

डॉ. अजय गुप्ता

स्वयं सारत

कैसे
बने



व्यक्तित्व
विकास
के
लिए



तृतीय संस्करण

खूबसूरत कैसे बनें

**** लेखक एवं संपादक ****

डॉ. अजय गुप्ता

एक्स.एच.एम.ओ.

सेक्टर - 9 अस्पताल, भिलाई

चर्म व गुप्त रोग

पता :- लता कुंज, मेडिकल कॉम्प्लेक्स,

ओव्हर ब्रिज के सामने, दुर्ग (छ.ग.)

www.drajaygupta.com

**** प्रकाशक ****

अंजू प्रकाशन

स्टेशन चौक, दुर्ग

** प्रकाशक **

अंजू प्रकाशन

स्टेशन चौक, दुर्ग (छ.ग.)

प्रथम संस्करण 2001

द्वितीय संस्करण 2004

द्वितीय संस्करण पुर्न मुद्रित, अप्रैल 2005

द्वितीय संस्करण पुर्न मुद्रित, अगस्त 2005

तृतीय संस्करण पुर्न मुद्रित, अप्रैल 2007

तृतीय संस्करण पुर्न मुद्रित, 2008-2017

तृतीय संस्करण पुर्न मुद्रित, E-Book, जनवरी 2018

मूल्य - 100/- रु. मात्र

सप्रेम श्रेण्ड

द्वारा, _____

प्रति, _____

* इस पुस्तक के सभी अधिकार लेखक के पास सुरक्षित है बिना उनकी लिखित अनुमति के इसके किसी भी अंश को न छापें व ना ही किश्तों में प्रकाशित करें।

समर्पित

भगवान श्रीकृष्ण के चरणों में -



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

आप ईश्वर को जितना जानोगे उतना ही आपको लगेगा कि वह आपके पास है। ईश्वर को जानने के लिये मैं किसी की कही यह बात कहना चाहूँगा कि,

“मुझको जानना है तो मुझमें ठतव के देखव
रूँ किनावों से समुठदव देखवा नहीं जाता”

ईश्वर में आस्था हमारी आंतरिक शक्तियों का विकास करती है।

आभार

सबसे पहले मैं आभारी हूँ इंडियन जेसीस का जिन्होंने मेरे व्यक्तित्व का विकास कर मुझे एक नई राह प्रदान की। आज मुझे लगता है कि इस संस्था से मुझे बहुत पहले जुड़ जाना था। मैं आभारी हूँ जेसीस के सभी सदस्यों का, मैं आभारी हूँ अपने मित्रों, चिकित्सक मित्रों, परिवार के सभी सदस्यों का व पत्रकार साथियों का, अपने से छोटों व बड़ों का, गुरुजनों का

इस पुस्तक में सभी का नाम दे पाना संभव नहीं है।

इस पुस्तक में मैंने कई कहानियाँ शेरो शायरियाँ व अनमोल वचन लिखे हैं जिन्हें मैंने बचपन से अब तक कई साहित्यों में पढ़ा है। मैं उनके लेखको का आभारी हूँ जिसके द्वारा मैं प्रेरित हुआ व मेरे सोचने का नजरिया बदला व इस पुस्तक के माध्यम से कई और लोगो का नजरिया बदलेगा।

मैं इस पुस्तक के प्रकाशन में प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े सभी व्यक्तियों को धन्यवाद देता हूँ।

डॉ. अजय गुप्ता
दुर्ग(छ.ग.)

पूजा व्यक्तित्व की करें, व्यक्ति की नहीं

प्रस्तावना

इस पुस्तक के माध्यम से मैं आपको खूबसूरत बनने के गुण बता रहा हूँ, खूबसूरती दो तरह की होती है एक बाह्य व दूसरी भीतरी। ज्यादा महत्वपूर्ण है भीतरी खूबसूरती क्योंकि व्यक्ति कितना ही खूबसूरत हो अगर उसका व्यवहार खराब है तो वह दूसरो की नजर में बदसूरत हो जायेगा।

मैं आपको बाह्य व भीतरी दोनों खूबसूरती के बारे में बताऊँगा। परन्तु एक पुस्तक का लेखक एक डॉक्टर हो और स्वास्थ्य की बात ना हो तो भी नहीं चलेगा। स्वस्थ रहना खूबसूरत होने के लिए जरूरी है विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कोई व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो तभी उसे पूर्ण स्वस्थ माना जाता है।

शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में कोई बीमारी नहीं होनी चाहिए। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के दिमाग में कोई चिंता, फिकर या परेशानी नहीं होनी चाहिए। किसी व्यक्ति को लगता है कि समाज में उसकी इज्जत होनी चाहिए वह नहीं है तो यह सामाजिक बीमारी है। अगर किसी व्यक्ति को लगता है उसने कोई ऐसा काम किया है जिसकी सजा उसे भगवान देगा तो यह आध्यात्मिक बीमारी है।

बाह्य खूबसूरती में शारीरिक स्वास्थ्य व रहन सहन व पहनावा आता है व भीतरी खूबसूरती में मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य आता है। इस पुस्तक में मैंने 28 नये अध्याय जोड़े है। इसमें मैं खूबसूरती के चारों आधारों का अलग-अलग वर्णन कर आपको स्मार्ट बनने के तरीके बता रहा हूँ। कृपया इसे पढ़कर भूले नहीं बल्कि अपने जीवन में उतारें।

कई बार लोग मुझसे पूछते हैं आप चिकित्सक हो दिन भर मरीज देखते है शादीशुदा हो घर में भी समय देते हो फिर किताब लिखने का समय कब निकालते हो। उन लोगो के लिए मैं यह कहना चाहता हूँ। कि जब आप टी.वी. में सीरियल या क्रिकेट मैच देख रहे होते हो, पार्टीयों में जाकर शराब या सिगरेट पी रहे होते हो, दूसरों की बुराई कर रहे होते हो या दूसरों की टांग खींचने का प्लान बना रहे होते हो तब मैं लिखने का काम कर रहा होता हूँ।

जितना हम अध्ययन करते हैं उतना ही हमें अपनी अज्ञानता का आभास होता है।

अनुक्रमणिका

विषय सूची

शारीरिक स्वास्थ्य व शारीरिक खूबसूरती

1)	त्वचा की देखभाल आवश्यक क्यों ?	11
2)	त्वचा के प्रकार	12
3)	त्वचा की सफाई	13
4)	आहार पर ध्यान दें खूबसूरत बनें	15
5)	वजन पर नियंत्रण रखे खूबसूरत बनें	16
6)	त्वचा में प्रयोग की जाने वाली क्रीमें	19
7)	शरीर की मालिश आवश्यक क्यों	21
8)	विभिन्न मौसमों में त्वचा की देखभाल	22
9)	क्या हम काले से गोरे हो सकते हैं	24
10)	आकर्षित करने वाली बेशभूषा	25
11)	मुहाँसे, एक्ने, पिंपल	26
12)	सिर का ताज - काले घने व सुन्दर बाल	32
13)	स्टील के बर्तन में साओ बाल सफेद कराओ	38
14)	रस्ती कूदो, बाल बढ़ाओ, स्मरण शक्ति बढ़ाओ	39
15)	कसरतों की रानी-पैदल चलना.....	40
16)	विभिन्न प्रकार के चर्म रोग	42
17)	जल चिकित्सा व खूबसूरती	45
18)	धूप चिकित्सा	47

मानसिक स्वास्थ्य व मानसिक खूबसूरती

1)	समझे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली	51
2)	अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनायें	55
3)	ऋणात्मक विचारों से दूर रहें	56
4)	प्रोत्साहित करें खूबसूरत बनें	58
5)	स्वयं को प्रोत्साहित करें	59
6)	अतिरिक्त गुण विकसित करें खूबसूरत बनें	61

खूबसूरत वही जो काम भी खूबसूरत करे।

खूबसूरत कैसे बनें

(7)

- 7) तनाव से बचे खूबसूरत बनें 62
- 8) नींद पूरी करें खूबसूरत बनें 65
- 9) पढ़ाई में आगे बढ़ो, खूबसूरत बनो 66
- 10) सोच को बदलो 68
- 11) नशे से बचे खूबसूरत बनें 70

सामाजिक स्वास्थ्य व सामाजिक खूबसूरती

- 1) मैं कौन हूँ ? 76
- 2) लक्ष्य निर्धारण 79
- 3) सफल कैसे बनें ? 83
- 4) निर्णय क्षमता 87
- 5) तारीफ़ करें, खूबसूरत बनें 89
- 6) कम बोलें खूबसूरत बनें 90
- 7) बहस ना करें 91
- 8) निंदक नियरे राखिये 92
- 9) अपनी बात कैसे मनवाएं 93
- 10) प्रभावी बातचीत करें खूबसूरत बनें 94
- 11) प्रभावी भाषण कला 97
- 12) मैनेजमेंट का सिद्धांत 102
- 13) फायनेंस मैनेजमेंट (आर्थिक प्रबंधन) 104
- 14) टाइम मैनेजमेंट (समय प्रबंधन) 108
- 15) जब मैं बोर हो जाता हूँ 110
- 16) साक्षात्कार की तैयारी कैसे करें 112
- 17) बाँडी लेग्ज को समझे खूबसूरत बनें 116
- 18) भावनाओं को नियंत्रण में रखें 119
- 19) मानवीय संबंध व खूबसूरती 120
- 20) पति व पत्नी के बीच 122
- 21) पत्नियों के लिए 124
- 22) ये अंदर की बात है 126
- 23) जब पत्नी कहें उसका मतलब 127
- 24) मानवीय संबंध बच्चों के साथ 128

कीर्ति बड़े पुण्य से मिलती है - चाणक्य

25) * मानवीय संबंध बुजुर्गों के साथ	129
26) बुजुर्गों का अपने बच्चों के साथ	131
27) मानवीय संबंध संयुक्त परिवार में	133
28) मानवीय संबंध दोस्तों के साथ	135
29) मानवीय संबंध पड़ोसियों के संग	137
30) छुट्टी का मजा लें व खूबसूरत बनें	139
31) सामाजिक कार्य करें व खूबसूरत बनें	140
32) समय के साथ बदलें व खूबसूरत बनें	142
33) अंधेरे से उजाले की ओर	143
34) क्या जिंदगी रिमोट कंट्रोल वाला टी.वी. है	148
35) चैन की जिंदगी	150
36) अब डिंक व डिक्स पोलिसी का चलन	153
37) सर मेरी शादी होने वाली है	155

आध्यात्मिक स्वास्थ्य व आध्यात्मिक खूबसूरती

1) स्वयं को सुधारे	160
2) ईश्वर में आस्था.....	161
3) आंतरिक शक्ति के स्रोत - यंत्र, मंत्र व तंत्र	163
3) अपना कर्म अच्छे से करें व खूबसूरत बनें	170
4) सुश कब होंगे तुम	172
5) भगवान का मोह	174
6) मोह माया को समझे	175
7) उम्मीद ना करें खूबसूरत बनें	178
8) भगवान को दोष क्यों	180
9) आंतरिक खुशी तलाशें	181
10) योग करें खूबसूरत बनें	182
11) उपवास करें खूबसूरत बनें	188
12) अंत में	190
13) व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम	192

भीषण चिंता आंतरिक सद्भावों का सर्वनाश कर देती है।

शारीरिक

स्वास्थ्य

व

शारीरिक

खूबसूरती

अपने शरीर को स्वस्थ रखना आपका कर्तव्य भी है और जिम्मेदारी भी।

जब भी हम किसी व्यक्ति से मिलते हैं तो सबसे पहले हमारी नजर उसकी आहली व शारीरिक खूबसूरती पर पड़ती है इसलिए हमारे शरीर का रखरखाव व आकर्षक होना जरूरी है प्रकृति ने आपको खूबसूरत बनाया हो या ना बनाया हो परन्तु आपके शरीर में कुछ ना कुछ विशेषता (जैसे आँखे या नाक बहुत सुंदर होना) जरूर दी है जिसे उभाकर एक आप अपने शरीर को और भी खूबसूरत बना सकते हैं ।

खूबसूरती अगर तलवार है तो मुस्कुराहट उसकी धार ।

त्वचा की देखभाल की आवश्यकता क्यों ?

हर युवक और युवती की चाह होती है कि वह सुन्दर दिखें, सुन्दर दिखने के लिए यह आवश्यक है कि आपकी त्वचा भी स्वस्थ हो। सुन्दर दिखने की चाह उतनी ही पुरानी है जितनी मानव सभ्यता। पुराने समय में गोरा रंग, ऊँचा कद और तीखे नाक-नक्श सुन्दरता के प्रतीक माने जाते थे, परन्तु आजकल शरीर की सुन्दरता के अलावा व्यक्ति के बोलचाल, उठने-बैठने, रहन-सहन व बातचीत का तरीका भी आवश्यक है जिसे हम स्मार्टनेस भी कह सकते हैं। इसलिए आजकल व्यक्ति का गोरा होना ही काफी नहीं है। यदि आप सांवले हैं या काले हैं तो भी आप अपने व्यक्तित्व में निखार लाकर गोरे व्यक्ति को भी मात दे सकते हैं। फिर भी गोरा व अच्छा दिखने की चाह सभी में बनी रहती है। उसके लिए जरूरी है सुंदर और स्वस्थ त्वचा, परन्तु आजकल की नई पीढ़ी विज्ञापनों के कारण भ्रमित होती जा रही है कि यह क्रीम लगाओ तो गोरे हो जायेंगे। यह साबुन लगाओ तो हीरो - हीरोईन की तरह दिखोगे। यह सब गलत बातें हैं। प्रकृति ने जो आपको रूप दिया है उसे आप बदल नहीं सकते। केवल उसे सजा-संवार कर थोड़ा बहुत निखार ला सकते हैं। अगर क्रीम लगाने से लोग गोरे होने लगते तो दुनियाँ में कोई काला ही नहीं होता।



असली सुन्दरता त्वचा के भीतर अर्थात् व्यक्तित्व में होती है।

त्वचा के प्रकार

त्वचा चार प्रकार की होती है।

1. शुष्क त्वचा, सूखी त्वचा या ड्राई स्किन
2. तैलीय त्वचा या ऑयली स्किन
3. सामान्य त्वचा या नार्मल स्किन
4. मिश्रित त्वचा



आपकी त्वचा किस प्रकार की है यह देख कर पता चल सकता है या कोई चर्म रोग के डॉक्टर भी बता सकते हैं। उसके अलावा यह ब्यूटी स्टेट मशीन द्वारा भी पता लगाया जा सकता है कि आप की त्वचा किस प्रकार की है ? इसके अलावा यह मशीन चेहरे की मालिश, झुर्रों व दाग मिटाने के काम भी आती है।

1. शुष्क त्वचा, सूखी त्वचा या ड्राई स्किन :-

इस प्रकार की त्वचा में तेल की कमी होती है। इस तरह की त्वचा में झुर्रियां जल्दी पड़ती है व एलर्जी भी जल्दी होती है।

2. तैलीय त्वचा या ऑयली स्किन :-

इस प्रकार की त्वचा में तेल ज्यादा होता है। तैलीय त्वचा अच्छी त्वचा मानी जाती है केवल इस प्रकार की त्वचा में मुहांसे ज्यादा होते हैं।

3. सामान्य त्वचा या नार्मल त्वचा :-

इस प्रकार की त्वचा ना तो तैलीय होती है ना सूखी।



4. मिश्रित त्वचा :-

इसमें त्वचा का कुछ भाग सूखा होता है व कुछ भाग तैलीय। चेहरे में एक टी जोन होता है जैसे माथे, नाक T-zone व ठुड्डी। यह जोन तैलीय होता है। बाकी वी जोन की त्वचा शुष्क होती है। 25 वर्ष के बाद त्वचा सूखने लगती है इसलिए इसको नियमित रूप से तेल लगाना चाहिए। साबुन का उपयोग कम करना चाहिए।



पढ़ाई की जड़ कड़ू होती है परन्तु उसका फल मीठा होता है।

त्वचा की सफाई

त्वचा की साफ-सफाई के लिए जरूरी है कि आप नियमित रूप से स्नान करें।



इसके लिए बेहतर है कि आप बहते हुए पानी का उपयोग करें। जैसे नल का पानी, झरने का पानी। तालाब के पानी या टब के पानी में स्नान करना उचित नहीं होता क्योंकि इससे आपके शरीर का मैल छूटकर उसी पानी में मिल जाता है और उसी पानी में आप पुनः स्नान कर लेते हैं। कुछ लोग तो ऐसे भी होते हैं जो कहते हैं -

😊 **मुस्कुराने की बात करते हो, दिल जलाने की बात करते हो।**

हमने तो दो दिलों से मुँह नहीं धोया, तुम बहाने की बात करते हो।

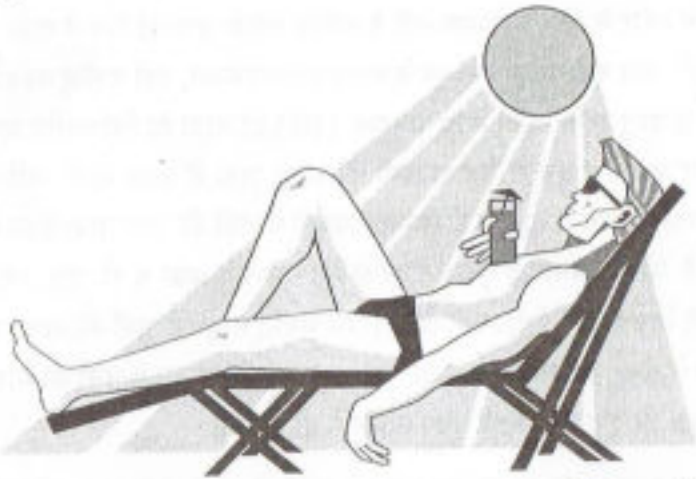
नहाने के लिए ताजा पानी या हल्का गुनगुना पानी उचित रहता है। साबुन का इस्तेमाल शरीर के खुले भाग में नियमित रूप से किया जा सकता है। वैसे साबुन का उपयोग शरीर के लिए आवश्यक नहीं है क्योंकि अपनी त्वचा 28 दिन में बदल जाती है और हमें पता नहीं चलता। साबुन के स्थान पर आप बेसन, दही व नींबू का प्रयोग कर सकते हैं परंतु इनके प्रयोग से त्वचा शुष्क (ड्राई) हो जाती है। चिकित्सीय मापदंड के अनुसार अच्छी साबुन में फैट या चर्बी की मात्रा 75% से 80% होनी चाहिए परंतु विज्ञापनों में दिखायी जाने वाली विभिन्न साबुनों में चर्बी की मात्रा प्रायः 50% से 60% होती है जो कि त्वचा को नुकसान करती है। साबुन के कवर में टी. एफ. एम. लिखा होता है जिसका अर्थ है टोटल फैटी मटेरियल अर्थात् साबुन में चर्बी की मात्रा, मान लो साबुन के कवर में लिखा है टी. एफ. एम. 80% अर्थात् साबुन में चर्बी की मात्रा 80% है। 80% टी.एफ.एम. सिर्फ मंहगे साबुन में ही होता है।

समय के साथ सीखने व बदलने वाला व्यक्ति ही शिक्षित व्यक्ति है।

बहुत अधिक ठंडे या गरम पानी का उपयोग त्वचा के लिए नुकसानदायक होता है। आप चाहे तो स्नान के पानी में आधा चम्मच गुलाबजल या चंदन मिला कर नहा सकते हैं। अगर आपकी त्वचा तैलीय या सामान्य है तो आपको म्लिसरीन साबुन का प्रयोग नियमित रूप से नहीं करना चाहिए। जब आपकी त्वचा में फोड़े-फुन्सियाँ हो, तभी एंटीसेप्टिक साबुन का प्रयोग करना चाहिए व इनके ठीक होते ही इसका प्रयोग बंद कर साधारण साबुन का प्रयोग करना चाहिए। कुछ लोग भाप स्नान या स्टीम बाथ और धूप स्नान भी करते हैं। वाष्प स्नान से कोई विशेष फायदा नहीं होता।

धूप स्नान :

नियमित रूप से धूप स्नान स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। धूप स्नान से शरीर को नुकसान प्रदान करने वाले कीटाणु समाप्त हो जाते हैं। साथ ही सूर्य की किरणों से विटामिन डी का निर्माण होता है। कई प्रकार के चर्म रोग व मुंहासे के मरीजों को धूप स्नान की सलाह दी जाती है। धूप स्नान के लिए बेहतर है कि आप सुबह-सुबह 10-15 मिनट तक धूप में लेटे रहें। बहुत ज्यादा धूप स्नान भी शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है।



प्रतियोगिता के दौर में आकर्षक बनना महज शौक नहीं,
आवश्यक भी है।

आहार पर ध्यान दें खूबसूरत बनें

सौंदर्यवर्धक संतुलित आहार :-

आप अपने भोजन में हरी सब्जी, फल, दूध और सलाद का प्रयोग नियमित रूप से करें। तेल घी की चीज, मीठी चीज व खटाई कम मात्रा में खायें। चाट, गुपचुप, चॉकलेट, आइसक्रीम, बिस्किट का प्रयोग कम करें, साथ ही साथ भोजन का समय भी निश्चित रखें, जैसे



आप दोपहर का भोजन। बजे करते हैं तो प्रतिदिन। बजे ही करें। किसी दिन 12 बजे तो किसी दिन 2 बजे नहीं। थोड़ा और बार-बार खाना शरीर के लिए नुकसानदायक होता है। मांसाहार के ज्यादा प्रयोग से त्वचा भट्टी हो जाती है। सात प्रकार की दालें व गेहूँ के मिश्रण को अंकुरित कर खाना चाहिए। इसके लिए आप छिलकें वाली खड़ी दालें जैसे मूंग, मसूर, चना, मटर, फल्ली, उड़द व गेहूँ को एक रात पानी में भिगो दें व उसके बाद दो दिन गीले कपड़ों में लपेट कर रख दें व जब दालें अंकुरित हो जाये तो नाश्ते के समय इसमें टमाटर, नमक व जीरा (भूनकर व पीसकर) आवश्यकतानुसार नाश्ते के रूप में लें। इसके नियमित प्रयोग से आपकी त्वचा चमकदार हो जायेगी। अंकुरित दाल खाने से वजन भी बढ़ता है अगर आप चाहते हैं कि आपका वजन ना बढ़े तो आप इन दालों के साथ मेथी भी ले सकते हैं।

महिलाओं को एक छोटा टुकड़ा गुड़ चूसना चाहिए। इसमें आयरन होता है जिससे हमारे शरीर से खून की कमी दूर होती है। इससे त्वचा में निखार आता है।

अगर हो सके तो आप

- सुबह नाश्ते में - आधा कटोरी अंकुरित दाल और एक छोटा टुकड़ा गुड़।
- दोपहर में - एक प्लेट सलाद व एक मौसमी फल।
- रात में - एक गिलास दूध

भोजन के अतिरिक्त अगर ये चीजें आप अपने खाने में सम्मिलित करेंगे तो आपके चेहरे में निखार आयेगा, आँखों का कालापन कम होगा व बाल झड़ना भी कम होगा

जेरीस द्वारा आप अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं।

वजन नियंत्रण में रखें, खूबसूरत बनें

भोजन के तरीकों पर ध्यान दें :- भोजन के तरीकों का ध्यान रखकर भी हम वजन पर नियंत्रण रख सकते हैं व स्वस्थ दिख सकते हैं क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही खूबसूरत दिखता है।

हमारे भारतीय समाज में भी रोटी, सब्जी, दाल व चावल जैसे चार पदार्थों का मिश्रण किया गया है व वैज्ञानिक दृष्टि से बहुत ही सही है। रोटी व दाल में प्रोटीन चावल में कार्बोहाइड्रेट होता है व सब्जियों में विटामिन व मिनरल होते हैं व साथ ही साथ हमें नियमित रूप से सलाद, दूध व फल का सेवन करना चाहिए उसमें भी विटामिन व दूध में कैल्शियम व वसा (Fat) होता है हो सके तो हमें रोज एक छोटा चम्मच शुद्ध घी भी खाना चाहिए। उसके अलावा

- पानी ज्यादा पिये।
- तेल, घी की चीजें कम खाये।
- नशे से बचे व काफी, चाय से बचे या दो टाइम से ज्यादा न लें।
- 24 घंटे में तीन बार से ज्यादा न खाये। सुबह का नाश्ता दोपहर व रात का खाना।
- तीन बार के अतिरिक्त बीच-बीच में ना खाये अगर भूख लगती है तो केवल सलाद ले।
- अगर हमें कोई एक चीज पसंद हो तो केवल वही ना खाये अन्य पदार्थों का सेवन भी करें।
- भूख लगने पर ही खाये।
- हफ्ते में एक दिन उपवास करें व केवल पानी पिये कुछ भी ना खाये इससे पेट की आंतों को आराम मिलेगा व अगले दिन वह अच्छे से कार्य करेगी।
- शाकाहारी भोजन तन व मन को स्वस्थ व सुन्दर बनाता है।

शारीरिक रूप से स्वस्थ व सामान्य वजन (न मोटा न पतला) व्यक्ति के व्यक्तित्व में अलग ही निखार लाता है बहुत दुबले, पतले भी नहीं होना चाहिए

प्रत्येक कार्य आपके व्यक्तित्व को चित्रित करता है।

कि शरीर की एक-एक हड्डी दिखाई पड़ रही है। कपड़े पहनने से ऐसा लगता है कि कपड़ों को हैंगर में टांग दिया हो।

मेरे एक मरीज का तलाक केवल इसलिए हो गया था क्योंकि उसकी पत्नी बहुत दुबली थी उस मरीज ने बताया की उसकी पत्नी बहुत दुबली है व उसकी छाती भी विकसित नहीं है उसे देखकर मुझे यौन उत्तेजना ही नहीं होती इसी कारण धीरे-धीरे दोनों में मन मुटाव होने लगा व बाद में तलाक हो गया।

बहुत अधिक दुबले होने का कारण:-

- लीवर की बीमारी
- पेट की बीमारी
- पेट में कीड़े
- खाना कम व शारीरिक मेहनत अधिक।
- कम समय के लिए सोना।
- नींद की कमी, मानसिक तनाव।

इसी प्रकार बहुत अधिक वजन भी आपकी स्वस्थता कम कर सकता है। मोटे व्यक्ति की कही हुई बातों को लोग बहुत गंभीरता से नहीं लेते हैं। कुछ लोग तो मोटे लोगों को देख कर यह भी कहते हैं कि

😊 **जाने जिनार जाने मन 80 किलो तेरा वजन,
तू जो मुझपे आ गिरी मर जाऊँगा मैं सनम**

वजन अधिक होने के कुछ प्रमुख कारण :-

- आनुवांशिक।
- शारीरिक मेहनत या व्यायाम न करना।
- मीठा, तेल व घी की चीजें अधिक खाना।

कुछ नहीं करोगे तो कुछ नहीं बनोगे।

- खाना खाने के तुरंत बाद सो जाना । (खाने के बाद थोड़ा टहलना चाहिए)
- 8 घंटे से अधिक सोना ।
- गले की थाईराइड ग्रंथी (हार्डपो थायरॉयडिज्म) ।
- हार्मोन की दवाइयों के सेवन से ।

☺ एक महिला संगोष्ठी के समय आमंत्रित महिला जब भाषण दे रही थी तो एक श्रोता महिला अपनी पड़ोस की श्रोता से कहती हैं की उसका भाषण और प्रभावी होता अगर दिखने में स्मार्ट होती ।



नहाये-धोये गया हुआ, अगर गया न मन का मेल ।

त्वचा में प्रयोग की जाने वाली क्रीमे :

बाजार में बहुत सी क्रीम उपलब्ध है परंतु कौन सी क्रीम कब उपयोग लायी जानी चाहिए। इसकी जानकारी बहुत कम लोगों को होती है इसलिए आइये अब मैं आप को त्वचा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न प्रकार की क्रीम के बारे में संक्षिप्त जानकारी दूँ। त्वचा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न क्रीम है कोल्ड, क्लीजिंग क्रीम, स्कीन टॉनिक, एस्ट्रीजेंट लोशन, बाँडी लोशन, फाउंडेशन, फेस पावडर, डीगोडेंट और फेस पैक।

कोल्ड क्रीम :

ठंड के मौसम में प्रयोग में लायी जाती है अगर आपकी त्वचा सूखी है तो आप इसका प्रयोग पूरे वर्ष भर कर सकते हैं। यह तेल प्रधान या Oil Based होती है।

वैनेशिंग क्रीम :

तेलीय त्वचा या सामान्य त्वचा के लिए प्रयोग में लायी जाती है यह जल प्रधान या Water Based होती है। इसका प्रयोग प्रायः गर्मी में किया जाता है।

क्लीजिंग क्रीम :

यह क्रीम त्वचा की सफाई के लिए प्रयोग में लायी जाती है और इसका प्रयोग मेकअप उतारने के लिए भी किया जाता है। क्लीजिंग क्रीम के प्रयोग के स्थान पर आप कच्चे दूध का प्रयोग भी कर सकते हैं।

स्कीन टॉनिक :

त्वचा को पोषण प्रदान करती है इसके उपयोग से त्वचा कांतीमय हो जाती है।

काम के पश्चात ही अवकाश का सच्चा आनंद मिलता है।

एस्ट्रोजेंट लोशन :

यह तेल की मात्रा को नियंत्रण करने के लिए उपयोग में लाया जाता है। इसके उपयोग से त्वचा के खुले रोमछिद्र बंद हो जाते हैं।

फाउंडेशन क्रीम :

इस क्रीम का उपयोग मेकअप करने के पूर्व किया जाता है। इसके उपयोग करने से त्वचा के दाग धब्बों को छुपाया जा सकता है। इसके ऊपर मेकअप भी अच्छा जमता है। यह कई रंगों में मिलता है।

लेक्टो कैलोमिन :

यह गुलाबी रंग का द्रव्य होता है यह त्वचा में ठंडकता प्रदान करता है। त्वचा को धूप के प्रभाव से बचाता है इसलिए इसका प्रयोग गर्मियों में किया जाता है परंतु इसको लगाने से चमड़ी शुष्क या ड्राई हो जाती है इसलिए इसका उपयोग मुहोंसे में भी करते हैं।

फेस पावडर :

इस पावडर का उपयोग फाउंडेशन लगाने के बाद त्वचा को आकर्षित बनाने के लिए किया जाता है। यह विभिन्न रंगों व खुशबूओं में मिलता है। फेस पावडर मुंह के अंदर नहीं जाना चाहिए क्योंकि इसमें पाये जाने वाले रासायनिक तत्व फेफड़े को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे कैंसर होने का भी खतरा रहता है।

डीओडेंट :

कई बार शरीर में पसीने के कारण बदबू आने लगती है परन्तु डीओडेंट का प्रयोग कर पसीने के दुर्गंध को अस्थायी तौर पर छुपाया जा सकता है।

आप उस कार्य को करने का प्रयास करें जो आपको लगता है
आप नहीं कर पायेंगे।

शरीर की मालिश आवश्यक क्यों?

शरीर की मालिश :- शरीर में तेल की मालिश नियमित रूप से प्रत्येक मौसम में की जा सकती है। आपकी त्वचा व अपनी पसंद के अनुसार आप किसी भी प्रकार के तेल जैसे तिल्ली तेल, सरसों तेल, नारियल तेल का उपयोग कर सकते हैं। तेल के अलावा आप मलाई, घी, वेसलीन व ग्लिसरीन का प्रयोग भी कर सकते हैं।



सरसों तेल चर्म रोग में फायदा करता है परंतु कई लोग इसकी गंध के कारण इसे लगाना पसंद नहीं करते। कुछ लोगों में भ्रांति है कि सरसों तेल लगाने से काले होते हैं जो कि गलत है। नारियल तेल भी त्वचा के लिये काफी फायदेमंद होता है इसका प्रयोग छोटे बच्चों में भी किया जा सकता है।

बाजार में मिलने वाली विभिन्न प्रकार की क्रीम व लोशन से त्वचा को कोई विशेष लाभ नहीं होता। केवल यह मंहगी होती है इस तरह की क्रीम व लोशन का फायदा केवल बनाने व बेचने वालों को होता है।

अगर आपकी त्वचा ज्यादा ही शुष्क (ड्राई) है तो आप मलाई या शुद्ध घी का प्रयोग भी कर सकते हैं।

गनुष्य की परीक्षा उसके कार्यों से होती है, शब्दों से नहीं।

विभिन्न मौसमों में त्वचा की देखभाल

1. ब्रीष्म ऋतु में त्वचा की देखभाल :- गर्मी के मौसम में पसीने के कारण तेल, धूप या लू के कारण त्वचा में विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ होने की संभावना बनी रहती है। पसीने के कारण शरीर में चिपचिपाहट बनी रहती है। जिसके कारण शरीर में घमौरी होने की संभावना बहुत अधिक रहती है। साथ ही साथ शरीर के बगल में, जांघों में और पैर की अंगुलियों की बीच में फंगस इन्फेक्शन जैसे छिला या टिनोया वर्सिकोलर, दाद और केंदुआ होने की संभावना रहती है। इसके बचाव के लिये आप ठंडे पानी से दो बार स्नान करें। अगर आपके कपड़े पसीने में भीग गये है तो तुरंत बदल लें। पैरों में ज्यादा पसीना आने पर जूते को धूप में रखें, समय मिलने पर जूते खोलकर पैरों को खुला छोड़ दें। मोजे प्रतिदिन बदलें और घमौरी में बर्फ का टुकड़ा धिसे। तेज धूप और लू के कारण शरीर के खुले भाग की त्वचा का रंग गहरा हो जाता है जिसे सनटैनिंग कहते हैं परंतु कई बार धूप के कारण चमड़ी झुलस जाती है या जल जाती है जिसे सनबर्न कहते हैं। कुछ व्यक्तियों को धूप में जाने पर शरीर के खुले भाग में बहुत बारीक बारीक दाने हो जाते हैं जिसमें खुजली होती है जिसे सनएलर्जी कहते हैं। इसके बचाव के लिये धूप में जाने पर शरीर के खुले भाग में कैलामीन लोशन या टैलकम पावडर का प्रयोग करें, मौसमी फलों का सेवन ज्यादा करें। तेल, घी की चीजें कम खाएँ और बासी भोजन का प्रयोग ना करें।



पुरुष के पास दृष्टि होती है और स्त्रियों के पास अंतर दृष्टि।

बरसात में त्वचा की देखभाल :- बरसात के मौसम में शरीर के लिए किसी विशेष क्रीम या लोशन की आवश्यकता नहीं होती। बरसात के मौसम में नमी के कारण और पानी में भीगने के कारण फंगस इन्फेक्शन जैसे छीला, दाद होने की संभावना अधिक होती है इसलिये हो सके तो शरीर को सूखा रखें। पानी में भीगने पर तुरंत कपड़े बदलें शरीर में नारियल या सरसों के तेल लगायें।



ठंड में त्वचा की देखभाल :- ठंड के मौसम में प्रायः त्वचा सूख जाती है और ठंड के कारण त्वचा फट जाती है। साथ ही साथ त्वचा का रंग भी दब जाता है। चमड़ी सूखने के कारण इस मौसम में एक्जिमा या बेमची होने की संभावना रहती है। शरीर के खुले भाग जैसे हाथ, पैर, चेहरे या गर्दन पर सरसों का तेल या जैतुन का तेल या कोल्ड क्रीम की मालिश करें। कोल्ड क्रीम के स्थान पर आप माश्चराइजर का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आपकी त्वचा सूखी व सामान्य है तो साबुन का प्रयोग कम करें या ना करें। आप चाहें तो ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आपके चेहरे में मुँहासे हैं तो किसी भी प्रकार के सौंदर्य प्रसाधन का प्रयोग ना करें।



रस्सी कुदने से चेहरे पर चमक आती है।

क्या हम काले से गीरे हो सकते हैं ?

अगर पहले आपका रंग साफ था व बाद में काला हो गया है या आपके खुले भाग जैसे चेहरा, गर्दन व हाथ अपेक्षाकृत सांवले हैं व भीतरी भाग का रंग साफ है तभी दवाई के द्वारा फर्क पड़ सकता है। दवाइयों द्वारा कोई काला व्यक्ति गोरा नहीं हो सकता अन्यथा दुनियां में कोई काला ही नहीं होता। शरीर के खुले भाग का रंग अपेक्षाकृत कम गोरा होने के प्रमुख कारण है।



1. धूप व धूल में ज्यादा देर तक रहना।
2. सुगंधित व रंगीन तेल व क्रीम का प्रयोग करना
(ये धूप ज्यादा सोखते हैं)
3. शरीर में विटामिन की कमी।
4. शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी।
5. शरीर में खून की कमी।
6. स्त्रियों में मासिक धर्म की अनियमितता।
7. चेहरे पर फेशियल व ब्लिचिंग करने से।

इस विषय पर आप किसी चर्म रोग विशेषज्ञों से सलाह कर सकते हैं।

दिनाग होना काफी नहीं है जरूरत है उसके सही उपयोग की।

आकर्षित करने वाली वेशभूषा

व्यक्ति को आकर्षित बनाने में वस्त्र व गहनें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वस्त्रों का चुनाव अपने त्वचा के रंग व समारोह के अनुसार करना चाहिये। गोरे रंग वाले व्यक्ति को गहरे रंग के वस्त्र व सांवले और काले व्यक्ति को हल्के रंग के वस्त्र पहनना चाहिये। मीटिंग व सभा में जाने के लिये हल्के रंग के कोट व पार्टी में जाने के लिये चटकीले रंग के कपड़ों का उपयोग कर सकते हैं। आपके कपड़ों से अंग प्रदर्शन न हो तो बेहतर है क्योंकि लज्जा ही नारी का आभूषण है। आभूषण जितने आवश्यक हो उतने ही पहनें, ज्यादा दिखावा आपको लोगों की नजरों में गिरा सकता है। नीले, हरे, पीले व सफेद रंग के वस्त्र लोगों की नजरों में ठंडकता पहुँचाते हैं वही लाल, काला, गुलाबी रंग के वस्त्र देखने वालों की नजरों में उत्तेजना लाते हैं। आप जिस तरह के कार्यक्रम में जाते हैं उसी के अनुसार ड्रेस पहने। पार्टी में पार्टी वियर, शादी में शादी की तरह तड़क-भड़क वाली व दुख के समय सादा ड्रेस पहने इसे कहते हैं ड्रेस टू आकेशन (Dress to Occation)



खूबसूरती प्रत्येक चीजों में होती है परन्तु हर कोई उसे देख नहीं सकता।

मुहाँसे

एक्ने (Acne), पिंपल (Pimple)

मुहाँसे क्या है ?

चमड़ी में तेल बनाने की ग्रंथी (Sebaceous Gland) होती है जिसके छिद्र चमड़ी की ऊपरी सतह में होती है। जब किन्हीं कारणों से यह तेल छिद्र बंद हो जाते हैं तो त्वचा में छोटी-छोटी फुन्सियाँ हो जाती है जिसे मुहाँसे कहते हैं। अंग्रेजी में इन्हें एक्ने (Acne) या पिंपल (Pimple) भी कहते हैं।



वैसे तो यह किसी भी उम्र में हो सकते हैं जैसे 50 से 60 की उम्र में भी परंतु 15 से 25 साल की उम्र में प्रायः होते हैं। परंतु लड़कियों में 14 से 15 वर्ष व लड़कों में 16 से 19 वर्ष के बीच प्रारंभ होने की संभावना ज्यादा होती है। वैसे यह सबसे ज्यादा चेहरे पर उसमें भी गालों पर ज्यादा होते हैं। **इसके अलावा छाती के ऊपरी भाग व पीठ पर भी होते हैं पर कभी कभी यह कुल्हे व जांघ पर भी होते हैं।**

प्रकार व लक्षण

वैसे यह कई प्रकार के होते हैं परन्तु कुछ प्रमुख निम्नलिखित है :-

एक्ने वल्गेरिस (Acne Vulgaris) :- इसे सामान्य तरह के मुहाँसे भी कहते हैं। लोगों में प्रायः यही मुहाँसे होते हैं। इसमें चेहरे, छाती, पीठ में छोटे-छोटे लाल दाने निकलते हैं। जिसमें प्रायः खुजली व दर्द नहीं होता इसके कुछ दाने तक पक जाते हैं व इनमें मवाद भर जाती है व कुछ में कील पड़ जाती है जिन्हें ब्लेकहेड या कोमेडोन्स कहते हैं व कुछ दाने पीले होते हैं इन्हें व्हाइट हेड कहते हैं।

जिन्दगी एक आइना है उसमें मुस्कुरायेँ।

एकने कांग्लोबेटा (Acne Conglobata) :- यह सामान्य मुहाँसों का बड़ा हुआ रूप होता है इसमें कई छोटे-छोटे मुहाँसों का बड़ा रूप ले लेते हैं व ठीक होने पर चमड़ी में दाग छोड़ देते हैं। यह सामान्य जगह के अलावा कुल्हे व जांघ में भी होते हैं। इसे एकने सिस्टिका भी कहते हैं इसमें दाग पड़ने की ज्यादा संभावना होती है।

एकने विनिनेटा (Acne Venenata) :- यह उन लोगो में होता है जो कि पेट्रोलियम, कोल, तार, खाने के तेल व व्यवसायिक तेल वाली फैक्ट्रीयों में कार्य करते है। इसे आकुपेशनल एकने भी कहते है। यह बिजली के तार में इन्सुलेशन की फैक्ट्री में काम करने वालों को भी होते है, यह अधिकांशतः खुले भाग जैसे चेहरे, गालों व बांह में होती है।

एकने मेडीकमेन्टोसा (Acne Medicamentosa) :- यह उन लोगो में होता है जो विभिन्न प्रकार की दवाईयों का ज्यादा मात्रा में सेवन करते हैं। जैसे सर्दी की दवाईयों, स्टोराइड्स व दर्द की दवाईयाँ इत्यादि।

मुहाँसे होने के कारण

जब कोई व्यक्ति (स्त्री या पुरुष) बचपन से युवावस्था में परिवर्तित होता है अर्थात् लगभग 14-15 वर्ष की उम्र में तो शरीर में विशेष प्रकार के हार्मोन बनते है इन हार्मोन के कारण शरीर की तेल ग्रथियाँ ज्यादा मात्रा में स्राव करती है व इनका आकार भी बढ़ जाता है। इस स्थिति में उनके छिद्र बंद होने व उनमें कीटाणु द्वारा बीमारी होने की संभावना होती है जब ऐसा होता है तो यह तेल ग्रंथी मुहाँसे का रूप ले लेती है।



बड़ी से बड़ी यात्राएँ एक कदम से प्रारंभ होती है।

मुहाँसे का उपचार

मुहाँसे का उपचार पाँच तरीके से होता है ।

1. बिना दवाई के (Non-Drug Therapy)
2. दवाइयों द्वारा (Drug Therapy)
3. अन्य विधियों से (Physical Modlities)
4. प्लास्टिक सर्जरी (Plastic Surgery)
5. केमिकल उपचार (Chemical Treatment)
6. माइक्रो डर्म एबरेटर (Microdermabrator)

1. बिना दवाईयों के :-

- (अ) चेहरे को प्रतिदिन चार-पाँच बार साबुन से नियमित रूप से धोना चाहिए। इसके लिये ग्लिसरीन युक्त साबुन छोड़कर कोई भी अन्य साबुन इस्तेमाल की जा सकती है ।
- (ब) मुहाँसे वाली जगह में महीने में 1-2 बार भाप (Steam) केवल 1-2 मिनट के लिये लेना चाहिए ।
- (स) चेहरे पर किसी प्रकार की क्रीम व पावडर नहीं लगाना चाहिये । इन तीनों तरीकों से तेल की ग्रंथियों के छिद्र बंद नहीं होते जिससे मुहाँसे होने की संभावना कम होती है ।
- (द) खाने में तेल, घी, तली हुई चीज व मीठा कम खाना चाहिये ।
- (इ) नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिये । पेट साफ नहीं होने से मुहाँसे होते है ।
- (ई) मुहाँसे को बार-बार नोचना व इस पर बार-बार हाथ नहीं लगाना चाहिये।
- (फ) सिर में रुमी रहती है और वह चेहरे पर गिरती है तो भी मुहाँसे होते है इसलिये इनका इलाज भी जरूरी है ।
- (ज) खाने व भोजन का समय निश्चित होना चाहिये मानलो दोपहर का खाना । बजे दोपहर में करते हैं तो प्रतिदिन 1 बजे करें, कभी 12 बजे, कभी 2 बजे या कभी 3 बजे न करें, इससे पेट साफ नहीं होता व मुहाँसे बढ़ते हैं ।

महान व्यक्ति के पास उद्देश्य होता है साधारण व्यक्ति के पास इच्छा होती है।

- (च) पानी काफी अधिक मात्रा में पियें, हर एक घंटे बाद एक गिलास पानी पियें व सुबह उठकर खाली पेट 1-1/4 लीटर पानी पियें व उसके बाद आधे घंटे तक चाय व नाश्ता न लें। इससे मुहाँसे जल्दी ठीक होते हैं। इस प्रकार पानी नियमित रूप से पीते रहने से मुहाँसे होने की संभावना भी कम हो जाती है।
- (क) मुहाँसे के मरीज को फेशियल, ब्लिचिंग नहीं करनी चाहिये। फैस पैक भी नहीं लगाना चाहिये। केवल इन बातों का ध्यान रखने पर ही मुहाँसे बिना किसी दवाईयों के ठीक हो सकते हैं। इन बातों का ध्यान विशेषतः 25 वर्ष की उम्र तक रखना चाहिये। उसके बाद मुहाँसे होने की संभावना कम हो जाती है।

2. दवाईयों द्वारा :-

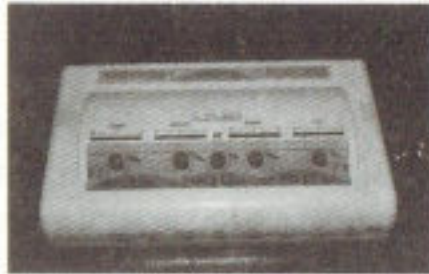
- (अ) मुहाँसे के लिये विभिन्न प्रकार की एन्टीबायोटिक क्रीम, इरथ्रोमाइसिन, व क्लिंडामाइसिन, रेटिनोइक एसिड, बेंजाइल परआक्साइड की क्रीम आती है। खाने के लिये एन्टीबायोटिक की केप्सूल, विटामिन ए व विटामिन सी की गोलियाँ दी जाती है।
यह सब डॉक्टर की सलाह से ली जानी चाहिये व इसमें कई दवाईयाँ गर्भवती महिलाओं को नहीं लेना चाहिये।

3. अन्य विधियाँ :-

- (अ) **क्रायोथिरेपी (Cryotherapy)**:- इसमें कार्बनडाई आक्साइड गैस को अत्यन्त निम्न ताप पर विशेष मशीन द्वारा नलियों में प्रवाहित करते है व इन नलियों को मुहाँसे में लगाते हैं।
- (ब) **अल्ट्रावायलेट लेम्प (Ultra Violet Lamp)**:- इसके लिये विशेष प्रकार का लेम्प आता है जो कि नीले रंग का प्रकाश फेंकता है इस प्रकाश को मुहाँसों पर कुछ समय के लिये पड़ने देते है जिससे यह जल्दी ठीक होते हैं।

दृष्टि वह है जो बिना कही हुई चीजों को भी देख लें।

- (स) **डर्मिजेट (Dermijet) :-** इस मशीन से स्टेराईड्स दवाईयों को मुहाँसे में देते हैं। यह विशेष प्रकार का उपकरण होता है जिसमें सुई नहीं होती है इसलिये इसके द्वारा दवाई देने से दर्द नहीं के बराबर या नहीं होता। मुहाँसे के अलावा यह एक्जिमा व बालों का चक्कों के रूप में झड़ने के इलाज के काम में भी आता है।
- (द) **एस्टी 7000 यूनिट (ESTY 7000 UNIT) :-** चमड़ी के तेल को कम करता है व इसकी वायलेट लाईट मुहाँसे के कीटाणुओं को मारती है।



उपरोक्त विधियों से चेहरे पर दाग व इलाज में सहायता मिलती है।

4. **प्लास्टिक सर्जरी (Plastic Surgery) :-** यह ऑपरेशन त्वचा में मुहाँसे के दाग मिटाने के लिये करते है यह उस अवस्था में करते है जब मुहाँसे आने पूरी तरह बंद हो गये हो। यह डरमएक्वेशन व इन्ट्राडरमल टेफ्लान इन्जेक्शन द्वारा करते हैं। इसके लिये विशेषज्ञ महानगरों व बड़े शहरों में उपलब्ध है।
5. **केमिकल उपचार (Chemical Surgery) :-** आजकल विशेष दवाईयों के द्वारा मुहाँसों के दाग भी मिटाये जा सकते हैं। इनसे कोई नुकसान नहीं होता परन्तु समय अधिक लगता है। लगभग 3-6 माह।

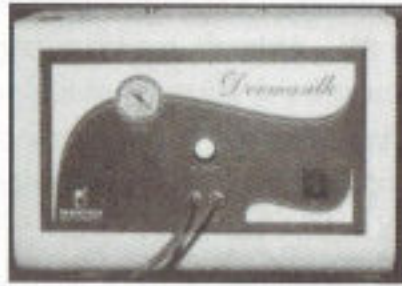
नफरत कम करें, प्यार ज्यादा, डरे कम, उम्मीद करें ज्यादा।

5. माइक्रो डर्मएबरेटर :-

यह मशीन मुहाँसों के गड्ढों के अलावा चेचक या माता के दाग व झुर्रियों को मिटाकर चेहरे पर चमक लाती है। ताकि आपसे कोई यह न कह सके कि

😊 **आपके चेहरे पर जो मुँहासों के दाग हैं।
घाँट तो आप हो ही, सितारे भी साथ हैं।**

इसके इलाज से किसी भी प्रकार की तकलीफ नहीं होती, ना ही पट्टी, ना ही इंजेक्शन। मरीज इलाज के तुरंत बाद अपने काम पर जा सकता है। इसमें खर्च प्लास्टिक सर्जरी के खर्च का एक तिहाई पड़ता है। यह मशीन युवकों व युवतियों में बहुत लोकप्रिय होते जा रही है।



माइक्रो डर्मएबरेटर



उपचार के पहले



उपचार के बाद

चिंता हमारी कल्पना का दुरुपयोग है।

सिर का ताज - काले, घने व सुंदर बाल



बाल हमारे सिर का ताज है अगर अपने शरीर व चेहरे की सुंदरता के अलावा अपने बालों पर भी ध्यान देंगे तो लोग बरबस ही यह कह उठेंगे।



“चेहरा तेरा चांद, जुल्फें घटाओं वाली शाम,
इतनी हसीन है तू, तुझको मेरा सलाम।”

आजकल की भागती दौड़ती जिंदगी में बालों पर ध्यान देना मुश्किल सा हो गया है। बाल जो कि स्त्री व पुरुष दोनों की शोभा में चार चांद लगाते हैं। इसके अलावा ये शरीर के तापमान के नियंत्रण में भी सहायता करते हैं। पुराने समय के लेखकों ने भी महिलाओं के विभिन्न केश विन्यास जैसे - अलकावली, मयूरपंखी व चंद्रचूड़ का वर्णन किया है। यहाँ पर हम बालों की देखरेख व इनसे होने वाली समस्याओं पर चर्चा करेंगे। सिर में बालों की संख्या एक से डेढ़ लाख तक होती है यदि आप चाहते हैं कि आपके बाल लंबे घने व चमकदार हो तो नियमित दिनचर्या, संतुलित भोजन, व्यायाम, विश्राम, अच्छी नींद व मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिये।

बालों के लिये पोषण

बालों के पोषण के लिये आपके भोजन में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम व आयरन जैसे तत्व हो आप अपने भोजन में दूध, दही, मक्खन, पनीर, अण्डा, गाजर, टमाटर, पालक, पत्ते वाली सब्जियाँ, नींबू, आंवला व अंगूर, सेब, संतरा आदि शामिल करें, भोजन का समय निश्चित हो, तली व तेल, घी वाली वस्तुएं कम खायें, सब्जी व सलाद खायें। पानी दिन में 9-10 गिलास पियें, सुबह धूप में 10-15 मिनट बाल खोलकर खड़े रहें।



अविध्य निर्भर करता है वर्तमान के कार्यों पर।

बालों की सफाई :- सोने के पूर्व बालों में कंघी व ब्रश चलाये जिससे उसमें दिन भर की धूल व मिट्टी साफ हो जाये। कंघी व ब्रश गोल नोक वाली हो। सोते समय बालों को ढीला बांधकर सोये ताकि उनमें खिचाव न पड़े बालों को रोज नहीं धोना चाहिये, इन्हें केवल हफ्ते में दो तीन बार धोना चाहिये किसी भी अच्छी कम्पनी का साबुन इस्तेमाल कर सकते हैं अगर आपके बाल सूखे हैं तो ग्लिसरीन युक्त साबुन या कंडीशनर या माश्चराइजर युक्त शैम्पू का उपयोग कर सकते हैं।

बालों की मालिश :- प्रायः नियमित रूप से 5 मिनट तक बालों की मालिश अंगुलियों से करना चाहिये यह तेल लगाकर या बिना तेल के भी की जा सकती है। नियमित उपयोग के लिये नारियल तेल बेहतर होता है परंतु आप चाहें तो एक बार हफ्ते में जैतून या बादाम का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं तेल को हल्का गर्म कर अंगुलियों से बालों की जड़ों में लगाये। इसके अलावा मैं आपको एक और तेल बता रहा हूँ जो आप घर में बनाकर नियमित रूप से उपयोग कर सकते हैं।

नारियल तेल	-	100 मि.ली.
जैतून तेल	-	100 मि.ली.
बादाम तेल	-	10 मि.ली.

कुछ लोग इस तरह के भी होते है जिनके लिए आप कह सकते है कि

😊 **वो आये हमारी कब्र पर और दिये को बुझाकर चल दिये।
दिये में जो तेल था वो सिर पर लगाकर चल दिये ॥**

कंडीशनिंग :- एक अण्डे की जरदी फेंटकर या पानी में एक चम्मच सिरका या बियर मिलाकर मलने से यह हेयर टानिक व हेयर कंडीशनिंग दोनों का काम करेगा। टानिक से बालों को शक्ति मिलती है व कंडीशनर से बाल अच्छे सेट होते हैं व चमकदार हो जाते हैं। बाजार के कंडीशनर को लगाने के पहले बालों को शैंपू या साबून से धो लें फिर कंडीशनर लगाकर 5 मिनट तक छोड़ दें फिर सादे पानी से बाल धो लें, साबुन या शैम्पू न लगाये।

वह दिन खराब है जिस दिन चेहरे पर मुस्कुराहट ना हो।

बालों की बीमारियाँ



बालों का झड़ना व सफेद होने का कारण :-

- चिंता, तनाव, अनिद्रा, भोजन में विटामिन की कमी
- शरीर में खून की कमी (एनीमिया)
- बीमारी या प्रसव के बाद की दुर्बलता
- रुसी होना
- बहुत ज्यादा कंघी करना
- बालों को बार-बार व बहुत ज्यादा घोना
- शक्कर की बीमारी
- थायरॉइड (गले की ग्रंथि) की बीमारी
- दवाईयाँ : कैंसर की दवाईयाँ, बुखार व हाथ पैर दर्द की दवाईयाँ व विटामिन ए की अधिक मात्रा लेने पर भी बाल झड़ते हैं।
- पुरुषों को 20-25 साल की उम्र में माथे के बगल में, सिर के बीच में बाल स्वयं झड़ते हैं, परंतु यह पुरुष हार्मोन के कारण होता है। कई बार सिर की चमड़ी में फंगल व बैक्टीरियल बीमारी के कारण भी बाल झड़ते हैं।

इलाज :- इलाज के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें। खाने में विटामिन से भरपूर भोजन लें। विटामिन गोलियाँ व प्रोटीन के पावडर के अलावा हेयर टिंचर व मिनाकसीडील नामक दवाईयाँ बालों को झड़ने से रोकने में सहायक हुई है परंतु यह सब डॉक्टर की सलाह से करना चाहिए।



सात प्रकार की छिलके वाली दालों (चना, मूंग, फली, उड़द, गेहूँ, राहर व मेथी) व अन्न पानी में भिगो दें व अंकुरित कर रोज एक कटोरी नाश्ते में लें। खाना खाने के बाद, विशेषकर लड़कियों व महिलाओं को एक टुकड़ा गुड़ चूसना चाहिए इसमें बहुत आयरन होता है जो कि खून बनाने में मदद करता

वेपोजोन - बाल झड़ने के इलाज के लिए

प्रत्येक अच्छा कार्य पहले असंभव लगता है।

है जिससे बाल झड़ना कम हो जाते हैं। एक बार जो बाल सफेद हो जाते हैं वे किसी भी दवाईयों से पुनः काले नहीं होते परंतु अन्य काले बालों का सफेद होना रोका जा सकता है। सिर की मालिश करने व बालों में भाप (स्टीम) लेने से भी बालों का झड़ना रुकता है। इसके अलावा आप प्रतिदिन

5 मिनट - मालिश करें

5 मिनट - कंघी करें

5 मिनट - नाखुन घिसें और

हफ्ते में एक दिन 5 मिनट - बालों में भाप लें

बालों में कड़वी या डैण्ड्रफ़

यह बालों की ठीक से सफाई नहीं करने के कारण होती है इसके अलावा यह छूत की बीमारी भी है व एक दूसरे के तौलिए, कंघी, रिबन आदि से भी फैलती है इसलिए अपना यह सामान अलग रखना चाहिए। इसके इलाज के लिए कंघी बार बार करें, बालों में भाप लें एवं आधे नींबू का रस या दो चम्मच दही को बालों में 15 मिनट तक लगे रहने दें फिर धो लें ऐसा हफ्ते में दो बार करें। इसके लिए मेडिकेटेड शैंपू, क्लोट्रीमिडोबेजाल व स्टेराइड लगाते हैं परंतु यह सब डॉक्टर की सलाह से करना चाहिये।

एलोपेशिया एरिफ़टा (ALOPECIA AREATA) अर्थात् बालों का

चक्कों के रूप में झड़ना :- इसमें सिर या दाढ़ी व भौ के बाल गोल आकार में झड़ जाते हैं व उसमें कोई तकलीफ नहीं होती है। यह मानसिक तनाव व खान-पान की अनियमितता के कारण होता है। यह एक प्रकार की आटोइमयून बीमारी है जिससे खून में खराबी आ जाती है। इस बीमारी का इलाज तुरन्त करना चाहिए वरना सिर, भौ व दाढ़ी के पूरे बाल निकल जाते हैं जिसे एलोपेशिया टोटेलिस कहते हैं।

कई बार बच्चे लोग मानसिक तनाव के कारण अपने बाल स्वयं ही खिचते है इसे ट्राइकोटिलोमोनिया कहते हैं।

क्या करते हो यह उतना महत्वपूर्ण नहीं जितना की कैसे करते है।

चालीस वर्ष की उम्र के बाद स्त्री व पुरुष दोनों में व स्त्रियों में महावारी बंद होने के बाद बाल स्वयं ही झड़ने लगते हैं यह बीमारी नहीं होती परन्तु इलाज द्वारा इसे रोका जा सकता है।

बाल में जुएं व लीक :-

यह प्रायः बच्चों में व कई बार बड़े लोगों में भी हो जाते हैं। सिर के बाल के अतिरिक्त यह बगल व पूरे शरीर में भी होते हैं। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के संपर्क में आने पर या उसके कपड़े, टावेल, कंघी, रिबन (फिता) इस्तेमाल करने पर भी हो जाते हैं। कई बार यह बहुत साफ-सफाई के पश्चात भी हो जाते हैं। इसके कारण सिर व शरीर में खुजली व बार बार फोड़े होते हैं। इसके लिए 10% क्रोटोमिटान या 1% मेलेथियान का उपयोग करते हैं। इन दवाइयों से जुएं के अण्डे नहीं मरते इसलिए इनका उपयोग प्रत्येक हफ्ते या 15 दिन में एक बार करना चाहिए ऐसा दो - तीन बार करें। परन्तु अभी एक नई दवाई आयी है वह है 1% परमेथ्रिन इससे जुएं के अंडे भी मर जाते हैं। जुएं से ग्रसित मरीज के कंघी, टावेल व रिबन अलग रखना चाहिए व लीक बारीक दांतों वाली कंघी से निकालना चाहिये।

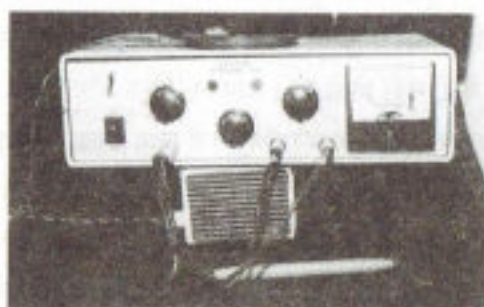
हिड्युटिज़म अर्थात् चेहरे पर अवांछनीय बाल

कई बार कई लड़कियों के चेहरे पर दाढ़ी व मुंछे उग आती हैं जिसके कारण उनका चेहरा भद्दा लगने लगता है। इसके प्रमुख कारण है :

- शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी
- महावारी की अनियमितता
- हार्मोन की दवाईयां (महावारी की अनियमितता व बाँझपन दूर करने के लिए) के कारण
- चेहरे पर स्टेराइड दवाईयों के मलहम लगाना

परदेश में विद्या मित्र होती है - चाणक्य

इसके इलाज के लिए हार्मोन की अनियमितता को दूर करना, ब्लिचिंग, श्रेडिंग, शेविंग के अलावा थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रोलिसिस के द्वारा स्थायी इलाज किया जा सकता है। आजकल एक नई मशीन जिसे ब्लेंड कहते हैं, में थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रोलिसिस दोनों साथ होते हैं जिससे इसके परिणाम और भी बेहतर होते हैं।



ब्लेंड (थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रोलिसिस एक साथ)
घेहरे पर अयॉच्छित्त बालों के लिए

गंजापत्र -

गंजेपन का इलाज अब संभव होने लगा है यदि आप की उम्र चालीस वर्ष से कम है तो इसमें छाने व लगाने की दवाईयाँ लगभग एक वर्ष तक लेना पड़ता है।



निराशा और आशा मन के खेल हैं। निर्विकार रहकर कार्य करना ही मनुष्य का धर्म है।

स्टील के बर्तन में खाना बनाओ, बाल सफेद कराओ

आजकल दिन प्रतिदिन बाल सफेद होने की समस्या बढ़ती जा रही है, छोटे-छोटे बच्चों के भी बाल सफेद होते जा रहे हैं। कुपोषण, चिंता, नींद पूरी नहीं होने के अलावा बालों के सफेद होने के प्रमुख कारण, हमारे भोजन में आयरन, जिंक और कॉपर की कमी होना है। पुराने समय में लोग लोहे की कढ़ाई में सब्जी बनाते थे, जिससे लोहे की कुछ मात्रा घुलकर सब्जी में मिल जाती थी। साथ ही उस समय में लोग तांबे और पीतल के बर्तन में दाल व चावल बनाते थे। इससे उनके खाने में जिंक व कॉपर की कमी नहीं होती थी। आयरन, जिंक और कॉपर बालों को काला बनाये रखने में और त्वचा को स्वस्थ बनाये रखने में मदद करता है परंतु आजकल के आधुनिक जमाने में स्टील के बर्तन में खाना बनाने से व्यक्ति के खाने में आयरन, जिंक और कॉपर की कमी होती जा रही है क्योंकि स्टील एक कठोर धातु है जो घुलकर खाने में नहीं मिल पाती। आजकल बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ विटामिन की दवाइयों में जिंक की थोड़ी मात्रा मिला देते हैं जिसकी कीमत 5 से 10 पैसे होती है परंतु विटामिन की दवाइयों का मूल्य 1 रुपये से बढ़ाकर 3 रुपये कर दिया गया है। इस तरह यह कंपनियाँ करोड़ों रुपये मुनाफा कमा रही हैं और हम लोग अपनी भारतीय संस्कृति को भूलकर पीतल और लोहे के बर्तनों में खाना न बनाकर स्टील के बर्तन में खाना बना रहे हैं जो गलत परम्परा है। (खाना आप किसी भी बर्तन में खा सकते हैं।)



जो लोग प्रकृति के विरुद्ध कार्य करते हैं वे रोगी, निर्बल और दुःखी होते हैं।

रस्सी कूदो, बाल बढ़ाओं, स्मरण शक्ति बढ़ाओ !

वैजानिकों व एक्युप्रेसर के सिद्धांत के आधार पर यह प्रमाणित है कि रस्सी कूदना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है इससे पैर के एक्युप्रेसर के बहुत से पाइंट क्रियाशील हो जाते हैं। रस्सी कूदने के निम्न फायदे हैं।

- चेहरे पर चमक आ जाती हैं।
- बाल झड़ना कम हो जाते है।
- दिमाग की स्मरण शक्ति भी बढ़ती है।
- कब्ज दूर होती है।
- मुहांसे होने की संभावना कम हो जाती है।
- थायरॉइड ग्रंथी की बीमारी (हाईपोथाईरॉइडिज्म) होने की संभावना कम हो जाती है।
- महिलाओं में महावारी की अनियमितता व श्वेतप्रदर की शिकायत कम हो जाती है।
- शरीर की लंबाई भी बढ़ती है।

रस्सी कूदने की क्षमता धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। सामान्यतः 200-300 बार रस्सी प्रतिदिन कूदना चाहिए।



यदि तुम अपने किसी रहस्य को किसी शुत्र से छुपाये रखना चाहते हो तो उसका उल्लेख अपने मित्र तक से मत करो।

पैदल चलना, कसरतों की रानी

महात्मा गांधी जी ने पैदल चलने को कसरतों की रानी कहा था क्योंकि पैदल चलना एक ऐसी कसरत है जिससे किसी आदमी को किसी अन्य प्रकार के व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं पड़ती, अगर आप प्रतिदिन 4 से 5 कि.मी. पैदल चलते हैं, तो आपको किसी अन्य प्रकार की व्यायाम करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। मगर जैसे ही किसी व्यक्ति को कहा जाय कि आप पैदल चले, तो आप दस सवाल पूछना चालू कर देते हैं। कितने कि.मी. चले, तेजी से चले, कि धीरे चले, सुबह चले कि शाम को चले, खाली पेट चले कि खाने के बाद चले, सूरज निकलने के पहले चले, कि सूरज निकलने के बाद चले। तो उन लोगों से पहले तो मैं ये कहना चाहूंगा कि पहले तो आप चलना चालू करें। अगर आपकी आदत नहीं है तो आप धीरे-धीरे अपनी आदत बनायें पहले आधा कि.मी. पैदल चले, फिर एक कि.मी. धीरे-धीरे आप पन्द्रह दिन या एक महीने में आधा-आधा कि.मी. बढ़ाते जाये और लगभग चार से पांच कि. मी. चलना आपके स्वास्थ्य के लिए लाभदायक रहेगा। वैसे तो कहा जाता है कि आप सुबह उठकर पैदल चले तो बेहतर रहेगा मगर इसके अलावा आप दिनभर में कभी भी पैदल चल सकते हैं और इसमें कोई प्रतिबंध नहीं है। आप खाने के पहले भी पैदल चल सकते हैं और खाने के बाद भी। पैदल चलने से पाचन संबंधी बिमारियाँ, ब्लड प्रेशर, शुगर और जोड़ संबंधी बिमारियाँ और अनिद्रा (नींद पूरी नहीं होने) की बिमारियाँ भी दूर होती हैं। पैदल चलने के अलावा, आप कोई भी गेम खेल सकते हैं गेम से मेरा तात्पर्य है कि बाहरी गेम हो जिसे हम Out Door गेम कहते हैं। जैसा कि हॉकी खेलना या क्रिकेट खेलना, फुटबाल खेलना, दौड़ना भागना, लंबी कूद। इसके अलावा आप अपनी पसंद का गेम भी रोज खेल सकते हैं। आधे घंटे से एक घंटे तक। तब भी आपको दूसरे व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं रहेगी पैदल चलने या गेम खेलने से आपका शरीर स्वस्थ रहेगा, तो आपका दिमाग भी स्वस्थ रहेगा कहते हैं ना।

शरीर को स्वस्थ रखना हमारी जिम्मेदारी है।

Healthy mind lies on Healthy Body

अर्थात् जो स्वस्थ दिमाग है वो स्वस्थ शरीर पर ही रहता है। स्वस्थ रहना हमारे लिए सबसे पहली जरूरत है और आज के जमाने में इतना ज्यादा तनाव है और तनाव को वही झेल सकता है, जिसका शरीर स्वस्थ है मैं आजकल देख रहा हूँ कि पहले 40 साल की उम्र में ब्लड प्रेशर व शुगर होता था, परन्तु आजकल 30 से 35 साल के लोगों में भी ब्लड प्रेशर, शुगर, पेट के विभिन्न बिमारियों के शिकार होते जा रहे हैं। इसका प्रमुख कारण है कि वे अपनी दिनचर्या में इतना ज्यादा व्यस्त हो गये है कि उन्हें व्यायाम करने का, पैदल चलने का या किसी प्रकार का गेम खेलने का समय नहीं मिलता। अगर आप अपना थोड़ा सा समय निकालकर के इस पर भी ध्यान दे तो आपका शरीर स्वस्थ रहेगा।



☺ पैदल चलते से मेरे
दिमाग में दर्द होता है।

स्वस्थ शरीर जीवन की अनमोल अमानत है उसे संभाल कर रखें।

विभिन्न प्रकार के चर्म रोग

कई बार त्वचा में विभिन्न प्रकार के चर्म रोग भी आपकी खूबसूरती में दाग के समान होते हैं इसलिये आप पहले यह जाने कि यह कितने प्रकार व किस प्रकार के होते हैं उसके बाद चर्म रोग विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं।



दाफेद दाग :- यह दूधिया सफेद रंग का दाग होता है इसे ल्युकोडरमा कहते हैं इसका इलाज काफी लंबा चलता है इसके इलाज के लिये अल्ट्रावायलेट लैम्प का इस्तेमाल भी करते हैं।

ओरिफुमिक्स :- सामान्य भाषा में इसे अपरस भी कहते हैं इसमें शरीर के किसी भी भाग में चमड़ी छिलके के रूप में निकलती है। इसके इलाज के लिये भी अल्ट्रावायलेट लैम्प का इस्तेमाल करते हैं।

मस्सो :- यह ८-१० प्रकार के होते हैं इसमें कुछ छूत के भी होते हैं। इसका इलाज केमिकल काँट्री, इलेक्ट्रोकाँट्री (मशीन द्वारा) व क्रायेकाँट्री और रेडियोकाँट्री द्वारा किया जाता है।

तिल :- यह मस्से से अलग होते हैं यह काले रंग के छोटे - छोटे दाने के समान होते हैं। इसका इलाज रेडियोकाँट्री व कास्मेटिक सर्जरी द्वारा किया जाता है।

रेडियोकाँट्री एक ऐसी आधुनिक मशीन है जो तिल (मोल) व मस्सों (वारट्स) को जड़ से मिटा देती है वो भी बिना किसी परेशानी के, न बेहोशी, न पट्टी और न ही भर्ती होने का इंस्रट। यहाँ तक कि छोटे मस्सों में तो लोकल एनेस्थेसिया की जरूरत भी नहीं पड़ती। मशीन से सीधे ही मस्सों को निकाल दिया जाता है।

गिरने में हानि नहीं है, गिर कर पड़े रहने में हानि है।

इस मशीन से शरीर में होने वाले मोल, मस्से व चेहरे पर होने वाले मस्से जैसे डी.पी.एन., मोलस्कम, सिरींगोमा, एपीथेलियोमा, गर्दन व बगल में होने वाले स्किन टैग व शरीर में होने वाली छोटी गठाने व त्वचा के कैंसर का इलाज भी किया जाता है। इस क्षेत्र की जनता के लिए सेवा भावना से लाई गई इस मशीन के द्वारा मस्सों को निकलवाने का खर्च महानगरी की तुलना में केवल एक तिहाई आता है।

कुछ ही समय पूर्व में बनी नई आधुनिक क्लीनिक में मरीजों के लिए एयरकूल बैठक व आराम के साधन भी उपलब्ध है नई क्लीनिक में चर्म व गुप्त रोग संबंधित बीमारियों की जाँच व इलाज के लिए आधुनिक मशीनें है विवाह पूर्व व पश्चात् सलाह की सुविधा भी है।



रेडियो फ्रीक्वेंसी (रिल व मस्सों के इलाज के लिये)

सर्जन टैनिंग :— कुछ लोगों के चेहरे व शरीर के खुले भाग में धूप में घूमने के कारण शरीर का वह भाग काला हो जाता है। यह दवाईयों द्वारा ठीक हो जाता है।

एलर्जी :— कई बार कुछ आर्टीफिशियल गहनों के उपयोग या सौंदर्य प्रसाधन से एलर्जी हो जाती है। कुछ लोगों में एलर्जी के कारण शरीर में लाल-लाल चक्के निकल आते हैं जिन्हें अर्टिकरिया कहते हैं।

एक्जिमा :— यह भी चमड़ी में होने वाली एक प्रकार की एलर्जी है इसमें चमड़ी मोटी हो जाती है व उसमें बुजली होती है।

रोगी का मित्र दवाई व मरने के बाद धर्म मित्र होता है। - चाणक्य

छीलीं :- यह शरीर में होने वाली विशेष प्रकार की फंगल इन्फेक्शन है। जिसमें गर्दन, चेहरे व पीठ में हल्के पीले रंग के दाग हो जाते हैं।

पसीने में बदबू :- कुछ व्यक्तियों के पसीने में बदबू होती है आप कितने ही सुंदर क्यों न हो पसीने की बदबू के कारण लोग आपके पास आने से कतरायेगे। पेट साफ नहीं होने, लहसुन प्यास के ज्यादा सेवन से भी पसीने में बदबू आती है। बगल के बाल साफ रखें नियमित व्यायाम करें। पानी ज्यादा पीयें।

फोड़े व फुन्सियाँ :- यह छूत की बीमारी होती है साथ ही साथ यह ठीक होने पर त्वचा में दाग छोड़ देती है।

झाँई :- चेहरे पर भूरे रंग का दाग हो जाता है यह खून व विटामिन की कमी, धूप के कारण व चेहरे पर सुगंधित क्रीम के प्रयोग से होता है। कई बार महावारी की अनियमितता व हार्मोन की गड़बड़ी के कारण भी झाँई होती है। इसके लिए मैं आपको एक घरेलु उपचार बता रहा हूँ

। चम्मच मलाई में 2 पत्ती केसर। घंटे तक रहने दें जब उसका रंग संतरे के रंग के समान हो जाये तो उसको झाँई वाले भाग में लगाकर। घंटे तक रहने दें और फिर सादे पानी से धो लें।



अपनी छोटी-छोटी खुशी का भी पूरा गजा लें।

जल चिकित्सा व ख़ूबसूरती

हमारी पृथ्वी का दो तिहाई हिस्सा जल (समुद्र) से ढका है ठीक उसी तरह हमारे शरीर का दो तिहाई हिस्सा भी जल है जहाँ हमारे शरीर में जल की कमी व पानी कम पीने से कई बीमारी पैदा होती है, वही पानी अधिक पीकर हम कई बीमारियों का इलाज कर सकते हैं। कुछ दीवानों के मन में तो यह भी ख्याल आता है कि

😊 **जब जब हमें प्यास लगती है ,
उतके मिलने की आस लगती है ॥
उतके प्यार में हो गये हुतने दीवाने हम,
कि हर लड़की की माँ हमें अपनी सास लगती है ॥**

सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन $2 \frac{1}{3}$ से 3 लीटर (10-12 ग्लास) पानी पीना चाहिए, परन्तु कई बीमारियों में 3 लीटर से अधिक पानी पीना चाहिए।

जैसे -

- मुँहासे
- कब्ज
- एसिडिटी
- पतले दस्त व उल्टी होने पर
- बुखार में
- व्यायाम करने वाले व्यक्तियों को
- व शक्कर की बीमारी में
- पथरी के बीमारी में

गर्मों के मौसम में अधिक पानी पीना इन बीमारियों को बढ़ने से रोकता ही नहीं वरन् ठीक भी करता है।

गुण सभी स्थानों पर पूजा जाता हैं पर धन नहीं - चाणक्य

योग कि एक क्रिया में आप छुट्टी के दिन लगातार पानी पीते जायें तो कुछ समय बाद आपको दस्त लगना प्रारंभ हो जायेंगे, परन्तु आप फिर भी पानी पीते जाए जाइयि उसके बाद आपको पतले दस्त होने लगेंगे। आप और पानी पीते जाइयि, आपको दस्त के बदले पानी निकलना प्रारंभ हो जायेगा, और इस तरह आपकी पूरी आंत साफ हो जायेगी, और ऐसा कहा जाता है कि

आंत साफ तो रोग माफ ।



साफ पैंर में कीचड़ लपेटकर धोने की अपेक्षा उसे न लगने देना ही अच्छा है।

धूप चिकित्सा

धूप (सूर्य की रोशनी) हमारे जीवन के लिए अनिवार्य है। पृथ्वी में जीवन सूर्य की रोशनी के बिना संभव नहीं। अगर किसी कारण से (जैसे परमाणु युद्ध के बाद) सूर्य की किरणें कुछ समय के लिए धरती पर पड़नी बंद हो जाये तो संपूर्ण जीवित प्राणियों का अस्तित्व सतरे में पड़ सकता है या समाप्त भी हो सकता है। हमारे शरीर में नियमित रूप से 15 मिनट धूप का पड़ना आवश्यक होता है अगर ऐसा न हो तो हमारा शरीर धीरे-धीरे बीमार होने लगता है। वैसे सुबह सूर्योदय के समय की धूप शरीर के लिए लाभप्रद होती है इसमें इंफ्रारेड किरणें ज्यादा मात्रा में होती है जो शरीर को विभिन्न बीमारी से बचाती है व कई तरह की बीमारी ठीक करती है। सूर्य की किरणें हमारे शरीर के बीमारी पैदा करने वाले कीटाणुओं को मारती है। अगर हम शरीर में तेल लगाकर धूप में बैठे तो हमारे शरीर में विटामिन डी का निर्माण होता है जो कि हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है व कई बीमारियों से बचाता है।

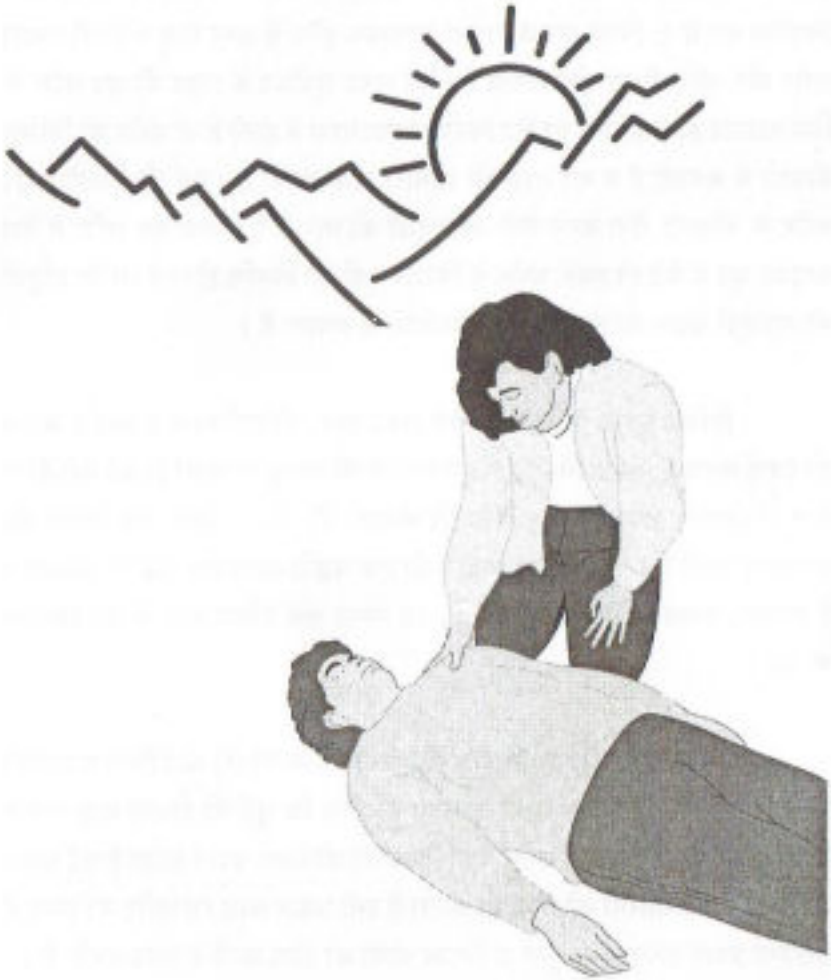
विभिन्न प्रकार के चर्म रोग जैसे सफेद दाग, सोरिएसिस व अपरस में मरीज को दवाई लगाकर 10-20 मिनट तक धूप दिखाने की सलाह दी जाती है। कई मरीजों के घाव (विशेषकर शक्कर व कुष्ठ रोग की बीमारी में) को 15 मिनट धूप दिखाने की सलाह दी जाती है। चर्म रोगों के निदान की एक पद्धति बायोबीम इसी पर आधारित है मुहासों, फंगस के मरीजों को भी 10-15 मिनट तक ग्रसित भाग में धूप दिखाना चाहिए।

धूप स्नान पर ही आधारित रंग चिकित्सा (क्लर थेरेपी) भी विभिन्न बीमारियों को ठीक करता है जैसे आप लोगों को पता ही होगा कि सूर्य की रोशनी सात रंगों से बनी है इसमें नीला रंग हमारे शरीर व मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है कई प्रकार की मानसिक बीमारियों को ठीक भी करता है इसी प्रकार लाल रंग शरीर व दिमाग में उत्तेजना प्रदान करता है व सुस्त व निराश लोगों को ठीक करने में मदद करता है।

यग वही अच्छा है जो अन्य लोगों के काम आ सके - चाणक्य

आवश्यकता से अधिक घूप पड़ने पर हमारे शरीर में कालापन व झाँई भी हो सकती है।

आप नियमित रूप से सूर्योदय की घूप का आनंद ले जिसमें आप निरोगी रहोगे व निरोगी रहोगे तो खूबसूरत तो दिखोगे ही।



घर में सी मित्र होती हैं। - चाणक्य

मानसिक

स्वास्थ्य

व

मानसिक

खूबसूरती

अपना मानसिक स्वास्थ्य आप ठीक रखें करना लोग आप को देखकर कह उठेंगे कि

☺ “तुमकी देखा ती यह ख्याल आया
लगता है पागलों के स्टॉक में नया माल आया”

व्यक्तित्व विकास = मानसिक विकास

जी हॉ साथियों व्यक्तित्व का विकास मस्तिष्क का विकास ही है क्योंकि हमारा मस्तिष्क ही हमें सबसब रहने के लिए, अच्छे कार्य करने के लिए, समाज में व परिवार में कैसे रहना है व भगवान की पूजा पाठ की सलाह देता है। अगर मस्तिष्क साथ ना दें तो हमारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक विकास संभव नहीं है।

अच्छे मानसिक विकास के लिए जरूरी है।

सकारात्मक विचार

अच्छा माहौल

अच्छे मित्र व

अच्छे साहित्य

तो क्या आप तैयार है इन सब के लिए ?

समझ करना यह दर्शाता है कि जिंदगी आपके नियंत्रण में है।

समझें मस्तिष्क की कार्य प्रणाली

जिस तरह आप डिजिटल कैमरा फोटो खिंचता व अपनी याददाश्त में ले लेता है ठीक उसी तरह आँखों के द्वारा जो भी हम देखते हैं व मस्तिष्क में अंकित होते जाता है और जो भी घटना हमारी भावनाओं से जुड़ी होती है वह हमें ज्यादा समय तक याद रखती है व जिस घटना को हम सामान्य रूप में लेते हैं वह हम जल्द ही भूल जाते हैं। मानलो अगर अमिताभ बच्चन आपसे हाथ मिलाये तो उसे



आप जिंदगी भर याद रखेंगे परन्तु कोई साधारण व्यक्ति आपसे हाथ मिलाये तो आप उसे थोड़े दिन बाद भूल जायेंगे अर्थात् किसी घटना को आप बड़ा चढ़ा कर सोचेंगे व देखेंगे तो वह ज्यादा समय तक याद रहेगी व किसी घटना को छोटा या साधारण करके देखेंगे तो वह थोड़े दिन बाद भूल जायेंगे अगर कोई चीज को आप याद रखना चाहते हैं तो आप अपने दिमाग में उसे बड़ा चढ़ाकर देखें व सोचें या किसी बड़े व्यक्ति या बड़ी वस्तु के साथ जोड़ दो व किसी घटना को भूलना चाहते हैं तो साधारण बना दें या जिस तरह कम्प्यूटर किसी चित्र को छोटा कर देता है आप अपने दिमाग में उस घटना के चित्र को छोटा करते जायें तब तक वह बिन्दु के आकार का ना हो जायें इससे वह घटना बार-बार याद नहीं आयेगी व फिर याद आये तो पुनः ऐसा ही करें। इसे हम कहते हैं लॉ ऑफ एसोसिएशन। (Law of Association) यही याददाश्त का भी सिद्धांत है और यही है सफलता का भी सिद्धांत। याददाश्त के सिद्धांत में जब हम किसी वस्तु, किसी बड़ी चीज से जोड़ देते हैं, तो हमारे दिमाग में बहुत समय तक रहती है जैसे :- विज्ञापनों में अगर कोई विज्ञापन अमिताभ बच्चन करें तो हम उसे लम्बे समय तक याद रखते हैं।

महान विचार जब कार्यरूप में परिणत हो जाते हैं तब महान कृतियाँ बन जाती हैं।

अगर कोई छोटा कलाकार इस विज्ञापन को करे तो शायद हम उसे लम्बे समय तक याद न रखें, अगर आपको याददाश्त में कोई परेशानी है अगर आपको लगता है कि 1942 में क्या हुआ था ? आप ये सोचे 1942 को अपने घर जितना बड़ा कर ले मस्तिष्क में देले 1942 घर जितना बड़ा है और उसके ऊपर गांधी जी बैठ कर चिल्ला रहे हैं । अंग्रेजों भारत छोड़ो, अंग्रेजों भारत छोड़ो और इस तरह 1942 आपको जिंदगी भर के लिए याद हो जायेगा । ठीक इसी तरह सफलता का सिद्धांत भी Law of Association पर आधारित है ।

इसी तरह एक और सिद्धांत है जिसे कहते है एकाग्रता का सिद्धांत (Law of Concentration) किसी चीज को हम कितने ध्यान से देखते हैं और समझते हैं उसी के आधार पर बहुत सी बातों को बहुत लम्बे समय तक याद रखा जा सकता है व बहुत से लोगों के कार्य करने के तरीकों व उनके व्यवहार को समझ सकते हैं व उनकी समस्याओं को भी सुलझा सकते हैं इसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ :-

बादशाह अकबर अपने राज्य के लोगों का हाल जानने के लिए एक बार मेष बदलकर अपने राज्य में घूम रहे थे एक स्थान में पहुँचते हैं तो देखते हैं कि काफी भीड़ लगी हुई है वहाँ पर एक व्यक्ति ने बैल का रूप धारण किया था और जो दर्शक लोग भी जैसा बोलते थे बैल भी उसी तरह की एक्टिंग करता था उसको देखकर सभी लोग ताली बजा रहे थे मगर एक व्यक्ति चुपचाप खड़ा था वह न ही हँस रहा था न ही ताली बजा रहा था । कार्यक्रम के अंत में उसने बैल के पैर में एक पत्थर मारा तो वह बैल बना व्यक्ति ठीक उसी तरह की एक्टिंग किया जैसे किसी बैल को सच में लगने पर बैल करता है । वह व्यक्ति बहुत खुश हुआ और उसने उस बैल बने व्यक्ति को इनाम भी दिया । बादशाह अकबर यह सब देख रहे थे वे उस व्यक्ति के पास गये और उनसे पूछा कि पूरे कार्यक्रम को आपने चुपचाप देखा

क्रोध मस्तिष्क के दीपक को बुझा देता है । अतः किसी महत्वपूर्ण परीक्षा में हमें सदैव शांत व स्थिर होना चाहिए ।

मगर आखिरी में आपने ताली भी बजाई और इनाम भी दिया। तो वह व्यक्ति कहता है कि अगर आप किसी पात्र का रूप धारण करते हैं तो उसके सभी गुणों को भी अपनाना चाहिए जैसे उस बैल बने व्यक्ति ने आखिरी में वैसी ही एक्टिंग की जैसे बैल को लज जाने पर सब का बैल करता है। तो बादशाह बोलते हैं कि मेरे साथ काम करोगे तो वह व्यक्ति कहता है बादशाह अकबर के हुक्म को कौन टाल सकता है। बादशाह कहते हैं कि तुमने मुझे कैसे पहचान लिया तो वह व्यक्ति कहता है आपने भेष तो बदल लिया था मगर आपके बातचीत करने का तरीका राजा के जैसा ही था। जिससे मैंने पहचान लिया कि आप बादशाह अकबर हैं। आप जानते हैं वह व्यक्ति कौन था वह था बीरबल।

इस तरह बीरबल की खोज हुई और उसके कहानी किस्से हम अभी तक सुनते हैं। हर तरह की परेशानियों और समस्याओं का हल बीरबल के पास था। क्योंकि बीरबल किसी भी व्यक्ति और कार्य को बहुत बारीकी और ध्यान से देखते थे इसे ही हम कहते हैं (Law of Concentration)

अगर आप मन ही मन सोचें की यह कार्य मैं कर लूंगा और यह कार्य मैं अवश्य कर सकता हूँ मैं इस कार्य में सफल हो जाऊँगा। तो आप इस कार्य में अवश्य सफल होगे। एक घाबक जो कि ओलंपिक चैंपियन था जब उससे पूछा कि ओलंपिक की रेस जीतकर विश्व रिकार्ड कैसे बनाया ? तो उसने कहा कि मैं बचपन से मन में ये सोचते रहता था कि मैं कैसे सफल होऊँ और मैंने धीरे-धीरे ये सपना देखना थालू किया कि ओलंपिक में मैं दौड़ रहा हूँ और कई घाबकों को पीछे छोड़ते हुए मैं उस रेस में प्रथम पुरस्कार प्राप्त कर रहा हूँ और पूरा स्टेडियम मेरे लिए ताली बजा रहा है और जब मैं वापस आ रहा हूँ तो हजारों की भीड़ मेरा स्वागत कर रहीं है और यह मन ही मन में कई बार सोचता था और सपने में देखता था और यह देखते - देखते मुझे इतना

बुद्धिमान से बुद्धिमान व्यक्ति भी अपने पूरे जीवन में अपने दिमाग का 5-7% उपयोग करता है।

अभ्यास हो गया और मुझे मन में इतना जोश आ गया कि मैं सफल होने लगा। यही है सफलता का सिद्धांत।

इसी तरह आप लोगों के मन में ऋणात्मक विचार या Negative Thinking आने लगेगी तो आप अपने मस्तिष्क में जैसे Computer बड़े पिक्चर को छोटा कर देता है उसी तरह आप उस ऋणात्मक विचार को एकदम छोटा करके एक बिन्दु के आकार का बना दें, और वह धीरे से दिमाग के किसी कोने में चला जायेगा, और वो आपको बार-बार आना बंद हो जायेगा। अगर फिर वो आता है तो फिर ऐसा करे कि उसे छोटा रूप दे और किसी बिन्दु के आकार का बना दे और वह दिमाग के किसी कोने में जाकर छिप जायेगा और आना बंद हो जायेगा, हमेशा Positive सोचे, धनात्मक सोचें, आप अपनी सोच को हमेशा सकारात्मक रखें क्योंकि सोच ही सफलता की प्रथम सीढ़ी है।



दुनियां की सबसे खतरनाक चीज है आदमी का दिमाग। इसका सही उपयोग करें।

अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनायें

ऐसा कहा जाता है कि स्वस्थ त्वचा ही सुंदर त्वचा है जो कि सच है, परंतु त्वचा और शरीर सुंदर होने के साथ आप अपने व्यक्तित्व को भी आकर्षक बनायें। क्योंकि प्रतियोगिता के इस दौर में व्यक्तित्व को आकर्षक बनाना महज शौक ही नहीं आवश्यक भी है। हर व्यक्ति चाहे स्त्री हो या पुरुष, पूर्ण रूप से सुंदर नहीं होते परंतु उनमें कुछ न कुछ विशेषतायें जरूर होती हैं। उनको उभारकर अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनाना ही सबसे बड़ी कला है। अपने व्यक्तित्व में निखार लाने के लिये निम्न बातों का ध्यान रखें।



1. अपनी बात शालीनता से कहें।
2. अच्छे कपड़े पहनें।
3. कपड़े समय की मांग के अनुसार हो।
4. डरे व शिझके भी नहीं।
5. आपको क्या कहना है, उसका पूर्व अभ्यास कर लें।
6. सामने वाले व्यक्ति से मिलने के पहले एपाइंटमेंट लें।
7. सामने वाले व्यक्ति का समय ज्यादा न लें।
8. आँखों में आँखे डालकर बात करें परंतु उसे घूरे नहीं।
9. चेहरे पर मुस्कुराहट रखें।
10. अपनी बात दबाव डालकर नहीं, समझाकर मनवायें।
11. किसी बात को नहीं जानते तो सामने वाले व्यक्ति से कह दें कि मैं नहीं जानता, गप नहीं मारे, झूठ नहीं बोलें।
12. दोस्त इस तरह का हो कि वह आपकी व्यक्तिगत बातें दूसरों को नहीं बतायें।
13. किसी कार्य में कठिनाई होने पर गुरुजनों व अनुभवी व्यक्ति से सलाह लेने में न हिचकें।
14. किसी व्यक्ति की बुराई करने से पहले अपने आपको देखें।

कोई भी व्यक्ति किसी भी ऊँचाई तक पहुँच सकता है।

ऋणात्मक विचारों से दूर रहें

किसी व्यक्ति की बुराई करना, उसे भला बुरा कहना, दूसरों की सफलता से चिढ़ना, उससे अच्छा तो मैं हूँ, उसने क्या किया उससे तो मैं अच्छा कर सकता हूँ इस तरह के ऋणात्मक व संकीर्ण विचारों से दूर रहें। इस तरह के विचार रखने वाले युवक - युवतियों के चेहरे में वैसे ही भाव हमेशा रहने लगते हैं जैसे पिक्चरों में खलनायक (विलेन) के चेहरे पर और आप शायद खलनायक बनना पसंद नहीं करेंगे। हमेशा सही दिशा में सोचें। कोई व्यक्ति अच्छा कार्य करता है तो उसकी दिल से तारीफ करें। दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ अच्छाई व कुछ न कुछ बुराई होती है, इसमें से अच्छाई को ग्रहण करें व अपनी बुराई को दूर करने का प्रयास करें। **क्योंकि हमारा दिमाग एक बैंक के समान है इसमें जो डालोगे वही ब्याज के साथ वापस मिलेगा।** किसी को नीचा दिखाने का प्रयास न करें। जिंदगी में यह याद रखना कि दूसरों को नीचा दिखाने वाला व्यक्ति कभी स्वयं ऊँचा नहीं उठ सकता।

ऋणात्मक विचारों को दूर कर सका रात्मक विचार रखने से आपकी अंतरात्मा प्रसन्न होगी व आपके चेहरे पर एक चमक उत्पन्न होगी व आप और ज्यादा खूबसूरत दिखने लगेंगे।

एक समय की घटना है एक वैश्या रहती थी, बहुत से लोगो का उसके यहां आना जाना था उसके घर के सामने एक पतिव्रता का घर था वह हमेशा अपने घर वालो व बच्चों का ध्यान रखती थी व पूजा पाठ भी करती थी एक दिन उसके मन में विचार आया कि मैं कितना पूजापाठ करती हूँ मैं कितनी अच्छी हूँ और उस वैश्या को देखो! उसे लगा क्यों ना उसके पापों को जिना जावे, अब उसके पास एक ग्राहक आता तो वह स्त्री एक कंकड़ ड्रम में डाल देती है। ऐसा करते हुए कई वर्ष बीत गये जब दोनों की मृत्यु हुई तो वैश्या स्वर्ग गई व स्त्री नरक गई तब उस पतिव्रता स्त्री ने भगवान से पूछा ऐसा क्यों? तो भगवान ने कहा वैसे तो स्वर्ग आपके लिये था, वैश्या के लिये नरक था परन्तु आपने

दूसरों की बुराई करने से पहले अपनी दस गलतियां दूढ़ें।

* अपना कर्म छोड़कर उसके पाप गिनना प्रारंभ कर दिये थे इसलिए उसकी जगह आपको व आपकी जगह उसको भेज दिया गया है।

दूसरे क्या करते हैं उस पर ध्यान न देकर यह देखना चाहिए कि हम क्या कर रहे हैं।

मैं ऐसी क्यों हूँ
मैं ऐसी क्यों हूँ

मैं जैसी भी हूँ...
मैं वैसी क्यों हूँ



गुरु के दुर्गुण छोड़ दें व शत्रु के गुणों को ग्रहण करें।

प्रोत्साहित करे खूबसूरत बनें

किसी व्यक्ति को प्रोत्साहित करना उस व्यक्ति को आगे बढ़ाने में काफी मददगार साबित हो सकता है कई बार आप अपने बारे में सोचे तो जब हम छात्र जीवन में थे तो कुछ शिक्षक हमें ऐसे मिले थे जो कि हमें वर्षों बाद भी याद है क्योंकि वे पढ़ाने के साथ-साथ हमें हमारी विशेषता भी बताते थे व हमें कुछ अच्छा करने आगे बढ़ने के लिये प्रोत्साहित भी करते थे।



☛ मैं अपने जीवन की सच्ची घटना आपको बता रहा हूँ सन् 1980 में मैं सेक्टर 7 भिलाई स्कूल में कक्षा 10 वीं का छात्र था एक दिन की बात है शाम के समय जब बाहर जाने के लिए निकला तभी मेरी नजर हमारी क्लास टीचर शर्मा मैडम पर पड़ी वो पैदल जा रही थी मुझे सायकल में उनसे आगे जाना अच्छा नहीं लगा तो मैंने मैडम को तमस्कार कहा व उनके साथ पैदल चलने लगा बातों ही बातों में मैडम ने कहा कि तुम पढ़ाई में अच्छे हो मेहनत करोगे तो आगे चलकर तुम पी. एम. टी. पास कर सकते हो क्योंकि मैं बाबोलोंजी का छात्र था थोड़ी दूर जाने के बाद मैडम ने कहा आण घर जाओ मैं घर आ गया परन्तु उनकी सहज कही हुई बातों ने मेरे जीवन में एक नया जोश भर दिया मैंने 11 वीं उत्तीर्ण कर कॉलेज में प्रवेश किया व पी. एम. टी. की परीक्षा भी पास कर ली।

आज मुझे डॉक्टर बने कई साल (वर्ष) बीत गये परन्तु जब भी मैं शर्मा मैडम से मिलता हूँ सम्मान के साथ उनके चरण स्पर्श करता हूँ उनकी कही हुई एक बात ने मेरे जीवन को प्रकाश मय कर दिया। इसलिए मैं कहता हूँ कि

**मेहनत जरूरी है कुछ कर गुजरने के लिए
गुरु का आशीर्वाद भी जरूरी है आगे बढ़ने के लिए**

तारीफ सार्वजनिक रूप से करें, निंदा अकेले में।

स्वयं को प्रोत्साहित करें

कई बार हम दुसरो को प्रोत्साहित तो अच्छे से करते हैं परन्तु कई बार स्वयं निराशा में घिर जाते हैं इसके लिए स्वयं को भी बीच-बीच में प्रोत्साहित करते रहना चाहिए इसके लिए निम्न बातों का ध्यान रखें ।

- 1) आपके जीवन के खुशी के राज
- 2) आप अपने जीवन में पहली बार कब सफल हुए थे ।
- 3) आपकी योग्यताएं जिसे दुसरो द्वारा सराहा गया हो ।
- 4) कभी-कभी यह भी सोचें कि मैंने क्या-क्या अच्छा कार्य किया जो मेरे अन्य साथियों ने अभी तक नहीं कर पाया ।
- 5) दुसरो को प्रोत्साहित करना भी स्वयं को प्रोत्साहित करना है ।
- 6) जीवन में कोई लक्ष्य जो आपको कार्य करने की प्रेरणा देता है
- 7) अपने शारीरिक, मानसिक, समाजिक व अध्यात्मिक स्वास्थ्य का ध्यान रखे ।
- 8) ईश्वर की पूजा से भी हमें आंतरिक शक्ति मिलती है ।
- 9) दुसरे क्या कहते है इस पर ध्यान ना दे परन्तु स्थान रखे आपका उद्देश्य गलत न हो ।

स्वयं को प्रोत्साहित करने के लिए मैं आपसे यही कहना चाहूंगा कि

**हंसते हंसते गुजर जाये जिन्दगी है वही,
खिलते खिलते खिल जाये जिन्दगी है वही ।
कभी अंधेरो से घिर जाओ तो,
रोशनी खुद बन जाओ जिन्दगी है वही ।**

कुछ दिनों पूर्व एक महिला मरीज ने मुझसे कहा मैंने आपकी पुस्तक स्वसूरत कैसे

स्वयं अपने ऊपर विजय प्राप्त करना सबसे बड़ी विजय है ।

बनें पढ़ी तो कुछ दिनों तक प्रोत्साहित रही मगर धीरे-धीरे प्रोत्साहन पूरा ठंडा पड़ गया खैर उसका कहना भी ठीक ही था क्योंकि किसी स्रोत के द्वारा हमें प्रोत्साहन या उत्साह की भावना मिलती है वह समय के साथ धीरे-धीरे कम होते जाते हैं पर प्रोत्साहन की जरूरत हमें दिन, हर घण्टे, हर पल पड़ती है। कुछ खिलाड़ी लोग रहते हैं जो जीतते जीतते गेम हार जाते हैं उसका कारण रहता है कि वो अंतिम समय निरुत्साहित हो जाते हैं अर्थात् उनमें प्रोत्साहन की कमी हो जाती है अपने आपको प्रोत्साहित करने के लिए पहले तो आप यह देखें कि क्या चीज आपको प्रोत्साहित (मोटीवेट) करती है। अलग-अलग लोग में प्रोत्साहन के स्रोत अलग-अलग हो सकते हैं जैसे कुछ लोगों में रूपया कमाना प्रोत्साहन हो सकता है, तो कुछ लोगों में नाम कमाना, कुछ लोगों में अपने परिवार की खुशी अपनी पत्नी की खुशी और अपने बच्चों के खुशी के अलावा, पेपर में खबरें जैसे इस व्यक्ति ने अच्छा काम किया किसी के भलाई का काम किया है तो वो खबरें भी आपकी प्रोत्साहन का कारण बन सकती है कुछ महापुरुषों की जीवनी भी आपके प्रोत्साहन का कार्य कर सकती है पिक्चर में जो हीरो-हिरोइन रहते हैं कुछ अच्छा कार्य करती है तो वह भी आपके लिए प्रोत्साहन का स्रोत हो सकती है। इसके अलावा आपके माता-पिता आपके गुरु और आपके आस-पड़ोस के लोग जो अच्छा कार्य करते हैं वह भी आपके जीवन को प्रोत्साहित कर सकते हैं और आपको अच्छे कार्य करने की प्रेरणा दे सकते हैं इसके अलावा टी.वी. और समाचार पत्रों में कुछ उत्साह वर्धक खबरें भी आपका प्रोत्साहन का कारण बन सकती है तो आप यह ढूँढें कि जीवन में क्या चीज आपको प्रोत्साहित करती रहती है और उस प्रोत्साहन वाली चीज को रोज, प्रतिदिन प्रतिघंटे अपने आस-पास खोजते व देखते रहते हैं व जीवन में आगे बढ़ते रहे व अच्छा कार्य करते रहें।

जो मानव अपने अवगुण और दूसरों के गुण देखता है वहीं महान व्यक्ति बन सकता है।

अतिरिक्त गुण विकसित करे खूबसूरत बनें

आज के प्रतिस्पर्धा के युग में प्रायः डिग्री लेकर या एक क्षेत्र में योग्यता हासिल करके आप बहुत आगे नहीं बढ़ सकते आगे अपने बढ़ने के लिए अलग पहचान बनाने के लिए एकाघ अतिरिक्त गुण को विकसित करना आवश्यक हो गया है जैसे कम्प्यूटर में, खेल में, सामाजिक कार्यों में, व्यक्तित्व विकास के कार्यों में, हस्त रेखा या ज्योतिष के क्षेत्र में या किसी भी अन्य क्षेत्र में।



एक घटना आपको बता रहा हूँ। दो मित्र थे रामू व बन्टी, रामू पढ़ने में काफी होशियार व बंटी साधारण, रामू बंटी के घर जाता है तो उसकी काफी इज्जत होती है परन्तु जब बंटी रामू के यहाँ जाता है तो रामू के घरवाले उसे हेय की दृष्टी से देखते थे क्योंकि वह पढ़ाई में उतना होशियार नहीं था परन्तु बंटी को ज्योतिषशास्त्र में रूचि थी वह पढ़ाई के साथ ज्योतिष का भी अध्ययन करता रहता था रामू की एक बहन थी रानी। उसकी शादी होने में काफी अड़चने आ रही थी। एक दिन रामू ने यह बात बंटी को बतायी तो रानी की कुंडली देखकर कुछ उपाय बताये, जिससे कुछ दिनों बाद रानी की शादी तय हो गई उसके बाद बंटी की इज्जत बहुत बढ़ गई रामू के घर वाले अब उसे काफी सम्मान देने लगे रानी भी बंटी को बहुत इज्जत देने लगी।

इस तरह बंटी का अतिरिक्त गुण उसकी इज्जत को काफी बढ़ा दिया अब रामू के घर वाले बंटी को अलग नजरियें से देखने लगे व बंटी उन सब की नजरों में खूबसूरत बन गया था।

आप भी एक अतिरिक्त गुण को ज़रूर विकसित करें व सबकी नजरों में खूबसूरत बनें।

तिरस्कार दिखाने का सबसे अच्छा तरीका है मौन।

तनाव से बचें, स्वस्वस्त रहें

तनावरहित व्यक्ति की पहचान :- तनावरहित व्यक्ति प्रसन्नचित, फूर्तिलि व जीवन का आनंद लेने वाले होते हैं। वे आशावादी व कर्तव्यपरायण होते हैं। वे सही समय पर सही निर्णय लेते हैं। वे दूसरों के विचारों व भावनाओं को समझते हैं व उन्हें आदर देते हैं व उन्हें नियंत्रित रखते हैं। वे आत्मविश्वासी होते हैं तथा उनमें पीड़ा सहने की क्षमता होती है। उन्हें अपनी क्षमताओं और योग्यताओं का पूरा ज्ञान होता है। वे प्रत्येक वातावरण में अपने आपको अनुकूल महसूस करते हैं तथा उनकी आकांक्षाएँ व उद्देश्य स्पष्ट होते हैं।



तनाव के कारण होने वाली बीमारियाँ :-

- १) भय लगना।
- २) चिंता व बेचैनी लगना।
- ३) तेजी से सांस लेना।
- ४) कुछ अनहोनी होने की शंका।
- ५) मौत का डर।
- ६) ना चाहने वाले विचार मन में आते रहना।
- ७) शरीर में विभिन्न प्रकार के दर्द रहना बिना किसी शारीरिक बीमारी के।
- ८) कान में आवाज आना।
- ९) नशे की आदत।
- १०) नींद न आना या कम होना।
- ११) हर समय चिंतित रहना।
- १२) छोटी-छोटी बातों पर शक करना।
- १३) नौकरी व धंधे में परेशानी।



समुद्र में एक बार डूबकी लगाने से अगर रत्न न पाओं तो
समुद्र को रत्नहीन न समझो।

- * १४) परिवार व समाज की ओर ध्यान न देना ।
- १५) जीवन उद्देश्यहीन दिखायी देना ।

बच्चों में तनाव के लक्षण :

- १) झूठ बोलना ।
- २) नाखून चबाना ।
- ३) अंगूठा चूसना ।
- ४) सिर के बाल नोचना ।
- ५) बिस्तर में पेशाब करना ।
- ६) जिद्दी होना ।
- ७) तोड़फोड़ करना ।
- ८) चोरी करना ।



तनाव मुक्त रहने के उपाय :

- १) अपने तनाव को समझे और उसे दूर करने का प्रयास करें , अगर हो सके तो घर के बुजुर्गों या विश्वसनीय मित्रों से सलाह लें ।
- २) अपने परिवार की समस्याएं आपस में मिल बैठकर सुलझाये ।
- ३) विपरीत परिस्थितियों से भागने की अपेक्षा उसका सामना करने का प्रयास करें ।
- ४) सामाजिक कार्य व भलाई के कार्य करें । इससे मन को शांति मिलती है ।
- ५) पहले छोटे-छोटे लक्ष्यों को प्राप्त करें । उसके बाद ही बड़े लक्ष्य को प्राप्त करने की चेष्टा करें ।
- ६) साली समय में अच्छी पुस्तकें पढ़ें या म्यूजिक सुनें ।
- ७) आपको जिस विषय में भी रुचि हो जैसे पेंटिंग, खेल आदि के लिये समय अवश्य निकालें ।
- ८) नियमित रूप से व्यायाम करें ।
- ९) योग व ध्यान करें ।

नीच पुरुष बकवास मर करता है, कुछ करता नहीं, सज्जन पुरुष कहता नहीं करता है।

तनाव कम करने के कुछ और तरीके :

मानसिक तनाव में रहने वाला व्यक्ति समय से पहले ही बूढ़ा दिखने लगता है इसलिए **Take it Easy** (किसी भी बात को सरलता से ले) नीति का अनुसरण करना ही उचित है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा ही है कि जो हुआ, अच्छा हुआ जो हो रहा है वह अच्छा हो रहा है व जो होगा अच्छा ही होगा वस आप अच्छे कर्म करते जाओ।



तनाव कम करने के कुछ अन्य और तरीके मैं आपको बता रहा हूँ -

- नींद पूरी करे : नींद कम होने से भी तनाव बढ़ता है।
- कभी-कभी आराम भी करना चाहिए आराम तनाव को कम करता है।
- सुबह-शाम को घूमने जाना चाहिए अकेले या किसी साथी के साथ।
- मनपसंद गाना सुनिये या फिल्म देखिये या कोई मनोरंजन का कार्यक्रम देखें।
- किसी व्यक्ति से बात करे परन्तु अपनी राज की बातें किसी को न बताए दोस्तों को भी नहीं।
- अच्छा साहित्य पढ़ें।
- लिखने की आदत हो तो अवश्य लिखें।
- वर्तमान में रहें, भूतकाल या भविष्यकाल की चिंता छोड़ दें।
- प्राणायाम करें।

अगर आप तनाव मुक्त रहेंगे तो मुस्कुराते रहेंगे व मुस्कुराता हुआ व्यक्ति खूबसूरत दिखता है।



😊 कभी-कभी बीबी भी आकर गले ऐसे मिलती है जैसे चंदन के पेड़ से सांप पर क्या करें कभी कभी टेंशन को भी गले लगाना पड़ता है।



अपने गुर्रसे को सही दिशा दें जैसे गांधी जी ने किया था अंग्रेजों के खिलाफ

नींद पूरी करें खूबसूरत बनें

किसी कवि ने ठीक ही कहा है जब व्यक्ति सो कर उठता है तब प्राकृतिक रूप से वह सबसे सुंदर दिखता है नींद पूरी होने पर व्यक्ति ठीक या तरोताजा महसूस करता है व उसका तनाव भी कम हो जाता है व व्यक्ति ज्यादा खूबसूरत दिखता है।

बड़ों को 8 घंटे व छोटे बच्चों को 10 घंटे सोना चाहिए अच्छी नींद के लिए आप निम्न बातों का ध्यान रखें -

- मनपसंद किताब या साहित्य पढ़ें।
- सुबह हल्का व्यायाम करें।
- ध्यान व प्राणायाम करें।
- रात को भारी खाना न खायें।
- नशे से बचे, रात के समय चाय या काफी भी न लें।
- घड़ी सामने रखकर न सोये, ना सो पाने की चिंता, नींद उड़ा देती है।
- सेक्स लाइफ का पूरा मजा लें। इससे तनाव कम होता है व नींद अच्छी आती है।



😊 सुना है मोहब्बत में नींद उड़ जाती है
कोई हम से भी कर ले मोहब्बत कमखत नींद बहुत आती है।

पढ़ाई में आगे बढ़ो, खूबसूरत बनो

कोई विद्यार्थी यदि कक्षा में प्रथम आता है तो बाकि विद्यार्थी उसे अच्छी नजरों से देखते हैं। जब मेरा डॉक्टर बनने के लिए पी. एम. टी. में चयन हुआ तो मुझे ऐसे ऐसे लोग बघाई दे रहे थे जो पहले मुझसे ठीक से बात तक नहीं करते थे। आप किसी भी विषय की पढ़ाई करो व उसमें आगे रहो तो लोगों की नजरों में खूबसूरत बन जाओगे पढ़ने के लिए हमें निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए -



- 1) शिक्षक जो बताएं उसे ठीक से समझो।
- 2) ना समझ आने पर शिक्षक से पूछो या अपने दोस्तों या माता-पिता से पूछो।
- 3) पूरे ध्यान से नोट्स बनाओ।
- 4) नोट्स के महत्वपूर्ण शब्दों पर अंडर लाईन लगाओ ताकि परीक्षा के समय आप उन्हीं शब्दों को पुनः जल्दी-जल्दी याद कर सको।
- 5) नोट्स को बार-बार पढ़ें।
- 6) दोस्तों के साथ भी पढ़ सकते हैं व उनसे उस विषय पर चर्चा (डिसकशन) करना चाहिए।
- 7) अतिरिक्त मदद माँगने के लिए शर्माओं नहीं अगर शिक्षक नहीं करेंगे तो माता-पिता या दोस्त तो कर ही देंगे।
- 8) परीक्षा का परिणाम अच्छा होना चाहिए।
- 9) अपनी कमजोरी व ताकत को पहचानें।
- 10) पूरे साल पढ़ाई करना चाहिए केवल परीक्षा के समय ही नहीं।
- 11) टाइम - टेबल बनाकर पढ़ें।
- 12) प्रत्येक व्यक्ति का पढ़ने का तरीका अलग-अलग होता है आप अपने तरीके से पढ़ें।
- 13) प्रश्न पत्र हल करने से पहले प्रश्नों को अच्छी तरह पढ़ें।

काम की अधिकता से नहीं उसे बोझ समझने से हम थकते हैं।

- 14) प्रश्नों की संख्या के आधार पर यह तय कर लें कि किस प्रश्न को कितना समय देना है।
- 15) उत्तर पुस्तिका की जाँच करने वाले शिक्षक को उस विषय का पूरा ज्ञान रहता है इसलिए आप केवल महत्वपूर्ण बिन्दु को लिख देते हैं तो भी आपको अच्छे अंक मिल सकते हैं।
- 16) अंत में उत्तर पुस्तिका के पूरे हल किये गये प्रश्नों के उत्तर को एक बार जरूर निरीक्षण करना चाहिए।
- 17) पहले सरल प्रश्नों को हल करें फिर कठिन प्रश्नों को।
अंत में मैं आप से यही कहना चाहूँगा कि

**लक्ष्य न ओझल होने पाये मेहनत करता चल
सफलता तुझे जरूर मिलेगी आज नहीं तो कल**



सफलता एक पायदान है मंजिल नहीं।

सोच की बदली

अच्छे इंसान व बुरे इंसान में एक ही फर्क होता है वह है, सोच (विचारों) का कोई व्यक्ति सोचता है कि मुझे अच्छा कार्य करना है तो वह धीरे-धीरे अच्छा कार्य करने लगता है व अच्छा व्यक्ति बन जाता है, और अगर बुरा सोचता है तो धीरे-धीरे बुरा करने लगता है व बुरा बन जाता है किसी ने ठीक ही कहा है कि -



**सोच को बदलो तो सितारे बदल जायेंगे,
बजारों को बदलो तो बजारें बदल जायेंगे।
करिंदियाँ बदलने की जरूरत नहीं पारो,
आप चाहोगे तो ये फितारे बदल जायेंगे ॥**

सोच का प्रभाव बच्चे के जन्म के पहले से पढ़ने लगता है, महाभारत में अभिमन्यु ने चक्रव्यूह तोड़ने की कला गर्भ में ही सीख ली थी।

रामायण के मुख्य सलनायक रावण के पिता अच्छे विचारों वाले थे, परन्तु रावण की माता राक्षसी विचार वाली थी, इसलिए रावण के जन्म के समय माता के विचार प्रभावी थे इसलिए रावण का जन्म हुआ। दूसरे पुत्र के जन्म के समय रावण के पिता के विचार प्रभावी थे, इसलिए उस राक्षस कुल में पूजा पाठ करने वाला विभीषण पैदा हुआ।

इसीलिए बुजुर्ग लोग गर्भ धारण के समय स्त्री को अच्छे साहित्य पढ़ने की सलाह देते हैं ताकि उनका बच्चा भी अच्छा बने परन्तु अभी गर्भवती महिला सलनायकी से भरपूर पिक्चर व टी.वी. धारावाहिक देखती है इसलिए उनकी संताने भी वैसी ही पैदा हो रही है।

☞ एक व्यक्ति बहुत शराब पीता था व जुआ खेलता था व अपनी पत्नी को मास्ता पीटता था उसके दो बेटे थे, जब बड़े हुए तो एक बेटा अपने पिता जैसा नालायक था व दूसरा बहुत ही सम्य व नशे से दूर। जब पहले बेटे से पूछा गया कि

जो बुद्धिहीन है उसके लिए शास्त्र कुछ नहीं कर सकता जैसे नेत्रहीन के लिए दर्पण कुछ नहीं कर सकता - नैतिक शास्त्र

वह अपने पिता जैसा क्यों बना तो वह बोला कि बचपन से जैसा देखा वैसा ही बन गया। परन्तु जब दूसरे बेटे से पूछा गया तो वह बोला कि जब भी मैं अपने पिता को शराब पीकर आते देखता व अपनी माँ को मारते देखता तो मैं सोचता था कि मैं कभी ऐसा नहीं बनूँगा इसलिए मैं अच्छा बन गया।

कई बार कुछ चोरों को बचपन से यह सिखाया जाता है कि अमीर लोग गरीबों का खून चूस-चूसकर अमीर हुए हैं, इसलिए इनके यहाँ चोरी करना गलत नहीं है इस तरह के चोरों में चोरी करने के बाद कोई आत्म ग्लानि नहीं होती है। वहीं अच्छे घर के बच्चों को सिखाया जाता है कि चोरी करना गलत है तो वह चोरी नहीं करता व कभी गलती से कर भी लेता है तो उसे बहुत आत्मग्लानि होती है।

इसलिए आप अपनी सोच को अच्छी रखने के लिए अच्छे साहित्य पढ़ें, टी.वी. में अच्छी चीज ही देखें, दोस्त भी अच्छे हो ताकि आप अच्छे विचारों वाले अच्छे व्यक्ति बन सकें। जब अच्छे रहेंगे तो दूसरों कि नजर में खूबसूरत तो दिखेंगे ही।



जिसके पास न विद्या है, न तप, न दान, न शील,
न गुण वे पृथ्वी पर आर हैं - चाणक्य

नशे से बचें ख़ूबसूरत बनें

कहते हैं ना, नशा नाश की जड़ है नशा स्वास्थ्य के चारों आघारों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक) को नुकसान पहुँचाता है इसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ।

दो दोस्त राजू व पप्पू (नाम बदलकर बता रहा हूँ) एक फैक्टरी में कार्य करते थे दोनों की तनख़्वाह लगभग दस हजार थी, बचपन में राजू की दोस्ती कुछ खराब लोगों से थी, खैर नौकरी लगने के बाद उनसे दोस्ती छूट गई मगर उनके पुराने साथियों के साथ राजू को सिगरेट व शराब की आदत पड़ गई धीरे-धीरे नशे की आदत हफ्ते में एक दो बार से बढ़कर रोजाना में बदल गई अब वह रोज 10-12 सिगरेट व रोज 2 पैज शराब लेना चालू कर दिया लगभग महिने में डेढ़ से दो हजार इसी में खर्च हो जाते थे। नशे के कारण उसे आस-पड़ोस के लोग जिरी नजरों से देखने लगे। पत्नी से झगड़ा होता था वो अलग। इसी तरह लगभग 10 वर्ष बीत गये इसी बीच पप्पू ने पोस्ट ऑफिस में 1500/- प्रतिमाह का बचत खाता खोल लिया था दस वर्ष बाद उसे लगभग 3 लाख रुपये मिले, फिर उसने बैंक से एक लाख का लोन लेकर मकान बनवा लिया उसके उद्घाटन में राजू को समझ में आया कि उसने नशे में पैसा जवाँकर अपना कितना आर्थिक, शारीरिक, मानसिक व सामाजिक नुकसान किया, उसके बाद उसने नशा करना छोड़ दिया मगर 10 वर्ष के नशे के कारण उसका लीवर खराब हो गया अब वह प्रतिमाह 1000 रुपये दवाई व डॉक्टर की फीस पर खर्चा कर रहा है।

अब आप सोचें कि आप राजू बनना चाहते हैं कि पप्पू ?

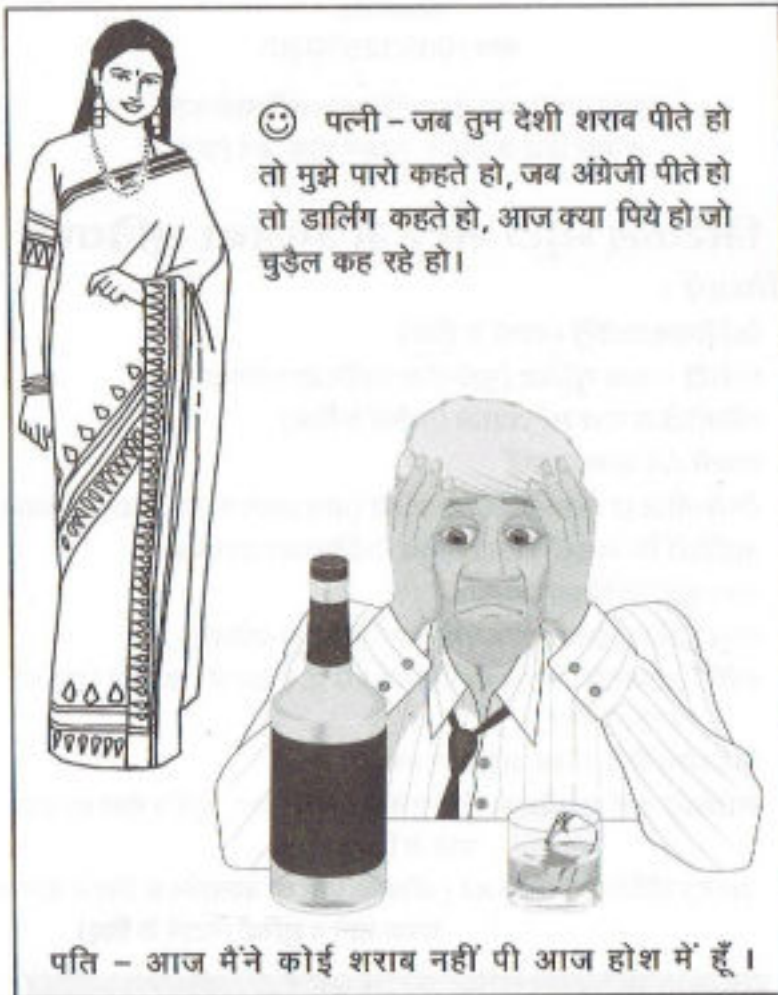
कहते हैं ना नशा आदमी को तरबिशाच बना देता है।

नशे के कारण मुँह से व पसीने से दुर्गंध आती है बीड़ी, सिगरेट के कारण कैंसर व ब्रॉकाइटिस होता है शराब के कारण लीवर खराब हो जाता है जिससे व्यक्ति

नीम के पेड़ में कितना भी दूध डाला जाए उसमें नीमपत्र (मधुरता) नहीं आ सकती - नैतिक शास्त्र

- को भूख नहीं लगता व व्यक्ति बार-बार बीमार पड़ता है व बीमार व्यक्ति खूबसूरत कैसे दिख सकता है ?

तो क्या आप तैयार हैं नशी से दूर रहने के लिए ?



दयाहीन घर्म का, विवाहीन गुण, क्रोधी स्त्री व प्रेमहीन बन्धु का त्याग कर देना सर्वदा अनुकूल है - चाणक्य

मिर्कल्यू ब्यूटी सेंटर

सौंदर्य संबंधित परेशानियों के निराकरण के लिए

समय : प्रातः 11.00 से 2.00, संध्या 6.00 से 7.00
रविवार बंद

प्रथम तल "लता कुंज मेडिकल कॉन्प्लेक्स"
ओव्हर ब्रिज के सामने, स्टेशन चौक, दुर्ग (छ.ग.)

मिर्कल्यू ब्यूटी सेंटर में उपलब्ध सुविधाएँ

सुविधाएँ :

- * केमिकलकॉन्ट्री (मस्सों के लिये)
- * एसटी - 7000 यूनिट (मुहाँसों का मशीन द्वारा रोकथाम)
- * कोगोब्रेस एक्सट्रेक्शन (मुहाँसों के लिये)
- * बालों की समस्याएँ
- * वेपोजोन व इम्फ्रारेड मसाज (बाल झड़ने का मशीन द्वारा रोकथाम)
- * मुहाँसों के गड्ढों व दाग का केमिकल इलाज
- * नाखूनों की समस्याएँ
- * ब्यूटीस्टेट (इलेक्ट्रानिक मशीन द्वारा चेहरे की मालिश)
- * ब्लेंड (इलेक्ट्रोलिसिस व थर्मोलिसिस एक ही मशीन में) अनचाहे बालों को हटाने के लिए)
- * रेडियोकॉन्ट्री (तिल या मोल व मस्सों के लिए)
- * गाइक्रो डर्ग एबरेटर (मुँहासों के दाग, काले दाग, झुर्री व चेहरे पर चमक लाने के लिए)
- * अल्ट्रासोनिक मसाज (आँखों के पास का कालापन के लिए व चेहरे पर चमक लाने व झुर्रियाँ मिटाने के लिए)

हम आँधी को तो नहीं रोक सकते परन्तु अपनी दिशा तो बदल सकते हैं।

सामाजिक

स्वास्थ्य

व

सामाजिक

खूबसूरती

अपनी राह पर बढ़ता चल, खुदा तुम्हारे साथ है।
नेकी करम व ईमान घरम, तो डरने की क्या बात है।

आपके परिवार, पति पत्नी बच्चों के अलावा आपके पड़ोसी आपके मित्र व्यापार सम्बन्धी व नौकरों संबंधित लोगों के अलावा, आपके देश के सभी लोग सामाजिक दायरे में आते हैं। अगर आपको लगता है कि समाज में मेरी उतनी इज्जत नहीं है जितनी होनी चाहिए या लोग मुझे पूछते नहीं हैं इस तरह की भावना सामाजिक बीमारी है आप यह ना सोचे कि देश या समाज ने हमें क्या दिया बल्कि सोचे कि हमने देश या समाज को क्या दिया।

आगे आने वाले अध्यायों में मैं सामाजिक स्वार्थ जो कि आपकी खूबसूरती का एक अंग है के बारे में बता रहा हूँ।

एक छोटे मूर्ख को उसकी तारीफ करने वाला बड़ा मूर्ख मिल ही जाता है।

* पहले कहा जाता था

*If Wealth is lost
Nothing is lost
If Health is lost
Some Thing lost
If Character is lost
Every Thing is lost*

अर्थात्

यदि धन गया तो
कुछ नहीं गया ।
यदि स्वास्थ्य गया तो
थोड़ा बहुत गया ।
यदि चरित्र गया तो
सब कुछ गया ।

परन्तु इस समय इसका विपरीत सही माना जाता है ।

*If Character is lost
Nothing is lost
If Health is lost
Some Thing is lost
If Wealth is lost
Every Thing is lost*

यदि चरित्र गया तो कुछ नही गया ।
यदि स्वास्थ्य गया तो थोड़ा गया ।
यदि धन गया तो सब कुछ गया ।

कृपया हमारे समाज को फिर से पहले वाली स्थिति में पहुँचाने में मदद करें ।

बुद्धिमान वही हैं जो पाप नहीं करता है । - चाणक्य

मैं कौन हूँ

अधिकांश लोग अपने बारे में सोचते ही नहीं है वे क्या है कौन है उनकी कमजोरी क्या है ताकत क्या है आपकी चाहत व आवश्यकता क्या है, मैं कौन हूँ, का अर्थ स्वयं को जानना है। उसके लिए जरूरी है कि आज यह जाने कि आप अपने बारे में क्या सोचते हैं। दूसरे लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं।

मैं यहाँ आपसे कुछ प्रश्न पूछ रहा हूँ इनका उत्तर हाँ या ना या कभी-कभी में दें :

	हाँ	ना	कभी-कभी
1) क्या मैं अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखता हूँ ?			
2) मेरे बहुत से अच्छे दोस्त है ?			
3) मेरे पास कम से कम एक ऐसा गुण है जिस पर मैं गर्व कर सकूँ			
4) मेरे कार्यों में बचपना नजर आता है.			
5) मैं अपने परिवार के साथ अच्छे से रहता हूँ व उनका आदर करता हूँ.			
6) मैं अपनी दिनचर्या नियमित रखता हूँ			
7) मुझमें कोई बुरी आदत नहीं है			
8) मैं पैसो का महत्व समझता हूँ व उनका सही उपयोग करता हूँ			
9) असफल होने से निराश नहीं होता हूँ व फिर से प्रयास करता हूँ			
10) मैं लोगों से बिना डर व निराशा के बात कर सकता हूँ			

जीवन में आदर्श, मूल्य सिद्धांत न हो तो वह निरर्थक हैं।

वैसे आपने इनमे से कुछ प्रश्नों के उत्तर हाँ ना व कभी-कभी मे दिये होंगे परन्तु इन सबका उत्तर हाँ होना चाहिए वैसे तो यह सब बातें हमें विद्यार्थी जीवन में जान लेनी चाहिए फिर भी आप जीवन के किसी भी मोड़ पर हो अपना आत्म विश्लेषण जरूर करें।

इनके अलावा भी कुछ प्रश्न है उनका उत्तर आप एक बार जरूर सोचें।

- 1) आपके जीवन का सबसे सुखमयी क्षण।
- 2) आपके जीवन का दुःखमयी क्षण।
- 3) सुख व दुःख के क्षण में मैंने क्या सबक सिखा।
- 4) मेरे जीवन की कमजोरियाँ व सीमाएँ।
- 5) कौन-कौन से कार्य मैं अच्छे से कर लेता हूँ।
- 6) मैं अपने जीवन में क्या बनना चाहता हूँ।
- 7) मेरे प्रेरणा स्रोत कौन-कौन से है।
- 8) क्या मैं अपने व्यक्तित्व का विकास करना चाहता हूँ

मैं ऐसा क्यों हूँ.....



जिसने अध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त कर लिया, उस पर काम और लोभ का विष नहीं चढ़ता।

इसी संबंध में मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ।

एक तपस्वी साधु एक बार नदी में स्नान करते रहते हैं तभी पानी में बहती हुई एक चुड़िया आती है साधु उसे अपने तप के बल से एक कन्या बना देते हैं व उसे अपनी पुत्री की तरह पालने लगते हैं, धीरे-धीरे कन्या बड़ी होने लगती है तब साधु को लगता है अब इसकी शादी कर देनी चाहिए, बहुत सोच विचार के बाद उन्हें लगता है कि सुरज (सूर्य) उनकी पुत्री के लिए योग्य वर रहेगा। वे अपने तप के बल से सूर्य को बुलाते हैं व कहते हैं मैं अपनी कन्या का विवाह आपसे करना चाहता हूँ क्योंकि मेरी नजर में आप सबसे शक्तिशाली हैं तो सूर्य जी कहते हैं कि मुझसे भी शक्तिशाली बादल हैं जो मुझे ढक देता है। जब साधु बादल को बुलाते हैं बादल कहता है मुझसे तो शक्तिशाली हवा है जो मुझे उड़ा कर ले जाती है हवा कहती है मुझसे शक्तिशाली पहाड़ है जो मुझे रोक देता है पहाड़ कहता है मुझसे शक्तिशाली तो चूड़ा है जो मुझमें सुरज बना देता है अंत में साधु चूड़े को बुलाते हैं उस चूड़े को देखकर कन्या अति प्रसन्न होती है तब साधु उस कन्या को तप के बल पर फिर से चुड़िया बना देते हैं व उसका विवाह चूड़े से कर देते हैं।

इस कहानी का मूल उद्देश्य है कि आप अपनी शक्ति व कमजोरी को पहचानें व जाने कि आप क्या हैं। मैं कौन हूँ या स्वयं को पहचान कर आप अपने व्यक्तित्व का विकास करें व जीवन में सफल बने ताकि आपके बारे में लोग यह ना कह सकें कि

**तुमने चाहा ही नहीं, हालात बदल सकते थे
उजड़ी हुई बगिया में फिर से फूल खिल सकते थे
तुम तो सके रहे झील के पानी की तरह
दरिया बनते तो बहुत दूर निकल सकते थे।**

प्रसन्नता ही वह पहिया है जो प्रकृति के रथ को खींचता है।

लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण (Goal Setting) का मूल अर्थ अपने भविष्य का निर्धारण करना होता है। आप जीवन में क्या करना चाहते हैं। क्या बनना चाहते हैं। इस चीज को निश्चित करना ही लक्ष्य निर्धारण कहलाता है। लक्ष्य निर्धारण के बिना जीवन वैसा ही रहता है। जैसा बिना चालक के कार, बिना नाविक के पतवार, बिना पायलट के हवाई जहाज। लक्ष्य निर्धारण के एक कार्य योजना रहती है या एक कार्यों का समूह होता है। जो हमें हमेशा कार्य करने के लिए प्रेरित करता रहता है कि कोई कार्य हम किस तरह से करें कि हमें लक्ष्य की प्राप्ति में आसानी हो।

समय के अनुसार पास के लक्ष्य (Immediat Goal) मध्यम लक्ष्य (Medium Goal) दूर के लक्ष्य (Long term goal) कम दूर के लक्ष्य का अर्थ होता है कुछ ऐसे कार्य जो हमें आने वाले कुछ समय में ही पूर्ण करना है। जैसे मान लो आप दसवीं कक्षा के छात्र है। तो आपका कम दूरी का लक्ष्य होगा दसवीं को पास करना। मध्यम दूरी के लक्ष्य में आने वाले कुछ वर्षों में अपने लक्ष्य की प्राप्ति करना मान लो आप दसवीं कक्षा के छात्र है तो आपका कम दूरी का लक्ष्य होगा दसवीं पास करना व मध्यम दूरी का लक्ष्य होगा बारहवीं पास करके प्रतियोगिता परीक्षा में सफल होने का प्रयास करना जैसे :- P.E.T., P.M.T., M.B.A., C.A., I.C.W.A., P.O. आदि। लम्बी दूरी के Goal में जीवन के बहुत से वर्षों में किये गये कार्यों के द्वारा अंतिम लक्ष्य का निर्धारण करना हो सकता है।

कैसे करें लक्ष्य का निर्धारण :-

लक्ष्य का निर्धारण के लिए SMART शब्द का प्रयोग करते हैं। SMART का अर्थ है।

निराशा और आशा मन के खेल हैं निर्विकार रहकर कार्य करना ही मनुष्य का धर्म है।

- S - Specific (विशिष्ट)
 M - Measurable (नापने योग्य)
 (Limit या सीमा में बंधा हुआ)
 A - Achievable (प्राप्त करने योग्य)
 R - Realistic (वास्तविक)
 T - Time bound (निश्चित सीमा अवधियों में)

1. विशिष्ट :-

का अर्थ होता है निश्चित। लक्ष्य साफ होना चाहिए, मान लो आपका लक्ष्य डॉक्टर बनना है तो विशिष्ट होगा कि कौन सा एलोपैथिक, आयुर्वेदिक या होम्योपैथिक।

2. नापने योग्य :-

या अपनी सीमा में अर्थात् लक्ष्य इस तरह निर्धारित हो कि वह आपके व्यवहार ज्ञान व योग्यता अनुसार हो जैसे आप सोचे कि मैं अमेरिका का राष्ट्रपति बन जाऊँ तो वह संभव नहीं होगा परन्तु एक अच्छा स्कूल प्रिंसिपल, एक बेहतरीन खिलाड़ी, डॉक्टर या इंजीनियर या सी.ए. बनना आपकी सीमा में हो सकता है।

3. प्राप्त करने योग्य :-

का अर्थ भी लगभग नापने योग्य के समान हो सकता है परन्तु आप यह सोचे की पूरा शहर मेरी मुठ्ठी में हो तो यह संभव नहीं परन्तु आप यह सोचे कि मैं कलेक्टर या जिले का पुलिस अधीक्षक बन जाऊँ तो यह संभव हो सकता है।

4. वास्तविक :-

अर्थात् कल्पनाओं से परे जैसे आप सोचे कि मैं स्पाईडर मैन या सुपर मैन बन जाऊँ तो यह संभव नहीं है परन्तु आप सोचे की मैं बड़ा सर्कस का खिलाड़ी बन जाऊँ तो यह संभव हो सकता है।

प्रतिभावान का एक लक्षण यह है कि वह मान्यता को हिला देता है

5. निश्चित सीमा अवधि में :-

लक्ष्य का समय निर्धारित होना चाहिए जो हमें कार्य की शीघ्रता से करने की प्रेरणा देता है। आप सब डॉक्टर बनाना चाहते हैं तो लक्ष्य रखे कि 21 वर्ष की उम्र तक मुझे PMT व 28 वर्ष की उम्र तक मुझे MBBS करना ही है।

कैसे करें लक्ष्य का निर्धारण :-

पहले अपनी योग्यता व ज्ञान व सामर्थ्य के हिसाब से अपना लक्ष्य निर्धारण करें अगर उसमें कुछ कठिनाई हो तो माता-पिता, गुरु किसी बुजुर्ग व दोस्त की मदद ले सकते हैं। अगर आप अपना लक्ष्य स्वयं निर्धारित करते हैं तो वह दूसरे को बताना जरूरी नहीं है क्योंकि यह जरूरी नहीं कि आपके सभी लक्ष्य पूरे हो जायें। दूसरी स्थिति में आप दूसरों में हंसी के पात्र नहीं बन पायेंगे। जब आप अपने लक्ष्य का निर्धारण कर लें तो उसे चाहे लिख ले व समय सीमा भी तय कर ले व ऐसी जगह रखे कि रोज उस पर आपकी नजर हो।

कौन कर सकता है लक्ष्य का निर्धारण :-

वैसे तो विद्यार्थी जीवन लक्ष्य निर्धारण के अच्छा होता है परन्तु जीवन की किसी भी अवस्था में आप अपने लक्ष्य का निर्धारण कर सकते हैं जैसे डॉक्टर बन गये हैं तो अच्छा व प्रसिद्ध डॉक्टर कैसे बने, कैसे कुशल ग्रहणी, अच्छे पति या अच्छी पत्नी बनना भी एक लक्ष्य हो सकता है।

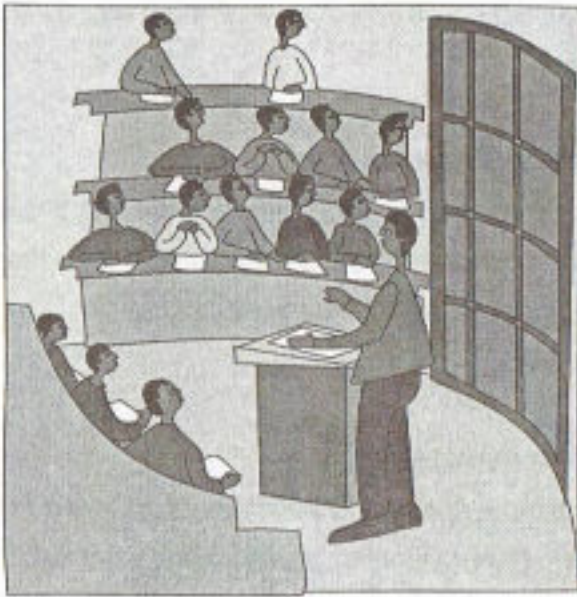
लक्ष्य निर्धारण से क्या फायदे हैं :-

जब कभी हम यात्रा पर जाते हैं तो कितनी तैयारी करते हैं कि कौन सी ट्रेन या बस में जायेंगे, रिजर्वेशन करवाते हैं उस जगह के बारे में पता करते हैं कहाँ रुकेंगे खाने की क्या व्यवस्था होगी कितने रुपये की आवश्यकता होगी, वापसी कैसे होगी आदि परन्तु इतनी बड़ी जिंदगी की कोई तैयारी नहीं, जैसी चल रही जिंदगी वैसी ही

विजय श्रेय की प्राप्ति में नहीं, वरन् उसको पाने के लिए निरंतर प्रयास में है।

ठीक हैं परन्तु लक्ष्य निर्धारण कर हम अपनी जिंदगी की दिशा व उद्देश्य प्रदान करते हैं। उसके अलावा

1. लक्ष्य हमें कार्य करने की प्रेरणा देता है जैसे मुझे PET पास करना है तो मुझे कितने घंटे पढ़ना होगा।
2. लक्ष्य हमें कार्य करने की योजना बनाने में प्रेरणा देता है जैसे मुझे सफल CA या व्यापारी बनने के लिए क्या करना होगा।
3. हमें अपने व्यवहार, धन व योग्यता व समय का कैसे उपयोग करना है यह लक्ष्य प्राप्त करते समय हमें पता चलता है।
4. लक्ष्य प्राप्त करने के बाद हमें प्राप्त होता है जैसे सम्मान व संतोष।



परीक्षाएं तभी तक कठिन मालूम पड़ती हैं, जब तक कि उनसे परिश्रम से तैयारी कर निपटा न जाए।

1. सफलता क्या है ? :-

अपने लक्ष्य को प्राप्त करना ही सफलता है। कहते हैं Success बिना आप के संभव नहीं है।

S “U” CCESS cann’t spell with out “u” (You)

2. क्या कहते हैं लोग सफलता के विषय में :-

१. सफलता एक पावदान है, मंजिल नहीं।
२. भारत को अंग्रेजों के शासन से मुक्त करना ही मेरे जीवन की सबसे बड़ी सफलता है।
“आदरणीय महात्मा गांधी जी”
३. दूरदृष्टि व पक्का इरादा से ही सफलता मिलती है।
“आदरणीय इंदिरा गांधी”
४. कड़ी मेहनत व बेहतर उत्पादन ही सफलता है।
“भिलाई स्टील प्लांट”
५. दूसरों को नीचे गिराना नहीं अपने को ऊंचा उठाना ही सफलता है।
“डॉ. अजय गुप्ता”
६. अपने सपने जितनी बड़ी सोच रखने से ही सफलता मिलती है।
“अनिल धीरू भाई अंबानी रिलायंस का नया नारा”
७. जब जिंदगी के मायने बदल रहे हो तब आपको स्टाइल और टेक्नोलॉजी का एक नया अनुभव सफलता दिलायेगा।
“नोकिया का नया नारा”
८. दूसरों की लकीर छोटी नहीं अपनी लकीर बड़ी करने का नाम है सफलता
“बीरबल”

सफलता का गूढ़ रहस्य यह है कि आपको अपने विषय की पूरी जानकारी हो, जो निरंतर अध्ययन से ही प्राप्त होती है।

९. सफलता मिलती है संघर्ष व लम्बे इंतजार के बाद ।

“श्री नारायण मूर्ति”

(इनफोशिस)

१०. कभी लक्ष्य था औरों से बेहतर करने का, अब लक्ष्य है अपने से बेहतर करने का

“मैनेजमेंट का नया सिद्धांत”

सफलता होने के कारण

कई बार हम जिंदगी में सफल नहीं होते उसके अनेकों कारण है पर मुख्य कुछ कारण है :-

1. लक्ष्य का निर्धारण ना होना ।
 2. सफलता प्राप्त करने के लिये छोटे रास्ते (Short Cut) व लम्बे रास्ते (Long Cut) को अपनाना ।
 3. प्लान ठीक से नहीं बनाना ।
- Fail to Plan = Plan to Fail**
5. ऋणात्मक सोच (Negative Thinking)

इन सब कारणों को अगर आप हल कर लेगे तो, आप अपने कार्य में सफल होते जायेगे मगर कुछ लोग इन बातों को नहीं समझते, उसके लिये मैं आपको एक सच्ची घटना सुना रहा हूँ ।

“सन् 1982 में मैं साइंस कॉलेज में B.Sc. 1st का छात्र था व B.Sc. के साथ-साथ में P.M.T. की भी तैयारी भी कर रहा था, हमारे साथ एक और लड़का भी P.M.T. की तैयारी कर रहा था, उसने P.M.T. और B.Sc. 1st की परीक्षा एक साथ दी मगर वह P.M.T. में तो सफल हो गया परन्तु B.Sc. 1st में फेल हो गया और उस समय यह नियम था कि P.M.T. के साथ-साथ आपको B.Sc. 1st में भी पास होना जरूरी है । उस लड़के को यह बात इतनी बुरी लगी कि उसने पढ़ाई ही छोड़ दी ।”

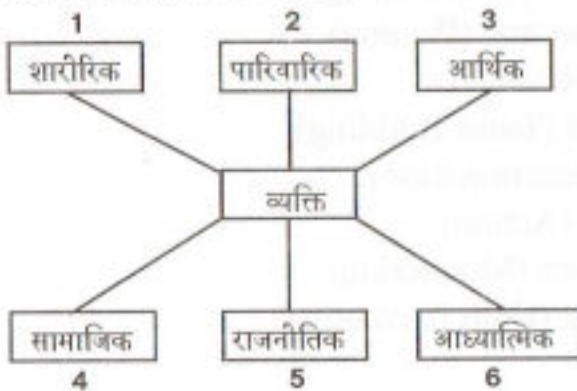
प्रसन्नता को हम जितना लुटाएंगे, उतनी ही अधिक वह हमारे पास आएगी

पर मेरा यह कहना है कि वह B.Sc. 1st की परीक्षा पास करके फिर से P.M.T. दे सकता था। मगर उसने ऐसा नहीं किया। ऐसे लोगों के लिये मैं यही कहना चाहता हूँ कि -

“मुश्किले दिल के इरादे आजमाती है,
स्वप्न के पर्दे निगाहों से गिराती है,
हौसला मत हार गिरकर ओ मुसाफिर,
क्योंकि ठोकरे तो इंसान को चलना सिखाती है।”

सफलता के क्षेत्र :-

सफलता कई तरह की व किसी भी क्षेत्र में हो सकती है परन्तु सामान्यतः सफलता हमें 6 क्षेत्र में प्राप्त करनी चाहिये।

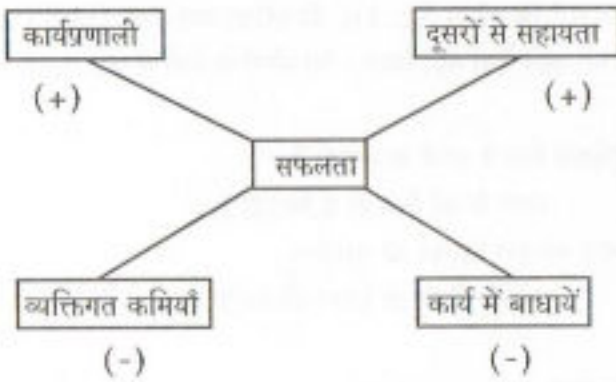


इन क्षेत्रों में सफलता इसी क्रम में प्राप्त करें व कोशिश करें इन सभी क्षेत्रों में संतुलन बनाये रखें।

क्या करें सफल होने के लिये :-

कहते हैं कि असफलता धन की कमी के कारण नहीं बल्कि इच्छा शक्ति के कमी के कारण होती है, असफलता यह सिद्ध करती है कि सफलता का प्रयास पूरे मन से नहीं किया गया।

संसार में सबसे बड़ा दिवालिया वह है जिसने अपना उत्साह खो दिया।



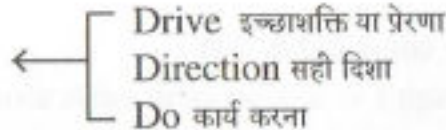
सफलता के सूत्र :-

1. लक्ष्य निर्धारण (Goal Setting)
2. रूपरेखा तैयार करना (Planing)
3. संसाधन (Resources)
4. समूह निर्माण (Team Building)
5. संकल्प (Determination)
6. कार्यप्रणाली (Action)
7. कार्य की देखरेख (Monitering)
8. दूसरों से मदद (Help from other)

इन सब सूत्रों के बारे में जानकारी इसी पुस्तक में मिल जायेगी।
कहते हैं कि सफलता 3D होती है।

Destination

मंजिल अर्थात् सफलता



विश्वास चाहे व्यक्तियों में हो या शक्ति में, दृढ़ होना चाहिए, तभी वह फलदायक सिद्ध हो सकता है।

निर्णय क्षमता

कई बार सही समय में लिया गया निर्णय जीवन में आगे बढ़ने में बहुत मदद करता है कहते है ना..

कई बार हम लोग जीवन में ठीक से निर्णय इसलिए नहीं ले पाते कि हमारे मत में डर लगते रहता है कि हमारा निर्णय गलत सा हो जाए। उसके कारण हम लोग टाल-मटोल वाली आदतों को अपनाने लगते हैं जैसे - अभी सोचूंगा ? देखता हूँ, बाद में बताऊंगा, अतिर्णय की स्थिति में वो बात हमारे दिमाग में बार-बार घुमते लगती है और मातसिक तनाव होने लगता है।

निर्णय के प्रकार

निर्णय के दो प्रकार होते है

- 1) कम समय के निर्णय
 - 2) लम्बे समय के निर्णय
- 1) **कम समय के निर्णय :-** इसके अंतर्गत वो निर्णय आते है जो हमें प्रतिदिन लेने पड़ते है जैसे हमे आज क्या करना है क्या नहीं, कहाँ जाना है कहाँ नहीं ? किससे मिलना है किससे नहीं ? क्या खाना है क्या पहनना है इसका निर्णय आदि।
 - 2) **लम्बे समय के निर्णय :-** लम्बे समय के निर्णय हमारे नियमित कार्यक्रम, जीवन और कुटनीति से सम्बंधित हो सकते है। जिनका हमारे जीवन में दूरगामी परिणाम हो सकते है।

कोई अवसर छोटा या बड़ा नहीं है छोटे अवसर का प्रयोग करने से अपनी बुद्धि को उसमें जुटा देने से वह बड़ा हो जाता है।

अनिश्चितता को रोकने व सही निर्णय लेने के लिए कुछ सुझाव :-

- 1) इस विषय या समस्या के बारे में कुछ समय के लिए जरूर सोचें।
- 2) क्या इसका कोई अन्य विकल्प हो सकता है।
- 3) इन सब में बेहतर विकल्प क्या हो सकता है।
- 4) दृढ़ता पूर्वक एक विकल्प को चुनें।
- 5) दूसरे सभी विकल्पों को थोड़े समय के लिए भुला दें।
- 6) अपने लिए गये निर्णय पर शीघ्र कार्य प्रारम्भ करें।
- 7) मैं ये कर पाऊँगा कि नहीं कर पाऊँगा ? मैंने ये ठीक किया है कि नहीं किया ? ऐसे विचार को दिमाग से निकाल दें।
- 8) मैंने जो निर्णय लिया है उसके दूरगामी परिणाम क्या होंगे। एक बार अवश्य सोचें।



आत्मज्ञान, आत्मविश्वास और आत्मसंयम सिर्फ यही तीन जीवन को बल व शक्ति प्रदान करते हैं।

तारीफ करें खूबसूरत बनें]

अगर आप किसी व्यक्ति की सही कार्य के लिये तारीफ करेगे तो उसकी नजरों में आप और भी ज्यादा खूबसूरत हो जाते हैं ।

अगर आप अपने आस-पास के व्यक्ति के बारे में यह ध्यान रखें कि उसे क्या पसंद है और क्या नहीं और उसी के अनुसार आप व्यवहार करें तो आप उन लोगों में आकर्षण का केन्द्र बन सकते हैं ।

मैं, मुझे, मेरी और अपनी बात ना करें अर्थात् अपनी बड़ाई स्वयं ना करें बल्कि सामने वाले व्यक्ति के बारे में बात करें जिससे आप मिलते है, इससे आप उनकी नजरों में अच्छे बनेगे ।

अगर आप किसी की बात से सहमत है, तो केवल सिर न हिलायें बल्कि उससे कहे कि हाँ मैं आपकी बात से सहमत हूँ, या आप सही है ।



स्त्रियों का सौंदर्य उनका पतिव्रत धर्म है ।

कम बोलें खूबसूरत बनें

कम बोलने वाला व्यक्ति हमेशा सुखी रहता है क्योंकि अगर आप ज्यादा बोलते हैं तो कई बार ना चाहकर भी हमारे मुँह से एक दो बात ऐसी निकल जाती है जो सामने वाले व्यक्ति को बुरी लग सकती है व आप उसकी नजरों में गिर सकते हैं

एक समय की बात है एक संत अपने जीवन का गुजारा भीख मांग कर करते थे एक बार वे अपने शिष्यों के साथ एक घर में भीख मांगने पहुँचे तब घर की एक महिला बाहर आयी व उन्होंने संत को बुरे वचन कहे, भिक्षा भी नहीं दी व दरवाजा बंद कर लिया संत जी ने कुछ नहीं कहा व वहाँ से चले दिये इस पर उनके शिष्यों ने कहा आपने उस महिला से कुछ कहा क्यों नहीं ! वह उत्कारण ही आपको कटु वचन बोल रही थी। इस पर संत ने बड़ी शांति के साथ कहा कि अगर वह महिला मुझे भिक्षा देती व मैं उसे नहीं स्वीकार करता तो ? शिष्यों ने कहा कि वह भिक्षा उसी महिला के पास रह जाती। संत ने कहा कि उस महिला के कटु वचन को मैंने स्वीकार नहीं किया वे भी उसी के पास रह गये।

आवश्यकता से अधिक नहीं बोलना चाहिए। अंधे का बेटा अंधा जैसे शब्दों ने महाभारत जैसा युद्ध करा दिया था व द्रोपदी को उसके लिए भरी सभा में अपमानित होना पड़ा था।

महात्मा गांधी जी भी तथा तुला बोलते थे व सोमवार के दिन मौन व्रत रखते थे और उन्हीं के मौन सत्याग्रह से ब्रिटिश साम्राज्य की नींव हिल गयी थी।

कम बोलने से हमारी मानसिक व शारीरिक शक्ति का क्षय नहीं होता व जब हमारा शरीर व मस्तिष्क स्वस्थ रहेगा तो हम खूबसूरत तो दिखेंगे ही।

साफ - साफ (खरी बात) कहने वाला कपटी नहीं होता

बहस ना करें

1. अगर आप किसी व्यक्ति से सहमत नहीं है तो चुप रहें, सामने वाले व्यक्ति को यह एहसास न होने दें कि आप उससे असहमत हैं।
2. बहस ना करें क्योंकि संसार में कोई भी व्यक्ति बहस में जीत नहीं पाया है।
3. लड़ाई करने वाले व्यक्तियों से दूर रहें क्योंकि लड़ाई करने वाले व्यक्ति केवल एक ही चीज जानता है - लड़ाई। अगर आप उनसे लड़ने से मना कर देंगे तो सामने वाला स्वयं ही मूर्ख साबित हो जायेगा।
4. किसी की बुराई ना करें अगर बहुत आवश्यक हो तभी उसकी बुराई करें।
5. अगर किसी व्यक्ति की कोई बात आपको पसंद नहीं है तो उससे यह बात अकेले में व एकांत में कहे। साथ ही यह भी बतायें कि इस बात को वह कैसे सुधार सकता है।
6. बुराई व्यक्ति के कार्य की करें, व्यक्ति की नहीं। साथ ही बुराई के बाद यह जरूर कहें कि हम अपनी बात को आपस में बैठकर सुलझा सकते हैं।

इन सब बातों का ध्यान रखेंगे तो ही आप लोगों में आकर्षण का केन्द्र बन जायेंगे।



हँसोगे तो संसार तुम्हारे साथ हँसेगा, रोओगे तो अकेले रोना पड़ेगा।

निंदक नियरे राखिये

श्री कबीर दास जी ने सही कहा है कि -

निंदक नियरे राखिये आंगन कुटी छवाप ,

बिन पानी, साबुन बिना, निर्मल करे सुहाय ।

कई बार हम हमेशा अपनी तारीफ करने वालों से घिरे रहते हैं। कोई हमारी कमी हमें बता देता है तो हमें बहुत बुरा लगता है परन्तु मेरा यह सोचना है कि अगर हम अपनी कमियों को दूर नहीं करेंगे तो हमारे व्यक्तित्व पर निखार कैसे आयेगा ? हम खूबसूरत कैसे बनेंगे ।

एक समय की बात है फ्लोरेंस के मूर्तिकार दोनोतोल्यो जब भी कोई मूर्ति बनाते तो लोग उनकी मूर्तियों की आलोचना करते कि इसमें यह कमी है वह कमी है उन जलतियों को वे सुधारते जये तो धीरे-धीरे उनकी मूर्तियाँ काफी प्रसिद्ध हो गयीं। एक बार उनको मूर्ति बनाने पीसा बुलाया गया जब वे मूर्तियाँ बना दिये तो वहाँ उनकी काफी तारीफ हुई व उनको कई मूर्ति बनाने का काम मिलने लगा तो उन्होंने मना कर दिया जब उनके साथी ने उनका कारण पूछा तो वे कहने लगे मैं अपनी तारीफ सुन-सुनकर इतना संतुष्ट न हो जाऊँगी मेरी कला का विकास ही रुक जाए मैं फ्लोरेंस में ही ठीक हूँ जहाँ आलोचकों के कारण मैं अपनी कला में निरंतर सुधार लाते जा रहा हूँ।

अगर कोई व्यक्ति आप को कुछ बुरा कहता है तो उसकी बात का बुरा न मानकर उस विषय में अवश्य विचार करें व अगर आप में कोई कमी है तो उसे दूर करने का प्रयास करें।



पतंग ऊपर उड़ती है, हवा की विरुद्ध न कि हवा के साथ ।

अपनी बात कैसे मनबायें

कई बार आप अच्छा कार्य करना चाहते हैं व अपनी बातें दूसरों के समक्ष रखना चाहते हैं परन्तु डरते हैं, अगर आप अपनी बात सही व प्रभावी ढंग से रखेंगे तो लोग आप से कह उठेंगे बोल्टु ढुंड ब्यूटीफूल

1. अपनी बात कहने से डरे नहीं चाहे लोग स्वीकार करें या न करें ।
2. आप क्या कहना चाहते हैं, पहले उस विषय पर अच्छे से सोच लें ।
3. पहले यह सोच लें कि सामने वाले व्यक्ति से आप क्या चाहते हैं, उसी अनुसार बात करें ।
4. अपनी बात कहने के बाद, तुरंत किसी अच्छे परिणाम की उम्मीद ना रखें । माहौल बनाने में समय लगता है ।
5. अपनी बात दिल की गहराईयों से रखें ताकि सामने वाला व्यक्ति आपकी भावनाओं को समझ सके ।
6. मानसिक रूप से ना सुनने के लिये तैयार रहें । कई बार आप सही होते हैं परन्तु सामने वाला व्यक्ति उसे ना कह देता है । इसका मतलब हमेशा के लिये ना नहीं होता बल्कि होता है अभी नहीं ।
7. धन्यवाद अवश्य दें । कोई भी व्यक्ति अगर आपकी बात सुनता है व समझता है तो आप उसे धन्यवाद अवश्य दें । इससे आगे भी वह व्यक्ति आपकी बात सुनेगा ।
8. सामने वाले व्यक्ति को दो ही में से एक को चुनने का मौका दें एक ही और एक ना नहीं ।

इस स्थिति में आपको जवाब ही में ही मिलेगा । उदाहरण के लिये अगर आप किसी व्यक्ति से मिलना चाहते हैं, उनसे कहें मैं आपसे दोपहर में मिलूँ या शाम को ?

ईर्ष्या व द्वेष आपकी सुंदरता को कम करते हैं ।

प्रभावी बातचीत करे खूबसूरत बनें ।

कई बार हम लोग अपनी बात दूसरे व्यक्ति से कहना चाहते हैं, तो वो हमारी बात को ठीक ढंग से सुनते नहीं या नकार देते हैं या उस बात पर गौर नहीं करते । वहीं कुछ लोग अपनी बात को इस ढंग से कहते हैं कि सामने वाला बहुत ज्यादा उसके बातों से प्रभावित होता है तथा उसके कहीं हुई हर बात को सुनता है व समझता है एवं स्वीकार भी कर लेता है प्रभावी बातचीत कला वहीं है यह एक प्रकार की कला है जिसमें आपके मन में चल रही विचारों को इस ढंग से सामने वाला व्यक्ति भी आपके उस बात को उसी तरह समझे और उसी ढंग से सोचे जिस ढंग से आप सोचते हैं और समझते हैं इसको ही हम प्रभावी बातचीत कला कहते हैं । प्रभावी बातचीत कला के लिए जरूरी है कि पहले आप किसी व्यक्ति से बातचीत कर रहे हैं या आप किसी व्यक्ति से मिलने जाते हैं तो कुछ विशेष बातों का ध्यान रखें । अगर कोई व्यक्ति आपसे मिलने आता है तो पहले आप उनका स्वागत करें और उन्हें उचित स्थान दे उनकी पदवी के अनुसार और फिर वो आपसे क्या बात कहना चाहते हैं उसे पूरा कहने का मौका दे इसी तरह अगर आप किसी व्यक्ति से मिलने जाते हैं तो मिलने जाने से पहले हो सके तो आप उनसे पहले फोन द्वारा एपाइंटमेंट ले एवं उनका ज्यादा समय नष्ट ना करें, और जब उनसे से मिलने जाते हैं तो पहले आप कहे कि क्या मैं अंदर आ सकता हूँ एवं जब वो अंदर आने के लिये कहे तभी आप अंदर जाये एवं जब तक बैठने के लिए ना कहे ना बैठे । व्यक्ति से बातचीत करने से पहले हमें बहुत सी चीजों का ध्यान रखना पड़ता है सामने वाला व्यक्ति कितना पढ़ा लिखा है उसका पद या उसकी हैसियत क्या है, वो अमीर है कि गरीब है, स्त्री है कि पुरुष है या बच्चा है उसके अनुसार ही बातचीत करें । बातचीत करने के अलावा समय का भी ध्यान रखें बहुत ज्यादा समय ना लें । बातचीत आप सुबह कर रहे हैं या दोपहर को या रात में इस बात का भी ध्यान रखें व उसी अनुसार बात करें ।

परामर्श तो अनेक लोग प्राप्त करते हैं किन्तु उससे लाभ उठाना बुद्धिमानों को ही आता है ।

बातचीत करते समय पहले आप यह कोशिश करें कि आपके बात करने से सामने वाले व्यक्ति को क्या फायदा है यानि सामने वाले व्यक्ति के फायदे की पहले बात करें, उसके बाद फिर आप अपनी बात रखें, अगर आप अपनी कोई बात कहना चाहते हैं तो पहले आप उसको, उस व्यक्ति से मिलने के पहले ही, उसे क्रम रूप में तैयार कर लें। अगर उसे लिख कर ले आते हैं तो Points या बिंदु अनुसार तैयार कर ले, तो अच्छा रहेगा और एक-एक Point को धीरे-धीरे आप उसे बताते जाये और यह ध्यान रखे कि सामने वाला व्यक्ति आपको सुन रहा है या समझ रहा है कि नहीं। बातचीत में विषय के अलावा आपकी जो आवाज है वो स्पष्ट होनी चाहिए इसके अलावा आपको कहीं पर धीरे बोलना है किन बातों पर जोर देना है कहीं पर आपको थोड़ा सा विश्राम देना है। इन बातों का भी ध्यान रखे और जब आपकी बातचीत पूरी हो जाये तो उस व्यक्ति को एक बार धन्यवाद जरूर दें कि उसने आपकी बातों को ध्यान से सुना बातचीत के अंत में तुरंत नतीजे की उम्मीद ना करें। कई बार होता है कि सामने वाला व्यक्ति तुरंत जवाब दे देता है परन्तु कई बार वह व्यक्ति तुरंत जवाब नहीं देता है तो उससे आप कह सकते हैं कि आप कुछ समय सोच लीजिए मैं आपसे दुबारा मिलूंगा और उसके बताये समय के अनुसार आप उससे दुबारा फिर से मिल सकते हैं।

इसके अलावा भी बातचीत को प्रभावी बनाने के लिए या किसी व्यक्ति पर अपनी छाप छोड़ने के लिए कुछ और बातों की भी ध्यना रखना पड़ता है जैसे बातचीत तो प्रत्येक व्यक्ति करता है परन्तु क्या वो प्रभावी होती है ? क्या आप अपनी बात को इस ढंग में कह पाते हैं कि सामने वाला आपकी बात को उसी ढंग से समझे जैसा आप समझते व सोचते हैं

प्रभावी संदेश कला सीखने के लिए आपको जेसीस के प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेना होगा। मैं यहाँ आपको कुछ प्रमुख बातें बता रहा हूँ।

जहाँ भावों का संबंध है वहाँ तर्क और न्याय से काम नहीं चलेगा।

प्रभावी संदेश कला

आत्म विश्लेषण ही नहीं सुधार की जरूरत है

1. मैं लोगों से मिलने के बाद उनके नाम याद रखता हूँ।
2. मैं लोगों से मुस्कुरा कर मिलता हूँ।
3. मैं लोगों से शालीनता से मिलता हूँ।
4. मैं लोगों को समय-समय पर बधाई देता रहता हूँ।
5. मैं सामने वाले व्यक्ति में रुचि रखता हूँ।
6. मैं लोगों के जन्मदिन व सालगिरह याद रखता हूँ।
7. मैं बहस करना बिल्कुल पसंद नहीं करता।
8. लोग मेरी आलोचना करते हैं पर भी मैं उनकी तारीफ करता हूँ।
9. अगर कभी बहस हो जाती है तो मैं समझौते की भी बात करता हूँ।
10. मैं जैसे जवाब की उम्मीद रखता हूँ वैसे डंग से ही सवाल पूछा करता हूँ।
11. मैं लोगों से कार्य के लिए प्रार्थना करता हूँ उन्हें आदेश नहीं देता।
12. बोलने से पहले मैं सोचता हूँ।
13. मैं सामने वाले से उस जुवान से बात करता हूँ जिसे वह आसानी से समझ सके।
14. मैं बोलते समय शब्दों व मुहावरों का ध्यान रखता हूँ।
15. मैं बात करते समय शारीरिक भाषा का ध्यान रखता हूँ।
16. मैं अपनी गलती को स्वीकार करता हूँ।
17. मैं लोगों के समय का ध्यान रखता हूँ।
18. मैं प्राकृतिक तौर तरीकों से मिलता हूँ।
19. मैं अपनी बात संक्षेप में रखता हूँ।
20. मैं अपनी कमियों का समय-समय पर विश्लेषण करता हूँ व उसे सुधारते रहता हूँ।

वाणी में मधुरता आपकी सुंदरता को बढ़ा देती है।

प्रभावी भाषण कला Effective Public Speaking (E.P.S.)

कई बार हम अपने दोस्तों से या घर वालों से बहुत अच्छी तरह से बात कर लेते हैं मगर कभी 8-10 अंजान लोगों के सामने बोलना हो या स्टेज में जाकर भाषण देना हो तो हमारे हाथ पाँव कांपने लगते हैं। प्रभावी भाषण कला में मैं आपको जनता के बीच में कैसे बोलना है यह बताया जाता है।

I - E.P.S. क्या है - जनता के सामने दिया गया इस तरह का भाषण जो सामान्य लोगों की समझ में उसी तरह आये जिस तरह आप उन्हें समझाना चाहते हैं और जनता को वह लम्बे समय तक याद भी रहे।

II - STAGE FEAR - स्टेज में जाने से किस तरह का डर लगता है -

कई बार जब हम लोग स्टेज में जाते हैं तो कई बार जाने के पहले हमारे मन में कई तरह के डर उत्पन्न हो जाते हैं उसे हम स्टेज फियर कहते हैं। इस स्थिति में हमारी

- 1) धड़कन बढ़ जाती है।
- 2) पाँव कांपते हैं।
- 3) आवाज लड़खड़ाती है।
- 4) पेट में तितली उड़ती है।
- 5) मुँह सूख जाता है।
- 6) हाथ में पसीना आने लगता है।
- 7) साँस तेज चलने लगती है।
- 8) दिमाग सुन्न हो जाता है।
- 9) विचार आने बंद हो जाते हैं।



III) Reasons for Stage Fear स्टेज में जाने से डर क्यों लगता है -

जब मन और वाणी एक होकर कोई चीज मांगते हैं, तब उस प्रार्थना का फल अवश्य मिलता है।

- 1) नयी चीज करने में डर लगता है।
- 2) शर्म महसूस होती है।
- 3) सब लोगों की नजर मुझ पर टिकी है।
- 4) असफलता का डर।
- 5) बहुत अच्छा करने की चाहत।
- 6) तैयारी की कमी
- 7) विषय की कम जानकारी
- 8) आलोचना का डर
- 9) भाषा का ठीक से ज्ञान न होना।

(IV) How to Control Stage Fear - स्टेज फियर को दूर करने के तरीके - नये वक्ता के अलावा बड़े बड़े अनुभवी वक्ताओं को भी स्टेज में जाने के पहले थोड़ा डर जरूर लगता है मगर उसको दूर करने के तरीके भी हैं जैसे :-

1. विषय के बारे में अच्छे से जानकारी प्राप्त करें और उसके अनुसार भाषण तैयार करें।
2. सही विषय का चुनाव करें खासकर जो विषय आपकी पसंद का हो।
3. मन में सोचे कुछ भी हो जाये मैं बहुत अच्छे से बोलूंगा।
4. श्रोता आपको सफल देखना चाहते हैं असफल नहीं। इसलिए डरे नहीं।
5. अनुभव के अनुसार धीरे-धीरे स्टेज फियर कम होते जाते हैं।
6. अपने एक साथी से कहे कि वह आपका भाषण देखे व सुनें व उसमें जो कमी लगे उसे आपको बतायें।
7. किसी भी जगह भाषण देने के बाद खाली समय में यह सोचें कि आपके भाषण में क्या-क्या कमी थी और अगली बार उसे मैं कैसे दूर करूंगा।

(V) (Selection of subject) विषय का चुनाव

One husband Five wife (1H & 5W)

Who - Audiance

Where - Open space

Closed Space

वृक्ष की शाखाएं अलग-अलग होती हैं परन्तु मूल पेड़ एक ही होता है।

- Morning	
- Evening	
When - First, Last, Middle	
What - Topic of Audience Interest	H
Why - Why this Topic	(How)
How - भाषण कैसे देना है।	

W- Who

W- Where

W- When

W- What

W- Way

(VII) How to compose speech भाषण तैयार कैसे करें -

(A) The Opening प्रस्तावना (15%)

- ध्यानाकर्षण Attention getter
- रूप रेखा Preview

(B) The - Body (75%)

- मुख्य बिंदु (Main Points)
- क्रमवार विस्तार (Arranged Logically)
- विषय को डाटा के साथ प्रस्तुत करना (Supported with Data)

(C) The Closing (10%)

- महत्वपूर्ण भाग की पूर्णावृत्ति (Review)
- यादगार वाक्य या संदेश (Memorable Statement)
- कभी आप टी.वी. की न्यूज़ देखते होंगे तो आप ध्यान करें उसमें जो वाक्य रहता है वो कहता है

1. नमस्कार
2. मुख्य समाचार
3. समाचार विस्तार से
4. मुख्य समाचार
5. नमस्कार

भाषण भी आपको इसी तरीके से बोलना है।

बुटियाँ तो केवल उसी से नहीं होंगी, जो कोई काम करे ही नहीं।

(VIII) Technical Points तकनीकी बातें

1. **Posture** खड़े रहने का ष्टाइल :- स्टेज में आप सीधे खड़े रहे, माईक को पकड़े नहीं, सामने पोडियम हो तो उस पर टिके नहीं।
2. **Gesture** हाव भाव :- आपके हाथ और चेहरा भाषण में होने वाले विभिन्न भाव के अनुसार होने चाहिए।
- 3) **Voice** आवाज :- आवाज साफ और स्पष्ट हो और भाषा वह हो जो अधिकांश लोगों को समझ में आये।
 - (a) **Pitch** - उताव-चढ़ाव :- इसका अर्थ होता है कि भाषण देते समय हमें अपनी आवाज को कहीं कम और ज्यादा करना है।
 - (b) **Emphasis** जोर देना :- भाषण के किस भाग पर जोर देना है व किस भाग को धीरे बोलना है यह घर में ही प्रयास कर लें।
 - (c) **Pause** आवाज के बीच-बीच में विश्राम :- भाषण लगातार न दे बीच- बीच में कुछ सेकेंड के लिए भाषण को थोड़ा विश्राम भी दें ताकि आप जो कह रहे है उसे श्रोता समझ सके।
 - (d) **Eye Contact** नज़र मिलाव :- भाषण देते समय नजर श्रोताओं पर रखें, बाहर की तरफ या किसी एक व्यक्ति की तरफ ही न देखते रहें या केवल पढ़ते हुए भाषण न दें।
- 4) **Time Limit** समय सीमा :- जितना आपको भाषण के लिए समय दिया गया है उतने समय में ही भाषण को समाप्त कर दें क्योंकि आपके पहले या बाद में भी कुछ वक्ता हो सकते हैं।
- 5) **Use of Micro Phone** माइक का प्रयोग :- माइक आपकी मुंह की सीध में होना चाहिए व माइक से मुंह की दूरी लगभग 6 इंच होनी चाहिए माइक को बार-बार छूना नहीं चाहिए।
- 6) **व्यर्थ हरकतें** - भाषण देते समय क्या-क्या नहीं करना चाहिए :- माइक को छूना, पोडियम पर टिककर खड़ा होना, हाथ पाँव और मुंह

दया वह भाव है जिसे बहरे सुन सकते हैं और गूंगे समझ सकते हैं

को बार-बार आड़ा तिरछा करना, चाबी घुमाना, जब में हाथ डालना, सिर खुजलाना, किसी एक व्यक्ति की तरफ देखना, बाहर की तरफ देखना आदि व्यर्थ की हरकतें हैं इनसे बचें।

विभिन्न प्रकार के वक्ता Diffrent Types of Speaker

- The Express speaker :-** ये बिना रुके हुए भाषण को बहुत तेजी से पढ़ते हैं।
- The Stau Speaker :-** मूर्ति की तरह खड़े होकर भाषण देते हैं।
- The Serious Speaker :-** बोलते टाईम ये दुखी दिखते हैं और भाषण भी ऐसे पढ़ते हैं जैसे शोक समाचार।
- The Book worm Speaker :-** ऐसे वक्ता लिखे हुए भाषण को पढ़ते रहते हैं जनता की तरफ देखते ही नहीं।
- The Hungry Speaker :-** ऐसे वक्ता बोलते समय कुछ-कुछ शब्दों या लाईनों को खा जाते हैं।
- The Monotonous Speaker :-** ऐसे वक्ता भाषण को एक ही सुर में बोलते रहते हैं उनके भाषण में कोई उतार चढ़ाव नहीं होता न ही वे किसी बात पर जोर देते हैं।

(X) How to use Audio - Visual Aids in your presentation

दृश्य - यंत्रों का प्रयोग :- विभिन्न प्रकार के माइक, ओव्हर हैड प्रोजेक्टर, स्लाइड प्रोजेक्टर, चार्ट आदि का प्रयोग कैसे करना है यह आपको सीखना पड़ेगा

आप अपनी संस्था में EPS की ट्रेनिंग के लिए डॉ. अजय गुप्ता से सम्पर्क कर सकते हैं।

वही उन्नति कर सकता है जो दूसरों को उपदेश देने की अपेक्षा स्वयं को उपदेश देता है।

मैनेजमेंट का सिद्धांत

उपस्थित संसाधनों (Resources) (Men, Money, Material and Moment (Time)) का बखूबी या अच्छे ढंग से उपयोग कर ज्यादा फायदा लेते हुए और प्रभाव छोड़ते हुए लक्ष्य को प्राप्त करना ही Management है।

Management (Manage, Men, T-Tactfully)

1. Need - यह Event करने की आवश्यकता क्यों है।

2. Planning

- Assesment - क्या हम इस Event को करने में सक्षम है या नहीं।
- Understanding Resources - हमारे पास जितने संसाधन (Resources) है उनके द्वारा हम यह Event कर पायेंगे या नहीं।
- Matching Activities to Resources - क्या जो Event हम कर रहे है वह उतने संसाधनों में हो जायेगा।
- Strategic Planning - इन सबके आधार पर Plan बनायें।

3. Programme Implementation

- Leadership - किसके नेतृत्व में यह कार्य होगा, क्या उस Leader को उस कार्य की पूरी जानकारी है या नहीं।
- Supervision - कार्य को ठीक से देखेगा की नहीं।
- Team Building - कार्य अनुरूप नई टीम का निर्माण करना।
- Problem Solving - कार्य के दौरान होने वाली परेशानी को दूर करना।
- Motivation - लोगों को प्रोत्साहित करना।
- Communication - संवाद बनाये रखना।

जब मनुष्य का युद्ध अपने साथ प्रारंभ होता है तो उसका कुछ मूल्य होता है।

4. Monitoring and Evaluation - कार्य संपादन व कार्य के अंत में कार्य ठीक से हुआ की नहीं इस पर चर्चा करना ।

Event Management

में ट्रेनिंग के लिए मिररकल सेंटर में आप संपर्क कर सकते हैं ।

TEAM BUILDING

- T - Tools & Training
- E - Encourage
- A - Active Participation
- M - Matching Activity to Resources
- B - Believable
- U - Unity
- I - Information of Activity
- D - Determination
- I - Innovative
- N - Nice & Non Beneficial
- G - Goal Setting

कठिन काम पढ़ने पर सेवक की, संकट के समय भाई बंधु की, आपात काल में मित्र की तथा घन के नाश हो जाने पर स्त्री की परीक्षा होती है - चाणक्य

फायनेंस मैनेजमेंट (आर्थिक प्रबंधन)

इस आर्थिक प्रबंधक में मैं आप लोगों को रूपया कैसे कमाया जाता है ये तो नहीं बताऊँगा मगर आपसे यह कहना चाहूँगा कि आप अपनी कमाई प्रतिवर्ष मुद्रास्फीती (सामान्य शब्दों में मंहगाई बढ़ने की दर) से ज्यादा बढ़ाये। हमारे देश में मुद्रास्फीती की दर 6-8% होती है अर्थात् मंहगाई 6-8 प्रतिशत प्रतिवर्ष बढ़ जाती है पर बाजार में उसका असर 10% तक होता है इसलिए आप अपनी कमाई कम से कम 10% तक प्रतिवर्ष बढ़ाये। मान ले इस वर्ष 10 हजार प्रतिमाह कमाते है तो अगले वर्ष आप 11 हजार प्रतिमाह व उसके बाद के वर्ष में 12100 प्रतिमाह कमाए वरना आपको कमाई कम व खर्च अधिक लगने लगेगा। इसलिए अपनी कमाई प्रतिवर्ष 10% से ज्यादा बढ़ाते जाये।

आप जितना रूपया कमाते है उसका सही उपयोग कैसे करें और कैसे बचत करें इसके बारे में आपको जरूर बताना चाहूँगा। ऐसा कहा जाता है कि मनी सेवड इस मनी अर्न (Money Saved is Money Earned) अर्थात् जो रूपया आपने बचाया है वह भी एक प्रकार से आपकी कमाई ही है। पहले आप कितना रूपया प्रतिमाह कमाते है और आपके घर में कितने सदस्य है व घर में कितना खर्च है उसके अनुसार बजट बनाये। जिन व्यक्तियों की कमाई 20,000 रूपया प्रतिमाह से कम है उनके लिए आपको मैं एक बजट का नमुना बता रहा हूँ।



बुद्धिमान धन कल के लिए बचाते हैं और विद्वान बरसों के लिए निवेश करते हैं।

बजट

अपनी नियमित आय का

50%	-	घरेलू खर्च जैसे घर का राशन, कपड़े, घर का किराया या घर की देखरेख आदि।
20%	-	बचत
10%	-	पढ़ाई
5%	-	स्वास्थ्य
5%	-	मनोरंजन
5%	-	आकस्मिक खर्च
5%	-	सामाजिक व आध्यात्मिक कार्य जैसे शादी, पार्टों, दान, घर पूजापाठ आदि।

कई बार आपको लगता है कि इस बार हमारा स्वास्थ्य में कम खर्चा हुआ है या मनोरंजन में खर्च कम हुआ है या आकस्मिक खर्च कम हुआ है तो आप उसे बचत के रूप में अलग रखें। कई बार कुल महिनों तक आपके कुल खर्च कम हो जायेंगे। मगर अचानक एक बड़ा खर्चा आ जाएगा जब आप इन रूपयों का उपयोग कर सकते हैं। मैंने बजट के जो आँकड़े दिए हैं उसका प्रतिशत आप थोड़ा बहुत कम ज्यादा भी कर सकते हैं। अगर आपकी कमाई 20,000 हजार प्रतिमाह से ज्यादा है तो इसमें आपका घरेलू खर्च का प्रतिशत कम होते जाएगा और बचत का प्रतिशत बढ़ते जाना चाहिए। अब बात आती है बचत की, तो बचत जो है जितना आप कमाते हैं उसका 20% प्रतिशत आप बचत के रूप में करें और बचत को अलग-अलग जगहों पर लगा सकते हैं जैसे बैंकों में जमा करना, लाईफ इश्योरेंस (Life Insurance) Mutual Fund इसके अलावा सोना, जमीन और मकान खरीदना भी एक प्रकार की अच्छी बचत हो सकती है, बचत करने के समय आप तीन चीजों का ध्यान में रखें -

राजनीति के समान दूसरा जुआ नहीं है।

- Profitability लाभ** - हमें बचत से कितना फायदा होता है।
Liquidity तरलता - अर्थात् हमें जब हमारे रूपयों की जरूरत है वह हमें मिल जायें।
Safty सुरक्षा - क्या हमारा रूपया सुरक्षित है कि नहीं।

	लाभ	तरलता	सुरक्षा
बैंक	कम	अधिक	अधिक
इंश्योरेंस	अधिक	कम	अधिक
म्युचुवलफंड	अधिक	कम	कम
जमीन	अधिक	बहुत कम	जगह अनुसार
सोना	कम	अधिक	अधिक
मकान	अधिक	कम	जगह अनुसार

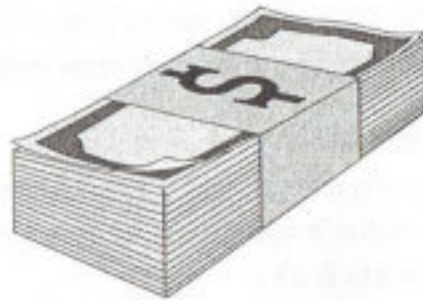
इसके अलावा भी आपको कुछ अन्य जगह भी बचत करना है तो लाभ तरलता व सुरक्षा का ध्यान रखें अगर आप मकान बनाने का प्लान कर रहे है तो हमेशा 3-4 वर्ष पहले प्लान करें मेरे एक परिचित ने नई कॉलोनी में घर बनाने के लिए जगह खरीदी उसके साथ में उसने वहाँ पर दो जगह प्लाट 40 रूपये प्रति वर्ग फीट की दर से और खरीद लिया। तीन वर्ष में उस जगह की कीमत 80 रूपया प्रतिवर्ग फीट हो गयी उसने बाकी दो प्लाट को बेच दिया उससे जो फायदा हुआ उसका घर बना लिया इस तरह उसका घर बिना खर्च के ही बन गया। ठीक इसी तरह एक अन्य परिचित ने नई कॉलोनी में एक के बदले दो फ्लेट लिया व दूसरे फ्लेट को किराये में दे दिया व बैंक लोन की किस्त उस किराये से भरने लगा। दो वर्ष बाद फ्लेट की कीमत दुगनी हो गयी तो उसने दूसरा फ्लेट बेचकर बैंक का पूरा कर्ज चुका दिया जिससे उसका फ्लेट उसे मुफ्त में पड़ गया।

जो समय बचाते है वे धन बचाते है और बचाया हुआ धन कमाये हुए धन के बराबर है।

इसी तरह कई बार हम छोटी-छोटी बचत पर ध्यान नहीं देते और उन छोटी बचत से कितना अधिक रूपया जमा होता है उसका उदाहरण में आपको बता रहा हूँ।

10 रूपए	प्रतिदिन X 20 वर्ष	=	4 लाख
10 रूपए	प्रतिदिन X 30 वर्ष	=	10 लाख
20 रूपए	प्रतिदिन X 20 वर्ष	=	8 लाख
20 रूपए	प्रतिदिन X 30 वर्ष	=	20 लाख
100 रूपए	प्रतिदिन X 30 वर्ष	=	1 करोड़

इसी तरह अगर आप 100 रूपए प्रतिदिन 30 वर्ष तक जमा करते हैं तो 30 वर्ष बाद आप करोड़पति हो जायेंगे। अगर आप अपने विवाह के 5 वर्ष पूर्व से ही इस तरह बचत करेंगे तो आपके लड़के या लड़की की 24-25 वर्ष की उम्र में आप बहुत रकम उस पर (शिक्षा, शादी या व्यापार) खर्च कर सकेंगे या नौकरी प्रारंभ होते ही बचत करेंगे तो रिटायरमेंट के समय आपको बहुत बड़ी रकम मिल सकती है। जिससे आपका बुढ़ापा आराम से कट जाएगा। इसके लिए आप शीघ्र ही अपने बैंक, पोस्ट ऑफिस, इंश्योरेंस, एजेंट या अपने आर्थिक सलाहकार जैसे सी.ए. या वकील से भी चर्चा कर सकते हैं।



बुद्धिमान व्यक्ति को जितने अवसर मिलते हैं, उनसे अधिक तो वह पैदा करता है।

टाइम मैनेजमेंट (समय प्रबंधन)

कोई व्यक्ति व्यस्त हैं और आप उसका समय खराब करते हैं तो आप उसकी नजरों में खराब हो सकते हैं कहते है कि समय का कोई मूल्य नहीं है । **संसार में कोई व्यक्ति चाहे वह अमीर हो या गरीब सबके पास एक चीज बराबर है वह है समय !**

अमेरिका के एक उद्योगपति ने समय की बचत कैसे करें। यह व्याख्यान देने वाले वक्ता को 25 हजार डॉलर का इनाम दिया था। समय के सदुपयोग के लिए हमें निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए। आपका समय कहाँ जाता है - पहले इस बात का ध्यान रखे कि

- आप अपने समय का उपयोग बेहतर कहाँ कर सकते हैं।
- समय का सदुपयोग करना क्यों जरूरी है।
- समय व रुपये में कौन महत्वपूर्ण है व क्यों ?
- क्या आप निम्न कार्यों के लिए जो समय देते हैं उनसे सुश है।
 - व्यवसाय या नौकरी पर
 - परिवार के साथ
 - सामाजिक कार्यों पर व
 - अन्य कार्यों पर
- अगर आप समय का सही उपयोग करे तो आपको क्या इनाम मिलना चाहिए।
- आप अपने व्यक्तिगत समय का विश्लेषण कैसे करते हैं।
- लार्ड चेस्टरफील्ड के इस कथन का क्या अर्थ है कि समय के मूल्य की बात तो सब करते है परन्तु कुछ लोग ही उसका सदुपयोग करते है।

समय की बचत कैसे करें :-

1. सुबह जल्दी शुरुआत करें व हर कार्यों के लिए एक समय सीमा तय करें।
2. हो सके तो समय सीमा के पहले ही कार्यों को समाप्त कर लें।
3. फालतू टेलीफोन कॉल से बचें।
4. व्यस्त समय में महत्वपूर्ण कार्य ही करें।

दूसरों को उपदेश देना सरल है।

5. नहाने व खाने में 10-15 मिनट आगे पीछे हो जाये तो चलेगा पर काम पूर्ण कर लें।
6. महत्वपूर्ण व दिन भर के कामों की सूची एक दिन पहले या उसी दिन सुबह बना लें।
7. प्राथमिकता के आधार पर कार्य करें जैसे :-
 - अ) महत्वपूर्ण व जरूरी दोनों है।
 - ब) महत्वपूर्ण है पर जरूरी नहीं।
 - स) जरूरी है पर महत्वपूर्ण नहीं।
 - द) ना जरूरी है ना महत्वपूर्ण।
8. ना कहने की आदत डालें।
जहाँ जरूरी ना हो वहाँ ना कहना उचित है।
9. काम के समय केवल काम करें, अन्य काम न करें।
10. कम व प्यारा बोले, अनावश्यक बात ना करें चाहे किसी व्यक्ति से हो या टेलीफोन पर।
11. अपने कुछ कार्य अपने अधीनस्थ को सौंपे व उस पर नजर रखें।
12. ढील डाल छोड़े - अधिकांश लोग चाहते हैं कि वे काम समय पर करें।
परन्तु उनकी ढील डाल वाली आदतों के कारण वे कार्य समय पर नहीं कर पाते। जो भी कार्य हो उसे जल्द से जल्द पूरा करें।
13. 100% जरूरी नहीं -
किसी काम पर 100% क्वालिटी की जरूरत नहीं उसके लिए बहुत समय लगता है जितना बेहतर व जरूरी व जल्दी हो सके वैसा ही कार्य करें।
14. समय बचत की आदत धीरे-धीरे डालें एक ही दिन में आप समय की बचत नहीं कर सकते।
समय प्रबंधन की ट्रेनिंग के लिए डॉ. गुप्ता से सम्पर्क कर सकते हैं।

अगर आप दूसरे का समय व्यर्थ नहीं करे तो उसकी नजरों में खूबसूरत बन जायेंगे व अपने समय का सदुपयोग कर अगर आप सफल व्यक्ति बनेंगे तो भी दूसरों की नजर में खूबसूरत बनेंगे।

यानि है ना दोहरा फायदा !

दिन का मूल्यांकन उस फसल से न करें जो आपने काटी है बल्कि उन बीजों से करें जो बोए हैं।

जब मैं बीर हो जाता हूँ।

कई बार कुछ लोग खासकर किसी बड़े काम में लगे रहते हैं तो खास करके उस काम से छुटकारा पाने का प्रयास करते हैं। याने कि आप किसी काम से बीर हो जायें तो उसके बाद कुछ समय के लिये दूसरा काम प्रारंभ कर दें। एक बार चार्ली चेपलीन, जो प्रसिद्ध कॉमेडियन थे उनसे पूछा गया कि जब आप बीर हो जाते हैं तो क्या करते है, तो उन्होंने कहा जब मैं बीर हो जाता हूँ तो थोड़े दिन के लिये समुद्र के किनारे रहने चले जाता हूँ और वहाँ पर मछलियाँ मारता हूँ और उससे भी बीर हो जाता हूँ तो घर में आकर कहानियाँ लिखने लगता हूँ, जब कहानियाँ लिखने से बीर हो जाता हूँ तो वापस आकर पिक्चरों में एक्टिंग करने लगता हूँ और आपने देखा कि वह अपने जीवन में काफी व्यस्त रहे और उन्होंने सफलता प्राप्त की और नाम कमाया, इसी प्रकार जो टी.वी. के सुप्रसिद्ध एंकर शेषर सुमन जी से पूछा गया कि जब आप बीर हो जाते हैं तो क्या करते है तो उन्होंने कहा कि जब मैं टी.वी. से बीर हो जाता हूँ तो पिक्चरों में एक्टिंग करने लगता हूँ और उससे भी बीर होता हूँ तो पिक्चरों से एक्टिंग बंद करके कई बार मैं कहानियाँ भी लिखने लगता हूँ। इसी तरह जब मैं स्वयं बीर हो जाता हूँ तो कई बार मैं धूमने चले जाता हूँ और हर रविवार को एक बार पिक्चर जरूर चले जाता हूँ जिससे मन फ्रेश हो जाता है अपने बच्चों और परिवार को लेकर कहीं आस-पास के छोटे-मोटे पिक्निक स्थानों पर भी चले जाता हूँ जिससे मन में शांति मिलती है कई बार बीर हो जाता हूँ तो टी.वी. देखने लगता हूँ टी.वी. देखने से बीर हो जाता हूँ तो कम्प्यूटर में बैठकर Internet पर कुछ प्रोग्राम देखने लगता हूँ या Internet Computer के कुछ गेम भी खेलने लगता हूँ कई बार मैं बीर हो जाता हूँ तो लिखना भी चालू कर देता हूँ और कई बार जब मैं डॉक्टरी से बीर हो जाता हूँ तो मैं प्रशिक्षण कार्यक्रम (व्यक्तित्व विकास के प्रशिक्षण कार्यक्रम) भी लेने लगता हूँ मगर मरीज लोग से मैं यह कहना चाहूँगा या ध्यान दिलाना चाहूँगा कि मरीज देखने से मैं बीर नहीं होता जब एक मेरी समय सीमा रहती है उस बीच अगर मरीज आये तो मेरी कोशिश रहती है कि पूरी अच्छी तरह से, पूरे ध्यान से मरीज को देखूँ क्योंकि मेरा प्राथमिक कार्य है मरीजों को अच्छे से देखना, बाकी

ज्ञानी वह है जो वर्तमान को ठीक प्रकार समझे और परिस्थिति के अनुसार आचरण करें

जितने भी कार्य है वह Secondary या द्वितीयक कार्य है, मेरा तो यह मानना है कि आदमी को 24 घंटे मिले हैं तो उसे 8 घंटे काम करना चाहिए, 8 घंटे नींद पूरी करनी चाहिये, और 8 घंटे में अन्य काम करना चाहिये। जैसे : नहाना, धोना, तैयार होना, खाना खाना, उसमें अगर हो सके तो Exercise करें तो बहुत अच्छा है और पूजा पाठ करते हैं तो बहुत अच्छा है, इसके अलावा कुछ समय अपने परिवार को, अपने दोस्तों को देना चाहिए व कुछ समय मनोरंजन के लिये भी रखना चाहिये, अगर हो सके तो आप अपने लिये 10 या 15 मिनट अकेले कमरे में जाकर अलग से बैठें और चिंतन करें कि आज दिन भर में क्या हुआ, क्या सही या क्या गलत और आगे कि रणनीति भी बनायें कि मुझे जीवन में आगे मुझे क्या करना है ? इस तरह का चिंतन आप करेंगे, तो जीवन में आपके सुधार आयेगा और आपकी जिंदगी व्यवस्थित होती जायेगी और व्यवस्थित आदमी ही सुखी रहता है और सुखी आदमी ही खूबसूरत होता है।



संकट उपस्थित होने पर भी जिसकी बुद्धि विचलित नहीं होती,
वह कार्य में सफल हो जाता है।

साक्षात्कार की तैयारी कैसे करें

किसी व्यक्ति कि योग्यता, प्रतिभा, शिक्षा और उसके द्वारा जिंदगी के उस समय तक के अर्जित किया हुआ ज्ञान का कुछ मिनटों में परखना या तौलना ही साक्षात्कार कहलाता है, आप कैसे चलते हैं, कैसे उठते-बैठते हैं, कैसे बात करते हैं, कैसे कपड़े पहनते हैं, इसके अलावा आपकी शिक्षा कितनी है, आपकी वर्तमान में निर्णय लेने की क्षमता कितनी है। छोटी-छोटी सी परेशानियों को आप किस तरह से सुलझाते हैं या आने वाली समस्याओं को छोटी-छोटी बातों को आप किस तरह से सुलझाते है या इन बातों को ही साक्षात्कार के दौरान देखा जाता है, जब मैंने ये पुस्तक खूबसूरत कैसे बनें लिखा तो कई बार लोग पूछते है जब मैं ट्रेनिंग लेने जाता हूँ तब भी कई बार लोग पूछते है कि साक्षात्कार को कैसे देना चाहिए या साक्षात्कार के लिए हमें क्या तैयारी करनी चाहिए ? तो मैं ये जितनी भी बात बता रहा हूँ इसका आप ये हमेशा ध्यान रखें, पूरा और साक्षात्कार कैसे किया जाना चाहिए इसको हम लोग तीन भागों में विभाजित करते हैं।

1. साक्षात्कार के पहले की तैयारी
2. साक्षात्कार के समय की तैयारी
3. साक्षात्कार के अंत की तैयारी

1. साक्षात्कार के पहले की तैयारी

पहले किसी भी नौकरी के लिए आप आवेदन देते हैं तो पहले आप ये देखें कि क्या आप नौकरी के योग्य हैं कि नहीं ? क्या आपकी जो शिक्षा है वह उस नौकरी के लायक है कि नहीं ? क्या आप उस नौकरी को अच्छे ढंग से कर पायेंगे कि नहीं कर पायेंगे, नौकरी में क्या-क्या काम करवाया जायेगा, अगर उस जगह पर आपका कोई परिचित मिल जायें या बपरासी हो तो जिस पोस्ट के लिए आप साक्षात्कार देना चाहते हैं उस व्यक्ति से मिलकर आप ये पता करें कि आपको वहाँ क्या-क्या काम करना है और जो काम लिया जायेगा, उसके लिए आपको कितनी तनख्वाह

गुरु की अमृत वाणी संसार रूपी विष को नष्ट कर देती है।

दी जायेगी, तनखाह ठीक है कि नहीं इन बातों को ध्यान में रखें उसके अलावा आप अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें, आपका शरीर पूरी तरह से स्वस्थ होना चाहिए। किसी प्रकार की आपको कोई बिमारियाँ नहीं होनी चाहिए, अगर छोटी-छोटी बिमारी आपको साक्षात्कार के पहले होती है तो उसे ठीक कर लें, साक्षात्कार के समय आप जब जायें तो आप पूरी तरह स्वस्थ दिखें, अच्छे से नहा-धोकर, बालों में तेल लगायें, बाल अच्छी तरह कटिंग होना चाहिए, दाढ़ी मूँछ बनी होनी चाहिए, कपड़े साफ-सुधरे पहने हुये हो, हो सके तो शर्ट इन करके पहने, कॉलर के बटन लगे हो अगर आप टाई पहनते हो तो उचित रहेगा, जूता भी जरूरी है अगर आप शर्ट और पैंट पहनते हैं तो मैचिंग का पहने या Contrast में हो तो अच्छा है, एक दूसरे के विपरीत ना हो, आपके जूते अच्छी तरह पॉलिश हो मोजा और बेल्ट पैंट से मैच करता हो वो अच्छा रहेगा घड़ी आप पहने रहे इससे आपके व्यक्तित्व में उभार आएगा। सास कर महिलाएं लोग हल्के रंग के सलवार सूट या साड़ी पहने तो अच्छा रहेगा बहुत तड़क भड़क के कपड़े या तड़क भड़क वाले जेवरात पहन कर ना जाये आपके चप्पल या जेवर आपके कपड़े से मेल करता हुआ हो तो बेहतर रहेगा। साक्षात्कार में जाने से पहले हो सके तो आप आधे घंटे पहले पहुँच जाये। दूसरे लोग यदि बोलते हैं कि यह पहचान लगायी है वो पहचान लगायी है इन बातों पर ध्यान ना दें। आप हमेशा ये सोचे कि, मेरा सलेक्शन हो जाएगा, कि मैं इंटरव्यू के चुनाव में सफल हो जाऊँगा अपना आत्मविश्वास हमेशा बनाये रखें। साक्षात्कार में जाने से पहले अपने कागजात को अच्छी तरह से देख ले एवं जो दस्तावेज आपसे मंगाया गया है उसकी एक-एक फोटो कापी करवा लें तथा उसे प्रमाणित (Attested) करवा लें एवं जरूरत पड़े तो आप उसे साक्षात्कार के समय दें।

साक्षात्कार के समय की तैयारी

साक्षात्कार के समय जब आप अंदर जाये तो पहले ये बोले May I come in Sir/Madam और वहाँ जितने भी लोग है उन्हें समय के अनुसार Wish (प्रणाम) करें। प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग Wish (प्रणाम) करें एवं जब तक आपको बैठने नहीं कहा गया है तब तक ना बैठे एवं जब आप बैठे तो सबको

यह मानव प्रवृत्ति है कि उदाहरण से नहीं, गलतियों से सीख मिलती हैं।

धन्यवाद दें। बैठते समय आपके हाथ एवं पाँव सौधे होने चाहिए, हाथ पाँव एक दूसरे को क्रास नहीं करना चाहिए। हाथ को कुर्सी पर ही रखें टेबल पर नहीं रखना चाहिए एवं आपसे जब कहा जाए तभी अपने दस्तावेज को प्रस्तुत करें। साक्षात्कार के समय आपसे जब सवाल पूछा जाये तो उसका जवाब आप इस तरीके से दें कि उससे कुछ और प्रश्नों की गुंजाइस ना बचे। जैसे कई लोगों से पूछा जाता है कि आप कहा तक पढ़े हो तो वो कहते हैं कि मैंने ग्रेजुएशन किया है। इसमें ये बताना चाहिए कि आपने बी.ए. किया है कि बी. कॉम. या बी.एस.सी. तथा कौन से वर्ष में किया है तथा कौन से कॉलेज में पढ़ा है यदि आप इतना बता देते हैं तो उचित रहेगा जैसे आपने बी.ए. 2006 में साइंस कॉलेज दुर्ग से किया है तथा आपका जवाब पूरा होगा। आपसे पूछा जाएगा कि आपने कितना पढ़ा है, तो बी.ए. किया है आपने किस सन् में किया है तो इस सन् से किया है तथा इस कॉलेज से किया है तो आप इस तरीके से जवाब देगे तो एक जानकारी के लिए कई सवाल पूछने पड़ेगे। यदि आपसे कुछ कठिन सवाल पूछा जाए जिसका जवाब आपको नहीं मालूम है उनको आप कह दें कि मैं नहीं जानता। गप ना मारें। जब आपसे छोटे मोटे Problem पूछे जाये तो आप उनसे सबसे पहले ये पूछे कि सर हमें इस सवाल के लिए कितना समय दिया जा रहा है और उतने समय में उसे हल करने का प्रयास करें या आपसे नहीं भी बनता है तो आप कोशिश जरूर करें।

साक्षात्कार कर्ता ये देखते है कि इस आदमी ने प्रयास किया है कि नहीं किया है। किसी भी नौकरी के लिए, नौकरी प्रदान करने वाले ये चाहते है कि वह आदमी उस नौकरी को बार-बार ना छोड़े और उस नौकरी के योग्य हो। आप इसलिए यह आश्वासन जरूर दें कि आप उस नौकरी के लिए पूरी तरह योग्य है और आप उस नौकरी को जल्दी नहीं छोड़ने वाले है। साक्षात्कार देते समय अपने चेहरे पर किसी प्रकार का क्रोध न लाये। अगर कोई आपसे क्रोध दिलाने वाले प्रश्न पूछते है तो कई बार ऐसा जानबूझकर करते हैं कि आप गुस्से में अपना नियंत्रण तो नहीं खो देते। इन बातों का ध्यान रखें कि आपको कोई ऐसा बोल भी देता है उसे हँस कर टाल दें एवं यह कहे कि आप बड़े हैं आप बेहतर जानते हैं।

**नियम यदि एक क्षण के लिए भी टूट जाए तो सारा सूर्य मण्डल
अस्त व्यस्त हो जाएगा।**

साक्षात्कार के अंत में :-

जब इंटरव्यू समाप्त हो जाये और आपको जाने का इशारा कर दें तो आप उनको एक लाइन जरूर कह दें कि मेरी कोशिश होगी कि यदि आप मुझे चुनते है तो मैं आपको शिकायत का मौका नहीं दूंगा / दूंगी एवं मैं अपने काम को अच्छे तरीके एवं ईमानदारी के साथ करूंगा / करूंगी। यह कहकर आप हंसते हुए एवं सभी को धन्यवाद दें व समय के अनुसार फिर प्रमाण करें जैसे Have a Good day (आपका दिन अच्छा हो), Good Evening या Good Night आदि।

यह जितनी बातें मैंने आपको बताई है उनमें से बहुत सी बातें साक्षात्कार के अलावा कई अन्य जगह में भी काम आ सकती है। जैसे - आप किसी बड़े व्यक्ति, किसी अफसर, मंत्री, प्रधानमंत्रीजी, या राष्ट्रपति जी से मिलने जायें तो भी इन बातों का ध्यान रखें।



धैर्य और परिश्रम से हम वह प्राप्त कर सकते हैं जो शक्ति और जल्दबाजी में कभी नहीं।

बॉडी लैंग्वेज की समझें, ख़बसूरत बनें ।

शारीरिक भाषा (Body Language) :- शरीर के हाव-भाव को देखकर किसी व्यक्ति के मन में चल रहे विचार को जानना ही शारीरिक भाषा है, जैसे यूंगे, बहरे लोग केवल इशारों में बात करते हैं व हम उनके मन की बात समझ लेते हैं ठीक उसी तरह कोई व्यक्ति कैसे बैठा है, कैसे खड़ा है, उसके कपड़े, उसके हाथ मिलाने के तरीकों से उसके मन में चल रहे विचारों को हम जान सकते हैं। उस व्यक्ति के मन में चल रहे विचारों के अनुसार हम व्यवहार में परिवर्तन कर उस व्यक्ति की नजर में ख़बसूरत बन सकते हैं।

शारीरिक भाषा को जानने के फायदे :-

1. व्यक्ति के मन में क्या चल रहा है।
2. व्यक्ति बीती बातों के बारे में सोच रहा है या भविष्य के बारे में।
3. व्यक्ति व्यस्त है या अच्छे मूड में है।
4. संकोच या शरमा तो नहीं रहा है।
5. व्यक्ति झूठ बोल रहा है या सच।
6. व्यक्ति के स्वभाव के बारे में भी पता कर सकते हैं।

जैसे हम हाँ के लिए सिर को ऊपर - नीचे व ना के लिए दांये बांये हिलाते हैं व बहुत खुश होते हैं तो ताली बजा देते हैं, ठीक उसी तरह हमारे शरीर के विभिन्न भाग हमारे मन में चल रहे विचारों के अनुरूप हो जाते है और यह सब वैज्ञानिक आधार पर प्रमाणित है।

मैं इस पुस्तक के द्वारा पूरी शारीरिक भाषा तो नहीं सीखा सकता हूँ परन्तु कुछ खास बातें आपको बताना चाहता हूँ जैसे -

1. कोई व्यक्ति बैठा है व सामने की ओर झुका हुआ है व दोनों हाथ एक दूसरे से बंधे हुए है उसका अर्थ होता है वह नाराज है या लड़ाई के मूड में है।
2. कोई व्यक्ति बैठा है व सामने की तरफ झुका हुआ है परन्तु दोनों हाथ -

जो लोग जीवन में कुछ नहीं कर पाते वे आलोचक बन जाते हैं।

एक-दूसरे से अलग है तो व्यक्ति आपकी बातें ध्यान से सुन रहा है।

3. कोई व्यक्ति पीछे की तरफ झुके हुए बैठा है व हाथ एक - दूसरे से बंधे हुए है तब वह व्यक्ति उस स्थान से भागना चाहता है।
4. कोई व्यक्ति पीछे की तरफ झुके हुए बैठा है परन्तु हाथ एक दूसरे से अलग है अर्थात् रिफ्लेक्स मूड में है अर्थात् जो बोलना है बोलो।

इसी तरह शरीर के विभिन्न हाव-भाव व उसका अर्थ इस तरह होता है।

- | | |
|--|--|
| - आँसू दिखाना व हाथ ऊपर करना | - धमकाना |
| - बालों में हाथ फेरना | - ध्यान देना |
| - सिर झुजलाना या मुँह में ऊँगली डालना | - उलझन |
| - आँसू की पुतली फैल जाना | - खुशी |
| - आँसू की पुतली सिकुड़ जाना | - नापसंद या दुख |
| - शर्म से चेहरा लाल होना | - संकोच |
| - एक भौं ऊपर करना | - अविश्वास |
| - दोनों भौं ऊपर करना | - आश्चर्य |
| - दोनों भौं नीचे करना | - शक करना |
| - एक कंधा ऊपर | - ध्यान ना देना, या नहीं जानता |
| - दोनों कंधे ऊपर | - हाँ |
| - सीधे कंधे | - संकल्प, |
| - दोनो कंधे नीचे | - वास्तविक या कृत्रिम बोझ |
| - एक हाथ माथे तक उठाना | - व्याकुल या घबराना |
| - होंठ चबाना | - डर |
| - माथे में पसीना | - नर्वस, मेहनत |
| - निचला होंठ व ठुड़ी बाहर निकालना | - अपमान |
| - शरीर ढीला करके बैठना | - बोझिल |
| - पाँव की जगह बार-बार बदलना | - व्याकुल |
| - पाँव लम्बे परन्तु एक के ऊपर एक रखे हुए | - ध्यान दे रहा है परन्तु सहमत नहीं है। |

क्रोध के समान अज्ञान नहीं व अज्ञान के बढ़कर कोई शत्रु नहीं।

- 'डुड्डी (Chin) को थपथपाना
- टेबल से थोड़ी दूरी व हाथ बंधे
- चश्मा उतार कर सामने टेबल में चेयरमेन की तरह रखना
- चश्मे के ऊपर से देखना
- हाथ मसलना
- हाथ फेरना, टाई में, कफलिक में, अंगुठी में, माला में
- सीधे खड़े रहना कोट की बटन बंद होना हाथ सामने
- हाथ बाँध कर कमर के पीछे, सिर पीछे, शरीर पीछे, पैर एक के ऊपर एक
- विचार करना
- बोलना चाहता है
- बोलना चाहता है।
- नाखुश
- डाउट (शक)
- सहमत/संतावना
- खुद पर नियंत्रण का प्रयास।
- मैं अपने नियंत्रण में हूँ और आपकी कल्पनिक समस्या के लिए समय नहीं है।

शारीरिक भाषा में ट्रेनिंग के सम्पर्क कर सकते हैं।

लिए आप डॉ. गुप्ता से



सत्य उनके लिए है, जिनमें उसे सह लेने की शक्ति है।

भावनाओं को नियंत्रण में रखें।

बहुत ज्यादा भावुक होना भी खराब है। अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखें चाहे वह यौन सम्बन्धित ही क्यों न हो। कुछ लोग कई बार यौन उत्तेजना के कारण कुछ गलत हरकत या कार्य करने लगते हैं व लोगों की नजरों में गिर जाते हैं। आप कितने भी सुंदर क्यों न हो लोगों की नजरों में तभी सुंदर होंगे जब आप कोई अच्छा कार्य व अच्छा व्यवहार करेंगे। उत्तेजक साहित्य व चैनलों से बचें। कभी गलती से पढ़ भी लिया या देख भी लिया तो उसे मनोरंजन समझकर भूल जावें, अपने जीवन में ना उतारें। कहते हैं कि लज्जा ही नारी का आभूषण है जो नारी की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है।



लज्जा ही नारी का आभूषण है।

लज्जा ही नारी का आभूषण है।

मानवीय संबंध व खूबसूरती

दो मानव चाहे वो पति पत्नी हो, चाहे वो दोस्त हो, चाहे रिश्तेदार हो के बीच में संबंध आत्मीय होने चाहिए। मैं आपको यहाँ पर कुछ संबंधों के बारे में बता रहा हूँ।

- | | | | |
|-----|----------------------------|----|------------------|
| I | पति पत्नी के बीच | V | दोस्तों के साथ |
| II | बच्चों के साथ | VI | पड़ोसियों के साथ |
| III | बुजुर्गों के साथ | | |
| IV | बुजुर्गों का बच्चों के साथ | | |

मानवीय संबंध पति पत्नी के बीच

हमारी भारतीय संस्कृति में प्यार शादी के बाद होता है अर्थात् Love After Marriage। एक विदेशी लेखक की पुस्तक पति पत्नी के संबंधों पर लिखी किताब का नाम है A man from mars & woman from venus अर्थात् पति मंगल ग्रह से व पत्नी शुक्र ग्रह से (जब स्त्री व पुरुष के अलग-अलग परिवार मिलते हैं तब शुरुआत में उनके सोचने, समझने में तथा उनकी विचरधाराओं में काफी अंतर होता है परन्तु शादी के बाद यह अंतर वक्त के साथ कम होते जाता है और पति पत्नी में प्यार बढ़ता जाता है) शादी का अर्थ होता है एक दूसरे की देखभाल करना व सुख - दुख को बाँटना अर्थात् Marriage is caring & sharing of each other. ताकि वह आप से कह सके

**आँसुओं के रंग उभरे और हंसी अच्छी लगते लगी
मिल गये हो जब से तुम तो जिंदगी अच्छी लगते लगी**

गिर, स्त्री, सेवक और जन, धनहीन होने पर साथ छोड़ देते हैं - चाणक्य

मेरा भी मानना है कि पति व पत्नी को एक दूसरे के दोस्त बन कर रहना चाहिए। भगवान शंकर जी ने भी अर्धनारीश्वर का रूप धारण किया था अर्थात् शरीर का बायाँ भाग नारी का व दायीँ भाग पुरुष का। बौद्ध लिंग्वेज (शारीरिक भाषा) (जो कि वैज्ञानिकों द्वारा प्रमाणित है) के अनुसार शरीर का बायाँ भाग भावनाओं (स्त्री) व दायीँ भाग मस्तिष्क (पुरुष) द्वारा नियंत्रित होता है श्री शंकर भगवान ने अर्धनारीश्वर का रूप इसलिए धारण किया था कि स्त्री व पुरुष बराबर है इसलिए वे एक दूसरे की अपहेलना ना करें, एक दूसरे को समझे, इसके लिए अच्छा पति व अच्छी पत्नी बनने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए मैं आपको संक्षिप्त में बता रहा हूँ।



सम्मान नेकी का उपहार है।

पति व पत्नी के बीच

जब स्त्री व पुरुष अलग-अलग परिवार से मिलते हैं तब शुरूआत में उनके सोचने, समझने में तथा उनकी विचार धाराओं में काफी अंतर होता है परंतु शादी के बाद यह अंतर वक्त के साथ कम होता जाता है और पति-पत्नी में प्यार बढ़ता जाता है।

पतियों के लिए :-

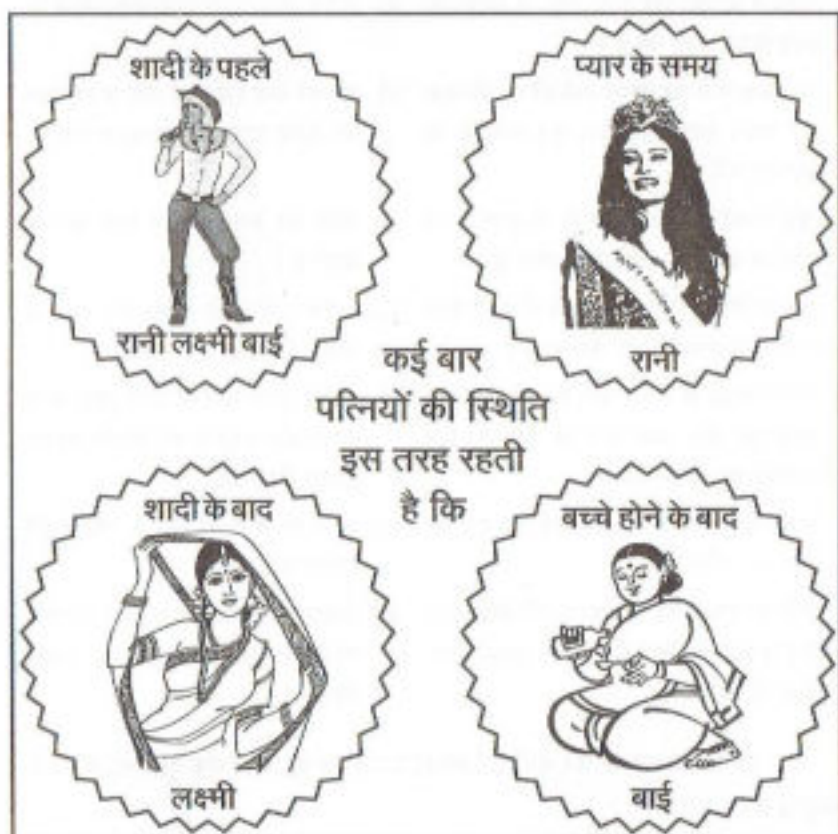
- 1) कभी-कभी उन्हें अकेले बाहर खाने के लिए ले जायें व कुछ समय उनके साथ अकेले बिताएँ उनसे यह न कहें कि

☺ प्यार से भी ज्यादा तुम्हें प्यार करता हूँ
एक दिन में 99 कम 100 बार याद करता हूँ।

- 2) कभी-कभी उनके लिए फूल लाये ।
- 3) जब बाहर से लौटे तब पत्नी के लिए कोई गिफ्ट लाये ।
- 4) अगर पत्नी कोई बात कह रही है तो अपना शरीर पत्नी के तरफ घुमाये वह जब बोल रही हो तो उसके चेहरे को देखते रहे ।
- 5) कभी पत्नी का सिर दुःख रहा हो तो सिर दबाये ।
- 6) कभी पत्नी से बहस हो जाए और बाद में आप को लगे की पत्नी सही थी तो उससे कहे की तुम सही थी ।
- 7) कभी उससे पूछे कि अगर मैं तुम्हारे ऊपर पुस्तक लिखू तो उसका टाइटल क्या होगा ।
- 8) छोटे व सुंदर प्रिंटिंग कार्ड खरीदे व अपनी पत्नी की विशेषताएँ उसमें लिखे व हफ्ते में उनको भेंट दें ।
- 9) कभी-कभी उनकी पसंद की पुस्तक ला कर दे ।

जिस प्रकार मनुष्य अपने बनाए घर व कृत्रियों से प्यार करता है उसी प्रकार ईश्वर अपनी मनुष्य रूपी रचना से प्यार करता है।

- 10) पत्नी की उपस्थिति में अपने दोस्तों के सामने अपनी पत्नी की तारीफ करें।
- 11) कभी-कभी किचन में उनका हाथ बटाये।
- 12) जब कभी पार्टी में जाने के लिए पत्नी तैयार हो तो उनकी तारीफ करें।
- 13) कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले उनकी सलाह लें।
- 14) काम से वापस घर आये तो हो सके तो सबसे पहले अपनी पत्नी से मिले।
- 15) कभी-कभी अपनी पत्नी के साथ मार्केट जाकर पत्नी की पसंद का सामान खरीदें।



सीखे, पति का दिल कैसे जीतें।

पत्नियों के लिए

क्या करें

क्या न करें

- | | |
|---|--|
| <p>1) हफ्ते में एक दिन विशेष छुट्टी के दिन उनकी पसंद का खाना स्वयं बनाये उनके बिना कहे। (पुरुष के दिल का रास्ता पेट से होकर जाता है)</p> <p>2) अपने घर को मेहनत कर स्वयं सजाकर रखें।</p> <p>3) अगर पति से कोई काम है तो उनसे अनुरोध करें।</p> <p>4) कभी वे आपको छूते हैं तो उन्हें यह जतायें की आप केवल उन्हीं की हैं।</p> <p>5) जब वे काम से घर वापस आये तो घर को सजा कर अपने आप को तैयार कर दरवाजे पर इन्तजार करें।</p> <p>6) जब उनको आपकी जरूरत हो तो तुरन्त उनके पास जा कर बैठो और उनकी बात सुने।</p> <p>7) जब शॉपिंग के लिए बाहर जाये तो उनसे फोन करके पूछें आपके लिए क्या लाऊं।</p> <p>8) जब वे बाहर से वापस आयें तो उनका हाल-चाल पूछें और उनसे कहे कि मैंने उस दिन आपको बहुत मिस किया।</p> <p>9) कभी-कभी उनके कान में कहे कि तुम मेरे पसंद के व्यक्ति हो।</p> <p>10) कभी वो बीमार पड़े तो स्वयं उनकी सेवा करें। वे कुछ खाने को लाते हैं तो स्वयं उनको अपने हाथों से खिलायें।</p> | <p>1) फ्रिज में कल का खाना बचा है लगा देती हूँ ये ना कहें।</p> <p>2) पति से ना कहे की मैं ऐसे गन्दे घर में रहती हूँ।</p> <p>3) ना कि ऐसा करिये (आईर नहीं देना है)</p> <p>4) न कि दूर दूरो जी अभी बहुत काम है।</p> <p>5) घर को गंदा एवं स्वयं गन्दे कपड़े पहन कर उनके आने का इन्तजार न करें।</p> <p>6) थोड़ी देर रुको किचन साफ कर के आती हूँ।</p> <p>7) आफिस से आते समय मेरे लिए ये सामान ले आना।</p> <p>8) जब वे वापस आये तो आंस दूसरी तरफ कर ले और बच्चों से कहे कि लो आ गये तुम्हारे पिता जी।</p> <p>9) अपने घर वाले या दूसरे के पतिषो की तारीफ न करें।</p> <p>10) डॉक्टर को दिखा लेना व दवाई समय से खा लेना। पिछली बार की तरह भूलना मत।</p> |
|---|--|

इसके अलावा भी कई बातें हैं जिनका ध्यान रख कर आप एक दूसरे की नजर में स्वसूरत बन सकते हैं।

स्त्रियों के गुरू उनके पति होते हैं।

मगर कई बार पत्तियों कि स्थिति इस तरह रहती है कि -

शादी के पहले



शादी के बाद

- हीरो नं. 1
- मैंने प्यार किया
- जाने मन मत जाओ
- तुम बिन रहा न जाये
- कुछ तो बोलो
- आई लव यू
- मिलने कब आयोगी
- जिया बेकरार है छाड़ बहार है
- आज्ञा मोरे बालमा तेरा इंतजार है
- कोई पत्थर से ना मारे मेरे दिवाने को

- कुली नं. 1
- ये मैंने क्या किया
- जान मेरी मत खाओ
- तुमको सहा न जाये
- कुछ न कहो
- आज फिर आलू
- मायके कब जाओगी
- जिया बेकरार है छाड़ बहार है
- आज्ञा मोरे बालमा वरना दूसरा तैयार है
- कोई पत्थर से ना मारे मेरे दिवाने को बम का जमाना है उड़ा दे साले को



शादी के पहले



शादी के बाद

समय बरबाद मत करो क्योंकि जीवन उससे ही बना है।

ये अंदर की बात है

कहते हैं न कि जोड़ियाँ स्वर्ग में बनती हैं। पति - पत्नी का रिश्ता दुनियाँ के सभी रिश्तों से अलग होता है। कहते हैं कि दुनियाँ के प्रारंभ में भगवान ने पृथ्वी में एक पुरुष व एक स्त्री को बनाया और यहीं से प्रारंभ हुआ पति - पत्नी का रिश्ता और सारे रिश्ते इसके बाद बनें। किसी भी व्यक्ति के नियंत्रण में यह नहीं होता कि उसे किस देश, किस राज्य या किस शहर में पैदा होना है। उसके माँ, पिताजी, भाई, बहन कैसे हों, किस जाति या धर्म का वह हो, गोरा या काला हो परन्तु पति कैसा हो या पत्नी कैसी हो उस पर उसका नियंत्रण होता है यानि कि हम उसे अपनी मर्जी से चुनते हैं पर जो रिश्ता हम अपनी मर्जी से चुनते हैं उसमें कड़वाहट क्यों हो जाती है? कई बार तो स्थिति बहुत ही खराब हो जाती है तब किसी की कहीं हुई यह बात ठीक लगती है कि

☺ तू चंदमुखी, मैं सूरजमुखी,
तू मुझसे दुखी, मैं तुझसे दुखी।
जा छत पर से कूद जा,
तू भी सुखी मैं भी सुखी।

कड़वाहट के कुछ कारणों में से है पति पत्नी के बीच में, पति के या पत्नी के घरवालों की दखलअंदाजी व पति - पत्नी के बीच वार्तालाप या विचारों के आदान-प्रदान की कमी जिसे हम कह सकते हैं कम्युनिकेशन गैप।

पति पत्नी के संबंध सबसे घनिष्ठ व आंतरिक होते हैं उनमें किसी भी प्रकार की परेशानी से पति व पत्नी दोनों के जीवन में तनाव उत्पन्न हो जाता है व व्यवहार में चिड़चिड़ापन। इन स्थिति में व्यक्ति खूबसूरत कैसे दिख सकता है अधिकांशतः पति, पत्नी को दबा कर रखते हैं कुछ स्थिति में पत्नी ज्यादा प्रभावी होती है ऐसी स्थिति में पति या पत्नी एक दूसरे से कुछ कहना चाहते हैं मगर सीधे कह नहीं पाते इसलिए वे कहते कुछ और है और उनका मतलब कुछ और होता है यहाँ मैं कुछ उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ।

व्यक्ति पूरी दुनिया में जिसकी तलाश में घूमता है व उसे मिलती है उसके घर में ?

“जब पत्नी कहें उसका मतलब ”

जब आपकी पत्नी कहे

1. आज कुछ जल्दी आ गये ।
2. आज के अखबार में क्या है ।
3. श्रीमती चरन हमारे बच्चों की तारीफ की ।
4. पता नहीं हमारा बच्चा कब समझेगा ।
5. बीर भी सब्जी काट रहे थे ।
6. आप मुझसे काफी कम बात कर रहे हो ।
7. आप थके हुए दिख रहे हैं कुछ आराम करो।
8. आप कभी नहीं समझेगे ।

उसका मतलब है

1. खाना तैयार नहीं है ।
2. वह आपसे गप्प मारना चाहती है ।
3. उसका भेष पत्नी को जाता है ।
4. पति अपनी जिम्मेदारी समझे ।
5. आप भी किचन में मेरा हाथ बटाये ।
6. उसने कोई हिन्दी फिल्म देखी है ।
7. वह बिस्तर में जल्दी जाना चाहती है ।
8. वह अपनी सास के बारे में कह रही है ।

“जब पति कहें उसका मतलब ”

जब आपके पति कहे

1. तुमने बहुत दिन से साड़ी नहीं खरीदी ।
2. डॉक्टर ने मुझे वजन कम करने को कहा है ।
3. कभी-कभी तुम्हें किचन से आराम मिलना चाहिये ।
4. परदे गंदे हैं ।
5. ऑफिस में तुम्हारे बनाये वहाँ बड़े सभी ने पसंद किये ।
6. जाओ तुम अपनी माँ से मिल जाओ
7. सोमू बहुत लकड़ी है ।
8. मेरा सामान नहीं मिल रहा है ।
9. अफसोस कि तुम पार्टी में नहीं आ सकी ।
10. मैं तुम्हारे लिए फूल लाया हूँ

उसका मतलब है ।

1. उन्होंने एक सुन्दर महिला देखी है ।
2. आज घर में खाना नहीं खाऊंगा ।
3. उनकी बाहर खाने की इच्छा है ।
4. घर नहीं भाता है ।
5. वे अपने दोस्तों को घर पर खाने के लिए बुलाना चाहते हैं ।
6. उन्हें कुछ समय के लिए अकेले रहना है ।
7. उनकी पत्नी उनका कहना मानती है ।
8. मुझे देर हो रही है ।
9. उसने पार्टी का बहुत मजा लिया चास कर तुम्हारी अनुपस्थिति में ।
10. उन्होंने कोई अंग्रेजी फिल्म देखी है ।

ऐसी और भी कई बातें हो सकती हैं अगर आप अपनी बातें सीधे कह सकते हैं तो बहुत अच्छा होगा । पति पत्नी एक दूसरे को समझने का प्रयास करें जिसमें उनके जीवन में तनाव कम होगा व प्यार बढ़ेगा, जिसमें चेहरे पर एक अलग चमक होगी व आप ज्यादा खूबसूरत दिसेंगे ।

पत्नी वही अच्छी होती है जो चतुर हो, पवित्र हो, पतिव्रता हो, पति को प्रसन्न रखे व राव बोले ।

मानवीय संबंध बच्चों के साथ

अधिकांश माता पिता की शिकायत रहती है कि

उनका बच्चा-

- झूठ बोलता है।
- बहुत दौड़ता भागता है।
- कई बार बहुत अच्छा व्यवहार करता है परन्तु कई बार खराब।
- वह नहीं जानता उनके लिए क्या अच्छा है।
- बहुत जिद्दी है।
- हमेशा टेलीविजन व विडियो गेम देखते रहता है।
- बड़ों की इज्जत नहीं करता।



दोष किसका हैं

बच्चों का या -- कि माता पिता का?

- बच्चे उन माता पिता का कहना नहीं मानते जो उनके साथ खेलते नहीं है बच्चों के साथ बच्चे बनों व उनकी समस्याओं को समझो।
- सप्ताह में एक दिन बच्चों के साथ अवश्य बितायें। यह कहना बंद करे :- यह मत करो , वह मत करो।
- तुम बेवकूफ हो।
- तुम किसी काम के नहीं हो।
- वह तुमसे बेहतर है।

यह वाक्य बच्चों की जिद्दगी को ऋणात्मक (निगेटिव) सोच में बदल देते हैं।

बहुत ज्यादा रक्षात्मक (ओवर प्रोटेक्टिव) ना बने, यह ना कहें :- तुम यह नहीं कर सकते, गिर जाओगे, लग जायेगी, तुम अभी बच्चे हो, बच्चे को स्वतंत्र रूप से बढ़ने दे।

सीखे, अच्छे पिता कैसे बनें।

मानवीय संबंध बुजुर्गों के साथ

बुढ़ापा जीवन की सुली किताब के समान है। यदि हम अपने बुजुर्गों का अनुभव ग्रहण कर अपने जीवन में उतारेगे तो हम बहुत सी परेशानियों से बच जाएंगे व हमारा जीवन सुशहाल हो जाएगा व हम खूबसूरत हो जायेंगे। बुजुर्ग लोगों के जीवन में दो महात्वपूर्ण मोड़ आते हैं :-

- १) बहुत अधिक उम्र हो जाना।
- २) जीवन साथी की मृत्यु।

बुजुर्गों की निर्भरता :-

बुजुर्ग लोग अपने बच्चों पर निर्भर होते जाते हैं।

- १) शारीरिक रूप से
- २) आर्थिक रूप से।
- ३) सामाजिक रूप से।
- ४) भावनात्मक रूप से।

हमें कुछ ऐसे रास्ते निकालना चाहिए कि बुजुर्ग हमारे ऊपर कम निर्भर रहे।



बुजुर्गों को बुझा लगता है :-

- उन पर ध्यान नहीं देने पर।
- उनकी आदत बदलने की कोशिश करने पर।
- उन्हें सिखाने पर।
- उनकी कमियाँ ढूँढने पर।
- जब हम उनसे बड़े बन उन्हें समझाने का प्रयास करने लगे।
- काम के समय उन्हें न पूछने से।

बुढ़ापे में स्त्री के काम आता है - अपना धन, अपना स्वास्थ्य व अपना पति।

'बुजुर्गों को अच्छा लगता है :-

- उनको सम्मान व महत्व दिया जाए ।
- उनकी बात ध्यान से सुनी जाये ।
- उन्हें हम छूट दे कि वे व्यक्तिगत निर्णय स्वयं ले ।
- उनसे सलाह ले ।
- उन्हें यह अहसास न होने दे कि उनके जीवन की पारी समाप्त हो गयी है ।

वास्तव में पीढ़ियों का अन्तर (जनरेशन गैप) बातचीत (कम्युनिकेशन) की कमी है व जो लोग पीढ़ियों में अन्तर की बात करते हैं वे अपनी जिम्मेदारियों से बचना चाहते हैं व अपनी दूसरी पीढ़ी से बातचीत करने से बचना चाहते है ।



बुढ़ापे में पुरुष के काम आता है - अपना धन, अपना स्वास्थ्य व अपनी पत्नी ।

बुजुर्गों का अपने बच्चों के साथ

आजकल प्रायः यह सुनने में आता है कि उसके लड़के ने अपने मां पिता को घर से निकाल दिया था अलग रहने लगा, बेटे व पिता में बनती नहीं, वे एक दूसरे से बात तक नहीं करते और सास बहु का एक दूसरे के साथ ना जमने के किस्से तो सदियों पुराने हैं।



इस पर मैं यह कहना चाहता हूँ क्या गलती सिर्फ बेटे की ही है ? या सिर्फ बहू की ही है ? क्या अपने गिरेबान में झांक कर देखा कि गलती करने में आप भी बराबर के हिस्सेदार तो नहीं है ?

श्री बशीर बद्र जी ने ठीक ही कहा है कि

कुछ तो मजबूरियाँ रही होगी

कोई यूँ ही बेवफा नहीं होता

कुछ अपने दिल से पूछिये

फासला यूँ ही नहीं होता

कहने को तो बहुत सी बातें है पर

क्या करे हौसला नहीं होता

॥

= O =

॥

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है कि परिवर्तन ही संसार का नियम है तो बुजुर्ग लोग अपने आपको नयी पीढ़ी के साथ क्यों परिवर्तित नहीं करते ताकि उनमें व नयी पीढ़ी में फासला (जिसे हम जनरेशन गेप कहते है) कम हो जाये । क्या आपने सोचा है । आपको तो कुछ समय पश्चात स्वर्ग सिंघार जाना है तो आपके बच्चो को आपके साथ कुछ वर्ष ही गुजारना है परन्तु उसे अपने दोस्त उस समय के समाज व उसे अपनी पत्नी के साथ अधिक वर्षों तक रहना है । तो जिसके साथ उसे ज्यादा समय गुजारना है वह वैसा बनेगा, आप जैसा क्यों बने ?

तृप्ति आदर से होती है भोजन से नहीं, मुक्ति ज्ञान से होती है मुण्डन से नहीं।

आप उसके जैसा क्यों नहीं बनते उस समय व माहौल के हिसाब से अपने आप को क्यों नहीं ढालते ?

क्यों अपना राग अलापते रहते है कि हमारे समय ऐसा होता था, वैसा होता था। जब आपको हर बातें अपने जमाने की अच्छी लगती है तो अपने जमाने वालों के साथ ही रहो नयी पीढ़ी के साथ क्यों रहते हो ?

जब कई बार हम दूसरे शहर जाते है तो हमारे मन में कई बातें आती है। कि पैसा कम खर्च करें, कुली को ज्यादा पैसा ना देना पड़े इसलिए सामान भी खुद उठा लेते है। बाहर का आलतु फालतू खाना भी नहीं खाते कि कहीं तबीयत खराब ना हो जाये अपने स्वास्थ्य व समान का ध्यान रखते है, ठीक इसी तरह हमारी जिंदगी है। इसके लिए मैं आपको एक कहानी बता रहा हूँ।

एक समय की बात है। एक साधु राजा के घर जाते है। राजा उनको अपने घर में रखते है व खूब सेवा करते है। जब कुछ दिनों बाद साधु जाने लगते है तो कहते है आपकी सराय (धर्मशाला) बहुत अच्छी है तो राजा आश्चर्य से कहते है कि यह सराय नहीं मेरा घर है। तो साधु जी कहते है। सराय किसे कहते है जहाँ कोई व्यक्ति कुछ समय के लिए रुकता है फिर चले जाता है और फिर उसमें कोई दूसरा आ जाता है। आप भी तो यहाँ कुछ वर्ष रुकोगे व चले जाओगे अर्थात् स्वर्ग सिंघार जाओगे उसके बाद आपके बच्चे यहाँ रहेगे तो फिर आपका घर भी एक सराय हुआ कि नहीं ?

इसी तरह बुजुर्गों को सोचना चाहिए कि यह संसार व उनका घर एक धर्मशाला की तरह है जब हम बाहर जाते है तो वहाँ के माहौल के अनुसार अपने आपको ढालते है तो फिर घर में व अपने बच्चों के साथ अपने आपको समयानुसार क्यों ना ढाले ?

मुख्य लोग विद्वानों से व दरिद्र लोग धनियों से बैर रखते हैं।

मानवीय संबंध संयुक्त परिवार में

आजकल बहुत ही कम संयुक्त परिवार देखने को मिलते हैं शायद अंग्रेजों की **फूट डाली, राज करी वाली नीति** अब हमारे घरों में भी प्रवेश कर गई है और इसमें बहुत बड़ा हाथ बहुराष्ट्रीय कंपनियों का भी है खैर कुछ हमारी गलतियाँ तो हैं ही ! क्योंकि संयुक्त परिवार बिखर कर जितने छोटे-छोटे परिवार बनेंगे उतने अधिक मकानों की जरूरत पड़ेगी अर्थात् उतना ज्यादा सीमेंट, लोहा, ईट, टाईल्स, नल व अन्य सामग्री बिकेगी फायदा किसका होगा बड़ी कंपनियों का ! जितने ज्यादा घर होंगे उतने ज्यादा फर्नीचर टी. वी., फ्रीज, कार, स्कूटर व अन्य चीजें ज्यादा बिकेगी फायदा किसका होगा बड़ी कंपनियों का ! याने कि आप दिन रात मेहनत कर कमाये व फायदा उठाये ये बड़ी कंपनियाँ ! पहले हम अंग्रेजों के गुलाम थे व अब होते जा रहे हैं इन कंपनियों के !

संयुक्त परिवार बने रहने के दो प्रमुख आधार हैं।

- (1) बुजुर्गों की बात मानना व उनका सम्मान करना ।
- (2) बुजुर्गों द्वारा पूरे परिवार के प्रत्येक छोटे व बड़ों की इच्छाओं व जरूरतों का ध्यान रखना वह भी बिना किसी पक्षपात के !



संयुक्त परिवार बिखरने के कारण :-

गलतियाँ दोनो पीढ़ियों की हैं बुजुर्गों की व घर के छोटों की भी ।

बुजुर्ग लोग परिवार के प्रत्येक सदस्य की जरूरतों का पूरा ध्यान नहीं रख पाते जैसे नये शादी के जोड़े को अलग कमरा व एकांत प्रदान करना, बच्चों के पढ़ाई के लिए अलग कमरे, व्यक्तिगत खर्चों पर रोक, खाने-पीने रहने पर व्यक्तिगत जरूरतों का पूरा ध्यान नहीं रख पाना ।

वहीं नई पीढ़ी भी आधुनिकता में बहते जा रही है उसे अलग कमरा चाहिए, दोस्तों को प्रभावित करने के लिए अलग-अलग गाड़ियाँ, मोबाइल व कपड़े चाहिए, टी. वी. भी अलग, मनपसंद चैनल विशेषकर सेक्सी चैनल देखने के लिए । वहीं बहुराष्ट्रीय कंपनियों की प्रचार नीतियों ने भी युवा वर्ग के दिमाग में यह

धर्म, धन, अन्न, गुरु उपदेश और औषधि का संग्रह अली प्रकार से करना चाहिए।

भर दिया है कि छोटे परिवार (न्यूक्लियर फेमिली) में उनकी हर जरूरत पूरी होगी।

संयुक्त परिवार के फायदे व छोटे परिवार के नुकसान

- (1) जितने ज्यादा छोटे-छोटे घर उतने ही ज्यादा खर्च टी. वी., फ्रिज, मोबाईल आदि के बिजली बिल, नौकर चाकरों के खर्चों में वृद्धि। जो कि संयुक्त परिवार में रहकर कम किये जा सकते हैं।
 - (2) परिवार के बड़े, छोटों को आगे बढ़ने में मदद करते थे मगर अब वह बोझ माता - पिता पर आता है जिससे उन पर काम का बोझ बढ़ रहा है और ये ज्यादा तनाव ग्रस्त होते जा रहे हैं।
 - (3) संयुक्त परिवार को बाहरी लोग बड़ा परिवार मानते हैं व उनकी समाज में ज्यादा इज्जत होती है वहीं छोटे परिवार की कम।
 - (4) जरूरत के समय (चाहे कोई बीमार हो, आर्थिक रूप से शादी ब्याह, जन्म दिन के समय आदि) में एक दूसरे की मदद करना।
 - (5) छोटे बच्चे संयुक्त परिवार के अन्य बड़ों जैसे चाचा, बुआ, चचेरे भाई बहन को देखकर जल्दी सीखते हैं जिससे माता-पिता का बोझ कम हो जाता है परन्तु छोटे परिवार में यह सब कहीं।
 - (6) संयुक्त परिवार में सुख व दुख के समय एक दूसरे की मदद मिलती है परन्तु छोटे और अलग परिवार में रहने के कारण व अपने दुखों को दूसरों से कह नहीं पाते या ज्यादा तनाव ग्रस्त हो जाते हैं व अपनाते है नशे को जो कि संयुक्त परिवार में बुजुर्गों के डर से नहीं कर पाते।
- इसके अलावा भी और कई नुकसान व फायदे है आप स्वयं ही सोचें।

**किसी ने ठीक ही कहा है कि बंद मुट्ठी लाख की,
खुल गई तो लाख की।**

संयुक्त परिवार भारतीय संस्कृति का बहुत बड़ा आधार है जो कि अब बिखरते जा रहा है तो क्या सोचते हैं आप संयुक्त परिवार के बारे में ?

**जरा सोचो क्या आप दुनियाँ में इसलिये आये हैं, कि खाये-पीये,
बर्बाद पैदा करें और मर जायें।**

मानवीय संबंध दोस्तों के साथ

। अगस्त को पूरे विश्व में Friendship day दोस्ती का दिन मनाया जाता है परन्तु वक्त के साथ-साथ दोस्ती के मायने बदलते जा रहे हैं। पहले दोस्त जिन्दगी भर के लिए होते थे परन्तु अब होते हैं कुछ समय के लिए जैसे -

Sunday friend, Picture friend, School friend ,
College friend & Girl friend.

कहते हैं संसार में व्यक्ति को सभी रिश्ते बने बनाये मिलते हैं जैसे माता-पिता, भाई-बहन, चाचा-चाची, बुआ आदि परन्तु दोस्ती एक ऐसा रिश्ता है जिसे हम स्वयं चुनते हैं। दोस्ती करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1. दोस्ती हो सके तो जिंदगी भर के लिए होनी चाहिए अन्यथा कम से कम लम्बे समय के लिए जरूर हो।
2. दोस्त आपके बराबर स्तर का हो।
3. उसके विचार और आपके विचार में काफी कुछ समानताएँ हो।
4. आपके राज की बात वो दूसरों को न बताए।
5. वह वक्त बेवक्त आपके काम आये।

इसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ -

चार दोस्त थे पप्पू, बंटी, बिल्लू, कल्लू। कल्लू काफी दबा-दबा सा रहता है। उसे बोलने में भी काफी हिचकिचाहट महसूस होती थी। वह एकदम सीधा सादा था। जिसके कारण उसके तीनों दोस्त उसका मजाक उड़ाते थे। लेकिन कल्लू उनकी बातों का बुरा नहीं मानता था। एक दिन बंटी के भाई का एक्सीडेंट हो जाता है। उसे अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है। उसे खून की आवश्यकता होती है।

पुस्तक प्रेमी सबसे अधिक धनी व सुखी होते हैं।

पहले वह पप्पू के पास जाता है। पप्पू के घर वाले बंटी को मना कर देते हैं कि वह खून नहीं देगा। उसके बाद वह बिल्लू के घर जाता है। बिल्लू बहाना बना देता है कि उसने कुछ दिन पहले ही खून दिया है इसलिए वह खून नहीं दे सकता।

अब बंटी को बाद आती है कल्लू की परन्तु उसके घर जाने में उसे काफी संकोच होता है। क्योंकि वो हमेशा उसका मजाक उड़ाता था। मगर वो हिम्मत करके उसके घर चले जाता है। बंटी जब कल्लू को खून देने के लिए कहता है। कल्लू तुरंत तैयार हो जाता है। किस्मत से कल्लू का खून बंटी के भाई के ग्रुप से मिल जाता है। और बंटी के भाई की जान बच जाती है। उस दिन के बाद बंटी का सबसे खूबसूरत दोस्त होता है कल्लू।

किसी ने ठीक ही कहा है कि

Friend in need
is friend indeed,

जरूरत के समय काम आने वाला मित्र ही सच्चा मित्र होता है। ताकि आपका दोस्त कह सके

**तू दूर भी है और पास भी है
तेरी कमी का एहसास भी है।
दोस्त तो हजारों है मेरे इस जहाँ में
तू प्यारा भी है और खास भी है।**

तो क्या आप तैयार है एक अच्छा दोस्त बनने के लिए।



सीखे, माँ-पिता के आँखों का तारा कैसे बनें।

मानवीय संबंध पड़ोसियों के संग

पड़ोसी पड़ोसी होता है चाहे वह अमीर हो या गरीब, अच्छा हो या बुरा।

क्यों जरूरी है पड़ोसियों के साथ अच्छे संबंध रखना।

- अचानक आपके घर में किसी कि तबियत खराब हो जाना।
- एक्सीडेंट हो जाना।
- घर में आप अकेले हैं।
- आपके घर में चोर या डाकुओं का घुस जाना।
- और ऐसे ही कई कारण हो सकते हैं।

कई बार पड़ोसी खराब भी होते हैं जैसे

- बातों द्वारा पिन चुभाना।
- घमंडी होना।
- बीच-बीच में अड़चने डालना।
- दोष निकालने वाला या झगड़ालू।

पर कहते हैं ना मनुष्य सामाजिक प्राणी है उसे समाज के अलावा पड़ोसी की जरूरत भी होती है इसलिए कोशिश करें अच्छे पड़ोसी बनने कि -
अच्छे पड़ोसी बनने के लिए जरूरी है

- धैर्यवान बनें।
- सहयोग करें।
- सम्मान पूर्वक रहें।
- खुले विचारों वाले रहो।
- कई मामलों में गंभीर रहो।
- छोटी-छोटी गलतियों को नजर अंदाज करें।

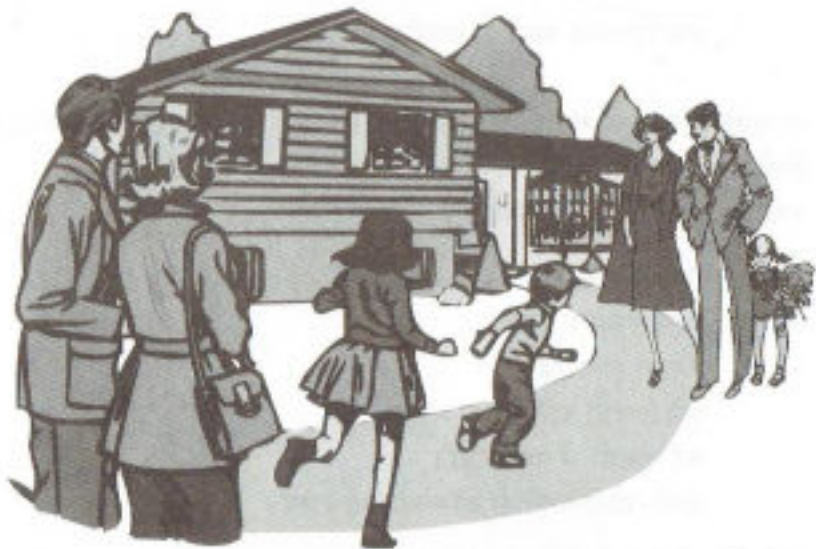
इसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ -

शर्मा जी का परिवार काफी वर्षों से भिलाई में रह रहा था कुछ दिन पूर्व

जलो नहीं बराबरी करें।

उनके पड़ोस में एक नवविवाहित राय दंपत्ति रहने आये ज्यादा किसी से मतलब नहीं रखते थे आस-पड़ोस में आना जाना भी नहीं था। कई बार शर्मा जी के परिवार से मामूली बहस भी हो जाती थी। खैर धीरे-धीरे समय बीतने लगा। राय जी की पत्नी गर्भवती हुई व 9 माह प्रारंभ हो गया एक दिन रात को 12 बजे शर्मा जी के घर की घंटी बजी राय जी ने बताया उनकी पत्नी को पेट में दर्द हो रहा है श्रीमती शर्मा ने जाकर देखा तो श्रीमती राय को डिलवरी के दर्द आ रहे थे शर्मा जी का परिवार तुरंत उनको अस्पताल लेकर गया सुबह श्रीमती राय ने एक लड़के को जन्म दिया। उस दिन के बाद शर्मा जी व राय जी अच्छे पड़ोसी बन गये।

तो क्या आप तैयार हैं अच्छे पड़ोसी बनने के लिए ?



भोजन व धन का दान करने से कीर्ति मिलती है।

घुटी का मजा लें व स्वस्वस्त बनें।

बाइबल में कहा गया है कि गौड (ईश्वर) ने सप्ताह के, सात दिन में रविवार इसलिए बनाया है कि व्यक्ति 6 दिन काम करें व एक दिन आराम करे, ताकि सप्ताह भर के तनाव से मुक्त हो जाये व अगले सप्ताह उसे कार्य करने की नयी शक्ति व प्रेरणा मिले। हो सके तो वर्ष में भी एक बार कम से कम एक हफ्ते के लिए अपनी पंसद की जगह घुमने जरूर जाये व अगले वर्ष के लिए प्लान बनाये, अगले वर्ष का प्लान आपको वर्ष भर काम करने की प्रेरणा देगा।



छुट्टी का मजा लेने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें -

- कोई फिल्म देखें या पार्क या आस-पास घुमने जाये।
- मार्केट में घुमने या खरीदी करने जायें।
- रात का खाना बाहर खाने जायें।
- कोई पुराना या नया खेल खेलें।
- दोस्तों के साथ पिकनिक या गेट-टू-गेदर आयोजित करें।
- मेले या प्रदर्शनी देखने जायें।
- पुराने दोस्तों से मिले व पिछली अच्छी घटनाओं को याद करें।
- एक माह में एक बार कोई अच्छा कार्य या गतिविधि या समाज सेवा का कार्य करें जो कि स्वार्थ रहित हो।
- पुस्तकालय या संग्रहालय जाये।
- कोई पार्ट टाइम कार्य कर अतिरिक्त कमाई भी कर सकते हैं परंतु परिवार के सदस्यों को समय अवश्य दें।
- कम्प्यूटर पर बैठना भी एक अच्छी आदत हो सकती है।

दुष्कर्मों से प्रकट किया हुआ धन, दस वर्षों तक ठहरता है मगर ग्यारहवें वर्ष मूल सहित नष्ट हो जाता है।

सामाजिक कार्य करें व खूबसूरत बनें

क्या आप को कभी लगता है कि

- लोग मुझे पूछते नहीं है ?
- मेरी इज्जत नहीं करते ?
- समाज में मेरा उतना नाम नहीं है, जितना होना चाहिए ?
- जब मैं बाहर जाता हूँ तो लोग मुँह दूसरी तरफ कर देते है या नजर बचाकर चल देते हैं ?

मन में इस तरह के विचार आना या सच में होना एक सामाजिक बीमारी है व सामाजिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति खूबसूरत कैसे हो सकता है ?

आप समय निकाल कर सामाजिक कार्य अवश्य करें परन्तु **किसी विशेष धर्म या समाज के लिए नहीं वरन् सभी के लिए** सामाजिक कार्य करने के लिए जरूरी नहीं कि हमें बहुत सा धन खर्च करना पड़े। छोटे-छोटे कार्य जैसे किसी का कोई छोटा मोटा काम कर देना जैसे बाजार से सामान ला देना।

बीमार व्यक्ति की सेवा, निःशुल्क ट्यूशन, निःशुल्क हूनर जैसे मेंहदी, खाना बनाना, व्यंजन बनाना, सिलाई कढ़ाई आदि सिखाना, कैम्प में जाना, बीमारियों से बचाने के तरीके बताना, गर्मी में निःशुल्क पानी पिलाना, खून देना व शारीरिक अंगों का दान देना भी सामाजिक कार्य है।

आर्थिक रूप से मदद करना तो और भी अच्छा कार्य हो सकता है, जैसे मेडिकल कैम्प करना, गरीब बच्चों को कपड़े, अनाज व कॉपी - पुस्तकों या स्कॉलरशिप द्वारा मदद। किसी बीमार की दवाई खरीद कर देने से लेकर कई बड़े कार्य किये जा सकते हैं।

शिक्षक जानकारी देता है और गुरु अनुभव।

• मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ, एक बुजुर्ग व्यक्ति बरसात के दिनों में राह में आने जाने वाले व्यक्ति को अपने छाते के द्वारा पानी में भीजने से बचाने के लिये लोगों को सड़क पार करवा रहा था। पूछने पर पता चला कि पिछली बरसात में उसके बेटे की मौत पानी में भीजने के कारण निमोजिया से हो गयी थी।

खैर वह बुजुर्ग अच्छा कार्य कर रहे थे परन्तु मेरा यह कहना है कि किसी अच्छे कार्य करने के लिए हमें किसी के मरने वा पुण्य तिथि का इंतजार क्यों करे वा किसी विशेष तिथि पर ही क्यों करे, किसी ने ठीक ही कहा है कि-

There is no wrong time to start any right thing - अर्थात् किसी भी अच्छे कार्य को करने के लिए कोई भी समय खराब नहीं होता।

आप भी सामाजिक कार्य करे, जिससे आपकी समाज में इज्जत बढ़ेगी व आप सामाजिक रूप से स्वस्थ रहेंगे व खूबसूरत भी !



नकारता होने पर कुरूपता भी अच्छी लगती है।

समय के साथ बदलें खूबसूरत बनें

आदि मानव से आधुनिक मानव बनने में मनुष्य को कई हजारों साल लग गये मगर अब इस आधुनिक दौर में हर चीज तेजी से बदल रही है। एक नया टी.वी. आया नहीं कि वह कुछ ही दिनों में पुराना हो जाता है। कुछ समय पूर्व कम्प्यूटर में Pantium 1 चलता था मगर अब Pantium 4 का जमाना है। इसी तरह मोबाइल, गाड़ियाँ, फैशन, ज्वेलरी और व्यक्तियों के विचार तेजी से बदलते जा रहे हैं। अगर आप अपने आपको समयानुसार नहीं बदलेगे तो पीछे रह जायेंगे। कहते हैं न चरावेति चरावेति अर्थात् चलते चलो, चलते चलो क्योंकि अगर आप रुक जाओगे तो आपके पीछे वाले लोग जो लगातार चल रहे हैं। कुछ समय बाद आपकी बराबरी कर लेंगे व कुछ समय बाद हो सकता है वे आपके आगे निकल जायें। तब उनको देखकर शायद आपको काफी तकलीफ पहुँचे। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में भी कहा है। परिवर्तन ही संसार का नियम है। इसलिए समय के अनुसार अपने रहन-सहन, कपड़ों, आभूषणों और अपने विचारों में भी परिवर्तन लाएँ व नयी - नयी तकनीकों को भी सीखें।



गुण से बढ़प्पन मिलता है न कि ऊँचे आसन पर बैठने से।

अंधेरे से उजाले की ओर

कई बार जिंदगी में हम लोग कुछ इस तरह की हरकते या काम कर लेते हैं। कि जिससे हमें ऐसा लगता है कि हमने गलत किया जिसे समाज अपराध की संज्ञा दे देता है। जैसे :- छोटी-मोटी चोरी करना, लड़ाई करना, मारपीट करना या किसी का नुकसान करना, छेड़कानी की घटनाएं ये कुछ ऐसी चीजे हैं जो हमारी जिंदगी को एक अच्छे मोड़ से लेकर खतरनाक और खराब रास्ते तक ले जा सकती हैं और हमारा जीवन अंधकारमय हो सकता है। इसी अंधकार को दूर करने के लिए ये एक बार मैंने व्यक्तित्व विकास के कार्यक्रम को बाल सुधार गृह दुर्ग में किया था, जिसमें मुझे बताया गया था - कि छोटे-मोटे अपराध करने के कारण-जो कम उम्र के बच्चे रहते हैं उन्हें जेल न भेजकर बाल सुधार गृह में भेज दिया जाता है - जिसे बाल संप्रेषण गृह कहा जाता है। इसके लिये जेसीस की तरफ से मैंने एक प्रोग्राम बनाया था। जिसका नाम था "अंधेरे से उजाले की ओर" अर्थात् वे लोग अपराध की दुनियां से निकलकर अच्छी और सामान्य दुनियां में आये और भविष्य में लोग उन्हें अच्छे नागरिक के रूप में स्वीकार करें। अब बात आती है लोग क्यों करते हैं अपराध ?

अपराध का कारण है

- “अ” - अज्ञानता।
- “प” - प्यार की कमी।
- “रा” - राह दिखाने की कमी।
- “घ” - धन की कमी।

दूसरों को उपदेश देना सरल है।

“ I - अज्ञानता ”

कई बार तो हम बहुत से अपराध करते हैं। हमें लगता है कि हमने कुछ किया ही नहीं हम उसे सामान्य हरकत समझकर कर देते है पर बाद में हमें पता लगता है ये अपराध की श्रेणी में आते है जैसे - छोटी-मोटी चीजों को उठा लेना, किसी चलती हुई लड़की को छेड़ देना, व्यंग्य कस देना, उसको छू देना, किसी को मारपीट देना, जब हम कई बार थोड़े से जोश में आकर कर देते है खासकर जब हम कम उम्र में रहते है, तब यह सब अज्ञानता ही है और अज्ञानता का अर्थ होता है किसी उस चीज के बारे में जानकारी न रहना कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, तो बहुत सारी अपराध की घटनाये या बुरे कार्य इसलिए होते है कि हमें किसी चीज का फर्क नहीं मालूम होता है - कि क्या सही है और क्या गलत।

“II प्यार की कमी”

प्यार की कमी से भी आदमी के मन में चिढ़चिढ़ापन आना, लड़ाई - झगड़ा करना, टेशन में रहना आदि घटनाये बढ़ती जाती है।

जब उसे लगता है कि उसके माँ-बाप प्यार नहीं करते उसके दोस्त लोग भी उतना ध्यान नहीं देते, तो उसके मन में कुंठा की भावना आती जाती है, कई बार टीचरों या शिक्षकों द्वारा नकार देना या बार-बार डाँट देना भी बच्चों के मन में अपराध की भावना से उन्हें ग्रसित कर देता है या कुंठा के भावना से ग्रसित कर देता है। जिससे वह अपराध की ओर बढ़ने लगते हैं। जिससे उन्हें लगता है कि मैं कोई ऐसा काम करूँ जिससे सब मेरी ओर आकर्षित हो और वो कुछ ऐसी घटनाये कर देता है - जिसे हम अपराध मानते हैं, और लोगों का ध्यान उनकी ओर आकर्षित होता है।

हमें लोगों से प्यार करना चाहिए व चीजों को इस्तेमाल।

“III राह दिखाने वाले की कमी”

अर्जुन को तो गुरु द्रोणाचार्य ने एक राह दिखायी थी कि वह विश्व का एक अच्छा धनुर्धर बन सकता है मगर समाज में ऐसे बहुत सारे बच्चे हैं खासकर गरीब वर्गों के या रोड में घुमते हुए बच्चे हैं जिन्हें राह दिखाने वाले मिल नहीं पाते और वे अपराध की दुनियाँ की ओर बढ़ते जाते हैं और उन्हें यह नहीं पता होता कि अच्छा क्या है ? बुरा क्या है ? किस रास्ते पर बढ़ेंगे वो हमारी जिंदगी सफल होगी, जब अपराध की दुनियाँ में बहुत आगे बढ़ जाते हैं तब उन्हें कोई राह भी दिखाता है तो उन्हें किसी की बात समझ नहीं आती है राह दिखाने वाला कोई भी हो सकता है जैसे आपके माता-पिता, आपके पड़ोसी, आपके टीचर, आपके भाई-बहन या कोई भी या कोई अच्छा गुरु या कोई रिश्तेदार भी ।

“IV धन की कमी”

धन की कमी से भी बहुत सारे अपराध होते हैं जब मैं वहाँ पर गया तो एक छोटे से लड़के ने एक आदमी और औरत का खून केवल इसलिए कर दिया था क्योंकि उसके बुद के पिता निमार थे और पिता के इलाज के लिये धन की आवश्यकता थी तो उसका खून करके पैसे चुरा लिया और उसी कारण बाद में पकड़ा गया और उसे बाल संप्रेषण गृह में भेज दिया गया, मगर मेरा यह मानना है कि किसी भी जवान आदमी को धन की कमी नहीं हो सकती भले ही उसे धन प्राप्त करने में थोड़ी देरी हो जाये अगर वह मेहनत करें और सोच लें कि मुझे धन प्राप्त करना ही है । आर्थिक तंगी समाज में अपराध का बहुत बड़ा कारण है मगर मेरी समझ में यह नहीं आता कि इतने जवान लोग जो बाल संप्रेषण गृह में थे वह पूरी तरह से स्वस्थ थे उन्हें किसी भी तरह की शारीरिक तकलीफ नहीं थी शायद वे मेहनत करने से डरते थे या

परन्तु हम चीजों से प्यार करते हैं व लोगों को इस्तेमाल ।

उन्हें उनके माता-पिता ने यह शिक्षा नहीं दी कि मेहनत का धन ही सबसे अच्छा होता है या कोई अन्य लोग ने भी नहीं बताया कि मेहनत करके भी अच्छी तरीके से बहुत मात्रा में धन कमाया जा सकता है, इसलिये यह जरूरी नहीं कि हम अपराध करके बहुत अधिक मात्रा में पैसा कमायें। अपराध करने के बाद कुछ लोगों के मन में ग्लानी उत्पन्न होती है। तो वे सुधर जाते हैं कुछ लोग को पश्चाताप होता है कई बार वो अपने दोस्तों की सलाह ले लेते हैं या उनके माँ-बाप ध्यान देकर टोक देते हैं। तो वे सुधर जाते हैं, मगर कुछ लोग सुधर नहीं पाते मगर मैं आप लोगों से केवल यही कहना चाह रहा हूँ कि आप अपराध की किसी भी श्रेणी में कितना भी आगे निकल चूके हो, मगर आपको अच्छी राह में वापस लौटने की कमी नहीं है आप कभी भी अच्छी राह पकड़ कर आप अपना जीवन यापन कर सकते हैं। इसके लिये मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ -

दिल्ली में चार बेरोजगार रहते हैं वे लोग बेरोजगारी से तंज आ जाते हैं तब उन लोगों को लजा कि कैसे किया जाये कि हमारे पास ज्यादा मात्रा में धन आ जायें, वो लोग एक बार एक पेपर में पढ़ते हैं कि किस तरह लूट की घटनायें बढ़ती जा रही है, तो उस घटना को पढ़कर उनके मन आता है कि क्यों न हम लोग भी किसी तरह के आदमी को लूटकर या किसी बैंक को लूटकर अच्छा बहुत सारा धन अच्छे मात्रा में प्राप्त कर ले और वे लोग एक पैसा ले जाने वाली बैंक से पैसा ले जाती है उसको लूटने का प्लान करते हैं और अपने प्लान को सफल करने के लिए पूरी योजना बनाते हैं और किसी तरह एक छोटे- मोटे चाकू या रॉड और एक देशी बंदूक कहीं से प्राप्त करके उन लोग बैंक लूटने का प्लान बनाते हैं और बैंक को लूटते हैं और उसको रोकते हैं मगर ड्राईवर को मारना नहीं चाहते पर धीरे से जोली चल जाती है और वो ड्राईवर मर जाता है। उन लोग बैंक को लूटकर भाग जाते हैं मगर पुलिस की सतर्कता के कारण 2-3 दिन में वे लोग पकड़ा जाते हैं।

काम करो जोश से, बात करो होश से।

उसमें सभी लोगों को आजीवन कारावास होती है। मगर उसमें एक व्यक्ति रहता है जो बी. ए. तक पढ़े हुए रहता है। वह बाद में अपराध की भावना से ग्रस्त होता है और उसके मन में ग्लानि उत्पन्न होती है उसके मन में यह लगता है कि मैंने वह जलत काम किया है और मैं यह काम कभी नहीं करूँगा और धीरे-धीरे वह जेल में अच्छा व्यवहार करने लगता है। जेलर भी उस चीज को समझता है वह जेलर से कहता है - कि मैं आजे की पढ़ाई करना चाहता हूँ तो वह धीरे-धीरे जेल में रहकर एल. एल. बी. की पढ़ाई करता है और परीक्षा पास भी कर लेता है और आज वह व्यक्ति दिल्ली के कोर्ट में एक अच्छा नामी वकील है और (Criminal Cases) क्रिमिनल केस को लड़ रहा है। इस तरह मैं यह कहना चाहता हूँ कि अगर आप सोच ले तो आप अपराध की जिन्दगी से सामान्य जिंदगी जी सकते हैं। आप ऐसा ना सोचें कि आप अपराध की दुनियाँ में प्रवेश कर जये तो वापस आ ही नहीं सकते वे छोटी-मोटी गलती है जिसे समाज अपराध की श्रेणी में रख देते हैं जिससे हम उभर नहीं सकते। मन में पश्चाताप करो, बहुत ज्यादा ग्लानि करने की जरूरत नहीं है जो हो गया है उसे भूल जाये और वे सोचे की अब हमें आजे, ठीक राह पर या सही दिशा पर कैसे बढ़ना है।



दूसरों पर हँसने वाले बहुत हैं मगर सही राह दिखाने वाले कम

क्या जिंदगी रिमोट कंट्रोल वाला टी.वी. है ?

आज की आधुनिक पीढ़ी जिंदगी को भी रिमोट कंट्रोल वाला टी.वी. समझने लगी है जैसे टी.वी. में हम अपने मन-पसंद चैनल को फटाफट देख सकते हैं व चैनल को फिर से बदल भी सकते हैं। आधुनिक पीढ़ी को लगने लगा है। कि जिन्दगी भी वैसी ही है। आधुनिक फैशन वाले कपड़े व जेवर चाहिए तुरंत, हीरो जैसा चेहरा चाहिए तुरंत, गाड़ी, बंगला, टी.वी., मोबाइल चाहिए तुरंत ! और इसे पाने के लिए वे जा सकते हैं किसी भी हद तक, पर वास्तव में क्या जिंदगी में हर चीज इतनी आसानी से मिल जाती है।

भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है वक्त से पहले और किस्मत से ज्यादा न किसी को मिला है न मिलेगा।

अमिताभ बच्चन को पहली हिट फिल्म मिलने में लगे लगभग 15 साल। गौधी जी को अंग्रेजों को भारत से भगाने में लगे लगभग 40 साल। भारत के सबसे अमीर व्यक्ति श्री अजीम प्रेमजी ने विप्रो कंपनी की बागडोर 1966 में संभाली व विप्रो का नाम भारत की प्रथम दस कंपनियों में शामिल हुआ 1999 में अर्थात् 33 साल बाद।

स्वर्गीय धीरू भाई अंबानी ने 1957 में मात्र 15000/- रुपये से अपना व्यापार शुरू किया था और 1966 में पहली फेब्रिक्स कंपनी खोली व विमल फेब्रिक्स के नाम से उत्पाद बाजार में लाये। सन् 2002 में श्री धीरू भाई की मृत्यु के पश्चात् उनके बेटों श्री मुकेश व श्री अनिल अंबानी ने कारोबार संभाला व 2004 में इस कंपनी का लाभ था 5169 करोड़, 39 साल बाद।

इंफोसिस कंपनी के मालिक श्री एन. आर. नारायण मूर्ति 1981 में दस हजार रुपये व 6 दोस्तों के साथ मिलकर इंफोसिस की कल्पना की व आज 2004 में इंफोसिस कम्प्यूटर साफ्टवेयर की कंपनी के मालिक श्री मूर्ति 2500 करोड़ रुपये के व्यक्तिगत मालिक है परन्तु 25 साल बाद।

कलियुग के 2500 वर्ष में ग्राम देवता, ग्राम को, 5000 वर्ष में गंगा जी जल को, व 10,000 वर्ष में अगवान पृथ्वी को छोड़ देंगे - चाणक्य

पर क्या ये सब इन्हें आसानी से मिल गया नहीं 16-18 घंटे प्रतिदिन काम, कोई छुट्टी नहीं, कड़ी मेहनत, लगन, समय के अनुसार सोच व विचारों में परिवर्तन के कारण।

जिंदगी आप की भी बदल सकती है मगर रिमोट कंट्रोल टी.वी. में चैनल की तरह नहीं उसके लिए जरूरत होती है लंबे संघर्ष व इंतजार की व समय के अनुसार बदलने की।

इंफोसिस कंपनी के मालिक श्री नारायण मूर्ति कहते हैं इंतजार करने वाले वो पाते है जो संघर्ष करने वाले छोड़ देते हैं।

तो क्या आप तैयार है इसके लिए ?



आँखों पर रक्षा तानकर दिल पर उतर कर नहीं देखा, कश्त में रहकर समुंदर को नहीं देखा जब से चला हूँ अपनी मंजिल की ओर, राह में नील का पत्थर नहीं देखा

आजकल की भागती दौड़ती जिंदगी में आदमी पैसा कमाने की होड़ में इतना ज्यादा व्यस्त होते जा रहा है कि उसे यह ध्यान ही नहीं रहता कि कब सुबह हुई कब शाम, एक रविवार से दूसरा रविवार कब आता है उसे पता ही नहीं चलता महीने कब बीत जाते हैं साल बीत जाते हैं, कई बार उसे आराम करने का या सोचने का भी समय नहीं मिल पाता पैसा कमाने की होड़ में वह इतना ज्यादा व्यस्त हो गया है कि वह महंगी से महंगी चीजें तो खरीदता है मगर उसका उपयोग नहीं कर पाता मोबाइल खरीदता है पर वह यह चाहता है कि वो हमेशा बंद रहे तो बेहतर रहेगा। वह टी.वी. खरीदता है मगर उसको देखने का टाईम नहीं है, सुंदर पत्नी है मगर उसको देखने का टाईम नहीं है कई बार थोड़ा आराम का पल हमें मिल नहीं पाता और इस भागदौड़ी के कारण हमारी जिंदगी समस्याओं से, उलझनों से घिरती जा रही है तथा कई परेशानियों से घिरती जा रही है।

इसलिए मैं आपको छोटी सी घटना बता रहा हूँ।

एक विद्यार्थी कुछ ही समय पूर्व उसने M.B.A. पास किया था। वह एक दुकान में फल लेने जाता है फल की दुकान में देखता है कि वहाँ कोई ग्राहक नहीं है फल बेचने वाला जो रहता है वह आराम से कुर्सी में लेटकर नींद लेते रहता है। तो विद्यार्थी उसे उठाता है और वह उसी समय पास हुआ रहता है तो उसे सलाह (Tip) देनी रहती है। तो उसे कुछ ज्यादा उत्सुकता रहती है तो उससे कहता है कि आप ऐसा क्यों नहीं करते कि आप दुकान में दिन भर जागते रहे एक नौकर भी रख ले वो आवाज भी देते रहे वो फल ले जाइए, वो फल ले जाइए, फल को सस्ते करके दीजिए, दुकानदार पूछता है उससे क्या होगा, वो विद्यार्थी बोले उससे आपकी बिक्री बढ़ेगी तो आप एक दुकान से दो दुकान कर लेना तो बोले इससे क्या होगा आप दस दुकानें खोल लेना, फिर बोले आप बड़े व्यापारी बन जाना, बड़े - बड़े

हमें जिंदगी कैसे जीना है यह हम पर निर्भर है।

काम करने लग जाना फिर उससे क्या होगा, फिर उससे एक बड़ा घर ले लेना, एक जाड़ी ले लेना और आराम से रहना तब फल वाला कहता है कि अभी भी तो मैं आराम से रह रहा हूँ तो कई बार हम सोचते हैं कि हमारे पास बहुत ज्यादा पैसा आ जाएगा ज्यादा सुविधाएँ आ जाएगी तो हमारी जिंदगी बहुत आराम पूर्वक हो जाएगी मगर ऐसा कोई जरूरी नहीं है यहाँ मेरे कहने का यह तात्पर्य नहीं कि आप अपना काम छोड़कर केवल आराम करते रहना मगर काम करने की एक सीमा होनी चाहिए।

आप जितने भी व्यस्त हो में तो कहता हूँ आठ घंटे से ज्यादा आदमी को काम नहीं करना चाहिए आठ घंटे आराम करना चाहिए बाकी जो आठ घंटे बचे है उसे शरीर के लिए स्वास्थ्य के लिए एवं सामाजिक कार्यों के लिए भी देना चाहिए बहुत ज्यादा रूपया भी एक प्रकार का टेंशन का घर है। आपको अपने पत्नी और बच्चों को देखने का टाईम नहीं है। रूपया कमाने के चक्कर में आप इतने ज्यादा व्यस्त है आपकी पत्नी कहाँ जा रही है। आपको पता नहीं है बच्चे क्या कर रहे है रूपया कहाँ खर्च कर रहे है, वो देखने का आपको टाईम नहीं है तो ऐसा रूपया कमाने का क्या मतलब। रहीम ने ठीक ही कहा है कि

रहिमत इतना दीजिए,

जामें कुटुंब समाए,

में भी भूखा न रहूँ,

साधु भी भूखा ना जाए।

आपकी जिंदगी को आप इस तरह से व्यवस्थित करे कि उसमें चारो चीजों का समावेश हो अपने शरीर का भी ध्यान दे, मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान दे, सामाजिक कार्यों के तरफ भी ध्यान दे, रोज पूजा पाठ भी करें मैं नहीं बोलता कि आप कोई विशेष धर्म को मानें जिस भी धर्म व जाति के हो उसी धर्म को माने व आगे बढ़े या उसी भगवान की आप पूजा करें कई बार अधिकांश लोग पढ़ने लिखने वाले

रूपया उतना ही कमायें जिसमें हम व हमारा परिवार खुश रहे।

काफी आगे बढ़ते जा रहे हैं पर जब मैं देखता हूँ कि ये फला आदमी 45 साल के उम्र में मर गया। ये फला आदमी 50 साल के उम्र में ही हार्टअटेक का शिकार हो गया या 55 साल की उम्र में उसे ये बيمारी हो गई तो कई बार आपने सोचा है कि ऐसा क्यों होता है 25 साल से 30 साल की उम्र तक केवल पढ़ाई करते रहते हैं और अपना कैरियर बनाने में लगे रहते हैं 25 से 30 साल की उम्र में हमारी शादी होती है अपना व्यवसाय शुरू करते हैं या नौकरी प्रारंभ करते हैं और कई बार अपने शरीर का ध्यान नहीं रख पाते और उसके कारण हमें 45 साल की उम्र तक कई प्रकार की बिमारियाँ पकड़ लेती हैं 50 से 55 साल तक मैं देखा हूँ कई लोगों की मौत हो जाती है तो आपने अपने जिंदगी में काम कितने साल तक किया परिवार और समाज के लिए 30 साल से 50 साल तक की उम्र में 14 घंटे काम कर रहे हैं 15 घंटे काम कर रहे हैं बीबी बच्चों के लिए टाईम नहीं है पर आपने कभी ये सोचा अगर आप 12 से 14 घंटे तक काम करते हैं और 20 साल तक काम करते हैं और आपको 30 साल की उम्र में ज्यादा काम करने के कारण आपको बिमारियाँ

पकड़ लेती है तथा 50 साल की उम्र में आपकी मृत्यु हो जाती है तो उससे ज्यादा अच्छा है आप केवल आठ घंटे काम करें अपने शरीर पर भी ध्यान दें स्वास्थ्य पर भी ध्यान दें, और अपने बीबी बच्चों को भी टाईम दें और आप 70 साल की उम्र तक जीयें।

आठ घंटे 40 साल तक काम करना ज्यादा बेहतर है कि 14 घंटे 20 साल तक काम करना ज्यादा बेहतर है इसका निर्णय आप स्वयं लें।



अनुशासन का पालन तभी संभव है, जब मनुष्य को उस काम में लगाव हो जिसमें वह लगा है। इसके बिना तो अनुशासन अनुकरण मात्र है।

अब डिंक व डिस्क पॉलिसी का चलन

विदेशों से महानगरों व अब छोटे नगरों में फैलती लोगों द्वारा स्वयं अपनायी जा रही परिवार नियोजन की यह अनुठी पॉलिसी है।

आजकल लोग अपने बेटे बेटियों के भविष्य को लेकर इतने चिंतित है कि उन्हें यह होश ही नहीं है उनकी भी अपनी कोई जिंदगी है पता चला जिस बेटे को मेहनत करके रूपया कमा करके उसे अच्छी शिक्षा व जिंदगी दी बाद में लड़के की नौकरी महानगर में लग गयी वह बेटा माँ पिता को छोड़कर वहाँ रहने चला गया कभी माँ पिता बीमार हो तो उसे देखने आने की फुर्सत नहीं है ! और उसके बाद उनके माँ पिता के मन में विचार आते है कि क्या यही वो बेटा है जिसकी बीमारी व परीक्षा के समय हम रात-रात भर जागते व परेशान होते थे ? अपने लिए ऊँचे कपड़े ना सिलाकर उसके लिए मंहगे कपड़े सिलाते थे ? अपनी भारत भ्रमण, तीर्थ व विदेश यात्रा ना करके उसे अच्छे स्कूल में पढ़ाया करते थे ? इन सभी बातों को ध्यान रखकर लोगों ने स्वयं होकर अपनाना प्रारंभ किया परिवार नियोजन की अनोखी योजना ! डिंक DINK व डिस्क DISK पॉलिसी ! डिंक अर्थात् DOUBLE INCOME NO KIDS जिसका अर्थ है पति पत्नी दोनों कमायेंगे व एक भी बच्चे पैदा नहीं करेंगे व दूसरी पॉलिसी है डिस्क DISK अर्थात् DOUBLE INCOME SINGLE KID अर्थात् पति पत्नी दोनों कमायेंगे व एक बच्चा पैदा करेंगे ? विदेशों में यह नीति बहुत दिनों से चल रही हैं। जापान में तो इसके कारण वहाँ की जनसंख्या कम होने लगी है व वहाँ की सरकार ने तो बच्चे पैदा करने पर इनाम की घोषणा भी कर दी है महानगरों में तो स्थिति और भी अजीब है पति सुबह 6 बजे से नौकरी के लिए निकलते है व रात 10 बजे घर पहुँचते हैं बच्चे उनका चेहरा केवल रविवार को ही देख पाते हैं बच्चे उन्हें कहते है सन डे वाले पापा ! इसलिए उनके विचार से जो जिंदगी हम जी रहे हैं वह जिंदगी हमारे बच्चों को नहीं देना इस लिए बच्चे पैदा ही ना करे तो उचित हैं।

यूरोप में तो लोग शादी करना भी जरूरी नहीं समझते और हमारे देश में शादी के खर्च व लड़की के दहेज में होने वाले खर्च के कारण लोग दिवालिया तक हो

पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में भोजन दुगुना, लज्जा चार गुना, साहस छः गुना, व काम आठ गुना अधिक होता है - चाणक्य

जाते हैं। अपनी सारी जिंदगी की कमाई इसमें खर्च कर देते हैं और अब एड्स से होने वाली जवान मौत ने तो बूढ़े माता-पिता के मन में यह बात और गहराई से बिठा दी है कि क्या बच्चे पैदा करना जरूरी है! उनके मन में ये भी विचार आने लगे हैं क्या इन्हीं दिनों के लिए हमने बच्चे पैदा किये थे? हमारी अपनी कोई जिंदगी नहीं है क्या? क्यों न इन बच्चों पर होने वाले इन खर्चों को बैंक में जमाकर अपना बुढ़ापा आराम से काटे! उन रूपयों के ब्याज से नौकर चाकर रखेंगे व बुढ़ापे में वे ही उनकी सेवा करेंगे। कम से कम अपने के बेवफा होने का गम तो नहीं रहेगा। बच्चों की अच्छी जिंदगी बनाने के लिए गलत तरीकों से रूपया कमाने की प्रवृत्ति भी कम होगी और बुढ़ापे में आत्मम्लानि व पाप के बोझ से भी मुक्ति पा जायेंगे।

तो क्या सोचते हैं आप अपनी एक खुशहाल जिंदगी व डिक व डिस्क नीति के विषय में ?



एक ही पत्थर से दोबारा टकराना मूर्खता है

सर मेरी शादी होने वाली है

मेरे पास ऐसे कई मरीज आते हैं जो कहते हैं कि हमारी शादी अगले हफ्ते है मेरे चेहरे पर मुहांसे हैं, झाँई हो गई है, मस्से है या तिल है उसे ठीक कर दें। एक लड़का मेरे पास आया व कहने लगा कि परसों मेरी शादी है मैं शादी के योग्य हूँ कि नहीं इसकी जाँच कर बतायें। एक लड़की आकर कहती है मेरी शादी 10 दिन बाद है मेरे शरीर में सफेद दाग है हमने लड़के वालों को नहीं बताया है इसे सर्जरी द्वारा ठीक कर दें



अन्यथा शादी के बाद दाग के बारे में पता चलने से शादी टूट सकती है। इन मरीजों के लिए मैं यह कहना चाहता हूँ कि बीमारियाँ ठीक हो सकती है मगर उसके लिए काफी समय लगता है। डॉक्टर कोई चमत्कार नहीं कर सकता कि आपकी बीमारी हफ्ते दस दिन में ठीक हो जायें। कई बीमारियों में लंबे समय तक इलाज करना पड़ता है जैसे मुहांसे व झाँई के लिए 4-6 महीनें। फंगस इन्फेक्शन के लिए 2-3 माह, सफेद दाग के लिए 6-12 माह। सेक्स संबंधित बीमारियों के लिए 3-6 माह। अब आप आकर कहेंगे कि अगले हफ्ते मेरी शादी है मुझे ठीक कर दें तो यह कैसे संभव है? इसलिए शादी पक्की होने का इंतजार ना करें अगर आपकी कोई समस्या है तो उसका इलाज करायें। कई बार लड़के या लड़की शादी के लिए मना करते है तो यह जरूरी नहीं कि वह किसी और से प्यार करता है या करती है उनकी कुछ गुप्त समस्यायें हो सकती है जो वह आपको नहीं बता पा रहे है आप उसे उसके दोस्तों के माध्यम से पता करें, और समय रहते इलाज करायें, देर ना करें शादी पक्की होने की खुशी दुल्हा या दुल्हन के चेहरे पर अलग से दिखाई दें। अगर चेहरे पर खुशी रहेगी तो खूबसूरती तो दिखेगी ही।

पहले मार्ग को जानिए, फिर उस पर चलिए।

आध्यात्मिक

स्वास्थ्य

व

आध्यात्मिक

खूबसूरती

सुबह मोहब्बत, शाम मोहब्बत, अपना तो है काम मोहब्बत ।
हम तो दोनों से है करते, अल्ला हो या राम मोहब्बत ॥

ना बक्त से पहले,

ना किरमत से ज्यादा,

ना किसी को मिला है,

ना ही मिलेगा ।

ॐ शांति, शांति, शांति !

नियत आपकी साफ है, तो किरमत आपकी दारसी है ।
कर्म आपके नेक हैं, तो घर में मथुरा काशी है ॥

अगर आपको यह लगे कि मैंने कोई ऐसा कार्य किया है जिसकी सजा भगवान मुझे देगा तो यह आध्यात्मिक भीमारी है परन्तु मैं यह कहना चाहता हूँ कि आप ऐसा कार्य ही क्यों करते हैं। हम जाने अनजाने में पाप कर्म कर अनेकों भीमारियों से पीड़ित होते हैं व हमारे चहेतो को भीमारियाँ व अकाल मृत्यु प्राप्त होती है इसलिए अब भी वक्त है, आप किसी भी उम्र के हों व लुके कर्मों की किसी भी सीमा में हो भगवान की शरण में आ जाओ, किन्हीं भी मन में उलझन हो तो मैं यह कहना चाहूँगा

जब तुझसे ना सुलझे तेरे उलझे हुए धंधे,
भगवान के इंसाफ पर सब छोड़ देना बंदे।

भगवान को दो ही चीजें पसंद है
अपना कर्म अच्छे से करें,
अच्छे कर्म करें।

जैसे कर्म करोगे वैसा ही फल पाओगे क्योंकि कर्मफल (प्रारब्ध)
पर मेरा नियंत्रण नहीं रहता - भगवान श्री कृष्ण

स्थिति प्रज्ञ स्थिति

ना कोई चिंता

ना कोई फिकर

ना किसी के आने की खुशी

ना किसी के जाने का गम

जो हुआ अच्छा हुआ

जो हो रहा है अच्छा हो रहा है

जो होगा वह अच्छा होगा ।

इस दुनियाँ में हम खाली हाथ आये थे खाली हाथ जायेगे इस तरह के विचार मन में रहे । कोई भी कार्य बिना फल की इच्छा किये भगवान को समर्पित भाव से करना, निष्काम कर्म कहलाता है ।

जब कोई व्यक्ति इस स्थिति को प्राप्त कर लेता है तो उसे स्थिति प्रज्ञ स्थिति कहते है व इस स्थिति में उसे भगवान (मोक्ष) की प्राप्ति होती है ।

अगर आप ध्यान करते समय इन विचारों को अपने मन में लायेंगे तो आपका मन मोह माया से दूर होते जायेगा ।

स्वयं को सुधारें

कई बार हम लोग सोचते हैं कि हमारे परिवार के लोग, हमारे समाज के लोग सुधर जायें। कई बार तो हम लोग सोचते हैं कि हमारा देश ही सुधर जाये तो कितना अच्छा हो। इसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ।

एक व्यक्ति रहता है बहुत पूजा पाठ करता है। तो एक बार उसके मन में आता है कि क्यों न मैं भगवान से प्रार्थना करूँ कि मेरा समाज सुधर कर अच्छा बन जावे। धीरे-धीरे पूजा करते हुए उसकी आधी जिंदगी बीत जाती है पर उसका समाज नहीं सुधरता तो उसे लगता है कि मैंने अपना आधा जीवन तो व्यर्थ कर दिया तब उसे लगता है कि मैं प्रार्थना करूँगा कि मेरे सब घर वाले सुधर जावें धीरे-धीरे बची हुई आधी जिंदगी भी इसमें व्यतीत हो जाती है पर उसके परिवार के लोग नहीं सुधरते जब जिंदगी का अंतिम समय आ जाता है तो उसे लगता है कि मैं किसी को नहीं सुधार सकता, तब वह अपने लिए प्रार्थना करता है कि भगवान मुझे सुधार दें।

गायत्री परिवार का भी यही सिद्धांत है कि हम सुधरेगे तो जग सुधरेगा। हमेशा हम दूसरों को सुधारने की बात करते हैं मगर खुद को नहीं सुधारते अगर हम स्वयं सुधर जायेंगे। धीरे-धीरे अगर बाकी लोग भी अपने आपको सुधार लें तो इन्हीं से परिवार और समाज बनता है तो परिवार और समाज भी सुधर जायेगा।

आकांक्षा करते हो, यदि वह करना संभव नहीं, तो उसकी
आकांक्षा करो जो तुम कर सकते हो।

ईश्वर में आस्था

जैसा मैंने पहले बताया था कि हमारे स्वास्थ्य के चार स्तंभ हैं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक। आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहना भी हमारी खूबसूरती के लिए जरूरी है। अगर आपको किसी व्यक्ति की कोई बात पसंद नहीं आती तो उसका मजाक ना उड़ाये बल्कि उसे बताये कि वह उसमें कैसे सुधार कर सकता है। किसी का मजाक ना उड़ाये उससे आप उसकी नजरो में गिर जायेगे व मजाक से किसी का सुधार नहीं होगा बल्कि तारीफ से हो सकता है।

ईश्वर में आस्था हमारी आंतरिक शक्ति का विकास करती है और हमारी आत्मा को सही मार्ग दिखाती है, हमें गलत कार्य करने से रोकती है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है जो हुआ वो अच्छा हुआ, जो हो रहा है वो अच्छा हो रहा है, और जो होगा वह भी अच्छा ही होगा। अगर हमारे साथ कुछ गलत भी हुआ तो भी उसमें हमारी कहीं न कहीं भलाई छुपी है। अगर इस सिद्धांत को हम अपने जीवन में उतार लें तो सारे तनाव (टेंशन) अपने आप कम होने लगेंगे और जब तनाव रहित होंगे तो मुस्कुराते रहेंगे। शायद मेरी मुस्कुराहट का भी यही राज है, और मुस्कुराता हुआ व्यक्ति ज्यादा खूबसूरत लगता है।

एक समय राजा व मंत्री शस्त्रों का निरीक्षण कर रहे होते हैं तो राजा की छोटी उंगली कट जाती है। राजा कहते हैं मंत्री से देखो मेरी छोटी उंगली कट गई है तो मंत्री कहता है भगवान जो करता है, अच्छा करता है। इस पर राजा को बहुत गुस्सा आता है वे मंत्री को शहर छोड़ कर जाने का हुक्म देते हैं कुछ दिन बाद राजा शिकार खेलने जंगल में जाते हैं तो शिकार करते - करते वे काफी दूर निकल जाते हैं व अपने साथियों से बिछड़ जाते हैं। तब वहां उसे कुछ आदिवासी पकड़ते हैं व बलि देने के लिये ले जाने लगते हैं राजा जी कहते हैं मैं वहां का

गन को बस में करना, सुखी रहने का सबसे अच्छा साधन है

राजा हूँ परन्तु वे आदिवासी कुछ नहीं समझते परन्तु बलि देने के पहले जब वे राजा के कपड़े उतारते हैं तो देखाते हैं छोटी उंजली कटी है तो वे कहते हैं वह तो स्वंडित है इसलिए इसकी बलि नहीं दी जा सकती यह कह कर वे राजा को छोड़ देते हैं, राजा चलते-चलते अपने राज महल पहुँचते हैं वह मंत्रों को वापस बुलाकर जलें लगा लेते हैं व कहते हैं तुमने सही कहा था कि भगवान जो भी करता है अच्छा करता है।

ईश्वर के लिये तो किसी ने ठीक ही कहा है कि

निराशों में आस पैदा करता है,
 लोगों में विश्वास पैदा करता है,
 मिट्टी की बात तो अलग है,
 ईश्वर तो वो है जो पत्थरों में भी कोमल घास पैदा करता है।



यया करते हो यह उतना महत्वपूर्ण नहीं जितना की कैसे करते हो।

आंतरिक शक्ति के स्त्रीत - यंत्र, मंत्र व तंत्र

हमें अपनी आंतरिक शक्ति बढ़ाने के लिये प्रयासरत रहना चाहिये क्योंकि आंतरिक शक्ति ही हमें कार्य करने की प्रेरणा देती है व हमें उसमें सफल बनाती हैं और आंतरिक शक्ति बढ़ती है, आध्यात्म के द्वारा और आध्यात्म यह कहता है कि आप अच्छे कर्म करते हैं, पूजा पाठ करते हैं, पुण्य कार्य करते हैं, बुराईयों से दूर रहते हैं, नशे-पानी से दूर रहते हैं, तो आपकी आंतरिक शक्तियों का विकास होता है इसके अलावा भी आंतरिक शक्ति को बढ़ाने के कई और तरीके भी है, इसमें आध्यात्म यह कहता है कि इसमें तीन मुख्य तरीके हैं :-

1. यंत्र
2. मंत्र और
3. तंत्र

1. "यंत्र" :- अलग - अलग देवी-देवताओं के अलग-अलग यंत्र होते हैं जो कि किसी भी पूजा-सामग्री की दुकानों में उपलब्ध हो जायें और जैसे :- भगवान को हम नहलाते हैं, पूजा करते हैं ठीक उसी तरह यंत्रों को भी नहलाना चाहिये, उनकी पूजा करनी चाहिये इससे हमारी आंतरिक शक्तियों का विकास होता है ।

2. "तंत्र" :- तंत्र एक प्रकार की साधना रहती है, इसमें अलग-अलग प्रकार के मंत्रों से और पूजा करके हम आंतरिक शक्ति का विकास कर सकते हैं पर तंत्र की सलाह तो मैं आप लोगों को नहीं दूंगा सबसे सरल तरीका है मंत्र ।

3. "मंत्र" :- कुछ मंत्रों को छोड़कर बाकी सभी मंत्रों का आप भगवान के सामने जाप कर सकते है और आप अपना कार्य करते समय भी उनका जाप कर सकते है, भगवान यह कहते है कि अगर कार्य करते समय आप मंत्रों का जाप करेगे तो मैं ज्यादा प्रसन्न हो जाऊंगा इसके लिये मैं आपको एक छोटी सी कथा बता रहा हूँ ।

हमारी आंतरिक शक्ति हमें हमारी बुराइयों से लड़ने की प्रेरणा देती है।

एक बार नारद जी भगवान विष्णु के पास पहुँचे और कहने लगे कि प्रभु! मैं तो आपका दिन-रात नाम लेता रहता हूँ नाम जपते रहता हूँ तो मुझे लगता है कि इस संसार में मुझसे बड़ा भक्त कोई नहीं है तो भगवान उसकी बात से सहमत नहीं होते और कहते हैं कि उस धरती पर देखो उस धरती में एक किसान है जो कार्य कर रहा है बीच-बीच में जुन-जुनाते भी जाता है और बीच-बीच में मेरा नाम भी लेते जाता है तो वह मेरा सबसे बड़ा भक्त है, तो नारद जी बोले वो कैसे वह किसान आपका नाम कभी-कभी लेता है जबकि मैं तो लगातार लेता रहता हूँ तो भगवान विष्णु जी बोलते हैं ठीक है अब एक काम करो! और भगवान उसे एक पानी से भरा मटका देते हैं और बोलते हैं इसको अपने सिर पर रखो और 100 गज की दूरी पर जाओ और वापस मेरे पास आओ, और इससे एक बूंद भी पानी गिरना नहीं चाहिये तो नारद जी वैसा ही करते हैं, अपने सिर पर एक घड़ा लेते हैं उसमें पानी भर लेते हैं और 100 गज दूरी पर जाते हैं और वहाँ से वापस आते हैं तो जब नारदजी वापस आते हैं तो भगवान उनसे पूछते हैं कि 100 गज जाते हुये और आते हुये कितनी बार आपने मेरा नाम लिया तो नारदजी कहते हैं कि एक भी; बार मैंने आपका नाम नहीं लिया तो भगवान जी कहते हैं कि एक छोटा सा कार्य आपको दिया कि उस कार्य को करने में आप इतने मग्न हो गये कि आप मुझको ही भूल गये, सोचो यो किसान इतनी मेहनत कर रहा है, वह इतनी मेहनत करते हुये भी जब मेरा नाम लेता है तो सबसे बड़ा भक्त कौन है वह या आप। नारद जी को समझ में आ जाता है कि सबसे बड़ा भक्त कौन है ?

वैसे तो सभी धर्मों में इस तरह की कुछ न कुछ मंत्र है जैसे:- जैन धर्मों में (नजोकार) मंत्र है बाकी अन्य धर्मों का तो मुझे ज्यादा कुछ ज्ञात नहीं है मगर हिन्दु धर्म में कहा जाता है कि 33 करोड़ "देवी देवतायें" है, व उनके अलग-अलग मंत्र है, पर मेरा यह मानना है कि जितने भी 33 करोड़ देवी देवता है वह एक ही भगवान के रूप है यहाँ तक कि बड़े जानियों और कई बड़े साधु तपस्वी से मिला तो उन्होने

दुनिया में मुझे सबसे प्यारे हैं मेरे भक्त-भगवान श्री कृष्ण

कहा कि जब आपको हिन्दुओं के भगवान, मुसलमानों के अल्लाह, सिक्खों के गुरु और इसाई लोग के ईसा मसीह जब आपको एक ही समान लगने लगे, और उनमें कोई अंतर न लगे तो तब आप समझ जाए कि आप आध्यात्म की सही दिशा में बढ़ रहे हैं। खैर भगवान के अलग-अलग रूप हमारे हिन्दू धर्म इसलिये भी बनाये गये हैं कि आपके पास Choice (पसंद) है, एक विकल्प है कि आप अपनी पसंद के भगवान को चुन सकते हैं।

मैं आपको कुछ मंत्र बता रहा हूँ :-

ये सभी महामंत्रों की श्रेणी में आते हैं और इनमें से किसी भी मंत्र का जो आपकी पसंद का हो उसे आप सवा लाख बार तक जप कर लेते हैं तो वह मंत्र सिद्ध हो जाता है। आपको सभी मंत्र सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं है। उसके बाद आपकी सारी मनोकामनायें पूरी होने लगेंगी। आप जैसा चाहेगे वैसा होने लगेगा अगर कोई आपके साथ बुरा करना चाहेगा तो स्वयं ही उसके साथ बुरा होने लगेगा। अगर आप बुरे कर्म करेंगे या पाप कर्म करेंगे या इन मंत्रों का दुरुपयोग करेंगे तो धीरे-धीरे मंत्रों की शक्ति समाप्त होती जायेगी। आपको दिन-रात पूजा भी नहीं करना है, मंत्रों का जाप भी नहीं करना है, एकदम सरल तरीका है - एक माला आती है जप करने की जो 108 मनको की होती है, अगर एक माला आप प्रतिदिन जप करेंगे तो लगभग चार साल में आपका एक मंत्र (सवा लाख मंत्र) सिद्ध हो सकता है। अगर किसी एक मंत्र की चार माला रोज करेंगे तो सवा लाख की संख्या केवल एक वर्ष में ही पूर्ण हो जायेगी।

गणेश जी का मंत्र :-

॥ ॐ श्री गणेशाय नमः ॥

गणेश जी का मंत्र सिद्ध होने से आपके कार्यों में जो बाधा आती है वह समाप्त होने लगेगी, आप जो भी कार्य करेंगे, वह सफल होगा, गणेशजी को विघ्न विनाशक अर्थात् आपके कार्यों में जो विघ्न या परेशानी उत्पन्न हो रही है इसे दूर करने वाला भगवान कहा जाता है। इसीलिये इनकी पूजा सबसे पहले की जाती है ताकि हमारे कार्य व पूजा में कोई परेशानी ना हो।

गीता के उपदेश ज्ञान की गंगा है - भगवान शिव

“श्री बजरंग बली जी का मंत्र” -

॥ ॐ नमो भगवते आंजनेयाय महाबलाय स्वाहा ॥

इस मंत्र को प्राप्त करने से शक्ति प्राप्त होती है पर बजरंग बली का मंत्र प्राप्त सिद्ध करने के पहले आपको एक बात ध्यान रखना पड़ेगा वह है आपको एक पतिव्रता और पत्निव्रता धर्म का पालन करना है क्योंकि बजरंग बली जो है वह ब्रम्हचर का पालन करते थे, अगर आप ब्रम्हचर का पालन करते है या आप एक पत्निव्रता और एक पतिव्रता तब ही आपके लिये यह मंत्र सिद्ध करना अच्छा रहेगा।

“श्री शंकर जी का मंत्र” -

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

यह मंत्र पंचाक्षरी मंत्र कहलाता है, इसके अलावा शंकर जी का दूसरा मंत्र है जिसे हम “महामृत्युञ्जय मंत्र भी कहते है” यह मंत्र है -

**॥ ॐ न्यंबकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥**

अर्थात् यह मंत्र जो है मृत्यु या मृत्यु के समान होने वाली कष्टों से छुटकारा दिलाता है मृत्यु के समान हाने वाले कष्ट जैसे :- आपकी दोनों आँखे चले जाना, हाथ-पाँव कट जाना या लकवा मार देना या किसी लड़की का बलात्कार हो जाना, किसी की पूरी सम्पत्ति चले जाना, किसी नजदीकी का या किसी का बेटा या बेटी का अकाल मृत्यु को प्राप्त हो जाना। यह सभी मृत्यु के समान कष्टों में आते हैं। इसके अलावा यह मंत्र मोक्ष प्रदान करता है।

ॐ नमः शिवाय एवं विष्णु जी का ॐ नमो भगवते वासुदेवाय के अलावा जितने भी मंत्र बता रहा हूँ ये महामंत्र की श्रेणियों में आते है मगर महामृत्युञ्जय मंत्र जो है वो महा-महा मंत्र है सब मंत्रों को तो आप पूजा के समय या अपना कार्य करते समय ले

**दुख में सुगिरन सब करे, सुख में करे न कोई।
जो सुख में सुगिरन करे, तो दुख काहे को होय।**

सकते है मगर महा-मृत्युञ्जय मंत्र के लिये मैं आप लोगों के लिये यही सलाह देना चाहूँगा आप इस मंत्र का जाप आप केवल पूजा करते समय शुद्ध तन व मन से भगवान शंकर जी के मूर्ति के सामने अगरबत्ती लगाकर बैठे और उनके सामने ही ये मंत्र का जाप करें, इसके अलावा इस मंत्र का जाप मंदिरों में, तालाब के किनारों भी किया जा सकता है, इसे काम करते हुये व हर जगह इस मंत्र का जाप न करें, ना ही स्त्रियाँ मासिक धर्म के समय।

श्री विष्णुजी (भगवान श्री कृष्ण) के लिये मंत्र है -

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

इसे हम बारह अक्षरी मंत्र भी कहते हैं, इस मंत्र का सवा लाख बार-बार उच्चारण कर सकते हैं और विष्णुजी कि पत्नी श्री लक्ष्मी देवी जी का मंत्र है -

॥ ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं महालक्ष्म्यै नमः ॥

लक्ष्मी जी का ये मंत्र लक्ष्मी प्राप्ति के लिये एवं लक्ष्मी के स्थायी निवास के लिये किया जाता है। शास्त्रों में ऐसा कहा गया है कि लक्ष्मीजी हमेशा विष्णुजी के चरणों में रहती है अगर आप विष्णुजी का मंत्र सिद्ध कर लेगे तो भी आपको लक्ष्मी जी की प्राप्ति हो सकती है या भगवान विष्णुजी की भी पूजा करते है तो आपके पास लक्ष्मीजी की कमी नहीं रहेगी और दोनों मंत्रों का जाप करते है तो और भी बेहतर होगा इसके अलावा देवी सरस्वती जी और देवी दुर्गाजी का मंत्र है।

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डाय विच्चे

देवी गायत्री जी का मंत्र है -

**ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।**

धन के देवता कुबेर जी का मंत्र है -

**यक्षाय कुबेराय वैश्रवणाय धन्यधान्यधिपतये
धनधान्य समृद्धि मे देही दापय स्वाहा ।**

**धर्म अर्थ काम व मोह का मतलब होता है धर्म के अनुसार
रूपया कमाये व काम करें तभी मोक्ष संभव है।**

- नवग्रह मंत्र - जब कभी आपको कष्ट या दुख प्राप्त होता है और आप पंडित या ज्योतिष की सलाह लेते हैं तो वो आपसे कहते हैं आपके यह ग्रह व वह ग्रह ठीक नहीं चल रहे हैं। मैं आपको यह बताना चाहता हूँ कोई भी नवग्रह आपको सुख या दुख प्रदान कर सकते है यह निर्भर करता है कि वह आपके जन्मकुण्डली के किस स्थान पर बैठे है व वर्तमान में कुण्डली के किस स्थान पर बैठे हैं। नवग्रह के किसी भी ग्रह को शांत करने के लिए या तो आप पूजा पाठ करें या उनसे संबंधित रत्न (स्टोन) पहनें।

राशि के अनुसार रत्न धारण

राशि	रत्न	धारण का शुभ दिन	उपरत्न
मेघ	मूंगा	मंगल	लाल गोमेद, लाल ओनेक्स
वृषभ	हीरा	शुक्र	स्फटिक, ओपल
मिथुन	पन्ना	बुध	हरी तुरमनी, हरा ओनेक्स
कर्क	मोती	सोम	मून स्टोन, सफेद मूंगा
सिंह	माणिक्य	रवि	लाल तुरमली, गार्नेट
कन्या	पन्ना	बुध	हरी तुरमली, हरा ओनेक्स
तुला	हीरा	शुक्र	स्फटिक, ओपल
वृश्चिक	मूंगा	मंगल	लाल गोमेद, लाल ओनेक्स
धनु	पुखराज	गुरु	सुनेला, पीला टाइगर
मकर	नीलम	शनि	नीली, कटेला, लाजवर्त
कुंभ	नीलम	शनि	नीली, कटेला, लाजवर्त
मीन	पुखराज	गुरु	सुनेला, पीला टाइगर

दुख का समय अपनी गलतियों को सुधारने व पश्चाताप करने के लिए होता है।

या फिर उन्हें खुश करने के लिए मंत्रों का जाप करें। किस ग्रह के लिए कौन सा मंत्र और उसका कितना जाप करना है मैं आपको बता रहा हूँ।

सूर्य	-	7000	=	ॐ घृणिः सूर्याय नमः
चंद्र	-	11000	=	ॐ सौ सोमाय नमः
मंगल	-	10000	=	ॐ भौ भौमाय नमः
बुध	-	9000	=	ॐ बुं बुधाय नमः
गुरु	-	19000	=	ॐ वृ बृहस्पतेय नमः
शुक्र	-	16000	=	ॐ शुं शुक्राय नमः
शनि	-	23000	=	ॐ शं शनैश्चराय नमः
राहू	-	18000	=	ॐ रां राहवेनमः
केतु	-	17000	=	ॐ के केतवे नमः

ग्रहों को खुश करने के लिए सबसे आसान तारीका है मंत्रों का जाप। इसमें किसी प्रकार का कोई खर्च नहीं आता। अगर आप नौ ग्रहों के अलग-अलग मंत्रों का जाप नहीं करना चाहते तो उसके लिए एक और मंत्र है -

**ब्रह्मा मुरारी त्रिपुन्तकारी मानुः शशी भूमीसुतो बुधश्च-
गुरुश्च शुक्रः शनि राहु केतवः सर्वे ग्रहाशान्तिकरा भवन्तु ॥**

इसका अर्थ होता है ब्रह्मा, विष्णु और महेश एवं सभी नौ ग्रह सूर्य, चंद्रमा, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहू, केतु हमारे जीवन में शांति प्रदान करें।

अगर आप हिन्दू धर्म के अलावा किसी और धर्म को भी मानते है तो आप अपने पूजा-पाठ करने वाले या जो आपके धर्म के धर्म गुरु है उन्हें आप बोल सकते है कि इस तरह के मंत्र उनके धर्मों में है क्या, जिसे जाप करके सिद्ध किया जा सकता है जिसमें आंतरिक शक्ति का विकास हो और जब आंतरिक शक्ति का विकास होगा तो आपको धीरे-धीरे समझ में आ जायेगा कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, और धीरे-धीरे आप मोहमाया के बंधनो से मुक्त होते हुये एक सुखी जीवन व्यतीत करेगे।

सुख और दुख जीवन के दो पहलु है।

अपना कर्म अच्छे से करें, स्वस्वस्त बनें

भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है कि कर्म ही पूजा है अगर आप अपना कर्म अच्छे से करते हैं व मेरी पूजा नहीं भी करते तब भी मैं प्रसन्न होता हूँ आपको जो कार्य मीने सौपा है आप उसे अच्छे ढंग से व पूरे मन से करें यही मेरी पूजा है कहते हैं ना What you are is gift of god and What are you are doing, is gift to the god अर्थात् आप जो भी है वह भगवान का आपको उपहार है परन्तु आप जो कर रहे है वह भगवान को उपहार (गिफ्ट) हैं। पहले मुझे लगता था कि हम जो कर रहे है वह भगवान की मर्जी है परन्तु बाद में मुझे पता चला कि भगवान आपको आपका कर्म बता देते हैं परन्तु करना आपको ही है।

जैसे मान लो आप डॉक्टर बन गये यह भगवान की मर्जी है परन्तु डॉक्टर बन कर अपने मरीज की देखभाल करना उसकी तकलीफ को समझना व उसे ठीक करना डॉक्टर का कर्म है मरीज का कर्म है कि वह डॉक्टर पर विश्वास करें उसकी बताई हुई बातों का पालन करें व दवाई समय पर ले व पूरा कोर्स करें।

शिक्षक का कर्तव्य है कि वह विद्यार्थियों को ठीक से पढ़ाये व ध्यान रखें उस कक्षा में बैठे हुए प्रत्येक विद्यार्थी को समझाना उसकी जिम्मेदारी है व विद्यार्थी का कर्तव्य है कि वह अपने शिक्षक की बतायी हुई बातों को ध्यान से समझें। इसी तरह प्रत्येक व्यक्ति को भगवान ने उसकी योग्यता के अनुसार कर्मों का बंटवारा (Division of Labour) किया है।

कहते हैं ना "The source of all bliss is the dedicated performance of duty" अर्थात् जितनी भी दुआयें आपको मिलती है वह आपके द्वारा किये गये अच्छे व समर्पित कार्य से ही मिलती है।

आप अपना कार्य इतने अच्छे से करें कि लोग कह उठे वाह ! अगर झाड़ू लगाने कहा जाये तो ऐसे झाड़ू लगाओ कि जमीन पर एक तिनका भी दिखाई ना दें। घर बनाने को कहा जाये तो ऐसा घर बना कर दें कि लोग कह उठें कि क्या ताजमहल हैं ! या वाह क्या शीशमहल है। पत्नी अपने पति की ऐसी सेवा करें कि पति कह उठे मेरी बीबी है बीबी नंबर वन। पति पत्नी का ऐसा ध्यान रखे कि पत्नी कह उठे कि मेरा पति मेरा देवता है।

जैसे हजारों गावों के बीच में भी बछड़ा अपनी माता के पास जाता है उसी प्रकार किया हुआ धर्म व कर्म भी करने वाले के पीछे जाता है - वाणव्य

नौकर ऐसा कार्य करें कि मालिक को लगे भगवान ऐसा सेवक सबकों दें व मालिक का कर्म है वह अपने नौकर को अपने घर के सदस्य की तरह समझे व उसकी जरूरतों का ध्यान रखें। आप किसी भी क्षेत्र में हो अपना कार्य ढंग से करें अर्थात् 100% Quality Work (सौ प्रतिशत गुणवत्ता पूर्वक कार्य) इसके लिए मैं आपको एक कहानी बता रहा हूँ।

एक समय की बात है सूरजपुर राज्य में दो शिल्पकार रहते हैं सोहन व मोहन दोनों मूर्ति बनाते हैं व बाजार में बेचते हैं। एक बार राजा बाजार में जाता है वह दोनों मूर्तिकार की मूर्ति देखता है दोनों मूर्ति एक जैसी दिखती है परंतु सोहन की मूर्ति 30 टके (रूपये) की रहती है व मोहन की 100 टके (रूपये) की तो राजा मोहन से पूछता है कि आपकी मूर्ति इतनी महँगी क्यों है? तो मोहन कहता है कि आप दोनों मूर्ति को धूप में रख दें। सोहन की मूर्ति मोम की बनी होती है वह धूप में टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती है परंतु मोहन की मूर्ति काठ (लकड़ी) की बनी होती है वह धूप में खराब नहीं होती तब राजा की समझ में आ जाता है कि मोहन की मूर्ति इतनी महँगी क्यों है? राजा मोहन को शाही मूर्तिकार की पदवी देकर अपने दरबार में नौकरी देता है।

आप अपना कार्य अच्छे ढंग से करेंगे तो लोग उसे कभी न कभी पहचानेंगे जरूर! अगर आप अपना कार्य अच्छे ढंग से करेंगे तो लोग दुआ देंगे और आपके मन में भी संतोष रहेगा तथा संतोष रहेगा तो आप सुखी रहेंगे व सुखी होंगे तो खूबसूरत तो दिलेंगे ही।



पृथ्वी में अन्न जल व प्रिय वन ही रत्न हैं किन्तु मुखों ने पत्थर के टुकड़ों को ही रत्नों में गिना है - चाणक्य

खुश कब होंगे तुम

कई बार हम लोग अपनी जिंदगी में बड़ी-बड़ी खुशियों की तलाश में छोटी-छोटी खुशियों को भूल जाते हैं पर वास्तव में जिंदगी आजकल बड़े-बड़े खुशियों के सहारे चलती है पर छोटी-छोटी खुशियाँ भी हमारे जीवन में उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी रोजमर्रा की जिंदगी में हमारा खाना, उठना, बैठना, सोना मगर कई बार उस चीज को हम ध्यान नहीं दे पाते, उसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ।

एक व्यक्ति रहता है वह बचपन से ही भगवान की पूजा करता है और भगवान भी उससे प्रसन्न रहते हैं जब वह स्कूल में पढ़ते रहता है तो उसकी आदतें ऐसी रहती हैं वह छोटी-छोटी खुशियों पर ध्यान नहीं देता उसे हमेशा ऐसा लगता है कि उसे कुछ बड़ी खुशी मिले बड़ी-बड़ी खुशियों की तलाश में वह छोटी-छोटी खुशियों पे ध्यान नहीं देता है एक बार भगवान उससे पूछते हैं कि आपको क्या चाहिए आप कब खुश होंगे। वह बोलता है जब मैं 12 वी. पास हो जाऊँगा वह 12 वीं पास हो जाता है फिर भी खुश नहीं होता। भगवान बोलते हैं अब क्या इरादा है तो वो बोलता मैं इंजीनियर बनना चाहता हूँ इंजिनियरिंग की प्रवेश परीक्षा में वो पास हो जाता है फिर भी खुश नहीं होता तो भगवान बोलते हैं अब कब खुश होंगे तो वो बोलता है जब मैं इंजीनियर बन जाऊँगा तब खुश हो जाऊँगा धीरे-धीरे पढ़ाई करते जाता है। समय जाता है वह इंजीनियर बन जाता है तब भी खुश नहीं होता तो भगवान बोलते हैं अब कब खुश होंगे तो वो बोलता है जब मेरी नौकरी लज जायेगी और मेरी शादी हो जाएगी, नौकरी लज जाती है, शादी भी हो जाती है फिर भी खुश नहीं होता तब सोचता है मेरे बच्चे हो जाए तब मैं खुश हो जाऊँगा, बच्चे हो जाते हैं फिर भी खुश नहीं होता, फिर वो सोचता है मेरे बच्चे बड़े हो जाए पढ़ लिख ले बच्चे बड़े हो जाते हैं पढ़ लिख लेते हैं तब भी खुश नहीं होता अब सोचता है उनकी शादी हो जाएगी तब मैं खुश हो जाऊँगा, नाती पोते बड़े हो जाते हैं तब भी खुश नहीं होता फिर बोलता है नाती पोते की शादी हो जाती है तब भी खुश नहीं होता धीरे-धीरे एक समय आता है इस आदमी की उम्र काफी बढ़ते जाती है और उस आदमी का देहांत हो जाता है

बूढ़-बूढ़ से ही घड़ा भरता है।

कहानी का तात्पर्य यह था कि कई बार हम लोग अपनी बड़ी-बड़ी खुशियों की तलाश में छोटी-छोटी खुशियों को नजर अंदाज कर जाते है पर हमारी आदत ऐसी पड़ जाती है कि हम बड़ी-बड़ी खुशियों में भी खुश नहीं हो पाते है मैं ये कहना चाहता हूँ कि आप अपनी बड़ी खुशियों के तलाश में ना रहें रोजमर्रा की जिंदगी में रोज कोई एक ऐसा चीज देखे जिससे आप खुश हो और छोटी खुशियाँ भी आपके जिंदगी में बहार ला सकती है। आपकी जिंदगी को खुशहाल बना सकती है उसके लिए आपको कोई बड़ी खुशियों को तलाश करने की जरूरत नहीं है और खुशियाँ ढूँढने के लिए छोटी-छोटी खुशियाँ बहुत है ये छोटी-छोटी खुशियाँ आपकी जिंदगी को खुशहाल बना सकती है।

उसके लिए आपको कोई बड़ी खुशियों की तलाश करने की जरूरत नहीं है और खुशियाँ ढूँढने के लिए कहीं आपको बाहर तो नहीं जाना है आप छोटी-छोटी खुशियाँ आपके घर में ही बच्चों को पढ़ा दें उन्हें घुमाने ले जाए, एक दिन छुट्टी का मौका मिलता तो बाहर शॉपिंग कर लें, पिक्निक देख लें, अपने किसी दोस्त के जन्मदिन में चले जाए कभी कोई भलाई का काम कर ले कभी कोई निःशुल्क शिविर का आयोजन होता है कभी निःशुल्क अच्छे कार्य होते है उसमें भाग ले जिनसे भी आपको छोटी-छोटी खुशियाँ मिलेगी। वो आपके जीवन में एक उत्साह प्रदान करेगी, आपको जीवन जीने की प्रेरणा देगी।



खुशियाँ मन के भीतर होती है बाहरी दुनियाँ में नहीं।

भगवान का मोह

जिस तरह माता-पिता अपने संतानों से मोह करते है ठीक भगवान भी दुनियां के प्रत्येक प्राणियों से मोह करते हैं क्योंकि हम सभी प्राणी भगवान की संताने है। जिस तरह कभी हम गलती करते है तो हमारे माता-पिता पहले हमे समझाते है ज्यादा होने पर डाँटते है कभी मार भी देते हैं पर फिर भी हमें प्यार करते है ठीक उसी तरह भगवान भी हमारे साथ करते हैं। जब हम कोई पाप कर्म करते है तो छोटे-मोटे पाप कर्म को माफ कर देते है व ज्यादा होने पर हमें सजा देते है परन्तु ऐसा कहा जाता है कि अपनी संतानों को कष्ट देने पर, जितना कष्ट संतान को होता है उससे ज्यादा कष्ट भगवान को होता है। जिस तरह प्रत्येक व्यक्ति को लगता है कि हमारी संतान अच्छा काम करें, व हमारा नाम रोशन करे ठीक उसी तरह भगवान को लगता है कि मेरे संतान भी अच्छा काम करे आप जैसे कर्म करते है उनके अनुसार ही आपका प्रारब्ध बनता है और उसके अनुसार ही आपको फल (सुख और दुख) प्राप्त होते है और भगवान कहते है कि इस प्रारब्ध और फल पर मेरा नियंत्रण नहीं रहता क्योंकि यह प्रकृति के नियम अनुसार होता है और मैं भी प्रकृति के नियम से बंधा हूँ।



दूसरे क्या करते है यह मत देखिये आप क्या करते है यह देखिये।

मोह माया की समझी

कई बार व्यक्ति मोह माया के चक्कर में अपनी सारी जिंदगी में पाप कर्म करते रहते हैं मोह का अर्थ होता है अपने परिवार के लोगो और अपने रिश्तेदारों से प्रेम करना, और ऐसा सोचना कि उनके बिना हमारा जीवन नहीं चल सकता माया का अर्थ होता है जब भगवान ने संसार की रचना की हुई है इसके आधार पर जो आदमी रहता है उसी में उलझे रहता है। सांसारिक कार्यों में उलझे रहता है और भगवान को भूल जाता है इसे हम माया कहते हैं पर कई बार आदमी की जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है कई बार कुछ लोगों को समझ में तो आ जाता है कि हम मोह माया के चक्कर में पड़े हुए हैं और कुछ लोगों को अंतिम समय तक ये समझ में नहीं आता और ये बुढ़ापे में भी भगवान को दोष देते रहते हैं कि भगवान मेरे साथ ये अच्छा नहीं किया मेरे साथ वो अच्छा नहीं किया, मेरे साथ ये गलत हुआ दोष देते रहते हैं। गीता में ये कहा गया है कि मनुष्य ऐसा प्राणी है जो रोते हुए जन्म लेता है शिकायतें करते हुए जीता है और रोते हुए मर जाता है बाकी जितने भी जानवर जो रहते हैं या जो अन्य जीव रहते हैं ना वो कभी रोते ना वो कभी प्रभु से शिकायतें करते हैं मनुष्य भगवान की सबसे अच्छी सृष्टि है पर मनुष्य हमेशा भगवान को दोष देते रहते हैं और उसका कारण है मोह माया।

कई बार हम ये समझ नहीं पाते, हम यह सोचते हैं मेरे नहीं रहने के बाद मेरे परिवार का क्या होगा मेरे बच्चों का क्या होगा मेरी पत्नी का क्या होगा, मेरे माता-पिता का क्या होगा, कई बार मनुष्य को ऐसा लगता है कि इनके बिना हमारी जिंदगी या हमारे बिना इनकी जिन्दगी नहीं चल पाएगी और इसके कारण वह बहुत चिंता में रहता है, तनाव में रहता है। मगर वास्तव में देखा जाए तो संसार में जितने भी लोग हैं या जितने भी रिश्तेदार हैं वो केवल स्वार्थ के लिए ही रहते हैं जितने रिश्तेदार हैं वो आपसे जुड़े रहते हैं अपने स्वार्थ के लिए, यहाँ तक आपके भाई-बहन, माता-पिता, बच्चे पत्नी वो भी कुछ प्रकार के स्वार्थ से जुड़े रहते हैं इसके लिए मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ

एक व्यक्ति रहता है वो काफी पूजा पाठ करने वाला रहता है उसका घर

हमारे जीवन के लिए जो अच्छा है वह कार्य करें।

भी काफी खुशहाल रहता है माता-पिता रहते हैं, पत्नी रहती है बच्चा रहता है धार्मिक कार्यों में लगे रहने के कारण एक बार उसके शहर में साधु महात्मा आते हैं और वो जो प्रवचन देते हैं तो उससे वो युवक काफी प्रभावित होता है प्रभावित होने के बाद वह व्यक्ति उस साधु से मिलता है और बोलता है मुझे अपना चेला बना लीजिए। इसे आपका शिष्य बनना है। तो वो साधु महात्मा कहते हैं कि अगर आपको मेरा शिष्य बनना है तो आपको ये अपना मोह माया त्यागना पड़ेगा अपने परिवार से अलग रहना पड़ेगा, तो व्यक्ति साधु से कहता है मेरा क्या होगा, मेरे बच्चों का क्या होगा, मेरे बीबी का क्या होगा, वो साधु बोलते हैं ये सब झूठे स्वार्थ हैं ये सब स्वार्थी लोग हैं वह कहता है ऐसा संभव नहीं है तब महात्मा कहते हैं अगर आपको इसका सबूत देखना है तो आप जैसा मैं कहता हूँ वैसा करिए, और बोले मैं आपके घर कल आऊँगा, आप अपने बजल में एक नीबू दबा लेना तो उससे आपकी नब्ब जो है वो चलना बंद हो जाएगी और आप अपनी छाती में हाथ रखकर अपने छाती में दर्द हो रहा है धोड़े देर के बाद ऐसा करना जैसे आपका प्राण निकल गया है आपका देहांत हो गया है साधु उस व्यक्ति के घर में पहुँचते हैं तो वह ठीक साधु के कहे अनुसार करता है उसके घर में रोना बिल्लाना मच जाता है सब लोग ये बोलने लग जाते हैं हाय ये क्या हो गया, ये क्या हो गया, तभी साधु महाराज बोलते हैं कि मैं इस युवक को जिंदा कर सकता हूँ मगर शर्त ये है इस युवक के बदले आपने किसी एक व्यक्ति को मरना पड़ेगा तो उसके माता-पिता कहते हैं जो कि कॉफी युजूर्ज हो गये रहते हैं बोले आप मरने के लिए तैयार हैं वो पीछे हट जाते हैं तो वो उनकी पत्नी से कहता है कि आप उनके बदले मरने के लिए तैयार हैं यदि आप मर जाएँगी तो आपके पति जिंदा हो जाएँगे पत्नी भी पीछे हट जाती है। जब बच्चे से कहते हैं तो बच्चे भी बोलते नहीं नहीं हमें नहीं मरना उस युवक को सच्चाई समझ आ जाती है। साधु उसी वक्त इशारा करते हैं और युवक अपनी आँख स्योलता है और उसे वह अहसास हो जाता है कि जितने रिश्ते नाते हैं वह अपने स्वार्थ से जुड़े होते हैं सच्चे साथी बहुत ही कम देखने को मिलते हैं

यहाँ तक आपने कभी ध्यान किया होगा कि जब किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो शमशान घाट में उस व्यक्ति को जब जलाते हैं तो कपाल क्रिया करके एक नियम होता है उसमें एक बांस की बड़ी डंडी से जलाने वाले व्यक्ति का सिर फोड़ दिया

खाली हाथ आये हैं खाली हाथ जाना है।

जाता है और यह क्रिया करता है उसका बड़ा बेटा। कपाल क्रिया का अर्थ होता है आज से सारे रिश्ते नाते जो आपके और हमारे बीच थे सारे खत्म हो गये तो जिस बच्चे के लिए आपने पूरी जिंदगी परेशान होते रहे वही बच्चा कपाल क्रिया करता है तो उस पुत्र को यह अहसास होता है कि सारे रिश्ते नाते झूठे है तो वह संसारिक रिश्ते को छोड़कर साधु महात्मा के साथ चले जाता है। खैर मैं ये नहीं कहना चाहता कि आप सब अपने कामधाम छोड़कर साधु महात्मा बन जाए अगर आप अपने परिवार के साथ रहकर अपने रिश्तेदारों के साथ रहते हुए भी आप उनसे अलग रहते हो और भगवान को ध्यान करते है तो इसे स्थित प्रज्ञ कहते है गीता में कहा गया है कि जो व्यक्ति स्थित प्रज्ञ स्थिति में आ जाए वह मोक्ष को प्राप्त करता है अर्थात् "न पुर्न जननम् न पुर्न मरनम् अर्थात् वो जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति पा जाता है आप स्वयं सोचिए कि आप अगर स्थित प्रज्ञ की स्थिति में आ जायेंगे अर्थात् न आपको न किसी के आने की खुशी होगी और न किसी के जाने का गम होगा न सुख की आप चिन्ता करेगे न दुख में आप परेशान होगे इस स्थिति में आप जब रहेगे तो आपको कितना मानसिक सुख प्राप्त होगा आप परम आनंद की सीमा तक पहुँच जायेंगे और आपकी जो आत्मा रहेगी वो परमात्मा के बहुत समीप रहेगी इस स्थिति में आपके चेहरे में शांत भाव उभर के आएगा और धीरे-धीरे आपके चेहरे में तेज उत्पन्न होगा जैसा कि तेज साधु महात्माओं के संतपुरुषों के चेहरे पर दिखाई देता है तो निर्णय अब आपको लेना है कि आप स्थिति प्रज्ञ बनना चाहते है कि संसार के मोह माया में फंसे रहना चाहते है।

इसी क्रम में मैं आपको एक और घटना बता रहा हूँ।

एक व्यक्ति रहता है व अपने परिवार की काफी देखभाल करता है उसकी पत्नी काफी झगड़ालू रहती है उसकी जब काफी उम्र हो जाती है दोनों का बुढ़ापा आ जाता है, एक दिन उसकी पत्नी मर जाती है जब वह अपनी पत्नी का अंतिम संस्कार करके लौटता रहता है तभी अचानक खूब बादल गरजने लगते है बिजली कड़कने लगती है तो व्यक्ति ऊपर देखकर बोलता है लगता है पहुँच गई ऊपर।

मैं और मेरा, ईश्वर प्राप्ति में बाधक होते हैं।

उम्मीद ना करें ख़बसूरत बनें

भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि सारे दुखों की जड़ है उम्मीद केवल संसार में मुनष्य ही ऐसा प्राणी है जो उम्मीद करता है क्या सूरज आपको धूप देता है तो आपसे कुछ उम्मीद रखता है चांद आपको चांदनी देता है तो क्या आपसे कोई उम्मीद रखता है। हवा हमारे जीवन के लिए जरूरी है पर क्या हवा आपसे उम्मीद रखती है। नदी आपको जल प्रदान करती है क्या वह आपसे कोई उम्मीद रखती है। क्या गाय अपने बछड़े को अपना दूध पिलाती है तो उम्मीद करती है कि उसका बछड़ा बड़ा होकर उसके बुढ़ापे में घास का इंतजाम करेगा शेर अपने बच्चे से ये उम्मीद करता है कि जब मैं बूढ़ा हो जाऊंगा तो मेरा बेटा मुझे शिकार लाकर देगा। शेर बूढ़ा हो जाता है मगर अपना शिकार खुद करता है।

मनुष्य को छोड़कर संसार में ऐसा कौन है जो किसी अन्य से उम्मीद करता है शायद मुनष्य ही ऐसा प्राणी है जो रोते हुए पैदा होता है शिकायत करते हुए जीता है व रोते हुए मर जाता है।

मनुष्य ऐसी झूठी उम्मीद करता ही क्यों है पति उम्मीद करता है कि उसकी पत्नी पड़ोसन जैसी क्यों नहीं है पत्नी उम्मीद करती है कि उसका पति पड़ोसी जैसा क्यों नहीं है प्रेमिका उम्मीद करती है कि उसका प्रेमी मजनु जैसा क्यों नहीं है चाहे वह खुद लेला जैसी ना बन पाये।

नौकर को लगता है कि मालिक कोई काम ना कराये व पूरी तनख्वाह दे। मालिक को लगता है कि नौकर पूरा काम करे परन्तु तनख्वाह ज्यादा ना देना पड़े।

डॉक्टर को लगता है कि मरीज पूरी फीस दे पर चाहे ठीक हो या ना हो। मरीज को लगता है कि डॉक्टर उसे मुफ्त में ही ठीक कर दे चाहे वह दवाई खाये या ना खाये परहेज करे या ना करे।

पिता को लगता है कि वह बेटे को जो बनाना चाहे वह वही बने व बेटे को लगता है कि मैं जो बनना चाहता हूँ पिताजी वो क्यों नहीं समझते। मां को लगता है मैं जहाँ चाहूँ मेरी बेटी वहाँ शादी करे। बेटे को लगता है कि मैं अपने पसंद के लड़के से शादी करूँ इसी क्रम में, मैं आपको एक घटना बता रहा हूँ -

दूसरों की बुराई करने से पहले अपनी दस गलतियाँ दूढें।

एक बगीचे में दो दोस्त संता और बंता दोनों रहते हैं संता के मुंह में मक्खी भिन्नभिन्नाते रहती है वही एक तीसरा व्यक्ति वहां से निकलता है तो वह कहता है आपके मुंह में मक्खी भिन्नभिन्ना रही है उसे भगाते क्यों नहीं तो संता कहता है मुझे तो नींद आ रही थी पर मेरे पड़ोस में वे जो बंता लेटा है कम से कम उसे तो मेरे मुंह की मक्खी को भगाना था इस पर बंता कहता है मैं इसके मुंह की मक्खी क्यों भगाऊँ जब कुत्ता मेरा मुंह चाट रहा था तो संता ने भगाया था क्या !

मेरा यह कहना है कि हम दूसरों से उम्मीद रखते ही क्यों है। उम्मीद ही दुखों की जड़ है दूसरों से उम्मीद छोड़िये जो करना है स्वयं करें, सुखी रहेंगे व सुखी रहेंगे तो खूबसूरत तो दिखेंगे ही।



क्रोध से प्रारंभ किया गया कार्य शर्म के साथ समाप्त होता है।

भगवान की दोष क्यों ?

कई बार मरीज लोग आते हैं और कहते हैं मुझे शक्कर की बीमारी क्यों हो गई । मुझे ब्लड प्रेशर क्यों हो गया । मुझे कैंसर क्यों हो गया । मुझे सोरिएसिस नामक लाइलाज चर्म रोग क्यों हो गया । मैंने क्या पाप किया है । मैं तो इतना पूजा पाठ करता हूँ या करती हूँ भगवान ने ये मेरे साथ ठीक नहीं किया । मेरा ये कहना है - भगवान ने आपको लाखों करोड़ों का शरीर दिया है । क्या आपने उसकी देखभाल ठीक से की । कोई व्यक्ति आपसे कहे कि मैं 10 लाख देता हूँ । अपनी एक टांग दे दो तो क्या आप दे देंगे । कोई आपसे कहे मैं आपको 15 लाख देता हूँ । अपना एक हाथ दे दो तो क्या आप दे देंगे । कोई आपसे कहे कि मैं आपको 20 लाख देता हूँ । अपनी एक आँख दे दो तो क्या आप दे दोगे । जब भगवान ने आपको लाखों करोड़ों का शरीर दिया है उस पर ध्यान नहीं देते और दोष भगवान को देते हैं । आपका कुछ सौ रूपये का कपड़ा है उसकी बहुत देखभाल करते हैं कुछ हजार के जेवर है उसको बहुत संभाल कर रखते हैं पर क्या अपने शरीर का ध्यान रखते हैं ।

- 1) क्या नियमित रूप से व्यायाम करते है ।
- 2) क्या आप तनाव रहित रहते हो ।
- 3) क्या आप रोज योगासन, ध्यान व प्राणायाम करते हो ।
- 4) क्या आप नशे का सेवन नहीं करते हो ।
- 5) क्या आप रोज पौष्टिक आहार लेते हों । (क्या आप रोज खाने के अलावा आधा कटोरी अंकुरित दाल, । फ्लेट सलाद, । मौसमी फल व । गिलास दूध लेते हो ।

जब आप इन बातों का ध्यान नहीं रखते तो आप अपने बीमार होने का दोष भगवान को क्यों देते हों । किसी ने ठीक ही कहा है कि -

**देने वाले ने कोई कमी नहीं की थी
अब कैसे क्या मिला यह मुकद्दर की बात है।**

मुख्य दोस्त से बुद्धिमान दुश्मन अच्छा है।

आंतरिक खुशी तलाशें

इस दुनिया में बहुत कम लोग ही हैं जो प्रातः यह उठकर सोचते हैं कि भगवान हमें आंतरिक सुख या संतुष्टि प्रदान करें। सुबह उठते ही हम यह सोचने लगते हैं कि येन केन प्रकारेण हमें धन मिल जाये, हमारी तिजोरी भरी रहें। आज मुझे ये चाहिए या वो चाहिए। एक इच्छा पूरी हुई नहीं कि दूसरी इच्छा। इच्छाओं की पूर्ति करते-करते हमारा सारा जीवन बीत जाता है मगर हमें संतुष्टि नहीं मिलती इसलिए हमें आंतरिक सुख नहीं मिलता। हम हमेशा अपनी खुशी भौतिक सुख सुविधाओं में तलाशते हैं कि हमें घर चाहिये, रुपया, गाड़ी, मोबाइल चाहिए। अगर हमारी आंतरिक खुशी कैसे मिलेगी यह कभी नहीं सोचते।

ऐसा कहा जाता है कि लोग प्यार करने के लिए होते हैं व चीजें इस्तेमाल करने के लिए मगर हम चीजों से प्यार करते हैं व लोगों को इस्तेमाल। तो हमें आंतरिक खुशी कैसे मिलेगी।

आंतरिक खुशी हमें मिलेगी जरूरतमंदों की मदद करने से किसी गरीब के आंसु पोछकर एक फकीर ने ठीक ही कहा कि

घर से मस्जिद बहुत दूर है यारों

घलो ये किया जाए कि किसी रोते हुए को हंसाया जाय।

किसी दुखी व्यक्ति की मदद करना उसके जीवन में खुशियाँ प्रदान करना किसी इबादत या प्रार्थना से कम नहीं है मगर हम उसमें भी अपना स्वार्थ व नाम देखने लगते हैं फोटो खींचवाने व अखबारों व मिडिया में अपना नाम चाहते हैं व नाम न होने पर दुखी हो जाते हैं।

इसलिए आप बिना किसी स्वार्थ व नाम के दूसरों की मदद करें योग व ध्यान करें, व भगवान ने जितना दिया है, उससे खुश हैं, और मन में कोई इच्छा ना रखें और उसके बाद आपको महसूस होगी आंतरिक खुशी।

आप अपनी गाड़ी की सर्विसिंग हर 6-12 माह में करवाते हैं तो साल में एक बार मेडिकल चेकअप क्यों नहीं।

योग करें, खूबसूरत दिखें !

सबसे पहले तो मैं आपसे कहना चाहूँगा कि योग को योग ही कहें योगा नहीं। क्योंकि प्राचीन भारतीय संस्कृति में उपजे इस शब्द का सही उच्चारण है योग। इस पुस्तक में मैं आपको योग करना तो नहीं सिखा सकता परंतु आप इसे किसी अच्छे गुरु के अंतर्गत अवश्य सीखें। आज लगभग कुछ साल पहले जब मैंने स्वयं योग नहीं सीखा था तो मुझे लगता था कि पता नहीं ये क्या बला है परन्तु मंगलम गुरुजी से योग सीखने के बाद मैं इसे नियमित रूप से कर रहा हूँ और आज मुझे लगता है कि इसे मैंने बहुत पहले क्यों नहीं सीखा। साथ ही अगर आप प्राणायाम व ध्यान करना सीखते हैं तो आपको मानसिक शांति प्राप्त होगी जिससे आप प्रसन्न रहेंगे और आपकी खूबसूरती बढ़ जायेगी। योग का अर्थ होता है जोड़ना अर्थात् अपनी आत्मा को परमात्मा (ईश्वर) से जोड़ना।



योग के तीन भाग होते हैं पहला प्राणायाम, दूसरा योगासन व तीसरा ध्यान। वैसे तो कई तरह के प्राणायाम होते हैं व 500 से भी ज्यादा आसन व ध्यान। इनके तरीके भी अलग-अलग होते हैं वैसे यह सब आप किसी भी उम्र से सीखें तो बेहतर होगा फिर भी नियमित रूप से करने के कुछ सरल प्राणायाम आसन व ध्यान मैं आपको बता रहा हूँ जिससे आप स्वस्थ रह सकें।

योग हो सके तो प्रातः काल करे सूर्योदय के समय, नहीं तो शाम 4-6 के बीच (बाने के 2¹/₂ घंटे बाद) भी कर सकते हैं। इसे खुले व स्वच्छ स्थान पर, ढीले कपड़े पहन कर करना चाहिए। योग कंबल या उष्मारोधक वस्त्र बिछाकर करना चाहिए, योग करने वाले को सात्विक भोजन करना चाहिए व नशे से दूर रहना चाहिए।

योग प्रारंभ करने से पहले हल्का व्यायाम करना चाहिए ताकि गर्दन कमर व हाथ व पैर ढीले हो जाये। आप चाहे तो 1-2 किलोमीटर पैदल चल कर आने के बाद भी योग कर सकते हैं।

हो सके तो पहले प्राणायाम करे फिर आसन और अंत में ध्यान परन्तु

विवेक और धैर्य से कार्य करना सफलता का मूल मंत्र है।

सुविधानुसार आप क्रम बदल भी सकते हैं।

प्राणायाम :- नाक से श्वास लेते हुए फेफड़ों तक ले जाना व फिर नाक से श्वास छोड़ना ही प्राणायाम कहलाता है इससे शरीर में फुर्ती आती है व कई बीमारियाँ भी दूर होती है।

श्वास जितने समय में लेते है उसके दुगने समय में छोड़ना चाहिए अर्थात् 1:2 अनुपात में।

नाड़ी शोधन प्राणायाम :- पद्मासन या सुख आसन में बैठे, शरीर तनाव रहित हो व रीढ़ की हड्डी सीधी हो फिर अंगुली व अंगुठे की मदद से एक नासिका छिद्र में श्वास ले व दूसरे से छोड़े फिर दूसरी नासिका छिद्र से भी ऐसा ही करे, ऐसा 10-20 बार करें।

अभिन्नका प्राणायाम :- प्राणायाम की स्थिति में बैठकर प्रथम व द्वितीय अंगुली आज्ञा चक्र (दोनों भी के बीच का भाग) के दोनों ओर रखे व बाकी अंगुली की मदद से एक नासिका छिद्र से श्वास ले व दूसरे से छोड़े फिर दूसरी नासिका छिद्र से श्वास ले व प्रथम नासिका छिद्र से छोड़े ऐसा 10-20 बार करें।

कपालभास्ती प्राणायाम :- पीठ के बल लेटकर नाक से श्वास फेफड़ों में खींचें (श्वास लेते समय पेट भी अंदर जाना चाहिए) व श्वास छोड़े, ऐसा जल्दी-जल्दी करें। इसे प्रतिदिन 5 मिनट तक करें आप इसे 30 मिनट तक भी कर सकते है। आप चाहे तो 5 मिनट सुबह व 5 मिनट शाम को भी कर सकते है इससे दिमाग में हल्कापन लगता है व व्यक्ति तनावमुक्त हो जाता है।

यह तीनों प्राणायाम शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं व शरीर में किसी भी प्रकार की बीमारी को ठीक करने में मदद करते हैं।

योगासन :- योगासन विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है। परन्तु इसे हम तीन तरीकों से कर सकते हैं।

ज्ञान (विद्या) रहित मनुष्य पशु के समान होता है।

- (अ) खड़े होकर - जैसे तड़ासन, कटि चक्रासन
 (ब) बैठकर - वज्रासन, पद्मासन, उष्टासन, पश्चिमोत्तासन
 (स) लेटकर - पवन मुक्त आसन, घर्नुआसन, शवासन

(अ) तड़ासन :- यह बच्चों के लिए विशेष लाभदायक होता है। इससे बच्चों का शारीरिक विकास ठीक से होता है व पेट भी साफ होता है। सीधे खड़े होकर सांस लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाये व साँस रोककर पूरा शरीर ऊपर की ओर ताने। अब धीरे-धीरे पंजों को भी ऊपर उठाये व पैर की अंगुलियों के बल खड़े हो जाये। दस से पंद्रह सेकण्ड बाद साँस छोड़ते हुए हाथ व पंजे को धीरे-धीरे नीचे लायें। ऐसा तीन-चार बार करें। आप चाहे तो तीन चार गिलास पानी पीकर हाथ व पंजे ऊपर कर 10-15 कदम चल भी सकते हैं।



(ब) कटिचक्रासन :- सीधे खड़े हो जाये दोनों हाथों को सामने की तरफ कंधे तक उठाये। हथेली आमने-सामने रहे। अब पैर को स्थिर रखते हुए कमर के भाग से पीछे की ओर झुके। अब कमर से ऊपरी भाग को धीरे-धीरे दांयी ओर, बांयी ओर धुमायें। इस आसन से पीठ सुंदर बनती है व कमर दर्द दूर होता है।

(ब) वज्रासन :- भोजन के पश्चात् ये आसन करने से पाचन शक्ति बढ़ती है। इसे खाली पेट भी किया जा सकता है। यह आसन हार्निया से बचाता है व सियाटिका की तकलीफ से भी आराम पहुँचाता है। दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर एड़ियों पर बैठ जायें। पंजे पीछे की ओर हो व एड़ियाँ फैली हुई हो मगर पैर के दोनों अंगूठे पास-पास हों। कमर सीधी रखे व दोनों हाथ घुटने पर रखे।



(स) उष्टासन :- यह आसन पीठ दर्द को ठीक करता है व झुकी हुई पीठ को ठीक करता है। महिलाओं के लिए उपयोगी है व पेट भी साफ करता है। इस आसन

ज्यादा से ज्यादा पानी पीयें स्वस्थ रहें।

में घुटने के बल खड़े हो जाए। दोनों घुटनों के बीच। फिट का अंतर होना चाहिए। दोनों पैर के पंजे सीधे हो। अब कमर से पीछे की ओर झुकते हुए दोनों हाथ से एड़ियों को थामें। सांस भीतर लेकर 10.15 सेकण्ड रुके। फिर पूर्व अवस्था में आ जाए अर्थात् घुटनों के बल खड़े हो जाए। ऐसा दो-तीन बार दोहराएँ।



पद्मासन :- यह आसन मन में स्थिरता प्रदान करता है। इसलिए इस आसन में प्राणायाम करना, ध्यान करना, पूजा पाठ करना ज्यादा लाभ दायक होता है। इस आसन में दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठ जाइये। अब दोनों हाथों से धीरे-धीरे बाँये पैर के पंजे को पकड़कर घुटने से मोड़ते हुए दाये पैर पर रखे अब दोनों हाथों से दाये पैर के पंजे को पकड़कर घुटने से मोड़ते हुए बायीं जांघ पर रखे।



पद्ममुक्त आसन :- इस आसन से पेट व गैस की शिकायत दूर होती है व पेट साफ होता है। इस आसन में पीठ के बल सीधे लेट जाइये। दोनों घुटनों को मोड़ कर दोनों जांघों को पेट की तरफ लाये। दोनों हाथों से घुटनों के पास पकड़े। सिर को ऊपर उठाते हुए नाक से घुटनों को छूने का प्रयास करें। 10-15 सेकण्ड रुकने के बाद पूर्व स्थिति में आ जाए अर्थात् सीधे लेट जाए। ऐसा दो-तीन बार करें। इसी अभ्यास को एक पैर मोड़कर भी कर सकते हैं। पहले दाये पैर को घुटने से मोड़कर जांघ को पेट के समीप लाये। अब दोनों हाथों से दाये घुटने को पकड़े। बाँए पैर को सीधा रखते हुए जमीन से एक फिट ऊपर उठाएँ। अब सिर को ऊपर उठाते हुए नाक से दाये घुटने को छूने का प्रयास करें। इस क्रिया को दूसरे पैर से दोहरायें।

योग ज्ञायकलिंग :- इससे पेट साफ होता है। पेट की चर्बी कम होती है व पाचन में भी सहायक होता है। इसमें पीठ के बल लेट जाए। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर ऊपर की ओर उठाये व दोनों पैरों को ऐसे घुमाये जैसे हम साइकिल चला

कठिन समय ज्यादा समय नहीं रहता परन्तु कठिन व्यक्ति रहते हैं।

रहे हो। ऐसा पैरों को 10-15 बार सीधी ओर घुमायें। व 10-15 बार उल्टी तरफ घुमायें।

धूर्तआसन :- यह आसन वजन कम करता है। पेट की चर्बी कम करता है पाचन में सहायक होता है पर हार्निया या पेट में अल्सर वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए। इस आसन में पेट के बल सीधे लेट जाए। दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर पीठ की तरफ झुकाएँ। अब दोनों हाथों से दोनों पैरों को पकड़े। अब जांघ व सिर को ऊपर की ओर उठा दें। जिससे शरीर धनुष के समान बन जाए इस स्थिति में पेट का भाग भर ही जमीन से स्पर्श करते रहें। 10-15 सेकण्ड रुककर पूर्व स्थिति में आ जाए अर्थात् पेट के बल सीधे लेटी हुई अवस्था में आ जाएँ ऐसा दो तीन बार करें।



पश्चिमोत्तासन :- इसे सियाटिका वाले को नहीं करना चाहिए। यह पेट की चर्बी व वजन को घटाता है। यह शक्कर की बीमारी में भी लाभदायक होता है। इस आसन में दोनों पैरों को सामने की तरफ फैलाकर बैठ जाए। दोनों पैर पास-पास हो। दोनों हाथों को सीधे कर शरीर को कमर से सामने की ओर झुकायें व दोनों हाथों से पैर के अंगूठे को छूने का प्रयास करें व सिर को नीचे की ओर झुकाते हुए माथे से घुटने को छूने का प्रयास करें। 10-15 सेकण्ड रुकने के पश्चात् पूर्व स्थिति में आ जाए। ऐसा दो तीन बार करें।



झर्यासन :- यह शक्कर की बीमारी व कब्ज में लाभदायक रहता है। इससे कमर दर्द व पीठ दर्द ठीक रहता है। इस आसन में पेट के बल सीधे लेट जाए पैर के पंजों को भी लिटाकर रखे। दोनों हाथों को छाती के बाजू लिटा कर रखे। पंजे सामने की तरफ हो। दोनों हाथों की सहायता से सिर कंधे व छाती को सांस लेते हुए धीरे-धीरे



अपने प्रत्येक दिन का प्रारंभ प्रेरणा दायक विचारों से करें।

ऊपर उठाये। सांस रोककर 10-15 सेकण्ड रुके फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पूर्व स्थिति पर आ जाए।

शव (आसन) :- यह आसन सब आसनों के अंत में कर सकते है। इससे थकान दूर होती है व शरीर को आराम मिलता है। इस आसन में ध्यान भी किया जा सकता है। इस आसन में पीठ के बल सीधे लेट जाए दोनों पैरों के बीच एड़ी के पास छ: इंच की दूरी हो हाथ शरीर के बाजू में सीधे रखे हुए हो व हथेली ऊपर की तरफ हो सिर सीधा व ऊपर की तरफ हो। अब शरीर को ढीला छोड़ दें। अब सांस को धीरे-धीरे अंदर बाहर होने दें। अब अपना ध्यान श्वास की तरफ लगाए। ऐसा पांच से दस मिनट करें।



ध्यान :- ध्यान का अर्थ होता है अपने मन के विचारों को नियंत्रित करना। अपने विचारों को विचार शून्यता की तरफ या भगवान की ओर लगाना। ध्यान आप पद्मासन, शवासन या सुख आसन (सामान्य अवस्था में पीठ सीधी करके बैठना) में कर सकते है। मैं आपको शवासन में ध्यान करने का तरीका बता रहा हूँ।

शवासन में लेट जाए और अपना ध्यान आज्ञाचक्र (माथे में दोनो भीहों के बीच का स्थल) की ओर रखे।

धीरे - धीरे ऐसा प्रयास करें कि मस्तिष्क में विचार आना बंद होते जाए। परन्तु ऐसी स्थिति बहुत लम्बे समय में प्रयास के बाद ही प्राप्त होती है। आप चाहें तो आप अपने आज्ञाचक्र में किसी भगवान का ध्यान भी कर सकते है।

ध्यान करने से मानसिक तनाव दूर होता है व चेहरे पर चमक आती है। इससे याददाश्त भी बढ़ती है।

अगर आप नियमित रूप से प्राणायाम, योगासन व ध्यान करेंगे तो आप पूर्ण स्वस्थ रहेंगे और स्वस्थ रहेंगे तो खूबसूरत तो दिखेंगे ही।

अपनी उम्मीदों पर मरोसा करें अपने डर पर नहीं।

उपवास करें खूबसूरत बनें

कोई जरूरी नहीं है कि उपवास आप भगवान को खुश करने के लिए ही करें। आप अगर उपवास करेंगे तो भगवान तो प्रसन्न होंगे ही क्योंकि आप भगवान के बनाये हुए शरीर पर उपकार कर रहे हैं। अगर लाखों लोग उपवास कर रहे हैं तो एक दिन से जो अनाज की बचत होगी उससे लाखों लोगों का पेट भरेगा इससे भगवान तो प्रसन्न होंगे ही। हो सके तो उपवास के दिन अपने द्वारा उपयोग होने वाला जो अन्न बचेगा उसे किसी गरीब को दान कर दें इससे गरीब का भला होगा। उसका भला हो न हो आपका जरूर होगा क्योंकि उपवास करने से एक दिन आपके पेट की आंतों को आराम मिलता है व उससे होने वाले जर्म् को भरने का समय मिलता है। हमारे शरीर में दो तरह की चर्बी होती है। एक फायदेमंद व दूसरी नुकसानप्रद। उपवास करने से नुकसानप्रद चर्बी की मात्रा कम हो जाती है उपवास करने से फायदा होता है।

- शक्कर के मरीजों को (जो दवाईयों के द्वारा नियंत्रित ना हो रहा हो)
- हृदय के मरीजों को
- वजन कम करने में
- सोरिएसिस (अपरस) में
- एक्जिमा में
- एलर्जी में
- मुहांसों में
- हार्मोन की गड़बड़ी में
- मानसिक तनाव कम करने में व विचारों में शुद्धता लाने में।

उपवास कैसे करें

आप सप्ताह में एक निश्चित दिन उपवास करें व नियमित रूप से करें। मानलो आप गुरुवार को उपवास रखते हैं तो प्रत्येक गुरुवार को ही करें कभी शुक्रवार या बुधवार को नहीं क्योंकि जैसे हमें रविवार को छुट्टी की आदत हो जाती है, आपकी आंतों को भी उस दिन छुट्टी की आदत हो जायेगी।

**गरीब वो नहीं है जिसके पास धन नहीं है बल्कि गरीब वो है
जिसके पास सपने नहीं है।**

उपवास में दिन भर व बार-बार नहीं खाना चाहिए। दिन भर केवल पानी पियें व रात को सोने के समय केवल फल व दूध का सेवन करें। उपवास करने से इतनी बीमारियों से बचे रहेंगे तो चेहरे पर अलग चमक दिखेगी तो फिर खूबसूरत तो लगेगी ही!



अपने दुश्मनों को माफ कर दो परन्तु उनका नाम याद रखों।

अंत में

आकर्षक व्यक्तित्व व साफ चरित्र आपकी खूबसूरती में चार चाँद लगा देता है व समाज में एक अलग पहचान प्रदान करता है। कई बार मैंने यह कुछ पुस्तक कुछ खूबसूरत लड़कियों को दिया तो कहने लगी हम तो वैसे ही खूबसूरत हैं हमें इसकी क्या जरूरत। तो मैंने उनसे कहा कि मैं उनके लिए एक नई पुस्तक लिखूंगा जिसका शीर्षक होगा "ज्यादा खूबसूरत कैसे बनें"। खैर मेरी यह पुस्तक पढ़ने के बाद उनका यह भ्रम भी दूर होगा।

कई बार मैंने यह महसूस किया है कि किसी भी विषय के लिए अंग्रेजी में तो बहुत सी पत्रिकाएं होती हैं परन्तु हिन्दी में कम। आप से अनुरोध है मेरे साथ-साथ अन्य हिन्दी लेखकों को भी आप प्रोत्साहन दें। यह पुस्तक आप अपने मित्रों व रिश्तेदारों को शादी या जन्म दिन के अवसर पर भेंट दे शायद उनके लिये यह जिंदगी का एक खूबसूरत तोहफा होगा। साथ ही आप इस पुस्तक को ध्यान से २-३ बार पढ़ें ताकि मेरा पुस्तक लिखने का उद्देश्य पूर्ण हो।

इस पुस्तक में आप को क्या कमी लगी कृपया मुझे जरूर बतायें।

अंत में मैं यही कहना चाहूंगा कि

अच्छा होगा सब कुछ अच्छा,

अच्छा हो यदि अंतमन।

अच्छी हो आपकी वाणी,

कर्मों का भी अच्छापन ॥

डॉ. अजय गुप्ता

मर्जी है आपकी क्योंकि जिंदगी है आपकी

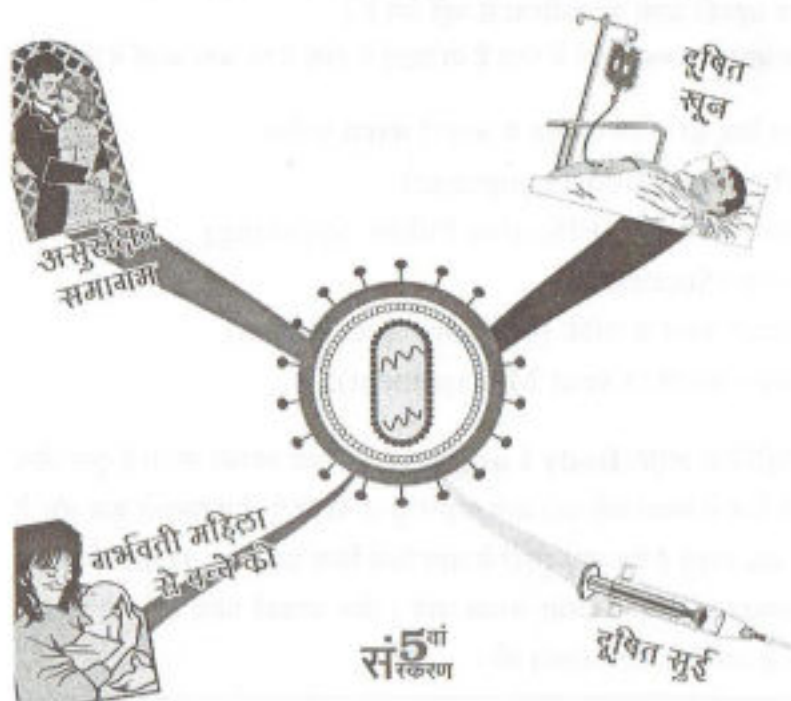
ख़ूबसूरत कैसे बनें

डिज़िटल कलकत्ता

डॉ. अजय गुप्ता

एड्स

क्यों और कैसे



डॉ. अजय गुप्ता द्वारा लिखित यह पुस्तक 'एड्स' शीर्षक के तहत प्रकाशित है।

मिरॅकल पर्सनालिटी डेवलपमेंट सेंटर

ओल्हर ब्रिज के सामने स्टेशन चौक, दुर्ग, (छ.ग.) भारत

MIRACLE PERSONALITY DEVELOPMENT CENTRE

व्यक्तित्व विकास के बिना आप जीवन में सफल नहीं हो सकते

सोचिये ...

- क्या आप अपने व्यवसाय में असफल हैं।
- नौकरी में तरक्की नहीं मिल रही है।
- मार्केटिंग में कमजोर हैं।
- साक्षात्कार में असफल हो जाते हैं।
- लोग आपकी बातों को गंभीरता से नहीं लेते हैं।
- क्या आपका बच्चा पढ़ाई में पीछे है या पढ़ाई में ठीक है पर अन्य बातों में पीछे है।

इस सेंटर की ट्रेनिंग क्लासेस में आपको बताया जायेगा :-

1. शारीरिक भाषा (Body Language)
2. प्रभावी भाषण कला (Effective Public Speaking)
3. सफलता (Success)
4. याददाश्त बढ़ाने के तरीके (Memory Techniques)
5. कार्यक्रम प्रबंधन (Event Management)

1. शारीरिक भाषा Body Language :- क्या आपको लगता है दूसरे लोग आपको ठीक से समझ नहीं पाते आप कहना कुछ चाहते है लोग समझते कुछ और है। क्या आप चाहते है कि आप दूसरों से बात किये बिना उनके मन की बात को समझ ले। आपका साक्षात्कार हमेशा अच्छा जायें। लोग आपको पसंद करें, तो आपको जरूरत है शारीरिक भाषा सीखने की

दान धर्म व अच्छे कर्म गुरीबत के समय रक्षा करते है।

बेसिक ऑफ बॉडी लैंग्वेज ट्रेनिंग प्रोग्राम

- समय : 3-4 घंटे
- प्रतिभागियों की संख्या : 30-50
- कार्यक्रम में : बॉडी लैंग्वेज प्रैक्टिकल ट्रेनिंग के साथ सिखायी जायेगी। केवल एक कार्यक्रम से ही आप इस विषय की बेसिक जानकारी हो जायेगी।

- कार्यक्रम के अंत में - प्रत्येक प्रतिभागी को
1. एक खूबसूरत कैसे बने पुस्तक
 2. एक सी. डी. (C.D.)
 3. एक सर्टिफिकेट

2. प्रभावी भाषण कला Effective Public Speaking :- क्या आप अपनी बात कुछ लोगों के सामने ठीक से नहीं कर पाती क्या स्टेज में जाते ही आपके

- हाथ पैर काँपते हैं।
 - पसीना आने लगता है।
 - जो सोच कर जाते हैं वो भूल जाते हैं।
 - पेट में गुडगुड होने लगता है।
 - आँखों के आगे अंधेरा छाने लगता है।
- तो आपको जरूरत है EPS ट्रेनिंग की

EPS ट्रेनिंग प्रोग्राम

- समय : 6 घंटे
- प्रतिभागी : 30
- कार्यक्रम में : EPS प्रैक्टिकल ट्रेनिंग दी जायेगी कैसे स्टेज में जाना है, खड़े होना है, बोलना है,

गिरने में हानि नहीं है, गिर कर पड़े रहने में हानि है।

भाषण कैसे तैयार करें, माइक के सही उपयोग के तरीके, अंत कैसा हो आदि।

- कार्यक्रम के अंत में :-
- : प्रत्येक प्रतिभागी को
 - 1. एक खूबसूरत कैसे बने पुस्तक
 - 2. एक सी. डी. (C.D.)
 - 3. एक सर्टिफिकेट

3. सफलता Success :- आप कोई भी कार्य करते हैं व सफल नहीं होते। आपके साथ के लोग आगे निकल गये आप वहीं हैं। कार्य करना चाहते हैं पर मन नहीं करता तो आपको जरूरत है ट्रेनिंग प्रोग्राम कैसे हासिल करें सफलता

Tools of Success

- समय : 3-4 घंटे
- प्रतिभागी : 30-50
- कार्यक्रम के दौरान : सफलता कैसे प्राप्त करें। किन चीजों की जरूरत पड़ती है सफल बनने के लिए।
प्रेक्टिकल ट्रेनिंग के साथ।

- कार्यक्रम के अंत में :-
- : प्रत्येक प्रतिभागी को
 - 1. एक खूबसूरत कैसे बने पुस्तक
 - 2. एक सी. डी. (C.D.)
 - 3. एक सर्टिफिकेट

4. याददाश्त बढ़ाने के तरीके Memory Techniques :- क्या आप जो भी पढ़ते हैं भूल जाते हैं, कई बार आपको कुछ याद नहीं नहीं होता। इसके कारण स्कूल कॉलेज व प्रतियोगी परिक्षाओं में सफल नहीं हो पाते तो आपको जरूरत है याद करने के सारे तरीकों की।

करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान
रसरी आवत जात के सील पर पड़त निशान

Memory Techniques

समय	:	6-8 घंटे
प्रतिभागी	:	30-50
कार्यक्रम के दौरान	:	प्राैक्टिकल ट्रेनिंग के साथ याददाश्त बढ़ाने के फार्मूले।

कार्यक्रम के अंत में :-

प्रत्येक प्रतिभागी को

1. एक खूबसूरत कैसे बने पुस्तक
2. एक सी. डी. (C.D.)
3. एक सर्टिफिकेट

5. कार्यक्रम प्रबंधन Events Management :- क्या आप कोई कार्य करते हैं तो वह सफल नहीं होता, आप खूब मेहनत करते हैं पर लोग आपके कार्यक्रम से खुश नहीं होते। यहाँ तक कि एक छोटी सी बर्थ डे पार्टी भी, तो आपको जरूरत है सीखने की कार्यक्रम प्रबंधन।

Events Management

समय	:	3-4 घंटे
प्रतिभागी	:	30-50
कार्यक्रम के दौरान	:	प्राैक्टिकल ट्रेनिंग, नीड, प्लानिंग, रिसोर्सेस, टीम बिल्डिंग, मानिट्रिंग के बारे में बताया जायेगा।

कार्यक्रम के अंत में :-

प्रत्येक प्रतिभागी को

1. एक खूबसूरत कैसे बने पुस्तक
2. एक सी. डी. (C.D.)
3. एक सर्टिफिकेट

इन सभी कार्यक्रमों की ट्रेनिंग के अलावा लेक्चर भी लिए जाते हैं। इसके अलावा Motivation और Goal Setting पर भी लेक्चर लिये जाते हैं।

गगवान एक रास्ता बंद करता है तो दूसरा खोल देता है मगर हम लोग बंद रास्ते को ही देखते रहते हैं दूसरे खुले रास्ते को नहीं।

मिरेकलू सेंटर में उपलब्ध नयी मशीनें

“लता कुंज मेडिकल कॉम्प्लेक्स” ओल्डर ब्रिज के सामने, स्टेशन चौक, दुर्गा (छ.ग.)

फोन : 9893255030



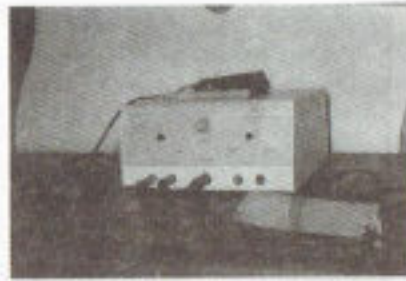
वेपोजोन - बाल झड़ने
के इलाज के लिए



इन्फ्रारेड मसाजर
(बालों को झड़ने से रोकने के लिए)

जिस चीज से नफरत करेंगे उससे आपको एलर्जी हो जायेगी।

मिर्कल सेंटर में उपलब्ध नयी मशीनें
“लता चुंज गोडिकल कॉन्सप्लेक्स” ओफर ब्रिज केसामने, स्टेशन चौक, दुर्ग (छ.प्र.)
फोन : 9893255030



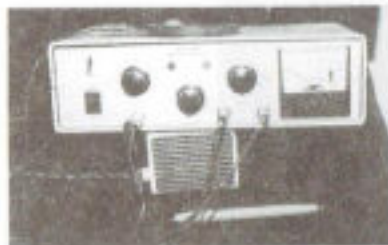
रेडियो कॉट्टी (तिल व मरसो के इलाज के लिये)



(तिल) इलाज के पहले



(तिल) इलाज के बाद



ब्लैंड (थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रो-लिसिस एक साथ)
वेहरे पर अवांछित बालो के लिए



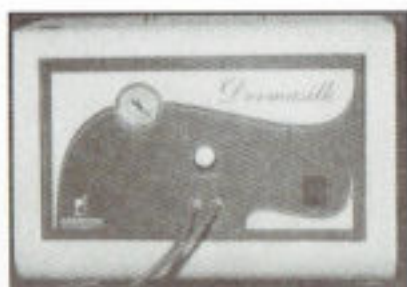
(वेहरे पर अवांछित बाल)

दूसरों की जो बातें आपकी पसंद नहीं हैं उन बातों की अपने
जीवन से भी हटा दें।

मिर्रेकलू सेंटर में उपलब्ध नयी मशीनें

“लता चुंज मेडिकल कॉन्सल्टेन्स” ओकर ब्रिज के सामने, स्टेशन चौक, दुर्ग (छ.ग.)

फोन : 9893255030



माइक्रो इन्फ्रारेडर

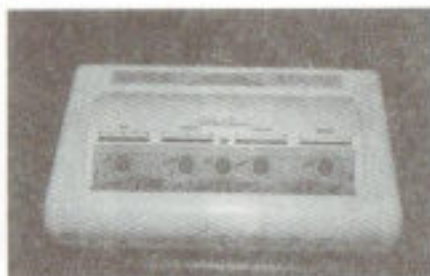
(मुहोंसों के दाग, चेचक के दाग, गड्ढे मिटाने के लिए और
चेहरे पर चमक लाने के लिए)



उपचार के पहले



उपचार के बाद



एस्टी 7000 यूनिट

(मुहोंसों के इलाज के लिए)

राशि में कुछ नहीं होता राम और रावण एक ही राशि के थे ।

मिरेकल् सेंटर में उपलब्ध नयी मशीनें

“लता कुंज मेडिकल कॉम्प्लेक्स” ओल्डर ब्रिज के सामने, स्टेशन चौक, दुर्ग (छ.ग.)

फोन : 9893255030



अल्ट्रासोनिक मसाजर

(आँखों के कालापन के लिए व चेहरे पर चमक व झुर्री मिटाने के लिए)



ब्यूटीस्टेट

(इलेक्ट्रॉनिक मशीन द्वारा चेहरे की मालिश)

आप क्या कार्य करते हो उतना महत्वपूर्ण नहीं, बल्कि कैसे करते हो वो महत्वपूर्ण है।

डॉ. अजय गुप्ता



चर्म रोग व सौंदर्य समस्याएँ



क्या सफेद दाग
ठीक हो सकता है ?



अगिया माता व
चिकन पॉक्स
में क्या अंतर है ?

मुझे मुहांसे है मैं
क्या करूं ?



पुस्तक के विषय में

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कोई व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो तभी वह पूर्ण स्वस्थ कहलाता है केवल किसी प्रकार की बيمारी न होना ही स्वस्थ होने का लक्षण नहीं है। अधिकांश लोग केवल एक या दो क्षेत्र में कार्य करते हैं या लोगों को उसकी शिक्षा देते हैं परन्तु बहुत कम लोग ही स्वास्थ्य के चारों आधार शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक क्षेत्र के विकास की बात करते हैं **मैंने इस पुस्तक में बहुत से विषय लिये हैं ये सभी आपकी जिंदगी के लिए जरूरी हैं और ये आपके मन को झंझोरने वाले व आपकी आँखे खोलने वाले होंगे।** इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आपके दिमाग में चिंगारी जरूर उत्पन्न होगी कि व्यक्तित्व विकास भी जीवन के लिए बहुत आवश्यक है इस पुस्तक में मैंने बहुत सी कहानियाँ व शेरों शायरियों का भी उल्लेख किया है ताकि इस पुस्तक को पढ़ने में आपको पूर्ण आनंद का अनुभव हो। इस पुस्तक में मैं आपको स्वास्थ्य के चारों आधारों के बारे में बता रहा हूँ, ताकि व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ हो क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही खूबसूरत हो सकता है तथा इस पुस्तक के माध्यम से हमारा जनजागरण का उद्देश्य भी तभी पूर्ण होगा।

तो क्या आप तैयार हैं खूबसूरत व स्मार्ट बनने के लिए

डॉ. अजय गुप्ता