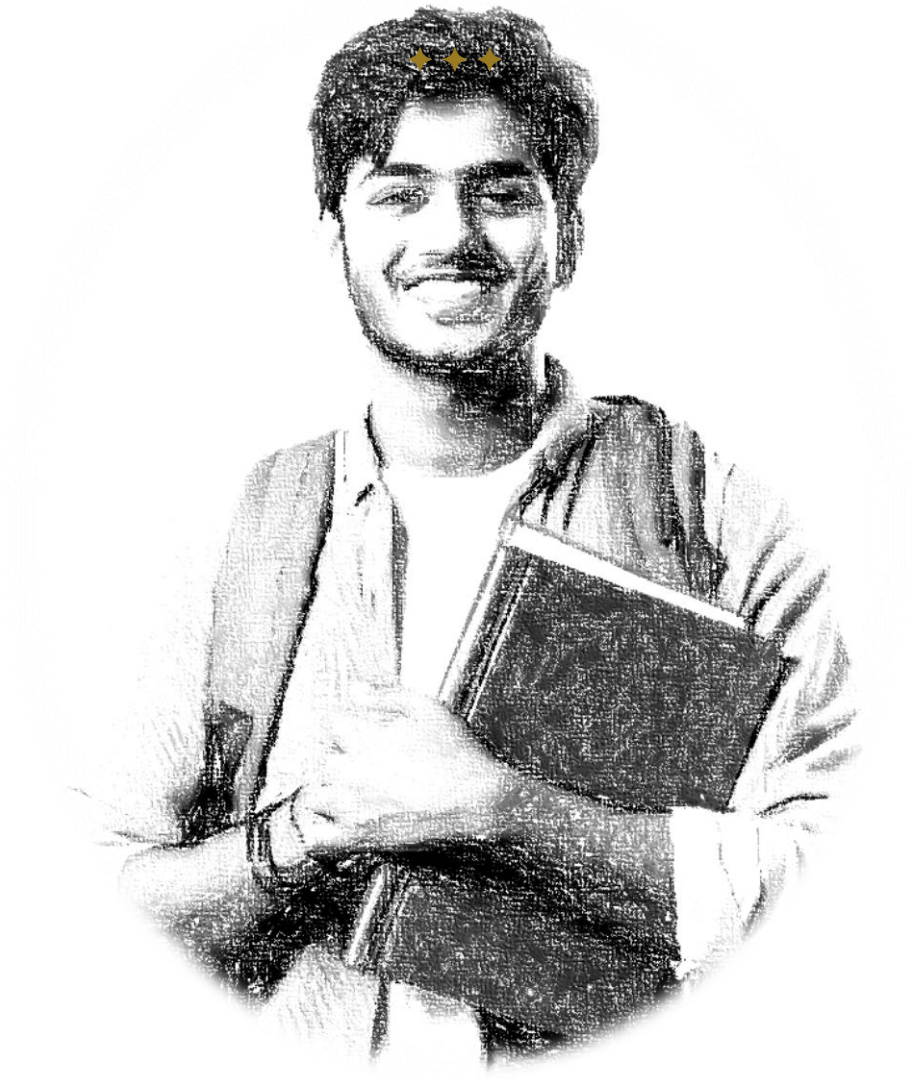
ॐ

श्रीमद्भगवद्गीता

FOR STUDENTS

✦✦✦

विद्यार्थियों के लिए



पुस्तक के बारे में

क्या आपको भी लगता है कि परीक्षाओं का अथाह दबाव, अंकों की होड़ और परिवार की उम्मीदों का बोझ कभी कम नहीं होगा? आज के इस प्रतिस्पर्धी युग में मोबाइल की लत, साथियों से निरंतर तुलना और भविष्य का अनजाना डर विद्यार्थियों से उनकी एकाग्रता और मानसिक शांति छीन रहा है। हर युवा सफलता तो हासिल करना चाहता है, लेकिन इस तनावपूर्ण सफर में खुद को मानसिक रूप से संतुलित और केंद्रित कैसे रखा जाए, यह सबसे बड़ी चुनौती है।

यह पुस्तक कोई पारंपरिक या भारी-भरकम दार्शनिक ग्रंथ नहीं है, बल्कि यह श्रीमद्भगवद्गीता के 10 सबसे शक्तिशाली और प्रासंगिक सूत्रों (श्लोकों) का एक आधुनिक, व्यावहारिक मार्गदर्शन है। इसे बेहद रोचक, सरल और किस्सागोई (स्टोरीटेलिंग) के अंदाज़ में प्रस्तुत किया गया है। इसमें उन युवाओं की कहानियाँ हैं जो ठीक आपकी ही तरह रिज़ल्ट की चिंता, फोकस की कमी, परीक्षा के डर (एग्ज़ैम फोबिया), सोशल मीडिया एडिक्शन और गलत संगति जैसी आम लेकिन गंभीर समस्याओं से जूझ रहे थे।

इस पुस्तक की सबसे बड़ी विशेषता इसका समाधान-केंद्रित दृष्टिकोण है। हर कहानी के अंत में गीता का वह अचूक श्लोक और उसका सटीक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण दिया गया है, जिसने उस किरदार की सोच, निर्णय लेने की क्षमता और पूरे जीवन को रूपांतरित कर दिया। यह महज़ एक किताब नहीं है, बल्कि एक 'लाइफ-मैनुअल' है जो आपको प्राचीन ज्ञान के माध्यम से आधुनिक समस्याओं के अचूक फॉर्मूले देता है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यदि आप इस पुस्तक में दिए गए 10 सूत्रों को समझकर अपने दैनिक व्यवहार में उतार लेते हैं, तो आपको अपने विद्यार्थी जीवन में तनाव और भटकाव का सामना कभी नहीं करना पड़ेगा। अपनी चिंताओं को पीछे छोड़ें और गीता के इस शाश्वत ज्ञान के साथ अपनी सफलता और मानसिक शांति की नई यात्रा शुरू करें। जय श्रीकृष्ण!

❋ ❋ ❋

विषय-सूची

पुस्तक के बारे में 2

भूमिका 4

श्लोक संख्या १ — मेहनत और रिज़ल्ट का टेंशन 5

श्लोक संख्या २ — ध्यान भटकना और कन्फ्यूज़न 7

श्लोक संख्या ३ — छोटी-छोटी बातों पर डिस्टर्ब होना 9

श्लोक संख्या ४ — दूसरों से तुलना और देखा-देखी करना 11

श्लोक संख्या ५ — एग्ज़ैम का डर और पैनिक अटैक 13

श्लोक संख्या ६ — मोबाइल की लत और गुस्से से बर्बादी 15

श्लोक संख्या ७ — डरपोकपन और मुश्किलों से भागना 17

श्लोक संख्या ८ — परफेक्शन का प्रेशर और हर वक्त स्ट्रेस 19

श्लोक संख्या ९ — टैलेंटेड लेकिन लापरवाह स्टूडेंट 21

श्लोक संख्या १० — गलत संगति और लीडरशिप का असर 22

निष्कर्ष: जीवन में गीता को कैसे उतारें 23

भूमिका

देखो, जब हम छात्र जीवन (student life) में होते हैं, तो अक्सर ऐसा लगता है कि दुनिया की सबसे बड़ी परेशानियां और टेंशन हमारे ही सिर पर हैं। एग्ज़ैम का प्रेशर, कम नंबर आने का डर, घर वालों की उम्मीदें, दोस्तों के साथ तुलना, और अपने भविष्य की भयंकर चिंता—ये सब मिलकर दिमाग को इतना थका देते हैं कि कई बार मन करता है कि सब कुछ छोड़-छाड़ कर कहीं भाग जाएँ। लेकिन आज मैं तुम्हें कोई भारी-भरकम लेक्चर नहीं देने वाला हूँ। मैं तुम्हें बिल्कुल अपने छोटे भाई की तरह, बहुत ही आसान और बोलचाल की भाषा में कुछ ऐसी बातें और कहानियाँ समझाने जा रहा हूँ जो सीधे तुम्हारी और मेरी ज़िंदगी से जुड़ी हैं।

महाभारत के समय, युद्ध के मैदान में जब अर्जुन भी इसी तरह टेंशन, डर और कन्फ्यूज़न से भर गए थे, तब भगवान श्रीकृष्ण ने उन्हें जो बातें समझाईं, वही 'श्रीमद्भगवद्गीता' है। गीता सिर्फ पूजा-पाठ की कोई आम किताब नहीं है, यह दुनिया की सबसे बेहतरीन "माइंड मैनेजमेंट" और "साइकोलॉजी" (मनोविज्ञान) की किताब है जो हमें हर मुश्किल से लड़ना सिखाती है।

आओ, एक-एक करके 10 ऐसे स्टूडेंट्स की कहानियाँ देखते हैं, जो बिल्कुल हमारी तरह परेशानियों में फँसे थे, हार मान चुके थे, लेकिन फिर उन्हें भगवद्गीता का एक ऐसा फॉर्मूला (श्लोक) मिल गया जिसने उनके सोचने का तरीका, उनका व्यवहार और उनका पूरा जीवन ही बदल दिया।

श्लोक संख्या १

मेहनत और रिज़ल्ट का टेंशन: राजू की कहानी

एक लड़का था राजू! राजू एक बहुत ही सीधा, सच्चा और मेहनती स्टूडेंट था। वो पढ़ाई में अपना पूरा मन लगाकर पढ़ता था। रात-रात भर जागकर नोट्स बनाता, ट्यूशन जाता और हर वो कोशिश करता जिससे एग्ज़ैम में उसके अच्छे नंबर आ सकें। लेकिन जब एग्ज़ैम में लिखकर आने के बाद उसका रिज़ल्ट आता, तो नंबर हमेशा बहुत कम आते। घर वाले उसका रिज़ल्ट देखकर उसे ताने मारते थे, "तुम पढ़ते-लिखते नहीं हो, सिर्फ किताब खोलकर बैठने का नाटक करते हो।" घर वालों का यह शक करना राजू को बहुत चुभता था। उसे पता था कि वो कितनी मेहनत करता है, उसकी मेहनत को सिर्फ वो ही जानता था।

उसने सोचा कि "चलो, कोई बात नहीं, अगली बार और मेहनत करेंगे और अच्छे नंबर लेकर आएंगे।" उसने अपनी पूरी ताकत लगा दी, दिन-रात एक कर दिया। लेकिन किस्मत देखो, इस बार भी उसका रिज़ल्ट वैसा ही आया—नंबर फिर से कम। अब राजू पूरी तरह से टूट गया और उसने हार मान ली। उसने सोचा, "जब इतनी भयंकर मेहनत करने के बाद भी मेरा रिज़ल्ट नहीं आ रहा है, तो मैं पढ़ना ही छोड़ दूँगा। मेरी किस्मत में ही पास होना नहीं लिखा है।" वह पूरी तरह से डिप्रेशन में चला गया और उसने किताबें बंद करके रख दीं। लेकिन तभी उसे भगवद्गीता का एक श्लोक मिल गया, जिसने उसका पूरा जीवन बदल दिया।

श्लोक

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

आसान भाषा में मतलब:

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि तुम्हारा अधिकार केवल अपना काम (कर्म) करने में है, उसके फल (रिज़ल्ट) में कभी नहीं। तुम खुद को फल का कारण मत मानो और न ही काम न करने (हार मानकर बैठने या अकर्म) में तुम्हारी कोई दिलचस्पी होनी चाहिए।

इस श्लोक ने राजू की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

इस श्लोक को गहराई से पढ़ने के बाद राजू के दिमाग की बत्ती जल गई। उसे एक बहुत बड़ी बात समझ में आ गई। उसने खुद से पूछा, "मेरा काम क्या है? मेरा काम सिर्फ पढ़ाई करना है। रिज़ल्ट देना किसका काम है? वो तो टीचर और हालात का काम है।" राजू ने समझ लिया कि जब वह पढ़ता था, तो उसका आधा दिमाग इस टेंशन

में रहता था कि "अगर नंबर नहीं आए तो पापा क्या कहेंगे? अगर मैं फेल हो गया तो क्या होगा?" इस टेंशन (रिज़ल्ट की चिंता) के कारण वह अपनी पढ़ाई पर 100% फोकस ही नहीं कर पाता था।

राजू ने इस श्लोक को पूरी तरह से अपने व्यवहार में उतार लिया। उसने कसम खाई कि आज के बाद वह रिज़ल्ट के बारे में सोचेगा ही नहीं। उसने वापस किताबें उठाईं और सिर्फ "सीखने" के लिए पढ़ना शुरू किया। उसने यह मान लिया कि मेरा काम सिर्फ पूरी ईमानदारी से मेहनत करना है, नंबर 10 आएं या 100, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। और सबसे बड़ी बात—उसने "अकर्म" (काम न करना या पढ़ाई छोड़ देना) का विचार भी अपने मन से हमेशा के लिए निकाल दिया। जैसे ही उसने रिज़ल्ट का डर और टेंशन छोड़ा, उसका दिमाग एकदम रिलैक्स हो गया। उसे पढ़ी हुई चीज़ें जल्दी याद रहने लगीं और अगली बार बिना किसी टेंशन के जब उसने एग्ज़ैम दिया, तो वो अपनी क्लास में टॉप कर गया।

राजू की पुरानी सोच (रिज़ल्ट ओरिएंटेड)	राजू की नई सोच (कर्म ओरिएंटेड)
मुझे 90% नंबर लाने ही हैं।	मुझे आज अपना चैप्टर 100% ईमानदारी से पूरा करना है।
अगर फेल हो गया तो बेइज्जती होगी।	रिज़ल्ट मेरे हाथ में नहीं है, मैं सिर्फ अपना बेस्ट दे सकता हूँ।
इतनी मेहनत के बाद भी नंबर नहीं आए, पढ़ाई छोड़ देता हूँ।	काम न करने (अकर्म) में मेरी कोई दिलचस्पी नहीं होनी चाहिए।

तुम्हारे लिए सीख: जब भी पढ़ाई करने बैठो, तो रिज़ल्ट की चिंता बिल्कुल मत करो। रिज़ल्ट तुम्हारे हाथ में नहीं है, तुम्हारे हाथ में सिर्फ आज की मेहनत है।

श्लोक संख्या २

ध्यान भटकना और कन्फ्यूज़न: रोहन की कहानी

अब सुनो रोहन की कहानी। रोहन एक बहुत ही टैलेंटेड और तेज़ दिमाग वाला लड़का था, लेकिन उसकी सबसे बड़ी प्रॉब्लम यह थी कि वह एक साथ दस नावों में पैर रखना चाहता था। जब वह पढ़ने बैठता, तो सोचता, "यार सिर्फ पढ़ाई से क्या होगा, यूट्यूबर बन जाता हूँ, बहुत पैसा है।" यू-ट्यूब का वीडियो बनाने बैठता, तो सोचता, "इसमें टाइम बहुत लगेगा, शेयर मार्केट में पैसा लगाते हैं।" जब एग्ज़ैम पास आते, तो उसे लगता कि "आजकल तो सिर्फ कोडिंग का ज़माना है, मुझे कोडिंग सीखनी चाहिए।"

उसके दिमाग में हर वक्त हजारों चीजें और प्लान चलते रहते थे। वह दो दिन एक काम करता, फिर बोर होकर दूसरा काम पकड़ लेता। इस वजह से वह किसी भी काम में सक्सेसफुल नहीं हो पा रहा था। जो टैलेंटेड लड़का टॉप कर सकता था, वो एग्ज़ैम में फेल होने की कगार पर आ गया था। उसका दिमाग एक ऐसे चौराहे की तरह हो गया था जहाँ हर तरफ से गाड़ियाँ आ रही थीं और भयंकर जाम लगा हुआ था। वो बहुत परेशान रहने लगा। तब उसके एक टीचर ने उसे पास बिठाकर गीता का यह श्लोक समझाया।

श्लोक

व्यवसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुरुनन्दन ।
बहुशाखा ह्यनन्ताश्च बुद्धयोऽव्यवसायिनाम् ।।

आसान भाषा में मतलब:

हे अर्जुन! इस रास्ते पर (सफलता पाने के लिए) इंसान की बुद्धि और फोकस सिर्फ एक ही लक्ष्य पर टिका होना चाहिए (निश्चयात्मिका बुद्धि)। जिनका लक्ष्य फिक्स नहीं होता और मन चंचल होता है, उनकी बुद्धि अनंत शाखाओं (हजारों दिशाओं) में भटकी रहती है।

इस श्लोक ने रोहन की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

रोहन को समझ आ गया कि उसकी बुद्धि "बहुशाखा" (many branches) वाली हो गई है। वह अपनी एनर्जी एक साथ 10 जगह लगा रहा था, इसलिए कहीं भी रिज़ल्ट नहीं मिल रहा था। उसने इस श्लोक को अपनी लाइफ का नियम बना लिया—"वन टाइम, वन फोकस"।

उसने अपने व्यवहार में इसे ऐसे उतारा कि एक डायरी ली और उसमें अपना सबसे ज़रूरी लक्ष्य लिखा—"इस साल बोर्ड एग्ज़ैम में 90% लाना।" बाकी जितने भी शौक और आइडिया थे (यू-ट्यूब, कोडिंग, गेमिंग), उसने उनके आगे लिख दिया—"एग्ज़ैम के बाद।" जब भी उसका मन भटकता और मोबाइल उठाकर वीडियो बनाने या गेम

खेलने का मन करता, वह खुद को याद दिलाता कि मेरी बुद्धि 'व्यवसायात्मिका' (निश्चित और एक दिशा में) होनी चाहिए। सारी एक्स्ट्रा चीज़ें बंद करके उसने अपना पूरा फोकस सिर्फ और सिर्फ पढ़ाई पर लगा दिया। जब सूरज की किरणें एक ही जगह फोकस होती हैं, तो आग लगा देती हैं। रोहन ने भी जब एक ही दिशा में अपनी पूरी ताकत लगाई, तो उसे वो रिज़ल्ट मिला जिसकी किसी ने कल्पना भी नहीं की थी।

तुम्हारे लिए सीख: अपने फोकस को लेज़र लाइट की तरह बनाओ। अगर एक समय में एक ही लक्ष्य पर फोकस करोगे, तो बड़े से बड़ा पहाड़ भी तोड़ दोगे।

श्लोक संख्या ३

छोटी-छोटी बातों पर डिस्टर्ब होना: स्नेहा की कहानी

स्नेहा एक बहुत ही अच्छी, लेकिन बहुत भावुक और मूडी स्टूडेंट थी। उसकी पढ़ाई पूरी तरह से उसके 'मूड' और बाहर के 'मौसम' पर निर्भर करती थी। सर्दियों में उसे बहुत ठंड लगती थी, तो वह रजाई से बाहर ही नहीं निकलती थी। गर्मियों में थोड़ा भी पसीना आता, तो उससे पढ़ाई नहीं होती थी। अगर किसी दिन स्कूल में टीचर ने उसे थोड़ा सा भी डाँट दिया, तो वह घर आकर दो दिन तक रोती रहती थी और किताब को हाथ भी नहीं लगाती थी।

और अगर कोई उसकी तारीफ कर दे, तो वह इतनी खुश हो जाती कि खुशी के मारे पढ़ाई छोड़ कर दोस्तों के साथ घूमने निकल जाती। कुल मिलाकर, बाहरी चीजें (जैसे सुख, दुख, सर्दी, गर्मी, बेइज्जती या तारीफ) उसे बहुत जल्दी हिला देती थीं। ज़रा सी बात पर उसका पूरा रूटीन टूट जाता था। परेशान होकर वह एक दिन अपने दादाजी के पास गई, जिन्होंने उसे यह श्लोक सुनाया।

श्लोक

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तास्तितिक्षस्व भारत ।।

आसान भाषा में मतलब:

हे कुंतीपुत्र! सर्दी-गर्मी और सुख-दुःख को देने वाले ये जो भी बाहरी संपर्क हैं, ये सब आते-जाते रहने वाले (आगमापायिनो) हैं। ये परमानेंट (अनित्य) नहीं हैं। इसलिए हे अर्जुन! तुम इन्हें चुपचाप सहन करना (तितिक्षा) सीखो।

इस श्लोक ने स्नेहा की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

इस श्लोक ने स्नेहा की आँखें खोल दीं। उसे एकदम से समझ आ गया कि सर्दी हो या गर्मी, सुख हो या दुख, किसी की डाँट हो या किसी की तारीफ—ये सब "आगमापायिनो" हैं, यानी बस आते-जाते रहते हैं। कोई भी चीज़ हमेशा रहने वाली नहीं है। आज कोई तारीफ कर रहा है, कल बुराई करेगा। आज ठंड है, कल गर्मी होगी।

उसने इसे अपने व्यवहार में उतारा और एक नई आदत डाली जिसे 'तितिक्षा' (सहनशीलता या endurance) कहते हैं। जब सुबह बहुत ठंड लगती और रजाई में लेटे रहने का मन करता, तो वह खुद से कहती, "यह ठंड बस कुछ देर की है, यह परमानेंट नहीं है, मुझे इसे सहन करना है और उठकर पढ़ना है।" जब कोई दोस्त उसका मज़ाक उड़ाता या टीचर डांटते, तो वह दुखी होकर रोने के बजाय सोचती, "इनका मज़ाक उड़ाना भी परमानेंट नहीं है, मैं अपना कीमती समय क्यों खराब करूँ?" उसने बाहरी परिस्थितियों को अपने दिमाग पर हावी होना

बंद कर दिया। कुछ ही महीनों में वह एक बेहद स्ट्रॉन्ग, फोकस्ड और समझदार स्टूडेंट बन गई, जिसे कोई भी छोटी-मोटी चीज़ डिस्टर्ब नहीं कर सकती थी।

स्थिति (Situation)	स्नेहा का पुराना रिएक्शन	गीता पढ़ने के बाद का रिएक्शन (तितिक्षा)
भयंकर ठंड या गर्मी	पढ़ाई छोड़ कर सो जाना	"यह मौसम अनित्य (temporary) है, मुझे इसे सहन करके पढ़ना है।"
टीचर की डाँट	दो दिन तक रोना और डिस्टर्ब रहना	"यह डाँट हमेशा नहीं रहेगी, अपनी गलती सुधार कर आगे बढ़ना है।"
बहुत ज़्यादा तारीफ	घमंड में आकर पढ़ाई बंद कर देना	"तारीफ भी परमानेंट नहीं है, मुझे अपने लक्ष्य से नहीं भटकना है।"

तुम्हारे लिए सीख: मौसम, लोगों के ताने, या छोटी-छोटी परेशानियाँ परमानेंट नहीं होतीं। इन्हें इग्नोर करना और सहन करना सीखो, और अपने काम पर डटे रहो।

श्लोक संख्या ४

दूसरों से तुलना और देखा-देखी करना: विकास की कहानी

विकास बचपन से ही आर्ट्स (कला) और लिटरेचर (साहित्य) में बहुत होशियार था। उसे कविताएँ लिखना, इतिहास की किताबें पढ़ना और पेंटिंग करना बहुत पसंद था। वह इन चीज़ों में इतना अच्छा था कि स्कूल में उसे कई प्राइज़ भी मिले थे। लेकिन जब वह 11वीं क्लास में आया, तो उसके पड़ोस वाले शर्मा जी के बेटे ने साइंस (PCM - Physics, Chemistry, Maths) ले ली और वह आईआईटी (IIT) की तैयारी करने लगा। विकास के माता-पिता ने और खुद विकास ने भी सोचा कि "जब वो साइंस ले रहा है, तो मैं पीछे क्यों रहूँ? वैसे भी सब कहते हैं कि आर्ट्स वाले तो कुछ नहीं कर पाते, साइंस में ही करियर है।"

देखा-देखी और प्रेशर में आकर विकास ने भी साइंस ले ली। अब हालत यह हो गई कि विकास को फिजिक्स और मैथ्स बिल्कुल समझ नहीं आती थी। उसका दिमाग क्रिएटिव था, लॉजिकल कैलकुलेशन्स में उसे घुटन होती थी। वह दिन भर किताबें लेकर बैठा रहता, रोता रहता, लेकिन उसके नंबर हमेशा खराब आते। वह बुरी तरह से हार चुका था और उसे लगने लगा था कि वह दुनिया का सबसे बेवकूफ और नालायक लड़का है। एक दिन लाइब्रेरी में उदास बैठे हुए उसे एक किताब मिली, जिसमें गीता का एक श्लोक बड़े अक्षरों में लिखा था।

श्लोक

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ।।

आसान भाषा में मतलब:

अच्छी तरह से किए गए दूसरे के धर्म (दूसरे के काम या नेचर) की नकल करने से लाख गुना बेहतर है कि इंसान अपना खुद का धर्म (अपना असली स्वभाव और टैलेंट) निभाए, भले ही उसमें कमियाँ हों। अपने धर्म में मरना भी अच्छा और कल्याणकारी है, लेकिन दूसरे की नकल करना बहुत खतरनाक और डरावना होता है।

इस श्लोक ने विकास की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

विकास को पढ़ते ही एकदम से झटका लगा। उसे समझ आ गया कि उसका 'स्वधर्म' (अपना असली स्वभाव और टैलेंट) साहित्य और कला है, जबकि वह शर्मा जी के बेटे का 'परधर्म' (साइंस) कॉपी करने की कोशिश कर रहा है। भगवान कह रहे हैं कि दूसरे की रेस भागने से अच्छा है अपनी रेस में भागो, चाहे तुम उसमें थोड़ा लड़खड़ा ही क्यों न जाओ। दूसरे के रास्ते पर चलना हमेशा भय (डर) पैदा करता है।

विकास ने इस बात को अपने व्यवहार में उतारा। उसने पूरी हिम्मत जुटाई, अपने पेरेंट्स के पास जाकर बैठा और उन्हें बहुत प्यार से समझाया कि साइंस उसका रास्ता नहीं है। उसने बताया कि वह इसमें कभी खुश नहीं रह पाएगा। बहुत मुश्किल से पेरेंट्स माने, लेकिन विकास ने साइंस छोड़कर आर्ट्स स्ट्रीम में वापस एडमिशन ले लिया। जैसे ही वह अपने असली टैलेंट (स्वधर्म) में वापस आया, उसकी पढ़ाई में फिर से जान आ गई। वह हर सब्जेक्ट को मजे से पढ़ने लगा, बिना किसी प्रेशर के। और कुछ ही सालों में वह एक बहुत बड़ा लेखक, इतिहासकार और स्कॉलर बन गया।

तुम्हारे लिए सीख: कभी भी दूसरों की देखा-देखी अपना करियर, सब्जेक्ट या रास्ता मत चुनो। जो तुम्हारा असली टैलेंट है (स्वधर्म), उसी में अपनी पूरी ताकत लगाओ। दूसरों की कॉपी करना हमेशा खतरनाक होता है।

श्लोक संख्या ५

एग्ज़ैम का डर और पैनिक अटैक (एंग्ज़ायटी): प्रिया की कहानी

प्रिया बहुत ही होशियार और समझदार लड़की थी। जब वह घर पर अपने कमरे में शांति से बैठकर सैंपल पेपर सॉल्व करती थी, तो उसे सब कुछ आता था। वह हर सवाल का सही जवाब लिखती थी। लेकिन उसकी सबसे बड़ी समस्या थी "एग्ज़ैम का भयंकर खौफ"। जैसे ही वह एग्ज़ैम हॉल में घुसती और उसके हाथ में क्वेश्चन पेपर आता, उसके हाथ-पैर काँपने लगते, पसीना आने लगता, दिल की धड़कन बढ़ जाती और उसका दिमाग एकदम ब्लैंक (खाली) हो जाता।

इस भयंकर टेंशन और एंग्ज़ायटी (anxiety) के कारण, जो सवाल उसे बहुत अच्छे से आते थे, वो भी वह भूल जाती थी और सब गलत करके आ जाती थी। वह एग्ज़ैम को एक बहुत बड़े युद्ध की तरह देखती थी, जहाँ उसे हर हाल में जीतना है, नहीं तो उसकी ज़िंदगी खत्म हो जाएगी। इस 'मेंटल फीवर' (दिमागी बुखार) ने उसकी हालत खराब कर दी थी। तब उसकी एक योग टीचर ने उसे शांत करते हुए गीता का एक बहुत ही खूबसूरत फॉर्मूला दिया।

श्लोक

मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा ।
निराशीर्निर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वरः ।।

आसान भाषा में मतलब:

अपने सारे कर्मों को मुझे (परमात्मा को) सौंप कर, अपने मन को मुझ पर लगाकर, बिना किसी स्वार्थ या उम्मीद (निराशीः) के, ममता (अटैचमेंट) को छोड़कर और अपने दिमागी बुखार (टेंशन/anxiety) को दूर करके तुम युद्ध (अपना कर्म) करो।

इस श्लोक ने प्रिया की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

इस श्लोक के आखिरी शब्द "विगतज्वरः" (cured of mental fever / बिना दिमागी बुखार के) ने प्रिया के दिमाग पर सीधा असर किया। टीचर ने उसे समझाया कि, "प्रिया, तुम एग्ज़ैम देने इसलिए जाती हो ताकि तुम सबको इम्प्रेस कर सको। जब तुम यह सोचती हो कि 'मेरा' एग्ज़ैम है, 'मेरी' इज़्ज़त दाँव पर लगी है, तब तुम्हें डर लगता है। यही ममता (निर्मम का उल्टा) और उम्मीद (निराशीः का उल्टा) तुम्हें पैनिक अटैक देती है।"

प्रिया ने इसे अपने व्यवहार में उतारा। अगली बार जब वह एग्ज़ैम देने गई, तो उसने अपनी आँखें बंद कीं और खुद से कहा, "मैं यह पेपर किसी को इम्प्रेस करने के लिए नहीं दे रही हूँ। मैं अपनी सारी मेहनत और यह पूरा

पेपर भगवान को (या इस ब्रह्मांड को) एक प्रसाद की तरह अर्पित करती हूँ। अब नंबर देना उनका काम है, मेरा काम सिर्फ शांति से, बिना किसी उम्मीद के अपना बेस्ट पेपर लिखना है।" जैसे ही उसने खुद को सेंटर से हटाया और पेपर को भगवान को सौंपने (surrender) का भाव रखा, उसका सारा पैनिक, डर और दिमागी बुखार उतर गया। उसने एकदम शांत दिमाग से पेपर लिखा और उस बार वह अपनी ज़िंदगी के सबसे बेहतरीन मार्क्स लेकर आई।

तुम्हारे लिए सीख: एग्ज़ैम को जीवन-मरण का सवाल मत बनाओ। अपनी मेहनत को एक प्रसाद की तरह भगवान को अर्पित कर दो और बिना किसी दिमागी बुखार (टेंशन) के अपना काम करो।

श्लोक संख्या ६

मोबाइल की लत और गुस्से से बर्बादी: अमन की कहानी

अमन 9वीं क्लास का स्टूडेंट था। कोरोना के समय से ही उसे मोबाइल पर ऑनलाइन गेम्स खेलने और सोशल मीडिया की भयंकर लत लग गई थी। शुरुआत में वह सिर्फ आधा घंटा खेलता था, फिर वह धीरे-धीरे 2 घंटे, और फिर 5-6 घंटे हो गया। जब भी उसकी मम्मी उसे पढ़ाई करने को बोलतीं या ज़बरदस्ती उसका फोन छीन लेतीं, तो अमन को इतना भयंकर गुस्सा आता कि वह चीखने-चिल्लाने लगता, चीजें फेंकने लगता और घर का माहौल एकदम खराब कर देता।

इस बेतहाशा गुस्से के कारण वह कई घंटों तक पढ़ नहीं पाता था। जब वो ज़बरदस्ती किताब खोलकर बैठता, तब भी उसके दिमाग में गेम के ही सीन चलते रहते थे। उसकी मेमोरी (याददाश्त) एकदम कमज़ोर हो गई थी, जो पढ़ता, भूल जाता। वह पढ़ाई में बिल्कुल ज़ीरो हो गया था। उसे खुद समझ नहीं आ रहा था कि उसके साथ क्या हो रहा है, वो ऐसा क्यों कर रहा है। तब एक स्कूल काउंसलर ने उसे समझाया कि यह सारा खेल तुम्हारे दिमाग का है और गीता में इसका पूरा स्टेप-बाय-स्टेप विज्ञान बताया गया है।

श्लोक

ध्यायतो विषयान् पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ।।
क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ।।

आसान भाषा में मतलब:

जब इंसान किसी चीज़ (जैसे मोबाइल या गेम) के बारे में बार-बार सोचता है, तो उसे उस चीज़ से लगाव (attachment) हो जाता है। लगाव से उसे पाने की इच्छा (desire) पैदा होती है। जब इच्छा पूरी नहीं होती (जैसे फोन छीन लेना), तो भयंकर क्रोध (गुस्सा) आता है। गुस्से से इंसान पागलपन (मोह) में आ जाता है, जिससे उसकी याददाश्त (memory) और सोचने-समझने की शक्ति में भ्रम हो जाता है। और जब बुद्धि (reason) नष्ट हो जाती है, तो इंसान पूरी तरह बर्बाद हो जाता है।

इस श्लोक ने अमन की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

अमन ने जब यह श्लोक सुना, तो उसे लगा जैसे भगवान श्रीकृष्ण ने यह बात 5,000 साल पहले सिर्फ उसी के लिए लिखी थी। उसने अपनी बर्बादी की पूरी चेन को समझा: मोबाइल के बारे में सोचना → मोबाइल से लगाव

→ गेम खेलने की इच्छा → फोन छिनने पर गुस्सा → दिमाग का सुन्न हो जाना (स्मृतिभ्रंश) → बुद्धि का नाश → पढ़ाई में बर्बादी।

उसे समझ आ गया कि अगर उसे बर्बादी से बचना है, तो उसे अपना गुस्सा कंट्रोल करने की कोशिश करने के बजाय, सबसे पहली सीढ़ी यानी "विषयों के बारे में सोचना" (ध्यायतो विषयान्) बंद करना होगा। अमन ने इसे व्यवहार में उतारने के लिए एक कड़ा कदम उठाया। उसने अपनी इच्छाशक्ति से सारे गेम्स डिलीट कर दिए और स्मार्टफोन मम्मी को देकर एक छोटा की-पैड वाला फोन ले लिया। जब भी गेम की याद आती, वह तुरंत घर से बाहर निकलकर ग्राउंड में खेलने लगता या किसी से बात करने लगता, ताकि वह गेम के बारे में 'सोचे' नहीं। जैसे ही उसने सोचना बंद किया, उसका लगाव खत्म हुआ, गुस्सा अपने आप गायब हो गया और कुछ ही दिनों में उसकी याददाश्त वापस तेज़ हो गई।

तुम्हारे लिए सीख: कोई भी लत (addiction) अचानक से नहीं लगती। वह बार-बार किसी गलत चीज़ के बारे में सोचने से शुरू होती है। इसलिए गलत चीज़ों के बारे में सोचना ही बंद कर दो, तभी तुम इस बर्बादी के जाल से बचोगे।

श्लोक संख्या ७

डरपोकपन और मुश्किलों से भागना: राहुल की कहानी

राहुल एक बहुत ही सीधा-सादा, शांत और डरपोक किस्म का लड़का था। उसे मैथ्स के टीचर से बहुत ज़्यादा डर लगता था क्योंकि वो काफी सख्त थे। जब भी मैथ्स का टेस्ट होता या क्लास में वाइवा (viva) होता, राहुल डर के मारे स्कूल ही नहीं जाता था। वह घर पर पेट दर्द या सिर दर्द का बहाना बना कर बिस्तर में छिप जाता था। उसे हमेशा यही लगता था कि "मुझसे नहीं होगा, मैथ्स बहुत मुश्किल है। अगर मैं फेल हो गया या टीचर ने सबके सामने मुझे डाँट दिया तो सब मुझ पर हँसेंगे।"

धीरे-धीरे उसकी यह आदत इतनी खराब हो गई कि वह हर उस चीज़ से भागने लगा जो उसे थोड़ी सी भी मुश्किल लगती थी। स्कूल की डिबेट हो, स्पोर्ट्स हो या कोई नया सब्जेक्ट—वह बस पीछे छिप जाता था। भागने की इस आदत के कारण उसका कॉन्फिडेंस पूरी तरह खत्म हो गया था। एक दिन उसके बड़े भाई ने उसकी यह चोरी पकड़ ली और उसे अपने पास बैठाकर गीता का एक श्लोक सुनाया, जो खुद भगवान कृष्ण ने तब कहा था जब अर्जुन डर कर युद्ध से भाग रहे थे।

श्लोक

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते ।
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप ।।

आसान भाषा में मतलब:

हे अर्जुन! नपुंसकता (कायरता या बुज़दिली) को मत अपनाओ, यह तुम जैसे वीर को बिल्कुल शोभा नहीं देता। अपने हृदय की इस तुच्छ दुर्बलता (कमज़ोरी और डर) को त्याग दो और खड़े होकर डटकर सामना करो।

इस श्लोक ने राहुल की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

बड़े भाई ने राहुल की आँखों में आँखें डालकर समझाया कि मुश्किलों से भागना, टेस्ट से छिपना एक तरह की कायरता (क्लैब्यं) है। तुम कोई बुज़दिल इंसान नहीं हो जो एक टेस्ट या एक टीचर से डर कर घर में छिप जाओ। "क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं"—यानी यह जो डर तुम्हें लग रहा है, यह कोई हकीकत नहीं है, यह सिर्फ तुम्हारे दिल की एक छोटी सी, तुच्छ कमज़ोरी है।

राहुल ने इस बात को एकदम अपने दिल पर ले लिया। उसे एहसास हुआ कि भागना कोई सलूशन नहीं है। उसने इसे अपने व्यवहार में उतारा और कसम खाई कि आज के बाद चाहे कुछ भी हो जाए, वह किसी भी एग्ज़ैम या

मुश्किल चीज़ से भागेगा नहीं। अगले दिन मैथ्स का टेस्ट था। स्कूल जाते वक्त उसकी टाँगें काँप रही थीं, लेकिन वह स्कूल गया। उसने टेस्ट दिया, नंबर कम आए, टीचर ने थोड़ी डाँट भी लगाई, लेकिन राहुल उस दिन बहुत खुश था। खुश इसलिए क्योंकि वह आज भागा नहीं था, उसने खड़े होकर डटकर सामना किया था। इस एक कदम ने उसका सारा डर खत्म कर दिया और उसका कॉन्फिडेंस आसमान छूने लगा।

तुम्हारे लिए सीख: कभी भी किसी मुश्किल सब्जेक्ट, टेस्ट या खराब सिचुएशन से भागो मत। डर कोई बहुत बड़ी चीज़ नहीं है, यह बस दिल की एक छोटी सी कमज़ोरी है। इसे उठा कर बाहर फेंको और हिम्मत से खड़े हो जाओ।

श्लोक संख्या ८

परफेक्शन का प्रेशर और हर वक्त स्ट्रेस: नेहा की कहानी

नेहा अपनी क्लास की टॉपर थी। उसे हमेशा हर सब्जेक्ट में 100 में से 100 नंबर लाने की आदत थी। लेकिन यह अच्छी आदत उसके लिए एक बहुत बड़ी और खतरनाक बीमारी बन गई थी। अगर किसी टेस्ट में उसके 100 में से 98 नंबर आ जाते, तो वह दो-दो दिन तक खाना नहीं खाती थी, रोती रहती थी और खुद को कोसती थी कि "मुझसे यह गलती कैसे हो गई?"

जीतने की और हर बार फर्स्ट आने की भूख ने उसकी मानसिक शांति पूरी तरह से छीन ली थी। वह हमेशा चिड़चिड़ी रहती थी। उसके कोई दोस्त भी नहीं बचे थे क्योंकि वह किसी से बात ही नहीं करती थी, बस किताबों में घुसी रहती थी। सक्सेस (सफलता) उसके दिमाग पर इस कदर हावी हो गई थी कि छोटी सी फेलियर (असफलता) भी उसे अंदर से तोड़ देती थी। एक दिन उसके स्कूल के प्रिंसिपल ने, जो नेहा को बहुत मानते थे, उसे अपने ऑफिस में बुलाया और गीता का यह श्लोक बहुत प्यार से समझाया।

श्लोक

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ।।

आसान भाषा में मतलब:

हे अर्जुन! आसक्ति (लगाव) को छोड़कर, सफलता (सिद्धि) और असफलता (असिद्धि) दोनों में एक समान बुद्धि रखकर (बैलेंस बनाकर) तुम अपने कर्तव्य पूरे करो। इस समभाव (सफलता और हार में एक जैसा रहना) को ही योग कहा जाता है।

इस श्लोक ने नेहा की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

प्रिंसिपल सर ने नेहा को समझाया कि सिर्फ 100 नंबर लाना या क्लास में फर्स्ट आना ही सफलता नहीं है। असली सफलता या असली 'योग' यह है कि तुम 100 नंबर आने पर भी घमंड में न आओ और 90 नंबर आने पर भी डिप्रेशन में न जाओ। "समत्वं योग उच्यते"—यानी मन का बैलेंस ही दुनिया का सबसे बड़ा योग है।

नेहा ने इसे अपने व्यवहार में ऐसे उतारा कि उसने अपनी पढ़ाई का मकसद ही बदल दिया। उसने 'टॉप करने' के लिए पढ़ना छोड़ दिया और 'ज्ञान हासिल करने' के लिए पढ़ना शुरू किया। उसने प्रैक्टिस की कि जब भी टेस्ट में कम नंबर आएंगे, तो वह रोने के बजाय शांति से देखेगी कि गलती कहाँ हुई है, और उसे सुधारेगी। और जब अच्छे नंबर आएंगे, तो वह ज़्यादा उछलेगी नहीं, बल्कि शांत रहकर धन्यवाद कहेगी। इस 'समत्व' (balance) की

आदत ने उसकी लाइफ से सारा स्ट्रेस और परफेक्शन का प्रेशर खत्म कर दिया। अब वह खुश भी रहती थी, उसके दोस्त भी बन गए और वह पहले से भी बेहतर फोकस कर पाती थी।

स्थिति (Situation)	नेहा का पुराना व्यवहार	नेहा का नया व्यवहार (समत्व योग)
टेस्ट में 100/100 आना	बहुत ज़्यादा अहंकार और घमंड	शांत रहना और अपनी मेहनत पर संतुष्ट होना
टेस्ट में 90/100 आना	रोना, खाना छोड़ देना, डिप्रेशन	शांति से गलती ढूँढना और उसे सुधारना

तुम्हारे लिए सीख: सफलता मिलने पर हवा में ज़्यादा उड़ो मत और फेल होने पर खुद को बर्बाद मत समझो। दोनों ही स्थितियों में खुद को न्यूट्रल (शांत) रखना सीखो, यही सबसे बड़ा योग है।

श्लोक संख्या ९

टैलेंटेड लेकिन लापरवाह स्टूडेंट: कबीर की कहानी

कबीर का दिमाग बहुत तेज़ था। वह किसी भी कॉन्सेप्ट को, चाहे वो मैथ्स हो या साइंस, एक बार में समझ लेता था। लेकिन उसकी सबसे बड़ी प्रॉब्लम उसकी भयंकर लापरवाही (carelessness) थी। वह किसी भी काम को मन लगाकर या परफेक्शन से नहीं करता था। मैथ्स के पेपर में वह जल्दबाज़ी में + (प्लस) की जगह - (माइनस) लिख आता था। होमवर्क करते समय उसकी हैंडराइटिंग ऐसी होती थी कि खुद उसे ही समझ नहीं आती थी।

उसे बस जल्दी से काम खत्म करके दोस्तों के साथ मोबाइल देखने या क्रिकेट खेलने जाना होता था। उसकी इस लापरवाही के कारण तेज़ दिमाग होने के बावजूद वह हमेशा एवरेज मार्क्स ही लाता था। टीचर्स हमेशा पेरेंट्स से कहते थे, "कबीर, तुम कर तो बहुत अच्छा सकते हो, तुम्हारे अंदर बहुत टैलेंट है, लेकिन तुम किसी भी काम को परफेक्शन से नहीं करते।" तब कबीर के पिता ने उसे गीता का एक छोटा सा लेकिन बहुत ही पॉवरफुल श्लोक बताया।

श्लोक

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृत्तदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ।।

आसान भाषा में मतलब:

समबुद्धि वाला इंसान पाप और पुण्य दोनों से मुक्त हो जाता है। इसलिए तुम समत्व रूपी योग में लग जाओ। कर्मों में कुशलता (skill in action / किसी भी काम को बेहतरीन और परफेक्ट तरीके से करना) ही योग है।

इस श्लोक ने कबीर की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

कबीर के पिता ने उसे "योगः कर्मसु कौशलम्" का मतलब बहुत गहराई से समझाया। उन्होंने कहा, "बेटा, योग का मतलब सिर्फ हिमालय पर जाकर आँख बंद करके बैठना नहीं है। तुम जो भी काम कर रहे हो—चाहे वो स्कूल का होमवर्क हो, अपने कमरे की सफाई हो, या फिर जूते के फीते बाँधना हो—उसे पूरी कुशलता (excellence/skill) और परफेक्शन के साथ करना ही असली योग है।"

कबीर को यह बात अंदर तक चुभ गई। उसने इसे अपने व्यवहार में उतारा। उसने तय किया कि चाहे वह दिन में सिर्फ 5 सवालों का ही होमवर्क करे, लेकिन उसे इतनी सफाई, ध्यान और परफेक्शन से करेगा कि टीचर भी उसमें एक गलती न निकाल सके। उसने जल्दबाज़ी छोड़ दी। वह हर छोटे-बड़े काम में अपना 100% देने लगा

(skill in action)। धीरे-धीरे उसकी लापरवाही पूरी तरह खत्म हो गई। और जब उसका तेज़ दिमाग 'परफेक्शन' (कुशलता) के साथ जुड़ा, तो वह स्कूल का बेस्ट स्टूडेंट बन गया।

तुम्हारे लिए सीख: तुम जो भी काम करो—चाहे पढ़ाई, चाहे नोट्स बनाना, या कोई खेल खेलना—उसे इतनी बेहतरीन तरीके से (कुशलता से) करो कि वह एक 'योग' बन जाए। लापरवाही को अपनी ज़िंदगी से निकाल फेंको।

श्लोक संख्या १०

गलत संगति और लीडरशिप का असर: समीर की कहानी

समीर स्कूल का हेड बॉय (कैप्टन) था। 12वीं क्लास में आते-आते उसे अपनी पोजीशन की थोड़ी हवा लग गई। वह खुद को बहुत कूल और सबसे ऊपर समझने लगा था। उसने क्लासेस बंक (bunk) करना शुरू कर दिया, वह टीचर्स से बदतमीजी से बात करता और हमेशा स्कूल की यूनिफॉर्म खराब करके आता (जैसे शर्ट बाहर रखना, टाई ढीली रखना)।

अब क्योंकि वह स्कूल का हेड बॉय था और बहुत पॉपुलर था, उसे देखकर जूनियर क्लास के बच्चे भी बिगड़ने लगे। 9वीं और 10वीं के बच्चों ने भी उसे कॉपी करते हुए क्लासेस बंक करना और टीचर्स से बहस करना शुरू कर दिया। पूरे स्कूल का डिसिप्लिन खराब हो गया। जब प्रिंसिपल ने समीर को स्कूल से सस्पेंड करने का नोटिस दिया, तो समीर के फेवरेट टीचर ने उसे ऑफिस में बुलाया और आखिरी मौका देते हुए गीता का यह श्लोक पढ़ने को दिया।

श्लोक

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः ।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ।।

आसान भाषा में मतलब:

श्रेष्ठ (महान, सीनियर या लीडर) इंसान जैसा-जैसा आचरण (व्यवहार) करता है, दूसरे सामान्य लोग भी वैसा ही व्यवहार करने लगते हैं। वह जो भी स्टैंडर्ड (प्रमाण) सेट कर देता है, बाकी दुनिया उसी को फॉलो करने लगती है।

इस श्लोक ने समीर की ज़िंदगी कैसे बदली और इसे व्यवहार में कैसे उतारें?

इस श्लोक ने समीर के दिमाग के जाले पूरी तरह से साफ कर दिए। उसे पहली बार अपनी जिम्मेदारी (जिसे गीता में 'लोकसंग्रह' यानी दुनिया का कल्याण कहा गया है) का अहसास हुआ। उसे समझ आ गया कि वह स्कूल का "श्रेष्ठ" (लीडर) है, और उसकी देखा-देखी बाकी मासूम बच्चे भी अपना फ्यूचर खराब कर रहे हैं। उसके गलत आचरण का असर सिर्फ उस पर नहीं, बल्कि सैकड़ों बच्चों की ज़िंदगी पर पड़ रहा है।

समीर ने इसे अपने व्यवहार में उतारने का फैसला किया और प्रिंसिपल से माफ़ी मांगी। अगले दिन से समीर एकदम बदल गया। वह स्कूल में सबसे पहले आता, सबसे साफ़ यूनिफॉर्म पहनता, क्लास में आगे बैठता और हर टीचर की रेस्पेक्ट करता। जब स्कूल के बाकी बच्चों ने अपने "कूल" कैप्टन को इतने अच्छे तरीके से और

डिसिप्लिन में रहते देखा, तो उन्होंने भी उसे फॉलो करना शुरू कर दिया। कुछ ही दिनों में पूरे स्कूल का माहौल सुधर गया।

तुम्हारे लिए सीख: तुम हमेशा किसी न किसी के लिए एक रोल मॉडल (श्रेष्ठ) होते हो—चाहे अपने छोटे भाई-बहन के लिए, या अपने दोस्तों के लिए। इसलिए हमेशा सही काम करो, क्योंकि लोग तुम्हें देखकर ही सीखते हैं।

निष्कर्ष: जीवन में गीता को कैसे उतारें

तो देखा तुमने? ये 10 श्लोक 5,000 साल पहले महाभारत के युद्ध के मैदान (कुरुक्षेत्र) में अर्जुन को सुनाए गए थे, लेकिन आज भी ये तुम्हारे स्कूल, कॉलेज और करियर के "युद्ध के मैदान" में 100% काम आते हैं।

गीता हमें यही सिखाती है कि जीवन में समस्याएँ आना तय है—चाहे वो नंबरों का टेंशन हो, दोस्तों का प्रेशर हो, मोबाइल की लत हो या फेल होने का डर। लेकिन अगर हम अपने मन, अपनी बुद्धि और अपनी इंद्रियों (senses) पर कंट्रोल कर लें, तो दुनिया का कोई भी एग्ज़ैम या कोई भी मुश्किल हालात हमें हरा नहीं सकते।

इन श्लोकों को सिर्फ एक कहानी की तरह पढ़ना मत, बल्कि राजू, रोहन, स्नेहा और कबीर की तरह इन्हें अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी और अपने व्यवहार में उतार लेना। जिस दिन तुमने गीता के इन छोटे-छोटे फॉर्मूलों को अपने पढ़ने के तरीके और सोचने के नज़रिए में शामिल कर लिया, उस दिन से तुम्हारी ज़िंदगी में एक ऐसा पॉज़िटिव बदलाव आएगा जिसे देखकर तुम खुद भी हैरान रह जाओगे!

❋ ❋ ❋

॥ इति शम् ॥