

Amit Kumar

Motivation &  
Inspiration

अपनी  
ताकत को  
पहचानें

सच्ची घटना हैं तो चलिए वक्त खराब न करते हुए मैं शुरु करता हूँ -

दोस्तों आपने देखा होगा की हाथी जो कि एक शक्तिशाली जानवर हैं उसको एक छोटी सी रस्सी से बाँधा जाता हैं लेकिन वो उस रस्सी को तोड़ता नहीं अगर उसे वो तोड़ दे तो आजाद हो सकता हैं बल्कि उसमें तो इतनी ताकत हैं कि वो मोटी - मोटी बेड़ियों को एक झटके में तोड़ सकता हैं लेकिन वो नहीं तोड़ रहा क्यों? आखिर क्यों नहीं तोड़ पाता वो उस पतली सी रस्सी को ।

दोस्तों जब वो हाथी छोटे होते हैं और उनको पकड़कर लाया जाता हैं उनकी माँ से उनके साथियों से अलग कर दिया जाता हैं और लाकर उनको मोटी - मोटी बेड़ियों से बाँध दिया जाता हैं वो पूरी कोशिश करता हैं पूरी ताकत लगाता हैं लेकिन उन बेड़ियों को वो तोड़ नहीं पाता, क्योंकि उस बच्चे के अन्दर इतनी ताकत हैं ही नहीं कि वो बेड़ियों को तोड़ सके । उसको पाँव से गले से बाँधा जाता हैं तो जब भी वो बेड़ियों को तोड़ने की कोशिश करता हैं तो उसे बहुत दर्द होता हैं वो बेड़ियां उसके शरीर में गड़ जाती हैं जब वो उस कैद से छूटने की कोशिश करता हैं तो उसे और तेज़ दर्द होता हैं, क्योंकि बंधे होने के कारण उसके शरीर पर घाव बन जाते हैं वो कुछ दिनों तक रोज़ कोशिश करता हैं । लेकिन आखिर में वो कोशिश करना बंद कर देता हैं ये सोचकर कि कोशिश की तो बहुत दर्द होगा इससे तो अच्छा हैं कि जहाँ हैं जैसे हैं, यही रहे कम से कम दर्द तो नहीं सहना पड़ेगा । और जैसे - जैसे वो हाथी का बच्चा बड़ा होता हैं उसकी ताकत बढ़ने लगती हैं अब वो बच्चा बड़ा हो गया हैं तो उसे सिर्फ एक पतली सी रस्सी के सहारे बाँध दिया जाता हैं और अब तो उसमें बहुत ज्यादा ताकत हैं लेकिन अब वो उस पतली सी रस्सी को भी नहीं तोड़ सकता क्यों? क्योंकि उसके दिमाग में एक अवधारणा बन गयी हैं कि अगर मैंने इस रस्सी को तोड़ने की कोशिश की तो मुझे बहुत दर्द होगा जो कि बचपन से उसके दिमाग में बैठी हुई हैं, और दर्द सहने से तो अच्छा हैं की इस बंधन में बंधे रहो ओर कोशिश ही न करो कम से कम सुरक्षित तो हैं दर्द तो नहीं सहना पड़ेगा, और वो कोशिश ही नहीं करता ।

दोस्तों अब अगर उस हाथी के कान में धीरे से कोई कह दे कि अरे ओ हाथी तुझमें बहुत ताकत हैं तू बहुत शक्तिशाली हैं अब ये सुनने के बाद आपको क्या लगता हैं क्या होगा । रस्सी तो क्या उसे मोटी जंजीरों से भी बांध दिया जाये तो उसे तोड़ने में एक सेकंड भी नहीं लगेगा, एक सेकंड भी नहीं, वो एक झटके में जंजीरों को तोड़ सकता हैं । क्योंकि अब उसे पता चल गया कि अच्छा मेरे अन्दर इतनी ताकत हैं उसकी बचपन से बनी हुई अवधारणा एक झटके में टूट गई ।

दोस्तों उस हाथी की तरह हम सब में भी ऐसी पता नहीं कितनी ही अवधारणायें बन गयी हैं कि मैं ये नहीं कर सकता, मेरे बसका नहीं हैं और ये अवधारणायें अलग - अलग कई तरह की हो सकती हैं । ये अवधारणा जात - पात की हो सकती हैं, धर्म की हो सकती हैं, धन की हो सकती हैं कि मेरे पिताजी तो गरीब हैं मैं कुछ नहीं कर सकता, गाँव - शहर की हो सकती हैं कि मैं तो गाँव का हूँ मैं क्या कर सकता हूँ और भी पता नहीं क्या - क्या । और हम अवधारणाओं के आड़े अपने आप को बचा लेते हैं कि इसकी वजह से मैं ये नहीं कर सकता । धीरे - धीरे हम अन्दर से कमज़ोर पड़ जाते हैं और कभी कुछ नहीं कर पाते । उस हाथी की तरह हमारे दिमाग में बैठ जाता है कि मैं नहीं कर सकता ।

जब हम अपनी आँखों पर ब्लैक चस्मा लगाते हैं तो हमें चारों तरफ सिर्फ छाया ही दिखाई देती है हमें लगता है कि धूप तो है ही नहीं, लेकिन क्या ये सच है वो तो ये चस्मा है जो आपको छाया दिखा रहा है और आपको यही लग रहा है कि बस छाया ही छाया है अगर आप इस चश्मे को हटा दे तो सच्चाई बिल्कुल विपरीत है । आपको जैसा दिख रहा था वैसा बिल्कुल है ही नहीं ।

दोस्तों आपकी जो भी अवधारणा बनी हुई है वो बिल्कुल इस चश्मे का काम करती है आपको दिखाती कुछ ओर है बल्कि सच्चाई कुछ ओर है । दोस्तों आप सभी अपनी - अपनी अवधारणाओं को पहचानों पता करें कि वो कौनसी अवधारणायें हैं जो आपके दिमाग में बनी हुई हैं और आपको आगे बढ़ने से रोकती हैं । तोड़ दो उन अवधारणाओं को और अपनी असली ताकत को पहचानों ।

दोस्तों उन अवधारणाओं के चश्मे को हटाकर देखिये देखना क्या है हटा ही दीजिये ये दुनिया बहुत अलग है, आप अलग हैं, आपकी ताकत अलग है । जैसा दिख रहा है उससे बिल्कुल अलग ।

हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही बन जाते हैं

आप जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं, दोस्तों मुझे इसके दो पक्ष दिखाई देते हैं और दोनों ही एक दूसरे से जुड़े हुए हैं पहला तो ये कि अभी तक तो आपने ये सुना होगा कि ये सोचना बंद करें मेहनत करें मेहनत तब जा के कुछ होगा और दूसरा पक्ष ये कि अब आपके दिमाग में ये हलचल हो सकती है कि बस तो फिर बन गयी बात सिर्फ सोच लो क्योंकि जो सोचेंगे वो बन जायेंगे मेहनत करने कि आवश्यकता ही नहीं है ।

सबसे पहले बात करते हैं पहले पक्ष की कि मेहनत करें सोचने से कुछ नहीं होता । अब मुझे एक सवाल का जवाब दीजिये कि आप बिना सोचें कुछ कर सकते हैं क्या? अगर आपका जवाब हाँ है तो

फिर आप सही हैं अगर आप का जवाब ना हैं तो फिर आप पागल हैं मुझे इस शब्द के लिए माफ़ कीजियेगा मैं ये शब्द जान बूझकर इस्तेमाल कर रहा हूँ पागल । जी हाँ अगर आप बिना सोचे कुछ करते हैं तो फिर आप पागल ही हैं, क्योंकि एक पागल इंसान ही बिना सोचे कुछ करता है । आपने ये जरूर नोटिस किया होगा कि कभी-कभी हम कुछ ऐसा काम कर देते हैं बिना कुछ सोचे समझे, तो आपके अपने ही कह देते हैं कि तू पागल है क्या तुझमे अकल नहीं है, पागलों जैसी हरकत क्यों कर रहा है । मुझे लगता है आप सभी इससे दो चार हुए होंगे । आपने कभी किसी पागल इंसान को देखा होगा जो बेचारा कुछ सोचता ही नहीं है वो कहीं भी बैठ जाता है कहीं भी चल देता है कहीं पर भी कुछ भी करने लग जाता है ।

आपको शायद जानकार हैरानी हो सकती है कि हम बिना सोचे तो बोल भी नहीं सकते कुछ करना तो दूर की बात है, अब आप कहेंगे कि ये क्या कह रहे हैं आप, हम तो नहीं सोचते हम तो बिना सोचें ही बोलते हैं, हमें सोचने की जरूरत ही नहीं पड़ती । लेकिन दोस्तों यकीन मानिये हम बिना सोचे बोल ही नहीं सकते । अगर आपको ऐसा लगता है कि हम बिना सोचें ही बोलते हैं तो माफ़ कीजिये आप गलत हैं । देखिये बोलते वक्त हम सभी अपनी भाषा में बात करते हैं जो हम बचपन से बोलते आ रहे हैं तो जो हमारी भाषा है वो हमारे दिमाग में इतनी अच्छी तरह से रच बस गयी है कि जब हम बोलते हैं, बोलने से पहले सोचते हैं वो इतना तेजी से होता है कि हमको अहसास ही नहीं होता कि हमने बोलने में कुछ सोचा भी । आपको शायद समझ नहीं आया होगा चलिए एक उधारण से समझते हैं ।

आपने कभी दूसरी भाषा सीखी ही होगी चाहे वो इंग्लिश हो, संस्कृत हो, उर्दू हो, हिंदी हो कोई भी भाषा हो वैसे लगभग सभी लोग इंग्लिश तो सीखते ही हैं क्योंकि इंग्लिश एक इंटरनेशनल भाषा है, सीखते नहीं तो पढ़ते तो सभी हैं अब आप बताइए जब आप इंग्लिश बोलने की कोशिश करते हैं तो क्या आप बिना सोचे ही बोल लेते हैं जवाब होगा नहीं, आप पहले अपनी भाषा में सोचकर translate करते हैं और फिर बोलते हैं और ज्यादातर लोगो की इंग्लिश न बोल पाने की यही समस्या है तो ऐसा क्यों है क्योंकि इंग्लिश आप अभी सीख रहे हैं आपके दिमाग में रची बसी नहीं है कि आप फटाफट बोल सकें और हिंदी आप बचपन से बोल रहे हैं आपने अपनी को देख-देख कर सीखा है, कोई किताब से नहीं सीखी, तो वो आपके दिमाग में इस तरह रच बस गयी है कि आपका दिमाग इतनी तेज़ी से शब्दों को सोचता है कि आपको पता ही नहीं चलता कि हमने सोचकर बोला है । तो दोस्तों इस भ्रम को तो अपने दिमाग से निकाल दीजिये कि बिना सोचे कुछ हो सकता है सोचना तो आपको पड़ेगा । तभी आप एक्शन ले पाओगे ।

चलिए अब दूसरे पक्ष पर आते हैं कि सोचने से ही बात बन जाएगी । अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो फिर से आप गलत हैं । जब तक सोच को एक्शन में नहीं लाया जाये वो सोच किसी काम कि नहीं वो फिर बस आपके दिमाग के एक कोने में पड़ी रहती हैं बस इससे ज्यादा कुछ नहीं । मतलब की जो सोचते हैं उसको अस्तित्व में लाइए ।

अब बात करते हैं कि जैसा सोचते हैं वैसा बन जाते हैं देखिये जब आपको भूख लगती हैं और आप सोचते हैं कि मुझे खाना खाना है तभी मेरी भूख शांत होगी तो आप खाना खाते हैं तो आपकी सोच एक्शन में आई कि मुझे खाना खाना है तो आपकी भूख मिट गयी । देखिये अगर आप सोचते हैं कि मुझे एक्टर बनना है तो अगर आपने सोचा और उसे छोड़ दिया तो फिर कुछ नहीं होगा यदि आप बार-बार सोचते हैं उठते बैठते सोचते जागते आप सोच रहे हैं कि मुझे एक्टर बनना है तो आप एक्टिंग करेंगे अगर आपको थोड़ी बहुत आती हैं तो आप और अच्छा करेंगे अगर बिलकुल भी नहीं आती लेकिन फिर भी आपकी सोच है कि मुझे तो एक्टर ही बनना है तो आप एक्टिंग सीखेंगे मेहनत करेंगे मतलब कि आपकी सोच एक्शन में आ गयी अस्तित्व में आ गयी तो आपको एक्टर बनने से कोई नहीं रोक सकेगा । देखिये जब आप किसी एक चीज़ पर फोकस करते हैं सिर्फ उसी के बारे में सोचते हैं तो प्रकृति भी आपका साथ देती है । देखिये मैंने एक विडियो देखा था शायद आपने भी देखा होगा उसमें बोलते हैं कि आपको बस सोचना है और ये प्रकृति आपके सुर में सुर मिलाएगी और जो आप चाहते हैं मिल जायेगा । आपको क्या लगता है कि सिर्फ सोचने से जो आप चाहते हैं मिल जायेगा । अगर आपको लगता है तो आप सोचिये कि मुझे ये गाड़ी मिल जाएँ, मिल जाएँ अपनी पूरी ताकत लगा दीजिये सोचने में आपको साइकिल भी मिल जाये तो मुझे बता देना ।

भगवान् कहते हैं कि "कर्म करने वाले की अपने आप मदद हो जाती है वो खुद ही अपनी मदद कर लेता है, मगर कर्म नहीं करने वाले की मैं मदद कर के भी मदद नहीं कर सकता" ये बड़ी ही खूबसूरत लाइन कही गयी है ।

दोस्तों जो आप करना चाहते हैं, बस करने लग जाइये जो आप बनने कि सोचते हैं उसको एक्शन में लाइए फिर आपकी सोच हकीकत में आपके सामने होगी ।। अच्छा सोचिये, बड़ा सोचिये ।।

तू ये नहीं कर सकता

तेरे बसका नहीं है / तू ये नहीं कर पायेगा - मुझे लगता है कि आप सभी इन शब्दों से परिचित होंगे । क्योंकि ये शब्द हम सभी ने कभी न कभी तो सुने ही हैं फिर चाहे वो आपको नहीं कहा गया हो किसी दूसरे को कहा गया हो । चलिए कहते हैं या सुनते हैं वो बात अलग है ये तो होता है हम ये बात नहीं करेंगे कि सुनते हैं तो अनसुना कर दो कहते हैं तो कहो मत । बल्कि हम जो बात कर रहे हैं वो

ये कि ऐसा कहने वाले कहते क्यों हैं उसके पीछे कारण क्या हैं क्या उन्हें ऐसा करने में मजा आता है और ये सब कहते ही नहीं हैं बल्कि मजाक उड़ाते हैं आपका या दूसरे किसी का ।

देखिये ऐसा कहने वाले लोग सिर्फ और सिर्फ दो स्थिति के आधार पर बोलते हैं एक तो ये कि आपने या आपके आस-पास के लोगों ने ऐसा कुछ भी नहीं किया जो की आप रोज़ करते हैं उससे अलग हो । बस आप वही कर रहे हैं जो रोज़ हो रहा है और बोलने वाले भी वहीं देख रहे हैं जो रोज़ देखते हैं । आप खाना खा रहे हैं पार्क में टहल रहे हैं नहा रहे हैं धो रहे हैं आप सोच कर देखिये कि अगर आप टहल रहे हैं या खा रहे हैं तो क्या कोई आपको बोल सकता है या बोलेगा की टहलने मत जाओ/खाना मत खाओ ये तुम्हारे बसका नहीं है नहीं बोलेगा क्योंकि ये काम आप रोज़ कर रहे हैं यहाँ तक की सभी कर रहे हैं हाँ टहलना हर किसी का नहीं होता होगा ।

तो फिर ऐसे लोग कब कहते हैं कि ये तेरे बसका नहीं है वो तब कहते हैं जब आप अपने आस-पास के लोगो से कुछ अलग कर रहे हो । अगर आप एक किसान हैं तो आप सबसे अलग फसल उगाने की तैयारी कीजिये और जैसे ही लोगों को पता चलेगा की आप इस साल एक नयी फसल उगा रहे हैं एक नहीं बहुत सारे लोग आपको बिन मांगी सलाह देने आ जायेंगे कि यहाँ ये फसल नहीं होगी क्या कर रहे हो तुम फसल खराब हो जाएगी ये हो जायेगा वो हो जायेगा । ऐसे में आप क्या करेंगे या तो उन लोगों की बातें सुनकर फसल नहीं बोयेंगे सोचेंगे की इतने लोग कह रहे हैं तो ठीक ही होगा और वहीं बोयेंगे जो आज तक बोते आ रहे हैं तो मेरे प्यारे दोस्तों अगर आप कुछ नया बोयेंगे नहीं तो फिर नया काटने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं । या आप उन लोगो को अनसुना करके अपने काम पर ध्यान देंगे और खेत को तैयार करेंगे फसल की बारे में थोड़ी जानकारी जुटाएंगे और फसल को बो देंगे फिर जब आपकी फसल पक कर तैयार हो जाएगी और आप बाकी औरो की तुलना में ज्यादा मुनाफा कमा लिया तो वहीं लोग बोलने आ जायेंगे की मैंने कहा था ना की फसल अच्छी होगी ।

अब दूसरी स्थिति पर आते हैं दूसरी स्थिति क्या होगी आप ऐसा ही काम कर रहे हैं जो आपके आस-पास के लोग कर चुके हैं या कर रहे हैं और फिर कुछ लोग आपके पास आकर बोलेंगे कि तुम ये नहीं कर पाओगे । वो ऐसा इसलिए नहीं बोलते की आप कर रहे हैं वो ऐसा इसलिए बोलते हैं क्योंकि वो ऐसे लोगो को जानते हैं जो वहीं कर रहे हैं या कर चुके हैं जो आप अभी कर रहे हैं और वो लोग कुछ भी नहीं कर पाए या नहीं कर पा रहे हैं । और फिर वो कहने वाले लोग आपको उस इंसान से जोड़ देते हैं जो कुछ नहीं कर पाया वो सोचते हैं की वो कुछ नहीं कर पाया तो मतलब कोई नहीं कर सकता । चलिए एक उधारण से समझते हैं आप एक बिज़नेस करना चाहते हैं तो आप जैसे ही अपना बिज़नेस शुरू करेंगे तो आपको ऐसे लोग बहुत मिल जायेंगे जो आपसे कहेंगे कि ये तेरे



बसका नहीं हैं वो ऐसा क्यों कह रहे हैं क्योंकि उनके एक पड़ोसी ने आप जो बिज़नेस कर रहे हैं वहीं किया था मगर बुरी तरह से फ़ैल हो गया वो कुछ नहीं कर पाया आप उनसे पूछेंगे तो वो ऐसे सैकड़ो उधारण आपको सुना देंगे और कहेंगे की वो तेरे से भी ज्यादा जानता था इस बिज़नेस के बारे में तुझे तो कुछ भी नहीं पता जब वो ही नहीं कर पाया तो तू क्या कर लेगा और नसीहत भी दे देंगे की एक अच्छी सी सरकारी नौकरी पकड़ ले लाइफ़ सेट हैं अब ये जो कहने वाले लोग हैं वो ज्यादातर आप के अपने ही होते हैं । अब ऐसे में या तो आप सोचेंगे कि यार सही कह रहे हैं अगर मेरे से ज्यादा जानने वाला कुछ नहीं कर पाया तो मैं क्या कर पाऊंगा तो चलो सरकारी नौकरी की तैयारी कर लेते हैं लाइफ़ सेट हो जाएगी बिज़नेस में तो रिस्क हैं सरकारी नौकरी में तो जैक-जुगाड़ लगा के लग ही जायेंगे । या फिर आप उन बातों को अनसुना करके अपने काम में लग जायेंगे मैं बिज़नेस की ही बात नहीं कर रहा हूँ आप कुछ भी ले लीजिये अगर आपकी उस काम में रुची हैं आपको अच्छा लग रहा हैं खुशी मिल रही हैं तो दुनिया की कोई ताकत नहीं जो आपको आगे बढ़ने से रोक सकें ।

### निरंतरता [ Continuity ]

दोस्तों अक्सर लोग continuity की ताकत को समझ नहीं पाते इसमें जबरदस्त ताकत होती हैं अगर हम पानी की बूँद को एक - एक करके छोड़े तो देखिये वो बूँदे मिलकर कैसे एक घड़े को भर देती हैं । आपने कछुए और खरगोश की कहानी सुनी ही होगी उसमें कछुआ जीतता हैं क्यों जीतता हैं क्योंकि वो निरंतर चलता रहता हैं और खरगोश दौड़ता हैं फिर रुक जाता हैं और आखिर में वो रुककर सो जाता हैं तो वो हार जाता हैं । कछुवा निरंतर चलता रहता हैं भले ही वो धीरे - धीरे चला मगर चलता रहा और जीत गया ।

अब होता क्या हैं या तो हम अक्सर तेज़ चलते हैं या चलते - चलते रुक जाते हैं, लोग चाहते हैं की रातों - रात उनको कहीं से पैसों का पेड़ मिल जाये और वो अमीर बन जाएँ । ऐसा करके भागते हैं लोग अगर आप भागेंगे तो गिरने में भी देर नहीं लगेगी । या फिर लोग चलने तो लग जाते हैं मगर बीच रास्ते में ही रुक जाते हैं उस खरगोश की तरह होता क्या हैं फिर, वो कभी अपनी मंजिल तक पहुँच ही नहीं पाते । दोस्तों दौड़ना नहीं हैं, रुकना नहीं हैं, सिर्फ चलते रहना हैं । निरंतरता बनाये रखनी हैं ।

अगर आप एक student हैं तो आपको क्या लगता हैं आप परीक्षा से एक महीने पहले पढ़कर ज्यादा नंबर ला सकते हैं या फिर पूरे साल थोड़ा - थोड़ा पढ़कर । आपका जवाब दूसरा ही होगा । अगर आप महीने पहले पढ़ेंगे तो आपको ज्यादा समय देना पड़ेगा और दिमाग पर pressure होगा तो क्या आप ऐसी स्थिति में अच्छी पढ़ाई कर सकते हैं जाहिर हैं नहीं कर सकते तो फिर पूरे साल

थोड़ा - थोड़ा करके क्यों नहीं पढ़ते | अगर आप ऐसा करेंगे तो आप pressure से मुक्त रहेंगे आपके दिमाग पर कोई pressure नहीं होगा और आप धीरे - धीरे करके अच्छे से समझ पाएंगे |

दोस्तों ये सिर्फ एक student पर ही लागू नहीं होता बल्कि आपकी सम्पूर्ण जिंदगी निरंतरता पर ही आधारित हैं प्रकृति भी निरन्तरता के सिद्धांत पर काम करती हैं आप देखिये पृथ्वी निरंतर घूम रही हैं | वो निरंतर और एक speed से ही घूम रही हैं तभी सब कुछ ठीक हैं अगर पृथ्वी की गति बढ़ जाये या घट जाये तो तबाही मच जाएगी मैं इस पर नहीं जा रहा हूँ कि कैसे | ये विज्ञान का पार्ट हैं |

आखिर में एक बार फिर से आपसे गुजारिश हैं कि निरंतरता बनायें रखिये इसमें बहुत ताकत होती हैं |

आपका बहुत-बहुत शुक्रिया