

जियो तो ऐसे जियो

खुशहाल रहें, कामयाब बनें

जयंती जैन



जियो तो ऐसे जियो

खुशहाल रहे, कामयाब बनें

जयंती जैन

ज्ञान गंगा, दिल्ली

विषय सूची

दिल से

आप सबसे महत्वपूर्ण हैं

यह पुस्तक आपके लिए क्यों उपयोगी है?

पुस्तक के जन्म की कहानी

आत्मा-देह-मस्तिष्क मिलकर प्रकृति के गीत गाते हैं

भाग एक: मस्तिष्क-प्रबंधन

1. स्व-प्रबंधन की जड़: आत्म-विज्ञान
2. प्रबंधन का रहस्य: विचारों को बदलें
3. खुद का प्रबंधन कैसे करें

भाग दो: देह-प्रबंधन

4. संपूर्ण स्वास्थ्य
5. थकान मिटाएँ: विश्राम से ऊर्जा प्राप्त करें
6. जीवन में रीचार्ज होने के लिए जरूरी है स्वस्थ मनोरंजन
7. बुढ़ापे को चुनौती
8. जानलेवा रोगों का सामना कैसे करें

भाग तीन: अर्थ-प्रबंधन

9. पैसा रास्ता है, मंजिल नहीं
10. व्यावसायिक जीवन को खुशहाल कैसे बनाएँ?

भाग चार: परिवार-प्रबंधन

11. जीवन-साथी के साथ कैसे रहें
12. कैसे जीतें काम-वासना को
13. स्वीकारने एवं स्वयं को प्रेम करने का विज्ञान
14. बच्चों को पालने की कला एवं विज्ञान
15. परिवार में शांति एवं बुजुर्गों के साथ रहने की कला

भाग पाँच: समाज-प्रबंधन

16. समाज से कैसे जुड़ें: सहयोग कैसे पाएँ
17. कृष्ण जैसे सच्चे मित्र की मदद से तनाव को जीतें
18. जीवन-शैली को बदलने की प्रक्रिया में उत्पन्न प्रश्न

भाग छह: मृत्यु-प्रबंधन

19. मृत्यु का सामना कैसे करें?
20. परलोक-विज्ञान

भाग सात: चेतना-प्रबंधन

21. ध्यान का विज्ञान: साक्षी जीवन
 22. चेतना का विज्ञान
- जीवन-प्रबंधन के अनूठे सूत्र

दिल से

हम एक दिन में कितनी ही बार लोगों को धन्यवाद देते हैं। लेकिन यह अमूमन उन तक पहुँचता नहीं है। इसलिए शाब्दिक धन्यवाद देकर रस्म अदायगी मेरे वश में नहीं है। फिर भी उनको याद न करना भी अनुचित होगा, जिनके प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष योगदान के बिना यह कृति हाथ में नहीं होती।

अपने माता-पिता, परिजनों व समुदाय के उन सभी मित्रों का आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने मुझे 'जैसा हूँ वैसा स्वीकार किया है।' इस जगत् की संस्कृति व सभ्यता के सभी ऋषियों व वैज्ञानिकों का ऋणी हूँ, जिन्होंने मुझे गढ़ा है। याद करता हूँ अपने मित्रों को, जिन्होंने इसकी रचना में प्रत्यक्ष सहयोग किया है—श्री ललित कोठारी (आई.ए.एस.), श्री एच.एल. कुणावत (आर.ए.एस.), श्री एस.एल. बोहरा (आर.ए.एस.), शंकर मालवीय (आर.ए.एस.), माइंड पावर वैज्ञानिक श्री राज बापना, प्रो. एस.आर. व्यास—प्रोफेसर दर्शनशास्त्र, श्री बी.एल. उदावत, श्री गिरधारी गर्ग, प्रीति मुर्डिया, साथी डॉ. नीतू भारद्वाज व डॉ. दिलीप धींग का। टाइपिस्ट शाह मनीष जैन के निरंतर सहयोग के बिना यह कृति ऐसी नहीं बन पाती।

मैं आभारी हूँ जीवन-संगिनी मीना, मित्रवत् सुपुत्र वीतराग व सुपुत्री सर्वज्ञा का, जिनके सहयोग के बिना इस पुस्तक का सृजन संभव नहीं था। मैं सभी लेखकों, जिनसे नए विचारों की स्फुरणा हुई है, उन सभी का भी कृतज्ञ हूँ। इस रचना में सूक्ष्म-सत्ताओं, अदृश्य मित्रों, अलौकिक शक्तियों एवं ब्रह्मांडिम ऊर्जाओं का योगदान मेरा सौभाग्य है।

आप सबसे महत्वपूर्ण हैं

प्रिय मित्र,

समाज हमें विभिन्न भूमिकाओं में केवल एक पात्र मानता है। कोई पिता, पुत्र, भाई, चाचा, सेठ, पति, कर्मचारी, नागरिक, समाज या धर्म विशेष का सदस्य मानता है। सभी आपको अपने प्रयोजन के अनुरूप किसी-न-किसी भूमिका में देखते एवं मानते हैं। कोई भी आपको एक स्वतंत्र व्यक्ति नहीं मानता है। भीड़ में से आपको अलग करने हेतु एक नाम दिया जाता है। वे चाहते हैं कि आप अपनी भूमिका पात्र अनुसार निभाएँ। कोई आपको व्यक्ति मानने वाला आज तक नहीं मिला होगा। तभी तो हम एक चकरघिन्नी बने हुए हैं। इस दौड़ में दौड़ते-दौड़ते हम स्वयं को भूल जाते हैं।

स्वयं को खोकर कुछ भी पा लें तो बेकार है। इस 'स्वयं' को सुव्यवस्थित करने की कला का नाम जीवन प्रबंधन है। हम जानते हैं कि शून्य का भी महत्व अंकों के साथ ही है। इसी प्रकार हम स्वयं को पाकर ही जीवन को जान पाते हैं। यही है जीवन प्रबंधन।

संपूर्ण अस्तित्व के कारण हम अभिव्यक्त हो रहे हैं। हमारा यह परम सौभाग्य है। एक जिस रूप में है, हमारा इसी रूप में होने का कोई अधिकार नहीं है। हमारा कोई यहाँ होने का किसी पर दावा नहीं है। हम अनुपम व अद्वितीय हैं। हमारे होने से जगत् है। हमारी कोई दूसरी प्रति नहीं है। चाँद-तारे, सूरज, धन-दौलत, सब हमारे होने से हैं। हमारे यहाँ से अलग होते ही ये हमारे प्रसंग में बेकार हैं। जब हम हैं तो स्वयं का बेहतर प्रबंधन कर स्वयं को खुश रखें। इस विद्या को स्कूल में नहीं सिखाया जाता है; न ही जीवन प्रबंधन पर कोई एम.बी.ए. होती है। लेकिन इस विद्या को सीखना जरूरी है। अतः आगे पढ़ें —

अपने आप से जुड़ो, कुदरत से जुड़ जाओगे।

फिर प्रसन्नता से जी सकोगे जीने की कला यही है।