

“मेरा शपथ पत्र”

स्वयं के “जीवन प्रबंधन” के लिए 10 स्तंभिक नियम-

(अपनी प्रगति, आंतरिक आनंद, आत्मविश्वास और करियर में सफलता हेतु)

“नया और
विकसित भारत
अभियान”

1. प्रतिदिन सुबह:

- आपको अनमोल मानव जीवन और आज का दिन देने के लिए सर्वशक्तिमान ईश्वर के प्रति कृतज्ञता महसूस करें।
- हर दिन अपना सर्वश्रेष्ठ देने का निर्णय करें।

मैं हर सुबह अपने सर्वशक्तिमान ईश्वर को याद करूंगा और अपने अनमोल मानव जीवन के लिए आभार व्यक्त करूंगा। ईश्वर ने मुझे अपार शक्ति, क्षमता और महान गुणों से नवाजा है। इसलिए हर सुबह मैं उस दिन - अपने कर्म और कर्तव्यों को सर्वोत्तम तरीके से करने का संकल्प करूंगा। मैं हर दिन अपने समय का सही प्रबंधन करने और उसे उपयोगी बनाने का निश्चय करूंगा। मैं अपने जीवन को सही तरीके से “प्रबंधित” करने की पूरी कोशिश करूंगा।



2. अपना जीवन पूरी तरह से जीयें (जीवन का उत्सव मनाएं)

मैं जानता हूँ कि जीवन का उद्देश्य खुशी से जीना और एक इंसान के तौर पर खुद को निखारना है। अब मुझे खुशी का रहस्य पता है और इसलिए मैं हमेशा खुश रहने के लिए आवश्यक चीजों का अभ्यास करूंगा। मैं हमेशा माइंडफुल या सचेत रहने की और वर्तमान में जीने की कोशिश करूंगा - भूतकाल या भविष्य में नहीं। चाहे मैं किसी भी पद पर हूँ, मैं अपने आप में आश्वस्त, सम्मानित और शक्तिशाली हूँ और मैं किसी भी अन्य इंसान से कम नहीं हूँ। इसलिए मैं हमेशा अच्छा सोचूंगा, अच्छा जिऊंगा, अच्छा बोलूंगा और अच्छा पहनूंगा। मैं एक व्यक्तिके रूप में आगे बढ़ने की कोशिश करूंगा, अगर जरूरत पड़ी तो अपनी सोच या विश्वास प्रणाली को बदलने के लिए तैयार रहूंगा।



3. “आत्मनिरीक्षण और आत्मचिंतन का अभ्यास करें”

मैं जानता हूँ कि आत्मनिरीक्षण और आत्मचिंतन मेरी खुशी और सफलता के लिए आवश्यक है। इसलिए मैं अपने काम, जीवन, करियर, कार्यों और विश्वासों को बेहतर बनाने के लिए नियमित रूप से आत्मनिरीक्षण और आत्मचिंतन का अभ्यास करूंगा।



4. “अपने लक्ष्य निर्धारित करें”

मैं समझता हूँ कि कर्म ही पूजा है और किसी भी व्यक्ति के लिए अपने काम को सावधानीपूर्वक और बेहतर तरीके से करना आवश्यक और बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए अपनी उम्र या जीवन के चरण के आधार पर मैं अपने जीवन के लिए, रुचि अनुसार वांछनीय और व्यावहारिक लक्ष्य बनाने के लिए प्रतिबद्ध हूँ क्योंकि केवल इससे ही मुझे आत्म-संतुष्टि और पूर्णता मिलेगी।



5. “अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ‘कार्य योजना का अनुसरण करें’

मैं अपने जीवन के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए यथार्थवादी कार्य योजना बनाऊंगा और उन्हें प्राप्त करने के लिए ईमानदारी से काम करूंगा। मैं अपने प्रत्येक दिन को उत्पादक और क्षरित बनाऊंगा। मैं प्रतिदिन किये जाने वाले कार्यों की सूची बनाने का प्रयास करूंगा और उसके अनुसार काम करूंगा।



6. “प्रतिदिन मेडिटेशन का अभ्यास करें”

मैं जानता हूँ कि ध्यान के कई महान और महत्वपूर्ण लाभ हैं और इसीलिए यह मेरे लिए बहुत फायदेमंद होगा। इसलिए, मैं नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करूंगा। इससे मेरी ऊर्जा, कार्य प्रदर्शन, स्मृति, आत्म-बोध और स्वास्थ्य में सुधार होगा।



7. “सफलता के लिए ‘आत्म-दृष्टिकान’ (सेल्फ विजुअलाइजेशन) का अभ्यास करें”

मैं समझता हूँ कि आत्म-दृष्टिकान आत्म-विकास, खुशी और आत्मविश्वास के लिए एक अद्भुत और प्रभावी तकनीक है। अगर कड़ी मेहनत के साथ जोड़ा जाए, तो यह प्रक्रिया हमें वह सब कुछ दे सकती है जो हम चाहते हैं। इसलिए मैं अपने जीवन में जो कुछ भी चाहता हूँ, उसे प्राप्त करने के लिए इस विधि का नियमित अभ्यास करने का निर्णय करूंगा।



8. “सक्रिय और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं”

मैं समझता हूँ कि अच्छा स्वास्थ्य जीवन की सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता है। चूंकि मैं जो खाता हूँ उसका सीधा संबंध स्वास्थ्य और दीर्घायु से है, इसलिए मैं स्वस्थ और संतुलित आहार लेना सुनिश्चित करूंगा। इसी प्रकार, व्यायाम या शारीरिक गतिविधि एक बुनियादी आवश्यकता है, इसलिए मैं नियमित व्यायाम या पर्याप्त शारीरिक गतिविधि या खेल के माध्यम से अपने स्वास्थ्य को देखभाल करने के लिए प्रतिबद्ध रहूंगा। मैं समझता हूँ कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद भी एक अनिवार्य आवश्यकता है, इसलिए मैं इसके लिए सभी आवश्यक उपाय सुनिश्चित करूंगा।



9. “नागरिक कर्तव्यों और यातायात नियमों का पालन करें”

एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते, मैं हमारे देश में यातायात नियमों के प्रति लापरवाही और अज्ञानता से बहुत चिंतित और दुखी हूँ, जिसके परिणामस्वरूप हर महीने हजारों मौतें होती हैं और दुनिया भर में हमारी छवि खराब होती है। इसी तरह, अधिकांश भारतीयों द्वारा नागरिक कर्तव्यों के प्रति लापरवाही और अनादर एक बहुत ही दुखद स्थिति है। इसलिए मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि आज से मैं सभी कानून, स्वच्छता, यातायात नियमों और मताधिकार आदि नागरिक जिम्मेदारियों को जानकर और उनका पालन करके एक गौरवान्वित और जिम्मेदार नागरिक बनूंगा।



10. अंधविश्वास छोड़ें

यह निराशाजनक और आश्चर्यजनक है कि आज की दुनिया में भी, जब हमारी अधिकांश सुविधाएं और आराम केवल विज्ञान की ही देन हैं, हम भारतीय अभी भी हानिकारक अंधविश्वासों और झूठी मान्यताओं में जकड़े हुए हैं। इसलिए मैं निर्णय लेता हूँ कि किसी भी अंधविश्वास को अपनाने या उस पर विश्वास करने से पहले मैं वैज्ञानिक दृष्टिकोण और परिप्रेक्ष्य का प्रयोग करते हुए उसका गंभीरता से विश्लेषण करूंगा।



सदस्य का नाम

हस्ताक्षर

दिनांक