

व्याख्यान  
शृंखला



वक्ता **विजय बत्रा**  
(मोटिवेशनल स्पीकर)



**नो निगेटिव  
लाइफ**

शुरुआत  
हर सोमवार से

नो निगेटिव लाइफ - व्याख्यान शृंखला बुकलेट

नो निगेटिव लाइफ  
जीने के लिए

**दैनिक भास्कर**  
का अनूठा प्रयास

दैनिक भास्कर

दिव्य भास्कर

दिल्ली मराठी

dra

94.3  
FM

CBR DIGITAL

दैनिक  
भास्कर

दिव्य  
भास्कर

India's Largest Newspaper Group | 14 States | 61 Editions | 4 Languages



## नो निगेटिव लाइफ

शुरुआत  
हर सोमवार से



# नो निगेटिव लाइफ

जैसा कि आप जानते ही होंगे कि समाज से नकारात्मकता को दूर करने का प्रयास करते हुए दैनिक भास्कर ने 'नो निगेटिव मंडे - हर सोमवार' की अनूठी पहल की है। विश्व मीडिया में इस तरह का प्रयास करने वाला दैनिक भास्कर पहला अखबार है, जिसके सोमवार के अंक में पहले पेज से लेकर अंतिम पेज तक सिर्फ पॉजिटिव खबरों को प्रमुखता से प्रकाशित किया जाता है। ताकि इस पॉजिटिव अखबार को पढ़कर भास्कर के करोड़ों पाठकों का पूरा सप्ताह सकारात्मक सोच और ऊर्जा से भरा रहे।

इस दिन कुछ ऐसी खबरें दी जाती हैं जिनके निगेटिव पहलू की बजाय पॉजिटिव पहलू को प्रमुखता दी जाती है। कुछ ऐसी खबरें होती हैं जो पाठकों में सकारात्मक सोच, नई उम्मीदों का संचार करें। साथ ही ऐसी निगेटिव परन्तु महत्वपूर्ण खबरें भी होती हैं, जिन्हें पाठकों को जानना ज़रूरी है। ऐसी खबरों को अलग बॉक्स में "सिर्फ वही नकारात्मक खबर, जो आपको जानना ज़रूरी है के हेडर" के साथ प्रकाशित की जाती है। ताकि पाठक के पास उसे पढ़ने या न पढ़ने का विकल्प होता है। इसके अलावा अखबार के फर्स्ट पेज पर "पहले गुड न्यूज़" प्रकाशित की जाती है।

दैनिक भास्कर के इस अनूठे प्रयास को पाठकों ने पसंद किया है और भरपूर सराहना की है।



अखबार के माध्यम से समाज में सकारात्मकता लाने की इस कोशिश को अब पाठकों के जीवन तक पहुंचाने के लिए एक नया अभियान "नो निगेटिव लाइफ" के रूप में शुरू किया गया है। इस अभियान का उद्देश्य है कि पाठक "नो निगेटिव लाइफ" जीएं। कम से कम हर सोमवार वे नो निगेटिव रहने का प्रयास करें, ताकि उनका पूरा सप्ताह पॉजिटिविटी के साथ गुजरे। पाठकों को नो निगेटिव लाइफ जीने के तरीके और इसके फायदे बताने के उद्देश्य से ही यह व्याख्यान श्रृंखला शुरू की गई है। और यह बुकलेट इसी का हिस्सा है।

धीरूभाई अंबानी से एक बार प्रश्न पूछा गया था, "आप इतने सफल कैसे हुए?" इसके जवाब में उन्होंने कहा था- "इस बात पर कोई विवाद नहीं हो सकता कि उच्च ऊर्जा वाले इलेक्ट्रॉन उच्च ऑर्बिट्स की ओर बढ़ते रहते हैं। मैं भी एक इलेक्ट्रॉन की तरह, यमन के पेट्रोल पम्प से लेकर रिलायंस तक, बढ़ता ही रहा। मेरे जिन सहकर्मियों की ऊर्जा मेरे जैसी थी, वह साथ में आगे बढ़े। जिनकी ऊर्जा कम थी, वह उसी ऑर्बिट में रह गए जहां से उन्होंने शुरुआत की थी।"

## निगेटिविटी से दूर भागो

ऊंचे ऑर्बिट में जाने के लिए हमारी जिंदगी में आने वाली सभी बाधाओं को पार करना होता है और इसमें की-वर्ड साबित होती है "एनर्जी।" हमारे अंदर उच्च स्तरीय एनर्जी होनी बेहद जरूरी है। हम एनर्जी के बिना बाधाओं को पार नहीं कर सकते। हमें एनर्जी के महत्व को समझना होगा।

एनर्जी के साथ ही चुनौतियों को अवसर की तरह देखने का हौसला और प्रेरणा भी मिलती है। उसी के ज़रिए जिंदगी में सफलता हासिल की जा सकती है। हम सभी के पास एनर्जी होती है, हमें

यह जानना बेहद जरूरी है कि हमारा दिल और दिमाग हर वक्त "स्विच ऑन" है या नहीं। अक्सर व्यक्ति के मूड में बदलाव होता है। किसी क्षण हमें उत्साह और एनर्जी कम महसूस होती है। ऐसा लगता है कि हमारे अंदर की सारी एनर्जी किसी ने चूस ली है।

कुछ ऐसा होता है कि हमारा "मैटल स्विच" बंद हो जाता है। जब भी हमारा मैटल स्विच बंद होता है, हम जो भी करते हैं उसमें पूरी एनर्जी के साथ अपना योगदान नहीं दे पाते। परिणाम भी प्रभावित होते हैं। इस वजह से हमें यह पता होना चाहिए कि हम हर समय क्या महसूस करते हैं और ऐसे में हमें जिंदगी के प्रति नो निगेटिव रुख अपनाना चाहिए।

हमें हमेशा अपने मैटल स्विच को ऑन रखने की कोशिश करनी चाहिए। यदि किसी भी वक्त हमें लगता है कि हमारा मैटल स्विच ऑफ है, सबसे पहले हमें यह पता करना चाहिए कि हमारी एनर्जी किस कारण से कम हो रही है। मौसम, बीमारी, खराब खाना, किसी से बहस, आदि कारण हो सकते हैं। आपकी एनर्जी को निचोड़ने वाले कारण को पहचानने के बाद, आप उसके बारे में सोचना बंद करने की कोशिश करेंगे या उसमें शामिल होने से बचने की कोशिश करेंगे। लेकिन आप ऐसा मत करिए। इसकी बजाए आप ऐसी बातों पर ध्यान लगाइए, जिससे आपको एनर्जी मिलती है, जैसे- संगीत सुनना, सैर पर निकल जाना, स्नान करना, किताब पढ़ना आदि। एनर्जी देने वाले इन कामों को अपनी जिंदगी में शामिल करें और इससे आपका स्विच ऑन हो जाएगा। आपको एनर्जी और उत्साह की ताकत को समझना होगा और अपनाना होगा। आपको अपना नज़रिया हर समय नो निगेटिव का रहना होगा।

खुद को अच्छे मूड में या "स्विच ऑन मोड" में रखने की कोशिश करने की प्रक्रिया से हमें खुद के बारे में अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है। और यह हमारी एनर्जी को उच्च स्तरीय बनाए रखेगी, जो हमें उच्च ऑर्बिट्स में लेकर जाएगी।



# व्यक्तिगत ताकत बढ़ाना

अन्य लोगों को जानना बुद्धिमानी है, लेकिन खुद को जानना सच्ची बुद्धिमानी है। इसी तरह अन्य लोगों को अपने अधीन करना ताकत है, लेकिन खुद को अपने अधीन करना ही सच्ची ताकत है। प्रतिष्ठा और ताकत हासिल करने का रास्ता व्यक्तिगत ताकत बढ़ाने पर फोकस करना है।

ताकतवर स्थिति पर पहुंचने की ललक इतनी हावी हो जाती है कि हम अपनी खोज से दूर हो जाते हैं। बहुत कम उम्र से ही छात्रों को क्लास में फर्स्ट आने के लिए प्रेरित किया जाता है। वह भी अपने विकास की कीमत पर। कभी-कभी हम इस ललक के कारण ही शॉर्टकट लेने को मजबूर हो जाते हैं। अपनी ताकत बढ़ाने पर ध्यान देने में ही समझदारी है। यही एक स्थायी रास्ता है।

सचिन तेंडुलकर का क्रिकेट में लम्बा करियर रहा है। इसकी वजह यह है कि उन्होंने तय किया था कि वे कभी भी अपनी पोजीशन की ताकत पर ध्यान नहीं देंगे। कड़ा अभ्यास करेंगे और बाधाओं को दूर करेंगे। उन्होंने भारतीय क्रिकेट टीम की कप्तानी छोड़ी, ताकि चुनौतीपूर्ण माहौल में बल्लेबाजी पर ध्यान केंद्रित कर सकें। उस समय नए और युवा पीढ़ी के क्रिकेटर सामने आ रहे थे, जिनकी शारीरिक फिटनेस और टेक्नीक भी उच्चस्तरीय थी।

हम अपने सम्पर्क में आने वाले माध्यमों से क्या हासिल करते हैं, यह बेहद महत्वपूर्ण है। सनसनीखेज खबरों और लेखों से खुद को ओवरलोड करने और निराधार टीवी कार्यक्रमों को देखने का अपना आकर्षण है। यह सब हमारे अंदर निराशा भर रहा है। हमें सनकी बना रहा है। रियलिटी शो अब ज़्यादा अवास्तविक बनते जा रहे हैं। पूरी तरह नाटकीयता से भरे। इस तरह की खबरें पढ़ने और कार्यक्रम देखने से हमारे दिल और दिमाग पर भ्रम और निष्क्रियता आती है। यही कारण है कि हमें नो-निगेटिव न्यूज पढ़ने की आदत डालने की ज़रूरत है।

हर काल में सबसे सफल कहानी मानी जाती है मदर टेरेसा की। वह 17 साल की उम्र में भारत आई थीं। उन्होंने अपनी उम्र के 30 के दशक में तय किया कि उन्हें गरीब से गरीब लोगों की मदद करनी है। बहुत ही सीमित साधनों से उन्होंने अपना मिशन शुरू किया। अपने जीवनकाल में ही उन्होंने गरीबों और बेसहारा लोगों की मदद के लिए दुनियाभर में नेटवर्क खड़ा कर लिया। यहां तक कि स्वर्गवास के बाद भी वह कमज़ोर तबकों की मदद कर रही हैं।

हम जितनी ज़्यादा निगेटिविटी देखेंगे, वस्तुओं के प्रति उतने ही निगेटिव होते जाएंगे। हमें नो निगेटिव ज़ोन में रहने की हरसंभव कोशिश करनी चाहिए।

## अभ्यास से आप बेहतर होते हैं, परफेक्ट नहीं

जिंदगी में हर दिन बुरा बनने से ज़्यादा बेहतर बनने के मौके सामने आते हैं। जब आप बुरा बन जाते हैं तो आपके दिमाग में निगेटिविटी हावी हो जाती है। इसी तरह जब आप नो-निगेटिव की विचारधारा अपनाते हैं तो बेहतर होते जाते हैं।

जब हम निगेटिव विचारों को अपने दिमाग में नहीं आने देते, तो जिंदगी बेहतर बनती जाती है। हर दिन हम नई चुनौतियों का सामना करते हैं और यह नो-निगेटिव विचारधारा को अपनाने का मौका भी देती है। नो निगेटिव लाइफ जीना बेहद आसान है। बस छोटे प्रयास करने होंगे। तो आज से शुरू करें प्रयास और जीएं नो निगेटिव लाइफ।