सुखी और सफल जीवन के सुत्र

– लेखक –

शिवशंकर सनगले

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

प्रस्तावना

आज दुनिया में ज्यादातर लोग तनाव चिंता और असफलता के साथ जी रहे है। यह लोग सुख और सफलता के लिए निरंतर खोज कर रहे है।
यह किताब ऐसे सभी लोगों को सही रास्ता दिखाने का काम करेगी।
यह किताब उन्हें चिंता मुक्त, तनावमुक्त और सभी नकारात्मक भावना से छुटकारा दिलाने में सहायक होगी।

यह किताब उन्हें सकारात्मक ऊर्जा, उत्साह, और आत्मविश्वास बढ़ाने के काम आएगी। जिससे उन्हें उनके जीवन में आने वाली कठिनाई का सामना करने के लिए ऊर्जा मिलेगी और उनका धाडस बढ़ेगा।इससे उन्हें सुखी और सफल जीवन कि कुंजी प्राप्त होगी।

अगर यह लोग मस्तिष्क, अवचेतन मन और एकाग्रता के मूल सिद्धांत समझ लेंगे तो इससे उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आएगा।

“कर्म का सिद्धांत” यह पाठ अगर वह अपने जीवन में लागु करते है, तो उनका जीवन सुखमय हो जायेगा। “अपना भाग्य तय करो” यह पाठ उनका भाग्य बदलने का सामर्थ्य रखता है।

आप सभी पाठको का हार्दिक अभिनंदन।आपका जीवन सुखी और मंगलमय हो।

धन्यवाद।

शिवशंकर सनगले

BE Production

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

Index

1. अपने गुस्से पर नियंत्रण पाये।
2. अपने मन को नियंत्रित करने के कला।
3. कृतज्ञता।
4. सकारात्मक रवैया
5. भगवत गीता के अनुसार सफलता के नियम
6. विश्वास प्रणाली (Belief System)
7. आत्मविश्वास
8. अपने दिमाग कि शक्ति बढ़ाओ।
9. विश्व शक्ति
10. कर्म का सिद्धांत
11. सफलता और आकर्षण का सिद्धांत।
12. आप अपना भाग्य स्वंयम बदल सकते है।
13. अवचेतन मन का नियंत्रण
14. मन का प्रोग्रामिंग (Mind Programming)
15. आयुर्वेद के अनुसार पाणी पीने के नियम
16. भोजन के रहस्य।
17. अष्टांग योग (राजयोग)

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

<u>अपने गुस्से पर नियंत्रण पाये।</u>

गुस्सा आने पर क्या होता है ? आप जोर जोर से सांस लेते है। और आप सांस, जुबान, मस्तिष्क, हाथ-पैर आदि का नियंत्रण खो देते है।
अगर आप गुस्से पर नियंत्रण चाहते है ,तो सांस कि गति नियंत्रित करना सीख लो।इससे आप सारी नकारात्मक भावनाएं और अपने शरीर पर आप नियंत्रण पा सकते है।

मैंने आर्ट ऑफ लिविंग का बेसिक कोर्स किया है। इस कोर्स में सुदर्शन क्रिया सिखाई जाती है। श्री श्री रविशंकर जी के द्वारा यह कोर्स चलाया जाता है। इस क्रिया को नियमित रूप से करने से आप गुस्से पर पूरा नियंत्रण पा सकते है। यह क्रिया आपके जीवन में सुख और सफलता लाने के लिए मील का पत्थर साबित हो जाएगी।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

सुदर्शन क्रिया के अन्य लाभ।

- ✓ चिंता से मुक्ति मिलेगी
- ✓ तान तनाव से मुक्ति मिलेगी
- ✓ सकारात्मक ऊर्जा मिलेगी
- ✓ रोग प्रतिकार शक्ती बढ़ेगी
- ✓ इससे मन कि प्रसन्नता और शांति मिलेगी
- ✓ इससे नींद अच्छी होगी
- ✓ रचनात्मक शक्ति का विकास होगा
- ✓ जीवन में आने वाली कठिनाई का सामना करने कि हिम्मत बढ़ेगी
- ✓ ध्यान करने में सहायता होगी

सुदर्शन क्रिया कैसे करे ?

शांत वातावरण में सुखासन में बैठे। दोनों हाथों से ज्ञान मुद्रा बनाइए। अपनी आँखे बंद कर ले और निम्नलिखित तरीके से सांस लेना शुरू करें।

- ✓ 20 बार गहरी सांस ले और छोड़े।
- ✓ इसके तुरंत बाद 40 बार साधारण सांस लें और छोड़े।
- ✓ इसके तुरंत बाद 40 बार जल्द सांस लें और छोड़े।
- ✓ इससे एक राउंड पुरा होगा।
- ✓ इस प्रक्रिया को लगातार तीन बार दोहराएं।
- ✓ इस क्रिया को रोजाना दोहराएं।
- ✓ इस कि वजह से सांस पर आपका नियंत्रण स्थापित हो जाएगा।
- ✓ इस प्रक्रिया से ध्यान करने में भी मदद मिलेगी।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

अपने मन को नियंत्रित करने के कला।

अगर आप जीवन में प्रतिष्ठा पाना चाहते है। बड़ा आदमी बनना चाहते है तो इस कला को जरूर सीखे।यदि आपने, आप के दिमाग पर नियंत्रण पाया तो आपका मन आपको कहीं भी ले जाने में सक्षम है। आपने प्लेसिबो प्रभाव (Placebo Effect) के बारे में सुना होगा। डॉक्टर भी आज बीमारी को जल्द ठीक करने के लिए इसका उपयोग कर रहे है।

जिन लोगों ने इतिहास रचा है। वह दिमाग और मन कि शक्ति के बारे में जानते है। मन कि गति ध्वनि और बिजली से भी अधिक है। मन आपको क्षण मात्र में मुंबई से मॉस्को और नई दिल्ली से न्युयार्क पहुंचा सकता है। अगर आप दिमाग को नियंत्रित करना चाहते है, तो आपको दिमाग को किसी काम में व्यस्त रखना होगा। यदि आपके पास स्पष्ट रूप से परिभाषित लक्ष्य का विवरण है। और आप अपना मन उस लक्ष्य पर केंद्रित करते है। तो आपका अवचेतन मन (Subconscious Mind) इन विचारों का ग्रहण करता है। कोई भी विचार जब अवचेतन मन में पहुंचता है, तो यह विचार आप को आवश्यक कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। और अंतर प्रेरणा और ऊर्जा के कारण आप अपने मनोवांछित लक्ष्य को प्राप्त करते है। इसीलिए हमेशा सकारात्मक विचारों के साथ अपना समय बिताये, और सकारात्मक कार्य से जुड़े रहे। आपका शरीर और चेतन मन , अवचेतन मन में संग्रहित विचारों के अनुसार काम करता है।

आपके विचारों के दो प्रकार होते है।

- ✓ संरचित विचार (Structured thinking pattern)

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

✓ दुर्घटना वश विचार   (Accidental thinking pattern)

इन दोनों में निम्नलिखित अंतर है

STRUCTURED THINKING PATTERN	ACCIDENTAL THINKING PATTERN
Leads to desired results & circumstances.	Leads to unwanted results & circumstances.
Leads you where you want to be…..	Leads you where you don't want to be…..
Infotainment	Entertainment
Learning	Leisure
Sowing positive thoughts.	Sowing evil thoughts.

संरचित विचारों का पैटर्न

- ✓ विचारों के अनुसार परिणाम और परिस्थिति प्राप्त होती है।
- ✓ जो आप बनना चाहते है वहां पहुंचते है।
- ✓ ज्ञान द्वारा मनो मंजन होता है।
- ✓ यहाँ सीखने कि प्रेरणा मिलती है।
- ✓ दिमाग में सकारात्मक विचारों का रोपण किया जाता है।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

दुर्घटना वश विचार

- ✓ अवांछित परिणाम और परिस्थिति प्राप्त होती है।
- ✓ जो आप नहीं बनना चाहते है, वही आप बनेंगे।
- ✓ मनोरंजन होता है।
- ✓ यहाँ वक्त बर्बाद होता है।
- ✓ दिमाग में नकारात्मक विचारों का रोपण किया जाता है।

आप स्वयं अपने जीवन का नियंत्रण नहीं कर रहे है। बल्कि आपके विचारों का पेटर्न (Thought Pattern) जो आपके अवचेतन मन में संग्रहित है, उससे आपकि आदतें बनती है। और आदतों के अनुसार आपका जीवन बनता है।आपके जीवन में आपके पिछले अनुभव के अनुसार आपके अवचेतन मन में कुछ पेटर्न संग्रहित किए जाते है। आप को उस पर नियंत्रण रखना होगा और अवांछित पेटर्न को हटाना होगा। इसके बदले में आप सकारात्मक विचारों का रोपण करें।

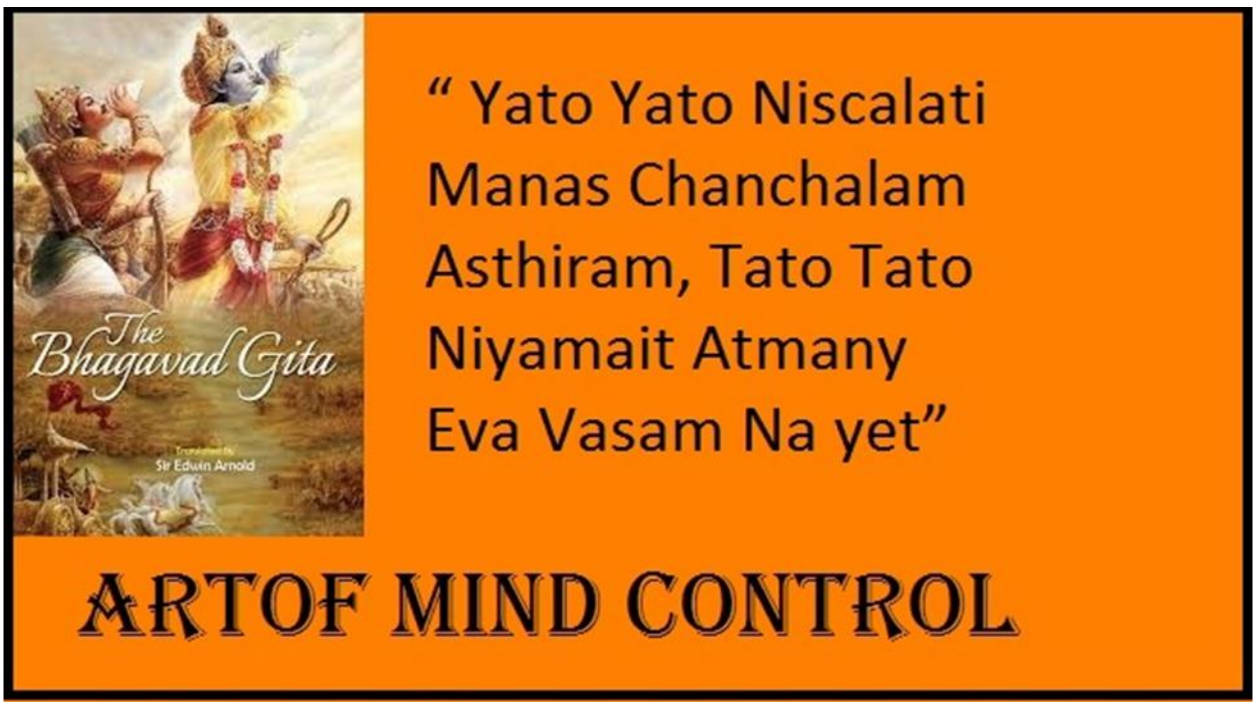
If you want to become great leader, then work on replacing your old patterns.

REPLACE	**ANALYZE**
REINFORCE	**BRAINSTROM**
REINSTATE	**CRETAE**
	DELIVER
	EVALUATE

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

यदि आप आपके कमाई को बढ़ाना चाहते है। तो आपने शिक्षा और ज्ञान को बढ़ाएं। सभी महान नेता हमेशा अपने कौशल्या और ज्ञान के सुधारने कि कोशिश करते है। अगर आप अपनी कमाई को दोगुना करना चाहते है तो आपने सीखने को 3 गुना बढ़ा लो।

नियंत्रित मन ही हमारी सबसे बड़ी संपत्ति है। और अनियंत्रित मन हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है। महाभारत में दुर्योधन ने कहा है मैं जानता हुं कि धर्म क्या है और अधर्म क्या है। लेकिन धर्म का पालन करने के लिए और अधर्म को रोकने के लिए वह अंत प्रेरित नहीं था। वह लालच और ईर्ष्या जैसे नकारात्मक भावनाओं से प्रेरित था। जो उसके अंत का कारण बना।



महाभारत में अर्जुन ने कृष्ण को पुछा था कि, "अपने मन को कैसे नियंत्रित करें ?" श्री कृष्ण ने उनसे कहा।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

“यतो यतो निश्चलती मनस चंचलम अस्थिरम।
ततो ततो नियमित आत्मन यव वशंम नायेत।”

इस संस्कृत श्लोक का निम्नलिखित अर्थ है।

“जहां जहां आपका मन जाता है। वहां वहां से उसे वापस खींचना है। और अपने वश में करना है। और उसे अपने वांछित विचारों में लगाना है।” इसे नियमित रूप से दोहराएं। इससे आपका मन वश में हो जायेगा।

महाभारत युद्ध में श्रीकृष्ण हमेशा अर्जुन के साथ थे। लेकिन अर्जुन को अपना युद्ध स्वयं लड़ना पड़ा।श्री कृष्ण केवल मार्गदर्शन करते थे। इसी तरह आपको भी आप का युद्ध, खुद लड़ना पढेगा। इसलिए जागृत हो जाओ।अपने मन का नियंत्रण करो। वांछित विचारों का अपने अवचेतन मन में रोपन करो।यह विचार ही आपको प्रेरणा और ऊर्जा देंगे। और अंतिम विजय आपकि होगी। भगवान कि कृपा आप पर हमेशा बनी रहे। आपका जीवन सुखी और सफल हो।।इन विचारों के साथ इस अध्याय को समाप्त करते है।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

कृतज्ञता।

जब आप जीवन में कृतज्ञता का भाव रखते है। तो आप पाएंगे कि आप अपने आप को सुखी और शांत महसुस करेंगे। आप जीवन में आनंद का एहसास करेंगे। अगर आपके मन में ईर्ष्या का भाव है तो इससे आप स्वयं दुखी और अशांत हो जाएंगे। तो कृतज्ञता और ईर्ष्या में आप किसे पसंद करते है यह स्वयं आप निर्धारित करें।

कृतज्ञता प्रकट करने के लिए किसी विशेष अवसर कि जरूरत नहीं है। आप जीवित है और इस किताब को पढ़ रहे है, यह अपने आप में एक अवसर है। वरना रोज हजारों लोग मृत्यु को प्राप्त करते है। इसलिए आपको भगवान के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए। अगर किसी व्यक्ति के प्रति आप ह्रद्य से कृतज्ञ हो

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

जाते है। तो यह भावना रेडिएशन (Radiation) द्वारा संबंधित व्यक्ति के पास पहुंचती है। और वह व्यक्ति भी आपके बारे में सकारात्मक सोचता है इससे आपके संबंध मधुर होंगे।

कृतज्ञता व्यक्त करने का तरीका

रोज रात्रि सोने से पहले कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए।

- ✓ इस सुंदर जीवन को देने के लिए आपके माता-पिता को कृतज्ञता दे।
- ✓ जिन्होंने आप का पालन पोषण किया सभी व्यक्तियों को धन्यवाद दे।
- ✓ सभी शिक्षक,गुरु जिन्होंने आप को ज्ञान दिया, जिन से आपने कुछ ना कुछ सीखा है, उनको धन्यवाद दे।
- ✓ सभी महान व्यक्ति, लेखक, कवि, राजा, संत, विचारक, क्रांतिकारी जिनसे हमारा देश, राज्य, गांव लाभान्वित हुआ है, उनको धन्यवाद दे।
- ✓ सभी महापुरुष जिन्होंने आपको नैतिकता, सकारात्मक विचार, अच्छी आदतें इन के बारे में ज्ञान दिया है उनको धन्यवाद दे।
- ✓ आपके बुरे समय में जिन्होंने आपके मदद कि उन सभी आत्मा को धन्यवाद दे।

जो लोग कृतज्ञता प्रकट करते है, वह लोग तनाव, चिंता आदि से मुक्त होते है। वह चिंता के बजाय विचारों का मंथन करते है, और उज्जवल भविष्य कि योजना बना पाते है।

कुछ लोगों को लगता है कि मेरे पास जो भी है, वह खास है। और कुछ लोगों को लगता है मेरे पास जो भी है सब बकवास है। अब आपको सोचना है कि

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

आपके पास क्या है, जो लोग कृतज्ञ रहते है, सकारात्मक सोचते है, वह हमेशा खुश रहते है और ऊर्जावान रहते है, उनका व्यक्तित्व भी प्रभावी रहता है।

वह हमेशा सकारात्मक ऊर्जा और विचारों का प्रसार और प्रचार करते है। और उसके बदले में उन्हें और ज्यादा सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। ऐसे लोग जीवन में सफल और सुखी होते है।

सही विकल्प का चुनाव करो।

जीवन में सही और गलत का चुनाव आपके हाथ में है।
यदि आप परिस्थिति बदलना चाहते है, तो पहले अपनी मनस्थिति बदले।
लोगों और परिस्थितियों को दोष ना दें, बल्कि अपने विचारों को बदलने कि कोशिश करें। सभी नकारात्मक विचारों को हटाए। और सकारात्मक विचारों का रोपन करें। जब आप सकारात्मक सोचते है, तो उसके अनुसार परिस्थिति भी सकारात्मक होने लगती है।

आप हार मानना चाहते है या फिर से उठ खड़े होना चाहते है। यह आप को चुनना है। आप दोष लगाना चाहते है, या आप सीखना चाहते है। यह भी आप का चुनाव है। आप जीवन के कठिन परिस्थितियों को मजबूरी समझते है, या अवसर समझते है, यह आप पर निर्भर करता है। आप मजबूरी समझते है तो मजबूर हो जाएंगे और अवसर समझ लिया तो आप उस का पूरा लाभ उठाएंगे। अगर आप नौकरी को मजबूरी समझते है, तो आपका ध्यान सिर्फ

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

पंच(Punch) और लंच (Lunch) पर केंद्रित होगा। लेकिन अपने अवसर समझा तो उस कंपनी के साथ आपका कद बड़ा हो जाएगा। और उस नौकरी से ज्यादातर लाभ आप उठा पाएंगे। जीवन को आप किसी समस्या या अवसर के रूप में देखते है, यह आप का चुनाव है। यदि आप अवसर के रूप में स्वीकार करे, तो आप चुनौती पुरी कर लेंगे। यदि एक समस्या के रूप में देखते है, तो आपका जीवन समस्या ग्रस्त हो जाएगा।

जीवन में आप नैतिकता का चुनाव करें ,इससे आपको उचित विचारों प्राप्त होंगे। उच्च विचार से आपका व्यवहार अच्छा होगा, इससे आपका आचरण अच्छा होगा, अच्छे आचरण से अच्छा प्रचार होगा, अच्छे प्रचार से आपका व्यापार बड़ेगा। इसलिए अगर आप अच्छा व्यवसाय चाहते है, तो पहले नैतिकता और सही विचारों का विकल्प चुना लो।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

सकारात्मक रवैया

जीवन में हर व्यक्ति को समस्या होती है। इस संसार में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति है, जिसके जीवन में कोई समस्या नहीं है। लेकिन यदि आपका दृष्टिकोण सकारात्मक है, तो आप इस समस्या में छुपे अवसर को देख पाएंगे।

- ✓ समस्याओं से हमें नए अवसर के दरवाजे खुल जाते है।
- ✓ समस्या हमें कुछ पाठ पढ़ाती है।
- ✓ यह हमें सही रास्ते पर ले कर आती है
- ✓ हमारे छिपि संभावना को उत्तेजना मिलती है।
- ✓ इससे हमारे आत्मविश्वास को बढ़ावा मिलता है।

अगर आपके पास समस्या है तो भी आप बधाई के पात्र है। दुनिया में जो भी सफल लोग है उन्हें भी समस्या थी। लेकिन सकारात्मक दृष्टिकोण के कारण उन्होंने समस्या को अवसर में परिवर्तन किया है। इसलिए सफल लोग आगे बढ़ते है। और मुस्कुराते रहते है।

आप भी उस तरह का रवैया रखें। यह आपके जीवन को सकारात्मक तरीके से बदल सकता है। भविष्य में हम कई अवसरों पर हम महसुस करते है, कि पिछली समस्या के कारण हमारे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन हुआ है।

हो सकता है कि अतीत में आप नौकरी खो चुके थे चुके थे लेकिन आज आप बेहतर व्यवसाय कर रहे है। स्टीव जॉब को एप्पल कंपनी से निकाला गया था। जिसके कारण वह अन्य दो कंपनियां पिक्सर एनीमेशन स्टूडियो और नेस्ट बनाने में सफल रहे।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

अधिकांश लोग अपनी जीवन शैली, रवैया और आदतों को बदलने के लिए तैयार नहीं है। लेकिन जब समस्या आएगी तो बदलने के लिए आपको मजबूर कर देंगी। बहुत से लोग अस्पताल में भर्ती होने के बाद ही, उचित आहार,आराम और व्यायाम के महत्त्व को समझते है। इसलिए समस्या आने के बाद तनाव महसुस ना करे। सकारात्मक सोच के साथ इसका सामना करें। इससे कुछ और मौका आपको मिल सकता है।

जब जीवन में समस्या आती है, तो समझ लो कि यह आपको पाठ पढ़ाने के लिए आ रही है। और इसी बात के कारण आपका आने वाला कल उज्जवल हो सकता है। मान लीजिए आपके करीबी दोस्त के साथ आपके दोस्ती टूट गई, इससे हमे शिक्षा मिलती है, कि दोस्तों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए। यह पाठ हमारे आने वाले सभी रिश्ते के लिए उपयोगी हो सकता है। मेरे बचपन में मैंने मेरे माता-पिता के रिश्तो में तनाव देखा है। मुझे पता है कि इससे बच्चों पर कैसा प्रभाव पड़ता है। इसी के कारण आज मेरे परिवार में कोई तनाव नहीं है। आज मैं एक अच्छा पति और पिता हुं।

इसी तरह व्यापार मे मिली विफलता हमें व्यापार के महत्वपुर्ण नियम सिखाती है।अगर आप सफल व्यवसायियों कि जीवनी पढ़ते है, तो

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

आपको कई उदाहरण मिलेंगे कि समस्याओं ने उनके जीवन को किस तरह से बदल दिया है। आप पाएंगे कि उन्होंने समस्याओं से कई सबक सीखे है। और उन्होंने आज बिजनेस का साम्राज्य निर्माण किया है।

प्रत्येक व्यक्ति के पास प्रतिभा होती है। कुछ छिपी संभावनाएं होती है। जब समस्या आती है तो वह आपकि प्रतिभा का पर्दाफाश करती है। पिछले साल, मै एक छोटी दुर्घटना के कारण बिस्तर पर आराम कर रहा था।उस वक्त समय बिताने के लिए मैंने कागज पर कुछ लिखना चालू किया, और मुझे समझ में आ गया कि मैं किताबें लिख सकता हुं।

HONDA
The Power of Dreams

मिस्टर सोइचिरो होंडा को टोयोटा कंपनी से खारिज किया गया था। उनसे कहा गया कि वह नौकरी के लिए पात्र नहीं है। इस अस्वीकृति से उनकि छिपी क्षमता और व्यवसाय कौशल्य को बढ़ावा मिल गया। उन्होंने स्वयं होंडा कंपनी कि शुरुआत कि अब हम जानते है कि, होंडा मोटर कंपनी एक बड़ी बहुराष्ट्रीय कंपनी है। और वह टोयोटा कंपनी के लिए प्रतियोगी है।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

अगर आपके जीवन में समस्या है तो कृपया इसे अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर समझ लो।और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढो और इस दुनिया को अपनी प्रतिभा दिखाओ।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

भगवत गीता के अनुसार सफलता के नियम

आपका सलाहकार कौन है। आपके आसपास जो 5 लोग है,जिनसे आप सलाह लेते है।या उनके संपर्क में रहते है, और उनसे आपकि निजी बातें साझा करते है, आप उन 5 लोगों कि औसत के बराबर है। महाभारत में पांडव श्री कृष्ण से सलाह लेते थे और कौरव शकुनी से सलाह लेते थे। तो आपका सलाहकार कौन है ? रामायण में राम को सौतेली मां कैकयी सगी मां कौशल्या से ज्यादा प्रेम करती थी। लेकिन एक दासी मंथरा बीच में आ गई और कैकयी ने राम को 14 साल के वनवास में भेज दिया।

यदि आप जीवन में सफल होना चाहते है तो आपने जीवन से शकुनि और मंथरा को हटा दो।

बुनियादी और मौलिक सिद्धांत

एक व्यक्ति के जीवन में 4 तरह के स्तर (Platform) होते है।

- ✓ शारीरिक स्तर
- ✓ मानसिकता स्तर
- ✓ बौद्धिक स्तर
- ✓ आध्यात्मिक स्तर

आज ज्यादातर लोग हमारे भौतिक शरीर और बाहरी दिखावा इस पर ध्यान दे रहे है। लेकिन जीवन में हमारी बुद्धि और आध्यात्मिक विचार इन्हें पोषित करना

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

अधिक महत्वपुर्ण है। इससे आप जीवन में सफलता पा सकते है। स्कुल और कॉलेज कि शिक्षा हमारी बुद्धि को बेहतर बना सकती है। योग, ध्यान और सामाजिक सेवा आपके जीवन में आध्यात्मिक सुधार दे सकते है। तो अपनी बुद्धि का पोषण करें और आध्यात्मिक रूप से उत्थान के लिए प्रयास करें।

स्ममान ,संघठन और संघठित कार्य।

भगवान श्री कृष्ण ने कहा है जब भी हमें सत्य का ज्ञान मिलता है, तो वह विनम्रता के साथ आता है। ज्ञानी व्यक्ति के पास सभी व्यक्तियों को एक समान रूप से देखने कि दृष्टि होती है।

विद्याविनयसमपन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिता: समदर्शिन:।।१८।।

अंग्रेजी में एक शब्द है रिस्पेक्ट(Respect), यह Re + spect   से बना है। इसका मतलब है अगर किसी व्यक्ति में आप कुछ अच्छा देखना चाहते है तो उसका पुनः परीक्षण करें। आप कुछ ना कुछ अच्छा पाएंगे। जब कोई पेड फल से भरा हुआ होता है, तो उसकि शाखाएं नीचे आती है। इसी तरह से ज्ञानी व्यक्ति को अपने पैर धरती पर ही रखने चाहिए, और स्वभाव में विनम्रता होनी चाहिए।

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

हम लोग हमेशा अरबपति और मंत्रियों का सम्मान करने के लिए तत्पर रहते है। इसी तरह हमारे घर के नौकर और नौकरानी को भी उतना ही सम्मान मिलना चाहिए। हमारा मंत्री,अरबपति और घर के नौकर इन को देखना देखने का नजरिया समान होना चाहिए। दोनों मामलों में सम्मान देने का तरीका थोड़ा अलग हो सकता है। जैसे कि नौकर के आने पर आपको खड़े होने कि जरूरत नहीं है। लेकिन बातचीत में उतना ही सम्मान होना चाहिए जितना एक अरबपति या मंत्री को मिलता है।

भगवान श्री कृष्ण कहते है, अपनी Feelings (भावना) बदल दो, तो व्यवहार भी बदल जाएगा। इस दुनिया में लोग कम मेहनत और ज्यादा फल पाना चाहते है। युवा आसान नौकरी, आसान बॉस (Boss) और उच्च भुगतान चाहते है। लेकिन हम यह ना भुले कि परिश्रम ही सौभाग्य कि जननी है। आपको अच्छा बॉस और परिपुर्ण पत्नी तो, कभी नहीं मिलेगी। इसलिए अगर परिस्थिति बदलना चाहते है, तो पहले मनस्थिति बदलो। जैसे ही मनस्थिति बदलेगी,परिस्थितियां भी अपने आप बदलेगी।

अनुशासन

भगवत गीता के 6.7 वे अध्याय में भगवान श्री कृष्ण कहते है।

“युक्त आहरा विहारस्य
युक्त चेष्टा कर्मसु
युक्त सव्पन बोधस्या
योगा भवति दुखःहा”

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

इसका अर्थ है आपके जीवन में अनुशासन होना चाहिए। हर चीज जैसे खाना, पीना, घुमना, फिरना, कर्म, हमारी सोच, नींद आदि नियमित होना चाहिए। हमारी दिनचर्या कैसी है, इसका बहुत गहरा असर हमारी नींद और मानसिक संतुष्टि पर पड़ता है। इसलिए हमारा कर्म और आचरण नैतिक होना चाहिए होना चाहिए।

भगवत गीता हिंदुओं कि केवल धार्मिक किताब नहीं है। बल्कि नेतृत्व और प्रबंधन के लिए भी एक उत्कृष्ट किताब है। दुनिया भर से लोग भगवत गीता पढ़ने और सिखने के लिए भारत आते है। उस पर वह खुद कि किताब लिखते है, और फिर हम भारतवासियो को बेचते है।

इसलिए हमें भगवत गीता को सिर्फ पढ़ना नहीं है, लेकिन उसके सिद्धांतो को हमारे जीवन में लागु करना है। इससे हमारे जीवन में परिवर्तन आएगा, और हमारा जीवन सुखी और सफल हो जायेगा।

“व्यवसाय आत्मिका बुद्धिर
एकहा कुरू नंदना
बहुशाखा हेय अनंतश्च
बुद्धोऽव्यवसायनाम्”

भगवान श्री कृष्ण कहते है अगर आपको जीवन में सफल बनना है, तो व्यवसाय,आत्मा और बुद्धि को एक करना चाहिए। श्री कृष्ण कहते है हमारि

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation

बुद्धि को बहुशाखाय नहीं होना चाहिए।जब हम बहुत सारे कार्यों पर ध्यान देते है, तो हम कोई कार्य अच्छे से नहीं कर पाते है।

हमारे कार्य में बहुत सी अनुकूल और प्रतिकुल चीजें होती है।हमे अनुकुल चीजों पर ध्यान केंद्रित करना है। और प्रतिकूल चीजों को टालना(Avoid) है।

लोग हमेशा आत्मसंतुष्टी और आनंद लेने के मौके ढुंढते रहते है। ऐसे लोग अपने जीवन में ज्यादा सफल नहीं हो पाते। क्योंकि यह लोग अपने मन के इशारे पर नाचते है, या कार्य करते है। अगर सफलता चाहिए तो हमें मन पर नियंत्रण पाना चाहिए।और वांछित कर्म पर लगाना चाहिए।

TO READ COMPLETE BOOK, YOU HAVE TO PURCHASE FROM AMAZON STORE. FIRST INSTALL " KINDLE APP" ON YOUR PC/LAPTOP/MOBILE/TAB ETC.

AFTER PURCHSAE IT CAN BE DOWNLOADED ON KINDLE APP.

BOOK LINK AS BELOW.

https://www.amazon.in/dp/B07KDNL52X

© Copyright 2018 Shivshankar Sangale
Copy For Expert Review Only, Not for Circulation