्रता (integrity), स्नेह-

प्रेम-प्यार (love and affection) और ईमानदारी (honesty)। स्त्री तो भगवान की सर्वोत्तम संरचना है—इसका सम्मान-सदुपयोग करो। गीता के कर्म विषयक सिद्धान्त "कर्मण्येवाधिकारस्ते, मा फलेषु कदाचन" तो मानों स्त्री का जीवन सिद्धान्त है। उपनिषद वाक्य 'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजिविषेत् शतं समाः' कर्म करते हुए ही 100 वर्ष तक जीने की कामना करे। जीवन पर्यन्त स्त्री नैतिक सिद्धान्तों, पारिवारिक सामाजिक आदर्शों का पालन करती रही है, फिर भला क्यों न बिजली सी चमके-बरसे और देश में खुशहाली लाए।

pyks vHkh"V ekxZ ea l g"kZ [ksyrs gq]
foifük fo?u tks iM mUga <dsyrs gq A
?kVs u] gsy-esy gk] c< u fHkUrk dHkh]
vrdZ ,d iFk d] lrdZ iFkh gka l HkhA
rHkh l eFkz Hkko gS fd rkjrk gq rjA
euq; gS ogh fd tks euq; ds fy, ejAA

प्राचुर्य-वैभव जुटाना-पैदा करना

वेद-उपनिषद् वाक्य है—“यो वै भूमा तत् सुखं, नाल्पे सुखमस्ति” अर्थात् जो कुछ भी असीम है, वही सुख है, अल्प में सुख नहीं है। जीवन के प्रत्येक क्षण में खुशी-प्रसन्नता, स्वास्थ्य और शक्ति-शौर्य का अनुभव करना ही प्राचुर्य है। समस्त स्थूल भौतिक सृष्टि संरचना का वही एकमात्र उत्पत्ति स्थल है, उससे ही प्रादुर्भाव है। प्रकृति उसी स्थान पर जाती है—निहारिका समूह की संरचना के लिए अथवा नक्षत्रों का तारापुंज या आकाशगंगा अथवा वर्षा की सघनता अथवा मानव शरीर हो, जैसा कि विचार किसी संरचना के लिए जाते हैं।

प्रत्येक चीज जो हम देखते हैं, देख सकते हैं, छू सकते हैं, सुन, चख या सूंघ भी सकते हैं, सभी उसी पदार्थ से आती है और स्थान स्रोत से आती है। यह जानते हुए या जान लेने पर हममें अपनी सभी इच्छाएँ पूर्ण कर लेने की सामर्थ्य होती है और भौतिक पदार्थ जो हम चाहते हैं वह हम प्राप्त कर सकते हैं और पूर्णता का अनुभव कर सकते हैं और खुशी भी जिस सीमा-मात्रा में हम चाहें प्राप्त कर सकते हैं।

ये सिद्धान्त न केवल असीमित भौतिक सम्पत्ति को बनाने के विषय में हैं अपितु इन्हें किसी भी इच्छा की पूर्ति के विषय में भी लागू किया जा सकता है। ये वे ही सिद्धान्त हैं जिन्हें प्रकृति इस्तेमाल करती है, भौतिक स्थूल जगत् को बनाने के

लिए अभौतिक सूक्ष्म (non-material) सार में से—

ओं पूर्णमिदं पूर्णमदः पूर्णात् पूर्णमुदच्यते

पूर्णस्य पूर्णमादय पूर्णमेवावशिष्यते ।

सभी भौतिक स्थूल पदार्थ संरचना, सूचना (ज्ञान) और ऊर्जा (शक्ति) से बने हुए हैं। ऊर्जा और सूचना के ये स्रोत जो हमारे जीवन के अनुभव को बनाते हैं वही हमारे जीवन के प्रति दृष्टिकोण में झलकते हैं।

प्राचुर्य अथवा विपुल धन-सम्पत्ति का अर्थ है कि व्यक्ति आसानी से अपनी सभी इच्छाएँ जो कोई भी हों उन्हें पूर्ण कर सकता है चाहे वे भौतिक क्षेत्र पर लागू होती हों अथवा हमारे भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक अथवा आत्मिक-आध्यात्मिक जरूरतों से सम्बन्धित हों अथवा रिश्तेदारों के सम्बन्धों के क्षेत्र से।

एक सच्चे वास्तविक धनी व्यक्ति का ध्यान भी केवल धन पर ही केन्द्रित नहीं होता अपितु इससे भी बढ़कर कहें तो धनी व्यक्ति का सम्बन्ध कभी धन-विषयक नहीं होता। तुम्हारे पास बैंक में अरबों रुपये हों लेकिन यदि तुम हमेशा पैसे के बारे में सोचते रहो और तुम्हारा पैसे से ही मतलब हो अथवा यदि तुम और अधिक प्राप्त करने के बारे में चिन्तित हो अथवा धन अपर्याप्त है अथवा इसके खोने या नष्ट होने के बारे में, तब धन के अतिरिक्त जो कुछ भी तुम्हारे पास है, उससे तो तुम गरीब ही हो।

वास्तविक धन सम्पत्ति अथवा वैभव प्राप्त करने के लिए तो पूर्णतः निश्चिन्त-चिन्तारहित, जीवन की हरेक चीज के लिए, होना होता है, यहाँ तक कि धन के लिए भी। वास्तविक-सच्ची सम्पत्ति की समझ-जागरूकता (consciousness) इसी लिए जागरूकता-सजगता है।

हम इस क्षेत्र के विषय में केवल सोचने मात्र से नहीं जान सकते क्योंकि परिभाषानुसार, यह विचारों से परे-ऊपर अत्युत्तम है। फिर भी हम अनुभवी ज्ञान (experiential knowledge) प्राप्त कर सकते हैं। इस क्षेत्र के विषय में, इससे भी ऊँचे उठ कर (transcending) और घनिष्ठ परिचय से इसे घनिष्ठता से जानकर-समझकर (knowing intimately) जैसे कि मानों यह हमारा अपना ही स्वभाव हो।

जब हम और अधिक ऊँचा उठ जाते हैं तो बिना शब्दों के प्रयोग के ही निश्शब्द ही जान लेते हैं। हम सीधा ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं, बीच में विना किसी बोली जानी वाली भाषा के व्यवधान के। यह तो तप-ध्यान का मूल्य है जो हमें अनुभव देता है-अनुभूति कराता है उस पवित्र 'सत्ता' की, भले ही उस पवित्र 'सत्ता' (benign) की अनुभूति अपने आप में ही सम्पूर्ण सुख के पवित्र आनन्द को ही बताता-वर्णित करता है।

क्रिया-कार्य के साथ ध्यान का अनुभव करने का दूसरा प्रमुख लाभ यह है कि पवित्र 'सत्ता', पवित्र 'जागरूकता' पवित्र 'चेतनता-ज्ञान बोध' के क्षेत्र में जितना अधिक हम डूबते-गोता लगाते हैं तो हमारी क्रिया, और अधिक इससे परिपूर्ण हो जाती है। और तब फिर हमारी क्रिया में वो गुण आ जाते हैं जो उन गुणों को ग्रहण कर लेती है जो कि उस पवित्र 'सत्ता' में स्वाभाविक रूप में है, उस पवित्र बोध ज्ञान में है जो असीम है, बन्धन रहित-निर्बन्ध है, विपुल-प्रचुर-अपर्याप्त वैभव पूर्ण और अमर है।

पवित्र 'सत्ता' के इस क्षेत्र का ज्ञान प्राप्त करने का उत्तम तरीका तो 'ध्यान' है। बुद्धिमता से इसके गुणों को जानना और इसके गुणों पर ध्यान देना भी मदद करता है

क्योंकि अन्ततः हम जो कुछ भी अनुभव करते हैं वह हमारे 'ध्यान' की गुणवत्ता का ही परिणाम है।

यह जगत् बहुत बड़े स्वप्न की मशीन है जिसके मथने से निकलते हैं सपने और उनको वास्तविकता में तब्दील करते हैं और हमारे अपने सपने ही न सुलझाने योग्य ढंग से बुन जाते हैं सम्पूर्ण चीजों की योजना को।

यह जान लो कि तुम्हारे अन्दर गहराई में, तुम्हारे अन्तरतम हृदय में ही ज्ञान और धन की देवी है। इन्हें प्यार करो, भली प्रकार देख भाल करो और तुम्हारी जो भी इच्छाएँ हैं वे एक दम तुरन्त स्वाभाविक रूप से खिलेंगी-फूटेंगी-विकसित-जीवन्त हो जायेंगी आकार रूप में। इन देवियों के लिए केवल एक ही इच्छा रखो कि—वे उत्पन्न हों और उन्हें (ज्ञान और वैभव) को पाने, मथने, निकालने का आप यत्न करते रहें। सुधा पान के लिए व रत्न प्राप्ति के लिए समुद्र मन्थन करते रहें।

कुछ किए बिना कभी,
जय-जयकार नहीं होती।
रण में उतरो तो फिर
हार नहीं होती ॥

अपने अहम् को रास्ते से हटाओ

मैंने देखा-जाना-पाया है कि आगे की बढ़ोतरी-उन्नति को केवल एक चीज रोकती है और वह है—अहम्। अहम् के विषय में मेरा अनुभव है कि यह अच्छी-बेहतर जिन्दगी चाहता है, यह किसी प्रकार का दर्द-कष्ट भी नहीं चाहता और हमेशा ही अपनी इच्छापूर्ति-सन्तुष्टि चाहता है। तीन चीजें हैं जो फर्क-अन्तर बताती हैं जब यदि आत्मा से जीवन जिया जाता है अथवा जब अहम् सन्तुष्टि से जीवन जिया जाता है :

1. समझने-महसूस करने और सीखने के लिए तरीके जानने की योग्यता।
2. ऊबड़-खाबड़ मार्ग को झेलने-पार करने की क्षमता, शक्ति और दृढ़ संकल्प।
3. लम्बे समय तक गहन प्रेम को सीखने का धीरज।

जब मैं कोई काम-बात को शीघ्रता-झटपट से प्राथमिकता से चाहती हूँ तो मैं अपने अहम् से चल रही हूँ अथवा अपने अहम् से प्रेरित हूँ। जब मैं किसी की कोई बात को निभा नहीं पाती हूँ लेकिन वह बात दूसरे को कहने-करने को कहती हूँ तब मैं अपने अहम् से प्रेरित हूँ और जब मैं इसका पक्का, कोई लम्बा-देर तक ठहरने वाला हल चाहती हूँ और जब मैं अपने अहम् से चिपके हुए हूँ तो भी इसका कोई हल नहीं निकाल-ढूँढ पाती।

सबसे बड़ी चीज-काम-बात जो व्यक्ति कर सकता है वह है कि लगातार-निरन्तर अपने कार्यों का लेखा-जोखा-आकलन करे और लगातार उनमें सुधार-बढ़ोतरी करे। इसे दूसरे शब्दों में कहें तो बातचीत को चलाना अर्थात् (walk the talk)। जो काम-बात तुम करना नहीं चाहते वह मुझे करने को मत कहो। यदि तुम बर्तन हो तो केतली को काला मत कहो, अपनी बढ़ोत्तरी द्वारा मुझे दिखाओ कि बढ़ोत्तरी कैसे की जाती है। कठिन मार्ग-भूलभुलैया में मेरा मार्गदर्शन करो लेकिन मुझे बदलने की कोशिश मत करो। क्योंकि जब हम किसी को काबू करने की कोशिश करते हैं तो हम पाते हैं कि हम किसी विद्रोही-विरोधी से व्यवहार कर रहे हैं, किसी उपद्रवी से बात कर रहे हैं।

प्रतिदिन दर्पण को अपने सामने रखो और कहो आज मुझे क्या देखने की आवश्यकता है अथवा आज मुझे क्या देखना चाहिए। मुझे, जो कार्य करने चाहिए थे क्या वे कार्य मैं कर रहा हूँ और यदि नहीं तो क्यों नहीं। मुझे क्या चीज रोक रही है, क्या अड़चनें हैं। क्या वह किसी तरह का विघ्न है अथवा कोई दूसरा व्यक्ति है अथवा मेरा अपना भय या झिझक है। वास्तविक बढ़ोत्तरी-विकास और तबदीली का यही ठीक ढंग-तरीका-प्रक्रिया-विधि (process) है। फिर भी इस प्रक्रिया-विधि को अहम् बहुत नापसंद करता है क्योंकि अहम् सुरक्षित और आराम से रहना चाहता है। अहम् कहता है "चलो आज हम किसी और की तरफ ध्यान केन्द्रित करते हैं जिससे कि मेरा नरम-गरम संसार ज्यों का त्यों रहे।

एक कंटरपिलर कीड़ा (लोभी आदमी) के बारे में यदि सोचें तो वह अपने घर में ही घुसा रहता है। यदि वह हमेशा ही वहीं रहता है, सदा-सदा के लिए ही वहीं घुसा रहता है तो हम कभी भी नहीं देख पायेंगे कि उसमें से

सुन्दर तितली भी निकलती है। और यही बात आत्मा के साथ भी सत्य सिद्ध होती है। जब तक अहम् उस खेल-तमाशे-नाटक को दिखाता है, हम कभी भी वास्तविक इंसान का निकलना-बनना नहीं देख पाते। उसके अन्दर के अथवा हम सब के अन्दर के जो उत्तमोत्तम बढ़िया तोहफे हैं उन्हें नहीं जान पाते। बल्कि वे लज्जा, भय अथवा अहम् के कारण छिपे रह जाते हैं।

हमें अपने अहम् को बाहर निकालने की जरूरत है जिससे कि हमारा असली स्वरूप बाहर आए-निकले या निकल सके। लेकिन ऐसा हो इसके लिए बहुत मेहनत-परिश्रम की आवश्यकता होनी है। इसके बारे में मैं ऐसा सोचना-समझना चाहूँगी कि यह कोई मन या आत्मा-विषयक (psychic) प्रकोष्ठ बनाना है। हमारे मन में बहुत कमरे-प्रकोष्ठ हैं और वे सभी हमारे जीवन की सच्चाइयों और अनुभवों के प्रकोष्ठ हैं और ये घटनाएँ अब अवचेतन मन के हिस्से बन गए हैं और हमें जीवन में उसी प्रकार का जबाब देने के लिए प्रेरित करते हैं।

पिछला शरीर का घाव या कोई तूफान हमारे जीवन की अगली प्रतिक्रिया, जबाब की योजना बना लेती है या कार्यविधि अपना लेती है, यदि ये घटनाएँ दुर्घटित होती हैं। किसी भी रूप-आकार-मात्रा (form, size, quantity) में तो यह सम्भव है कि उनका पुनर्मूल्यांकन किया जाए अथवा सोच प्रक्रिया का पुनर्मूल्यांकन किया जाए और देखें कि क्या वे वास्तविक सत्य-तथ्य हैं वे उन सन्देशों पर आधारित-निर्धारित हैं जो हमारे शरीर के घावों-परेशानियों से निकले-पैदा हुए थे।

इस प्रकार के व्यवहारों (behaviours) को बदलने के लिए और प्रतिक्रियाओं को बदलने के लिए हम अपने 'मन'

के मकान की खुद देखभाल-रख-रखाव करें जो कि काफी कष्टकारक होगी और अहम् को जरा भी पसन्द नहीं आयेगी। फिर भी आत्मा को बाहर निकलने दिया जाए।

उन परिस्थितियों में जहाँ कि अहम् हावी है-छाया हुआ है, तब फिर हमें देखना है कि क्या हम चुस्ती से काम करने का चुनाव करते हैं या किसी मुद्दे अथवा भाग्य के माध्यम से इसे अपने सिर पर झेलने का अवसर पाते-खोजते हैं। हम हमेशा ही वैसा करने के लिए अच्छा महसूस करेंगे। तुम्हारा अहम् वैसा नहीं सोचेगा लेकिन तुम्हारी आत्मा सोचेगी।

I okZ k(pfuधkuL;] Ñr?uL; foukf'ku%
'kjhjdL; kfi Ñrs ewk% ikikfu dprAA

सभी प्रकार की मलिनताओं का भण्डार, किए हुए उपकारों को न मानने वाले, विनाशी शरीर के लिए मूर्ख ही पाप कर्म करते हैं।

दस प्राकृतिक नियम-सिद्धान्त

गुरुत्वाकर्षण (Gravity) के सिद्धान्त की भाँति, कुछ प्राकृतिक सिद्धान्त, प्रकृति और जीवन के मूलभूत सिद्धान्त होते हैं। जो चीजें वास्तविक रूप में जैसी हैं ये सिद्धान्त उन्हें वैसा ही बताते हैं न, कि उनके बारे में जैसा हम सोचते या जैसा चाहते हैं कि यदि ये वैसी होतीं तो। ये सिद्धान्त हमारी जिन्दगी को नियन्त्रित-शासित करते हैं और हमारी जानकारी और इच्छाओं से स्वतन्त्र रूप में चलते हैं। उनके आदेश पालन से अपने जीवन पर नियन्त्रण रख पाते हैं और जीवन को सुचारु रूप से चला पाते हैं। साथ ही, हमें इनके पालन से अपने सम्बन्धों को सुधारने, अपनी व्यक्तिगत उत्पादकता बढ़ाने, और आन्तरिक शान्ति का अनुभव करने में मदद मिलती है।

ये दस मूलभूत प्राकृतिक सिद्धान्त-नियम इस प्रकार हैं—

1. समय नियन्त्रण से जीवन का नियन्त्रित होना: अपने जीवन को नियन्त्रित एवं नियमित हम समय नियन्त्रण से ही कर सकते हैं। अपने समय को नियन्त्रित करने का अभिप्राय है—अपने जीवन के विशेष-प्रमुख अवसरों पर नियन्त्रण। 'समय प्रबन्धन' की अपेक्षा हमें 'अवसर प्रबन्धन' की बात सोचनी चाहिए। 'समय प्रबन्धन' का सम्बन्ध हमारी घड़ियों से नहीं है। घड़ी तो केवल हमें यह बताती है कि सूर्य को आकाश

पार करने में कितना समय लगता है, यह तो अवसर नियन्त्रण नहीं हुआ। वास्तविक मुद्दा तो यह है कि उस समय के दौरान हम किन-किन काम-बात-घटनाओं-अवसरों को नियन्त्रित करते हैं। घटनाओं-अवसरों के नियन्त्रण पर ध्यान रखने से ही हमारे सम्पूर्ण जीवन के बनने-बढ़ने-संवरने पर फर्क पड़ता है।

2. नैतिक सिद्धान्तों पर ही व्यक्तिगत सफलता और सन्तुष्टि का निर्भर होना—किसी व्यक्ति की सुख-शान्ति की जड़ें उसकी नैतिक आस्थाएँ, आदर्श एवं आचरण हैं। प्रायः अधिकांश व्यक्ति किन्हीं विशेष नैतिक मूल्यों-सिद्धान्तों के अनुसार जीवन जीते हैं। ये आदर्श-नैतिक मूल्य ही वे चीजें हैं जो आपके सुख-चैन-अमन के लिए आवश्यक हैं। निम्न प्रकार के प्रश्नों के उत्तर से आपके जीवन आदर्श-नैतिक सिद्धान्त सूचित होते हैं :

(i) आपके जीवन की सबसे बड़ी क्या प्रमुखताएँ-प्राथमिकताएँ हैं ?

(ii) और, इन प्राथमिकताओं में से भी सबसे अधिक प्रमुखता किसको देते हो?

भले ही हमें नियन्त्रित करने वाले ये नैतिक मूल्य हमारी सबसे बड़ी प्राथमिकताएँ हैं तो भी हमारे इन आदर्शों और वर्तमान वास्तविकताओं के बीच में फासला-अन्तर है। उन मूल्यों-सिद्धान्तों से सम्बन्धित हमारी क्रियाएँ कभी-भी पूर्णतः खरी-ठीक-समुचित नहीं होतीं। लेकिन ज्यों-ज्यों हम इन सिद्धान्तों के पालन से सुधरते हैं और जैसा आचरण करते हैं उन आदर्शों का पालन-आचरण जीवन भर साथ-साथ चलता है।

3. हमारी नित्य-प्रति की दैनिक क्रियाएँ-कार्य हमारे सिद्धान्तों-मूल्यों को दर्शाते-द्योतित-प्रकाशित करते हैं—तो हम आन्तरिक शान्ति का अनुभव करते हैं। एक बार यदि आप अपने नैतिक मूल्यों-सिद्धान्तों को समझ लेते हैं तो आपको उनके बारे में कुछ अवश्य करना चाहिए। आपके नीति-मूल्यों को अभिव्यक्ति अवश्य मिलनी चाहिए, जिन्हें आँका-मापा जा सके और जिससे लम्बी दूरी और मध्यम दूरी के लक्ष्य प्राप्त किए जा सकें, जिनका कि नित्य-प्रति के कार्यों में इस्तेमाल-अमल भी किया जा सके जिससे कि वे उन लक्ष्यों की ओर धकेलने-ले जाने वाले हों जो कि हमें सफलता की ओर ले जाते हैं। जैसे-जैसे आप अपने समय और शक्ति को उन कार्यों की ओर केन्द्रित-एकाग्र करेंगे, उन कार्यों को पूर्ण करने में जो कि असली रूप में हमारे जीवन में सार्थक हैं, तब आप जीवन में अधिक उत्पादन करने वाले और एकान्त भाव से संगठित होकर आन्तरिक शान्ति प्राप्त करने वाले हो जायेंगे
4. किसी सार्थक-उपयोगी लक्ष्य पर पहुँचने के लिए तुम्हें-हमें अपने आराम को त्यागना होगा—बाह्य या शारीरिक आराम के क्षेत्रों को समझना सरल है लेकिन वे आराम जो हमें किसी भी रूप में प्राप्त हैं, उस वास्तविक रूप में नहीं हैं। कभी-कभी हम मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक आराम के क्षेत्र बना लेते हैं। इन्हें छोड़ना काफी कठिन भी होता है, अपने शारीरिक आराम के क्षेत्रों की अपेक्षा। अतः सार्थक-उपयोगी लक्ष्य पर पहुँचने के लिए आराम के क्षेत्रों को छोड़ने के लिए प्रयत्न और लगन-लगाव-

समर्पण की जरूरत होती है। जैसे कि विद्यार्थी को परीक्षा-शिक्षा में अव्वल दर्जा हाँसिल करने के लिए सुबह जल्दी बिस्तर त्यागना और सुबह समय पर स्कूल पहुँचने के लिए खाने-पीने को भी अनदेखा करना पड़ता है।

5. ध्यान को केन्द्रित करने से रोजाना की योजना (Planning) समय का सन्तुलन बनाए रखती है—पूर्व निश्चित-निर्धारित योजना के अनुसार क्रियाओं में अपना समय लगाने से हम बाकी सारा दिन खाली हो सकते हैं। रोजाना की योजना का सत्र हमारे समय के स्तर का रूप बन सकता है। इसकी कीमत बहुत कम है, केवल 10-15 मिनट, लेकिन हम सारे दिन इसका लाभ प्राप्त करेंगे—जैसे कि स्पष्ट रूप से परिभाषित काम निश्चित अवधि में पूर्ण किया जाना। अधिक आवश्यक कार्यों पर अधिक ध्यान केन्द्रित किया जाना और उससे परियोजनाओं (Projects) में कम समय लगना और अन्त में कार्य सिद्धि-विजय प्राप्ति-किला फतह करने की सी सन्तुष्टि का होना।
6. व्यवहार द्वारा आपकी सोच का पता चलता है—आपका व्यवहार ही हमारे सोच-विश्वास का सूचक है। हमारा व्यवहार ही हमारे विश्वास-विचार का प्रतिबिम्ब है। हम सभी के साथ अक्सर ऐसी घटनाएँ होती हैं, जिनसे कि हम सोचते हैं कि हमने किसी काम-बात की सत्यता-वास्तविकता को जान लिया और तब हमने उस तथ्य की सत्यता पर विश्वास किया। लेकिन वास्तव में इसके बारे में हमने कुछ भी नहीं किया था क्योंकि हमारी पूर्व-निर्धारित जानकारी के अनुसार हमारा विश्वास था। लेकिन जब पूर्ववर्ती

विश्वास पर दूसरा विश्वास सवार होकर पूर्ववर्ती उस विश्वास को मना-झुटलाता-अस्वीकार करता है तो वही वास्तविक सत्य होता है। यदि हम उस गहराई में बैठे हुए गलत विश्वास को हटा पाते हैं तभी हमारा व्यवहार ठीक लाइन पर आने लगता है। सामान्य तौर पर हमारा व्यवहार हमारे विश्वास को प्रतिबिम्बित करता है। और यदि हमारा व्यवहार हमारे विश्वास को प्रतिबिम्बित नहीं करता तो हमें अपने ही मत-विश्वास की भिन्नता को ध्यानपूर्वक देखना चाहिए।

7. जब हमारे विचार-मत-विश्वास वास्तविकता से मेल खाते हैं तभी हम अपनी जरूरतों को सन्तुष्ट कर पाते हैं—आप कैसे बता सकते हैं कि कोई विचार-मत अथवा दृष्टिकोण ठीक है? आपके विचार-विश्वास-मत तभी ठीक हैं जब आपकी मूलभूत जरूरतों से मेल खाते हुए व्यवहार को दर्शाते हैं। इसके विपरीत यदि आपके विचार आपकी जरूरतों से मेल नहीं खाते हैं तो दावे के साथ कह सकते हैं कि इस मुद्दे से सम्बन्धित विचार गलत हैं। यदि हम गलत धारणाओं-विचारों को और विनाशकारी व्यवहारों को तोड़ सकें एवं उन पर प्रहार कर सकें तो अपने ऊपर प्रहार किए बिना अथवा दूसरों पर प्रहार किए बिना भी हम अधिकांश मानवीय सम्बन्धों और उत्पादकता से सम्बन्धित समस्याओं को हम सुलझा सकते हैं।
8. नकारात्मक व्यवहार, गलत विचारों-धारणाओं को बदलने से ही, जीते जाते हैं—गलत विचार-धारणाएँ, नकारात्मक, आत्म-विफलता वाले व्यवहारों को पैदा करेंगी। बिना जाँचे छोड़े गए नकारात्मक व्यवहार तुम्हारे जीवन को नियन्त्रित करने वाली तुम्हारी कोशिशों-प्रयत्नों

को विफल कर देंगे। कोई भी नकारात्मक व्यवहार जीवन के प्रतिक्रियात्मक रूप का चिह्न-लक्षण-पहचान है। नकारात्मक व्यवहार अक्सर, गलत अनुचित विचारों को पूरा करने के यत्न का परिणाम है। यदि विचार-धारणाएँ वास्तविकता पर नहीं जमीं-टिकीं हुई हैं तो उन व्यवहारों और परिणामों से अपूर्ण जरूरतों को पूरा नहीं कर सकतीं। ज्यों ही हम गलत व्यवहार का प्रयोग करते हैं अपनी जरूरत पूरा करने के लिए तो हम नीचे गड़ढे-विनाश के गर्त में फँस जाते हैं।

9. तुम्हारा आत्म सम्मान तुम्हारे अन्दर से जाग्रत-प्रेरित होना चाहिए—जब हम अपने बारे में अच्छा महसूस करने का यत्न करते हैं और अपने अच्छेपन की भावनाओं को प्रमाणित करना चाहते हैं तो हम चाहते हैं कि लोग हमें अच्छा समझें। पर यदि हम यह विश्वास करते हों कि अपना अच्छापन दूसरों की सहमति पर टिका-निर्भर है तो हम अपने आन्तरिक-भीतरी गहन मूल्यों के विपरीत आचरण कर सकते हैं। यह जीवन जीने का एक बड़ा प्रतिक्रियात्मक रूप हो सकता है और अविश्वसनीय तौर पर तनावपूर्ण भी। केवल जब हम अपने मूल्यों-सिद्धान्तों के अनुसार जीते हैं तो हम आत्म-सम्मान और सम्पूर्णता को अपने अन्दर से आता हुआ देखते-पाते हैं।
10. अधिक देओ अधिक पाओ—जब हमारे पास कोई चीज, धन-सम्पत्ति, योग्यता, कौशल, अनुभव, ज्ञान, निपुणता बहुतायत में है तो हमारा यह फर्ज बनता है कि उसे हम दूसरों के साथ बाँटें, जिससे कि अन्तर-फर्क लगे। यदि हम सभी इस ढंग से आपस में बाँटें तो संसार की बहुत सी समस्याएँ हल हो

जाएँ। जब हम अपनी बहुत अधिकता वाली वस्तुओं को दूसरों में बाँटने के तरीके निकालते हैं, खासकर जब वे कठिन परिश्रम करके दिखाते हैं तो अथवा वफादारी, रचनात्मक योग्यता अथवा मित्रता से भी तो वे इसका कुछ हिस्सा पाने-भोगने के अधिकारी हैं। वह अधिकता बहुत तेजी से बढ़ेगी-फैलेगी, बजाय इसके कि इसे हम केवल अपने लिए ही जोड़ें।

दो तरह के मनुष्य ही मरते समय पश्चाताप करते हैं कि उन्होंने जीवन व्यर्थ ही गंवाया। एक तो वह जिसने जो कुछ भी कमाया उसे न तो भोगा और न ही किसी को दान में दिया। दूसरा, वह जो जानता था वह उसने दूसरों के लिए किया नहीं।

उचित ही कथन है, विद्वानों का कि धन की तीन गतियाँ होती हैं—दान, भोग और नाश। जो न देता है और न उसे भोगता है, उसकी तीसरी गति अर्थात् नाश होती है—

दानं भोगो नाशः तिस्रःगतयः भवन्ति वित्तस्य।

यो न ददाति, न भुङ्क्ते तस्य तृतीया गतिः भवति।।

ये दस सिद्धान्त सफलता-उन्नति में सहायक होते हैं। यह मैं अपने अनुभव से भी जानती हूँ और उन हजारों लोगों के अनुभव से भी जिन्होंने इनको आजमाया है और इन पर अमल किया है।

क्यों अच्छा बनें और अच्छा करें ?

हम आधुनिक संसार के इतने झंझटों में फँस चुके हैं कि हम अनेक प्रकार से धनी-सम्पन्न किए गए हैं तो निर्धन-साधनहीन भी अनेक आवश्यक तरीकों से बना दिए गए हैं। हम इतने बढ़िया हैं कि हम देवताओं के प्रदेशों, भू-सम्पत्तियों को, पवित्र स्थानों पर, आकाश में अतिक्रमण कर दखलन्दाजी कर रहे हैं और उन पर अपना अधिकार जता रहे हैं और इस हद तक चरम सीमा पर पहुँच गए हैं कि अब हमें प्रेरित-प्रभावित करने वाला कोई है ही नहीं। बल्कि हम सब इस प्रकार के कामों पर गर्वित होते इतराते-इठलाते हैं। मूर्तिपूजा से तो अब प्रतीत-अहसास होता है कि जैसे अब तो मानो स्वयं ही व्यक्ति ईश्वर-प्रमुख-मुखिया बन गया हो।

शिल्प कला विज्ञान (Technology) आदर-सम्मान की शत्रु है क्योंकि शिल्पकला विज्ञान तो अब मनुष्यों की बनाई वस्तुओं की ही पूजा है। अन्ततः मनुष्यों की बनाई वस्तुओं की पूजा देवात्मा-भगवान की पूजा करने से रोकती है-बाधा पहुँचाती है। भगवान् ने कुछ मानदण्ड इस जगत् में सही-गलत के, नैतिक अच्छाई-बुराई के बनाए हैं जो कि Law of gravity की तरह अटल है। इसमें इनके मताधिक्य (majority of votes) की आवश्यकता नहीं है। यहाँ कुछ ऐसी चीजें हैं जिनमें आप कुछ कर ही नहीं सकते। भगवान् ने उन्हें रोका-मना किया हुआ है। यदि मुझे

बताया-कहा जाता है कि यहाँ कुछ चीजें-काम-बात नहीं करने की हैं क्योंकि वे गलत हैं तो उन्हें न करने से मुझमें कोई कमी नहीं आ जाती है बल्कि मानदण्डों का पालन करने से मेरी बढ़ोत्तरी-विकास-अच्छाई-उन्नति होती है। वे मुझे वास्तविक-असली इन्सान बनाती हैं। ऐसा व्यक्ति बनाती हैं जिसके कार्य, फैसले, इरादे, पसन्द-चुनाव उच्चस्तरीय होते हैं।

जो कुछ आप करते हैं भगवान् उनकी-उन काम-बातों की देखभाल करता है। आप इस बात पर अधिकार नहीं जता सकते कि यह ठीक है कि आप अपनी शादी से मुकर जाएँ और उल्टफेर अदला-बदली करें जैसा कि अधिकांश लोग वैसा करना चाहते हैं। उसी तरह आप इस बात पर अधिकार नहीं जता सकते कि सर्दी हल्की या ठण्डी होनी चाहिए और आइसक्रीम सब्जी से अधिक ताकत-शक्ति देने वाली होनी चाहिए। यहाँ कुछ चीजें ऐसी हैं जो बस जैसी हैं वैसी ही ठीक हैं। मेरे अन्दर कुछ है जिसपर मैं आशंका करती हूँ, जैसे ही हर किसी में सब कुछ ऐसा ही होता है जो कि अन्याय के प्रति स्वाभाविक तौर पर प्रतिक्रिया करता है। हमारा यह भाग कहता है कि वह गलत है उन्हें वह न करने दो। वहाँ हम में कुछ ऐसा है जो ठीक-गलत को पहचानता है। जहाँ कुछ ठीक तरीके हैं रहने के वहाँ गलत तरीके भी हैं और वे सभी उस परमात्मा के द्वारा बड़े ध्यान-गौर से देखे जाते हैं। यह हमारे जीवन के सभी क्षणों में सार्थक रूप में छाया हुआ है-व्याप्त है, जारी-चालू-क्रियाशील है। आप जानते हैं कि कुछ चीजें गलत हैं, और फिर भी आप उन्हें किसी न किसी तरह करते जाते हैं, जबकि तुम्हें तुरन्त-एकदम क्षमायाचना की आवश्यकता होती है। अपने में कमी की भावना को हटाने के लिए अथवा उस जानकारी के न होने के कारण

से आप वैसे व्यक्ति नहीं बने जैसा कि आप को होना चाहिए था।

मैंने देखा-महसूस किया है कि मैं अपने बारे में जैसा सोचती-करती हूँ, भगवान् मुझसे बेहतर सोचता करता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने अपनी जिन्दगी को कितना गड़बड़-उल्ट-पुल्ट कर उलझा लिया है लेकिन भगवान् फिर भी तुम्हारा ध्यान रखते-करते हैं। हमारी गलतियों-विफलताओं के होने पर भी भगवान् हमारी देखभाल-गौर करते हैं। हमें भी अपने स्वयं से बाहर निकल कर, स्वयं से-अपने आप से और अपने परिवार वालों से प्यार करना होगा जैसा कि भगवान् भी हमारी कमजोरियों-बुराइयों-विफलताओं के बावजूद हमें प्यार करते हैं।

मैं जानती हूँ कि मुझ में कुछ हिस्सा है जो शरीर से सम्बन्धित-शारीरिक नहीं है जिसे आत्मा-दिव्यात्मा या दैविक शक्ति कहते हैं। मेरे विषय में मुझसे सम्बन्धित यही सब कुछ है जो कि शारीरिक नहीं है, यही मेरी पहचान है, मेरे मूल्य-धार्मिक मूल्य-नैतिक मूल्य हैं, मेरे संस्कार-यादें हैं, मेरी हँसी-खुशी की भावनाएँ हैं। अब क्योंकि यह आत्मा स्थूल-नश्वर-मरने वाली नहीं है तो कोई इसे नष्ट भी नहीं कर सकता। यह तो धार्मिक-धर्ममत-सिद्धान्त, वैज्ञानिक तथ्य है, इसके विषय में कोई तर्क प्रस्तुत नहीं किया जा सकता। आत्मा अजर-अमर है क्योंकि आत्मा शरीर रहित है और मृत्युधर्मा नहीं है।

यह तो मेरी समझ का ही नरक रूप है कि मैं यदि भाभी से व्यंग्यपूर्ण शब्दों में बात करती हूँ तो वह भी अपने बेटे-बेटी से व्यंग्यपूर्ण शब्द कहेगी और वह भी मेरा ही कसूर होगा। नरक उसी समय समझ लेता है कि मैं हमेशा झूठ ही बोलती हूँ, यह सोच कर कि सत्य परेशानी पैदा

करने वाला है। इस प्रकार मैं इस संसार को और भी कपटी-दम्भपूर्ण बना रही हूँ, जिसमें कि मेरे परिवार को रहना है।

स्वर्ग तो मेरी वह सजगता-सावधानी है जो मैं हर समय कुछ न कुछ अच्छा करती हूँ और यद्यपि मुझे कोई ऐसा करने के लिए धन्यवाद भी नहीं कहता, कोई इनाम-पारितोषिक भी नहीं देता तो भी मैं हर समय स्वयं को सभी प्रकार के प्रलोभनों से रोकती हूँ तो संसार सदैव ही सदा-सदा के लिए बेहतर होता जायेगा, मेरे लिए और दूसरों के लिए भी मेरे कार्यों के द्वारा।

यदि भगवान् नहीं हो तो हमें कौन प्रेरित करेगा, हमारा मार्गदर्शन कौन करेगा? जब हम गिर कर गंदे हो जाते हैं तो भगवान् ही हमें उठाता-साफ करता है। जब हम अपने प्यार, आशाओं और शक्ति को समाप्त कर देते हैं तो उन्हें फिर कौन भरता-चमकाता-जागृत करता है? कौन हमसे वायदा करता है कि जो कुछ हमने अपने इस जीवन में प्राप्त नहीं किया या समाप्त नहीं किया वह बाद की अगली, दूसरी जिन्दगी में पूर्ण कर लेंगे क्योंकि वह परमात्मा हमारे इस जीवन को अगले-दूसरे जीवन से जोड़ेंगे। यदि भगवान् नहीं होते और केवल हम सब ही होते इस जगत् में तो इस विशाल-विस्तृत जगत् को कैसे अपनी अपूर्ण और उल्ट-पुल्ट शक्तियों और कार्यों से चला पाते। अतः किन्हें भगवान की जरूरत है? मैं जानती हूँ कि मुझे-हम सभी को ही भगवान् की सख्त जरूरत है।

कठिनाइयों से निकलकर ऊँचाइयों को छूना

मैंने यह सीखा कि परेशानियाँ-दिक्कतें भी उपयोगी-लाभकारी हो सकती हैं यदि हम उन्हें काबू करने के लिए लोकव्यवहार की सांसारिक समझदारी से काम लें। ये समस्याएँ अथवा चुनौतियाँ तो किसी की भी राह में आ सकती हैं। बल्कि ये तो कीमती-उपयोगी सामग्री है, हमारे निजी-व्यक्तिगत विकास-उन्नति-बढ़ोत्तरी के लिए।

प्रत्येक व्यक्ति अत्यन्त सुन्दर ताज-मुकुट का एक कीमती हीरा-अमूल्य रत्न है। हमारी कल्पना ही हमारे अस्तित्व का स्रोत है। मैं अपने मन-बुद्धि की रचनात्मक शक्तियों का प्रयोग-उपयोग करती हूँ अपनी खास-विशेष-विशिष्ट अहमियत-शखसियत को ढालने-गढ़ने के लिए और परिस्थितियों का सामना-मुकाबला करने के लिए क्योंकि मैं जानती हूँ कि मेरी दृष्टि मेरे कार्यों में मेरे मनोभावों-संवेगों से जुड़ी हुई है। मैं जो कुछ भी कार्य करती हूँ उससे प्यार करती हूँ और उसमें आनन्द लेती-पाती हूँ क्योंकि मैं अपनी परियोजनाओं (projects) और अनुभवों को अपना ही विकसित-बढ़ा हुआ रूप समझती-पाती हूँ। यह जो सब कुछ इसमें लगाया है इसे बनाने में यही मेरी सफलता को बताने-बनाने वाली है या यूँ भी कह सकती हूँ कि मेरी सफलता ही इस बात को बताती है कि मैंने इसमें क्या कुछ लगाया (invest) किया है। तुम्हारे ये स्वप्न और लक्ष्य ही वास्तविकता बन

जायेंगे और इस हद तक कि तुम स्वयं को इनमें पूरी तरह से झोंक-डाल ही दोगे, पूर्णतः समर्पित ही कर दोगे।

ध्यान में मैं अपनी कल्पना को अनियन्त्रित रूप में बहने-दौड़ने देती हूँ। जब मैं अपनी लक्ष्य का सपना देखती हूँ तो मैं एक मानसिक चित्र बना लेती हूँ उन कदमों का जो मुझे लक्ष्य तक पहुँचने के लिए उठाने हैं। तब मैं तीव्र लालसा से भरे हृदय से उन देखे हुए-सोचे हुए सपनों को कार्य रूप में परिणत-परिवर्तित कर देती हूँ।

कल्पना दृष्टि की यह तकनीक अनेकों सफल-उन्नत व्यक्तियों के द्वारा प्रयुक्त की गई। एन्ड्र्यू कारनेगी ने एक स्टील मिल एक साधारण श्रमिक के रूप में प्रारम्भ किया लेकिन धीरे-धीरे स्वयं को अपार सम्पत्ति का मालिक बना लिया। अपने सपनों के लिए उसने अपनी कल्पना का इस्तेमाल किया और फिर उन्हें साकार करने के लिए इनके पीछे-पीछे दौड़ता चला गया।

महानता प्राप्त करने वाले, श्रेष्ठता प्राप्त करने वाले प्रत्येक व्यक्ति ने जिन्दगी में सफलता-सिद्धि और सन्तुष्टि प्रारम्भ में कोई सपना देख कर ही प्राप्त की। प्रार्थना प्रयास और कल्पना-दृष्टि तुम्हारे असीम आत्मिक आन्तरिक स्रोतों को प्रेरित-उत्तेजित करती है, तुम्हें अपने लक्ष्य की ओर, स्वप्न की ओर अग्रसर होने-बढ़ने के लिए। रचना-निर्माण के लिए तुम में अपार-असीम शक्ति है। बारम्बार विफल होने पर भी निरन्तर स्वयं को लक्ष्य के प्रति प्रेरित करो। जब मैं कोई छोटा सा काम करते हुए भी कोई गेंद फैंकती हूँ तो भी मैं कुछ खास-जरूरी-आवश्यक बात खोज-जान पाती हूँ। अपने कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण तो झील में कंकड़ फैंकने की भांति है क्योंकि ये तरंगें-लहरें उत्पन्न करती हैं अच्छे भाग्य और मूल्यों को जिन्दगी में लाने के

लिए। कार्य के अनुरूप एवं परिश्रम के अनुसार उत्तम परिणाम अवश्य ही सामने आयेंगे।

हाथ में उठाए हुए काम को पूरा करने के लिए यदि तुम में अपार उत्साह है तो तुम अपने आस-पास सभी को सजीव-सतेज-प्राणवान् बना दोगे और उन्हें उत्साहित-प्रेरित करोगे उस चुनौती को कठिन समय में भी स्वीकार करने के लिए। अन्त में, तुम्हारा विश्वास ही तुम्हें उत्साहित करेगा-सक्षम बनाएगा लपककर लक्ष्य को हाँसिल करने के लिए और दूसरों से सहयोग प्राप्त करने में भी।

जब तुम्हें अपने सर्वोच्च स्वप्न के अनुसार कार्य करने हों तो उसका परिणाम आपकी कल्पनाओं से भी कहीं ऊँचा-अच्छा-बेहतर होता है। जब परिणामों के विषय में तुम्हारा विश्वास होता है, परिणाम चाहे कुछ भी हो, तो आप अपने जीने-रहने और कार्य करने में उत्साह महसूस करते हो। जब जैसा मैं महसूस करती हूँ और वैसा ही काम करके मैं शक्ति-स्फूर्ति और आनन्द का अनुभव करती हूँ। जब आप इस तरह की प्रवृत्ति-भावना से काम शुरू करते हैं तो वह आपको और अधिक सम्पूर्णता प्रदान कर अपने आस-पास के व्यक्तियों को भी गतिमान-चलायमान (mobilise) कर देता है।

जब चीजें-काम-बात अपनी चाहत के अनुरूप नहीं होतीं जब हम असन्तुष्ट होते हैं, दुःखी-बुझे दिल वाले होते हैं, अपनी परिस्थितियों से अथवा यह कि वातावरण-माहौल जैसा हम-आप चाहते हैं वैसा नहीं है तो हम अपने ढंग से ही खड़े होते हैं। लेकिन यदि हम आगे बढ़ना चाहते हैं तो हमें अपने आस-पास के माहौल के अनुसार मेल-मिलाप कर रहना-चलना चाहिए। ऐसे में जो कुछ भी हमारे पास आता है, हमें हाँसिल होता है वह एक तोहफा है हमें

हमारे आदर्श-लक्ष्य की ओर पहुँचने के लिए, आगे बढ़ने के लिए एक सीढ़ी है, चाहे वह आपको किसी का प्यार-दुलार या थप्पड़ लगे। यदि आपका सकारात्मक रुख है तो आपके लिए यह सर्वाधिक उपयोगी-लाभकारी-अच्छा साबित होगा।

परम्परागत ढंग से प्राप्त उपदेशपरक शिक्षा हमें यह सत्य नहीं सिखाती कि परिवर्तन ही हमारे जीवन में एक सकारात्मक शक्ति है, दबाव है जो हमें कुछ सिखा-बना सकती है और यही परिवर्तन ही एक अन्वेषक-खोजपरक यात्रा की भाँति अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

एक बार मुझसे मेरी परेशानियों को काबू करने के उपाय पूछे गए। वे इस प्रकार बताए जा सकते हैं :

1. समस्या-परेशानी का हिस्सा-भागीदार न बनो—जब मैं बहुत अधिक परेशानी वाली परिस्थिति-हालात में होती हूँ तो मैं उस झगड़े-परेशानी का हिस्सा नहीं बनती, बल्कि बहुत तेजी से उससे बचने का उपाय करती हूँ। झगड़े फसाद का मामला किसी विश्वासपात्र वकील अथवा उच्च पुलिस अधिकारी को सौंप कर, स्वयं उसे सभी प्रकार की जानकारी तथा सुझाव देकर मामला वकील को निबटाने के लिए सौंप देती हूँ। इस तरह झंझट को परे करके, दूसरों को सौंप कर, मैं स्वयं को तरोताजा महसूस करती हूँ।
2. अपनी हालात-परिस्थिति को स्वीकारो और पहचानो—वास्तविक तथ्यों-हालात-परिस्थितियों को कोई भी किसी तरह भी नहीं बदल सकता। झंझट दूर हो जाएँ, इसके चाहने मात्र से भी कुछ हल नहीं निकलता। गुस्सा करने और चीखने-चिल्लाने से भी कुछ नहीं बनता। समस्या को नकारने से तो और भी अधिक

बुरा हो जाता है। समस्या को अपने प्रियजनों पारिवारिक रिश्तेदारों के पास ले जाने से भी समस्या और भी फैलेगी। समस्या के लिए तो स्वयं को ही कहना-समझाना होगा-निर्णय लेना होगा कि—यह तरीका है इसे करने का और जो कुछ बीतेगा-घटेगा उसका पूर्णतः मैं जिम्मेदार-भागीदार होऊँगा। अब मैं ही इससे पार होऊँ अथवा जीवन भर इससे तड़पता-खीझता-छटपटाता रहूँ। तथ्यों-वास्तविकता से भावनाओं को एकदम परे कर दो-हटा दो, तभी समस्या का निपटारा हो सकता है और हालात पर काबू पाया जा सकता है।

3. स्वयं के लिए नई जिन्दगी बनाने में जुटे रहो तत्पर रहो—बहुत अन्धकारमय और घबराने वाला समय होने पर भी नित्य-प्रति दृढ़ निश्चय से उस हालात से जूझने के लिए डटे रहो। अपने मन-बुद्धि को निरंतर ठीक मार्ग पर चलायमान रखकर ही समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। जूझो और डटे रहो, थमो नहीं उपायों की ओर तैर कर पार करना होगा अथवा डूबकर सभी कुछ डुबोना पड़ेगा।
4. पिछला अनुभव ही तुम्हें सिखाएगा कि अभी तुम्हें और क्या सीखना है—हरेक परिस्थिति कुछ न कुछ सिखाती है। मेरी आदत थी कि हर किसी को अपने और अपने काम के बारे में बताने में तो अपनी काफी शक्ति और समय खर्च कर देती थी और उनके विचार सुनने-जानने की समझदारी नहीं दिखाती थी। अपने को ही ठीक समझते हुए खुश थी। लेकिन लोक-व्यवहार में पाया कि यदि तुम अपने मन-बुद्धि से दूसरों के कथन-विचारों को भी सुनते

जानते हैं तो आप कुछ अच्छा ही सीख-जान पाते हैं। इसलिए कहते भी हैं कि भगवान् ने दो कान दिए हैं कि सुनो ज्यादा और बोलो कम क्योंकि मुँह और जबान एक ही है। अतः “सुनो ज्यादा बोलो कम” और आप ज्यादा ज्ञान-अनुभव-जानकारी प्राप्त करेंगे।

5. सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति बनाए रखो—सफलता का वास्तविक, गूढ़ और एकमात्र रहस्य है कि अपना मन-बुद्धि केवल अपने काम-बातों पर ही रखो न कि उन पर जो काम-बातें आपके लिए अनावश्यक हैं। यह एक बहुत सामान्य-साधारण सी बात है। स्थिति-परिस्थिति जो कुछ भी हो उसमें जो आपके लिए उचित-अनुकूल हो उसे चुनो। इस बात पर आप विश्वास करें या न करें अच्छाई और बुराई दोनों ही हर जगह और हर काम-बात में होती है और प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति ज्ञान और सुन्दरता को ही चुनता है। फिजूल की ऊल-जलूल चीजें और बातें नहीं।
6. अपना विश्वास बनाए रखो—विश्वास तो किसी नई चीज, विचार, ज्ञान पर अपना कदम रखता-टिकाता है, अपना पिछला ज्ञान हटाए-गवाए बिना। जब हम किसी काम-बात पर विश्वास करते हैं तो हम अवचेतन मन को पुनः नए ढंग से आगे चलाएँ-बढ़ाएँ, अमल करें और उस पर कायम रहें। इसके लिए अवचेतन मन पर दबाव डालते प्रेरित करते हैं। हम अपनी परिस्थितियाँ स्वयं बनाते हैं और हमारा अवचेतन मन सिर्फ उसे ही वातावरण में पुनः उत्पन्न कर देता है जो कुछ भी हमारे मन ने जाना-समझा-पाया। ताकत-स्फूर्ति-ताजगी, भाग्य, प्रेम—ये सब हमारे पास जैसे-जिस

- रूप में भी आते हैं हम इन्हें पाते-सीखते-अपनाते हैं।
7. वर्तमान में जागरूक होकर जीने की आदत डालो—यही भावना मुझे प्रत्येक क्षण सचेत एवं सचेष्ट रहने में मदद करती है जिससे कि मैं अपने समय का उचित उपयोग कर पाती हूँ। यदि आप वर्तमान- बीत रहे समय में जीते हैं तो आप जानेंगे-पहचानेंगे कि आप जीवन की सभी जरूरतों को पूरा कर पा रहे हैं। भूतकाल, बीता समय बदला नहीं जा सकता और भविष्य को भी पहले ही नहीं घोषित किया-बताया जा सकता, लेकिन चल रहे वर्तमान का प्रत्येक क्षण-पल का प्रत्येक टुकड़ा-कतरा-कण भी, आप इस्तेमाल कर सकते हैं अपना सुखमय जीवन सुखपूर्वक जी कर-आनन्द प्राप्त करके। साथ ही, मैं पिछले क्षणों को पुनः याद करके दुःखी-परेशान नहीं होती और न ही भविष्य के मनसूबे बाँधती शेखचिल्ली की तरह या मुंगेरी लाल के हसीन सपनों की तरह। वर्तमान का ही महत्त्व है। “आज करो, अभी करो” ही आदर्श वाक्य है जीवन का।
 8. उत्साह की भावना जीवन्त रक्खो और चुस्त-दुरुस्त बने रहो—उत्साह खुशी को उत्पन्न करता है। खुशी और अधिकाधिक खुशी उत्पन्न करती है। खुशी का चेहरा-मोहरा हो और उच्चस्तरीय उत्साह हो तो आप जो कुछ भी करते हैं उस लक्ष्य को अवश्य ही प्राप्त कर लेते हैं। इनाम-परिणाम स्वयं ही आप की मेहनत को बता देते हैं।
 9. स्वार्थहीन होकर कार्य करो—मेरे पास सम्पत्ति होने से देने वाले पुण्य कार्य मैं करती हूँ। इससे न मुझे केवल भावनात्मक और आत्मिक सुख मिलता है अपितु

व्यावसायिक सफलता भी क्योंकि जो कोई भी मेरे सम्पर्क में आता है अपनी चाहत की मदद पा जाता है और बदले में अपना सहयोग मुझे मेरे कार्यों में देने का मन-बुद्धि बना लेता है और उसे पूर्णतः निभाने का वायदा भी करता है।

10. दायित्व-जिम्मेदारी, ईमानदारी और एकत्व तथा सहयोग की भावना रक्खो—हम सब एक बड़े समूह के भाग-हिस्से हैं और जैसे भी जो कुछ हम कार्य करते हैं, इस बात को बताना-तय करना-सूचित करता है कि हम क्या प्राप्त कर रहे हैं।

कारण और कार्य-परिणाम का एक नियम है और जो भी हम कहते-करते हैं, वह हमने जो प्राप्त किया होता है उसका प्रतिरूप-प्रत्युत्तर रूप होता है। मैं अपने लिए, अपने परिवार के लिए, अपने समाज और देश के लिए बहुत अच्छा प्राप्त करना चाहती हूँ तो मुझे भी अच्छा बनना करना होगा और इसीलिए मैं अपने से बेहतर सभी को देती हूँ ताकि मुझे वापिस बेहतर व्यवहार मिले।

fer a p - H j u p - o p k s - f g - o k f e r k A

अल्प और सारपूर्ण वचन ही वाक्चातुर्य है।

vR; Y i k { k j k o k d - v L i " V k , o H k o f r

सीमित शब्दों से वाणी अपने अभिप्राय को पूर्णरूपेण स्पष्ट नहीं करती है।

विजेता के दृष्टिकोण को अपनाकर—हीरो कैसे बनें ?

आपने कभी आश्चर्य किया होगा कि विजेताओं की एक जैसी ही सामान्य प्रवृत्ति होती है। अथवा विजेताओं का एक जैसा ही सोचने का ढंग, विचारों की समानता होती है। हाँ अवश्य ही, और वह विचार, नजरिया यह होता है कि—जीतने की चाह, प्राप्त-हाँसिल करने की लालसा-ललक नीरस-शुष्क हो जाती है यदि उसमें निरन्तर जान न फूँकी जाय—उसे निरन्तर प्राणवान्-सतेज न बनाया जाय।

सम्पूर्ण इतिहास में, विजेताओं और नायकों ने उस समय का भी अनुभव किया होगा जिसे रेगिस्तानी-मरुस्थली जीवन कहा जा सकता है जब वे निरुत्साहित-निराश हो भटकाव के कारण निर्णय न कर पाने से असमंजस की स्थिति से गुजरे होंगे। क्यों? फिर हमें इस बात की हैरानी होती है जब हमें भी जीवन में वैसा ही समय-अवस्था देखनी भुगतनी पड़ती है जब हम निरुत्साहित होते हैं तो वह समय बहुत ही शुष्क और नीरस होता है। वह समय तो बहुत तनावपूर्ण होता है जब हमारे जीवन की घटनाएँ इतनी तेजी से घटित होती हैं कि न तो समस्याएँ और उनसे सम्बन्धित सवाल-प्रश्न सूझते हैं और न ही उनके हल करने के उपाय।

जीवन अत्यंत कठिन-दुरुह है और यदि हम शीघ्र-तुरन्त ही अपने नौजवानों-नवयुवकों को यह सन्देश नहीं देते हैं

तो हम उनके प्रति अपना फर्ज-दायित्व नहीं निभा रहे हैं। जीवन कठिन है लेकिन इसे और भी अधिक सख्त नहीं बनाया जाय। जीवन तो चुनौतियों का जैसा मानों कोई सिलसिला है जो क्रम से एक के बाद एक आती-जाती हैं। और जो प्रवृत्ति-सोच-नजरिया-ढंग (attitude) हम इन चुनौतियों को देखने-समझने का अपनाते हैं और जिस मानसिकता से हम स्वयं को इन चुनौतियों के लिए तैयार करते हैं वह तय करती है कि क्या हमारा जीवन सख्त होगा अथवा इनाम-अच्छे परिणाम देने वाला होगा? अतः हमें देखना होगा कि वह क्या रहस्य है उस नजरिए-ढंग-प्रवृत्ति को अपनाने का जिससे कि जीवन सख्त न होकर जीवन्त जीने और अच्छे तोहफे और इनाम देने वाला हो। वस्तुतः—

जिन्दगी हर कदम एक नई जंग है।

जीत जायेंगे हम तू अगर संग है।।

अपने लक्ष्य में सफल होने के लिए निरन्तर जुटे रह कर उसे प्राणवान्-जीवन्त बनाए रखना ही इसका रहस्य है।

सत्य को कई ढंग से कहा-बताया जा सकता है। वह सत्य हमें प्रेरित करता है और चलाता और प्रोत्साहित करता है। उसके कई मुख हैं, कई रूप-प्रकार-आकार हैं। इसके लिए तुम्हें अपनी पसन्द के बुक स्टोर पर जाकर self-help की किताबें पढ़ कर समझना होगा कि मूलतः एक ही बात को कहने-बताने के लिए एक से अधिक अनेक ढंग-प्रकार-विधि हैं। सम्भवतः, कोई बात जो तुम्हें जचे मुझे वह बेकार-निरर्थक लगे। सम्भवतः, आप टेप सुनना चाहेंगे जबकि मैं किताब पढ़कर सीखना चाहूँगी। परन्तु मूल रूप में वास्तविकता तो यह है कि हमें नित्य-प्रति अपना समय टेप सुनने-पुस्तकें पढ़ने और जिन व्यक्तियों से हम कुछ

सीख सकते हैं उनसे धिरा होना चाहिए। साथ ही, निरन्तर-लगातार इस सतत प्रयत्न (reinforcement) से जिस लक्ष्य-उद्देश्य को बंध-छेद रहे हैं उससे ही विजेता की प्रवृत्ति जाहिर होती है। सतत अभ्यास ही लक्ष्य-मकसद-उद्देश्य को आत्मसात कराने वाला होता है। सफल-विजयी खिलाड़ी दिन रात दीर्घ अवधि तक इतना अधिक अभ्यास करता है कि सोते-जागते हुए भी उन्हें केवल हांसिल करने वाला मकसद ही नजर आता है। अभ्यास से सम्बन्धित क्रियाएँ ही उनका स्वभाव-आदत दिनचर्या बन जाता है।

यही सब कुछ सतत् प्रयास और अभ्यास मुझे और आप को करना है। आज सब कुछ इतनी तेजी-शीघ्रता से बीत रहा-घटित हो रहा है कि अब हमारे पास इतना समय भी शेष नहीं रह जाता कि हम उस समस्या-काम-बात के लिए लोगों की प्रवृत्ति-मानसिकता-विचार-भावना-नजरिया जाँचें। यदि अब सोचने लगे तो बस सोचते ही रह जायेंगे और काम-बात का समय-अवसर निकल जायेगा। विजेता की मानसिकता-सोचने का ढंग तो सतत् अभ्यास से बहुत अधिक उसके मन-तन में रम जाना-रच-बस-आत्मसात हो जाना चाहिए। निरन्तर पुस्तकों के अध्ययन से, टेप के सुनने से और उन व्यक्तियों, जिन से हम कुछ सीख सकते हैं, से मिलकर-जुड़कर-जिससे कि हम अपनी अगली चुनौती का मुकाबला-सामना स्वतः ही स्वाभाविक प्रवृत्ति-वृत्ति (habitual and instinctive) के रूप में कर सकें।

इस निरन्तर पुनरावृत्ति के अभ्यास में एक आवश्यक चीज-बात-नजरिया है कि हम कुछ-कई तरह से सवाल स्वयं से पूछें कि 'क्या मेरी अपनी जिन्दगी रोजाना-नित्य प्रति के कार्यों में नियन्त्रित-अनुशासित जुटी हुई रहेगी अथवा मैं अपने जीवन को जीने का ढंग किन्हीं उन्नत सिद्धान्तों के

अनुसार चुनती हूँ। इस प्रकार के प्रश्न आवश्यक हैं क्योंकि प्रश्न ही सभी प्रकार के ज्ञान के स्रोत हैं।

दूसरे शब्दों में कहें तो

- (1) क्या मैं सिर्फ सामान्य जीवन जी रही हूँ अथवा काफी चुस्त-दुरुस्त जीवन जी रही हूँ?
- (2) क्या मैं इतनी व्यस्त हूँ कि मैं ने अपनी सभी आकांक्षाओं-लालसाओं को दबा-बुझा दिया है कि मेरे पास अब इन सबके लिए समय नहीं है?
- (3) मैं अपने जीवन को बाह्य शक्तियों द्वारा नियन्त्रित-संचालित होने दे रही हूँ अथवा मैं अपने निर्णयों के अनुसार अपना जीवन जीने का चुनाव कर रही हूँ?
- (4) क्या मेरे कोई अपने महत्त्वपूर्ण लक्ष्य हैं जिन्हें करने के लिए मेरा दायित्व-फर्ज है अथवा उन दायित्वों को अपने कार्यों से स्पष्ट रूप में नहीं निभा पा रही हूँ अपने जीवन को रोजाना के कार्यों से भर लेने के कारण?

आप वही प्रवृत्ति-नजरिया चुन सकते हैं जिसे अपने अन्दर आत्मसात करना चाहते हैं और वे सिद्धान्त जिनके अनुसार अपना जीवन जीना चाहते हैं। लेकिन यहाँ सोचने-ध्यान देने की बात है कि हमें आज हीरो-नेता-नायक चाहिए। इसके लिए हम एक जुट होकर, एक साथ सबको बाँधकर-जोड़कर किसी जन सामान्य से सम्बन्धित लक्ष्य की ओर प्रेरित करें। एक ऐसा नायक चाहिए जो हमें नई सम्भावनाओं को सुझाए अथवा पुरानी विशेष सम्भावनाओं को पुनः नए ढंग से चालू कर दे। जब जीवन उत्तम तोहफे-उपहार देने वाला हो सकता है तो कठिन-दूभर भी हो सकता है, लेकिन नायक साहसपूर्वक यात्रा को जारी रखता है दूसरों की सेवा करते हुए।

प्रत्येक व्यक्ति अपनी योग्यतानुसार कोई विशेष आनन्दप्रद मार्ग अपनाए और इसको अपना कर उसका अनुसरण करे, उस पर चले-अमल करे और उस काम को पूर्णतः जीवन्त प्रफुल्लित-उत्साहित होकर निभाए। नायक अपने कार्यो द्वारा संसार को कष्टों-बाधाओं से छुटकारा दिलाते हैं। "समर्थ-शक्तिशाली व्यक्ति का प्रभाव जीवन को जीवन्त बना देता है"।

हम सभी-प्रत्येक व्यक्ति नायक बन सकता है—घर में कार्यालय में अथवा समाज में। लेकिन यह तभी सम्भव है जब कि हम निरन्तर पुनरावृत्ति से बार-बार दोहराते हुए विजेता की मानसिकता-मनोवृत्ति-भावना से अपने लक्ष्य में जुटे-डटे रहें।

*काल का पहिया घूमे रे भैया, लाख जतन इंसान करे,
काम करे बस केवल इतना, लक्ष्य को अपना प्राप्त करे।*

सत्य ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्, न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः॥

सच बोलें, प्रिय बोलें, अप्रिय लगने वाला सत्य न बोलें प्रिय लगने वाला झूठ न बोलें यही प्राचीन प्रचलित धर्म है।

सतत अध्ययन एवं अभ्यास—सफलता के प्रथम सोपान

“मैं सब कुछ जानता हूँ” ये शब्द प्रायः विद्यार्थियों एवं प्रबंध अध्ययन के छात्रों से विशेषतः सुनने में आता है। अत्यंत द्रुतगति से परिवर्तनशील संसार में क्या हम कह सकते हैं कि हम सब कुछ जानते हैं। क्या हम कह सकते हैं कि हम उस स्तर पर पहुँच गए हैं जहाँ हमें आगे और कुछ भी सीखने की गुंजाइश नहीं रह जाती या सीखना बन्द कर देना होता है। इसका जवाब सुनिश्चित तौर पर ‘न’ होगा।

आजकल सभी संस्थाएँ, संस्था-प्रबन्धक तलाशते हैं जो सीख चुके या अभी प्रबन्धन कार्य सीख रहे होते हैं या अभी-अभी सीखकर निकले होते हैं जो अपने आस-पास के वातावरण से सीख सकते हैं और उसके अनुसार स्वयं को ढाल सकते हैं। संस्थाएँ अर्जुन सरीखे छात्रों को तलाश रही हैं जो कि महाभारत के अर्जुन की तरह ही विशेष कुशल, दायित्व उठाने वाला जिम्मेदारी (initiative) लेने वाला, चुस्ती-फुर्ती से सीखने वाला, लक्ष्य साधने और निरन्तर सीखने में प्रवीण-महारत हो।

मुझे महाभारत से एक प्रसंग उद्धृत करना उपयुक्त प्रतीत हो रहा है, इस निरन्तर और चुस्त-फुर्तीले ढंग से सीखने के प्रसंग में, जिससे कि ज्ञात हो सके कि हमारे

प्राचीन ग्रन्थों में भी इस प्रकार के ढंग से प्रवीणता-पारंगता हासिल की जाती थी। जब गुरु द्रोणाचार्य को कुरु सेना में सेनापति नियुक्त किया गया था तो उन्होंने चक्रव्यूह संरचना की घोषणा की थी। इसके विषय में दुर्योधन से चर्चा करते हुए उनसे कहा गया था कि अर्जुन का ध्यान दूसरी ओर आकृष्ट किया जाए जिससे कि वह युधिष्ठिर को पकड़ सके-बन्दी कर सके और इस प्रकार युद्ध का अन्त हो जाए क्योंकि अर्जुन ही अश्वत्थामा के अतिरिक्त एकमात्र व्यक्ति था जो कि चक्रव्यूह के अन्दर प्रवेश करके बाहर आ सकता था। यह सुनकर दुःश्शासन एकदम कुपित हो गया और द्रोणाचार्य पर पक्षपाती होने का आरोप लगाया कि अर्जुन को अन्य छात्रों की अपेक्षा अधिक सिखाया गया। गुरु द्रोणाचार्य ने दुःश्शासन को जो जवाब दिया वह भी उसी निरन्तर सीखने की लगन के विषय में ही था जो कि मैनेजर और विद्यार्थियों को ध्यान में रखना चाहिए। द्रोणाचार्य ने दुःश्शासन को बताया कि अर्जुन अन्य कौरव-पाण्डवों की अपेक्षा अधिक कुशल प्रवीण इसीलिए था कि अर्जुन चुस्त-फूर्तीला सीखने वाला था न कि द्रोणाचार्य ने उसे अधिक सिखाया था। सभी ने उनकी (द्रोणाचार्य की) शिक्षा को समाप्ति-परिणति समझा लेकिन अर्जुन ने उनकी शिक्षा की अध्ययन-ज्ञान-शिक्षा का प्रारम्भ माना और उसने सीखने के लिए अपनी खोज को जारी रखा और इसीलिए वही एक मात्र छात्र-विद्यार्थी-शिष्य था जो कि द्रोणाचार्य को युद्धस्थल में चुनौती दे सका।

अतः कुशल प्रबंधक के लिए उसे निरन्तर सीखने वाला होना चाहिए अन्यथा वह स्थिरता-रुकावट (stagnation), बढ़ोत्तरी-विकास-उन्नति अवरोध का शिकार होगा और उसकी दशा उस जहाज की भांति होगी जो बन्दरगाह में पहुँच तो

गया है लेकिन सदैव के लिए अन्तिम विराम के कारण आगे की गति-प्रगति समाप्त होने से और स्थिरता आने के कारण आस-पास, इर्द-गिर्द कचरा एवं सड़ांध दिखाई देने लगेगी।

निरन्तर शिक्षण-प्रशिक्षण से व्यक्ति निरन्तर चुस्त-फुर्तीला रहता है और रचनात्मक रूप में क्रियाशील होता है समस्याओं को सुलझाने के लिए। साथ ही चुस्त शिक्षण (active learning) जिसमें कि प्रतिदिन कुछ नया सीखने की तीव्र लालसा-उत्कण्ठा होती है, ऐसे विद्यार्थियों और प्रबंधकों को दूसरों से कुछ भिन्न रूप में प्रस्तुत करेगी।

चुस्त और निरन्तर शिक्षण-प्रशिक्षण (active and continuous learning) व्यक्ति तभी कर सकता है यदि लक्ष्य की ओर अपनी दृष्टि गड़ाए रखता है (remains focussed) अर्जुन की तरह जो कि एकमात्र विद्यार्थी-शिष्य था जिसने द्रोणाचार्य के पास जाने का बीड़ा उठाया, दायित्व-जिम्मेदारी उठाई, जेहमत की यह कहने की मुझे चक्रव्यूह में प्रवेश और निकासी का कौशल सिखाएँ। वह जगत् में सर्वोत्कृष्ट धनुर्धारी बनने के लिए अपनी दृष्टि लक्ष्य पर गड़ाए रखता था।

अधिकांशतः अब छात्रों को प्रबंधन संस्थाओं से मथ कर, छॉट कर निकाल लिया जाता है उनमें विद्यमान कुशलताओं में बढ़ोत्तरी-उत्कृष्टता लाए बिना ही। विद्यार्थियों को अपनी योग्यताओं का आँकलन लेखा-जोखा करना चाहिए जब वे इस पाठ्यक्रम (MBA course) में प्रवेश लेते हैं और जब वे इस पाठ्यक्रम को पूरा कर वहिर्गमन करते हैं। और जब वे औद्योगिक जगत् (Corporate world) के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं तो भी एक भरोसा रख कर निर्णय ले लेना चाहिए कि वे सीखने की खोज जारी रखेंगे। अर्जुन की

तरह जिसने द्रोणाचार्य की शिक्षण-प्रशिक्षण प्रक्रिया को अपनाकर अनवरत अभ्यास द्वारा अपना उत्तरोत्तर विकास किया, अन्यथा तो भीड़ में सम्मिलित अनेकों सिरों में उनका भी सिर शामिल हो जायेगा। यह सदैव ध्यान रहे कि उनका MBA का अभिप्राय 'व्यवसाय प्रबंधन का स्वामी' से है न कि 'मैं भी आया' भेड़ चाल में शामिल होने।

अतः छात्रों के लिए आवश्यक है कि वे वही प्रबंधन विद्यालय चुनें जो इनमें उपरोक्त गुण उत्पन्न करे और उन्हें कारपोरेट क्षेत्र में कुशल-प्रवीण योद्धा माना जाए।

शिक्षण-प्रशिक्षण में case studies विधि को अपनाने वाले प्रबंधन विद्यालयों को ही चुनना चाहिए न कि अध्ययन की प्राचीन पद्धति (Traditional method) को अपनाने वाले प्रबंधन विद्यालयों को जो कि केवल रटन्त पद्धति पर आधारित होती है। Case Study पद्धति तार्किक और विश्लेषणात्मक निपुणता-कुशलता को सुधारती है और भावी मैनेजर्स को संस्थाओं की समस्याएँ सुधारने से सम्बन्धित योग्यताएँ उत्पन्न करती हैं।

thollrq ea 'k=q.kk% l nš] ; \$kka çl knkr~ l {op{k.kkge} ; nk ; nk ea foÑfra yHkUr} rnk rnk eka çfrckkèk; flrAA

मेरे शत्रुगण सदैव चिरञ्जीवी हों जिनकी कृपा से मैं और भी अधिक सयानी/सयाना हो जाती/जाता हूँ। जब जब मुझमें विकार-दोष-कमियाँ आती हैं तब तब वे मुझे अधिकाधिक जागरूक करते हैं।