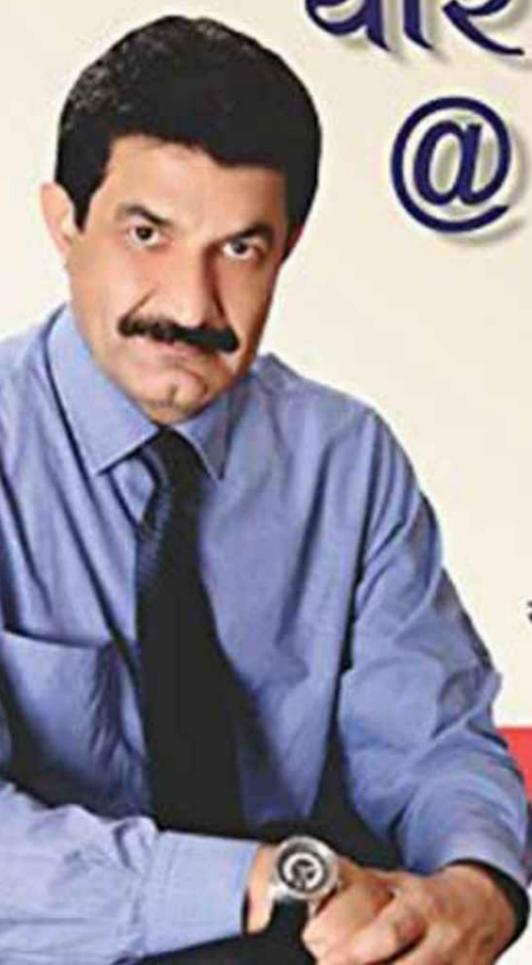


रिचार्ज योर लाइफ @ NLP



बेहतर स्वास्थ्य, रिश्ते, धन व
सफल परिणाम पाने के लिए
आपके अवघेतन मन को
असीमित शक्ति, नई दशा व
दिशा प्रदान करने की
सरल एवं अद्भुत तकनीकें...।

राम वर्मा
NLP Coach

**बेहतर स्वास्थ्य, रिश्ते, धन व सफल परिणाम
पाने के लिए आपके अवचेतन मन को
असीमित शक्ति, नई दशा व दिशा
प्रदान करने की सरल अद्भुत तकनीकें....।**

रिचार्ज योर लाइफ @ NLP

राम वर्मा



25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura,
Ahmedabad - 380 009.

Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

अनुक्रम

भाग 1 : एक शुरुआत

- 1 एक संदेश के साथ
- 2 यह किताब क्यों
- 3 मानव उत्साह व ऊर्जा के तीन चोर
- 4 चेतन मन व अवचेतन मन
- 5 व्यक्तिगत लेखा-जोखा
- 6 लक्ष्यों तक जाने के मापदण्ड

भाग 2 : भूतकाल के खिंचाव से मुक्ति पायें

- 7 दर्दभरी यादों से मुक्ति पायें
- 8 वैचारिक बमबारी से बचें
- 9 आलोचक ध्वनि को शांत करें
- 10 'दूसरा आप' बनकर स्वयं को रास्ता दिखायें
- 11 आन्तरिक विरोधों को आन्तरिक मित्रों में बदलें
- 12 मानसिक प्रतीकों को पुनः परिभाषित करें
- 13 'पहचान' के सवाल को सुलझायें
- 14 ऋणात्मक भावनाओं के ज्वालामुखी को फटने दें।

भाग 3 : जीवन के अगले स्तर को और बढ़ें

- 15 अपनी आंतरिक छवि को बेहतर करें
 - 16 नया आत्मविश्वास पैदा करें
 - 18 लक्ष्यों को अवचेतन का भाग बनायें
 - 19 भविष्य को निश्चित करें
 - 20 स्वयं के लिए कार्यशाला का आयोजन करें
- शुभकामनाओं के साथ

भाग

१

एक शुरुआत

१

एक संदेश के साथ

मि

त्रों एक दार्शनिक के अनुसार हम जीवन में या तो बढ़ते हैं या सड़ते हैं। चूँकि बदलाव जीवन का गुण है इसलिए जीवन रूपी नदी में हम कभी भी एक जैसे नहीं रह सकते। अगर आप कहें कि मैं जैसा कल था – वैसा ही मैं आज हूँ – तो भी आपने अपने जीवन के बहुमूल्य चौबीस घंटे खो दिए हैं – जो कभी आपके लिए वापस नहीं आ सकते। कहने का अर्थ है आप हर समय बदलाव का हिस्सा हैं – फर्क बस इतना है कि यह बदलाव आपके नियंत्रण में है या यह बदलाव आपको नियंत्रित कर रहा है।

हम जीवन के रास्ते पर केवल आगे की ओर जा सकते हैं। इस रास्ते पर कही भी यू-टर्न (U-Turn) यानि वापसी का विकल्प नहीं है। आपको सिर्फ आगे की ओर बढ़ना होगा – चाहे आप गरीब हैं या अमीर, जवान हैं या बूढ़े, स्वस्थ हैं या अस्वस्थ.... आपके पास एक ही विकल्प है – आगे बढ़ने का विकल्प। अब प्रश्न है कि जब हमारे पास एक ही विकल्प है तो फिर हम अपने संसाधनों (Resources), शक्तियों, सोच व बुद्धि से क्यों न इस यात्रा को और सुन्दर, रोमांचकारी व मजेदार बना लें।

असलियत में हम सबका लक्ष्य या उद्देश्य भी यही होता है। हम सब चाहते हैं कि हमें कोई दर्द या दुःख का सामना न करना पड़े, हमारे सामने कोई समस्या या चुनौती ना आए। हम चाहते हैं हम स्वस्थ रहें, हमारे पास अपार दौलत हो, हमारे रिश्ते अच्छे रहे और हम मानसिक व भावनात्मक रूप से शक्तिशाली रहें।

लेकिन इस जीवन यात्रा पर हमें ऐसी समस्याओं, बाधाओं और चुनौतीयों का सामना करना पड़ता है – जिनसे पार पाने के लिए हम पूर्ण नहीं होते हैं।

कई बार ये चुनौतीयाँ या बाधाएँ हमारे सामने एक विशाल पहाड़ की तरह इस प्रकार खड़ी हो जाती हैं कि न तो हमें आगे कुछ दिखाई देता है और न ही कुछ सुझाई देता है। यह एक कारण बन जाता है हमारे गुस्से का, तनाव का, डिप्रेशन (Depression) का और हमारे अकेलेपन का। हमारी मानसिक दशा का नियंत्रण हमारे हाथ में नहीं रहता और हमें अनुभव होने लगता है खुशी की जगह दर्द का, शक्ति की जगह अशान्ति का और स्वास्थ्य की जगह बीमारी का। हमारी मानसिक दशा का यह बदलाव हमें ड्रास व एल्कोहल जैसी लतों के जंजाल में धकेल देता है। जहाँ से निकलने का रास्ता बंद दिखाई देता है। डिप्रेशन व नींद की दवाइयों की अथाह बिक्री आज यह सिद्ध करती है कि लोगों के अंदर एक शक्तिशाली चाह कि वे मानसिक अशान्ति की जगह शान्ति का निरंतर अनुभव कर सके।

इस पुस्तक के माध्यम से हमारा भी यही प्रयास है कि आप इस जीवनयात्रा को और रोमांचकारी और मजेदार बनायें। आप अपने अंदर के विजेता को एक मौका दें कि वह उस जीत का अनुभव कर सके – जिसके लिए आप पूर्णरूप से सक्षम भी हैं और योग्य भी।

यह पुस्तक मात्र एक सूचना का पुलिंदा नहीं है। यह आपको एक समाधान प्रस्तुत करेगी। इस पुस्तक में विभिन्न जगहों पर मानव-मस्तिष्क के एक विशेष विज्ञान का प्रयोग किया गया है। इस विज्ञान का नाम है - न्यूरो लिंगविस्टिक प्रोग्रामिंग यानि एन.एल.पी. (Neuro Linguistic Programming - NLP)। इस विज्ञान का आविष्कार दो महान व्यक्तियों रिचर्ड बैंडलर (Richard Bandler) व जॉन ग्रिंडर (John Grinder) द्वारा सत्तर का दशक में किया गया था। आज पूरा विश्व इस विज्ञान द्वारा अपने लक्ष्यों तक पहुँच रहा है।

इस पुस्तक के शुरू करने से पहले हम आपको विश्वास देते हैं कि आपके अंदर वे सभी संसाधन (Resources) हैं जिनका सदुपयोग अगर आप कर लें तो आप अपने जीवन में मन चाहा बदलाव कर अपने जीवन को नयी दिशा दे सकते हैं – अपनी निर्धारित मंजिल पर पहुँच सकते हैं।

- रामवर्मा

२

यह किताब क्यों....

सो

चिये कि आपके पास एक गिलास पीनेलायक पानी है और एक बड़ा चम्मच नमक। अगर आप इस गिलास में यह बड़ा चम्मच नमक मिला दें तो क्या इस पानी को पी पायेंगे? बिलकुल भी नहीं। इसका स्वाद चखना भी मुश्किल होगा।

अब सोचिये इतना ही नमक आप एक बाल्टी पानी में मिला दें तो?

आप निश्चित रूप से इस पानी को चख पायेंगे यद्यपि यह पानी आपका स्वाद खराब कर देगा।

अब कल्पना कीजिये कि इतना ही नमक आप किसी झील में डालकर मिला दे तो क्या झील के पानी के स्वाद पर इस नमक का कोई फर्क पड़ेगा? निश्चित रूप से नहीं।

हमारे जीवन में भी दर्द, बाधाएँ व चुनौतीयाँ इस बड़े चम्मच नमक की तरह निश्चित हैं। असलियत में हम सभी के जीवन में ये चुनौतीयाँ एक दिन में चौबीस घंटे, सप्ताह में सात दिन, महीने में तीस दिन व एक साल में बारह महीने रहेंगी - कभी शारीरिक स्वास्थ्य की चुनौती के रूप में तो कभी आर्थिक चुनौती के रूप में, कभी रिश्तों की चुनौती के रूप में तो कभी मानसिक चुनौती के रूप में। प्रश्न है कि आप एक गिलास है या बाल्टी या फिर एक झील।

अगर हम इन चुनौतीयों को कोसने लगे तो इससे इन चुनौतीयों का निवारण नहीं होगा। इसके लिए आपके पास एक ही मंत्र है - और वह है कि आप जिम्मेदारी लें कि आप एक गिलास नहीं, एक बाल्टी भी नहीं बल्कि एक झील स्वरूप बने। ताकि कोई भी चुनौती आपके जीवन का स्वाद न बिगाड़ पाये।

यह पुस्तक किसी आलौकिक व आकस्मिक चमत्कार की तरह आपकी चुनौतीयों का निवारण कर आपको सफलता का कारण बनेगी, हम ऐसा कभी नहीं कहेंगे। हाँ, यह पुस्तक आपको आपके सामने आनेवाली प्रेशानियों से बड़ा व मजबूत बनाकर संकटों को अवसरों में बदलने का रास्ता बतायेगी। ताकि आप अपना हाथ बढ़ाकर अपने लक्ष्यों व उद्देश्यों को प्राप्त कर लें। ताकि आप स्वयं की नजरों में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति की तरह अपनी उपस्थिति दर्ज करा पायें। ताकि आप आनेवाली पीढ़ी के लिए एक उदाहरण बनकर उनको उत्साहित कर पायें...

३

मानव उत्साह व ऊर्जा के तीन चोर...

लोग अक्सर अपने ही अंदर बैठे तीन चोरों द्वारा ठगे जाते हैं। ये चोर आपके जीवन की ऊर्जा, उत्साह व आत्मविश्वास, आगे बढ़ने व स्वस्थ रहने के लक्ष्यों पर सेंध लगाते रहते हैं। अगर आप अपने लक्ष्यों को निर्धारित कर उन तक नहीं पहुँच रहे हैं, अपनी ऊर्जा को कार्यों (Action) में नहीं बदल पा रहे हैं और अपने अवसरों को तलाशने के काम को कल पर टाल रहे हैं तो समझ लीजिए आपके मस्तिष्क व आपकी सोच पर इन तीनों चोरों का नियंत्रण हो चुका है।

ये तीन चोर हैं,

- (1) ‘यह सम्भव नहीं है।’
- (2) ‘यह सम्भव तो है, पर इसे पाने की योग्यता मुझमें नहीं है।’
- (3) ‘यह सम्भव है, मुझमें योग्यता भी है, पर मुझे लगता है मैं इसके काबिल/लायक नहीं हूँ।’

ये तीन चोर या तो किसी आवाज, मानसिक चित्र या संवेदना (Feeling) के रूप में आपस बाते करते हैं। जब भी आप अपने वर्तमान की स्थिति से निकलकर भविष्य की बेहतर स्थिति में पहुँचना चाहते हैं तो ये तीनों चोर आपके विपरीत सक्रिय हो जाते हैं। और इनका संवाद इतना प्रभावी होता है कि आप उसे सुने बगैर नहीं रह पाते हैं।

जब पहला चोर आपको बताता है कि ‘यह सम्भव नहीं है’ तो आप कोशिश करना छोड़ देते हैं। आप पायेंगे कि आपके चारों ओर ऐसे व्यक्ति हैं,

जैसे छात्र, युवक, कंगाली से झूझते व्यक्ति या फिर अपनी आदतों, लतों व बीमारियों से लड़ते लोग, जिनमें वो सब गुण हैं जिनके द्वारा वे अपने वर्तमान की चुनौतीयों से बाहर आ सकते हैं; लेकिन वे कोशिश नहीं करते हैं, क्योंकि उन्हें कोई उनके अंदर से एक विश्वासभरी आवाज में कह रहा है, ‘यह सम्भव नहीं है।’

जब भी आपको यह आंतरिक गहरा यकीन हो जाये कि आपके लिए कोई काम असम्भव है और उसे पूरा नहीं किया जा सकता फिर उसे पूरा करने के लिए लक्ष्य व योजना बनाना, उसके प्रति कटिबद्धता रखना, उसके लिए प्रशिक्षण लेना या पहल करना, यह सब अर्थहीन हो जाता हैं। सोचना भी उत्साह हीनता का अनुभव कराता है। उसी स्थिति में नियति के भरोसे जीना सीखना शुरू कर देते हैं।

कई बार आप आश्र्य चकित होंगे कि कुछ लोग आसान से लक्ष्य को पूरा करने में अपने आपको असहाय पाते हैं। असीमित तनाव के शिकार हो जाते हैं। छात्र अपने पढ़नेवाले विषयों को पढ़ने में बोझ का अनुभव करते हैं तो युवक अपने कैरियर को पुनः डिजाइन करने में। कुछ लोग रिश्तें निभाने में स्वयं को अयोग्य पाते हैं तो कुछ झंझटों या संकटों का सामना करने में। कुछ लोग धन कमाने में स्वयं को अयोग्य पाते हैं तो कुछ बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य का आनन्द पाने में।

कभी आप लोगों से पूछेंगे कि वे अपने जीवन के लक्ष्यों को क्यों नहीं बना पा रहे हैं और पूरा कर रहे हैं – तो उनका जवाब होता है – ‘जब मुझे जानकारी ही नहीं कि इस लक्ष्यों को कैसे पूरा किया जायेगा तो फिर मैं उसे निर्धारित करके क्या करूँ?’ यद्यपि यह सत्य नहीं है। उसमें योग्यता है लेकिन उनका विश्वास इस सत्यता के विपरित है। उन्हें इतना ज्ञान नहीं है कि अगर आपके पास एक छोटे से काम को पूरा करने की योग्यता हैं तो आपके अंदर दूसरे काम को करने की योग्यता को हासिल करने की योग्यता हमेशा विद्यमान है। इस विश्वास को आधार बनाकर आप किसी भी योग्यता को हासिल कर सकते हैं।

तीसरा चोर है, लायक या काबिल होने का सवाल। कुछ लोग यह जानते हैं कि धन कमाना हो या स्वस्थ रहना या फिर दूसरे लक्ष्यों को पाना – यह सम्भव है। और उनके पास उसकी योग्यता है या योग्यता को हासिल करने का मौका, पर वे अवचेतन की गहराई में मानते हैं कि वे उन धनात्मक बदलाव के लायक ही नहीं हैं, वे अक्सर कहते मिलेंगे, ‘अरे! हम इस लायक कहाँ?’

विज्ञान सिद्ध कर चुका है कि हमारा अवचेतन मन असीमित शक्ति का भंडार है। हमारा अवचेतन मन हमारे शरीर में हजारों तरह की रासायनिक क्रिया को हर समय नियंत्रित व निर्देशित करता है। हमें खतरों से बचाने के लिए एक

ही पल में निर्णय लेने पर बाध्य कर देता है। हमारे शरीर में प्रतिरोधात्मक शक्ति पैदा कर बीमारियों से लड़ने की क्षमता पैदा करता है लेकिन इन चोरों से पीछा नहीं छुड़ा पाता।

इन तीनों चोरों के रहते आप अपने निर्णयों को कल पर टालते रहते हैं, क्योंकि आज निर्णय लेने में ये चोर आपको दर्द का एहसास कराते हैं। कई बार लोग अपनी सफलता के लिए पहला कदम ही नहीं उठा पाते और सही समय या आदर्श स्थिति का इंतजार करते रहते हैं। वे किसी दैवीय शक्ति की प्रतीक्षा करते हैं कि कोई आकर उनके जीवन को बेहतर बना देगा, उनकी सेहत ठीक कर देगा, उनके पास धन पहुँचा देगा।

ये चोर आपकी दृष्टि को धुंधला कर देते हैं जिसके कारण भविष्य की सम्भावनाएँ दिखाई देना बंद हो जाती है और लोग अपने जीवन को एक दैनिक मजदूर की तरह चलाने लगते हैं। जीवन आजीवन कारावास में कब बदल जाता है, इसका पता ही नहीं चलता। आनेवाला कल आशा लिए संदेशवाहक की तरह नहीं बल्कि एक उगाही करने वाले निर्दयी आदमी की तरह दस्तक देते हुए दिखाई देने लगता है।

ये चोर आपकी काबलियत को मिट्टी में मिला देता है और आपका अवचेतन मन एक दर्द भरी असंमजस की दशा में घिरा रहता है और उन व्यवहारों व आदतों को आमंत्रित करने लगता है जिनके द्वारा इन तीनों चोरों को बल मिलता है, जैसे तनाव, डिप्रेशन, खालीपन, ऊर्जा रहित शरीर एवं बीमारियाँ आदि। इस तरह से एक चक्र बन जाता है जिसमें आप पूरी तरह से फँस जाते हैं।

ऐसी स्थिति में लोगों के लिए उनकी चुनौतीयाँ व परेशानियाँ उन पर हावी होने लगती हैं। उनका उत्साह, आत्मविश्वास, कटिबद्धता व पहल जैसे संसाधन कमजोर पड़ जाते हैं और उनके चारों ओर एक नरक का निर्माण होने लगता है। क्योंकि मन की गहराई से यकीन करते हैं कि

(1) जीवन को स्वर्ग बनाना सम्भव नहीं है।

या

(2) जीवन को स्वर्ग बनाना सम्भव तो है पर वे उसके लिए योग्यता नहीं रखते हैं।

या

(3) जीवन को स्वर्ग बनाना सम्भव है और वो योग्यता भी रखते हैं लेकिन वे नहीं मानते कि वे इस स्वर्ग के लायक हैं।

पिछले एक साल में डेढ़ लाख से ज्यादा लोगों ने हमारे देश में आत्महत्या की है। इनमें से अधिकांश आत्महत्याएँ सामाजिक व आर्थिक कारणों से हुई हैं।

ऐसा भी नहीं कि उनके पास उन परिस्थिति से निकलने के रास्ते नहीं थे। उनके पास बाकी विकल्प थे लेकिन उनके अंदर के इन चोरों ने उन विकल्पों के रास्ते बंद कर दिये थे। उनको विश्वास हो गया था कि आत्महत्या ही एक मात्र बचाव है।

किसी ऐसे व्यक्ति से मिलिये जिसे कोई लत या डिप्रेशन या कोई लम्बी बीमारी हो। उससे कहें कि उन्हें बेहतर व स्वस्थ जीवन को लक्ष्य बना लेना चाहिए। उनका उत्तर होगा –

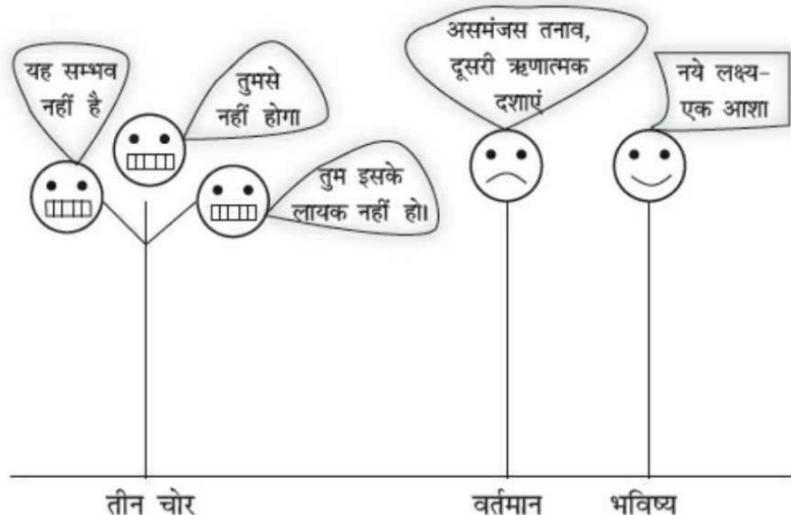
‘ऐसा सम्भव कहाँ है?’

‘ये मेरे बस की बात कहाँ?’

‘मैं इसके लायक कहाँ हूँ?’

ऐसे में अगर आप उसे उसकी वर्तमान स्थिति से निकालने की कोशिश करते हैं तो ये तीनों चोर उस व्यक्ति को अपनी ओर खींचते रहते हैं। ऐसे में उस व्यक्ति के लिए दो विपरीत दिशाओं से खिंचाव का अनुभव करना और अधिक कठोर हो जाता है। इस दर्द से बचने का उसे एक ही तरीका नजर आता है, और वह है कि वह उन्हीं चोरों के पास लौट जाये।

कई बार लोग अपनी वर्तमान स्थिति को इसलिए भी नहीं छोड़ पाते हैं क्योंकि वे नहीं जानते कि भविष्य की स्थिति कैसी होगी। इस डर के कारण वे यथा स्थिति का दर्द सहने के आदि हो जाते हैं। एक कहावत है कि, “अनजान राक्षस से बेहतर है जान-पहचानवाला राक्षस।” इसीलिए कई बार अपने लोगों को कहते सुना होगा – “अगर मैं इस आदत से बाहर आ जाऊँ तो क्या गारण्टी है कि भविष्य में मुझे आनन्द का अनुभव होगा? भविष्य में कहीं इससे भी ज्यादा दर्द हुआ तो?” इसके अतिरिक्त लोगों को स्वस्थ जीवन पाने के बाद आनेवाली जिम्मेदारी का भी डर होता है। वे समझते हैं कि अगर वे बदल गये, स्वस्थ हो गये तो उनके ऊपर जिम्मेदारी उठाने का दायित्व आ जायेगा, जिसके लिए वे स्वयं को तैयार नहीं पाते हैं। और अपनी लत, बीमारी व आदत को अपने सम्मान बचाने के काम में लाते हैं। ऐसे लोगों को आपने सुना होगा, ‘अगर मुझे ये बीमारी न होती, मैं कुछ बेहतर कर लेता।’ उनका अवचेतन मन भी उनकी आदतों को बरकरार रखकर उनकी सहायता ही कर रहा होता है। अधिकांश लोग अपने जीवन को नरक में बदलने का काम बड़ी मेहनत व लगान से करते हैं। फिर भला वे उस नरक को आपके कहने से कैसे छोड़ पायेंगे, जो उनकी व्यक्तिगत जायदाद है और जिसके होने से उन्हें स्वयं के होने का अर्थ मिलता है।



ये तीन चोर आपकी गाढ़ी कमाई को दिन-रात खाये जा रहे हैं। अगर आप महसूस करते हैं कि :

- आप अवांदित (unwanted) भावनाओं जैसे गुस्सा, डिप्रेशन, अकेलेपन या असमंजस की स्थिति के शिकार हैं।
- कुछ नया करने के लिए आपके अंदर का आत्मविश्वास या उत्साह कमजोर हो रहा है।
- आपको किसी बीमारी के लक्षण बार-बार आ रहे हैं।
- आप किसी लत के या अनियंत्रित आदत के शिकार हैं।
- अगर आप अपने काम को कल पर टाल रहे हैं।
- आप हीन भावना का अनुभव करते हैं।
- आप खुश दिखने का खेल खेल रहे हैं।
- अपनी चुनौतीयों के लिए किसी और को जिम्मेदार ठहराते हैं।
- आप चीजों को शुरू तो करते हैं लेकिन बिना पूरा किये बीच में ही उनसे पीछा छुड़ा लेते हैं।
- जब आपको लगता है कि
 - जीवन एक बोझ है।
 - रिश्ते एक जाल हैं।
 - धन कमाना कुछ विशेष लोगों के बस की बात है।

- सामाजिक प्रतिष्ठा पर विशिष्ट लोगों का हक है।

- स्वस्थ शरीर सम्बन्ध नहीं है।

अगर आप कभी भी या लगातार रूप से इन विचारों में अपने आपको फँसा पाते हैं तो समझ लीजिये आपके अंदर बैठे ये चोर आपको कंगाल किये जा रहे हैं। यह सही समय है कि इन चोरों से अपना पीछा छुड़ाकर अपनी गाढ़ी कमाई को अपने प्रयोग में लायें। आइये, पता करें ये तीनों चोर आपके अंदर कहाँ से आकर बैठ गये हैं।

इस मानसिक चोरों का जन्म हमारे साथ घटनेवाली विभिन्न घटनाओं के साथ होता है। जीवन में हमारे साथ हर रोज विभिन्न घटनाएँ घटती हैं। ये घटनाएँ या तो हमारी मानसिक दशा को धनात्मक रखती है या ऋणात्मक। इन ऋणात्मक घटनाओं को हम कोई न कोई नाम देकर अपने अवचेतन में स्टोर कर लेते हैं। ऐसी घटनाएँ जो आपके अवचेतन मन ने ‘खराब’ या ‘दर्दभरी’ घटना के रूप में स्टोर की हैं, ऐसी घटनाएँ इन मानसिक चोरों को जन्म देती हैं।

किसी ‘खराब’ या दर्दभरी घटना से हमारे अंदर कुछ विश्वास बन जाते हैं, हमारी पहचान परिभाषित होती है और हमारे लिए क्या महत्वपूर्ण है इसका निर्णय हम इन्हीं घटनाओं से तय करना शुरू कर देते हैं।

अगर किसी घटना द्वारा आपके विश्वास बन गया कि अधिक पैसा अपने साथ बुराई लाता है तो अवचेतन मन में पड़ा यह विश्वास आपको अधिक धन कमाने से रोकता रहेगा और कई बार इसका आपको पता भी नहीं चलेगा क्योंकि अवचेतन मन इन विश्वास को लेकर आपकी आँखों के सामने ऐसा यातावरण तय करेगा कि आपको बाकी सभी चीजें दिखाई दें लेकिन वो चीज अवसर ना दिखाई दें जो आपको धन दिला सकती हैं। ऐसा आपका अवचेतन मन इसलिए कर रहा है क्योंकि बहुत पहले आपने ‘पैसे के साथ बुराई आती है’ ऐसा विश्वास अपने अवचेतन मन को दे रखा है।

अगर किसी व्यक्ति की पहचान विभिन्न घटनाओं द्वारा तय हो गई है कि वह एक अस्वस्थ इन्सान है तो इस पहचान को पूरा करने के लिए उसका अवचेतन वो सब खेल खेलता रहेगा जो अस्वस्थ इन्सान की पहचान को पूरा करता हो। वह विभिन्न बीमारियों को आमंत्रित करेगा, बीमार करनेवाला खाना खायेगा, स्वास्थ्य खराब करनेवाली आदतों व लतों का शिकार बन जायेगा। अगर इस व्यक्ति के लक्ष्यों में आप उसे नया व स्वस्थ जीवन देने की बात करेंगे तो उसके अवचेतन के समक्ष पहचान का सवाल खड़ा हो जायेगा और वह स्वस्थ जीवन के लक्ष्यों से दूर भाग जायेगा क्योंकि वह अपनी पहचान को बचाने के लिए अस्वस्थ जीवन को ही पाना चाहेगा। यद्यपि हो सकता है कि यदा वह व्यक्ति यह कहता पाया जा सकता है, “कौन नहीं चाहता स्वस्थ जीवन, पर

यह सबको थोड़ा ही मिलता है?” और वह उन सभी कार्यों को आदतों से पीछा छुड़ाता रहेगा या कल पर टालता रहेगा जिनके द्वारा वह स्वस्थ जीवन पा सकता था।

इन्हीं जीवन की घटनाओं द्वारा हमारे अधिकांश जीवनमूल्य तय हो जाते हैं। ये जीवनमूल्य तय कर करते हैं कि हमारे लिए क्या महत्वपूर्ण है। अगर किसी घटना ने किसी व्यक्ति के लिए तय कर दिया है कि रिश्तों की धन के सामने कोई अहमियत नहीं है और यह जीवनमूल्य आपके अवचेतन में रखा हुआ है तो आपका अवचेतन मन इस मूल्य को एक आज्ञा मानकर भविष्य की घटनाओं में आपके व्यवहार को तय कर देगा। किसी भी क्षण अगर आपको रिश्ते और धन को प्राथमिकता देनी होगी तो – अवचेतन में पड़ा यह जीवनमूल्य निश्चित रूप से धन को प्राथमिकता देगा।

आपके अवचेतन मन में पड़े आपके विश्वास, आपकी पहचान व आपके मूल्य असलियत में इन चोरों को जन्म देने के जिमेदार हैं। किसी भी वक्त आप इन चोरों से पीछा छुड़ाना चाहते हैं तो आपको अपने अवचेतन मन का पुनः नवीनीकरण करना होगा। अपने सीमित करनेवाले विश्वासों को बदलकर शक्ति देनेवाले विश्वासों को अपने अवचेतन मन में प्रतिस्थापित करना होगा। अपनी पहचान के दायरे को बड़ा करना होगा। जितनी बड़ी आपकी पहचान होगी उतने ही अधिक व्यवहारों के आपके पास विकल्प होंगे। आपको तय करना होगा कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है। इसके लिए आवश्यक है आप स्वयं का एक व्यक्तिगत लेखा जोखा (Personal Audit) तैयार करें। यह व्यक्तिगत लेखा-जोखा तय करेगा कि आपको किस दशा व दिशा को अपनाना है। लेकिन उससे पहले महत्वपूर्ण है कि हम हमारे मस्तिष्क के बारे में जाने कि हम कैसे अपने मस्तिष्क का प्रयोग करते हैं और बेहतर तरीकों से इसका प्रयोग कर सकते हैं।

४

चेतन मन व अवचेतन मन

हमारे पास दो मस्तिष्क हैं – एक चेतन मन और दूसरा अवचेतन मन (Unconscious Mind)। इन्हीं दोनों मन के कारण हम अपना जीवन चलाते हैं। या यूँ कहें कि ये दोनों मन हमारे जीवन को चलाने के जिम्मेदार हैं। हम जिस दशा में भी हैं, इन्हीं दोनों मन के कारण है।

चेतन मन (Conscious Mind) :

चेतन मन हमारी वर्तमान चेतना का प्रतिनिधित्व करता है। हम अपने चारों और की दुनिया का अनुभव चेतन मन की पांच इन्द्रियों (Senses) द्वारा करते हैं।

अवचेतन मन (Unconscious Mind) :

अवचेतन मन हमारी आंतरिक दुनिया का प्रतिनिधित्व करता है।

इन्हें आसान तरीकों से कुछ इस प्रकार समझ सकते हैं कि आप अपनी आँखों द्वारा आसपास देखने के लिए अपनी चेतन मन की ‘देखनेवाली इन्द्रिय’ (Visual Sense) का प्रयोग करते हैं। अगर आप आँख बंद कर लें तो इस इन्द्रिय (Sense) का प्रयोग बंद हो जाता है। और अब आपको पता नहीं चलता कि आपके आसपास क्या हो रहा है क्योंकि अब आप अपनी ‘देखनेवाली इन्द्रियों’ द्वारा अपनी चेतना को कोई भी संकेत (Signal) नहीं भेज रहे हैं। लेकिन अगर आप चाहे अपनी आँखें खोले या बंद करे और मैं आपसे कहूँ कि अपने घर या ऑफिस या फिर परिवार के किसी सदस्य के बारे में सोचे

तो आपको उस व्यक्ति या वस्तु का पूरा आभास हो जायेगा। वह व्यक्ति कैसे चलता है, कैसे हँसता है, कैसे बातें करता है या आपके घर का दरवाजा कैसे खुलता है, आपके ड्राइंग रूम का रंग कैसा है। फिज कहा रखा है, उसका रंग कैसा है, आदि। यद्यपि ये सब चीजें या व्यक्ति आपके चेतन मन की आँखों के सामने नहीं हैं लेकिन फिर भी आप उसे देख पा रहे हैं। उस व्यक्ति या वस्तुओं की छवि असलियत में आपके अवचेतन मन में पड़ी हैं। और इन छवियों को देखने के लिए आप अपने चेतन मन का एक प्रतिशत भी प्रयोग नहीं कर पा रहे हैं।

इसी प्रकार आप अपने आसपास की आवाजों को ‘सुननेवाली इन्ड्रिय’ (Auditory Sense) द्वारा सुन पा रहे हैं। लेकिन आपके परिवार का कोई सदस्य कैसे बोलता है – यह आप उसी समय अपने अवचेतन मन द्वारा सुन सकते हैं।

अगर आप अपने दायें हाथ के अंगूठे से अपने बायें हाथ की कुहनी को दबाये तो इस अहसास को आप अपने चेतन मन की छूनेवाली इन्ड्रिय (Kinesthetic Sense) को प्रयोग कर पा रहे हैं। लेकिन किसी घटना से जुड़ी खुशी या दर्द को आप अवचेतन मन का प्रयोग कर उसके अहसास को अनुभव कर लेते हैं।

चेतन मन वर्तमान के बोध (Awareness) की जिम्मेदारी लेता है, जबकि अवचेतन मन एक स्टोर की तरह काम करता है। जिसमें चेतन मन द्वारा भेजी गई सूचनाओं को स्टोर किया जाता है। स्टोर करते हुए अवचेतन मन उन सूचनाओं पर कोई सवाल नहीं करता है। उस घटना को ‘खराब’ या ‘अच्छी’ घटना का लेबल भी हमारा चेतन मन लगाता है। अवचेतन मन एक आज्ञाकारी स्टोरकीपर की तरह उसी लेबल के साथ उस अनुभव को स्टोर में रख लेता है। किसी भी घटना से आपको दर्द का अनुभव होगा या आनंद का, इससे अवचेतन मन का कोई लेना देना नहीं है। साथ ही अवचेतन मन इस घटनाओं के लेबल को बदलने का चेतन मन को पूरी स्वतन्त्रता देता है। चेतन मन द्वारा आप किसी भी घटना का अर्थ बदलकर उससे जुड़े नये अनुभव को अवचेतन में रख सकते हैं इसमें अवचेतन मन को कोई एतराज नहीं होता है। यही कारण है कि अनेकों बार एक घटना पर हम दुःखी होते हैं, तो अवचेतन मन उसके साथ दुःख के अहसास को भी रख लेता है। लेकिन अगले दिन आगर उसी घटना से आपको खुशी मिलने लगती है तो अवचेतन उस घटना को खुशी के साथ रख लेता है बिना किसी सवाल उठाये या तर्क किये। इसी गुण के कारण हम अपने अवचेतन को चाहे तो कितनी बार अपने लाभ के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

हमारे अवचेतन मन में जो भी सूचनाएँ रखी गई हैं उन्हीं को आधार मानकर व आपके विश्वासों, पहचान और जीवनमूल्यों को सामने रखकर

अवचेतन मन आपको व्यवहारों का विकल्प देता है। ये व्यवहार ही आपकी नियति तय करते हैं।

उदाहरण के तौर पर अगर आप ऐसे रास्ते पर जा रहे हैं जो बिल्कुल खाली है। जहाँ आसपास भी कोई आपको दिखाई नहीं देता है, तो आपका चेतन मन इसे एक नाम दे सकता है। ‘सुनसान रखना’। अगर पहले से ‘सुनसान रखना’ के साथ आपने अपने अवचेतन मन में ‘डर’ के अहसास को रखा है तो इस समय जैसे ही आप चेतन मन से अवचेतन मन को ‘सुनसान रास्ता’ की सूचना भेजेंगे तो अवचेतन मन इस समय आपको डर का अहसास करायेगा। आप साथ ही आपके विश्वासों, पहचान व मूल्यों को सामने रखकर आपके लिए एक निर्णय भी तय कर देगा। अगर आपका विश्वास है कि सुनसान रास्ते पर खतरा है तो आपका अवचेतन मन आपको उस रास्ते पर या तो जाने से मना कर देगा या फिर आपको एहतियात रखने के लिए कहेगा अगर जाना आपके लिए आवश्यक है तो। लेकिन किसी लुटेरे के लिए यही ‘सुनसान रास्ता’ उसकी खुशी का कारण बन जायेगा। क्योंकि ‘सुनसान रास्ता’ के साथ उसका डर नहीं बल्कि खुशी संलग्न है। और उसका विश्वास है कि ऐसी जगह पर वह अपने कौशल का भरपूर प्रयोग कर पायेगा। उसकी पहचान भी एक लुटेरे की है और उसके लिए लूटकर धन कमाना महत्वपूर्ण है। ये सब सूचनाओं के साथ उसका अवचेतन मन उसके लिए लूटपाटे करनेवाले व्यवहारों के विकल्प तैयार करेगा। जैसे उस जगह पर फँसै लोगों का पीछा करना, उन पर आक्रमण करना, उनको क्षति पहुँचाना, उनका धन लूटना आदि। इसीलिए कहा जाता है कि बाहरी की घटना महत्वपूर्ण नहीं है, महत्वपूर्ण है कि उस घटना को आप किस तरह से अपने अवचेतन मन में ग्रहण करते हैं। यही कारण है कि एक ही घटना विभिन्न लोगों के लिए विभिन्न अनुभव पैदा करती है।

हमारे शरीर के अंदर चलनेवाली प्रक्रियों की जिम्मेदारी भी हमारे अवचेतन मन की है। चाहे हमारे हृदय का धड़कना हो या हमारी सासों का चलना, हमारे लीवर में सैंकड़ों रासायणिक क्रियाएँ हो या हमारी नसों में खून का बहना। ये सब हमारे अवचेतन मन द्वारा नियंत्रित व निर्देशित होती हैं। प्राकृतिक रूप से शरीर को सही प्रकार से उच्चतम स्तर (Optimum Level) पर चलाने के लिए हमारे अवचेतन मन में पहले से तैयार सूचना का एक सोफ्टवेयर (Software) पड़ा होता है जिसकी जिम्मेदारी है कि बिना किसी व्यवधान के हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाएँ सही रूप से चलती रहें, और इतनी विषम प्रक्रियाओं को इतनी आसानी से चलाने के लिए अवचेतन मन को दुनिया का महान कम्प्यूटर कहा जाता है। जब भी इस प्राकृतिक सोफ्टवेयर में हमें चेतन मन द्वारा कोई अन्य सूचना भेजी जाती है जो अवचेतन मन में पड़ा सोफ्टवेयर गडबड़ा जाता है, जिसका असर तुरन्त हमारी शारीरिक प्रणाली पर अनुभव

किया जाता है। उदाहरण के तौर पर जब भी आपने किसी डर का अनुभव किया है तो इस नयी सूचना 'डर' ने अवचेतन मन में पड़े सोफ्टवेयर को गड़बड़ा दिया और इसी लिए आपके हृदय की धड़कन बदल गई, आपकी प्रतिरोधात्मक शक्ति शून्य हो गई, आपकी आँखें फैल गईं और इतना ही नहीं आपके अंदर सैंकड़ों तरह की प्रक्रियों पर इसका असर पड़ गया। सोचिए, अगर आप इस तरह कि सूचनाएँ लगातार अपने अवचेतन मन को भेजते जा रहे हैं तो कैसे आप स्वस्थ व ऊर्जावान शरीर की अपेक्षा कर सकते हैं।

असलियत में हमारा अवचेतन मन एक घोड़े की तरह है और चेतन मन एक घुड़सवार की तरह। घोड़ा कभी तय नहीं करता कि इसका फैसला उसे कहाँ जाना है, सिर्फ घुड़सवार ही करता है। अगर किसी लक्ष्य को खोजना है तो दो चीजें जरूरी हैं – एक घुड़सवार के पास उस लक्ष्य तक जाने का मानचित्र हो और दूसरे उसे घोड़ा चलाना आता हो। इसमें किसी भी एक की कमी लक्ष्य को खोजने में बाधा बन सकती है।

अच्छी बात यह है कि आपके पास चेतन मन है जो प्रश्नों, तर्कों और विश्लेषण के द्वारा लक्ष्य तक जाने का मानचित्र तैयार कर सकता है और अगर वह लक्ष्य तक जाने के लिए अवचेतन मन को चलाना सीख ले तो कम से कम प्रयास में वह अपने लक्ष्यों तक पहुँच सकता है।

स्मरण रहे अवचेतन रूपी घोड़ा हमेशा दौड़ना जानता है। कहा जाता है कि समुद्र व मन कभी भी स्थिर नहीं होते। इसलिए जरूरी है कि घुड़सवार बौध व विवेक (Awareness & Wisdom) से काम ले वरना घोड़ा अपनी मर्जी से चलता जाएगा और घुड़सवार को अगर कुछ मिलेगा तो वह है असमंजस की स्थिति (State of confusion) जो गुस्से, तनाव व खालीपन में बदल जायेगी। इसलिए जरूरी है कि आपके पास लक्ष्य तक जाने का नक्शा हो और आप अपने घोड़े को सही तरीके से चलायें। इस पुस्तक के भाग दो व भाग तीन में यह सब विस्तार के साथ दिया गया है।

दशा (State) :

एक नहीं अनेकों बार आपने अनुभव किया होगा कि किसी दिन आप अपने कार्यों को इस तरह से करते हैं कि आपको मन चाहे परिणाम मिलते रहते हैं। आप चेतन मन से तय भी नहीं करते कि आज के कार्यों को पूरा करने के लिए धनात्मक विचारधारा को लाना है या नहीं। बस, आप उस परिणाम को प्राप्त कर लेते हैं। कई बार एक खिलाड़ी या क्रिकेटर मैदान में आता है और ऐसा खेल का प्रदर्शन करता है कि आप दाँतों तले उँगली दबा लेते हैं। फिर एक दिन ऐसा भी आता है जब वही खिलाड़ी खराब प्रदर्शन करता है। यद्यपि वह अपने आपको धनात्मक प्रक्रिया के द्वारा चाहता है कि उसका प्रदर्शन अच्छा

रहे लेकिन ऐसा नहीं होता। आपने यह अनुभव स्वयं के लिए भी महसूस किया होगा। आप जो भी कुछ करते हैं तो वे परिणाम नहीं आते हैं जिन परिणामों की आपको अपेक्षा थी। दोनों ही स्थितियों में आप या वह खिलाड़ी एक ही थे। योग्यता भी एक थी लेकिन परिणामों में क्या कारण था? इस अन्तर का कारण था - दशा (State)। एक स्थिति में आपकी मानसिक व शारीरिक दशा दूसरी स्थिति की दशा से अलग थी।

अगर आप देखे तो आपके प्रदर्शन या परिणाम केवल और केवल आपकी योग्यता (Skills) पर निर्भर नहीं करते हैं। बल्कि उस समय पर आप किस दशा में हैं इस पर भी निर्भर करते हैं। अगर आप एक छात्र हैं और पूरे वर्ष आप मेहनत करते हैं लेकिन अगर परीक्षा के समय आप ऋणात्मक दशा (जैसे डर, असमंजस कि स्थिति का अनुभव करेंगे तो आप अपनी परीक्षा में ऐसी गलती करके आयेंगे जिसकी आपको कभी भी उम्मीद नहीं थी। कई बार एक अच्छा सेल्समैन अपनी खराब मानसिक दशा के कारण अपने अच्छे ग्राहक व उससे आने वाले व्यापार को खो देता है। अगर आप अपने जीवन में पीछे देखें तो पायेंगे कि जो भी कुछ आपने पाया है या खोया है - इसी मानसिक दशा के कारण पाया या खोया है। चाहे वह आर्थिक लाभ हो या सामाजिक रिश्ते या स्वास्थ्य। आपके लिए आपकी मानसिक दशा ने हमेशा एक अहम रोल अदा किया है।

प्रश्न उठता है कि अगर दशा हमारे लिए इतनी महत्वपूर्ण है तो हमारे लिए जानना आवश्यक है कि दशा क्या है? हम किस तरह से अपनी दशा पर स्वयं का नियंत्रण कर बेहतर परिणाम पैदा कर सकते हैं?

दशा क्या है?

किसी भी क्षण हमारे मस्तिष्क व शरीर में चल रही प्रक्रिया का योग व अनुभव उस समय पर आपकी दशा को दर्शाता है। इसे पढ़ते हुए आप आनंद का अनुभव कर रहे हैं या दुख का, असमंजस की स्थिति में है या आत्मविश्वास का अनुभव कर रहे हैं? ये सब आपकी विभिन्न दशाएँ हैं।

दशा कैसे उत्पन्न होती है?

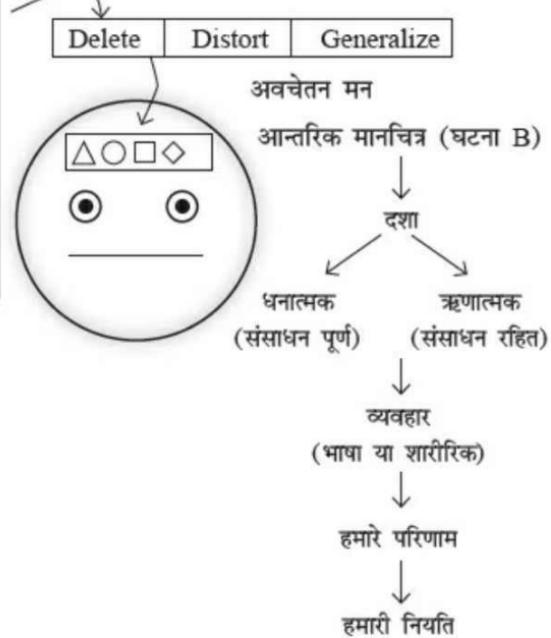
चूँकि हमारी दशा हमारे मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न की जाती है तो यह जानना आवश्यक हो जाता है कि हमारा मस्तिष्क हमारे लिए किस तरह से दशा को उत्पन्न करता है।

हम हमारे आसपास होनेवाली घटनाओं को अपनी पाँच इन्द्रियों (Senses), द्वारा प्रहण करते हैं। ये इन्द्रिय हैं - देखना (Visual Sense)

सुनना (Auditory Sense), महसूस करना (Kinesthetic Sense), सुंघना (Olfactory Sense) व चखना (Gustatory Sense)

घटना (A)

- देखकर
- सुनकर
- महसूस कर
- सूंघ कर
- चखकर



उदाहरण के तौर पर कुछ चीजों को आप देखकर ही ग्रहण कर सकते हैं तो भाषा को सुनकर, किसी तापमान को महसूसकर, खुशबू या बदबू को सूंघकर और स्वाद को चखकर। इन कार्यों को पूरा करने के लिए आपके पास विभिन्न प्रकार के अंग हैं जैसे देखने के लिए आँख, सुनने के लिए कान, महसूस करने के लिए त्वचा (मांस-पेशियाँ), सूंघने के लिए नाक और चखने के लिए जीभ। चेतन मन की किसी सूचना को आप इन्हीं इन्ड्रियों द्वारा ग्रहण करते हैं। लेकिन मस्तिष्क इस सूचना को वैसा का वैसा अवचेतन मन में स्टोर नहीं करता है। इन इन्ड्रियों से प्राप्त सूचना को स्टोर करने से पहले मस्तिष्क इस सूचना में से कुछ सूचना को घटा देता है या मिटा देता है (Deletion), कुछ घटना को बिगाड़ देता है (Distortion) और कुछ घटना को बड़ा कर देता है (Generalisation)।

इस प्रक्रिया को समझने के लिए आप जीवन के सरल उदाहरणों का अनुभव कर सकते हैं। जब आप सड़क पर होते हैं तो आपकी आँखें हजारों लोगों, कारों आदि को देखती हैं लेकिन साथ ही साथ आप उन्हें भूलते रहते हैं। इस समय पर निभिन्न आवाजों को सुन रहे होंगे लेकिन आपका मस्तिष्क उन्हें अवचेतन मन में स्टोर नहीं कर रहा है, इसे हम घटना या Deletion कहते हैं। इसी तरह किसी घटना को हम ‘अच्छी घटना’ या ‘खराब घटना’ का नाम देकर उसके अर्थ को बदल देते हैं – इसे हम Distortion कहते हैं।

जब हम किसी भूतकाल के किसी अनुभव को लेकर वर्तमान के अनुभव को उसी तरह से परिभाषित करते हैं तो इस प्रक्रिया को हम Generalization कहते हैं। अगर किसी नये स्थान पर आपकी जेब कट जाये तो अगली बार जैसे ही आप उस स्थान पर जायेंगे तो आपका मस्तिष्क आपको सावधान रहने के लिए कहेगा। अगर किसी बच्चे को घर में किसी कूलर आदि से बिजली का हल्का झटका लग जाए तो बच्चा उसे कूलर नहीं बल्कि बिजली का झटका मारनेवाली मशीन की तरह जानने लगता है। और वह उस समय भी हाथ लगाने से डरता है जब चूला बिजली से नहीं जुड़ा है। किसी विशेष घटना के कारण अगर आप घटनाओं को बढ़ाकर देखते हैं, इसे Generalize कहते हैं।

घटाने, बढ़ाने व बिगाड़ने (Deletion, Generalization & Distortion) की प्रक्रिया के बाद किसी भी घटना की सूचना आपके अवचेतन मन में स्टोर की जाती है। यहाँ पर उस घटना का एक मानचित्र तैयार होता है। जिसे आप स्वयं का किसी भी घटना के प्रति अनुभव (Subjective Experience) का नाम देते हैं। यह बात महत्वपूर्ण है कि आपके अंदर किसी भी घटना का मानचित्र उस असली घटना से भिन्न है, क्योंकि आपका मस्तिष्क उस घटना को घटा, बढ़ा व बदल चुका है।

अवचेतन मन में तैयार यह मानचित्र ‘आपकी सच्चाई’ (Your inner reality) है। इस मानचित्र के द्वारा आपके अंदर दशा का जन्म होता है। यह दशा दो प्रकार की हो सकती है, ‘संसाधनपूर्ण’ या ‘संसाधन रहित’। ‘संसाधनपूर्ण’ दशा जैसे - स्नेह, प्रेम, खुशी, आत्मविश्वास, उत्साह, आनंद, आदि। जब आप इन दशाओं का अनुभव करते हैं तो ये दशा आपके अंदर के संसाधनों (Resources) का प्रयोग करने लिए आपको सक्षम करती हैं, इसीलिए इन्हे ‘संसाधनपूर्ण दशा’(Resourceful State) कहा जाता है। दूसरी दशा हैं, संसाधन रहित दशा (Unresourceful State) जैसे गुस्सा, डिप्रेशन, असमजंस की स्थिति (Confusion), घृणा, दुःख, डर, घबराहट आदि। इन्हे संसाधन रहित दशा इसलिए कहा जाता है क्योंकि जब आप इन दशाओं का अनुभव करते हैं तो आप अपने अन्दर के संसाधन या शक्तियों (Potential) तक नहीं पहुँच पाते हैं। यद्यपि आपके अंदर वे सभी संसाधन व शक्तियाँ विद्यमान हैं जो आपको विजेता बना सकती है लेकिन आपकी उस समय की ‘संसाधन रहित दशा’ उन संसाधनों तक आपके जाने का रास्ता बंद कर देती हैं और आप स्वयं के व्यवहारों व परिणामों से नाखुश हो जाते हैं।

आपकी योग्यता/कला + संसाधनपूर्ण दशा = अच्छे परिणाम

आपकी योग्यता/कला + संसाधन रहित दशा = खराब परिणाम

इसलिए जब आप किसी तनावपूर्ण स्थिति में अपने आपको फँसा पाते हैं तो आपके आसपास के लोग आपको मानसिक रूप से ठीक रहने की सलाह देते हैं ताकि आप सही दशा पाकर अपने संसाधन व शक्तियों का सही प्रकार से उपयोग कर पाये और तनावपूर्ण स्थिति से बाहर आ सकें।

अगर आप एक छात्र से बेहतर परिणाम की अपेक्षा रखते हैं तो आपको उसे बेहतर दशा से कैसे रहे, यह सिखाना होगा। लेकिन दुर्भाग्यवश उन्हें जीवन की सबसे महत्वपूर्ण जानकारी न तो अभिभावकों द्वारा दी जाती है और न ही अध्यापकों व स्कूल प्रबंधन द्वारा। उसे पढ़ने की उस प्रक्रिया में धकेल दिया जाता है जहाँ उनकी दशा का उनके बेहतर परिणाम के लिए सबसे बड़ा रोल (Role) है। इतना ही नहीं – आप अनुभव करेंगे कि बहुत से छात्रों के लिए उनका स्कूल, घर व पढ़ने की प्रक्रिया एक ऐसा अनुभव है जहाँ पर वे अपनी ‘संसाधनपूर्ण दशा’ को खो देते हैं। इससे आने वाले तनाव के कारण उनका मन पढाई से हटने लगता है। परिवार के लोगों के साथ उनके रिश्तों में दरार पड़ने लगती है और ऐसे में बच्चा अपने अंदर को छवि (inner self image) को खोने लगता है। जिसका परिणाम होता है वे आदतें जो उसे नुकसान पहुँचा सकती हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे पढाई व कैरियर में अच्छे परिणाम पैदा करें तो आपके लिए आवश्यक है कि वे अपने संसाधनों व शक्तियों का भरपूर प्रयोग करें और यह तभी सम्भव है जब वे ‘संसाधनपूर्ण दशा’ का अधिक से अधिक अनुभव करें। इसलिए जरूरी है कि अभिभावक व अध्यापक एन.एल.पी. (N.L.P.) की तकनीकों को सीखें जिनके द्वारा वे अपनी ‘संसाधन रहित दशा’ को बदलकर ‘संसाधनपूर्ण दशा’ का अनुभव करें।

अगर आप अपने संस्थान या कोरपोरेट में अपनी उत्पादन क्षमता को बढ़ाना चाहते हैं तो आपको उन ‘संसाधनपूर्ण दशाओं’ प्राप्त करना होगा जिनके अनुभव से आप अधिकतम उत्पादन क्षमता पर पहुँच सकते हैं वो भी बिना थकान के। अगर आप ‘संसाधन रहित दशा’ अनुभव करते हुए अपना सर्वोत्तम देने की कोशिश करेंगे तो न तो अपना सर्वोत्तम दे पायेंगे और दूसरा आप तनाव का अनुभव करेंगे। यह तनाव आपके लिए नयी चुनौतीयाँ पैदा कर सकता है। इसलिए किसी संस्थान की उन्नति के लिए आवश्यक है कि उनके लोगों को व्यवसायिक शिक्षा (Professional Education) के साथ-साथ यह भी सिखाया जाये कि वे कैसे अपनी दशा को धनात्मक रखें। बहुत सारे कोरपोरेट में इसी कमी के कारण लोग उच्च रक्त चाप जैसे लक्षणों से लड़ रहे हैं वो भी युवा उम्र में। उनके लिए आवश्यक है कि वे अपने मस्तिष्क को सही प्रकार से प्रयोग करना सीखें।

स्वास्थ्य हमारे जीवन का अहम पहलू है और चिकित्सा विज्ञान सिद्ध कर चुका है कि हमारी अधिकांश बीमारियों की वजह हमारा अवचेतन मन होता

है। जब भी आप किसी तनाव को लम्बे समय तक अनुभव करते हैं तो आपका शरीर अपनी प्रतिरोधात्मक शक्ति को खोना शुरू कर देता है – आपके विभिन्न अंग विभिन्न प्रकार से प्रतिक्रिया करने लगते हैं और आप विभिन्न बीमारियों को अपने अंदर आमंत्रित कर लेते हैं। पाया गया है कि बड़े आर्थिक नुकसान, सामाजिक प्रतिष्ठा व पारिवारिक सदस्य की आकस्मिक मौत के कारण जो लोग अपनी दशा को संसाधनपूर्ण नहीं बना पाये वे एक नहीं कई बीमारियों के शिकार हो गये। उनमें से कई बीमारियाँ उन्हे पूरे जीवन के लिए मिल गयी। ऐसे तनावपूर्ण मसलों (Issues) को अवचेतन मन के अनसुलझे मसलों (Unresolved Issues or Unfinished Agenda) का नाम दिया गया है। और इन्हीं अनसुलझे आंतरिक मसलों से पीछा छुड़ाने के लिए लोग बाहर की दुनिया में उनका हल ढूँढते हैं – बाहरी संसार को जिम्मेदार ठहराते हैं – कोई इसे जीवनशैली (Lifestyle) से आनेवाली बीमारियों का नाम देता है तो कोई शराब, धूम्रपान, अधिक खाना खाने या टीवी देखने में इसका इलाज ढूँढ़ता है। कई बार लोग मानते हैं कि वे अगर उन पुराने मसलों पर चेतन मन को न जाने दें तो उनका उन मसलों से पीछा छूट सकता है। कुछ लोग समझते हैं कि वे किसी तरह की शिक्षा लेकर या बड़े पद पर जाकर इन आंतरिक मसलों से पीछा छुड़ा सकते हैं। ऐसा नहीं है – आपके घर में अगर सड़ा हुआ चूहा पड़ा है तो आप चाहे इंजीनियर या डॉक्टर, बड़ी कम्पनी के मालिक हैं या करोड़पति – आप सड़े हुए चूहे की बदबू से नहीं बच सकते। इसका समाधान है कि आप उस चूहे का वहाँ से हटाये और आप उस बदबू से स्वतः ही बच जायेंगे।

अगर आप बेहतर आर्थिक जीवन जीना चाहते हैं तो आपको आपके अंदर के उन संसाधनों तक पहुँचना होगा जो आपके आर्थिक जीवन में सुधार लाये – आपको आर्थिक स्वतंत्रता दे। इसके लिए आवश्यक है कि आप अपने अंदर के उन मसलों से पीछा छुड़ायें जो आपके मस्तिष्क में ऐसी दशा का वातावरण बना रहा है जिसके कारण आप आर्थिक स्वतंत्रता नहीं पा रहे हैं। इसका समाधान है कि आप बाजार का ज्ञान लेकर वह प्रशिक्षण लें जिसके द्वारा बाजार आपको स्वीकार करे और साथ ही अपने लिए उत्साह, आत्मविश्वास, लगान व कठिबद्धता जैसे संसाधनों तक पहुँचने वाली दशा को प्राप्त करें। इन दोनों में से किसी भी एक की कमी आपको आर्थिक स्वतंत्रता की जगह तनाव का अनुभव करायेगी।

अगर आप एक खिलाड़ी या एक्टर हैं तो आपको अपने प्रदर्शन को बेहतर रखना ही होगा – तभी आपका कैरियर लम्बे समय तक चल पायेगा। आपके लिए जरूरी होगा कि आप अवचेतन मन से डर, असमजंस की स्थिति को वहाँ से हटाना सीखें और अपने अवचेतन मन में आत्मविश्वास को प्रतिस्थापित करना सीखें।

ऐसा करके ही आप अपने कैरीयर को बचा सकते हैं। बड़ा धन कमा सकते हैं और लोगों को अपनी और आकर्षित कर उन्हें अपना प्रशंसक बना सकते हैं।

जब से मनुष्य ने जन्म लिया है, उसके लिए एक ही दशा को बरकरार रखना एक चुनौती रहा है। आप अभी एक दशा में हैं और दूसरे ही पल आपकी दशा बिंगड़ जाती है और आप अपने आपको विपरीत आंतरिक वातावरण में पाते हैं। और आप इस दशा से पीछा छुड़ाना चाहते हैं, बेहतर दशा में आना चाहते हैं पर ऐसा नहीं कर पाते और उस समय तक जब तक आप खराब दशा में हैं, दर्द का अनुभव करते हैं। कभी आप धार्मिक स्थानों का सहारा लेते हैं तो कभी किसी सलाह या कौन्सिलिंग (Counselling) का। आपको लगता है कि किसी भी तरह से इस दशा से पीछा छुड़ाया जाये।

अब चाबी आपके पास : आपके आंतरिक चित्रण

इसी अध्याय में दशा को समझने के लिए पीछे दिये गये चित्र को फिर देखें। आप पायेंगे कि आपकी नियति (Destiny) आपके द्वारा उत्पन्न किये गये परिणामों पर निर्भर करती है। जीवन के किसी भी क्षेत्र में अगर आप बेहतर परिणाम पा रहे हैं तो आप बेहतर नियति की ओर बढ़ रहे हैं। अगर ये परिणाम कमजोर हैं या स्थिति अनुकूल नहीं हैं तो नियति की जगह आपको दर्द मिलेगा।

हमारे परिणाम निर्भर करते हैं हमारे व्यवहारों, कार्यों व हमारी आदतों पर। किसी भी क्षण आप अपने व्यवहारों का अवलोकन कर पता कर सकते हैं कि आप अपनी मनचाही मंजिल पर जा रहे हैं या नहीं। आपके हर दिन के व्यवहार व आदतें तय करती हैं कि आपके जीवन के विभिन्न क्षेत्र जैसे स्वास्थ्य, सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक स्तर व रिश्ते की क्या गुणवत्ता होगी। हम कह सकते हैं कि हमारे व्यवहार, कार्य व आदत ही हमें किसी लक्ष्य तक ले जा रहे हैं।

आपके व्यवहार, कार्य या आदतें आपके चेतन मन का परिणाम नहीं बल्कि उस दशा का परिणाम है जिस दशा में आप हैं। अगर आपको डर की दशा का अनुभव हो रहा है तो आपके व्यवहार में धाराप्रवाह नहीं बल्कि झिझिक दिखाई देगी। अगर आप खुश हैं तो प्रसन्नचित्त होंगे – हँसेंगे व खेलेंगे। दुःखी हैं तो आपका शरीर तनाव को अनुभव करेगा, चेहरे पर अजीब बेचैनी होगी। अगर आत्मविश्वास व उत्साह का अनुभव करेंगे तो आपके चेहरे पर चमक होगी – कन्धे व रीड की हड्डी सीधी होगी – आवाज में धाराप्रवाह होगा। और आपको अपने काम को करने में आनंद आयेगा। अगर आत्मविश्वास व उत्साह की जगह डिप्रेशन है तो कंधे झुके होंगे, रीड ढीली होगी और काम करने में तनाव का अनुभव करेंगे। कहने का अर्थ है आपके व्यवहारों व आदतों की जननी आपकी दशा है।

आपके मन में प्रश्न उठेगा कि अगर हमारी दशा हमारे व्यवहारों व आदतों की जननी है तो क्या एक ही दशा में दो व्यक्तियों का एक ही व्यवहार होगा या फिर एक व्यक्ति हमेशा एक ही व्यवहार करेगा? मेरा उत्तर है - नहीं। हम मनुष्य बचपन से अपने व्यवहारों व आदतों को अपने चारों ओर हो रहे लोगों की प्रतिक्रियाओं से, टीवी से व रिश्तेदारों से सीखते हैं। किसी दशा में आपके पिता या माँ ने कौन-सा व्यवहार किया, आप उसे दृष्टा की तरह देखते हैं और आपका अवचेतन मन उसे घटा, बढ़ा व बदलकर अवचेतन रूपी स्टोर में एकत्र कर लेता है ताकि भविष्य में यह व्यवहार आपके काम आ सके। इसी दशा में आप किसी अन्य व्यक्ति को अन्य व्यवहार करते हुए देखते हैं और उसे भी आपका अवचेतन मन आंतरिक स्टोर में एकत्र कर लेता है और यह प्रक्रिया चलती रहती है। इस प्रकार एक ही दशा में आपके पास व्यवहारों के कई विकल्प होते हैं। और इन व्यवहारों में से किसी विशेष स्थिति में आपका अवचेतन मन किसी एक या दो ऐसे व्यवहार देगा जो आपके पुराने विश्वासों, पहचान, जीवनमूल्यों व उद्देश्य से मेल रखते हों। उदाहरण के तौर पर अगर आप क्रोध की अवस्था में हो तो आपका अवचेतन मन यह देखकर व्यवहार तय करेगा कि सामने कौन है। अगर आपने सामने आपका जूनियर (Junior) है या कोई कमज़ोर व्यक्ति है तो आप चिल्ला सकते हैं - लेकिन अगर आपके सामने आपका सीनियर (Senior) है या कोई आपसे अधिक शक्तिशाली है तो आप का व्यवहार दूसरा होगा और ये दोनों व्यवहार आपके अवचेतन मन के पास पहले से स्टोर में पड़े हैं।

हमारी शारीरिक बीमारी भी हमारे शरीर का एक व्यवहार ही है जो हमारी दशा विशेष के कारण हमारे शरीर में दिखायी दे रहा है या जिसे हमारा शरीर बीमारी के रूप में अनुभव कर रहा है। इसलिए अक्सर आपका चिकित्सक बीमारी की दवाई का पर्ची लिखते हुए आपको तनाव मुक्त व खुश रहने की सलाह देता है ताकि आप अपनी दशा को बदलकर शरीर की बीमारी रूपी व्यवहार से छुटकारा पा लें। यह भी एक सर्वविदित तथ्य है कि हँसमुख व खुश रहनेवाले लोग स्वास्थ्य का अधिक आनंद उठाते हैं।

अगर दशा हमारे लिए इतनी महत्वपूर्ण है तो यह जानना आवश्यक है कि हमारी दशा का कौन जिम्मेदार है व इसे कौन उत्पन्न करता है?

इसके लिए दो चीजे जिम्मेदार हैं :

1. आपके शरीर को चलाने की गुणवत्ता (Quality how you move your body)
2. आपके आंतरिक चित्रण (Internal Images)

नोट : ध्यान रखने लायक बात है आपकी दशा का जिम्मेदार कभी भी कोई बाहरी घटना नहीं है। अगर आप कहते हैं या मानते हैं कि आपकी दशा को किसी व्यक्ति या घटना ने खराब किया है या करता है तो यह एक बड़ा झूठ है। आप जान चुके हैं कि हमारा अवचेतन मन किसी भी बाहरी घटना को जैसा का तैसा स्वीकार ही नहीं करता है – उस घटना को मानसिक स्टोर में रखने से पहले वह उस घटना को बदल देता है। असलियत में जब आप कहते हैं कि किसी विशेष व्यक्ति पर आपको गुस्सा आता है या किसी विशेष घटना के कारण आपकी परेशानी बढ़ गयी है तो आप अपनी जिम्मेदारी उठाने के बजाय दूसरों को जिम्मेदार ठहरा रहे हैं जबकि आपका गुस्सा या आपकी परेशानी आपका खुद का अनुभव (Subjective Experience) है और यह अनुभव आपके स्वयं के मस्तिष्क के बनाये गये आंतरिक चित्रण के कारण आ रहा है न कि किसी व्यक्ति या घटना के कारण।

आपकी किसी दशा के जिम्मेदार दो पहलू – आपके शरीर को चलाने का ढंग व आंतरिक चित्र असलियत में आपकी नियति के जिम्मेदार हैं। अगर आप इन दो पहलुओं पर अपना नियंत्रण कर लें तो आप अपने जीवन का एक बार फिर नवनिर्माण कर सकते हैं। इन्हीं दोनों पहलुओं को हम इस पुस्तक भाग दो व भाग तीन में विभिन्न प्रक्रियाओं द्वारा अपने लाभ के लिए नियंत्रित व निर्देशित करते रहेंगे। उससे पहले आवश्यक है कि आप अपना व्यक्तिगत ब्यौरा (Personal Audit) तैयार करें ताकि इस ब्यौरे के अनुसार ही ऊपर दिये गये दोनों पहलुओं द्वारा लाभ उठा सकें।

व्यक्तिगत लेखा-जोखा

हर वर्ष आप आयकर विभाग को सन्तुष्ट करने के लिए एवं स्वयं की जानकारी के लिए आप अपने संस्थान की आय का एक लेखा-जोखा (Audit) तैयार करते हैं। इस ब्यौरे से आपको ज्ञात हो जाता है कि आपको कितनी आमदनी या नुकसान हुआ है। यही ब्यौरा आपके लिए एक आधार हो जाता है कि आनेवाले वर्ष में आपके सामने आनेवाली चुनौतियाँ कौन-सी होगी और आपके लिए अवसर क्या होंगे।

जब भी आप कोई नया व्यापार करते हैं, या पुराने व्यापार का पुनः निर्माण करते हैं तो उसका ब्यौरा तैयार करते हैं, किसी बड़ी यात्रा की तैयारी करते या नयी टीम का निर्माण करते हैं तो आप अपनी शक्ति (Strength) कमजोरियों (Weakness), अवसरों (Opportunities) और चेतावनी/संकटों (Threats) का एक पूरा लेखा-जोखा तैयार करते हैं। इसे कोरपोरेट जगत में SWOT Analysis के नाम से भी जाना जाता है। कभी आपने सोचा है कि आप भी तो स्वयं में एक संस्था हैं। कभी आपने इस संस्था का विस्तृत ब्यौरा तैयार किया है जिसे पढ़कर पता चल सके कि यह संस्था किस दिशा में जा रही है? इसकी क्या शक्तियाँ (Strengths) है? क्या कमजोरियाँ (Weakness) है? इस संस्था के सामने कौन-कौन से अवसर (Opportunities) हैं और इस संस्था को किन चेतावनी (Threats) बचना है? अगर इस ब्यौरा को तैयार नहीं किया गया तो भविष्य में इस संस्था का क्या होगा, यह अनिश्चित है।

अपने जीवन के नवनिर्माण की प्रक्रिया के लिए आवश्यक है कि आज ही बैठकर स्वयं का एक विस्तृत ब्यौरा तैयार करें। इसे तैयार करने के बाद ही आप तय करेंगे कि आप के पास जो संसाधन हैं उनका किस तरह प्रयोग किया जाये। इस ब्यौरे के न होने के कारण आपके सभी संसाधनों का सही प्रकार से उपयोग

होना सम्भव नहीं है। आपके व्यवहार, आदतें व प्रशिक्षण का तभी कोई अर्थ हो सकता है जब आपके पास यह व्यक्तिगत ब्यौरा हो।

इस ब्यौरा को बनाने के लिए उपयुक्त समय निकाले जब आपको कोई आधा न हो और आप जितना चाहे उतना समय ले सकें। इसकी शुरुआत आप नीचे दिये गये चार वर्गों (Squares) से करेंगे। हर एक वर्ग एक विशेष सूचना के लिए बना है।

	मुझे चाहिए	मुझे नहीं चाहिए
मेरे पास हैं	(1) शक्तियाँ (Strengths)	(2) कमजोरियाँ (Weaknesses)
मेरे पास नहीं हैं	(3) अवसर (Opportunities)	(4) संकट/चेतावनी (Threats)

आप इन चारों वर्गों को भरते हुए आपके पास चार तरह की सूचनाएं हैं जिनका आधार बनाकर आप अपने पूरे जीवन का लेखा-जोखा तैयार करेंगे।

वर्ग 1 : आपकी शक्तियाँ (Strengths) : ‘मुझे चाहिए – मेरे पास हैं’

इस वर्ग में आप अपने जीवन के उन संसाधनों के बारे में लिखेंगे जिनकी आपको जरूरत है और जो आपके पास है।

वर्ग 2 : आपकी कमजोरियाँ : ‘मुझे नहीं चाहिए – मेरे पास हैं।’

इस वर्ग में आप अपनी सूचनाओं के बारे में ब्यौरा बनायेंगे जो आपकी कमजोरियाँ हैं। जैसे आपकी कोई अवांदित आदत, बीमारी आदि।

वर्ग 3 : आपके अवसर : ‘मेरे पास नहीं है – मुझे चाहिए।’

इस वर्ग में आप उन आदतों, गुणों, चीजों के बारे में लिखेंगे जिन्हें आप पाना चाहते हैं। असलियत में ये वो चीज है जो जीवन के नवनिर्माण में आपके लक्ष्यों का काम करेंगी।

वर्ग 4 : आपके लिए खतरा : ‘मेरे पास नहीं है – मुझे नहीं चाहिए।’

ऐसी बहुत-सी आदतें या बीमारियाँ हैं जो आपके पास नहीं हैं और न ही वे आपको चाहिए। इस वर्ग में उन सब खतरों के बारे में लिखिये जिनके लिए आप जीवनभर निर्माण की इस प्रक्रिया में सावधान रहना चाहते हैं।

वर्ग 1 मेरी शक्तियाँ :

उन सभी संसाधनों की एक बड़ी सूची तैयार करें जो आपके पास हैं और जिन संसाधनों की आपको आवश्यकता भी है। हर वर्ग में सूचनाओं को लिखते हुए आप जीवन के मुख्य क्षेत्रों को शामिल करे जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक क्षेत्र, मानसिक व भावनात्मक शक्तियाँ व रिश्तें।

आप लिख सकते हैं :

‘मुझे परिवार चाहिए – मेरे पास परिवार है।’

‘मुझे अच्छा स्वास्थ्य चाहिए – मेरे पास अच्छा स्वास्थ्य है।’

... आदि।

अपना उपयुक्त समय लेकर इस सूची को बनाना शुरू करें। और उन सभी चीजों के बारे में लिखे जो आपको आशीर्वाद व गिफ्ट के रूप में मिली हैं। यह सूची जितनी लम्बी होगी उतने ही अधिक आनंद का आप अनुभव करेंगे। कई बार हमारे पास अथाह दौलत हुए भी हम अपने आप को कंगाल समझते रहते हैं। इस सूची को बनाते हुए आप उन खजानों तक पहुँच रहे हैं जो आपके जीवन के लिए जरूरी हैं और जिसके आप मालिक हैं। लिखना शुरू करें –

अपने परिवार के बारे में

अपने स्वास्थ्य के बारे में

अपने बचपन की खूबसूरत यादों के बारे में

.....
.....
.....
.....
अपने मित्रों व अन्य रिश्तों के बारे में
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
अपनी बेहतर आदतों व गुणों के बारे में
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
अपने आर्थिक जीवन के बारे में
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा के बारे में
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
अपनी योग्यता के बारे में
.....
.....
.....
.....

अपने विश्वास, पहचान व जीवन मूल्यों के बारे में

अपने आध्यात्मिक जीवन के बारे में

अन्य वह सब जिसके लिए आप गौरवा का अनुभव करते हैं

इस सूची को बनाते हुए आप उन सभी खजानों को टटोलें जो आपके पास हैं। इसे पूरा करने की जल्दी ना करें बल्कि अधिक से अधिक खोज करें कि आप अपने जीवन के प्रति कितने गौरव व अमीरी को महसूस करते हैं। बाकी सूचियों को पूरा करते हुए भी आपको इस सूची में लिखने के लिए कई शक्तियों का पता चलेगा अतः इस सूची को हमेशा तैयार रखें और इसे बढ़ाते रहें।

वर्ग 2 : मेरी कमजोरियाँ :

अपनी कमजोरियों की सूची इसी तरह से तैयार करें जैसे आपने पहली सूची तैयार की है। इस सूची को तैयार करते हुए किसी डर या झिझक का अनुभव न करें – बल्कि ईमानदारी से स्वीकार करें कि आप एक इंसान होने के

नाते कुछ कमजोरियों के शिकार हैं। यह सूची आपके जीवन के उन पहलुओं को आपके समक्ष रखेगी जहाँ पर आपको शक्तिशाली होना है। एक सच्चा विजेता होने के लिए इस सूची को पूरे मन से तैयार करें।

इस सूची को बनाते हुए भी आप जीवन के सभी क्षेत्रों को देखे और उन चीजों को तैयार करें – जो आपके पास हैं लेकिन जिनकी आपको आवश्यकता नहीं है या जो आपको नहीं चाहिए। इसे बनाते हुए आप इस तरह से लिख सकते हैं :

‘मुझे शराब पीने की आदत है – लेकिन मुझे ये आदत नहीं चाहिए।’

अपनी आदतों के बारे में :

(जैसे धूप्रपान, प्रोत्साहन की कमी, आत्मविश्वास की कमी, काम में मन लगाना आदि)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

अपने व्यवहारों के बारे में

(जैसे क्रोध, डिप्रेशन, डर, तनाव आदि)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

अपनी बीमारियों के बारे में

परिवार के बारे में

वर्ग 3 : मेरे अवसर :

इस वर्ग में आप उन लक्ष्यों के बारे में लिखें जो आप पाना चाहते हैं। जैसे आपकी पहचान क्या हो? आपके पास कौन-से गुण हो? क्या आप पाना चाहते हैं, क्या करना चाहते हैं? कितना धन कमाना चाहते हैं? कैसा जीवन चाहते हैं? कहाँ छुट्टी मनाना चाहते हैं? किस तरह के लोगों से मित्रता करना चाहते हैं? आदि। इन सभी अवसरों को जोजना शुरू करें।

आपके लक्ष्य – परिवार के लिए

आपके लक्ष्य – सामाजिक प्रतिष्ठा के लिए

आपके लक्ष्य – कैरियर व आर्थिक स्वतंत्रता के लिए

आपके लक्ष्य – बेहतर रिश्तों के लिए

आपके लक्ष्य – अपनी योग्यता व क्षमता के लिए

आपके लक्ष्य – बेहतर स्वास्थ्य के लिए

अन्य

जब आपकी तीसरी सूची तैयार हो जाये तो आप चौथी सूची को तैयार करें।

वर्ग 4 : मेरे लिए खतरे

उस सूची को तैयार करने का कारण है कि आप अपने मस्तिष्क द्वारा उन खतरों को ढूँढ़ लें जिनके लिए आपको सावधान रहना हैं। इस सूची को बनाते हुए आपका अवचेतन मन उन खतरों के बारे में जान चुका होगा जो आपके लिए भविष्य में दर्द का कारण बन सकती हैं। आपका अवचेतन मन हमेशा आपको दर्द से बचाने और सुख की ओर ले जाने के लिए बना है – इस सूची की सहायता से वह किसी भी दर्द का आभास पाकर आपको उस दर्द से बचाने में आपकी सहायता करेगा।

इस सूची को आप इस तरह से तैयार कर सकते हैं –

‘मेरे पास शराब पीने की आदत नहीं है – मुझे यह आदत चाहिए भी नहीं।’

इस तरह से यह सूची तैयार करें। इसमें आप उन बीमारियों, खराब आदतों, लतों, कमजोर बनानेवाले विश्वासों आदि को शामिल करें जिनके सौभाग्यवश आप शिकार नहीं हैं और आप भविष्य में उन्हें अपने से दूर रखना चाहते हैं।

आपके व्यक्तिगत ब्यौरे का प्रथम दस्तावेज (Draft) तैयार है। आपको बधाई। आप एक प्रतिशत से भी कम सौभाग्यशाली व्यक्तियों में से एक हैं जो अपने जीवन को एक नये सिरे से बेहतर बनाने के लिए कटिबद्ध हैं।

इस दस्तावेज में सभी सूची आपके पक्ष में हैं सिवाय वर्ग 2 की सूची के। जिसमें आपकी कमजोरियाँ व कमियों का एक विस्तृत विवरण दिया गया है। इस दस्तावेज को हम एक बार फिर डिजाइन करेंगे – इन कमजोरियों व कमियों को नया अर्थ देकर या इन्हें पुनः पारिभाषित करके।

आपको यह जानकर खुशी होगी कि असलियत में आपकी कमजोरी आपके लिए एक धनात्मक संदेश है। हर कमजोरी आपको अवगत कराती है कि आपको बेहतर व पूर्ण बनने के लिए किस क्षेत्र में काम करने की आवश्यकता है। असलियत में कमजोरियाँ आपकी सफलता के रास्ते में बाधा नहीं बल्कि आपके लिए नये अवसरों व लक्ष्यों की जननी है। हर कमजोरी में एक अवसर छुपा होता है जो हमेशा आपको अगले स्तर पर जाने के लिए सहायता करता है।

आपको मात्र इतना करना है कि इन कमजोरियों को एक नया अर्थ देकर इन्हें अवसरों में बदलना है। एक बार कोई भी कमजोरी अगर अवसर में बदल जाये तो वह आपके पक्ष में काम करना शुरू कर देगी। असलियत में कोई भी कमजोरी तब तक कमजोरी है जब तक हम इस कमजोरी द्वारा लगातार आ रहे संदेश को नजरअंदाज करते रहते हैं और उसे अवसरों में नहीं बदल लेते।

अब आप वर्ग 2 से एक-एक कमजोरी को लेंगे और उसमें छुपे अवसर को पहचान कर वर्ग 3 की सूची में अवसर शामिल करेंगे। उदाहरण के तौर पर अगर आप कहते हैं कि ‘मुझे धूम्रपान करने की आदत है – मुझे यह आदत नहीं चाहिए।’ तो इस कमजोरी को हम अवसर में इस तरह से बदल सकते हैं – ‘मुझे स्वास्थ्य चाहिए’ या ‘मुझे स्वस्थ फेफड़ें व हृदय चाहिए’ या ‘मुझे समाज में इज्जत चाहिए’।

आपकी सहायता के लिए यहाँ पर कुछ और उदाहरण दिये गये हैं –

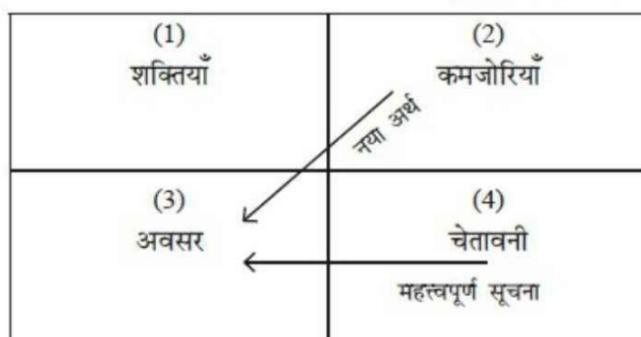
कमजोरी

अवसर

- मैं लोगों से बात नहीं कर सकता।
या
मुझे लोगों से जुड़ने की कला सीखनी है।
- मैं मोटापे से ग्रसित हूँ।
या
मुझे स्वस्थ शरीर चाहिए।
- मुझे मेरा बॉस पसंद नहीं करता।
या
मुझे अर्थपूर्ण जीवन जीने लिए के नये लक्ष्य बनाने हैं।
- मैं पैसा नहीं बचा पाता।
या
मुझे आर्थिक सलाहकार से मिलकर अपने आर्थिक जीवन को बेहतर बनाने की सलाह लेनी है।

5. मैं आलस का शिकार हूँ।

मुझे बड़े, आकर्षक व बेहतर जीवन देनेवाले लक्षणों को बनाना है जो मुझे उत्साहित रख सकें।



मुझे स्वयं पर गुस्सा आता है।

मेरे अपने जीवनसाथी के साथ खराब सम्बन्ध हैं।

मैं बार-बार बीमार पड़ जाता हूँ।

मैं भूतकाल के डर या दर्दभरी

मुझे आत्म-सम्मान व आंतरिक छवि को सुधारना है।

मुझे रिश्तों को बेहतर बनाने की तकनीकें (Relationship Skills) सीखनी हैं।

मुझे मेरी प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाने के तरीके सीखने हैं।

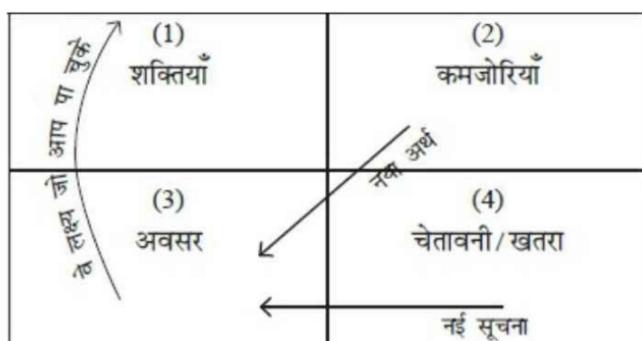
मुझे मस्तिष्क से अवांछित यादों से परेशान रहता हूँ। पैटर्न को हटाने का प्रशिक्षण लेना है।

इस तरह से आप पायेंगे कि जिन चीजों को आप कमजोरी का नाम देकर स्वयं को ऊर्जाहीन किये हुए थे - वास्तव में वो आपके लिए नये अवसर हैं। बस, आपको इतना करना है कि इन कमजोरियों को नये तरीके से पारिभाषित कर इन्हें अपने लिए अवसरों में बदलना है।

यही प्रक्रिया आपको वर्ग 4 के लिए करनी है। कोई भी खतरा अगर आपको डराता होगा तो यह मस्तिष्क के लिए एक सवाल बन जाता है। अगर आपके सिर पर एक कमजोर धागे से कोई तलवार लटकी हो तो उसके नीचे बैठकर न तो आपको खाना खाने में आनंद आयेगा - चाहे खाना कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो और न ही कुछ और काम करने में। यद्यपि तलवार आपसे दूर है - लेकिन आपका ध्यान उसी तलवार पर रहेगा और आप बाकी कामों को करने में न तो पूर्ण आनंद ले पायेंगे और न ही उसे ठीक प्रकार से पूरा कर पायेंगे। यह तभी सम्भव है कि या तो आप वहाँ से तलवार हटा ले या स्वयं वहाँ से हट जाये या स्वयं को पूरी तरह से किसी सुरक्षित कवच के साथ सुरक्षित कर लें। कहने का अर्थ है कि आपको स्वयं को बचाने के लिए नये अवसरों की तलाश करनी होगी।

अगर आप मोटा होने या वजन बढ़ने के खतरे को देख रहे हैं तो आप इसे अवसर में बदलें - जैसे एक सप्ताह में फलाहार करना या योगाभ्यास करना। अगर आपको खतरे का आभास है कि बाजार नीचे गिरता जा रहा है और आप अपनी नौकरी खो सकते हैं - तो आपके पास अवसर है नयी योग्यता प्राप्ति कर नया कैरीयर शुरू करने का। अगर आपको खतरा दिखाई देता है तो समझ लीजिये आपका मस्तिष्क आपको एक सच्चे मित्र की तरह एक नया संदेश देना चाहता है। उस संदेश को सुने और उस संदेश में उस अवसर को तलाशें जो आपके व आपके परिवार को उस खतरे से बचाये ही नहीं बल्कि आपको जीवन के बेहतर स्तर पर ले जाये।

इस तरह से आप वर्ग 2 व वर्ग 4 की सूची को बदलकर उनको नया अर्थ देकर - उनको अवसरों में बदलकर - वर्ग 2 की सूची को बड़ा करें।



यह व्यक्तिगत लेखा-जोखा आपके लिए पूर्ण गाइड या पथ प्रदर्शक का काम करेगा ताकि आप अपने जीवन को आनंदपूर्वक जी सकें व सफलता का स्वाद चख सकें।

आपकी शक्तियाँ आपको ऊर्जा देंगी कि आप कितने लायक या काबिल हैं। इस सूची को देखकर आप स्वयं के लिए गौरव का अनुभव करेंगे जो आपके स्वस्थ मस्तिष्क व शरीर के लिए आवश्यक है।

आपकी कमजोरियों की सूची अब आपको हतोत्साहित या कुंठित (Depress) नहीं करेगी बल्कि आप उससे नया अर्थ निकालकर उन कमजोरियों को अपने पक्ष में काम करने के लिए प्रयोग करेंगे।

अवसरों की सूची आपको जीवन में आगे जाने के लिए प्रेरणा देती रहेगी। हर अवसर को पूरा करने में आपको आनन्द का अनुभव होगा व आप जीवन के अगले स्तर पर पहुँच रहे होंगे।

चेतावनी से भरी सूची आपको सावधान करती रहेगी कि आप उन अवसरों को भी खोज लें जिनके द्वारा इन चेतावनियों से आप न सिर्फ सुरक्षित हैं बल्कि उस चेतावनियों या खतरों को अपने पक्ष के लिए प्रयोग करें।

इस प्रक्रिया को एक बार आप अपने जीवनशैली का हिस्सा बना लेंगे तो आपके पास मुख्यतया दो ही वर्ग होंगे – एक आपकी शक्तियों का वर्ग – जो आपको अहसास करायेगा कि आप कितने सौभाग्यशाली हैं। यह अहसास आपकी आंतरिक छवि को, आत्मविश्वास को व उत्साह को बढ़ायेगा।

वर्ग 3 में रखे अवसर आपको जीवन के आगले स्तर पर जाने की प्रेरणा देंगे। हर लक्ष्य को पूरा कर आप उसे अपनी शक्ति के वर्ग 1 में स्थान देंगे। और दूसरों अवसरों की खोज करते रहेंगे। और ये अवसर आपको मिलते रहेंगे बाकी दोनों वर्गों 2 व 4 द्वारा।

आपको इन अवसरों या लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आपको कुछ मापदण्डों का सहारा लेना होगा। इन मापदण्डों का सहारा लेकर आप अपने मस्तिष्क को लक्ष्यों को पूरा करने की प्रक्रिया में शामिल कर लेंगे और लक्ष्यों को तनाव मुक्त होकर पूरा कर लेंगे।

ये मापदण्ड हैं.....

६

लक्ष्यों तक जाने के मापदण्ड

अ गर आप अपने लक्ष्यों तक तनाव रहित व तेजी से जाना चाहते हैं तो अपने मस्तिष्क को लक्ष्यों को पाने की प्रक्रिया में शामिल करिये.....

शामिल होने के लिए आपके मस्तिष्क की कुछ शर्तें हैं, कुछ मापदण्ड है - अगर आप उन शर्तों व मापदण्डों का पूरा करेंगे तो आपका मस्तिष्क आपको आश्वर्यचकित परिणाम देगा

लक्ष्यों का निर्धारण करना व उनको प्राप्त कर लेना कुछ लोगों के लिए आनन्द का विषय है और कुछ के लिए दर्दभरी प्रक्रिया, कुछ इस प्रक्रिया में विजेता होने का अहसास करते हैं तो कुछ पराजित लोगों को लक्ष्य तक जाने की प्रक्रिया नयी ऊर्जा व स्वास्थ्य देती है तो कुछ को ऊर्जाहीन कर देती है। यही कारण हैं कि बहुत लोगों को देखकर आप कह सकते हैं कि उनके सामने लक्ष्य है स्वस्थ शरीर पाने का, बेहतर धन कमाने का, अच्छे रिश्ते बनाने लेकिन वे या तो उन लक्ष्यों का निर्धारण ही नहीं कर पाते हैं या फिर उन्हें पूरा करने में कष्ट का अनुभव करते हैं।

इस अध्याय में आगे सीखेंगे कि किस तरह उन लक्ष्यों को पूरा करें जो आपने पिछले अध्याय में बनाये हैं। किस तरह इस प्रक्रिया में अपने मस्तिष्क की शक्तियों को शामिल करें ताकि आपकी यात्रा सुखद रहे।

जब भी हम लक्ष्यों को पूरा करने की बात करते हैं तो हमारे मस्तिष्क में दो स्थिति आती हैं : एक वर्तमान स्थिति, जहाँ हम इस समय हैं और दूसरी वह स्थिति, जहाँ पर हम उन लक्ष्यों को पूरा कर चुके हैं या इच्छित स्थिति।

वर्तमान स्थिति
(Present Position)

इच्छित स्थिति
(Desired Position)



एक स्थिति से दूसरी स्थिति तक जाने के लिए आपको एक प्रक्रिया शुरू करनी होगी, कुछ कदम उठाने होंगे और इच्छित स्थिति तक पहुँच जायेंगे। इस प्रक्रिया को शुरू करने से पहले आपको तय करना होगा....

- (1) मैं अपने लक्ष्यों तक क्यों जाना चाहता हूँ?
- (2) मैं अपने लक्ष्यों तक कैसे पहुँच सकता हूँ?
- (3) अगर मैं किसी बाधा का सामना करता हूँ तो मेरे पास उन बाधाओं से निपटने के लिए क्या योजना व संसाधन हैं?

आपको लक्ष्यों तक पहुँचने कि प्रक्रिया शुरू करने से पहले इन पहलुओं पर ध्यान देना होगा। अगर आपका मस्तिष्क इन सवालों का जवाब प्रक्रिया शुरू करने से पहले नहीं दे पाता है तो वह आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित नहीं करेगा, आपको ऊर्जा नहीं देगा और आप अपने लक्ष्यों को कल पर टालते रहेंगे (जो अक्सर होता रहता है)। इसलिए आवश्यक हैं कि आपको निरंतर प्रेरणा व ऊर्जा देनेवाले स्रोत को आप हमेशा इस प्रक्रिया में शामिल करें।

अपने मस्तिष्क को शामिल करने के लिए पहला कदम है कि आपके लिए यह लक्ष्य 'क्यों' महत्वपूर्ण हैं। जितना शक्तिशाली आपका 'क्यों' होगा, उतनी ही अधिक ऊर्जा व प्रेरणा के आप हकदार होंगे।

सुख-दुःख : एक प्रेरणा स्रोत :

हमारा मस्तिष्क किसी भी काम को करने या न करने के कारण ढूँढ़ता है। अगर मस्तिष्क के पास भरपूर कारण हैं तो वह उस काम को करने के लिए हमें ऊर्जा देता है। और मस्तिष्क के इन कारणों का एक बड़ा श्रोत है – सुख व दुःख। आपका हर कार्य यह तय करता है कि आप उस कार्य को करते समय या तो किसी दर्द या दुःख से मुक्ति पा रहे हैं या किसी आनंद या सुख की अनुभूति पा रहे हैं। इस वक्त भी जब आप यह पुस्तक पढ़ रहे हैं तो इसके पीछे दो ही

कारण हो सकते हैं – या तो कोई दर्द है जिससे आप छुटकारा पाना चाहते हैं या कोई सुख या लाभ जिसकी आपको तलाश है। अगर आप किसी आदत को शुरू कर रहे हैं या किसी आदत से छुटकारा पा रहे हैं, किसी रिश्ते की शुरुआत कर रहे हैं या किसी रिश्ते से बाहर आ रहे हैं या कुछ और; आपका मस्तिष्क हमेशा उसमें सुख और दुःख का आकलन कर आपको उस काम को करने या न करने की प्रेरणा देता है।

आप इन चार सवालों के साथ जुड़कर और उनके उत्तर खोजकर अपने मस्तिष्क के इस गुण का लाभ उठा सकते हैं। ये चार प्रश्न हैं.....

- (1) अगर मैं अपने लक्ष्यों को पा लेता हूँ तो मुझे क्या लाभ या सुख मिलने जा रहे हैं?
- (2) अगर मैं अपने लक्ष्यों तक पहूँचता हूँ, लक्ष्यों को पा लेता हूँ तो मुझे किस दर्द या दुःख से गुजरना होगा?
- (3) अगर मैं अपने लक्ष्यों को पूरा नहीं करता तो मुझे क्या लाभ या सुख मिलेंगे?
- (4) अगर मैं अपने लक्ष्यों को पूरा नहीं करता तो मुझे किस दर्द का सामना करना पड़ेगा?

इन चारों प्रश्नों के उत्तर खोजने की प्रक्रिया में आपका अवचेतन मन उस ‘क्यों’ को ढूँढ़ लोगा जिसकी आपको आवश्यकता है। इसलिए आवश्यक हैं कि इन प्रश्नों के उत्तर मात्र सोचे नहीं बल्कि एक नोटबुक में लिखें और कम से कम आगले दस दिनों तक पढ़े ताकि इन सुखों व दुःखों की छवि आपके अवचेतन मन में अच्छी तरह से बन सके।

उदाहरण के लिए अगर आपका लक्ष्य है कि आप अगले एक साल में निर्धारित धन कमाये तो इन प्रश्नों के द्वारा अपने मस्तिष्क को ‘क्यों’ रूपी उत्प्रेरक भी दें।

(1) अगर मैं निर्धारित धन कमा लेता हूँ तो मुझे क्या लाभ या सुख मिलेंगे?

इस प्रश्न का उत्तर लिखने के लिए अपने मस्तिष्क के अंदर झाँकिये कि अगर आप इस धन को कमा लेते हैं तो आपके जीवन में क्या धनात्मक बदलाव आते जा रहे हैं। इन बदलावों को जीवन के हर क्षेत्रे में देखें और उनके दूरगामी परिणाम देखें। जैसे इस धन के आने के बाद आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या धनात्मक प्रभाव पड़ेगा? आपके परिवार में क्या खुशियाँ आयेंगी? आपकी सामाजिक प्रतिष्ठा को क्या लाभ मिलेगा? आपकी मानसिक व भावनात्मक,

शक्ति को किस तरह से बल मिलेगा? आप कौन-कौन सी वस्तु खरीदना चाहेंगे? कहाँ पर अपना समय बिताना चाहेंगे? ऐसा क्या करना चाहेंगे जिससे आप महसूस करें कि आप बाकी लोगों से अलग हैं और जिससे आपको महत्वपूर्ण होने का अहसास प्राप्त होगा?

इस प्रश्न के उत्तर को आप निरन्तर खोजते रहें और आपकी नोटबुक में लिखते रहें। **आपके लक्ष्य की प्राप्ति के लिए इस सूची का बड़ा होना आवश्यक है।**

(2) अगर मैं यह धन कमा लेता हूँ तो मुझे किस दर्द का अहसास होगा?

आप कहेंगे कि धन की प्राप्ति पर कैसा दर्द? पर यह सत्य है। कई बार हम अपने अवचेतन मन में ऐसे विश्वास बैठा लेते हैं जिसके द्वारा हमें हमारे लक्ष्यों की प्राप्ति पर दुःख या दर्द का अनुभव होता है। यद्यपि चेतन मन से कोई भी इसे स्वीकार नहीं करेगा – लेकिन अवचेतन में पड़ा यह विश्वास आपके विपरीत खेल खेलता रहेगा। अगर धन कमाने या धन पाने में लोगों का मन दर्द का अहसास न करता तो लोग कंगाल या गरीब क्यों रहते? कई बार कई लोगों के मन में धन के प्रति मिली-जुली धारणा होती हैं। एक और तो वे कहते हैं कि उन्हें धन कमाना है – और दूसरी और वे मानते हैं कि धन अपने साथ बुराई लाता है। ऐसे में उनका अवचेतन व चेतन मन उन्हें बुराई से आनेवाले दर्दों से बचाना चाहेगा और उसका अवचेतन मन के पास एक ही उपाय होगा और वह यह कि वह उन्हें धन ही न कमाने दे। कई लोग सोचते हैं कि धन कमाने से लोग उनके दुश्मन हो सकते हैं – या उनके धनवान बनने के कारण कई पुराने लोग उनसे छुट जायेंगे या धन कमाने की प्रक्रिया में उन्हें ऐसे काम करने पड़ सकते हैं जिससे उन्हे बाद में अपराध बौध होगा।

कई बार ये भाव अवचेतन मन में गहरे पड़े होते हैं और अवचेतन मन को पूरी तरह नियंत्रण में ले लेते हैं। इसलिए अवचेतन मन के उन एतराज को ढूँढ़ें जो आपके धनवान होने के कारण पैदा हो रहे हैं। ये एतराज आपके अवचेतन मन के लिए एक बड़ा सवाल हो सकते हैं। अगर ऐसा है तो उनका समाधान करना आवश्यक है वरना यह एक विचार ही आपको आपके लक्ष्यों से दूर रखेगा। इन सवालों का समाधान आप इस पुस्तक के भाग दो में सीखेंगे।

(3) अगर मैं धन नहीं कमा पाता हूँ तो मुझे क्या लाभ या सुख मिलेंगे?

यह प्रश्न भी आपको हास्यस्पद लगेगा। आप सोचेंगे कि धन न कमाकर भला आपको क्या लाभ हो सकता है? पर अधिकांश लोग जो अपने लक्ष्यों तक पहुँच पाते हैं उनके पास अपना चेहरा बचाने का कोई बहाना पहले ही बना होता है। वे अक्सर कहते मिलेंगे - अगर ऐसा न होता तो मैं वैसा कर लेता। कई बार लक्ष्यों को न पाने का पुरस्कार कुछ महत्वपूर्ण व्यक्तिओं से सहानुभूति के रूप में आता है। अगर आपको लक्ष्य तक न पहुँचने पर ऐसा कोई पुरस्कार मिलता है तो भला सोचिये आपका अवचेतन मन उस पुरस्कार को क्यों खोना चाहेगा? अतः आवश्यक है कि उन लाभों को नकार दें और नकारने की प्रक्रिया अपने अवचेतन मन को भी करने के लिए कहें। (उसे आप पुस्तक में आगे सीखेंग।)

(4) अगर मैं धन नहीं कमा पाता हूँ तो किस दर्द या सुख का अनुभव होगा?

इस प्रश्न का उत्तर पाने के लिए आप अपने अवचेतन से पूछिये कि लक्ष्यों को पूरा न करने पर उसे कैसा लगेगा - कौन से दर्द से गुजरना पडेगा? इस उत्तर को लिखते हुए जीवन के सभी क्षेत्रों में आनेवाले दुःखों को महसूस करें। जैसे पारिवारिक जीवन में क्या दुःख होंगे? सामाजि क प्रतिष्ठा कैसे खराब हो रही होगी? आपकी पहचान पर किस प्रकार से सवाल खड़े हो रहे होंगे, आदि? आपके शक्तिशाली 'क्यों' के लिए भी इस सूची का बड़ा होना आवश्यक है।

इन चारों सूचियों को ध्यान से पढें। अगर प्रश्न एक व प्रश्न चार के उत्तर से मिलनेवाली भावनाएँ प्रश्न दो व प्रश्न तीन के उत्तर से मिलनेवाली भावनाओं से कमजोर होगी तो समझ लीजिये कि आपके पास लक्ष्यों को पाने के लिए बड़ा 'क्यों' नहीं है और आप लक्ष्यों को पूरा करनेवाली यात्रा में रुक जायेंगे। इसलिए आवश्यक है कि प्रश्न एक व प्रश्न चार की सूचियों को जितना हो सके बड़ा बनायें। तभी आपके अवचेतन मन के पास आपके लक्ष्य तक जाने के लिए एक मजबूत कारण होगा।

• • •

एक बार वर्तमान स्थिति से इच्छित स्थिति में जाने की महत्वता आपके अवचेतन को पता चल जाये तो उसके बाद प्रश्न आता है कि कैसे यह यात्रा शुरू की जाये और उस यात्रा को पूरा करने के लिए किन चीजों या मापदण्डों का ध्यान रखा जाये। किसी भी लक्ष्य को पूरा करने की यात्रा के दौरान आपको जिन मापदण्डों (Parameters) का ध्यान रखना होगा, वे हैं।

(1) आपके लक्ष्य धनात्मक होने चाहिए।

अपने लक्ष्यों को पाने के लिए अपने मस्तिष्क का पूरा लाभ उठाने के लिए आपके लक्ष्य धनात्मक होने चाहिए। आपका मस्तिष्क सिर्फ धनात्मक लक्ष्यों के साथ ही जुड़ पाता है। उदाहरण के लिए अगर मैं आपसे कहूँ - “आपको मुम्बई नहीं जाना है” तो क्या आपको इस कथन से यह पता चलता है कि आपको कहा जाना है? नहीं। यह एक ऋणात्मक कथन है। ऐसे ही अगर आप कहते हैं कि आपका लक्ष्य है कि - आप गरीब नहीं रहना चाहते हैं या आप बीमार नहीं पड़ना चाहते हैं या आप गुस्सा नहीं करना चाहते हैं या आप असफल नहीं होना चाहते हैं, तो उन लक्ष्यों में आप यह तो बता रहे हैं कि आप क्या नहीं चाहते लेकिन इन कथनों से यह बिलकुल भी पता नहीं चल रहा है कि आप क्या चाहते हैं। इसलिए इन लक्ष्यों के प्रति आपका अवचेतन मन अगर कोई छवि बना पा रहा है तो वही है जो आप नहीं चाहते हैं। इस तरह से आप अपने ही खिलाफ साजिश रख रहे हैं। इन लक्ष्यों को धनात्मक रूप से तैयार करे - जैसे आप गरीब नहीं रहना चाहते हैं के स्थान पर आप अमीर बनना चाहते हैं, आप बीमार नहीं रहना चाहते हैं के स्थान पर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, आप गुस्सा नहीं करना चाहते हैं के स्थान पर आप शान्त व खुश रहना चाहते हैं, और आप असफल नहीं होना चाहते हैं के स्थान पर आप सफल होना चाहते हैं।

जैसे ही आप एक धनात्मक लक्ष्य तैयार करते हैं तो पे लक्ष्य आपके अवचेतन मन में नयी व धनात्मक ऊर्जा पैदा करनेवाली छवि तैयार कर देते हैं। आपके लिए आवश्यक है कि आप अपने लक्ष्यों को धनात्मक रूप से तैयार करने की आदत डाल लें। यह आदत आपके व्यक्तित्व विकास के काम तो आयेगी ही साथ ही आपके आसपास के लोगों को आपका नजरिया व आत्मविश्वास बेहद पसंद आयेगा।

(2) अपने लक्ष्यों को ‘कब’, ‘कहाँ’, ‘किसके साथ’ के मापदण्डों पर पूरा करें

अपने लक्ष्यों के साथ समय, स्थान व व्यक्ति आदि के साथ परिभाषित करें। आप अपने लक्ष्य को कब तक पूरा करना चाहते हैं? किस स्थान पर पूरा करना चाहते हैं? किस व्यक्ति/व्यक्तियों के साथ पूरा करना चाहते हैं? अगर आप अपने लक्ष्यों के साथ समय को नहीं जोड़ेगे तो आपका अवचेतन मन उसे अनिश्चित काल के लिए टालता रहेगा। आप नृत्य सीखना चाहते हैं - कब, कहाँ, किसके साथ? आप नया व्यापार शुरू करना चाहते हैं - कब, कहाँ, किसके साथ?

इन प्रश्नों के उत्तर से बनी छवि जितनी साफ होगी उतनी ही अधिक शक्ति से आपका अवचेतन मन आपके लक्ष्यों के साथ जुड़कर आपकी सहायता करेगा।

(3) लक्ष्य साक्ष्य (Evidence) के साथ निर्धारित/परिभाषित हों

अगर आप अपने शहर से किसी अन्य शहर के लिए अपनी कार द्वारा जा रहे हो तो आपको कैसे पता चलता है कि आप सही रास्ते पर है? इसका आपको इस तरह से पता चलता है कि आपको पहले से ही मालूम होता है कि उस रास्ते पर और कौन-से छोटे-बड़े शहर आयेंगे, उस सड़क पर कहाँ रेस्टरेंट होगा या नदी होगी। अगर ये सब आपके रास्ते में आ रहे हैं तो आप कहेंगे कि आप सही रास्ते पर हैं। अगर ये सब नहीं आते हैं तो आपकी इन्द्रियाँ आपको बता देगी कि आप गलत रास्ते पर हैं और आपको रास्ता बदलने कि आवश्यकता है।

किसी लक्ष्य को पाना भी तो एक यात्रा से समान ही है अगर इस यात्रा के रास्ते पर आपके पास सही या गलत का कोई साक्ष्य (Evidence) ही नहीं है तो आपको कैसे पता चलेगा कि आप सही रास्ते पर है? कभी नहीं। इसलिए किसी भी स्थान पर जाने के लिए इन साक्ष्यों का होना आवश्यक है। अगर आपका लक्ष्य है कि आप अमीर बनना चाहते हैं, तो यह कथन आपको लक्ष्य का विस्तृत वर्णन नहीं दे रहा है। अपने अवचेतन मन में इसकी छवि को बेहतर बनाने के लिए इसके साथ साक्ष्य जोड़िये। इन साक्ष्यों का निर्धारण उस प्रश्न द्वारा भी कर सकते हैं – “मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं अमीर हो गया हूँ?” अब जैसे ही इस प्रश्न का उत्तर खोजेंगे तो वह आपका अमीर होने का साक्ष्य होगा। अगर आप कहते हैं कि “जब मेरे पास xyz कार होगी” या “जब मेरे पास इतना पैसा बैंक में होगा” या “जब मेरे पास इस प्रकार का घर होगा” या “जब मैं अपनी छुट्टियाँ इस शहर / देश में मना रहा हूँगा” तो मैं जान चुका हूँगा कि मैं अमीर हो गया हूँ।

अपने लक्ष्यों को साक्ष्य के साथ जोड़ना इसलिए भी आवश्यक है कि जब आप उन लक्ष्यों को पूरा होते हुए पाते हैं तो आपके अवचेतन मन को खुशी का अहसास होता है और आपको नये लक्ष्यों तक जाने का आत्मविश्वास मिलता है। आपके आत्मसम्मान में बढ़ोतरी होती है।

इस साक्ष्यों की कमी के कारण कई लोग अपने लक्ष्य पर पहुँचकर भी डिप्रेशन व तनाव का शिकार हो जाते हैं। यद्यपि उन लोगों के आसपास के लोग उन व्यक्तियों को सफल मानते हैं लेकिन उनका अवचेतन मन नहीं।

क्योंकि अवचेतन मन के पास उस व्यक्ति को सफल मानने का कोई साक्ष्य ही मौजूद नहीं है। यही कारण है की ऐसे लोगों की लम्बी सूची आपके पास हो सकती है जिन्होंने अथाह दौलत कमायी है – नाम कमाया हैं – लेकिन उसके बाद भी वे अकेलेपन व डिप्रेशन का शिकार हुए हैं – और कई ने आत्महत्या जैसा धिनौना कदम भी उठाया है। इसका कारण है उस सफलता के लिए साक्ष्य की कमी। क्योंकि उस ऊँचाई पर पहुँचकर भी उनके अवचेतन के पास खुशियाँ मनाने का कोई साक्ष्य ही मौजूद नहीं था।

(4) अपने संसाधनों का लेखा-जोखा तैयार करें

लक्ष्यों तक पहुँचने का सफर पूरा करने के लिए आपके मस्तिष्क को पता होना चाहिए कि आपको किन संसाधनों की आवश्यकता है और वे संसाधन आपके कहाँ से प्राप्त होंगे। आगर आप इन संसाधनों का लेखा-जोखा आपके पास नहीं है तो आपका मस्तिष्क आपको आगे बढ़ने की अनुमति नहीं देगा – आपको मस्तिष्क की ऊर्जा नहीं मिलेगी। अतः आप उन सभी सामान, धन, आफिस, कम्प्यूटर, आपका उत्साह आदि का पूरा विवरण तैयार करें जिसकी आपको आवश्यकता है और फिर अपने लक्ष्यों को पाने के लिए इन संसाधनों को जुटायें।

(5) मानसिक पर्यावरण के साथ तालमेल बैठायें

किसी भी लक्ष्य को पाने के लिए मानसिक पर्यावरण (Ecology) के साथ तालमेल बैठाना आवश्यक है। इसका अर्थ है कि उस लक्ष्य के प्राप्त होने पर आपके अवचेतन मन के पास कोई एतराज (Objection) तो नहीं है। ऐसी दशा में आपका अवचेतनमन उस लक्ष्य के प्राप्त होने पर किसी आन्तरिक विरोध सामना कर सकता हैं और लक्ष्यों को पाने में लगनेवाली ऊर्जा में कमी आ सकती है। इतना ही नहीं आपको ध्यान रखना होगा कि किसी भी महत्वपूर्ण सदस्य का भी आपके लक्ष्य के प्रति कोई एतराज नहीं होना चाहिए। आगर ऐसा है तो उन विरोधों का समाधान करें। उदाहरण के तौर पर कोई व्यक्ति अगर ऐसे काम करके धन कमाता है जो उसके परिवार को, समाज या कानून के मूल्यों के खिलाफ है तो यह लक्ष्य व उससे जुड़ा हुआ काम उस व्यक्ति के मानसिक पर्यावरण को नुकसान पहुँचा रहा है। अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए आपको ध्यान रखना है कि आप किसीके अधिकारों का अतिक्रमण नहीं कर रहे हैं।

अगर आप अपने लक्ष्य के साथ शक्ति व खुशी का भी अनुभव करना चाहते हैं तो किसी भी अर्न्तविरोध को सुलझाकर ही लक्ष्यों को प्राप्त करें।

अगर ऐसा नहीं करते तो आप अपने लिए असीमित तनाव व अपराध बौद्ध को आमंत्रित कर रहे हैं।

(6) अपनी पहचान व लक्ष्य में एकरूपता उत्पन्न करें

यह एक महत्वपूर्ण पहलू है। लोग अवसर बड़े लक्ष्य तो बना लेते हैं लेकिन स्वयं को उस लक्ष्य के काबिल या लायक नहीं मानते। यह उनकी पहचान का सवाल होता है। ऐसी स्थिति में लक्ष्य को प्राप्त करना उनके लिए आनन्द का विषय नहीं बल्कि तनाव व दर्द का कारण बन जाता है। क्योंकि उनकी पहचान उन्हें एक और खींचती है और लक्ष्य दूसरी ओर। हम जानते हैं कि हमारा मस्तिष्क किसी भी दर्द से बचना चाहता है। इसलिए मस्तिष्क इस खिंचाव से आनेवाले दर्द से बचने के लिए अवचतेन मनस्वय को लक्ष्य से अलग कर लेता है।

कोई इन्सान लक्ष्य के लिए काबिल या लायक है या नहीं, या उसकी पहचान और लक्ष्य में एकरूपता है या नहीं इसे समझने के लिए यहाँ दिये उदाहरणों के साथ जुड़िये।

मान लीजिए व्यक्ति की स्वयं की आन्तरिक छवि (पहचान के लिए आवश्यक छवि) एक गरीब व्यक्ति की और आप उसे एक करोड़ रुपये दे दें तो क्या वह उस एक करोड़ रुपयों को संभाल पायेगा? बिल्कुल नहीं। वह कोई न कोई ऐसा काम करेगा कि वह इस धन को बर्बाद करके फिर गरीब हो जायेगा। क्योंकि उसकी आन्तरिक पहचान ही एक गरीब व्यक्ति की है और उसका अवचेतन मन उसी पहचान को आधार मानकर उसके लिए व्यवहारों को जन्म देगा। किसीने सच ही कहा कि अगर कोई आपको दस लाख रुपये दे तो तुरन्त अपनी आन्तरिक छवि को एक लखपति की छवि में बदल लो वरना बहुत जल्दी ये दस लाख रुपये आपके हाथ से जानेवाले हैं।

कहने का अर्थ है अगर कोई व्यक्ति किसी लक्ष्य के लिए स्वयं को लायक ही नहीं मानता और आप उसे बड़े लक्ष्य बनाने के लिए प्रेरित कर रहे हैं तो आप मात्र उसके जीवन को तनावपूर्ण बनाने जा रहे हैं। कहने का अर्थ है किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने से पहले आपका अंदर से उस लक्ष्य के लिए लायक या काबिल होना आवश्यक है।

किसी भी समय आपके किसी लक्ष्य या काम के लिए लायक होने की योग्यता आपकी पहचान का परिणाम है। सोचिये, आप एक नेत्र-विशेषज्ञ हैं और कोई आपको लक्ष्य दे कि, आप कथक सीखना शुरू करें। ऐसे में अगर आप की पहचान एक नेत्र-विशेषज्ञ की है न कि एक नर्तक की हो आप नृत्य सीखने में आनन्द का अनुभव नहीं करेंगे। ऐसा नहीं है कि एक नेत्र-विशेषज्ञ

कथ्यक नहीं सीख सकता, बिल्कुल सीख सकता है। लेकिन उस लक्ष्य तक आनन्द के साथ पहुँचने के लिए उसके अंदर कोई पहचान का सवाल (Identiy issue) नहीं होना चाहिए।

जब भी आप किसी काम को पूरा करने में तनाव का अनुभव करते हैं तो असलियत में उस काम को पूरा करने के लिए आवश्यक आपकी पहचान उस समय गायब है। आज छात्रों को बड़ा हिस्सा अपनी पढाई को इसलिए पूरा कर रहा है कि बस उसे उस काम को पूरा करना है - इसका कारण पहचान का सवाल है। आज बडे शहरों में छात्रों की पहचान छात्र होने अतिरिक्त कई जगह बटी होती है। सोशल नेटवर्किंग, बड़ी मोटरसाइकिल, स्मार्ट फोन, मित्रता - इन सभी चीजों से अधिकांश छात्र अपने आपको गहराई के साथ जुड़ा पाते हैं। और जो एक छात्र की पहचान होती है - अनुशासन व लगन के साथ पढाई करना वह पहचान कहीं पीछे छूट जाती है। यही कारण है छात्र जितना समय बाकी चीजों में खर्च करते हैं उतना अपनी पढाई में नहीं करते।

पहचान का सवाल जब भी आपके जीवन में आ जायेगा तभी आप उस पहचान से अलग होने वाले लक्ष्यों से जी चुराने लगेंगे। “मैं तो एक स्वचंद पंछी हूँ” की पहचान लेकर आगे आप किसी ऐसे रिश्ते में शामिल होंगे जहाँ आपकी कटिबद्धता और ईमानदारी की आवश्यकता है तो थोड़ी दिन बाद ही आप उस रिश्ते से दर्द का अहसास करना शुरू कर देगे और ऐसा कोई कदम उठा लेंगे कि वह रिश्ता न बच पाये। यद्यपि आप अपने चेतन मन से अपने साथी व आसपास के लोगों को अपने तर्कों से जीतने की कोशिश करेंगे - अपने आपको निर्दोष साबित करने की कोशिश करेंगे जबकी सच्चाई यह है कि आपकी इस पहचान को बचाने के लिए आपका अवचेतन मन आपको यह रिश्ता तोड़ने पर विवश कर देगा।

अगर आप किसी कोरपोरेट में काम करते हैं और आप काम से तनाव का अनुभव कर रहे हैं तो तनाव प्रबन्धन (Stress Management) जैसी कार्यशालाओं में जाकर अपना समय व पैसा बर्बाद न करें बल्कि अपनी पहचान के सवाल (Identity Issue) का समाधान करें। निश्चित रूप से या तो काम के साथ या उस कोरपोरेट के साथ या अपने सहयोगियों के साथ या उस काम से आनेवाले पुरस्कारों से आपका लगाव हट चुका है और इसी कारण आप उस काम को करने पर तनाव का अनुभव कर रहे हैं।

अगर आप समाज में लोगों के साथ तालमेल नहीं बढ़ा पा रहे हैं यह आपकी (Inferiority Complex) का नतीजा नहीं बल्कि आपकी पहचान का सवाल है। इसी तरह आप अपनी बीमारी, मोटापे व लतों से पीछा छुड़ाना चाहते हैं तो पहले अवचेतन में जाकर अपनी पहचान को

बदलिये। किसी बाहरी घटना को पूरा करने के लिए आवश्यक है कि उस घटना के आन्तरिक मानचित्र तैयार किये जायें।

नोट : इस पहचान के सवाल का समाधान इस पुस्तक के भाग दो में आपको सीखने का अवसर मिलेगा।

(7) नियंत्रण आपके पास होना चाहिए

जब भी आपको महसूस हो कि आप लक्ष्यों तक जानेवाले मार्ग पर नहीं हैं तो निर्णय लेने, दिशा बदलने व सम्यक कदम उठाने का नियंत्रण आपके पास होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो हो सकता है आप लक्ष्यों तक न पहुँच पायें। किसी भी समय आप अपने लक्ष्यों के द्वारा तय कर सकते हैं कि आप सही मार्ग पर हैं या नहीं। अगर नहीं हैं तो किस्मत, समय या किसी आलौकिक शक्ति के आने की प्रतीक्षा न करें बल्कि स्थिति को स्वयं के नियंत्रण में ले।

(8) लक्ष्यों को आसान व छोटे टुकड़ों में तोड़िये

हमारा मस्तिष्क जब भी किसी बड़े लक्ष्य को देखता है तो उसे एक बोझ की तरह प्रहण करता है – और बोझ को दर्द के साथ जोड़कर स्वयं को उस लक्ष्य से दूर कर लेता है। लेकिन अगर बड़े लक्ष्य को आप छोटे-छोटे टुकड़ों में विभाजित कर दे और अब पहले टुकड़े को पूरा करने की सोचें तो – आपके अंदर से आवाज आयेगी ‘अरे यह तो बहुत आसान है। इसे तो मैं आसानी से पूरा कर लूँगा’। और उसे पूरा करने में आपको कोई दर्द का अहसास नहीं होगा – बल्कि पूरा होने पर आपका आत्मविश्वास व उत्साह बढ़ेगा। साथ ही साथ एक विजेता के रूप में आपकी नयी पहचान बनना शुरू हो जायेगी।

किसी भी छात्र के लिए पाँच पन्नों का उत्तर कठिन है – लेकिन प्रथम वाक्य पढ़ना तो आसान है। इसके बाद दूसरा, फिर तीसरा वाक्य। किसी सेल्समेन के लिए बिक्री का महीने भर का लक्ष्य बड़ा दिखाई देता है। लेकिन उसी बिक्री के लक्ष्य को महीने के तीस दिन व ग्राहकों की सँख्या से भाग कर दें तो प्रतिदिन व प्रतिग्राहक लक्ष्य बहुत छोटा दिखाई देगा। जिसे उसका अवधेतन मन पूरा करते हुए प्रेरणा का अनुभव करेगा।

सोचिये क्या आप प्रतिदिन मात्र चार से पाँच मिनट का समय निकाल सकते हैं। आप कहेंगे हाँ तो आप इस समय में किसी भी प्रोत्साहन देनेवाली या जीवन बेहतर बनानेवाली किताब के दो पन्ने पढ़ लेंगे। अगले छः माह में साढे तीन सौ पन्नेवाली किताब पूरी कर चुके होंगे। और अपने जीवन को दूसरे स्तर पर ले जाने के लिए उपयुक्त मार्ग खोज चुक होंगे। दिनभर में तीस से चालीस मिनट पैदल चलकर आप अपनी अतिरिक्त कैलोरी को ठिकाने लगा सकते

हैं। शरीर के अंगों को शक्तिशाली बना सकते हैं। दिन में मात्र एक से दो पने लिखकर आप अगले एक साल में तीन से पाँच किताबें लिख सकते हैं।

मात्र बीस मिनट बोलने का अभ्यास कर आप तीन महीने बाद एक वक्ता बन सकते हैं। कहने का अर्थ है कि आप लक्ष्य को बोझ की तरह न लें बल्कि उनको आसान मार्गों में विभाजित कर पूरा करना शुरू कर दें। एक पुरानी कहावत याद रखें – “हाथी को कैसे खाया जाता है”। उत्तर – “एक टुकड़ा – एक बार में”।

(9) अब कदम उठायें

लक्ष्यों को पूरा करने का अंतिम मापदण्ड है – शुरूआत करना। कई बार पूरी जानकारी होने के बावजूद लोग उस लक्ष्य को प्राप्त करने की शुरूआत ही नहीं करते हैं। वे हर समय एक आदर्श स्थिति की प्रतीक्षा करते रहते हैं। जबकि आदर्श स्थिति का बनना या होना मानवीय गुण नहीं हैं। अगर आप आदर्श स्थिति का इंतजार करते रहे तो कभी शुरूआत नहीं कर पायेंगे।

जब भी आप किसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए कोई कदम उठायेंगे तो वह कदम या तो आपको सफलता की और ले जायेगा या आपको सूचना देगा कि सफलता तक पहुँचने के लिए क्या बदलाव करने हैं, क्या निर्णय लेने हैं। दोनों ही स्थितियों में आप विजेता के रूप में उभरकर सामने आयेंगे।

जब भी आप कोशिश करेंगे तो असफलता दाव पर होंगी लेकिन आगर आप कोशिश नहीं करेंगे और आदर्श स्थिति की प्रतीक्षा करते रहेंगे तो आप असफलता को निश्चित कर लेंगे।

शुरूआत करने से आपको नये अनुभव होंगे। ये अनुभव आपके लिए एक प्रशिक्षण का काम करेंगे। यह प्रशिक्षण आपको एक ऊर्जा देगा – इस ऊर्जा से आपके अंदर नये संसाधनों का जन्म होगा। जो आपको अगले कदम पर सहायता करेंगे। अगर आप शुरूआत नहीं करेंगे तो इस परिणाम से वंचित रह जायेंगे। आपका आत्मविश्वास कमजोर पड़ने लगेगा आपकी पहचान ‘कल पर टालने वाले व्यक्ति’ या ‘हरे हुए व्यक्ति की तरह’ बननी शुरू हो जायेगी। यह पहचान आपके लिए दर्द के सिवाय कुछ नहीं लायेगी।

अपने आत्मविश्वास, उत्साह, पहचान को बेहतर बनाने के लिए शुरूआत करे इसी समय।

भाग

२

भूतकाल के खिंचाव से मुक्ति पायें

भूतकाल



वर्तमान



६

दर्दभरी यादों से मुक्ति पार्ये

हमारे साथ हर समय कोई न कोई घटना घटती रहती है यह जीवन की सामान्य प्रक्रिया है। लेकिन उन घटनाओं में कुछ घटनाएँ ऐसी भी घटती हैं जिन्हें हमारा मस्तिष्क हादसे की तरह लेता है। जिन्हें हम दुर्घटना भी कहते हैं। ऐसी घटनाएँ हमारे लिए कई बार जीवनभर के दर्द का कारण बन जाती है। उनकी यादों के कारण हमारे व्यवहार में बदलाव आ जाता है, जीवन ऊर्जा की कमी का अनुभव होता है और कई बार कई लतों व बीमारी के शिकार भी हो जाते हैं। इस मानसिक हादसों या मानसिक कांटों को हम ‘मानसिक मसलों’ (Mental Issues) का नाम दे देते हैं। ये मानसिक हादसे अवचेतन मन के लिए ऐसी स्थिति तैयार कर देते हैं कि जब अन्दर से आवाज आने लगती है ‘अब कुछ नहीं हो सकता’, ‘मैं नहीं जानता मैं क्या करूँ?’ ‘मुझसे कुछ नहीं हो सकता’। ये आन्तरिक विचार एक विश्वास का रूप ले लेते हैं। इनका असर जीवन के हर क्षेत्र पर दिखाई देने लगता है। किसी काम को करने का मन नहीं करता है। रिश्तों में आनन्द नहीं आता है, स्वास्थ्य खराब होने लगता है और इन्सान अपने आपको एक विचित्र सी फँसी हुई स्थिति में पाता है।

आज चारों और विभिन्न प्रकार की प्रेरणादायक किताबें व सेमीनार चलते दिखाई देते हैं। वे अपनी ओर से बेहतर कार्य कर रहे हैं लेकिन जब तक इन मानसिक हादसों को अवचेतन मन की गहराई से नहीं हटाया जायेगा प्रेरणादायक या उत्साहवर्धक बातें अर्थहीन लगेंगी। अगर आपके जूते के अन्दर कोई पथर हो जिससे आपको असहनीय दर्द का अनुभव हो रहा है और आप चलने में असमर्थ हैं तो आप दर्द कम करने की कितनी भी दवाई क्यों न खा ले

आपका दर्द ज्यों का त्यों होगा। ऐसे में कोई संगीत, कोई खेल, कोई कहानी आदि का आनंद आप नहीं उठा पायेंगे। हो सकता है कि दर्द दूर करने की दवाई की अधिकता के कारण कुछ समय तक के लिए आपका मस्तिष्क उस दर्द का अनुभव ना करे। यह और भी खतरनाक है। क्योंकि इस अवस्था में आप अपने पैर को और अधिक नुकसान पहुँचा सकते हैं; यह सोचते हुए कि अब आपको दर्द नहीं है और आप चलना शुरू कर दें। अगर आपको जूते पहनकर चलने का मजा लेना है तो दवाई लेने से काम नहीं चलेगा बल्कि आपको जूते के अन्दर से उस पथर को निकालना होगा।

अगर आप स्वस्थ जीवन का आनंद लेना चाहते हैं तो आवश्यक है कि इन मानसिक कांटों को अपने अवचेतन मन से निकाल दें। इक्कीसवीं सदी में बहुत-से लोग असीमित मानसिक कांटों के साथ जी रहे हैं। उनके पास अनेको ऐसी घटनाएँ हैं जो उनके अवचेतन मन में दर्द व हादसे की तरह रखी हुई हैं। और इस दर्द से पीछा छुड़ाने का उन्हें एक ही रास्ता दिखाई देता है और वह है, नींद व डिप्रेशन की दवाइयों का सेवन करना/ऐसा करने से राहत तो मिल जाती है पर चूँकि दर्द का कारण वहीं का वहीं है इसलिए इन दवाइयों का प्रभाव समाप्त होने पर दर्द ज्यों का त्यों महसूस होने लगता है और इन रसायनों की मात्रा बढ़ती रहती है जब तक कि शरीर पूरी तरह से जवाब न दे दें।

ऐसे में कुछ लोग दृढ़ शक्ति की बात करते हैं। उन्हें लगता है दृढ़ शक्ति उनके पक्ष में काम कर सकती है, पर ऐसा भी नहीं होता है। दृढ़ शक्ति सिर्फ उन स्थितियों में काम करती है जहाँ पर कोई भी पैटर्न (Pattern) आपके अवचेतन मन (Unconscious) में नहीं गये हैं। जब भी किसी आदत के पैटर्न आपके अवचेतन मन में एकटूठा हो गये हैं तो फिर आपकी दृढ़ शक्ति वहाँ पर असफल हो जायेगी। इसका कारण है दृढ़ शक्ति आपके चेतन मन का समाधान है जबकि समस्या अवचेतन मन में पड़ी है।

उदाहरण के लिए अगर किसीको सिगरेट पीने की लत है और वह व्यक्ति दृढ़ शक्ति से सिगरेट न पीने का निर्णय करता है (यह निर्णय चेतन मन द्वारा किया जा रहा है) तो आप ही बताइये इस प्रक्रिया में वह आदमी सुख का अनुभव करेगा या दर्द का? निश्चित रूप से वह दर्द का अनुभव करेगा। और हम जानते हैं कि हमारा अवचेतन मन किसी भी दशा में दर्द से छुटकारा पाना चाहेगा और इस व्यक्ति के लिए सिगरेट पीना ही उसके दर्द का छुटकारा होगा।

अधिकांश लोगों को बौद्धिक स्तर पर मालूम होता है कि उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नहीं? लेकिन वास्तविकता में बिल्कुल उल्टा होता है। कोई भी व्यक्ति जो किसी लत, फोबिया (Phobia) या आँबसेसिव कम्पलसिव डिसऑर्डर (OCD) से प्रसित है उसे मालूम है कि उसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं। लेकिन वह उन कामों या व्यवहारों से पीछा ही नहीं छुड़ा पाता है।

इसका कारण है कि उन व्यवहारों के गहरे पैटर्न जो उसके अवचेतन मन में पड़े हैं और जिस पर उसके चेतन मन का कोई नियंत्रण नहीं है।

आप भी अनुभव करेंगे कि किसी भी चेतन मन की शिक्षा या सूचना को आप अपनी द्रढ़ शक्ति का प्रयोग कर अवचेतन मन तक नहीं पहुँचा सकते। उदाहरण के तौर पर आप चेतन मन का प्रयोग कर यह तो पढ़ सकते हैं कि पानी में कैसे तैरा जाता है पर तैर नहीं सकते जब तक कि तैरने के पैटर्न को अपने अवचेतन मन में निरन्तर अभ्यास द्वारा न डाल लें।

बाढ़ में मकान नहीं बनाये जाते

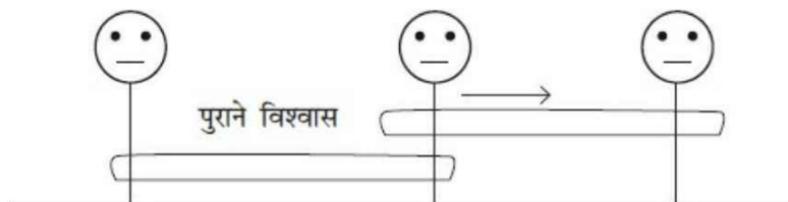
अगर आपके अवचेतन मन में कोई भी ऐसी घटना पड़ी है जो आपको दर्द का एहसास कराती है तो जब तक आप उस घटना को वहाँ से नहीं हटायेंगे, उस जगह पर दूसरी सुख देनेवाले यादों को प्रतिस्थापित नहीं कर सकते। भौतिक विज्ञान के अनुसार एक समय में एक स्थान पर एक ही वस्तु रह सकती है। इसलिए अगर आप अपने जीवन का नवनिर्माण करना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने अवचेतन मन को स्वस्थ बनाये। इसकी प्रक्रिया शुरू होती है, भूतकाल की दर्दभरी घटनाओं से पीछा छुड़ाकर।

हम समय में पीछे नहीं जा सकते लेकिन हमारा अवचेतन मन जा सकता है। आज भी आप अपने भूतकाल की कुछ घटनाओं को हर विवरण के साथ याद कर सकते हैं, उनसे जुड़े हुए दर्द या सुख का अनुभव कर सकते हैं। अगर भूतकाल की घटनाएँ आपको सुख का अनुभव कराती है तो ये यादें आपके लिए खजाने की तरह हैं। लेकिन कोई भी घटना अगर आपको दर्द, तनाव या अपराधबोध का अनुभव कराती है तो ये यादें आपके लिए असफलता व बीमारी का कारण बन सकती है। यद्यपि उस घटना को घटे काफी समय हो सकता है लेकिन आपका मस्तिष्क उस घटना को हो सकता है उतना ही ताजा रखे हुए हो मानों यह सब कल ही घटित हुआ है। आपको लगता है कि आप उस घटना में फँसे हुए हैं। इसे रुकी हुई दशा (Stuck State) भी कहा जाता है। कई बार ये घटनाएँ आपको प्रेरणाहीन भविष्य का आधार बन जाती हैं। आपकी पहचान को छोटा कर देती हैं। इन्हीं घटनाओं के कारण कई बार लोग लक्षणों को बनाने से डरते हैं, स्वयं को नाकाबिल समझने लगते हैं।

आपके शरीर में उत्पन्न अधिकांश बीमारियों को साइको-सोमाटिक (Psycho-Somatic) श्रेणी में रखा जाता है, जिसका अर्थ है वे बीमारियाँ आपके मस्तिष्क से शुरू होती हैं और इनका अनुभव शरीर में किया जाता है। यही कारण है कि जब लोग तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं तो उनकी बीमारियों के लक्षण बढ़ने लगते हैं। लम्बी बीमारियों से जूँझ रहें व्यक्तियों में अक्सर पाया जाता है कि उनके जीवन में ऐसा कोई पल आया था जिसने उन्हें असीमित तनाव

देकर उन्हें नाकाबिल (unworthy) होने का अहसास कराया था। इसलिए उनकी बीमारी को ठीक करने की प्रक्रिया को तेज करने के लिए उनके अवचेतन मन में पड़े उस मानसिक कांटे को निकाला जाना चाहिए जो प्रथम स्थिति में उन बीमारियों कारण बने थे।

इसी प्रकार आप धन के लिए अपने लक्ष्य बना रहे हैं तो भूतकाल की घटनाओं में जाकर आपको देखना होगा कि कहीं कोई ऐसी घटना तो नहीं पड़ी है जिसके कारण आप धन के लिए ऐसा कोई विश्वास बना बैठे हों जो आज भी आपको कंगाल किये हों। जब तक आप उस घटना और उससे बने विश्वास को अपने अवचेतन मन में से नहीं बदलेंगे तब तक आपकी ऊर्जा धन कमाने के लक्ष्यों के साथ नहीं जुड़ पायेंगी। अगर आपने बचपन में अपने मातापिता या किसी अन्य व्यक्ति से यह सीखा कि अधिक पैसा खराब होता है या धन अपने साथ बुराई लाता है तो हो सकता है आपका अवचेतन मन इस यकीन को लेकर आपके जीवन को निर्देशित कर रहा हो। अगर आप धनवान बनना चाहते हैं तो उस घटना को व उससे बने विश्वास को आपको पुनः परिभाषित करना ही होगा। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो ये यकीन आपको नये लक्ष्य तक नहीं पहुँचने देंगे।



अवचेतन मन का खिंचाव > चेतन मन द्वारा बनाये गये लक्ष्य

किसी भी याद (Memory) मानसिक ढाँचा

पुरानी दर्दभरी यादों से पीछा छुड़ाने की प्रक्रिया शुरू करने के लिए आवश्यक है कि आप उस याद (Memory) का ढाँचा (Structure) ढूँढ़ना सीखें। पिछले अध्यायों में हम सीख चुके हैं कि हम किसी भी घटना को जैसा का तैसा अपने अवचेतन मन में एकत्र नहीं करते हैं बल्कि उसको घटाकर (Deletion), बदलकर (Distortion) या बड़ा करने (Generalization) के बाद ही अपने अवचेतन मन में एक विशेष प्रकार के ढाँचे के साथ रखते हैं। इस ढाँचे को हम उस घटना का मानचित्र (Map) कह सकते हैं।

किसी भी घटना से जुड़े हुए अहसास इसी मानचित्र का परिणाम हैं। जैसे ही आप इस मानचित्र को खोज लें और उसमें कुछ बदलाव लायें तो आप महसूस करेंगे कि उस घटना से जुड़ा आपका अहसास बदल गया है। बिल्कुल

उसी तरह से जैसे आप कोई खाना तैयार करते हैं, अगर आप उसमें कुछ चीज कम या ज्यादा डाल दें तो आप उसके स्वाद में अन्तर पैदा कर देते हैं।

जीवन का नवनिर्माण करने की इस तकनीक को आप सीखें :

अपने जीवन की किसी भी घटना को याद करें जो आपके साथ घटी हो (जिसे आप ‘अच्छी’ या ‘खराब’ घटना कह सकते हैं)। इस घटना को अपने मानसपटल पर घटते हुए देखें और इन सवालों का उत्तर भी लिखें:

1. क्या यह घटना आपको एक चलचित्र (Movie) की तरह दिखाई दे रही है या एक स्थिर चित्र (Still Photo) की तरह?
-
2. आप इस घटना को कैसे परिभाषित करेंगे रंगीन (Colored) या श्याम-श्वेत (Black & White)?
-
3. अगर यह रंगीन है तो रंग सामान्य है या गहरे?
-
4. यह घटना मानसपटल पर नजदीक है या दूर?
-
5. मानसपटल इस घटना की स्थिति क्या है? सामने? दायें? बायें? ऊपर? नीचे?
-
6. यह घटना 2-Dimensions (दो विमाएँ) में है या 3-Dimensions (तीन विमाएं) में?
-
7. इस घटना के चारों ओर कोई फ्रेम दिखाई देता है या खुलापन (Panorama)?
-
8. क्या आप इस घटना में स्वयं को देखते हैं या इस घटना को एक दर्शक की तरह देख रहे हैं?
-
9. क्या इसमें कोई ध्वनि या आवाज है?
-
10. अगर हाँ – तो उस ध्वनि की तीव्रता (Volume) कैसी है? तेज, मध्यम या कम?
-
11. इस ध्वनि की गति कैसी है? तेज, सामान्य या कम?
-

12. इसकी टोन (Tonality) कैसी है?

13. ध्वनि किस दिशा से आ रही है?

14. क्या इस ध्वनि में ऐसा कुछ है जो इसे विशेष बनाता है?

15. इस घटना से जुड़ते हुए आपको अपने शरीर में किसी संवेदना (Feeling) का अनुभव होता है?

16. अगर हाँ तो संवेदना शरीर के किस हिस्से में है?

17. चूँकि कोई भी संवेदना स्थिर नहीं होती है। अतः इस संवेदना का अनुभव करते हुए खोजे कि इसके चलने या हिलने की क्या दिशा है?

18. क्या इसमें कोई तापमान है?

19. इस संवेदना का अनुभव करते हुए खोजे कि उसका क्षेत्रफल व वजन कैसा है?

आपने इन प्रश्नों के द्वारा इस घटना का ढाँचा या मानचित्र ढूँढ़ लिया है। असलियत में इस मानचित्र के कारण ही इस आंतरिक घटना को एक अर्थ मिला हुआ है जिसके कारण आपको दुःख या सुख का अनुभव होता है। इस अनुभव को बदलने के लिए आप इस मानचित्र को बदल सकते हैं। एक बार ऐसा करना सीख ले तो आप अपने अवचेतन मन को अपने अनुसार नये मानचित्र देकर उन पर कार्य करने के लिए व्यस्त कर सकते हैं। यही है आपके मस्तिष्क की असीमित शक्ति की चाबी आपके साथ।

ऊपर दिये गये 19 प्रश्नों में आप पायेंगे कि पहले 4 प्रश्न दृष्टि (Visual), प्रश्न 9 से 14 श्रवण (Auditory) व 15 से 19 तक माँसपेशियाँ (Kinesthetic) इन्द्रियों से सम्बन्धित हैं।

उस मानचित्र में बदलावकर नये अनुभव प्राप्त करें। इस घटना को अपने मानसपटल पर एक बार फिर देखें। कल्पना करें कि आप उसके रंगों को और अधिक गहरा कर रहे हैं, घटना को बड़ा व नजदीक देख रहे हैं। उसमें आवाजों की तीव्रता को बढ़ा रहे हैं। अब आपका क्या क्या अनुभव है? आप पायेंगे कि उस घटना से आने वाले अनुभव की तीव्रता बढ़ रही है।

इसी प्रकार आगे आप इस घटना को एक स्थिर चित्र में बदलकर देखें। इसके रंगों को श्याम-श्वेत कर दें। इस स्थिर चित्र पर कल्पना करें कि आप लकड़ी का एक फ्रेम चढ़ा रहे हैं। कल्पना करें कि आप इसकी ध्वनि को शून्य

कर रहे हैं और इस चित्र को कही दूर आकाश में जाते हुए देख रहे हैं। अब आपका क्या अनुभव है? आप पायेंगे कि वह घटना अर्थहीन लगने लगी है।

इस छोटे से बदलाव से आपको विश्वास हो गया होगा कि आप अपने अवचेतन मन के अन्दर जाकर किसी भी घटना के अर्थ को बदलकर उसके दुःख या सुख की संवेदना को घटा या बढ़ा सकते हैं। इसके द्वारा आप अपने मानसिक कांटों से मुक्ति पा सकते हैं। वह भी मात्र कुछ क्षणों में। इसी कला का प्रयोगकर लोग मेरी कार्यशाला या व्यक्तिगत काउन्सेलिंग (Personal Counselling) में अपनी दर्दभरी सालों पुरानी यादों से मात्र पाँच से दस मिनट में सदा के लिए मुक्ति पा लेते हैं। अब आपके पास ऐसा करने का अवसर है।

आपने मानसिक मान चित्र को ढूँढ़ते हुए पाया है कि किसी भी याद के आंतरिक मानचित्र में मुख्यतया तीन भाग (Components) होते हैं, एक दृष्टि से जुड़े हुए (Visual Components), दूसरे श्रवण इन्द्रिय से जुड़े हुए (Components Auditory) और तीसरें माँसपेशियों से जुड़े हुए (Kinesthetic Components))। इन तीनों को 2 छोटे हिस्सों में तोड़ा गया है। जैसे दृष्टि को रंग, आकार आदि में। ध्वनि को तीव्रता व टोन आदि में और माँसपेशियों अनुभव को स्थिति, तापमान में।

जो भी घटनाएँ आपको याद रहती हैं चाहे वे आपके लिए आनंददायक हों या दर्दपूर्ण, उनके मानचित्रों के मूलतः निम्नलिखित गुण पाये जाते हैं। वे साधारणतया चलचित्र होते हैं – रंगीन होते हैं। मानसपटल के पास व सामने होते हैं – आकार में बड़े, तीन-विमामुक्त (3-D) में व एक खुलेपन (Panoramic) का गुण रखते हैं। उनमें साधारणतया ध्वनि होती है। कई बार ध्वनि की तीव्रता तो कभी इसके शब्द इस घटना को अर्थपूर्ण बना देते हैं। इससे जुड़ी संवेदनाओं को आप अपने शरीर में अनुभव कर सकते हैं।

आप अपनी अच्छी घटनाओं के इन मानचित्र को बदलकर और अच्छा बनाकर डालते रहिये और साथ ही साथ दर्द देनेवाली यादों को शक्तिहीन करते रहिये। अपने साथ ही नहीं बल्कि अपने आसपास के लोगों की सहायता करना शुरू कर दीजिये। इस प्रक्रिया को एक आसान से रूप में सीखकर आप लोगों के दुःखों को उनके अवचेतन मन से हटाकर उनके जीवन के नवनिर्माण के लिए एक प्रेरणा बन सकते हो।

कोई भी दर्दभरी घटना लें

कोई भी ऐसी घटना के बारे में सोचें जो आपके लिए दर्द, तनाव, डिप्रेशन या अपराधबोध का कारण बनी हुई है।

1. स्वयं को इस घटना से अलग कर इसे एक दृष्टा की तरह देखें

अवचेतन मन में पड़ी किसी भी घटना से पीछा छुड़ाने के लिए पहला व महत्वपूर्ण कदम है।

ऐसा करने के लिए आप उस घटना को एक निश्चित दूरी से देख रहे हैं। इसके लिए आप कल्पना करें कि आपके और घटना के बीच एक काँच की दीवार है और अब आप काँच की दीवार के इस ओर एक दृष्टा की तरह हैं जो दीवार के दूसरी ओर उस घटना को देख रहे हैं।

2. घटना को एक टेलिविजन स्क्रीन पर देखें

कल्पना करें कि काँच की दीवार के उस पार लकड़ी की एक मेज पर छोटे आकार का एक टेलिविजन सेट रखा है जिसका रिमोट आपके पास है। अब आप रिमोट द्वारा अपनी कल्पना में घटना को शुरू से आखिर तक दस से बारह सेकंड में देखें।

3. ध्वनि को शून्य करें

अब कल्पना करें कि आप रिमोट का प्रयोगकर ध्वनि को शून्य कर रहे हैं। कल्पना में टीवी स्क्रीन पर ध्वनि की पीली रेखा को शून्य होते हुए देखें। अब आप किसी भी ध्वनि को नहीं सुन रहे हैं।

4. घटना को श्याम-श्वेत कर देखें

एक बार फिर घटना को शुरू से अन्त तक देखें लेकिन श्यामश्वेत गुणों के साथ-बिना ध्वनि के।

अब आप श्यामश्वेत फिल्म देख रहे हैं जो पूरी तरह मूक (Silent) है।

5. मुख्य घायों को स्थिर कर उन्हें धुँधला करें

किसी भी घटना में एक या दो ऐसे दृश्य ऐसे होते हैं जो उस घटना का प्रतिनिधित्व (Represent) करते हैं। ये दृश्य ही उस घटना को आपके लिए दर्द या सुख का कारण बनाते हैं। इस घटना में भी उन दृश्यों के बारे में सोचिये और इन्हें टीवी स्क्रीन पर लाकर स्थिर कर दीजिये। अब आप उन दृश्यों को श्यामश्वेत रंगों में, स्थिर रूप से बिना ध्वनि के देख रहे हैं जो इस घटना में दर्द के लिए जिम्मेदार हैं। अब कल्पना करें कि इन दृश्यों के ऊपर तेज पानी की बारिश हो रही है और ये दृश्य पूरी तरह से घुलकर बह रहे हैं। अब आपको सामने टीवी स्क्रीन पर कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है। अब बाकी फिल्म को भी शुरू से अन्त

तक इसी तरह से देखें। कल्पना करें कि तेज बारिश पूरी फिल्म के दृश्यों को पूरी तरह से धो रही है। इस प्रक्रिया को दो से तीन बार शुरू से अन्त तक करें।

6. टीवी को गायब होते हुए देखें

अब कल्पना करें कि आप अपने रिमोट द्वारा टीवी के टुकड़े होते हुए उन्हें तेजी से आकाश में गायब होते हुए देख रहे हैं।

7. उस घटना का पुनः अवलोकन करें

इस तकनीक के सभी कदम आपने सफलतापूर्वक पूरे कर लिये हैं। अब इस घटना को याद करने का प्रयास करें। आपका अनुभव बिलकुल अलग होगा। कुछ दृश्य गायब होंगे और कुछ धुँधले। आपको नया अनुभव रोमांचकारी लगेगा। सालों पुरानी यादों को आप कुछ क्षणों में शक्तिहीन कर उनसे अपने आपको अलग कर सकते हैं। इस घटना के द्वारा कोई भी पैटर्न अगर आपने व्यवहार में आये हैं तो वे स्वतः ही समाप्त होने शुरू हो जायेंगे क्योंकि आपने पेड़ की जड़ों को पूर्ण तरह समाप्त कर दिया हैं यद्यपि पेड़ को पूर्णतया सूखने में एक या दो दिन लग सकते हैं। लेकिन यह अब हरा नहीं रह सकता।

क्या यह याद मुझे फिर परेशान नहीं करेंगी?

अगर यह घटना आपको पुनः दर्द का अहसास कराती है तो इसके दो कारण हो सकते हैं –

1. या तो आपने ऊपर दिये गये सभी कदमों को सही प्रकार से नहीं किया है। या
2. आपका अवचेतन मन इस याद को भुलाना नहीं चाहता है। दूसरी बात अति महत्वपूर्ण है। अगर आपका अवचेतन मन किसी भी घटना को मजबूती से पकड़े बैठा है और भुलाने में आपकी सहायता नहीं कर रहा है तो समझ लीजिये ऐसा करके आपका अवचेतन मन आपकी सहायता करना चाहता है।

हमारा अवचेतन मन सिर्फ उन चीजों को याद रखता है जो उसके अनुसार हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं। बाकी चीजों को वह लगातार रूप से हटाता (Delete) रहता है। यह हमारे अवचेतन मन का धनात्मक इरादा है। अवचेतन मन अगर किसी याद को संभाल कर रखना चाहता है तो आप अपने अवचेतन मन से उस धनात्मक इरादे के बारे में अवश्य पूछ लें। उस संदेश के ऊपर काम करने के बाद व उचित निर्णय करने के बाद आप उसे भुला सकते हैं।

उदाहरण के तौर पर आप इसे ऐसे समझ सकते हैं। मान लीजिये आपके किसी कर्मचारी ने कोई ऐसा काम कर दिया है जिससे आपको भारी नुकसान हो सकता है या आप किसी बड़ी कानूनी प्रक्रिया में फँस सकते हैं तो ऐसी स्थिति में आपका अवचेतन मन इस घटना को नहीं भूलने देगा। बल्कि मजबूती से आपको इस घटना को याद दिलाता रहेगा। इसका कारण है अवचेतन मन का धनात्मक इरादा। वह आपको संदेश देना चाहता है कि आप अपने आपको सुरक्षित करने के लिए उपयुक्त कदम उठा लें। एक बार उचित निर्णय लेकर आप सही कदम उठा लेंगे और आगर फिर यह याद आपको परेशान करती है तो आप इसे उपरोक्त विधि द्वारा शक्तिहीन कर देंगे।

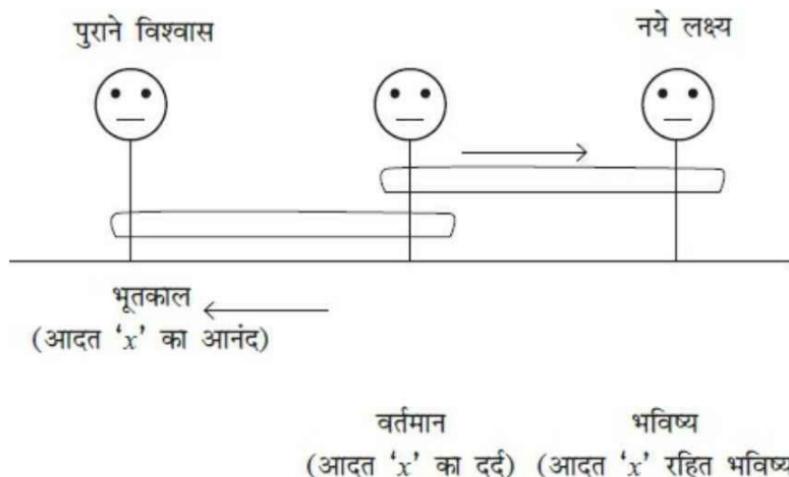
इसका अर्थ है कि हमें हमारे अवचेतन मन का आभारी ही होना चाहिए कि वह हमारे लिए उन यादों व व्यवहारों को सँभालकर रखता है जो हमारे काम आ सकती है। यद्यपि हमारा अवचेतन मन यह अंतर नहीं कर पाता कि वे यादें या व्यवहार हमारे लिए दर्द का कारण बन रहे हैं या आनंद का।

क्या हर व्यवहार या लत हमारे अवचेतन का धनात्मक इरादा है?

जी हाँ। कोई भी अवांछित आदत जैसे अधिक खाना, सिगरेट या शराब पीना हो या अनियंत्रित व्यवहार जैसे गुस्सा करना, डिप्रेशन में चले जाना, या फिर ऑब्सेसिव कम्पलासिव डिसआर्डर (OCD) जैसे बार-बार हाथ धोना, ताले को बार-बार देखना कि बंद है या खुला आदि। यद्यपि वर्तमान स्थिति में आपको लगता है कि यह सब आपके लिए चुनौती या समस्या बनी हुई है। लेकिन भूतकाल में प्रथम स्थिति में जब आपके अवचेतन मन ने इन्हें अपनाया था तब या तो इन व्यवहारों या आदतों द्वारा किसी दर्द से पीछा छुड़ाने या किसी आनंद को पाने के लिए आपके अवचेतन मन ने इन व्यवहारों या आदतों का सहारा लिया था। उस समय निश्चित रूप से इन व्यवहारों या आदतों को अपनाकर आपके अवचेतन मन ने आपके लिए धनात्मक इरादा दिखाया था।

उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति जब भी सिगरेट या शराब पीना शुरू करता है तो उस समय उसका लक्ष्य यह नहीं होता कि ‘चलिये आज मैं यह आदत को शुरू करके स्वयं को विनाश के मुँह में धकेलने का लक्ष्य बनाता हूँ।’ असलियत में प्रथम स्थिति में या तो उस व्यक्ति ने किसी तनाव की स्थिति से बाहर आने के लिए सिगरेट का सेवन किया था (कई बार आप लोगों को कहत हुए सुनते हैं कि वे सिगरेट पीकर राहत महसूस करते हैं) या उन्हे सिगरेट पीकर महत्वपूर्ण होने का अहसास हुआ होगा (‘**** सिगरेट पीनेवालों की बात ही कुछ ओर है’ आपने भी यह विज्ञापन कई बार देखा होगा) या फिर उसे लगा होगा कि उसका सिगरेट पीना उसे कुछ खास मित्रों के साथ जुड़ने का अवसर

देता है। कहने का अर्थ है प्रथम स्थिति में वह आदत दर्द से पीछा छुड़ाने या किसी आनंद को प्राप्त के लिए शुरू की थी। और आपके अवचेतन मन ने उस फायदे को सिगरेट पीने के साथ जोड़ दिया था। उसके बाद उस व्यक्ति को जैसे ही तनाव का अहसास होगा उसका अवचेतन उसे सिगरेट पीने के लिए प्रेरित करेगा। उसके अवचेतन मन को अभी भी यहाँ पता है कि तनाव से राहत पाने का तरीका है सिगरेट पीना। जबकि अब यह आदत एक चुनौती बन चुकी है।



८

वैचारिक बमबारी

से बर्चे

आप जिस दुनिया में रहते हैं वहाँ आपके ऊपर लगातार विचारों की बमबारी हो रही। टीवी, मीडिया, परिवार, मित्र आपको हर समय कोई न कोई ऐसा विचार दे रहे हैं जो आपके अवचेतन मन में एक कूड़े का काम कर सकता है। आपके लिए एक ऋणात्मक विश्वास बन सकता है और आपके स्वस्थ जीवन जीने में बाधा का काम कर सकता है। मजेदार बात यह है कि इन विचारों को एक विशेष प्रकार से आपको परोसा जाता है ताकि आप उस पर सवाल खड़े न कर पायें और उन्हें अपने अवचेतन मन में जाने दें और वे विचार आपको जीवनभर नियंत्रित करते रहें। कई बार ये विचार आपके लिए विश्वास व जीवनमूल्य बन जाते हैं और आपकी पहचान को निर्धारित करने लगते हैं।

आपने अक्सर एक वाक्य कई बार सुना होगा – ‘कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है’। यह वाक्य आपको या तो ऐसे व्यक्ति ने बोला होगा जो उस समय आपके लिए महत्वपूर्ण था जैसे आपके अभिभावक, अध्यापक या मित्र। या फिर ऐसी स्थिति में बोला होगा जहाँ कुर्बानी देने के लिए आपको प्रेरित किया जा रहा हो। और आपने इस वाक्य को एक विश्वास की तरह स्वीकार करके अपने अवचेतन मन में जगह भी दे दी होगी। और अगर अब आप इस विश्वास के विपरित यहाँ पर कुछ पढ़ेंगे तो आपको बेचैनी या अविश्वास का अहसास भी होगा।

अगर आप इस कथन पर विश्वास करते हैं तो यद्यपि आप चेतन मन से इससे प्रेरणा ले सकते हैं लेकिन अवचेतन मन के लिए यह कथन एक ऐसा विश्वास है जिसके द्वारा अवचेतन मन आपको किसी चीज या लक्ष्य को पाने के

लिए नहीं बल्कि रुकने के लिए प्रेरित करेगा क्योंकि आपने एक संदेश दिया है कि उस लक्ष्य को पाकर अवचेतन मन को कुछ गँवाना अवश्य पड़ेगा।

आप जानते हैं कि किसी भी चीज को खोकर अवचेतन मन दर्द का अहसास करेगा और अवचेतन मन का पहला प्रोत्साहन ही दर्द से छुटकारा पाने में है। इसलिए इस दर्द से दूर रहने के लिए आपका अवचेतन मन उस लक्ष्य से आनेवाले लाभ को ठुकरा देगा। और आप लक्ष्यों को पाने में या तो आंतरिक तनाव का सामना करेंगे - जिसका जिम्मेदार यह कथन है या फिर अपने लक्ष्य ही प्राप्त नहीं करेंगे। दोनों ही स्थिति में आप पराजित होंगे। जबकि आप नये विश्वास के साथ भी जीवन बेहतर रूप से जी सकते हैं कि 'दूसरी चीजों का आनंद लेते हुए भी आप नये लक्ष्यों को पा सकते हैं।' इससे आपके लक्ष्य को पाने की प्रक्रिया में कुर्बान होने की आवश्यकता नहीं है।

इस बात से आपके मन में शंका व प्रश्न खड़े हो सकते हैं और आपके पास कई अनुभव हो सकते हैं जहाँ आप कह सकते हैं कि बिना कुछ खोये कुछ पाना असम्भव हैं। आप कह सकते हैं - पैसा कमाने के लिए परिवार के साथ समय नहीं बिताया जा सकता, लक्ष्यों को पूरा करने में सेहत का ध्यान रखना मुश्किल है। पहले कथन में आपके लिए दो जीवनमूल्य आपके सामने हैं एक पैसा और दूसरा परिवार। और आप इन दोनों जीवनमूल्य में एक सामजस्य (Balance) बनाकर पैसा कमा सकते हैं। आप ऐसे विकल्प ढूँढ़ सकते हो जब आप परिवार के साथ होकर व परिवार का साथ लेकर पैसा कमाने के विकल्पों पर काम कर रहे हों। और पैसा कमाते हुए भी आप परिवार के साथ जुड़े रह सकते हैं और पारिवारिक स्नेह को महसूस कर सकते हैं। इसमें 'खोना' या 'पाना' का प्रश्न ही नहीं है। सिर्फ और सिर्फ पाना है। अगर एक चीज खोकर दूसरी चीज पा रहे हो तो यह अवचेतन मन के लिए घाटे का सौदा होगा और इसीलिए उस चीज को पाकर भी आप खुश नहीं होंगे क्योंकि आपको अपनी दूसरी वस्तु उसके बदले में गवाँ दी है। लक्ष्यों को पाने में आप अगर स्वास्थ्य खराब कर लेंगे तो यह अपराधबोध के अतिरिक्त आपको कुछ नहीं देगा। आपको वे तरीके ढूँढ़े हैं कि इन दोनों जीवन मूल्यों को आप एकसाथ पूरा करें। लक्ष्यों को पाते हुए स्वास्थ्य सुधारें और स्वास्थ्य सुधारते हुए लक्ष्यों तक जायें। फिर आपका अवचेतन मन आपको अपराधबोध का शिकार नहीं बल्कि विजेता होने का अहसास देगा। मेरे विचार से यह कथन कि "कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है" उन कुछ व्यक्तियों का विश्वास रहा होगा जिन्हें या तो अपने विभिन्न जीवन मूल्यों को एकसाथ पूरा करना नहीं आता था या फिर अपने अपराधबोध से पीछा छुड़ाने के लिए एक बहाना चाहिए था। उनके इस कथन को आज आप अगर एक विश्वास की तरह अपना लें और एक आज्ञा

(Command) की तरह मान लें तो आप अपने लिए तनाव व अपराधबोध को आमंत्रित कर रहे हैं।

अगर कोई विचार या कथन सार्वभौम सत्य (Universal Truth) है तो उस पर सवाल खड़ा नहीं हो सकता। जैसे ‘हमें जीने के लिए आक्सीजन की आवश्यकता होती है’ या ‘पानी से प्यास बुझती है’ या ‘पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घूमती है’। ये सभी कथन सार्वभौम सत्य हैं। इन्हें एक विश्वास (Belief) या आज्ञा की तरह अपनाने में आपका कोई वैचारिक नुकसान नहीं होगा। लेकिन अगर आप बचपन में बार-बार सुने कि ‘रिश्ते एक जाल है जिससे निकलना नामुमकिन है’ और आप इसे एक विश्वास की तरह लेते हैं तो आप रिश्तों का आनंद नहीं ले पायेंगे – क्योंकि आपका अवचेतन मन जानता है – रिश्ते एक जाल हैं।

विज्ञापन का संसार हो या हमारे परिवार, हमारा पाठ्यक्रम हो या हमारे आसपास की दुनिया। ये सब अपने किसी विशेष अनुभव को हमारे सामने रख देते हैं और हम यह नापतोल किये बगैर कि उनके द्वारा दिया गया कथन या विचार सार्वभौम सत्य है या नहीं हम उसे एक विश्वास की तरह ले लेते हैं। सार्वभौम सत्य के अतिरिक्त अन्य सभी कथन किसी सन्दर्भ में सत्य हो सकते हैं – सभी सन्दर्भ में नहीं। ‘हमें सर्दी में ऊनी व गर्म कपड़े पहनने चाहिए’ एक सही कथन है लेकिन अगर इस कथन से ‘सर्दी’ के सन्दर्भ को हटा दिया जाये तो ‘हमें ऊनी व गर्म कपड़े पहनने चाहिए’ एक ऐसा कथन होगा जिसे हम एक विश्वास की तरह नहीं ले सकते। अगर हम ऐसा करेंगे तो अपने जीवन को जीने के विकल्पों को सीमित कर लेंगे।

ऐसे ही कुछ विज्ञापन को देखिये जो आपके अवचेतन मन को पूरी तरह से नियंत्रित कर चुके हैं।

‘x x x x x ... A Complete man’

‘x x x है जहाँ – तंदुरस्ती है वहाँ।’

‘x x x सिगरेट पीनेवालों की बात ही कुछ और है।’

पहला विज्ञापन एक कपड़े बनानेवाली कम्पनी का है, दूसरा एक नहाने की साबुन का ओर तीसरा एक सिगरेट का।

पहला विज्ञापन बताता है कि आगर आप उनके बनाये हुए कपड़े पहनेंगे तो आपकी पहचान एक पूर्ण व्यक्ति की होगी। है न हास्यस्पद? प्रकृति ने आपको पहले से ही पूर्ण बनाया है। पर आपके ऊपर वैचारिक बमवारी करके आपको बताया जा रहा है अगर आप उनके बनाये हुए कपड़े पहनेंगे तभी आपकी पहचान पूर्ण व्यक्ति की होगी। वरना? वरना आप अधूरे व्यक्ति हैं, क्या आप इस बात को मानेंगे? आप कह सकते हैं ‘नहीं’ पर यह सत्य नहीं है।

अगर आपके अवचेतन मन ने इस विज्ञापन पर प्रश्न नहीं किया होगा तो आपके अवचेतन मन में एक पूर्ण व्यक्ति की छवि के साथ इस कम्पनी का नाम भी दर्ज हो चुका है। और विज्ञापन का टी.वी. आदि में बार-बार आपके सामने आना उसकी छवि को आपके अवचेतन मन में प्रतिस्थापित कर देगा। और फिर आपकी सोच व निर्णयों पर आपका नहीं बल्कि उस कम्पनी का नियंत्रण होगा। जब भी आप उस कम्पनी के कपड़े पहनेंगे तो आपको ‘पूर्णता’ का आभास होगा, नहीं पहनेंगे तो अधूरोपन का। और ‘पूर्णता’ के अहसास के लिए आप जीवनभर उनके कपड़ों के दाम अदा करते रहेंगे।

दूसरे विज्ञापन को देखिये यह एक साबुन का विज्ञापन है जिसे आपने कई बार देखा या सुना होगा।

‘x x x x x है जहाँ – तंदुरस्ती है वहाँ।’

क्या आपकी तंदुरस्ती एक विशेष साबुन का परिणाम है? अगर आपने अपने अवचेतन मन से इस कथन का विश्लेषण नहीं किया तो आपका अवचेतन मन इस यकीन को स्वीकार कर लेगा और जब भी आप अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचेंगे तो बेहतर खाने, शारीरिक अभ्यास व बेहतर सोच से पहले आपका अवचेतन मन इसी साबुन के बारे में सोचना शुरू कर देगा।

सत्तर व अस्सी के दशक में एक बड़ा हीरो एक विज्ञापन में कुछ रोमांचकारी कार्य करता हुआ दिखाई देता था और सिगरेट पीते हुए दिखाई देता था, एक आवाज के साथ ‘x x x x x सिगरेट पीनेवालों की बात ही कुछ और है’। ऐसे में इस सिगरेट का पीना रोमांच का प्रतीक बन जाती थीं और लोग, खासकर युवा सिगरेट पीना शुरू कर देते थे। क्योंकि प्रथम स्थिति में सिगरेट उन्हें महत्वपूर्ण होने का अहसास कराती है और उनका अवचेतन मन भी इसी महत्वपूर्ण होने की आंतरिक इच्छा को कोई विशेष काम करके नहीं बल्कि सिगरेट पीकर पूरा कर लेता है और इस तरह से लोग उस बिन्दू तक पहुँच जाते हैं जहाँ पर उन्हें इसी आदत से असीमित दर्द का अहसास होता है लेकिन इस स्थिति में भी अवचेतन मन को एक ही विश्वास है कि महत्वपूर्ण होने के अहसास को पाने के लिए सिर्फ एक ही उपाय है और वह है सिगरेट और धीरे-धीरे स्थिति पूर्णतया नियंत्रण से बाहर हो जाती है।

विज्ञापन की दुनिया इसी वैचारिक बमवारी के द्वारा जीवन में महत्वपूर्ण होने का अहसास देने के लिए ही हर रोज नये नये मापदण्ड (Benchmark) आपके लिए तैयार करती है और उन्हें विशेष भाषा के द्वारा आपके अवचेतन मन में प्रतिस्थापित करती रहती है। और एक समय में आगर आप उन मापदण्डों को पूरा करते हैं तो अपने आप को सफल या महत्वपूर्ण व्यक्ति समझते हैं। अगर ऐसा नहीं कर पाते हो आप तनाव, डिप्रेशन व अपराधबोध का अनुभव करते

हैं। हर रोज ये मापदण्ड कि आपको कौन-सी कार खरीदनी है, कैसे कपड़े पहनने है, कैसा खाना खाना हैं, कैसा फोन प्रयोग करना है, कैसी जगह पर छुट्टी बिताने जाना है, सब कुछ बाजार तय कर रहा है और आपके अवचेतन को विज्ञापन के द्वारा वशीकरण करके उसमें वो यकीन प्रतिस्थापित कर रहा है। आपको चाहिए कि अपने चेतन मन का प्रयोगकर इन कथनों को एक बार देख लें कि ये कथन आपके लिए सार्वभौम सत्य हैं या नहीं। अगर नहीं तो इन्हें मात्र एक सूचना की तरह लें न कि अवचेतन मन के विश्वास बनायें।

आज अधिकांश लोगों के तनाव के बड़े कारण को-

आप इस कथन में ढूँढ सकते हैं अधिकांश लोग उस पैसे को खर्च कर लेते हैं, जो उन्होंने अभी कमाया ही नहीं (क्रेडिट कार्ड या कर्ज), उन चीजों को खरीदकर जिनकी उनको आवश्यकता ही नहीं है। उन लोगों को प्रभावित करने के लिए जिन्हें वे पसंद तक नहीं करते हैं। इसका बड़ा कारण है कि वे इसी वैचारिक बम्बारी के शिकार हैं।

ऐसा नहीं है कि यह वैचारिक बम्बारी सीधे विज्ञापन द्वारा ही आप तक आ रही है बल्कि आपके परिवार, स्कूल व सिनेमाजगत इन सबके लिए जिम्मेदार है। हमारे अधिकांश विश्वास व पहचान हमारे बचपन में बन जाती हैं और उसका बड़ा आधार बचपन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों जैसे अभिभावक व अध्यापकों से मिले विश्वास ही होते हैं। ‘धूप में मत जाओ – बीमार हो जाओंगे,’ ‘मौसम के बदलने पर अक्सर तबियत खराब हो जाती है’, ‘दुनिया’ बड़ी खराब चीज है,’ ‘पैसे के साथ बुरी आदतें आती हैं’, ‘बढ़ती उम्र में बीमारी का आ जाना आम बात है’, ‘रिटायरमेन्ट के बाद आदमी कुछ नहीं कर सकता’, ‘यह एक पुरुषप्रधान समाज है’, ‘धूल से एलर्जी हो जाती है’, ‘समय से पहले और किस्मत से ज्यादा कुछ नहीं मिलता’, ‘कल किसीने नहीं देखा’, ‘जीवन अनिश्चित है’, जैसे विश्वास आपको हर रोज मिलते रहते हैं। अगर आप इन विचारों को बिना कोई प्रश्न किये अपने अवचेतन मन में जाने देंगे तो आप अपने लिए स्वस्थ जीवन को जीने के विकल्पों को कम कर रहे हैं। हो सकता है किसी विशेष व्यक्ति या वर्ग के लिए या फिर सभी के लिए किसी किसी विशेष परिस्थिति में ये विचार या कथन सत्य हों लेकिन सभी के लिए सभी स्थितियों से इनमें से कोई भी विचार सत्य नहीं है। हाँ, अगर आप विश्वास करते हैं तो फिर आपके लिए आपका अवचेतन मन उस विश्वास को वास्तविकता में बदल देगा और आप कहेंगे भी ‘देखा जो कहा था वही हुआ है’ जबकि सच यह है कि आपने पहले विश्वास किया है और फिर उस विश्वास ने उस स्थिति को सच कर दिया है।

इस वैचारिक आक्रमण से उत्पन्न आपके सामने दो चुनौतियाँ हैं एक हर रोज इस बम्बारी का सामना करना और दूसरा जो विश्वास आपने बना लिये

हैं उन्हें शक्तिहीन करना (आगर वे विश्वास आपके बेहतर जीवन जीने के लिए सहायक नहीं हैं)।

हर रोज की वैचारिक बमबारी से बचने के लिए, किसी भी विचार को शक्तिहीन करने व अपने अवचेतन मन का विश्वास न बने इसके लिए आप अपने चेतन मन के तर्क, विश्लेषण व प्रश्नों का सहारा लें।

जब भी कोई विचार आपके सामने आये तो एक प्रश्न स्वयं से करें क्या यह कथन सभी मनुष्यों के लिए सभी स्थितियों में सत्य हैं। अगर हाँ तो इसे हम सार्वभौम सत्य कहेंगे। यह कथन आपके लिए एक सत्य है। अगर वह कथन सभी मनुष्यों के लिए सभी स्थितियों में सत्य नहीं है तो यह कथन आपके लिए ऋणात्मक विश्वास (Negative Belief) की तरह आपके अवचेतन मन में आ सकता है। इसे रोकने के लिए आप इस पर प्रश्न कर सकते हैं ‘किसके अनुसार’ या एक वाक्य अपने अन्दर बोल सकते हैं ‘ऐसा आप समझते हैं’ या ‘ये आपके लिए सत्य हो सकता है’ या

इस पर हँस कर कोई मजाकिया प्रहार कर सकते हैं। जब आप ऐसा करेंगे तो चेतन मन के द्वारा उठायी गयी शंका के कारण यह विचार आपके पास सूचना की तरह तो होगा लेकिन आपके अवचेतन मन का विश्वास नहीं बन पायेगा।

एक विचार ‘x x x x सिगरेट पीनेवालों की बात ही कुछ और है।’

आपका स्वयं के लिए आंतरिक प्रश्न – ‘किसके अनुसार?’

आपका आंतरिक विरोध – ‘यह आपके लिए ठीक हो सकता है।’

आपका आंतरिक मजाकिया विरोध – ‘x x x सिगरेट पीनेवालों की बात ही कुछ और है – काले होठ, मुंह में बदबू, सड़े हुए मसूड़े, गले में कैंसर, समाज में बेइज्जती, बच्चों के फेफड़े खराब, बीवी की घृणा, सच है सिगरेट पीनेवालों की बात ही कुछ और है।’

एक विचार ‘समय से पहले और किस्मत से ज्यादा कुछ नहीं मिलता।’

आपका आंतरिक प्रश्न – ‘किसके अनुसार?’

आपका आंतरिक तर्क विरोध – ‘पराजित लोगों को अपना चेहरा बचाने के लिए अच्छा बहाना है।’

‘फिर बच्चों को स्कूल में पढ़ने क्यों भेजते हो?’

‘बीमार पड़ने पर अस्पताल क्यों जाते हों?’

आपको हर रोज आनेवाले वैचारिक कूड़े से बचने के लिए अपने बौद्धिक स्तर का प्रयोग करना होगा। वरना किसी विशेष व्यक्ति का विशेष स्थिति में

अनुभव किया गया ऋणात्मक विश्वास आपके जीवन के विश्वासों को नुकसान पहुँचा सकता है।

दूसरी चुनौती है कि जो विश्वास आपने अपने लिए बना लिये हैं और वे ऋणात्मक हैं तो उनसे कैसे पीछा छुड़ाया जाये। इसके लिए आपके पास दो रास्ते हैं एक चेतन मन द्वारा उन विश्वासों पर शंका करने की प्रक्रिया शुरू कर देना और दूसरा अवचेतन मन में उस चित्र या आवाज से पीछा छुड़ा लेना जो उस विश्वास का प्रतीक है। इसे हम आगे के अध्याय में सीखेंगे।

किसी भी ऐसे विश्वास को लीजिये जिसे आपने एक ऋणात्मक विश्वास की तरह अपने अवचेतन मन में बैठा रखा है और उसे गलत साबित करने के लिए भिन्न भिन्न स्थिति में रखकर देखिये जैसे ही आपको उस विश्वास के विरोध में तीन-चार उदाहरण मिलेंगे तो आपका अवचेतन मन उस यकीन के साथ शंका को जोड़ देगा और इस प्रक्रिया में वह यकीन शक्तिहीन हो जायेगा।

उदाहरण के तौर पर आप विश्वास करते हैं कि बढ़ती उम्र में बीमारियाँ का शरीर में आना स्वभाविक है तो आप उन पाँच-सात वरिष्ठ लोगों को देखें जो पूरी तरह स्वस्थ हैं और आनन्दमय जीवन जी रहे हैं। उन्हें बार-बार मिलकर आपको अपने यकीन पर शक होने लगेगा और साथ ही धनात्मक यकीन बनने लगेगा कि बढ़ती उम्र में भी स्वस्थ रहना सम्भव है। अगर आपका विश्वास है दुनिया बड़ी खराब चीज है तो आप उन घटनाओं से जुड़िये जहाँ पर दुनिया आपके लिए एक वरदान सिद्ध हुई है। आपके पास ऐसी एक नहीं सैकड़ों यादें होगी जिनके साथ बार-बार जुड़कर इस ऋणात्मक विश्वास को कमजोर करना शुरू कर दें क्योंकि ऐसा विचार या विश्वास बनाकर कि ‘दुनिया बड़ी खराब चीज है’ आप दुनिया के साथ न तो सही तरीके से जुड़ पायेंगे और नहीं नये अवसरों को ले पायेंगे।

९

आलोचक ध्वनि को शांत करें

आपके उत्साह व आत्मविश्वास को अगर कोई सबसे अधिक नुकसान पहुँचाता है तो वह है आपके अन्दर की आवाज जो आपको ऊर्जाहीन कर देती है और आप अपने लक्ष्य की ओर अगला कदम ही नहीं उठा पाते हैं। यह आवाज एक आलोचक की तरह आपके सामने खड़ी हो जाती है मानों कह रही हो - ‘तुम इस काम को नहीं कर सकते’, ‘यह तुम्हारे बस की बात नहीं है’, ‘तुम गलती करने जा रहे हो’, ‘तुम्हारा कुछ नहीं हो सकता’ आदि। कई बार इस ध्वनि के साथ आपकी स्वयं की छवि जुड़ी होती है या किसी अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति की छवि। यह ध्वनि न सिर्फ आपको रोक देती है बल्कि आपके आत्मसम्मान व पहचान के लिए चुनौती बन जाती है।

एक पच्चीस साल की लड़की के अनुसार उसकी माँ की तीव्रता के साथ पड़ी आवाज कहती है कि अगर तुम बाहर जाओगी तो तुम्हें गन्दगी से बीमारी लग जायेगी। यह आवाज इतनी गहरी, तीव्र और साफ है कि वह चेतन मन की दृढ़ इच्छा शक्ति से भी उस आवाज से पीछा नहीं छुड़ा पाती। परिणाम स्वरूप जब भी वह बाहर जाती है, लोगों से मिलती है तो उसे लगता है कि कीटाणु उस पर हमला कर रहे हैं, और वह खतरे में है। इस आवाज के कारण उसका आत्मविश्वास, अपने लक्ष्यों को पाने का उत्साह कम होता जा रहा है जिसका असर उसके जीवन के हर क्षेत्र पर पड़ रहा है।

अगर आप छात्र हैं तो आपने भी इस आवाज का अनुभव किया होगा। विशेष रूप से उस समय जब आप पढ़ने के लिए तैयार होते हैं मानों तो कोई आपको कह रहा हो - ‘छोड़ो - मत पढ़ो - कुछ और करो - टीवी देखो या

सोशल नेटवर्किंग करो’ और आप पढ़ने के कार्यक्रम को अगले समय के लिए टाल देते हैं।

जब आप सुबह उठने की योजना बनाते हैं कि आप शारीरिक अभ्यास करेंगे तो एक आवाज आती है ‘आज नहीं – कल से शुरू करूँगा।’ और इस तरह से यह आवाज आपके निर्णयों व व्यवहारों को नियंत्रित करती रहती है। यद्यपि आपके अन्दर का एक इन्सान आगे बढ़ना चाहता है लेकिन उसे यह ध्वनि रोकने का काम करती है। परिणाम – मानसिक तनाव व ग्लानि।

अपने उत्साह व आत्मविश्वास को बनाये रखने के लिए इस आवाज को शान्त या इसे शक्तिहीन करना आवश्यक है तभी आप बिना किसी रुकावट के आगे की ओर बढ़ सकते हैं।

इस आवाज से पीछा छुड़ाना आसान है। सबसे पहले अपने अन्दर महसूस करें कि ध्वनि की स्थिति आपके शरीर में किस स्थान पर है। यह आवाज कहाँ से आ रही है। आपके सिर से, छाती से, गले से या हृदय से? इसकी स्थिति ज्ञात होने पर देखें कि यह क्या और किस तरह से आपसे बात करना चाहती है। इसकी तीव्रता, टोन, गति व शब्दों पर ध्यान दें।

अब आप अपना दाँया हाथ अपने सामने फैलाकर अपना दायाँ अंगूठा खोल दें और कल्पना करें कि वह ध्वनि आपके शरीर में उस स्थिति से आपके दायें कंधे के रास्ते आपके सामने आपके अंगूठे में आ गयी है। अपने अंगूठे में उस ध्वनि का कोई आकार, शक्ति व रंग की कल्पना करें। अब उस वाक्य को अलग आवाज, टोन, तीव्रता व कम गति से सुनना शुरू करें और कल्पना करें कि उसका आकार, रंग व शक्ति भी अपना आकर्षण खो कर रही है। धुँधला होता जा रहा है। मान लीजिये वह आवाज कह रही थी “तुमसे यह सब नहीं हो सकता” इस आवाज को अपनी कल्पना में सुने मानों यह आवाज कोई कार्टून या चरित्र नींद अवस्था में धीरे-धीरे आलस्य से कह रहा है।

कुछ ही क्षणों में आप इससे पीछा छुड़ा लेंगे।

नयी आवाज, चित्र नये विश्वास – नये विकल्प

किसी चित्र/छवि या ध्वनि हमारे अवचेतन मन में एक विशेष जगह व विशेष गुण रखती है। जिन लोगों को हम पसंद करते हैं उनकी छवि की गुणवत्ता उन लोगों की छवि की गुणवत्ता से अलग होती है जो हमारे लिए महत्वपूर्ण नहीं है। इसी प्रकार हम जिन आवाजों पर पूर्ण विश्वास करते हैं उन आवाजों की हमारे मानसपटल पर स्थिति व गुणवत्ता उन आवाजों की गुणवत्ता से अलग होती है जिन पर हम यकीन नहीं करते हैं। इसे आप इसी वक्त अनुभव कर सकते हैं।

एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिये जिसे आप पसंद करते हैं व जो आपके लिए महत्वपूर्ण है। उसकी छवि को अपने मानसपटल पर अनुभव करें और इस छवि के मानचित्र के ढाँचे को खोजना शुरू करें।

यह चल चित्र है या स्थिर फोटो?

रंगीन है या श्याम-श्वेत?

इसकी स्थिति कहाँ है?

इसका आकार कैसा है? छोटा या बड़ा या सामान्य?

यह आपके मानसपटल पर दूर है या नजदीक?

यह छवि साफ है या धुँधली?

क्या इसमें कोई आवाज है?

अगर हाँ, इस आवाज की क्या गुणवत्ता है?

अब आप एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जो आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं है व जिसके लिए आप उदासीन हैं, उसकी छवि को अपने मानसपटल पर अनुभव करें और उसी तरह से इस छवि के मानचित्र के ढाँचे को खोजना शुरू करें।

यह चलचित्र है या स्थिर फोटो?

रंगीन है या रंगहीन?

इसकी स्थिति कहाँ है?

इसका आकार कैसा है? छोटा, बड़ा या सामान्य?

यह छवि आपके मानसपटल पर दूर है या नजदीक?

यह छवि साफ है या धुँधली?

क्या इसमें कोई आवाज है?

अगर हाँ तो इस आवाज की क्या गुणवत्ता है?

इन दोनों छवियों के अनुभव में कितने अन्तर मिले? निश्चित रूप से पहली छवि बड़ी, नजदीक व रंगीन होगी तथा दूसरी छवि धुँधली, छोटी, दूर व अलग स्थिति पर होगी। असलियत में इन दोनों व्यक्तियों के मानचित्रों का अंतर ही बाहरी दुनिया में दोनों लोगों के प्रति आपकी दशा व व्यवहार के अंतर का आधार है।

इसी प्रकार आपके अवचेतन मन के अन्दर विभिन्न आवाजों की विभिन्न गुणवत्ता होती है। उदाहरण के तौर पर आप ऐसे वाक्य को अपने अवचेतन मन

में सूने जो कोई सार्वभौम सत्य हो जैसे- ‘जनवरी के बाद फरवरी आता है’। इस वाक्य/आवाज को अपने मस्तिष्क में सुनिये और इसकी गुणवत्ता को जोड़िये -

- यह आवाज आपके मस्तिष्क में कहाँ से आती हुई प्रतीत होती है?
- इसकी तीव्रता, टोन व गति की क्या गुणवत्ता है?

अब आप ऐसा कोई कथन ले जो सत्य न हो या जिस पर आपको शंका हो - जैसे ‘अस्पतालों में नृत्य सिखाया जाता है’। अब इस आवाज को अपने मस्तिष्क में सुनिये और उसी तरह से इसकी गुणवत्ता को खोजिये। आप पायेंगे कि पहले अनुभव में आवाज एक निश्चित स्थान पर है। और उसकी एक विशेष गुणवत्ता है जबकि दूसरे अनुभव में उसके एक या दो या उससे अधिक गुणों में अन्तर है। यह इस बात को निश्चित करता है कि हमारे मस्तिष्क में विश्वास और शंका - इन दोनों की छवियों व आवाजों की गुणवत्ता में अन्तर होता है। और इसी अन्तर का लाभ आप उठा सकते हैं - नये विश्वासों को बनाने में और पुराने विश्वासों को अपने अवचेतन मन से हटाने में।

पुराने ऋणात्मक विश्वासों को हटाने व नये धनात्मक विश्वासों को बनाने की चाबी आपके हाथ :

अगर आप चाहते हैं कि आप अपने लक्ष्यों को पूरा करना चाहते हैं, बीमारी से छुटकारा पाकर बेहतर सेहत बनाना चाहते हैं, आर्थिक व सामाजिक जीवन में बेहतर परिणाम पैदा करना चाहते हैं - मानसिक व भावनात्मक रूप से शक्तिशाली होना चाहते हैं तो इनकी नींव है आपका विश्वास। इन विश्वासों को आप कुछ ही क्षणों में अपने अवचेतन मन में प्रतिस्थापित कर अपने लिए सफलता का मानचित्र तैयार कर सकते हैं। आपको उपर दिये गये दोनों अनुभवों का सहारा लेना होगा।

मान लीजिये आप एक बल्लेबाज हैं और आप अगले मैचों में बेहतर बल्लेबाजी करने के लिए अपनी उच्चतम दशा (Form) में रहना चाहते हैं। इसके लिए सबसे पहले उस स्थिति को याद करें जब आपने कैरियर को सबसे अच्छी बल्लेबाजी की थी। उस घटना को अपने मानसपटल पर लाकर उस छवि व उससे जुड़ी आवाजों के आन्तरिक मानचित्रों के ढाँचे को खोजें।

यह चलचित्र है या स्थिर फोटो?

रंगीन है या रंगहीन?

रंग गहरे हैं या हल्के?

इसकी स्थिति कहाँ है?

यह मानसपटल पर दूर है या नजदीक?

2-D है या 3-D?

फ्रेम में है या खुला दृश्य?

क्या उसमें कोई आवाज है?

आवाज की गुणवत्ता क्या है?

आपने इस घटना के मानचित्र का ढाँचा तैयार कर लिया है। इसे हम अनुभव (A) कहेंगे। यह आपके लिए निश्चितता का अनुभव है।

अब आप भविष्य में बल्लेबाजी कर रहे हैं – यह कल्पना करें। और इस अनुभव की भी आन्तरिक गुणवत्ता उसी तरह से ज्ञात करें। इसे हम अनुभव (B) या अनिश्चितता का अनुभव करेंगे। बेहतर परिणाम के लिए हम इस अनिश्चितता के अनुभव को निश्चितता में बदलेंगे ताकि उस घटना को अवचेतन पूरी ऊर्जा के साथ जी सके। इसके लिए आप अनुभव (B) में बदलावकर उसे अनुभव (A) के स्वरूप बना दें। अनुभव (B) की स्थिति बदलकर अनुभव (A) की स्थिति में ले आयें। अनुभव (B) को अनुभव (A) के बाकी गुणों में बदलना शुरू करे जैसे चलचित्र/रंग/ 2-D या 3/D नजदीक या दूर और इसी प्रकार आवाजों की गुणवत्ता को बदलें। इस प्रक्रिया को करने के बाद एक बार इसका अवलोकन करें। अभी कोई बदलाव बाकी है तो उसे पूरा करें।

एक बार यह प्रक्रिया पूरी होने पर अब आपके लिए भविष्य अनिश्चित नहीं बल्कि निश्चित हो गया है और आपका अवचेतन मन इस निश्चितता की दशा में वही परिणाम देगा जो उसने अनुभव (A) में पैदा किये थे।

अगर आप बीमार हैं और बीमारी को अवचेतन मन से हटाना चाहते हैं तो इसी प्रक्रिया को करें।

ऐसी स्थिति को याद करें जब आपने पूर्ण स्वास्थ्य का अनुभव किया था। उस स्थिति के अनुभव की गुणवत्ता की एक सूची बनाये यह आपका अनुभव (A) है।

अब जब आप बीमार हैं तो इस अनुभव की छवि को अपने मानसपटल पर लाकर इस अनुभव की गुणवत्ता की एक सूची बनाये और छोटे-बड़े अन्तर को ढूँढ़े। यह आपका अनुभव (B) होगा।

अब इस अनुभव (B) में वो सारे बदलाव करें ताकि वह अनुभव (A) के गुणों से मेल खाने लगे। इस प्रकार आप अपने अवचेतन मन में स्वास्थ्य के पैटर्न को क्रियाशील कर चुके हैं।

अगर आप कोई कार्य पूरा करना चाहते हैं या किसी लक्ष्य को पाना चाहते हैं तो इस कार्य को भविष्य में करते हुए कल्पना करें। इसके मानचित्र का ढाँचा खोजें। यह आपका अनुभव (B) होगा। अब आप ऐसी घटना को याद करें

जब आपने किसी कार्य या लक्ष्य को पूरा किया था। यह घटना आपके लिए निश्चित घटना है। इसके मानचित्र का ढाँचा जानें। यह आपका अनुभव (A) है।

अब अनुभव (B) में बदलाव करते हुए उसे अनुभव (A) के गुणों से मिलायें। बदलाव को पूरा कर एक बार उसका अवलोकन कर लें। इस प्रकार आपने अपने अवचेतन मन को उस कार्य लक्ष्य के लिए क्रियाशील कर दिया है।

ऋणात्मक विश्वास को शंका में बदलें :

कई बार आपके मन में कोई ऋणात्मक विश्वास बैठ सकता है जो आपको ऊर्जाहीन कर दें। कई बार लोगों को विश्वास हो जाता है कि वे किसी बीमारी से ग्रासित हैं या होने जा रहे हैं। कुछ लोग बताते हैं कि उन्हें मालूम है कि वे सफल नहीं हो सकते। कुछ लोगों को लगता है कि उनके साथ कोई दुर्घटना घटने जा रही है। इन लोगों के मस्तिष्क में उनके इस विश्वास की गहरी छवि होती है। इस विश्वास के कारण उनके अन्दर डर की स्थिति पैदा हो जाती है जो उनके बाकी जीवन को प्रभावित करती है। अगर आपको एसा कोई विश्वास है जो आपके जीवन को सीमित कर रहा है तो इसी तकनीक द्वारा ऐसे विश्वास से असमंजस पीछा छुड़ा सकते हैं।

इसके लिए किसी एक घटना की कल्पना करें जो आप जानते हैं सच नहीं है। आप मान सकते हैं कि आपने क्रिकेट विश्व कप जीता है और आपको सम्मान दिया जा रहा है (अगर आपने जीता है तो कोई और घटना लें जैसे आप चाँद पर जा चुके हैं)। आप जानते हैं यह सच नहीं है। इस कल्पना की छवि को अपने मस्तिष्क में देखें और इसके मानचित्र के ढाँचे को खोजें। यह आपका अनुभव (A) है जिसे हम शंका से भरा अनुभव कहेंगे।

अब आपको उस विश्वास की छवि का मानचित्र तैयार करे जो विश्वास आपके मन में बैठा है और आप उससे पीछा छुड़ाना चाहते हैं। इसे हम अनुभव (B) करेंगे। जिसे हमें शंका में बदलकर अवचेतन मन के लिए अर्थहीन करना है।

अब आप अनुभव (B) में बदलावकर उसके गुणों को अनुभव (A) के गुणों से मेल करना है। बदलाव की प्रक्रिया पूरी होने पर आपके मस्तिष्क के लिए अनुभव (B) शंका भरे अनुभव में परिवर्तित हो जायेगा और आप उससे आने वाले डर या तनाव से मुक्ति पा लेंगे।

आप किसी खाने की लत से पीछा छुड़ाना चाहते हैं तो इसी प्रक्रिया का प्रयोग करें।

अनुभव (A) : उस खाने या वस्तु के बारे में सोचें जिसको खाने के लिए आपकी तीव्र इच्छा न होती हो। जिसके प्रति आप उदासीन हैं। उसकी छवि को अपने मानसपटल पर बनायें और उसके मानचित्र के गुणों को विस्तार से लिखें।

अनुभव (B) : अब उस खाने की छवि मानसपटल पर बनायें जिस खाने के आप दीवाने हैं और पीछा छुड़ाना चाहते हैं। इसकी छवि के मानचित्र के गुणों को खोजें।

अब अनुभव (B) को अनुभव (A) के स्थान पर जाकर इसमें बदलाव कर अनुभव (A) के गुणों से मेल करायें। थोड़ी ही देर में आप उस खाने के लिए अपनी गहरी इच्छा को समाप्त होते हुए महसूस करेंगे।

आगर एक छात्र है और आपका एक विषय में मन लगता है लेकिन दूसरे विषय में मन नहीं लगता है और आप चाहते हैं कि आपका दूसरे विषय में भी उतना ही मन लगेगा।

मन लगनेवाले विषय की छवि के गुणों को खोजें – अनुभव (A)। जिस विषय में मन नहीं लगता उसकी छवि के गुणों को खोजें – अनुभव (B)।

अब अनुभव (B) को अनुभव (A) के स्थान पर लाकर वे सभी बदलाव करें ताकि अनुभव (B) के गुण अनुभव (A) के साथ मेल खायें। आपका मन दूसरे विषय के उतनी ही तीव्रता के साथ लगना शुरू हो जायेगा।

इसी प्रकार आप ध्वनि के लिए विश्वास की स्थिति ‘व शंका की स्थिति’ ज्ञात कर ऋणात्मक विश्वासों से पीछा छुड़ा सकते हैं और धनात्मक विश्वासों को मजबूत कर सकते हैं।

ध्वनि के लिए आपके मस्तिष्क में ‘विश्वास की स्थिति’

आप नीचे दिये कथनों को पढ़ें और इन्हें अपने मस्तिष्क में सुनें। ये सभी कथन पूरी तरह से ऐसे कथन हैं जिस पर आप सौ प्रतिशत विश्वास करते हैं।

मेरा नाम है। (खाली स्थान पर अपना नाम लिखकर इस वाक्य को पढ़ें।)

“नयी दिल्ली भारत की राजस्थानी है।”

“सूरज पूरब में निकलता है।”

इन तीनों कथनों को अपने मस्तिष्क के अन्दर सुनें और ध्वनि की स्थिति व उसकी गुणवत्ता को नोट करें।

यह आपको ‘विश्वास की स्थिति (Belief Position) है।’

अब आप इसी स्थान पर इसी गुणवत्ता के साथ नये कथन डाल सकते हैं। जैसे

“मैं पूर्ण स्वस्थ हो रहा हूँ।”

“मैं अपने लक्ष्यों को पूरा कर रहा हूँ।”

“मैं धनवान बन रहा हूँ।”

“मुझमें आत्मविश्वास आ रहा है।”

आपके इन कथनों को अवचेतन मन के लिए विश्वास में बदल दिया है। इसी विश्वास को आधार बनाकर आपका अवचेतन मन इन कथनों को पूरा करने के लिए आपके लिए नये विकल्पों की तलाश करेगा।

‘शंका की स्थिति’

इसी प्रकार आप अपने मस्तिष्क में ‘शंका की स्थिति’ (Position of Doubt) खोज सकते हैं। इसके लिए नीचे लिखे दो कथनों को पढ़ें और उनकी छवि को अपने मस्तिष्क में सुनें।

‘मेरा नाम है।’ (इस बार खाली स्थान में किसी और व्यक्ति का नाम लिखें।)

‘कलकत्ता अमेरिका की राजधानी है।’

आप सौ प्रतिशत जानते हैं कि दोनों कथन पूर्णतया गलत हैं। इन कथनों की ध्वनि की स्थिति व गुणवत्ता को नोट करें। यह आपकी ‘शंका की स्थिति’ है।

अब आप इसी स्थान पर इसी गुणवत्ता के साथ उन कथनों को डाल सकते हैं जिन्हें आप विश्वास मानते हैं और उनसे पीछा छुड़ाना चाहते हैं। जैसे-

‘मैं गरीब हूँ।’

‘मेरे लक्ष्य पूरे नहीं होंगे।’

‘मैं बीमार हूँ।’ ‘मैं सफल नहीं हो सकता।’

‘मुझमें आत्मविश्वास नहीं है।’

१०

‘दूसरा आप’ बनकर स्वयं को रास्ता दिखायें...

कि

सी ने कहा है कि हम दूसरों को सलाह देने में हमेशा बुद्धिमान होते हैं (We are wise for others); लेकिन स्वयं के लिए नहीं। यह बात

इसलिए भी ठीक है क्योंकि हम दूसरों के लिए एक दृष्टा (Observer) की तरह काम करते हैं – और एक दृष्टा बेहतर तरीके से निर्देशित कर सकता है कि कौन किस तरह की चुनौती का सामना करनेवाला है या फिर किसी चुनौती से कैसे बाहर आ सकता है। उदाहरण के लिए अगर कोई व्यक्ति किसी घने जंगल में फँसा है तो उसे पता ही नहीं चलेगा कि उसे किस ओर जाना चाहिए ताकि वह जंगल से बाहर जा सके... और वह गलत निर्णय लेता रहेगा और अपनी समस्या को बढ़ाता रहेगा। लेकिन अगर एक आदमी हेलिकॉप्टर में किसी ऊँचाई से उसे देख रहा है तो वह निश्चित रूप से जंगल में फँसे व्यक्ति को सही सलाह दे सकता है क्योंकि वह एक दृष्टा की स्थिति पर मौजूद है जहाँ से उसे उस व्यक्ति की चुनौतीयाँ और उनका समाधान साफ-साफ दिखाई दे रहा है। यही कारण है कि सफल व्यक्ति अपने लिए लाइफ-कोच (Life-coach) रखते हैं जो उन्हें समय-समय पर उचित निर्णय लेने में सहायता कर सकें और उनका कीमती समय बच सकें।

आप भी अगर अपने समय व संसाधनों को बचाकर अपने लिए प्रभावी निर्णय व उचित कदम उठाना चाहते हैं तो - एक प्रभावी दृष्टा को अपने लिए हमेशा अपने पास रखिये। जो आपके लिए एक लाइफ-कोच का काम कर सकें। ऐसा करने से आप के पास दो तरीके हैं - या तो लाइफ-कोच ढूँढ़कर उसे बड़ी फीस देने के लिए तैयार हैं या स्वयं को ही स्वयं का लाइफ-कोच बना लें। चूँकि आप स्वयं के लिए हर समय मौजूद हो सकते हैं और बड़ी फीस भी बच सकती है तो फिर क्यों न इस अवसर का फयदा आप उठा लें। इसके लिए आप नीचे लिखी तकनीक का अभ्यास कर स्वयं को बहुमूल्य सलाह देकर अपनी सफलता के लिए काम कर सकते हैं। इस तकनीक में आपको नीचे दिये कदम उठाने होंगे :-

- (1) स्वयं को 'दूसरा आप' बनाकर एक दृष्टा की स्थिति से सभी परिस्थितियों को एक दूरी से देखें।
- (2) सफल लोगों की सलाह एकत्र करें।
- (3) इस सलाह के लिए सहमति तैयार करें।
- (4) 'दूसरा आप' के साथ मिलकर नये विकल्पों को अपनाएँ।

(१) स्वयं को 'दूसरा आप' बनायें

अपने संसाधनों का अधिकतम प्रयोग कर उच्चतम परिणाम पाने के लिए यह एक मजेदार व आसान तकनीक है।

कल्पना करें आपसे कुछ दूरी पर आपका दूसरा स्वरूप या 'दूसरा आप' (the other you) बैठा हुआ है। यह दूरी इतनी होनी चाहिए कि आगर आप कुछ बोलें तो 'दूसरा आप' उसे न सुन पायें। साथ ही कल्पना करें कि आप तो 'दूसरा आप' को साफ देख रहे हैं - लेकिन वह आपको नहीं देख पा रहा है।

अब आप इस दूरी पर बैठे हुए 'दूसरा आप' के बारे में पूरा विवरण एकत्र कर रहे हैं। आप उसकी शक्तियों, कमजोरियों, अवसरों व खतरों का एक लेखा-जोखा बना रहे हैं। उसके व्यवहारों, काबलियत, विश्वासों व लक्ष्यों का अवलोकन कर रहे हैं। आप उसके सामने आयी हुई नयी चुनौतीयों को भी देख पा रहे हैं। इन सबका विवरण तैयार करें।

(२) दूसरों को सलाह एकत्र करें :

अब आप एक दृष्टा की तरह 'दूसरा आप' के लिए सलाह तैयार करें कि उसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं। उसके लिए उसके व्यवहारों, सोच, लक्ष्य आदि का पूरा लेखा-जोखा तैयार करें।

अब आप ऐसे कुछ लोगों का चयन करें जो ‘दूसरा आप’ की चुनौतीयों और लक्ष्यों को सामने रखते हुए ‘दूसरा आप’ को सलाह दे सकें। आवश्यक नहीं है कि वे व्यक्ति आपको जानते हों या जिन्दा हों। वे आपके परिवार के लोग, आपके आदर्श या अपने-अपने क्षेत्रों के माहिर हो सकते हैं जिनकी सलाह ‘दूसरा आप’ के लिए अति महत्वपूर्ण है। अपनी कल्पना में उन लोगों से ‘दूसरा आप’ के लिए सलाह एकत्र करें। और इस सलाह की सूची तैयार करें।

(३) सहमती तैयार करें :

अब आप अपनी स्थिति छोड़कर कुछ दूरी पर नयी स्थिति लें और इस नयी स्थिति पर बैठकर उस सूची में दी गई सलाह को देखें और ज्ञात करें कि ‘दूसरा आप’ के लिए ये सभी सलाह ठीक हैं या कुछ सलाह को छोड़ देना चाहिए। जितनी सलाह पर आप सहमत हों उन्हें सूची में रखें।

(४) ‘दूसरा आप’ की एक फिल्म तैयार करें व अपनाएँ।

अब आप कल्पना करें कि ‘दूसरा आप’ नयी सूची के अनुसार कदम उठा रहा है और इसकी 30-40 सेकंड की एक फिल्म तैयार करें। इस फिल्म को पाँच से सात बार देखें।

अब अपनी स्थिति छोड़कर फिल्म के प्रथम दृश्य में प्रवेशकर इस फिल्म को शुरू से अतः तक स्वयं के साथ देखें। इस कदम को कम से कम बीस बार दोहरायें जब तक कि प्रत्येक दृश्य आपके अवचेतन मन में पूरी तरह प्रतिस्थापित न हो जायें।

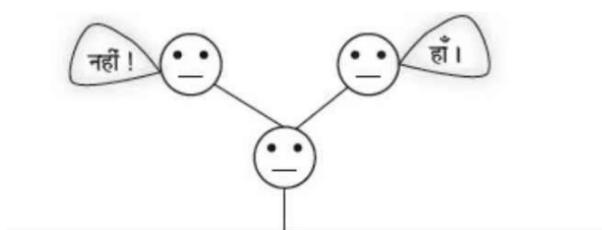
जब आप जीवन में किसी स्थिति में स्वयं को फँसा हुआ पायें और असमंजस की स्थिति का कोई समाधान न निकल रहा हो या आप अपने संसाधनों को अधिकतम प्रयोग नहीं कर पा रहे हों तो यह तकनीक आपके लिए असीमित विकल्प पैदा कर देगी।

आप छात्र हो या युवक, सेल्समैन हो या कोई व्यापारी, खिलाड़ी हो या किसी कोरपोरेट में कोई अधिकारी। चाहे आप कोई भी हों – इस तकनीक द्वारा अपनी कार्यक्षमता, उत्पादकता व परिणामों में लगातार वृद्धि ला सकते हैं।

११

आन्तरिक विरोधों को आन्तरिक मित्रों में बदलें

हमारी जीवन ऊर्जा, धनात्मक नजरिये, आत्मविश्वास व उत्साह के बड़े भाग का नुकसान हमारे अन्दर एक ही समय पर चल रहे दो या अधिक विपरीत विचारों के कारण होता है। ऐसा लगता है कि हमारे अन्दर एक समय में कई व्यक्ति बैठे हुए हैं जो किसी भी लक्ष्य को पूरा करने में हमें विपरीत दिशाओं में खींच रहे हैं। मानों एक आन्तरिक भाग कह रहा हो - 'तुम्हें यह काम कर लेना चाहिए' और दूसरा उसी काम को नहीं करने दे रहा है। एक भाग कहता है बेहतर आर्थिक जीवन जियो और दूसरा भाग उस लक्ष्य से जुड़े कामों को कल पर टालता रहता है। एक भाग कहता है बेहतर स्वास्थ्य का आनन्द लो तो दूसरा भाग स्वास्थ्य खराब करनेवाली आदतों में फँस जाता है। एक भाग मनपसंद लोगों से रिश्ते बनाने को कहता है तो दूसरा उन रिश्तों को खराब करनेवाले कार्यों को बढ़ावा देता है। और यह खिंचाव विभिन्न क्षेत्रों में असफलता का कारण बना रहता है।



ऐसी स्थिति में अक्सर आप अपने को हर रोज ही पाते हैं। आप एक किताब खरीदते हैं – लेकिन दूसरा आन्तरिक भाग उसे पढ़ने नहीं देता। आप कल से सुबह उठने का एलार्म लगाते हैं और अगली सुबह नहीं उठते हैं।

कई बार लोग इसे इच्छाशक्ति से जोड़ते हैं। उनका मानना है कि इच्छाशक्ति उनकी चुनौती का समाधान हो सकता है। लेकिन अगर ये दोनों ही भाग आपके अवचेतन मन की गहराई में पड़े हैं तो इच्छाशक्ति काम नहीं करेगी। और अगर आप इच्छाशक्ति से एक भाग को हराकर दूसरे भाग को विजयी भी बना रहे हैं तो भी आप हार का ही मुँह देख रहे हैं क्योंकि जो भाग इच्छाशक्ति से हार रहा है वह भी तो कोई और नहीं बल्कि आप ही है। और अगर आप किसी भाग की बात बिना सुने आप उसे हराना चाहते हैं तो आपके अन्दर घुटन, तनाव व अपराधबोध का अहसास आयेगा ही – चाहे आप कोई भी लक्ष्य पूरा क्यों न कर रहे हों। हाँ, इस स्थिति में आप निश्चित रूप से कुछ पाने के लिए कुछ खो रहे हैं। जिसकी कोई आवश्यकता नहीं है।

अपने परिवार के दो लोगों के बीच के मतभेद को सुलझाने के बजाय अगर आप एकतरफा फैसला सुनाने लगें तो परिवार में कलह व असन्तोष आयेगा ही। ऐसा ही आपके साथ होता है। जिस भाग को सुने बिना आपने चुप कर दिया है या हटा दिया है। वह असलियत में चुप बैठनेवाला नहीं है। वह अपने संदेश को और कडे शब्दों में रखेगा – नये तरीके अपनायेगा। वह आपको बेचैनी व तैनाव का एहसास कराता होगा। और चूँकि आप उसके इस संदेश को नहीं समझ पा रहे हैं अतः इस भाग को आप चुप करने के लिए नये तरीके ढूँढ़ लेते हैं – जैसे शराब, धूम्रपान या ड्रग्स और आपको लगता है कि एक समय तक के लिए यह भाग चुप हो गया है।

पर ऐसा नहीं होता ड्रग्स का प्रभाव समाप्त होते ही वह बेचैनी और बढ़कर सामने आ जाती है और आप समझते हैं कि शराब या ड्रग्स की मात्रा बढ़ाना ही इसका उपाय है। आप यद्यपि कुछ क्षेत्रों में विजेता होने का दावा कर सकते हैं लेकिन स्वस्थ व्यक्ति होने का नहीं। और इस अधूरेपन की लीपापोती करने के लिए लोग अक्सर कह देते हैं ‘कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है।’ जबकि स्वस्थ जीवन जीने के लिए ऐसा सौदा करने की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता बस इतनी है कि इन दोनों भागों को एकदूसरे का विरोधी न बनने दें बल्कि इन्हें एक दूसरे का मित्र व सहायक बनने का मौका दें ताकि ये दोनों मिलकर आपको आपके लक्ष्य तक ले जायें और आप किसी तनाव या अपराधबोध के स्थान पर खुशी का आनन्द लें।

हर भाग आपके लिए काम कर रहा है।

जब भी आप ऐसी स्थिति का सामना करते हैं तो समझ लीजिये दोनों ही भाग आप ही हैं और वे दोनों भाग आपको एक धनात्मक इरादे (Positive Intention) के साथ या तो किसी खतरे से बचाना चाहते हैं या आपको कोई लाभ पहुँचाना चाहते हैं। ये दोनों भाग कहीं न कहीं आपकी परिस्थिति को समझकर असलियत में आपकी सहायता करना चाहते हैं। ऐसे में आवश्यक है कि आप इन दोनों भागों से उनके धनात्मक इरादे के बारे में पूछें। उन लाभों या खतरों के बारे में जाने जो ये भाग आपको बताना चाहते हैं। जैसे ही आप इन भागों को सुनकर, इनके धनात्मक इरादों को प्रयोगकर स्वयं के लिए तरीके ढूँढ़ लेते हैं तो ये दोनों भाग आपके लिए काम करना शुरू कर देते हैं। और आप विपरीत खिंचाव के स्थान पर जीवन ऊर्जा का अहसास करते हैं। आपको बस इतना स्मरण रखना है कि हमारे हर व्यवहार के पीछे, इस व्यवहार को उत्पन्न करनेवाले अवचेतन भाग का कोई न कोई धनात्मक इरादा है।

आपके अन्दर प्रश्न उठेगा कि क्या किसी लत (Addiction) या खराब व्यवहार जैसे गुस्सा, डिप्रेशन या किसी अनियंत्रित आदत (OCD) के पीछे भी हमारे अवचेतन मन का कोई धनात्मक इरादा है? जी हाँ। जैसा कि इस पुस्तक में पहले भी बताया गया है कि कोई भी व्यवहार, आदत या लत वर्तमान में आपको दर्द का अहसास करा रही है – लेकिन प्रथम स्थिति में जब वह आदत या लत शुरू की गयी थी तो उसे शुरू करने का आपके पास ठोस कारण था। उस आदत से आप या तो किसी दर्द से पीछा छुड़ाना चाहते थे या किसी सुख को प्राप्त करना चाहते थे। उसी धनात्मक इरादे को आधार बनाकर आपका अवचेतन मन इस आदत को अब तक पकड़े हुए हैं। जैसे ही आप अवचेतन मन के इस धनात्मक इरादे को आधार बनाकर नये व्यवहारों के विकल्प देकर अवचेतन मन की स्वीकृति लें तो आपका अवचेतन मन इन आदतों को छोड़कर नयी आदतें लेने के लिए सदैव तैयार है। असलियत में आपकी बीमारियाँ भी आपके शरीर का एक प्रकार का व्यवहार है जिसके पीछे आपके अवचेतन मन का कोई धनात्मक इरादा है। इसलिए कई बार आपने सुना होगा कि बीमारी आपको किसी विनाश या बेइज्जती से बचाने के लिए आयी है। असहनीय तनाव के द्वारा अक्सर लोगों को बुखार, जुकाम या दूसरी बामारियों के लक्षण सामने आ जाते हैं। और जैसे ही वे पर्याप्त आराम करते हैं तो बीमारियों के लक्षण गायब हो जाते हैं। आपको लगता नहीं कि उनका अवचेतन मन उन्हें एक संदेश दे रहा था कि वे तनाव न ले – वे फिर भी इस संदेश को नहीं सुनते तो अवचेतन मन उनके शरीर में उन लक्षणों को पैदा कर देता है जो उन्हे गुणवत्ता के साथ आराम करने के लिए विवश कर देते हैं।

इसलिए आवश्यक है कि आप अपने अन्तर्द्वंद्वों के साथ लड़े नहीं – न ही उन्हें किसी नशे या ड्रग्स लेकर शान्त करें – बल्कि उनके धनात्मक इरादों

को ढूँढकर उन दोनों को एकदूसरे का सहायक बना लें। इस अति महत्वपूर्ण तकनीक को सर्वोत्तम तरीके से सीखकर स्वयं अन्तर्विरोधों से मुक्ति पायें और उन लोगों की सहायता करें जो इन अन्तर्द्वन्द्वों के कारण स्वयं को मुसीबत में फँसा पा रहे और बदलने का रास्ता खोज रहे हैं।

समाधान तैयार है

इस तकनीक को समझने के लिए हम एक उदाहरण ले लेते हैं। मान लीजिये किसी व्यक्ति को सिगरेट पीने की आदत है – वह इस आदत से पीछा छुड़ाना चाहता है। इस स्थिति में उसके पास दो आन्तरिक भाग हैं – एक जो सिगरेट जोड़ना चाहता है और दूसरा जो सिगरेट पीना चाहता है। ये दोनों उसके अवचेतन मन के भाग हैं। कभी एक भाग शक्तिशाली हो जाता है तो कभी दूसरा। और मन चाहा परिणाम नहीं मिल पाता। इन दोनों भागों के बीच विरोध दूर कर मित्र का भाव लाकर इस तकनीक द्वारा हम इस आदत से छुटकारा पाना सीखेंगे।

तकनीक :

आप लगभग चालीस मिनट का व्यवधान रहित समय निकालकर किसी शान्त स्थान पर बैठ जायें। और दोनों हाथों को सामने अपने घुटनों पर अपनी हथेलियों को आकाश की ओर करके रख लें।

अब आप बाँयी हथेली पर भाग (A) (मान लीजिये वह भाग जो आपको सिगारेट पीने के लिए प्रेरित करता है) ले आये। कल्पना में इस भाग (A) को कोई आकार, शक्ति व रंग दें। अब आप मधुरता के साथ भाग (A) से संवाद करने की अनुमति लें और कल्पना में इससे पूछे कि उसका इस आदत / व्यवहार (सिगरेट पीना) के पीछे क्या धनात्मक इरादा है। किस तरह से इस आदत/व्यवहार के द्वारा भाग (A) आपकी सहायता करना चाहता है? इस प्रश्न को पूछकर, थोड़ी प्रतीक्षा करें। अपने मानसपटल पर आने वाली छवियों व आवाजों पर ध्यान दें। आपका अवचेतन मन उन धनात्मक कारणों के साथ जुड़ेगा जो उसने इस आदत को शुरू करते समय पाये थे या महसूस किये थे।

इस भाग (A) का उत्तर हो सकता है –

मैं तुम्हें तनाव मुक्त रखना चाहता हूँ।

इस आदत के साथ में तुम्हे महत्वपूर्ण होने का अहसास देता हूँ।

इस आदत के साथ मैं तुम्हें लोगों के साथ जोड़ना चाहता हूँ।

मान लीजिये उसका उत्तर आ रहा है – ‘मैं तुम्हे महत्वपूर्ण होने का अहसास देता हूँ।’

उत्तर आने के बाद – आप अपने इस भाग (A) को संवाद करने के लिए धन्यवाद दें और उससे थोड़ी देर बाद पुनः संवाद करने की अनुमति लें।

अब आप दूसरे भाग (B) (जो सिगरेट पीने से मना करता है) को दूसरी हथेली आमंत्रित करें। इस भाग को कोई आकार, शक्ति वरंग दें (निश्चित रूप से इसकी शक्ति वरंग भाग A की शक्ति वरंग से भिन्न होगा)

इस भाग के साथ भी वही संवाद करें। मधुर भाव से पूछे कि मुझे सिगरेट न पीने के लिए प्रेरित करने के लिए आपका क्या धनात्मक इरादा है। किस तरह से आप सिगरेट न पीने से मेरी सहायता करना चाहते हैं?

एक बार फिर उत्तर की प्रतीक्षा करें।

अब आपके अवचेतन का यह भाग आपकी उस पहचान विश्वास के साथ जुड़ रहा है जो सिगरेट पीने को गलत मानते हैं। आप आनेवाले उत्तर पर ध्यान दें। आपको नीचे लिखे उत्तर प्राप्त हो सकते हैं –

‘मैं आपको स्वस्थ रखना चाहता हूँ।’

या

‘मैं तुम्हारे कैरियर को बेहतर बनाना चाहता हूँ।’

‘मैं तुम्हें सामाजिक प्रतिष्ठा देना चाहता हूँ।’

मान लीजिये उत्तर आता है कि वह आपको स्वस्थ रखना चाहता है। इस भाग को भी मधुर भाव से धन्यवाद व आभार प्रकटकर- फिर संवाद करने की अनुमति लें।

तालमेल की प्रक्रिया शुरू करें

दोनों भागों के धनात्मक इरादों को खोजने के बाद अब आप इन दोनों भागों के मध्य तालमेल की प्रक्रिया शुरू करें। इसके लिए इन दोनों भागों से पुनः संवाद करें (जिसकी आपके पास पहले से ही अनुमति है)। इसकी शुरुआत आप भाग (A) से संवाद करते हुए करें “प्रिय भाग (A), मैं तुम्हारे धनात्मक इरादे के लिए आपका आभारी हूँ जिसके द्वारा तुम मुझे महत्वपूर्ण महसूस कराना चाहता हो। मुझे महत्वपूर्ण महसूस करने के साथ साथ – क्या तुम नहीं समझते कि मेरे लिए स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। बागेर अच्छे स्वास्थ्य के मैं कैसे महत्वपूर्ण होने का अनुभव कर सकता हूँ?”

इस कदम में आपने भाग (A) को दूसरे भाग (B) के धनात्मक इरादे से अवगत कराया है – और उसे इस धनात्मक इरादे अपनाने का प्रस्ताव रखा है।

भाग (A) की प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें। चूँकि दोनों भागों के इरादे आपके लिए लाभदायी व इसलिए आप महसूस करेंगे कि भाग (A) इस प्रस्ताव के लिए राजी हैं।

एक बार फिर भाग (A) का धन्यवाद करें। अब संवाद को आगे बढ़ायें - “भाग (A), महत्वपूर्ण महसूस करने के साथ-साथ स्वस्थ रहने के विचार को पूरा करने के लिए क्या आप दूसरी हथेली पर विराजमान भाग (B) के साथ आपसी तालमेल बैठाकर उसके धनात्मक इरादे को अपनाना चाहोगे?”

भाग (A) की सहमति की प्रतीक्षा करें और धन्यवाद दें।

इसी प्रकार दूसरी हथेली पर विराजमान भाग B के साथ भी यही संवाद करें।

‘भाग (B), मैं तुम्हारे मेरे स्वास्थ्य के धनात्मक इरादे का आपका आभारी हूँ। स्वस्थ महसूस करने के साथ-साथ क्या तुम नहीं समझते कि मुझे स्वयं को महत्वपूर्ण भी महसूस कराना चाहिए। वगैर स्वयं को महत्वपूर्ण समझे मैं कैसे स्वस्थ महसूस कर सकता हूँ?’

भाग (B) की सहमति लें। एक बार फिर भाग (B) को धन्यवाद दें। और संवाद को आगे बढ़ायें - “भाग (B), बेहतर स्वास्थ्य के साथ-साथ महत्वपूर्ण महसूस करने के इस विचार को पूरा करने के लिए क्या आप दूसरी हथेली पर विराजमान भाग (A) के साथ तालमेल बैठाकर उसके धनात्मक इरादे को भी अपनाना चाहोगे?”

भाग B की सहमति की प्रतीक्षा करें। ‘हाँ’ मिलने पर एक बार फिर धन्यवाद प्रकट करें।

दो भागों का समाकलन (Integration) करें।

अब कल्पना करें कि दोनों हथेलियों पर विराजमान दोनों भाग एक दूसरे की ओर मित्रता के भाव से देख रहे हैं - और दोनों एकदूसरे से मिलना चाहते हैं - एकदूसरे के धनात्मक इरादे का अपनाना चाहते हैं। धीरे - धीरे दोनों हथेलियों को एक दूसरे के नजदीक लाना शुरू करें। कल्पना करें कि दोनों भागों में संवाद हो रहा है - और दोनों भाग पूर्ण होने के लिए एकदूसरे के धनात्मक इरादे को अपनाने के लिए पूर्ण तैयार हैं। अब धीरे-धीरे दोनों हाथों की हथेलियाँ मिला दें और कल्पना करें कि दोनों भाग एक दूसरे में पूर्ण रूप से मिलकर एक हो गये हैं। उन्होंने एक नयी शक्ति, नया आकार व नया रंग प्रहण कर लिया है। अपने मस्तिष्क में शक्ति व रंग की कल्पना करें। अब आप धीरे-धीरे दोनों हथेलियों को एकसाथ अपनी छाती पर लगाकर कल्पना करें कि यह नया भाग (जो दोनों

धनात्मक इरादों का प्रतिनिधित्व कर रहा है) आपके अवचेतन मन का हिस्सा बन रहा है। शान्त बैठकर इस अनुभव का आनन्द लें।

दोनों भागों के समालकन (Integration) की प्रक्रिया शुरू हो गयी है। यह भाग स्वास्थ्य के साथ-साथ महत्वपूर्ण महसूस करने के नये व स्वस्थ तरीके खोज लेगा। और आप अपने लक्ष्यों को अन्तर्द्वन्द के साथ नहीं बल्कि आनन्द व खुशी के साथ पूरे करेंगे। जहाँ दोनों भाग एकसाथ मिलकर आपके सहायक रूप में काम करेंगे। इस प्रक्रिया में ध्यान देने योग्य बात यह है कि धनात्मक इरादे को खोजते हुए प्रत्येक भाग का उत्तर धनात्मक होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो उससे तब तक प्रश्न पूछे जब तक वह धनात्मक उत्तर न दें। उदाहरण के लिए अगर एक भाग अपना धनात्मक इरादा कुछ इस प्रकार बताता है : -

‘मैं चाहता हूँ कि तुम बीमारी से बचे रहो।’

यह एक धनात्मक कथन नहीं है। आपको पूछना होगा मुझे बीमारी से बचाने के पीछे आपका क्या धनात्मक इरादा है।”

फिर उत्तर आ सकता है “तुम्हें बीमारी से बचाने के पीछे मेरा धनात्मक इरादा है तुम स्वस्थ जीवन और अच्छा आर्थिक जीवन जिओ।”

यह धनात्मक कथन है। आपको वही ढूँढना है।

दूसरे, जब आप किसी भी भाग के सामने दूसरे भाग के धनात्मक इरादे को अपनाने का प्रस्ताव रखते हो तो हो सकता है कोई भाग उस प्रस्ताव पर ‘ना’ बोलकर उसे ठुकरा दें। ऐसे में आपको एक बार फिर उसके ‘ना’ बोलने के पीछे के धनात्मक इरादे को ढूँढना है।

यह तकनीक आपके अन्दर चल रहे असीमित अन्तर्द्वन्दों का समाधान कर आपको असीमित जीवन ऊर्जा का अनुभव करायेगी।

१२

मानसिक प्रतीकों को पुनः परिभाषित करें

ह

मारे अवचेतन मन के लिए प्रतीकों का बहुत महत्व है। किसी भी सूचना को अवचेतन मन प्रतीकों के साथ जोड़ देता है और इस तरह से ये प्रतीक अवचेतन मन के लिए उस सूचना का नया अर्थ उत्पन्न करते हैं। पच्चीस पैसे के लाल रंग के पाउडर की कीमत ऐसी नहीं होगी जिसके लिए आपकी कोई बहुत बड़ी भावना जुड़ी हो लेकिन जैसे ही उस पच्चीस पैसे के लाल रंग के पाउडर को सिन्दूर का नाम दिया जाता है तो हिन्दू धर्म को माननेवाली औरतों के लिए यह एक भावनात्मक चीज बन जाती है क्योंकि सिन्दूर एक प्रतीक है उनके वैवाहिक जीवन की खुशहाली का। चेतन मन के तर्क व विश्लेषण से अगर देखा जाये तो इसकी कोई कीमत नहीं लेकिन एक हिन्दू महिला के अवचेतन मन में इसके लिए एक विशेष भावना है।

इसी प्रकार आप देखें तो तीन फीट के कपड़े के टुकड़े के लिए हमारी कीमत व इज्जत इस कद्र बढ़ जाती है कि हम उसके सम्मान में अपना सर झुका लेते हैं – जैसे ही हम उसे तिरंगा (हमारा राष्ट्रीय ध्वज) के रूप में देखते हैं। इतना ही नहीं हमारे अन्दर स्वतः ही एक विशेष प्रकार की भावना जागृत हो जाती है। इसका कारण है कि तिरंगा देश के सम्मान का एक संकेत या प्रतीक है।

इन प्रतीकों (Metaphors) के द्वारा हमारा अवचेतन मन स्वतः ही एक दशा को प्राप्त कर लेता है और दशा हमारे व्यवहार, परिणाम और नियति को तय करते हैं। इस प्रतीकों की खास बात यह है कि ये चेतन मन के तर्कों, सवालों व विश्लेषण से परे हैं। जब भी हमें कोई सूचना प्रतीकों के द्वारा दी जाती है तो वह भाषा हमारे अन्दर एक वशीकरण (Hypnosis) की दशा को पैदा कर

सीधे हमारे अवचेतन मन में बैठ जाती है। आपको अपने बचपन के ऐसी कई घटनाएँ याद होगी जब आपके अध्यापक या माता-पिता ने आपको कोई बात समझाने के लिए किसी कहानी का प्रयोग किया हो। उस कहानी के द्वारा आप उस बात को तुरन्त समझ ही नहीं गये बल्कि आपको वह कहानी आपको आज भी याद है। इतना ही नहीं आप ऐसी कहानियों को सुनने में आनन्द का अनुभव भी करते हैं, क्योंकि इन्हें सुनते हुए आपके सवाल व तर्क शान्त हो जाते हैं और सूचना पूर्ण रूप से आपके अवचेतन मन में एकत्र हो जाती है।

एक पुराना उदाहरण तो आपको याद होगा – ‘एक किसान के चार बेटे थे। अक्सर लड़ा करते थे। किसान उन्हें समझाया करता था कि उन्हें संगठित होना चाहिए लेकिन उन पर कोई असर ही नहीं होता था। एक दिन किसान कुछ लकड़ियाँ घर लाया और अपने बेटों को एक-एक लकड़ी तोड़ने को कहा। किसान के बेटों ने उन लकड़ियों को तोड़ना शुरू कर दिया। फिर किसान ने उन लकड़ियों को एकसाथ बाँधकर एक गद्दर बना दिया और अपने बेटों से उस गद्दर को तोड़ने को कहा। वे चारों मिलकर भी उस गद्दर को नहीं तोड़ पायें। उस दिन के बाद वे चारों भाई मिलजुल कर रहने लगे।’ यह एक कहानी है जिसे हम प्रतीकात्मक (Metaphorical) भाषा भी कहते हैं।

हर रोज हमारे चारों और विभिन्न विचारों या भावनाओं को परिभाषित करने के लिए असीमित प्रतीक हमें या तो सुनने पड़ते या देखने। ऐसे में चूँकि हमारा चेतन मन इन प्रतीकों पर प्रश्न नहीं उठाता – ये प्रतीक उस विचार को परिभाषित करने के लिए हमारे अवचेतन मन को प्रोग्राम कर देते हैं। और यह सब होता हो बगैर हमारे नियंत्रण के। या यूँ कहा जाये कि बगैर जानकारी के (क्योंकि जानकारी लेनेवाला चेतन मन – इन प्रतीकों पर तर्क नहीं करता)। इस तरह से हम अपनी स्वीकृति दिये बिना ही लोगों द्वारा दिये गये प्रतीकों के गुलाम हो जाते हैं। इन प्रतीकों को आधार बनाकर आपको अवचेतन मन आपका व्यवहार करने को प्रेरित करता है और आप एक ही क्षण में अपनी प्रतिक्रिया दिये बगैर नहीं रह सकते।

एक भारतीय हिन्दी फिल्म का एक संवाद आपको याद होगा जिसमें एक पात्र अपने छोटे भाई को नसीहत देते हुए कहता है – ‘मेरे पास गाड़ी है, बंगला है, बैंक बैलेंस है – तुम्हरे पास क्या है?’ और छोटा भाई उत्तर देता है – ‘मेरे पास माँ है।’ और एक ही पल में पूरा हॉल तालियों से गूँज जाता था। क्योंकि ‘माँ’ त्याग, बलिदान व बहुत बड़े सम्मान का प्रतीक है।

जीवन के सभी क्षेत्रों में ये प्रतीक हमारी मनोदशा व व्यवहारों को क्षणभर में बदल देते हैं। आप इन प्रतीकों को हर क्षेत्र में पाते हैं। हम किसी मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर या गुरुद्वारा को देखते हैं तो हमारे अन्दर श्रद्धा का भाव आ जाता है। पुराण कथाओं में हरिश्चन्द्र ईमानदारी व सच्चाई का, अर्जुन वीरता व

विजय का, राम त्याग का, कैक्यी स्वार्थ का, हनुमान वीरता, सेवा व वफादारी का प्रतीक बन गये हैं।

राजनीति में इन प्रतीकों का प्रयोग कर राजनैतिक पार्टियाँ लोगों के अवचेतन मन पर सीधा प्रभाव डालने की कोशिश करती हैं। 1971 में लड़ा गया संसदीय चुनाव ‘गरीबी हटाओं’ के प्रतीक के साथ जीता गया था। देश के महान प्रधानमन्त्री श्री लाल बहादुर शास्त्री ने पूरे देश को जोड़ने व प्रेरणा देने लिए जिस प्रतीक का प्रयोग किया था वह आज भी हमारी भावनाओं को प्रेरित करता है – यह प्रतीक था ‘जय जवान जय किसान’। 2012 में अन्ना हजारे राजनैतिक बदलाव का प्रतीक बने तो देश के करोड़ों लोग उनके समर्थन में आ गये। 2014 में भारतीय जनता पार्टी ने अपने प्रधानमन्त्री पद के उम्मीदवार नरेन्द्र मोदी को विकास व युवा उन्नति का प्रतीक के रूप में पेश किया तो काँग्रेस भ्रष्टाचार के प्रतीक के रूप में अपनी छवि के साथ संघर्ष करती नजर आयी और कोई ऐसा प्रतीक नहीं दे पायी जिससे लोगों के अवचेतन मन में कोई विशेष जगह बनाकर उनकी भावनाओं को अपनी ओर मोड़ सके, सिवाय नेहरू-गाँधी परिवार के बलिदानों के प्रतीक के। वही 2013 में राजनैतिक परिवेश में उमरी नयी राजनैतिक पार्टी ‘आम आदमी पार्टी’ आशा व बदलाव के प्रतीक को लेकर लोगों के विश्वास को जीतने में सफल हुई। साथ ही इस पार्टी के नेता अरविंद केजरीवाल ने एक साधारण व्यक्ति की वेशभूषा अपनाकर स्वयं को देश की आम जनता का प्रतीक बनाने की कोशिश की।

जिन जीवनमूल्यों या भावनाओं को हम पसंद नहीं करते हैं उनसे जुड़े प्रतीकों को भी हम ना-पसंद करना शुरू कर देते हैं। यहाँ तक की उन प्रतीकों से हम बचना चाहते हैं। आपको ‘कैक्यी’, ‘सूर्पनखा’, ‘विभिषण’, ‘रावण’, ‘दुर्योधन’, ‘दुस्सासन’ जैसे नाम सुनने को नहीं मिलेंगे क्योंकि ये सब किसी न किसी ऐसी भावना का प्रतीक है जिसे हम हमारे समाज में पसंद नहीं करते हैं। किसी भी फिल्म में नायक या खलनायक का प्रतीकात्मक चरित्रिकरण किया जाता है ताकि लोग उसके प्रति वैसी ही भावना लेकर फिल्म को देखना शुरू करें। साठ के दशक का नायक सादगी व ईमानदारी का प्रतीक होता था तो सत्तर व अस्सी के दशक का नायक प्रेम व बेईमानी के खिलाफ लड़ने का प्रतीक। जबकि आज का नायक व्यक्तिगत स्वतन्त्रता व मौज-मस्ती का प्रतीक बनता जा रहा है।

समय-समय पर हमारे फिल्मी गीत भी हमारे लिए प्रतीक पैदा करते रहते हैं। कभी जीवन कोरा कागज हो जाता है तो कभी देश की धरती चाँदी-सोना उगने लगती है। कभी नैना-सावन भादों हो जाते हैं तो कभी तेरे नैना बड़े दगाबाज रे हो जाते हैं। कहने का अर्थ है प्रतीकात्मक भाषा में दी गई कोई भी सूचना आपके लिए ऐसी सूचना है जिस पर आप तर्क नहीं कर पाते हैं और उसे सत्य

मानकर अनुसरण भी कर लेते हैं। इसी भाषा को हम रोजमर्रा के जीवन में प्रयोग करते हैं। ‘इस नुकसान ने मेरी कमर तोड़ दी है’, ‘तुम्हारी आँखों पर परदा पड़ा है’, ‘वह मेरी छाती मूँग दल रहा है’, ‘मेरे सामने समस्या पहाड़ बनकर खड़ी है’ जैसी भाषा प्रतीकों से भरी भाषा या प्रतीकात्मक भाषा है।

इसी प्रतीकात्मक भाषा का प्रयोग विज्ञापन की दुनिया द्वारा किया जाता है ताकि उनके सामान से जुड़ी सूचना कम से कम समय में आपके अवचेतन मन में चली जाये और आप बगैर तर्क किये उनके सामान के प्राहक बन जायें। जिसका जिक्र पिछले अध्याय ‘वैचारिक बमबारी’ में भी किया गया है।

इन प्रतीकों को प्रबंधन, विज्ञापन, फिल्म, राजनैतिक पार्टीयाँ इस तरह प्रयोग करती है ताकि ये प्रतीक आपके अन्दर विशेष भावनाओं को पैदा करें – विशेषतया वे भावनाएँ जिनके साथ आप जुड़ सकते हों। ये प्रतीक ऐसे नहीं होने चाहिए जिनके द्वारा मिली-जुली भावनाएँ (*Mixed emotions*) उत्पन्न होती हों। सन् 2014 के कॉंग्रेस पार्टी के विज्ञापन में ऐसी ही एक बड़ी कमी दिखाई दी। जिसमें पार्टी के युवा नेता राहुल गाँधी को प्रतीक के रूप में पेश तो किया गया – लेकिन उनके चित्र के साथ जो नारा लिखा होता था वह मिली-जुली प्रतिक्रिया पैदा करता था – जैसे ‘कट्टर सोच नहीं, युवा जोश’, इस बारे में आप पहले भाग को देखेंगे जो एक ऋणात्मक भावना पैदा करता है – और दूसरा धनात्मक भावना। इन दोनों भावनाओं का परिणाम – अवचेतन मन के लिए एक मिली-जुली भावना। जबकि प्रतीकों का अर्थ है साफ संदेश। इतना ही नहीं हर नारे में पहला भाग ऋणात्मक भावना को पैदा करता है और साथ में राहुल गाँधी का चित्र उसका प्रतीक बन सकता है। हालाकि आप चेतन मन के तर्क व विश्लेषण के आधार पर कह सकते हैं कि पहला ऋणात्मक नारा विपक्षी उम्मीदवार को सोच को दर्शनी के लिए लिखा गया है तो भी यह विज्ञापन राहुल गाँधी से पहले किसी अन्य का चित्र आपके मस्तिष्क में पैदा करता है। आप यह भी कह सकते हैं कि हर नारे के प्रथम भाग में ‘नहीं’ शब्द का प्रयोग भी तो किया गया है। इसके लिए आपको जानना होगा कि ‘नहीं’ शब्द को हमारा अवचेतन मन ग्रहण नहीं करता है। अगर मैं आपसे कहूँ कि यह वाक्य पढ़ते हुए आप सफेद शेर के बारे में न सोचें तो आप सफेद शेर को अपने अवचेतन मन में देख चुके हैं। अब अगर मैं आपसे पूछूँ कि अभी एक क्षण पहले आपने किस जानवर के बारे में नहीं सोचा तो आपका जवाब होगा सफेद शेर। स्वयं सोचिये अगर ‘नहीं’ शब्द कार्य कर रहा होता तो आपके पास इसका जवाब नहीं होना चाहिए था।

कई बार कम्पनियाँ व राजनैतिक पार्टीयाँ अपने प्रतिद्वन्दी को एक ऐसे प्रतीक के साथ जोड़ देते हैं जो लोगों के अन्दर ऋणात्मक भावना पैदा कर सके। ऐसे ही प्रतीक का सामना 2014 में संसदीय चुनाव में ‘आम आदमी पार्टी’ को

करना पड़ा जब विभिन्न प्रतिद्वन्द्वियों ने इस पार्टी को ‘भगौडा’ का प्रतीक दिया। चूँकि ‘भगौडा’ एक ऐसा प्रतीक है जो हमारे अवचेतन मन में ऋणात्मक भावना पैदा करता है – यही कारण है कि अचानक इस प्रतीक के कारण पार्टी को बड़ा नुकसान उठाना पड़ा और उनका प्रबंधन इस प्रतीक की शक्ति को कम करने या समाप्त करने के लिए किसी नये प्रतीक को उत्पन्न नहीं कर पायें और सिर्फ़ ‘भगौडा’ प्रतीक से पीछा छुड़ाते हुए दिखाई दिये।

आपकी छवि भी प्रतीकों का प्रतिनिधित्व करती है और आपकी सफलता या असफलता को तय करती है। अमिताभ बच्चन सदी का महानायक का प्रतीक है तो सचिन तेंदुलकर क्रिकेट का भगवान का प्रतीक, कपिल शर्मा आपके चेहरे पर हँसी उत्पन्न करने का प्रतीक है तो नवजोतसिंह सिद्धु हाजिरजवाबी व समयानुसार कविता सुनाने का प्रतीक, रजनीकान्त आश्चर्यजनक काम करने का प्रतीक है तो ऐश्वर्यराय बच्चन खूबसूरती का प्रतीक, आमिर खान पूर्णता (Perfection) का प्रतीक है तो महेन्द्रसिंह धोनी व कपिल देव विश्वविजेता का प्रतीक। इन्हीं प्रतीकों के कारण ये लोग प्रशंसकों की भीड़ लिए सुपरस्टार कहलाते हैं। कहने का अर्थ है कि ये प्रतीक आपके जीवन के लिए बहुत महत्व रखते हैं।

आपके सफल व स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है कि आप अपने मानसिक प्रतीकों के प्रति सावधान रहें। अपने अवचेतन मन में पड़े अंवाछित प्रतीकों से पीछा छुड़ायें। अपने लक्ष्यों के लिए शक्ति प्रदान करनेवाले प्रतीकों को अवचेतन मन में बैठायें। ऐसे प्रतीकों से बचे जो आपके लिए संसाधनहीन दशा या मिली-जुली भावना पैदा करती है।

इसके लिए आप अपने जीवन के हर क्षेत्र के लिए अपने प्रतीकों को खोजना शुरू करें।

इसकी शरूआत आप स्वयं के लिए प्रतीक को ढूँढ़कर करें। अपने आप के लिए आपकी क्या परिभाषा है – इसे एक शब्द या एक वाक्य में लिखें। इसी तरह से अपने लिए बाकी क्षेत्रों जैसे जीवन, भविष्य, स्वास्थ्य, लक्ष्य, रिश्तों के बारे में प्रतीकों को खोजें।

- (1) मेरे लिए मेरी स्वयं की क्या परिभाषा है?
- (2) मेरे लिए जीवन क्या है?
- (3) मेरे लिए स्वास्थ्य क्या है?
- (4) मेरे लिए रिश्ते क्या हैं?
- (5) मेरे लिए मेरा काम क्या है?
- (6) मेरे लिए मेरा भविष्य क्या है?

(7) मेरे लिए धन क्या है?

(8) लोग मेरे लिए क्या प्रतीक प्रयोग करते हैं?

आपके पास हर क्षेत्र को परिभाषित करने के लिए कई प्रतीक हो सकते हैं। यह भी हो सकता कि आपके पास कोई भी प्रतीक न हो। स्वयं की परिभाषा बनाने के लिए आपके पास कोई प्रतीक ही नहीं है तो आप किसी वक्त स्वयं को अनदेखा कर मूल्यहीन बना सकते हैं। अगर आपके स्वयं को परिभाषित करने के लिए ऋणात्मक प्रतीक हैं तो आप निश्चित रूप से स्वयं को अनदेखा कर रहे हैं। अगर आप स्वयं के प्रति कोई शक्तिशाली प्रतीक नहीं है तो इसका अर्थ है आप अपने लिए एक मिली-जुली भावना रखते हैं। हाँ, अगर आपके पास ‘विजेता’, ‘खूबसूरत विचारों का मालिक’, ‘शिखर छनेवाला व्यक्ति’, ‘चुनौतीयों के साथ आनन्द लेनेवाला’, ‘बेहतर रिश्तों का फरिश्ता’ जैसे प्रतीक हैं तो आप निश्चित रूप से स्वयं की बेहतर छवि के मालिक हैं और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में बेहतर परिणाम पैदा कर रहे हैं। आप अपने लिए ‘हारा हुआ’, ‘फँसा हुआ’, ‘एक गीदड़’, ‘कीचड़ में’, ‘बोझ में’, ‘बीमार’ जैसे संकेतों को तुरत बदल दें। ये संकेत आपके अवचेतन मन में उसी तरह के विश्वासों को जन्म देकर आपके व्यवहारों का निर्देशित करते हैं।

प्रतीक → विश्वास → व्यवहार → जीवन के परिणाम।

क्या जीवन आपके लिए ‘बोझ़’, ‘जाल’, ‘पिंजरा’, ‘मुसीबत’, ‘पहाड़’, ‘अनिश्चित’, ‘बेकार’, ‘अर्थहीन’, ‘दलदल’, ‘सिर पर लटकती तलवार’, जैसे शब्दों द्वारा परिभाषित तो नहीं हो रहा है? अगर ऐसा है तो इन्हें बदलकर ऐसे प्रतीक बनायें तो जीवन को जीने के लायक ही नहीं बल्कि आनन्ददायक बनायें।

इसी प्रकार अपने भविष्य को ‘अनिश्चित’, ‘अंधकारमय’, ‘धुँधला’, ‘चुनौतीयां व समस्याओं से भरा’, जैसे प्रतीकों से परिभाषित न करें बल्कि उसे ‘निश्चित’, ‘प्रकाशमय’, ‘पुरस्कारों से भरा’ व ‘आनन्ददायक’ जैसी परिभाषा से जोड़ें।

स्वयं की रोजमर्रा की बातें सुनें। इसके द्वारा आपको जीवन के सभी क्षेत्रों के प्रतीकों को ढूँढ़ने व उनको पुनः परिभाषित करने का अवसर मिलेगा। आप किस श्रेणी में आते हैं मध्यम श्रेणी में (Middle class) या निम्न मध्यम श्रेणी में (Lower Middle Class) या उच्च मध्यम श्रेणी (Upper Middle Class) में। यह आपका एक प्रतीक है स्वयं को आर्थिक जीवन को परिभाषित करने का। क्या यह प्रतीक आप जन्म से सीखकर आये थे या आपने इसी दुनिया में सीखा है? निश्चित रूप से इसी दुनिया में। क्या आप जानते हैं ‘मध्यम श्रेणी परिवार’ किसी निश्चित मापदण्ड द्वारा तैयार की गई श्रेणी नहीं बल्कि एक सोच है, एक प्रतीक मात्र है। जैसे ही आप कहते हैं ‘मैं एक मध्यम श्रेणी व्यक्ति हूँ।

आप एक ऐसे प्रतीक को अपने अवचेतन मन में तैयार करते हैं जहाँ पर आर्थिक जीवन के लिए एक मिली-जुली भावना है। इसी कारण जब लोग अपने अवसरों को नहीं ढूँढ पाते जो वे स्वयं पर जिम्मेदारी न लेकर इस जिम्मेदारों को अपनी श्रेणी पर डाले देते हैं इसलिए आपने बहुत-से लोगों को कहते सुना होगा ‘मैं भी कुछ बड़ा कर लेता पर चूंकि मैं एक मध्यम श्रेणी से सम्बंधित हूँ इसीलिए मेरी कुछ सीमाएँ हैं। ‘कुछ करना पर बड़ा ना कर पाना या सीमाओं से बंधा होना’ ये सब चित्र एक प्रतीक के रूप में उन लोगों के अवचेतन मन में पड़े होते हैं जो स्वयं को मध्यम श्रेणी कहलाने से गौरवशाली महसूस करते हैं। आप किसी भी समय स्वयं को धनवान होने के साफ-सुधरे व ऊर्जावान प्रतीकों के साथ जोड़ सकते हैं और उस ओर जानेवाले रास्ते पर चलना शुरू कर सकते हैं।

आपके विभिन्न कार्यों व आदतों के प्रतीक आपको उन आदतों को करने या न करने के लिए आन्तरिक प्रेरणा देते हैं। अगर आप एक छात्र हैं और पढ़ाई करना आपके लिए ‘बोझ़’ है तो फिर आप या तो नहीं पढ़ेंगे और पढ़ेंगे तो आपको तनाव आयेगा और हो सकता है इस ‘बोझ़’ के कारण आपको पढ़ाई करते हुए सर या गर्दन में दर्द का अहसास होने लगे। अगर शारीरिक परिश्रम या अभ्यास करना आपके लिए ‘दर्दपूर्ण’ है तो आप यार्ती वह कार्य नहीं करेंगे या फिर इस कार्य के द्वारा किसी अंग में ‘दर्द’ का अहसास करेंगे। अगर किसी रिश्ते में आपका ‘दम घुटता है’ हैं तो आप या तो इससे बाहर आने में विवश हैं तो आपकी साइन्स या फेफड़ों में घुटन का अहसास होना शुरू हो सकता है। अगर किसी घटना से आपके ‘घुटने तोड़ दिये हैं’ तो हो सकता उस घटना के बाद आपको ‘घुटनों का दर्द’ की शिकायत हो रही हो। अगर आप किसी घटना या वास्तविकता से ‘आँखें चुरा रहे हो’ हो तो समय से पहले आपको नजर के चश्मों की आदत पड़ गई हो। अगर आप अन्दर ही अन्दर किसी बात को लेकर ‘उबल रहे हो’ तो आप पेट व जलन के मरिज होने जा रहे हैं। अगर आप लोगों को ‘बातें दिल से ले रहे हो’ तो जल्दी ही आप अपनी धड़कनों को घटते-बढ़ते महसूस करेंगे। उपरोक्त सभी वाक्यों में आप इन प्रतीकों का प्रयोग करते रहते हैं यह जाने बगैर कि ये प्रतीक आपके अवचेतन मन में विश्वास की नींव जायेंगे और उन्हें आपका अवचेतन मन विश्वास मारकर अपना काम शुरू कर देगा। अवचेतन मन कभी प्रश्न व तर्क नहीं करता है। वह तो हर सूचना को लेकर अपना व्यवहार पैदा करता है। तर्क व प्रश्न चेतन मन करता है – लेकिन प्रतीकात्मक भाषा चेतन मन को पूरी तरह से सुनकर देती है।

अगर आप अपना स्वास्थ्य, आर्थिक जीवन, सामाजिक प्रतिष्ठा, रिश्ते व उत्पादकता बढ़ाना चाहते हैं तो आपको अपने प्रतीकों को बदलना होगा।

कोई भी कार्य अगर आपके लिए ‘मनोरंजन’ है तो आप निश्चित रूप से उसमें बेहतर परिणाम देंगे – चाहे आप छात्र हैं या फिर एक खिलाड़ी या कोई

और। धन आपके लिए ‘स्वयं को खोजना का साधन है,’ ‘धन एक ऊर्जा है,’ ‘धन असीमित है’, ‘मैं धन से संम्बद्धित हूँ,’ जैसे प्रतीक अगर आपके पास है तभी आप धन कमाने के लिए तैयार हो पायेंगे और लोगों के जीवन में मूल्य वृद्धि (Value Addition) कर धन प्राप्त करना शुरू कर देंगे। ‘स्वास्थ्य खिलता हुआ खूबसूरत फूल है’, ‘स्वास्थ्य असीमित खजाना है’, ‘स्वास्थ्य मेरे और मेरे परिवार के लिए एक गिफ्ट हैं।’ जैसे प्रतीक आपको स्वस्थ रखेंगे और ऐसी आदतों से बचायेंगे जो आपके स्वास्थ्य को खराब कर सकते हैं। ‘रिश्ते आक्सीजन है’, ‘रिश्ते खुले आसमान की ताजा हवा है’, ‘रिश्ते मौका है – अपनों को महसूस करने का वे योग्य है, काबिल है और हमेशा स्वीकार है’, ‘रिश्ते मजेदार भावनात्मक प्रक्रिया है’, ‘रिश्ते नया जीवन ऊर्जा का श्रोत हैं’ – जैसे प्रतीक आपके रिश्तों को नये व बेहतर तरीकों से परिभाषित कर सकते हैं।

आपके लिए महत्वपूर्ण है कि –

- (1) आप अपने जीवन के क्षेत्रों का चयन करे जहाँ पर बेहतर परिणाम पाना चाहते हैं जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक जीवन, कैरियर, आपका व्यापार, आपके रिश्ते, आध्यात्म, कार्य व आपके लक्ष्य आदि।
- (2) इस क्षेत्र को परिभाषित करने के लिए आप किन प्रतीकों का प्रयोग कर रहे हैं इनकी सूची बनायें।

इन प्रतीकों को आप निम्न श्रेणी में बाट सकते हैं।

- (A) कोई प्रतीक नहीं।
- (B) गुणात्मक व कमजोर करनेवाले प्रतीक जो आपको उस क्षेत्र में उन्नति करने से रोक रहे हैं या मिली-जुली भावना उत्पन्न करते हैं।
- (C) धनात्मक व शक्तिप्रदान करनेवाले प्रतीक जो आपके अवचेतन मन में होने चाहिए।

अब अगले कुछ दिन तक अपने गुणात्मक प्रतीकों को बदलकर उनकी जगह धनात्मक प्रतीकों को प्रतिस्थापित करें। साथ ही एक दृष्टा की तरह सावधान रहे कि कोई व्यक्ति या घटना इन धनात्मक प्रतीकों को नुकसान ना पहुँचायें। अगर आप ऐसे व्यक्तियों के साथ रहते हैं जिनके ऋणात्मक प्रतीक शक्तिशाली हैं और आप इतने शक्तिशाली या योग्य नहीं हैं कि आप उनके सामने उनकी बातों, उनके उदाहरणों या उनके ऋणात्मक प्रतीकों को गलत ठहरा पायें तो आवश्यक है कि आप अपने मस्तिष्क में जाकर उन लोगों की बातों को अनसुना कर दें या फिर वही प्रश्न (जो आपने पिछले अध्याय में सीखे हैं) उठाकर उन उदाहरणों की शक्ति को शून्य कर दें। वे प्रश्न एक बार फिर यहाँ पर दिये जा रहे हैं –

‘क्या यह एक सार्वभौम सत्य है?’ अगर नहीं तो यह
कुछ स्थितियों में कुछ लोगों के लिए सत्य हो सकता है
- मेरे लिए नहीं।

कई बार आपके आसपास ऐसे कई लोग होते हैं कि वे किसी विशेष स्थिति में, किसी विशेष घटना व किसी विशेष व्यक्ति के विशेष व्यवहार को लेकर कोई कहानी या उदाहरण देकर अपनी बात को इस प्रकार सिद्ध करते हैं कि आप निरुत्तर हो जाते हैं और आप अपने प्रतीक के प्रति प्रश्नचिन्ह खड़ा कर लेते हैं। कुछ लोगों के लिए एक दुर्घटना तय कर देती है कि जीवन अनिश्चित है। एक बीमारी तय कर देती है - जीवन खतरे में है। एक जगह अगर उनकी किसी ने जेब काट ली है तो या तो उनकी किसिंत खराब है या उस जगह पर सभी लुटेरे हैं। एक दिन उनकी व उनके जीवनसाथी का झागड़ा हो जायें तो रिश्ता एक जाल बन जाता है। बढ़ा या घटा हुआ तापमान उनके लिए जानलेवा मौसम हो जाता है। उन्हें कहीं धोखा हो जायें तो दुनिया बड़ी जालिम हो जाती है। कहने का अर्थ है ये प्रतीक आपके बेहतर जीवन के विकल्पों को सीमित कर सकते हैं। इनसे सावधान रहें और अपने शक्तिशाली प्रतीकों पर ऊँच न आने दें।

१३

‘पहचान’ के सवाल को सुलझायें

आपके अधिकांश व्यवहार या जीवन जीने की कला निर्माण करती है आपकी पहचान पर। आपकी पहचान तय करती है कि किसी स्थिति में आपके व्यवहार क्या होंगे? उन व्यवहारों से आपको धनात्मक ऊर्जा का एहसास होगा या अपराधबौद्ध का। आपकी पहचान तय करती है कि आपने जो भविष्य के लक्ष्य बनाये हैं उनके साथ आपका क्या बर्ताव रहेगा, उन्हें आप पूरा करेंगे या बीच में ही छोड़ेंगे। आपकी पहचान तय करती है कि आप किस दिशा में जा रहे हैं।

हमारी बचपन की घटनाओं, विश्वासों, प्रतीकों, मानव-मूल्यों और हमें किन व्यवहारों पर पुरस्कार मिलते थे और किन पर दण्डित किया जाता था – इन सबके योग का परिणाम है हमारी पहचान। हमारी पहचान असलियत में हमारे स्वयं के मस्तिष्क में एक छवि है जो तय करती है कि हम कौन हैं। हमारी असली पहचान हमारे नाम, पते या हम क्या करते हैं इससे कहीं अलग है।

जीवनकाल में आप स्वयं को कई पहचान देते हैं। लिंग पहचान – आप पुरुष हैं या महिला। पात्र पहचान – आप किस समय किस पात्र को अदा कर रहे हैं – जैसे माँ, बाप, भाई, मित्र आदि। व्यवसायिक पहचान – आप डाक्टर हैं या इन्जिनियर या खिलाड़ी या बढ़ई। वैचारिक पहचान – आप किस पंथ से सम्बन्ध रहते हैं। राजनैतिक पहचान – आप किस पार्टी से सम्बन्ध रखते हैं। धार्मिक / जाति पहचान – आप किस धर्म / जाति से सम्बन्ध रखते हैं आदि। ये पहचान आपके विभिन्न व्यवहारों को निर्देशित करती हैं। पहचान आपको कुछ मान्यताओं को मानने के लिए प्रेरित या मजबूर करती है। जब भी आप किसी

विशेष पहचान को निभाने की बात सोचते हैं तो कुछ नियम स्वतः ही आपके सामने आ जाते हैं। उन नियमों के अनुसार जब आप कोई भी व्यवहार करते हैं तो आपको धनात्मक भावना का अहसास होता है। अगर उन नियमों के विपरीत आप व्यवहार करते हैं तो आपको अपराधबोध का सामना करना पड़ता है। उदाहरण के लिए आगर आपकी धार्मिक पहचान हिन्दू है तो आपके लिए तय है कि आपको मंदिर जाना है, मस्जिद नहीं। और इसी आधार पर आपके अन्दर का सुख या अपराधबोध व समाज की ओर से प्रतिक्रिया भी तय है। धार्मिक, राजनैतिक, जाति, पात्र, व्यवसायिक आदि पहचानों से परे व पहले हमारी मुख्य पहचान हमारे बचपन में ही तैयार हो जाती है। यद्यपि समय के साथ विभिन्न दौर में हमें नये विश्वास, जीवन मूल्य व पहचान अपनाते रहते हैं। और ये पहचान हमारे लिए नियम व व्यवहारों को तैयार करती रहती हैं।

जब आप ऐसी पहचान के साथ जुड़े हैं जो आपके लिए स्वस्थ व सफल जीवन को प्रेरित करें तो यह आपके हक में है। लेकिन अगर आपके अवचेतन मन ने नुकसानदायक पहचान अपना ली है तो यह आपके लिए चुनौती हो जायेगी। क्योंकि ऐसी ऋणात्मक पहचान के द्वारा उत्पन्न व्यवहार आपके लिए एक समस्या हो सकते हैं। उन व्यवहारों का समाधान व्यवहारों के प्रबंधन में नहीं बल्कि आपके अवचेतन मन की गहराई में पड़ी आपकी पहचान में है।

इस ऋणात्मक पहचान को अक्सर हमारे बचपने में अभिभावकों, अध्यापकों व समाज द्वारा बनाया जाता है। एक बच्चे के किसी एक व्यवहार को उसकी पहचान में बदलकर बच्चे को उस पहचान के साथ परिभाषित कर दिया जाता है। उदाहरण के तोर पर अगर बच्चे ने कोई प्रश्न करने में कोई गलती कर दी तो माँ-बाप या अध्यापक की प्रतिक्रिया आगर यह है – ‘तुम बेवकूफ हो।’ तो यह कथन बच्चे की पहचान पैदा कर रहा है। यद्यपि गलती करना या प्रश्न को ठीक न करना उसका व्यवहार मात्र था लेकिन इस व्यवहार को आधार मानकर उसकी पहचान को तय कर दिया गया है। यद्यपि वह बच्चा अभी भी बाकी काम अच्छी तरह से करने में सक्षम है लेकिन इन कार्यों को आधार बनाकर अभिभावक या अध्यापक उसकी पहचान को तय नहीं कर रहे हैं। ऐसे में अगर बच्चे ने इस पहचान को ‘मैं बेवकूफ हूँ’, अपने अवचेतन मन में प्रतिस्थापित कर लिया तो जीवनभर उसके अधिकांश व्यवहार इसी पहचान को पूरा करेंगे। और उसे जब भी इस पहचान से बाहर कोई कार्य करने का मौका मिलेगा तो वह उसके अवचेतन मन को स्वीकार नहीं होगा क्योंकि उसके लिए उसके पुरुस्कार जिस पहचान से तय हो रहे हैं, वह है – ‘मैं बेवकूफ हूँ।’

इसी प्रकार जब आपको कोई शारीरिक लक्षण शुरू होते हैं जो डाक्टर आपको ‘बीमार’ की पहचान देते हैं। बच्चा किसी विषय को पढ़ नहीं पाता तो उसे ‘पढ़ने में अयोग्य’ की पहचान दे दी जाती है। आपने सिंगरेट पी ली तो

आपको 'स्मोकर' या धूम्रपान करनेवाली पहचान मिल जाती है। एक बार कोई भी ऋणात्मक पहचान अपके अवचेतन मन में बैठ जाये तो आपका अवचेतन मन उसी पहचान को पूरा करने के व्यवहारों को करना पसंद करता है। इसका अर्थ है 'बीमार' पहचान - बीमारी को शरीर में रखना पसंद करेगी तो 'शराबी' की पहचान शराब की लत को रखना चाहेगी। 'पढ़ने में अयोग्य' की पहचान आपको प्रेरित करेगी कि आप पढ़ाई करते हुए छोटी-बड़ी गलती करते रहें। अगर आपको अपने जीवन का नवनिर्माण करना है तो अपनी पहचान के सभी सवालों का समाधान करना होगा। एक काउंसिलिंग के दौरान एक नहीं कई बार हमें लोगों को पुर्ववास करने के लिए सर्वप्रथम पहचान के सवाल को सुलझाकर ही उनके लक्ष्यों तक ले जाने की शुरुआत करनी पड़ती है। यहाँ ऐसी ही प्रक्रिया को आपके सामने रखा जा है जहाँ एक ऐसे व्यक्ति की पहचान के सवाल को सुलझाया गया जो स्वयं को शराबी कहता था। यहाँ पर आप दो चारिंगों की बातों का रूपान्तरण देखेंगे -

मैं : तो आप मानते हैं कि आप शराबी है?

व्यक्ति : जी हाँ।

मैं : आप शराबी है या आपके पास शराब पीने की आदत है?

व्यक्ति : दोनों एक ही बात हैं - मेरे पास शराब पीने की आदत है इसलिए मैं शराबी हूँ।

मैं : आपका अर्थ है अगर मेरे पास कुछ है तो वही मैं हूँ? मेरे पास कार है तो क्या मैं कार हूँ?

व्यक्ति : (मानते हुए) ठीक है - मेरे पास शराब पीने की आदत है।

मैं : 'मेरे पास शराब पीने की आदत है' क्या इस कथन पर आप अपनी स्वीकृति दिखाने के लिए अपने हस्ताक्षर करेंगे? (वह इस लिखित बयान पर हस्ताक्षर करता है।)

मैं : बहुत अच्छा! अब आप बताइये कि शराब पीने की आदत आपको चौबीसों घंटे है या कुछ समय के लिए?

व्यक्ति : कुछ समय के लिए - विशेषतया शाम को।

मैं : इसका अर्थ है - अगर मैं कहूँ कि आपको शराब पीने की आदत मात्र कुछ समय के लिए हैं तो क्या यह कथन आपको मान्य है?

व्यक्ति : जी

मैं : तो क्या आप इस लिखित कथन 'मुझे शराब पीने की आदत मात्र कुछ समय के लिए है' पर अपनी स्वीकृति दिखाने के लिए अपने हस्ताक्षर करना चाहेंगे?

व्यक्ति : जी अवश्य! (वह हस्ताक्षर करता है)

मैं : बहुत अच्छा! अब मैं आपसे पूछना चाहूँगा इस थोड़े समय को छोड़कर (जिसमें आपको शराब पीने की आदत है) बाकी समय में क्या आप एक स्वस्थ व्यक्ति है? एक ठीक इन्सान है?

व्यक्ति : (थोड़ा लचकाते हुए) हाँ!

मैं : तो इसका अर्थ है आप एक ठीक व स्वस्थ इन्सान है जिसे कुछ समय के लिए शराब पीने की आदत है।

व्यक्ति : (राहत की एक लम्बी साँस लेते हुए व चेहरे पर आत्मविश्वास का अनुभव करते हुए) जी बिल्कुल।

मैं : बहुत अच्छा। आपके पास और भी बहुत-से ऐसे व्यवहार हैं जिन्हें आप थोड़े समय के लिए करते हैं - जैसे पानी पीना, चाय पीना, कपड़े पहनना आदि। क्या इन सभी को आप आदत का नाम देंगे या मात्र व्यवहार या 'कार्य करना' कहना पसंद करेंगे।

व्यक्ति : (हँसते हुए) व्यवहार करना।

मैं : बहुत अच्छा। इसका अर्थ है कि आप एक ठीक व स्वस्थ इन्सान है जो थोड़े समय के लिए शराब पीने का कार्य करता है। क्या यह ठीक है?

व्यक्ति : जी पूरी तरह से ठीक है। (वह नये कथन पर हस्ताक्षर करता है।)

एक बार व्यक्ति अपनी ऋणात्मक पहचान से बाहर आकर नई पहचान के साथ जुड़े तभी आप उसे नये लक्ष्यों के लिए प्रेरित कर सकते हैं। उपरोक्त व्यक्ति अब अपने आपको स्वस्थ इन्सान के रूप में पहचानता है और अब इसके लिए बेहतर स्वास्थ्य के लक्ष्यों को निर्विचित किया जा सकता है। इससे पहले वह लक्ष्यों तक जाने में तनाव का सामना करता।

मैंने इस संवाद को आगे बढ़ाते हुए कहा - "एक स्वास्थ्य व ठीक इन्सान की पहचान पाकर आप उन व्यवहारों को खोजना शुरू करेंगे जो आप पहले से कर रहे थे, जिन्हें एक स्वस्थ व्यक्ति करता है, लेकिन आपने कभी ध्यान दिया?"

व्यक्ति सोचते हुए - 'जी मैं रोज सुबह घूमने जाता हूँ, दिन में कम से कम एक बार नारियल पानी पीता हूँ।'

ऐसा सामान्य है। ऋणात्मक पहचान हमें उन कार्यों पर ध्यान भी नहीं देने देती जो उसकी विपरीत पहचान से जुड़े होते हैं। अगर पहचान के बिना बदले मैं इन्हीं व्यवहारों को ढूँढ़कर साबित करता कि वह एक स्वस्थ इन्सान है तो मुझे प्रतिरोध का सामना करना पड़ता। इस संवाद को मैंने आगे बढ़ाते हुए कहा - “एक स्वस्थ इन्सान की पहचान पाकर आप उस व्यवहारों को खोजना शुरू करें जो आपके स्वस्थ होने की पहचान को और दृढ़ व मजबूत करेंगे।”

इस प्रश्न ने उसके अवचेतन मन को नयी पहचान के साथ जोड़कर नये विकल्पों को खोजना शुरू कर दिया - आत्मविश्वास के साथ उसने अपने लक्ष्यों को निर्धारित किया - “मैं लोगों से जुड़ना शुरू करूँगा, नयी किताबें पढ़ूँगा, नयी योग्यता हाँसिल करूँगा।” ऐसा इसलिए मुमकिन हुआ क्योंकि नयी पहचान उसे उसके उन्हीं व्यवहारों के लिए उत्साहित कर रही है जो उस पहचान के अनुरूप हैं।

अपनी ऋणात्मक पहचान को जितनी जल्दी हो उसे बदल डालिये। इसकी शुरुआत आप स्वयं साथ कर सकते हैं। आप ‘गरीब’ नहीं हैं - असलियत आपके पास कुछ समय के लिए पैसे की कमी है - बाकी समय में आप एक अमीर व्यक्ति है। आप ‘सीखने में अयोग्य’ नहीं हैं - कुछ क्षणों के लिए - विशेष स्थिति में आप कुछ चीजों को नहीं सीख पाते - बाकी समय में आप सीखने में योग्य हैं। तभी तो आप अपने चारों ओर की हजारों चीजों को ऐसे सीख लेते हैं आप ‘बीमार’ नहीं हैं - आपके शरीर के पास इस बीमारी के लक्षण कुछ समय के लिए आये हैं। इस बीमारी के लक्षणों से पहले भी आप स्वस्थ व्यक्ति थे और इसके बाद भी आप स्वस्थ व्यक्ति होंगे। असलियत में आप एक स्वस्थ व्यक्ति है, जिनके पास कुछ समय के लिए बीमारी के लक्षण हैं। जैसे ही आपके विश्वास में बदलाव आयेगा। आप स्वस्थ महसूस करना आरम्भ कर देंगे। वह इसलिए की आपके मस्तिष्क व शरीर में ‘प्लेसीबो’ प्रभाव (Placebo effect) शुरू हो जायेगा। अगर आप विश्वास करेंगे कि आप बीमार हैं तो यह आपके मस्तिष्क व शरीर में ‘नोसीबो’ प्रभाव (Nocebo effect) को पैदा कर देगा जो आपकी बीमारी को शरीर में बढ़ा देगा - यह चिकित्सा जगत जानता है। कहने का अर्थ है पहचान आपके व्यक्तित्व की नींव है। इसे तुरन्त बहतर बनाइए।

अपनी धनात्मक पहचान को दृढ़ करने के लिए अपने व्यवहारों से उसे जोड़ना शुरू कर दें। किसी के मापदण्डों या स्वीकृति को प्रतीक्षा न करें। आप दस गिलास पानी पीते हैं - इसका अर्थ है आप स्वस्थ इन्सान है। आप एक फार्मूला याद कर रहे हैं। इसका अर्थ आप ‘सीखने में योग्य’ (Learning abled) यानि बुद्धिमान छात्र हैं। आप दो मिनट के लिए पब्लिक के सामने अपनी बात रख सकते हैं। इसका अर्थ है आप एक सफल पब्लिक वक्ता हैं।

आप एक किलोमीटर पैदल चलकर अपनी केलोरी का प्रयोग कर रहे हैं - इसका अर्थ है आप पतले व स्वस्थ हो रहे हैं। आप धन कमाने के लिए नयी योग्यता सीख रहे हैं - इसका अर्थ है अमीर बनने जा रहे हैं।

दुःख की बात है जहाँ हमें अपनी पहचान बदलने का मौका मिलना चाहिए वहाँ अधिकतर हमे क्रणात्मक पहचान दे दी जाती है। हमारे स्कूलों में किसी भी कक्षा के पहले पाँच से दस बच्चों को छोड़कर बाकी छात्रों के सामने पहचान का सवाल है जिसके जम्मेदार हमारे अधिकांश अध्यापक व शिक्षा पद्धति है। पाँच से दस छात्रों को छोड़कर बाकी छात्रों को आप देखिये वे किस कालेज या विश्वविद्यालयों में शिक्षा ले रहे हैं। उनकी सोच क्या है? वे अपने कैरियर के बारे में क्या सोचते हैं? उनके लक्ष्य क्या हैं? उनका समय किन व्यवहारों में बीत जाता है? उनके जीवन की क्या दिशा है? इन सवालों के मापदण्ड बनायेंगे तो आपको इनका उत्तर पाकर बड़ी निराशा हाथ लगेगी। इसका बड़ा कारण है स्कूलों में उनको दी गयी पहचान - जैसे 'बेवकूफ', 'बुद्धु', 'कमजोर', 'फेल', 'बिगडेल', 'कन्फ्यूज', 'हाईपर-एक्टिव' (Hyper-Active), 'आलसी', 'नालायक', 'नाकाबिल', 'सीखने में अयोग्य' (Learning Disabled), 'किताबी कीड़ा', 'दिमाग से पैदेल', 'बंद-दिमागवाला', 'किसी मतलब का नहीं', जैसे शब्दों का प्रयोग करते हुए आप अध्यापकों का एक बड़ी सँख्या आप पा सकते हैं। एक बच्चे का मस्तिष्क एक खाली स्टोर की तरह होता है जो नयी सूचनाओं के लिए खुला होता है। वह सूचना आगर किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति से आये तो ओर भी महत्वपूर्ण हो जाती है। चूँकि अभिभावक व अध्यापक एक बच्चे के लिए महत्वपूर्ण लोग होते हैं इसलिए उनके द्वारा कहे गये शब्द बच्चे का अवचेतन मन बाहर कोई सवाल किये इन शब्दों को पहचान में बदल देता है। और यह पहचान उन बच्चों को जीवनभर के लिए नियंत्रित करती है। एक सर्वे के अनुसार अधिकांश बच्चे नौ वर्ष की उम्र तक इसी खराब पहचान के कारण अपनी आन्तरिक छवि को बिगाड़ लेते हैं। चिकित्सा क्षेत्र के एक विश्वविद्यात डाक्टर व लेखक के अनुसार अधिकांश लोगों की लम्बी बीमारी का कारण है कि वे स्वयं को नापसंद ही नहीं बल्कि घृणा करते हैं। और वही आन्तरिक छवि उन्हें बीमार रखने के लिए प्रेरित करती है।

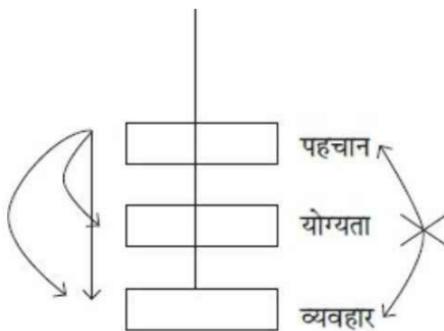
इसी प्रकार हमारे अस्पतालों में आप किसी शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़े मसले या प्रश्न को लेकर जायें तो सबसे पहले वहाँ आपकी पहचान 'बीमार' के रूप में हो जाती है। अब आप बीमार पहचान के साथ बीमारी को दूर रखने की बात करते हैं और योजना बनाते हैं। सही तो यही होता कि आपको बीमार (Patient) नहीं बल्कि स्वास्थ्य इन्सान मानकर आपके लक्षणों का निवारण किया जाता। भला 'बीमार' पहचान बीमारी के लक्षणों

को क्यों छोड़ना चाहेगा। दूसरा यह कि हमारे अस्पताल ‘बीमारी को दूर’ करने का प्रतीक बन गये हैं न कि ‘स्वास्थ्य प्राप्त करने’ के प्रतीक। यही कारण है कि जब आप स्वस्थ होते हैं तो किसी अस्पताल या डाक्टर के पास नहीं जाते। और इन्तजार करते हैं कि कब आपको बीमारी के लक्षण आयें और आप डाक्टर के पास या अस्पताल जायें क्योंकि आप कहीं न कहीं मस्तिष्क की गहराई से जानते हैं कि डाक्टर व अस्पताल ‘बीमारी को ठीक’ करने के प्रतीक हैं न कि ‘स्वास्थ्य को और बेहतर बनाने’ के प्रतीक। ऐसा नहीं है कि इसके जिम्मेदार डाक्टर या अस्पताल हैं। असलियत में इसके जिम्मेदार हम सब हैं – क्योंकि हम कभी अपनी पीढ़ी को सिखाते ही नहीं हैं बेहतर पहचान ‘मैं स्वस्थ हूँ’ बनाकर इसी पहचान को बरकरार रखने के लिए हमें डाक्टर के पास जाना चाहिए न कि बीमारी आने की प्रतीक्षा की जायें।

पहचान में बड़ा बदलाव लाने के लिए जहाँ राष्ट्रीय पहल की आवश्यकता है वह है हमारे कारावास (Jail)। अगर हमारे कारावासों में से सजा पाये गये इन्सान को इस तरह से सँभाला जाये कि ‘वह एक सामान्य इन्सान व नागरिक है जिसके द्वारा किसी परिस्थिति वश कोई गलती या गुनाह हो गया है’ कि पहचान दी जाये और साथ ही साथ इस पहचान को दृढ़ करने के उपाय किये जायें तो सजा के बाद समाज की मुख्यधारा में उसका आना आसान रहेगा। और समाज को भी पता होगा कि इसकी पहचान ‘एक अच्छा नागरिक व इन्सान की है’ तो समाज भी उस व्यक्ति को आसानी से स्वीकार कर लेगा। लेकिन यहाँ इसका विपरीत होता है। किसी एक कार्य के लिए, जो कानून की दृष्टि में वर्जित है उसे करने पर सजा का मिलना ठीक है लेकिन उस कार्य और सजा के कारण उसकी पहचान तय करना उचित नहीं है। एक व्यक्ति ने दूसरे व्यक्ति के सामान को उठा लिया – यह कानूनी रूप से वर्जित है। उसे उसकी सजा मिल गयी यह भी ठीक है। अब सजा के कारण उसकी पहचान उसे दे दी गयी ‘वह चोर है’ यह गलत हुआ। इस सजा के दौरान यह पहचान और दृढ़ हो जायेगी और आनेवाले समय में इस पहचान को आधार बनाकर उसका अवचेतन मन उसके अन्दर वही व्यवहार पैदा करेगा जिसके द्वारा उसकी चोर होने की पहचान को दृढ़ता मिले यानि वह चोरी ही करेगा। ऐसे में सजा पाकर वह बाहरी दुनिया या समाज में स्वीकार ही नहीं किया जायेगा और अपनी पहचान को ही जीना शुरू करेगा और उससे उत्पन्न व्यवहारों के कारण वह पुनः कारावास में जायेगा। यही कारण है कि हमारे कारावासों में आपको ऐसे लोगों की भीड़ मिलेगी जो वहाँ पर पहले नहीं दूसरे, तीसरे या उससे भी ज्यादा बार सजा पा चुके हैं। और दुःख की बात यह है कि एक बार ‘मैं मुजरिम हूँ’ या ‘मैं चोर हूँ’ की पहचान को लेकर वे अपने आपको बाहरी दुनिया से जोड़ना बंद कर देते हैं और इसी पहचान को लेकर उन्हें कारावास में किसी दर्द का अनुभव भी नहीं होता है। क्योंकि वहाँ सजा

काटना उनकी पहचान को पूरा करता है। इसीलिए लम्बे समय से सजा काट रहे अधिकांश लोग वहाँ मजे से रहते हैं। ऐसे में उनके पुनर्वास की बात सोचना भी दूर की बात लगने लगती है।

आज विश्वभर में कोरपोरेट्स में उत्पादकता बढ़ाने के लिए, क्षमता बढ़ाने, तनाव से बचने, योग्यता में वृद्धि करने, आसपास के वातावरण को कैसे अपनाएँ जैसी कार्यशालाओं को लगातार रूप से चलाया जा रहा है। अगर किसी भी व्यक्ति की उत्पादक क्षमता को बढ़ाना चाहते हैं, उसके व्यवहारों पर काम करना चाहते हैं, उसे तनाव से बचाना चाहते हैं तो आपको समझना होगा कि पहचान व्यवहार का परिणाम नहीं है बल्कि व्यवहार पहचान का परिणाम है। अगर आप अपनी कम्पनी की उत्पादन क्षमता को बढ़ाना चाहते हैं तो वहाँ काम करनेवाले लोगों की पहचान के सवाल को सुलझाये। अगर कोई व्यक्ति किसी पद के लिए अपनी पहचान नहीं बना पा रहा है तो वह उस पद पर रहकर कार्य करने में अपना सर्वोत्तम नहीं दे सकता। और अगर वह अपना सर्वोत्तम देने की कोशिश करेगा तो आन्तरिक तनाव का शिकार होगा (क्योंकि वह अपनी पहचान के खिलाफ काम कर रहा है)।



अगर आप छात्रों की पूर्ण शक्ति का प्रयोग करना चाहते हैं तो लगातार रूप से उनके व उनके लक्ष्यों के बीच एक कड़ी तैयार की जानी चाहिए ताकि वे स्वयं को उन लक्ष्यों को पाने की एक पहचान बना लें। इसके बाद उनके पास असीमित उत्साह होगा। लेकिन यहाँ भी उसका विपरीत होता है। छात्रों का कोई भी लक्ष्य विपरीत किये बाहर हो उन्हें पढाई करने का काम दे दिया जाता है। हमें स्मरण होना चाहिए कि बिना लक्ष्य के कोई भी कार्य नहीं हो सकता। किसी भी यात्रा को शुरू करने से पहले आपको आपकी मंजिल का पता होना जरूरी है।

छात्रों के लिए 'मैं बेवकूफ हूँ' और 'मैं बुद्धिमान हूँ' - दोनों ही पहचान नुकसानदायक हैं।

अक्सर अभिभावकों व अध्यापकों में एक जूनून होता है कि उनके बच्चों, छात्रों को सबसे बुद्धिमान बच्चे की पहचान मिले। यह तो हम जान चुके हैं कि

बेवकूफ होने की पहचान नुकसानदायक है लेकिन बुद्धिमान होने की पहचान भी नुकसानदायक हो सकती है।

जब किसी छात्र को बुद्धिमान होने की पहचान दी जाती है तो सामान्यतया उनका मापदण्ड होता है कि उसके कुछ या सभी विषयों में अच्छे अंक हैं। और इसे आधार मानकर उसे बुद्धिमान कहा जाता है।

अब अगर इस छात्र को ऐसे माहोल में लाया जाये जहाँ उसे इन पाँच-सात विषयों के बाहर के अन्य विषयों में परखा जाये और उससे कहा जाये कि वह बाकी विषयों को सीखना शुरू करे तो वह पायेगा कि उसके बुद्धिमान होने की पहचान पर सवाल खड़ा हो सकता है और इसके कारण वह बुद्धिमान होने की स पहचान को खो सकता है। ऐसे में वह उस नये विषय को न सीखने का बहाना तैयार करेगा (क्योंकि उसे मालूम है कि नये विषय में उससे भी अधिक बुद्धिमान छात्र मौजूद हैं)। ऐसे में यह पहचान उसे नयी चीजों को सीखने में घातक सिद्ध हो सकती है। ऐसे में बेहतर है कि ऐसे छात्र को ‘हर विषय में मेहनती’ होने की पहचान व पुरस्कार दिया जाये। इस पहचान को पूरा करने के लिए वह हर नये विषय, खेल या अन्य योग्यता को मेहनत से सीखेगा – जिसका परिणाम होगा कि व असीमित योग्यता का मालिक होगा।

ऋणात्मक पहचान से आनेवाले पुरस्कारों तोबा करें

ऋणात्मक पहचान से छुटकारा पाने के लिए जरूरी है कि आप उस पहचान से आनेवाले लाभ व पुरस्कारों को नकार दें। कई बार लोग ‘मैं बीमार हूँ’ की पहचान इसलिए नहीं छोड़ पाते क्योंकि उन्हें इस पहचान से सहानुभूति, लोगों का विशेष स्नेह व जिम्मेदारियों से बचने का बहाना मिल जाता है। ऐसे में इस पहचान को पुरस्कृत करके आप अवचेतन मन को इस पहचान व इस व्यवहार को बरकरार रखने के लिए प्रेरणा दे रहे हैं। इसलिए बीमार होते हुए आप किसी विशेष स्नेह व आकर्षण का केन्द्र बनने के खेल से तुरन्त बाहर आकर स्वयं को स्वस्थ व्यक्ति के रूप में घोषित कर दें। कई बार थोड़ी दूरी तक जाने के लिए स्वस्थ होते हुए भी कुछ वरिष्ठ नागरिक उनके लिए रेल या बस में बनी सीटों पर बैठने के लिए पहले से बैठे लोगों को उठाकर खुद बैठ जाते हैं। अगर आप स्वस्थ हैं तो ऐसा न करें। आप कहेंगे कि यह तो आपको अधिकार दिया गया है। इसे अधिकार का नाम जरूर दिया गया है पर असलियत में ये आपकी शरीर से अयोग्य होने का पुरस्कार मात्र है। अगर आप सचमुच में अयोग्य हैं तभी इसका लाभ उठायें। अगर स्वस्थ हैं तो यह व्यवहार आपको स्वस्थ पहचान को नकार देगा – क्योंकि आप अयोग्य होने की पहचान के पुरस्कारों को पा रहे हैं – जल्द ही आपका अवचेतन मन ऐसे ही लक्षण आपको दे सकता है जिसके द्वारा आप पायेंगे कि आप स्वस्थ व योग्य नहीं हैं।

साथ ही ध्यान रखे कि आप अपनी किसी परेशानी, समस्या या ऋणात्मक पहचान या व्यवहार का गुणगान न करें। ऐसा करके आप अपनी ऋणात्मक पहचान को द्रढ़ कर रहे हैं। आपकी समस्याएँ आपके लिए नयी सीख का कारण बननी चाहिए न कि पुरस्कार पाने का कारण। आपके पास हर समय सुनाने के लिए दो कहानियाँ होती हैं – एक सफलता की कहानी – और दूसरी पराजय की कहानी। सफलता कहानी – वे कहानियाँ हैं जब आपने जीवन में कुछ नया सीखा और आगे बढ़े। पराजय की कहानियों में आप अपने जीवन की मुसीबतों का बेखान करेंगे। स्वयं की बेहतर पहचान के लिए आवश्यक है कि आप स्वयं को भी और अगर अवसर मिले तो दुनिया को भी सफलता की कहानी सुनाएँ।

अन्त में अपनी पहचान का लेखा-जोखा तैयार करें। पहले एक ऐसी सूची तैयार करें जिसमें आप ढूँढे कि ऐसी कौन-सी पहचान है जो आपके लिए ऋणात्मक है। उससे जुड़े आपके कौन-से व्यवहार हैं। इसके लिए आप स्वयं के साथ जुड़कर उन कथनों पर ध्यान दें। जिन्हें आप पहचान के साथ बोलते हैं –

‘मैं हूँ’

उदाहरण के लिए आप स्वयं की कौन-सी पहचान रखते हैं –

‘मैं एक सफल व्यक्ति हूँ।’

‘मैं एक असफल व्यक्ति हूँ।’

‘मैं अमीर हूँ।’

‘मैं कंगाल हूँ।’

‘मैं तनावप्रस्त हूँ।’ आदि

और फिर दूसरी सूची तैयार करें कि आप कौन-सी पहचान पाना चाहते हैं। और उस पहचान को पूरा करने के लिए आप कौन-कौन से व्यवहार अपनाना चाहेंगे?

सूची 1 मेरी ऋणात्मक पहचान व उससे उत्पन्न व्यवहार

सूची 2 मेरी धनात्मक पहचान व उससे उत्पन्न व्यवहार

उदाहरण के लिए आप अपनी एक ऋणात्मक पहचान लिखते हैं कि ‘मैं गुस्सा करनेवाला व्यक्ति हूँ’

अब आपको इससे जुड़े कुछ व्यवहार याद करने हैं – जैसे किसी विशेष स्थिति, या व्यक्ति पर गुस्सा करना।

अब आप धनात्मक पहचान तैयार कर सकते हैं –

‘मैं शान्त स्वभाव का हँसमुख व्यक्ति हूँ।’

अब इस पहचान से जुड़े क्या व्यवहार आप पाना चाहते हैं? आप कह सकते हैं कि आप किसी विशेष स्थिति में शान्त रह या हँसमुख रहें।

एक बार आपके पास नयी पहचान के नये व्यवहार तैयार हो जाये तो, नये व्यवहार पैदा करने की नीचे दी गयी तकनीक का अभ्यास करें।

तकनीक

इस तकनीक में तीन चरण हैं। इसके द्वारा आप अपने अवचेतन मन में नये व्यवहारों को प्रतिस्थापित सकते हैं। उस स्थिति से आते ही आपका मस्तिष्क स्वतः ही प्रतिस्थापित किये गये व्यवहार को अपनाकर नई पहचान को

जीने में आपकी सहायता करेगा और साथ ही पुरानी पहचान से छुटकारा मिलना शुरू हो जायेगा।

- (1) कल्पना करें कि आप एक पारदर्शी बुलबुले में बैठे हैं जिसमें आप पूर्ण रूप से सुरक्षित हैं। इस बुलबुले में बैठे हुए कल्पना करें कि कुछ दूरी पर आप स्वयं को देख रहे हैं। इसे हम पहले की तकनीक की तरह ‘दूसरा आप’ का नाम देंगे।
- (2) अब आप बुलबुले में बैठे हुए ‘दूसरा आप’ को विभिन्न स्थितियों में उस व्यवहार को करते हुए देखिये जो आप अपनाना चाहते हैं। उसकी एक 30-40 सेकंड की फिल्म तैयार करें। फिल्म के दृश्य रंगीन, बड़े व साफ दिखाई देने चाहिए। इन दृश्यों में आप कोई भी संगीत सोच सकते हैं जो इन दृश्यों को बेहद आकर्षक बना सकें। इस फिल्म को दो-तीन बार देखकर आप इसे आकर्षक बनानेवाले दृश्यों को जोड़ सकते हैं। साथ ही यह भी देखें कि इस व्यवहार से आपके जीवन में क्या लाभ होने जा रहे हैं। एक बार यह फिल्म तैयार हो गये तो तीसरा चरण उठायें।
- (3) अब आप कल्पना करें कि आप बुलबुले से बाहर आकर ‘दूसरा आप’ की तरफ बढ़ रहे हैं और ‘दूसरा आप’ भी एक बड़ी मुस्कान के साथ दोनों हाथ फैलायें आपकी ओर आ रहा है। अब कल्पना करें कि आपने ‘दूसरा आप’ को पूरी तरह से अपने में समा (Integrate) लिया है – उसकी नयी पहचान व नये व्यवहारों के साथ। अब कुछ पलों तक अपने मानसपटल पर ‘दूसरा आप’ की खूबसूरत छवि, उसकी पहचान, नये व्यवहार को देखे और कुछ क्षणों तक इसका आनन्द लें।
चरण को तीन से पाँच बार दोहरायें।

इस तरह से आप नयी पहचान से जुड़े व्यवहारों को अपने जीवन में उतार लेंगे।

१४

ऋणात्मक भावनाओं के ज्वालामुखी को फटने दें।

जी बनयात्रा में हमें कई बार एक के बाद एक ऐसे अनुभव होते हैं जो हमारे अवचेतन मन में परत दर परत हादसों की तरह पड़े होते हैं और लगातार हमें तनाव, गुस्से, डिप्रेशन, डर (O.C.D.) व अकेलेपन का शिकार बनाते रहते हैं। कई बार ये मानसिक हादसे मनुष्यों को पूर्णरूप से असहाय करे देते हैं उनमें विवेक नहीं छोड़ते कि वे कैसे इससे बाहर आयें। यद्यपि चेतन मन के तर्क से उन्हें पता है कि उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नहीं लेकिन चेतन मन के नियन्त्रण से बाहर होने के कारण उनके तर्क और विश्लेषण से इन अनुभवों पर कोई प्रभाव या फर्क नहीं पड़ता है। ये हादसे अवचेतन पर इस तरह से छा जाते हैं कि बेहतर जीवन के लिए नये मानचित्रों की जगह ही छोड़ते। लोग कल्पना में भी सुख का अनुभव करना भूल जाते हैं। ऐसे में उनके लिए कोई भी लक्ष्य बनाना असम्भव हो जाता है – वे सुनहरे भविष्य की कल्पना को भी गँवारा नहीं करते। अगर उन्हें कुछ आराम का अनुभव देता है तो वह हैं ड्रग्स की बड़ी खुराक जो एक समय के बाद अपना काम करना बंद कर देती है। ऐसे में उनके व्यवहार व आदतें पूर्ण रूप से उनके नियंत्रण के बाहर होते हैं और वे शारीरिक बीमारीयों को आमंत्रित करने लगते हैं।

यद्यपि धनात्मक नियंत्रित परिकल्पना (Positive Controlled Visualization) द्वारा उनका अवचेतन मन नये मानचित्रों को लेकर उनकी सफलता व स्वास्थ्य का रास्ता बना सकता है पर उन्हें लगता है कि उनको इन सब चीजों से कोई लाभ नहीं होगा क्योंकि उनके पास पहले से अधिक शक्तिशाली दर्दभरे मानचित्र मौजूद हैं।

ऐसे में जरूरी है कि उनके अवचेतन मन में समयान्तरण में पड़ी गहरी ऋणात्मक भावनाओं को निकालने या कोई रास्ता मिले ताकि उनको इस डिप्रेशन, डर, व अकेलेपन के दर्द से छुटकारा मिल पायें। इसका रास्ता है - कैथारसिस (Catharsis) जिसका अर्थ है मानसिक दुःखों व दर्दों से पीछा छुड़ाने के लिए अवचेतन मन में रुकी ऋणात्मक भावनाओं व रुकी हुई ऊर्जा (Blocked energy) को मस्तिष्क से बाहर फेंकने की प्रक्रिया। इस प्रक्रिया का प्रयोग पुरानी चिकित्सा पद्धतियों में किया जाता रहा है। यह प्रक्रिया हमारे जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में दिखाई देती है। किसी भी रुकी हुई ऊर्जा को हमारे अवचेतन मन सहन करने में असहजता प्रकट करता है और उससे छुटकारा पाना चाहता है और ऐसे में वह ऐसे व्यवहारों को ग्रहण कर लेता है जिसमें लय (Rhythm) व मधुरता की कमी होती है और जिसे हम स्वयं के लिये या दूसरों के लिए भी पसंद नहीं करते। ऐसे व्यवहारों के बाद सामान्यतया हमें अपराधबोध का अनुभव होता है क्योंकि ये व्यवहार हमारे व्यक्तिगत या सामाजिक मूल्यों को नुकसान पहुँचाते हैं।

गुस्से में किसी पर चिल्लाना या चोट पहुँचाना या डिप्रेशन व तनाव में स्वयं को नुकसान पहुँचाना, आदि ऐसे व्यवहार हैं जो हर रोज उदाहरण की तरह आपके सामने आते हैं जो प्रदर्शित करते हैं कि किसी ऋणात्मक भावना या रुकी हुई ऊर्जा उन पर हावी हो रही हैं। यद्यपि ये व्यवहार भी कैथारसिस का ही उदाहरण है जिसके द्वारा मनुष्य उन भावनों को बाहर फेंककर राहत पाना चाहता है।

व्यक्तिगत बदले हों या सड़कों पर छोटी-छोटी बातों पर मारपीट, जातीय या सम्प्रदायिक दंगे हो या कत्ल या बलात्कार जैसे संगीन जुर्म - ये सब व्यवहार उसी दबी हुई ऊर्जा का परिणाम है जिसको मनुष्य सहन करने में अक्षम पाता है और ऐसे व्यवहार कर देता है जो सामाजिक ताने-बाने को ध्वस्त कर देते हैं।

मस्तिष्क की धनात्मक ऊर्जा भी मनुष्य को व्यवहार करने के लिए प्रेरित करती है। किसी खुशी का उत्सव मनाना हो या आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ना, करुणा व स्नेह को लेकर लोगों के जीवन में बदलाव करना हो या अहिंसा की भावना लेकर लोगों को नया सबक सीखाना। ये सब व्यवहार प्रदर्शित करते

हैं कि मनुष्य के अन्दर धनात्मक बहती हुई ऊर्जा का स्रोत है जिसके द्वारा पैदा हुए व्यवहारों में एक लय है मधुरता। ये व्यवहार मानवसमाज में स्वीकृत हैं।

किसी अनुभव के द्वारा मनुष्य को रुकी हुई व दबी हुई ऊर्जा से पीछा छुड़ाने का अवसर मिलता है तो उसे शान्ति व सन्तुष्टि का अनुभव होता है। किसी फिल्म में नायक का खलनायक को पीटना हो, पुराणों में महाभारत का युद्ध व रावण की मौत – ये सब एक प्रकार की कैथारसिस का ही उदाहरण हो। किसी अन्याय के खिलाफ प्रदर्शन करना हो या किसी राजनैतिक पार्टी को हराना – ये सामाजिक व राजनैतिक कैथारसिस के उदाहरण हैं। अस्सी के दशक में उभरी ‘बहुजन समाज पार्टी’ इसी सामाजिक शोषण के खिलाफ कैथारसिस का परिणाम थी तो 2013 में जन्मी ‘आम आदमी पार्टी’ भ्रष्टाचार के खिलाफ कैथारसिस का परिणाम। कई धर्मों में अपने पापों व अपराधबोध से पीछा छुड़ाने के लिए स्वयं को सजा देना या कई धार्मिक अनुष्ठान इसी कैथारसिस का परिणाम हैं।

यद्यपि हम हर रोज अपने व्यवहारों के द्वारा कैथारसिस करते ही रहते हैं लेकिन कई बार इसका परिणाम ऋणात्मक होता है (जैसे गुस्से में किसी को चोट पहुँचाना) और ऋणात्मक भावनाएँ भी पूरी तरह से हमारे अवचेतन मन से बाहर नहीं आती हैं। इसलिए आवश्यक है कि हमारे अन्दर पड़े भावनाओं के ज्वालामुखी को फटने का सही प्रकार से अवसर मिले। अगर आप इस ज्वालामुखी को नियंत्रित करेंगे तो यह और अधिक शक्ति के साथ फटेगा। हाँ, अगर कोई ज्वालामुखी पूरी तरह से फट जायें तो कुछ समय बाद वह पूरी तरह शान्त हो जाता है – वहाँ एक खूबसूरत झील भी बन जाती है। यही हमारे अन्दर होता है। अक्सर हमें अपने अन्दर एक ज्वालामुखी लिए धूमते हैं और उसे फटने से रोकते रहते हैं। वह और बात है कि वह किश्तों में फटता रहता है – कभी गुस्से के रूप में, तो कभी तनाव के रूप में, कभी डिप्रेशन के रूप में तो कभी बीमारी के रूप में। और हम इन लक्षणों का इलाज ढूँढ़ने में लग जाते हैं। कभी गुस्से के प्रबन्धन का कोर्स करते हैं तो कभी तनाव प्रबन्धन का, कभी डिप्रेशन के लिए मेडिटेशन सेन्टर में जाते हैं जो अभी बीमारी को ठीक करने अस्पताल में, लेकिन ज्वालामुखी को सम्बाले रखते हैं। इन लक्षणों से ग्रसित लोग अक्सर कहते हैं कि उन्हें दहाड़कर रोने का मन करता है, हाथ-पैर पटकने का मन करता है, गाली देने का मन करता है पर वे कर नहीं पाते। ऐसा कहकर वे बताते हैं कि वे उस ज्वालामुखी से पीछा छुड़ाना चाहते हैं। जब उनसे पूछा जाता है कि जब उनका मन दहाड़ देकर रोने को करता है तो वे ऐसे क्यों नहीं करते? उनका उत्तर होता है – वे डरते हैं कि कहीं उनका ऐसा करना उन्हें असभ्य (Uncivilised) होने की पहचान न दे दे। इस डर के कारण वे उस ज्वालामुखी का मुँह नहीं खुलने देते

और स्वयं को तब तक अन्दर ही अन्दर जलाते रहते हैं जब तक विनाश अपनी सीमा पर नहीं पहुँच जाता।

आप रईस हैं या उच्च रूप से शिक्षित, बड़े पद पर आसीन हैं या कोई और, आप कभी भी अपने चेतन मन के तर्कों या विश्लेषण से इसका समाधान नहीं ढूँढ़ सकते। किसी घाव में एकत्र मवाद (Pus) को बौद्धिक संवाद की आवश्यकता नहीं है - उसे बस बाहर आने का रास्ता चाहिए। उसके बाद ही घाव ठीक हो सकता है। इसलिए आवश्यक है कि आप अपने अन्दर के ज्वालामुखी का मुँह खोल दें और उस लावे व आग को बाहर निकलने दें जो आपको असहनीय दर्द दे रहा है। इस प्रक्रिया के बाद आपको वह राहत मिलेगी जिसकी आपको तलाश है।

कैथारसिस की प्रक्रिया :

इस प्रक्रिया में तीन चरण होंगे। उन्हें करने के लिए आपका एक समूह में होना आवश्यक है जहाँ पर दो से तीन व्यक्ति आपके सहायक के रूप में हों। इस प्रक्रिया को आप किसी बड़े हॉल में या किसी मैदान या किसी रिसोर्ट में कर सकते हैं जहाँ आप किसी समूह के साथ कुछ दिन के लिए कैथारसिस करने जायें। आप यह प्रक्रिया नरम धरती या गद्दों पर करें।

चरण एक : अनियमित श्वास की प्रक्रिया :

कैथारसिस का यह प्रथम चरण होगा। इस प्रक्रिया में आप अपनी साँसों को पूरे शरीर को हिलाते हुए अनियमित रूप से लें। वह प्रक्रिया एक से दो मिनट के लिए करें। अगर आपको उच्च रक्तचाप या दमा की शिकायत है तो इस चरण को न करें।

चरण दो : मानसिक गुबार को बाहर आने दें

अब आप कैथारसिस का दूसरा चरण करें। इस चरण में आप अपनी आंखों पर पट्टी बाँध लें और कानों में रुई लगाकर बाहरी दुनिया से अलग हो जायें और रोना व चिल्लाना शुरू करें। पहले एक या दो दिन आपको ऐसा करना अटपटा लग सकता है पर एक समय आयेगा जब आपके अन्दर की घुटन फटना शुरू हो जायेगी और आप स्वत ही दहाड़ देकर रोना शुरू कर देंगे। उस समय आपको हाथ-पैर पटकने का मन हो सकता है, किसी को गाली देने का मन हो सकता है - उसे करें। आपका समूह किसी चोट आदि से बचाने को तैयार है। इस प्रक्रिया में पाँच से सात मिनट बिताएँ। फिर सामान्य हो जायें।

चरण तीन : पूर्णतया स्थिर अवस्था में लेट जायें

दूसरा चरण पूरा करने के बाद आप पूर्ण रूप से विराम अवस्था में लेट जायें। ऊँखों पर पट्टी व कानों में रुई लगी रहने दें। और अपना ध्यान अपनी साँसों पर लगा दै और अगले पंद्रह से पच्चीस मिनट तक आप बगैर हिलेडुले एक शव की तरह पड़े रहें और आनेवाले विचारों, चित्रों व आवाजों को आनेजाने दें। शान्त व पूर्ण रूप से स्थिर होकर अपना ध्यान अपनी साँसों पर केन्द्रित करें।

दूसरा चरण करते हुए चेतन मन से निर्णय न करें कि आपको कितना चिल्लाना है या रोना है या कहना है। आपको इस प्रक्रिया को करते हुए एक बच्चे की तरह रहना है जिसे रोते हुए, हँसते हुए या कुछ और करते हुए बाहरी आसपास के संसार की चिन्ता नहीं होती। इस चरण को करते हुए आप तेज संगीत का सहारा भी ले सकते हैं।

हमारे अवचेतन मन में मानसिक परेशानियाँ या यादें हमारे आन्तरिक चित्रों, आवाजों व संवेदनाओं के रूप में पड़ी होती हैं। ये संवेदनाएँ हमारे शरीर में उत्पन्न व्यवहारों की जिम्मेदार हैं। उदाहरण के लिए जैसे ही किसी घटना या व्यक्ति को देखकर गुस्सा आता है तो आपका शरीर एक पल में प्रतिक्रिया दे देता है। चेहरे की माँसपेशियाँ खिंचने लगती हैं, मुट्ठियाँ भिंच जाती हैं, हृदय की धड़कन तेज हो जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है आदि। गुस्से की इस प्रतिक्रिया से पीछा छुड़ाने के लिए या तो आप अपने अवचेतन मन से उन मानचित्रों को हटा दें जो इस गुस्से का कारण हैं या अपने शारीरिक प्रतिक्रिया पर नियन्त्रण कर लें। चूँकि हमारा मस्तिष्क और शरीर एक ही सिस्टम के दो भाग हैं किसी एक में लाया गया बदलाव स्वतः ही दूसरे मात्र में बदलाव लाना शुरू कर देता है।

तीसरे चरण में आप शरीर को स्थिरकर मस्तिष्क में चल रहे मसलों को महत्वहीन कर देते हैं। जब आप चरण दो को पूरा कर पूर्णतया स्थिर लेट जाते हैं और पूरे शरीर को स्थिर कर देते हैं तो आप मस्तिष्क में चलनेवाले सभी मसलों को मस्तिष्क के लिए महत्वहीन कर देते हैं। हमारा अवचेतन मन उन्हीं मसलों को सँभालकर रखता है जिस पर आप प्रतिक्रिया करते हैं। चरण दो को पूरा करने पर आपके मस्तिष्क में कई ऐसे मसले या यादें आपके मानसपटल पर आयेंगी जो आपके तनाव, गुस्से या डिप्रेशन का कारण थीं लेकिन आपके शरीर की शून्य प्रतिक्रिया के कारण वे मसले व यादें अवचेतन मन के लिए महत्वहीन व अर्थहीन हो जायेंगी और आपका अवचेतन मन उनसे पीछा छुड़ा लेगा।

ऋणात्मक भावनाओं को अपने मस्तिष्क व शरीर से निकालकर जीवन में बेहतर परिणाम लाने के लिए आवश्यक है कि आप एक वर्ष में कम से कम दो बार आठ से दस दिन के लिए एक समूह के साथ किसी रिसोर्ट आदि पर जायें। इससे आपके मस्तिष्क को एक नयी ऊर्जा व ताजगी मिलेगी और आप अपने कार्य / व्यापार आदि को नयी दिशा दे पायेंगे।

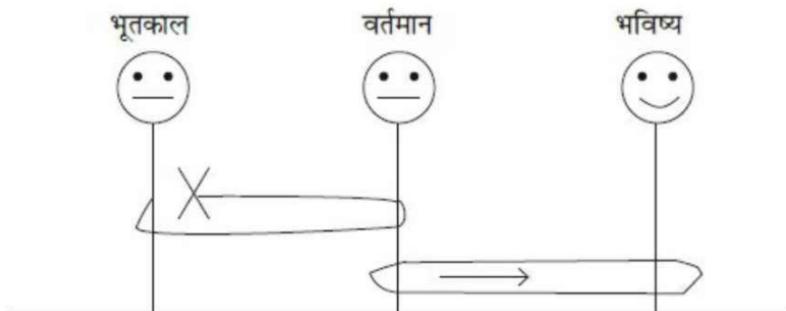
भाग

३

जीवन के

अगले स्तर की

और बढ़ें



भूतकाल के मसलों से बाहर आकर
अब समय है आप बगैर किसी तनाव के
जीवन के अगले स्तर की ओर बढ़ें.....

१५

अपनी आंतरिक छवि को बहेतर करें

भूतकाल के खिंचाव को शक्तिहीन कर अब समय है कि आप अपने लक्ष्यों को पूरा कर अपने जीवन के दूसरे स्तर पर ले जाने की प्रक्रिया शुरू करें। इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आप स्वयं के मस्तिष्क में अपनी नयी छवि बनायें। अगर आपकी छवि कमजोर है तो आप अपने लक्ष्यों को बोझ की तरह लेंगे और तनाव का अनुभव करेंगे। बड़े लक्ष्यों को पाने के लिए बेहतर व शक्तिशाली आंतरिक छवि का होना आवश्यक है। बेहतर व शक्तिशाली छवि बड़े लक्ष्यों को पाने में उत्साह का अनुभव करेंगी और साथ ही उन आदतों से आपको बचायेगी जो उन लक्ष्यों को पूरा करने व अगले स्तर पर आपके पहुँचने में व्यवधान बन सकते हैं।

जीवन में विभिन्न घटनाओं, विश्वासों व प्रतीकों के कारण हमारी आंतरिक छवि उतनी सुंदर व प्रेरणादायक नहीं होती जितनी होनी चाहिए। इस कारण हम कई बार विभिन्न परिस्थितियों के सामने स्वयं को कमजोर पाते हैं। इस छवि की गुणवत्ता को खोजने के लिए आप एक प्रयोग कर सकते हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति, फिल्मस्टार या खिलाड़ी के बारे में सोचिये जिसे आप पसंद करते हैं और जिसके आप प्रशंसक हैं। उसके बारे में सोचते हुए उसकी छवि को अपने मानसपटल पर अनुभव करिए और छवि के मानचित्र का ढाँचा खोजिये। उस व्यक्ति की छवि एक फिल्म की तरह दिखाई देती है या स्थिर फोटो की तरह?

- यह रंगीन है या रंगहीन?
- अगर रंगीन तो इसके रंग गहरे हैं या सामान्य?

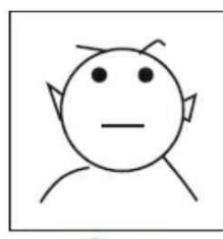
- इसका आकार छोटा है या बड़ा या सामान्य?
- आपके मानसपटल पर इसकी स्थिति क्या है?
- आपके मानसपटल पर दूर दिखाई देती है या नजदीक?
- क्या इसके चारों ओर फ्रेम है या खुलापन?
- यह छवि 2-Dimensional है या 3-Dimensional)?
- क्या इसमें कोई ध्वनि है?
- इस ध्वनि की गुणवत्ता क्या है?

अब आप स्वयं के बारे में सोचिये। अपनी छवि को स्वयं के मानसपटल पर अनुभव करिये और इस छवि के मानचित्र का उसी तरह से ढाँचा खोजिये।

इन दोनों प्रयोगों में क्या अंतर है। क्या आपकी छवि में भी वही गुणवत्ता हैं, या कोई अंतर है। कई बार दूसरों की छवि रंगीन, बड़ी, साफ, नजदीक व 3-D के रूप में हमारे अवचतेन मन में पड़ी होती है और स्वयं की छवि की गुणवत्ता बड़ी खराब होती है। अक्सर लोग कहते हैं कि उन्हें दूसरों की छवि तो दिखाई देती है लेकिन स्वयं की छवि का आभास ही नहीं होता। जबकि स्वयं की छवि गुणवत्ता से भरी होनी चाहिए।

दूसरे स्तर पर पहुँचने के लिए और वहाँ से आगे बढ़ने के लिए आपके पास अवसर है कि अपनी छवि को नीचे दी गयी तकनीक द्वारा बेहतर व शक्तिशाली बना लें। इस तकनीक को पूरा करने के लिए आपके पास शान्त स्थान व तीस से चालीस मिनट का समय होना चाहिए।

चरण एक :



छवि (A)

आप अपने मानसपटल पर स्वयं की छवि का आभास करें। इस छवि की आप एक स्थिर फोटो की तरह कल्पना करें और इसे अवचतेन मन में एक तरफ रख दें। इसका प्रयोग हम थोड़ी देर बाद करेंगे। इस छवि को हम छवि (A) का नाम दे सकते हैं।

चरण दो :

इस चरण में आप स्वयं की खूबसूरत, आकर्षक व आत्मविश्वास से भरी एक विजेता की छवि तैयार करेंगे। इसके लिए आप कल्पना करें कि आप एक बड़े हॉल में बैठे हैं और आपके सामने कुछ दूरी पर एक प्लेटफार्म पर आप स्वयं को ‘दूसरा आप’ के रूप में देख रहे हैं।

अपने स्थान पर बैठे हुए आप ‘दूसरा आप’ की छवि तैयार करें जिसमें आत्मविश्वास, उत्साह, स्वास्थ्य, ऊर्जा, आत्मसम्मान, प्रेरणा व एक विजेता दिखाई दें। इसके लिए आप स्वयं को एक फिल्म निर्देशक की तरह सोचकर सामने ‘दूसरा आप’ में ऊपर लिखे गुणों को शामिल कर दें। ‘दूसरा आप’ को गहरे रंगों के साथ कल्पना करें। उसे बड़ा बनायें, उसकी चमक को बढ़ाये व उसे 3-D में सोचें। उसमें कोई ध्वनि या संगीत की कल्पना करें।

अब आप कल्पना करें कि ‘दूसरा आप’ की छवि एक बिन्दु में एकत्र हो गयी है और यह बिन्दु आपके सामने तैर रहा है।

अब आप उन चित्रों, दृश्यों व गुणों के बारे में सोचे जो आपके अनुसार ‘दूसरा आप’ में होने चाहिए। जैसे विवेक या सद्बुद्धि, हँसने का स्वभाव (Humour), अपनी बात रखने की कला, दूसरों की बात को सुनने का धैर्य, अपनी आलोचना सुनने का गुण, परिस्थितियों के अनुसार अपनी सोच का प्रयोग कर नये रास्ते निकालने का गुण, दूसरों से जुड़ने का गुण आदि।

इन गुणों को पाने के लिए आप उन लोगों की कल्पना कर सकते हैं जिनके पास ये गुण हैं – वे आपके अभिभावक, अध्यापक, मित्र, किसी भी क्षेत्र के सफल लोग हो सकते हैं (उदाहरण के लिए करुणा के लिए आप मदर टेरेसा की कल्पना कर सकते हैं) और वे लोग बिना किसी शर्त के ये गुण ‘दूसरा आप’ को देने के लिए तैयार हैं।

अब आप कल्पना करें कि वह बिन्दु एक बार फिर आपके सामने उसी प्लेटफार्म पर ‘दूसरा आप’ के रूप में फैल गया है। अब आप एक बार उन्हीं पुराने गुणों के साथ ‘दूसरा आप’ को देख रहे हैं जो उस बिन्दु में बंद किया गया था। अब आप ‘दूसरा आप’ को बाकी सभी गुणों को देने के लिए कल्पना करें कि विभिन्न लोग कुछ दूरी से अपने अपने गुणों को विभिन्न रंगीन किरणों द्वारा ‘दूसरा आप’ से दे रहे हैं। एक दूरी पर बैठे हुए ‘दूसरा आप’ में उन सब गुणों को आते हुए नये दृश्य तैयार करें।

एक बार फिर आप ‘दूसरा आप’ के सभी गुणों का अवलोकन करें। दूसरा आप की छवि को और रंगीन, चमकदार व आकर्षक बनायें। जब आप पूर्ण रूप

से संतुष्ट हो जायें तो एक बार फिर 'दूसरा आप' को एक बिन्दू में बदलकर अपने सामने ले आयें।

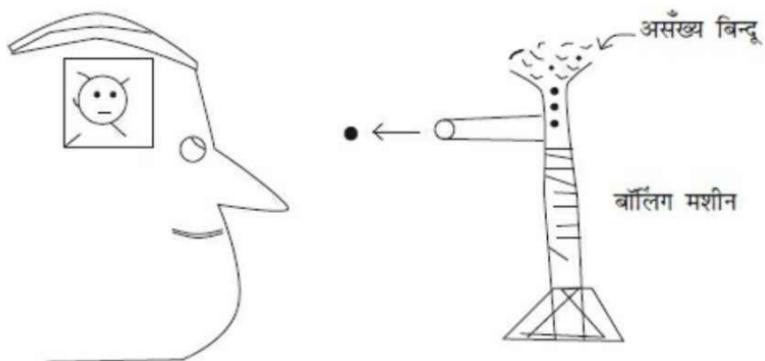
कल्पना करें यह बिन्दू स्वयं को लाखों बिन्दुओं में परिवर्तित कर रहा है। और सभी बिन्दू आपके सामने उपस्थित हैं।

यहाँ पर यह चरण पूर्ण हो जाता है।

इस चरण को करते हुए आपको ध्यान रखना है कि 'दूसरा आप' को जितना आकर्षण व गुणवत्ता के साथ तैयार करेंगे उतना ही लाभ आपकी आंतरिक छवि को होगा। इस चरण को करने में उपयुक्त समय लें। इस चरण को पूरा होने पर अगले चरण पर आयें।

चरण तीन :

चरण तीन को करने के लिए चरण एक में बने हुए स्वयं की छवि के फोटो को अपने मानसपटल पर ले आयें और कल्पना करें कि आपके सामने कुछ दूरी पर एक गेंद फेंकनेवाली मशीन (Bowling Machine) है। जिसमें आपके द्वारा तैयार असंख्य बिन्दू रखे हुए हैं। कल्पना करें कि इस गेंद फेंकनेवाली मशीन का नियंत्रण आपके पास है। अब आप तीसरे चरण की प्रक्रिया को शुरू करेंगे।



अपने मानसपटल पर छवि (A) को लायें। मशीन को चालू करें। कल्पना करें कि एक बिन्दु तेजी से आकर छवि (A) पर टकराता है। छवि (A) पूर्ण रूप से फटकर समाप्त हो जाती है और उसी स्थान पर बिन्दु तेजी से फैलना शुरू हो जाता है और छवि (A) के स्थान पर बिन्दू में एकत्र सभी चित्र व दृश्य छवि (A) का स्थान ले लेते हैं। बिन्दू के टकराने, छवि (A) के फटकर समाप्त होने व उसी स्थान पर बिन्दू में एकत्र चित्रों के फैलने का समय दो सैकंड से अधिक नहीं होना चाहिए।

एक बार फिर छवि (A) को मानसपटल पर लायें और मशीन चालू कर नये बिन्दू को छवि (A) पर टकराकर छवि (A) को समाप्त कर उसी स्थान पर बिन्दू में एकत्र चित्रों व दृश्यों को फैलता देखें।

इस प्रक्रिया को बीस बार करें। ध्यान रहे कि बिन्दू का छवि (A) से टकराने का अधिकतम समय दो सैकंड से अधिक नहीं होना चाहिए। यह तेजी ही इस तकनीक का गुण है। बीस बार दोहराने के बाद स्वयं के मानसपटल पर स्वयं की छवि का आभास करें। आप पायेंगे कि उस स्थान पर नयी छवि मौजूद है।

चरण चार :

अब आप कल्पना करें कि आपके चारों ओर ये बिन्दू फैलकर दृश्यों में बदल रहे हैं। आप अपने आसपास चारों ओर अपनी नयी छवि के दृश्यों को आनंद ले रहे हैं। आनंद लेते हुए नयी ऊर्जा का अहसास करें।

अब आप कल्पना करें कि इन लाखों बिन्दुओं को लेकर आप अपने शरीर को नीचे छोड़ते हुए अपने बौध को ऊपर ले जा रहे हैं। अब आप इतनी ऊँचाई पर हैं जहाँ से आप स्वयं को नीचे बैठा हुआ देख रहे हैं और एक तरफ अपने भूतकाल की जीवनरेखा को ओर दूसरी ओर भविष्य की जीवनरेखा को देख रहे हैं।

अब आप कल्पना करें कि आप एक ऊँचाई से अपने भूतकाल की जीवनरेखा के ऊपर तैर रहे हैं और उस रेखा पर इन बिन्दुओं की वर्षा कर रहे हैं। ये बिन्दू जब भूतकाल की जीवनरेखा पर पड़ते हैं तो अपने आकर्षक दृश्यों में बदल जाते हैं और भूतकाल की घटनाओं के गुणों को बदल देते हैं। इस प्रकार आप वर्तमान से भूतकाल की जीवनरेखा पर वहाँ तक जा रहे हैं जहाँ पर आपका जन्म हो रहा है। वहाँ से एक बार फिर अपने भूतकाल को इन बिन्दुओं द्वारा नया अर्थ देकर आप वर्तमान तक आ गये हैं। और अब आप अपने भविष्य की जीवनरेखा पर इन बिन्दुओं की वर्षा कर उन्हें दृश्यों में बदलकर अपने भविष्य को प्रेरणादायक बना रहे हैं। अपने भविष्य से वापस वर्तमान में लौटकर उस ऊँचाई से धीरे धीरे नीचे आते हुए अपने शरीर में प्रवेश कर लें और इस सम्पूर्ण प्रक्रिया का शान्त बैठकर आनंद लें।

अब आप एक नये भूतकाल, शक्तिशाली वर्तमान व प्रेरणादायक भविष्य की छवि के मालिक हैं।

१६

नया आत्मविश्वास पैदा करें

आपकी प्रेरणादायक आन्तरिक छवि को निरन्तर सहायता करने व समर्थन देने के लिए आवश्यक है कि आप विभिन्न परिस्थितियों में आत्मविश्वास बनाये रखें।

किसी भी क्षेत्र में आपका लक्ष्यों तक पहुँचना आपके आत्मविश्वास पर बहुत हद तक निर्भर करता है। अपनी यात्रा शुरू करने के लिए पहला कदम उठाने के लिए इस गुण का होना आवश्यक है वरना आप अपने लक्ष्यों को कल पर टालते रहेंगे। पिछले अध्याय में बेहतर तरीके से बनी आपकी आन्तरिक छवि आपके आत्मविश्वास को एक आधार देगी। फिर भी किसी विशेष परिस्थिति में अगर आप अपने आपको आत्मविश्वास की कमी का शिकार पाते हैं तो आपके पास अनिवार्य विकल्पों का होना आवश्यक है। इसी विकल्प को आप इस अध्याय में पायेंगे।

कई बार हमें या तो आत्मविश्वास की कमी होती है या कोई डर हमें हमारे लक्ष्यों तक जाने से रोक देता है। इसलिए आवश्यक कि हम हमारे आत्मविश्वास के साथ-साथ डर से भी पीछा छुड़ाना सीख लें। अब हमारे लिए दो कदम जरूरी हैं।

(1) अवचेतन मन से उन आन्तरिक मनचित्रों को हटाये जो किसी डर को जन्म दे रहे हैं।

(2) किसी भी विशेष घटना को सही तरीके से सँभालने के लिए आत्मविश्वास के आन्तरिक मानचित्रों को अवचेतन मन में प्रतिस्थापित कर लें।

डर के मानचित्रों को अवचेतन मन से हटायें

डर मनुष्य का जन्मजात गुण हैं। यह हमारे लिए एक अवगुण या कमजोरी तब बनता है जब इस डर का कोई महत्वपूर्ण कारण नहीं होता। अगर कोई खतरा आपके सामने हैं और आप उस खतरे से निपटने के लिए तैयार नहीं हैं और आपको डर का अनुभव हो रहा हैं तो ऐसी स्थिति में डर आपकी कमजोरी नहीं बल्कि शक्ति हैं। अगर कोई व्यक्ति रेल की पटरी पर खड़ा हैं और सामने से रेलगाड़ी आ रही है और ऐसे में उसे डर का अनुभव नहीं हो रहा हैं तो या तो वह व्यक्ति मानसिक बीमारी से प्रसित हैं या वह कोई शिशु हैं। अगर आप एक स्वस्थ व्यस्क हैं तो आपको डर का अनुभव होना आवश्यक हैं।

अगर आपके सामने एक बड़ी झील हैं और आपको तैरना नहीं आता है तो यह डर स्वाभाविक है और यह डर आपको संदेश दे रहा है कि आप झील में कूदने के लिए सक्षम नहीं हैं। असलियत में इस डर का आपको संदेश है कि आप या तो तैरना सीखकर ही आगे बढ़े या फिर पीछे रहें। यह डर आपकी सुरक्षा के लिए अपना धनात्मक इरादा रखता है। हाँ, अगर आपको तैरना आता है और आप एक स्विमिंग पूल को देखकर डर रहे हैं तो यह अवांदित डर है - इसे हम अँग्रेजी में फोबिया (Phobia) कहते हैं। ऐसे डर का कोई महत्वपूर्ण कारण नहीं हैं। लोगों के सामने बोलने से डरना, साँप, आग, ऊँचाई या भीड़ का आभास करने से डरना, छात्रों का किसी विषय से डरना, इनमें किसी शारीरिक खतरे का संकेत नहीं है लेकिन फिर भी बहुत सारे लोग इस डर के शिकार हो रहे हैं।

अवांदित डर या फोबिया न सिर्फ आपको उस स्थिति के आभास से डराता है बल्कि आपको कहीं ऐसी स्थिति का सामना करने पर किसी शर्मिंदगी न उठानी पड़े इसका भी डर आपको सताता रहता है। लिफ्ट में न चढ़ना, हवाई जहाज में यात्रा करने से बचना आदि उदाहरण है जो आपकी आन्तरिक छवि को ही खराब नहीं करते बल्कि आपके कैरियर, व्यवसाय व आर्थिक उन्नति में बड़ी बाधा बन जाते हैं। इसलिए आवश्यक है कि आप, किसी भी अवांदित डर से तुरंत मुक्ति पाकर अपने जीवन को एक लय से साथ जीना शुरू करें।

जब भी आप किसी अवांदित डर का अनुभव करते हैं तो आपके अवचेतन मन में उस स्थिति पर आनेवाले खतरे की एक गहरी फिल्म पड़ी होती हैं। जैसे ही आप उस स्थिति के बारे में सोचते हैं तो आपका अवचेतन मन उस फिल्म को

पूरी तरह से आपके सामने रख देता हैं और उस डरावनी फिल्म के कारण आपको उस डर का अनुभव होता है।

यद्यपि हम भाग दो के आरम्भ में सीख चुके हैं कि हम मस्तिष्क में पड़ी किसी भी घटना के मानचित्रों को कैसे हटाकर उन्हें शक्तिहीन कर सकते हैं लेकिन हमारे अवांदित डर कई बार इतने गहरे होते हैं कि उन्हें नीचे दी गयी तकनीक द्वारा ही अवघेतन मन से हटाया जा सकता है। यह तकनीक अवांदित डरों को तेजी से ठीक करनेवाली प्रक्रिया के रूप में जानी जाती है। उसे करने के लिए इसे पढ़कर इसके सभी चरण याद कर लें और उसके बाद इसे करना शुरू करें।

तकनीक :

चरण एक :

कल्पना करें कि आप एक सिनेमाहाल में सबसे आगे कि पंक्ति में एक कुर्सी पर बैठे हुए हैं। कुछ दूरी पर आपके सामने एक स्क्रीन है जिस पर बांयी साइड में आपका एक श्याम-श्वेत स्थिर फोटो है।

चरण दो :

अब कल्पना करें कि आप अपने शरीर को उसी कुर्सी पर छोड़कर अपने बोध (Awareness) को हवा में तैराते हुए दस पंक्ति पीछे जाकर बैठ जाते हैं। जहां से आप स्वयं को भी बैठा देख रहे हैं और स्क्रीन पर अपना चित्र भी।

चरण तीन :

पीछे बैठे हुए अब आप स्क्रीन पर श्याम-श्वेत स्वयं की उस फिल्म देखें जो उस अवांदित डर को आपके अन्दर पैदा करती है। इस फिल्म को अन्तिम दृश्य पर लाकर रोक दें।

चरण चार :

कल्पना करें कि आप दस पंक्ति पीछे ले उठकर अपने बोध के साथ पहली पंक्ति में बैठे हुए अपने आप में प्रवेश करते हैं और अब इस कुर्सी से उठकर स्क्रीन पर रुके हुए अन्तिम दृश्य में प्रवेश कर जाते हैं।

चरण पाँच :

अब आप कल्पना करें कि यह फिल्म तेजी से चलती हुई मात्र एक से दो सेकेन्ड में अन्तिम दृश्य से प्रथम दृश्य तक उल्टा चलेगी इसे करने के लिए आप कल्पना करें कि इस फिल्म को अन्तिम दृश्य को एक स्प्रिंग द्वारा बाँध दिया है। इस फिल्म को रंगीन दृश्यों में उल्टा देखें। कल्पना करें कि अन्त से शुरू तक जाते हुए दृश्य - विपरीत दिशा में चल रहे हैं। बार बार अंतिम दृश्य में प्रवेशकर चरण पाँच को कम से कम दस से पन्द्रह बार करें। इसका परिणाम ज्ञात करें। अगर आपको लगता है कि डर के अनुभव का स्तर दस में से तीन से ज्यादा है तो चरण पाँच को पाँच से दस बार करके इस फोटोबिया से सदा के लिए मुक्ति पा लें।

नया आत्मविश्वास पैदा करें :

जैसे ही आप पुराने विश्वासों और पहचान पर काम करना शुरू करेंगे और उन्हें बदलना शुरू करेंगे आपको एहसास होगा कि आत्मविश्वास स्वतः ही बेहतर होता जा रहा है। फिर भी किसी परिस्थिति में अगर आपको लगता है कि आपको आत्मविश्वास की आवश्यकता है तो नीचे दी गयी तकनीक द्वारा आप अपने आत्मविश्वास को बढ़ाकर उस परिस्थिति में बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।

इस तकनीक से पहले आप तय कर लें कि आपको किस परिस्थिति में आत्मविश्वास की आवश्यकता है - जैसे परीक्षा, साक्षात्कार का सामना करना, लोगों के सामने बोलना, एक खिलाड़ी के रूप में किसी टीम का सामना करना आदि।

इस तकनीक को आप अच्छी तरह से पढ़कर समझ ले फिर इसका अभ्यास करें।

तकनीक :

(1) सीधे खड़े हो जायें अपने कंधों व रीड की हड्डी को सीधा रखें और उनमे ऊर्जा का एहसास करें। अपनी गर्दन का सन्तुलन बनाये रखें। साँसों को सामान्य करें। अब ऐसी घटना को याद करें जब आपने आत्मविश्वास का अनुभव किया हो। जब आपने कोई ऐसा कार्य किया हो जिस पर आप स्वंय आश्वर्यचकित हो गये हों। उस समय को याद करते हुए उन दृश्यों को देखना शुरू करें जिन्हें आपने देखा था, उन आवाजों को सुनना शुरू करें जो आपने सुनी थी और उन संवेदनाओं / भावनाओं का अनुभव करें जो आपने उस समय की थी।

(2) इस अनुभव को बढ़ाते हुए कल्पना करें कि आपके पैरों के चारों ओर एक वृत्त है। इस वृत्त में किसी रंग के बारे में सोचे और अपने अन्दर

आत्मविश्वास की संवेदनाओं व भावनाओं को धीरे धीरे इस वृत्त में छोड़ दें। और एक कदम पीछे जाकर इस वृत्त से बाहर आ जायें।

(3) अब आप उस स्थिति के बारे में सोचे जहाँ आपको इस आत्मविश्वास की आवश्यकता हो। अपने मस्तिष्क के अन्दर एक मानसिक फिल्म का निर्माण करें कि पूर्ण आत्मविश्वास के साथ उस स्थिति में आप किस तरह व्यवहार करना पसंद करेंगे।

(4) अब आप वृत्त में एक बार फिर प्रवेश करें और कल्पना करें कि वृत्त के अन्दर आत्मविश्वास को पैदा करनेवाली रंगीन संवेदनाएँ आपके पैरों से होते हुए आपके शरीर में प्रवेश कर रही हैं। कंधों व रीढ़ को सीधा करते हुए लम्बी साँस लेते हुए कल्पना करें कि आत्मविश्वास का अहसास उच्चतम बिन्दू को छू रहा है। अब आप इस आत्मविश्वास का अनुभव करते हुए उस फिल्म को जीना शुरू करें जो आपने उस स्थिति के लिए तैयार की है। फिल्म पूरी होने पर उन संवेदनाओं को एक बार फिर उसी वृत्त में छोड़कर बाहर आ जायें।

(5) बेहतर परिणाम के लिए चरण (4) को पाँच से दस बार करें। प्रक्रिया होने पर भविष्य कि स्थिति को सोचें और अपने परिणामों की जाँच करें।

इस तकनीक द्वारा आप अपने अवचेतन मन को भविष्य में उस घटना के लिए तैयार कर चुके हैं। जब भी आप उस स्थिति का सामना करेंगे तो आपका अवचेतन मन स्वतः ही आपको इस आत्मविश्वास का अनुभव करा देगा और आप उस स्थिति में एक विजेता के रूप में उभरकर सामने आयेंगे।

आपको प्रश्न हो सकता है कि क्या बिल्कुल वैसी ही स्थिति पैदा होगी जैसी आपने कल्पना में एक फिल्म बनाकर देखी हैं। इसका उत्तर होगा – नहीं। कभी भी वैसी स्थिति नहीं होगी बल्कि उस जैसी स्थिति होगी जिसमें आपका अवचेतन मन उस स्थिति को आपके पक्ष में करने के लिए आपको आत्मविश्वास का अनुभव करायेगा। यह कुछ ऐसा हो होगा कि जैसे अगर आपने एक स्थान पर कार चलाना सीख लिया है तो आप दूसरी जगह पर भी कार चला सकते हैं।

इस तकनीक का प्रयोग छात्र परीक्षा में आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए, युवक लाक्षात्कार के लिए, सेल्स के लोग सेल्स बढ़ाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

इस तकनीक के दूसरे रूप

इस तकनीक को आप विभिन्न प्रकार से प्रयोग कर सकते हैं। यहाँ पर कुछ उदाहरण दिये गये हैं।

(1) गुस्से कि जगह शान्ति के लिए :

- (a) इसके लिए वृत्त में खड़े होने से पहले ऐसी स्थिति को याद करें जब आपने शान्ति का उच्चतम अनुभव किया हो - इन संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर लाकर वृत्त का निर्माण करें।
- (b) वृत्त से बाहर आकर आनेवाली स्थिति में आप शान्त रहने के लिए कैसे व्यवहार करना चाहते हैं - उनकी एक मानसिक फिल्म तैयार करें।
- (c) वृत्त में प्रवेशकर - शान्ति की संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर महसूस कर - मानसिक फिल्म को जीना शुरू करें।

(2) डिप्रेशन की जगह खुशी के लिए :

- (a) ऐसी स्थिति को याद करें जब आप बेहद खुश हुए हो - खुशी की संवेदनाओं की उच्चतम स्थिति का अनुभव कर वृत्त का निर्माण करें।
- (b) ऐसी स्थिति के बारे में सोचे जहाँ पर आप डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं - और आप खुश रहना चाहते हैं। इसकी एक मानसिक फिल्म तैयार करें।
- (c) अब वृत्त में प्रवेशकर खुशी की संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर लाकर उस फिल्म को जीना शुरू कर दें।

(3) खिलाडियों के लिए खोई हुई फार्म को पुनः प्राप्त करने के लिए :

खिलाडियों विशेषतया क्रिकेटर के लिए बेहतर परिणाम पैदा करने के लिए आवश्यक हैं कि वे हमेशा बेहतर 'फार्म' में रहें। इसके लिए वे इस तकनीक का सहारा लेकर आश्र्यचकित परिणाम पैदा कर सकते हैं।

- (a) ऐसी स्थिति या मैच को याद करे जब आपने अपनी सबसे अच्छी फार्म का अनुभव किया हो और अपने प्रदर्शन से सबको चकित कर दिया हो। उन संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर लाकर वृत्त का निर्माण करें।
- (b) अब आनेवाले मैच या स्थिति के बारे में सोचे जहाँ पर आपको इस फार्म की आवश्यकता है। उस स्थिति में अपने अच्छे प्रदर्शन की एक मानसिक फिल्म तैयार करें।
- (c) अब वृत्त में प्रवेशकर अपनी form की संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर लाकर उस फिल्म को जीना शुरू कर दें।

(4) कोरपोरेट के लोगों का उत्साह व उत्पादकता बढ़ाने के लिए :

- (a) ऐसी स्थिति को स्मरण करें जब आपने उत्साह व उत्पादकता की नयी ऊँचाइयों को धुआ था। उस समय कि संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर लाकर वृत्त का निर्माण करें।
- (b) अब उस स्थिति के बारे में सोचे जहां आपको इन संवेदनाओं का अनुभवकर उत्साह व उत्पादकता बढ़ानी हो। उसकी एक मानसिक फिल्म तैयार करें।
- (c) वृत्त में प्रवेशकर उत्साह व उत्पादकता बढ़ाने की संवेदनाओं का अनुभवकर इस फिल्म को जीना शुरू करें।

(5) अकेलेपन के अहसास से बाहर आने के लिए :

- (a) उस स्थिति या समय का स्मरण करें जब आपने अकेले होते हुए भी आनंद का अहसास किया था, इन संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर अनुभवकर वृत्त का निर्माण करें।
- (b) अब उस स्थिति के बारे में सोचे जहाँ आप अकेले होते हुए भी खुश रहना चाहते हैं। इसकी एक फिल्म तैयार करें।
- (c) वृत्त में आकर आनंद के अहसास का अनुभव करते हुए इस फिल्म में प्रवेशकर इस फिल्म को जीना शुरू करें।

अवचेतन मन की 'नया करने की शक्ति' (Creative Power) को उजागर करें

मनुष्य कर स्वभाव हैं कि वह कभी वर्तमान की स्थिति में सन्तुष्ट नहीं होता हैं। वह हमेशा नयी मंजिलों की तलाश में रहता है। हवाई जहाज हो या तेज दौड़नेवाली कारें, मोबाइल फोन हों या इन्टरनेट, आधुनिक सर्जरी हो या विज्ञान के अन्य चमत्कार जिन्होंने हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है; यह प्रदर्शित करते हैं कि हम हमेशा जीवन के अगले स्तर पर जाना चाहते हैं। इस यात्रा में हमारे पास एक अनोखी शक्ति का होना आवश्यक हैं और वह हैं कुछ 'नया करने के शक्ति' यानि हमारी 'क्रियेटिव पावर' (Creative Power)।

महात्मा गाँधी द्वारा अपनाया गया 'अहिंसा' का हथियार, धीरुभाई अम्बानी का शिखर पर पहुँचना, गूगल व फेसबुक का इन्टरनेट की दुनिया में छा जाना, योगा जैसे पहले से उपलब्ध तकनीकों को नयापन देकर स्वामी रामदेव द्वारा एक बड़ा साम्राज्य खड़ा करना इसी क्रियेटिव पावर यानि 'नया करने की शक्ति' का प्रमाण है। अगर आप भी अपने लक्ष्यों को पूरा करना चाहते हैं तो इस शक्ति का भरपूर प्रयोग करें चाहे आप धन कमाना चाहते हैं या बहेतर

सामाजिक प्रतिष्ठा, खुश रहना चाहते हैं या स्वस्थ। यह शक्ति आपको सभी मंजिल पर ले जाने के लिए सहायक होगी।

कई बार आपको लगता होगा कि किसी कार्य को बेहतर तरीके से पूरा करने के लिए आपके पास यह क्रियेटिव पावर नहीं हैं ऐसा नहीं हैं। यह शक्ति हमेशा आपके पास है; जरूरत है सिर्फ इसे उजागर कर प्रयोग करने की।

किसी भी लक्ष्य को पूरा करने के लिए आपको मुख्यतया: तीन सलाहकारों की आवश्यकता होती है जो आपकी सहायता कर सकते हैं। एक; जो आपके लिए बड़े व अर्थपूर्ण लक्ष्यों का निर्धारण कर सकें; जो आगे बढ़ने के सपने देख सकें। इसे हम स्वजदर्शी (Dreamer) कहेंगे। दूसरा व्यक्ति एक सच्चा व धनात्मक आलोचक हो जो एक दृष्टा (Observer) की तरह काम करें और आपको बता सके कि आप कहाँ असफल हो सकते हैं या किस तरह के खतरों के शिकार हो सकते हैं। इसे हम आलोचक (Critic) कहेंगे। और तीसरा, जो उन सपनों व लक्ष्यों को सामने रखते हुए आलोचकों द्वारा उत्पन्न आलोचनाओं का अध्ययन करने के बाद उन लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए योजना बना सकें व उन योजनाओं को क्रियान्वित भी कर सके इसे हम व्यवहारिक (Realist) कहेंगे।

मजेदार बात यह है कि ये तीनों ही सलाहकार आपके पास हैं और आपके लिए काम करने के लिए भी तैयार हैं। ये मात्र आपकी आज्ञा की प्रतीक्षा कर रहे हैं कि आप इन्हें अपनी यात्रा में शामिल कर लें और इनकी सेवाओं का लाभ उठा लें।

आपके अन्दर एक दर्शी स्वजदर्शी (Dreamer) बैठा हैं जो सपने देखता है - कुछ बनने के सपने, कुछ करने के सपने, व कुछ पाने के सपने। कभी आप एक स्पाइडर मैन की तरह उड़ना चाहते हैं तो कभी सचिन की तरह क्रिकेट खेलना, कभी आप धनवान बनना चाहते हैं तो कभी स्वस्थ जीवन जीना। ऐसा लगता है - यह स्वजदर्शी आपको एक के बाद एक नया सपना देकर आपके जीवन को नया उत्साह व अर्थ देना चाहता है। फिर एक समय बाद आप महसूस करते हैं कि इस व्यक्ति ने सपने देखना बंद कर दिया है और यथा स्थिति में जीने के लिए समर्पण कर दिया है। इसका एक बड़ा कारण यह है कि आप बनाये गये अधिकांश सपनों को पूरा नहीं कर पाये।

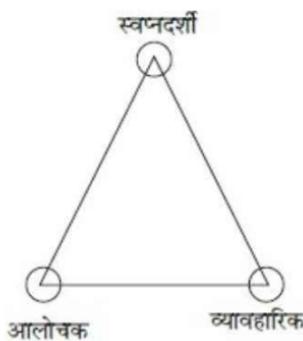
सवाल उठता है कि जब आपके ही अन्दर का स्वजदर्शी सपने बना रहा हैं तो हम उसे स्वीकार क्यों नहीं कर पाते हैं? उसके बनाये हुए सपनों को पूरा क्यों नहीं कर पाते हैं? इसका उत्तर है क्योंकि हमारे अन्दर एक और इंसान बैठा हैं जो स्वजदर्शी को रोकता रहता है और वह है आलोचक और ऐसा लगता है मानों और दोनों आपस में लड़ रहे हों और इस लडाई में जीत आलोचक की

हो रही हो। याद रखिये ये दोनों आपके लिए ही काम कर रहे हैं। स्वजदर्शी इसलिए सपने बनाता है ताकि आप स्वयं के लिए एक नयी पहचान बनाकर खुशी का अनुभव करें और आलोचक इसलिए रोक देता है क्योंकि उसे लगता है कि आप उन लक्ष्यों तक जाने के लिए पूर्ण रूप से तैयार नहीं हैं आपको कुछ खतर का सामना करना पड़ सकता है आपकी योजनाएँ पूरी नहीं हैं। ऐसे में दोनों का आपके लिए धनात्मक द्रष्टिकोण है। इस स्थिति में आपको चाहिए तीसरा व्यक्ति जो उन योजनाओं को ढूँढ़ सके जिनके द्वारा आप बिना कोई खतरा उठाये अपने सपनों को पूरा कर सकें। यह तीसरा व्यक्ति भी आपके पास है – जिसे हम व्यवहारिक कहते हैं। यद्यपि हमने इन्हें व्यक्तियों को प्रतीक मांग दिया हैं पर असलियत में ये आपके अवचेतन मन में छिपे आपके संसाधन या शक्तियाँ हैं जिनके साथ आप जुड़कर आप लक्ष्यों तक पहुँच सकते हैं।

इन्हीं तीनों संसाधनों को एक रूप करके, अपने उत्साह के उच्चतम बिन्दू पर लाकर आप अपने सपनों को पूरा करने की प्रक्रिया को करना शुरू करें।

तकनीक :

आपके सामने लगभग दो फीट की भुजा का एक त्रिभुज है और उसके तीनों दोर चिन्हित हैं।



पहला दौर :

प्रथम दौर में तीनों स्थितियों पर इनसे जुड़ी भावनाओं / संसाधनों को एकत्र करेंगे। इसके लिए तकनीक को शुरू करें :

(1) स्वजदर्शी की स्थिति पर जायें और उस समय को याद करें जब आपने कोई बड़ा सपना देखा हो, कोई बड़ा लक्ष्य बनाया हो। उस घटना में जाकर देखे, जो आपने देखा था, सुने जो तुमने सुना था व उन भावनाओं को महसूस करें जो आपने महसूस की थी। इस अहसास को उच्च बिन्दू पर लायें। स्वजदर्शी स्थिति पर एक रंगीन वृत्त की कल्पना करें और

इस भावनाओं को इस वृत्त में छोड़ दें। इस स्थिति से बाहर आकर बीस सेंकड़ तक प्रतीक्षा करें फिर अगला चरण करें।

- (2) इसी प्रकार आलोचक स्थिति में आकर उस स्थिति को याद करें जब आपने स्वयं की या किसी और की कोई धनात्मक आलोचना की हो। उस समय की संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर महसुस करते हुए इस स्थिति पर भिन्न रंग के वृत्त की कल्पना करें और इन संवेदनाओं को इस वृत्त में छोड़ दें। स्थिति से बाहर आ जायें। बीस सेंकड़ तक प्रतीक्षा करें।
- (3) अब आप व्यवहारिक स्थिति पर आकर उस समय को याद करें जब आपने किसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए उसका अध्ययन किया हो, आनेवाले व्यवधानों का ज्ञान प्राप्त कर उसे पूरा करने की योजना बनाई हों। उस समय को स्मरण कर उन संवेदनाओं का अहसास करें। इन संवेदनाओं को उच्चतम बिन्दू पर अनुमान करते हुए इस स्थिति पर भिन्न रंग के वृत्त की कल्पना करें। स्थिति से बाहर आ जायें।

दूसरा दौर :

अब आप किसी एक लक्ष्य को लें।

- (1) स्वप्नदर्शी स्थिति पर आ जायें। कल्पना करें कि इस स्थिति पर बने वृत्त में रंगीन संवेदनाएँ आपके अन्दर प्रवेश कर रही हैं। और अब आप स्वप्नदर्शी की दशा का पूरी तरह से अनुभव कर रहे हैं। इस अवस्था में अपने लक्ष्य के बारे में सोचना शुरू कीजिये। अपने लक्ष्य के हर विवरण के साथ जुड़िये। यह प्रक्रिया पूरी होने पर स्थिति से बाहर आकर बीस सेंकड़ तक प्रतीक्षा करें।
- (2) अब आप आलोचक स्थिति पर आ जायें और इसी प्रकार इस स्थिति पर एकत्र संवेदनाओं को अपने अन्दर समेटकर स्वप्नदर्शी स्थिति की और देखकर उन लक्ष्यों को देखना शुरू करें और एक आलोचक की तरह उन कारणों को खोजना शुरू करें जिनके कारण ये लक्ष्य पूरे नहीं हो सकते। प्रक्रिया पूरी होने पर स्थिति से बाहर आकर बीस सेंकड़ के लिए प्रतीक्षा करें।

- (3) अब आप व्यावहारिक स्थिति पर आ जायें। इस स्थिति पर एकत्र संवेदनाओं को अपने अन्दर समेटकर आप दोनों स्थितियों की और देखें। स्वप्नदर्शी स्थिति की और देखकर लक्ष्यों के बारे में ज्ञान लें और स्वप्नदर्शी स्थिति की और देखकर पता लगाये कि आलोचक के अनुसार उसमें क्या बाधायें आ सकती हैं। इन दोनों को ध्यान में रखते

हुए आप उन बाधाओं का समाधान करते हुए लक्ष्यों को पूरा करने की योजना तैयार करें। प्रक्रिया पूरी होने पर स्थिति से बाहर आकर बीस सेंकड़ तक प्रतीक्षा करें।

(4) आलोचक से Feedback एकत्र करें।

पुनः आलोचक स्थिति पर जाकर वहाँ एकत्र संवेदनाओं को अपने अन्दर समेटकर एक आलोचक की तरह आप बाकी दोनों स्थितियों की और देखें। आप उन लक्ष्यों को एक बार फिर देखें। दूसरी स्थिति पर की योजनाओं का ज्ञान लें। लक्ष्यों व योजनाओं का आँकलन करने पर या तो आलोचक सन्तुष्ट है या सन्तुष्ट नहीं हैं।

अगर आलोचक सन्तुष्ट है तो आपके अवचेतन मन की तीनों शक्तियाँ एकरूपता में हैं और आप तनाव मुक्त होकर पूर्ण उत्साह का आभास करते हुए अपने लक्ष्यों की और बढ़ेंगे।

अगर आलोचक सन्तुष्ट नहीं हैं तो अपने एतराज (Objection) एक बार फिर व्यावहारिक को बतायें। प्रक्रिया पूरी होने पर स्थिति से बाहर आकर बीस सेंकड़ के लिए प्रतीक्षा करें।

(5) पुनः व्यावहारिक स्थिति पर आकर व्यावहारिक अवस्था को अपने अन्दर समेटकर एक बार फिर दोनों स्थितियों की और देखें। स्वप्नदर्शी स्थिति पर लक्ष्यों के बारे में एक बार फिर पूर्ण जानकारी लें। इसके बाद स्थिति पर पैदा हुए एतराज की जानकारी लें। इन दोनों को सामने रखते हुए इन बाधाओं का समाधान करते हुए लक्ष्यों तक जाने की योजना तैयार करें। प्रक्रिया पूरा होने पर स्थिति से बाहर आ जायें। बीस सेंकड़ तक प्रतीक्षा करें।

(6) पुनः आलोचक स्थिति पर आकर लक्ष्यों व नयी योजनाओं का आकलन करें। अगर आलोचक सन्तुष्ट है तो यहीं पर तकनीक को समाप्त करें। अगर आलोचक अभी भी आप किसी बाधा के आभास को महसूस करते हैं तो पुनः व्यावहारिक स्थिति पर जाकर उसका समाधान खोजें यह प्रक्रिया तब तक चलने दे जब तक आलोचक पूरी तरह से सन्तुष्ट होकर आपको आगे बढ़ने की अनुमति न दें।

इस प्रक्रिया की समाप्ति कि बाद आप पायेंगे कि आपको रोकनेवाली शक्ति पूरी तरह से आपकी योजनाओं को पूरा करने की अनुमति प्रदान कर रही होगी और आपको अपना लक्ष्य आसान ही नहीं लगेगा बल्कि उस लक्ष्य को पूरा करने के लिए आपको असीमित, ऊर्जा व आन्तरिक एकरूपता का अनुभव भी होगा। आप चीजों को कल पर टालने के बजाय पहल करना शुरू करेंगे व अपने काम में नवीनीकरण लायेंगे।

नयेपन के लिए वरदान :

अगर आप ऐसे क्षेत्र में हैं जहाँ आपको नये परिणाम पैदा करने हैं तो यह तकनीक आपके लिए वरदान सिद्ध होगी।

अगर आप एक छात्र हैं और किसी विशिष्ट परिक्षा जैसे आई.आई.टी. (IIT), आई.ए.एस. (IAS) की तैयारी में जुटे हैं तो अपने परिणामों को बेहतर करने, दूसरों से आगे निकलने के लिए अपनी क्रियेटिव पावर को उजागर करना सीखें।

अगर आप एक खिलाड़ी हैं तो किसी विशेष टीम, खिलाड़ी या परिस्थिति में विजय प्राप्त करने के लिए इस तकनीक का प्रयोग करें। अगर आप किसी टीम के कप्तान या लीडर हैं तो टीम के सदस्यों व टीम के प्रयासों का भरपूर प्रयोग करने के लिए इस तकनीक का सहारा लें। अपने रिश्तों को बेहतर बनाने, स्वास्थ्य सुधारने, सामाजिक प्रतिष्ठा को बचाने व बढ़ाने के लिए इस तकनीक को अपने जीवन का हिस्सा बनायें। अगर आप किसी संस्था के संस्थापक हैं जो संस्था को अगले स्तर पर ले जाने के लिए मात्र कुछ पलों में आप नये विकल्प खोज लेंगे। नये ग्राहक ढूँढ़नें हो या अपने उत्पादकों की बिक्री बढ़ानी हो, नये व्यापार के विचार खोजने हो या किसी समस्या से बाहर आना हो, हर क्षेत्र में यह तकनीक आपको नयी दिशा देगी। अगर आप किसी व्यापारिक मीटिंग में जा रहे हैं तो स्वप्नदर्शी स्थिति पर जाकर देखिये आप इस मीटिंग से क्या अपेक्षा रखते हैं, आलचोक स्थिति पर जाकर देखिये कि किन कारणों से यह मीटिंग असफल हो सकती हैं और व्यावहारिक स्थिति पर जाकर उसे ठीक करने की योजना बनाना सीखिये।

१८

लक्ष्यों को अवचेतन का भाग बनायें

अब तक हम सीख चुके हैं कि मनुष्य के किसी भी व्यवहार या आदत के जिम्मेदार उसके अवचेतन में पड़े मानचित्र होते हैं। इन मानचित्रों की गुणवत्ता जितनी गहरी होती है उतने ही शक्तिशाली व्यवहार होते हैं। जब आप अपने जीवन को आगे बढ़ाने के लिए कोई लक्ष्य या योजना बनाते हैं तो अपने तर्कों, विश्वेषण व प्रश्नों का प्रयोग करते हैं – कहने का अर्थ है यह सब करने के लिए अपने चेतन मन का प्रयोग करते हैं। इसलिए हो सकता है कि आपकी चेतना में आपको ज्ञान हो कि आपके लक्ष्य व योजनाएँ क्या हैं पर आवश्यक नहीं है कि ये लक्ष्य व योजनाएं आपके अवचेतन का हिस्सा बनी हों। ऐसे में आप उन लक्ष्यों तक नहीं पहुँच सकते।

उदाहरण के लिए आप तैरने के लिए जरूरी सभी नियमों को किसी किताब में पढ़ सकते हैं (यह आपके चेतन मन की सूचना है) लेकिन सिर्फ पढ़कर आप तैर नहीं सकते। उसका कारण है कि ये नियम अभी आपके अवचेतन मन व शारीरिक प्रक्रिया का हिस्सा नहीं बने हैं।

कुछ लोग आपको मिल जायेंगे जो कहते हैं कि उन्हें उनके लक्ष्यों के बारे में पता है-। सिर्फ पता होना यह सिद्ध नहीं करता है कि आपका अवचेतन उस पर कोई कदम उठायेगा या नहीं। इसके लिए आपको अवचेतन मन को उसकी भाषा में बताना होगा। सभी छात्रों को पता है कि उन्हें पढ़ाई करने में मेहनत करनी चाहिए, हर धुम्रपान करनेवाला, तबाकु खानेवाला व शराब पीनेवाला जानता है कि यह सब उसके लिए हानिकारक है। हर मोटापे से ग्रसित व्यक्ति जानता है कि वह असंख्य बीमारियों को आमंत्रित कर रहा है, हर वह व्यक्ति

जो अपने जीवन के अर्थपूर्ण कार्यों को कल पर टाल रहा है वह जानता है कि वह अपने लिए असफलता की नींव खोद रहा है – तो क्या ये सूचना या जानकारी उनके काम आ रही हैं? नहीं। अधिकांश लोगों को आप पायेंगे कि वे वह सब कर रहे हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए और वह सब नहीं कर पा रहे हैं जो उन्हें करना चाहिए। इसका कारण है – ‘चाहिए’ और ‘नहीं चाहिए’ चेतन मन के शब्द हैं, अवचेतन मन की आज्ञा नहीं। आपके जीवन के सभी व्यवहार व उनसे उत्पन्न परिणाम आपके अवचेतन मन की आज्ञा का परिणाम हैं। इसलिए आवश्यक है कि आपके लक्ष्य आपके चेतन मन के ‘चाहिए’ या ‘नहीं चाहिए’ के मापदण्डों से परे अवचेतन मन का हिस्सा बनें।

अवचेतन मन का याद रखने का रहस्य

कई बार अपने मस्तिष्क के साथ एक अनोखा व आश्वर्यचकित अनुभव किया हैं। आप कई बार कई सालों पहले की घटना को याद करते हैं और थोड़ी देर पहले आपने अपनी कार की चाबी कहाँ रख दी भूल जाते हैं। आप अपने किसी पुराने साथी का नाम भूल जाते हैं लेकिन किसी फिल्मी या क्रिकेट के सितारे का पूरी उम्र नाम याद रखते हैं जबकि उससे न तो कभी मिले हैं और न ही कोई रिश्ता है। कई बार सब भूलकर आप किसी प्राणायाम (Meditation) में बैठना चाहते हैं तो आपको न जाने क्या-क्या याद आने लगता है। एक बच्चा पूरी फिल्म को याद कर लेता है लेकिन एक पेज का उत्तर उसे याद नहीं हो पाता है। आपको वे व्यवहार या आदतें याद रहती हैं जिन्हें सीखने के लिए आपने न तो कोई किया और न ही कोई कोचिंग। और कुछ व्यवहारों को सीखने में बहुत समय गवाँ दिया। आखिर इसका रहस्य क्या है? इसका रहस्य है हमारे अवचेतन मन का किसी भी चीज को सीखने का ढंग या गुण। आगर आप अपने अवचेतन को उसके ढंग से शिक्षित करेंगे तो वह कुछ पलों में शिक्षित होकर आपको परिणाम देना शुरू कर देगा। आपके अवचेतन मन के सीखने का प्रथम गुण है चित्र। हमारा अवचेतन मन चित्रों में विशेष रूचि रखता है। मात्र चित्र नहीं बल्कि ये चित्र एक फिल्म की तरह हों, बड़े हों, रंगो से भरे हों। मात्र स्थिर चित्रों में आपका अवचेतन मन कोई रूचि नहीं रखता है। इसलिए आवश्यक है कि आप अपने लक्ष्यों को चित्रों के रूप में देखें।

आपके अवचेतन मन के सीखने का दूसरा गुण है ध्वनि। इसका अर्थ है कि उन चलते हुए बड़े व रंगीन चित्रों के साथ कोई ध्वनि भी होनी चाहिए। आप कभी भी मूक फिल्मों को उतना पसंद नहीं करेंगे जितना उन फिल्मों को जिनमें डायलोग (Dialogue) व संगीत हो। ये ध्वनियाँ तीव्र, साफ व आकर्षक होनी चाहिए।

इसके साथ इसमें आपका होना आवश्यक है। एक उदाहरण लें आगर आपके पास बहुत-से चित्र हैं – और एक चित्र में आप स्वयं को पाते हैं तो आपकी आँखें स्वयं के चित्र पर टिक जाती हैं। इसलिए उन चित्रों में आपका होना आवश्यक है अगर ऐसा नहीं है तो ये चित्र आपके अवचेतन मन के लिए अर्थहीन हो सकते हैं।

इन गुणों के साथ महत्वपूर्ण है किसी घटना का अनूठा होना अवचेतन मन के लिए उस घटना को लम्बे समय तक याद रखने की प्रेरणा बन जाता है। उदाहरण के लिए आप किसी ऐसे व्यक्ति को देख लें जिसे एक लम्बी-सी सचमुच की पूँछ या सींग निकले हैं तो आप इस घटना को लम्बे समय तक याद रखोगे – इसलिए आवश्यक है किसी भी लक्ष्य के दृश्यों व ध्वनियों के गुणों को इस तरह से अवचेतन मन में रख पाये ताकि वे आपके अवचेतन मन के लिए अनूठे हों। जैसे ध्वनि में आप किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति द्वारा लक्ष्यों को पाने के बाद प्रशंसा के शब्द सुन सकते हैं। चित्रों को गहरे रंगों में बहुत बड़े आकार में देख सकते हैं आदि।

और इससे भी अति महत्वपूर्ण है कि उन लक्ष्यों को अनजान न रहने दें। उनके साथ जान-पहचान बनाये। उदाहरण के लिए आगर आपके घर का दरवाजा कोई अनजान व्यक्ति खटखटाये तो क्या उसे तुरंत घर के अन्दर आमंत्रित करेंगे? नहीं। क्यों? क्योंकि वह अनजान है। हमारे अवचेतन मन का एक गुण है – अनजान या अज्ञात का डर। हमें अज्ञात जगहों पर जाने से डर का आभास होता है, अनजान लोगों से मिलने पर डर का आभास होता है। लेकिन अगर वही अनजान व्यक्ति आपको आपके मित्र या रिश्तेदार का संदर्भ (Reference) देना शुरू करता है तो आप उसकी बात भी सुनते हैं और उसे घर के अन्दर आमंत्रित भी करते हैं। क्यों? क्योंकि जब आप उस अनजान को एक जानकर के साथ देख पा रहे हैं।

इसलिए आवश्यक है कि आप अपने लक्ष्यों को किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति के साथ जोड़कर उस लक्ष्य के साथ अपना रिश्ता बना लें। फिर आप उस लक्ष्य तक पहुँचने में प्रेरणा का एहसास करेंगे। उदाहरण के लिए आगर आप पैसा कमाना चाहते हैं तो वह कौन व्यक्ति है जिसके लिए आप यह लक्ष्य पूरा करना चाहते हैं। बेहतर स्वास्थ्य किन लोगों के लिए पाना चाहते हैं। आवश्यक हैं कि ये लोग आपके लिए धनात्मक रूप से महत्वपूर्ण होने चाहिए। ऐसा नहीं कि आप कहें कि आप इसलिए पैसा कमाना चाहते हैं ताकि आपके पड़ोसी को सबक मिल जाये। या आप कहें कि आप बड़ी कार इसलिए खरीदना चाहते हैं ताकि आप अपने जाननेवालों को प्रभावित कर सकें। यह गलत है। होना यह चाहिए कि आप पैसा इसलिए कमा सके ताकि आपका परिवार खुश रहें। इसलिए पैसे के साथ परिवार की छवि को देखें। आप बड़ी कार इसलिए

खरीदना चाहते हैं कि आप यह कार स्नेहवश अपने करीबी को गिफ्ट करना चाहते हैं। उस कार को उस व्यक्ति की छवि के साथ देखें। ऐसा करने पर आप उस लक्ष्यों के साथ भावनात्मक जान-पहचान या रिश्ता बना लेते हैं। और यह भावनात्मक जान-पहचान जितनी तीव्र होगी उतनी ही प्रेरणा के साथ आप उस लक्ष्य तक पहुँचेंगे।

अगर आप एक छात्र हैं तो मात्र किसी परीक्षा को पास करने के लक्ष्य के परे बड़े लक्ष्यों के बारे में सोचें और उन लक्ष्यों के साथ माता, पिता, भाई, बहन या किसी महत्वपूर्ण व्यक्तियों को देखें। इससे आपके अवचेतन मन से उन्हें पूरा करने कि प्रेरणा मिलेगी और आप परीक्षा में अच्छे अंक पाने जैसे लक्ष्यों को आसानी से पूरा करना शुरू कर देंगे।

अगर आप रिश्तों को बहेतर बनाना चाहते हैं तो बेहतर रिश्तों के लक्ष्य के साथ उन लोगों की छवि जोड़े जिनके मध्य आप इस रिश्ते की मधुरता के कारण एक पहचान पा रहे होंगे। उनकी छवि रिश्ते की मधुरता बनाने में आपकी सहायक होगी।

अगर आप किसी कार्यालय में काम करते हैं और आप तनाव का सामना कर रहे हैं या आपका मन काम में नहीं लग रहा है तो इस काम से पूरे होनेवाले लक्ष्यों के साथ कुछ महत्वपूर्ण व्यक्तियों की छवि दें। आपको तनाव से मुक्ति मिलेगी और काम में मन लगेगा। उदाहरण के लिए आपके काम से आनेवाले पैसे से आपके बेटे या बेटी की पढ़ाई हो रही है। उनकी छवि इस काम में आपकी उत्पादक को दो गुनी कर देगी।

१९

भविष्य को निश्चित करें

ए

क कहावत है कि हम आज वहीं जीवन जी रहे हैं जिसकी हमने कभी भूतकाल में कल्पना की थी। हम हर रोज जाने-अनजाने में अवचेतन मन में नये नये मानचित्रों को डालते रहते हैं और फिर इन्हीं मानचित्रों को आधार बनाकर हमारा अवचेतन मन हमें व्यवहार व आदतों के लिए प्रेरणा देता है। अगर आप किसी व्यवहार या आदत के शिकार हैं तो इसके मानचित्र आपके अवचेतन मन में उपस्थित हैं यद्यपि आप कह सकते हैं कि आपने तो कभी उन मानचित्रों को अपने अवचेतन में बनाया हीं नहीं फिर ये मानचित्र किस प्रकार से आपके अवचेतन मन का हिस्सा बन गये हैं। उसका उत्तर आपको इस पुस्तक के आरंभ में लिखे गये अध्याय में मिल चुका है कि हम हर घटना को घटाकर, बढ़ाकर व बदलकर अपने मस्तिष्क में रखते जाते हैं जो हमारे व्यवहार के लिए जिम्मेदार हैं। अगर हम अपने चेतन मन के तर्कों व विश्लेषण (Logics & Analysis) का प्रयोगकर नये मानचित्र बनायें और उसे एक प्रक्रिया द्वारा अपने अवचेतन मन में प्रतिस्थापित कर दें तो आपके लिए आश्चर्यचकित करनेवाले परिणाम आपके सामने होंगे। इस प्रकार से आप अपने भविष्य को अपने अनुसार निश्चित कर सकते हैं।

यह अध्याय लिखते हुए आज दो मई दो हजार चौदह की सुबह के एक अँग्रेजी अखबार का एक बयान उस तकनीक कि पुष्टि करता है कि किस प्रकार दुनिया का उच्चतम रेकिंग का भारतीय क्रिकेट खिलाड़ी विराट कोहली इस तकनीक द्वारा अपने मस्तिष्क को भविष्य के लिए प्रशिक्षित कर लेता हैं। इस अखबार में बयान के अनुसार विराट कोहली कहता है, “जब मैं यात्रा कर रहा होता हूँ तो मैं कल्पना करता (Visualise) रहता हूँ कि मैं आनेवाले मैंच में किस गेंदबाज को किस प्रकार खेल रहा हूँगा”।

जब आप ऐसा करते हैं तो आप अपने अवचेतन मन को उस घटना में उसी प्रकार से व्यवहार करने के लिए तैयार कर देते हैं। आप अपने लिए भविष्य को निश्चित कर चुके होते हैं।

भविष्य कि निश्चितता की उम्मीद आपके अवचेतन मन की सबसे बड़ी शक्ति है। कहा भी गया है कि जब हमारे पास कुछ नहीं होता तब भी भविष्य होता है। लेकिन दुमार्यपूर्ण स्थिति तब होती है जब भविष्य निश्चित नहीं अनिश्चित या अंधकारमय हो। इतने अहम् प्रशिक्षण को हमें हमारे बचपन में सिखा देना चाहिए लेकिन आज भी कोई स्कूल, शिक्षण बोर्ड, सरकार या अन्य संस्थान राष्ट्रीय स्तर पर इसकी पहल नहीं कर रही हैं। अगर आप छात्रों व युवकों से पूछे कि वे अपने भविष्य की किस तरह की तस्वीर देखते हैं – तो अधिकांश या तो भविष्य को देख ही नहीं पाते या उनमें से भी अधिकांश भविष्य की तस्वीर को एक धुँधला, स्थिर, छोटा व अंधकारमय चित्र की तरह देखते हैं। इस तस्वीर को लेकर उनका अवचेतन मन किसी भी कार्य जैसे पढ़ना, स्वस्थ रहना, अच्छी व महत्वपूर्ण चीजों के प्रशिक्षण के प्रति उनकी प्रेरणा को शून्य कर देता है। यही कारण है कि पढ़ाई जैसी प्रक्रिया (जिसमें किसी भी छात्र को न्यूनतम शारीरिक कार्य करना पड़ता है) में तनाव का अनुभव होता है और वे बड़े स्तर पर डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। क्योंकि उनके पास वे मानचित्र ही नहीं हैं जो उन्हें इन कामों के लिए प्रेरित कर सकें।

आज हमारे कोरपोरेट्स उत्पादकता बढ़ाने व अपने कर्मचारियों को स्वस्थ व तनाव मुक्त रहने के लिए नये नये प्रशिक्षण दे रहे हैं। लेकिन फिर भी मनचाहे परिणाम नहीं पा रहे हैं। उन्हें समझना चाहिए कि उनके कर्मचारियों के पास उत्पादकता बढ़ाने व स्वस्थ रहने के सभी आन्तरिक संसाधन (Inner Resources) मौजूद हैं। अगर कोई कमी है तो वह है उन संसाधन तक पहुँचना। इसका इस पुस्तक में पहले भी जिक्र किया गया है कि अगर आप किसी भी क्षेत्र में अच्छा नहीं कर पा रहे हैं तो इसका बड़ा कारण है कि आपके पास वे आन्तरिक मनचित्र नहीं हैं जिनको आधार बनाकर आपकी बाहरी दुनिया में बदलाव लाया जाये व बेहतर परिणाम पैदा किये जायें।

जब भी आपके पास अगले पल के लिए कोई लक्ष्य होगा तो आपके अन्दर की ऊर्जा अलग दिखाई देगी। सोचिये ये आगर आप अपने किसी परिवार या मित्र के लिए बाजार से दवाई लेने जा रहे हैं जो ओपरेशन थियेटर में है और इस दवाई कि तुरन्त आवश्यकता है तो क्या उस काम को कल पर टाल सकते हैं? अगर आज गरमी या सर्दी है तो क्या आप मौसम ठीक होने की प्रतीक्षा करेंगे? अगर दवाई लाते हुए कोई आपको कहे कि चलो फिल्म देखते हैं तो क्या ये प्रस्ताव आपको अच्छा लगेगा? आप किसी भी तरह अपना ध्यान नहीं देंगे क्योंकि आपके पास अगले पल के लिए एक बड़ा व अर्थपूर्ण लक्ष्य हैं। जिस

दिन आपके पास कोई लक्ष्य नहीं होगा उस दिन आपकी ऊर्जा, आपके व्यवहार व आपकी आवाज शक्तिहीन होगी। कहने का अर्थ एक बार फिर वही है कि इस समय अगर आप किसी बीमारी से जूझ रहे हैं या पैसा कमाने में, रिश्ते सम्भालने में अपनी ऊर्जा बरबाद कर रहे हैं या मानसिक सवालों में फँसे हैं, अपने कैरियर में तनावग्रस्त है या पढ़ाई में मन न लगने से, डिप्रेशन के शिकार है या किसी और लत के, यह सब प्रदर्शित करता है कि आपके अवचेतन के पास निश्चित भविष्य के मानचित्र नहीं है इसीलिए आपके अवचेतन मन को समझ नहीं आ रहा है कि वह आपको क्या दे और क्या नहीं। इसीलिए आपका वर्तमान मात्र एक असमंजस की स्थिति के अतिरिक्त कुछ नहीं है। आपको बस इतना करना है कि आपको अपने अवचेतन को यह बताना है कि आपको कहाँ जाना है फिर वह स्वतः ही आपके लिए वहाँ जाने की यात्रा को सुखद बना देगा।

यह सब करने के लिए उपलब्ध है यह अति विशिष्ट तकनीक जिसके द्वारा आप अपने अवचेतन मन के लिए एक निश्चित भविष्य के मानचित्र तैयार करेंगे। इस तकनीक को करने के लिए बेहतर होगा कि आप पहले इस तकनीक को अच्छी प्रकार से पढ़कर इसके सभी चरणों को समझ लें फिर उपयुक्त समय निकालकर उसका लाभ उठायें।

तकनीक :

(1) शांत मन के साथ बैठे। अपने आँखों के ठीक सामने एक लम्बी दूरी तक एक चमकदार भविष्य रेखा देखें जिसके प्रथम सिरे पर आप वर्तमान में खडे हैं। वर्तमान में खडे होकर भविष्य रेखा पर कल्पना करें कि आप किस वर्ष में अपने जीवन के हर क्षेत्र के उच्चतम बिन्दु पर होगे। मान लेते हैं आपकी कल्पना के अनुसार वह वर्ष 2030 है और आपकी आयु उस वर्ष में पचास वर्ष है। कल्पना करें कि भविष्य रेखा पर कुछ दूरी पर आपको 2030 का मील का पत्थर दिखाई दे रहा है। वर्तमान में खडे होकर आप वर्ष 2030 के मील के पत्थर के पास ‘दूसरा आप’ को देख रहे हैं। जो अपने जीवन के किसी क्षेत्र (क्षेत्रों) के उच्चतम बिन्दु पर हैं।

(2) साफ दृश्य बनाकर भावनात्मक तीव्रता उत्पन्न करे :

उस स्थान पर ‘दूसरा आप’ कि छवि को अति उत्तम व आर्कषक बनायें। इसके लिए आप एक फिल्म निर्देशक की तरह वर्तमान की स्थिति में रहकर 2030 में ‘दूसरा आप’ के विभिन्न क्षेत्रों में उसके उच्चतम व आर्कषक जीवन कि कल्पना करें।

स्वास्थ्य : कल्पना करें ‘दूसरा आप’ पूर्ण रूप से स्वस्थ है। उसका शरीर सुडैल व चेहरे पर चमक है उसे देखकर आपको ‘दूसरा आप’ की धनात्मक ऊर्जा का आभास होता है।

आर्थिक जीवन : 2030 में दूसरा आप की आर्थिक सफलताओं की कल्पना करें। उसके पास आने वाले धन के श्रोत को देखें, उसके खूबसुरत घर व परिवार की कल्पना करें। देखे कि ‘दूसरा आप’ के पास कौन सी कारें हैं जिन्हे वह चला रहा हैं? वह कहां छुट्टिया मनाने जा रहा हैं? व किस तरह से अपने धन का सदृपयोग कर रहा हैं?

सामाजिक रिश्ते : कल्पना करें कि 2030 में ‘दूसरा आप’ की सामाजिक प्रतिष्ठा उच्चतम बिन्दु पर है। ‘दूसरा आप’ के मित्रों व जानकारों की सूची में विशेष लोगों को देखें।

मानसिक जीवन : ‘दूसरा आप’ को देखे कि वर्ष 2030 में वह पूर्ण रूप से स्वस्थ मानसिक जीवन जी रहा है। कि वह विभिन्न चुनौतियों व संकटों को अवसरों में बदल रहा है।

दूसरों के लिए किये गये कार्य (Contribution) : ‘दूसरा आप’ को लोगों, समाज व दुनिया के लिए कुछ विशेष किया गया कार्य कि कल्पना करें। ऐसा कार्य जो ‘दूसरा आप’ को गौरव महसूस करने का अनुभव देता है जैसे कोई स्कूल, अस्पताल या वृद्ध आश्रम आदि।

स्वयं के लिए समय बिताने का तरीका (Hobby etc.) : कल्पना करें कि वर्ष 2030 में ‘दूसरा आप’ किस प्रकार से अपने समय का आनन्द उठा रहा है।

अब इन सभी दृश्यों को पूर्ण विवरण के साथ देखें। इन्हें एक चलचित्र के रूप में देखें, इनके रंग गहरे करें, इन दृश्यों को बड़ा और बड़ा करें ताकि उन्हें आप पूर्ण रूप से देख रहे हों। उन दृश्यों में किसी ध्वनि या संगीत कि कल्पना करें जो उन दृश्यों को और आकर्षक बना रहा है।

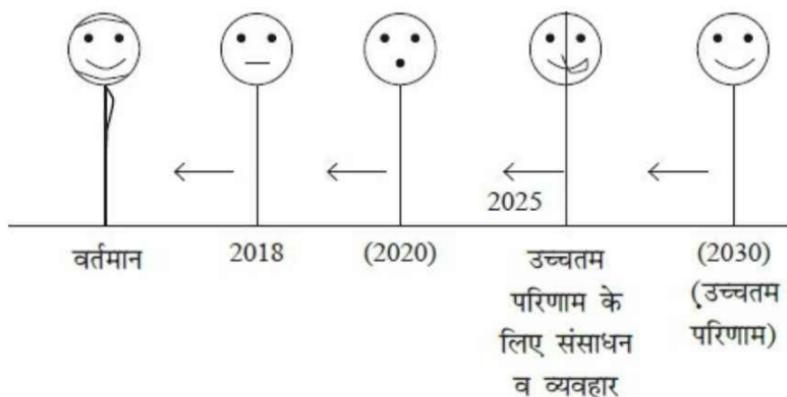
एक दृष्टा कि तरफ सोचें कि और कौन-से दृश्य ‘दूसरा आप’ की छवि को और आकर्षक बना सकते हैं। उन दृश्यों को ‘दूसरा आप’ की फिल्म में शामिल कर एक बार फिर इस फिल्म को शुरू से अन्त तक देखें।

प्रशंसा सुने : अब आप कल्पना करें कि ‘दूसरा आप’ के लिए कुछ महत्वपूर्ण व्यक्ति कुछ दूरी पर खड़े ‘दूसरा आप’ की दिल खोलकर प्रशंसा कर रहे हैं। उन शब्दों को सुनें।

एक बार फिर सभी दृश्यों को अधिक से अधिक आकर्षक बनाने के लिए उनके रंगों को गहरा, आकार को बड़ा व ध्वनि की तीव्रता को अधिक करें।

इसे पूरा करने पर आप तीसरे चरण पर आयें।

(3) संसाधनों व व्यवहारों को खोजना शुरू करें



अब आप वर्तमान में खडे 2030 से दो, तीन या पाँच वर्ष पहले के किसी मील के पत्थर की कल्पना करें। और उन संसाधनों व व्यवहारों को ‘दूसरा आप’ के लिए खोजना शुरू करें जो संसाधन व व्यवहार ‘दूसरा आप’ को 2030 के उच्चतम परिणामों को प्राप्त करने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। उन सभी संसाधनों का ज्ञान प्राप्त करें व ‘दूसरा आप’ को उन व्यवहारों को करते हुए देखें।

इसी प्रकार एक बार फिर एक समय अन्तराल पर पीछे आकर वहाँ पर इच्छित (Desired) संसाधनों व व्यवहारों की जानकारी लें और ‘दूसरा आप’ को व्यवहारों को अपनाते हुए देखें जो व्यवहार ‘दूसरा आप’ को 2030 में उच्चतम परिणाम देने में सहायक हों।

इसी प्रकार एक समय अन्तराल के साथ आप पीछे आते हुए वर्तमान तक आये और वर्तमान में भी उन संसाधनों व व्यवहारों का ज्ञान करें जो 2030 के उच्चतम परिणामों के लिए सहायक हैं।

(4) एक दृष्टा की तरह पुनः अवलोकन करें :

अब आपके पास 2030 से वापस आते हुए वर्तमान तक का पूरा लेखा-जोखा तैयार है। एक दृष्टा की तरह आप 2030 में आनेवाले परिणामों की एक बार फिर कल्पना करते हुए उन्हें पूरा करने के लिए संसाधनों (जैसे ऊर्जा, विश्वास, उत्साह, आत्मविश्वास, पहचान, जीवन-मूल्यों) के बारे में एक बार फिर सोचना शुरू करें। उन व्यवहारों देखें जिन्हें अपनाकर ‘दूसरा आप’ 2030 में उच्चतम परिणाम प्राप्त कर रहा है। अगर आप सन्तुष्ट हैं तो अन्तिम चरण के लिए तैयार रहें। अगर आप संतुष्ट नहीं हैं तो उन संसाधनों व व्यवहारों को खोजना शुरू करें जो आपके अनुसार ‘दूसरा आप’ की सफलता के लिए सहायक होंगे। सन्तुष्ट होकर अन्तिम चरण पूरा करें।

(5) दूसरा आपके साथ वे समाकलन करें :

अब कल्पना करें कि आप 2030 में मौजूद 'दूसरा आप' के शरीर में प्रवेशकर रहे हैं। आप उन सभी सफलताओं व उच्चतम परिणामों का अनुभव करना शुरू करें। इन अनुभवों की तीव्रता को अपने अन्दर पूरे शरीर में महसूस करें। आपके अहसास की तीव्रता जितनी अधिक होगी आपका अवचेतन मन उतना ही शीघ्र व बेहतर तरीके से उन परिणामों के बारे में सीख रहा होगा। इसलिए प्रत्येक विवरण के साथ जुड़कर हर दृश्य को अपने मानसपटल पर लाकर उस दृश्य व परिणामों का अनुभव करते रहें। प्रक्रिया पूरी होने पर वापसी की और उस मील के पत्थर पर आयें जहां आपने संसाधनों व व्यवहारों को खोजकर रखा हुआ हैं।

इस स्थिति में आकर उन संसाधनों को अपने अन्दर महसूस करना शुरू करें। कल्पना में 2030 की तरफ देखते रहें - इससे आपको धनात्मक ऊर्जा मिलती रहेगी। साथ ही साथ उन व्यवहारों को स्वयं को करते हुए देखें जो व्यवहार 2030 में आनेवाले परिणामों के लिए सहायक हो रहे हैं।

वापसी की और आते हुए हर मील के पत्थर पर आते हुए इसी प्रक्रिया को वर्तमान में आये। वर्तमान में भी उसी प्रकार संसाधनों का अनुभव करते हुए व्यवहारों को करने का अनुभव करें।

इस प्रकार से 2030 से वापसी की और वर्तमान तक आते हुए यह आपका पहला दौर है। अब आपको वर्तमान से शुरू करते हुए संसाधनों व व्यवहारों को हर मील के पत्थर पर अनुभव करते हुए इस यात्रा को आगे की और 2030 तक ले जाना है। फिर 2030 से वर्तमान। इस प्रकार इस यात्रा की अन्त से शुरू और शुरू से अन्त तक कम से कम बीस बार पुनरावृत्ति करनी है।

एक बार इस यात्रा को बीस बार अपनी कल्पना में पूरा कर लेंगे तो भविष्य के परिणाम व उन परिणामों को पूरा करने के लिए सभी संसाधन व व्यवहारों का पूरा लेखा-जोखा आपके अवचेतन मन में एक साफ सुधरे व शक्तिशाली मानचित्र की तरह प्रतिस्थापित हो गया हैं जो आपके अवचेतन मन के लिए एक आज्ञा का कार्य करेगा। आपका अवचेतन मन आपको हमेशा उन लक्ष्यों तक पहुँचाने के लिए उत्साह, आत्मविश्वास, पहल जैसे संसाधनों से जोड़कर आपकी सहायता करेगा।

एक बार आप इस प्रक्रिया को पूरा कर लें तो आप अपनी भविष्य-रेखा को और लम्बा करें जब तक आप नब्बे या सौ साल की उम्र प्राप्त कर रहे हैं और उच्चतम परिणामों की सवेदनाओं को उस भविष्यरेखा पर प्रतिस्थापित कर दें।

२०

स्वयं के लिए कार्यशाला का आयोजन करें

जी वन को एक उत्सव (Celebration) की तरह मनाने के लिए आवश्यक है कि आप उसमें लय (Rhythm) का अनुभव करें। जहाँ पर आप प्रयास रहित आगे बढ़ रहे हों। आपको किसी प्रकार का तनाव न हो, आप खुश हों। जीवन के सभी क्षेत्रों में बेहतर परिणाम पैदा करने के लिए आपके पास नये विचार व व्यवहार हो। आप अपने जीवन को खिलते हुए फूल का प्रतीक मान सकते हैं। जिस प्रकार किसी पौधे को बढ़ते हुए या फूल को खिलते हुए किसी प्रकार का प्रयास नहीं करना पड़ता है वह एक लय में आगे बढ़ते रहते हैं उसी तरह से आप अपने जीवन को लयबद्ध तरीके से जीकर सभी लक्ष्यों को पूरा कर सकते हैं।

इसके लिए आवश्यक है कि आप समय-समय पर अपने अवचेतन मन से अवांछित ऋणात्मक भावनाओं को बाहर निकालकर उर्जादायक भावनाओं के लिए स्थान खाली कर दें। जिस प्रकार से किसी कीचड़भरे बर्तन में साफ-पानी डालना अर्थहीन है उसी प्रकार जब तक अवचेतन मन से ऋणात्मक अनुभवों को नहीं निकाला जायेगा तब तक वहाँ पर धनात्मक भावनाओं को प्रतिस्थापित करना असम्भव है।

अगर आपका लक्ष्य स्वास्थ्य, बेहतर धन, शान्ति, खुशी और मानसिक शक्ति है तो आपके लिए आवश्यक है कि आप एक वर्ष में कम से कम दो बार सात-आठ दिनों के लिए अपने काम से छुट्टी लेकर ऐसे स्थान पर जायें जहाँ पर आपको पुनः ऊर्जा बढ़ाने का अवसर मिले। उस दिनों को आप एक कार्यशाला की तरह प्रयोग करें जहाँ पर समान विचारधारा के लोग साथ मिलकर कैथारसिस कर अपने ऋणात्मक भावनाओं व रुकी हुए ऊर्जा को बाहर निकलने का रास्ता दें। इस कार्यशाला के दौरान आप अपने मस्तिष्क से भूतकाल की दर्दभरी यादों को शक्तिहीन कर दें, अपने अवांदित डरों से मुक्ति पा लें। अपनी अनियन्त्रित आदतों व लतों से मुक्ति पाने की पहल करें। अपनी पहचान पर काम करें व पुराने शक्तिहीन करनेवाले विश्वासों की जगह शक्तिदायक विश्वासों को उत्पन्न कर अपनाएँ।

ये सब चीजें आपके घर पर नहीं हो सकती। इसलिए आप एक समूह के साथ काम से पूरी तरह स्वतंत्र होकर किसी रिसोर्ट आदि में रुके। जहाँ पर आप सुबह से शाम तक स्वंय की उन्नति के लिए काम करें। याद रखें आपका व्यवसाय या संस्था आपका ही विस्तार है। अगर आपके व्यक्तित्व के साथ कोई प्रश्न जुड़ा हैं तो वही चीज आपको आपके व्यवसाय या संस्था में दिखाई देगी।

इस अवकाश के दौरान आप पौष्टिक खाना खायें, टीवी देखने से बचे, सुबह योगाभ्यास करें। अपने लक्ष्यों को बनायें, शरीर पर निरन्तर रूप से मालिस करायें, विभिन्न खेल खेलें, हसें, आसपास के जगंत में सैर करें और पर्याप्त नींद लें। अपने अवचेतन मन को इस पुस्तक में दी गयी तकनीकों द्वारा धनात्मक रूप से क्रियाशील करें। स्वंय को नये स्तर पर ले जाने के लिए नया करने की शक्ति को उजागर कर अपने व्यवसाय में नयी ऊँचाई पर पहुँचाए। अवकाश के दौरान आप पायेंगे कि आपकी शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि हो रही है और आप अधिक स्वस्थ महसूस कर रहे हैं। आपके पास आपकी समस्याओं को हल करने व नयी पहल करने के नये विचार आ रहे हैं जो आपको नये स्तर पर पहुँचाने में सहायक हो रहे हैं। आपके परिवार व मित्रों के मध्य आपकी स्वीकृति बढ़ रही हैं।

इस तरह की कार्यशाला आपके स्वस्थ व लम्बे जीवन का आधार है। आपके व्यवसाय के बेहतर प्रबंधन के लिए आवश्यक है। आपकी सफलता की कुंजी है। अगले कई महिनों के जीवन को लय के साथ जीने कि प्रेरणा है। आज ही अपने समूह को तैयार कीजिए और स्वयं के लिए ऐसा समय निकालिये जिसकी आपको सालों से इन्तजार हैं।

शुभकामनाओं के साथ

यहाँ तक पहुँचने के लिए बधाई। अधिकांश लोग किसी भी पुस्तक को पहली बार पढ़कर उसमें लिखी सूचना के बारे में जानना चाहते हैं। आगर आपने भी ऐसा ही किया है तो यह काफी नहीं हैं। यह पुस्तक मात्र आपको 'चाहिए' या 'नहीं चाहिए' का ज्ञान नहीं दे रही हैं बल्कि आप इस पुस्तक में दी गई तकनीकों द्वारा अपने जीवन में बदलाव करना शुरू कर सकते हैं। किसी तकनीक को प्रयोग करके देखिये चाहे नये अवसर खोजने हों या भूतकाल की घटनाओं से उत्पन्न दर्द से पीछा छुड़ाना हो, अपना आत्मविश्वास बनना हो या पुरानी पहचान में बदलाव करना। हर तकनीक आपको वर्तमान स्थिति से सुनहरे भविष्य की और ले जाने में सक्षम है। ऐसी स्थिति में अगर कोई ऐसे अवसर का लाभ नहीं उठा पाता तो इससे दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति नहीं हो सकती।

आपको चारों ओर सैंकड़ों व्यक्ति मिलेंगे जो स्वंय को योग्य व लायक नहीं मानते और असफल हो जाते हैं और स्वंय को अयोग्य व 'किसी काम का नहीं' जैसी ऋणात्मक भावनाओं के शिकार हो जाते हैं। और वे ऐसे चक्र में फँस जाते हैं जहाँ पर वे जीवनभर अपनी समस्याओं की जिम्मेदारी कभी अपनी पढ़ाई, कभी बचपन, कभी परिवार, या कभी जीवन की विभिन्न घटनाओं पर डालते रहते हैं। जबकि हर सफलता या समस्या की हमारी स्वंय की जिम्मेदारी है। वे अगर एक छोटी-सी जिम्मेदारी ले कि वे अपने ऋणात्मक विश्वासों को सकारात्मक विश्वासों में बदलें, अपने संसाधनों को खोजना शुरू करें और उन संसाधनों के द्वारा अपने लक्ष्यों को बनाना व पूरा करना शुरू करें तो वे इस चक्र से बाहर आ सकते हैं।

कई बार आपको अनुभव होगा कि आप बैचैनी व तनाव का अनुभव कर रहे हैं। आपको लगेगा कि आप कमज़ोर हैं। यह स्थिति आपको अवगत करा रही है कि इस समय आपके सामने जो चुनौती है उसे आपका मन आपके आन्तरिक संसाधनों से बड़ा मान रहा है। आत्मविश्वास रखिये। आपके अवचेतन मन का आपके लिए एक धनात्मक संदेश है कि आप अपने संसाधनों को खोजना शुरू करें। जैसे ही आप अपने संसाधनों की खान में जायेंगे आपका

विश्वास उस चुनौती को अवसरों में बदल लेगा। इसी तरह से आपको लग रहा है कि आप निरन्तर बोरियत (Boredom), आलस (Laziness) या ऊर्जाहीन होने का अहसास कर रहे हैं तो यह भी आपके अवचेतन मन का एक धनात्मक संदेश हैं जो आपको बता रहा है कि आपके संसाधन आपके लक्ष्यों से बड़े हैं। असलियत में यह संदेश एक प्रेरणा है कि आप अपने लक्ष्यों को बड़ा बनायें ताकि उनको पूरा कर आप स्वयं को महत्वपूर्ण महसूस कर पायें।

आपके पास आश्वर्यचकित करनेवाले संसाधन हैं। मात्र तीन पाउंड का आपका मस्तिष्क एक सौ बिलियन से अधिक नर्व सेल को नियन्त्रित करता है। ऐसा करते हुए आपका मस्तिष्क डेढ़ सौ से लेकर ढाई सौ मील प्रतिघंटा की गति से चालीस मील लम्बे नेटवर्क में तरंगे भेजता है। आपके मस्तिष्क के अन्दर एक करोड़ से अधिक रसायनिक प्रक्रियाएँ हर सैंकड़ चलती हैं बिना किसी बाधा या दुविधा के। आप लगभग दस हजार खुशबुओं व सत्तर लाख रंगों को पहचाने के काबिल हैं।

आपका शरीर हर पल बीस लाख लाल रक्त कणिकाएँ पैदा करता है और हर लाल रक्त कणिकाओं में तीन सौ मिलियन हीमोग्लोबिन मोलेक्यूल (Haemoglobin molecule) होते हैं। आपकी नसों की लम्बाई पृथ्वी की परिधि के दो गुणा से भी अधिक हैं। आपका लीवर (Liver) हर समय पाँच सौ से ज्यादा कार्य व रासायनिक प्रक्रिया करता है। अगर आप मानव लीवर को आधा काट भी दें तो वह स्वयं को फिर पुरानी शक्ति में पैदा कर लेता है। आपकी त्वचा दुनिया की किसी भी सेसिंग मशीन (Sensing) मशीन से बेहतर है जो हर तीस सैंकड़ में सौ बार से ज्यादा आगे-पीछे दोलन (Swing) करती है। दो सौ से अधिक माँसपेशियों को प्रयोग कर आप एक वर्ष में साठ लाख से अधिक बार बिना किसी प्रयास व थकान के अपनी पलक झपकते हैं। आप प्रति मिनिट पाँच सौ से अधिक शब्द सुनने व डेढ़ सौ से अधिक शब्द बोलने की काबिलियत रखते हैं। आपके शरीर में साठ ट्रिलियन (Trillion) कोशिकाएँ हैं जिनका अपना जीवित रहने का सोफ्टवेयर है जिसे डी.एन.ए. (D.N.A) कहा जाता है। आपके पूरे डी.एन.ए. को एक माचिस में एकत्र किया जा सकता है और अगर उनकी लम्बाई का योग किया जाये तो यह लम्बाई पृथ्वी से सूर्य की दूरी के चार सो गुणा से ज्यादा है। साढ़े छ सौ से अधिक माँसपेशियाँ, दो से अधिक हड्डियाँ व सौ से अधिक हड्डियों के जोड़ आपको इस पृथ्वी पर अनोखा, विशेष व महत्वपूर्ण प्राणी सिद्ध करते हैं। इस योग्यता को स्वीकार करें।

किसी भी समय किसी भी घटना का अर्थ बदलकर आप उसे अपने पक्ष में कर नये विकल्प खोज सकते हैं। आप जान चुके हैं कि किसी भी घटना में

कोई शक्ति नहीं हैं। शक्ति हैं आपके आन्तरिक मानचित्र में और उस मानचित्र को आप किसी भी वक्त बदल सकते हैं बेहतर बना सकते हैं।

जीवन के नये स्तर पर जाने के लिए आवश्यक कि आप जीवन में स्वयं के मूल्य की वृद्धि करें। स्वयं का निर्माण ही आपके लिए सबसे बड़ा निर्माण है। तभी आपके जीवन पर आपका नियंत्रण होगा। अगर यह नियंत्रण आपके हाथ में नहीं हैं तो फिर किसी बीमारी, लत या अवांदित चीजों का नियंत्रण होगा। यह दर्दभरी स्थिति है।

हर दिन, हर कार्य व हर क्षण आप एक उत्सव कि तरह मना सकते हैं। इसके लिए आवश्यक नहीं है आप किसी व्यक्ति, समय या आदर्श स्थिति की प्रतीक्षा करें। ऐसी स्थिति कल्पना में हो सकती है वास्तविकता में आपको अपनी चेतना द्वारा जीवन को आनन्दमय बनाने के लिए प्रयास करते रहना है। हर रोज नयी आशा, उम्मीद व योजना के साथ सोयें और नये स्वास्थ्य व ऊर्जा के साथ बिस्तर छोड़ें। अपनी खुशी व महत्वपूर्ण होने की भावना को किसी भी काम को पूरा करने कि प्रक्रिया ढूँढ़े न कि किसी परिणाम को पाने में। अगर आप परिणाम प्राप्त होने तक खुश नहीं हैं तो आप काम का आनन्द नहीं ले पायेंगे। इसके लिए आवश्यक है कि काम को पूरा करने की प्रक्रिया में ही आनन्द को जोड़कर काम में लगे रहें। उस काम में आपकी मूल्य वृद्धि आपको आपके क्षेत्र में अनूठा बना देगी।

किसी कला का माहिर (Expert) बनने के लिए आवश्यक है कि आप उस कला को हासिल करने के लिए निरन्तर काम करते रहें। इस पुस्तक में आपके पास अनेकों जीवन बेहतर करनेवाली तकनीकें हैं। आपके चारों ओर असँख्य लोग हैं जो अपने आन्तरिक मसलों (Issues) में फँसकर असहाय महसूस कर रहे हैं, उनकी सहायता करना शुरू करें। किसी भी तकनीक का प्रयोगकर उनके साथ समय बिताएँ। इसके अनोखे लाभ मिलेंगे। आपके अन्दर आत्मविश्वास बढ़ेगा, दूसरों के लिए कुछ करने की आपकी भावना सन्तुष्ट होगी।

लोगों के चहरे पर प्रकट खुशी आपको महत्वपूर्ण होने का आभास करायेगी। यह आभास आपके लिए किसी भी पुरस्कार से बड़ा है। आपके पास नये मित्र व नये प्रशंसक होंगे और देखते ही देखते आप अपने दायरे में अति विशिष्ट व्यक्ति (V.I.P) होंगे। और यह आज से शुरू हो सकता है बल्कि इसी समय से। इसके लिए शुरूआत करे – भले हीं छोटी।

आपके कई मित्र अपनी पुरानी यादों के दर्द से पीछा छुड़ाना चाहते हैं, छात्र नई पहचान लेकर आत्मविश्वास बढ़ाना चाहते हैं, युवक लक्ष्य बनाकर आगे बढ़ना चाहते हैं, कोरपोरेट के लोग तनाव मुक्त होकर अपनी उत्पादक क्षमता बढ़ाना चाहते हैं, लतों में फँसे कई लोग उन लतों से बाहर आना चाहते हैं,

वरिष्ठ नागरिक बेहतर स्वास्थ्य के साथ जीना चाहते हैं। क्या आपको इससे भी बड़े अवसर व आदर्श स्थिति का इन्तजार हैं? आपके पास अब एक औजार (Tool) है। आप हर व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं। किसी भी व्यक्ति से बात करें। उसके मसले (Issue) के बारे में पूछें, तकनीक का आभास करायें और आप पायेंगे कि उसे परिणाम मिल रहे हैं। आपका उस तकनीक के लिए माहिर होना आवश्यक नहीं है – वह आप समयानुसार हो जायेंगे। आवश्यक है कि सामनेवाले व्यक्ति को लाभ देना उसके लिए दोनों ओर आपके पास है एक इस पुस्तक में दी गयी तकनीक और दूसरे आप। यकीन करें कि आप यह सब कर सकते हैं और शुरुआत करते ही आपका यकीन पक्का हो जायेगा। यह विशेष मौका विशेष लोगों के हिस्से में आता हैं और वह आप हैं।

शीघ्र ही मिलने की आशा करते हुए प्रार्थना व शुभकामनाओं के साथ मैं आपसे विदा लेता हूँ।

‘मैं प्रार्थना करता हूँ कि,

आप, आपके परिवार के लोग व

आपके मित्र हमेशा स्वस्थ व खुश रहें

आपके बच्चे हमेशा खिलखिलाते रहें

आप बेहतर रिश्तों कर आनन्द उठाते रहें

आपके बाग हमेशा फलदार व खेती हरी रहें

आपके व्यापार दिन दूनी रात चौगुंनी तरक्की करें

आप हमेशा सुरक्षित रहें।’

- राम दर्मा

Notes

Notes