

विचारों के प्रवाह को बदल कर अपनी  
ज़िंदगी को नई दिशा दे

# THE FLOW OF THOUGHT

विचारों का प्रवाह

BY PARIXIT BAROT

THOUGHT PROCESS

विचारों के प्रवाह को बदल कर अपनी  
ज़िंदगी को नई दिशा दे

# THE FLOW OF THOUGHT

विचारों का प्रवाह

BY PARIXIT BAROT

THOUGHT PROCESS



# **T HE FLOW OF THOUGHT**

## **विचारों का प्रवाह**

लेखक  
परिक्षित बारोट

[https://t.mellibrary\\_84](https://t.mellibrary_84)

# सामग्रियाँ

## प्रस्तावना

1. विचारों का खेल
2. विचारों को परिवर्तित करे भाग 1
3. विचारों को परिवर्तित करें भाग 2
4. दृष्टिकोण को समझे
5. संबंधों में दृष्टिकोण
6. तीन कदम दृष्टिकोण के लिए
7. हमारे विचारों की शक्ति
- 8 सर्वशक्तिमान एक विचार

# प्रस्तावना

**इ**स पुस्तक में विचारों की दिशा एवं मानव मस्तिष्क में छुपी हुई विचारों की शक्ति को उजागर करने का प्रयास किया गया है। मानव मस्तिष्क में उठ रहे विचारों के हर सवाल का जवाब देने की कोशिश की गई है। इतना ही नहीं इस पुस्तक में छोटे-छोटे उदाहरण भी प्रस्तुत किये गए हैं, जो हर कोई आसानी से समझ सकेगा।

इस पुस्तक को गहन अभ्यास एवं तर्क की कसौटी पर खरा उतारा गया है। इस पुस्तक को पढ़ने में रुचि बढ़े, इस चीज़ का ख्याल रखते हुए बड़े ही दिलचस्प तरीके से लिखा गया है। पहले तीन अध्याय में पिछले वाले अध्याय में उठे सवालों के जवाब को उजागर किया गया है।

इस पुस्तक में विचारों के खेल, दृष्टिकोण और विचारों के प्रवाह एवं विचारों की शक्ति से पाठकों का परिचय कराया जाएगा। इस पुस्तक द्वारा लोगो को प्रेरित करना, और दुर्बल मनोस्थिति, विकृत मानसिकता और मानसिक दुविधाओं से निजात दिलाना यही मेरा मुख्य उद्देश्य है। आज की युवा पीढ़ी को एक बार इस पुस्तक को अवश्य पढ़ना चाहिए।

मेरा ये यकीन है ! एक विश्वास है। ये पुस्तक न सिर्फ आपको सफलता दिलाने में मदद करेगी अपितु आपके अस्तित्व की पहचान भी करवाएगी, और आपके मस्तिष्क में उठ रहे चुनौती पूर्ण प्रश्न का जवाब भी देगी। मेरा एक ही अनुरोध है मेरे पाठकों से इस पुस्तक को पढ़ने से ज्यादा समझने की कोशिश करे।

इस बेहतरीन पुस्तक को पढ़ने में आपको कोई असुविधा हो तो मुझे क्षमा करें, एक लेखक के रूप में मैंने छोटी-छोटी चीज़ों पर ध्यान रखते हुए इस पुस्तक को लिखा है, फिर भी मनुष्य होनेके नाते अगर मुझसे थोड़ी सी भी शाब्दिक भूल हुई हो तो कृपया क्षमा करें।

**धन्यवाद**



## समर्पण...

जीवन मे माता-पिता का स्थान किसी देवता से कम नहीं होता है। हम दुनिया के सारे ऋण से मुक्त हो सकते है। लेकिन माता पिता के ऋण से कभी मुक्त नहीं हो सकते।

ये पुस्तक विशेष रूप से, में मेरे माता श्री एवं मेरे पिता श्री को समर्पित करता हूँ। जिन्होंने मेरी अच्छी परवरिश की मुझे पढ़ाया, ओर ऐसी बेहतरीन रचना लिखने के काबिल बनाया।

में बेहद विनम्रता पूर्वक मेरे माता पिता को प्रणाम करते हुए इस पुस्तक को उन्हें समर्पित करता हूँ।

**मातृदेवोभवः**

**पितृदेवोभवः**

## लेखक का परिचय

विचारों का प्रवाह पुस्तक के लेखक एक युवा है, जिन्होंने अपनी शुरुआती पढ़ाई एक छोटे से गांव में पूरी की, अपने कॉलेज और आगे की पढ़ाई शहर से पूरी हुई। पढ़ाई के बाद उन्होंने अपने कैरियर की शुरुआत एक प्राइवेट कंपनी से शुरू की, बचपन से ही नई चीजें

जानने की जिज्ञासा ओर कुछ बेहतर प्रदर्शन करने की आशाओं ने, उनको अलग ही मार्ग दिया। अपने कैरियर की ओर आगे बढ़ते हुए लेखक भारत सरकार के कई प्रोजेक्ट में एक प्रोफ़ेसर की भूमिका में कार्य किया। इस पुस्तक के लेखक अभी भारत सरकार के प्रोजेक्ट में नव-युवकों को पढ़ाने का कार्य कर रहे हैं। कुछ कर गुज़रने की चाहत ने उनको जीवन में आगे की ओर बढ़ाया है। भारत की युवा पीढ़ी को मज़बूती के साथ आगे बढ़ाना यही उनका मुख्य उद्देश्य है। लेखन कार्य में ज्यादा रुचि होने से लेखक द्वारा नए-नए विचारों को एक पुस्तक का रूप देकर इस पुस्तक की रचना की है।

[https://t.mellibrary\\_84](https://t.mellibrary_84)

## संदेश

मेरे प्यारे मित्रों

मेरा उद्देश्य स्पष्ट है। मेरे जैसे लाखों युवाओं को बेहतर सोच के साथ इस विकसित समाज में एक विशिष्ट स्थान देना है। मेरी युवा पीढ़ी पूरी दुनिया में एक सर्वोच्च स्थान हासिल करेगी तभी मेरा स्वप्न पूर्ण होगा। किसी भी राष्ट्र या किसी भी प्रांत का विकास उस राष्ट्र की युवा पीढ़ी पर निर्भर होता है। जिस देश के युवा बेहतर सोच रखते हैं, उस देश का सम्पूर्ण-विकास संभव बनता है। राष्ट्र निर्माण हेतु युवा पीढ़ी को आगे आना चाहिए, ओर नई सोच, नई दिशा की ओर कदम से कदम मिला कर आगे बढ़ना चाहिए।

परिक्षित बारोट





# 1. विचारों का खेल

“ विचारों के खेल में, माहिर खिलाड़ी बने “

**आपका स्वागत है। मुझे बहुत खुशी हुई ये देख कर, की आप भी इस खेल को समझ के अपने उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।**

सबसे पहले हम आगे बढ़ें में आपको दो चीज़ से रूबरू करना चाहता हूँ। एक हैं विचार और दूसरा है आप खुद। “ विचार आपसे अलग है, और आप विचार से अलग है।” में जानता हूँ आप को थोड़ी दिक्कत होगी इस बात को समझ ने में, भला इतनी बड़ी बात कोई कैसे मान लेगा। लेकिन में आपको बता दूँ, आप केवल आप है। आपका अस्तित्व है, लेकिन विचार का कोई अस्तित्व नहीं है, विचारों को अस्तित्व आप ही के द्वारा मील सकता है। आप विचारों पर प्रतिक्रिया देते हैं, यही कारण है कि विचारों को अस्तित्व मिलता है। हां इस बात में कोई दो राय नहीं है, आप ओर विचार एक दूसरे के पूरक ज़रूर है। एक दूसरे से इस तरह जुड़े हुए हैं, जैसे अंधेरे आसमान से चंद्रमा जुड़ा हुआ है।

आप चाहे तो एक दूसरे का फायदा भी उठा सकते हैं। और आप चाहे तो खुद को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। “ हैं ना बड़ा ही मजेदार खेल।” आपका ही चयन होगा कि आप फायदे में रहना चाहते हैं या नुकसान में, मानव कभी इस खेल को आज तक नहीं समझ सका। इसका ही कारण है दुनिया में ज़्यादातर लोग आज भी संघर्ष कर रहे हैं, कामयाबी तक पहुंचने के लिए। लेकिन एक बात साफ है, जब तक आप इस खेल में महारथ हासिल नहीं कर लेते तब तक आपको इस खेल के परिणाम आपकी इच्छाओं के विपरीत ही मिलता रहेगा। क्यों ? क्यों की आप को इस खेल को अच्छे से खेलना नहीं जानते, आप समझ ही नहीं पा रहे हैं की इस खेल को किस तरह खेला जाए। तो इस खेल के ईच्छित परिणाम मिलना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन हैं।

आप विचारों के नियमों से बिल्कुल भी परिचित नहीं हैं। आप को मालूम ही नहीं की आप का अस्तित्व क्या है इस खेल में, ये विचार ही आपको कभी इधर कभी उधर धकेलते रहते हैं। इस खेल को समझना इसी लिए जरूरी है, क्योंकि हम हमारे विचार का अच्छे से

चयन कर पाए, हमारे लाभ या हानी का अच्छे से विश्लेषण कर सके। अगर आप विचारों के इस खेल को अच्छे से समझ गए तो आप जिस दिशा में जाना चाहे, जा सकते हैं। “ जो करना चाहे वो कर सकते हैं।”

ये खेल कुछ इस तरह है। जब कोई विचार आपके मस्तिष्क में प्रवाह करता है, तभी उस विचार से मिलते जुलते हज़ारों विचार उसके सहभागी बनकर प्रवाह करने लगते हैं। एक चूम्बक की भाँति मस्तिष्क, विचारों को अपनी ओर आकर्षित करता है। और मानव विचारों की इतनी बड़ी भीड़ में खुद को अकेला महसूस करने लगता है। लेकिन आपको एक बात बता दूँ विचारों की इतनी बड़ी भीड़ में एक छोटा सा विचार हमारी ज़िंदगी बदल भी सकता है। और हमारी ज़िंदगी तबाह भी कर सकता है। आप किस विचार का चुनाव करते हैं उसी पर सारा दारोमदार है।

**“ विचार आविष्कार की जननी है “**

**● परिक्षित**

एक छोटे से विचार ने ही मानव सभ्यता को आसमान में सफ़र करने का मौका दिया। और मानव सभ्यता का विकास अंतरिक्ष क्षेत्र में सफल बन पाया। राइट बंधु, जिन्होंने मानव सभ्यता को हवाई सफ़र के लिए एक सपना दिखाया, एक छोटा सा विचार ही था जो उनके मन-मस्तिष्क में घर कर गया। परिणाम स्वरूप मानव अंतरिक्ष तक पहुँच गया। अगर एक पँछी आकाश में उड़ सकता है तो मानव क्यों नहीं ? मानव भी आसमान में हवाई सफ़र कर सकता है। बस एक छोटा विचार मात्र था, जिसका परिणाम आप में ओर हम सब देख रहे हैं।

ये विचार ही हैं, जो आपको उन्नति तक ले जा सकते हैं। आपको सफल विधार्थी, सफल व्यापारी या कामयाब व्यक्ति बना सकते हैं। बशर्ते आपकी अपने विचारों पर पक्कड़ मजबूत होनी चाहिए। और विचार का चयन अच्छा होना चाहिए। ये दो चीज़ें आपके अंदर हैं तो आप सारी दुनिया जीतने का दम-खम रखते हो। कुदरत द्वारा ये दोनों ही चीज़ें आपको मुहैया कराई गई हैं, लेकिन आपने कभी इसका इस्तेमाल नहीं किया। यही वजह है कई लोग इस खेल में हार जाते हैं, या पूरी ज़िंदगी इस खेल को समझने में ही बीता देते हैं।

**“ दुनिया में जितने भी आविष्कार हुए, उनका उद्भव स्थान मात्र  
और मात्र एक सूक्ष्म विचार ही था, जिसने हमारी मानव सभ्यता**

## को इस मुकाम पर लाकर खड़ा कर दिया है “

आप समझ ही रहे होंगे कि आपके विचार क्या-क्या करने में समर्थ है। वैसे विचार के साथ हम पूरी तरह बंधे हुए हैं। हम एक दूसरे से कभी छुटकारा नहीं ले पाएँगे क्यों-क्यों !? क्योंकि आप दोनों एक दूसरे के लिए ही बने हो। मनुष्य जन्म के साथ ही विचार का भी जन्म होता है, लेकिन मनुष्य की मृत्यु के बाद उसके विचार मरते नहीं हैं। *विचार अमर रहते हैं।* जो इस पूरे ब्रह्मांड में फेल जाते हैं, और अनंत काल तक समूचे ब्रह्मांड में प्रवाह करते हैं। मैं आपको बहुत उदाहरण दे सकता हूँ, जिनकी मृत्यु के पश्चात भी उनके विचार मानव समाज में भी अमर रहे हैं। *महात्मा गांधी, विवेकानंद, सुकुरात, चाणक्य, मंडेला* बहुत ही लंबी सूची बन सकती है, इन महापुरुषों की जिनको उनके ही विचारों ने अमर कर दिया। मानव महान अपने विचार से होता है। महानता विचारों से मिलती है। इस खेल में आप महान व्यक्तियों द्वारा अपनाई हुई सोच का ही अभ्यास करने जा रहे हैं। ये महापुरुष विचारों के इस खेल से पूर्णतः अवगत थे, तभी ये इतिहास में अपना अमर नाम स्वर्ण अक्षरों में छोड़ गए।

बहुत मजबूत रिश्ता है, आपका अपने विचारों से, फिर भी हमारे मन मस्तिष्क में उठ रहे, ओर प्रवाह कर रहे विचारों पर हमारा ध्यान बेहद कम ही जाता है। ओर इसी कारण विचारों पर हमारा तनिक ( थोड़ा सा ) भी नियंत्रण नहीं है। अक्सर ऐसा होता है कि आप अलग दिशा में जाना चाहते हैं, और विचार अलग दिशा में, भिन्न दिशा में चलने से परिणाम तो मिलने वाला नहीं। तो मैं सोच रहा था कि क्यों न हमारे विचारों को अपनी तय की हुई दिशा में लाया जाए। अगर ऐसा हो सके तो आपका विचारों के खेल में सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी बनना तय है। लेकिन इस खेल को समझने के लिए ओर विचारों का अच्छा खिलाड़ी बनने के लिए आपको कुछ बातें जाननी अति-आवश्यक है।

आपको विचारों का चयन करना, विचारों को परिवर्तित करना ओर विचार को दब्बोच कर अपनी दिशा में लाना, विचारों के प्रवाह को बारीकी से देखना, समझना ये कुछ बातें सीखनी होंगी। जो हम हमारे अगले अध्याय में सीखेंगे। अगर आप खेल के इस नियमों को सिख लेते हैं तो आप उलझनों में से बाहर निकल सकते हैं। “कठिन समस्याओं में सही निर्णय ले सकते हैं।” और अपनी योग्यता का प्रदर्शन करते हुए तरक्की कर सकते हैं। विचारों के खेल को हम अपने व्यवहारिक तरीके से समझने का प्रयास करेंगे।

मान लीजिए, आप बस-स्टॉप पे खड़े एक राहगीर हैं। जिसके सामने से सैंकड़ों की तादाद में बस, ट्रक, मोटर साइकिल निकलते हैं। लेकिन कौन-सी बस में बैठना है, कहाँ जाना है, वो चयन आप करेंगे। मैं इस चीज को ओर बेहतर तरीके से आपको समझाने जा रहा हूँ।

चलिए इस चीज को कुछ अलग तरह से समझने की कोशिश करते हैं। आप एक बस स्टेशन पर खड़े हैं, जहां बहुत सारी गाड़ियाँ, बस, ट्रक गुजरती हैं। लेकिन आपको कहीं जाना है तो आप उसी बस या गाड़ी का इस्तेमाल करेंगे जो आपको आपकी मंज़िल तक पहुंचा सके। है ना आसान ! आपके विचार भी उसी बस, गाड़ी, ओर ट्रक की तरह हैं। हमारे अंदर भी तरह-तरह के विचार आते जाते रहते हैं, और आप एक स्टेशन पर खड़े राहगीर की तरह हैं। आपके अंदर भी हज़ारों लाखों विचार प्रवाह करते हैं, लेकिन कौन से विचार का चयन करना वो आपके हाथों में है। जैसे कौन सी बस में बैठना आपके हाथ में है। कहाँ जाना है वो भी आपके हाथ में है, आप ही अपना मार्ग प्रसस्थ करते हैं। आप ही अपनी मंज़िल चुनते हैं। आप अपनी मंज़िल चुनने में पूरी तरह स्वतंत्र हैं। आप जिस दिशा में जाना चाहें आप बिलकुल स्वतंत्र हैं।

इसी तरह आपके विचारों को कौन-सी दिशा में ले जाना है। किस मंज़िल तक आपको पहुँचना है। कौन से विचार का चुनाव करना है। वो सब आपके हाथों में है, कुदरत ने हर किसी को इतनी शक्ति उपहार स्वरूप दी है, की वो स्वयं अपनी मंज़िल अपनी दिशा निर्धारित कर सके।

आपके अंदर अपार संभावनाओं का सागर पड़ा हुआ है। बशर्ते आप सही विचार का चुनाव करें। सही मंज़िल का चुनाव करें। ओर सही दिशा को चुनें, “आपके विचार आपको आपकी मंज़िल तक पहुंचाने में ज़रूर मदद करेंगे ये मेरा दावा है।

***मानव मस्तिष्क कोई भी कार्य सही ढंग से कर सकता है  
लेकिन अगर उसके विचार साथ दे तो ही संभव हो सकेगा ।***

मैं ये नहीं कर सकता, मेरा सब कुछ लूट गया है, मैं पढाईमें कमजोर हूँ। मैं यह काम करने के योग्य नहीं हूँ। अक्सर मानव मस्तिष्क में ऐसे विचार ज्यादा प्रवाह करते हैं। ये मात्र एक भ्रम है ये विचारों का खेल है जो आपको नकारात्मकता की ओर अग्रसर करता है, और आपको जिंदगी में उलझाये रखता है। ऐसे विचारों पर पाबंदी होनी चाहिए। ऐसे विचार को बदलना जरूरी है, ये विचारों का खेल ही है जो सफलता- विफलता का मानचित्र हमारे मस्तिष्क में परिणाम से पहले ही स्पष्ट रूप से अंकित कर देता है। आपके विचार द्वारा अंकित किये हुए मानचित्र पर मस्तिष्क प्रभावी और बेहतरीन तरीके से कार्य करने लगता है।

हमारे मस्तिष्क में पनप रहे नकारात्मक विचार उसी के सहभागी नकारात्मक भावनाओं और नकारात्मक परिणाम को अपनी ओर खींच लेते हैं। ओर ये प्रवाह तब तक

चलता है जब तक आप इसे रोके नहीं या इस विचार को बदले नहीं। अगर आप ऐसा करने में असमर्थ रहते हैं तो ये प्रवाह ओर तेजी से आगे बढ़ता है। और आपको तेजी से नकारात्मक परिणाम देता है। जरूरत है, इस प्रवाह को रोकने की जो संभव नहीं है। संभव है लेकिन थोड़ा कठिन है। अगर आप इस प्रवाह को रोकने में सफल नहीं होते हैं। तो आप एक ओर चीज़ कर सकते हैं, वो है इसी विचार को अलग दृष्टिकोण देना। जी बिल्कुल ठीक पढ़ा आपने, आप उसी नकारात्मक भावना एवं चुने हुए विचार को परिवर्तित करने में पूर्णतः सक्षम हैं। और ये बड़ा ही आसान है, “ *बहती नदी को रोकना मुश्किल है, लेकिन उसी नदी को नया मार्ग दे कर उसकी दिशा बदलना बेहद आसान है* । “ आप अपने मस्तिष्क में विचारों के इस प्रवाह को अलग ही दिशा दे सकते हैं, और विचारों के प्रवाह को अलग दिशा या परिवर्तित करने से आपको मिलने वाले परिणाम भी परिवर्तित हो जाते हैं। इस खेल को अच्छे से खेलने का इससे बेहतर कोई विकल्प नहीं हो सकता।

ये विकल्प बहुत ही आसान है। जो हर कोई आसानी से कर सकता है। विचारों के प्रवाह को परिवर्तित किया जा सकता है। और “परिणाम भी बदले जा सकते हैं,” ये बिल्कुल संभव है। मेरा आपसे एक आग्रह है, आप कोशिश जरूर करें इस प्रवाह को परिवर्तित करने की, मेरा पूरा विश्वास है आपके परिणाम भी शत प्रतिशत बदल जाएंगे। और आप इस खेल में विजय श्री हासिल कर सकेंगे।

आप शायद यही सोच रहे होंगे, ये सच में इतना आसान है। जी हां बिल्कुल आसान है...! मैं समझ सकता हूं आपके मन में ये प्रश्न जरूर उठ रहे होंगे, की विचार को परिवर्तित कैसे करें, कैसे हम विचार को सही दिशा में लगाएं। कैसे विचारों के प्रवाह का मार्ग बदला जाए। बेशक मेरे ज़हन में भी कई सवाल उठे थे जब मैं इस विषय पर अभ्यास कर रहा था। लेकिन ऐसा कोई सवाल नहीं हो सकता जिसका सही जवाब हमारे मस्तिष्क के पास न हो। आप अगले अध्याय में आगे बढ़ें धीरे-धीरे कर के इन सारे सवालों का जवाब आपको मिलेगा, और जवाब इतना ही मजबूत होगा कि सारे तर्क परास्त होते नज़र आएँगे।

*इस अध्याय को आपने पढ़ा इसका सीधा मतलब यह निकलता है। आप विचारों के इस खेल को समझने के लिए बहुत ही जिज्ञासा से भरे हुए हैं। चलिए आइए हम अगले अध्याय में हमारे मस्तिष्क में उठे सवालों का हल ढूँढने की कोशिश करते हैं.*



## 2. विचारों को परिवर्तित करे भाग 1

पहला सुझाव

**“ ऐसा कोई सवाल नहीं हो सकता जिसका  
सही जवाब हमारे मस्तिष्क के पास न हो “**

**बा**त कुछ उन दिनों की है जब मैं हिमाचल प्रदेश जा रहा था। मैं ट्रेन के एक डिब्बे में बैठा था। ट्रेन में, मैं पहली बार सफर कर रहा था, मेरी ट्रेन शाम 6 बजे की थी, फिर भी मैं वहां जल्दी से पहुंच गया था। ओर मुझे बड़ी ही अच्छी सीट मील चुकी थी जो खिड़की पर थी। मैं सीट पर बैठ गया था, थोड़ी देर बाद जब ट्रेन चली तो मेरी बगल में एक बुजुर्ग आदमी आकर बैठे, जिनकी उम्र तकरीबन 58 साल होगी। वो बैठ गए, तभी हम दोनों एक-दूसरे से मिले, उनको मैं जानता नहीं था। हम पहली बार ही मिले थे, उनकी सीट भी मेरे बगल में ही थी। हमारी बातचीत राजस्थान के एक स्टेशन से शुरू हुई। काफी बातचीत के बाद हम एक-दूसरे से गुलमिल गए, उनका स्वभाव काफी अच्छा था। मेरी उनसे बहुत बातें हुई। “ उनकी दो बेटियां थी एक अठारह साल की ओर एक चौदह साल की, बहुत बातें की हमने। लेकिन वो मुझे काफी परेशान नज़र आ रहे थे, मैं उनकी परेशानी की वजह जानना चाहता था। आखिर इतने अच्छे स्वभाव के व्यक्ति को भला क्या परेशानी हो सकती है ? ये इतने उदास क्यों है ? मेरे अंदर मानो जैसे सवालों का सागर उमड़ रहा था। थोड़ी देर बाद....

आखिर मैं, मैंने उनकी उदासी देख के उनसे पूछ ही लिया आप उदास क्यों है ? तभी वो चौक गए, ओर बोले नहीं ‘ ऐसी कोई बात नहीं है, फिर भी मैं ने उनसे पूछा अगर कोई बात है तो आप मुझे अपना दोस्त समझ कर बता सकते है, “शायद वो कोई गहरी परेशानी में थे तभी उन्होंने मुझे दबी आवाज़ में बताना शुरू किया।”

उन्होंने बताया की उनका व्यवसाय जो कि कपड़ों की दुकान थी, वो ठीक से चल नहीं रही थी। ओर कारण था, उनकी दुकान जहां थी वहां ओर भी कई उनके प्रतिस्पर्धी आ चुके

थे “ ओर इसी कारण घर में तनाव पूर्ण माहौल है।” और भी कई परेशानी उन्होंने मेरे साथ साझा की, शायद अभी भी वो मुझसे कुछ छिपा रहे थे, मैंने पूछा उनसे ओर कोई समस्या? “तभी वो बोले हाँ।” मेरे सर पर पंद्रह लाख रुपये का कर्ज है, जो मैंने अपने व्यापार को आगे बढ़ाने के लिए लिया था। मैं कर्ज में डूबा हुआ इंसान हूँ, बहुत बड़ी परेशानी में लिप्त हूँ।

वो मुझसे इस तरह अपनी परेशानी बता रहे थे, जैसे वो मुझे करीब से जानते हो। थोड़ी देर बातें चली फिर मैं ट्रेन के डिब्बे में टहलने निकला, वो अभी भी चुपचाप बैठे थे। उनकी शारीरिक क्रिया ओर उनके हाव-भाव से साफ नजर आ रहा था कि वो गहरी चिंता का शिकार हैं, मानसिक दुविधा में हैं। मैं ये साफ साफ देख सकता था।

थोड़ी देर बाद मैंने ट्रेन में नाश्ता किया और फिर सोने की तैयारी की, “उससे पहले मैं ओर वो बुजुर्ग बैठे ओर बातें शुरू की” मैं उनकी समस्या को ओर गहराई से समझना चाहता था। “मैंने उनसे कहा मैं आपकी परेशानी को दूर कर सकता हूँ।”

वो मुस्कुराए !

“ये इतना आसान नहीं जितना तुम समझ रहे हो”

मैंने तुरंत कहा : “जिंदगी में सब आसान है कोई मुश्किल चीज है ही नहीं”

बुजुर्ग : “जिंदगी में तुमने अभी कुछ देखा नहीं है।” जिंदगी का नाम ही हैं परेशानी मुसीबत ओर कठिनाई, “ ये उनके शब्द थे।”

मुझे थोड़ा भी आश्चर्य नहीं हुआ उनकी ये बातें सुनकर, क्योंकि मैं उनकी मानसिकता का आकलन कर सकता था। चिंता, ओर तनाव में उनकी मानसिकता नकारात्मक होना स्वाभाविक था। उनके विचारों का प्रवाह नकारात्मक था, इतना नकारात्मक की अब वो इस जिंदगी को ही समस्याओं की जड़ मान बैठे थे। लेकिन वास्तविकता इससे बिल्कुल ही अलग होती है। इसी लिए थोड़ी ओर रुचि दिखाई मैंने।

**“ चिंता और तनाव में मानव मस्तिष्क नकारात्मकता का रूप धारण कर लेता है, उसके अंदर सकारात्मक भावनाएं ओर विचार लुप्त होने लगते हैं “**

मैं उनकी मानसिक हालात को समझ सकता था, इसी लिए उनको एक दो सुझाव बताने की कोशिश की।

तभी उन्होंने कहा : हाँ बताए “क्या कहना चाहते हो तुम ?”



मैंने उनसे कहा मैं आपको ज़िंदगी में जीने की एक-दो फ़ॉर्मूला दे सकता हूँ। जिसको करने से शायद आपके अंदर का तनाव कम हो सकता है, और आप अपनी परिस्थितियों को बदल पाए।

वो फिर मुस्कुराए !

अच्छा बताओ..!

मैं समझ सकता था कि वो मेरी बातों को गंभीरता से नहीं ले रहे थे, फिर भी मुझे लगा की मुझे प्रयास जारी रखना चाहिए।

मैंने उनसे कहा “ आपको मैं जो भी सवाल करूँ उसका सही-सही जवाब देना होगा।”

अच्छा मैं कोशिश करूँगा..!

“ये शब्द सुनकर मुझे महसूस हुआ कि उनके अंदर थोड़ी बहुत सकारात्मकता शेष बची हुई हैं।”

मेरा पहला सवाल : “ आपको लगता है, की आप इस मुसीबत से निकल सकते हैं।

“आपके विचार क्या है इस बारे में..”

बुजुर्ग : “मैं नहीं निकल सकता।” मेरा व्यवसाय भी ठीक से नहीं चल रहा, ओर ये बड़ा ही कठिन होगा मेरे लिए। पंद्रह लाख बहुत बड़ी रकम है मेरे लिए।

मैंने उन्हें तुरंत टोक दिया ! यही तो आपकी सबसे बड़ी गलती है।

वो ध्यान से मुझे सुनने के लिए मजबूर हो गए..!

बुजुर्ग : गलती ? क्या गलती ? उन्होंने दो बार दोहराया !

आपके के विचार ही, आपको ओर उलझनों में धकेल रहे हैं ओर आप खुद ही इस मायाजाल में फंस रहे हैं। खुद ही गड्ढा खोद रहे हैं, ओर खुद ही ओर नीचे घिर रहे हैं।

बुजुर्ग : “ अब विचार से क्या लेना देना इस चीज़ का ? ”

मैं ने भी तुरंत कहा “हाँ बहुत लेना देना है” आपके विचार से इस परिस्थिति का, आपके विचार ही परिस्थितियों का निर्माण करते हैं। “ आप इन सारी परेशानियों से निकल सकते हैं।” ऐसा विचार आपने कभी किया है ?

बुजुर्ग : “विचार कर के भी क्या करूँ ?” ये सब मैं अकेला कैसे कर सकूँगा। ना मेरे बैंक में पैसे हैं, न घर में, “थोड़े ज़ेवरात हैं, जिसको बेच भी दिया फिर भी मैं कर्ज से बाहर तो नहीं

निकल सकता, ये सब बड़ा कठिन हैं।”

“सारी समस्या का जड़ मिलता दिखाई दे रहा था”

**प्रिय पाठक क्या आप देख पा रहे, इनके साथ हो क्या रहा था ?**

मैंने फिर से उनको कहा सारी समस्या का जड़ आपके विचार ही है। जो आपको कानों कान खबर भी नहीं ओर आपको विपरीत दिशा की ओर ले जा रहे हैं, ओर आप उसी विचारों के साथ आँख-मूँद के चल भी रहे हैं।

बुजुर्ग : “साफ-साफ बताएँगे मुझे?” आप जो कहना चाह रहे हैं , वो मैं समझ नहीं सका।

**“ विचारों का खेल वैसे भी बहुत कम समझ में आता है ”**

मैंने भी अपने समझाने के तरीके को बदलते हुए कहा “आप इस परिस्थिति को बदल सकते हैं, लेकिन आपको खुद पर भरोसा ही नहीं” इसी वजह से आपके विचार आपको टेढ़े-मेढ़े रास्तों पर फ़साये रखने में कामयाब होते हैं, और आपकी समस्या मात्र समस्या बन कर रह जाती हैं। अगर आप चाहें तो, “अपने कर्ज का भुगतान कर सकते हो” इतना ही नहीं ,अपितु आप उससे भी ज्यादा धन अर्जित कर सकते हैं, ओर ये मेरा दावा है। अगर आप चाहें तो ही ये संभव है। और इस चाह को बना ये रखने के लिए विश्वास...

शायद अब वो मेरी बात को समझ पाए हैं। “उनकी जिज्ञासा बढ़ रही थी समस्या को सुलझाने मे” मैं भी यही चाहता था।

बुजुर्ग : “तुम्हारी बात तो सही लग रही हैं।” मैंने कभी इस दिशा में सोचा ही नहीं की मैं भी पंद्रह-लाख के कर्ज का भुगतान करने में समर्थ हूँ..!

तभी तो.. ! “आप को खुद पर भरोसा होना चाहिए तभी आप परिस्थितियों को बदलने में सफल हो पाएंगे”

बुजुर्ग : “शायद आप सही कह रहे हो,मुझे ऐसा लग रहा है”  
लेकिन अगर मैं खुद पर भरोसा करूँ तो ये सब कैसे मुमकिन हो जाएगा..?

मैंने कहा अगर आप खुद पर भरोसा करते हैं, तो आपके विचार तुरंत परिवर्तित हो सकते हैं। और आप समस्याओं से ज्यादा समस्या के निवारण पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। आपका सारा ध्यान अलग ही जगह पर केन्द्रित हो सकता है, खुद पर भरोसा करने मात्र से।

**“ विचारों को परिवर्तित करने का उत्तम मार्ग : खुद पर पूरा भरोसा होना। खुद पर यकीन करने से “नकारात्मक विचार सकारात्मक दिशा की ओर प्रवाह करने लगते हैं”**

**- परिक्षित**

उनके अंदर “एक ऊर्जा की लहर जैसे दौड़ गयी।” उनके हाव-भाव से ये साफ-साफ दिखाई पड़ रहा था, एक उम्मीद की किरण को रोशन होते में देख सकता था।

उन्होंने तुरंत कहा ; “तुम्हारी बातें ने मुझे काफ़ी प्रभावित किया है और ये सोचने पर मजबूर किया है कि, अगर मैं खुद पर भरोसा करता, तो आज यहाँ नहीं होता।” आज मैं ये महसूस कर सकता हूँ, कि मैं बहुत पहले मुसीबत से बहार निकल सकता था। मैंने कभी इस दिशा में विचार ही नहीं की या की, मैं परिस्थिति को बदल सकता हूँ।

**“जैसे ही आपके अंदर विश्वास का अंकुर जन्म लेता है । उसी वक़्त आपके अंदर की नकारात्मक भावनाएँ क्षीण होने लगती है आपके विचार तुरंत ही परवर्तित होने लगते है, और विचारों को नई दिशा मिलती है”**

मैंने अब उनके मस्तिष्क में पैदा हो रहे विचारों के बारे में जानना चाहा..!

हाँ..! “बताइए अब क्या कहना है आपका”

तुरंत जवाब देते हुए वो बुजुर्ग : बोल पड़े, “मैं अपनी परिस्थिति को बदल में समर्थ हूँ।” में कुछ भी कर सकता हूँ, मेरे अंदर कपड़े बेचने का हुनर सबसे अच्छा है। कब, कहाँ, किस कीमत पर सही दाम ओर सही मुनाफ़े में कपड़ों को सेल किया जा सकता है उसका अनुभव है मेरे पास।

मेरे एक छोटे से प्रयास ने मानो उनको उनकी काबिलियत से फिर से परिचित करवा दिया था, उनके चेहरे पर एक अलग ही उत्साह था।

“तभी मैंने उनको बीच में ही टोका” रुकिए सुनिए...!

वो उत्साह से बोले ! हाँ बोलिए जनाब !

ओर एक सुझाव भी है जो मैं आपको देना चाहता हूँ..!

बुजुर्ग : “बोलिये में ज़रूर सुन्ना चाहूँगा”

रात के करीब बारह बज गए थे, लेकिन नींद मानो हमसे दूर चली गयी थी। मैं अगला सुझाव कल देना चाहता थ..!

मैंने उनसे कहा हम कल सुबह को दूसरे सुझाव पर बात करे तो कैसा रहेगा ?  
उन्होंने बड़े दबे हुए शब्दों में कहाँ : “ठीक है, हम कल इस मुद्दे पर आगे बात करेंगे।”

आपको शायद पहले अध्याय में उठे सवालों में एक जवाब मिलता हुआ नजर आ रहा होगा, खुद पर यकीन करने से हम परिस्थिति बदलने में अग्रसर होते हैं, और नए विचारों के साथ समाधान की दिशा में आगे बढ़ते हैं।

अगले अध्याय में हम विचारों को परिवर्तित करने के सबसे कारगर सुझाव की ओर आगे बढ़ते हैं।



## 3. विचारों को परिवर्तित करें भाग 2

दूसरा सुझाव

प्रतिक्रियाओं की  
लगाम अब खुद के हाथों में

सुबह हो गयी थी। पूरी रात ट्रेन में कैसे गुज़री पता ही नहीं चला, जैसे ही मेरी आँख खुली मैंने वो बुजुर्ग को मेरे पास बैठा हुआ पाया।

गुड मॉर्निंग, कैसे हो !

“एक दम बढ़िया, आप सुनाइये।”

तभी वो बुजुर्ग बोल पड़े, “मैं भी बढ़िया हूँ और आत्मविश्वास से भरा हुआ महसूस कर रहा हूँ कल रात से।”

“मुझे खुशी हुई ये जानकर”

तभी थोड़ी देर बाद हम फ्रेश हो गए, ओर चाय-नाश्ता भी किया। और अब हम दूसरे सुझाव की ओर आगे बढ़ने वाले थे।

थोड़ी देर चाय-नाश्ता करने के बाद वो बुजुर्ग बोल पड़े “चलिए अब आप बता-ही, दी-जिये दूसरे सुझाव के बारे में।”

एक दिन में हम काफी अच्छे दोस्त बन चुके थे। उम्र का फ़ासला होने के बावजूद एक दूसरे को सुन्न रहे थे, आदर दे रहे थे, ओर कुछ सीखने समझने की कोशिश भी कर रहे थे।

मैंने अपने बुजुर्ग दोस्त से कहा : “अब आप अगले सुझाव की ओर आगे बढ़ने के लिए तैयार है क्या”.. ?

तभी वो बोल पड़े : “मैं कल पूरी रात मुझे नींद नहीं आई क्योंकि, मैं दूसरा सुझाव सुनने के लिए कल रात से उत्साहित हूँ।”

मैंने उनकी व्याकुलता देखते हुए कहा, “चलिए ठीक है अब हम आगे बढ़ते हैं।”

हाँ बिल्कुल !

मैं आपसे एक या दो सवाल पछूंगा ! मैं चाहता हूँ आप उसका जवाब सोच समझकर दे और जवाब बिल्कुल सही होना चाहिए। क्योंकि आपके जवाब के आधार पर ही मैं आपको दूसरा सुझाव दे सकूँगा।

बुजुर्ग : “बिल्कुल मे सोच समझकर जवाब दूँगा कुछ भी छिपाऊँगा नहीं।” आप बेफिक्र रहिये.!

मुझे आपसे यही उम्मीद थी.!

मेरा पहला सवाल आपसे ये है कि, आप दिन में ज़्यादातर किस बारे में सोचते हैं।

उन्होंने थोड़ा वक्त लिया और बोले : “मैंने कभी ध्यान ही नहीं दिया, मैं क्या-क्या सोचता हूँ।” क्या चल रहा है मेरे दिमाग में, मैं इस चीज़ का जवाब आपको कैसे दे सकता हूँ।

मैंने उनसे हँसते हुए कहा : “आपकी सारी परेशानी और मुसीबत की दूसरी जड़ मिल चुकी है।”

बुजुर्ग दोस्त : शायद ! पर कैसे ? “मैं क्या सोचता हूँ दिन भर, क्या विचार चलते हैं इसका मेरी समस्या से क्या लेना देना..?”

लेना देना है ! बिल्कुल लेना देना है। “आपके मस्तिष्क में आने वाले विचार ही आपका परिणाम बनते हैं।” क्या इस बात को मानते हैं आप..?

नहीं कैसे ! कृपया संक्षिप्त में बताएं.!

अच्छा ठीक है, सुनिए अब.!

आपको गाड़ी चलाना आता है ?

“नहीं मुझे ड्राइविंग करनी नहीं आती है”

कभी कोशिश की आपने ड्राइविंग सीखने की ?

तभी वो बोल पड़े : हाँ एक बार सोचा था..! “जब मैं नई गाड़ी खरीदने की सोच रहा था।” उन-दिनों मेरा वक्त काफी अच्छा चल रहा था, तभी मैं ड्राइविंग स्कूल में गाड़ी सीखने दो दिन तक गया था।

“तो फिर आपने गाड़ी की ड्राइविंग क्यों नहीं सीखी” ?

उन्होंने अपने अधूरे जवाब को पूरा करते हुए कहा : “लेकिन काम बहुत ज्यादा होने से मैं वक़्त नहीं दे पाया।” एक विचार आया मन में की ड्राइविंग फिर कभी सिख लेंगे अभी कहाँ इन फ़ालतू चीज़ों के चक्कर में वक़्त बर्बाद करूँ।

और उसी विचार की वज़ह से शायद मैंने दो दिन बाद ड्राइविंग स्कूल जाना भी बंद कर दिया था।

लो जवाब मिल गया आपको !

उन्होंने सोचते हुए कहा, “मैं समझ नहीं पाया”

आपको गाड़ी नहीं आती है, जब नई गाड़ी खरीदने के बारे में आपको विचार आया, तभी उसके साथ गाड़ी सीखने का विचार आपके मस्तिष्क में आया और आपको ड्राइविंग स्कूल तक ले गया।

वो अब समझ रहे थे : शायद !

बुजुर्ग : अरे हाँ मतलब “मेरे विचार ने ही मुझे वहाँ तक पहुँचाया था।”

जी बिल्कुल ! एक विचार ही था जो आपको वहाँ तक ले गया।

और आपने उसी विचार पर प्रतिक्रिया दी और ड्राइविंग स्कूल तक गए।

अब वो पूरी तरह समझ रहे थे।

उन्होंने सवाल किया...!

बुजुर्ग : “तो मैं उस विचार के परिणाम तक क्यों नहीं पहुँचा” ?

क्योंकि आपने ड्राइविंग सीखने के विचार पर प्रतिक्रिया दी। और ड्राइविंग स्कूल तक गए, और उसके बाद आपके मस्तिष्क ने दूसरे विचार पर प्रतिक्रिया दी, वो विचार था आपके पास समय नहीं है इन सब चीज़ों को सीखने का, और आप ड्राइविंग नहीं सिख सके।

मैं आपसे पूछूँ आप अभी अपने ड्राइविंग नहीं सीखने के विचार पर सोच समझ कर प्रतिक्रिया दें, क्या आपने उस वक़्त सोच समझ के ये फैसला लिया था।

वो तुरंत खामोश हो गए, कुछ देर चुप रहने के बाद ..

वैसे मुझसे गलती हो गयी.! “ ड्राइविंग सीखने के लिए मैं वक्रत निकाल सकता था। मैंने उसके बदले दो घंटे मूवी देखना पसंद किया। अगर कुछ सीखना है तो वक्रत देना पड़ता है, और वक्रत होता नहीं है, वक्रत निकालना पड़ता है। मैंने कुछ भी सोचे समझे बिना ही अधूरा छोड़ दिया इस काम को..

मेरे मुँह से हंसी छूट गयी उनकी बातें सुन कर !

क्योंकि ये भी उनकी ही प्रतिक्रिया थी, “उस विचार पर जिस विचार ने उनको गलत ट्रैक पे लगा दिया था।” यही होता है हम सबके साथ, हम कब गलत रास्ते पर चले जाते हैं, हमें खुद मालूम ही नहीं होता। विचार ही आपको गलत ट्रैक पर लगा देते हैं। क्योंकि आपने उन्हें खुली छूट जो दे रखी है। वो जब चाहे जहां चाहे जा सकते हैं, कभी इधर कभी उधर ओर कोई रोकने वाला नहीं है। कोई सही दिशा देने वाला नहीं। ओर इंसान इन्हीं विचारों के पीछे दौड़ लगाता है। विचारों की ये आज़ादी हमें बेहद महंगी पड़ सकती है।

अगर आप किसी भी विचार पर सोच समझ कर निर्णय लेते हैं, तो आपका नकारात्मक विचार तुरंत परिवर्तित हो सकता है। ओर अगर आप सोचे समझे बिना ही विचारों पर प्रतिक्रिया करते रहेंगे। तो विचार बेलगाम घोड़े की तरह काम करेगा। उस घोड़े को कोई परवाह नहीं उसके ऊपर बैठे सवार का क्या होता है। वो कहीं भी भागने लगेगा, वो अपने सवार को किसी भी दिशा में ले जाएगा ओर कहीं पर भी ले-जाकर उसे पटक देगा। विचारों का-भी कुछ इन्हीं बेलगाम घोड़े जैसा ही हैं, उस पर ध्यान नहीं देंगे तो पटक के रख देगा आपको।

“बुजुर्ग अब पूरे खेल को समझ रहे थे।”

उन्होंने तुरंत कहाँ : “पर मुझे तो ये सब आज ही पता चला।” मैंने कभी इतनी गहराई में सोचा नहीं, ओर नहीं सोच समझ कर निर्णय लिए।

बिल्कुल ! यही कारण है, आपकी खराब परिस्थितियों का।

आप अपने मस्तिष्क को खुद प्रतिक्रिया देने के लिए स्वतंत्र छोड़ देते हैं। आपने कभी भी प्रतिक्रिया देने से पहले एक बार भी सोचा नहीं। ओर आपकी ये आदत ही, आपको ओर मुसीबत में डालती रहती है। आप अपने विचार को भी इसी बेलगाम घोड़े की तरह कहीं पर भी जाने देते हैं। ऊपर से आप सोचे समझे बिना अपनी प्रतिक्रिया देकर उस घोड़े की पीठ थप-थपाते हो। जिससे उसको ओर अधिक ऊर्जा मिलती है। वो ओर तेज़ी से आपको गहरी खाई की ओर ले जाने के लिए भागता है।



**“ विचारों को परिवर्तित करने का दूसरा सुझाव : विचार के ऊपर मस्तिष्क को प्रतिक्रिया न करने दे, खुद विश्लेषण करें और प्रतिक्रिया दे। मैं यकीन से कह सकता हूँ, आपके विचार तुरंत अपना रास्ता बदलने लगेंगे”**

उन्होंने तुरंत कहा : “हाँ अब मैं मेरी समस्या की जड़ तक पहुंच सका हूँ।”

जी हाँ ! जाने अनजाने में आपके विचार और मस्तिष्क ही आपको ओर मुसीबत में डाल रहे हैं। विचारों के प्रवाह को परिवर्तित करना है, तो विचारों पर खुद प्रतिक्रिया दे। ऐसा बार-बार करने से आपके विचार खुद ब खुद रास्ता बदल लेंगे। क्योंकि सोच समझ के दी हुई प्रतिक्रिया किसी अच्छे परिणाम से कम नहीं।

आइए मैं आपके सामने एक ओर उदाहरण पेश करता हूँ।

अगर आपके पास गाड़ी है। और आप को आपकी मंज़िल तक पहुँचना है। तो आपको क्या करना होगा.?

उनका जवाब .!

बुजुर्ग : “गाड़ी का स्टीयरिंग हाथ मे लेना होगा और गाड़ी स्टार्ट कर के अपनी मंज़िल की ओर आगे बढ़ना होगा।”

बिल्कुल सही !

अगर आप अपनी मंज़िल तक पहुँचना चाहते हैं, तो आप अपनी गाड़ी खुद चलाएँगे। कब कहाँ, कौन सी दिशा में जाना है आप खुद तय करेंगे। और बेशक आप अपनी मंज़िल तक पहुँचेंगे।

हाँ अब मैं समझ सकता हूँ, विचारों के इस खेल को..!

हाँ अगर आप गाड़ी में बैठ के, गाड़ी का पूरा संचालन छोड़ देंगे या गाड़ी को खुद-बखुद चलने देंगे तो क्या होगा ..?

वो हँसने लगे !

“हमारी गाड़ी बीच रास्ते मे ही ठुक जाएंगी, और अकस्मात हो जायेगा।”

बिल्कुल आप सही कह रहे हैं..!

अगर हम गाड़ी को स्वतंत्र करते हैं तो गाड़ी अकस्मात का शिकार हो सकती है। ठीक उसी तरह, अपने विचारों को स्वतंत्रता देने से ये आपकी ज़िंदगी में अकस्मात का ही निर्माण करेंगे। ओर आपकी अच्छी खासी ज़िंदगी कब अकस्मात का शिकार बनेगी इसका अंदाजा आप भी नहीं लगा पाएंगे। इस बात में कोई दो राय नहीं हो सकती..!

**“अपनी लाइफ का स्टीयरिंग अपने हाथ में रखे, मस्तिष्क के हवाले न करे, अकस्मात से बचना है तो ज़िंदगी में अपने विचारों पर खुद प्रतिक्रिया दे।”**

आप अपना भला-बुरा देख सकते हैं। मस्तिष्क का इससे कोई लेना देना नहीं है, मस्तिष्क की स्वतंत्रता मानव सभ्यता के लिए किसी वायरस से कम नहीं है।

आप जानते हैं! आपकी मंज़िल कहा है, गाड़ी का स्टीयरिंग नहीं जानता आपकी मंज़िल कहाँ है। आप ये भी जानते हैं, कब कहा गाड़ी को ब्रेक लगानी है। मस्तिष्क नहीं जानता कब कहाँ ओर कौन से विचार पर ब्रेक लगानी है।

अगर मुसीबत से निकलना है तो मस्तिष्क को विचारों की दिशा निर्धारित करने का मौका न दे। आप खुद दिशा निर्धारित करें, विचार अपने आप आपकी दिशा में चले आएँगे “ये में पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ।”

अगर आप ही अपने विचारों को स्वतंत्र देते हैं। तो इसका परिणाम कुछ भी हो सकता है। ये विचार आपको कहीं भी किसी बड़ी खाई में जाकर आपको धक्का दे सकते हैं। इसी लिए विचारों की स्वतंत्रता पर पूर्ण प्रतिबंध लगाए, ओर ये तभी मुमकिन है जब आप जाग्रत हो के निर्णय ले। आप सोच समझ कर प्रतिक्रिया दें।

में समझ सकता हूँ, आप विचारों पर प्रतिबंध लगाने में पूरी तरह सफल नहीं होंगे। लेकिन मैं ये भी समझ सकता हूँ, अगर आप हमेशा अपने विचारों के प्रवाह के प्रति जागरूक रहेंगे, और मस्तिष्क में उठने वाले हर एक विचार पर अपनी नज़र बनाये रखेंगे, विचारों को समझने के बाद ही प्रतिक्रिया देंगे तो आप अवश्य भविष्य में आने वाली कई कठिनाई को समूल सुलझा सकेंगे। “एक भूखी बिल्ली जिस तरह दूध पर अपनी नज़र बना-ये रखती है।” उसी तरह आप भी अपने मस्तिष्क की क्रियाओं पर नज़र रखें।

आपके द्वारा दी गयी प्रतिक्रिया शत-प्रतिशत आपके हित में ही होंगी। क्योंकि कोई भी इंसान खुद के बारे में कभी गलत निर्णय नहीं ले सकता। हाँ उसका मस्तिष्क उसके लिए गलत निर्णय ले सकता है, ओर मस्तिष्क को निर्णय लेने की स्वतंत्रता आप खुद देते हैं।

इसी लिए आप खुद सारी समस्याओं की जड़ है, और आप ही खुद, सारी समस्याओं का समाधान भी है। आप ही समस्याओं को ओर उलझा भी सकते है, और समस्याओं को सुलझा भी सकते है। हर समस्या आपसे ही पैदा होती है, इसी लिए आप ही अपनी सारी समस्याओं को सुलझा सकते है। आपके सिवाए यहां कोई बेहतर इंसान नहीं जो आपको आपकी समस्या से बाहर निकाल सके, आपकी परिस्थितियों को बदल सके। आप खुद ही ये सब करने में पूर्णतः समर्थ है। जरूरत है तो खुद को जागरूक रखने की, सही प्रतिक्रिया देने की जरूरत है। समस्या से ज्यादा समस्या के निवारण पर ध्यान-केंद्रित करने की।

ये दो सुझाव आपकी जिंदगी बदलने में समर्थ है। मैं पूरी ज़िम्मेदारी के साथ कहना चाहता हूँ। “अगर आप इस खेल को समझ सके, ओर ऊपर समझा-ये गए सुझावों पर प्रभावी कदम उठा सके।” तो मेरा ये मानना है, आप जिंदगी से जो चाहते है जो भी आपके ख्वाब है, वो पूरे कर सकते है।

यहाँ हमारा सफर खत्म हुआ वो बुजुर्ग पूरी तरह ऊर्जा से भर गए थे। और अपनी आगे की जिंदगी को बेहतर बनाने के लिए जूझ गए थे।

अगले अध्याय में हम हमारे दृष्टिकोण ( हमारे देखने का नज़रिये ) इस विषय पर बात करेंगे। जहाँ आपको एक नया तरीका समझा-या जाएगा, इस पूरी दुनिया को अलग तरीके से देखने का।



## 4. दृष्टिकोण को समझें

**“ये दृष्टिकोण ही है जो आपको दूध में संपूर्ण आहार,  
और यही दृष्टिकोण दूध को चर्बीयुक्त आहार भी दिखाने का हुनर रखता है”**

**मा**नव सभ्यता ने आदि काल से परिवर्तन को अपनाया है। और परिवर्तन को एक विशेष स्थान दिया है। उसकी बदौलत मानव सभ्यता ने बड़े-बड़े मुकाम हासिल किये हैं। जिनकी कोई सीमा नहीं है। ये तभी संभव हो पाया है, जब मानव ने अपने मस्तिष्क को नए-नए आयाम में अपने विचारों को ढालने प्रयास किया। हमेशा अपने विचारों को परिवर्तन की दिशा में अग्रसर किया, और अपने नज़रिये को बदला है।

विचार का परिवर्तन तभी संभव हो सकता था, जब मानव अपने मस्तिष्क से इस दुनिया को अलग ही दृष्टिकोण से देखे। और मानव ने ये कर दिखाया है। उसने अपनी सोच की सीमाओं को फैला दिया। नए-नए रास्ते खोजते हुए, नए-नए आविष्कार किये, और हर कठिनाई में उम्मीद की किरण को रोशन करते रहें।

मानव मस्तिष्क की सीमा का आकलन आज भी एक चुनौती पूर्ण विषय है। *मानव मस्तिष्क की कोई सीमा नहीं है।* जिस तरह ये ब्रह्मांड अनंत और सीमा-विहीन है, ठीक उसी तरह मानव मस्तिष्क भी सीमाओं से परे है। मानव ने हमेशा अपने दृष्टिकोण को बदल के मस्तिष्क को एक नई संभावना की ओर आगे धकेला है।

आइए इस अध्याय में हम हमारे दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करते हैं। दृष्टिकोण को अगर व्याख्यायित किया जाए। तो इसको कुछ इस तरह समझा जाएगा। “आप जिस तरह दुनिया को देखने का प्रयास करते हैं उसे आप अपना दृष्टिकोण कह सकते हैं।” आप जिस तरह से चीजों को देखते हैं और देखने के बाद समझते हैं वो है आपका दृष्टिकोण।

मैंने अकसर एक वाक्य को बहुत से लोगो के मुँह से सुना है।” “ मेरे पास पैसे कम हैं, मैं उतना सुखी इंसान नहीं जितना मुझे होना चाहिए। मेरे एक मित्र का पैसे के बारे में यही कहना होता था।” कि मैं बहुत ही गरीब हूँ, मेरी गिनती मिडिल क्लास में नहीं हो सकती। मैं

भी अकसर उससे पूछता रहता था।” तुम इस तरह क्यों सोचते हो, तुम गरीब कैसे हो बताओ। “उसने कहा मेरे पड़ोसी को ही देख लो उसके पास बड़ी सी गाड़ी है। मुझसे बड़ा और आलीशान उसका मकान है। पैसे को पानी के जैसे खर्च करता है, और मुझे तो पाई-पाई जोड़नी पड़ती है।

मैंने एक बार उसे समझाते हुए कहा “तुम गरीब नहीं हो, तुम काफी सुखी ओर समृद्ध इंसान हो” मैंने उससे पूछा तुम्हारे घर की मासिक आय( इन कम ) कितनी है “वो धीरे से बोला तीस हज़ार के करीब- करीब है।” तो तुम गरीब कैसे हुए तुम्हारे घर में किसी चीज़ की कमी नहीं है, कंप्यूटर, टेलिविज़न, लाइट, एयरकंडीशन ओर सौभाग्य से तुम्हारे पास तुम्हारा खुद का मकान है।

तुम अपना गुज़रान अच्छे से चला सकते हो, ओर एक बात “तुमने अपने पड़ोसी का मकान देखा लेकिन तुम्हारे घर के पीछे थोड़ी दूर तुमने देखा क्या है वहां” उसने तुरंत कहा : “वहां कच्चे मकान हैं जहाँ लोग रहते हैं।” मैंने तुरंत कहा उनकी आय कितनी होगी अंदाज़ा लगाओ । “वो मज़दूर है, मज़दूरी करते हैं तो सात से आठ हज़ार ही होगी उनकी आय। बिल्कुल अब बताओ सुखी कौन है वो या तुम..?

उस दिन मेरे मित्र की आँखें खुली, की असलियत में वो अपने दृष्टिकोण की वज़ह से खुद को गरीब समझ रहा था लेकिन उसकी हालत उन मज़दूरों के मुकाबले हज़ारों गुना बेहतर थी।

हमारे साथ भी कुछ ऐसा ही होता है। हम अपने से ऊपर के तबके के साथ खुद को जोड़ते हैं, इसी वज़ह से हम गरीब हैं। लेकिन हम हमसे निम्न तबके की ओर देखे या उन लोगों को देखे जिनके पास रहने को घर ही नहीं है, दर-दर की ठोकर खा रहे लोग। जिन्हें एक वक्त की रोटी नसीब नहीं होती, “उनकी तुलना में हमें ईश्वर द्वारा बहुत कुछ ज़्यादा मिला है।”

हम हमारे दृष्टिकोण के आधार पर ही गरीब हैं। लेकिन हम खुद को अलग नज़रिए से देखने की कोशिश करें या चीज़ों को अलग तरह से देखने की कोशिश करें तो हम इस सच्चाई को बखूबी जान सकते हैं। वास्तविकता में हम जिस मुकाम पर हैं कई लोग वहां तक पहुंचने के लिए काफ़ी संघर्ष कर रहे होंगे। आपका दृष्टिकोण ही सारी समस्याओं की फसाद है। अगर आप खुद को गरीब मानते हैं, तो आप गरीब ही हैं। लेकिन अगर आप खुद

को सुखी और समृद्ध मानते हैं, तो आप समृद्ध हैं। बस नज़रिए का बदलना जरूरी है। परिस्थिति खुद-ब-खुद बदलने लगती है।

आपके लिए ये ज़िंदगी कैसी है। आप किस तरह इस ज़िंदगी को गुज़ारते हैं। आप को क्या अच्छा लगता है, क्या बुरा लगता है। वो सब आपके दृष्टिकोण पर निर्भर है। आपका कोई भी निर्णय आपके दृष्टिकोण से परोक्ष रूप से जुड़ा हुआ है। आपके जीवन ठीक वैसा बनता है, जैसा आप इसे देखने का प्रयास करते हैं।

आपके विचार आपके व्यवहार और आपकी प्रतिक्रिया को बदलने के लिए सबसे पहले आपको अपने दृष्टिकोण को बदलना जरूरी बनता है। क्योंकि ये दृष्टिकोण ही है जो आपको दुनिया को देखने में मदद करता है। आप के सामने इस अध्याय में “मैं कुछ उदाहरण प्रस्तुत करूँगा जिस से आपको दृष्टिकोण को समझने में सुविधा हो।” और हम दृष्टिकोण को बदलने के तरीकों पर भी अपना ध्यान केन्द्रित करेंगे।

ये आपका दृष्टिकोण ही है। जो आपको “दूध में संपूर्ण आहार, और यही दृष्टिकोण है जो आपको उसी दूध को चरबी युक्त आहार दिखता है।”

आपने पिछले तीन अध्याय को गहराई से समझा है, तो दृष्टिकोण को समझने में आपको ज़्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ेगी, ये मेरा विश्वास है।

आप जो भी देखते हैं, वो वाकई में वैसा नहीं है। आप तो बस आपके दृष्टिकोण की वजह से उसे अलग-अलग तरीके से देखते हैं।

मेरे एक लैक्चर में देखने के नज़रिये पर बहस छिड़ गई। कुछ लोग जानना चाहते थे इस विषय पर आखिर दृष्टिकोण है क्या?

मैंने भी अपना मन बना लिया था मैं आज इस विषय को विस्तृत माहिती के साथ प्रस्तुत करूँगा अपने स्टूडेंट्स के सामने।”

मैंने मार्कर पेन लिया और वाइट बोर्ड पर एक छोटा सा काला दाग बना दिया। और स्टूडेंट्स से मैंने प्रतिक्रिया मांगी।

बताई ये आप क्या देख पा रहे हो ? “इस बोर्ड में”

एक स्टूडेंट खड़ा हुआ और बोला सर इस बोर्ड पर काला दाग है। हम सबने प्रतिक्रिया को बुक में नोट किया, और उसके सामने उस स्टूडेंट का नाम भी लिखा..!

“दूसरे को कहा गया बताई ये क्या है” ?

वही जवाब मिला..!

“सर काला दाग है, बोर्ड पर”

“ एक-एक करके सबकी प्रक्रियाओं को नोट किया गया, अंत में पांच स्टूडेंट बाकी थे जिनकी प्रतिक्रिया भिन्न-भिन्न थी बाकी स्टूडेंट्स से”

पांच में से एक ने बोला सर वाइट-बोर्ड है। जिसमें एक छोटा सा दाग है।

“ इस प्रतिक्रिया को भी नोट किया गया”

“ फिर दूसरे स्टूडेंट्स ने वही बोलने की कोशिश की”

“तीसरे स्टूडेंट्स ने कुछ अलग ही कहा। उसने कहा पूरा बोर्ड सफेद है, और ज्यादा सफेदी है इसी कारण मैं दाग को ठीक से देख नहीं पा रहा।”

“चौथे स्टूडेंट्स का जवाब कुछ यूँ था।”

“ चौथे ने बोला सर मुझे केवल सफेद बोर्ड ही दिख रहा है”

सबकी प्रतिक्रिया नोट करने के बाद मैंने उनको इस विषय पर समझाना शुरू किया।

आप सबने अपने देखने के नज़रिये के आधार पर इस चीज़ को अलग-अलग ढंग से जवाब दिया है। ओर बहुत अफसोस के साथ मैं कह सकता हूँ, ज़्यादातर लोगो को काला दाग दिखा। ओर बहुत कम को ये दाग नहीं दिखा। आप सबने अपने नज़रिये का इस्तेमाल करते हुए ये जवाब दिये है।

जिसमें ज़्यादातर लोगो के नज़रिये को मैं नकारात्मक एवं निम्न स्तर का नज़रिया रखने वाला मानता हूँ। आप इतने बड़े सफेद बोर्ड को छोड़ एक छोटे से दाग पे अपना ध्यान केन्द्रित किया जो आपकी नकारात्मक दृष्टिकोण की एक झलक है।

उन स्टूडेंट्स की जिज्ञासा ओर बढ़ रही थी लेकिन वो अभी भी इस बात को पूरी तरह समझ नहीं सके, ऐसा मुझे महसूस हो रहा था।

तभी वहां बैठा एक स्टूडेंट ने कहा : “सर कुछ और ज्यादा बेहतर तरीके से हम दृष्टिकोण को समझना चाहते है।”

मैंने भी हँसते हुए कहा : हाँ ज़रूर “मैं भी ओर आसान तरीके से आपको समझाने का प्रयत्न करना चाहता हूँ।”

मेरे मस्तिष्क में एक ओर तरीका था जिससे मैं उनको ओर बेहतर तरीके से समझा सकूँ। एक दूसरा नुस्का अपनाया गया जिससे मैं इन स्टूडेंट को ओर अच्छे से दृष्टिकोण के बारे में समझा सका।

मैंने दो स्टूडेंट का एक ग्रुप बनाया, जिनमें से एक का नाम था विशाल और दूसरे का सुनील..!

उनसे कहा गया, की आप एक दूसरे के बारे में कुछ ऐसी बात बताइए जो मैं नहीं जानता..!

सब शांत हो गए..! मैंने उन लोगों को पूरी छूट दी उनके मन में जो भी है खुल के बता सकते हैं।

पहले विशाल को मौका दिया गया। विशाल बताओ चलो,, !

तभी विशाल ने बोलना शुरू किया, सुनील के बारे में..!

विशाल : “सुनील बहुत ही बुरा है क्योंकि ये खुद के बारे में ज्यादा सोचता है।” ओर इसी वजह से मैं इसे थोड़ा कम पसंद करता हूँ। हम सब ने विशाल के विचारों को नोट किया..!

तभी मैंने विशाल से पूछा। क्या सच में सुनील स्वार्थी है ? क्या वो सच में खुद के बारे में ज्यादा सोचता है ?

विशाल : हाँ सर “तभी हम क्लास के ज्यादातर लड़के इसे पसंद नहीं करते और इससे दोस्ती नहीं करते”

अब बारी थी सुनील की, सुनील को कहा गया तुम विशाल के बारे में अपने विचार रख सकते हो।

सुनील ने बोलना शुरू किया..!

“क्लास का माहौल एक-दम शांत था”

सुनील : “सर विशाल बहुत ही अच्छा लड़का है” जब भी मैं कोई गलती करता हूँ, वो तुरंत मुझे डांटने लगता है। वो मेरी हर गलती पर नज़र रखता है।

पूरा क्लास खामोश था..!

अब सुनील के विचार भी नोट किये गए..!

“ मे ने उन दोनों स्टूडेंट की बात सुनने के बाद उनको उनके दृष्टिकोण से परिचित कराना शुरू किया,,!



विशाल क्या खुद के बारे में सोचना बुरी बात है ? हर किसी को अपने बारे में पहले सोचना चाहिए। अगर आप खुद के बारे में सोचेंगे तभी किसी ओर के बारे में सोच पाएँगे। विशाल को सुनील के अंदर कोई भी अच्छी बात नहीं दिखी। क्योंकि ये विशाल का दृष्टिकोण ही था जो नकारात्मक चीजों पर अपना ध्यान-केन्द्रित कर रहा था।

अब बारी थी सुनील की ....!

“सुनील आपको विशाल क्यों अच्छा लगा ये तो आपको हर वक़्त डाँटता रहता है।” आप दुखी नहीं हो क्या इस वज़ह से,,!

सुनील : नहीं सर..! अगर विशाल मुझे डाँटता नहीं तो मैं मेरा होम-वर्क ठीक से नहीं कर पाता। मैं कई विषय पर अपनी गलती नहीं सुधार पाता। मैं तो खुश हूँ कि वो मेरी गलती सुधारने में मेरी मदद कर रहा है..!

वाह..! पूरी क्लास में तालियां गूँजने लगी

ये सुनील का दृष्टिकोण था जो सिर्फ सकारात्मकता को देख सकता था। पूरा क्लास इस विषय को विस्तृत समझने के लिए अब उत्साहित हो चुका था। तभी मैंने उन लोगों को दृष्टिकोण पर फिर से समझाना शुरू किया...!

मैं आपसे कहना चाहूँगा इस दुनिया की कोई भी चीज़ संपूर्ण नहीं है। अगर आप अपना दृष्टिकोण नहीं बदलते तो आप हर एक चीज़ में कोई न कोई कमी ज़रूर निकाल देंगे, जो मैं कभी नहीं चाहता।

हर व्यक्ति या वस्तु छोटी सी सुई से लेकर बड़ी-बड़ी मशीनरी, छोटे बालक से लेकर अतिवृद्ध व्यक्ति कोई संपूर्ण नहीं है। किसी न किसी में, कोई न कोई कमी ज़रूर है। “लेकिन आप अपना ध्यान किसी के अंदर किस चीज़ की कमी है उसके ऊपर केंद्रित करते हैं” तो आपको उस व्यक्ति या वस्तु को कभी संपूर्ण नहीं देख पाएँगे, हर वक़्त कुछ न कुछ कमी निकलोगे।

हमारा नज़रिया ही कुछ ऐसा बन चुका है कि हम किसी भी चीज़ में छुपी अच्छाई को कभी नहीं देखते। बस हर वक़्त उस व्यक्ति या वस्तु पर कमियाँ निकालने में लग जाते हैं। और हम इस पूरी दुनिया को ही अलग नज़रिये से देखने लगते हैं।

और अंत में विश्लेषण करते हैं...!

ये बुरा है ..! , वो बुरा है..! , ये वैसा है..! , वो वैसा हैं पूरी दुनिया स्वार्थी है। लेकिन अगर इस चीज़ को अलग ही नज़रिये से देखा जाए। “तो कुदरत ने हर किसी के अंदर एक अच्छी चीज़ ज़रूर दी है।” जो हम कभी नहीं देख पाते, क्योंकि हमारा नज़रिया हमें उसे देखने की इजाज़त नहीं देता। और हम इस दुनिया को ही बुरी मानने लगते हैं।

वास्तव में सत्य बिल्कुल विपरीत है। यहाँ सब अच्छा है, कोई बुरा नहीं है। ये पूरी दुनिया प्रेम से बनी है, तो यहाँ रहने वाला प्रत्येक जीव अपने अंदर अच्छाइयों को संजोए हुए है। आप अपना नज़रिया बदलिए मैं गारंटी देता हूँ, अभी इसी पल इसी क्षण ये पूरी दुनिया आपको अलग नज़र आएगी, और आप इस प्यार भरी दुनिया का जी भर के लुप्त उठा सकेंगे।

प्रेम, आनंद और खुशियों से भरा आदर्श जीवन जीने के लिए हमें संबंधों में दृष्टिकोण को बदलना जरूरी है। हम पाँचवें अध्याय में इसी विषय की ओर आगे बढ़ते हैं।



## 5. संबंधों में दृष्टिकोण

“ हर चीज को नए नज़रिए से देखे  
पूरी दुनिया नई नज़र आएगी “

इस दुनिया के सबसे आसान कामों में से एक है अपने दृष्टिकोण को बदलना। लेकिन इस काम को दुनिया के ज़्यादातर लोग बहुत ही मुश्किल मान बैठे हैं। ये सिर्फ उनकी ग़लतफ़हमी है। हम सभी हमारे संबंधों और व्यवहारिक जीवन को सुखी बनाना चाहते हैं। हर कोई अपने तरीके से ज़िंदगी का मज़ा लेना चाहता है। हर कोई अपनी खराब परिस्थितियों से तंग है, और परिस्थितियों को बदलना चाहता है। ये सारी चीज़ें पूरी तरह संभव हैं। मेरा यही मानना है।

आप नए-नए अवसरों का निर्माण कर सकते हैं। नए-नए कार्य कर सकते हैं। ज्यादा से ज्यादा सफल भी बन सकते हैं। आप अपने व्यक्तित्व को ओर भी ऊपर उठा सकते हैं।

आप अपने चीज़ों को देखने का नज़रिया बदल कर परिणाम बदल सकते हैं। मानव मस्तिष्क में चीज़ों को देखने के अलग-अलग पहलू मौजूद हैं। मानव मस्तिष्क एक ही चीज़ को कई अलग-अलग ढंग से देखता है, यही हमारे मस्तिष्क की विशेषता मानी जा सकती है। मैं आपको मेरे एक बचपन के मित्र की कहानी सुनाने जा रहा हूँ। जिससे आप जान सकेंगे दृष्टिकोण बदलने से हमारे संबंध कैसे मधुर बन सकते हैं। “ये कहानी एक पिता-पुत्र की है।”

हर एक के जीवन में एक अच्छा मित्र ज़रूर होता है। मेरा भी एक मित्र है। कक्षा दूसरी से हम कक्षा दसवीं तक ; “बचपन से हम दोनों साथ में पढ़े, ओर उसके बाद भी हमारी मित्रता बनी रहीं।” हम दोनों इतने गाढ़ मित्र थे कि हम अपनी-अपनी परेशानी एक दूसरे से साझा करते थे। फिर चाहे वो पढ़ाई के संबंध में हो या पारिवारिक। कुछ बातें ऐसी अवश्य होती हैं जो आप अपने अच्छे मित्र के सिवा किसी ओर को नहीं बताना चाहेंगे। हम दोनों का भी कुछ ऐसा ही था, हमारी मित्रता में कोई स्वार्थ नहीं था।

मेरे वही मित्र की एक शिकायत हर बार रहती थी, जो मैं आपसे साझा करना चाहूँगा। उसके पिता श्री उसको फटकार बहुत लगाता थे। जो उसे बिल्कुल न पसंद था। जब भी वो बाजार में घूमने निकलता, ओर अगर भूल से भी उसके पिता ने उसे बाजार में देख लिया तो घर पर आकर वो पहले उसके ऊपर अपना गुस्सा निकालने लगते थे। इसी कारण उसके पिता उसके लिए काफी बुरे थे। ये उसके विचार थे, ये उसका दृष्टिकोण था।

मेरे मित्र की ये बातें सुनकर मैं हर बार ज़ोर-ज़ोर से ठहाके लगाता था। क्योंकि मेरी भी शायद यही परेशानी थी, लेकिन मेरा नज़रिया उससे बिल्कुल विपरीत था। तभी एक दिन उसने मुझसे पूछा कि मेरे पिताजी का व्यवहार मेरे साथ इतना बुरा क्यों होता है।

शायद उसका दृष्टिकोण कुछ और ही था।

मैंने पूछा क्यों क्या हुआ ? कोई बात हुई क्या ?

उसने बोला हाँ। कल रात जब मैं टेलीविजन देख रहा था तो मेरे पिताजी मुझपर गुस्सा हो गए और डाँटने लगे मुझे, वो हमेशा मेरे साथ ऐसा ही सुलूक करते हैं। “मुझे नहीं पसंद ये सब, मुझे पूर्ण स्वतंत्रता चाहिए।” मुझे कोई बोलने वाला न हो, ना ही मुझे छोटी-छोटी बातों पर टोक-ने वाला।

मैंने उसकी सारी परेशानी सुनी। शायद, “वो अपने पिता के बारे में बहुत ही गलत दृष्टिकोण अपना रहा था”

मैं जब तक जानता हूँ तब-तक उसके पिताजी इतने बुरे इंसान नहीं है। हाँ थोड़ा ज्यादा गुस्सा करते हैं, लेकिन दिल के साफ इंसान है। लेकिन मेरे प्रिय मित्र की नज़र में वे बहुत ही कठोर हृदय वाले इंसान है। मैंने हमेशा उसको समझाने का प्रयास किया लेकिन उसकी नज़र में उसके पिताजी बहुत ही बुरे थे।

करीब तीन साल पहले एक शाम जब मेरा मित्र मेरे घर पर आया। अब हम अलग-अलग जगह पे थे वो कहीं और, मैं कहीं और मैंने हमेशा उसको एक अच्छा मार्गदर्शन दिया है। तभी मेरे मन मे एक खयाल आया कि क्यों न आज इसका दृष्टिकोण बदला जाए कुछ अलग तरीके से उसको समझाया जाए। उसके पिताजी के प्रति उसके नज़रिए को क्यों न एक नई दिशा दी जाए।

हमने खाना खाया, डिनर के बाद हम बाज़ार में टहलने को निकले तभी मैंने उसे पूछा घर पर सब कैसे है..?

मित्र : “सब मस्त है”

“मैंने उसके दृष्टिकोण को बदल ने के लिए, एक मुद्दा उठाया”  
तुम्हारे पापा कैसे है..? क्या अब भी वो तुम पर गुस्सा करते है..?

उसने तुरंत जवाब दिया : हाँ मित्र, “इंसान अपना स्वभाव नहीं छोड़ सकता, वो अभी भी वैसे ही है जैसे पहले थे।”

मैंने बात को ओर उसी दिशा में आगे धकेल दिया।

“एक बात बताऊँ मित्र”

“हाँ ज़रूर बताओ क्या बात है”

तुम अपने पिताजी को क्यों नफरत के नज़रिए से देखते हो..?

मित्र : “मैं इस बारे में बात करना नहीं चाहता। मेरे पिताजी है ही ऐसे गुस्से वाले जो हर वक़्त मुझ पर गुस्सा करते रहेंगे, शायद उनकी आदत में शामिल हो गया है।”

“अगर तुम बुरा न मानो तो मैं तुमसे कुछ कहना चाहता हूँ”

मित्र : बताओ क्या..?

मैंने आज-तक तुमसे “एक बात छिपाई है”

मित्र : “कोनसी बात साफ-साफ कहो”

“मैं तुम्हारे पिता से एक बार मिला था, ओर उन्हें समझाने का प्रयत्न भी किया था, की वो तुम्हारे ऊपर गुस्सा कम करे”

वो हँसने लगा : “कोई फ़ायदा नहीं हुआ होगा” है ना..!

मैंने भी तुरंत उसे टोकते हुए कहा : “पहले मेरी पूरी बात सुन तो लो, फिर कोई प्रतिक्रिया देना”

मित्र : हाँ बताओ फिर क्या हुआ..?

“उन्होंने मुझे उस समय कुछ बातें बताई, वो बातें तुम्हें शायद मालूम नहीं होगी।”

उसने तुरंत पूछा “बताओ मित्र कोनसी बात”

“तुम्हारे पिता तुमसे अत्यधिक प्रेम करते हैं।”

मित्र : “बस रहने दो मित्र..”

मैंने उसको दोबारा कहा: हाँ मित्र “तुम्हारे पिता तुमसे अत्यधिक प्रेम करते हैं, उन्होंने खुद मुझे बताया।”

“अब वो मेरी बातों को सुन्न रहा था”

तुम्हारे पिता का कहना था कि, उसके ( तुम्हारे ) अंदर कुछ बुरी आदतों है। जिन आदत से उसकी जिंदगी बर्बाद हो सकती है, ओर में मेरे बेटे की जिंदगी बर्बाद होते कभी नहीं देखना चाहूँगा। में उसका हितैषी हूँ। उसके हित के लिए मुझे कितना भी कठोर बनना पड़े में तैयार हूँ।

मित्र : क्या बुरी आदत..? “में पढ़ाई भी करता हु अच्छे से” क्लास में भी अच्छा प्रदर्शन है मेरा, फिर उनको इसमें भी बुराई क्या दिख रही है..? “ये तो गलत है ना मित्र”

मैंने तुरंत कहा : “मित्र तुम्हारे पिता क्या इन सब चीज़ों के लिए तुम पर गुस्सा होते हैं..?  
“सच-सच बताना मुझे”

मित्र : “नहीं इन सब विषयों पर तो नहीं”

तो ये सब अच्छी आदतें हैं।

अब बताओ मित्र तुम्हारे पिता कोनसी बातों पर तुम पे ज्यादा गुस्सा करते थे, और करते हैं...?

“उसने एक-एक करके मुझे सारी बचपन से लेकर अभी तक कि बातें साझा की।” उसने बताया रात को देरी से घर जाने पर, सुबह देरी से उठने पर, टेलीविजन देखने पर, बाज़ार में घूमने पर ओर ऐसी कई बातें हैं, जो मुझे तो पसंद है लेकिन उन्हें नहीं।

“तुम्हारी पसंद ना पसंद वो तुमसे बेहतर जानते हैं मित्र।” लेकिन तुमने कभी तुम्हारे पिताजी को सही दृष्टिकोण से नहीं देखा, इसी वजह है तुम अपने पिताजी द्वारा किये गए गुस्से को अलग ही ढंग से देखते हो।

उसने मुझे हल्के से जवाब दिया : “में समझ नहीं सका तुम्हारी बात”

मैंने तभी उसे बताया “उसके पिता ने उसके लिए बचपन से पाई-पाई जोड़ के पैसे जमा किये हैं।” उसके उज्ज्वल भविष्य के लिए। उसके पिताजी उसकी आदतों से परेशान रहते थे, “उससे कभी नहीं।”

अगर कोई तुम पर गुस्सा करता है, तो इसका मतलब ये नहीं है कि वो आपका दुश्मन ही हो। ये बात बिल्कुल ग़लत है, ये दृष्टिकोण बिल्कुल ही विरुद्ध है।

मित्र : शायद..! “तुम्हारी बातें में समझ सकता हूँ।” तुमने मुझे पहले ही क्यों नहीं बताया...?

“में चाहता था तुम खुद अपना दृष्टिकोण बदलो।” तुम्हें खुद एहसास हो कि तुम्हारे पिता ग़लत नहीं है। ग़लत तुम भी नहीं हो। “ ग़लत है तुम्हारी आदतें हैं” ओर ग़लत है, तुम्हारा दृष्टिकोण तुम्हारे पिता-श्री के प्रति।

अब उसको अपनी ग़लतियों का एहसास हो रहा था। “पिता के प्रति उसका दृष्टिकोण बदल रहा था।”

तभी उसने मुझे कहा के दृष्टिकोण को में कैसे बदल सकता हूँ। मैं इतनी आसान बातों पर कभी ग़ौर नहीं कर सका इसका कारण क्या है..?

देखो मित्र दृष्टिकोण एक पल में भी बदल सकता है, और एक साल या दस साल, या सौ साल, ये सब तुम पर निर्भर करता है। “तुम कितनी जल्दी चीज़ों को अलग-अलग रूप में देख सकते हो।” इस बात पे सारा दारोमदार है। अब बात रही दृष्टिकोण कैसे बदले, दृष्टिकोण बदलने के लिए एक ही चीज़ को कुछ अलग-अलग ढंग से देखना आवश्यक है। अगर तुम ऐसा करने में कामयाब होते हो, तो तुम अपना दृष्टिकोण बदल सकते हो।

मित्र : “में समझा नहीं”

“चलो में तुम्हारी ही बात करता हूँ।”

“तुम अपने पिताजी से नफरत करते थे, थोड़ी देर पहले तक क्यों..?

मित्र : “क्योंकि में हर वक़्त यही महसूस करता था की वो मुझ पर कुछ ज्यादा ही गुस्सा करते हैं।” छोटे-छोटे कारणों पर मुझे फटकार लगाते हैं।

तुमने इस संदर्भ में कभी सोचा..? कि वो तुम्हारे साथ ऐसा क्यों करते हैं?

मित्र : नहीं ! “मैंने इस संदर्भ में कभी नहीं सोचा”  
हाँ तो तुम अपने दृष्टिकोण को कैसे बदल सकोगे..?

अगर तुम दृष्टिकोण को बदलना चाहते हो, तो सबसे पहले तुम्हें चीजों को अलग-अलग ढंग से देखना होगा, मेरा दावा है तुम्हारा दृष्टिकोण तुरंत बदलने लगेगा।

मित्र : “और ज्यादा जानकारी दे सकते हो”..?

बिलकुल !

“लेकिन घर चलने के बाद”

हम काफी देर तक बाज़ार में धूम-लिए अब घर की ओर जा रहे थे। हम दोनों करीब दस बजे घर पर पहुंच गए, हम दोनों फ्रेश होकर ऊपर छत पर चले गए, ओर वहां बैठे।

“मौसम काफी अच्छा था, हमारी बातें आगे भी जारी रही “

मित्र : *हाँ मित्र ! “बताओ दृष्टिकोण के बारे में ओर अधिक “*

देखो तुम अपने दृष्टिकोण को प्रभावी तरीके से बदलना चाहते हो। तो तुम्हें तीन महत्वपूर्ण कदम उठाने होंगे, तभी तुम अपने दृष्टिकोण को पूरी तरह बदल सकने में कामयाब होंगे।

“पाठकों कृपया अगले अध्याय में चले जहां, आपको दृष्टिकोण बदलने के तीन सटीक कदमों से अवगत कराया जाएगा”





## 6. तीन कदम दृष्टिकोण के लिए

“ दुनिया बदलनी है ? पहले दृष्टिकोण बदले  
दुनिया अपने आप बदल जाएगी “

**पहला कदम : सकारात्मक विचार !**

**रा**त के करीब ग्यारह बज चुके थे, और मैंने मेरे मित्र के सामने वो तीन कदम रखने जा रहा था जो मानव मस्तिष्क के दृष्टिकोण बदलने की क्रिया में ज्यादा उपयुक्त है।

दृष्टिकोण को बदलने का पहला कदम है, सकारात्मक विचार। इक्कीसवीं सदी में मानव मस्तिष्क में एक बड़ा वायरस जन्म ले चुका है। जिसको हम नकारात्मकता नाम देंगे। ये वायरस इतनी तेजी से फैल रहा है। की हमें इसकी आदत हो चली है। आप देखने के नज़रिये को बदलना चाहते हैं, तो आपको इस वायरस से पहले निपटना होगा। और ये सकारात्मकता से ही मुमकिन है।

**मित्र से संवाद**

मित्र : हाँ मित्र “बताओ क्या है पहला कदम नज़रिये को बदलने के लिए।”

मैंने मुस्कुराते हुए कहा : “दृष्टिकोण बदलने का पहला कदम सकारात्मक विचार, सबसे ज्यादा जरूरी एवं महत्वपूर्ण कदम है।” हमारी नकारात्मक सोच और नकारात्मक विचार हमें चीज़ों को देखने का अलग ही दृष्टिकोण देती है। हमारे मस्तिष्क में जितनी भी नकारात्मक भावना होंगी जितने ही नकारात्मक विचार होंगे, हमारा नज़रिया उतना निम्न स्तर का होता चला जायेगा। इस परिस्थिति में आप ज़िंदगी का मज़ा नहीं लूट सकेंगे, और आपका जीवन नकारात्मक दृष्टिकोण के साथ-साथ अंधकारमय होता जाएगा।

मित्र : “तो हम सकारात्मक विचारों की ओर कैसे आगे बढ़ें।” एक नया ही दृष्टिकोण कैसे जन्म लेगा..?

ये सब तुम्हारे ऊपर निर्भर करता है। दृष्टिकोण के तीनों कदम, मात्र तुम पर ही निर्भर है। मैं केवल मार्गदर्शन कर सकता हूँ। इस दिशा में आगे तुम्हें ही बढ़ना है। रोज सुबह होते ही “मस्तिष्क में नकारात्मक भावनाएँ जन्म लेने लगती है। और दोपहर होते-होते यही भावनाएँ जवानी की ओर आगे बढ़ती है। और शाम तक यही नकारात्मक भावनाएँ अपना काम कर देती है। और मानव को परिणाम रात होते ही मील जाते हैं।

मित्र : “तुम्हारी बात तो सही हैं।” लेकिन सकारात्मक विचार से कैसे दृष्टिकोण बदले सकते हैं हम..?

सुबह होते ही..! धन्यवाद करो उस ईश्वर का जिसने तुम्हें एक ओर नई सुबह नया दिन दिया, नए अवसरों के निर्माण हेतु। जैसे ही तुम्हारे अंदर कोई नकारात्मक भावनाएँ जन्म ले। फौरन उसे सकारात्मकता की ओर ले जाओ। “खुद से अकेले मे सकारात्मक बातें बोले।” तुम्हारे मुँह से निकलने वाले प्रत्येक शब्द को सकारात्मक बनाओ।” तुम्हारी ओर से करने वाला हर कार्य सकारात्मकता से भरा हुआ होना चाहिए। चीज़ों को पहले सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने का प्रयास करो। अगर तुम्हारे विचार, शब्द, भावनाएं सकारात्मक बनेगी तभी तुम्हारा दृष्टिकोण सकारात्मक का स्थान ले सकेगा।

दृष्टिकोण को बदलना है तो, नए-नए विचारों को अपने मस्तिष्क में एक महत्वपूर्ण स्थान देना ही होगा। शाब्दिक ( “शब्दों की सकारात्मकता” ) क्रिया द्वारा आप अपने मस्तिष्क तक सटीक तरीके से सकारात्मक बातें एवं विचार पहुंचा सकते हो। और यही मस्तिष्क आपके विचारों के आधार पर आपको अलग ही दृष्टिकोण प्रदान करेगा।

उसी तरह भावनाएं..! अगर आपकी भावनाएँ आपके सहकर्मी के प्रति नकारात्मक ओर नफरत से भरी है। तो आप अपने सहकर्मी को कभी भी सकारात्मक दृष्टिकोण से नहीं देख सकेंगे। इसके लिए आपको अपनी भावनाओं को बदलना होगा। सहकर्मी के अंदर मौजूद सकारात्मक बातों को देखना होगा और अपनी भावनाएं बदलनी होगी, इस तरह आपका दृष्टिकोण भी उसी वक़्त बदलने लगेगा। इतना ही नहीं, साथ-साथ संबंध में प्रेम, करुणा, और दया का भाव विकसित होगा।

उसी तरह आपके विचार भी आपके दृष्टिकोण पर परोक्ष या प्रत्यक्ष रूप से असर करते हैं। आपके मस्तिष्क तक, “आपके द्वारा पहोचाये हुए विचार भी आपको देखने का नज़रिया प्रदान करते हैं। इसी लिए कहा जाता है, सोच बदले समाज बदले। सकारात्मक सोच अपनाई ये। ये सब छोटी-छोटी बातें आपको, आपके दृष्टिकोण को बदलने में मदद करती हैं।

## दूसरा कदम

मित्र : “में काफी उत्साहित हूँ” दूसरे कदम को जानने के लिए।

बिल्कुल...! “होना भी चाहिए”

### “मस्तिष्क हर एक चीज़ को विकल्प के स्वरूप में देख सकता है”

“अगर कोई मुझ पर गुस्सा करे, तो मैं भी उसके ऊपर उतना ही गुस्सा कर सकता हूँ।” ओर उसको गुस्से का जवाब गुस्से से दे सकता हूँ। ये मस्तिष्क का पहला विकल्प हो सकता है। लेकिन अगर कोई मुझ पर गुस्सा करे, तो मैं उसके गुस्से को हंसी के साथ टाल भी सकता हूँ। ये मेरे मस्तिष्क का दूसरा विकल्प हो सकता है, यानी मैं अपने दूसरे विकल्प का प्रयोग कर सकता हूँ। अब आप ही देख लीजिए अगर आप पहला विकल्प चुनते हैं तो आपको भी समस्या हो सकती है, ओर अगर दूसरा विकल्प चुनते हैं तो दोनों की समस्या हल भी हो सकती है, हो सकता है...! गुस्सा करने वाला इंसान भी आप के दूसरे विकल्प चुनने से हँसने लगे। “उसका भी गुस्सा शायद चला जाये”

मित्र ; हाँ...! “बात तो सही है”

“हाँ मैं यही नुस्का अपनाया करता हूँ।” “जब भी मेरे पिताजी मुझे फटकार ( डाँट ) लगाते हैं, मैं यही चीज़ करता हूँ। ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगता हूँ ! ओर वो-भी अपनी हँसी को ज्यादा देर तक रोक नहीं पाते और हँस लेते हैं। ओर बात सुलझ जाती है।

मित्र : मैं भी अब ऐसा ही करूँगा...! “ओर बताओ मित्र इसके ही बारे में”

मैंने भी मुस्कुराते हुए आगे बात जारी रखी : “मानव मस्तिष्क की एक महत्वपूर्ण विशेषता ये भी है, की मस्तिष्क अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया कर सकता है। ओर अलग-अलग दृष्टिकोण से देख भी सकता है। कोई अगर आप पर गुस्सा करता है, आप के पास दो विकल्प है। पहला की उस इंसान को गुस्से वाला और बुरा इंसान माना लिया जाए। ये आपके मस्तिष्क का पहला नज़रिया होगा, जिसे हम पहला विकल्प भी कह सकते हैं। दूसरा विकल्प उसके गुस्से को गंभीरता से न लिया जाए। हो सकता है गुस्सा उसके स्वभाव में हो। लेकिन वो इंसान सच में बुरा नहीं भी हो सकता। वास्तविकता भिन्न भी हो सकती है। इसी तरह मस्तिष्क विकल्प में चीज़ों को देखने में माहिर है। जरूरत है तो मस्तिष्क को

विकल्प देने की, मस्तिष्क को विकल्प प्रदान करने से आपके नज़रिए में बदलाव मुमकिन हो सकता है।

मित्र : “मुझे ये विकल्प के बारे में कुछ और अधिक जानना है”

देखो तुम्हारे पिताजी तुम पर गुस्सा बहुत करते हैं, “लेकिन तुम उनके गुस्से को एक ही दृष्टिकोण दे रहे हो इसी लिए तुम्हारे पिता तुम्हारे लिए बहुत बुरे इंसान हैं।” बहुत निर्दयी मानते हैं तुम उन्हें, लेकिन वास्तविकता बिल्कुल ही विपरीत हो सकती है। जैसा हम देखते हैं वो बिल्कुल वैसा ही हमको नज़र आएगा। लेकिन तुम मस्तिष्क को विकल्प प्रदान करने की अनुमति देते हो, तो तुम्हारे पिता के प्रति तुम्हारा नज़रिया ओर तुम्हारे विचार बदल सकते हैं।

तुम्हारे पिता अच्छे हैं। अच्छे ही रहेंगे तुम उन्हें चाहें किसी भी दृष्टिकोण से देखो इससे कोई मतलब नहीं है। वास्तविकता में वो तुम्हारे हितैषी हैं। तुमसे अत्यंत प्रेम करते हैं। इसी लिए मैं कहता हूँ “मस्तिष्क को हमेशा विकल्प दो।”

अगर तुम अपने पिताजी के गुस्से को, ओर विकल्प से देखने का प्रयास करते। तो तुम्हें उनकी बातें सच लगती। उनके गुस्से में भी तुम उनके अंदर छुपे अपार स्नेह को देख सकते थे। लेकिन तुमने ऐसा नहीं किया बस परिस्थिति को एक ही दिशा में एक ही नज़रिए से देखा। ओर परिणाम स्वरूप तुम तुम्हारे पिताजी को ग़लत मान बैठे। हमेशा याद रखें मित्र मस्तिष्क चीज़ों को अलग-अलग ढंग से देखना चाहता है लेकिन इसकी इजाज़त तुम नहीं देते। मेरे कहने का तात्पर्य यही है कि “मस्तिष्क की इस शक्ति का प्रयोग करें, तुम्हारे संबंध तुम्हारा जीवन सब कुछ अलग ही दृष्टिकोण अपनाने से बदल सकता है।”

वही पिता को तुम भी अत्यधिक प्रेम कर सकते हो। केवल अपने दृष्टिकोण को विकल्प प्रदान करके। हर बार, हर एक चीज़ एक ही पहलू से देखना पागलपन होगा किसी भी चीज़ को हर पहलू पर नज़र डाल के देखो। “तुम्हें साफ-साफ नज़र आएगा तुम्हारा हित किस दृष्टिकोण से जुड़ा हुआ है।”

### **तीसरा कदम**

मित्र : “अब तुम तीसरे कदम के बारे में समझाओ मुझे मैं अंतिम कदम को बड़ी गहराई से समझना चाहता हूँ।”

बिल्कुल..!

हमारा मस्तिष्क अनावश्यक एवं अर्ध सत्य बातों से भरा हुआ है। हमने हमारे मस्तिष्क में बहुत सारी ग़लत-फेमी पाल रखी है। ओर इसी वज़ह से पूर्ण सत्य से हम अनभिज्ञ है। हम हमारे मस्तिष्क का प्रयोग बेहतर तरीके से नहीं करना जानते, और हम हमारे मस्तिष्क में ग़लत - फेमिया भरते रहते है। परिणाम स्वरूप अर्ध सत्य हमें ग़लत दिशा की ओर धकेल देता है। और हम मनगढ़ंत भ्रम में फंसे रहते है।

हमारे मस्तिष्क की ओर एक विशेषता में आपके सामने रखने जा रहा हूँ। हमारा मस्तिष्क तर्क करना जानता है। हमारा मस्तिष्क चीज़ों को समझना भी जानता है। मस्तिष्क चीज़ों को समझने के बाद एक पूर्णतः निष्कर्ष पर पहुंचना भी जानता है। लेकिन हम मस्तिष्क में मौजूद इस जादुई शक्तियों का प्रयोग नहीं करते। हमारा मस्तिष्क चीज़ों को समझना तो चाहता है लेकिन हम इन सब चीज़ों में अपना वक़्त जाया नहीं करना चाहते। इसी की बदौलत हम चीज़ों का विश्लेषण किये बिना ही निष्कर्ष तक पहुंच जाते है। जो हमें अर्ध सत्य की ओर अग्रसर करता है।

मित्र : “मतलब किसी भी निष्कर्ष पर पहुंच ने से पहले हमें चीज़ों को समझना जरूरी है।”

बिलकुल मित्र..! तुम्हारे पिताजी के गुस्से को तुमने अपनी विश्लेषण शक्ति का प्रयोग किये बिना ही इस निष्कर्ष तक पहुंचा दिया कि तुम्हारे पिताजी कठोर है। ओर इसी वज़ह से तुम एक ही दृष्टिकोण में सिकुड़ के रह गए। तुमने कभी-भी अपने पिताजी के गुस्से की असली वजह जानने का प्रयास नहीं किया। तुमने कभी विश्लेषण नहीं किया कि क्यों वो सिर्फ तुम्हारे कुछ गिनी-चुनी बातों पर ही तुम्हें फटकार लगाते है। अगर वो तुमसे घृणा करते तो तुम-को पढ़ाई के वक़्त भी डांटते, लेकिन ऐसा हुआ नहीं। क्यों की तुम्हारे पिताजी की मंशा नेक थी। वो चाहते थे तुम्हें अपनी बुरी आदतों से आज़ाद करना, इसी कारण ही वो तुम्हें .....

मित्र : “अब मैं समझ रहा हूँ सारी चीज़ों को।”

मैं एक ओर चीज़ तुम्हारे सामने रखना चाहता हूँ। जिंदगी में हमेशा अपने विचारों, अपने मस्तिष्क द्वारा सोची गयी योजनाओं या निर्णय इन सब चीज़ों पर हमें तर्क करना चाहिए। एक तर्क ही है जो हमें चीज़ों को गहराई से समझने की शक्ति देता है। हमारा मस्तिष्क तर्क ( प्रश्न ) के द्वारा ही एक सटीक निर्णय एवं एक सटीक निष्कर्ष तक पहुंच सकता है।

मित्र जब भी तुम्हारे पिताजी तुम पर गुस्सा करते थे। तुम्हारे अंदर उमड़ने वाली खराब एवं नकारात्मक भावनाओं पर कभी भी तुमने प्रश्न नहीं किया। इसी की बदौलत वो भावनाएँ ओर मज़बूती से आगे निकलने लगी और तुम्हारे दृष्टिकोण में तुम्हारे ही पिताजी को तुमसे घृणा करने वाला निर्दयी इंसान करार दिया। काश तुम अपनी तर्क शक्ति का प्रयोग करते और पिताजी के गुस्से को एवं अपनी भावनाओं पर एक तर्क के साथ मस्तिष्क के सामने प्रस्तुत करते तो आज बात कुछ और होती।

अगर आप अपने मस्तिष्क की शक्ति (तर्क करना, समझना और विश्लेषण) करना, इसका प्रयोग कम करते हैं। तो आप अपने दृष्टिकोण को सही दिशा में कभी नहीं ले जा सकते। इसके लिए आपको हमेशा, तर्क करना, समझना, ओर विश्लेषण करना, इन तीन पहलू पर गौर करना ही होगा, तभी आप एक योग्य निष्कर्ष पर सफलता से पहुंच सकते हो।

मित्र : “मैं अब सारी चीज़ों को समझ चुका हूँ।” मैं अपने दृष्टिकोण में इन तीन पहलू का प्रयोग कर अद्भुत परिवर्तन लाने के लिए कटी-बद्ध हूँ।

उस रात हम दो बजे तक इन सारे पहलू पर बातें करी, ओर आज इस बात को काफी समय हो चुका है। मेरा मित्र एक अच्छी कंपनी में जॉब कर रहा है। और अपने पिताजी का बहुत ही आदर करता है। जब भी मिलता है, यहीं शब्द होते हैं उसके “ अगर मेरे पिताजी ने मुझे कठोरता पूर्वक सही मार्ग न दिखाया होता तो मैं आज, कहीं किसी जगह पे दर-दर की ठोकर खा रहा होता। उस समय वो मुझे बहुत कठोर लगे थे लेकिन तुमने मेरे भ्रम तोड़ा, ओर मुझे एक आज्ञाकारी पुत्र बनाया। शायद इसी लिए मैं आज एक अच्छी जगह पर हूँ। “आज मैं अपने माता पिता के साथ बेहद खुश हूँ।

हमारे विचारों की शक्ति की कोई सीमा नहीं है, हम सातवें अध्याय में विचारों की शक्ति को समझने का प्रयास करेंगे।



## 7. हमारे विचारों की शक्ति

“ विचार ही जीवन है ,  
विचार ही ईश्वर है ”

**वि**चार ही जीवन। हमारे विचार ही हमारे भविष्य का निर्माण करते हैं। इस वाक्य से हम सब सहमत होंगे। विचार ही हमें भविष्य की ओर अग्रसर करते हैं। हमारी उपलब्धियाँ, हमारी सफलता और विफलता ये सब हमारे मस्तिष्क में उठ रहे विचार पर ही निर्भर करती हैं। मनुष्य जितना बड़ा सोच सकता है। उससे अधिक वो करने की काबिलियत रखता है। आपके विचार आपकी सोच जितनी सटीक होगी, आपको उतने ही सटीक परिणाम मिलेंगे। मनुष्य का सारा जीवन विचार से शुरू होकर विचार तक खत्म होता है।

फिर भी हम हमारे मस्तिष्क में आने वाले अच्छे विचारों को कभी अहमियत नहीं देते। और वो विचार मात्र एक विचार बन के रह जाता है। *विचारों की शक्ति अनंत है*। मस्तिष्क में उठने वाला हर एक विचार इस पूरे ब्रह्मांड की किसी भी चीज़ को हासिल करने में पूरी तरह सक्षम है। आपका मस्तिष्क विचारों की दुकान है। और यहां हर तरह के विचार समाहित हैं।

विचार पर मानव अनंत काल से नियंत्रण हासिल करना चाहता है, लेकिन मानव मस्तिष्क के विचारों पर पूरी तरह नियंत्रण नहीं हासिल कर सका। विचार में एक अद्भुत शक्ति है जिसका आकलन करना मुश्किल है। दुनिया के सुपर कंप्यूटर से भी ज्यादा तेज गति अगर किसी चीज़ की है, तो वे हैं आपके विचार प्रकाश की गति से भी कई गुना ज्यादा विचारों की गति हैं।

विचार मानव सभ्यता को उन्नत बनाने के लिए महत्वपूर्ण साधन समान है। हम जो भी विचार करते हैं। उसी विचार पर हमारे परिणाम, प्रतिक्रिया, निर्णय ये सब चीज़ें तुरंत प्रभावी ढंग से लागू होने लगती हैं। और मस्तिष्क उसी दिशा में कार्य करने के लिए बाध्य बन जाता है। क्योंकि मस्तिष्क भी विचारों पर ही काम करता है। आप विचार के माध्यम से मस्तिष्क को जो भी कार्य सौंपते हैं, मस्तिष्क उसे पूरा कर देता है।

मैं बात करने जा रहा हूँ। जब मैं कॉलेज में पढ़ाई कर रहा था। एक दिन जब मैं कॉलेज जा रहा था, ओर आज मेरी बस देर से चलने वाली थी, तो इसी कारण मैं कुछ वक़्त गुज़ारने बस स्टॉप से एक न्यूज़ पेपर ख़रीदा, ओर एक कोने में बैठ कर पढ़ना शुरू किया। तभी मेरी नज़र एक बड़ी न्यूज़ पर पड़ी जिसने मेरी रूह को झकझोर के रख दिया, लेकिन उतनी ही देर में कुछ यूँ हुआ कि मेरी बस अब चलने की तैयारी पर थी, बस को बदल दिया गया टेक्निकल समस्या की वजह से तो तुरंत दूसरी बस रखी गयी मैं दूसरी बस में बैठ गया।

मैंने वो खबर को पूरी पढ़ने के लिए जल्दी से खिड़की वाली सीट पर जगह बनायीं। मैंने वो पूरी खबर को पढ़ना शुरू किया, “बहुत ही उच्च स्थान पर काम करने वाले एक रईस आदमी ने खुदकुशी कर ली।” ये थी हैडलाइन, इस खबर को मैंने गहराई से पढ़ना चाहा। ये खबर मुझे बड़ी रोचक लगी। “मैं आखिर इस सुसाइड मिस्ट्री की तह तक जाना चाहता था।” मैंने उस खबर के एक-एक शब्द को पढ़ा तो उसकी कहानी कुछ ऐसी थी। “उस आदमी ने अपनी सुसाइड नोट में बड़ी ही रोचक चीज़ लिखी थी।” जिसका जिक्र इस न्यूज़ पेपर में विस्तार से किया गया था। लेकिन कुछ महत्वपूर्ण बातें ही आपसे साझा करना चाहूँगा।

उस आदमी ने लिखा था, “बहुत समय से मैं ज़िंदगी के परे जाने के बारे में सोच रहा हूँ।” मेरे मस्तिष्क में हमेशा ये विचार रहता था कि मैं मृत्यु के बाद की पहली को सुलझाऊँ, इसी लिए मैं इस पहली को सुलझाने जा रहा हूँ। “और मृत्यु के बाद का रहस्य देखना मेरा प्रबल विचार है।” ओर उसने अपने विचार को पूर्ण किया, उन्होंने खुदकुशी कर ली। मैं इस खबर को पूरी पढ़ने के बाद थोड़ी देर तक सन्न रह गया। मेरे मस्तिष्क में कई सवाल उमड़ रहे थे। क्या सच में एक विचार में इतनी ताक़त होती है कि वो आप से कुछ भी करवा सकता है। एक विचार “किसी रहस्य को जानने का जुनून” जिसने इस आदमी को मौत की साझा सुना दी। खबर काफी दुखी कर देने वाली थी। लेकिन इस खबर को पढ़ने के बाद मेरे मस्तिष्क में विचारों के प्रति बहुत सारे सवाल उठे थे।

आप साफ़ देख सकते हैं, उनके ही एक विचार ने उनको खुदकुशी करने को प्रेरित किया। ओर उन्होंने अपनी जान गवां दी। अब आप समझ सकते हैं विचारों में कितनी शक्ति होती है। विचार आप से कुछ भी करवा सकते हैं। लाभ - नुकसान सब कुछ, ये आप पर निर्भर है आप आखिर विचारों के साथ कैसे काम लेते हैं।

**“ विचार हमारे लिए बहुमूल्य वस्तु है उसका उचित प्रयोग कर, जीवन को उच्च स्थान पर स्थापित करें”**



दुनिया में कई लोगो ने अपनी सोचने की शक्ति से नए-नए पहलुओं को जोड़ अलग ही दुनिया का निर्माण किया है। इस दुनिया को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया, ये सारी चीज़ें जो हम आपने आस-पास देख रहे हैं, वो विचार द्वारा संभव बन सकी हैं। अगर हम विचारों की शक्ति का गहन अभ्यास करें तो हम ये जान सकते हैं, हमारे मस्तिष्क से गुजरा हर एक विचार हमारे भविष्य का निर्माण करता है।

विचार न केवल मानव मस्तिष्क में प्रवाह करते हैं बल्कि ये विचार ही हैं, जो मानव को उंगली पकड़ कर परिणाम तक पहुँचा देते हैं, विचारों में भारी शक्ति सीमित है।

आपके मस्तिष्क में उठ रहे विचारों का प्रभाव हर चीज़, हर जगह पर पड़ता है, हर चीज़ प्रभावित होती है आपके विचारों से आपके विचारों का प्रभाव खुद आपके शरीर पर भी पड़ता है।

मैं आपको विचारों का प्रभाव जो आपके शरीर पर पड़ता है उसकी एक छोटी सी झलक दिखाना चाहता हूँ।

आप इस पुस्तक को पढ़ना बंद करे। थोड़ी देर रुके, “आप गहरी सांस ले” अब मेरे सूचनों का पालन करे ईमानदारी से।

“विचार करे आप आनंद से भरे हुए हैं।”

“आप बेहद शांत और शिथिल स्वभाव के व्यक्ति हैं।”

“आपका जीवन प्रेम, दया और करुणा से भरा हुआ है।”

“आप सब से अत्यधिक प्रेम करते हैं।”

“ये पूरा संसार आपका मित्र है।”

“आप स्वस्थ और मजबूत इंसान हैं।” आपके अंदर आत्मविश्वास चरम सीमा तक है।

“आप एक सुलझे हुए इंसान हैं।”

“आप अच्छे पिता, अच्छे भाई, अच्छे पति और अच्छे बेटे हैं।”

अब गहरी सांस ले..!

“आप अभी अपने शरीर की क्रियाओं को ध्यान से देखें”

आपके अंदर आनंद से भरी भावनाएं उमड़ रही होंगी, आप बहुत ही बढ़िया महसूस कर रहे होंगे। आपका मस्तिष्क शांत एवं शिथिल होगा। आपके अंदर ऐसे भाव जन्म ले रहे

होंगे जिसे आप पहली बार महसूस कर रहे होंगे। आपका शरीर भी बेहद शिथिल हो चुका होगा। आपके अंदर की नकारात्मक भावनाएं भी बदल रही होंगी। ओर में ये आपको बता दूं ये सब मात्र विचार से ही संभव हो सका है। आपके मस्तिष्क में उठ रहे विचार आपके शरीर एवं मानसिक अवस्था पर गहरा प्रभाव करते हैं। आप अपने विचारों से ही शांति एवं आनंद से भरा जीवन व्यथित कर सकते हैं। आपके विचार के अनुरूप मस्तिष्क एवं शरीर प्रतिक्रिया देता है। ये बात में पूरी गारंटी के साथ कह सकता हूँ।

अगर आपके मस्तिष्क के विचार लोभ, लालच, क्रोध, कामना, ईर्ष्या, से भरे हुए हैं। तो आपको कभी भी मानसिक शांति एवं आनंद की अनुभूति नहीं हो सकती। आपके विचार ही आपकी भावनाओं को जन्म देते हैं। आपके जीवन पर आपके विचारों की असर बेहद ज्यादा होती है। अगर मस्तिष्क में इन सब विचारों का प्रवाह ज्यादा होगा तो आप कभी भी अपने लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाएंगे, जीवन भर आनंद, उल्लास ओर सफलता से वंचित रहेंगे। हमारे विचारों में हमारे जीवन को बदलने की शक्ति है। आपके विचार ही आपके जीवन के निर्माता हैं।

हम हमारे शरीर की “ओरा” को कभी देख नहीं सकते उसी तरह हम विचारों की शक्ति को कभी देख नहीं सकते। आप बिजली को नहीं देख सकते लेकिन उसकी शक्ति से ज़रूर परिचित होंगे, उसी तरह आप विचारों को भले ही न देख पाए लेकिन विचारों की ऊर्जा विचारों की शक्ति को आप महसूस ज़रूर कर सकते हैं।

एक विचार मात्र से मनुष्य अपनी भावनाएं, अपने हावभाव बदल सकता है। और खुशी और आनंद प्राप्त कर सकता है। क्या ये विचारों की शक्ति नहीं है ? हाँ..! है, आप देख नहीं सकते लेकिन महसूस ज़रूर कर सकते हैं, तो क्यों हम तनाव भरी ज़िंदगी जिये ?? क्यों अपने विचारों की शक्ति का प्रयोग न करें..? क्यों हम हमारे जीवन में आनंद न भरे..? इस बात को बड़े ही गंभीरता से सोचें, “आप अपनी ज़िंदगी बदल देंगे।”

में एक बार टेलीविजन देख रहा था। वहाँ विचारों की शक्ति की चर्चा हो रही थी , उसमें एक घटना का जिक्र किया गया जो मैं आपसे साझा कर रहा हूँ। मैंने देखा एक माता का उसके परिवार में किसी कारण झगड़ा हो गया था। उस माता ने कुछ ही महीने पहले एक शिशु को जन्म दिया था। माता काफी गुस्से से भरी हुई थी और उनका चेहरा ओर हावभाव बदल चुके थे। थोड़ी देर हुई जब बच्चा रोने लगा तो माता ने उसे स्तनपान करवाया और स्तनपान करने के बाद उस नवजात शिशु की मृत्यु हो गयी। कुछ लोगो ने इस बात को गहराई से समझा तब जा कर चित्र साफ हुआ। बच्चे की मृत्यु का कारण, उसकी ही माता का दूध था। माता के गुस्से के कारण वो अमृत समान दूध एक विष की तरह ज़हर में

परिवर्तित हो गया। इस घटना से ये साफ होता है आपके विचार में प्रचंड शक्ति है, जो अमृत को भी ज़हर में ओर ज़हर को अमृत में बदल सकती है। “आपके साथ हो रही किसी भी अच्छी बुरी-घटना का मूल कारण विचार ही होते हैं।”

प्रिय पाठक में विचारों की शक्ति का चित्र ओर भी साफ करना चाहता हूँ, ताकि आप जान सके कि विचार से ही आप भौतिक सुख को हासिल कर सकते हैं। ये विचारों की ही शक्ति होती है, जो आपको सुख भोगने अनुमति देती है। चलिए, मैं एक उदाहरण स्वरूप इस बात को आगे बढ़ता हूँ।

मान लीजिए आपको विरासत में अत्यधिक धन प्राप्ति हुई है। “आपको अपने पुरखों द्वारा ज़मीन, जेवरात, मकान, कारोबार ओर कई अन्य प्रोपर्टी मिली हुई है।” लेकिन ये सब भौतिक वस्तुएँ आपके लिये तब-तक फ़ायदेमंद नहीं हो सकती जब-तक आपके मस्तिष्क में इसका उपयोग करने का विचार न हो। ओर ये चीज़ वस्तु, जेवरात, धन का कोई मूल्य नहीं जब-तक की आप इसका प्रयोग न करें। और ये सारी संपत्ति भोगने के लिए आपको विचारों की आवश्यकता पड़ेगी। विचारों के बिना किसी भी वस्तु का आपसे कोई लेना देना नहीं है। “विचार के बिना ये सारे भौतिक सुख शून्य के बराबर हैं।” ये बिल्कुल इसी तरह होगा कि जैसे आपके पास एक बेहद लंबी गाड़ी है। जिसके ईंधन भी डाला हुआ है, जिसके अंदर एयरकंडीशन की सुविधा भी है। लेकिन एक ही दिक्कत है। की आपको इस गाड़ी का प्रयोग करना नहीं आता है। आपको इसे कैसे चलाया जाए किस तरह इस गाड़ी में मौजूद सुख सुविधा का इस्तेमाल किया जाए, इस बात से आप बिल्कुल अनजान हैं। तो बताइए अब आप ही, ये गाड़ी आपके लिए किस काम की..? कुछ भी नहीं। बेशक भौतिक सुख भोगने के लिए भी विचार की आवश्यकता होती है। विचार को इसीलिए उच्च स्थान हासिल है। विचार के बिना आपके जीवन की कल्पना निरर्थक है। विचार ही ईश्वर है विचार ही आपकी जीवन ऊर्जा है।

अगर आप आपके अंदर पनप रहे किसी एक विचार को पकड़ लेते हैं। और उसी विचार के साथ आगे बढ़ते हैं। तो ये पूरी प्रकृति आपके लिए रास्ते खोल देती है। पूरा ब्रह्माण्ड आपके विचार के अधीन होने लगता है। ओर ईश्वरीय शक्ति भी आपके विचार के साथ चलती है। और आपकी सफलता के रास्ते खुल जाते हैं। एक विचार में ही इतनी शक्ति निहित है। जो इस सारे ब्रह्माण्ड का संचालन कर सकती है। आप जिस किसी भी चीज़ की कामना करते हो, वो विचारों के माध्यम से आपको मील सकती है। “बशर्ते आप अपने उसी विचार पर ईमानदारी से कार्य करें, उसी विचार को पकड़ के चले।” ये दुनिया खुद-ब-खुद आपको मंज़िल की ओर ले जाएगी।

आपके मस्तिष्क में ज्यादातर जो भी विचार पल रहे होंगे, आप बड़े ही ध्यान से विश्लेषण करें, आपको उसी विचार के अनुरूप परिणाम मिलते हैं। मैं मेरे खुद के अनुभव आपसे साझा करने जा रहा हूँ। “ मैं बहुत दिनों से सोच रहा था कि मैं कुछ ऐसे विषय पर पुस्तक लीखू जो काफी रोचक हो, पाठकों के लिए ज्यादा उपयुक्त हो, और समझने में काफी सरल हो। बस ये विचार थे मेरे जब मैं इस पुस्तक पर काम कर रहा था। ओर आपने यहां तक पुस्तक को पढ़ा, बेशक आपको ये पुस्तक सरल और समझने में आसान लगी होगी। ओर इस पुस्तक से आप कुछ अच्छी बातें लेकर जरूर जाएंगे।

मेरे यही विचारों ने मेरा मार्गदर्शन किया, “मेरे इसी विचारों ने मुझे पुस्तक को लिखने में मेरी मदद की” ऐसी अद्भुत रचना ऐसे उदाहरणों को लिखना ओर इतना संक्षिप्त में सरलता से प्रस्तुत करना “ये विचारों के बिना असंभव था।” मैं अपनी विचारों की यह अद्भुत शक्ति का प्रयोग कर इस पुस्तक की रचना कर सका हूँ। ओर आज मैं मेरे विचारों को मंज़िल तक पहुंचते साफ-साफ देख सकता हूँ।

मानव सभ्यता को सदैव उस ईश्वर का ऋणी होना चाहिए, जिसने हमें शक्तिशाली विचारशील मस्तिष्क प्रदान किया, इतना ही नहीं हमें अपने विचारों के चयन की स्वतंत्रता भी दी। इसकी ही बदौलत मानव आज दिन-प्रतिदिन आगे बढ़ रहा है। ओर एक नई दुनिया की रचना कर है। ये सब हमारे विचारों की ही शक्ति है।

अगले ओर अंतिम अध्याय में हम, हमारी सफलता के लिए जरूरी “मात्र एक विचार के ऊपर” संक्षिप्त में समझेंगे।



## 8. सर्वशक्तिमान एक विचार

विचार वो है , जिसमें स्थिरता है

**वि**चार सर्वशक्तिमान है। हमारे मस्तिष्क में प्रवाहित विचार हमें कामयाब इंसान बनाते हैं। मैं कई ऐसे सफल व्यक्ति के बारे में बता सकता हूँ। जो अपने मस्तिष्क में उठे विचारों की बदौलत सफल हुए। आप किसी भी महापुरुष का नाम उठा लीजिये, किसी भी महापुरुष एवं सफल व्यक्ति की ज़िंदगी पर नज़र डालें मूलतः आप को एक बात सबके अंदर समान दिखेगी वो क्या है ? “ वो अपनी विचार शक्ति से अमर बने और कामयाब हुए।

मानव मस्तिष्क में प्रवाह कर रहे लाखों, हज़ारों विचारों में से अगर आप किसी एक अच्छे विचार का चयन करते हैं। और उसी विचार की दिशा में आगे बढ़ते हैं तो आपका मस्तिष्क आपको उस विचार के साथ शत-प्रतिशत कामयाब बना सकता है। हमारे अंदर प्रवाह कर रहे विचार - “उन सब विचारों में कई हमारे काम के विचार भी होते हैं, जो हमारी सफलता का रास्ता खोल के रख देते हैं। लेकिन उसका चयन भी पूर्ण आपके ऊपर ही निर्भर करता है।

कोई भी इंसान किसी एक विचार को अपना जीवन बना ले। “तो वो विचार, उसे जीवन के उच्च स्थान पर काबिज़ करने की क्षमता रखता है। “लेकिन बहुत कम ऐसे लोग होते हैं, जो एक विचार के साथ अपनी ज़िंदगी गुज़ार सके, क्योंकि मस्तिष्क हर तरह के विचारों से आपको हमेशा उलझाये रखने का प्रयत्न करता है।” और आप किसी एक विचार पर अंतिम परिणाम तक कार्य नहीं कर पाते हैं, और इसी वजह से आप उस कार्य को अधूरा ही छोड़ देते हैं, और आप उस कार्य में सफलता हासिल नहीं कर सकते हैं। “ये मस्तिष्क हमारा मित्र भी है और हमारा शत्रु भी” लेकिन मस्तिष्क पूरी तरह आप के अधीन कार्य करता है। अगर आप ही मस्तिष्क के खेल में फँस जाए तो आप किसी भी एक विचार के ऊपर कार्य नहीं कर सकते। “कभी इधर-कभी उधर की स्थिति हमेशा बनी रहती है।” और अंत में परिणाम शून्य के बराबर ही मिलता है।

मैंने कई महापुरुषों के बारे में पढ़ा और जानना चाहा कि आखिर वो कौन-सी वजह है, जिसने उनको इतिहास में अमर कर लिया। बहुत गहराई से विश्लेषण के बाद एक ही जगह पर ये सारे मार्ग जुड़ रहे थे। “*वो था एक विचार जी हाँ*”, उनके मस्तिष्क में उठे एक विचार ने ही उनके जीवन को उच्च स्थान तक पहुंचा दिया था।

जब भी आप अपने मस्तिष्क में उठे किसी एक विचार को चुनते हैं। तो आपका मस्तिष्क अपनी सारी ऊर्जा उसी विचार की ओर केंद्रित कर देता है। परिणाम स्वरूप आप सफलतापूर्वक अपने विचार को पूर्ण होते हुए देख सकते हो। “हमारे मस्तिष्क की ऊर्जा अलग-अलग विचार के साथ विभाजित होती रहती है” विचार कोई भी हो फर्क नहीं पड़ता है, लेकिन ऊर्जा तो विभाजित होती ही है। अगर यही ऊर्जा को किसी एक विचार के साथ जोड़ लिया जाए और बाकी विचारों को गौण कर दिया जाए, तो बहुत कम समय में आप परिवर्तन देख सकते हो।

ये पूरा ब्रह्मांड “मस्तिष्क में उठे एक विचार पर अपनी प्रतिक्रिया देता है।” मस्तिष्क की असिमित शक्तियों में एक विचार को पकड़ के उसी विचार पर कार्य करने की शक्ति अद्भुत और अविश्वसनीय परिणाम देती है। जब हम एक विचार की बात कर रहे हैं, तो हम अब्राहम लिंकन का नाम कैसे भूल सकते हैं। अमेरिका के महान राष्ट्रपति जिन्होंने अपने मस्तिष्क में एक विचार कौंध लिया था। वो विचार था अमेरिका जैसे महान देश का सर्वेसर्वा बनना। उसी विचार के साथ वो आगे बढ़े। उन्होंने इस रास्ते पर चलते-चलते कई ठोकर खाई, अनगिनत चुनाव हार गए। “उनके चुनाव हारने के रिकॉर्ड हैं।” लेकिन बस एक विचार, “अमेरिका का राष्ट्रपति बनना” उन्होंने अपनी उम्र के अंतिम पड़ाव में उस विचार को सफल किया वो अनगिनत चुनाव हारने के बाद, एक बार विजयश्री उनके नसीब हुई और वे अमेरिका जैसे महान देश के राष्ट्रपति बने, “उनका बहुत उपहास भी हुआ” अब्राहम लिंकन बहुत ही मुश्किल मोड़ से भी गुज़रे, लेकिन उन्होंने अपने विचार को मस्तिष्क से हटने नहीं दिया। उन्होंने परिस्थितियों को कभी अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। परिणाम स्वरूप इतिहास आज भी उनको एक महान राष्ट्रपति मानता है। इतिहास के पन्नों में उनका नाम दर्ज हो गया।

ज्यादातर लोग अपने विचार पर कार्य तो करते हैं, लेकिन परिणाम उनकी इच्छाओं से विपरीत मिले, तो वहीं उसी विचार को छोड़ कोई दूसरे विचार पर काम करने लगते हैं। और दूसरे विचार पर इच्छाओं के अनुरूप परिणाम नहीं मिलता, तो तीसरा विचार पकड़ लेते हैं। और ये सिलसिला चलता रहता है। लेकिन इसका कोई परिणाम नहीं मिलता। “ये सिलसिला उम्र भर भी चल सकता है।” परिणाम की कोई गारंटी नहीं है। अब आप ही

बताइए क्या आप इसी तरह अपनी जिंदगी को गुजारना मंजूर करेंगे ..? मैं जानता हूँ आपका जवाब क्या होगा।

लेकिन ये सत्य है की बहुत कम लोग अपने विचार पर कायम रह सकते है। परिस्थिति उनसे कितनी भी विपरीत क्यों न हो वो अपने एक विचार के साथ आगे बढ़ते रहेंगे। और एक दिन परिणाम हासिल कर लेंगे।

मानव मस्तिष्क की बहुत खूबियाँ है, अगर आप किसी एक विचार को अपना लक्ष्य बना लेते हो। तो वही विचार आपके मस्तिष्क की गहराई में उतरने लगता है, ओर वही विचार संकल्प का रूप ले लेता है, परिणाम स्वरूप आपका मस्तिष्क उसी विचार से संलग्न योजनाएं बनाने लगता है। ओर मस्तिष्क अपनी अद्भुत शक्ति के माध्यम से उस विचार को परिणाम तक पहुंचने में आपकी मदद करता है। अगर आप बार-बार एक ही विचार को सोचते है। ओर अपने अंतर-मन की गहराइयों में उस विचार को उतार लेते है। तभी से उस विचार को एक नई दिशा मिलनी शुरू हो जाती है, और मस्तिष्क अपनी सारी ऊर्जा उसी एक दिशा की ओर खर्च करने लगता है। परिणाम ये होता है कि बार- बार सोचा हुआ, या अंतर-मन तक पहुंचाया हुआ कोई भी विचार स्पष्ट रूप से आपको अपनी मंज़िल की ओर ले जाता है।

“आपके मस्तिष्क के पास चमत्कारी शक्तियां है।” लेकिन ये तभी कार्य करती है जब आप अपने मस्तिष्क की ऊर्जा का सही दिशा में उपयोग करे। किसी एक ध्येय, लक्ष्य के पीछे लगे रहे वो भी तब-तक की जबतक आप अपने लक्ष्यों को हासिल नहीं कर लेते। एक विचार पर बार-बार कार्य करने से वो आपके शरीर के प्रत्येक कोशिका में समा-हित हो जाता है। और आपका शरीर भी आपको उसी विचार को परिपूर्ण करने में आपका साथ देने लगता है।

दुनिया मे जितने भी धर्म है, उनके धार्मिक ग्रंथो के रचेता, महान ऋषि, या देव-दूत थे। जिन्हें अत्यधिक ज्ञान हासिल था। इन सभी महापुरुषों ने हर धर्मग्रंथ में एक बात समान लिखी है। वो है, एक विचार को यदि मनुष्य पूर्णतः अपना लेता है, तो मनुष्य सर्वश्रेष्ठ स्थान हासिल कर सकता है।

मैं आपके सामने एक उदाहरण प्रस्तुत करना चाहता हूँ। यदि आपको हर दिन नए-नए विचारों पर कार्य करने को कहा जाए तो परिणाम क्या होगा..? आपका एक भी कार्य शत-प्रतिशत कभी नहीं होगा। यदि आपको हर रोज एक ही विचार पर कार्य दिया जाए तो क्या होगा।? आप उस कार्य को बड़ी ही आसानी ओर सफलतापूर्वक कर सकेंगे, क्योंकि आप

उस कार्य में श्रेष्ठता हासिल कर चुके होंगे, विचार इसी तरह हमारे जीवन में कार्य करते हैं, उनको एक जगह पे स्थिर रखोगे तो परिणाम आपकी आशाओं से कई गुना अधिक मिलेंगे। अगर हमारा मस्तिष्क अनगिनत विचारों पर कार्य करेगा तो उनमें से एक भी कार्य संपूर्ण नहीं हुआ होगा।

“हम हमारे विचारों के छोड़े जितनी ज्यादा संख्या में दौड़ायेंगे उतने ही निराशाजनक परिणाम हासिल करेंगे।” क्योंकि आप विचारों के अनगिनत स्वरूप पर नियंत्रण हासिल नहीं कर सकते। अगर आप डॉक्टर या इंजीनियर या कुछ और बनना चाहते हैं। तो आप बन सकते हैं। लेकिन अगर आप डॉक्टर, इंजीनियर, पायलट ये सब एक साथ बनना चाहें तो ये मुमकिन नहीं हो सकता। क्योंकि आप एक चीज़ में, एक विषय में अभ्यास करके जितनी सफलता हासिल कर सकते हैं, उतनी सफलता आप एक से अधिक विषय या क्षेत्र में हासिल नहीं कर सकते।

“मनुष्य किसी एक विचार को चुनकर उसी विषय पर अभ्यास करें तो उस विषय में उससे अधिक सफल इंसान इस दुनिया में ओर कोई नहीं हो सकता है।” और ये एक विचार से ही संभव हो सकता है। आप सफल लोगों को ही देखिए जो भी सफल इंसान हैं वो किसी एक क्षेत्र में ही सफल हुआ है। “सचिन तेंदुलकर विश्व का सबसे महान बल्लेबाज।” “लता मंगेशकर मशहूर संगीतकार।” “अमिताभ बच्चन सबसे सफल अभिनेता।” ये सब उदाहरण हैं, ये सभी लोग अपने चुने हुए किसी एक क्षेत्र में ही काम करके महान बने और सफल बने हैं।

इसी तरह आपको अपना एक विचार पकड़ कर उसी विचार के क्षेत्र में कार्य करना चाहिए, तभी आप सफल हो सकते हैं। आज आपने डॉक्टर बनने की सोच ली, कल अभिनेता, तीसरे दिन क्रिकेटर चौथे दिन कुछ और, ऐसे इंसान जीवन भर कुछ भी नहीं बन पाते हैं। क्योंकि उनके विचार ही एक जगह पर स्थिर नहीं हैं। “उनके अंदर हर दिन नया विचार जन्म लेता है, ओर पुराना विचार अंदर ही अंदर दफ़न हो जाता है।”

मैं स्वामी विवेकानंद जी के विचारों से काफी प्रभावित तब हुआ, जब मैं उनके जीवन पर अध्ययन कर रहा था। “एक विचार” के ऊपर उनके विचार को मैं आपके सामने प्रस्तुत करता हूँ।

“एक विचार लो, उस विचार को अपना जीवन बना लो - उसी के बारे में सोचें, उसी के सपने देखो, उस विचार को जिये



अपने मस्तिष्क, मांशपेशियों, नसों, शरीर के हर हिस्से को उसी विचार में डूब जाने दो, ओर बाकी विचारों को किनारे रख दो, यही सफल होने का एक मात्र तरीका है”

### - स्वामी विवेकानंद

उनके विचार हम साफ देख सकते हैं, महान संत एवं विचारशील विवेकानंद जी ने भी एक विचार का गुणगान किया है। “उनके अनुसार हर मनुष्य को एक विचार के साथ अपना जीवन व्यतीत करना चाहिए, उसी विचार के बारे में सोचना चाहिए, उस एक विचार के ही सपने देखे, उस विचार को अपने अंदर कुछ यूं उतार दे की शरीर के प्रत्येक कण में वो विचार विद्यमान हो जाये, ओर बाकी विचारों को किनारे कर दे, तभी आप सफलता हासिल कर सकते हैं।

उनके ये विचार काफी अद्भुत हैं, हर ऋषि, हर महान पुरुष ने हम तक यही बात पहुँचाने का प्रयास किया है। एक विचार का प्रभाव बहुत ही गहरा होता है। मस्तिष्क अपनी प्रचूर शक्ति एक विचार के ऊपर स्थिर कर सके, तो ऐसा कोई काम नहीं जो आप न कर सके, ऐसी कोई वस्तु नहीं जो आप हासिल न कर सके।

इस आठवें अध्याय के साथ मेरा इस पुस्तक को लिखने का उद्देश्य पूरा हुआ।  
इस पुस्तक को पढ़ने से ज्यादा समझना बेहतर होगा कुछ बातें आपको देर से समझ में आएगी।

