

डॉ. सुधीर दीक्षित



**सकारात्मक सोच
सफलता की शर्त है**

सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है

डॉ. सुधीर दीक्षित

विषय सूची

- [1. सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है](#)
- [2. सकारात्मक सोच से पॉज़िटिव एनर्जी बढ़ती है](#)
- [3. आप कितने सकारात्मक हैं?](#)
- [4. सकारात्मक सोच के 10 नियम](#)

- [कार्य और परिणाम का नियम](#)
- [आकर्षण का नियम](#)
- [साहचर्य का नियम](#)
- [फोकस का नियम](#)
- [सपनों का नियम](#)
- [सक्रिय कर्म का नियम](#)
- [आशा का नियम](#)
- [आदत का नियम](#)
- [दूरगामी दृष्टिकोण का नियम](#)
- [संभावना का नियम](#)

[5. सकारात्मक सोच की मुख्य बाधाएँ](#)

[6. सकारात्मक सोच बढ़ाने के तरीके](#)

[7. निष्कर्ष: यह एक चीज़ करें](#)

[परिशिष्ट 1: आपका चश्मा गुलाबी है या काला?](#)

[परिशिष्ट 2: आपके दिमाग में कौन सा टीवी चैनल चल रहा है?](#)

[परिशिष्ट 3: आपका मानसिक थर्मोस्टेट कहाँ पर सेट है?](#)

[परिशिष्ट 4: आप किस नेटवर्क पर हैं?](#)

1. सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है

‘सारी संपत्ति मस्तिष्क में रहती है। आपका मानसिक नज़रिया ही अमीरी या गरीबी को तय करता है। दौलत के बारे में सोचेंगे, तो दौलत मिलेगी। गरीबी के बारे में सोचेंगे, तो गरीबी मिलेगी।’ -जोसफ़ मर्फी

अगर कोई आपसे कहे कि सफल होने का एक ऐसा शॉर्टकट है, जिसमें आपका एक भी पैसा खर्च नहीं होगा, बिल्कुल भी मेहनत नहीं करनी होगी और उसमें आपके सफल होने की गारंटी भी है, तो आप क्या कहेंगे? यदि आप सामान्य लोगों जैसे हैं, तो आप कहेंगे, हमें भी बताओ। यह शॉर्टकट केवल दो शब्दों का है, ‘सकारात्मक सोच!’ और जैसा मैंने आपसे वादा किया था, इसमें आपका एक भी पैसा खर्च नहीं होगा और ज़रा भी मेहनत नहीं करनी होगी।

शॉर्टकट बस इतना सा है कि आप सफलता के विचार अपने मन में लबालब भर लें। असफलता का एक भी विचार अपने मन में दाखिल न होने दें। अपने दिलोदिमाग की पहरेदारी उतनी ही मुस्तैदी से करें, जिस तरह हिंदुस्तान के जांबाज़ सैनिक अपनी सरहदों की करते हैं। अगर ग़लती से कोई असफलता का विचार आपके मन में दाखिल हो भी जाए, तो उसे पकड़ लें, उसे मार डालें, जैसे हमारे सैनिक करते हैं। और फिर उस असफलता के विचार की जगह पर सफलता के विचार को दोबारा रख लें। हमारा मस्तिष्क एक समय में एक ही तरह के विचार सोच सकता है, इसलिए अगर आप सकारात्मक विचार सोच रहे हैं, तो इसका मतलब यह है कि नकारात्मक विचार उसी समय आपके मस्तिष्क में मौजूद नहीं रह सकता।

जिस भी क्षेत्र में आपको सफलता चाहिए, उसके बारे में सफलता के विचार अपने मन में इतने भर लें कि किसी दूसरी चीज़ के लिए जगह ही नहीं बचे। इन विचारों से इक्कीस दिन तक अपने मन को लबालब रखें और अपनी सफलता की तस्वीर देखते रहें, जिस तरह ऑलंपिक खिलाड़ी देखते हैं। सफलता की तस्वीर देखना ऑलंपिक खिलाड़ी के प्रशिक्षण का एक अहम हिस्सा होता है। इसी तरह आप भी अपनी बनाई हुई तस्वीर या फ़िल्म में खुद को उस क्षेत्र में सफल होते देखें और यह तस्वीर पूरी शिद्दत से इक्कीस दिनों तक देखते रहें। इक्कीस दिनों तक क्यों? क्योंकि मैक्सवेल माल्ट्ज़ ने अपनी पुस्तक ‘साइको-साइबरनेटिक्स’ में बताया है कि नई आदत डालने में इतना वक़्त लगता है। इस तस्वीर में आप खुद को उस क्षेत्र में सफल होते देखें, मनचाही उपलब्धि हासिल करते देखें और विजय के अतिशय आनंद को महसूस करें।

ध्यान रखें, आपको सुबह से रात तक कम से कम हर घंटे यह तस्वीर देखनी है, ताकि यह तस्वीर आपके चेतन मन से अवचेतन मन तक पहुँच जाए। जैसे एंटीबायोटिक टैबलेट के साथ होता है, यहाँ भी एक भी डोज़ चूकने से परिणामों पर फ़र्क़ पड़ सकता है। लेकिन अच्छी ख़बर यह है कि सफल होने के लिए आपको बस इतना ही करना है। बाक़ी सब अपने आप होगा, क्योंकि इसकी बदौलत आप ऐसे काम करने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित होंगे, जिनसे आप अपने चुने हुए क्षेत्र में सचमुच सफल होने लगेंगे। बस इतना ध्यान रखें कि अगर आपका लक्ष्य बड़ा है, तो उस तक पहुँचने में इक्कीस दिनों से ज़्यादा समय लगेगा, लेकिन सही दिशा में प्रगति शुरू हो जाएगी। और एक बार जब प्रगति शुरू हो जाएगी, तो समय आने पर आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे।

2. सकारात्मक सोच से पॉज़िटिव एनर्जी बढ़ती है

सवाल यह उठता है कि सकारात्मक सोच से सफलता कैसे और क्यों मिलती है। इसका संबंध एनर्जी यानी ऊर्जा से है। भौतिकी के विद्यार्थी जानते हैं कि पूरे संसार में केवल दो ही तत्व हैं: एक है ऊर्जा और दूसरा है पदार्थ तथा इन्हीं की अंतःक्रिया से यह संसार बना है।

देखिए, जिस तरह फेंग शुई के सिद्धांतों पर चलकर आप अपने घर से निगेटिव एनर्जी को दूर करते हैं और पॉज़िटिव एनर्जी को बढ़ाते हैं, उसी तरह अपने दिमाग में भी क्यों न करें? घर का कचरा साफ़ करने से निगेटिव एनर्जी में कमी आती है, इसी तरह अपने दिमाग से नकारात्मक विचारों का कचरा साफ़ करने से भी आपकी निगेटिव एनर्जी कम होती है और पॉज़िटिव एनर्जी बढ़ती है। अगर आपमें पॉज़िटिव एनर्जी ज्यादा होगी, तो आपके शरीर में ऐसे लाभदायक रसायनों का स्राव होगा, जिससे आपका प्रतिरक्षण तंत्र मज़बूत हो जाएगा, यानी सकारात्मक सोच से आपका स्वास्थ्य अपने आप बेहतर हो जाएगा।

हमारे शरीर का कौन सा अंग सबसे ज्यादा ऊर्जा का उपयोग करता है? हमारा दिमाग। यह ऊर्जा को विचारों या संवेगों में बदलता है। आपके दिमाग में हर दिन लगभग 60,000 विचार आते हैं, इसलिए विचारों में आपकी बहुत सारी ऊर्जा खर्च होती है। ग़ौर करने वाली बात यह है कि अगर विचार सकारात्मक हैं, तो यह ऊर्जा सकारात्मक रूप धारण कर लेती है और अगर विचार नकारात्मक हैं, तो यह ऊर्जा नकारात्मक रूप धारण कर लेती है। फिर आपका ऊर्जावान विचार अपनी समतुल्य वस्तु को आकर्षित करता है। जैसा नेपोलियन हिल ने लगभग सौ साल पहले कहा था, 'विचार वस्तु बन जाता है।'

ज्यादातर लोगों को यह पता ही नहीं है कि उनकी ज्यादातर मुसीबतों का कारण वे खुद हैं। वे अपने दुर्भाग्य को, अपने बाँस को, अपनी पत्नी को, समाज को, माता-पिता को, अर्थव्यवस्था को, सरकार को कोसते रहते हैं और उन्हें यह समझ ही नहीं आता है कि वे अपनी ही नकारात्मक सोच के कारण असफलता के दलदल में फँसे हुए हैं और बाहर नहीं निकल पा रहे हैं। वे सोचते हैं कि वे असफल हो जाएँगे और वे हो जाते हैं। वे सोचते हैं कि उन्हें प्रमोशन नहीं मिल पाएगा और उन्हें नहीं मिल पाता है। वे सोचते हैं कि वे कोई बड़ा काम नहीं कर सकते और वे कर भी नहीं पाते हैं। दूसरी तरफ़, सकारात्मक सोच वाले लोग सोचते हैं कि वे बड़े काम कर सकते हैं और वे कर जाते हैं। वे सोचते हैं कि वे कामयाब होंगे और वे हो जाते हैं। वे सोचते हैं कि वे नंबर वन बन सकते हैं और वे बन जाते हैं। इसीलिए सकारात्मक सोच सफल होने का सबसे आसान शॉर्टकट है।

बचपन में आपमें 'मैं कर सकता हूँ' नज़रिया बहुत ज्यादा होता था, इसीलिए आप बहुत ख़तरनाक काम करने से पहले कुछ नहीं सोचते थे। उम्र बढ़ने के साथ धीरे-धीरे 'मैं नहीं कर सकता' नज़रिया बढ़ने लगता है। सकारात्मक सोच ग्रोथ हॉर्मोन की तरह होती है, जो हमारे अंदर बचपन में तो काफ़ी होती है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह कम होती जाती है, क्योंकि संसार के संपर्क में आने के कारण हमारे अंदर नकारात्मक विचारों का काफ़ी कचरा इकट्ठा हो जाता है। जिस तरह लोग ज्यादा समय तक युवा रहने के लिए ग्रोथ हॉर्मोन लेते हैं, उसी तरह हमें भी अपनी सकारात्मक सोच को बढ़ाने के उपाय करना चाहिए।

देखिए, गुलाब के पौधे को बड़ा करने के लिए देखभाल करनी होती है, जबकि खरपतवार बिना किसी मेहनत के बड़ी हो जाती है। इसी तरह आपको भी नकारात्मक सोच को बढ़ाने के लिए कोई मेहनत नहीं करनी होती, जबकि सकारात्मक सोच को बढ़ाने के लिए हर दिन कोशिश करनी होती है। लेकिन यह कोशिश करने लायक है, क्योंकि इससे आपके जीवन पर बहुत फ़र्क पड़ सकता है। जैसा डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन ने कहा है, 'लोगों में बस थोड़ा सा फ़र्क होता है, लेकिन उस थोड़े फ़र्क से बड़ा फ़र्क पड़ता है। थोड़ा फ़र्क है नज़रिया। बड़ा फ़र्क यह है कि यह सकारात्मक है या नकारात्मक।'

चूँकि आपके दिमाग की देखभाल या पहरेदारी का काम आपके सिवा कोई दूसरा नहीं कर सकता, इसलिए यह काम आपको ही करना होगा। चूँकि आपके दिमाग में जमा नकारात्मक विचारों के कचरे को कोई दूसरा नहीं हटा सकता, इसलिए यह काम आपको ही करना होगा। आप ही हैं, जो इस काम को कर सकते हैं। नाइकी के सूत्रवाक्य पर चलें और 'जस्ट डू इट' जैसा फ्रैंक टाइगर ने कहा है, 'आपकी सफलता के अधिकतर अवरोध इंसान के बनाए हुए हैं। और अक्सर आप ही वह इंसान हैं, जिसने उन्हें बनाया है।' इसलिए उन्हें हटाना भी आपकी ही ज़िम्मेदारी है।

वाल्ट डिज़नी की कहानी सकारात्मक सोच की बदौलत सफलता तक पहुँचने का अच्छा उदाहरण है। डिज़नी को बचपन से ही ड्रॉइंग करने का शौक था और वे कार्टूनिस्ट बनना चाहते थे। उनके गरीब पिता यह नहीं चाहते थे कि वाल्ट कार्टूनिस्ट बने, क्योंकि उन्हें इस क्षेत्र में ज़्यादा पैसे कमाने की संभावना नज़र नहीं आती थी। बाप-बेटे में अक्सर इस मुद्दे पर बहस हो जाती थी। एक दिन पिता से झगड़ा होने पर वाल्ट डिज़नी हाई स्कूल की पढाई अधूरी छोड़कर घर से भाग गए।

वाल्ट डिज़नी को अपनी प्रतिभा पर यकीन था, लेकिन बाक़ी किसी को भी नहीं था। वे सफलता के ऐसे सपने देख रहे थे, जो उनके सिवा किसी को भी नहीं दिख रहे थे। जब वे अपनी ड्रॉइंग एक संपादक को दिखाने ले गए, तो उसने उन्हें देखकर कहा कि उनमें कार्टूनिस्ट बनने की कोई प्रतिभा नहीं है। वाल्ट डिज़नी की जगह कोई दूसरा होता, तो हिम्मत हार जाता, लेकिन डिज़नी ने सकारात्मक सोच का सहारा लिया। उन्होंने हॉलीवुड जाकर अपनी प्रतिभा को साबित करने का बीड़ा उठाया। उनकी जेब में सिर्फ़ चालीस डॉलर थे, लेकिन अपनी सफलता को लेकर उनके मन में ज़रा भी संदेह नहीं था। जब वे 22 साल की उम्र में पहली बार हॉलीवुड जा रहे थे, तो किसी ने उनसे पूछा कि वे क्या करने जा रहे हैं। इस पर उनका जवाब ग़ौर करने लायक़ है, 'मैं हॉलीवुड में बड़ी फ़िल्मों का निर्देशन करने जा रहा हूँ।'

यही सकारात्मक सोच है। विपरीत से विपरीत परिस्थितियों में भी खुद पर, अपनी योग्यता पर, अपनी प्रतिभा पर भरोसा करना। अपने सपने पर, अपनी प्रबल इच्छा पर पूरा ध्यान केंद्रित करना। और नकारात्मक टिप्पणियों या परिस्थितियों को नज़रअंदाज़ करना। जैसी वाल्ट डिज़नी ने कहा है, 'हमारे सभी सपने सच हो सकते हैं, बशर्ते हममें उनका पीछा करने का साहस हो।'

3. आप कितने सकारात्मक हैं?

अगर आप दिन में सिर्फ 10 सेकंड सकारात्मक सोचते हों... और 16 घंटे नकारात्मक परिणामों के बारे में सोचते हों, तो ऐसी स्थिति में आप सकारात्मक परिणामों की उम्मीद नहीं कर सकते! थोड़ी सी सकारात्मक सोच से सकारात्मक परिणाम नहीं मिलते हैं। ठीक उसी तरह, जैसे थोड़ी सी डाइटिंग कारगर नहीं होती। मान लें, आप अपना वजन कम करना चाहते हैं। अगर आप सुबह कम कैलोरी वाला स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता करें... और फिर दिन भर केक तथा आइसक्रीम पर भुक्खड़ों की तरह टूटते रहें, तो क्या होगा? -जेफ़ केलर

आपको मेरी बात पर भरोसा करने की ज़रूरत नहीं है। मैं कह रहा हूँ कि सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है, परंतु आपको यह बात आँख मूँदकर मानने की ज़रूरत नहीं है। आप खुद यह जाँच करें कि यह बात सच है या नहीं। और इसकी जाँच करने का तरीका बहुत ही सरल है।

अपने जीवन पर नज़र डालें। देखें कि आप जीवन के किन क्षेत्रों में सकारात्मक सोचते हैं? जैसे करियर, आर्थिक स्थिति, स्वास्थ्य, परिवार, व्यवसाय आदि। अब यह देखें कि आप किन क्षेत्रों में सफल हैं? आप इसका उलटा भी कर सकते हैं, अगर आपको यह ज़्यादा सुविधाजनक लगे। पहले यह देखें कि आप किन क्षेत्रों में सफल हैं और फिर यह पता लगाएँ कि आप उनमें कितना सकारात्मक सोचते हैं। मैं दावे से कह सकता हूँ कि आप जिस क्षेत्र में सफल हो रहे होंगे, उसके बारे में आपके विचार सकारात्मक होंगे। और यही नहीं, आपके विचार जितने सकारात्मक होंगे, आप उतने ही ज़्यादा सफल भी हो रहे होंगे। यह अटूट नियम है और यह हमेशा काम करता है। मुर्गी पहले आई या अंडा, इसी तर्ज पर यह तर्क भी दिया जा सकता है कि पहले सकारात्मक सोच आती है या सफलता, लेकिन इस बहस में उलझे बिना यह कहना ज़्यादा सुरक्षित है कि जो भी पहले आया हो, आप एक को बढ़ाकर दूसरे को भी बढ़ा सकते हैं।

यह नियम दोनों तरफ़ काम करता है। जब किसी क्षेत्र में आपकी सफलता बढ़ती है, तो उस क्षेत्र में आपकी सकारात्मक सोच भी बढ़ती है और जब आप किसी क्षेत्र में अपनी सकारात्मक सोच को बढ़ाते हैं, तो उस क्षेत्र में आपकी सफलता भी बढ़ जाती है। इससे हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि अगर हम किसी क्षेत्र में सफल होना चाहते हैं, तो उसका सबसे आसान उपाय यही है कि हम उस क्षेत्र में अपनी सकारात्मक सोच को बढ़ा लें, ताकि हम उसमें सफल हो सकें। आपकी सफलता या असफलता प्रायः आपकी सकारात्मकता या नकारात्मकता के अनुपात में ही होती है।

अपने आस-पास के माहौल पर नज़र डालें। 1 से 10 के पैमाने पर आपकी सोच कितनी सकारात्मक है? आपके जीवनसाथी की? आपके परिवार वालों की? आपके ऑफिस वालों की? आपके पड़ोसियों की? आपके मित्रों की? और अब दूसरी चीज़ यह सोचें, आप अपने स्कोर को बढ़ाने के लिए क्या कर सकते हैं?

आपके नज़रिये से ही यह तय होता है कि आप अपने साथ होने वाली नकारात्मक घटनाओं से कितनी सफलतापूर्वक उबरते हैं। अगर आपका नज़रिया सकारात्मक होगा, तो आप जल्दी उबर जाएँगे और सफलता की दिशा में दोबारा बढ़ने लगेंगे। अगर आपका नज़रिया नकारात्मक होगा, तो आप शिकायतें करने, दुर्भाग्य को कोसने और अफ़सोस करने में बहुत सारा समय बरबाद कर देंगे। इसका उदाहरण देखें। 1914 में थॉमस एडिसन की फैक्ट्री में आग लग गई। यह गंभीर नुकसान था, क्योंकि उसमें महँगे उपकरणों के अलावा एडिसन के वर्तमान प्रयोग भी नष्ट हो गए। लेकिन एडिसन तो शांति से खड़े होकर आग की गगनचुंबी लपटों को देख रहे थे। उन्होंने रोने-पीटने के बजाय अपने बेटे से कहा, 'अपनी माँ को बुला लाओ। उन्होंने कभी इतनी भीषण आग नहीं देखी होगी।' जब उनके बेटे ने आपत्ति की, तो एडिसन ने कहा, 'यह सब ठीक है। इस आग में हमारा बहुत सारा कचरा जल गया है।' उसी रात को बाद में एडिसन ने द न्यूयॉर्क टाइम्स से कहा, 'हालाँकि मेरी उम्र 67 साल से ज़्यादा है, लेकिन मैं कल सब कुछ दोबारा शुरू करूँगा।' अगली सुबह किसी कर्मचारी को नौकरी से निकाले बिना वे दोबारा फैक्ट्री बनाने लगे। यह है सकारात्मक सोच; नकारात्मक घटना पर सकारात्मक प्रतिक्रिया!

4. सकारात्मक सोच के 10 नियम

सफल होने के लिए आपको सावधान रहना होगा कि आप अपने मस्तिष्क में किसे प्रवेश करने की अनुमति देते हैं, क्योंकि आपका मस्तिष्क एक बगीचे की तरह है। यहाँ पर जो भी बोया जाएगा, वही बढ़ेगा। अगर आप सकारात्मक बीज बोएँगे, तो आप सकारात्मक बनेंगे। परंतु अगर आप नकारात्मक बीज बोएँगे, तो आप नकारात्मक बन जाएँगे। अगर आप मक्का बोएँगे, तो वह बीज मक्का की फसल देगा। परंतु अगर आप ज़हरीले मशरूम बोएँगे, तो वे बढ़ने लगेंगे। -विली जॉली

1. कार्य और परिणाम का नियम

आप जैसे काम करेंगे, आपको वैसे ही परिणाम मिलेंगे। अगर आप सकारात्मक काम करते हैं, तो आपको सफलता, खुशी और उपलब्धि जैसे सकारात्मक परिणाम मिलेंगे। दूसरी तरफ, अगर आप नकारात्मक काम करते हैं, तो आपको असफलता, दुख और ग्लानि जैसे नकारात्मक परिणाम मिलेंगे। एक अन्य दृष्टिकोण से देखें, तो सकारात्मक काम परमार्थ या सेवा की भावना से किए जाते हैं, जबकि नकारात्मक काम स्वार्थ या लोभ की भावना से किए जाते हैं।

कार्य और परिणाम के नियम का उदाहरण हमें बायोकाॅन इंडिया की स्थापना में नज़र आता है। 1978 में 25 साल की उम्र में किरण मजूमदार ने अच्छी-खासी विदेशी नौकरी छोड़कर भारत में बायोकाॅन इंडिया की स्थापना की। लोगों ने उन्हें बहुत समझाया कि वे नौकरी छोड़कर अनजान समुद्र में छलाँग न लगाएँ, क्योंकि बायोकाॅन से पहले भारत में कोई बायोटेक्नोलॉजी कंपनी नहीं बनी थी। किरण मजूमदार को किसी बैंक ने लोन नहीं दिया, क्योंकि वे महिला थीं, बायोटेक एक नया क्षेत्र था और वे कोई ज़मीन-जायदाद गिरवी रखने की स्थिति में नहीं थीं। इतनी विषम परिस्थितियों में भी उन्होंने यह नहीं सोचा कि अब क्या होगा या कैसे होगा। उन्होंने आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच के बूते पर गैराज में 10,000 रुपये से बायोटेक इंडिया की स्थापना की। उन्होंने बाद में कहा, 'मुझे लगता है कि इसी तरह की चुनौती आपको आगे बढ़ने की शक्ति देती है, क्योंकि जब आप सफल होने की ठान लेते हैं, तो आप हर तरह की बाधाओं को पार करने की भी ठान लेते हैं और इसी में सारा रोमांच है।'

इसी तरह जमशेदजी टाटा पराधीन भारत में आधुनिक स्टील प्लांट बनाना चाहते थे, लेकिन नकारात्मक लोगों ने उनकी हँसी उड़ाई: बहुत पैसे लगेंगे, आधुनिक मशीनें कैसे आएँगी और ब्रिटिश सरकार को टक्कर कैसे दोगे? रेलवे कंपनी के चीफ कमिश्नर सर फ्रेडरिक अपकॉट ने तो यहाँ तक कहा, 'अगर टाटा का प्लांट स्टील की पटरियाँ बनाने में सफल हो जाता है, तो मैं उसकी बनाई सारी पटरियाँ खा जाऊँगा।' लेकिन जमशेदजी टाटा ने अपनी मानसिकता को सकारात्मक रखा, क्योंकि वे आधुनिकीकरण को देश की प्रगति के लिए अनिवार्य मानते थे और यह प्लांट व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं, बल्कि देश की तरक्की के लिए लगाना चाहते थे। परोपकार के क्षेत्र में भारत में टाटा समूह का नाम जितना चलता है, उतना किसी दूसरे समूह का नहीं चलता और यह सब इसीलिए है, क्योंकि शुरुआत से ही टाटा समूह ने परोपकार को पहले स्थान पर रखा है और इसकी सफलता सकारात्मक सोच का ही परिणाम है।

2. आकर्षण का नियम

आकर्षण का नियम कहता है कि आप जिस फ्रीक्वेंसी पर रहते हैं, उसी फ्रीक्वेंसी पर रहने वाली चीजों को आकर्षित करते हैं, इसलिए नकारात्मक फ्रीक्वेंसी पर न रहें, क्योंकि इससे आप नकारात्मक चीजों को ही अपनी ओर आकर्षित करेंगे। इसका सीधा मतलब है कि अगर आप अमीर बनने की आशा करते हैं, तो आप अमीर बनेंगे और अगर आप गरीब रहने की आशा करते हैं, तो आप गरीब रहेंगे। यह सिद्धांत रॉन्डा बर्न की पुस्तक और फ़िल्म 'द सीक्रेट' के बाद काफ़ी लोकप्रिय हो चुका है।

जब आप सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद करते हैं तो आप अपने मस्तिष्क में एक चुंबकीय शक्ति उत्पन्न करते हैं, जो आकर्षण के नियम के अनुसार सर्वश्रेष्ठ को आपकी ओर आकर्षित करती है। परंतु अगर आप सबसे बुरे की आशा करते हैं, तो आप अपने मस्तिष्क में विकर्षण की शक्ति को मुक्त करते हैं जो सर्वश्रेष्ठ को आपसे दूर कर देती है। यह आश्चर्यजनक है कि सर्वश्रेष्ठ की लगातार आशा करने से ऐसी शक्तियाँ सक्रिय हो जाती हैं जो सर्वश्रेष्ठ को संभव बना देती हैं।

इतिहास गवाह है कि जिन लोगों ने मुश्किलों पर ध्यान केंद्रित किया, वे कुछ नहीं कर पाए, लेकिन जिन्होंने सकारात्मक सोच का परिचय देते हुए अवसरों पर ध्यान केंद्रित किया, उन्हें दौलत, सफलता और संतुष्टि भरा जीवन मिला। धीरूभाई अंबानी जब अदन में शेल कंपनी के पेट्रोल पंप पर पेट्रोल भरते थे, तो उन्होंने सपना देखा कि वे भारत में शेल जैसी बड़ी ऑइल कंपनी के मालिक बनेंगे। गौर करें, उनका सपना बड़ा था, वे पेट्रोल पंप के नहीं, बल्कि शेल जैसी बड़ी कंपनी के मालिक बनना चाहते थे। धीरूभाई की सफलता इस बात का प्रमाण है कि बड़ी सफलता उन्हीं को मिलती है, जो बड़े सपने देखते हैं। उन्होंने अपनी गरीबी या बाधाओं के बारे में नहीं सोचा, बल्कि बड़ा सपना देखकर सफलता को अपनी ओर आकर्षित किया।

इसी तरह जे.के. रोलिंग की कहानी देखें। हैरी पॉटर उपन्यासों की बंदौलत आज वे शोहरत और दौलत के शिखर पर हैं। लेकिन एक समय ऐसा भी था, जब वे भारी गरीबी में रह रही थीं उनके जीवन में दुख ही दुख थे, संघर्ष ही संघर्ष था। न पति, न नौकरी, साथ में छोटी सी बच्ची और गुज़ारा भत्ते पर रहने के कारण चारों तरफ़ लोगों से मिल रहा अपमानजनक व्यवहार। सिर्फ़ हैरी पॉटर की किताब छपवाने के सपने ने उन्हें टूटने से बचाया, वरना इतने दबावों के चलते कोई भी बिखर सकता था। किताब पूरी होने के बाद भी संघर्ष जारी रहा, क्योंकि इसे एक के बाद एक बारह प्रकाशकों ने रिजेक्ट कर दिया। लेकिन उन्होंने मुश्किलों के बावजूद सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद नहीं छोड़ी। वे यही सोचती रहीं कि किसी न किसी दिन, कभी न कभी वे सफल होंगी... और बाद में ऐसा ही हुआ।

किसी ने बड़ी अच्छी बात कही है, 'समुद्र का सारा पानी भी किसी जहाज़ को तब तक नहीं डुबा सकता, जब तक कि यह जहाज़ के अंदर न आ जाए। इसी तरह, संसार की नकारात्मकता भी आपको तब तक असफल नहीं करा सकती, जब तक कि आप इसे अपने भीतर आने की अनुमति न दें।'

3. साहचर्य का नियम

इस संसार में कोई भी अकेला सफल नहीं होता है; सफल होने के लिए टीमवर्क और नेटवर्क की जरूरत होती है। साहचर्य के मामले में ध्यान रखें कि नकारात्मक लोगों को दूसरों की टाँग खींचने में आनंद आता है, जबकि सकारात्मक लोग आपकी ओर मदद का हाथ बढ़ाते हैं। इसके अलावा, सकारात्मक लोगों के साथ रहने से आपकी छवि अच्छी बनेगी, वे आपको सकारात्मक कर्म करने की प्रेरणा देंगे और सही दिशा में प्रोत्साहित भी करेंगे। जैसा जिम रॉन ने कहा है, 'आप उन पाँच लोगों का औसत होते हैं, जिनके साथ आप सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं।' आप अपना ज़्यादातर समय जिन लोगों के साथ बिताते हैं, आप भी वैसे ही बन जाते हैं, इसलिए इस बारे में सावधान रहें कि आप उन्हीं लोगों के साथ समय बिताएँ, जो सकारात्मक मानसिकता के हों और प्रगति करना चाहते हों।

नारायण मूर्ति इस नियम को जानते थे, इसलिए उन्होंने अपनी ही मानसिकता वाले छह साथियों के साथ मिलकर इनफोसिस की स्थापना की और अरबपति बन गए।

अमूल और लिज्जत भी साहचर्य की शक्ति की सफल कहानियाँ हैं। सात कम पढ़ी-लिखी महिलाओं ने अपनी गरीबी या अशिक्षा या मुश्किलों के बारे में नहीं सोचा, बल्कि उन्होंने यह सोचा कि अगर वे मिलकर काम करें, तो कामयाब हो सकती हैं। इसी सकारात्मक सोच के चलते उन्होंने सिर्फ़ 80 रुपये की पूँजी से लिज्जत कंपनी की स्थापना कर दी। आज लगभग 50,000 महिलाएँ लिज्जत पापड़ बनाने का काम करती हैं। इस तरह लिज्जत पापड़ सहकारिता के महत्व के अलावा महिला सशक्तीकरण का ब्रांड भी बन चुका है।

4. फोकस का नियम

सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति हमेशा सकारात्मक बातों पर यानी अपने सपने पर ध्यान केंद्रित करता है, जबकि नकारात्मक सोच वाला व्यक्ति हमेशा राह की बाधाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। अगर आप सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद करते हैं तो आपको कोई ऐसी अजीब सी शक्ति मिल जाती है, जिससे आप उन परिस्थितियों का निर्माण कर लेते हैं जिनसे आपको अपेक्षित परिणाम मिलते हैं। जैसा पैट्रीशिया नील ने कहा है, 'प्रबल सकारात्मक मानसिक

नज़रिये से जितने चमत्कार होते हैं, उतने किसी जादुई दवा से भी नहीं होते।’

लक्ष्मी मित्तल को भारत का लाइसेंस राज और व्यापारिक प्रतिबंध पसंद नहीं थे, लेकिन उन्होंने शिकायत करने में अपनी ऊर्जा बरबाद नहीं की, बल्कि भारत छोड़कर इंडोनेशिया में कारोबार शुरू किया। उन्होंने स्टील उद्योग पर और खास तौर पर बीमार स्टील मिलों को खरीदने पर ध्यान केंद्रित किया। सकारात्मक सोच और फोकस की वजह से ही लक्ष्मी मित्तल अरबपतियों की सूची में शामिल हो गए।

हेनरी फ़ोर्ड भी सकारात्मक लक्ष्य की वजह से ही अमीर बने थे। वे चाहते थे कि हर अमेरिकी के पास एक कार हो, इसलिए उन्होंने सस्ती मॉडल टी कार बनाई, जैसे कुछ समय पहले भारत में टाटा ने नैनो बनाई थी। जैसे-जैसे मॉडल टी की बिक्री बढ़ती गई, फोर्ड उसकी कीमत घटाते चले गए। उन्होंने यह नहीं सोचा कि मैं कीमत बढ़ाकर ज़्यादा मुनाफ़ा कमा लूँ। इसके बजाय उन्होंने यह सोचा कि मैं कीमत कम करके ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को कार खरीदने का मौक़ा दूँ। वे अपने लिए नहीं, अपने देशवासियों के बारे में सोच रहे थे। कोई हैरानी नहीं कि बदले में फ़ोर्ड को दौलत और शोहरत का पुरस्कार मिला।

5. सपनों का नियम

सफल बनने का सबसे आसान तरीका यह है कि आप सफलता का सपना देखें, क्योंकि यह सपना आपको लगातार मेहनत करने के लिए प्रेरित करेगा। रॉबर्ट कॉलियर के कथन को याद रखें, ‘सारी दौलत मस्तिष्क से उत्पन्न होती है।’

आपकी परिस्थितियाँ चाहे जैसी हों, बड़े सपने देखें। जैसे बाबा रामदेव देखते हैं। बाबा रामदेव का सपना है कि वे देश का पैसा बाहर नहीं जाने देंगे, बल्कि सस्ते, शुद्ध और अच्छे प्रॉडक्ट बनाकर भारत से बहुराष्ट्रीय कंपनियों का सफाया कर देंगे। उनका सपना है कि पूरा भारत ही नहीं, बल्कि पूरा विश्व स्वस्थ और समृद्ध बने। इसी सपने की बदौलत वे कब अमीरों की गिनती में आ गए, शायद उन्हें खुद भी पता नहीं चला होगा!

दलित महिला उद्यमी कल्पना सरोज इसका उत्कृष्ट उदाहरण हैं। यह बालिका वधू झुग्गी में रहती थी, लेकिन उसने स्थिति से समझौता नहीं किया, बल्कि अपने सपनों पर ध्यान केंद्रित किया, जिसकी वजह से आज वह करोड़पति उद्यमी बन चुकी है।

6. सक्रिय कर्म का नियम

सकारात्मक सोच वाला आदमी सक्रिय कर्म पर ध्यान केंद्रित करता है, जबकि नकारात्मक सोच वाला आदमी निठल्ली आलोचना, निंदा और शिकायतों में समय बरबाद करता है। सकारात्मक व्यक्ति कर्म-केंद्रित होता है, नकारात्मक व्यक्ति शिकायत-केंद्रित होता है। असफल होने पर सकारात्मक व्यक्ति अपनी ग़लतियाँ खोजता है, जबकि नकारात्मक व्यक्ति दूसरों की ग़लतियाँ खोजता है। सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति सोचता है कि वह कोई काम कैसे कर सकता है, जबकि नकारात्मक सोच वाला व्यक्ति सोचता है कि वह कोई काम क्यों नहीं कर सकता। सकारात्मक व्यक्ति पहला क़दम उठा देता है और कर्म में जुट जाता है, जबकि नकारात्मक व्यक्ति आलस या डर या शंका के कारण पहला क़दम ही नहीं उठा पाता।

करसन भाई पटेल सरकारी प्रयोगशाला में सहायक थे और आधी रात तक घर पर पीला डिटर्जेंट बनाते थे। फिर रविवार को वे साइकल पर झोले लटकाकर डिटर्जेंट बेचने निकलते थे। और यहाँ से निरमा का जो जलवा शुरू हुआ, वह आज तक चल रहा है। कभी आपने सोचा कि स्टार्टअप कंपनी के मालिक दिन में सोलह घंटे काम करने के बाद भी क्यों नहीं थकते हैं, जबकि सामान्य लोग सात-आठ घंटे की नौकरी में ही निढाल हो जाते हैं? क्योंकि अपने काम के बारे में एक की सोच सकारात्मक रहती है, जबकि दूसरे की नकारात्मक रहती है। इसलिए सफलता के शॉर्टकट पर चलें और सकारात्मक सोच का अभ्यास करें।

7. आशा का नियम

आप जैसी आशा करते हैं, आपको वैसा ही मिलता है। सफलता की आशा रखेंगे, तो सफलता मिलेगी। असफलता की आशा रखेंगे, तो असफलता मिलेगी। हम किस तरह से सोचते हैं -- इसके कारण ही हम असुरक्षा या सुरक्षा की भावना का निर्माण करते हैं। अगर हम हमेशा यही विचार करें और कल्पना करें कि कोई बुरी घटना होने वाली

है, तो इसका परिणाम यह होगा कि हम हमेशा असुरक्षित महसूस करेंगे। और इससे भी ज़्यादा गंभीर बात यह है कि हम अपने विचारों की शक्ति के द्वारा उन बुरी घटनाओं को आमंत्रण भी दे रहे हैं जिनसे हम डर रहे हैं। जैसा नॉर्मन विन्सेंट पील ने अपनी कालजयी पुस्तक 'द पावर ऑफ़ पॉजिटिव थिंकिंग' में लिखा है, 'कभी बुरे परिणामों का ज़िक्र न करें। उनके बारे में न सोचें। उन्हें अपने दिमाग़ से निकाल दें। हर दिन कम से कम दस बार सोचें: "मैं सर्वश्रेष्ठ परिणामों की उम्मीद करता हूँ और ईश्वर की मदद से मैं उन्हें हासिल कर लूँगा।"'

यह सुनिश्चित कर लें कि आपका लक्ष्य सही हो, फिर उस लक्ष्य की तस्वीर को अपने दिमाग में जमकर बिठा लें और बिठाए रखें। कड़ी मेहनत करें, अपनी सफलता में विश्वास रखें और कुछ ही समय में यह विचार इतना सशक्त बन जायेगा कि यह आपकी सफलता सुनिश्चित कर देगा। आपका मस्तिष्क जो तस्वीर देखता है आप वही बन जाते हैं, बशर्ते आप इस मानसिक तस्वीर को प्रबलता से देखें और आपका लक्ष्य दमदार हो।

आपके एक कंधे पर देवदूत बैठा रहता है और दूसरे पर दानव। और उनके बीच में आप होते हैं और आप ही हमेशा यह चुनते हैं कि आप उन दोनों में से किसकी बात सुनेंगे। जिसकी बात आप ज़्यादा सुनेंगे, जिसे आप ज़्यादा पोषण देंगे, वही ताक़तवर बनेगा। हमेशा देवदूत की सकारात्मक बातें सुनें और दानव की नकारात्मक बातें न सुनें।

सोनी के अकियो मोरिता ने भी यही किया था। उन्होंने अपने दायें कंधे पर बैठे देवदूत की उत्साहवर्धक बात सुनी थी और दानव की शंका उत्पन्न करने वाली बात नहीं सुनी थी। एक दिन अकियो मोरिता ने ऐसा छोटा कैसेट प्लेयर बनाने के बारे में सोचा, जिसमें रिकॉर्डिंग सुविधा न हो। सोनी के कर्मचारियों ने मोरिता से कहा कि उनका यह विचार कभी कामयाब नहीं हो सकता, क्योंकि रिकॉर्डिंग के बिना वॉकमैन सफल नहीं होगा और कंपनी दस हज़ार से ज़्यादा वॉकमैन नहीं बेच पाएगी। यह सुनने के बावजूद मोरिता ने आशा का दामन नहीं छोड़ा और कर्मचारियों से कहा कि उन्हें पूरी उम्मीद है कि यह कामयाब होगा। फिर उन्होंने अपने कर्मचारियों को चुनौती दी कि अगर वॉकमैन बाज़ार में सफल नहीं हुआ, तो वे चेयरमैन का पद छोड़ देंगे। दस साल के भीतर ही दो करोड़ वॉकमैन बिक गए और मोरिता ने जोखिम लेकर इतिहास रच दिया।

8. आदत का नियम

आदत से एक मतलब तो यह है कि सकारात्मक सोच की वजह से आप अच्छी आदतें डाल लेते हैं और बुरी आदतों से दूर रहते हैं। इस कारण आप अपने आप सफलता की दिशा में बढ़ने लगते हैं। आदत से दूसरा मतलब यह है कि हम जिस तरह से सोचते हैं, उसी तरह के ख़ांचे हमारे मस्तिष्क में बन जाते हैं यानी न्यूरोन कनेक्शन्स के शॉर्टकट बन जाते हैं। इसे कुएँ की मुँडेर पर रस्सी के बार-बार आने-जाने के निशानों की तरह मानें। अगर आप हर दिन सकारात्मक कथनों का इस्तेमाल करते हैं, अगर आप हर दिन सकारात्मक चित्र देखते हैं, तो आप एक दिन उस चित्र को अपने जीवन में साकार भी कर लेंगे। प्रायः हम इसलिए नकारात्मक होते हैं, क्योंकि नकारात्मकता हमारा स्वभाव, हमारी आदत होती है।

एक अमीर आदमी था, जो अपना मकान बेचना चाहता था। उसने प्रॉपर्टी डीलर को बुलाया और इसे बेचने को कहा। प्रॉपर्टी डीलर ने ख़बर में विज्ञापन छाप दिया। विज्ञापन पढ़ने के बाद अमीर आदमी ने डीलर को फ़ोन करके कहा, 'अब मकान बेचने की कोई ज़रूरत नहीं है।' जब डीलर ने कारण पूछा, तो अमीर आदमी ने कहा, 'विज्ञापन पढ़ने के बाद मुझे समझ आया कि मैं जिस तरह के मकान में हमेशा से रहना चाहता हूँ, मैं उसी में रह रहा हूँ और यही मेरे सपनों का मकान है। आपके विज्ञापन को पढ़ने के बाद मेरी आँखों पर बैंधी पट्टी हट गई।'।

सकारात्मक सोचने की आदत बहुत मूल्यवान होती है, क्योंकि यह सफलता की संभावना को बहुत ज़्यादा बढ़ा देती है और लगन के लिए तो अनिवार्य होती है। हेनरी फ़ोर्ड के जीवन का एक उदाहरण देखें। एक बार फ़ोर्ड एक ऐसा इंजन बनाना चाहते थे, जिसके आठों सिलेंडर एक ही ब्लॉक में हों। उन्होंने अपने इंजीनियरों को बुलाकर उनसे ऐसा करने को कहा। इंजीनियर बोले कि यह असंभव है, लेकिन फ़ोर्ड नहीं माने। उन्होंने इंजीनियरों से कहा कि संभव हो या असंभव, इस काम को हर हाल में करना ही है। मन मारकर इंजीनियरों ने एक साल तक काम किया, लेकिन वे सफल नहीं हुए। एक साल बाद जब इंजीनियरों ने फ़ोर्ड को बताया कि वे अब तक सफल नहीं हुए हैं और सफलता की कोई उम्मीद भी नहीं है, तब भी फ़ोर्ड ने हार नहीं मानी। उन्होंने मुस्कराकर इंजीनियरों से कहा कि वे इस काम में तब तक जुटे रहें, जब तक कि वे कामयाब न हो जाएँ। आख़िरकार एक दिन इंजीनियर वी-8 मोटर इंजन बनाने में सफल हो गए। हेनरी फ़ोर्ड को सकारात्मक सोचने की आदत थी, जो इंजीनियरों की नकारात्मक सोच पर भारी पड़ी। इसी कारण असंभव भी संभव हो गया।

9. दूरगामी दृष्टिकोण का नियम

जब आपका दृष्टिकोण दूरगामी होता है, तो आप ज़्यादा सकारात्मक होते हैं। तब आप लगन से काम करते हैं। तब आप योजना बनाकर काम करते हैं। तब आप अल्पकालीन प्रलोभनों से विचलित नहीं होते, बल्कि दूर तक सोचते हैं।

जब सारी दुनिया कंप्यूटर हार्डवेयर के पीछे पागल थी, तब बिल गेट्स के मन में यह नया विचार आया कि वे अच्छे, आकर्षक और आसान सॉफ्टवेयर बनाकर बेचें। बाकी सभी लोग अल्पकालीन दृष्टिकोण से सोच रहे थे और इस दूरगामी संभावना को देख नहीं पा रहे थे कि आने वाले समय में सॉफ्टवेयर कितने महत्वपूर्ण होंगे। दूरगामी दृष्टिकोण का एक और उदाहरण देखें। आई.बी.एम. अपने नए कंप्यूटर पहली बार बाज़ार में उतारने वाली थी और समय की कमी के कारण यह ऑपरेटिंग सिस्टम खुद बनाने के बजाय बना-बनाया ऑपरेटिंग सिस्टम खरीदना चाहती थी। आई.बी.एम. ने बिल गेट्स के साथ इसकी सौदेबाज़ी की। गेट्स ने कहा कि वे आई.बी.एम. को अपना ऑपरेटिंग सिस्टम एमएस-डॉस एकमुश्त रकम के बजाय रॉयल्टी पर बेचेंगे, हालाँकि एकमुश्त रकम में उन्हें अच्छा-खासा मुनाफ़ा होता। गेट्स ने कूटनीतिक चतुराई से आई.बी.एम. को रॉयल्टी देने के लिए राज़ी कर लिया और इस एक सौदे ने बिल गेट्स की तक़दीर बदल दी। वैसे आपको यह पता होना चाहिए कि जिस ऑपरेटिंग सिस्टम के लिए गेट्स ने आई.बी.एम. से सौदेबाज़ी की थी, उसे गेट्स ने खुद नहीं बनाया था, बल्कि सीटल की एक कंपनी से ख़रीदा था।

10. संभावना का नियम

एक बार की बात है, एक जूता कंपनी ने दो सेल्समैन अफ्रीका भेजे, ताकि वहाँ जूतों की बिक्री की संभावनाओं का पता लगाया जाए। एक सेल्समैन अफ्रीका के पूर्वी तट पर गया और दूसरा पश्चिमी तट पर। दोनों ने ही बाज़ार का सर्वेक्षण किया और रिपोर्ट भेजी। पूर्वी तट वाले सेल्समैन ने रिपोर्ट में लिखा, 'यहाँ कोई जूते नहीं पहनता है, यहाँ हमारे प्रॉडक्ट का कोई बाज़ार नहीं है।' दूसरे सेल्समैन ने लिखा, 'यहाँ कोई भी जूते नहीं पहनता है, हमारे प्रॉडक्ट के लिए बहुत बड़ा बाज़ार है। ढेर सारे जूते जल्दी भेज दें।'

यह प्रसंग आपको बता देता है कि आपकी सफलता इस बात से तय होती है कि आप बाधाओं को देख रहे हैं या संभावनाओं को। अगर आप बाधाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप काम करेंगे ही नहीं। दूसरी तरफ़, अगर आप संभावनाओं और अवसरों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपकी सफलता की संभावना भी बढ़ जाएगी। कई बार तो बाधाएँ खुद संभावनाओं में बदल जाती हैं और लंबे समय में उनके सकारात्मक प्रभाव होते हैं, जैसा नीचे दिए गए उदाहरण से स्पष्ट है।

जब प्रथम विश्व युद्ध के बाद चेकोस्लोवाकिया की मुद्रा का 75 प्रतिशत अवमूल्यन हो गया, तो देश की अर्थव्यवस्था चरमरा गई। अगस्त 1922 में ज़्यादातर उद्योगपति एक बैठक में सरकार को कोसने लगे, लेकिन टॉमस बाटा ने माँग बढ़ाने के लिए क्रीमते कम करने का सुझाव दिया। उन्होंने अपने जूतों की क्रीमत आधी कर दी। राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था की नाज़ुक हालत को देखते हुए बाटा ने विदेशों में व्यवसाय शुरू किया और 1922 में बाटा कंपनी पहली बार विदेश में क़दम रखते हुए हॉलैंड पहुँची। बाद में तो बाटा बहुराष्ट्रीय कंपनी में बदल गई। अगर देश की अर्थव्यवस्था नहीं चरमराती, तो बाटा का कारोबार सिर्फ़ चेकोस्लोवाकिया में ही चलता और यह कभी विदेशों में क़दम नहीं रख पाती। इस तरह हम देखते हैं कि बाटा ने संकट को भी सफलता की सीढ़ी बना लिया!

आप भी ऐसा ही कर सकते हैं। बस अपनी निगाह बाधाओं पर नहीं, संभावनाओं पर केंद्रित कर लें। परिस्थितियों से जूझने के लिए कोई सकारात्मक क़दम उठाएँ, नवाचार करें, जुगाड़ करें। चींटी जैसे बनें, जो अपनी राह में आने वाली किसी भी बाधा से विचलित नहीं होती, बल्कि अपने लक्ष्य की ओर बढ़ती चली जाती है।

5. सकारात्मक सोच की मुख्य बाधाएँ

मैं आपसे एक सवाल पूछना चाहता हूँ: अगर आपको पता हो कि किसी व्यक्ति को खसरा है, तो क्या आप उसे गले लगाएँगे? ज्यादातर लोग कहेंगे, बिल्कुल नहीं, मैं नहीं चाहता कि मुझे भी खसरा हो जाए। देखिए, मैं नकारात्मक चिंतन को भी मानसिक खसरे जैसा ही मानता हूँ। -टी. हार्वे एकर

जिस तरह आप अपने चेहरे को गोरा करने के लिए फेयरनेस क्रीम लगाते हैं, उसी तरह आपको अपने मन को गोरा करने के लिए सकारात्मक व प्रेरक विचारों की क्रीम लगानी होगी। और जैसी ज़िग ज़िगलर ने सलाह दी है, आपको यह क्रीम रोज़ लगानी चाहिए। आप अगर अपना चेहरा साफ़-सुथरा रखते हैं, तो मानसिकता साफ़-सुथरी क्यों न रखें?

आप अपने कपड़ों को साफ़ करने के लिए वॉशिंग पाउडर का इस्तेमाल करते हैं, बर्तनों को चमकाने के लिए क्लीनिंग बार का इस्तेमाल करते हैं, घर को साफ़ करने के लिए वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल करते हैं। यानी आप हर जगह गंदगी को हटाने और सफ़ाई करने के लिए कुछ न कुछ करते हैं। लेकिन ज़रा बताएँ, आप अपने मन की गंदगी को हटाने और वहाँ सफ़ाई करने के लिए क्या करते हैं?

ज़्यादातर लोग सफल नहीं होते हैं, क्योंकि ज़्यादातर लोग उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिन्हें वे या तो चाहते नहीं हैं या पसंद नहीं करते हैं या जो नकारात्मक होती हैं। जैसे अगर चेहरे पर एक मि.मी. का मुँहासा हो जाए, तो वे उसी पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं और बाक़ी शरीर के स्वास्थ्य या सुंदरता पर ध्यान केंद्रित नहीं करते। हम डर, आलोचना, असफलता पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हम अल्पकालीन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जैसे मुँहासा, जो आज है और कल नहीं रहेगा।

अगर आपके शरीर में प्लेटीलेट काउंट कम हो जाता है, तो समस्या हो जाती है। इसी तरह अगर आपके मन में सकारात्मक सोच कम हो जाती है, तो भी समस्या हो जाती है। इसे बढ़ाएँ।

सकारात्मक सोच की राह में आने वाली मुख्य बाधाएँ ये हैं:

1. आपका मस्तिष्क आदतन नकारात्मक होता है

यह सबसे बड़ी बाधा है। आपका मस्तिष्क आदतन नकारात्मक होता है। अगर आप इस बात से चौंक गए हों, तो यह ध्यान रखें कि यहाँ पर थर्मोस्टेट का नियम लागू होता है। यह आदतन नकारात्मक होता है यानी हमारा थर्मोस्टेट माइनस पर सेट होता है। अब अगर आप इसे प्लस पर सेट करना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको कोशिश करनी होगी।

हमारे मस्तिष्क की संरचना ही नकारात्मक होती है और इसके पीछे विकासवादी कारण है। यह खतरों के बारे में सबसे पहले सोचता है और आपको चेतावनी देता है। यह आपको उन जोखिमों से बचने के लिए प्रेरित करता है, जो आपके स्वास्थ्य और जीवन और सामाजिक ओहदे और प्रजनन से संबंधित होते हैं। यह आपके जीवित बचने के लिए आवश्यक है। आपका शरीर आपके बचाव के लिए कार्य करता है। जंगल के जानवरों और शत्रुओं के हमलों से बचने के लिए यह ज़रूरी भी था। जैसे ही कोई अस्वाभाविक चीज़ होती है, आपके कान खड़े हो जाते हैं, आपके कदम रुक जाते हैं, शरीर दौड़ो-या-लड़ो की तैयारी करने लगता है, एड्रीनलिन का स्राव होने लगता है और यह सब एक ही पल में हो जाता है। नकारात्मक सोच का मुख्य कारण यही है कि हम सबसे पहले नकारात्मक सोचते हैं; क्या करें, हमारे मस्तिष्क के तार इसी तरह जुड़े हैं।

हमारी मानसिकता की प्रोग्रामिंग निगेटिव होती है, इसी कारण हम किसी के जाते समय उसे 'बी सक्सेसफुल' कहने के बजाय 'टेक केयर' कहते हैं। मस्तिष्क के लिए शरीर की सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण होती है, इसलिए एमिगडैला और अन्य अंग संभावित खतरों की स्कैनिंग करते रहते हैं। सुरक्षित रहना नकारात्मक है, जबकि प्रगति

करना सकारात्मक है। जोखिमों की आशंका से ही हम अज्ञात में कदम नहीं रखते हैं। हमें सुरक्षा चाहिए होती है, इसीलिए हम वह नौकरी नहीं छोड़ते हैं, जिसे हम पसंद नहीं करते। इसी कारण हम वह व्यवसाय शुरू नहीं कर पाते हैं, जिसे हम शुरू करना चाहते हैं। यदि आपकी स्थिति ऐसी है, तो विलियम शेड का यह कथन याद रखें, 'जहाज़ बंदरगाह में सुरक्षित होता है। लेकिन जहाज़ को इसके लिए नहीं बनाया जाता।'

2. आलोचना की प्रवृत्ति

हमारा समाज आलोचकों का समाज है। बचपन से लेकर मरने तक हमारी जितनी प्रशंसा होती है, उससे बीस गुना आलोचना होती है। और यह सिलसिला हमारे बचपन से ही शुरू हो जाता है और इसे वही लोग शुरू करते हैं, जो हमें सबसे ज्यादा प्यार करते हैं: हमारे माता-पिता। आलोचना के पीछे उनका उद्देश्य अच्छा होता है; वे हमें बेहतर बनाना चाहते हैं। लेकिन इसका परिणाम अच्छा नहीं होता; इससे हमारा आत्मविश्वास कम हो जाता है। आलोचना का हर बार, हर जगह यही परिणाम होता है। यह हमारे आत्मविश्वास को कम कर देती है। इसकी वजह से हम खुद के बारे में नकारात्मक हो जाते हैं। हम खुद के बारे में, दूसरों के बारे में, जीवन के बारे में, संसार के बारे में नकारात्मक हो जाते हैं। हम इतने नकारात्मक हो जाते हैं कि आलोचना के डर से कोई काम करना ही नहीं चाहते हैं, क्योंकि हर काम की आलोचना हो सकती है। इस बारे में सावधान रहें, क्योंकि जैसा जॉइस मेयर ने कहा है, 'सकारात्मक जीवन और नकारात्मक मस्तिष्क - एक साथ ये दोनों चीज़ें नहीं हो सकतीं।'

समस्या यह होती है कि सकारात्मकता में ज्यादा रस नहीं आता है। आप किसी की प्रशंसा पंद्रह मिनट तक लगातार नहीं कर सकते, जबकि आप उसकी बुराई घंटों कर सकते हैं। ज्यादातर लोग नकारात्मक होते हैं, इसलिए आलोचना हमारे समाज का स्थायी भाव और स्वभाव बन गई है। आप कुछ भी करें, लोग आलोचना करने के कारण खोज ही लेंगे। टाइम मैनेजमेंट की दृष्टि से आलोचना में समय बरबाद करना उचित नहीं है। आप दूसरों की बुराई करने में जितना समय लगाते हैं, उतने समय में अपनी उन्नति के लिए बहुत से सकारात्मक काम कर सकते हैं। यह बड़ी लकीर और छोटी लकीर वाला मामला है। अधिकांश लोग दूसरों की लकीर छोटी करने में जुटे रहते हैं, ताकि उनकी खुद की लकीर बड़ी दिखने लगे। उन्हें यह ख्याल ही नहीं रहता कि इसके बजाय उन्हें दूसरों की लकीर को छोटा करने के बजाय अपनी लकीर को बड़ा करने की कोशिश करनी चाहिए।

छोटी-छोटी नकारात्मक बातें भी अगर लगातार बोली जाएँ, तो वे आपके अवचेतन में पहुँच जाती हैं, चाहे वे बातें दूसरे बोल रहे हों या आप खुद। इसलिए इस बारे में ध्यान दें कि आप कैसे लोगों के साथ उठते-बैठते हैं। अपने शब्दों पर भी गौर करें और उन्हें यथासंभव सकारात्मक रखें।

3. दूसरों से तुलना

प्रायः हमारी नकारात्मकता का मूल कारण यह होता है कि हम दूसरों से अपनी तुलना करते रहते हैं। यह सबसे घातक बाधा है, क्योंकि इसके हर दृष्टि से बुरे ही परिणाम मिलते हैं। यदि सामने वाला तुलना में हमसे श्रेष्ठ दिखता है, तो हममें ईर्ष्या की प्रवृत्ति और हीन भावना आ जाती है। यदि सामने वाला तुलना में हमसे हीन दिखता है, तो हममें अहंकार का भाव आ जाता है। दूसरों से तुलना करने की वजह से हम खुद को बदकिस्मत भी मान सकते हैं और यह सोच सकते हैं कि हमारे साथ हर चीज़ बुरी होती है। या हम यह सोचते हैं कि दूसरे लोगों को वह मिल रहा है जिसके वे योग्य नहीं हैं, और हममें जितनी योग्यता है, हमें उतना नहीं मिल रहा है। कुल मिलाकर, दूसरों से तुलना करना कहीं से कहीं तक फ़ायदा नहीं करता है, बल्कि डर, चिंता, शंका, ईर्ष्या, कुंठा, तनाव, दुख और दुर्भावना को ही बढ़ाता है।

4. तेज़ गति और तनाव

अगर हम अति-उत्तेजना और अत्यधिक रोमांच का शिकार नहीं होना चाहते, तो हमें अपने आधुनिक जीवन की गति को घटाना चाहिये। यह अति-उत्तेजना शरीर में ज़हरीले रसायन बनाती है और भावनात्मक बीमारियों को जन्म देती है। यह थकान पैदा करती है और कुंठा का एहसास भी कराती है, जिस वजह से हम अपनी व्यक्तिगत समस्याओं से लेकर अपने देश और दुनिया की दशा तक सभी विषयों पर चिढ़ते और गुस्सा होते रहते हैं।

आज तनाव हर जगह पर लोगों के जीवन में स्थायी भाव बन चुका है। इस तनाव को कम करने के लिये आप अपनी गति को कम करना प्रारंभ कर सकते हैं। उसके लिये आपको धीमा और शांत होने की आवश्यकता है।

चिड़चिड़े न बनें, गुस्सा न हों। शांतिपूर्ण बनने का अभ्यास करें। तनाव और जल्दबाजी और शोर-शराबे के कारण भी नकारात्मक सोच बढ़ती है। भीड़ भरी सड़क पर आपके नकारात्मक रहने की आशंका ज़्यादा रहती है, जबकि नदी के पास पेड़ों के नीचे बैठते समय आपके सकारात्मक रहने की संभावना ज़्यादा रहती है।

5. अल्पकालीन लाभों पर ध्यान केंद्रित करना

हमारे छोटे-छोटे स्वार्थ या अल्पकालीन लाभ हमें नकारात्मक सोच में उलझा देते हैं। हर चीज़ हमारे हिसाब से होनी चाहिए। अगर कोई व्यक्ति हमारी इच्छा के हिसाब से नहीं चल रहा है या हमारे काम में बाधा डाल रहा है, तो यह हमें ग़लत लगता है और हमें गुस्सा आ जाता है।

दूसरों के बारे में सकारात्मक विचार रखें। यह सोचें कि जब मैं उसकी उम्र में था, तब कैसा था, तब मुझमें कितनी बुद्धि थी? यह भी सोचें कि अगर मैं उसकी जगह होता, तो शायद ऐसा ही करता! एकदम से ग़लत निष्कर्ष पर न कूदें और सामने वाले को बेनिफिट ऑफ़ डाउट दें। जिस तरह शंका होने पर क्रिकेट में हमेशा बल्लेबाज़ को बेनिफिट ऑफ़ डाउट दिया जाता है, उसी तरह आपको भी सामने वाले को हमेशा बेनिफिट ऑफ़ डाउट देना चाहिए। हैरी ट्रूमैन की सलाह पर चलें, 'सामने वाले के नज़रिये को समझने के लिए हमें पहले यह समझना होगा कि वह क्या करने की कोशिश कर रहा है। दस में से नौ बार वह सही काम करने की कोशिश कर रहा होता है।'

6. सकारात्मक सोच बढ़ाने के तरीके

”मेरी पीढ़ी की सबसे महान खोज यह है कि अपना मानसिक रवैया बदलकर इंसान अपनी ज़िंदगी बदल सकते हैं।“ - विलियम जेम्स

सकारात्मकता का अर्थ सृजन भी है और विध्वंस भी। आप सकारात्मक बनने के लिए दोतरफ़ा रणनीति पर चल सकते हैं: या तो अच्छी चीज़ें करें या फिर बुरी चीज़ें हटाएँ। अच्छी आदतें डालें, बुरी आदतें हटाएँ। सारे धर्मग्रंथ इसी दोतरफ़ा रणनीति का संदेश देते हैं।

सकारात्मक सोच को बढ़ाने के कई तरीके हैं:

प्राकृतिक: प्रकृति के आस-पास रहें। फूलों, झरनों, नदी, जंगल आदि को देखने से शांति मिलती है और सकारात्मक सोच में वृद्धि होती है।

शारीरिक: स्वस्थ रहें और अपनी ऊर्जा के स्तर पर ध्यान दें। बीमार या थका हुआ व्यक्ति स्वाभाविक रूप से ज़्यादा नकारात्मक होता है।

आहार: ऊर्जा बढ़ाने वाला आहार लें। फ़ास्ट फूड से बचें, जो आपकी ऊर्जा का क्षय करता है तथा कई हानिकारक रसायन आपके अंदर पहुँचा देता है।

मानसिक: प्रेरक पुस्तकें पढ़ें और प्रेरक ऑडियो सुनें। प्रगति के विचारों पर ध्यान केंद्रित करें। अपने मानसिक संतुलन को न गड़बड़ाने दें। महत्वपूर्ण चीज़ों को महत्वपूर्ण रखें।

भावनात्मक: सेवा और प्रेम की भावनाएँ रखें। दूसरों की मदद करने या समाज को देने का भाव रखें। लेने पर नहीं, देने पर ध्यान केंद्रित करें।

आध्यात्मिक: खुद को ईश्वर का प्रतिनिधि या साधन या संतान मानें, जिसने आपको संसार में किसी उद्देश्य से भेजा है। जब ईश्वर साथ हो, तो आप सब कुछ कर सकते हैं।

1. हर दिन प्रेरक पुस्तकों, सकारात्मक संदेशों या कथनों से सकारात्मक सोच की बैटरी को चार्ज करें, जिस तरह आप अपने मोबाइल की बैटरी को करते हैं। अधिक लाभ के लिए बीच-बीच में किसी सेमिनार या कोर्स का रिचार्ज भी करें। जैसा बेंजामिन डिज़राइली ने कहा है, ‘अपने मन को महान विचारों की खुराक दें, क्योंकि आप जितना सोचते हैं, उससे ज़्यादा ऊँचाई पर कभी नहीं पहुँच पाएँगे।’

2. सुबह प्राणायाम करने से भी ऊर्जा बढ़ती है। योग और ध्यान से भी सकारात्मक सोच में वृद्धि होती है। इसका कारण यह है कि ये कोशिका के भीतर जाकर कचरे की सफ़ाई करते हैं, जिससे रक्त प्रवाह बेहतर होता है और सकारात्मक सोच बढ़ती है। स्वास्थ्य अच्छा हो, तो विचार अच्छे रहते हैं। थकान के कारण नकारात्मकता बढ़ती है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, हमारी सकारात्मकता भी कम होती जाती है। यह भी देखा गया है कि इंसान सुबह-सुबह ज़्यादा सकारात्मक होता है और देर रात तक नकारात्मक हो जाता है। इसका कारण संभवतः ऑक्सीजन की आपूर्ति है। जब ऑक्सीजन की आपूर्ति ज़्यादा होती है, तो आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ा होता है और तब सकारात्मक विचार सोचना ज़्यादा आसान होता है।

3. ईश्वर ही सारी ऊर्जा का स्रोत है, इसलिए उससे संपर्क करने से हमें ऊर्जा मिलती है। सुबह भजन करने या प्रार्थना करने या पूजन करने से भी सकारात्मक सोच बढ़ती है। धर्मग्रंथ के एक-दो पन्ने पढ़ने से भी लाभ होता है। किसी एक सकारात्मक पंक्ति को चुन लें और दिन भर उसी के बारे में सोचते रहें। या फिर कोई सकारात्मक शब्द, जैसे सफलता, एकाग्रता, लगन, करुणा या सहानुभूति या दया या एकाग्रता या सहिष्णुता। बस इतना ध्यान रखें कि यह सकारात्मक शब्द वही हो, जिस दिशा में आप जाना चाहते हों।

4. प्रेरक पुस्तकों के कुछ पेज सुबह-सुबह और देर रात को पढ़ने से सकारात्मक सोच में वृद्धि होती है। यही ऑडियो टेप सुनने के बारे में सही है। आप यूट्यूब पर प्रेरक वीडियो सुनकर भी सकारात्मक सोच को बढ़ा सकते हैं। जैसा थॉमस जेफ़रसन ने कहा है, 'कोई भी चीज़ सही मानसिक नज़रिये वाले व्यक्ति को लक्ष्य तक पहुँचने से रोक नहीं सकती; इस पृथ्वी की कोई भी चीज़ ग़लत मानसिक नज़रिये वाले व्यक्ति की मदद नहीं कर सकती।'

5. सकारात्मक लोगों के साथ रहना सकारात्मक सोच को बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है। यदि पत्नी, बॉस, सहकर्मी और दोस्त सभी नकारात्मक मानसिकता वाले हों, तो आप लंबे समय तक सकारात्मक नहीं रह पाएँगे या आपको इस काम में बहुत मुश्किल आएगी। इसलिए ऐसे लोगों के साथ रहें, जो सकारात्मक हों। टीवी और अख़बार से भी नकारात्मकता बढ़ती है, क्योंकि वहाँ सनसनीखेज़ ख़बरें परोसी जाती हैं, जो प्रायः नकारात्मक होती हैं।

6. आत्मविश्वास रखें। लोग समस्याओं, चिंताओं और मुश्किलों के सामने हार मान लेते हैं। अपने आप में विश्वास रखें! अपनी योग्यताओं में विश्वास रखें! विनम्र परंतु पर्याप्त आत्मविश्वास के बिना आप सफल या सुखी नहीं हो सकते, जबकि प्रबल आत्मविश्वास के सहारे आप सफल हो सकते हैं। हीन भावना आपकी आशाओं की प्राप्ति की राह में बहुत बड़ी बाधा है। आत्मविश्वास इस बाधा को हटा देता है। जब आप अपने दिमाग़ को विश्वास से लबालब भर लेते हैं, तो सारी शंकाएँ दूर हो जाती हैं और आत्मविश्वास आपको आपकी मंज़िल तक पहुँचा देता है। अपनी पिछली सफलताओं को याद करें। अपनी नियामतों को लिखें। ईश्वर में विश्वास रखें। अपनी योग्यताओं की सूची बनाएँ। इन सभी चीज़ों से आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मविश्वास बढ़ाने का सबसे सरल उपाय इस जीववैज्ञानिक सच्चाई को याद रखना है, 'आप करोड़ों शुक्राणुओं में सबसे तेज़ शुक्राणु थे। कभी न भूलें कि आप इस संसार में विजेता के रूप में आए थे!'

7. दिमाग़ को ख़ाली करें। अपने दिमाग़ से डर, नफ़रत, असुरक्षा, अफ़सोस, और अपराधबोध की सारी भावनाएँ ख़ाली करने का अभ्यास करें। आप अपने दिमाग़ को चेतन होकर ख़ाली करने की कोशिश कर रहे हैं, सिर्फ़ इसी बात से आपको राहत मिल जाती है।

परंतु यह ध्यान रखें, केवल दिमाग़ ख़ाली करना ही काफ़ी नहीं है। जब दिमाग़ ख़ाली हो जायेगा, तो कोई न कोई चीज़ तो अंदर आएगी। दिमाग़ में लंबे समय तक वैक्यूम की स्थिति नहीं रह सकती। इसे रोकने के लिये अपने दिमाग़ में तत्काल रचनात्मक और स्वस्थ विचार भर लें।

सकारात्मक सोच का अर्थ यह है कि आप परिस्थितियों पर ध्यान न दें, बल्कि इस बात पर ध्यान दें कि आप क्या कर सकते हैं। आपको ताश के पत्ते दे दिए गए हैं और वे चाहे अच्छे हों या बुरे, आपको अपनी बाज़ी उन्हीं के हिसाब से खेलनी है। आपको तो बस यह तय करना है कि जो पत्ते आपको मिले हैं, उनसे आप सबसे अच्छी तरह कैसे खेल सकते हैं। यह सोचें कि ईश्वर ने आपको किसी खास उद्देश्य से इस धरती पर भेजा है और फिर उस उद्देश्य को पूरा करने में जुट जाएँ।

8. मानसिक कचरे की ऑटोमैटिक सफ़ाई करें। हर दिन चयापचय के कारण आपके शरीर की कोशिकाओं में कचरा भर जाता है। अगर इसे न हटाया जाए, तो आप बीमार पड़ सकते हैं। आपकी शरीर में ऐसी ऑटोमैटिक व्यवस्था है कि हॉर्मोन, एंजाइम और विटामिन कोशिकाओं का कचरा हर दिन हटाते रहते हैं। इसी तरह आपके मन में भी कचरा जमा होता रहता है। वैसे यहाँ भी ऑटोमैटिक व्यवस्था होती है और दिमाग़ आपके सोते समय इस कचरे को हटाता है, लेकिन अगर मानसिक कचरा ज़्यादा है या आप कम नींद ले रहे हैं, तो यह कचरा जमा होता रहेगा और आपको मानसिक रूप से नकारात्मक बना देगा या बीमार कर देगा। मानसिक कचरे की सफ़ाई पर ध्यान देते रहें। रामचंद्र मिशन में अभ्यासियों को यह अच्छी आदत सिखाई जाती है कि सोने से पहले दिन की घटनाओं, विचारों और भावनाओं से उत्पन्न मानसिक कचरे को हटा दें, ताकि मन साफ़ हो सके। आप घर में तो किसी दूसरे से झाड़ू-पोछा लगवा सकते हैं, लेकिन अपने दिमाग़ में झाड़ू-पोछा तो आपको खुद लगाना होगा। अपने मन को साफ़ रखें। जैसा नॉर्मन विन्सेंट पील ने कहा है, 'साफ़ इंजन शक्ति देता है।'

9. आप जो शब्द बोलते हैं, उनका आपके विचारों पर सीधा और निश्चित असर होता है। सकारात्मक शब्द बोलेंगे, तो आपके विचार सकारात्मक रहेंगे। इसलिए दूसरों की निंदा, आलोचना, शिकायत न करें। बीमारी की बात न करें, बल्कि स्वास्थ्य की बात करें। ऊँची आवाज़ में बोलने से नकारात्मक सोच को बढ़ावा मिलता है, जबकि नीची आवाज़ में बोलने से सकारात्मक सोच को बढ़ावा मिलता है। इसी तरह, तेज़ गति से बोलने से उतावलापन झलकता है, जबकि धीमी गति से बोलने से स्थिरता व शांति प्रदर्शित होती है।

10. सही विकल्प चुनें। जैसा स्टीफन कवी ने अपनी बेस्टसेलर पुस्तक 7 हैबिट्स में लिखा है, आप किसी क्रिया पर अपनी प्रतिक्रिया चुन सकते हैं; आपके हाथ में चुनाव की यह शक्ति होती है कि आप सकारात्मक प्रतिक्रिया करें या नकारात्मक प्रतिक्रिया करें।

अगर किसी ने ऐसी हरकत कर दी है जिससे आपको गुस्सा आ रहा है, तो आपके पास दो विकल्प होते हैं: या तो आप उस पर क्रोधित हो सकते हैं या फिर आप ईसा मसीह की तरह कह सकते हैं, 'है ईश्वर, उन्हें क्षमा करो; वे नहीं जानते कि वे क्या कर रहे हैं।' जिन लोगों पर आपको क्रोध आ रहा है, उनके लिए दुआ करें। दुआ या प्रार्थना सकारात्मक भाव है, इसलिए जैसे ही यह मन में भरता है, क्रोध अपने आप बाहर निकल जाता है और आपके अंदर हानिकारक रसायनों का स्त्राव नहीं होता तथा आपकी फ्रीक्वेंसी भी सकारात्मक बनी रहती है, जिससे आपको सकारात्मक परिणाम मिलते हैं।

7. निष्कर्ष: यह एक चीज़ करें

पहले यह चुनें कि आप किस क्षेत्र में सफल होना चाहते हैं: पारिवारिक, आर्थिक, करियर, स्वास्थ्य आदि। फिर उस क्षेत्र के बारे में सकारात्मक विचार सोचें, सकारात्मक चित्र बनाएँ, सकारात्मक शब्द बोलें। 21 दिनों तक यह प्रयोग करके देखें और अगर अच्छे परिणाम मिलें, तो फिर इसे दूसरे क्षेत्रों में भी करें।

एक सकारात्मक शब्द या कथन चुन लें और दिन भर उसी के बारे में सोचते रहें, जैसे 'मैं अमीर बन रहा हूँ।' या 'स्वास्थ्य।' या 'शांति।' या 'आनंद।'।

छोटी शुरुआत करें और जब आपको विश्वास हो जाए कि यह तरीका कारगर है, तो फिर ज़्यादा तेज़ी से आगे बढ़ें। और यह काम करते समय विली नेल्सन की बात याद रखें, 'जब आप नकारात्मक विचारों की जगह पर सकारात्मक विचार रख लेते हैं, तो आपको सकारात्मक परिणाम मिलने लगेंगे।'।

परिशिष्ट 1: आपका चश्मा गुलाबी है या काला?

अपने चश्मे की जाँच करें। आपने कौन सा चश्मा पहन रखा है, जिससे आप दुनिया को या खुद को देखते हैं। आप गुलाबी चश्मे से संसार को देखते हैं या काले चश्मे से? कई बार हमारे काले चश्मे, कोहरे या धुंध के कारण हमें चीज़ें साफ़ दिखाई नहीं देतीं। उन चीज़ों में कोई समस्या नहीं है; समस्या बस यह है कि वे स्पष्ट दिखाई नहीं देतीं। अपने दिमाग के भीतर के कोहरे को हटा दें और सकारात्मक सोच के चश्मे से चीज़ों को देखें। एक और बात सोचें। आपके चश्मे का नंबर कितना प्लस है? यह कितना सकारात्मक है? अगर यह थोड़ा सा सकारात्मक है, तो आपको थोड़ी सफलता मिलेगी, अगर यह ज़्यादा सकारात्मक है, तो आपको ज़्यादा सफलता मिलेगी।

अगर चश्मा प्लास्टिक का है, तो इसका मतलब है कि आपका यह दृष्टिकोण अस्थायी है। अगर चश्मा काँच का है, तो इसका मतलब है कि आपका दृष्टिकोण ज़्यादा स्थायी है। और अगर आपने कॉन्टेक्ट लेंस लगा रखा है, तो इसका मतलब है कि यह आपका स्थायी दृष्टिकोण या स्वाभाविक सोच है। इसलिए अगर आप जीवन में सफल होना चाहते हैं, तो सकारात्मक सोच का कॉन्टेक्ट लेंस लगवा लें।

जिस तरह आप किसी बैंक में जाकर हेल्थ टेस्ट कराते हैं, उसी तरह आपको एक दिन बैठकर अपनी सोच या नज़रिये की जाँच करनी चाहिए और यह पता लगाना चाहिए कि यह कितनी अच्छी हालत में है। आपके नज़रिये की हेल्थ रिपोर्ट पॉजिटिव है या निगेटिव? यह स्वस्थ है या नहीं? अगर यह स्वस्थ है, तो अच्छी बात है। अगर यह स्वस्थ नहीं है, तो इस दिशा में कुछ करें। और जैसा हम पहले ही बता चुके हैं, आप ही हैं, जो यह काम कर सकते हैं। जैसा बिल मेयर ने कहा है, 'हर विचार एक बीज होता है। अगर आप बबूल बोते हैं, तो शानदार सेब की फ़सल पाने की उम्मीद न करें।'

परिशिष्ट 2: आपके दिमाग में कौन सा टीवी चैनल चल रहा है?

आपको यह सोचना चाहिए कि आप किस फ्रीक्वेंसी पर हैं, यानी आपके दिमाग में कौन सा रेडियो स्टेशन या टीवी चैनल चल रहा है। हर टीवी चैनल या रेडियो स्टेशन एक निश्चित फ्रीक्वेंसी पर चलता है। इसी तरह हमारे दिमाग के चैनल की भी एक फ्रीक्वेंसी होती है। पता लगाएँ कि आपके दिमाग के इस टीवी चैनल की फ्रीक्वेंसी क्या है? अगर यह फ्रीक्वेंसी सकारात्मक है, तो आपको सकारात्मक परिणाम मिलेंगे। अगर यह फ्रीक्वेंसी नकारात्मक है, तो आपको नकारात्मक परिणाम मिलेंगे। अगर आप जीटीवी की फ्रीक्वेंसी पर रहते हैं, तो स्टार स्पोर्ट्स देखने की उम्मीद न करें। अगर आपको स्टार स्पोर्ट्स देखना है, तो उसकी फ्रीक्वेंसी पर जाना होगा। आपके दिमाग का रिमोट आपके हाथ में है। इसी समय चैनल बदलने वाला बटन दबाएँ और अपनी मनचाही फ्रीक्वेंसी पर पहुँचें। अगर आप अपना मनचाहा टीवी चैनल देखना चाहते हैं, अगर आप अपने सपनों को साकार देखना चाहते हैं, तो आपको सही फ्रीक्वेंसी पर पहुँचना होगा।

आप गिलास को आधा भरा हुआ देखते हैं या आधा खाली देखते हैं? सकारात्मक सोच का मतलब यह है कि आपके मन में कैसे विचार आदतन रहते हैं! गौर करें, सकारात्मक सोच और सकारात्मक नज़रिये में बस थोड़ा सा फ़र्क होता है। सकारात्मक नज़रिये का मतलब है कि आप संसार को किस नज़र से देखते हैं, जबकि सकारात्मक सोच का मतलब है कि आपके अंदर कैसे विचार आदतन रहते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण में आपकी दृष्टि मायने रखती है, जबकि सकारात्मक सोच में आपकी सोच या आपके अंदर के विचारों पर ज़ोर दिया जाता है। सकारात्मक सोच में आप सफलता की आशा करते हैं और सकारात्मक फ्रीक्वेंसी पर रहते हैं। सकारात्मक सोच वह मानसिक नज़रिया है, जो मस्तिष्क में केवल उन्हीं विचारों, शब्दों और चित्रों को आने की अनुमति देता है, जो आपके विकास और सफलता के लिए अनुकूल होते हैं। यह वह मानसिक नज़रिया है, जो अच्छे परिणामों की अपेक्षा करता है और इसीलिए इसे अच्छे परिणाम मिलते हैं।

परिशिष्ट 3: आपका मानसिक थर्मोस्टेट कहाँ पर सेट है?

थर्मोस्टेट के नियम को याद रखें। आपके एसी में एक थर्मोस्टेट होता है, जिसे आप एक बटन दबाकर 24 डिग्री सेंटीग्रेड पर सेट कर देते हैं। अब अगर आपके कमरे का तापमान इससे ज़्यादा है, तो एसी तब तक काम करेगा, जब तक कि यह 24 डिग्री न हो जाए। अगर तापमान इससे कम होगा, तो यह तब तक काम करेगा, जब तक कि यह 24 डिग्री न हो जाए। इस तरह आपका एसी कमरे के तापमान को 24 डिग्री करने की हमेशा कोशिश करेगा, क्योंकि आपका थर्मोस्टेट वहीं सेट है। अगर आप भिन्न तापमान चाहते हैं, तो आपको उसे किसी अलग डिग्री पर सेट करना होगा और यह उतनी ही आसानी से आपके कमरे के तापमान को आपके मनचाहे स्तर पर ले आएगा।

इसी तरह आपकी स्वाभाविक मानसिकता होती है। यह आदतन कितनी सकारात्मक या नकारात्मक है? आपकी मानसिकता या सोच का थर्मोस्टेट कहाँ सेट है? अगर आप उससे खुश हैं, तो अच्छी बात है। लेकिन अगर आप उससे खुश नहीं हैं, तो आप उसे हमेशा अपने मनचाहे स्तर पर सेट कर सकते हैं। रोचक बात यह है कि आपकी सोच या मानसिकता का थर्मोस्टेट थोड़ा ज़्यादा जटिल होता है। इसमें कई बटन होते हैं, जिनमें से मान लें कि एक करियर का है, दूसरा स्वास्थ्य का है, तीसरा आर्थिक स्थिति का है, चौथा परिवार का है आदि। आपको हर थर्मोस्टेट के बटन को सही स्तर पर सेट करना होगा, ताकि आपको हर क्षेत्र में वही परिणाम मिलें, जो आप चाहते हैं।

परिशिष्ट 4: आप किस नेटवर्क पर हैं?

आपकी आदतन मानसिकता या सोच वह नेटवर्क है, जिस पर आप सामान्यतः रहते हैं। जैसे मोबाइल में जियो, एयरटेल या आइडिया का नेटवर्क होता है। यह आपकी स्थायी मानसिकता है। और हाँ, आप किस नेटवर्क पर हैं, उसी से यह तय होता है कि आपके साथी कौन होंगे? इसलिए यह ध्यान देना ज़रूरी है कि आप जिस नेटवर्क पर हैं, वह आपको सही परिणाम दे रहा है या नहीं।

अगर आपके मोबाइल के नेटवर्क के सिग्नल कमज़ोर आ रहे हैं, तो आप उसकी जगह पर दूसरी कंपनी की सिम डाल लेते हैं, जिसके सिग्नल वहाँ अच्छे आते हैं। यही आपको अपनी सोच के संदर्भ में करना होगा। अगर मानसिकता के कारण सफलता के सिग्नल कमज़ोर आ रहे हैं, तो अपने नेटवर्क को बदल लें और सकारात्मकता के नेटवर्क पर पोर्ट करा लें। वही नेटवर्क चुनें, जिसके सिग्नल अच्छे आते हों। प्रायः हम वही नेटवर्क चुनते हैं, जो हमारे साथियों या परिवार वालों का होता है, क्योंकि हमें ज़्यादातर उन्हीं लोगों से बात करनी होती है। होम नेटवर्क वालों के बीच बातचीत मुफ्त या सस्ती पड़ती है। दूसरे नेटवर्क वालों से बातचीत महँगी पड़ती है। मान लें कि आपका होम नेटवर्क बहुत स्लो चलता है, तो आप क्या करते हैं? आप इसे बदल लेते हैं। इसी तरह आपको अपनी सकारात्मक सोच के मामले में भी करना चाहिए। रेनी देकार्त के शब्दों को याद रखें, ‘अपने विचारों को छोड़कर कोई भी चीज़ पूरी तरह हमारे वश में नहीं है।’