

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मित्रों यूँ देखा जाए तो सुख और दुःख दोनों ही जीवन के प्रमुख पहलू हैं, चाहे कोई गरीब हो या अमीर, राजा हो या रंक, कमजोर या सबल, सबके जीवन में सुख के साथ दुःख भी आते ही हैं, लेकिन अच्छी सोच और अच्छे व्यवहार वाला व्यक्ति अपने दुःख को भी सुख में बदल लेता है। आज हम इस लेख में जानने की कोशिश करेंगे की कैसे हम हमेशा खुश रहें? और कैसे रखे खुद को दुखों से कोसों दूर?

अच्छी सोच और अच्छे व्यवहार वाला व्यक्ति होता है सफल



जीवन में संतुष्ट रहना सीखें

जो कुछ भगवान ने आपको दिया है या जो कुछ आपने हासिल किया है, उसी में संतुष्ट रहना सीखें। अक्सर देखा जाए तो असंतुष्ट दुःख की प्रमुख वजह होती है। जब हमारा मित्र कक्षा में हमसे ज्यादा मार्क्स लाता है तो दुःख होता है, जब हमारे पड़ोसी नया बंगला बनवाते हैं तो दुःख होता है, जब कोई साथी नई कार खरीदता है तो दुःख होता है, बड़ा बिजनेस खोलता है तो दुःख होता है। मित्रों साफ शब्दों में कहें तो हम अपने दुःख से उतने दुःखी नहीं हैं जितना की दूसरे के सुख से, मानो न मानो यही सच्चाई है। तो खुद को संतुष्ट रखिए, संतुष्ट का

हमेशा खुश रहने की कोशिश करें

जब हम छोटे थे और जब स्कूल का आखिरी दिन होता था, एग्जाम खत्म होने के बाद, कितने खुश होते थे हम उस दिन। लगता था जैसे आजादी मिल गई है, अब खूब मस्ती करेंगे, सुख देने वाले दिन होते थे वो, एक अलग अहसास और अलग उमंग होती थी दिल में। कितना अच्छा हो कि वो सुख हम रोज प्राप्त कर सकें? तो सोचिए कि आज आपका आखिरी दिन है, जी लीजिए अपनी जिंदगी, समेट लीजिए सारी खुशियाँ आज दुःख की कोई गुंजाइश नहीं है। मित्रों आज आप भी मन में गाँठ बांध लीजिए और हमेशा खुश रहने की कोशिश करिए।

खोजिए अपने जैसे मित्र

हमारी एक पर्सनल सलाह है कि आप हमेशा अपने जैसे ही लोगों को अपने मित्र बनाएं। अगर आपका मित्र मोटा होगा तो आप हमेशा खुद को पतला महसूस करेंगे, आपका मित्र अमीर होगा तो आप हमेशा खुद को गरीब महसूस करेंगे, आपका मित्र लंबा होगा तो आप हमेशा खुद को छोटा महसूस करेंगे। ये सब चीजें आपको दुःख देंगी, आपको लगोगा कि मेरे मित्र के पास ही सब कुछ है, मेरे पास तो कुछ है ही नहीं तो कोशिश करें अपने जैसे लोगों को ही मित्र बनाएं, यकीन मानें आप पहले से दोगुना खुश रहेंगे।



मतलब ये नहीं कि आप दूसरों से आगे बढ़ने का प्रयास ही खत्म कर दें। प्रयास करते रहें, लेकिन ईर्ष्या या जलन की भावना खुद के अंदर न आने दें।

किसी से न करें तुलना

आपका कोई मित्र बहुत अमीर है या करियर के क्षेत्र में आपसे आगे है तो कोशिश करें कि आप उनसे अपनी तुलना न करें, क्योंकि ये चीज हमेशा आपको दुःख देने वाली है। तुलना न करें और दूसरों की सफलता को एक प्रेरणा की तरह लें कि जितनी मेहनत करके दूसरा इंसान सफल हुआ है, हम उससे ज्यादा मेहनत करेंगे और सफल होंगे, ऐसी भावना होनी चाहिए। फिर देखिए आपके दुःख छूमंतर हो जाएंगे और आपके चारों ओर होंगी खुशियाँ और बस खुशियाँ।

फालतू बातों को करें नजरअंदाज

एक बार सुकरात के पास आदमी आया और बोला कि कुछ लोग आपके बारे में बहुत कुछ बुरा भला कह रहे थे मैं आपको बताना चाहता हूँ।

सुकरात बोले : क्या कोई चीज मेरे काम की है?

आदमी: नहीं,

सुकरात: क्या वो बात मेरे लिए जरूरी है?

आदमी: नहीं,

सुकरात : क्या वो बात मुझे खुशी देगी?

आदमी: नहीं,

सुकरात : तो फिर वो बात मुझे न ही बताओ तो बेहतर है।

तो मित्रों जो बातें आपको दुःख दे रही हो, उनको नजरअंदाज करिए। कई बार हम फालतू की चीजों को लेकर दुःखी रहते हैं, जिनसे कोई फायदा भी नहीं है, केवल उन्हीं बातों को सुनिए जो आपको खुशी दें।

भगवान उन्हीं लोगों की मदद करते हैं, जो स्वयं की मदद करते हैं

एक बार की बात है कि किसी दूर गांव में एक किसान रहता था। उन दिनों बारिश का समय था, चारों तरफ गड्ढों में पानी भरा हुआ था। कच्ची सड़क बारिश की वजह से फिसलन भरी हो गई थी। सुबह-सुबह किसान को बैलगाड़ी लेकर कुछ धन बेचने बाजार जाना होता था, लेकिन आज बारिश की वजह से बहुत दिक्कत हो रही थी। फिर भी किसान धीरे-धीरे सावधानी पूर्वक बैलगाड़ी लेकर बाजार की ओर जा रहा था।

अचानक रास्ते में एक गड्ढा आया और बैलगाड़ी का पहिया गड्ढे में फंस गया। कीचड़ भरे गड्ढे से निकलना काफी मुश्किल था। बैल ने भी अपनी पूरी ताकत लगाई, लेकिन सफलता नहीं मिली। अब तो किसान बुरी तरह परेशान हो उठा। उसने चारों तरफ नजर घुमाई, लेकिन खराब मौसम में दूर-दूर तक कोई नजर नहीं आया। किसान सोचने लगा कि किससे मदद मांगे कोई इंसान दिखाई ही नहीं दे रहा। किसान दुखी होकर एक तरफ बैठ गया और मन ही मन अपने भाग्य को कोसने लगा। हे भगवान! ये तूने मेरे साथ क्या किया? कोई आदमी भी दिखाई नहीं दे रहा इतना खराब नसीब मुझे क्यों दिया? किसान खुद के भाग्य को कोसे जा रहा था।

तभी वहां से एक संन्यासी गुजरे, उन्होंने किसान को देखा तो किसान संन्यासी के पास जाकर अपनी परेशानी बताने लगा। मैं सुबह से यहां बैठा हूँ, मेरी गाड़ी फंस गई है और मेरा नसीब भी इतना खराब है कि कोई मेरी मदद करने भी नहीं आया। भगवान ने मेरे साथ बहुत अन्याय किया है। संन्यासी उसकी सारी बात सुनकर बोले- तुम इतनी देर से यहां बैठे अपने भाग्य को कोस रहे हो और भगवान को बुरा भला बोल रहे हो, क्या तुमने खुद अपनी गाड़ी निकालने का प्रयास किया? किसान- नहीं,

संन्यासी- तो फिर किस हक से तुम भगवान को दोष दे रहे हो, भगवान उन्हीं लोगों की मदद करते हैं, जो स्वयं की मदद करते हैं। अब किसान के बात समझ में आ गई, उसने तुरंत पहिया निकालने का प्रयास किया और वो सफल भी हुआ।

तो मित्रों हममें से ज्यादातर लोग उस किसान की ही तरह हैं, जो खुद कुछ नहीं करना चाहते और हमेशा अपने भाग्य और दूसरे लोगों को कोसते रहते हैं। हमें लगता है कि भगवान ने हमारे साथ बहुत गलत किया है। हममें से कोई डॉक्टर बनना चाहता है, कोई इंजीनियर तो कोई कलेक्टर, लेकिन जब हम अपने काम में सफल नहीं होते तो यही विचार हमारे दिमाग में आता है कि हमारा भाग्य खराब है और भगवान ने कुछ नहीं दिया, लेकिन शायद आप भूल रहे हैं कि भगवान ने आपको, हम सबको एक बहुत अमूल्य चीज दी है- ये शरीर। आपके अंदर हर सामर्थ्य है तो फिर आप भाग्य भरोसे क्यों हैं? भगवान भी उन्हीं लोगों की मदद करते हैं जो खुद की मदद करते हैं। किसी महान पुरुष का एक दोहा है -

विद्या धन उद्धम विना, कहां जो पावे कौन,

विना हुलाये ना मिले, ज्यूं पंखा की पौन

मतलब बिना कार्य किए आप कुछ नहीं पा सकते। जैसे आपके सामने पंखा रखा हो, लेकिन वो जब तक आपको हवा नहीं देगा, जब तक उसे अपने हाथ से झलेंगे नहीं।

तो मित्रों इस लेख का सार यही है कि आप खुद की मदद करिए तभी भगवान भी आपकी मदद करेंगे तो आओ आज मिलकर एक साथ शपथ लेते हैं कि कभी अपने भाग्य को नहीं कोसेंगे और स्वयं ही अपने कर्णधार बनेंगे।

