

उनकी पुस्तकों की दुनिया भर में १०० मिलियन प्रतियां बिक चुकी हैं।

# र्युहो

अंतरराष्ट्रीय आध्यात्मिक गुरु

# ओकावा

Ryuhō Okawa



# “मैं खुश हूँ” जीवनमंत्र

कठिन समय से पार पाएं

“I'M FINE” SPIRIT

NOW IN  
HINDI

JAICO



“मैं खुश हूँ”

जीवनमंत्र

कठिन समय से कैसे पार पाएं

“I’M FINE” SPIRIT



# “मैं खुश हूँ” जीवनमंत्र

कठिन समय से कैसे पार पाएं

“I’M FINE” SPIRIT



रयुहो ओकावा



जययको पब्लिशिंग हाउस  
अहमदाबाद बेंगलोर भोणल चेन्नई  
दिल्ली हैद्राबाद कोलकत्ता लखनऊ मुम्बई

प्रकाशक  
जयको पब्लिशिंग हाउस  
ए-2 जश चेंबर्स, 7-ए सर फिरोजशहा महेता रोड  
फोर्ट, मुंबई – 400 001  
[jaicopub@jaicobooks.com](mailto:jaicopub@jaicobooks.com)  
[www.jaicobooks.com](http://www.jaicobooks.com)

© Ryuho Okawa  
Hindi translation © Happy Science  
First published as '*I'm Fine!*' by IRH Press Co., Ltd.  
All Rights Reserved.

आयआरएच प्रेस कम्पनी लिमिटेड  
के साथ मिलकर प्रकाशित  
2-10-14, आकासका, मिनाटो-कू  
टोक्यो, 107-0052, जापान

“I'M FINE” SPIRIT  
“मैं खुश हूँ” जीवनमंत्र  
ISBN 978-81-8495-323-7

अनुवादक : डॉ. सुरेश कांत

पहला जयको संस्करण: 2012

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी किया जा सकता है, न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।

# विषयवस्तु



## प्रस्तावना

### भाग I

1. बेफिक्र रवैये के साथ जिएं

### भाग II

2. कमजोरियां और कमियां प्रसन्नता के बीज हैं
3. अंत में आप ही अपने प्रतिद्वंद्वी हो जाते हैं
4. अविचल मन वाले व्यक्ति
5. चलते रहेंगे तो बढ़ते रहेंगे (स्नोबॉल प्रभाव)
6. अपने अनूठे मिशन पर भरोसा करें
7. अपनी अपूर्णताएं स्वीकार करें

### भाग III

8. क्या आप दुःख चुन रहे हैं?
9. अपने मन की शक्ति पर विश्वास करें
10. आत्मविश्वास की निर्माण
11. आत्मसम्मान की डायरी लिखें
12. कार्यालय में कठिनाई पाएं तो व्यायाम करें !

### भाग IV

13. अपने कर्म का सामना करें
14. ईश्वर आपको वही समस्याएं देता है, जिन्हें आप हल कर सके हैं
15. तेज नहीं, दूर तक दौड़ने वाले की तरह सोचें
16. क्या आप अपनी संभावनाओं के लिए सीमाएँ तय कर रहे हैं?
17. कठिना समय से उबरना

### भाग V

- 18. जीवन की शाश्वतता का बोध आपको और ग्रहणशील बनाता है
- 19. समझ से प्रेम उत्पन्ना होता है
- 20. लोगों पर दोस्त या दुश्मन का ठप्पा न लगाएं
- 21. सम्मान अच्छे संबंधों की कुंजी है
- 22. दया कभी साहस और बल के बिना नहीं होती
- 23. इसकी गिनती न करें कि आपने दूसरों के लिए क्या किया है

#### भाग VI

- 24. प्रसन्नता से जिएं
- 25. खुशी को शर्तों की जरूरत नहीं

#### भाग VII

- 26. "मैं खुश हूँ" की भावना के साथ कठिना समय से निजात पाएं

#### पञ्चलेख

हैपी साइन्स

प्रस्तावना



यह पुस्तक खुशहाल मन सुखी जीवन (‘आई एम फाइन’ स्पिरिट) जापानी में छपी मेरी अन्य पुस्तकों कॉफी ब्रेक और टी टाईम की शृंखला में तीसरी है। इस पुस्तक में आपको जीवन-मंत्रों का खजाना मिलेगा। हर वर्ग और उम्र के लोग—प्राथमिक स्कूलों के बच्चे, सौ साल के बड़े, कर्मचारी, गृहिणियां और व्यवसायी—सभी इस पुस्तक को उपयोगी पाएंगे। आज मिलने वाला मुख्य धारा का अधिकांश स्व-सहायता साहित्य अमेरिका से आता है। यहां आपको सरल शब्दों में समझाए गए विश्वव्यापी फार्मूले और सिद्धांत मिलेंगे, जो विश्वभर के सभी धर्मों और जातियों के लोगों की जरूरतें पूरी करेंगे।

इसे नैतिकता सिखाने के लिए पूरक स्कूल-पाठ्यपुस्तक की तरह इस्तेमाल करें। मेरा दावा है कि इससे धौंस, हिंसा, कुकर्म, अपराध और आत्महत्या के मामलों में कमी आ जाएगी। निसंदेह इससे विद्यार्थियों का चरित्र सुधरेगा और उनका शैक्षिक निष्पादन सुधारने में भी मदद मिलेगी।

इसे कर्मचारियों के प्रशिक्षण-कार्यक्रमों में भी इस्तेमाल करें। इसका कंपनी को सुधारने में उत्कृष्ट प्रभाव पड़ेगा। यह कर्मचारियों के अवसाद के मामलों में कमी लाएगी, कंपनी के उत्साह में वृद्धि करेगी और उसका मनोबल बढ़ाएगी। आइए, हम सब सकारात्मक व्यक्ति बनने का प्रयास करें, जो हर वक्त मुस्कुरा सकते हों और जिनका मन यह कहते हुए वाकई खुश रहे कि “मैं खुश हूं।”

— रयुहो ओकावा

भाग - I



## बेफिक्र रवैये के साथ जिएं



यदि आपका मन जटिल विचारों से भरा पड़ा है, तो एक क्षण लेकर उसे खाली कर दें। सारे बंधन और जटिलताएं इस तरह दूर कर दें, जैसे कि आप झाड़ू से कूड़ा-करकट बुहार रहे हों।

जब आप यह काम कर लें, तो याद रखें, जीवन का वास्तविक प्रस्थान-बिंदु सादगी और सकारात्मक मनोवृत्ति के साथ जीना है। अपने जीवन को उत्कृष्ट बनाने के लिए, जो कि देदीप्यमान प्रकाश से चमकता हो, हमेशा बेफिक्र रवैये के साथ जिएं।

नरम उगती धूप में एक फुट से कम गहरी, एक उथली नदी की कल्पना करें। मंद- मंद बहती नदी के ऊपर सूरज चमक रहा है; उस छोटी नदी का तल सोने जैसा झिलमिला रहा है। नदी बहती है तो अपनी सतह पर धूप के नर्म स्वरूप प्रतिबिंबित करती हुई आनंददायक आवाज करती है।

पारदर्शिता के साथ जिएं, ठीक नदी के पानी की तरह। पारदर्शी जीवन जीने का अर्थ है, बनावट छोड़कर सादगी से जीना और जटिल चिंतन से बचना।

दूसरों के प्रति अविश्वास और संदेहों से भरे न रहें, न भावुक अथवा हीनभावनाओं से ग्रस्त ही हों। प्रफुल्लता से, स्वाभाविक रूप से और सादगी से जिएं। यहां तक कि अगर किसी ने आपके साथ विश्वासघात भी किया हो या आपको धोखा भी दिया हो, तो भी चिंता न करें और उससे अलूते रहकर जीते रहें।

बेफिक्र रवैये के साथ जिएं, उस बच्चे की तरह, जो रात को अच्छी तरह सोने को बाद दिन की सारी चिंताएं भूल जाता है। अपने मन से बोझ की सारी ईंटें हटा दें और अपने मन को हवादार व हलका बना लें।

## भाग – II



## कमजोरियां और कमियां प्रसन्नता के बीज हैं



**अ**गर आपमें कमजोरियां और कमियां हैं और आप उन्हें लगातार जानते हैं, तो आप वास्तव में बहुत सौभाग्यशाली हैं।

जापानी में एक कहावत है कि “ चरमराने वाला दरवाजा ज्यादा दिन चलता है।” इसका मतलब है कि स्वास्थ्य की समस्याओं या शारीरिक कमजोरियों वाले लोग ज्यादा जीते हैं, क्योंकि वे अपने शरीर का ध्यान रखते हैं। जबकि हर वक्त काम करते रहने वाले स्वस्थ लोगों को अकसर ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत होती है।

इसी प्रकार, अपनी कमजोरियों को तीस, चालीस या पचास की उम्र में भी जान लेने वाले लोग उन्हें कभी आगे जारी नहीं रखेंगे। इसका यह भी तात्पर्य है कि उनमें अभी भी विकास की संभावनाएं बाकी हैं।

आपमें से ज्यादातर लोगों को शायद अनेक समस्याएं होंगी, जो आपको चिंतित और दुःखी कर रही होंगी। लेकिन कृपया उन्हें अपने और अधिक विकास के लिए सकारात्मक प्रोत्साहन के बीज समझें। अगर साठ या सत्तर की उम्र तक पहुंच चुका कोई व्यक्ति कौशलों और योग्यताओं की जटिलताओं को लेकर अभी भी दुःखी होता है और अकसर सोचता है कि “ मुझे अभी भी बहुत-कुछ सीखने की जरूरत है, “ मेरे पास अभी भी बहुत कम कौशल हैं, “ या “मैं बहुत लापरवाह हूं, “ तो यह बात उस आदमी को असाधारण बना देती है। यह तथ्य कि यह आदमी अपने-आपमें पूर्ण संतुष्ट नहीं, उसके भावी विकास की संभावनाएं उपलब्ध कराता है।

जब लोग नई चीजें सीख लेते हैं और जीवन में अनेक प्रकार के अनुभव एकत्र कर लेते हैं, तो उन्हें अहसास होता है कि सफलता और विकास के अनेक बीज विरोधी दिखने वाली चीजों में मिलते हैं। उदाहरण के लिए, युवा लोग शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं और उनमें प्रखर संवेदनाएं भी होती हैं, किंतु उनमें ज्ञान और अनुभव की कमी भी होती है। बड़े होकर लोग शारीरिक रूप से कमजोर हो जाते हैं और उनकी तंत्रिकाएं कड़ी हो जाती हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनकी संवेदनाएं मंद पड़ जाती हैं। फिर भी, हालांकि वे युवाओं जैसा शारीरिक बल और संवेदनाएं खो देते हैं, लेकिन इन विशेषताओं के स्थान पर उनमें अधिक बुद्धिमत्ता आ जाती है और उनके पास अनुभव का बड़ा भंडार हो जाता है। इसी प्रकार, लोगों में जीवन के एक चरण में जो शक्तियां होती हैं, बाद के चरण में उनके स्थान पर उनमें विपरीत शक्तियां आ जाती हैं।

ज्यादातर मामलों में आप पाएंगे कि जो योग्यताएं आज आपमें नहीं हैं, और जो आपकी आज की योग्यताओं के विपरीत छोर पर स्थित हैं, वे योग्यताएं हैं जो आपमें भविष्य में विकसित और विस्तृत होंगी।

सफलता के काराक आम तौर पर आपकी योग्यताओं और शक्तियों में पाए जाते हैं, किंतु भावी सफलता के संकेत अकसर आपकी शक्तियों से विपरीत शक्तियों में मिलते हैं।

इसलिए हमेशा याद रखें कि आपका भविष्य में मार्गदर्शन करने वाले बीज आपकी वर्तमान शक्तियों से विपरीत शक्तियों में मिलेंगे।

## अंत में आपही अपने प्रतिद्वंद्वी हो जाते हैं



**जी**वन में निर्णायक जीत आप दूसरों से तुलना करने में कभी नहीं पाएंगे। अगर आप केवल अपने को देखने के तुलनात्मक तरीके के आधार पर ही निर्णय करेंगे, तो आपको अंतिम सफलता नहीं मिलेगी। इसके बजाय आपको अपने जीवन की पिछली अवधि में किए गए विकास और प्रगति से तुलना करके अपना मूल्यांकन करना चाहिए। अपने भीतर पाई जाने वाली समस्याओं को केवल आपके भीतर पाई जाने वाली समस्याओं की तरह देखें। फिर उन योग्यताओं पर विचार करें, जो जन्म के समय आपमें थीं और उसके बाद से प्राप्त अपनी योग्यताओं और उपलब्धियों की जांच करें। अपना आकलन आपको इसी तरीके से करना चाहिए।

यह ऐसा युद्ध है, जो खुद ही से लड़ा जाना है; और यह ऐसा युद्ध है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति के जीतने की संभावना है। सब-कुछ कह और कर लेने के बाद आपको कहना चाहिए, " जिन योग्यताओं के साथ मैं पैदा हुआ था और जो दक्षताएं मैंने विद्यालय में प्राप्त कीं, उन्हें देखते हुए मैंने अच्छा किया।" अपने साथ लड़े जाने वाले युद्ध में जीतना हमेशा संभव है।

जब लोग दूसरों के साथ युद्ध लड़ते हैं, तो उसमें स्पष्ट जीत मिलनी मुश्किल है। असल में, अगर आप उन लोगों को नजदीक से देखें, जिन्हें दूसरों पर जीत हासिल हुई प्रतीत होती है, तो आप पाएंगे कि उनमें से कुछ को जिंदगी में जीत हासिल नहीं हुई।

इससे पता चलता है कि जब लोग किसी दूसरे से मुकाबला करते हैं, तो कोई अंतिम जीत नहीं हो सकती। अंत में आप ही अपने प्रतिद्वंद्वी हो जाते हैं।

## अविचल मन वाले व्यक्ति



**प्रा**चीन काल से ही अविचल मन बौद्ध धर्म में अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। कारण यह है कि जीवन के अधिकतर दुःख और भ्रांतियां मानसिक उत्तेजना से पैदा होती हैं। बौद्ध जिज्ञासुओं के लिए मुख्य प्रकरणों में से एक, ऐसा मन साधना है, जो डोल न सके।

स्थिर, अविचल मन वाले व्यक्तियों में गहन आंतरिक शांति होती है और साथ ही उनमें बल और विश्वसनीयता भी होती है। समस्त कठिनाइयों से पार पाने का दृढ़ निश्चय और मजबूत, अडिग संकल्प नेतृत्व की योग्यताएं विकसित करने की आधारशिलाएं हैं। नेता होने का सार मामूली कठिनाइयों से कभी विचलित न होना और किसी भी समस्या से पार पाने की शक्ति रखना है। इस शक्ति का स्रोत अविचल मन है।

ऐसे बहुत-से लोग हैं, जो आत्मविश्वास रखने का दावा करते हैं, किंतु आलोचना से पाला पड़ते ही अकसर उसे खो देते हैं। इन लोगों को सच्चा अविचल मन विकसित करने की आवश्यकता है। इसे हासिल करने के लिए इस तथ्य के

प्रति जाग्रत होना अनिवार्य है कि आप ईश्वर की संतान हैं, क्योंकि इस बोध के बिना अविचल मन केवल सतही बात है।

जब हम यह जान लेंगे कि अपने दिल की अत्यंत गहराई में हम ईश्वर से जुड़े हैं, तो हमारा मन डांवांडोल नहीं होगा। किंतु यदि यह विश्वास डगमगाता है और आप यह मानना शुरू कर देते हैं कि आप नियति की दया पर निर्भर हैं, जैसे भाग्य की नदी में बहता हुआ पत्ता, तो आप पूर्णतः विचलित हो जाएंगे। यह आपको केवल इस तरह के निराशावादी विचारों की ओर ले जाएगा, कि आपके आसपास के लोग आपको चोट पहुंचाएंगे, या कि दुःखद भविष्य आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। आप इस तरह के पराजयवादी विचारों से भरा दुःखद जीवन जीना चाहेंगे या एक सकारात्मक जीवन, यह पूर्णतः इस बात पर निर्भर करता है कि आप स्वयं को कैसा समझते हैं।

## चलते रहेंगे तो बढ़ते रहेंगे (स्नोबॉल प्रभाव)



प्रतिदिन अनेक चीजें घटित होती हैं, जो या तो सौभाग्य और प्रसन्नता के बीज हो सकती हैं या फिर दुःख और परेशानी के। यह संसार की वास्तविकता है। लेकिन अगर आप हमेशा हर चीज में छिपे सबक खोजेंगे और हर समस्या में निहित सफलता के बीजों की तलाश करेंगे, तो भले ही आपको किसी भी स्थिति का सामना क्यों न करना पड़े, आप केवल बढ़ेंगे, बर्फीले पहाड़ पर स्नोबॉल अर्थात् बर्फ के गोले की तरह, जो ढलान पर लुढ़कता है तो बढ़ता जाता है।

आपको जीवन रूपी बर्फ के गोले को चलाते रहने की आवश्यकता है, भले ही उसमें कष्ट रूपी धूल-कंकड़ मिल जाएं। जब बर्फ का गोला लुढ़कता है, तो और बर्फ एकत्र कर आकार में बढ़ता जाता है। जीवन की तुलना बर्फ के गोले से करना बहुत मूल्यवान है। जीवन के इस परिप्रेक्ष्य के साथ जीने से आपको अपनी मानवीय क्षमताएं आकार में दुगुनी, बल्कि तिगुनी तक बढ़ाने में सहायता

मिलेगी। बस, यह याद रखें कि अगर आप कठिनाइयों कि परवाह किए बिना चलते रहेंगे, तो बढ़ते रहेंगे। जीवन में हर वह स्थिति, जिसका आप सामना करते हैं या हर वह व्यक्ति, जिससे आप मिलते हैं, एक शिक्षक है। अगर आप इस नजरिये को अपना सकें, तो हर सामना और संबंध एक सबक होगा, जो आपको लाभ पहुंचाएगा।

## अपने अनूठे मिशन पर भरोसा करें



**अ**पने जीवन को किसी और के जीवन से बदलने की कोशिश करना दुःख ही बढ़ाता है। जब आप इस फंदे में फंस जाएं, तो याद रखें, सही आदमी को सही काम दिया जाना चाहिए। यह भी याद रखें कि कहीं कोई काम है, जो आपकी योग्यताओं के अनुरूप है। उस काम कि मन लगाकर करने से आपका जीवन तो संतोष से भरेगा ही, साथ ही उससे दूसरों को भी सुखी जीवन जीने में मदद मिलेगी।

मनुष्य बढई के औजारों की तरह होते हैं। वे तब सर्वोत्तम कार्य करते हैं, जब हर औजार सही कार्य के लिए इस्तेमाल किया जाता है। बढई के औजारों की तरह हम सबकी अलग-अलग भूमिका है। अपने आपसे पूछिए, इस जीवन में आपकी किस प्रकार की भूमिका है। तब आप इस जीवन में अपने मिशन को देखना शुरू कर देंगे। अपनी भूमिका को पहचानें और उसे ऐसे बढ़िया ढंग से निभाएं कि उससे आपको अपना मिशन पूरा करने में सहायता मिले। याद रखें, अपने जीवन को किसी दूसरे के जीवन से बदलने की कोशिश न करें।

हरेक आदमी का छह भाई-आत्माओं या बहन-आत्माओं का एक समूह होता है, जो जीवन में अनुभव बटोरने का मौका पाने के लिए इस संसार में बारी-बारी से जन्म लेती हैं। जब कोई आदमी वापस दूसरी दुनिया में लौटता है, तो पृथ्वी पर प्राप्त अपने सारे अनुभव समूह के सभी सदस्यों के साथ बांटता है। वे आत्माएं हाथ की पांच उंगलियों के समान होती हैं, जो आकार में अलग-अलग होने के बावजूद एक ही हाथ का अंग होती हैं। मुख्य आत्मा अथवा समूह की नेता की तुलना हथेली से की जा सकती है और भाई या बहन-आत्माएँ छोटे किंतु चौड़े अँगूठे, गर्वीली तर्जनी, लंबी मध्यमा, सुंदर अनामिका और प्यारी कनिष्ठिका जैसी होती हैं। इन सब सहोदर आत्माओं का समूह समग्र रूप से अनुभवों का भंडार होता है। जिस प्रकार चीजें पकड़ने के लिए हाथ अपनी समस्त उंगलियों का इस्तेमाल करता है, लगभग उसी प्रकार जीवन के विभिन्न अनुभव प्राप्त करने के लिए हर आत्मा पुनर्जन्म के चक्र को दोहराते हुए बारी-बारी से जन्म लेती है।

लोगों में लिंग, आयु, बुद्धि और कद जैसे कई अंतर होते हैं; कुछ लोग अंतर्मुखी होते हैं तो अन्य बहिर्मुखी, और सब लोग विभिन्न प्रकार के काम करने में दक्ष होते हैं। हरेक का अपना अलग, अद्वितीय व्यक्तित्व होता है।

अगर आप दूसरों को उसी रूप में स्वीकार करते हैं, जैसे वे हैं, तो अपने को भी उसी रूप में स्वीकार करें, जैसे आप हैं। ईश्वर सबको माफ कर देता है और कहता है, "तुम अपने इसी रूप में अच्छे हो। तुम्हें वह बनने की आवश्यकता नहीं, जो तुम नहीं हो। तुम वही रहो, जो तुम हो। अर्थात् वह व्यक्ति, जो तुम्हारे नाम से पुकारा जाता है।" इसका मतलब है, ईश्वर ने जो आप हैं, उसके आधार पर इस जीवन में आपका आत्मिक प्रशिक्षण प्राप्त करना स्वीकृत और अनुमोदित किया है। अतः आपको अपने ढंग से जीवन जीने की अनुमति है। आपको जो दिया गया है, उसके साथ जितना हो सके, उतने अच्छे ढंग से जिएं।

## अपनी अपूर्णताएं स्वीकार करें



**न** केवल यह मानना आवश्यक है कि आप ईश्वर या बुद्ध के बच्चे हैं, बल्कि यह तथ्य स्वीकारना भी जरूरी है कि कुछ हद तक मनुष्य एक अपूर्ण प्राणी है। जब तक आप इस संसार में रहते हैं, तब तक एक भौतिक शरीर में रहने वाले मनुष्य के रूप में किसी न किसी प्रकार की अपूर्णताएं आपमें सदैव रहेंगी। इस संसार में एक परिपूर्ण आध्यात्मिक सत्ता के रूप में जीना असंभव है। चूंकि आपको समस्त प्रकार के अनुभवों से गुजरकर जीना है, अतः आप केवल अपूर्ण रूप से ही जी सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप आपको असफलताओं और बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है, किंतु वे आत्म-चिंतन करने और सीखने का मौका देती हैं।

याद रखें, अन्य लोग भी गलतियां करते हैं और उन्हें भी असफलताओं का सामना करना पड़ता है। लेकिन वे भी फिर से संभल जाते हैं और अपनी खोजों का उपयोग बेहतर जीवन जीने के लिए करते हैं। हर समय परिपूर्णता के लिए प्रयास करने के बजाय सुधार पर ध्यान केंद्रित करना और सर्वोत्तम के बजाय बेहतर के लिए प्रयास करना महत्वपूर्ण है। आपको अपने सामने बार-बार इसे दोहराकर खुद को आश्वस्त करना चाहिए।

जब मैं कहता हूं, “ आपको परिपूर्ण जीवन नहीं जीना है, “ तो मैं यह स्पष्ट करना चाहता हूं कि मैं यह सिफारिश नहीं कर रहा कि आप अपनी पढाई या कार्य की उपेक्षा करें। कारण, कुछ लोग बहुत आसानी से परिपूर्णता के लिए प्रयास करना छोड़ आलसी बन सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें अपने बाँस से आलोचना सुननी पड़ सकती है। मेरा आशय यह है कि अगर आप इस हद तक अपनी निंदा या आलोचना करें कि आपकी रातों की नींद ही उड़ जाए, तो अस्सी प्रतिशत परिपूर्णता का लक्ष्य बनाने पर विचार करें। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने मार्ग पर बढ़ते चले जाएं।

अपनी आत्मा के विकास में आध्यात्मिक रूप से विकसित होने का लक्ष्य बनाते समय आप सबको यह बात अवश्य समझनी चाहिए कि आप ईश्वर या बुद्ध नहीं हैं। जब तक आप इस संसार में रहते हैं, तब तक आप रोजाना गलतियां करेंगे और आपका जीवन कष्टपूर्ण होगा। इसीलिए आपको बेहतर जीवन जीने का लक्ष्य बनाने से शुरुआत करनी चाहिए। आपको यह अवश्य समझना चाहिए कि हालांकि मनुष्य ईश्वर की संतानें हैं, लेकिन यहां धरती पर अपने जीवन के दौरान वे अपूर्ण, अनाड़ी प्राणी भी हैं। जिस अनाड़ीपन से आप जी रहे हैं, आपको उसे पहचानना और स्वीकार करना चाहिए।

**भाग – III**



## क्या आप दुःख चुन रहे हैं?



**ज**ब आप चिंताग्रस्त होते हैं, तो सामान्यतः आपका हृदय दो या अधिक विकल्पों में टूट जाता है और आप नियंत्रण खोना शुरू कर देते हैं। जब आप खुद को इन परिस्थितियों में पाते हैं, तो विचार करें कि चिंतन का कौन-सा तरीका आपके विकास में सबसे अधिक लाभदायक रहेगा। इससे आपको सही उत्तर मिल जाएगा।

उदाहरण के लिए, किसी परीक्षार्थी को लें। स्वभावतः कुछ लोग उत्तीर्ण होते हैं और कुछ अनुत्तीर्ण। लेकिन दिलचस्प बात यह है कि उत्तीर्ण होने वाले लोगों में से भी कुछ लोग कुपित हो जाते हैं, सिर्फ इसलिए कि उनके ग्रेड उतने ऊंचे नहीं होते, जितने की उन्होंने उम्मीद लगाई होती है। वे अपने अहंकार के कारण परिणाम स्वीकार नहीं कर पाते। दूसरी ओर, कुछ अन्य लोग उत्तीर्ण होने पर प्रसन्न होते हैं और कुतर्जता अनुभव करते हैं, भले ही उन्हें केवल उत्तीर्णार्थ ही मिले हों। इस प्रकार लोगों की मनोवृत्तियां अलग-अलग होती हैं।

लोग अपनी मनोवृत्तियों के लिए अनेक प्रकार के तर्क ढूंढ लेते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि चूंकि जीसस क्राइस्ट ने दुःख भोगा था, अतः स्वाभाविक है कि हम भी दुःख भोगें। विचार करने योग्य महत्त्वपूर्ण बात यह है कि "कौन-सा विकल्प बेहतर है?" और "आप किस प्रकार के व्यक्ति बनना चाहते हैं?" कुछ लोगों में स्वयं को दुःखी बनाने वाला विकल्प चुनने की प्रवृत्ति होती है। ऐसे लोगों की मदद करने का कोई उपाय नहीं। वे लोगों द्वारा दी जाने वाली सलाहों का गलत अर्थ निकालते हैं और इसे नकारात्मक रूप में लेते हैं। ईश्वर सदैव आपकी ओर मदद का हाथ बढ़ाता है, लेकिन अगर आप दुःख का चयन करते हैं, तो ईश्वर भी आपकी मदद नहीं कर सकता, क्योंकि सुखी होना या न होना लोगों की इच्छा पर निर्भर करता है। अतः यह आवश्यक है कि आप सुख का चयन करने के लिए कृतसंकल्प हों।

## अपने मन की शक्ति पर विश्वास करें



हर चीज का एक कारण होता है और उसके शीघ्र बाद उसका परिणाम आता है। अतः यह आवश्यक है कि अच्छे बीज बोने, उनका पालन-पोषण करने और उनके फलों की फसल काटने के तरीके सोचे जाएं।

मैं एक विचार सिखाता हूँ, जिसे “ डाइनामाइट चिंतन ” कहते हैं। यह विचार है अपने मन में विस्फोटक शक्ति रखने वाले बीज बोने का। मुझे आश्चर्य होता है कि इतने सारे लोग कमजोर मनोवृत्ति के साथ क्यों जीते हैं। दुनिया ऐसे लोगों से भरी पड़ी है, जो मुश्किल से ही मुक्ति की कामना करते हैं और सहायता मांगने में हिचकिचाते हैं। बहरहाल, मैं कहना चाहूँगा कि पुराने धर्म के दिन समाप्त हो गए, जब लोग सोचते थे कि प्रार्थना करने या भगवान का नाम लेने से वे बच जाएंगे। समस्त लोगों को बचाने की कुंजी इस या उस प्रकार के चिह्न पर आधारित किसी ‘तात्कालिक’ या अतिसरलीकृत पद्धति में नहीं पाई जाती। इसके बजाय, मानवता को बचाने की कुंजी महान दार्शनिक शक्तियों के अनुसार अपना विकास और विस्तार करने तथा हर आदमी के भीतर गहराई में छिपी योग्यताओं के बारे में सोचने में निहित है।

जो लोग मन की कार्यप्रणाली के भीतर निहित शक्ति के बारे में सचमुच नहीं जानते, वे कह सकते हैं कि वे केवल शब्द, भ्रांति या मात्र दिलासा देने वाले विचार हैं। वे लोग चिंतन के उन आधारभूत तरीकों को त्याग देते हैं और केवल तात्कालिक लाभ या प्रत्यक्ष चमत्कारों पर ध्यान देते हैं। वे किसी द्रुत पद्धति से पैसा बनाने या बीमारी ठीक करवाने के विचार पर ध्यान दे सकते हैं। लोग कभी-कभी इतने कमजोर होते हैं कि आसानी से ऐसी बातों में आ जाते हैं, पर मैं उन्हें मजबूत बनाना चाहता हूँ। अगर आप मजबूत बन जाएं, तो लाखों समस्याएं हल की जा सकती हैं। असल में, मैं कहूँगा कि अगर आदमी मजबूत बन जाए तो कोई समस्या ऐसी नहीं, जो हल न की जा सकती हो। उदाहरण के लिए, रोता हुआ बच्चा टॉफी दिखते ही चुप हो जाता है और मुसकराने लगता है, या प्रशंसा के दो बोल सुनते ही साहस से भर जाता है, या सिर पर प्यारभरी थपकी देने से उत्साहित होकर दौड़ लगाने लगता है।

ईश्वर और मनुष्यों के बीच इसी तरह का संबंध है। मनुष्य कभी-कभी बाधाओं से ग्रस्त हो जाते हैं, उदास हो जाते हैं, या हीनता की ग्रंथियों से ग्रस्त हो जाते हैं। लेकिन अगर उन्हें ईश्वरीय शब्द प्राप्त हों और उन्हें वे अपने हृदय में अंकित कर लें, तो वे उठकर खड़े हो जाएंगे और सशक्त, प्रसन्न और सकारात्मक प्राणियों के रूप में पुनर्जन्म प्राप्त कर लेंगे।

मैं चाहूँगा कि हर आदमी न केवल इन शब्दों को पढ़े, बल्कि इन्हें वास्तविक रूप में अनुभव भी करे। यह मेरी सच्ची आशा है। मैं यह विचार बार-बार सिखाता आ रहा हूँ कि मन हर चीज का प्रस्थान-बिंदु है और मन बदलने से जीवन भी बदलकर बेहतर हो जाएगा। यह अपने आपमें सत्य है। सुख और दुःख का सृजन आदमी का अपना मन करता है। और अधिक ठोस शब्दों में कहूँ तो, हर चीज इस बात पर निर्भर करती है कि आप अपने मन में कैसे बीज बोते हैं।

## आत्मविश्वास का निर्माण



**आ**त्मविश्वास का अर्थ अपनी योग्यताओं को वास्तविक से अधिक समझना या घमंडी होना नहीं है। यह वह अवर्णनीय विश्वास है, जो यह समझने से आता है कि आपमें संभावनाएँ हैं और आप ठीक हैं। जब लोग चिंता या दुःख से ग्रस्त होते हैं, तो वे अपने बारे में नकारात्मक होने लगते हैं और सोचने लगते हैं कि वे कितने निकम्मे हैं। किंतु स्वयं को अधिक यथार्थ दृष्टि से देखना जरूरी है।

आप पीछे अपने पूरे जीवन पर नजर डालकर देखें, तो कह सकते हैं कि "मैं इस बारे में गलत था" या "मुझे वहाँ बेहतर करना चाहिए था," पर साथ ही आपको यह भी मानना चाहिए कि कुल मिलाकर आपने खराब काम नहीं किया। आपके भीतर ऐसी अनुभूति होनी चाहिए कि आपको ईश्वर का प्यार मिल रहा था, और यह दृढ़ विश्वास कि आप दूसरों के काम आ रहे थे।

आत्मविश्वास इस तरह की अनुभूति संचित हो जाने पर निर्मित होता है। यह आवश्यक है कि आप रोजाना विभिन्न स्थितियों में स्वयं को देखें और थोड़ा-थोड़ा करके अपने उस स्व को खोजें, जो दूसरों के काम आ रहा है। बिना इस अनुभूति के आप सच्चा आत्मविश्वास निर्मित नहीं कर सकते।

तालाब की सतह पर तैरने वाली मुर्गाबी के पंखों पर तेल का लेप होता है, जो पानी को पीछे ढकेलता है। आत्मविश्वास इसी तरह से काम करता है। कोई भी विपत्ति क्यों न आ जाए, असली आत्मविश्वास इस तेल की तरह काम कर आपके दिल की गहराइयों को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है।

प्रत्येक स्थिति में यह अनिवार्य है कि आप अपने दिल की गहराइयों से ईश्वर में आस्था रखें। अगर आप यह मानते हैं कि ईश्वर ने इस संसार की रचना की है, तो जो कुछ भी दुःखद प्रतीत होता है, उसका कुछ प्रयोजन या अर्थ अवश्य होगा। यह सोचा भी नहीं जा सकता कि भगवान का इरादा केवल आपको कष्ट देने का है। आप परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु के माध्यम से मजबूत बन सकते हैं। किसी मित्र से बिछड़ने के बाद आपको कोई और भी बढ़िया आदमी मिल सकता है। अपने जीवन-साथी से तलाक होने के बाद आपको कोई उससे भी बेहतर जोड़ीदार मिल सकता है।

आवश्यकता इस बात की है कि समय बीतने के साथ आप आंतरिक शक्ति का एक भंडार सृजित कर लें। कष्ट से जूझने और दुःख में डूब जाने के बजाय आपको अपनी आत्मा को परिष्कृत करने का काम करना चाहिए। कठिन समय में भगवान में अपनी आस्था और उसके प्रति अपना प्रेम बनाए रखना जरूरी है। जब आप किसी मुसीबत के भंवर में फंस जाएं, तो खुद से पूछें कि क्या आप ईश्वर से प्रेम करते हैं। ज्यादातर लोग अपने प्रति प्रेम से आविष्ट रहते हैं; वे बस इतना ही सोच सकते हैं कि वे कितने दुःखी हैं, और वे दूसरों की सहानुभूति पाने के लिए उन्मत्त हो जाते हैं। पर समस्या यह कि कोई भी उन्हें पर्याप्त मात्रा में कुछ नहीं दे सकता। ऐसे वक्त अपनी पीठ सीधी कर लें और खुले आसमान को देखें। जो लोग चिंता से ग्रस्त होते हैं और नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव प्राप्त कर रहे होते हैं, वे आम तौर पर जमीन की तरफ झुक जाते हैं, सूरज की तरफ पीठ कर लेते हैं और केवल अपनी परछाई को ही ताकते रहते हैं। जब तक वे ऐसा करते रहते हैं, तब तक वे कभी रोशनी को नहीं देख सकते।

अतः सीधे खड़े हो जाएं, अपना चेहरा सूरज की तरफ कर लें और अपने शरीर को तान लें। यह ईश्वर के प्रति आपके प्रेम की अभिव्यक्ति है। हमेशा क्षुद्र बातों पर ध्यान केंद्रित न करें, बल्कि ईश्वर की तरफ मुड़ें और कृतज्ञता की भावनाओं से भर जाएं। आपको खुद को मिले प्रेम की विशालता का अनुभव करना आवश्यक है। याद रखें कि आप अभी दुःखी हो सकते हैं, पर अंततोगत्वा आप समझ जाएंगे कि जो कुछ घटित हो रहा है, वह हमेशा इतना गंभीर नहीं होता। वस्तुतः यह अनुभव आपको और विकास के लिए पोषण प्रदान कर रहा है।

कोई भी संकट आपकी राह क्यों न देख रहा हो, जब तक आप यह याद रखते हैं कि आप हर समस्या से सबक सीख रहे हैं, आप मजबूत ही होते जाएंगे।

## आत्मसम्मान की डायरी लिखें



**आ**पको कभी अपनी अच्छी बातों की सूची बनानी चाहिए। आपको अपने अतीत पर नजर डालनी चाहिए और जब से आप पैदा हुए, तब से लोगों ने जिन-जिन बातों के लिए आपकी तारीफ की, उन्हें लिखना चाहिए।

जब आप ऐसा करेंगे, तो पाएंगे कि आप अकसर सराहे जाते रहे हैं। यह विचार कि आपकी हमेशा निंदा की जाती है, केवल आपकी उत्पीड़न-ग्रंथि का परिणाम है, और जरा भी सच नहीं। लोग किसी भी प्रकार के क्यों न हों, उन सबमें कुछ अच्छी बातें होती हैं। समस्या यह है कि सराहे जाने को भूलना आसान है, और लोग केवल उस वक्त को याद रखते हैं। जब उन्हें नीचा दिखाया गया था। हो सकता है, इसी कारण आप नकारात्मक ढंग से सोचते हों। इस मामले में मैं चाहूंगा कि आप सब वापस अपनी जिंदगियों के बारे में सोचें और उन सब चीजों की सूची बनाएं, जिनके लिए आपकी सराहना की गई थी। उनमें ऐसी चीजें भी हो सकती हैं, जिन पर आपने यह सूची बनाए जाने से पहले ध्यान नहीं दिया था और यह आपकी हृद तक अप्रत्याशित साबित हो सकती है।

उदाहरण के लिए, हो सकता है, आप इस बात से परेशान रहते हों कि आप महिलाओं में लोकप्रिय नहीं। लेकिन जब आप इस बारे में सोचेंगे, तो पा सकते हैं कि पुरुष आप पर विश्वास करते हैं। ज्यादातर लोग उन लोगों को नापसंद करते हैं, जो महिलाओं में लोकप्रिय होते हैं, इसलिए वे उनकी आलोचना करने लगते हैं। दूसरी ओर, लोग ऐसे आदमी के निकट सहज महसूस करते हैं, जो महिलाओं में लोकप्रिय नहीं होते। वह उन्हें चैन का अनुभव कराता है और इसे उसकी खूबी समझा जा सकता है।

आप अपने चरित्र को संवारें, ताकि आप अन्य पुरुषों के साथ अच्छी तरह से कार्य और सहभागिता कर सकें। ऐसा करने से महिलाएं देखेंगी कि आप पुरुषों में बहुत लोकप्रिय दिखाई देते हैं और इससे उनकी रुचि जागेगी। वे सोचेंगी कि अगर पुरुषों में आपकी इतनी प्रतिष्ठा है, तो जरूर आप एक बढ़िया आदमी होंगे; इसलिए वे आप पर अधिकाधिक ध्यान देना शुरू कर देंगी। हमेशा अपनी चेतना को उच्चतर आदर्श स्तर तक उठाने के सिद्धांत पर विचार करें और आत्म-अन्वेषण जारी रखें।

अगर आप सोचते हैं कि एक चीज आपने गलत की है, लेकिन कोई दूसरी चीज करने के लिए खुद को बधाई दे सकते हैं, तो लोग आपके चरित्र के इस पक्ष को महत्व देंगे। आप इसे अपनी बुराइयों को रेखांकित करने और उनकी जांच करने के लिए मापदंड की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आप यह जान पाएंगे कि आपको क्या करना चाहिए था। जिन लोगों के चरित्र में आदर्श का पहलू नहीं होता, उन्हें यह जानने में कठिनाई हो सकती है कि उन्हें क्या करना चाहिए। उन लोगों का आत्मचिंतन करना ठीक है, लेकिन पहले उन्हें सकारात्मक आत्म-साक्षात्कार करने और आत्मविश्वास बढ़ाने पर अधिक ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

## कार्यालय में कठिनाई पाएं तो व्यायाम करें!



**आ**प अपना कार्य जारी रख सकते हैं या नहीं और अगले दिन उसे पुनः उत्साह के साथ प्रारंभ कर सकते हैं या नहीं, यह आपके शारीरिक बल पर निर्भर करता है। निसंदेह आपको कार्य-कौशल और शारीरिक बल दोनों चाहिए, पर बिना शारीरिक बल के आप कार्य करना जारी नहीं रख सकते। जब आपमें शारीरिक बल का अभाव होता है, तो आपके निर्णय निराशावादी हो जाते हैं। आप दूसरों के साथ अपने संबंधों के बारे में निराशावादी हो जाएंगे और ज्यादा से ज्यादा नकारात्मक ढंग से सोचेंगे, जिससे आपको यह अहसास होगा कि दफ्तर में आपका भविष्य अंधकारमय है। अगर आप शारीरिक रूप से सबल हैं, तो अपने भविष्य के बारे में आपका दृष्टिकोण उज्वल होगा। आप सोचेंगे कि दूसरों के साथ संबंध बनाना संभव है और यह भी कि दफ्तर व जीवन में अच्छी चीजें घटित होंगी।

कार्यालय में लोग जिन कठिनाइयों का सामना करते हैं, उनका शारीरिक कारण भी हो सकता है। अगर यह सच हो, तो इसका समाधान यह होगा कि पहले अपना शारीरिक स्वास्थ्य सुधारने से शुरुआत करें।

**भाग – IV**



## अपने कर्म का सामना करें



**स**भी मनुष्य अपना आध्यात्मिक विकास बढ़ाने के लिए इस संसार में बार-बार पुर्नजन्म लेते हैं। अगर आप अपने आध्यात्मिक प्रशिक्षण को इस परिप्रेक्ष्य में देखें, तो कठिन परीक्षा के रूप में जो आपने मूल रूप से देखा था, वह आपको अलग दिखाई पड़ेगा।

आपको अनुभव होगा कि अभी जिन समस्याओं का सामना आप कर रहे हैं, वे यह प्रकट करती हैं कि किस प्रकार की चुनौतियों पर आपको इस जीवन में काबू पाना है। जीवन हल की जाने वाली समस्याओं की अभ्यासपुस्तिका की तरह है। अतः भले ही आपको लगे कि आप दुःखों के भंवर में फंसे हुए हैं, पर असल में इसका यह मतलब है कि आप जीवन में एक अत्यंत महत्वपूर्ण मुझे का सामना कर रहे हैं, और इस समय आप अपने आध्यात्मिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण समय का अनुभव कर रहे हैं। यह आपके लिए एक रोमांचक समय है। आप अंततः मुकाबले के लिए अखाड़े में प्रवेश कर गए हैं। अभी तक आपने एक काल्पनिक विरोधी के साथ छद्म मुक्केबाजी करते हुए एक लंबा वक्त प्रशिक्षण में बिताया था, पर वह समय अब समाप्त हो गया है और मुकाबला शुरू होने वाला है। जैसे ही रेफरी लाल कोने (अखाड़े में प्रतिद्वंद्वी मुक्केबाजों के खड़े होने के दो स्थानों में से एक) वाले मुक्केबाज को (अर्थात् आपको) बुलाने के लिए चिल्लाएगा, आपको अपने कपड़े उतारकर अखाड़े में उतर जाना है। एक बार जब आप अखाड़े में उतर जाएंगे, तो लड़ना ही होगा।

यह वह महान क्षण हो सकता है, जिसके लिए आप इस दुनिया में पैदा हुए हों। यहां तक कि पैदा होने से पहले भी आपने इस क्षण के लिए तैयार होने में दूसरी दुनिया में कई दशक, बल्कि शताब्दियां तक बिताई हो सकती हैं। पर्याप्त शक्तिशाली अनुभव करने पर ही आपने धरती पर आने और इस चुनौती का सामना करने का निर्णय किया। अगर आपका प्रतिद्वंद्वी कोई मनुष्य होता, तो यह बहुत कष्टदायक हो सकता था, पर जिसका सामना आप कर रहे हैं, वह कोई व्यक्ति नहीं। जिसे आप अजेय समस्या के रूप में देख रहे हैं, वह असल में मरीचिका से अधिक कुछ नहीं। यह केवल आपका अपना कर्म है, जो किसी समस्या या चिंता के रूप में सामने आया है। अखाड़े में जिससे आप लड़ रहे हैं, वह कोई दूसरा आदमी नहीं; यह युद्ध आप और आपके कर्म के बीच है, और आपको यह मुकाबला हर कीमत पर जीतना है। यही आपके इस पुर्नजन्म का प्रयोजन है।

अतः अब, जबकि वह नाजुक घड़ी आ पहुंची है, आप इस तरह की बातें करते हुए हीला-हवाला क्यों कर रहे हैं कि “अगर मैं बुद्धिमान नहीं हूँ तो यह मेरे बस की बात नहीं,” या “यह सब मेरी परिस्थितियों के कारण है,” “इसका दोष मेरे माता-पिता को दे,” “यह मेरे भाई का कसूर था,” या “मैं गरीब होने की वजह से सफल नहीं हो सका।” अब जबकि आप अखाड़े में हैं, लाल कोने से निकल आए हैं, नीले कोने वाले अपने प्रतिद्वंद्वी के दस्तानो से अपने दस्ताने स्पर्श कर लिए हैं और आप दोनों एक-दूसरे पर आंखें तरेर रहे हैं। ऐसे में बहाने बनाना उस स्थिति में किसी व्यक्ति के यह कहने के समान है कि “असल में मैंने हाल ही में कोई प्रशिक्षण नहीं लिया है, मेरे पैर थोड़े सख्त हैं और मेरी कमर में कल से दर्द हो रहा है।” आप भी अगर अपने प्रतिद्वंद्वी से ऐसी बातें सुनेंगे, तो सोचेंगे कि यह आदमी कमजोर है और उस मौके को लपक लेंगे। अतः इस तरह की मनोवृत्ति अच्छी नहीं।

एक बार अखाड़े में उतर जाने पर आपको अपनी कमजोरियां छिपानी हैं और अपना बेहतरीन प्रदर्शन करना है।

जैसे ही आप अपने कर्म को रूबरू पाते हैं, आपको निश्चय करोक साहस के साथ उसका सामना करना है। स्थिति प्रतिकूल हो, तो भी उसका पता न चलने दें। अखाड़े में आप अपने प्रतिद्वंद्वी को यह नहीं जानने दे सकते कि उसके पास जीतने का मौका है। अगर आपका वजन पैंसठ किलो है, तो भी आपको छाती फुलाकर इस तरह डटे रहना है मानो आपका वजन कहीं ज्यादा है, ताकि आपका प्रतिद्वंद्वी घबरा जाए कि आप उसे हरा देंगे। इसलिए जीवन में हमेशा सकारात्मक ढंग से सोचें।

## ईश्वर आपको वही समस्याएं देता है, जिन्हें आप हल कर सके



ईश्वर कभी किसी आदमी का ऐसी समस्या से सामना नहीं कराता, जिसे वह हल न कर सकता हो। यह एक ऐसी चीज है, जो उसने कभी नहीं की और न कभी करेगा। संघर्षरत व्यक्ति सोच सकता है कि वह यह बोझ उठाने में असमर्थ है, किंतु ईश्वर की नजर में यह बिलकुल सही मात्रा है।

इसे समझने के लिए पीठ पर भारी थैले ढोकर ले जा रहे आदमी की कल्पना करें। वह ज्यादा वजन उठाने में सक्षम है, पर शुरू में वह ऐसा करने से बचता है और हलका वजन ही उठाता है। अतिरिक्त वजन लादे जाने पर वह सोचता है कि वह बोझ से गिर जाएगा, पर एक क्षण बाद उस पर और वजन लाद दिया जाता है। उसे फिर लगता है कि वह बोझ से गिर जाएगा, पर ऐसा नहीं होता। वह चलता जाता है, तभी कोई उस पर और वजन लाद देता है।

वह सोचता है, “इस बार तो पक्के तौर पर मैं खड़ा रह ही नहीं पाऊंगा,” लेकिन असल में वह अभी भी चलता रहता है। अंततः वह यह समझ जाता है कि हालांकि वह खुद को इतना भारी वजन उठाने में असमर्थ समझ रहा था, पर असल में वह केवल आलस कर रहा था।

यही बात काम पर लागू होती है। जब कार्यभार बढ़ता है, तो लोग घबरा जाते हैं और सोचते हैं कि वे उसे नहीं संभाल सकते। जब आपको यह लगे कि आपकी क्षमता की सीमाएं आ गई हैं, तो यह विचार करना अनिवार्य है कि क्या आपने वाकई वह सब कर लिया है, जिसकी ईश्वर आपसे अपेक्षा करता है, और जिसके बारे में वह मानता है कि आप इसकी सफलता से प्रबंध करने में सक्षम हैं?

बड़े होने पर आप पाएंगे कि जो मुझे कभी बहुत बड़े दिखाई देते थे और जिन्हें हल करना मुश्किल लगता था, वे चिंता करने लायक भी नहीं रह जाते। उदाहरण के लिए, जब कोई कंपनी अचानक भारी वृद्धि के दौर से गुजरती है, तो कर्मचारियों को लग सकता है कि वे उसमें किए जाने वाले परिवर्तनों से निपटने या उनके साथ गति बनाए रखने में असमर्थ हैं। किंतु जब वे बढ़े हुए कार्यभार को संभालते हैं, तो उन्हें पता चलता है कि अभी तक वे पर्याप्त प्रयास नहीं कर रहे थे और अकारण घबरा रहे थे। लोग कभी-कभी सोचते हैं कि वे दुर्गम समस्या का सामना कर रहे हैं, जबकि असल में वह केवल उनकी कल्पना में ही दुर्गम होती है।

हालांकि आपको लग सकता है कि इस समय आप ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं, जिस पर काबू पाना आपके वश से बाहर है, पर सालभर में आप उसे स्वयं हल कर लेते हैं। इसलिए सोचिए कि अगर आप भविष्य में एक साल आगे होते तो क्या करते, और मुझे विश्वास है कि आपको समाधान मिल जाएगा। दूसरे शब्दों में, कल्पना कीजिए कि भविष्य में आप कैसे होंगे, कैसे बढ़ेंगे; और फिर इस बिंब या मानसिक चित्र को वर्तमान में लाइए। अगर आप ऐसा करेंगे, तो अपने को अधिक मजबूत होता पाएंगे। मेरे खयाल से यह प्रयास करने योग्य है।

कभी-कभी जब आप संघर्ष कर रहे होते हैं और संकल्प के साथ किसी समस्या को हल करने की कोशिश कर रहे होते हैं, तो अचानक पाते हैं कि समस्या तो बिना आपके जाने अपने-आप ही हल हो गई है। पहले-पहल आपको

लग सकता है कि यह अविश्वसनीय है कि आप इतनी कठिन समस्या हल कर पाने में सफल रहे हैं, लेकिन देर-सबेर आप ऐसी समस्याएँ आसानी से हल कर सकने लायक हो जाएंगे।

## तेज नहीं, दूर तक दौड़ने वाले की तरह सोचें



**ज**ब कभी आप निराश हो जाएँ और सोचने लगें कि स्थिति इससे ज्यादा खराब नहीं हो सकती या आप और अधिक कष्ट या विपत्ति नहीं सह सकते, तो यह मत भूलें कि आपके जीवन में ऐसी अवधियाँ आम तौर पर संक्षिप्त होती हैं। अगर आप केवल एक या दो वर्षों पर ही ध्यान केंद्रित करें, तो आप उन चीजों के बारे में खिन्न हो सकते हैं, जो आपकी आशाओं के अनुरूप नहीं हुईं। ऐसे समय में आपको अपना सोचने का तरीका पूरी तरह बदलने की जरूरत है। इन अवधियों में से किसी एक में आप सफल नहीं हुए, इस तथ्य का अर्थ हो सकता है कि आप सौ गज की तेज दौड़ नहीं जीत सकते, पर इसका यह अर्थ होना आवश्यक नहीं कि आपमें धावक बनने की ही योग्यता नहीं। तेज दौड़ें कुछ सौ गज की होती हैं, पर मैराथन दौड़ के बारे में सोचिए, जो छब्बीस मील की होती है। अगर आप तेज दौड़ में अच्छे नहीं, तो अपने आपसे यह पूछें कि क्या आपमें लंबी दूरी की दौड़ के लायक योग्यता है? कभी-कभी आपको अपना परिप्रेक्ष्य बदल लेना चाहिए।

मैं खुद कभी बहुत अच्छा धावक नहीं रहा, लेकिन जब मैं सीनियर हाई स्कूल में था, तब एक बार मैंने एक मैराथन में भाग लिया था और कापकी संतोषजनक स्थान प्राप्त किया था। लंबी दूरी की इस दौड़ के अनुभव ने मुझे सभी कार्यों में धीरे-धीरे गति बढ़ाने का महत्त्व सिखाया। जब दौड़ शुरू हुई, तो मैंने ऐसे लोगों का समूह चुना, जिन्हें मैं अपने समान योग्यताओं वाला समझता था, और मैं रफ्तार पकड़ने के लिए उनके साथ दौड़ा।

किंतु कुछ क्षण दौड़ने के बाद मेरे शरीर में गरमी आ गई, मैं अच्छा महसूस करने लगा और मुझे लगा, मैं उससे बेहतर कर सकता हूँ, जितना मैंने मूल रूप से सोचा था। लगभग आधे रास्ते से मैंने अपनी गति बढ़ानी शुरू कर दी और मुझे ऐसा अनुभव होने लगा, जैसे मेरे पैर बड़े हो गए हों। मैं तब तक अपनी गति बढ़ाते रहने में सफल रहा, जब मैं उन लोगों से आगे निकल गया, जो तेज गति की छोटी दौड़ों में हमेशा मुझे हराते रहे थे। तेज दौड़ने वाले आम तौर पर अच्छे तगड़े होते हैं और जब लंबी दूरी की दौड़ में वे अपनी गति खो देते हैं, तो पाते हैं कि अब वे और दौड़ना जारी नहीं रख सकते। जब मैं उन तेज दौड़ने वालों से आगे निकला, तो मैंने उनके चेहरों पर आश्चर्य देखा। मैं मुश्किल से ही यकीन कर पाया कि ऐसा हो रहा है। यह सचमुच एक आश्चर्यजनक अनुभव था।

मैंने आपको धीरे-धीरे गति बढ़ाने के महत्त्व के बारे में बताया है। आपको अपनी क्षमता का निष्पक्ष मूल्यांकन करने और यह निर्णय करने की आवश्यकता है कि कब आपको अतिरिक्त प्रयास करना चाहिए, ताकि आप यथासंभव सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त कर सकें। सुधार की गुंजाइश हमेशा रहती है।

## क्या आप अपनी संभावनाओं के लिए सीमाएँ तय कर रहे हैं?



**चिं**ताओं का सामना करते समय हमेशा जीवन में अपनी संभावनाएँ बढ़ाने के तरीके खोजते रहना जरूरी है।

पेशेवर और शौकिया दोनों तरह की बेसबॉल में आम तौर पर दो-चार पिचर जरूरत पड़ने पर खेलने की प्रतीक्षा में बेंच पर बैठे रहते हैं। अलग-अलग भूमिकाओं के लिए अलग-अलग पिचर नामित किए जाते हैं, जैसे कि प्रारंभकर्ता अर्थात् स्टार्टर, एवजी अर्थात् रिलीफ पिचर और समापनकर्ता अर्थात् क्लेजर। चूंकि टीम ने विभिन्न भूमिकाओं के लिए विभिन्न वैकल्पिक पिचर तैयार किए होते हैं, अतः खेल की स्थिति के अनुसार वह अपनी रणनीति को समायोजित करने में सफल रहती है। इस तरीके से कोचा हारने की जोखिम कम करते हैं।

इसी प्रकार, जीवन में भी आपको इसी तरह की सावधानियाँ बरतनी हैं। दो-तीन विकल्प अग्रिम रूप से तैयार कर और समस्या हल करने का अपना कौशल निखारें, ताकि आप किसी भी कठिनाई से निकल सकें। जिस प्रकार पेशेवर पिचर भी गेम हमेशा जीत नहीं सकते, उसी प्रकार आप भी हमेशा अपने स्वप्न पूरे नहीं कर सकते, क्योंकि मार्ग में अकसर बाधाएँ बाट जोहती मिलती हैं। उनसे निपटने के लिए पहले से आपातकालीन उपाय तैयार करोक रखना अच्छा रहता है।

बाधाएँ इतनी बड़ी क्यों हो जाती हैं, इसका एक कारण यह है कि लोग जीवन में केवल एक लक्ष्य निर्धारित करते हैं। एक लक्ष्य निर्धारित करना और उसे हासिल करने के लिए भरसक प्रयास करना अच्छी बात है, किंतु यदि आप किसी लक्ष्य-विशेष के बारे में बहुत ज्यादा सोचेंगे और यह मानकर चलेंगे कि सपने पूरे करने का केवल यही एकमात्र तरीका है, तो आपका दृढ़ निश्चय आसक्ति बन जाएगा। परिणाम यह होगा कि छोटी-छोटी असफलताएँ भी गहन निराशा उत्पन्न कर देंगी।

यह जीवन के प्रारंभिक चरणों में स्वयं को केवल एक पेशे तक सीमित कर लेने से भिन्न नहीं है। आप व्यापक परिप्रेक्ष्य को भुला देते हैं—कि संभावनाएँ उससे कहीं अधिक हैं, जितनी आप समझते हैं। जब आप कोई समस्या हल करने के लिए हाथ-पैर मार रहे होते हैं, तो अन्य संभावनाओं के लिए गुंजाइश रखना हमेशा अनिवार्य है। यह निराशा से बचने के मुख्य तरीकों में से एक है।

## कठिन समय से उबरना



हम कठिनाइयों से कैसे उबरते हैं या गिरकर कैसे उठते हैं? दुनिया में ज्यादातर लोग अपने सपने पूरे करने के लिए उच्च आकांक्षाओं के साथ पैदा होते हैं। यदि हम उन्नति की अभिलाषा करते हैं किंतु स्वयं को नीचे गिरता पाते हैं, तो इस गिरावट से उबरने के लिए हमें क्या उपाय करने चाहिए?

सर्वप्रथम, मैं चाहूंगा कि आप यह याद रखें कि आपके भीतर अनंत ऊर्जा है। आत्मा प्याज की तरह होती है; दूसरे शब्दों में, वह अनेक परतों वाली संरचना है, और उसका केंद्र सीधे संपूर्ण ब्रह्मांड पर शासन करने वाले ईश्वर से जुड़ा है। आपकी आत्मा का केंद्रीय भाग वह स्रोत है, जो आपको असीम प्रकाश और समुत्थान-शक्ति उपलब्ध कराता है।

वस्तुतः इस असीम प्रकाश में वैसी ही शक्ति और गुण होते हैं, जैसे ईश्वर में हैं। इसका अर्थ है कि वह प्रज्ञा, न्याय, साहस, प्रेम, सामंजस्य और समृद्धि से परिपूर्ण है। अतः जब आप स्वयं को किसी कठिन परिस्थिति में पाएं, तो सबसे पहले अपने सच्चे स्वरूप को याद करें। यह जानें कि आपमें अनिवार्यतः असीम शक्ति है। उसके स्मरण से आप अपनी आत्मा की असीम शक्ति का प्रयोग कर पाएंगे।

असल में, आप में से किसी ने भी अपने मस्तिष्क का ढक्कन नहीं खोला है। हालांकि आपकी वास्तविक शक्ति लगातार एकत्र होती हुई और पहाड़ी झरने की तरह कभी न रुकती हुई अनंत रूप में बढ़ सकती है, किंतु अनजाने ही आपने उसे अपने अविवेकपूर्ण मानवीय विचार से बंद कर दिया हो सकता है।

दूसरे, मैं चाहूंगा कि आप ऊर्जा के संचय पर ध्यान केंद्रित करने का स्मरण करें। गिरावट का दौर वह दौर होता है, जब आपने इतनी ऊर्जा खर्च कर दी होती है कि आपमें अधिक ऊर्जा नहीं बचती। ऐसे समय में आपको अपना बल एकत्र करने का प्रयास करने की जरूरत है। चिंता के वक्त मैं हमेशा अपने आपसे अध्ययन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहता हूँ। जीवन-काल में प्रत्येक व्यक्ति चिंता की अवधियों से गुजरता है और ऐसे समय में जीने का सबसे बुद्धिमतापूर्ण तरीका अपना आंतरिक बल एकत्र करने पर ध्यान केंद्रित करना है। गिरावट का शीघ्र ही समाप्त होना तय है, अतः जितना हो सके, उतना बल एकत्र कर इसका लाभ उठा लें।

तीसरी महत्वपूर्ण मनोवृत्ति यह है कि बाधा को दूसरों की खुशी के बारे में सोचने का समय निकालने के अवसर के रूप में देखें। गिरावट के दौर में लोगों में अपने बारे में बहुत अधिक सोचने और दूसरों को भूल जाने की प्रवृत्ति होती है। अतः इस समय के दौरान अपने ध्यान का विषय बदलने का प्रयास करें; सोचें कि कैसे दूसरों को ज्यादा खुश किया जा सकता है।

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि गिरावट के दौर से निकलने का सर्वोत्तम उपाय दूसरों को खुश करने का प्रयास करना है। हालांकि आप दुःखी होंगे, पर अपना दुःख-दर्द दूसरों पर उंडेलने का प्रयास कभी न करें। आप दुःखी हैं, तो दूसरों को खुश करने की कोशिश क्यों न करें? चूंकि आपका दिल दुःख और उदासी से भरा है, अतः यह और भी अधिक आवश्यक है कि दूसरों के लिए मुसकराने की कोशिश की जाए।

इस मार्ग पर चलकर आप निश्चित रूप से इस कष्टपूर्ण दौर से गुजर जाएंगे।

भाग - V



## जीवन की शाश्वतता का बोध आपको और ग्रहणशील बनाता है



छह अरब से अधिक लोग इस पृथ्वी पर विभिन्न देशों में और अत्यधिक भिन्न वातावरणों में जी रहे हैं। उनमें से कुछ भूखे रहते हैं, तो कुछ भरपेट खाते हैं। कुछ बुद्धिमान हैं, तो कुछ नहीं। कुछ शारीरिक रूप से शक्तिशाली हैं, तो कुछ कमजोर। कुछ गोरे हैं, तो कुछ काले। कुछ सुखी परिवार हैं, तो कुछ नहीं। ये छह अरब या उससे भी अधिक लोग विभिन्न प्रकार की स्थितियों और परिस्थितियों के व्यापक दायरे में रहते हैं।

जरा कल्पना करें कि ईश्वर के परिप्रेक्ष्य से यह संसार कैसा दिखता होगा। ईश्वर जरूर कहता होगा : “मैं गोरे और काले सबको देखता हूँ और वे सब अच्छे हैं। सबको खुश रहने की कोशिश करनी चाहिए। उन्हें जो भी परिस्थिति दी गई है, उसी में खुश रहने का प्रयास करना चाहिए।”

हमारा जीवन इस वर्तमान जीवन तक ही सीमित नहीं। एक स्थान से दूसरे स्थान तक बहने वाली किसी बड़ी नदी की तरह, आत्मा के रूप में हमारा अस्तित्व बहुत लंबे समय से है। हम इतिहास की विभिन्न अवधियों में भारत, अफ्रीका, चीन, जापान और संसार के अन्य हिस्सों में पैदा हुए थे। इस तरह शाश्वत काल तक चलने वाले हमारे लंबे जीवन लाभदायक बन जाते हैं।

यह ठीक उस झरने की तरह है, जो पहाड़ से नीचे दौड़ता है, छोटी घाटी से गुजरता है, पत्तों के नीचे से सफर करता है, फिर एक छोटी नदी बन जाता है, कभी तेजी से दौड़ता है तो कभी धीरे-धीरे चलता है, और अंततः एक बड़ी नदी में तब्दील हो जाता है, जो समुद्र में जाकर गिरती है। इसी प्रकार हमारा जीवन पुर्नजन्म के शाश्वत प्रवाह में विभिन्न अनुभवों से भरा है। इस तथ्य को जानकर हमें अपने प्रति, और साथ ही अन्य लोगों के प्रति भी, कहीं ज्यादा सहनशील होना चाहिए। जब हम यह जान जाते हैं कि हर आदमी एक आध्यात्मिक प्रशिक्षण से गुजरते हुए, जो उस विशाल प्रवाह का अंग है, अपना विशिष्ट जीवन जी रहा है, तो सहनशील हुए बिना नहीं रह सकते।

अपने प्रति सौम्य बनें। अपनी आत्मा के विस्तृत इतिहास में आपका सामना किसी कष्ट रूपी झरने या नदी की धारा से हो सकता है। जब ऐसा हो, तो स्वयं को बताएं, "तुम अच्छा कर रहे हो। हालांकि तुम कठिन समय से गुजर रहे हो, पर यह तुम्हारे लंबे सफर का केवल एक हिस्सा है, इसलिए घबराओ मत। नदी जल्दी ही धीमी पड़ जाएगी। तब तक धैर्य रखो, और हर व्यक्ति और वस्तु के प्रति सहनशील बनो।”

## समझ से प्रेम उत्पन्न होता है



प्रेम के संबंध में जो सबसे अनिवार्य बात है, वह है दूसरों को समझना। किसी को समझने का अर्थ असल में उसे प्रेम करना ही है। लोग प्रेम करने में इसलिए असमर्थ होते हैं, क्योंकि वे दूसरे को समझ नहीं पाते। आप हैरान होंगे कि क्यों आप किसी व्यक्ति-विशेष को प्रेम नहीं कर पाते। इसका उत्तर यह है कि आप उस व्यक्ति को समझ नहीं पाते। यदि आप किसी को समझ सकते हैं, तो उसे प्रेम भी कर सकते हैं।

विवाहित युगलों के मामले में भी, जब एक जीवनसाथी दूसरे को प्रेम नहीं करता, तो उसका कारण समझ का अभाव ही होता है। यह सामान्यतः सच है। अगर कोई समझ सकता है, तो प्यार भी कर सकता है। पति-पत्नियों के अपने कारण और शिकायतें होती हैं, जिनका वे बखान किया करते हैं, पर विवाद इसलिए पैदा होता है क्योंकि वे एक-दूसरे को समझने और माफ करने में असमर्थ होते हैं। अगर लोग एक-दूसरे को समझ सकें, तो उनके लिए प्रेम करना संभव होगा।

यही बात उस मामले में भी सच है, जब आप लोगों को उस रूप में, जो उनमें से प्रत्येक के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है, सत्य संप्रेषित करने का प्रयास करते हैं। यह बात बहुत मायने रखती है कि आप दूसरे व्यक्ति को किस सीमा तक समझ पाने में समर्थ हैं। अगर आप केवल उन लोगों से बोल पाते हैं, जो आप जैसे ही हैं, तो आप बहुत कम सीमा तक ही सत्य को समझा पाएंगे।

दूसरों को प्रेम करने की अपनी क्षमता का विस्तार करने के लिए पहली अपेक्षा है, उन्हें समझने की योग्यता अर्जित करना। कोशिश करोक इसे हासिल किया जा सकता है। अनुभव प्राप्त करोक और अपने ज्ञान के भंडार को विकसित कर आप दूसरों को समझने में सक्षम हो जाएंगे। अगर आप किसी को समझ सकते हैं, तो उसे प्यार भी कर सकेंगे। इसी प्रकार, यदि आपको महसूस होता है कि कोई आपको समझता है, तो आपको यह भी महसूस होगा कि आपको प्यार किया जा रहा है।

## लोगों पर दोस्त या दुश्मन का ठप्पा न लगाएं



**अ**नेक मामलों में लोग दूसरों को सही तरह से समझ नहीं पाते। कभी- कभी वे दूसरों को इसलिए गलत समझते हैं, क्योंकि उनकी धारणा प्रायः पहले से बने पूर्वाग्रहों पर आधारित होती है।

सबसे आम धारणा दूसरे को दोस्त या दुश्मन समझने की है। जब लोग दूसरों को देखते हैं, तो वे उन्हें इस आधार पर दो वर्गों में बांट लेते हैं कि वे उनके दोस्त हैं या दुश्मन। फिर वे दुश्मनों के रूप में वर्गीकृत लोगों को तंग करना शुरू कर देते हैं। दूसरी ओर, वे दोस्तों के रूप में वर्गीकृत लोगों के साथ रहते हैं और उन पर निर्भर हो जाते हैं। दूसरे को दोस्त या दुश्मन के रूप में बांटते समय लोग पहले यह विचार करते हैं कि उससे उन्हें कोई लाभ होगा या नहीं।

वे अपने दुश्मनों के नजदीकी लोगों को भी अपने दुश्मनों के रूप में वर्गीकृत कर लेते हैं। वे उन लोगों को कोई जानकारी न देने या उनसे संबंधित नकारात्मक चीजें बताने का प्रयास कर सकते हैं और उन्हें नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं। हमें इस प्रकार की सोच से सावधान रहने की अत्यंत आवश्यकता है, जो दूसरों को दोस्त और दुश्मन में बांटती है। गलती यहीं से शुरू होती है।

लोगों के किसी विशेष ढंग से व्यवहार करने या किसी विशेष स्थिति में खड़े होने का कोई कारण या पृष्ठभूमि होती है। उस पृष्ठभूमि को जाने बिना किसी के दोस्त या दुश्मन होने का निर्णय करने से समस्या खड़ी हो सकती है। भले ही किसी व्यक्ति के बारे में आपको ऐसा लगता हो कि वह आपका कोई भला नहीं करने वाला, फिर भी आपको यह पता अवश्य लगाना चाहिए कि वह ऐसा क्यों कर रहा है।

अनेक मामलों में ऐसे व्यक्ति आपके प्रच्छन्न शिक्षक होते हैं और साथ ही आपके मन के प्रतिबिंब भी। यदि आप सोचते हैं कि अमुक व्यक्ति अक्षम है, तो वह व्यक्ति उस विचार के प्रति प्रतिक्रिया करेगा। किंतु यदि आप सोचते हैं, “यह निश्चित ही दक्ष व्यक्ति है,” तो वह भी आपके बारे में ऐसा ही सोचेगा।

ज्यादातर लोगों में किसी की समस्त खूबियां स्वीकार करने की योग्यता नहीं होती। अतः जिन हिस्सों को आप नहीं देख पाते, उन्हें आपको धुंधला क्षेत्र समझना चाहिए और भिन्न संभावनाओं के बारे में सोचना चाहिए।

## सम्मान अच्छे संबंधों की कुंजी है



**मैं** कार्यालय में सफल होने के लिए एक तरीके के बारे में बताना चाहूंगा, जो उच्चाधिकारियों और अधीनस्थों के बीच संबंधों, और जिस प्रकार वे अंतःक्रिया करते हैं, उस पर विचार करने वाले दृष्टिकोण पर आधारित है।

प्रथम, सोचिए कि क्या आप अपने सुपरवाइजरों या उच्चाधिकारियों का सम्मान करते हैं। असल में, कार्यालय में सफल न होने वाले व्यक्ति शायद ही कभी अपने उच्चाधिकारियों का सम्मान करते हों। इसमें शक नहीं कि आपके सुपरवाइजरों या उच्चाधिकारियों में मानवीय कमियां, दोष या कमजोरियां हैं। आप उनमें अनेक ऐसी चीजें पाएंगे, जिन पर प्रश्रुचिहन लगाए जा सकते हैं। किंतु उनके अनेक पहलू ऐसे भी हैं, जिनके बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता। वे उस पद पर इसलिए लगाए गए हैं, क्योंकि आपकी कंपनी का कोई उनसे भी ऊंचा अधिकारी उन्हें उनके कार्य में दक्ष समझता है। अतः यदि आप सोचते हैं कि आपका उच्चाधिकारी एकदम अयोग्य है, और व्यक्ति के रूप में वह दोषों और कमियों से भरा है, तो मानकर चलिए कि आप उस कंपनी, समाज या संगठन में कभी सफल नहीं हो सकते।

अगर आप अपने उच्चाधिकारी की अच्छी और बुरी बातों की सूची बनाते हैं और यह नहीं पाते कि उसकी अच्छी बातें बुरी बातों से कहीं ज्यादा हैं, तो यह निष्कर्ष आराम से निकाला जा सकता है कि इस कंपनी में आपकी सफलता असंभव है।

सफल होने के लिए एक ओर जहां आपको अपने उच्चाधिकारियों का सम्मान करना चाहिए, वहीं अपने से निचले पदों पर कार्य करने वाले लोगों को प्यार करना भी जरूरी है। अपने अधीनस्थों को प्यार करने का क्या मतलब है? प्रथम तो इसका मतलब है, उन्हें उनके सबल पक्ष सुधारने में मदद करना और उनकी कमजोरियों के प्रति सचेत करना। अधीनस्थों से आपका संपर्क संयोग से ही हो पाता होगा, किंतु उच्च पद पर आसीन व्यक्ति के रूप में यह सुनिश्चित करना आपका दायित्व है कि वे प्रशंसा के काबिल और अच्छी तरह काम करने में समर्थ बनें और उच्च पदों पर पदोन्नति होने पर भी अच्छी तरह काम करते रहें।

इसके अतिरिक्त, आपको इस बारे में भी बहुत सतर्क रहने की आवश्यकता है कि उनकी योग्यताओं से ईर्ष्या न करें। कुछ लोगों में किसी प्रतिभाशाली व्यक्ति के अपने अधीन कार्य करने आने पर उससे ईर्ष्यालु हो जाने की प्रवृत्ति होती है। वे उसके काम में भरसक अड़चन डालने की कोशिश करते हैं और जो कुछ भी वह करता है, उसमें मीन-मेख निकालते हैं। ये भावनाएं निश्चित ही अधीनस्थ को सफलता पाने से रोकेंगी। साथ ही, दूसरों का ऐसा मूल्यांकन करने वाले व्यक्तियों की उन्नति भी उनके इस तरह के व्यवहार से बाधित होगी।

वास्तविक सफलता प्राप्त करने वाले समस्त लोगों में दूसरों की योग्यताओं से प्यार करने की प्रवृत्ति होती है। वे उन लोगों को प्यार करते हैं, जिनमें वे योग्यताएं होती हैं जो उनमें खुद में नहीं होतीं। ऐसे लोगों से प्यार करना और उन्हें निरंतर आगे बढ़ने में सहायता करने की इच्छा रखना उनके चरित्र का असाधारण पहलू होता है। अपने से निचले पदों पर कार्य करने वाले लोगों से प्यार करने का मतलब है उनकी अद्वितीयता को अंगीकार करना और उन्हें अपने चरित्र का और विस्तार करने में सहायता करना। इसका तात्पर्य है कि आपको ऐसे व्यक्ति के अपने

अधीन कार्य करने पर गर्व होना चाहिए, जो आपसे अधिक प्रतिभाशाली है। आपको ऐसी उच्चतर मनोदशा प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। ऐसी मनोवृत्ति हासिल कर लेने के बाद ही आप आगे बढ़ने में कामयाब हो पाएंगे।

## दया कभी साहस और बल के बिना नहीं होती



घर के अंदर पुरुषों का अच्छा रोल मॉडल होना आवश्यक है। अगर वह केवल बाहर ही अच्छा हो, घर में नहीं, तो सम्मान का पात्र नहीं होता। यदि उसका व्यवसाय परिवार की कीमत पर फलता-फूलता है, तो वह अपनी उपलब्धियों के लिए सम्मान अर्जित नहीं कर पाता।

सबल पुरुष गर्मजोशी और दया से भरे होते हैं। बल के बिना वे सच्चे अर्थों में सौम्य नहीं हो सकते। बल के पीछे जिम्मेदारी की भावना होनी चाहिए और उसका उत्साहपूर्वक इस्तेमाल किया जाना चाहिए। यह न भूलें कि बल के बिना कोई दयालुता नहीं होती। सौम्य और दयालु होने का मतलब ख्रैण होना नहीं है। दोनों का आपस में कोई संबंध नहीं।

इसी के साथ मैं इस बात पर भी बल देना चाहूंगा कि सच्चे अर्थों में दयालु स्त्री साहसी होती है। जब पति के सामने विपत्तियां और कठिनाइयां आती हैं, तो पत्नी के पास ही उसे समर्थन और प्रोत्साहन देने की शक्ति होती है। यहां साहस होना आवश्यक है। साहसी स्त्री दयालु और सहृदय होती है। ै दया न तो दुर्बल होती है, न क्षीण। दया तो लोगों को ज्यादा मजबूत बनाने वाली होती है। कृपया इसे हमेशा याद रखें।

## इसकी गिनती न करें कि आपने दूसरों के लिए क्या किया है



**जी**वन में अप्रसन्नता निरंतर यह याद करते रहने, कि आपने दूसरों को क्या दिया है और यह भुला देने, कि दूसरों ने आपको क्या दिया है, की प्रवृत्ति के साथ शुरू होती है। यह सोचना, कि "हालांकि मैंने उसके लिए इतना किया, पर बदले में उसने मेरे लिए कुछ नहीं किया," अप्रसन्नता का प्रस्थान-बिंदु है।

ऐसे लोगों को यह जानना जरूरी है कि इस विचार में एक प्रकार की अपरिपक्वता है कि "मैंने उसके लिए यह किया।" जब आप किसी को देते हैं, तो मुफ्त देना आवश्यक है। कहा भी गया है कि नेकी कर, दरिया में डाल।

दया और सम्मान के संबंध में यह विशेष रूप से सच है। आपको स्वयं को यह याद दिलाने की आवश्यकता है कि दूसरों से प्यार करना वह उपहार है, जो आप निःशुल्क देते हैं। यह एकतरफा लेनदेन है; ऐसा लेनदेन, जिसमें देन ही देन है, लेन नहीं। अगर बदले में आपको प्यार मिलता है, तो उसे एक अप्रत्याशित बोनस ही समझना चाहिए।

दुनिया में अनेक कृतघ्न लोग होते हैं और आपको पता होना चाहिए कि आप भी कोई अपवाद नहीं। भले ही आप यह मानते हों कि आपने अपनी राह खुद बनाई है, फिर भी इस तथ्य से इनकार नहीं किया जा सकता कि इस प्रक्रिया में आपको अनेक लोगों से मदद मिली है। आप अपने माता-पिता, शिक्षकों, मित्रों, उच्चाधिकारियों और सहकर्मियों से मिला सद्भाव और हार्दिक प्यार एकदम भूल गए हैं।

यह शिकायत न करें कि "मेरे लिए किसी ने कुछ नहीं किया," या "जब मैंने उसके लिए सब-कुछ कर दिया, तो वह बदल गया और मुझे धोखा दे गया।" यह एक तथ्य है कि जो लोग हमेशा यह याद करते रहते हैं कि उन्होंने दूसरों के लिए क्या किया, उनमें तेजी से यह भूलने की प्रवृत्ति होती है कि दूसरों ने उनके लिए क्या किया। जब आप दूसरों के लिए कुछ करें, तो यह आवश्यक है कि उसे किसी पुरस्कार की अपेक्षा किए बिना करें और भूल जाएं कि आपने क्या किया है। साथ ही, याद करें कि दूसरों ने आपके लिए क्या किया है और लंबे समय तक उनके प्रति कृतज्ञता महसूस करते रहें। अगर हर आदमी सोचने के इस आधारभूत तरीके को अपना ले, तो संसार एक बेहतर स्थान बन जाए।

‘उधर ले, उधर दे’ के दृष्टिकोण में यह समस्या है कि इसमें सद्भाव नहीं छलकता। यह दर्शाता है कि आपका प्रसन्नता-बोध इतना छोटा है कि वह दूसरों की धारणाओं से बाधित हो सकता है। दूसरे शब्दों में, आपकी सद्भावना या प्रसन्नता इतनी सीमित है कि आप तभी संतुष्ट महसूस करते हैं, जब दूसरे आपको बदले में सद्भावना या प्रसन्नता दें। किंतु यदि आपमें सद्भावना और प्रसन्नता छलक रही हो, तो ये भावनाएं समस्त नकारात्मकता को भगाने के लिए पर्याप्त हैं। अतः छलकती हुई सद्भावना और असीम प्रसन्नता प्रदान करें। एक झरने की तरह अपने भीतर से अनंत ऊर्जा प्रवाहित करें।

प्रकृति पर नजर डालें। पहाड़ों पर आप असंख्य झरने देखेंगे, जिनमें से पानी प्रचुर मात्रा में प्रवाहित होता रहता है। क्या ये झरने कभी किसी चीज की मांग करते हैं? आसमान में उगने वाले सूरज के बारे में क्या खयाल है? क्या वह मनुष्यों से कभी कुछ भुगतान करने के लिए कहता है? बिजली-कंपनियाँ बिजली देने के लिए पैसा लेती हैं,

लेकिन सूरज हमें गरमी और ऊर्जा निःशुल्क देता है। पृथ्वी पर लोगों से सूरज की तरह होने की अपेक्षा करना असंभव है, लेकिन अगर आप कम-से-कम इस बात से परिचित ही हो जाएं कि प्रकृति में अनेक वरदान छलके पड़े रहे हैं, तो आप इन वरदानों को ईश्वर की अनुकंपा के रूप में देख सकते हैं।

**भाग – VI**



## प्रसन्नता से जिएं



**मैं** अकसर प्रसन्नतापूर्वक जीने का महत्व सिखाता हूं, पर वैसा चरित्र किस तरह विकसित किया जाए? एक स्वस्थ, निश्चित चरित्र वाले लोगों में सदैव पाए जाने वाले लक्षण इस प्रकार हैं :

### (1) जिम्मेदारी के साथ जिएं

आज के जमाने में जिम्मेदार व्यक्ति मिलना मुश्किल है। विवादप्रियता लोगों की विशेषता हो गई है। उनके लिए आत्मचिंतन करना कठिन हो गया है, क्योंकि वे अपने को सही साबित करने या बहाने बनाने की कोशिश करते हैं। इसलिए अगर आप स्वयं में बहाने बनाने या शिकायतें करने की प्रवृत्ति पाएं, तो कृपया अधिक जिम्मेदार बनने की बात याद रखें।

गलतियाँ करना और असफल होना मनुष्य होने के अंग हैं, किंतु गरिमापूर्वक अपनी गलतियाँ मानना और उन्हें स्वीकार करना आपकी आत्मा को प्रगति करने के अवसर प्रदान करता है। गरिमा का अभाव और अपनी असफलताएं स्वीकार करने में कठिनाई वस्तुतः आत्मा को अगले चरण में कदम बढ़ाने से रोक देते हैं।

### (2) भुगतान की अपेक्षा न करें

क्या आप दूसरों को जो दे सकते हैं, उसे बिना भुगतान की अपेक्षा किए देते हैं? बहुत कम लोगों में यह भावना होती है; सौ में से एक भी आदमी आप ऐसा नहीं पाएंगे। फिर भी, यदि आप गौर से देखेंगे, तो वे मिल ही जाएंगे। इस लक्ष्य का प्रस्थान-बिंदु ऐसा आदमी बनने की कामना करना है, जो प्रसन्नतापूर्वक हरेक का “नमस्ते” कहाकर अभिवादन करे, उसे एक फूल उपहार में दे और आगे बढ़ जाए। आपका उद्देश्य ऐसा चरित्र प्राप्त करना होना चाहिए। इसके लिए प्रयास करते रहें, और अंततः आप ऐसा चरित्र प्राप्त कर लेंगे, जो पारदर्शी हवा की तरह स्वाभाविक रूप से पास से होकर गुजर जाता है। यह प्रयास करने योग्य है।

### (3 क) ससीम जीवन से अवगत हों

आपका जीवन ससीम है (अर्थात् उसकी सीमा है), पर साथ ही वह असीम भी है। यह एक झेन कोअन (उलटबांसी) की तरह है। “ससीम जीवन” पृथ्वी पर रहने वाले सभी लोगों द्वारा साझे तौर पर जिया जाता है, और हर आदमी आगे-पीछे इस दुनिया को छोड़कर चला जाएगा। ज्यादातर लोग सौ साल और नहीं जी पाएंगे। हर व्यक्ति अंततः मर जाएगा, चाहे वह परिवार का सदस्य हो, रिश्तेदार हो या पड़ोसी। अगर आप इस तथ्य से अवगत हों कि हर आदमी किसी दिन मर जाएगा, तो आपमें सभी लोगों के प्रति ज्यादा कुणा हो सकती है। आप भी कुछ वर्षों या दशकों बाद इस दुनिया को अलविदा कह देंगे।

किंतु ‘हैप्पी साइंस’ के लोग जानते हैं कि हमारा जीवन असीम है, अतः यदि आप जानते हैं कि अंततः आप इस संसार से चले जाएंगे, तो लोगों के दिलों में एक सुखद प्रभाव छोड़कर जाने की बात सोचना एकदम स्वाभाविक

हैं।

(3ख) असीम जीवन के प्रति जागरूक हों

“ असीम जीवन” होने का मतलब है कि मनुष्यों के पास बिलकुल नई शुरुआत करने के असंख्य अवसर हैं। यह प्रेम के एक महान रूप से आता है। मृत्यु के बाद नरक भोगना कष्टदायक और डरावना है। लेकिन आपकी आत्मा हमेशा जीवित रखी जाती है, भले ही आप नरक भोग रहे हों। यह भी सच है कि अगर आप नरक में कुछ सौ वर्ष आध्यात्मिक अनुशासन का अभ्यास करते हुए गुजार लेते हैं, तो आप स्वर्ग में लौट सकते हैं। उसके बाद आपको पुनः पृथ्वी पर जन्म लेने दिया जाएगा। अगर आप सोचते हैं कि यही एकमात्र जीवन है, तो आपका प्रयास व्यर्थ जा सकता है, किंतु आपके पास पुनः शुरुआत करने के अनेक अवसर हैं।

कुछ धार्मिक विचारों में पुनर्जन्म को कष्टपूर्ण बताया गया है, किंतु बेहतर है कि अपने-आपको ढीला छोड़ दें और इस तथ्य के लिए आभारी हों कि आपको जीवन और आत्मा प्रदान की जा रही है, भले ही आप कतनी ही बार असफल हो जाएं। इससे आप आसानी से सांस ले सकेंगे और उल्लासपूर्वक जी पाएंगे।

## खुशी को शर्तों की जरूरत नहीं



खुशी पाने के लिए विशेष परिस्थितियों की मांग करना कायरता है। ऐसा मत कह कि मैं तभी खुश हो सकता हूँ, जब मेरे पास "लाखों रुपए हों," या "बेहतर नौकरी हो," अथवा "मेरी शादी किसी शानदार व्यक्ति से हो जाए।"

किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना करें, जो होनहार और सकारात्मक है, हमेशा रचनात्मक विचार रखता है और उत्साह व आशा से चमक रहा है। क्या आप इस बात की परवाह करेंगे कि क्या इस व्यक्ति ने बीमारी, दिवालियापन या शिक्षा अथवा व्यवसाय में असफलता का सामना किया है?

ऐसा इसलिए है, क्योंकि लोग असफलता की काली छाया को पकड़ते हैं, जिससे दूसरे सोचते हैं कि वे "दुःखी लोग" हैं। अगर कोई व्यक्ति उस काली छाया से छुटकारा पा चुका है और प्रसन्नता, सकारात्मकता तथा आशावादिता के साथ जी रहा है, तो वह "सुखी व्यक्ति" माना जाता है।

कैसा होता, अगर दुनिया ऐसे लोगों से भरी होती, जो सुबह यह कहते हुए उठें कि "कितनी बढ़िया सुबह है! मैं आज फिर क़ड़ी मेहनत करूंगा। मैं बूढ़ा होने से नहीं डरता। मैं अपने आखिरी दिनों तक काम करते रहना चाहता हूँ। मैं दुनिया को जीने की बेहतर जगह बनाने के लिए क़ड़ी मेहनत करूंगा, जो अनेक सुखी लोगों से भरी हो।"

भले ही आप दुनिया को तुरंत खुशी से न भर पाएं, किंतु यह मनोवृत्ति अपनाकर ही आप इस दुनिया को एक बंद अप्रसन्नता से छुटकारा दिला सकते हैं। ऐसा करना नितांत संभव है। कांतिपूर्ण और सुखद जीवन का द्वार कांतिपूर्ण और सुखद विचार रखने से ही खुल सकता है।

कांतिपूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यक है कि बहाने न बनाएं। ऐसा कभी न सोचें कि आप कोई खास शर्त पूरी होने पर ही खुश होंगे। वैभव का मार्ग उन्हीं लोगों के लिए खुलता है, जो सुखद भविष्य निर्मित करने के लिए सकारात्मक मनोवृत्ति के साथ प्रयास करते हैं, चाहे परिस्थितियां कैसी भी हों।

साहस करें और घने जंगल के बीच से मार्ग बनाने की इच्छा बटोरें। ऐसा करने में सक्षम व्यक्ति एक पूर्णतः नई दुनिया की सीमाएँ खोल देते हैं। स्थितियों के बारे में न सोचें। इस तरह शुरू होने वाले विचारों को अलविदा कह दें, "अगर ऐसा होता..." या "अगर ऐसा न होता..."। आज के बाद उन कारणों के बारे में न सोचें, जिनसे आप सुखी न हो सकते हों। शिकायत करना बंद कर दें।

शिकायत करोक कोई सफलता हासिल नहीं कर सका है। शिकायत करोक आप अपने मस्तिष्क को विषैला कर लेते हैं और दूसरों में भी नकारात्मक भावनाएँ पैदा कर देते हैं। शिकायतें विष की तरह होती हैं। वे लोगों को कई गुना दुःखी करती हैं। इसलिए एक बात तो यह कि शिकायत न करें। लेकिन इतना ही कापकी नहीं। उन शिकायतों के स्थान पर अपने मन में उज्वल और सकारात्मक बीज भी बोएं। इससे आपके मन में सुंदर फूल खिलने शुरू हो जाएंगे।

**भाग – VII**



## “मैं खुश हूँ” की भावना के साथ कठिन समय से पार पाएँ



**प्रा**चीन समय से यह कहा जाता रहा है कि लोग पैदा होकर अपनी ही छवि को प्रतिबिंबित करते हैं। शाक्यमुनि बुद्ध, सुकरात, मार्कस अरेलियस, दार्शनिक राल्फ वाल्डो इमर्सन और मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स, सभी इस बात से सहमत हैं। इन सबने अलग-अलग बोला है, किंतु उनके संदेशों का सार यह है :

“मनुष्य अपनी उस छवि को प्रतिबिंबित करते हैं, जो उन्होंने अपने बारे में बना रखी होती है। आप वह हैं, जो आप सोचते हैं कि आप हैं। आप रोजाना क्या सोचते हैं? जिन चीजों को आप रोज देखते और विचारते हैं, वे आपको वह बनाती हैं, जो आप हैं। आपके कपड़ों या बाहरी स्वरूप से कोई फर्क नहीं पड़ता। आपका आत्मवृत्त यानी रेज्युमे लोगों को नहीं दिखाएगा कि आप कौन हैं, पर आप वही हैं जो आप सोचते हैं।”

आत्मा की दुनिया में ऐसा ही होता है। वहां विचार के अतिरिक्त किसी चीज का अस्तित्व नहीं होता। आत्मा के संसार में अस्तित्व केवल विचारों से बनता है और चीजें ठीक उसी रूप में सामने आती हैं, जिस रूप में लोग सोचते हैं। समय बीतने पर ये विचार इस दुनिया में भी चरितार्थ होते हैं।

दूसरे शब्दों में, आप वैसे व्यक्ति हैं, जैसा आप अपने को सोचते-समझते हैं। अगर कोई बीज सोचता है कि वह मॉर्निंग ग्लोरी (फूल देने वाला एक पौधा) है, तो वह मॉर्निंग ग्लोरी की कलियां उत्पन्न करेगा। जबकि अगर कोई बीज सोचता है कि वह तरबूज है, तो वह तरबूज उपजाएगा। भविष्य सकारात्मक होगा या नकारात्मक, आशावादी होगा या निराशावादी, सुखद होगा या दुःखद, सब इस बात पर निर्भर है कि आपके हृदय में कौन से बीज हैं। अगर आप सुखद भविष्य चाहते हैं, तो आपको अपने हृदय में सकारात्मक बीज बोना चाहिए और उसके फलने-फूलने तक उसे पालना-पोसना चाहिए। आप निरंतर अच्छे विचारों को सोचते रहकर इस बीज को पाल-पोस सकते हैं। जब आपको लगे कि आपके मन पर नकारात्मकता हावी होने लगी है, तो आपको स्वयं आशावादी ऊर्जा उत्पन्न कर उससे उसका मुकाबला करना चाहिए।

मनुष्यों के लिए अपने मन में एक-साथ दो विरोधी विचार रखना असंभव है। लोग दुःख की बात करते हुए हंस नहीं सकते, न कोई मजेदार बात करते हुए रो ही सकते हैं।

इसीलिए तो आपके मन को भरने वाले विचारों का इतना महत्व है। आपको सदैव अपनी एक सकारात्मक छवि मन में रखनी चाहिए। आपको अपनी एक विकसित होती हुई, सफल होती हुई, समाज और विश्व के लिए उपयोगी, व्यक्तिगत खुशी तलाश करती हुई और अपने आसपास के लोगों के लिए खुशी लाने वाले की छवि निर्मित करनी चाहिए। अपनी यह छवि आपको सदैव अपने मस्तिष्क के अग्रभाग में रखनी चाहिए। यहां तक कि यह महसूस होने पर भी कि आपको नकारात्मक वैचारिक ऊर्जा बाधा पहुंचा रही है, आपको स्वयं साहस करके उससे अधिक सकारात्मक वैचारिक ऊर्जा का संचार करना चाहिए। यदि आप इस संसार में ऐसा कर पाने में सफल रहे, तो आप आगे भी ऐसा कर सकेंगे और आपके बारे में कहा जा सकेगा कि आपने जीवन में विजय प्राप्त कर ली है।

यदि आप विचार की महान शक्ति का अन्वेषण कर पाएं, तो मुझे बहुत खुशी होगी।

पञ्चलेख



इस पुस्तक की विषयवस्तु जीवन में सफल होने की रेसिपी है। विश्वभर में सभी लोग इसका प्रयोग कर सकते हैं। सरल शब्दों में लिखी हुई यह एक अनिवार्य पाठ्यपुस्तक है, जो सुखद जीवन जीने के निर्देश देती है। यह एक आधुनिक बाइबल है, आधुनिक सूत्र, जीवन का अध्ययन, एक जीवन-शैली, जो सभी अवरोधों, वर्गीकरणों, धर्मों और पंथों से परे है।

मैं चाहूंगा कि गरीब, बीमार, संबंधों के द्वंद्व में फंसे व्यक्ति और विपत्ति व तनाव से ग्रस्त लोगों सहित सभी व्यक्ति इस पुस्तक को ले जाएं और इसे पढ़ें। मेरी प्रार्थना है कि ये शिक्षाएं करोड़ों लोगों तक पहुंचें। मेरी यह गहन और सशक्त प्रार्थना है। मेरी गहनतम कामना है कि अधिकाधिक लोग अपने अद्वितीय चरित्र निखारने में सफल हों, सुंदर मुस्कान धारण करें, सदैव एक प्रफुल्लित और मुक्त रवैया प्रदर्शित करें और उनमें उज्वल भविष्य निर्मित करने की शक्ति हो।

- रयुहो ओकावा

हैपी साइन्स



अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय :

टोक्यो अंतर्राष्ट्रीय प्रभाग

1-6-7 टोगोशी, शिनागावा, टोक्यो, 142-0041, जापान

दूरभाष - 03-6384-5770 फैक्स - 03-6384-5776

ईमेल - [tokyo@happy-science.org](mailto:tokyo@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happy-science.jp/en](http://www.happy-science.jp/en)

उत्तरी अमेरिका

संयुक्त राज्य अमेरिका

वेबसाइट - <http://www.happyscience-usa.org>

न्यू यॉर्क

79 फ्रैंकलिन स्ट्रीट, न्यू यॉर्क, न्यू यॉर्क 10013, संयुक्त राज्य अमेरिका

दूरभाष - 1-212-343-7972 फैक्स - 1-212-343-7973

ईमेल - [ny@happy-science.org](mailto:ny@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happyscience-ny.org](http://www.happyscience-ny.org)

न्यू जर्सी

725, रिवर रोड, सूट 58, ऐज़वॉटर, एन जे 07025, संयुक्त राज्य अमेरिका

दूरभाष - 1-201-313-0127 फैक्स - 1-201-313-0120

ईमेल - [nj@happy-science.org](mailto:nj@happy-science.org)

फ्लोरिडा

12208 एन 56 स्ट्रीट, टेंपल टेरेस, फ्लोरिडा 33617, संयुक्त राज्य अमेरिका

दूरभाष - 1-813-914-7771 फैक्स - 1-813-914-7710

ईमेल - [florida@happy-science.org](mailto:florida@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happyscience-fl.org](http://www.happyscience-fl.org)

शिकागो

966, एस्टिस कोर्ट, शौम्बर्ग, आइ एल 60193, संयुक्त राज्य अमेरिका

दूरभाष - 1-630-184-9784

ईमेल - [chicago@happy-science.org](mailto:chicago@happy-science.org)

एटलांटा

ईमेल - [atlanta@happy-science.org](mailto:atlanta@happy-science.org)

बॉस्टन

ईमेल - [boston@happy-science.org](mailto:boston@happy-science.org)

एलबुक्युरक्यु

ईमेल - [abq@happy-science.org](mailto:abq@happy-science.org)

लॉस एंजलीस

1590 इ डैल मार बोलेवार्ड, पासाडेना, सी ए 91106, संयुक्त राज्य अमेरिका  
दूरभाष - 1-626-395-7775 फैक्स - 1-626-395-7776

ईमेल - [la@happy-science.org](mailto:la@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happyscience-la.org](http://www.happyscience-la.org)

साउथ बे

2340 सेपुलवेडा बोलेवार्ड, # इ, टोरेंस, सी ए 90501, संयुक्त राज्य अमेरिका  
दूरभाष - 1-310-539-7771 फैक्स - 1-310-539-7772

ईमेल - [la@happy-science.org](mailto:la@happy-science.org)

सैन डिआगो

ईमेल - [sandiego@happy-science.org](mailto:sandiego@happy-science.org)

सैन फ्रांसिस्को

525 क्लिंटन स्ट्रीट, रैडवुड सिटी, सी ए 94062, संयुक्त राज्य अमेरिका  
दूरभाष/फैक्स - 1-650-363-2777

ईमेल - [sf@happy-science.org](mailto:sf@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happyscience-sf.org](http://www.happyscience-sf.org)

हवाई

1221 कैपीओलानी बोलेवार्ड, सूट 920, होनूलूलू, हवाई 96814, संयुक्त राज्य अमेरिका  
दूरभाष - 1-808-591-9772 फैक्स - 1-808-591-9776

ईमेल - [hi@happy-science.org](mailto:hi@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happyscience-hi.org](http://www.happyscience-hi.org)

काउआइ

4504 कुकुइ स्ट्रीट, ड्रैगन बिल्डिंग सूट 21, कपा, एच आइ 96746,  
पोस्ट बॉक्स 1060

दूरभाष - 1-808-822-7007 फैक्स - 1-808-822-6007

ईमेल - [kauai@happy-science.org](mailto:kauai@happy-science.org)

कनाडा

टोरंटो

323 कॉलेज स्ट्रीट, टोरंटो ओ एन, एम5टी 1एस2, कनाडा

दूरभाष - 1-416-901-3747

ईमेल - [toronto@happy-science.org](mailto:toronto@happy-science.org)

वेबसाइट - [www.happy-science.ca](http://www.happy-science.ca)

वैनकूवर

# 212-2609 ईस्ट 49 एवैन्यू, वैनकूवर  
बी सी, वी5एस 1जे9 कनाडा  
दूरभाष - 1-604-437-7735 फैक्स - 1-604-437-7764  
ईमेल - [vancouver@happy-science.org](mailto:vancouver@happy-science.org)

मध्य अमेरिका

मैक्सिको

मैक्सिको

ईमेल - [mexico@happy-science.org](mailto:mexico@happy-science.org)

टोरिओन

ईमेल - [torreon@happy-science.org](mailto:torreon@happy-science.org)

दक्षिण अमेरिका

ब्राज़ील

साओ पाओलो शोजा (टेंपल)

रुआ डोमिन्गोस डी मोराइस, 1154- विला मारिआना,  
साओ पाओलो, एस पी - सी इ पी 04009-002, ब्राज़ील  
दूरभाष - 55-11-5088-3800 फैक्स - 55-11-5088-3806  
ईमेल - [sp@happy-science.org](mailto:sp@happy-science.org)  
वेबसाइट - [www.happyscience-br.org](http://www.happyscience-br.org)

साओ पाओलो साउथ

रुआ डोमिन्गोस डी मोराइस, 1154- विला मारिआना,  
साओ पाओलो, एस पी - सी इ पी 04009-002, ब्राज़ील  
दूरभाष - 55-11-5574-0054 फैक्स - 55-11-5088-3806  
ईमेल - [sp\\_sul@happy-science.org](mailto:sp_sul@happy-science.org)

साओ पाओलो वैस्ट

रुआ लूइज़ पेरेरा डी एलमेडा, 50, पिनहेरोस - साओ पाओलो,  
एस पी - सी इ पी 01431-020, ब्राज़ील  
दूरभाष/फैक्स - 55-11-3061-5400  
ईमेल - [sp\\_oeste@happy-science.org](mailto:sp_oeste@happy-science.org)

साओ पाओलो ईस्ट

रुआ फेरनाओ टैवारिस, 124, टाटुआपे 03306-030  
साओ पाओला, ब्राज़ील  
दूरभाष - 55-11-2295-8500 फ़ैक्स - 55-11-2295-8505  
ईमेल - [sp\\_lete@happy-science.org](mailto:sp_lete@happy-science.org)

साओ पाओलो नॉर्थ

रुआ मैनुअल टैवैरा, 72, पाराडा इंग्लेसा, साओ पाओला,  
सी ई पी 02245-050, ब्राज़ील  
दूरभाष - 55-11-2939-7443  
ईमेल - [sp\\_norte@happy-science.org](mailto:sp_norte@happy-science.org)

सैंटॉस

रुआ इटोरोरो, 29, सैंटरो,  
सैंटॉस एस पी - सी ई पी 11010-070, ब्राज़ील  
दूरभाष - 55-13-3219-3150  
ईमेल - [santos@happy-science.org](mailto:santos@happy-science.org)

जुन्डिआई

रुआ कॉन्गो, 447, जेडी बॉन्नाफिगलिओली, जुन्डिआई,  
सी ई पी 13207-340, ब्राज़ील  
दूरभाष - 55-11-4587-5952  
ईमेल - [jundiai@happy-science.org](mailto:jundiai@happy-science.org)

सोरोकाबा

रुआ डॉ एल्वारो सोआरेस, 195 सैंटरो - सोरोकाबा,  
एस पी - सी ई पी 18010-190, ब्राज़ील  
दूरभाष/फ़ैक्स - 55-15-3232-1510  
ईमेल - [sorocaba@happy-science.org](mailto:sorocaba@happy-science.org)

कैपाओ बोनिटा

रुआ कैपांस सेल्स, 299, सैंटरो, कैपाओ बोनिटा,  
एस पी - सी ई पी 18300-090, ब्राज़ील

पेरू

ईमेल - [peru@happy-science.org](mailto:peru@happy-science.org)

यूरोप

इंग्लैंड

लंदन

3 मारग्रेट स्ट्रीट, लंदन डब्ल्यू1डब्ल्यू 8आर ई, यूनाइटेड किंगडम

दूरभाष - 44-20-7323-9255 फ़ैक्स - 44-20-7323-9344  
ईमेल - [eu@happy-science.org](mailto:eu@happy-science.org)  
वेबसाइट - [www.happyscience-eu.org](http://www.happyscience-eu.org)

#### जर्मनी

क्लोस्टेर 112, 40211 डुस्सैलडॉर्फ, जर्मनी  
दूरभाष - 49-211-9365-2470 फ़ैक्स - 49-211-9365-2471  
ईमेल - [germany@happy-science.org](mailto:germany@happy-science.org)  
वेबसाइट - <http://hs-d.de/>

#### ऑस्ट्रीया

ज़ेंटागास्से 40-42/1/1बी, 1050 विअन, ऑस्ट्रीया  
दूरभाष/फ़ैक्स - 43-1-9455604  
ईमेल - [austria-vienna@happy-science.org](mailto:austria-vienna@happy-science.org)

#### फिन्लैंड

ईमेल - [finland@happy-science.org](mailto:finland@happy-science.org)

#### स्विटज़रलैंड

#### ज़्यूरिक

ईमेल - [switzerland@happy-science.org](mailto:switzerland@happy-science.org)

#### फ़्रांस

आर डी सी सुर कौर, 73 र्यू क्लॉड बर्नार्ड 75005, पैरिस, फ़्रांस  
दूरभाष - 33-1-4336-4125 फ़ैक्स - 33-1-4336-4322  
ईमेल - [france@happy-science.org](mailto:france@happy-science.org)  
वेबसाइट - <http://happyscience-fr.org>

#### बुलगारिया

24 सैन स्टीफ़ानो स्ट्रीट, 1 फ़्लोर, 2 अपार्टमेंट, सोफिया, 1504, बुलगारिया  
ईमेल - [sofia@happy-science.org](mailto:sofia@happy-science.org)  
वेबसाइट - <http://www.happyscience-bg.com/>

#### अफ्रीका

#### यूगांडा

प्लॉट 17 ओल्ड कंपाला रोड, कंपाला,  
यूगांडा पोस्ट बॉक्स 34130 कंपाला, यूगांडा  
दूरभाष - 256-78-4728601  
ईमेल - [uganda@happy-science.org](mailto:uganda@happy-science.org)  
वेबसाइट - [www.happyscience-uganda.org](http://www.happyscience-uganda.org)

नाइजीरिया

5, युनिटी क्लोस, ऑफ ओंडो स्ट्रीट, ओके-इरा, ओग्बा, इकेजा-लागोस, नाइजीरिया  
दूरभाष - 234-805580-2790  
ईमेल - [nigeria@happy-science.org](mailto:nigeria@happy-science.org)

साउथ अफ्रीका

ईमेल - [southafrica@happy-science.org](mailto:southafrica@happy-science.org)

एशिया

कोरिया

सीओल

162-17 सडांग3-डोंग, डोंगजाक-गू, सीओल, कोरिया  
दूरभाष - 82-2-3478-8777 फैक्स - 82-2-3478-9777  
ईमेल - [korea@happy-science.org](mailto:korea@happy-science.org)  
वेबसाइट - [www.happyscience.co.kr](http://www.happyscience.co.kr)

डाएगू

4 एफ, 77-6, डुर्यू डोंग, डाल्सेओ गू,  
डाएगू 704-908, कोरिया  
दूरभाष - 82-53-291-3688 फैक्स - 82-53-651-3688  
ईमेल - [daegu@happy-science.org](mailto:daegu@happy-science.org)

तायवान

तेपई

नंबर 89, लेन 155, डुन्हुआ नॉर्थ रोड, सोंगशान डिस्ट्रिक्ट, तेपई सिटी  
105, तायवान (आर ओ सी)  
दूरभाष - 886-2-2719-9377 फैक्स - 886-2-2719-5570  
ईमेल - [taiwan@happy-science.org](mailto:taiwan@happy-science.org)  
वेबसाइट - [www.irhhtw.org](http://www.irhhtw.org)

काओसीउंग

नंबर 12-1, मिंगरेन रोड, सनमिन डिस्ट्रिक्ट  
काओसीउंग सिटी 807, तायवान (आर ओ सी)  
दूरभाष - 886-929-251-748

चीन

हांग कांग

यूनिट ए, 3/एफ-ए रेडाना सेंटर, 25 यिउ वा स्ट्रीट

काँज़वे बे, हांग कांग  
दूरभाष - 85-2-2891-1963  
ईमेल - [hongkong@happy-science.org](mailto:hongkong@happy-science.org)

थायलैंड

सोइ 26-28 के बीच, 710/4 सुखुमवित रोड, क्लोंगतोन, क्लोंगतोए,  
बैंगकॉक 10110, थायलैंड  
दूरभाष - 66-2-258-5750 फ़ैक्स - 66-2-258-5749  
ईमेल - [bangkok@happy-science.org](mailto:bangkok@happy-science.org)

सिंगापुर

190 मिडल रोड नंबर 16-05, फॉरचून सेंटर,  
सिंगापुर 188979  
दूरभाष - 65-6837-0777 फ़ैक्स - 65-6837-0772  
ईमेल - [singapore@happy-science.org](mailto:singapore@happy-science.org)

फिलीपिन्स

(ओरटिगास लोकल ऑफिस)  
गोल्ड लूप टावर ए 701, एसक्रीवा ड्राइव ओरटिगास सेंटर पासिंग सिटी  
1605, मेट्रो मनीला, फिलीपिन्स  
(टेटे लोकल ऑफिस)  
मामा पॉनशॉप बिल्डिंग, 2 फ्लोर,  
गोमेज़ 2 स्ट्रीट, कापालारान सबडिविजन, फेज़-1, सैन जुआन,  
टेटे, रिज़ाल  
ईमेल - [phillippines@happy-science.org](mailto:phillippines@happy-science.org)

दक्षिण एशिया

भारत

वेबसाइट - [www.happyscience-india.org](http://www.happyscience-india.org)

दिल्ली

दुकान संख्या 314-319 अग्रवाल स्कवेअर प्लाज़ा  
प्लॉट संख्या 8, पॉकेट 7 सैक्टर 12, द्वारका  
नई दिल्ली - 110075, भारत  
दूरभाष - 91-1145-118-226  
ईमेल - [newdelhi@happy-science.org](mailto:newdelhi@happy-science.org)

औरंगाबाद

उद्योग श्री, 2 मंजिल, सुत गिरानी मेन रोड, गारखेडा,  
औरंगाबाद, 431-005, भारत  
दूरभाष - 91-989-007-7583

ईमेल - [aurangabad@happy-science.org](mailto:aurangabad@happy-science.org)

मुंबई

दूरभाष - 91-2230-500-314

ईमेल - [mumbai@happy-science.org](mailto:mumbai@happy-science.org)

बोधगया

केयर ऑफ ताज गैस्ट हाउस, पच्छटी, बोधगया,  
गया, बिहार 824231, भारत

ईमेल - [bodhgaya@happy-science.org](mailto:bodhgaya@happy-science.org)

नेपाल

काठमंडू मेट्रोपॉलिटन सिटी, वार्ड संख्या 9, बत्तीसपुतली,  
गौशाला, सूर्य बिक्रम, गायनवाली मार्ग, मकान नंबर 1941,  
काठमंडू, नेपाल

दूरभाष - 010-977-446-6779

ईमेल - [nepal@happy-science.org](mailto:nepal@happy-science.org)

श्रीलंका

नंबर 53, आनंद कुमारस्वामी मवाथा,  
कोलंबो 7 श्री लंका

दूरभाष - 94-011-257-3739

ईमेल - [srilanka@happy-science.org](mailto:srilanka@happy-science.org)

ओशैनिया

ऑस्ट्रेलिया

सिडनी

सूट 17, 71-77 पेनहस्त स्ट्रीट, विल्लोहबी,  
एन एस डब्ल्यू 2068, ऑस्ट्रेलिया

दूरभाष - 61-2-9967-0766 फैक्स - 61-2-9967-0866

ईमेल - [sydney@happy-science.org](mailto:sydney@happy-science.org)

वेबसाइट - <http://happyscience.org.au/>

हैपी साइन्स का भाग बनें !

जो भी मास्टर ओकावा के ज्ञान का अध्ययन तथा अनुसरण करना चाहते हैं वे हैपी साइन्स संस्था के सदस्य बन सकते हैं। हमारा उद्देश्य है वास्तविक आनंद प्राप्त करना तथा उसे औरों के साथ बांटना।

सदस्य बनकर आप एक प्रार्थना पुस्तिका प्राप्त करेंगे तथा आपको ईमेल द्वारा नियतकालिक सूचना-पत्र भी भेजे जाएंगे जिनमें मास्टर ओकावा का नवीनतम ज्ञान होगा।

प्रार्थना पुस्तिका में तीन शक्तिशाली प्रार्थनाएं हैं। प्रतिदिन इन प्रार्थनाओं का उच्चारण कर आप अपनी दिव्य प्रकृति का निर्माण कर सकते हैं, दिव्य प्रेरणा प्राप्त कर सकते हैं तथा आध्यात्मिक रूप से सुरक्षा प्राप्त कर सकते हैं।

कृपया ईमेल, दूरभाष अथवा हमारे वेबसाइट के द्वारा अपनी विस्तृत जानकारी हमें प्रेषित करें जैसे कि नाम, पता, ईमेल एवं दूरभाष संख्या। आपको आवश्यक जानकारी तथा एक आवेदन पत्र भेजे जाएंगे।

वेबसाइट - <http://www.happyscience-india.org>

ईमेल - [indiamember@happy-science.org](mailto:indiamember@happy-science.org)

दूरभाष - 022-30500314



# क्या आप जानते हैं जापान का सबसे बड़ा रहस्य क्या है?

आध्यात्मिक गुरु, समकालीन दूरद्रष्टा तथा “हैपी साइन्स” के संस्थापक रयुहो ओकावा ने सत्य और आनन्द के पथ पर अपना जीवन समर्पित किया है।

सन १९५६ में जापान में जन्मे, ओकावा ने टोकियो में कानून की पढ़ाई की और फिर न्यूयॉर्क में इंटरनेशनल फायनान्स की शिक्षा प्राप्त की। सन १९८६ में न्यूयॉर्क में एक प्रमुख जापानी ट्रेडिंग हाउस से अपने बिजनेस कैरियर को अलविदा कहते हुए उन्होंने हैपी साइन्स की स्थापना की।

सन १९८७ में उन्होंने आइ आर एच प्रेस कं. लि. की स्थापना की और तब से ओकावा की २,१०० से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं, जिनमें ‘दि लॉज ऑफ द सन’, ‘दि गोल्डन लॉज’ और - ‘दि लॉज ऑफ एटरनिटी’ जैसी शानदार बिक्री वाली पुस्तकें भी शामिल हैं।



## पुस्तक के विषय में

इस पुस्तक की विषयवस्तु जीवन में सफल होने की रेसिपी है। विश्वभर में सभी लोक इसका प्रयोग कर सकते हैं। सरल शब्दों में लिखी हुई यह एक अनिवार्य पाठ्यपुस्तक है, जो सुखद जीवन जीने के निर्देश देती है। यह एक अधुनिक बाइबल है, आधुनिक सूत्र, जीवन का अध्ययन, एक जीवनशैली, जो सभी अवरोधों, वर्गीकरणों, धर्मों और पंथों से परे है।

— पश्चलेख से

Visit [jaicobooks.com](http://jaicobooks.com) for



Video Clips



Audio Clips



Extracts

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

[www.jaicobooks.com](http://www.jaicobooks.com)

Self-Help/Spirituality

ISBN-13: 978-81-8495-323-7



9 788184 953237

