

NEW YORK  
TIMES  
BESTSELLER

# अनफ\*क

## युआरसेल्फ

उलझे हुए विचारों से बाहर निकलो  
और जीवन का सामना करो

गैरी जॉन बिशप

अनफु\*क योरसेल्फ

अनफु\*क योरसेल्फ

अपने सिर से बाहर निकलो और अपने  
जीवन में आओ।

गैरी जॉन बिशप

यह पुस्तक मेरी तीन बहनों को समर्पित है; पाउला, एलिजाबेथ और सैंड्रा, मेरी मां एग्नेस और पिता पैट्रिक। हम एक साथ बड़े, हम एक साथ रोए, हम एक साथ खड़े रहे और हम एक साथ लड़े। मैं वह हूँ जो मैं आपकी वजह से हूँ।

मैं कमजोर और कुचले हुए, अकेली माताओं और बेरोजगार पिताओं, सपने देखने वालों और चाहने वालों को स्वीकार करता हूँ; मैं तुम हूँ, और तुम यह कर सकते हो।

## विषयसूची

- 01 प्रारंभ में...
- 02 "मैं तैयार हूँ।"
- 03 "मैं जीतने के लिए तैयार हूँ।"
- 04 "मुझे यह मिल गया।"
- 05 "मैं अनिश्चितता को गले लगाता हूँ।"
- 06 "मैं अपने विचार नहीं हूँ; मैं वही हूँ जो मैं करता हूँ।"
- 07 "मैं अथक हूँ।"

स्वीकार करता हूँ।"मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करता और 08 सब कुछ

- 09 आगे कहाँ?

## अध्याय 1

# प्रारंभ में...

"यह ब्रह्मांड से एक संवादात्मक थप्पड़ है जो आपको अपनी वास्तविक क्षमता के लिए जगाने के लिए, अपने आप को अनफक करने और अपने जीवन में शानदार ढंग से लाने के लिए है।"

क्या आपने कभी पहिया पर एक हम्सटर की तरह महसूस किया है, जो जीवन के माध्यम से अपना रास्ता मथ रहा है लेकिन किसी तरह कहीं नहीं जा रहा है?

जब तक आप निरंतर आंतरिक बकबक और निर्णय के एक चक्र में फंस जाते हैं जो कभी नहीं रुकता है, एक छोटी सी आवाज आपको बताती है कि आप आलसी या मूर्ख हैं या पर्याप्त अच्छे नहीं हैं। आप यह भी ध्यान नहीं देंगे कि आप इसे किस हद तक मानते हैं या इसके द्वारा बह गए हैं, आप बस अपना दिन तनाव और तनाव को दूर करने के लिए काम कर रहे होंगे, अपने जीवन को जीने की कोशिश कर रहे होंगे और विभिन्न बिंदुओं पर इस्तीफे का सामना कर रहे होंगे कि यदि आप इस शापित चक्र से अपना गधा नहीं निकाल सकते हो सकता है कि आप जीवन में कभी भी वहां नहीं पहुंचें जहां आप चाहते हैं - हो सकता है कि आप जिस खुशी के लिए हैं या वह वजन जिसे आप कम करना चाहते हैं या जिस करियर या रिश्ते की आप लालसा रखते हैं वह बस बाहर ही रहेगा पहुँचना।

ये पृष्ठ उन लोगों के लिए समर्पित हैं जो आत्म-पराजित एकालाप का अनुभव करते हैं। संदेह और छल की अंतहीन धारा जो रोजमर्रा की जिंदगी को सीमित और कलंकित करती है। यह ब्रह्मांड की ओर से एक संवादात्मक थप्पड़ है जो आपको आपकी वास्तविक क्षमता के लिए जगाता है, अपने आप को अनफक करने और अपने जीवन में शानदार ढंग से लाने के लिए।

आइए इस बात को सही जगह पर शुरू करें। आप हर दिन दो तरह की बातें करते हैं: दूसरों से बात करना और खुद से बात करना। आप उनमें से एक हो सकते हैं जो जोर देते हैं, "मैं खुद से बात नहीं करता!" लेकिन, वास्तव में, किसी भी दिन आपके द्वारा की जाने वाली अधिकांश बातचीत स्वयं के साथ होती है - सभी अपने स्वयं के सिर के एकांत और गोपनीयता में "आनंद" लेते हैं।

चाहे आप अंतर्मुखी हों या बहिर्मुखी, रचनात्मक हों या व्यवहारिक, आप अपना बहुत सारा समय बात करने में लगाते हैं...आप से! आप इसे व्यायाम करते हुए, काम करते हुए, खाते हुए, पढ़ते हुए, लिखते हुए, चलते हुए, मैसेज करते हुए, रोते हुए, बहस करते हुए, बातचीत करते हुए, योजना बनाते हुए, प्रार्थना करते हुए, ध्यान लगाते हुए, यौन संबंध बनाते समय करते हैं, (स्वयं और



दूसरों के साथ) - आप इसे नाम दें। और हां, आप इसे नींद में भी करते हैं।

आप वास्तव में इसे अभी कर रहे हैं।

चिंता मत करो, इसका मतलब यह नहीं है कि तुम पागल हो। या, शायद इसका मतलब है कि हम सब थोड़े पागल हैं। किसी भी तरह से, हम सभी इसे करते हैं, इसलिए व्यवस्थित हो जाएं और फ्रीक शो में आपका स्वागत है।

अध्ययनों से पता चलता है कि हमारे पास प्रतिदिन पचास हजार से अधिक विचार होते हैं। उन सभी चीजों के बारे में सोचें जो आप अपने आप से कहते हैं कि आप नहीं चाहते हैं या आप दूर करने या हारने की कोशिश करते हैं। जबकि उन स्वचालित और प्रतिक्रियावादी विचारों में हमारा बहुत कम या कोई कहना नहीं है, हमारे पास एक बड़े पैमाने पर कहने का अधिकार है कि हम किस तरह के विचारों को महत्व देते हैं। वे प्री-लोडेड नहीं आते हैं!!

न्यूरोसाइंस और मनोविज्ञान में नवीनतम इस विचार को बल देता है कि आप जिस तरह की बातचीत में संलग्न हैं, उसका आपके जीवन की गुणवत्ता पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

अलबामा विश्वविद्यालय के प्रोफेसर विल हार्ट ने चार प्रयोग किए जिसमें प्रतिभागियों ने या तो सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ घटना को याद किया या अनुभव किया। उन्होंने पाया कि जिन लोगों ने तटस्थ घटना का वर्णन इस तरह से किया कि यह चल रहा था, वास्तव में अधिक सकारात्मक महसूस किया और जब उन्होंने उसी तरह से एक नकारात्मक घटना का वर्णन किया, तो उन्होंने अधिक नकारात्मकता का अनुभव किया। सरल शब्दों में, आप अपनी परिस्थितियों का वर्णन करने के लिए जिस भाषा का उपयोग करते हैं, वह यह निर्धारित करती है कि आप उन्हें कैसे देखते हैं, अनुभव करते हैं और उनमें भाग लेते हैं और नाटकीय रूप से प्रभावित करते हैं कि आप अपने जीवन से कैसे निपटते हैं और बड़ी और छोटी दोनों समस्याओं का सामना करते हैं।

हम जो कहते हैं और हम जो महसूस करते हैं, उसके बीच का संबंध सैकड़ों नहीं तो हजारों वर्षों से जाना जाता है। विट्गेन्स्टाइन, हाइडेगर और गैडमर जैसे दार्शनिक हमारे जीवन में भाषा के महत्व और महत्व के बारे में जानते थे। विट्गेन्स्टाइन ने कहा, "...विचार और वास्तविकता के बीच सामंजस्य को भाषा का व्याकरण पाया जा सकता है"।

अच्छी खबर यह है कि अध्ययनों ने लगातार पाया है कि सकारात्मक आत्म-चर्चा नाटकीय रूप से मनोदशा में सुधार कर सकती है, आत्मविश्वास बढ़ा सकती है, उत्पादकता बढ़ा सकती है, और बहुत कुछ। बहुत अधिक। वास्तव में, जैसा कि प्रोफेसर हार्ट और उनके अध्ययनों से पता चलता है, यह सुखी, सफल जीवन के प्रमुख घटकों में से एक हो सकता है।

बुरी खबर यह है कि इसका उल्टा भी सच है: नकारात्मक आत्म-चर्चा न केवल हमें बुरे मूड में डाल सकती है, यह हमें असहाय महसूस कर सकती है। छोटी-मोटी परेशानियां खड़ी कर सकता है

बड़े लगते हैं - और ऐसी समस्याएँ भी पैदा करते हैं जहाँ पहले कोई मौजूद नहीं था। यहां ब्रेकिंग न्यूज है, आपकी आत्म-चर्चा आपको परेशान कर रही है और इस तरह से आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

इस सब को ध्यान में रखते हुए, आइए एक बात स्पष्ट कर लें: भले ही यह आपके जीवन को बेहतर बनाने के लिए सही भाषा का उपयोग करने के बारे में एक किताब है, मैं आपको अचानक सकारात्मक सोच या व्यक्तिगत प्रतिज्ञान लेने का सुझाव नहीं दे रहा हूँ। उन विषयों को सफलता की अलग-अलग डिग्री के साथ मौत के घाट उतार दिया गया है और निश्चित रूप से वह नहीं जो हम यहां करेंगे।

मैं आपको अपने भीतर के जानवर को बाहर निकालने के तरीके के रूप में खुद को शेर बताने के लिए नहीं कहूंगा। सबसे पहले, आप बाघ नहीं हैं और दूसरी बात, आप बाघ नहीं हैं। यह सब कुछ लोगों के लिए काम कर सकता है, लेकिन मैं इसके लिए बहुत अधिक स्कॉटिश हूँ। मेरे लिए, इस तरह की चीजों को करने के लिए कहा जाना ऐसा लगता है जैसे बलपूर्वक मेपल सिरप की एक बाल्टी खिलाया जा रहा है जो पिछले साल के कैंडी कैन के टुकड़ों के साथ उदारतापूर्वक छिड़का हुआ था। धन्यवाद लेकिन एह, नहीं धन्यवाद।

मेरे सभी "सकारात्मक" के लिए, क्षमा करें, लेकिन हम इस बच्चे को दूसरी दिशा में ले जा रहे हैं! यह पुस्तक आपको एक प्रामाणिक लेग-अप देने के लिए डिज़ाइन की गई है जो आपके लिए वास्तविक और सही महसूस करती है और आपको आपकी वास्तविक क्षमता के अधिक से अधिक स्तरों तक ले जा सकती है।

## सफलता के बीच का अंतर और असफलता

"यदि मानवीय भावनाएं सोच से बड़े पैमाने पर उत्पन्न होती हैं, तो किसी के विचारों को नियंत्रित करके या आंतरिक वाक्यों को बदलकर, या आत्म-चर्चा करके, जिसके साथ किसी ने बड़े पैमाने पर पहली जगह में भावना पैदा की है, किसी की भावनाओं को सराहनीय रूप से नियंत्रित कर सकता है।"

वह उद्धरण अल्बर्ट एलिस से आता है, जो आधुनिक मनोविज्ञान के पूर्वजों में से एक है। एलिस ने पाया कि हम अपने अनुभवों के बारे में कैसे सोचते हैं और बात करते हैं, हम उनके बारे में कैसा महसूस करते हैं, यह बदल जाता है। संक्षेप में, हमारे विचार हमारी भावनाओं के साथ सहचारी हैं।

एलिस ने यह भी पाया कि जिस तरह से हम सोचते हैं वह अक्सर पूरी तरह तर्कहीन हो सकता है।

इस बात पर विचार करें कि आपने कितनी बार अपने आप से कुछ कहा है, "मैं बहुत बेवकूफ हूँ," "मैं हमेशा चीजों को गड़बड़ कर देता हूँ," "मेरा जीवन खत्म हो गया है," या किसी घटना का कुछ नकारात्मक विवरण जैसे, "यह सबसे बुरी चीज है मेरे साथ कभी ऐसा हुआ है"।

अपना हाथ उठाएं यदि आपने कभी भी किसी चीज पर पूरी तरह से प्रतिक्रिया व्यक्त की है, जो महत्वपूर्ण-ओ-मीटर पर बमुश्किल पंजीकृत है? ठीक है, अपना हाथ नीचे रखो, लोग देख रहे हैं और तुम थोड़े मूर्ख लगने लगे हो। यदि आप पीछे मुड़कर देखते हैं, तो आप देखेंगे कि प्रतिक्रिया से पहले यादृच्छिक प्रतीत होने से पहले, आपके पास अपमानजनक आत्म-चर्चा का एक फ्लैश था, बैंग! ...और तुम अपने अच्छे स्व के साथ जाओ।

कुछ चीजें जो हम कहते हैं और करते हैं हमेशा विशेष रूप से तर्कसंगत नहीं होते हैं लेकिन फिर भी हम उन्हें कहते और करते प्रतीत होते हैं! इसके अलावा, हम वास्तव में कभी नहीं देखते हैं कि हम अपने आप को क्या छोड़ रहे हैं या नकारात्मक आत्म-चर्चा में भी शामिल होने का भावनात्मक अवशेष।

आप देखते हैं, यह हमेशा नाटकीय आत्म-चर्चा नहीं होती है, कभी-कभी यह सूक्ष्म लेकिन समान रूप से निराशाजनक होती है। यदि आप किसी चीज पर काम कर रहे हैं, तो आप सोच सकते हैं, "यह बहुत कठिन है। अगर मैं समय पर काम पूरा नहीं कर पाया तो क्या होगा?" या उन सभी अलग-अलग तरीकों के बारे में चिंता करें जिनसे आप "गड़बड़" कर सकते हैं, जो आपको चिंतित या चिंतित स्थिति में छोड़ देता है।

कभी-कभी नकारात्मक आत्म-चर्चा क्रोध, उदासी या हताशा की ओर ले जाती है जो अलग-अलग या असंबद्ध प्रतीत होने वाली स्थितियों में प्रकट होती है।

इस तरह की आत्म-चर्चा आपके जीवन को आसान नहीं बनाती है। जितना अधिक आप स्वयं को बताएंगे कि कोई चीज कितनी कठिन है, वास्तव में वह उतनी ही कठिन प्रतीत होगी।

दुर्भाग्य से, चूंकि हम लगातार अपने स्वचालित आंतरिक विचारों की एक स्थिर धारा को सुन रहे हैं और हमारे सिर में आलोचनात्मक आवाज के इतने आदी हो गए हैं, हम अक्सर यह महसूस नहीं कर पाते हैं कि किसी भी क्षण में नकारात्मक विचार हमारे मनोदशा और व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं और, जैसा कि परिणामस्वरूप, हम अंत में वही करते हैं—या नहीं करते—चीजें जो हमारा तर्कसंगत मस्तिष्क हमसे करवाना चाहता है।

एक साधारण उदाहरण के लिए, उन दैनिक कामों के बारे में सोचने के लिए कुछ समय निकालें जिनसे आप सबसे ज्यादा डरते हैं, क्योंकि आपने उन्हें अपने दिमाग में कुछ ऐसा बना लिया है जो वास्तव में उससे भी बदतर है। हम कभी-कभी फोल्डिंग लॉट्री और डिशवॉशर को उतारने जैसी साधारण चीजों से बचते हैं, जबकि वास्तव में इसमें बहुत कम समय और मेहनत लगती है। इन छोटी-छोटी लगातार वस्तुओं के चारों ओर लटकने के साथ

जब तक हम खुद को जीवन से अभिभूत या थका हुआ नहीं पाते, तब तक उन्हें बड़ी, अधिक महत्वपूर्ण चीजों के साथ समेटना आसान होता है।

हम अपने जीवन में कुछ चीजों का "विरोध" क्यों करते हैं? हम उन प्रकार के कार्यों के बारे में व्यक्तिगत बातचीत करते हैं जो किसी नकारात्मक राय में दृढ़ता से निहित हैं। अपने "अटक-नेस" के लिए अपने स्वयं के जीवन में देखें और आप देखेंगे कि मेरा क्या मतलब है। आपके पास एक बहुत गंभीर आत्म-चर्चा रुकावट है!

## भाषा हमारे जीवन को कैसे बदलती है

जिस तरह से हम बात करते हैं वह न केवल हमें प्रभावित करता है। यह हमारे अवचेतन में रिस सकता है और दीर्घावधि में हमारे विचारों और व्यवहार को बदलते हुए आंतरिक हो सकता है।

वास्तविक रोजमर्रा के संदर्भ में, जिस तरह से हम खुद से और दूसरों से बात करते हैं, वह तुरंत आकार देता है कि हम जीवन को कैसे देखते हैं, और वही धारणा सीधे हमारे व्यवहार को उसी क्षण प्रभावित करती है। अपने जोखिम पर अपनी धारणाओं पर ध्यान न दें!

इससे भी बदतर, इस भ्रम के साथ जिएं कि आपके पास धारणाएं नहीं हैं!

यदि आप कभी-कभी इस बारे में बात कर रहे हैं कि जीवन कितना "अनुचित" है, तो आप उस दृष्टिकोण के अनुसार कार्य करना शुरू कर देंगे, जहाँ कोई भी मौजूद नहीं है या जैसा कि अध्ययनों ने दिखाया है, अपने काम में कम प्रयास करना, क्योंकि आपने इसे पहले ही निर्धारित कर लिया है। कुछ भी पूरा नहीं करेगा। अनुचित दृष्टि शीघ्र ही आपकी वास्तविकता बन जाएगी।

दूसरी ओर, वह व्यक्ति जो सफलता को ऐसे देखता है जैसे कि वह कोने के आसपास ही है, वह न केवल इसे प्राप्त करने के लिए अपने बट से काम करेगा बल्कि इसके लिए सक्रिय और जीवित रहेगा और सफलता के उस मौलिक दृष्टिकोण पर कार्य करेगा। स्पष्ट होने के लिए, यह विश्वास करना कि आप सफल होंगे, सफलता का केवल एक हिस्सा है, (यद्यपि महत्वपूर्ण)। उसी टोकन के द्वारा, उस विश्वास के बिना महान चीजों को पूरा करने का एक तरीका है, हालांकि सवारी थोड़ी कठिन होगी!

यदि आप चिंतित हैं कि आपके पास इस तरह का व्यक्तिगत विश्वास नहीं है, तो पढ़ें!

माक्स ऑरेलियस, जो कि कट्टर दार्शनिक से रोमन सम्राट बने, ने कहा, "भविष्य में याद रखने का एक नियम है, जब कुछ भी आपको कड़वा महसूस करने के लिए प्रेरित करता है: 'यह दुर्भाग्य नहीं है,' लेकिन 'इस योग्यता को सहन करना सौभाग्य है।'"

यह निर्धारित करना पूरी तरह से हमारी शक्ति के भीतर है कि हम कैसे सोचते हैं और किस बारे में बात करते हैं

हमारी समस्याएं। वे एक उपद्रव या एक कदम पत्थर हो सकते हैं। वे हमें पकड़ सकते हैं या हमें ऊपर उठा सकते हैं।

वास्तव में, ऑरेलियस जैसे कट्टर दार्शनिकों का मानना था कि बाहरी घटनाओं का हम पर कोई अधिकार नहीं है। हम अपने दिमाग से अपनी वास्तविकता बनाते हैं।

## "चोट की अपनी भावना को अस्वीकार करें और चोट स्वयं गायब हो जाती है।"

उस कथन पर विचार करने के लिए यहाँ कुछ समय निकालें।

आप यह मानने के लिए कितने इच्छुक हैं कि आपका जीवन वैसा ही है जैसा यह है, आपकी परिस्थितियों या स्थिति के भार के कारण नहीं, बल्कि आत्म-चर्चा का भार जो आपको नीचे खींचता है? कि आप जो सोचते हैं कि आप कर सकते हैं और नहीं कर सकते, वह जीवन की वास्तविकता की तुलना में कुछ अवचेतन प्रतिक्रिया से कहीं अधिक प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित होता है?!

अगर आप अपनी परिस्थितियों को (अपने से बाहर) देखते रहेंगे और उनसे बाहर निकलने के लिए उत्साहपूर्वक काम करेंगे तो आपको वही प्रतिक्रिया मिलती रहेगी। न शक्ति, न आनंद, न जीवन शक्ति। अधिक से अधिक यह सफलता और निराशा, खुशी और निराशा का एक दृश्य है। कभी-कभी आपकी परिस्थितियाँ बदलती नहीं हैं, कभी-कभी वे ठहर जाती हैं और स्पष्ट हो जाती हैं। क्या होगा यदि आप जिस चीज की ओर काम कर रहे हैं, वह चीज जो आपको यकीन है कि आपको खुश कर देगी, बेहतर या अधिक आत्मविश्वास नहीं होता है? तो क्या? यहां तक कि अगर यह किसी दिन आ भी जाता है, तो अब और उस दिन के बीच आपके जीवन का क्या होता है?

इस पुस्तक के लिए आपको उत्तर खोजने की आवश्यकता होगी, बाहर नहीं, बल्कि अपने भीतर। ऐसा नहीं है कि आपको उत्तर खोजना है, आप ही उत्तर हैं। जैसा कि मैंने अपने मुक्किलों से कई बार कहा है, कई बार लोग अपना जीवन अश्वारोही के इंतज़ार में बिताते हैं, इस दौरान कभी भी यह एहसास नहीं होता कि वे अश्वारोही हैं। आपका जीवन आखिरकार आपके सामने आने का इंतज़ार कर रहा है।

अपने मस्तिष्क को पुनः प्रशिक्षित करें - एक शब्द ए  
समय

हमारे अवचेतन के बारे में यह सब बात सिर्फ मनोप्रलाप का एक गुच्छा नहीं है।

वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि हमारे विचार वास्तव में हमारे मस्तिष्क की भौतिक संरचना को बदल सकते हैं। यह घटना, न्यूरोप्लास्टिकिटी, मानव मन के बारे में हमारे सोचने के तरीके में क्रांति ला रही है।

जैसा कि हम जीवन सीखने और नई चीजों का अनुभव करने के माध्यम से जाते हैं, हमारा मस्तिष्क लगातार उन तंत्रिका मार्गों को व्यवस्थित और पुनर्व्यवस्थित कर रहा है जो नियंत्रित करते हैं कि हम कैसे सोचते हैं और व्यवहार करते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि हम अपने विचारों को इस तरह निर्देशित करते हैं कि सचेतन रूप से अपने लिए इन मार्गों को संशोधित करते हैं। और उन विचारों को आकार देने का सबसे आसान तरीका सचेत, निर्णायक आत्म-चर्चा है। इस तरह की बात जो "काटती है" और आपके जीवन को नियंत्रित करती है।

जैसे हम किसी क्रिया को तब तक दोहराते हुए आदत बनाते हैं जब तक कि वह "स्वचालित" न हो जाए, हम अपने जीवन में स्थायी परिवर्तन लाने के लिए समय के साथ मजबूत, मुखर भाषा का उपयोग कर सकते हैं। यह सिर्फ खुश करने वाले विचारों से कहीं अधिक है, (कैंडी के डिब्बे को अभी तक तोड़ना नहीं है) - आप अपने मस्तिष्क के जीव विज्ञान को प्रभावित कर रहे हैं।

हम अपने विचारों को नियंत्रित करके अपनी भावनाओं को निर्धारित कर सकते हैं। हम अपने शब्दों और जिस तरह की भाषा में संलग्न हैं, उसके बारे में जागरूक और मेहनती होने के द्वारा हम उन विचारों को आकार दे सकते हैं। इसमें से बहुत कुछ आपकी वर्तमान मानसिकता की आपकी मूल सहनशीलता और इसे बदलने की आपकी इच्छा पर आ जाएगा।

यह सब एक तरह से बात करने के लिए एक सचेत विकल्प बनाने से शुरू होता है जो हानिकारक के बजाय सहायक होता है। सही प्रकार की भाषा का उपयोग करके और हमारी समस्याओं को अधिक आसानी से सुलभ प्रकाश में रखकर, हम दुनिया को देखने और बातचीत करने के तरीके को सचमुच बदल सकते हैं। "अपनी खुद की वास्तविकता बनाने" के बारे में आपने जो कुछ भी सुना और पढ़ा है? यह न केवल संभव है बल्कि दुनिया भर में लाखों लोग पहले से ही इसे कर रहे हैं! और सबसे अच्छी बात यह है कि, वे न केवल इसे बना रहे हैं, बल्कि वास्तव में वे इस पर कार्य कर रहे हैं और इसे जी रहे हैं।

याद रखें, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि जीवन की परिस्थितियां कितनी कठिन, चुनौतीपूर्ण या दबाव वाली हो सकती हैं, आप उन परिस्थितियों से मौलिक रूप से कैसे जुड़ते हैं और उनसे कैसे जुड़ते हैं, इसका सबसे बड़ा प्रभाव होगा कि वे कैसे निकलते हैं। फिर से, उत्तर आपके भीतर है, आपके बाहर नहीं।

हम कैसे बात करते हैं, सोचते हैं और इसलिए अपने परिवेश को देखते हैं, यह हमारी वास्तविकता का आधार है। जिस तरह की बातचीत (अपने और दूसरों के साथ) करने की प्रक्रिया शुरू करके आप जिस वास्तविकता में जीना चाहते हैं, उसे बनाएं, जो वास्तव में उस वास्तविकता को आकार देती है। एक सरल तरीका है कि मैं अपनी खुद की रोजमर्रा की "समस्याओं" को फिर से तैयार करता हूं, उन्हें अवसरों के रूप में जोड़कर। वे तुरन्त

मेरे जीवन में ऐसी चीजें बन जाएं जिनका उपयोग मैं खुद को शिक्षित करने और विस्तार करने के लिए करता हूं। मैं उत्सुक हो जाता हूं और अपने सामान्य डिफ़ॉल्ट रूप से नाराज और निराश होने के बजाय उनके साथ जुड़ जाता हूं!

## मुखर बनाम कथा

कोई अपनी वास्तविकता कैसे बनाता है? अपनी आत्म-चर्चा को स्ट्रीमिंग नैरेटिव (जहां आप अपने बारे में, दूसरों और जीवन के बारे में बात करते हैं, राय और निर्णय का एक संवाद) होने से मुखर होने के लिए स्थानांतरित करके, जहां आप सभी डिफ़ॉल्ट "शोर" को एक तरफ रख देते हैं और अपनी शक्ति को सही बताते हैं अभी।

पहली गलतियों में से एक हम तब करते हैं जब हम इस बारे में बात करते हैं कि हम क्या करने जा रहे हैं या हम कौन होंगे। मुझे "चाहिए" या "कोशिश" करने की शुरुआत भी नहीं करनी चाहिए! अवचेतन रूप से हम पहले से ही यह निर्धारित कर रहे हैं कि यह कब होगा और यह निश्चित रूप से इस समय नहीं है।

नए साल के संकल्पों को छोड़ने का एक कारण यह है कि हम आमतौर पर यह बताने के लिए भाषा का उपयोग करते हैं कि हम क्या करने जा रहे हैं, यानी बाद में। बहुत बार वे वही शुरू करते हैं जो हम नहीं करने जा रहे हैं, जो हमें शुरुआत में उत्साहित करता है लेकिन रस से बाहर होता है जब अपरिहार्य क्षण का सामना करना पड़ता है जब वास्तविकता आपके चेहरे पर झूलती है। आप अपने जीवन के उस विशाल छेद में अकेले खड़े होंगे जो उस व्यवहार से खुला रह गया है जिसे आप स्पष्ट रूप से "रोक" रहे हैं। जीवन के वे क्षण होते हैं जहाँ आपके आंतरिक संवाद में दंगा हो जाता है! क्या होगा यदि आपने अपना वजन कम करने का वादा किया है और पिज्जा के लिए तरस रहे हैं या यदि आपने कुछ पैसे बचाने का वादा किया है, लेकिन वह जैकेट जिसके बिना आप नहीं रह सकते, अचानक बिक्री पर है? कोई उन क्षणों से कैसे निपटता है जब उत्साह कम हो जाता है और वे पुराने विचार पैटर्न फिर से उभर आते हैं? आप इसके बजाय क्या करने जा रहे हैं ?

मुखर आत्म-चर्चा तब होती है जब आप इस समय के लिए दावा करते हैं, यहीं और अभी। जब आप "मैं हूँ ..." या "मैं गले लगाता हूँ ..." या "मैं स्वीकार करता हूँ ..." या "मैं जोर देता हूँ ..." के संदर्भ में बात करना शुरू करता है, तो ये सभी "मैं करूँगा" के आख्यान के बजाय भाषा के शक्तिशाली और कमांडिंग उपयोग हैं। ... या "मैं जा रहा हूँ ..."

पल-पल, मुखर भाषा का उपयोग करने का शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव न केवल शक्तिशाली है, इसका पल-पल प्रभाव बहुत वास्तविक है। "मैं अथक हूँ" और "मैं रहूँगा" के बीच एक बड़ा अंतर है

अथक "। उन बयानों में से एक आपके जीवन के इस क्षण में हस्तक्षेप करता है, दूसरा यहां क्या है के बजाय आने वाले समय के विवरण की तरह अधिक रहता है। यह सब करने के लिए आपको अपने दैनिक जीवन में मुखर बोलने की कोशिश करने की आवश्यकता होगी और जब आप अधिक सामान्य कथा प्रकार के बोलने का उपयोग कर रहे हों तो खुद को पकड़ लें।

## इस पुस्तक का उपयोग करना

इस पुस्तक में आप अपने दैनिक जीवन में कार्रवाई करने के लिए आपको सशक्त, जीवंत, उत्थान और प्रोत्साहित करने के लिए व्यक्तिगत अभिकथनों का मेरा चुना हुआ चयन पाएंगे।

आप प्रसिद्ध ऐतिहासिक शख्सियतों, दार्शनिकों और वैज्ञानिक निष्कर्षों के अंश भी देखेंगे, जो सभी मेरे दृष्टिकोण में वजन जोड़ने के लिए हैं, लेकिन इसे साबित करने के लिए नहीं। जबकि यह सब अच्छा और अच्छा है, इस पुस्तक को पढ़ने और इसके साथ बातचीत करने का एकमात्र वास्तविक तरीका यह है कि आप इसे अपने लिए खोजें और जो मैं कह रहा हूं उस पर प्रयास करें। अपने लिए सोचने, विचार करने और प्रयोग करने के लिए समय निकालें।

उस ज्ञान से बड़ा कोई ज्ञान नहीं है जिसे आपने स्वयं अपने अनुभव में सत्यापित किया है।

यदि आप निम्नलिखित पृष्ठों को सामग्री के आकलन के बजाय एक व्यक्तिगत प्रयोग के रूप में लेते हैं, तो आप शायद अब तक के सबसे कट्टरपंथी, जीवन-परिवर्तनकारी अभ्यास का अनुभव कर रहे हैं। इसमें से कुछ आपका सामना करेंगे, परेशान करेंगे, परेशान करेंगे और आपको परेशान करेंगे। ठीक है, अपने आप पर काबू पाएं और आगे पढ़ें।

एक अच्छी फिल्म की तरह, यह सब अंत में एक साथ आता है!

यदि आप आसानी से नाराज हो जाते हैं, तो अभी पढ़ना बंद करें और इसे अपने जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति को उपहार में दें जो आपको लगता है कि इससे लाभान्वित हो सकता है।

मुझे उम्मीद है कि यह पुस्तक आपको आत्म-चर्चा की जटिलता और शक्ति को समझने में मदद करेगी और इसे अपने जीवन में अच्छे के लिए एक शक्ति के रूप में कैसे उपयोग करें। जबकि हम भाषा की रचनात्मक और विनाशकारी ताकतों में नहीं जा रहे हैं, आपको उन तरीकों का बोध होगा जिनसे आपके जीवन के अनुभव आपके दैनिक विचारों और आंतरिक वार्तालापों में बनते और बनते हैं।

इन पृष्ठों के लिए आपको सोचने की आवश्यकता होगी - अपनी भाषा और अपनी भावनाओं को संज्ञानात्मक रूप से अपने दैनिक जीवन के साथ वास्तविक और सचेत तरीके से जोड़ने के लिए



जीवन के उन विशाल परिदृश्यों का अन्वेषण करें जो स्वयं को तब प्रस्तुत करते हैं जब आप अपने बोलने और महसूस करने के बीच के जादुई संबंध को समझने लगते हैं।

मैं अनुशंसा करता हूं कि पुस्तक को पूरी तरह से पोस्ट-इट नोट्स, एक हाइलाइटर या किसी अन्य विधि के साथ पढ़ें, जिसका उपयोग आप उन हिस्सों को प्रलैग करने के लिए कर सकते हैं जो आपकी विशेष घंटी बजाते हैं। कहा जा रहा है, मैंने इस पुस्तक को अधिक से अधिक लोगों के लिए सुलभ और उपयोगी बनाने के लिए डिज़ाइन किया है। प्रत्येक अध्याय, हालांकि पूरे का हिस्सा है, अपने दम पर खड़ा है, इसलिए आपको जितना चाहें उतना इसमें और बाहर डुबकी लगानी चाहिए। इस पुस्तक का उपयोग करें, अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए आपको जो चाहिए उसके लिए शब्दों के माध्यम से यात्रा करें जब तक कि इसके पृष्ठ थके हुए न हों और परिवर्तन के लिए आपकी भूख से थके हुए न हों।

अपने जीवन के दैनिक जीवन में, आपको शायद हमेशा के लिए अपनी नाक पोछने की आवश्यकता नहीं होगी, (हालाँकि आप कर सकते हैं, और यह ठीक है), इसलिए यहाँ वास्तविक इरादा आपके लिए इन विचारों का उपयोग करना है एक प्रारंभिक बिंदु जब भी आप फंस जाते हैं या कायाकल्प की आवश्यकता होती है।

उस समय, सही में गोता लगाएँ, इन पन्नों से पीरों और अपने आप को उस तरह से मुक्त करें जिसे दुनिया ने अभी तक नहीं देखा है!

आनंद लेना।

## अध्याय 2

"मैं तैयार हूँ। "

"भाग्य को दोष देना बंद करो। दूसरे लोगों को दोष देना बंद करें। बाहरी प्रभावों या परिस्थितियों की ओर इशारा करना बंद करें।

# आपके पास वह जीवन है जिसे आप सहने को तैयार हैं।

इसके बारे में सोचो। क्या समस्याएँ हैं, वे जघन्य, काले साये वर्तमान में आपके अन्यथा आनंदित जीवन की गर्मी और खुशी को खराब कर रहे हैं?

क्या आप अपने काम से नफ़रत करते हैं? क्या आप एक बुरे रिश्ते में हैं? क्या आपकी सेहत में कुछ गड़बड़ है? ठीक है, एक नई नौकरी प्राप्त करें। रिश्ता खत्म करो। अपना आहार बदलें और व्यायाम करें या उस प्रकार की सहायता का पता लगाएं जिसकी आपको आवश्यकता है। सरल लगता है ना? यहां तक कि जिन चीजों में आपको लगता है कि आपके पास कोई कहने की बात नहीं थी, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु या अपना व्यवसाय खोना, उन घटनाओं के बाद आप अपना जीवन जीने के तरीकों में एक व्यापक राय रखते हैं।

यदि आप अपनी स्थिति को बदलने के लिए कार्रवाई करने के इच्छुक नहीं हैं - दूसरे शब्दों में, यदि आप अपनी स्थिति को सहन करने के लिए तैयार हैं - तो आप इसे पसंद करें या नहीं, यह वह जीवन है जिसे आपने चुना है।

इससे पहले कि आप "लेकिन..." सोचें या अपने स्नीकर्स को मोड़ना शुरू करें... मैं एक और बात कहना चाहता हूँ: अपनी परिस्थितियों का बचाव करके जैसे वे अभी हैं, आप वास्तव में जहां हैं वहां होने का मामला बना रहे हैं। हार मान लेना।

नहीं, मगर नहीं। आप उन्हें अफोर्ड नहीं कर सकते। वे एक यात्रा पर अतिरिक्त सामान हैं जिसके लिए आपको हल्की यात्रा करनी पड़ती है।

**“परिस्थितियाँ मनुष्य को नहीं बनातीं; वे केवल उसे अपने आप में प्रकट करते हैं।**

- एपिक्टेटस

जैसा कि एपिक्टेटस इंगित करता है, आप कौन हैं इसका सही माप आपकी परिस्थितियों में नहीं मिलेगा, बल्कि जिस तरह से आप उन्हें प्रतिक्रिया देते हैं। इस नई प्रक्रिया को प्रारंभ करने के लिए, आपको पहले किसी अन्य को रोकना होगा।

किस्मत को दोष देना बंद करें।

दूसरे लोगों को दोष देना बंद करें।  
बाहरी प्रभावों या परिस्थितियों की ओर इशारा करना बंद करें।  
अपने बचपन या पड़ोस को दोष देना बंद करें।

यह दृष्टिकोण उन सभी चीज़ों के लिए मौलिक है जिनके बारे में मैं इन पृष्ठों में बात करता हूँ। आप नहीं कर सकते, मैं दोहराता हूँ कि आप अपने जीवन में किसी भी दोषपूर्ण खेल में नहीं रह सकते। यहां तक कि खुद को दोष देना भी पूरी तरह से बेकार है। निस्संदेह आपको ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते। आपको अपंगता, बीमारी, या किसी प्रियजन की मृत्यु जैसी दुखद परिस्थितियों का भी सामना करना पड़ सकता है।

लेकिन आप उन परिस्थितियों को प्रभावित करने के लिए हमेशा कुछ न कुछ कर सकते हैं, भले ही आप उन्हें वर्षों से झेल रहे हों और फिर भी कोई रास्ता न दिख रहा हो। लेकिन पहले, आपको इच्छुक होना चाहिए। मेरे दृष्टिकोण को पूरी तरह से अपनाने के लिए, आपको सबसे पहले यह स्वीकार करना होगा कि जब आपके जीवन में कुछ ऐसा हुआ है जिसमें आपका कोई कहना नहीं था, तो आप उन घटनाओं के बाद अपने जीवन के साथ जो कुछ भी करते हैं, उसके लिए आप 100% जिम्मेदार हैं।

हमेशा, हर बार, कोई बहाना नहीं।

शब्दकोश इच्छा का वर्णन इस प्रकार करता है - "तैयार होने की गुणवत्ता या स्थिति: तत्परता"।

दूसरे शब्दों में, इच्छा एक ऐसी अवस्था है जिसमें हम जीवन से जुड़ सकते हैं और एक स्थिति को एक नए दृष्टिकोण से देख सकते हैं। तुम से ही शुरू और तुम पर ही खत्म। कोई भी आपको इच्छुक नहीं बना सकता है, और आप तब तक आगे नहीं बढ़ सकते जब तक कि आप वास्तव में अगला कदम उठाने के लिए तैयार न हों।

जब आप अंत में तैयार होते हैं, तो आप सचमुच उस इच्छा, उस सहज स्वतंत्रता का अनुभव कर सकते हैं जो आपकी नसों के माध्यम से प्रवाहित होती है और इसी तरह जब आप नहीं होते हैं, उस तरह का मौलिक अटक-पन जो रुक जाता है, और आपकी छाती पर कुछ अदृश्य भार की तरह आप पर दबाव डालता है।

मेरा विश्वास करो, मैं तुम्हें सुनाता हूँ, "मैं तैयार हूँ लेकिन ..."। हर बार जब आप उस कथन के अंत में "लेकिन" जोड़ते हैं, तो आप खुद को शिकार में बदल लेते हैं। एक प्रशिक्षक और संरक्षक के रूप में अपने कई वर्षों में, मैंने जीवन की कई जटिल परिस्थितियों के बारे में सुना है, अतीत के सबसे अंधेरे से लेकर वर्तमान के वजन और गंभीरता तक या भविष्य के डर से, मैंने उन्हें बार-बार सुना है और एक बार फिर।

आपको यह सुनना होगा कि मैं क्या कह रहा हूँ जिस तरह से इसका इरादा है। मैं ये बातें आपको उत्तेजित करने के लिए नहीं कह रहा हूँ, हो सकता है कि मैं कह रहा हूँ, लेकिन मेरा इरादा आपको अपनी क्षमता के लिए भड़काना है, अपनी महानता का एहसास करना है, न कि केवल

तुम्हें गुस्सा दिलाओ! मामले को लें, एक पल के लिए कल्पना करें कि आपके जीवन में इच्छा की कमी है। कुछ बुद्धिमान, भेड़चाल की इच्छा नहीं बल्कि एक साहसिक इच्छा, उस तरह की इच्छुक अवस्था जहां आप आगे क्या करने के लिए तैयार हैं और उस पर कार्य करने के लिए तैयार हैं। बदलने की इच्छा, जाने की इच्छा, स्वीकार करने की इच्छा। वास्तविक, जादुई, प्रेरित इच्छा।

दरवाजा ढूँढना

"भाग्य इच्छुक को ले जाता है और अनिच्छुक को खींच लेता है"

- सेनेका

या तो आप अपने भाग्य को नियंत्रित करते हैं, या आपका भाग्य आपको नियंत्रित करेगा। आपके ठहराव और शिथिलता के लिए जीवन नहीं रुकेगा। यह आपके भ्रम या डर के लिए नहीं रुकेगा। यह आपके बिना भी जारी रहेगा। चाहे आप सक्रिय भूमिका निभाएं या नहीं, शो चलता रहेगा।

यही कारण है कि मैं अपने ग्राहकों को जो पहला व्यक्तिगत दावा सिखाता हूं वह है: "मैं तैयार हूं"।

इससे पहले कि आप खुद से ईमानदारी से कह सकें, आपको सबसे पहले खुद से यह सवाल पूछना चाहिए, "क्या मैं तैयार हूँ?" वह प्रश्न उत्तर मांगता है। इसे ब्रह्मांड की शून्यता में यूं ही नहीं छोड़ा जा सकता। क्या मैं इच्छुक हूँ? यह प्रतिक्रिया के लिए खींचता है। क्या मैं इच्छुक हूँ? इसकी शक्ति अनूठा है; मैं सच्चाई के लिए इसके दबाव से बच नहीं सकता।

क्या मैं जिम जाने को तैयार हूँ?

क्या मैं उस परियोजना पर काम करने को तैयार हूँ जिसे मैं टाल रहा हूँ?

क्या मैं अपने सामाजिक भय का सामना करने को तैयार हूँ?

क्या मैं वेतन बढ़ाने या इस घटिया नौकरी को छोड़ने के लिए

तैयार हूँ?

संक्षेप में, क्या आप उस जीवन को जीना बंद करने के लिए तैयार हैं जो आपके पास है और उस जीवन को जीना शुरू करना चाहते हैं जिसकी आपको तलाश है? यह सब इच्छा के उद्भव के साथ शुरू होता है, वह तरल, लगातार फैलता और सिकुड़ता हुआ राज्य जहां जीवन झरता है और गिर जाता है - और यह सब एक भाषाई स्विच के झटके पर आपके भीतर है।

हम अक्सर खुद को टालमटोल करने वाले या आलसी या प्रेरणाहीन के रूप में देखते हैं। जब वास्तव में, हम बिल्कुल अनिच्छुक होते हैं। हम चीजों को बंद कर देते हैं या उन्हें पूरी तरह से टाल देते हैं क्योंकि हम खुद से कहते हैं कि हम इसे करना नहीं चाहते हैं या हम इसे नहीं कर सकते हैं।

इस व्यवहार को एक चरित्र दोष के रूप में देखने के बजाय, आइए इच्छा की भावना पैदा करें जहां स्पष्ट रूप से कोई नहीं है। यदि आप चाहें तो क्षमता की चिंगारी।

आप इस खुलेपन और क्षमता की स्थिति के एक मास्टर जनरेटर हैं। आपके जीवन में एक समय इस अवस्था तक पहुंचना आसान था, यौवन की प्रबलता या बचपन की जिज्ञासा से सजीव। किसी तरह, वर्षों से, हम इस जादुई अवस्था से संपर्क खो चुके हैं।

प्रसिद्ध दार्शनिक और राजनीतिक वैज्ञानिक निकोलो मैकियावेली ने एक बार कहा था,

**"जहाँ इच्छा बड़ी हो, वहाँ कठिनाइयाँ बड़ी नहीं हो सकतीं।"**

उस पर एक सेकंड के लिए विचार करें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप जीवन में क्या सामना कर रहे हैं, आप किस बाधा को दूर करने की कोशिश कर रहे हैं - यदि आप इच्छा की उस स्थिति को उत्पन्न करने के लिए तैयार हैं, तो यह आपके प्रयास करने, कदम उठाने, असफलताओं से निपटने का द्वार है, और अंततः आपके जीवन में प्रगति और परिवर्तन पैदा कर रहा है जिसे आप चाह रहे हैं।

इसलिए इतना सरल कथन - "मैं तैयार हूँ" - इतना गहरा है। आप इसके वादे से जीवंत और सशक्त हो जाते हैं, इसके आकर्षण के लिए खुल जाते हैं।

मैं फिर पूछता हूँ: क्या आप तैयार हैं?

**जब दरवाजा बंद होता है**

शायद आप वास्तव में अनिच्छुक हैं। कई मामलों में, यह वास्तव में आपके द्वारा दिया जा सकने वाला सबसे अच्छा उत्तर हो सकता है।

कभी-कभी अपनी अनिच्छा की घोषणा करना उतना ही शक्तिशाली हो सकता है जितना कि इच्छा की घोषणा करना।

क्या आप ऐसे शरीर के साथ जीने को तैयार हैं जो अस्वस्थ है? नहीं, क्या आप तनखाह से तनखाह जारी रखने के इच्छुक हैं? नहीं। क्या आप अव्यावहारिक, अस्थिर संबंधों को सहन करने के लिए तैयार हैं? नहीं।

मैं अनिच्छुक हूँ!!

अनिच्छा संकल्प और दृढ़ संकल्प को प्रज्वलित करती है। यह आपकी स्थिति के लिए एक मजबूत और तत्काल दृष्टिकोण लेने की पहुंच प्रदान करता है। जब आप अनिच्छुक होते हैं तो यह अक्सर रेत में एक रेखा का प्रतिनिधित्व करता है जहां आप वापस जाने के लिए तैयार नहीं होते हैं।

केवल जब आप केवल अस्तित्व में बने रहने के लिए तैयार नहीं हैं, असंतुष्ट और अतृप्त महसूस कर रहे हैं, तभी आप परिवर्तन करने के लिए आवश्यक प्रयास करेंगे। जब आप बकवास को और अधिक सहन करने के लिए तैयार नहीं होंगे, तभी आप अपना फावड़ा पकड़ेंगे और खोदना शुरू करेंगे। कभी-कभी "यह" करने की अनिच्छा से अधिक बदलने के लिए कोई बड़ी प्रेरणा नहीं होती है। वर्तमान में आपके जीवन में कौन सा आपके लिए काम करता है? मैं इच्छुक हूँ या मैं अनिच्छुक हूँ? क्या आप देख सकते हैं कि अनिच्छुक होना संभावित रूप से उतना ही शक्तिशाली हो सकता है जितना इच्छुक होना?

परिस्थिति के आधार पर, हममें से कुछ लोग इस दावे से अधिक सशक्त महसूस करते हैं, "मैं इच्छुक हूँ," जबकि दूसरों के लिए "मैं अनिच्छुक हूँ" घोषित करने से उन्हें शक्ति और संकल्प मिलता है। आप स्थिति के आधार पर खुद को दोनों से समान रूप से प्रेरित पा सकते हैं।

आप जिस भी श्रेणी में आते हैं, आप न केवल व्यक्तिगत दावे को स्थानांतरित कर सकते हैं, आप जिस तरह से अपनी समस्याओं का समाधान करते हैं, उसे फिर से फ्रेम कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, क्या आप नई नौकरी खोजने के इच्छुक हैं? हां। "मैं तैयार हूँ।" क्या आप ऐसी नौकरी में बने रहने को तैयार हैं जिससे आप नफरत करते हैं? नहीं, "मैं अनिच्छुक हूँ"।

दोनों दावे उतने ही प्रभावी हो सकते हैं। यह आपको तय करना है कि कौन सा आपके व्यक्तित्व और स्थिति के अनुकूल है। आपके लिए कौन सा "यह करता है"?

## उद्देश्य की शक्ति

हैमस्टर व्हील से आपको मुक्त करने की आपकी अनिच्छा के लिए एक और तरीका है क्योंकि कभी-कभी इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप खुद से क्या पूछते हैं या आपने कितनी बार कहा है; आप बस कुछ भी बदलने के लिए काफी देर तक इच्छा नहीं जुटा सकते। आप जीवन की शुरुआत करने वालों में से एक हो सकते हैं, लेकिन खत्म करने वाले नहीं। इस सब के अंत में, आपको इस ठंडी वास्तविकता का सामना करना पड़ सकता है कि आप सभी समान रहने के इच्छुक हैं। आप अनिच्छुक रहे हैं



मौलिक रूप से अपने जीवन को बदलें और अच्छे के लिए वजन कम करें, कि कहीं न कहीं आप इस तरह से जीने के साथ ठीक हैं। मेरा मतलब है, चलो, तुम्हें होना चाहिए या अब तक तुमने इसे बदल दिया होता! अपने जीवन को इस तरह से बदलने के लिए किसी स्तर पर आपमें कुछ सहनशीलता होनी चाहिए।

यह वास्तव में ठीक है। आप जहाँ हैं वहीं रहने का निर्णय लेने के बारे में अपने आप से सीधे बात करना उतना ही शक्तिशाली हो सकता है जितना कि स्थानांतरित करने का निर्णय। क्यों? क्योंकि कभी-कभी यह पहचानना कि आप स्वेच्छा से खुद को ऐसी जगह पर रखते हैं जहाँ आप नाखुश हैं, अक्सर वास्तविक और स्थायी परिवर्तन के लिए उद्घाटन करने के लिए आवश्यक सभी प्रेरणाएँ होती हैं। यह अपने आप को दोष दिए बिना और अपने आप को किसी आंतरिक दोष या चरित्र "दोष" के शिकार में बदले बिना किया जाना है। जिस क्षण आपको एहसास होता है कि आपने संज्ञानात्मक और व्यवस्थित रूप से खुद को यहां रखा है, क्या अनुमान लगाएं? यह सही है, आप संज्ञानात्मक और व्यवस्थित रूप से अपने आप को बाहर निकाल सकते हैं! यह अपने आप को स्वीकृति की कृपा प्रदान करने, जो हो चुका है उसे अपनाने और एक अकल्पनीय भविष्य तक पहुँचने के लिए खुद को साहस प्रदान करने का आधार भी है।

"वह एक बुद्धिमान व्यक्ति है जो उन चीजों के लिए शोक नहीं करता है जो उसके पास नहीं हैं, बल्कि उसके लिए आनन्दित होता है जो उसके पास है"

- एपिक्टेटस

बदलने के लिए अपनी अनिच्छा को बताकर और उसका सामना करके, आप अपना और अपने जीवन का जायजा ले सकते हैं और कम से कम शुरू करने के लिए आपके लिए प्रकाश का एक टुकड़ा बनाना शुरू कर सकते हैं। रहस्य यह है कि, एक बार जब आप कार्य को अलग कर लेते हैं (या आप जो भी कर रहे हैं), अतीत के नाटक से, आप इससे निपटने के लिए खुद को और अधिक खुला पा सकते हैं। आप भावनात्मक भंवर को पार करने और सीधे मुद्दे के केंद्र में जाने में सक्षम होंगे।

शॉर्ट के साथ स्टार्स तक पहुंचना

हाथों

कुछ लक्ष्य सीधे तौर पर हमारी वास्तविकता से जुड़े नहीं होते हैं। मुझे गलत मत समझिए, मैं सितारों तक पहुंचने और असंभव दिखने वाली चीजों के लिए प्रयास करने के लिए हूँ। के लिए

उदाहरण के लिए, हम सब शायद बहुत अमीर बनना चाहेंगे। लेकिन क्या आप इतना पैसा बनाने के लिए क्या करना चाहते हैं ?  
क्या आप अपने सप्ताह के 60, 70 या 80 घंटे काम करने के लिए तैयार हैं या जो काम करने की जरूरत है उसे करने के लिए छुट्टियों को छोड़ दें?

क्या आप अधिक जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार हैं और, महत्वपूर्ण रूप से, यह सब जोखिम उठाते हैं?

क्या आपने वास्तव में इसका सामना किया है और इसका सामना किया है कि गंदी अमीर बनने की वास्तव में आपसे क्या माँग हो सकती है? आपके जीवन और दिमाग की जगह पर लगने वाली अंतहीन नाली? हमारे समाज ने सबसे धनी, सबसे चतुर, सबसे सुंदर, सबसे अच्छे कपड़े पहनने वाले, सबसे मज़ेदार या सबसे मजबूत बनने के लिए इतनी भीड़ पैदा कर दी है, और कहीं न कहीं हम सिर्फ खुद के होने की क्षमता खो चुके हैं, जीवन को सांस लेने और अपना चयन करने के लिए स्वतंत्र हैं। सामाजिक या पारिवारिक अपेक्षाओं का बोझ उठाने के बजाय अपना रास्ता। वह सब क्या पैदा करता है? खैर, बहुत सारे निराश और अधूरे इंसान जो निश्चित रूप से हैं।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अद्भुत जीवन लक्ष्यों का पीछा करना बंद कर देना चाहिए यदि आप वास्तव में यही चाहते हैं। इसका मतलब यह भी नहीं है कि आपको अपने आप को स्थिर होने देना चाहिए और सुधार करना बंद कर देना चाहिए। लंबे समय तक काम करने और अपने जीवन की गुणवत्ता का त्याग करने में स्वाभाविक रूप से कुछ भी गलत नहीं है, और कुछ लोग ऐसा करने में पूरी तरह से संतुष्ट हो सकते हैं ताकि वे आय कर सकें या अपना करियर प्राप्त कर सकें। लेकिन हम में से बहुत से लोग वास्तव में यह भूल गए हैं कि हम जिस चीज का पीछा कर रहे हैं, उसका पीछा क्यों कर रहे हैं।

बहुत बार, हम पूरी तरह से उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो हमारे पास नहीं है, भले ही गहराई से हमें वास्तव में इसकी आवश्यकता नहीं है या शायद हम इसे चाहते भी हैं। जब मैं इन बातों को बता रहा हूँ, तो आप अपना सिर हिला रहे होंगे। "वह सही है, मुझे करोड़पति बनने की ज़रूरत नहीं है" या "मुझे वास्तव में सिक्स-पैक एब्स भी नहीं चाहिए।"

जब तक आप अगली बार उस अच्छी कार को नहीं देखते हैं और सोचते हैं, "मेरे पास वह क्यों नहीं है?", या जब आप किसी पत्रिका के कवर को देखते हैं और आश्चर्य करते हैं, "मैं ऐसा क्यों नहीं दिखता?" वह?" या "मेरे कपड़े इतने अच्छे क्यों नहीं हैं?"

यह सुनिश्चित करने के लिए कि हम वास्तव में जो चाहते हैं उसके लिए प्रयास कर रहे हैं, इसके लिए स्वयं के साथ एक निरंतर चेक-इन की आवश्यकता होती है। यह एक बार का सौदा नहीं है।

यदि आप वास्तव में उन चीजों को चाहते हैं, तो उन्हें प्राप्त करें! आज से शुरू करें, अपनी रणनीति बनाएं, अपनी वास्तविकता से निपटें और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आवश्यक कार्रवाई करें और उन्हें अक्सर करें!

लेकिन अगर आप होंडा के बजाय बीएमडब्ल्यू में काम करने के लिए सप्ताह में अतिरिक्त 10 या 20 घंटे काम करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो पूरी बर्बादी छोड़ दें

इसके लिए तरसने के लिए कीमती हेडस्पेस। अपने आप को बहाना बंद करो। उन चीजों को पूरा करने के लिए आवश्यक कार्रवाई करने के लिए अपनी अनिच्छा से निपटें और स्वीकार करें कि आप स्वयं बकवास कर रहे हैं। आपके पास वास्तव में आपके पास मौजूद जीवन को प्यार करने की बहुत अधिक क्षमता होगी और आप वास्तव में जीवन में जो चाहते हैं उसके लिए प्रयास करना शुरू करने के लिए कुछ जगह बनाएंगे।

"मैं अनिच्छुक हूँ" अपने सभी पसंदीदा खाद्य पदार्थों को छोड़ने के लिए, जब मैं 20 वर्ष का था, तब मैंने शरीर किया था। "मैं अनिच्छुक हूँ" मेरे पेचेक पर एक अतिरिक्त शून्य के लिए अपने परिवार के साथ व्यापार करने के लिए।

अपनी वास्तविकता का सामना करें। एक बार जब आप "मैं अनिच्छुक" की मानसिकता को अपना लेते हैं, तो आप हर बार जब आप कुछ ऐसा देखते हैं जो आपको लगता है कि आप "चाहते हैं" तो आप अपराधबोध, नाराजगी या पछतावे से नहीं भरेंगे। आप एक ऐसे स्थान पर होंगे जहां आप जुड़े हुए हैं और अपने वास्तविक जीवन के अनुरूप हैं, और यदि आप वास्तव में भविष्य में उन चीजों का पीछा करना चाहते हैं, तो आप उस वास्तविकता से खुद का पता लगाने में सक्षम होंगे और पूरा करने के लिए अपनी सड़क की साजिश रचेंगे। उन्हें।

## अपना पथ चार्ट करें

वास्तव में अपने जीवन और लक्ष्यों पर कड़ी नजर रखने के बारे में सुंदर चीजों में से एक यह है कि ऐसा करने से आप उन पथों का पुनर्मूल्यांकन करने के लिए मजबूर हो जाते हैं जो उन्हें ले जाते हैं।

क्या दिन में 30 मिनट व्यायाम करना वास्तव में उतना ही असंभव है जितना कि आपके दिमाग ने इसे बनाया है? ज़रूर, आप थोड़े पसीने से तरबतर और थके हुए होने वाले हैं, लेकिन समय तेज़ी से आगे बढ़ने में मदद करने के लिए आप अपना पसंदीदा संगीत चला सकते हैं। और, भले ही यह दर्दनाक रूप से शुरू हो सकता है, आप अंततः इसकी आदत डाल लेंगे और मजबूत हो जाएंगे।

यदि आप उस बैठक में अपना विचार प्रस्तुत करते हैं तो सबसे बुरी बात क्या हो सकती है? इसे गोली मार दी जाती है? तो क्या? यहां तक कि अगर आप बड़े कार्यों का सामना कर रहे हैं - बहुत बड़े कार्य जैसे कि पिछले करों के वर्षों, एक गैरेज के एक जमाखोर का स्वर्ग, किसी को सच बताना जिससे आप झूठ बोल रहे हैं - परिवर्तन का मार्ग इच्छा की उसी झलक से शुरू होता है।

ध्यान रखें कि हम सभी चीजों को अपने दिमाग में बनाने की कोशिश करते हैं कि वे वास्तव में बहुत बड़ी हैं। सच बोलना सहारा रेगिस्तान और वापसी के लिए एक ट्रेक बन जाता है। यदि आपके लिए ऐसा है, तो कार्य को "खड़े होने", "बिस्तर से बाहर निकलने", "मेरा ईमेल खोलने" की इच्छा की छोटी-छोटी घोषणाओं में विभाजित करने का प्रयास करें।

आदि।

बेशक आप इन उदाहरणों की तुलना में कुछ बहुत बड़े काम कर रहे होंगे, लेकिन जब आप इसे बढ़ाते हैं, तब भी वही मॉडल असाधारण रूप से अच्छी तरह से काम करता है। मान लीजिए कि आप एक गुप्त रहस्य को पकड़े हुए हैं। शायद आप शर्मिंदा हैं या दोषी हैं या नाराज हैं। शायद यह कुछ ऐसा है जो आपके जीवन को महत्वपूर्ण तरीके से बदल सकता है। "क्या मैं उस व्यक्ति को सच बताने को तैयार हूँ जिससे मैं झूठ बोल रहा हूँ?" जब आप इसे इस तरह तैयार करते हैं, तो साफ आना बात करने, सुनने और फिर परिणामों से निपटने का अवसर बन जाता है। आप इससे डर रहे होंगे लेकिन आप इसे कर सकते हैं। यह वह कार्य नहीं है जो महत्वपूर्ण है, यह वह जीवन है जो यहां दांव पर होने के बाद उपलब्ध है। जब आप खुले और उपलब्ध होने के लिए स्वतंत्र होते हैं, बिना किसी रोक-टोक के, बिना किसी झूठ के, बिना किसी रोक-टोक के या आधे-अधूरे सच के साथ, आप वास्तव में अपने सबसे अभिव्यंजक, सबसे जीवंत स्व हैं।

अधिकांश समय, जिस कार्य का हम वास्तव में सामना कर रहे होते हैं वह हमारे विचार से कहीं अधिक सरल होता है। समस्या यह है कि हम आमतौर पर इसे वास्तव में देखने के लिए समय नहीं लेते हैं। जिन कुछ चीजों का हम सामना करते हैं वे निश्चित रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकती हैं, लेकिन साथ ही उन चुनौतियों के दूसरी तरफ जो है वह हमारे सपनों का जीवन है। एक ऐसा जीवन जहां हम तैयार हैं और खुले हैं और इसे लेने के लिए प्रेरित हैं।

यह दावा करें, "मैं तैयार हूँ।"

## अपना झंडा लगाओ

जब आप दुनिया को उस चीज के लेंस के माध्यम से देखना शुरू करते हैं जो आप चाहते हैं और नहीं चाहते हैं, तो ऐसा लगता है कि आप क्या चाहते हैं और क्या नहीं चाहते हैं, चीजें बहुत स्पष्ट होने लगती हैं।

दूसरे लोगों के पास क्या है, इस बारे में चिंता करने में समय बर्बाद करने के बजाय, आप इस बात पर ध्यान देना शुरू कर देंगे कि वास्तव में आपके और आपके जीवन के लिए क्या महत्वपूर्ण है। आपको एहसास होगा कि एक बार जब आप ईर्ष्या, वासना और इच्छा को अपने जीवन को बेहतर बनाने की इच्छा से बदल देते हैं, तो चीजें वास्तव में आकार लेने लगती हैं।

जब हम समझते हैं कि हम वास्तव में क्या करने को तैयार हैं, तो हम उन अवचेतन विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण वापस ले लेते हैं जो पहले हमारे व्यवहार को उस जगह से दूर ले जाती थीं जहाँ हम वास्तव में जाना चाहते थे। आपके पास यह निर्धारित करने की क्षमता है कि आपकी सच्चाई क्या है, न कि किसी उप-सचेत गड़बड़ी से

अतीत से या तो पॉप अप होता रहता है, लेकिन इसके बजाय आपके संज्ञानात्मक और सचेत स्व से, स्वयं की ओर से हस्तक्षेप करने की शक्ति से।

इच्छा एक सच्चाई है, एक सच्चा सौंदर्य जिसे केवल आप ही उत्पन्न कर सकते हैं। अब "मैं असफल हूँ क्योंकि मैं करोड़पति नहीं हूँ" या "मैं आलसी हूँ क्योंकि मैं 6 आकार का नहीं हूँ" जैसे विचार अब आपको बकवास महसूस कराने की शक्ति नहीं देंगे क्योंकि आपके पास अपनी पसंद का स्वामित्व होगा। एक बार जब आप अपने जीवन में बाधाओं को "इच्छा" और "अनिच्छा" के रूप में तय कर लेते हैं - अपने आप को अपने और अपनी परिस्थितियों के नकारात्मक विचारों के साथ तौलने के बजाय, आप स्व-लगाए गए अवरोधों को तोड़ सकते हैं जो वास्तव में आपको वापस पकड़ रहे हैं। आप आत्म-चर्चा और नाटक के विकर्षणों के माध्यम से देख सकते हैं।

आप महसूस करेंगे कि जब आप वह करने को तैयार हैं जो इसके लिए आवश्यक है, तो कुछ और मायने नहीं रखता। आप उन चीजों को नहीं छोड़ेंगे जो आप वास्तव में करने को तैयार हैं। आपने जो ज़िम्मेदारियाँ उठाई हैं, उन्हें आप नज़रअंदाज़ नहीं करेंगे क्योंकि आप उन्हें करने की इच्छा की प्रबल भावना महसूस करेंगे।

तत्परता। यह नए की जीवनदायिनी है, संभावना और क्षमता का अनंत कुआं, एक ऐसी अवस्था जहां नया भविष्य पैदा होता है और एक पूरी नई शुरुआत आप कर सकते हैं।

अपने आप से पूछें "क्या मैं तैयार हूँ?" बार-बार जब तक आप इसे सुन नहीं सकते, सुबह पहली बात, रात में आखिरी बात, जब आप गाड़ी चला रहे हों, जब आप स्नान कर रहे हों, "क्या मैं तैयार हूँ?" पूछो, पूछो, तब तक पूछो जब तक तुम्हारी चेतना में एक जोरदार हां प्रतिध्वनित न हो जाए। मैं तैयार हूँ!

मैं आपसे फिर पूछता हूँ, "क्या आप तैयार हैं?"।

## अध्याय 3

"मैं जीतने के लिए तैयार हूं। "

"इसकी सच्चाई यह है कि आप अपने जीवन में जीत रहे हैं।"

क्या होगा अगर मैंने आपसे कहा कि जब आपको लगता है कि आप जीवन में हार रहे हैं, तब भी आप वास्तव में जीत रहे हैं? कि जो कुछ भी होता है वह वास्तव में जीत होती है?

यह सच है। और यह सिर्फ कुछ अच्छा महसूस करने वाली स्वयं सहायता मुंबो जंबो या बिक्री लाइन नहीं है जो मैं आपको खिला रहा हूँ।

आप एक चैंपियन हैं। आपने गोल के बाद गोल किया है, अपराजित रिकॉर्ड की ओर बढ़ रहे हैं। आप जो कुछ भी करने के लिए अपना दिमाग लगाते हैं वह सच हो जाता है।

आप शायद यह सोचने लगे हैं कि मैंने अपना दिमाग खो दिया है या शायद यह भी कि आपने अपना दिमाग खो दिया है! शायद आप आश्चर्य हैं कि मैं किसी और से बात कर रहा हूँ - आपके अलावा कोई भी। इससे पहले कि हम दोनों टोकरी के एक जोड़े की तरह खत्म हो जाएं, मुझे समझाने दें मामलों।

इस परिदृश्य की कल्पना करें: ऐसा लगता है कि आप अपने पूरे जीवन में प्यार की तलाश कर रहे हैं, वह एक विशेष व्यक्ति जिसके साथ आप अपना जीवन साझा कर सकते हैं। लेकिन अब तक ऐसा नहीं हो पाया है. (याद रखें, यह एक उदाहरण है, आप अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र का उपयोग कर सकते हैं जहां आपने एक चक्र में फंसने का अनुभव किया है।) आप लोगों से मिले हैं, रिश्ते थे, लेकिन वे सभी "हमेशा के लिए" कहीं कम हो गए। आप और "वह" कभी भौतिक नहीं हुए।

कहानी अनिवार्य रूप से समाप्त हो गई, अक्सर एक बहुत ही परिचित प्रकार का अंत।

कुछ समय बाद आप उम्मीद खोने लगते हैं। आपको आश्चर्य होने लगता है कि क्या आप कभी अपने सपनों के व्यक्ति से मिलेंगे। हो सकता है कि आप और रिश्ते सिर्फ होने के लिए नहीं हैं ?

"क्या कोई मुझे कभी प्यार करेगा?"

"क्या मैं प्यार करने के लायक हूँ?"

"मैं हमेशा एक ही प्रकार के लोगों को क्यों आकर्षित करता हूँ?"



आप अपने बचपन में पीछे मुड़कर देखते हैं, ऐसे समय में जब आपको पर्याप्त प्यार नहीं मिला। या किशोरावस्था की अवधि जहां आप एक बाहरी व्यक्ति या पिछले रिश्तों की तरह महसूस करते थे, जो हर बार अलग-अलग खिलाड़ियों को छोड़कर फिल्म ग्राउंडहॉग डे के एक दृश्य की तरह निभाते थे। कितना निराशाजनक!

फिर एक दिन, आप किसी से मिलते हैं। आप कुछ तारीखों पर जाते हैं और पाते हैं कि आप वास्तव में एक दूसरे की कंपनी का आनंद लेते हैं। जैसे-जैसे दिन हफ्तों में और हफ्ते महीनों में खिंचते जा रहे हैं, वैसे-वैसे चीजें अच्छी तरह से आ रही हैं।

आखिरकार वह दिन आता है जहां आप अपनी मदद नहीं कर सकते - आप अपने पहले "आई लव यू" का आदान-प्रदान करते हैं।

न केवल आप प्यार में हैं, बल्कि आप आश्चर्य करना शुरू करते हैं, "क्या वे 'एक' हो सकते हैं?"  
क्या यह हो सकता है? व्हीईई!!! आनंद, उत्साह और संभावना स्फूर्तिदायक और जीवंत हैं।

एक बिंदु पर हालांकि संदेह के काले बादल छाने लगते हैं, यह छोटे-छोटे तरीकों से शुरू होता है जो पहले धीरे-धीरे बढ़ता है और फिर एक साथ बढ़ता है जब तक कि तूफान अंत में टूट न जाए। जितनी जल्दी आप "प्यार में" होते हैं, उतनी ही जल्दी आप बाहर गिरने लगते हैं, वाया बाहर। छोटी-छोटी बातें बहस में बदल जाती हैं। केमिस्ट्री धीरे-धीरे वाष्पित हो जाती है जब तक कि आपका रिश्ता एक रेगिस्तानी, बंजर और शुष्क न हो जाए और आप बस साथ रहने की कोशिश करने की आत्मा को नष्ट करने वाली मूल बातों से बचे रहें। उह। फिर से नहीं।

किसी बिंदु पर आप दोनों देख सकते हैं कि यह काम नहीं कर रहा है - शायद आप एक ब्रेकिंग पॉइंट तक पहुंचें और उनमें से एक (या एक संख्या) गिर जाए। हो सकता है कि यह तब तक धीरे-धीरे मर जाए जब तक आप अंततः प्लग खींचने का फैसला नहीं करते। किसी भी तरह से, आप अंततः अपने अलग तरीके से चलते हैं। ओह अच्छा। आप आहत हैं, कुचले गए हैं, लेकिन किसी तरह दृढ़ हैं कि आखिरकार चीजें आपके लिए बदल जाएंगी। किसी दिन।

सिवाय उन्होंने किया। भले ही यह एक हार की तरह लग और महसूस हो रहा हो, यह वास्तव में एक शानदार, शानदार जीत थी। देवताओं से एक जीत। हुर्रे!

इसका सच यह है कि आप अपने जीवन में जीत रहे हैं।

क्या होगा अगर मुझे यह जीवन नहीं चाहिए? जुर्माना; लेकिन यह वह है जिस पर आप वर्तमान में जीत रहे हैं।

## रहस्य का निर्माण

मैं एक असफल रिश्ते को जीत कैसे कह सकता हूँ?

खैर, मैं आपको यह नहीं बताने वाला हूँ कि आप अपने जीवन में कुछ खास लोगों के बिना कैसे बेहतर हैं। मैं आपको आश्चर्य नहीं करने जा रहा हूँ कि आप एक विशेष छोटे स्नोफ्लेक हैं जो "जब आप तैयार हों" तो सही व्यक्ति पाएंगे। मैं आत्म-धर्मी बम्पर स्टिकर और इंटरनेट मेम्स में नहीं जा रहा हूँ जो आपको बताते हैं कि आप कितने महान हैं और बाकी सभी समस्या हैं। आप और मैं दोनों जानते हैं कि जब यह नीचे आता है, तो यह सटीक नहीं होता है।

नहीं। आप उस असफल रिश्ते पर जीत गए क्योंकि आपने वही हासिल किया जो आप पहले स्थान पर पूरा करने के लिए निर्धारित करते हैं। पहले "हैलो" से। "लेकिन, लेकिन, लेकिन मेरा साथी आगे नहीं बढ़ रहा था, उन्होंने इसे बर्बाद कर दिया!" मुझे वह मिल गया लेकिन क्या होगा यदि आपने उप-सचेत रूप से उस व्यक्ति को पहले स्थान पर चुना है? बार-बार जीवन के समान विगनेट्स को फिर से बनाने के लिए किस तरह का आदर्श चरित्र?

क्या होगा यदि आप वास्तव में इस धारणा को साबित करने के लिए प्रेरित हों कि कोई भी आपको कभी प्यार नहीं करेगा? क्या होगा अगर इसे एक अशांत बचपन, खराब ब्रेकअप, या इस तरह की अवचेतन प्रतिक्रिया के रूप में लगाया गया हो? और क्या होगा अगर, इस पैटर्न के साथ आपके अवचेतन में गहरे दबे हुए, आपने सक्रिय रूप से और जानबूझकर अपने खुद के रिश्ते की सफलता को कम करके आंका?

आप उन समस्याओं के प्रति संवेदनशील हो गए हैं जहाँ स्पष्ट रूप से कोई नहीं था। आपने छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करना और फूंक मारना शुरू कर दिया।

समय के साथ आपने अपनी बात को साबित कर दिया और रिश्ता अपने स्पष्ट, अंतिम और स्वाभाविक निष्कर्ष पर पहुंच गया। क्या होगा अगर यह वही है जिस पर आप जीतने के लिए तार-तार हो गए हैं?

आप आश्चर्य थे कि आप एक प्यार भरे रिश्ते के लायक नहीं हैं, इसलिए आप व्यवस्थित रूप से इसे साबित करने के लिए निकल पड़े और आप सफल हुए। बधाई हो!

अगर आपको लगता है कि यह आपको एक निराशाजनक सैडो मसोचिस्ट की तरह लगने लगा है, तो चिंता न करें। इस सब में एक उम्मीद की किरण है।

आप ऊपर वर्णित उदाहरण से संबंधित नहीं हो सकते हैं। हो सकता है कि आप अपने जीवन के प्यार से खुशी-खुशी शादी कर चुके हों। या शायद आप एक विशाल छड़ी के साथ पात्र सूइट्स को हरा रहे हैं। अपने खुद के "डार्क स्पॉट्स" को देखें, आपके जीवन के वे हिस्से जहां आप सबसे अधिक अप्रभावी हैं, जहां ऐसा लगता है कि आप हार गए हैं या वर्तमान में खो रहे हैं।

आप देखिए, हमारे विचार इतने शक्तिशाली हैं कि वे आपको लगातार धक्का दे रहे हैं

अपने लक्ष्यों की ओर, भले ही आपको यह एहसास न हो कि वे लक्ष्य वास्तव में क्या हैं!

आपका दिमाग जीतने के लिए तार-तार हो गया है।

यह सिर्फ आपके रिश्तों पर लागू नहीं होता है। यह गतिशील आपके करियर, आपकी फिटनेस, आपके वित्त और आपके द्वारा की जाने वाली हर चीज में खेलता है। आप जीतने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं।

यह हमें हमारे अगले दावे पर लाता है: "मैं जीतने के लिए तैयार हूँ"।

आप हमेशा जीत रहे हैं क्योंकि आपका दिमाग जुड़ा हुआ है। परेशानी तब आती है जब आप वास्तव में क्या चाहते हैं - एक अवचेतन स्तर पर - और जो आप कहते हैं कि आप अलग हैं, कभी-कभी मौलिक रूप से।

## आपके डोमेन का शासक

अपने शोध में, प्रसिद्ध स्टेम सेल और डीएनए वैज्ञानिक डॉ. ब्रूस लिप्टन ने पाया कि हम अपने दैनिक जीवन में जो कुछ भी करते हैं उसका 95% हिस्सा हमारे अवचेतन द्वारा नियंत्रित होता है। उसके बारे में कुछ देर सोचें। इसका मतलब यह है कि आप जो कुछ भी कहते या करते हैं, उनमें से केवल एक छोटा अंश ही सच्ची इच्छा शक्ति के साथ होता है।

उन सभी समयों के बारे में सोचें जब आप समय का पता नहीं लगा पाए, घर चले गए और यात्रा के बारे में एक भी बात याद नहीं रख पाए, या यह भूल गए कि वह कौन सा दिन था। अधिकांश भाग के लिए, आप मूल रूप से ऑटोपायलट पर हैं, बिना सोचे-समझे जीवन के पूर्वानुमानित मैला क्षेत्र के माध्यम से अपना रास्ता बना रहे हैं।

जीवन में आप जिस मार्ग का अनुसरण करते हैं, वह आपके गहनतम, सबसे अस्पष्ट विचारों द्वारा निर्देशित होता है। आपका मस्तिष्क आपको लगातार उस रास्ते पर धकेल रहा है, चाहे वह वही हो जिसे आप सचेत रूप से चुनना चाहते हैं या नहीं।

क्या आपकी आय में वृद्धि नहीं हो पा रही है? वजन कम नहीं लग रहा है? क्या आपने अपनी आय और अपने वजन के बारे में अवचेतन, छिपे हुए विश्वासों पर विचार किया है जो आपकी कार्रवाई (या इसकी कमी) को चला रहे हैं? आप स्वचालित रूप से अपने आप को एक निश्चित आर्थिक वर्ग से संबंधित मानते हैं, एक निश्चित स्तर की फिटनेस के साथ, और आपके कार्य आपको उस स्थान पर रखने के लिए काम करते हैं, जहाँ आप स्वयं से सबसे अधिक परिचित हैं।

मुझे यह कहना पसंद है कि हम डोमेन या दुनिया में जीतते हैं। मान लीजिए कि आप प्रति वर्ष \$30,000 कमाते हैं। वह एक डोमेन है। सारी योजना, रणनीति और सोच आप करते हैं

उस पैसे को बनाने के लिए वह डोमेन बनता है।

मानो या न मानो, \$ 30k की तुलना में \$ 60k बनाना जरूरी नहीं है।

आप सोच सकते हैं कि यह है, लेकिन यह पूर्ण नहीं है। चाहे आप \$25/घंटे के लिए काम करते हैं या \$50/घंटे के लिए, 40 घंटे का काम अभी भी 40 घंटे का वास्तविक काम है।

जबकि यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि आप किस काम पर हैं और क्या आप व्यस्त होने के बजाय उत्पादक हो रहे हैं, कभी-कभी यह वास्तव में खुद को दूसरे डोमेन में लाने का सवाल है। किसी से ऐसा कैसे संभव है? सबसे पहले, आपको उन तरीकों को उजागर करना और महसूस करना होगा जिनमें आपने खुद को सीमित कर लिया है। इस तरह के "निरपेक्ष", जिससे आप वर्तमान में अनजान हैं। संक्षेप में, आप अपने बारे में, दूसरों के बारे में और स्वयं जीवन के बारे में जो निष्कर्ष निकालते हैं।

वे निष्कर्ष आपकी क्षमता की सीमा हैं। यह केवल तभी होता है जब आप उन निष्कर्षों को तोड़ते हैं और अपने वर्तमान अस्तित्व के बाहर एक जीवन का अनुभव कर सकते हैं कि आप इस घटना की शक्ति को समझना शुरू करते हैं।

जबकि मैं सराहना करता हूं कि यह जीवन के एक अति सरलीकृत दृष्टिकोण की तरह लगता है, यह एक ऐसा दृश्य है जो आपको उपलब्धि की पूरी दुनिया तक खोल सकता है, हालांकि यह एक और समय के लिए बातचीत है। इस उदाहरण में, इस मामले को लें कि आपका जीवन विशेष डोमेन में विभाजित है जिसमें आप मौजूद हैं और जीत रहे हैं।

मुद्दा यह है कि आप जिस भी डोमेन में खेल रहे हैं उसमें आप जीत रहे हैं। आप उस डोमेन में जीतने के लिए तार-तार हैं। उस डोमेन से बाहर जाने के लिए आपके स्वचालित में कुछ महत्वपूर्ण परिवर्तनों की आवश्यकता होगी।

## अपनी जीत का पता लगाएं

अभी भी यकीन नहीं हुआ? अब समय आ गया है कि आप खुद पर आईना पलटें और पता लगाएं कि आपकी जीत कहां से आ रही है।

अपने समस्या क्षेत्रों को देखें। आप अपने जीवन में सबसे ज्यादा संघर्ष कहाँ कर रहे हैं? क्या यह आपका करियर है? क्या यह एक नकारात्मक आदत है? क्या यह आपका आहार है?

हो सकता है कि आप आखिरी मिनट तक काम को लगातार टाल रहे हों। आप प्रतीक्षा करेंगे और तब तक प्रतीक्षा करेंगे जब तक कि आप पूरी तरह से और अधिक प्रतीक्षा नहीं कर सकते हैं, फिर एक बार सख्त समय सीमा का दबाव आप पर मंडराने लगे तो परियोजना को समाप्त कर दें।

हम हमेशा कुछ साबित करने में जीत रहे हैं। उपरोक्त मामले में, आप यह साबित करने में जीत जाते हैं कि या तो आपके पास समय नहीं है या आप टालमटोल करने वाले या हारने वाले हैं

अंतिम समय में काम करना। या शायद यह कुछ और है। यहां कुंजी अपने आप से सवाल करना है, अपने कार्यों को देखें। इन सबका असल मकसद क्या है? जब सब कुछ कहा और किया जाता है तो आप किस बारे में सही होते हैं?

जैसे मैंने रोमांटिक रिश्ते के शुरुआती उदाहरण में प्रदर्शित किया, हम अपने बारे में या जीवन के बारे में एक निश्चित विश्वास रखते हैं कि हम अपने दैनिक कार्यों के माध्यम से बार-बार सही साबित होते हैं। वे विश्वास हमारी वास्तविकता में घातक रूप से सटीक साबित होते हैं। अपने पहिये घुमा रहे हैं? आप वहां क्या साबित करने जा रहे हैं?

"मैं प्यार के लायक नहीं हूँ", "मैं स्मार्ट नहीं हूँ", "मैं असफल हूँ", मैं उतना सक्षम नहीं हूँ जितना मैं हुआ करता था"। आपके अवचेतन में इस प्रकार की पुनरावृत्तियों के अटक जाने के बाद, क्या यह कोई आश्चर्य की बात है कि आप उन्हें लगातार सही साबित करने में माहिर हैं? दूसरे, अधिक सकारात्मक तरीके से सफल होने के लिए, आपको उन दृढ़ विश्वासों को गलत साबित करना होगा! आपके व्यक्तित्व के लिए, यह एक जमीन हिलाने वाला विचार है जो सहन करने के लिए लगभग बहुत अधिक है। यह वास्तव में आप जो बन गए हैं उसकी नींव को ही अस्थिर कर देगा!

मैंने पाया है कि मेरे कई ग्राहकों में एक खास बात समान है: यह साबित करने की अवचेतन इच्छा कि उनके माता-पिता ने उन्हें पालने में बुरा काम किया।

यह कई अलग-अलग तरीकों से प्रकट हो सकता है, कुछ दूसरों की तुलना में बदतर होते हैं। कुछ सूक्ष्म हैं, अन्य स्पष्ट हैं, जबकि सभी बहुत शक्तिशाली हैं।

आप यह साबित करने की कोशिश कर सकते हैं कि आपके माता-पिता आपके शरीर को बकवास की तरह ट्रीट करने, गिरफ्तार होने, ड्रग्स या शराब के आदी होने, स्कूल से बाहर निकलने, रिश्तों में लगातार असफल होने, पुराने वित्तीय संकट या इनमें से किसी एक के द्वारा आपकी अच्छी तरह से पालन-पोषण करने में विफल रहे। प्रतीत होता है यादृच्छिक पथ हम खुद को खो देते हैं। वे एक वयस्क के रूप में काम के दबाव में बस डिस्कनेक्ट या खो जाने के लिए सभी तरह से नीचे जा सकते हैं।

ये सभी वास्तविक जीवन के उदाहरण हैं जो मेरे कुछ ग्राहकों ने अपने बारे में खोजे और अंततः "साबित" किया कि उनके माता-पिता में से एक या दोनों अपना काम करने में विफल रहे, कि बच्चों के रूप में उनके अनुभव उन्हें वयस्कता के लिए पर्याप्त रूप से तैयार नहीं करते थे। यह विश्वास, सुविधाजनक रूप से, एक तैयार व्याख्या के लिए भी अनुमति देता है कि उन्होंने जो किया वह क्यों किया और क्यों उन्होंने समय-समय पर अपने जीवन में दूसरों के लिए पूर्ण गधे की तरह काम किया।

क्या आप उन तरीकों को देख सकते हैं जिनमें आप इसे अपने जीवन में करते हैं? अपने जीवन में समस्या क्षेत्रों के बारे में सोचें। अब उनके बारे में सोचें कि आप क्या हैं

पर जीतना। आप वहां क्या देखते हैं?

यदि आप काम पूरा करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो शायद आपको लगता है कि आप अक्षम या आलसी हैं। हर बार जब आप रुकते हैं या विलंब करते हैं तो आप उस विचार को साबित करते हैं। आप अपने आप को और दूसरों को साबित कर रहे हैं कि आप वास्तव में वह व्यक्ति हैं। हम ऐसी बातें क्यों करते हैं? हम जीवित रहने वाली मशीनें हैं और जो कुछ हो चुका है उसे फिर से जीने की तुलना में आने वाली चीजों को जीवित रहने का इससे बेहतर तरीका क्या हो सकता है, आखिरकार, यह आपको यहां तक पहुंचाता है, भले ही यह कितना भी बुरा या नकारात्मक क्यों न रहा हो। तुम बच गए।

मैं जो उदाहरण दे रहा हूं, उस तक खुद को सीमित मत रखिए। वे बस यही हैं: उदाहरण।

आप पूरी तरह से अलग किसी चीज़ पर जीत सकते हैं। आत्मनिरीक्षण के लिए कुछ समय निकालें। यदि आवश्यकता हो, तो जो पैटर्न आप देख रहे हैं उन्हें लिख लें। आरा के टुकड़ों को एक साथ रखो।

हो सकता है कि आपके महान माता-पिता हों लेकिन फिर भी आप खुद को किसी एक व्यक्ति के प्रति प्रतिबद्ध होने में असमर्थ पाते हैं। क्या ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आप मानते हैं कि आपका महत्वपूर्ण अन्य संभवतः उस उदाहरण पर खरा नहीं उतर सकता जिसके साथ आप बड़े हुए थे?

मुद्दा यह है कि हम सभी के पास ये वस्तुएं हैं।

अपने जीवन में काम करने वाली सभी विभिन्न स्थितियों को खोजें और कनेक्ट करें। हर बार ध्यान दें कि आपने आहार के अपने वादे को तोड़ा, अपना पैसा बचाएं या अपने मन की बात कहें। गौर कीजिए कि आपने कितने दिनों तक जिम छोड़ा।

इस बारे में सोचें कि आप बैंक के बजाय मॉल कैसे गए। किसी एक को चुनें और देखें कि क्या आप "जीत" की खोज कर सकते हैं। कितनी बार आपने तर्क किया या अपना आपा खो दिया जब आप जानते हैं कि आपको नहीं होना चाहिए। यह सब किस ओर इशारा कर रहा है?

आप चाहे किसी भी डोमेन में जीत रहे हों, आपको कुछ एहसास होने लगेगा - आप वास्तव में इसमें अच्छे हैं।

आप उन गंदे बर्तनों को कई दिनों तक सिंक में रखने से बच सकते हैं। आप घर में हर प्लेट, कप और चांदी के बर्तन का उपयोग करेंगे और तब तक आप रचनात्मक होना शुरू कर देंगे जब तक कि आप लकड़ी के बेकिंग चम्मच का उपयोग करके एक आसान टपरवेयर कंटेनर से अनाज नहीं खा रहे हों। पवित्र बकवास, एक लाइफ हैक, एक तस्वीर लें और इसे अपने Pinterest पेज पर प्राप्त करें!

यह वास्तव में अजीब तरह से प्रभावशाली है।

एक बार जब आप इस लेंस के माध्यम से अपने स्वयं के जीवन का विश्लेषण करने के लिए समय निकाल लेते हैं, तो आप यह देखना शुरू कर देंगे कि मैं जो कह रहा हूं वह सत्य है। आप वास्तव में जीतने के लिए तैयार हैं। आप

वास्तव में आप उन चीजों को प्राप्त कर सकते हैं (और कर सकते हैं) जो आप अपना दिमाग लगाते हैं।

स्टोइक दार्शनिक सेनेका ने एक बार कहा था,

**"यह अजेय होने के लिए मन की शक्ति है"।**

अभी, जब यह साबित करने की बात आती है कि आप प्यार के लायक नहीं हैं, कि आप आलसी हैं, या आप हमेशा आकार से बाहर रहेंगे या आपके पास कभी पैसा नहीं होगा, तो आपका दिमाग अजेय है।

लेकिन अगर हम अपनी सोच को थोड़ा बदल दें, तो हम अपने मन की अजेय प्रकृति का उपयोग उन सभी सकारात्मक लक्ष्यों और सपनों पर कार्य करने के लिए कर सकते हैं जो हम अपने लिए रखते हैं। हम जीतने के लिए तार-तार हैं - हमें बस खुद को सही दिशा में इंगित करना है ताकि हम किसी ऐसी चीज पर जीत सकें जिसे हम सचेत रूप से चुनते हैं।

## गेम प्लान बनाना

**"आपके जीवन की खुशी आपके विचारों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। इसलिए, तदनुसार पहरा दें, और ध्यान रखें कि आप सद्गुण और उचित प्रकृति के लिए अनुपयुक्त धारणाओं का मनोरंजन न करें।**

-मार्कस ऑरेलियस

हम बात कर चुके हैं कि हम जो कुछ भी करते हैं उसमें हमारा अचेतन बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। यहां तक कि अगर हम सचेत रूप से हर अवसर पर सही निर्णय लेते हैं, तब भी यह हमारे दैनिक जीवन के एक अंश के लिए ही जिम्मेदार होगा।

व्यक्तिगत दावा, "मैं जीतने के लिए तैयार हूं", आपको यह महसूस करने में सहायता करेगा कि आप और आपका मन वास्तव में कितने शक्तिशाली हैं। लेकिन आपको अभी भी एक गेम प्लान की जरूरत है।

इसका मतलब है कि हमें अपनी "बाल्टी" को सही विचारों से भरना शुरू करना होगा। यहाँ शुरू करने का एक अच्छा तरीका है।

उन चीजों या चीजों के बारे में सोचें जिन्हें आप अपने जीवन में बदलना चाहते हैं। वे उन समस्या क्षेत्रों से संबंधित हो सकते हैं जिन्हें आपने पहले देखा था, या वे कुछ पूरी तरह से अलग हो सकते हैं।

आप वास्तव में कहां प्रगति देखना चाहेंगे? आप वास्तव में क्या हासिल करना चाहते हैं?

उस लक्ष्य को लें और उसे तोड़ दें। इसे प्राप्त करने के लिए आपको कौन से सटीक कदम उठाने की आवश्यकता है? अपनी प्रगति की पहचान करने के लिए आपको कौन से मील मार्कर निर्धारित करने होंगे?

यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो इस बारे में सोचें कि आपको अपना आहार कैसे बदलना होगा, अधिक व्यायाम करना होगा और आम तौर पर अधिक स्वस्थ, पोषण संबंधी आदतों को अपनाना होगा। दैनिक प्रकार के कार्यों से गुजरें जिनका आपको अभ्यास करने की आवश्यकता होगी। इसे वास्तविकता में प्राप्त करें।

वहाँ मत रुको। अधिक फिट बनने के लिए अपनी खोज के दौरान और बाद में मानसिकता में बदलाव पर विचार करें। आपको अपने लक्ष्य की खोज में अथक होना होगा, खासकर जब वे स्वचालित अतीत-आधारित वार्तालाप आपके सिर में जोर से होने लगते हैं।

एक बार जब आप अपनी समस्याओं का सामना कर लेते हैं, तो आपकी स्वयं की भावना कैसे बदलेगी? जब आप फिट और स्वस्थ व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो अपने बारे में आपका विश्वास कैसे अलग होगा? वह जीवन कैसा दिखेगा? मैं इस विचार के खिलाफ चेतावनी दूंगा कि आप अचानक कमाल कर देंगे। आपका भविष्य आपके वर्तमान का जवाब नहीं है।

जैसा कि हमने चर्चा की है, अवचेतन विचार आपके मानस में गहराई से समाए हुए हैं, इसलिए इन अदृश्य लेकिन शक्तिशाली विचारों को अपने घोषित लक्ष्यों के साथ बेहतर ढंग से संरेखित करने के लिए बहुत सोच, कल्पना और प्रतिबद्धता की आवश्यकता हो सकती है। यहाँ हर पृष्ठ की तरह, अपना समय निकालने के लिए समय निकालें।

यदि आप उन समस्या क्षेत्रों को देखते हैं जिनके साथ आप पहले आए थे, तो आप अपने जीवन में कहीं भावनात्मक रूप से आवेशित घटना से जुड़ने में सक्षम हो सकते हैं जिसने उन्हें आपके दिमाग में स्थापित करने में मदद की, शायद रिश्ते में बेवफाई, बचपन की बदमाशी, माता-पिता के रूप में जो आपकी चाहतों और जरूरतों, सार्वजनिक शर्मिंदगी, या करियर की बड़ी असफलताओं के अनुरूप कभी नहीं रहा।

लेकिन जितना अधिक आप अपने भविष्य के बारे में सोचते हैं और आप वास्तव में क्या हासिल करना चाहते हैं, उतनी ही गहराई से वे विचार प्रक्रियाएँ हमारे दिमाग में अपना काम करेंगी और पकड़ लेंगी। याद रखें, जब आप पता लगाते हैं और खोजते हैं कि आप वास्तव में क्या जीत रहे हैं, तो यह उन विचारों और कार्यों के खिलाफ लड़ने या उनका विरोध करने के बारे में नहीं है, बल्कि दिशा बदलने और खुद को स्थापित करने के बारे में है।



नए लक्ष्य और परिणाम। यह उस तरह का काम होना चाहिए जो आपकी जागरूकता बढ़ाता है और जब आप रास्ते से हट रहे होते हैं तो लाल झंडे फेंकते हैं। जितना बेहतर आप अपने पैटर्न को समझेंगे, आपको उन्हें बदलने में उतना ही बेहतर मौका मिलेगा।

जब आपने उन लक्ष्यों को निर्धारित किया है जिन्हें आप जीवन में अपना होने का दावा कर रहे हैं और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि उत्पादन करने के लिए लगातार कार्रवाई कर रहे हैं, तो यह केवल कब की बात है।

हम जीतने के लिए तैयार हैं। आप जीतने के लिए तैयार हैं। अपने खेल को परिभाषित करें, चुनौती को स्वीकार करें और खुद को गहरे और अधिक सार्थक तरीके से समझने का प्रयास करें।

अपनी और अपनी व्यक्तिगत बाधाओं की सच्ची समझ स्वतंत्रता और सफलता के निरंतर प्रकट होने की अनुमति देती है। आप अपनी हार्ड वायरिंग के बारे में जितने जागरूक होंगे, उनमें उतनी ही अधिक जगह और अवसर उपलब्ध होंगे

क्षेत्रों।

वहाँ से बाहर निकलो। खुद पर भरोसा रखें, जीत के लिए अपनी विशाल क्षमता के लिए खुद को पूरी तरह से समर्पित कर दें। अपने आप को नए और रोमांचक तरीकों से जीतने की चुनौती दें।

अपनी महानता की मांग करो और मेरे बाद दोहराओ: "मैं जीतने के लिए तैयार हूँ"।



## अध्याय 4

"मुझे यह मिल गया। "

"हर किसी की अपनी समस्याएं होती हैं, और  
जीवन हमेशा सही नहीं होता। यह कभी नहीं होगा।

# उह।

हम सभी के जीवन में एक समय आता है जब हम थोड़ा निराश, थोड़ा पराजित महसूस कर रहे होते हैं। जब ऐसा लगता है कि हमारे रास्ते में कुछ भी नहीं चल रहा है। ऐसा नहीं है कि हमने पूरी तरह से हार मान ली है (हालांकि कभी-कभी ऐसा होता है), लेकिन साथ ही, संघर्ष बहुत वास्तविक है।

आपको एक बड़ी समस्या का सामना करना पड़ सकता है: आपकी छुट्टी हो गई, आपके पति या पत्नी ने तलाक के लिए दायर किया, आपने अपनी कार को बर्बाद कर दिया या शायद तीनों एक ही समय में। उस लकी चार्म के लिए इतना हुह?

या यह कुछ कम गंभीर हो सकता है: आपने अपनी पसंदीदा शर्ट खो दी। तुम्हारा चश्मा टूट गया। आपके कुत्ते ने खिलौने के लिए आपके मेल का इस्तेमाल किया। कल रात आपको ज्यादा नींद नहीं आई। आपने रात का खाना जला दिया।

बात यह है कि नकारात्मक अनुभव हम शायद ही कभी उस एक मुद्दे पर सीमित रहते हैं। वे फैल गए। एक जहरीले रसायन की तरह, वे हमारे जीवन के सभी पहलुओं में रिसते हैं।

यदि आपको वित्तीय परेशानी हो रही है, तो आप रात के खाने में या तो जानबूझकर या अवचेतन रूप से इसके बारे में जोर देंगे, जिसका अर्थ है कि आप हमारे भोजन का आनंद नहीं ले रहे हैं। आप परिवार के चारों ओर किनारे महसूस करने लगते हैं। आप अपने जीवनसाथी के प्रति नाराजगी महसूस करते हैं और अपने बच्चों से दूर हो जाते हैं। जब आपका कुत्ता भौंकता है या जब आपके पड़ोसी बहुत ज्यादा शोर करते हैं तो आप नाराज हो जाते हैं। ट्रैफिक और लंबी लाइन जैसी छोटी-छोटी चीजें आपकी हताशा को भड़काने लगती हैं।

यह ऐसा है जैसे हमारा पूरा जीवन दूषित हो गया है, क्योंकि हमारी छोटी-छोटी समस्याएं बड़ी तस्वीर में लीक हो जाती हैं। आपके डेस्क पर कॉफी के छलकने की तरह, छोटी-छोटी समस्याएं तेजी से फैलती हैं और बड़ी समस्याएं पैदा करती हैं, क्योंकि भूरे रंग का तरल आपके लैपटॉप, फोन और बिलों के ढेर के लिए लगातार सिर उठाता है, जबकि आप अपने नैपकिन के साथ यादृच्छिक अराजकता पर निराशाजनक रूप से आपदा को नकारने के कुछ प्रयास में पैड लगाते हैं। , यह और भी बड़ी गड़बड़ी पैदा करता है।

वह छोटी सी गड़बड़ी आपके जीवन के सभी क्षेत्रों को तब तक प्रभावित कर सकती है जब तक कि उस एक क्षेत्र के आसपास की आपकी भावनाएं लेंस नहीं बन जातीं जिसके माध्यम से आप सब कुछ देखते हैं।

आप अंत में सोचते हैं ...

"जीवन बहुत कठिन है"

"मैं इसके माध्यम से इसे कभी नहीं करूँगा"

"हर कोई एक झटका है"

"मैं इस एस के साथ कर रहा हूँ \*\*\*"

इनमें से कोई भी भावना वास्तविकता को प्रतिबिंबित नहीं करती है, (इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप वर्तमान में क्या सोच सकते हैं), बल्कि आपकी वास्तविकता की आपकी धारणा। दुर्भाग्य से, यह जानने से कोई फर्क नहीं पड़ता है जब आप इस सब के बीच में सही धमाके में फंस जाते हैं। और, ज़ाहिर है, यह सब चीजों को और भी बदतर बना देता है। मेरा और/या मेरे जीवन का एक नकारात्मक अनुभव मुझे इससे उबरने में मदद नहीं करता है जिससे मैं निपट रहा हूँ, अपने जीवन का आनंद लेना तो दूर की बात है।

इससे निपटने के लिए, हमें अपनी समस्याओं और दुनिया को देखने के तरीके में बदलाव लाने की जरूरत है और एक नया, शक्तिशाली आशावादी और जमीनी दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है।

इसलिए मेरा अगला व्यक्तिगत दावा है, "मुझे यह मिल गया"।

## समस्याओं को परिप्रेक्ष्य में रखना

"यदि हमारे सभी दुर्भाग्य एक आम ढेर में रखे जाते हैं, जहां से सभी को एक समान हिस्सा लेना चाहिए, तो ज्यादातर लोग अपना खुद का हिस्सा लेकर चले जाएंगे"

- सुकरात

हर किसी की अपनी समस्याएं होती हैं और जीवन हमेशा सही नहीं होता। यह कभी नहीं होगा। यह 2,400 साल पहले नहीं था, जब सुकरात आसपास था, और यह निश्चित रूप से आज नहीं है।

लेकिन अगर हम खुद के प्रति पूरी तरह से ईमानदार हैं, तो हम महसूस करेंगे कि दुनिया के बाकी हिस्सों की तुलना में हमारी अपनी समस्याएं बहुत महत्वहीन हैं। सचमुच। इसके बारे में सोचो।

यदि आप इसे पढ़ रहे हैं, तो संभावना है कि आपका जीवन सोमालिया के एक बच्चे जितना कठिन नहीं है

या भारत में एक अछूत। संभावना है कि आपकी समस्याएं उन लोगों की तुलना में बहुत छोटी हैं, जब सुकरात का जन्म 470 ईसा पूर्व में हुआ था, आधुनिक चिकित्सा या बिजली या कारों या सार्वजनिक सुरक्षा की रक्षा के लिए कानून मौजूद होने से पहले।

तुलना के लिए आपको दुनिया भर में यात्रा करने या समय पर वापस जाने की भी आवश्यकता नहीं है। अपने शहर के दूसरी तरफ यात्रा करें या अपने कार्यालय या आस-पड़ोस के चारों ओर देखें, और आपको अपने से भी बदतर समस्याओं वाले बहुत से लोगों को खोजने की गारंटी है। आप इसे नहीं देख सकते हैं लेकिन यह हम सभी के लिए समान है। पर्दे के पीछे से लगातार अपने जीवन की याद दिलाते हुए हम केवल दूसरों के जीवन के मुख्य आकर्षण को देखते हैं।

यदि आप अपनी आँखें घुमा रहे हैं और सोच रहे हैं कि "इसमें से कोई मेरी समस्याओं को हल करने में कैसे मदद करता है?" मैं आपको बताता हूँ: यह नहीं है। इनमें से कोई भी आपके लिए आपकी कार का टायर नहीं बदलेगा या आपके बैंक में एक और हजार डॉलर जमा नहीं करेगा खाता।

अब, बस अपने महत्वपूर्ण अस्तित्व के एक पल के लिए, अपने नाभि से फुलाना बंद करो और अपने चारों ओर देखो। अपने जीवन के बारे में भावनात्मक रूप से लथपथ आत्म-चर्चा के बजाय अपनी वास्तविकता, अपने वास्तविक जीवन से जुड़ें।

इससे आपको चीजों को किसी तरह के वास्तविकता-आधारित परिप्रेक्ष्य में रखने में मदद मिलेगी। यह आपको एक शक्तिशाली दृष्टिकोण के साथ जीवन और इसकी सभी समस्याओं का सामना करने में मदद करेगा, नकारात्मकता के रेंगने वाले भूत को भूखा रखने के लिए जो हमें अपनी चपेट में ले सकता है और करता है। यदि आपके आस-पास हर कोई अपने मुद्दों से निपट रहा है- यहां तक कि जो आपके से भी बदतर हैं-तो आप निश्चित रूप से कर सकते हैं।

लेकिन मैं समझ गया। जैसा कि मैं यह सब कहता हूँ, हम दोनों जानते हैं कि जब आपदा आती है, तो स्थिर रहना चुनौतीपूर्ण होता है। हमारी समस्याएँ अभी भी वास्तविक हैं, वे अभी भी चोट पहुँचाती हैं, और वे अभी भी हमारी भावनाओं को हमसे बेहतर करने में परिणत हो सकती हैं।

जब आप उन भद्दे एहसासों को महसूस करने लगें, तो एक कदम पीछे हट जाएँ। वापसी का रास्ता। नहीं, उससे भी पीछे, उससे भी बहुत आगे। चलते रहें... देखें कि क्या आप अपने जीवन की असलियत की कल्पना कर सकते हैं।

आपको यहां अपनी कल्पना के साथ शुरुआत करनी होगी।

सबसे पहले, मैं अपने ग्राहकों को सलाह देता हूँ कि वे अपने पूरे जीवन को देखकर शुरुआत करें। कल्पना कीजिए कि यह आपके सामने एक रेल की पटरी की तरह है, जो आंख के रूप में बाईं और दाईं ओर चल रही है

देख सकता हूँ।

बेशक, पटरियां सिर्फ एक शून्य के बीच में नहीं बैठी हैं। वे ग्रामीण इलाकों और शहरों के माध्यम से, सुरंगों और पुलों के नीचे, समुद्र के हिस्सों में, ऊंचे पहाड़ों और डूबती घाटियों के माध्यम से काटते हैं। आसपास के परिमाण और जादुई विविधता को चित्रित करें।

अब उन पटरियों को बाईं ओर देखें। यह तुम्हारा अतीत है। यह वह जगह है जहां से आप आए हैं, वह जमीन जिसे आप पहले ही जीवन के माध्यम से अपनी यात्रा में पूरा कर चुके हैं।

नीचे और दूर तक पटरियों का पालन करें। जैसे-जैसे आप चलते हैं, आप अपने पूरे जीवन को देखेंगे - जो कुछ भी आपके साथ कभी हुआ है - वह आपके सामने विस्तार कर रहा है।

अपने जीवन के सबसे यादगार अनुभवों के बारे में सोचने के लिए समय निकालें।

शायद आपको अपने जीवन के प्यार के साथ गलियारे में चलना याद हो। हो सकता है कि यह आपके पहले बच्चे का जन्म हो और उन्हें अपनी बांहों में पकड़ने का अहसास हो।

क्या आप किसी चीज़ के लिए उसका व्यापार करेंगे?

कैरेबियन में ली गई उस पारिवारिक छुट्टी पर वापस जाएं, स्वर्ग में कुछ दिन बिताएं।

जब आप अपने पहले घर पर बंद हो गए तो कैसा रहेगा? या जब आपको वह नौकरी मिली जो आप चाहते थे? आपका अतीत चाहे जो भी हो, प्रत्येक अद्भुत अनुभव की स्मृति का आनंद लें।

आप आज जहां हैं, उसके आधार पर आपके पास मुड़कर देखने के लिए दर्जनों या सैकड़ों बेहतरीन अनुभव हैं। स्नातक, पदोन्नति, पुरस्कार, पार्टियां और रिश्ते। यहां तक कि बचपन की यादें जैसी छोटी चीजें जो आपको पालना और आराम देती हैं, या वे यादगार स्वाद, जगहें और आवाजें जो आपको अपने परिचित में गले लगाती हैं और गर्मजोशी और आनंद की भावनाओं को प्रेरित करती हैं। खोलो और अपने आप को उस समय की अच्छी कृपा की अनुमति दो।

लेकिन इसे सिर्फ चीनी की अच्छाई तक ही सीमित न रखें। बुरे के बारे में भी सोचो।

उन सभी समयों को याद करें जब आपने संघर्ष किया था, असफलताओं का सामना किया था, या खटखटाया था। तर्क, ब्रेक अप, तेजी से टिकट, या देर से बिल।

क्या आपको वह समय याद है जब आपके माता-पिता ने आपको चुपके से बाहर निकलते हुए पकड़ लिया था और आपको जमीन से निकाल दिया था? यदि आपने एक कठिन बचपन का अनुभव किया है, तो वह सब यहाँ आने दें।

कैसा रहा उस समय का जब आप अपना बिजली का बिल भरना भूल गए और आपको देना ही पड़ा

मोमबत्ती की रोशनी में पढ़कर रात गुजारें?

या जब आपकी सर्जरी हुई और आपको अस्पताल के बिस्तर पर लेटे हुए दिन बिताने पड़े? या जब आप किसी के साथ टूट गए और हफ्तों तक उदास महसूस किया? सबसे दुखद और दर्दनाक से लेकर केवल परेशान करने वाले, परेशान करने वाले या खेदजनक तक, सब कुछ अंदर आने दें।

उन सभी समस्याओं को याद रखें जिनका आपने सामना किया था - और अंततः उन पर विजय प्राप्त की। उनमें से बहुत कुछ वैसा ही हो सकता है जैसा आप आज के साथ डील कर रहे हैं।

आपने शायद तब भी बहुत सारी समान भावनाओं को महसूस किया था। आपने सोचा था कि आप अपने पूर्व से कभी नहीं उबर पाएंगे, कि आपको कभी भी बेहतर नौकरी नहीं मिलेगी, या आप किसी स्थिति के अपमान से नहीं जी पाएंगे।

लेकिन तुमने किया। आप उठे और लात मारी और, पीछे मुड़कर देखें, तो उनमें से कुछ समस्याएँ अब थोड़ी मूर्खतापूर्ण भी लग सकती हैं।

क्या आप विश्वास कर सकते हैं कि जब आप हाई स्कूल में अपने गणित की परीक्षा में डी प्राप्त कर चुके थे तो आप कितने परेशान थे? या आपको कितना बुरा लगा जब आपको उस लड़की या लड़के के साथ दूसरी डेट नहीं मिली जिसे आप पसंद करते थे?

यहाँ तक कि अधिक गंभीर समस्याएँ भी शायद आज बहुत भिन्न प्रतीत होती हैं। आखिरकार, आपने इसे उनके माध्यम से बनाया, और उन्होंने अंततः आपको आकार देने और बनाने में मदद की जो आप आज हैं।

भविष्य पर विचार करते हुए

अब जब आप एक दिशा में ट्रैक के अंत तक पहुंच गए हैं, तो अब मुड़ने और दूसरी तरफ जाने का समय है।

दाईं ओर - यदि आपने इसका पता नहीं लगाया है - तो आपका भविष्य है। यहां आपको आने वाली चीजें मिलेंगी, जीवन के सभी अनुभव और घटनाएं आपका इंतजार कर रही हैं।

उन लोगों के साथ नए रिश्ते जिनसे आप अभी तक मिले नहीं हैं। घूमने की जगहें जहां आप कभी नहीं गए। चीजें करना, आप हमेशा कोशिश करना चाहते हैं।

जब आप पहली बार किसी ऐसे व्यक्ति को चूमते हैं जिससे आप वास्तव में आकर्षित होते हैं, तो आपको रीढ़ की हड्डी में झुनझुनी का अनुभव होगा। या जिस व्यक्ति से आप प्यार करते हैं, उसके साथ उम्र बढ़ने का संबंध, संतुष्टि और शांति।



हो सकता है कि आपके बच्चे हों और आप उन्हें बड़े होते हुए देखें, ऑनर रोल बनाएं, टचडाउन स्कोर करें और स्कूल के खेल में प्रदर्शन करें। कुछ ही समय में वे आपको अपने जीवन के प्यार से परिचित करा रहे होंगे। और फिर अपने पोते-पोतियों के साथ फिल्मों या डिज्नी वर्ल्ड की सैर करेंगे।

आपके भविष्य में अप्रयुक्त क्षमता और अवसरों की प्रतीक्षा की जा रही है - चाहे वह जीवन की एक प्रमुख घटना हो या अपने सबसे अच्छे दोस्तों के साथ हंसी की रात।

भविष्य में आपके लिए वास्तव में बहुत अच्छी चीजें हो सकती हैं।

बेशक, यह सभी पिल्ले और इंद्रधनुष नहीं होंगे, लेकिन आप इसे पहले से ही जानते हैं।

परीक्षण और क्लेश होंगे। निराशा, हार, लड़ाई और भय। वहाँ मत रुकिए, अंत तक, अंतिम छोर तक देखते रहिए। यह सही है, यह जीवन समाप्त हो जाएगा, इस भौतिक तल पर आपकी जीवन शक्ति का अस्तित्व समाप्त हो जाएगा, आपके होने का आपका अनुभव निष्कर्ष निकालेगा: उस दिन के बारे में सोचें जब आप मरने जा रहे हैं। मुझे पता है कि यह सुखद नहीं है, लेकिन यह होने वाला है, तो क्यों न इसे अभी स्वीकार कर लिया जाए?

इस जीवन में, आपको कभी-कभी उन चीजों को करना होगा जो आप नहीं करना चाहते हैं, उन लोगों के साथ जिन्हें आप पसंद नहीं करते हैं और उन जगहों पर जिन्हें आप पसंद नहीं करते हैं। लोग आपके जीवन में जितनी जल्दी और आसानी से आएंगे उतनी ही जल्दी और आसानी से छोड़ देंगे। आप पैसे खो देंगे, चीजें टूट जाएंगी और आपका कुत्ता मर जाएगा।

लेकिन आप इस सब से पार पा लेंगे, अच्छा और बुरा, ठीक वैसे ही जैसे आपने अतीत में किया था। आप वहां उस चैंपियन की तरह खड़े होंगे, जो आप हैं, क्योंकि वे सब फिल्म के एक और गुजरे हुए दृश्य हैं, जो आपके जीवन की कहानी है।

## कुछ का एक समुद्र

"यह हमारे सबसे अंधेरे क्षणों के दौरान है कि हमें प्रकाश देखने के लिए ध्यान केंद्रित करना चाहिए"

- अरस्तू

इस अभ्यास का उद्देश्य आपको चीजों को वापस परिप्रेक्ष्य में रखना शुरू करना है। जैसा कि आप उन सभी चीजों की जांच करते हैं जिन्हें आपने अनुभव किया है और उन सभी चीजों का परीक्षण करना है जिन्हें आपने अभी तक अनुभव नहीं किया है, यह जांचने के लिए कुछ समय निकालें कि आज आप वर्तमान में क्या कर रहे हैं। इस समय आपकी थाली में सब कुछ है

किसी चीज़ के समुद्र में बस एक और चीज़।

आपकी नाव न तो इतनी आसानी से डूबी है और न ही डूबेगी। कुछ लहरें हो सकती हैं, आप कुछ तूफानों से गुजर सकते हैं, और आप शायद समय-समय पर समुद्र के किनारे समाप्त हो जाएंगे, लेकिन उस महासागर के पार आपकी यात्रा जिसे हम जीवन कहते हैं, जारी रहेगी।

लेकिन एक कप्तान की तरह एक बड़े तूफान का सामना करते हुए, आप अपने आप को यूं ही उछाला नहीं जाने दे सकते। आपको आगे बढ़ना होगा और अपने जीवन को उस दिशा में वापस ले जाना होगा, जिस दिशा में आप जाना चाहते हैं। तो आपकी यात्रा उतनी सुगम नहीं थी जितनी आप चाहते थे। क्या इसका मतलब यह है कि आप बस अपने आप को पाठ्यक्रम से उड़ा देने जा रहे हैं? मैंने ऐसा नहीं सोचा था। और आपको निश्चित रूप से जीवन के एक क्षेत्र में जो होता है उसे पूरे पर अपने दृष्टिकोण को प्रभावित नहीं करने देना चाहिए। आप बस यह बर्दाश्त नहीं कर सकते कि काम पर आपके संघर्ष आपको घर पर दयनीय बना दें या आपके रिश्ते की परेशानियों को कार्यालय में आपके मूड को प्रभावित करने दें।

अपनी समस्याओं का एक-एक करके सामना करें, उन्हें वह ध्यान दें जिसकी उन्हें जरूरत है और आगे बढ़ें। उन सभी को एक साथ भ्रम की स्थिति में बांधना और उन्हें आप पर हावी होने देना मदद नहीं करेगा। यह सटीकता, धैर्य और विचार का अनुशासन लेता है। व्यावहारिक रूप से और समाधान को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक आइटम के माध्यम से कार्य करें। याद रखें, सब कुछ हल करने योग्य है, और यदि आप कोई समाधान नहीं देख पा रहे हैं, तो इसका मतलब केवल यह है कि आपने इसे अभी तक हल नहीं किया है।

अक्सर आपको समाधान दिखाई नहीं देने का कारण यह होता है कि आप समस्या के बहुत करीब होते हैं। थोड़ा ज़ूम आउट करें, बहुत ज़ूम आउट करें और बड़ी तस्वीर देखें। यह एक समान घटना है जिसे मनोवैज्ञानिक "संज्ञानात्मक पुनर्गठन" कहते हैं - जिस तरह से आपकी समस्याएं आपके जीवन में खुद को पेश कर रही हैं, उसमें बदलाव करना।

हमारा दिमाग स्वाभाविक रूप से हम पर चालें चलाता है, हमारे विचारों को घुमाता और विकृत करता है जो हमेशा तर्कसंगत नहीं होते हैं। भले ही हम यह सोचना चाहते हैं कि हम हमेशा तार्किक हैं, हम नहीं हैं। हम संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों, भावनाओं और गलत धारणाओं की दया पर हैं और इनमें से अधिकांश हमारे द्वारा पूरी तरह से अनदेखी हैं।

कभी-कभी हम इतने करीब होते हैं, इतने अधिक शामिल होते हैं कि हमें इसका एहसास भी नहीं होता। यह हमारे ऊपर है कि हम धीमे हों, एक कदम पीछे हटें और समझें कि वास्तव में क्या हो रहा है।

**"यह खराब मूड के बारे में अजीब चीजों में से एक है - हम अक्सर खुद को बेवकूफ बनाते हैं और दुख पैदा करते हैं"**

## अपने आप को ऐसी बातें बताना जो सच नहीं हैं "

- डेविड डी. बर्न्स

और अगर चीजें अभी भी ध्यान से बाहर हैं, तो एक और कदम पीछे हटें। और दुसरी। और दुसरी।

अपने आप से पूछें " यहाँ वास्तव में क्या चल रहा है?" जब तक आप अपनी समस्याओं को साफ, स्पष्ट और उस भावनात्मक बंधन से मुक्त अनुभव नहीं करते। तब तक बने रहें जब तक कि आप अपने जीवन के पूरे पाठ्यक्रम को न देख लें और महसूस न करें कि आपकी वर्तमान समस्याएं सड़क पर एक और टक्कर मात्र हैं।

## आपको यह मिला

जब आप अंततः चीजों को परिप्रेक्ष्य में रखते हैं, तो आप अपने दावे पर आएंगे: "मुझे यह मिल गया"। आप वास्तव में इस पर विश्वास करने लगेंगे, इसका अनुभव करने लगेंगे और इससे जीने लगेंगे ।

आप इसे संभाल सकते हैं। यह तुम्हें मारने वाला नहीं है। आपका जीवन खत्म नहीं हुआ है। आपके पास टैंक में और भी बहुत कुछ बचा है। बहुत।

"मुझे यह मिल गया" का मतलब यह नहीं है कि आपके पास सही समाधान है। इसका मतलब है कि आपके हाथ पहिया पर हैं, इसमें आपका कहना है जैसे कि आप हमेशा कहते रहे हैं। मेरा मतलब है चलो, तुम इस बकवास के लिए जीते हो!

---

यह हमेशा सुंदर नहीं होता है। यह हमेशा मजेदार नहीं होता है लेकिन आपको यह मिल गया है। हम इसे केवल दरारों पर कागज़ के लिए नहीं कह रहे हैं या एक दूसरे विभाजन के लिए खुद को थोड़ा बेहतर महसूस करने के लिए नहीं कह रहे हैं। अपने ट्रैक रिकॉर्ड को देखें; आपके पास वास्तव में यह है! आप इसे काम करेंगे, जैसे आप हमेशा करते हैं। आपके पास तब था और अब आपको मिल गया है।

आप वास्तव में कौन हैं, इसके संपर्क में रहें और इसे कहें।

मुझे यह मिल गया। मुझे यह मिल गया। मुझे यह मिल गया।

## अध्याय 5

"मैं अनिश्चितता को गले लगाता हूं। "

"अनिश्चितता वह जगह है जहाँ नया होता है।"

## तुम एक नशेड़ी हो।

आप नियंत्रण से बाहर हैं और अपनी पसंद की दवा पर इतने निर्भर हैं, आपको यह एहसास भी नहीं है कि यह आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रहा है। आपके पास एक कुतरने की लालसा है और वह लालसा भविष्यवाणी के लिए है।

क्या कल वर्षा होगी? मेरा स्टॉक कैसा प्रदर्शन करेगा? सुपर बॉल कौन जीतेगा? आप लगातार आगे देख रहे हैं, यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि वास्तव में ऐसा होने से पहले क्या होने वाला है।

क्यों?

निश्चितता। हम निश्चित की तलाश करते हैं और अनिश्चितता से बचते हैं। हम जानना चाहते हैं कि क्या उम्मीद करनी है, कहां जाना है और क्या पहनना है। हम तैयार रहना चाहते हैं। हम सुरक्षित रहना चाहते हैं। हालांकि यह एक इच्छा से परे है, यह उस लत की तरह अधिक है।

हम लोगों को जानने से पहले ही उनका आकार ले रहे हैं, सेकंडों में उनके चरित्र की भविष्यवाणी कर रहे हैं। हम ऐसे सामान और ब्रांड नाम खरीदते हैं जिनके हम आदी हैं, हालांकि बहुत सारे विकल्प हैं। हम उस बीमारी को रोकने के लिए पूरक और विटामिन लेते हैं जो हमारे पास अभी तक नहीं है, हम अपने भविष्य को सुनिश्चित करने के लिए महीनों, कभी-कभी वर्षों के लिए लोगों को डेट करते हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह इस तरह से निकलता है कि हम भविष्यवाणी कर सकते हैं।

मुझे वह निश्चितता, निश्चितता, निश्चितता दो !!

हम सभी बम्पर स्टिकर और इंटरनेट मेम्स जानते हैं जो जोखिम लेने वालों की प्रशंसा करते हैं और हमें अनिश्चितता को गले लगाने का आग्रह करते हैं। हम यह भी जानते हैं कि जोखिम लेने के लिए हमारा खुलापन सीधे तौर पर भाग्य और संभावना के लिए हमारी क्षमता से संबंधित है, फिर भी हम में से बहुत से लोग अभी भी अपने छोटे संगठित, निश्चित दुनिया के अंदर रहते हैं।

और उसका एक कारण है। कुछ समय पहले तक, दुनिया आप और मैं जैसे लोगों के लिए बहुत डरावनी जगह थी। अज्ञात में हर कदम मौत के साथ एक नृत्य था। जीवन रूसी रूलेट का एक बड़ा खेल था। शाब्दिक रूप से हर दिन, आप और पृथ्वी के चेहरे पर हर दूसरे प्राणी रात के खाने के मेनू में जानवरों और प्राणियों के वर्गीकरण के लिए या उन गरीब चूसने वालों के बीच होते हैं जो माँ प्रकृति के अंधेरे भावों के मार्ग में आँख बंद करके चले जाते हैं।

हमारे लिए भाग्यशाली, दुनिया लगभग उतनी डरावनी नहीं है जितनी हजारों साल पहले थी (हालांकि काफी यूटोपियन सुरक्षित-क्षेत्र नहीं है)। जीवन अधिक सुरक्षित हो गया है, वास्तव में अविश्वसनीय रूप से। चिकित्सा और प्रौद्योगिकी दिन पर दिन बेहतर होती जाती है; हिंसक अपराध, हालांकि हमारे समाचार आउटलेट्स में व्याप्त है, वास्तव में एक पश्चिमी देश में आपके औसत नागरिक के दैनिक जीवन में दुर्लभ है।

ज़रूर, अभी भी घातक बीमारियाँ हैं और हिंसा या तबाही के बेतरतीब कृत्यों का खतरा है, लेकिन आप एक रहस्य ज़ोंबी वायरस को पकड़ने या डोरोथी और टोटो के साथ एक काल्पनिक हॉलीवुड सपनों की दुनिया में बह जाने की संभावना है, मुझे यह कहते हुए खुशी हो रही है, छरहरा।

यहां कुछ और चौंकाने वाली खबरें हैं: संभावना है कि आप किराने की दुकान के रास्ते में अचानक मरने वाले नहीं हैं, आपका बॉस वास्तव में आपको मारने नहीं जा रहा है यदि आप वेतन वृद्धि के लिए कहते हैं और, मानो या न मानो, किसी से बाहर जाने के लिए कह रहे हो इससे आपकी पैंट रहस्यमय ढंग से फर्श पर नहीं गिरेगी, दर्दनाक तरीके से आपके स्पंजबॉब स्क्वायरपैट्स अंडरवियर को उजागर कर देगी और जब आप इस नश्वर कुंडल को विदा करते हैं तो स्टारबक्स में हर किसी की कपटी हँसी के साथ तीव्र टर्मिनल शर्मिंदगी के माध्यम से आपकी जल्दी मृत्यु हो जाएगी।

दूसरे शब्दों में, जोखिम के प्रति हमारी घृणा, जो कभी आवश्यक थी, अब नहीं है। जीवित रहने की वही वृत्ति जो कभी हमें जीवित रखती थी, अब वही चीज हो सकती है जो हमें वास्तव में जीने से रोकती है।

## संभावित का एक प्रतिमान

निश्चितता के साथ हमारा जुनून दो लोगों के लिए दुखद और अनुत्पादक हो सकता है कारण।

सबसे पहले, अनिश्चितता वह जगह है जहां चीजें होती हैं। अनिश्चितता अवसर के लिए आपका व्यक्तिगत मार्ग है। यह वह वातावरण है जिसमें आप बढ़ते हैं, नई चीजों का अनुभव करते हैं और नए, अभूतपूर्व परिणाम उत्पन्न करते हैं। अनिश्चितता वह जगह है जहां नया होता है।

"सुरक्षा की इच्छा हर महान और महान उद्यम के खिलाफ खड़ी होती है"

- टैसिटस

जब आप अपनी सहजता से चिपके रहते हैं, वही चीजें करते हैं जो आपने हमेशा की हैं, तो आप वास्तव में अतीत में जी रहे हैं - आगे नहीं बढ़ रहे हैं।

आप उन चीजों और व्यवहारों को दोहरा रहे हैं, जो आपके जीवन में एक समय जोखिम भरा था क्योंकि आप नहीं जानते थे कि वे किस ओर ले जाएंगे, लेकिन तब से यह नियमित हो गया है।

इसके बारे में सोचें: यदि आप कभी घर से बाहर नहीं निकलते हैं तो आप नई जगहों पर कैसे जा सकते हैं?

नए लोगों से मिले बिना आप दोस्त कैसे बना सकते हैं और रोमांस कैसे शुरू कर सकते हैं?

आपने जो हमेशा किया है, उसे करके आप कुछ नया कैसे कर सकते हैं?

तुम नहीं कर सकते। सच तो यह है कि आप अंदाज़ा भी नहीं लगा सकते कि जिन लोगों को आप जानते हैं वे क्या करेंगे, उन लोगों की तो बात ही छोड़िए जिन्हें आप नहीं जानते। चाहे वह चेकआउट लाइन हो या नाइट क्लब या बैंक, सामाजिक परिस्थितियाँ अनिवार्य रूप से अनिश्चितता से भरी होती हैं।

जीज़, आधा समय आप अपने स्वयं के विचारों और भावनाओं का अनुमान भी नहीं लगा सकते हैं!

उस समय के बारे में सोचें जब आपने न्याय करने के लिए जल्दबाजी की और फिर बाद में अपना विचार बदल दिया।

यदि आप पूछने का जोखिम नहीं उठाते हैं तो आप कभी भी वृद्धि कैसे प्राप्त करेंगे? यदि आप हमेशा निश्चितता और आराम पर टिके रहेंगे तो आप अपने करियर में कैसे आगे बढ़ेंगे?

तुम नहीं करोगे। सफलता कभी निश्चित नहीं होती। यह बिना जोखिम के कभी नहीं आता है। यहां तक कि अगर आप सबसे चतुर या सबसे मेहनती हैं, तो भी किसी चीज की कोई गारंटी नहीं है।

जो लोग अपने जीवन में महान कार्य करते रहते हैं, वे यह जानते हैं। वे इसे गले भी लगाते हैं।

**"निर्णय के किसी भी क्षण में, आप जो सबसे अच्छी चीज कर सकते हैं वह सही चीज है, अगली सबसे अच्छी चीज गलत चीज है, और सबसे बुरी चीज जो आप कर सकते हैं वह कुछ भी नहीं है"**

- थियोडोर रूसवेल्ट

यहां एक मिनट के लिए टेडी रूजवेल्ट के उद्धरण पर विचार करें। लक्ष्य चूकना सबसे बुरा काम नहीं है जो आप कर सकते हैं। शॉट नहीं लेना है।

आप सफल लोगों को देख सकते हैं और सोच सकते हैं कि उन्होंने हमेशा इसका पता लगाया है। उनमें से बहुत से लोगों में एक प्रकार का आत्मविश्वास, करिश्मा या प्रतिभा दिखाई देती है जो उनके द्वारा किए जाने वाले हर काम को आसान बना देता है। ऐसा लगता है कि उनके पास निश्चित रूप से कुछ है



आप नहीं मानते, लेकिन मेरा विश्वास कीजिए, शीर्ष पर उनका उत्थान कुछ भी था लेकिन निश्चित या आसान था। उनमें से अधिकांश ने इसे हर दिन, कभी-कभी सैकड़ों बार प्रति दिन संदेह किया। यह सही है, वे वहीं बैठे थे, जैसे आप अभी हैं, सोच रहे थे कि वे इसे कैसे बनाएंगे, क्या यह सब सार्थक था या क्या उनके पास वह था जो इसके लिए आवश्यक है।

ऐसे दिन थे जब उन्हें संदेह था कि वे क्या कर रहे हैं। जहां उन्होंने सोचा, "यह कभी काम नहीं करेगा"। कई लोगों ने रास्ते में कई मौकों पर खुद को हार मानने की कगार पर पाया।

वे सफल नहीं हुए क्योंकि वे निश्चित थे कि वे सफल होने जा रहे थे; वे सफल हुए क्योंकि उन्होंने अनिश्चितता को उन्हें रोकने नहीं दिया। उन्होंने वैसे भी किया। उन्होंने उनकी शंकाओं को नजरअंदाज किया और आगे बढ़ते रहे। वे निर्मम थे जब उन्हें ईंधन देने के लिए केवल एक चीज थी, वह थी निर्ममता।

उन सभी लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने कुछ महान हासिल किया है, लेकिन जल्द ही वे गुमनामी में खो जाएंगे। मुझे यकीन है कि आप कुछ के बारे में सोच सकते हैं, चाहे वे मनोरंजक हों या व्यवसायी या एथलीट।

अपने करियर में मैंने कई "सफल" लोगों को प्रशिक्षित किया है जो मेरे पास आए क्योंकि उनका जीवन सपाट हो गया था, और वे उदासीन और नीरस हो गए थे। क्या हुआ? उनमें से कई के लिए, वे सहज हो गए। सालों तक, उन्होंने अपने कम्फर्ट जोन को धक्का दिया था, जहां वे होना चाहते थे। लेकिन जैसे ही उन्होंने अनिश्चितता पर निश्चितता को चुना, उन्होंने हासिल करना बंद कर दिया। वे दीवार से टकरा गए।

ऐसा क्यों होता है? क्योंकि जब आप अपने लक्ष्यों में से एक को पूरा कर लेते हैं, जब आप अमीर और सफल होते हैं, तो भविष्य स्वाभाविक रूप से थोड़ा और निश्चित लगता है। मुझे यकीन है कि बैंक में लगभग एक लाख रुपये होने पर हम सभी थोड़ा अधिक सुरक्षित महसूस करेंगे।

लेकिन वह मानसिकता बदलाव ठीक वही है जो हमारे अंतिम पूर्ववत के लिए वातावरण बनाता है। जब हम पैसे के बारे में अनिश्चित नहीं रह जाते हैं, तो इच्छा-यहां तक कि जरूरत भी-इसे आगे बढ़ाने के लिए पीछे हट जाती है। जब हम सफलता के बारे में अनिश्चित नहीं रह जाते हैं, तो हमारी महत्वाकांक्षा कुंद या मंद हो सकती है। हम निश्चितता के अपने फूले हुए भ्रम में फंस जाते हैं। आखिरकार हमें वह काम करने को मिलता है, जिसे "सेटल" कहा जाता है। हम निश्चित रूप से समझौता करते हैं।

यह उस प्रकार की शक्ति है जो अनिश्चितता हमारे जीवन में है। यह हमें बना सकता है या

हमें तोड़ो। यह हमें अमीर बना सकता है या हमें गरीब बना सकता है। यह हमारी सफलता की कुंजी हो सकती है या हमें दूसरी दिशा में ले जा सकती है।

कई लोगों के लिए, यह दोनों होने का अंत होता है।

जो मौजूद नहीं है उसका पीछा करना

मजेदार बात यह है कि आप निश्चितता का कितना भी पीछा क्यों न करें, आप वास्तव में इसे कभी भी पकड़ या बनाए रखने में सक्षम नहीं होंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह मौजूद नहीं है। ब्रह्मांड हमेशा हमें अपनी अराजकता और शक्ति के छोटे-छोटे अनुस्मारक भेजता रहेगा, और किसी को भी संकेत देने से छूट नहीं है।

कुछ भी निश्चित नहीं है। आप आज रात सोने जा सकते हैं और कभी नहीं उठेंगे। आप अपनी कार में बैठ सकते हैं और इसे कभी काम पर नहीं ला सकते। निश्चितता एक पूर्ण भ्रम है। वूडू।

आप में से कुछ लोगों को यह बात सोचने में भयानक लग सकती है, लेकिन यह सच है। हम कितनी भी कोशिश कर लें, हम कभी भी सटीक भविष्यवाणी नहीं कर सकते कि जीवन क्या लेकर आएगा। हमारी योजनाएँ अंततः किसी बिंदु पर लड़खड़ाएँगी।

निश्चितता की तलाश में अनिश्चितता से भागकर, हम वास्तव में जीवन में उस एक चीज को अस्वीकार कर रहे हैं जिसकी गारंटी किसी ऐसी चीज के पक्ष में है जो एक कल्पना से ज्यादा कुछ नहीं है।

सुकरात ने एक बार कहा था, "मैं केवल इतना जानता हूँ कि मैं कुछ नहीं जानता।" बहुत से ज्ञानी लोग इसे समझते हैं। वास्तव में, वे अपनी बुद्धिमता का श्रेय उसी बोध को देते हैं - कि वे वास्तव में कुछ भी नहीं जानते हैं।

क्योंकि जब हमें लगता है कि हम सब कुछ जानते हैं, तो हम अनजाने में खुद को अज्ञात से दूर कर लेते हैं और डिफ़ॉल्ट रूप से, सफलता के पूरे नए क्षेत्र। जो व्यक्ति यह स्वीकार करता है कि जीवन कितना अप्रत्याशित और अनिश्चित है, उसके पास इसे गले लगाने के अलावा कोई विकल्प नहीं है।

वे अनिश्चितता से डरते नहीं हैं; यह जीवन का सिर्फ एक हिस्सा है। वे निश्चितता की तलाश नहीं करते क्योंकि वे जानते हैं कि यह वास्तव में मौजूद नहीं है। वे उस तरह के लोग भी हैं जो जीवन के वास्तविक जादू और चमत्कारों के बारे में जानते हैं और इसके लिए खुले हैं और क्या हासिल किया जा सकता है।

दर्शन के स्तंभों में से एक यह परीक्षा है कि हम जो जानते हैं उसे कैसे जानते हैं

जानना। हम कैसे साबित कर सकते हैं कि हम जो मानते हैं वह सच है? ज्यादातर मामलों में, हम नहीं कर सकते।

वास्तव में, यहां तक कि जिन चीजों को हम कठोर तथ्य समझते हैं, उनमें से कई ऐसी नहीं हैं। वे अर्धसत्य हैं। वे धारणाएँ हैं। वे गलत व्याख्या कर रहे हैं। वे अनुमान हैं। वे संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों, दोषपूर्ण जानकारी या कंडीशनिंग पर आधारित हैं। एक उदाहरण के रूप में विज्ञान का प्रयोग करें। 5, 10 या 20 साल पहले हम जो मानते थे, वह अब गलत साबित हो चुका है। हमने समझ में आमूल-चूल छलांग लगाई है और यह छलांग हर दिन जारी है। आज हम जो जानते हैं वह एक दिन पुरातन और अप्रचलित माना जाएगा। विचार करें कि समझने की वही सीमाएँ आपके जीवन में हर जगह हैं।

अगर हम इस बारे में निश्चित भी नहीं हो सकते हैं कि हम आज क्या "जानते" हैं, तो हम कैसे जान सकते हैं कि कल क्या होगा?

जैसा कि आपने शायद देखा है, जब आप अपने कम्फर्ट जोन में रहने की कोशिश करते हैं, तो आप वास्तव में कभी भी सहज महसूस नहीं करते हैं। वहाँ हमेशा यह महसूस होता है कि आप और अधिक कर सकते हैं। हमेशा एक ऐसे जीवन की इच्छा होती है जो आपके पास अब से बेहतर हो।

जितना अधिक हम आज आराम से रहने की कोशिश करते हैं, उतना ही हम कल असहज होंगे। वास्तव में कोई मंजिल नहीं है, केवल खोज, खोज और अन्वेषण है।

## आगे बढ़ें और न्याय करें

हमारे जीवन में बहुत सी अन्य चीजों की तरह, अनिश्चितता के प्रति हमारी घृणा का हिस्सा दूसरों द्वारा न्याय किए जाने के हमारे डर से आता है। हम बहुत वास्तविक तरीके से डरते हैं कि जनजाति क्या सोचती है और जंगली के रहस्य और अनिश्चितता में फँके जाने की संभावना है।

अगर हम खुद को असहज स्थिति में डाल दें, तो शायद हम अजीब लगने लगेंगे।

लोग सोचेंगे कि हम "अजीब" हैं। अगर हम अपनी सीमाओं को आगे बढ़ाते हैं और नई चीजें हासिल करने की कोशिश करते हैं, तो हो सकता है कि हम असफल हो जाएं। लोग सोचेंगे कि हम "असफल" हैं।

**"यदि आप सुधार करना चाहते हैं, तो मूर्ख और मूर्ख समझकर संतुष्ट रहें"**

- एपिक्टेटस

यदि आप दूसरे लोगों की सोच से प्रभावित हैं तो आप अपनी वास्तविक क्षमता को कभी हासिल नहीं कर पाएंगे। वास्तव में, आप अपना जीवन रातों-रात बदल सकते हैं यदि आप इस धारणा को त्याग दें कि अन्य लोगों की राय मायने रखती है। जीवन चलता रहता है, ओपिनियन-हैवी या ओपिनियन-लाइट।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको छोड़ देना चाहिए और एक निर्लज्ज समाजोपथ बन जाना चाहिए और दूसरों के बारे में पूरी तरह से अवहेलना करना चाहिए। लेकिन अगर आप जीतना चाहते हैं, तो आपको दूसरों द्वारा आंका जाने के लिए तैयार रहना होगा और इसे आप पर हावी नहीं होने देना होगा। यदि आप वास्तव में कुछ महान करना चाहते हैं, तो आपको यह स्वीकार करना होगा कि कुछ लोग आपको भ्रमपूर्ण या मूर्ख या धर्मी समझने जा रहे हैं।

अनिश्चितता से बचने वाला व्यक्ति ऐसा नहीं करता। वे न्याय किए जाने से बहुत डरते हैं। वे मूर्ख या मूर्ख दिखने से बहुत डरते हैं। उन्हें रोक दिया जाता है, एक पैर एक भ्रम द्वारा फर्श पर कील से ठोक दिया जाता है।

## अनिश्चित को गले लगाना

यह सब काफी सदमे की तरह आ सकता है। आप में से कुछ शायद इसे पढ़ते हुए अपनी कुर्सी पर छटपटा रहे होंगे।

ऐसा इसलिए है क्योंकि आप अस्वीकार कर रहे हैं और अनिश्चितता से बच रहे हैं। आप इससे डरते हैं। आप उन चीजों को नियंत्रित करने और जानने की कोशिश कर रहे हैं जिन्हें आप आसानी से नहीं जान सकते या नियंत्रित नहीं कर सकते। आप उस ला-ला भूमि में फंस गए हैं जिसमें हम सभी पैदा हुए हैं और ऐसा लगता है कि हम कभी भी इससे बाहर नहीं निकल सकते हैं।

अच्छी खबर है; इसे उस तरह से नहीं किया जाना है।

इसलिए मैं चाहता हूँ कि आप अपनी सोच बदलें। अनिश्चितता को गले लगाओ। यह आपका व्यक्तिगत कथन है: "मैं अनिश्चितता को गले लगाता हूँ"।

इसका डटकर मुकाबला करें। उसका आनंद लो। का आनंद लें।

याद रखें, सभी सफलताएं, सभी अनुभव, वे सभी चीजें जिनका आपने हमेशा सपना देखा है, अनिश्चितता में आपका इंतजार कर रही हैं। एक बार जब आप इसे स्वीकार कर लेते हैं, तो यह पहले जैसा डरावना नहीं रहता। ज़रूर, आप अभी भी इस बात से घबरा सकते हैं कि क्या होगा, लेकिन आप इस बात से आशान्वित और उत्साहित भी होंगे कि क्या हो सकता है।

जबकि अज्ञात बहुत सारी बुरी चीजें धारण कर सकता है, साथ ही यह सब कुछ अच्छा भी रखता है। यह अवसर और प्रगति के साथ बह निकला है।

मैं आपको चुनौती देता हूँ कि आज आप बाहर जाएं और बैल को सींगों से पकड़ें और अपनी खुद की अनिश्चितता को गले लगाएं। वे चीजें करें जो आप आमतौर पर नहीं करते। उस दैनिक दिनचर्या को हिलाएं। सपने देखने का साहस करें, जोखिम उठाने का साहस करें और जीवन में अपने जीवन को चौंका दें।

साधारण चीजों से शुरुआत करें। काम करने के लिए एक अलग रास्ता अपनाएं। अपना दोपहर का भोजन या खाने को एक ही स्थान पर लाने के बजाय, कहीं ऐसी जगह पर जाने का प्रयास करें जहाँ आप कभी नहीं गए हों। वेटर या कैशियर से बातचीत शुरू करें। जिन लोगों से आप सड़क पर गुजरते हैं, उन्हें मुस्कुराएं और नमस्ते कहें, या उन्हें दोस्ताना तरीके से इशारा करें। उस लड़की या लड़के से बात करें जिस पर आपका ध्यान गया हो।

या हो सकता है कि आप एक स्वाभाविक बहिर्मुखी हैं जो पहले से ही वह सब करता है। ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपको असहज करती हैं? ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आप करना चाहते हैं लेकिन अनिश्चितता के कारण टालना चाहते हैं?

उन्हें करो। अब प्रारंभ कर रहा है। इस पल से बेहतर कोई समय नहीं है। जीवन में अनिश्चितता के साथ रहने के लिए उस पेशी को विकसित और विकसित करें। स्वयं जीवन की महिमा के साथ रहना, अपनी सीमाओं और मतों से मुक्त होना।

वहाँ मत रुको। अपने कम्फर्ट जोन को केवल फैलाने के बजाय, आइए हम इस चीज को पूरी तरह से उड़ा दें। इस तरह से अभिनय करने की कोशिश करें कि आपने अभिनय के बारे में कभी नहीं सोचा होगा। पूरी तरह से चरित्र से हटकर कुछ करना एक शानदार शुरुआत होगी। उस अनिश्चितता को गले लगाओ और अपने भविष्य के लिए एक प्रहार करो!

## अवसर शिकार

अनिश्चितता को गले लगाने में आपके व्यक्तिगत संबंधों से लेकर आपके करियर तक, आपके जीवन को बदलने की शक्ति है। यह आपको आकार में लाने, अधिक पैसा बनाने या अपने भावी जीवनसाथी को खोजने में मदद कर सकता है।

अब आप जीवन से छिप नहीं रहे होंगे, आप इसे जी रहे होंगे, इसे पी रहे होंगे और इसके द्वारा अनुप्राणित होंगे।

जब आप निश्चितता की तलाश करना बंद कर देते हैं, जब आप हर चीज को समझने की कोशिश करना बंद कर देते हैं, तो आपका बहुत सारा तनाव आसानी से पिघल जाएगा। वास्तव में पता लगाने के लिए कुछ भी नहीं है। यदि आप मेरी बातों पर ध्यान देने के लिए समय लेते हैं, तो आप महसूस करेंगे कि आपकी अधिकांश चिंता का कारण भविष्य की भविष्यवाणी करने का प्रयास करना है और फिर

चीजों को स्वीकार करने से इनकार करना जब वे आपके रास्ते पर नहीं जा रहे हैं या नहीं जा रहे हैं।

जिंदगी एक साहसिक है। यह बिल्कुल अवसर से भरा है। लेकिन यह आप पर निर्भर है कि आप उन अवसरों को पूरी तरह से और पूरी तरह से उनकी सभी राजसी, अनावश्यक और उत्साहजनक अनिश्चितताओं में स्वीकार करें।

उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं और जो आप नहीं कर सकते हैं, जैसे मौसम, डॉव जोन्स, या आपका पड़ोसी आपके बाल कटवाने के बारे में क्या सोचता है, इसके बारे में चिंता करने से खुद को मुक्त करें।

"मैं अनिश्चितता को गले लगाता हूं।" यह एक साधारण कथन आपके जीने के तरीके को पूरी तरह से बदल सकता है, पल-पल। जीवन में केवल एक चीज की गारंटी है कि यह अनिश्चित है। केवल एक चीज जो हम जानते हैं वह यह है कि हम कुछ नहीं जानते हैं।

आगे बढ़ो, इसे कहो, इसे गले लगाओ: "मैं अनिश्चितता को गले लगाता हूं"।

## अध्याय 6

“मैं अपने विचार नहीं हूँ; मैं वही हूँ जो मैं करता हूँ। ”

"आप अपने दिमाग के अंदर क्या है, इससे परिभाषित नहीं होते हैं। आपके काम से ही आपका परिचय मिलता है। आपके कार्य।"



# "अपने विचार बदलो, अपना जीवन बदलो।"

मैं हाल ही में फेसबुक पर स्क्रॉल कर रहा था जब मुझे यह छोटा रत्न मिला।

जस्टिन बीबर की तुलना में इसे अधिक पसंद किया गया था और यिन यांग पर टिप्पणी की गई थी।

जैसा कि मैं अपने क्रिमसन स्मोकिंग जैकेट और हल्के पीले रंग के क्रेवट में बैठा था, मैंने अपनी शाम के क्रीम डे मेंथे के किनारों पर धीरे-धीरे घूट भरते हुए इसके दार्शनिक वजन पर विचार किया। (ठीक है, मैंने एक पुरानी एसी / डीसी टी-शर्ट और स्वेटपैट पहन रखी थी और कॉफी पी रहा था, लेकिन आपको तस्वीर मिल गई)। एक पल के बाद, मैंने मन ही मन सोचा, "यह क्या बकवास का पूरा ढेर है"।

इसकी कल्पना करें: आप काम पर हैं, आपके पास करने के लिए कुछ है, लेकिन आप उससे डर रहे हैं, बस आज "इसे महसूस नहीं कर रहे हैं"। आप घड़ी पर नजर डालते हैं। 10:34। आह ठीक है, कम से कम यह दोपहर के भोजन तक लंबा नहीं है।

"हम्म, आज क्या खाऊंगा? ओह, मैं सड़क के नीचे उस नई जगह को आजमाना चाहता हूँ। मेरे सहकर्मी ने कहा कि यह वास्तव में अच्छा है। लेकिन मुझे वास्तव में अपने बजट पर टिके रहना चाहिए..."

आप अचानक वास्तविकता में वापस आ जाते हैं और अपने आप को अपने कंप्यूटर स्क्रीन पर टिमटिमाते कर्सर को घूरते हुए पाते हैं।

"वाह, मैं इस पर चूसता हूँ। मैं आज इसके लिए तैयार नहीं हूँ। मुझे कुछ ऊर्जा चाहिए।

इससे पहले कि आप इसे जानें, आपने अपना ब्राउज़र खोल लिया है और अपनी पसंदीदा समय बर्बाद करने वाली साइटों में से एक पर स्क्रॉल कर रहे हैं।

"वाह! हॉवर-जूते ?! मैं वास्तव में उनमें से कुछ का उपयोग कर सकता हूँ !!"

वास्तविकता की ओर त्वरित कदम। आप अपना ईमेल चेक करें। आपकी क्रेडिट कार्ड कंपनी का एक संदेश। "मैं बहुत कर्ज में हूँ। मैं इस झंझट से कभी निकलने वाला नहीं हूँ। मेरे लिए कोई हॉवर शूज़ या लंच आउट नहीं है।

उस ऑनलाइन डेटिंग साइट से एक अधिसूचना जिसे आपने कुछ सप्ताह पहले साइन अप किया था।

"मुझे कभी कोई नहीं मिलेगा। मेरी लव लाइफ एक आपदा है। शायद रिश्ते और मैं

बस मेल नहीं खाते।

कोई आपके क्यूबिकल के पीछे चलता है। आप बिना सोचे-समझे घुसपैठिए के लिए व्यस्तता का बहाना करते हुए, अपने माउस को क्लिक करते हैं और कीबोर्ड पर मैश करते हैं। "वाह, वह करीब था!"

घड़ी को फिर से देखें। 11:13। आधा घंटा और बर्बाद हो गया। "मुझे सचमुच काम पर लग जाना चाहिए... मेरे ठीक बाद..."

क्या इनमें से कोई परिचित लग रहा है? हो सकता है कि आप किसी कार्यालय में काम न करते हों, लेकिन फिर भी आप डर की उस भावना से संबंधित हो सकते हैं, जो तब आती है जब आपका सामना किसी ऐसी चीज से होता है, जिसका आप विरोध करते रहे हैं। जैसे आप हाथ में काम के बजाय कुछ भी करना चाहते हैं। वह, "टू-टू", सूची जल्दी से "नहीं-वाना-टू" सूची बन जाती है।

यहां तक कि अगर आप शादीशुदा हैं या पहले से ही किसी रिश्ते में हैं, तो आप भी अवांछितता की उन भावनाओं को पहचान सकते हैं। जब आपकी स्थिति के बारे में आपके विचार हर चीज की तुलना में अधिक उपभोग करने वाले और दुर्बल करने वाले हो जाते हैं।

जब आप इस बात से इतने विचलित हो जाते हैं कि आपके रिश्ते के बारे में क्या माना जाता है, तो क्या करना चाहिए / नहीं करना चाहिए / नहीं करना चाहिए और कौन सही या गलत है, आप अक्सर आश्चर्य करते हैं कि आप अभी भी इसमें क्यों हैं .

सच तो यह है, हम सभी समय-समय पर ऐसा करते हैं। यहां तक कि हमारे बीच सबसे प्रेरित, सबसे सफल और बुद्धिमान व्यक्ति भी इस प्रकार के विचार रखते हैं।

तो ऐसा क्या है जो उन सफल लोगों को आपसे और मुझसे अलग करता है? वे समझते हैं (होशपूर्वक या अन्यथा) एक साधारण बात: वे क्या सोचते हैं और जो वे करते हैं उन्हें हमेशा संरेखित नहीं करना पड़ता है।

**आप अपने विचार नहीं हैं**

आप अपने विचार नहीं हैं। आप इस बात से परिभाषित नहीं होते हैं कि आपके दिमाग में क्या है।

आपके काम से ही आपका परिचय मिलता है। आपके कार्य।

**"महान विचार केवल विचारशील दिमाग से बात करते हैं, लेकिन महान कार्य सभी मानव जाति से बात करते हैं"**

- थियोडोर रूसवेल्ट

हममें से अधिकांश लोग अपनी आंतरिक स्थिति को हम जो करते हैं, उस पर भारी पड़ने देते हैं। लेकिन वास्तव में महान कलाकार महान हैं क्योंकि उन्होंने उन भावनाओं का अनुभव करना सीख लिया है, जबकि उन पर कार्रवाई करने की प्रवृत्ति को आगे बढ़ाया है।

ऐसा नहीं है कि वे कभी भी खुद पर संदेह नहीं करते हैं या किसी विशेष स्थिति को टालने या टालने की इच्छा नहीं रखते हैं। ऐसा नहीं है कि वे हमेशा "महसूस" करते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए।

वे बस ध्यान केंद्रित करते हैं और झुकते हैं। वे वैसे भी कार्य करते हैं।

यह बहुत अच्छा होगा यदि हम बस यह निर्णय ले सकें कि कभी भी नकारात्मक विचार नहीं रखना चाहिए, लेकिन जब बात इसके नीचे आती है, तो यह यथार्थवादी नहीं होता है। मुझे पता है, मुझे पता है, मेरी सकारात्मक सोच वाले लोग इस बयान पर अपना दिमाग खो रहे हैं लेकिन यहां उन लोगों के लिए भी विचार करने के लिए कुछ है। क्या आपको आश्चर्य नहीं हुआ कि आपने अपने जीवन के उत्तर के रूप में सबसे पहले सकारात्मकता को ही क्यों चुना? क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि जब आप नकारात्मक लोगों या स्थितियों से प्रभावित होते हैं या घिरे होते हैं तो आप कैसे होते हैं? यह सही है, यहां तक कि आप भी बार-बार पुराने नकारात्मक हाथ की चपेट में आ जाते हैं, चाहे आप कितनी भी कोशिश कर लें और इससे कैसे बचें।

सच तो यह है कि आप जो सोचते हैं, उसे नियंत्रित करना तो दूर, अपनी बात कहना मुश्किल है। विशेष रूप से इसलिए, जैसा कि हमने इस पुस्तक में कहीं और स्थापित किया है, हम उन अधिकांश चीजों के बारे में जानते भी नहीं हैं जिनके बारे में हम सोचते हैं।

हमारे पास उतने ही व्यर्थ, अप्रासंगिक विचार हैं जितने महत्वपूर्ण हैं। फिर वे डिफॉल्ट विचार हैं जो दिन-ब-दिन आपके दिमाग में आते रहते हैं।

अयोग्यता के विचार, न्याय किया जा रहा है, संबंधित नहीं है या योग्यता की कमी है। यह सब काम पर जाते समय, अपने बिलों का भुगतान करते समय, किराने की दुकान पर जाते समय या अपनी कार चलाते समय!

मैं अपने ग्राहकों को जो कुछ सिखाता हूं उनमें से कई में आपके दृष्टिकोण और जीवन को देखने के तरीके को बदलना शामिल है। लेकिन ये दीर्घकालीन उपाय हैं। अंततः मेरा लक्ष्य आपके अवचेतन को बदलने में आपकी मदद करना है। और वह, मेरे प्रिय, युद्धपोत को मोड़ने जैसा है। इसमें समय लगता है।

कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी कोशिश करते हैं, आप कभी-कभार नकारात्मक सोच रखने वाले हैं। शायद कभी-कभार से ज्यादा। शायद हर दिन। शायद दिन में सैकड़ों बार।

आपके पास ऐसे दिन आने वाले हैं जहां आप बिस्तर से बाहर नहीं निकलना चाहते हैं, जहां आप

काम पर नहीं जाना चाहते, जहां आप अपनी जिम्मेदारियों का ख्याल नहीं रखना चाहते। लेकिन आप कर सकते हो। हर दिन आप उन गतिविधियों में संलग्न होते हैं जिन्हें आप वास्तव में नहीं करना चाहते हैं। इसका मतलब है कि आपके पास पहले से ही विचार रखने और उनसे स्वतंत्र रूप से कार्य करने की ताकत है।

जैसा कि मैं लगातार अपने ग्राहकों से कहता हूं, आपको यह महसूस करने की ज़रूरत नहीं है कि आज आपका दिन है, आपको बस ऐसा करना है जैसे यह है।

निश्चित रूप से, सही प्रकार के मूड या मानसिकता में होने से कभी दर्द नहीं होता है, लेकिन अगर हम सही मूड में होने की प्रतीक्षा में बैठे रहते हैं, तो हम कभी भी शुरुआत नहीं करने जा रहे हैं। मैं अपने करियर में सचमुच हजारों लोगों से मिला हूं जिन्होंने अपना जीवन अलग तरह से महसूस करने या सोचने के इंतजार में बिताया है। और जबकि प्रेरणा या प्रेरणा एक बार में आ सकती है, वे चंचल मित्र हैं और जब भी आपको उनकी आवश्यकता होती है, तब दिखाने के लिए उन पर निर्भर नहीं किया जा सकता है।

"हम न्यायपूर्ण कर्म करने से न्यायी, संयमी कर्म करने से संयमी, वीर कर्म करने से वीर बनते हैं"

- अरस्तू

आप अपने जीवन को करने से बदलते हैं, करने के बारे में सोचने से नहीं। वास्तव में, जब आप अपने द्वारा किए जा रहे कार्यों से निकटता से जुड़ जाते हैं, तो कुछ जादुई स्पष्ट होने लगता है।

कार्यों के बिना विचार बस इतना ही है, विचार और आपके बारे में आपके नकारात्मक विचार, दूसरों या आपकी परिस्थितियों का आपकी सफलता पर तब तक कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा जब तक आप उन्हें वहीं छोड़ देते हैं जहां वे झूठ बोलते हैं।

कैसे करने से आपकी सोच बदल जाती है

करने का दोहरा लाभ होता है।

निश्चित रूप से करने से आपको वह करने की आवश्यकता होती है जो आपको करने की आवश्यकता होती है। लेकिन विडंबना यह है कि यह आपके विचारों को बदलने का सबसे तेज़ तरीका भी है।

इसके कुछ कारण हैं। हम जानते हैं कि आपके विचार आपके बन सकते हैं

वास्तविकता। और जब आपकी वास्तविकता उन चीजों पर कार्रवाई करने की है जो आपके सर्वोत्तम हित में हैं, तो आपके विचार वास्तव में उससे मेल खाने के लिए स्थानांतरित हो जाएंगे। इस बारे में सोचें: आपके विचार (और परिणामी भावनाएँ) हमेशा आपके जीवन, आपके स्वास्थ्य, आपके वित्त या आपकी क्षमता के सर्वोत्तम हित में नहीं होते हैं। कई बार वही विचार और भावनाएं आपको आपकी क्षमता से दूर खींच रही होती हैं। संदेह, भय, टालमटोल या हताशा जैसी चीजें उस तरह की सकारात्मक कार्रवाई के बजाय दिन पर राज करती हैं जो वास्तव में आपके जीवन को आगे बढ़ाएंगी।

यदि आप हमेशा बिना किसी हिचकिचाहट के कार्य पर हमला करते हैं, तो अगली बार जब आपको कुछ महत्वपूर्ण करना होगा तो आप क्या सोचेंगे? आपके विचार समय के साथ सहज क्रिया बनने लगते हैं जब तक कि आप समय-समय पर अपने नकारात्मक विचारों से स्वतंत्र रूप से कार्य करना शुरू नहीं करते। क्या आप अपने बारे में सोचने जा रहे हैं और आपके पास क्या कमी है, या क्या आप समय के उस पल में खुद को पेश करने वाले कार्यों से निपटने जा रहे हैं?

क्या आपने कभी ध्यान नहीं दिया, जब आप किसी चीज़ में पूरी तरह से डूब जाते हैं, तो आपकी सभी समस्याएं या नकारात्मक बातचीत गायब होने लगती हैं? जब आप संज्ञानात्मक रूप से और वास्तव में किसी अभ्यास या परियोजना में लगे होते हैं, तो वह आंतरिक बकबक शांत और शांत हो जाती है। हमारे बीच के गोल्फर, टेनिस खिलाड़ी, ध्यानी, बुनकर, संगीतकार, कलाकार और धावक ठीक-ठीक जानते हैं कि मैं किस बारे में बात कर रहा हूं। एथलीट इसे "ज़ोन" कहते हैं। और अच्छी खबर यह है कि आप ज़ोन में भी बेहतर हो सकते हैं!

जब आप अपना ध्यान हाथ में लिए गए कार्य पर केंद्रित कर सकते हैं, तो अंततः आपकी चेतना को यह विचार मिलना शुरू हो जाता है।

हर बार जब आप ऐसा करते हैं, तो आप अपने आत्मविश्वास और अपने आप में विश्वास के अनुभव का निर्माण करते हैं। यह सब आपके सोचने के दीर्घकालिक तरीके को प्रभावित करता है।

तो दूसरा तरीका क्या है कि क्रियाएं हमारे विचारों को प्रभावित करती हैं?

याद है जब मैंने कहा था कि आपके विचार आपकी वास्तविकता बन सकते हैं? यह सच है।

जबकि आपके विचार आपकी वास्तविकता बन सकते हैं, केवल आपके कार्यों के माध्यम से ही आपके विचार वास्तव में आपका जीवन बनते हैं। तब तक, वे केवल विचार हैं।

कभी-कभी हमारा मन एक फ़नहाउस दर्पण के समान होता है, जो विकृत होता है

और हमारे जीवन और हमारी क्षमता को विकृत और धुंधला कर रहे हैं।

हमारे दिमाग में अक्सर दुनिया की एक अवास्तविक धारणा होती है, जो व्याख्या, गलतफहमी, स्वचालित व्यवहार और राय, और सांस्कृतिक और पारिवारिक प्रोग्रामिंग से भरपूर होती है, जो हमारे जीवन के शीर्ष पर रखी जाती है, जैसे ट्रेसिंग पेपर की एक विशाल शीट पर डिजाइन, जबकि हम जितना अधिक पाने का प्रयास करते हैं इस डिजाइन से मेल खाने के लिए हमारी वास्तविकता, जितना अधिक हम संघर्ष करते हैं।

जीवन कैसा है और हम जीवन के बारे में क्या सोचते हैं, इसके बीच का अंतर ; अक्सर वह ब्लैक होल होता है जिसमें हम निष्फल श्रम करते हैं।

हमें लगता है कि पृष्ठभूमि शोर और निर्णय के इस कोलाहल से चीजें बदतर या बेहतर, कठिन या आसान हैं।

इस पर विचार करें: आपने अभी-अभी कुछ महत्वपूर्ण गड़बड़ी की है। तुरंत "मैं बहुत बेवकूफ हूँ" और "मैं हमेशा चीजों को खराब करता हूँ" जैसे विचार आपके दिमाग में बेतरतीब ढंग से आते हैं।

इसका मतलब यह है कि एक स्थिति के प्रति आपकी प्रतिक्रिया पूरी के साथ मेल नहीं खाती है। ठीक उसी तरह जब आप कराहते हैं (हाँ, आप कराहते हैं), कि आपको क्या करना है "असंभव" के बारे में। आपका मस्तिष्क खरगोश के छेद के नीचे सभी तरह से विचार की उस रेखा का अनुसरण करना शुरू कर देता है!

सौभाग्य से, अपने विचारों को पूरे के एक छोटे से हिस्से के रूप में स्वीकार करने और शामिल करने और कार्रवाई करने के लिए नीचे उतरने से, आपको धीरे-धीरे यह एहसास होने लगेगा कि आप कितने संपर्क से बाहर हैं।

यह विधि वास्तव में मनोचिकित्सकों द्वारा अपने रोगियों को चिकित्सा देने के लिए उपयोग की जाने वाली पद्धति के समान है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह काम करता है। अपने विचारों को कार्यों के साथ चुनौती देकर और जिन स्थितियों का हम विरोध करते हैं, उनके सामने खुद को उजागर करके, हम अपने मस्तिष्क को दुनिया को और अधिक संज्ञानात्मक रूप से देखने के लिए प्रशिक्षित करते हैं। हम जीवन जीने के आदी हो जाते हैं, जैसा कि हम सोचते हैं कि यह कैसा है!

अगली बार जब आप किसी भी प्रकार के नकारात्मक या ह्रासमान विचार को महसूस कर रहे हों या अनुभव कर रहे हों, जो आपको शक्तिहीन कर दे, तो तुरंत आगे बढ़ें। उस विचार से स्वतंत्र रूप से कार्य करें। अधिक विशेष रूप से, इस तरह से कार्य करें जो आपके सर्वोत्तम हित में है, न कि उस तरीके से जिस पर आप स्वचालित रूप से सोचते हैं और महसूस करते हैं। हर बार पिछली बार से बेहतर होगा जब तक कि आपका दिमाग जाग न जाए और महसूस न करे, "अरे, मैं यह कर सकता हूँ। मैं सीख रहा हूँ!"

क्रिया जीवन के चक्र को तेज करती है

"निष्क्रियता संदेह और भय पैदा करती है। कार्रवाई आत्मविश्वास और साहस को जन्म देती है। यदि आप डर पर विजय पाना चाहते हैं, तो घर बैठकर इसके बारे में न सोचें। बाहर जाओ और व्यस्त हो जाओ "

- डेल कार्नेगी

मुझे पसंद है कि डेल यहां क्या कहते हैं। जब हम निष्क्रियता के बजाय क्रिया चुनते हैं, जब हम अपने स्वचालित विचारों से परे कार्य करते हैं, तो कुछ दिलचस्प होता है: हम उन चीजों के बारे में भूलने लगते हैं जो हमें परेशान कर रही हैं।

सीधे शब्दों में कहें, जब हम कार्य करते हैं, तो हमारे पास किसी और चीज के लिए समय नहीं होता है! जब आप काम पूरा करने में व्यस्त हों तो अपनी आंतरिक चिंता और नकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करना कठिन होता है। यह गति के बारे में है। एक बार जब आप लुढ़कना शुरू कर देते हैं, तो चलते रहना आसान हो जाता है। वह सड़क जो पहले इतनी लंबी और डरावनी दिखती थी, जैसे-जैसे आप उस पर गति करते हैं, धुंधली होने लगती है।

लेकिन आपको अपनी कुंजी को प्रज्वलन में लगाना होगा, क्रैंक करना होगा, और इसे पहले ड्राइव में रखना होगा। कार अपने आप शुरू नहीं होने जा रही है और फिर ड्राइववे में धैर्यपूर्वक आपका इंतजार कर रही है।

जब आप इसके बारे में सोचते हैं, तो मूल रूप से हम में से अधिकांश यही करते हैं। हम संचालित होना चाहते हैं। हमें लगता है कि एक अधिक उत्पादक मनोदशा हमें जीवन के माध्यम से चौपट कर देगी, एक आत्मविश्वासपूर्ण मनोदशा चीजों को आसान या अधिक करने योग्य बना देगी। लेकिन अगर आप वहां जाना चाहते हैं जहां आप जा रहे हैं, तो आपको व्हील लेना होगा।

चाहे आप इसके लिए तैयार हों या नहीं, आपको उस गैस पेडल पर जोर से झुकना होगा और पेट भरना होगा।

आज, मैं चाहता हूं कि आप जो सामान्य रूप से करते हैं उससे कुछ अलग करें। मैं चाहता हूं कि आप इस तरह से कार्य करें जो आपके सामान्य नकारात्मक या अनुत्पादक विचारों से स्वतंत्र हो। इस समय कार्य करें और आपके चेहरे के सामने की वस्तु आपसे क्या मांग करती है। भाड़ में जाओ तुम कैसा महसूस करते हो, अधिनियम!

मूड खराब होने का इंतजार न करें। उस जादुई एहसास की तलाश में मत फंसिए जो आपके लिए काम करेगा।

बस अभिनय करो। अपने विचारों को एक तरफ रखो और आगे बढ़ो।

यह अपने आप को मानसिक रूप से ऊपर उठाने के बारे में नहीं है। यह सब कुछ ठीक से संरेखित करने के बारे में नहीं है। बस अभिनय करो। कर दो।

एक मिनट में नहीं। इस शो के खत्म होने के बाद नहीं। अभी।

बेशक, आपका मन हमेशा अभिनय न करने को युक्तिसंगत बनाने की कोशिश करेगा। यह आपको अन्य सभी चीजों की याद दिलाएगा जो आप कर सकते हैं। यह आपके हाल के सभी तनावों और शंकाओं को दूर कर देगा।

लेकिन अपने विचारों पर अमल न करें। जो आपके सामने है उस पर अमल करें।

अपने कार्यों को बदलकर अपना जीवन बदलें। यही एकमात्र तरीका है।

अभी भी और प्रेरणा चाहिए? उन महानतम लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं - या तो व्यक्तिगत रूप से या प्रतिष्ठा से। क्या आप उनके विचारों पर विचार करते हैं? या आपको उनकी हरकतें याद हैं?

क्या आपको लगता है कि गांधी या रोजा पार्क्स या अब्राहम लिंकन को कभी भी संदेह, भय या अनिश्चितता के विचारों ने जकड़ा नहीं था? निकोला टेस्ला या स्टीव जॉब्स के बारे में क्या? क्या आप गंभीरता से सोचते हैं कि वे लोग हर दिन "सब कुछ आ रहा है गुलाब" के साथ सही मूड में जागते हैं, उनके सिर में खेल रहे हैं? बिल्कुल नहीं! वे उसी तरह के गंदगी से बर्बाद हो गए थे जैसे आप हैं, लेकिन उन्होंने वैसे भी अभिनय किया। उन्होंने अपने रास्ते में जो कुछ भी था उसे लुढ़का दिया, उसे एक तरफ रख दिया और अज्ञात में चले गए। यह एक निष्क्रिय प्रयास नहीं था। उनकी महानता चमत्कारिक रूप से हमारे उपभोग के लिए ईथर में तैरती नहीं थी। अगर उन्होंने कार्रवाई नहीं की होती, तो हम कभी नहीं जान पाते कि उनके जुनून क्या थे। हमने उनकी महानता या ज्ञान को कभी नहीं देखा होगा।

उन्होंने कड़ी मेहनत की, संदेह किया और रातों की नींद हराम कर दी, उन्होंने चिंता की और संघर्ष किया और इसे तब तक जमीन पर उतारा जब तक कि उनका जीवन और उनका काम अंततः मेल नहीं खा गया।

मेरा मतलब है, चलो, संभावना है कि आप अतीत और वर्तमान के बहुत से लोगों के बारे में सोच सकते हैं, जो "अच्छे विचार" रखते थे, लेकिन कभी भी बहुत कुछ हासिल नहीं किया।

जब हम इस बारे में अधिक चिंतित होते हैं कि हम जो करते हैं उससे अधिक हम कैसे सोचते हैं तो हम यही बन जाते हैं।

दूसरी ओर, सोचिए कि नकारात्मक विचारों वाले कितने लोग बेतहाशा सफल हुए हैं।



ड्रग की समस्या वाले सभी दिग्गज संगीतकार। क्रोध प्रबंधन के मुद्दों वाले सभी समर्थक एथलीट। अस्वास्थ्यकर शरीर छवियों वाले मॉडल। बिखराव मानसिकता वाले करोड़पति।

हम और आगे बढ़ सकते थे। मुद्दा यह है कि सकारात्मक सोच उपलब्धि का भविष्यवक्ता नहीं है, नकारात्मक सोच से अधिक असफलता का संकेत है। ऊपर वर्णित सभी लोगों ने अपनी आंतरिक स्थिति से स्वतंत्र रूप से कार्य किया। आप भी कर सकते हैं।

यह कार्रवाई के बारे में है। वहाँ जा रहे हैं, इसे कर रहे हैं और सवारी के लिए अपने सभी नकारात्मक बकवास साथ ले रहे हैं। यह कभी भी बेहतर, आसान या अधिक समझने योग्य नहीं होने वाला है। बस इतना ही, जीवन अभी है और आपके पास इससे बेहतर पल कभी नहीं होगा।

पता नहीं क्या करना है या कहाँ से शुरू करना है? अच्छा, यह आपकी पहली क्रिया है। पता करो, समझो। इंटरनेट पर घूमें, किताबें पढ़ें, सवाल पूछें, पाठ्यक्रम लें, सलाह लें, खुद को मुक्त करने और अपने जीवन में आने के लिए आपको जो कुछ भी करना है वह करें।

अपने पैरों पर उठो और आगे बढ़ो।

**"कर्म से सुख नहीं मिल सकता, लेकिन कर्म के बिना सुख नहीं मिलता"**

-बेंजामिन डिसरायली

अपने विचारों को इससे अलग करना

जो आप हैं

"मैं अपने विचार नहीं हूँ; मैं वही हूँ जो मैं करता हूँ"।

यह आपका नवीनतम व्यक्तिगत कथन है, वह मुहावरा जो इसे पूरा करता है। आगे बढ़ो, इसे आजमाइए।

"मैं अपने विचार नहीं हूँ; मैं वही हूँ जो मैं करता हूँ"।

आप अपने विचार नहीं हैं। वे आपके सिर के माध्यम से चलने वाली यादृच्छिक चीजों का एक गुच्छा हैं। उनमें से ज्यादातर पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है।

आखिरकार हम सभी बेहतर, अधिक सकारात्मक विचार रखना चाहेंगे। लेकिन वहाँ बैठने से यह नहीं होने वाला है।

यह तब होता है जब हम अपने शरीर और दिमाग को चुनौती देते हैं, जब हम अनुभव करते हैं, जब हम अपने डर का सामना करते हैं, जब हम उपलब्धि हासिल करते हैं - यहां तक कि जब हम असफल होते हैं - तब हम वास्तव में बदलते हैं कि हम कौन हैं।

आप दुनिया के सबसे चतुर व्यक्ति हो सकते हैं, लेकिन इसका कोई मतलब नहीं है अगर आप कार्रवाई नहीं करते हैं।

याद रखें कि अगली बार जब आप "इसे महसूस नहीं कर रहे हों"। जब आप काम पर जाने या जीवन में कोई महत्वपूर्ण कदम उठाने के मूड में न हों। जब आप आरंभ करने के लिए खुद पर बहुत अधिक संदेह कर रहे हों।

यह सब भूल जाओ। बस वह पहला कदम उठाएं। और अगला। और अगला।

आप हमारे विचार नहीं हैं। कार्यवाही करना। आपके काम से ही आपका परिचय मिलता है।

## अध्याय 7

"मैं अथक हूँ। "

"हमारी सबसे बड़ी सफलता बेचैनी, अनिश्चितता और जोखिम से पैदा होती है।"

**PDF**maza.com

# जीवन में अपनी कुछ सबसे बड़ी सफलताओं के बारे में सोचें।

हो सकता है कि आपने बहुत बड़ी बिक्री की हो, कोई नया व्यवसाय शुरू किया हो या एक घर खरीदा हो।  
हो सकता है कि आपने अपने जीवन के प्यार से शादी कर ली हो या स्कूल वापस चले गए हों या मैराथन पूरी कर ली हो।  
यह कुछ भी हो सकता है जिस पर आपको वास्तव में गर्व हो।

आपने इसे कैसे हासिल किया?

ठीक है, आप शायद सोफे पर बैठे अपनी नाभि पर विचार नहीं कर रहे थे।  
संभावना है कि आप अपने रोजमर्रा के अस्तित्व की नीरसता में नहीं लिपटे थे, या मानसिक रूप से 1977 से दूध की कीमत में तेज वृद्धि की गणना कर रहे थे।

तो यह क्या था?

हो सकता है कि मैं ठीक-ठीक अनुमान न लगा पाऊं कि आप क्या कर रहे थे, लेकिन मैं एक बात के बारे में निश्चित हो सकता हूं: आप असहज थे। थोड़ा अलग तरीके से कहें, तो सबसे अधिक संभावना है कि आप अपने "कम्फर्ट जोन" के बाहर काम कर रहे थे।

घबराहट और संदेह से जब हम अपने करियर में जोखिम उठाते हैं, मांसपेशियों में दर्द और सांस की तकलीफ के लिए हम ट्रेडमिल पर 5 मिनट का अनुभव करते हैं, तो हमारी सबसे बड़ी सफलता असुविधा, अनिश्चितता और जोखिम से पैदा होती है।

**"दुनिया में कुछ भी करने योग्य या करने योग्य नहीं है जब तक कि इसका मतलब प्रयास, दर्द, कठिनाई न हो।"**

- थियोडोर रूसवेल्ट

वास्तव में, आप जितनी अधिक असुविधा का अनुभव करते हैं, उतनी ही अधिक कठिनाई, बाद में आने वाली व्यक्तिगत उपलब्धि की भावना भी उतनी ही अधिक होती है।

और यही कारण है कि महान उपलब्धियाँ और असाधारण सफलताएँ

बहुत दुर्लभ हैं। क्योंकि ज्यादातर लोग असहज होना पसंद नहीं करते।

## अथक होना

जब भी आप कुछ हासिल करने के लिए काम कर रहे होते हैं, तो आप वर्तमान के खिलाफ जा रहे होते हैं। अक्सर आपके आसपास के लोगों की राय आपको आपकी मंज़िल से दूर धकेलने और खींचने की कोशिश कर रही होती है।

वे कहेंगे कि तुम यह नहीं कर सकते, तुम गलती कर रहे हो, यह असंभव है, तुम असफल हो जाओगे। आपका प्रयास जितना अनूठा और लीक से हटकर होगा, पुश बैक उतना ही मजबूत होगा। क्यों? ठीक है, ज्यादातर इसलिए क्योंकि आपके जीवन के अन्य लोगों को आपको एक विशिष्ट "प्रकार" व्यक्ति के रूप में संबंधित करने की आदत हो गई है। तो जब भी आप उस साँचे से बाहर निकलने का प्रयास करते हैं, तो आप न केवल अपनी दुनिया के साथ खिलवाड़ कर रहे होते हैं, बल्कि आप उनकी दुनिया के साथ भी खिलवाड़ कर रहे होते हैं।

और प्रतिरोध सिर्फ दूसरे लोगों से ही नहीं आता है; यह आपके अपने दिमाग से भी आता है। आपके चेतन और अवचेतन दोनों तरह के विचार आपके सपनों को सही रास्ते पर आने से रोकने के लिए आपके खिलाफ काम कर सकते हैं।

यह बिल्कुल नकारात्मक हो सकता है - "यह असंभव है। कोशिश भी क्यों?" या यह सूक्ष्म हो सकता है।

"क्या कार्यालय में चीजों पर जल्दी कूदने के बजाय सिर्फ सोना बेहतर नहीं होगा?" "आपके फोन पर यह गेम काम करने से ज्यादा मजेदार है।"

बेशक, आप इन विकर्षणों और आपत्तियों पर काबू पा सकते हैं, जैसा कि हमने पिछले अध्याय में चर्चा की थी। लेकिन आपकी यात्रा में एक बिंदु आता है जहां आप कभी-कभी ट्रैक खो देते हैं कि आप कहां हैं। आप दैनिक हमदर्द में इतने बंद हो जाते हैं कि आप पूरी तरह से भटक गए हैं और कमबख्त जंगल के बीच में आ गए हैं, और अब बिना नक्शे, पानी और बिना किसी सुराग के इधर-उधर भटक रहे हैं।

क्या आप सही दिशा में जा रहे हैं? आप वहां कब तक पहुंचेंगे? आप इसमें से कितना अधिक ले सकते हैं? शायद यह यहाँ खत्म हो गया है। नहीं रुको, शायद यह इस तरह है।

और जब आप अनिवार्य रूप से ठोकर खाते हैं या किसी प्रकार की बाधा का सामना करते हैं, तो आप यात्रा पर सवाल उठाते हैं। शायद यह वापस मुड़ने का समय भी है।

इस बिंदु पर, जब आप नहीं जानते कि आप ऊपर हैं या नीचे, आपको कितनी दूर जाना है या आप कितनी दूर आए हैं, केवल एक चीज है जो आपको आगे बढ़ने में मदद कर सकती है।

वह चीज है अनवरतता। चलते-फिरते और चलते-फिरते रहने की गति, चाहे कुछ भी हो जाए।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम इसे "महसूस" कर रहे हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम संदेह और चिंता से जकड़े हुए हैं।

यहाँ सौदा है, सच्ची निर्दयता तब आती है जब आपके पास केवल एक चीज बची है वह है निर्दयता। जब ऐसा लगता है कि सब कुछ खो गया है और सफलता के लिए सभी आशा और सबूत लंबे समय से गायब हो गए हैं, तो निर्दयता वह ईंधन है जो आपको आगे बढ़ाता है।

यदि आप सहमत हैं तो यह केवल सच है

हममें से सबसे सफल लोग आज जहां हैं, वहां इसलिए पहुंचे हैं क्योंकि उन्होंने बाधाओं को पार किया है।

लेकिन ऐसा करने से कहना आसान है। "कभी हार मत मानो" (मैं बम्पर स्टिकर-नारों से नफरत करता हूँ) कहना एक बात है, लेकिन वास्तव में अपने जीवन के सबसे योग्य कारणों में अथकता डालना एक और बात है।

सुनिश्चित, जब बात आती है तो दुनिया आपको सफल होने से नहीं रोकती; तुम इतने बड़े सौदे नहीं हो। ब्रह्मांड न तो आपके लिए और न ही आपके खिलाफ साजिश कर रहा है, और केवल एक चीज जो आपको रोकती है वह यह है कि जब आप इस धारणा को स्वीकार कर लेते हैं कि आपको रोक दिया गया है। फिर, मेरे दोस्त, तुम सच में रुके हुए हो।

तब तक, यह डरावने गधा काँग की तरह है।

**"यह एक शिक्षित दिमाग की निशानी है कि वह किसी विचार को स्वीकार किए बिना उसका मनोरंजन करने में सक्षम हो।"**

- अरस्तू

मानव इतिहास में उन सभी चीजों के बारे में सोचें जिन्हें कभी "असंभव" माना जाता था। यदि आपने 1850 के दशक में किसी को बताया कि आप धातु से भरी एक खोखली ट्यूब में कैलिफोर्निया से चीन के लिए उड़ान भर सकते हैं

सैकड़ों लोग, संभावना से अधिक वे आपको आपके बाकी दिनों के लिए स्थानीय पागलखाने भेज देते।

लेकिन राइट बंधुओं ने यह स्वीकार नहीं किया कि उड़ान असंभव है। उन्होंने बस उस विचार को स्वीकार नहीं किया- भले ही यह साबित करने के लिए कोई ऐतिहासिक सबूत नहीं था कि मानव उड़ान संभव थी।

भले ही उनके पास कोई भौतिक प्रमाण नहीं था और ऐसा पहले कभी नहीं किया गया था, फिर भी वे इसे पूरा करने के लिए दृढ़ थे और वे इसके लिए अथक प्रयास कर रहे थे।

अब इसकी तुलना अपनी समस्याओं से करें। यदि आप ज्यादातर लोगों की तरह हैं, तो आपके लक्ष्य शायद पहले हवाई जहाज की खोज के रूप में महत्वाकांक्षी नहीं हैं।

आप शायद केवल अधिक पैसा कमाना चाहते हैं, अपने डर का सामना करना चाहते हैं, अपने जीवनसाथी को ढूँढना चाहते हैं, कुछ वजन कम करना चाहते हैं या बेहतर जीवन के लिए झटका देना चाहते हैं - ऐसी चीजें जो पहले लाखों बार की जा चुकी हैं, और भविष्य में बार-बार की जाएंगी, आप जैसे ही सक्षम लोगों द्वारा।

ये लक्ष्य संभव हैं। हालाँकि, स्वयं सहायता बकवास से मूर्ख मत बनो जो आपको बताता है कि "आप इसके लायक हैं!" क्योंकि तुम नहीं। कोई नहीं करता। वह बातचीत आपको प्रतीक्षारत और वांछित छोड़ देगी और अंततः आपके अपने जीवन का पूर्ण शिकार बन जाएगी। कभी-कभी आपको बस इसे पीसना होता है, अपने दावे को दांव पर लगाना होता है और जो आप चाहते हैं उसके लिए ऊधम मचाते हैं। आपको इसे सचमुच करने की आवश्यकता होगी।

तो जब कोई आपको देखता है और कहता है, "आप कभी भी दस लाख डॉलर नहीं कमाएंगे" या आपका मस्तिष्क आपको बता रहा है, "आपके लिए 100 पाउंड वजन कम करना असंभव है,"

आपके पास दो विकल्प हैं। आप इस धारणा के शिकार हो सकते हैं कि आप नहीं जानते कि आप क्या कर रहे हैं, कि आपके पास संसाधनों की कमी है, कि आपके पास वह नहीं है जो इसके लिए आवश्यक है या इससे पहले कि आप उन चीजों को कर सकें, आपको या आपके जीवन को ठीक करने की आवश्यकता है। और तब आप छोड़ सकते हैं।

या आप असहमत हो सकते हैं। आप इसे पूरी तरह से स्वीकार करने से इंकार कर सकते हैं और अपनी महानता तक पहुँच सकते हैं। आप कह सकते हैं, "नहीं, आप गलत हैं, और मैं इसे साबित करने जा रहा हूँ।"

असंभव तभी संभव हो पाता है जब आप उस पर विश्वास कर लेते हैं।

**"अगर हम नहीं करते तो हम और चीजें हासिल कर लेते**



# उन्हें असंभव समझो।

-विंस लोम्बार्डी

यहाँ पागल बात है: आप वास्तव में कभी भी संभव या असंभव साबित नहीं कर सकते।

आप अपने आप को एक हजार बार फेंक सकते हैं, हर प्रयास में बुरी तरह विफल हो सकते हैं, और फिर भी #1,001 प्रयास में सफल हो सकते हैं।

सच तो यह है, आप वास्तव में कभी नहीं जान सकते। हमारे पास वास्तव में कभी भी सभी तथ्य नहीं होते हैं। मनुष्य के रूप में, हम अभी भी केवल अपने मन के एक छोटे से अंश को समझते हैं, अकेले दुनिया या महासागरों या अंतरिक्ष या प्रौद्योगिकी को जाने दें। यदि कोई आपसे कहता है कि उनके पास सभी उत्तर हैं, तो उन्हें उस बकवास पर बाहर बुलाएं। सच तो यह है कि वे इसे आपकी तरह ही पंख लगा रहे हैं, बाकी सभी की तरह। जवाब? एक अजीब ब्रेक दें।

तो अगर हम निश्चित रूप से यह भी नहीं कह सकते हैं कि मंगल ग्रह पर मनुष्य को रखना असंभव है, तो हममें से कोई कैसे जान सकता है कि हम अपने दैनिक जीवन में वास्तव में क्या करने में सक्षम हैं?

वे नहीं कर सकते। एकमात्र सवाल यह है कि क्या आप इस बात से सहमत हैं कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं। एक राय तभी सच होती है जब आप उसे स्वीकार कर लेते हैं और अपनी क्षमता पर काम करना बंद कर देते हैं।

मेरा अपना जीवन इस बात का एक उदाहरण है कि जब आप अपने स्वयं के विश्वासों और दूसरों के विचारों से परे जीवन जीते हैं तो क्या संभव है। मैं एक औसत हाई-स्कूल का छात्र था, लेकिन मैंने दुनिया की यात्रा की और हजारों और हजारों लोगों को प्रशिक्षित किया। मैंने डॉक्टरों, वकीलों, राजनेताओं, अभिनेताओं, मशहूर हस्तियों, एथलीटों, सीईओ-नरक का मार्गदर्शन किया है, मैंने आयरलैंड में कैथोलिक पादरियों और थाईलैंड में बौद्ध भिक्षुओं को भी प्रशिक्षित किया है।

वहाँ एक अद्भुत, जादुई जीवन है जो अज्ञात में आपकी प्रतीक्षा कर रहा है और जबकि यह सभी चेरी पाई और बबलगम नहीं है, एक वास्तविकता है कि आप इसे पूरा कर सकते हैं जो आप वर्तमान में बर्बाद कर रहे हैं उससे बहुत आगे है।

## अथक राह प्रज्वलन

कार्रवाई में अथकता के इस विचार को देखने के लिए आइए सफलता की एक बड़ी कहानी देखें

जिनसे आप और मैं परिचित हैं: अर्नोल्ड श्वार्जनेगर।

अर्नोल्ड का जन्म ऑस्ट्रिया के एक छोटे से शहर में अपेक्षाकृत गरीब माता-पिता के यहाँ हुआ था, द्वितीय विश्व युद्ध की समाप्ति के कुछ साल बाद।

फिर भी युवा अर्नोल्ड अमेरिका जाने और फिल्मों में अभिनय करने का सपना देखता था। आपको क्या लगता है कि उसके माता-पिता ने उस सपने के बारे में क्या सोचा था? आपको क्या लगता है कि उनके साथी ऑस्ट्रियाई शहरवासी ने उन्हें अपनी महत्वाकांक्षाओं के बारे में बताया या उनकी पीठ के पीछे फुसफुसाए?

याद रखें, हम आज के बारे में बात नहीं कर रहे हैं, जहां हमारे पास टेलीविजन और इंटरनेट और स्मार्टफोन हैं और वायरलेस कनेक्शन वाला कोई भी व्यक्ति सेलिब्रिटी बन सकता है। उस समय अधिकांश घरों में टीवी भी नहीं था।

"अमेरिका" अर्नोल्ड के लिए एक अस्पष्ट, काल्पनिक अवधारणा थी और जिन लोगों के साथ वह बड़ा हुआ था - एक ऐसी जगह जिसे उन्होंने केवल तस्वीरों या फिल्मों में देखा था।

तो आप इस बात की बहुत अधिक गारंटी दे सकते हैं कि हर कोई जानता था कि ऐसा कोई मौका नहीं था कि वह कभी भी अपने सपने को साकार कर सके और अगर उसने किसी भी समय यह स्वीकार कर लिया होता, तो उनकी बातें सच हो जातीं।

अगर वह मान जाता कि वह विश्व प्रसिद्ध बॉडीबिल्डर नहीं बनता, तो यह सच होता। अगर वह मान जाता कि वह अमेरिका नहीं जा सकता, तो वह ऐसा नहीं करता। अगर उन्होंने स्वीकार किया होता कि वह कभी फिल्मों में नहीं आएंगे या वह कभी भी स्टार अभिनेता नहीं बन पाएंगे या वे राज्यपाल नहीं बन पाएंगे, तो उन्होंने पद छोड़ दिया होता।

लेकिन वह इस बात से कभी सहमत नहीं हुआ कि दुनिया या अन्य लोगों ने उसे क्या बताया और क्या संभव नहीं था।

वह अथक था। वह रोजाना घंटों जिम में अपनी बॉडी को पुश करते थे। उन्होंने अपने बॉडीबिल्डिंग पोज़ का अभ्यास किया। उसने किताबें पढ़ीं। उसने व्यवसाय सीखा। उन्होंने फिल्म भूमिकाओं के लिए ऑडिशन दिया।

लगातार। योजनाओं को छोड़ना या बदलना कोई विकल्प नहीं था।

और अगर आप उनके रास्ते को देखें, तो आप अनवरतता के बारे में कुछ मूल्यवान सीख सकते हैं: कभी-कभी, यह सब आपके पास होता है।

अर्नोल्ड से पहले, कोई भी ऑस्ट्रियाई बॉडीबिल्डर कभी भी संयुक्त राज्य अमेरिका में ए-लिस्ट एक्शन शुरू नहीं हुआ था, अकेले कैलिफ़ोर्निया के गवर्नर चुने गए थे।

आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि उन्होंने अपने जीवन और करियर का एक अच्छा हिस्सा बिताया है, वास्तव में यह नहीं जानते कि वह कहाँ जा रहे थे। जब आप ट्रेकिंग कर रहे हों तो कोई सड़क संकेत नहीं होते हैं

अज्ञात क्षेत्र के माध्यम से, यह सब खोज और अन्वेषण है। आप एक राह दिखा रहे हैं, किसी एक का अनुसरण नहीं कर रहे हैं।

जब आप अपने आप को उस स्थिति में पाते हैं, तो आप केवल उस पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और उससे निपट सकते हैं जो सीधे आपके सामने है। आप बस एक पैर दूसरे के सामने रखते हैं, चीजों को वैसे ही लेते हैं जैसे वे खुद को पेश करते हैं।

यहां तक कि अर्नोल्ड, जिसके पास एक बड़ी, भव्य दृष्टि थी, ने अंततः एक समय में एक कदम उठाकर इसे हासिल किया।

वह जिम जाता और अपने बाइसेप्स पर काम करना शुरू कर देता। वह प्रत्येक आंदोलन पर ध्यान केंद्रित करेगा, डंबल के प्रत्येक उत्थान और पतन, प्रतिनिधि के बाद प्रतिनिधि, उसकी मांसपेशियों को फ्लेक्स और आंसू और बढ़ने का एहसास होगा।

फिर जब वह बाइसेप्स के साथ किया जाता था, तो वह कंधों पर चला जाता था। और फिर वापस। और फिर ग्लूट्स। और फिर क्वाड्स। और फिर बछड़े।

जैसा कि उन्होंने प्रत्येक संबंधित मांसपेशी समूह पर काम किया, उन्होंने इसे अपना पूरा ध्यान दिया। और फिर यह अगले पर था, पल-पल।

जब उसने प्रत्येक पेशी, शरीर के प्रत्येक अंग पर काम किया, तो वह थक गया, वह घर चला गया। लेकिन वहाँ वह अगले दिन था, यह सब फिर से कर रहा था। लगातार।

हाल ही में मलाला यूसुफजई जैसे लोगों को देखें जो अफगानिस्तान में महिलाओं और बच्चों के अधिकारों के लिए खड़ी हैं या माइकल फेलप्स और उनके रिकॉर्ड तोड़ने वाली एथलेटिक उपलब्धियों या जेसिका कॉक्स, जो बिना हथियारों के पैदा हुई हैं और वर्तमान में व्यावसायिक एयरलाइंस उड़ा रही हैं।

क्या आपको यहां तस्वीर मिल रही है?

निरंतर बनने की कुंजी आपके सामने समस्या पर ध्यान केंद्रित करना है।

इसे अपना पूरा ध्यान दें। कोई ऐसा व्यक्ति बनें जो तब भी प्रगति करे जब सब कुछ खो गया हो। उत्तर हमेशा बाहर होता है; आपको केवल इसे खोजने की आवश्यकता है।

तब आप अपनी अगली बाधा के लिए आगे बढ़ सकते हैं। और आप उस बाधा पर अपना पूरा ध्यान तब तक लगाते हैं जब तक कि उस पर ध्यान न दिया जाए। फिर अगला और अगला और अगला है।

ऐसा करने से, आपको कभी आश्चर्य नहीं करना पड़ेगा कि आप कहाँ जा रहे हैं। आपको इस बात की चिंता नहीं है कि आपने कितने मील चलने के लिए छोड़े हैं। आप ऐसे व्यक्ति बन जाते हैं जो बाधाओं से बचने के बजाय उनसे प्यार करता है क्योंकि बाधाएं आपकी सफलता और विकास की कुंजी हैं। आप बस एक बार में एक कदम उठाएं।

और अगर आप किसी ऐसी चीज पर आते हैं जो आपके रास्ते को रोक रही है, तो आप उस पर काबू पाने या उससे बचने का रास्ता खोज लेते हैं। फिर तुम चलते रहो।

निर्ममता का मतलब यह नहीं है कि मैदान में सिर झुकाना, झूलना और अपनी बांहों को हर तरह से फड़फड़ाना। यह केंद्रित, निर्धारित कार्रवाई है। दोबारा और दोबारा और दोबारा।

आप एक ईंट की दीवार के खिलाफ अपनी मुट्ठी तब तक नहीं मार रहे हैं जब तक कि यह खूनी और चोटिल न हो जाए। आप अपने हथौड़े और छेनी का उपयोग धीरे-धीरे, विधिपूर्वक टुकड़े-टुकड़े करके तब तक करते हैं जब तक कि अंत में एक छेद न हो जाए।

और फिर गड्ढा बड़ा हो जाता है। और बड़ा। और इससे पहले कि आप इसे जानें, आप ऐलिस की तरह हैं जो लुकिंग ग्लास से एक पूरी नई दुनिया में कदम रख रही है।

आप अथक हैं

जब आपको यकीन न हो कि आप सही रास्ते पर चल रहे हैं, जब आपको कई बार गिराया गया है, तो निराश होना पूरी तरह से ठीक है, नरक; पराजित भी। जो ठीक नहीं है उसे रोकना है।

क्योंकि आप हमेशा निर्दयता पर निर्भर रह सकते हैं। जब आपके पास और कुछ नहीं होता, तो आपके पास निर्दयता होती है।

इस बारे में चिंता करने के बजाय कि आपको चलते रहना चाहिए या पीछे मुड़ना चाहिए, लगातार दबाव डालें। अनवरतता की एक दिशा होती है, और वह है आगे। इसका केवल एक ही विकल्प है, और वह है गति को जारी रखना।

कोई हार नहीं है। कोई छोड़ना नहीं है। योजनाओं में कोई बदलाव नहीं है।

अथक वह बॉडीबिल्डर है जो हर दिन घंटों जिम जाता है।

संभावित उद्यमी अनवरत हैं जिनका उपहास उड़ाया गया है या उनके पूरी तरह से मूल विचार के लिए खारिज कर दिया गया है, लेकिन फिर भी इसे पिच करना जारी रखता है। अधिक वजन वाली माँ अनथक होती है जिसे लगता है कि वह वहाँ कभी नहीं पहुँच पाएगी। कॉर्पोरेट सीढ़ी के निचले भाग में नवनिर्मित कॉलेज ग्रेजुएट, रिलेटेस मुश्किल से अपने किराए का भुगतान करने के लिए पर्याप्त कमा पाता है और फिर भी किसी और की तुलना में बाद में कार्यालय में रहता है जितना वह सीख सकता है। निस्वार्थ हो तुम।

कोई भी जो जिम गया है जानता है कि परिणाम तत्काल नहीं हैं।

आप ट्रेडमिल पर 30 मिनट नहीं बिताते हैं और एक नए व्यक्ति की तरह दिखते हैं।

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप जो कर रहे हैं वह काम नहीं कर रहा है। आप प्रगति कर रहे हैं। प्रत्येक अभ्यास, प्रत्येक चरण, प्रत्येक गति, प्रत्येक क्रिया के साथ, आप थोड़ा बेहतर, थोड़ा और करीब हो जाते हैं।

एक दिन जब तक आप आईने में देखते हैं और सोचते हैं, "वाह"।

आपके व्यवसाय या आपके स्वास्थ्य, या आपके करियर या आपके रिश्तों के साथ भी यही बात है। यहां तक कि जब आप कुछ होते हुए नहीं देखते हैं, तब भी यह होता है। यहां तक कि जब आप लक्ष्य तक नहीं पहुंच रहे हैं, तब भी आप प्रगति कर रहे हैं।

एक दिन आप अपने बैंक बैलेंस या अपनी नई नौकरी या अपने बच्चों या अपने नए घर को देखते हैं और सोचते हैं, "वाह!"

इसलिए आपको चलते रहना होगा। लगातार।

क्योंकि जब आप जंगल में ट्रेकिंग कर रहे होते हैं, तो आप नहीं जानते कि आप सभ्यता से तीन दिन दूर हैं या 30 मिनट। आप बस इतना कर सकते हैं कि चलें। बाहर निकलने का एकमात्र रास्ता आगे है।

बैठो, अपनी रीढ़ को सीधा करो और मेरे पीछे दोहराओ: "मैं अथक हूँ"।

## अध्याय 8

"मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करता और सब कुछ स्वीकार करता हूं। "

"वह सब करना बंद करो जो तुम्हें पता है कि तुम्हें नहीं करना चाहिए और वह सब करना शुरू करो जो तुम्हें पता है कि तुम्हें करना चाहिए।"

सबसे पहले, इस अध्याय के शीर्षक से धोखा मत खाइए।  
निम्नलिखित पृष्ठों में आपके लिए खोज करने के लिए वास्तव में  
कुछ अद्भुत है।

इसकी कल्पना करें।

आपने हमेशा अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने का सपना देखा है - अपने खुद के मालिक होने के नाते, अपने खुद के शेड्यूल को नियंत्रित करना और वास्तव में कुछ ऐसा बनाना जिस पर आप गर्व कर सकें, कुछ ऐसा जिसे आप एक प्रमुख जीवन उपलब्धि के रूप में इंगित कर सकें।

कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प और ठोस योजना के संयोजन से आपने अपने जीवन को इस तरह व्यवस्थित करने में कामयाबी हासिल की है कि आपका यह सपना अब हकीकत बन सकता है।

आप पहले से ही एक महान व्यापार विचार लेकर आए हैं, एक अच्छा लोगो और ब्रांडिंग बनाने के लिए एक कंपनी को काम पर रखा है और अब काम करने का समय है। यहां से शुरू होती है मस्ती...

आपको निश्चित रूप से एक स्टोर की आवश्यकता होगी। और वह पहला काम है जिससे आप निपटते हैं, अगले सप्ताह शहर के चारों ओर ड्राइविंग करते हुए, स्थानों की छानबीन करते हुए और रियल एस्टेट एजेंटों के साथ बातचीत करते हुए।

यह आसान नहीं है, लेकिन अंत में आपको वह मिल जाता है जो आपको लगता है कि बहुत अच्छी कीमत के लिए एक बहुत अच्छा स्थान है। एक और जगह थी जिस पर वास्तव में आपकी नजर थी, लेकिन आप इसे बजट के भीतर काम नहीं कर सके।

संपत्ति बीमा, व्यवसाय लाइसेंस और अपने करों की स्थापना जैसी कुछ अन्य बातों का ध्यान रखना है। भले ही आपने अभी तक एक डॉलर नहीं कमाया है, आपको उन जटिल व्यावसायिक करों को हल करने में मदद करने के लिए पहले से ही एक एकाउंटेंट को नियुक्त करना पड़ा है।

ओह ठीक है, अगले प्रोजेक्ट पर। आपके स्टोर को फर्नीचर और अन्य की आवश्यकता होगी



आवश्यक उपकरण, इसलिए आप उस पर एक दर प्राप्त करने के लिए खरीदारी करें। चेकलिस्ट से एक और बात।

स्पष्ट रूप से आपको वहां भी काम करने के लिए किसी की आवश्यकता होगी। कुछ कर्मचारियों को काम पर रखने का समय। चेक।

यह सब तब तक बहुत अच्छा चल रहा है जब तक... बूम! आप जिस अनूठे उत्पाद को बेचने की योजना बना रहे थे, उसे हासिल करने के लिए जिस सौदे के लिए आपने संघर्ष किया था, वह विफल हो गया और अब आपको विकल्पों की तलाश करनी होगी। मल! जब आप थोक विक्रेताओं, आयातकों, निर्माताओं-कोई भी जो मदद कर सकता है- खोजते हैं और उद्घरण मांगना शुरू करते हैं, तो आपका दिल डूब जाता है और सांस लेने में उथल-पुथल मच जाती है।

एकमात्र समस्या है; आपके द्वारा उद्धृत किए जा रहे नए मूल्य आपके मूल्य निर्धारण मॉडल से कहीं अधिक हैं। आप यह काम कैसे कर सकते हैं? आप अथक खोज करते रहिए लेकिन शून्य के बाद शून्य ही आते रहिए। यह तेजी से एक आपदा बनता जा रहा है!

आपने पहले ही इसमें भारी मात्रा में समय और संसाधनों का निवेश किया है और अब आप एक बड़े मोटे रास्ते में आ गए हैं। अब आप महसूस कर रहे हैं कि आपको इसे आते हुए देखना चाहिए था। यह व्यवसाय है; सामान गलत होना तय है। वास्तविकता के एक भारी कुल्ला चक्र के साथ आपके मस्तिष्क के माध्यम से संदेह और दूसरे अनुमान लगाने की कैस्केडिंग धारा धोती है।

“दमित यह बहुत आसानी से चल रहा था; मुझे बस इतना पता था कि ऐसा कुछ होगा !!

यह भावना तब तक बनती और बढ़ती है जब तक कि यह आपको अपने अधीन नहीं करना शुरू कर देती है। एक व्यवसाय स्थापित करने का मतलब है कि आपने जो कुछ भी काम किया है, उसे जोखिम में डालना। क्या यह इसके लायक भी है? आपके पास परमेश्वर के प्रेम के बिल हैं!

अब जब आप वास्तव में इसके बारे में सोचते हैं, तो आपने अपनी पिछली नौकरी की तुलना में इस परियोजना पर काम करने में अधिक समय बिताया है। बहुत अधिक। मेरा मतलब है चलो, यह मुश्किल से एक सांस के साथ दिन और रात हो गया है। आपके पास अपने समय पर पहले की तुलना में कम नियंत्रण है। आपका हर विचार, दूसरा और डॉलर इसी चीज की ओर लगाया गया है। आपने कभी क्यों सोचा कि अपने लिए काम करना बेहतर है?

यह वह नहीं है जिसके लिए आपने साइन अप किया था, है ना? शायद यह पूरी बात एक गलती थी। आप थोड़ा गहरा और अधिक उदास महसूस करना शुरू कर रहे हैं, जबकि आप आंत-मंथन की संभावना का सामना करना शुरू कर देते हैं कि आप उस सारे निवेश को खो सकते हैं और अपने पुराने बॉस से पूछने के लिए वापस क्रॉल कर सकते हैं कि क्या आप

वोहआआआआआआआआआआआआआआआआआआ

## अप्रत्याशित की अपेक्षा करना

यह आसान है। आप, हर किसी की तरह, उम्मीदों के बोझ से दबे हुए हैं।

नहीं, मैं बदनसूरत, कमजोर, छिपी हुई और विश्वासघाती उम्मीदों के बारे में बात कर रहा हूँ जो पंखों में और आपके ब्रॉडवे ब्लॉकबस्टर के मंच के नीचे रहती हैं। जिस तरह की उम्मीदें आपको तब तक नहीं पता थीं जब तक कि वे कहीं से बाहर नहीं निकलीं और आपको अंधा कर दिया और आपके फेफड़ों से हवा चूस ली।

जब आप और मैं एक जीवन बदलने वाली परियोजना लेते हैं, तो हम जो जानते हैं, उसके लिए तैयारी करते हैं। इसमें हमारे अपने अनुभव के आइटम शामिल हैं, जो हमने पढ़ा, सुना और कल्पना किया है। हम इसे अपने दिमाग में चित्रित करना शुरू करते हैं। हम शोध करते हैं, हम दूसरों से उनकी राय पूछते हैं, और सूचनाओं के भंडार का उपभोग करते हैं। हम इस बात का अंदाजा लगाना शुरू करते हैं कि यह कैसा दिखेगा और हम वहां कैसे पहुंचेंगे।

हमारे सिर में वह छवि वह खाका बन जाती है जिससे हम काम करते हैं और योजना बनाते हैं।

जो हम नहीं देखते हैं वह यह है कि हम छिपी हुई उम्मीदों की दुनिया भी स्थापित कर रहे हैं- हमारी सबसे अच्छी योजनाओं की नींव में छिपी हुई दरारें और दरारें जो वास्तव में जाने से पहले एक संभावित विचार को मार सकती हैं। हमारे व्यावसायिक उदाहरण में, हमारे नवोदित उद्यमी को उत्पाद के लिए अपने सौदे को खोने की "उम्मीद नहीं थी" और उस सौदे को खोना काफी बुरा था, उसकी अपेक्षा में रुकावट वास्तव में उसकी आकांक्षाओं के लिए सबसे बड़ा झटका था।

आपको कैसे पता चलेगा कि आपके जीवन में कोई छिपी हुई उम्मीदें हैं? यदि आपके जीवन में ऐसी कोई जगह है जहाँ आप निराशा, आक्रोश, खेद का अनुभव करते हैं,

दमन, क्रोध, सुस्ती, अनिवार्य रूप से कहीं भी आप निराश हैं या आपकी व्यक्तिगत चुतजाह या किसी अन्य दमनकारी भावना का कुछ नुकसान हुआ है, आपको ये उम्मीदें हैं। कोई भी जगह जहां आप खुद नहीं हैं, अगर आप इन जगहों को काफी देर तक देखते हैं, तो आप देखेंगे कि आपके जीवन के उस क्षेत्र की वास्तविकता उस परिदृश्य से काफी कम है जिसकी आपने अपने मन की आंखों में कल्पना की थी। यदि आप अपनी शादी में परेशान हो गए हैं, तो आप अपनी उम्मीदों के बीच एक अंतर देखेंगे कि "कैसे" होना चाहिए था और यह वास्तव में कैसा है। दूसरों के लिए यह आपका वित्त, आपका वजन कम करना, नई नौकरी आदि हो सकता है।

आपकी शक्तिहीनता का सीधा संबंध आपकी छिपी हुई उम्मीदों और आपकी वास्तविकता के बीच की खाई से है। जितना अधिक अंतर होगा, आप वास्तव में उतना ही बुरा महसूस करेंगे।

मैंने कहीं पढ़ा था कि विवाह में खटास का मूल कारण अपेक्षाएं पूरी न होना है।

मुझे लगता है कि यह और भी आगे निकल जाता है। मैं कहता हूं कि समस्या अपेक्षा ही है। मेरा तर्क है कि आपके पूरे जीवन में बिखरी हुई परेशानियाँ हजारों अनकही या अपरिचित अपेक्षाओं का उत्पाद हैं जो आपके जीवन के अनुभव पर एक विशाल छाया डालती हैं; जब आप जीवन को अपनी उम्मीदों के अनुरूप बनाने की कोशिश कर रहे होते हैं तो बहुत तनाव पैदा करते हैं और जब जीवन उनके अनुरूप नहीं होता तो बड़ी निराशा होती है।

यहाँ वे और क्या करते हैं, वे वास्तव में हमारे वास्तविक जीवन, हमारे वास्तविक मुद्दों और वस्तुओं पर ध्यान देने के रास्ते में आते हैं। वे एक मृगतृष्णा की तरह हैं जो हमें हमारी वास्तविक शक्ति से दूर कर देती हैं और स्पष्ट, निर्णायक कार्रवाई करने की हमारी क्षमता को ढंक देती हैं। संक्षेप में, आप अपनी उम्मीदों पर काम कर रहे हैं और उन कार्यों को करने के बजाय उनके साथ जीवन रेखा बना रहे हैं जो आपकी स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव डालेंगे। यह "साइडट्रैकिंग" आपकी सारी शक्ति को दूर कर देता है जो वास्तव में आपके जीवन को बेहतर बनाने या आपके लक्ष्य को पूरा करने जा रहा है, बिना किसी शक्ति के, बिना किसी परिणाम के और बर्बाद समय के रास्ते पर।

## बीच के आदमी को काटना

### अपेक्षा

अब जबकि हमने उम्मीदों के साथ अपनी समस्याओं का भंडाफोड़ कर दिया है, आप करेंगे

कुछ महसूस करना शुरू करो। और वह यह है कि आपके जीवन में बहुत सी कठिनाइयाँ और जटिलताएँ आपकी उन अपेक्षाओं का प्रत्यक्ष परिणाम हैं जो आपके पास हैं या थीं।

हम एक व्यवसाय योजना के गलत हो जाने के उदाहरण का उपयोग कर रहे हैं, लेकिन, आपके स्वयं के जीवन में, आपके असफल रिश्ते, काम के प्रति असंतोष, और परित्यक्त आहार को वापस उम्मीद पर देखा जा सकता है। आपने अपने आप से कितनी बार कहा है, "ऐसा नहीं है जैसा मैंने सोचा था कि यह होगा"?

पिछली बार जब आप किसी से नाराज़ हुए थे तो क्या हुआ था? क्या आप इसे याद कर सकते हैं?

उस स्थिति की जांच करने के लिए कुछ समय निकालें और आप जल्द ही महसूस करेंगे कि आपका गुस्सा उम्मीदों का उत्पाद था। यह कैसे है और यह कैसे होना चाहिए के बीच की खाई। आप एक अनकही उम्मीद रखते हैं कि आपके जीवन में लोग सहमत होंगे, आप उनसे सच बोलने की उम्मीद करते हैं, और उनके साथ आपके किसी भी समझौते का पालन करते हैं। अपेक्षा करो, अपेक्षा करो, अपेक्षा करो। और जब वे उन अपेक्षाओं से मेल नहीं खाते? ओह यार!

"यह सब महान और अच्छा है, मिस्टर स्कॉटिश-मैन लेकिन मैं अपनी छिपी हुई उम्मीदों को कैसे उजागर करूं ?"

आसान। अपने जीवन का एक ऐसा क्षेत्र चुनें जिसमें चीजें उस तरह से नहीं चल रही हैं जैसा आप चाहते हैं, शायद आपके जीवन में कहीं ऐसा हो जो अभी बेकार हो। एक कलम और कागज का टुकड़ा लें और लिखें कि वह क्षेत्र कैसे "माना" गया था। आपने इसकी योजना कैसे बनाई थी?

यह कैसे जाना चाहिए था? भविष्य वहां से कैसे दिखता है, इसके संपर्क में आने के लिए आपको अपनी कल्पना और आश्चर्य की भावना का उपयोग करना पड़ सकता है।

उस क्षेत्र की आशा और सकारात्मकता के साथ संपर्क करें और जहां उसे जाना चाहिए था। जितना संभव हो उतना विस्तार से इसका वर्णन करें जिसे आप याद कर सकते हैं।

अगला, कागज के एक अलग टुकड़े पर लिखें कि यह क्षेत्र वास्तव में कैसा दिखता है।

दोबारा, इसे केवल "यह बेकार" नहीं बल्कि एक विस्तृत विवरण बनाएं। इस बारे में विस्तार से जानें कि यह ऐसा क्यों है और अब आपको इससे क्या निपटना है। अब आप कैसा महसूस करते हैं कि आपके जीवन का यह हिस्सा आपकी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरा?

अब कागज के दोनों टुकड़ों को साथ-साथ देखें। आपका दर्द, पीड़ा, निराशा (या आपकी कोई भी चीज) उन क्षेत्रों में अधिक होती है जहां आप जो उम्मीद करते हैं और वास्तव में जो आपके पास है, उसके बीच सबसे बड़ा अंतर होता है। मैं

आपकी छिपी हुई उम्मीदें हैं। यहां तब तक काम करें जब तक कि आप उन अपेक्षाओं को पूरी तरह से उजागर न कर दें जिनके लिए आपने अनजाने में खुद को स्थापित किया था।

अच्छा, अब फिर से देखो। आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं, इससे आपकी वास्तविकता पर क्या फर्क पड़ता है? क्या यह इसे बेहतर बनाता है? क्या यह आपकी समस्या का समाधान करता है? नर्क नहीं, इससे कोई सकारात्मक फर्क नहीं पड़ता है कि क्या-क्या अजीब है! यह इसे और भी खराब बना देता है!

आपकी समस्याएं आपको पटरी से नहीं उतारतीं, आपकी छिपी हुई अपेक्षाएं पटरी से उतारती हैं!

यहाँ मुद्दा यह है कि जीवन कैसा होना चाहिए, इसकी "उम्मीद" से आपका कोई भला नहीं होता है। आप वास्तव में स्थिति की तुलना में आपकी अपेक्षाओं के झटके से अधिक घुमावदार हैं और उम्मीदों के साथ सौदा है, वे चीजों को अनुपात से बाहर उड़ाते हैं और प्रभावी ढंग से और शक्तिशाली रूप से मुद्दों से निपटने के लिए आपकी शक्ति को कम करते हैं। सुनो, ऐसा नहीं है कि मैं यहाँ कुछ मौलिक रूप से नया कह रहा हूँ, उम्मीदों को "जाने देना" की धारणा हजारों वर्षों से है, हालाँकि हमारी संस्कृति (पश्चिम की) में, यह एक ऐसी प्रथा है जिसमें बहुत कम लोग शामिल होते हैं।

यहाँ कोचिंग है - इसे काट दो! अब उन उम्मीदों को जाने दो!

अनावश्यक या अनुत्पादक उम्मीदों को छोड़ने से इनकार करने की तुलना में जीवन की अप्रत्याशितता के साथ समझौता करना और वास्तव में वे वास्तव में क्या हैं, इसके लिए अपनी परिस्थितियों से जुड़ना बहुत अधिक शक्तिशाली है।

दुनिया परिवर्तन के इर्द-गिर्द घूमती है। जन्म और मृत्यु, वृद्धि और विनाश, उत्थान और पतन, गर्मी और सर्दी। यह एक दिन से दूसरे दिन कभी भी एक जैसा नहीं होता है, चाहे यह कितना भी प्रतीत हो।

**"कोई भी आदमी कभी भी एक ही नदी में दो बार नहीं उतरता..."**

- हेराक्लिटस

हमारे दिमाग को हर उस चीज़ की भविष्यवाणी करना और योजना बनाना अच्छा लगेगा जो होने वाली है। लेकिन यह संभव नहीं है। और इन उम्मीदों का न केवल हमारी भावनात्मक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, बल्कि वे वास्तव में हमें जितना हम वास्तव में हो सकते हैं उससे कम शक्तिशाली छोड़ देते हैं।

यह इतना अधिक प्रभावी है कि चीजों को उसी रूप में लिया जाए जैसे वे खुद को प्रस्तुत करते हैं, पल में जीने के लिए (जैसे कि एक और क्षण है जिसमें आप रह सकते हैं), और लगातार अपेक्षा करने की तुलना में मुद्दों और वस्तुओं को हल करते हैं।

ऐसा नहीं है कि मैं योजना-विरोधी हूँ, (मैं निश्चित रूप से नहीं हूँ), लेकिन योजना के प्रति पत्थर-ठंडा लगाव, (और उसमें सभी उम्मीदें), एक पंक्ति-नाव से गिरने और जारी रखने जैसा है भले ही अब तुम्हारे पास चप्पू नहीं है और तुम्हारे नीचे कोई नाव नहीं है। यह कैसे जाना चाहिए की आपकी योजना (और छवि) अब प्रासंगिक नहीं है, लेकिन फिर भी आप अभी भी अपनी उम्मीदों और वास्तविकता के बीच की जगह को समेटने के लिए संघर्ष करते हैं।

जीवन कभी-कभी ऐसा हो सकता है। कुछ मौकों पर आपको यह महसूस करना होगा कि खेल बदल गया है (कभी-कभी नाटकीय रूप से) और आपको धुरी की जरूरत है। अपनी वास्तविकता से निपटें।

जागो, तुम पानी में हो। अपनी बाहों को लहराना बंद करो और डैमिट को किनारे करने के लिए पैडल मारो!

जीवन ए से अधिक एक नृत्य है

मार्च

हमारे दिमाग में सभी प्रकार की स्वचालित विचार प्रक्रियाएँ होती हैं जिनके बारे में हमें पता भी नहीं चलता कि वे चल रही हैं। उम्मीदें उनमें से सिर्फ एक हैं, हालांकि एक महत्वपूर्ण हैं एक।

हमारा दिमाग कैसे काम करता है, इसके बारे में कठोर सच्चाई यहां दी गई है।

हम सभी "स्वतंत्र इच्छा" नामक किसी चीज़ में विश्वास करना पसंद करते हैं। यह उन अवधारणाओं में से एक है जो वास्तव में बोलती है कि हम मनुष्य के रूप में कौन हैं। मेरा मतलब है, आइए ईमानदार रहें, अगर हमारे पास स्वतंत्र इच्छा नहीं है, तो हमारे पास क्या है?

हम इस धारणा को महत्व देते हैं कि हम स्वतंत्र रूप से चुनते हैं कि हम क्या करते हैं और कब करना है। हम यह महसूस करना चाहते हैं कि हम अपने भाग्य को स्वयं नियंत्रित करते हैं और अपने भाग्य को स्वयं आकार देते हैं।

लेकिन जब हमारे मन इन स्वचालित विचार प्रक्रियाओं द्वारा शासित होते हैं, तो क्या वास्तव में हमारे पास स्वतंत्र इच्छा है? कई तर्क देंगे कि हम नहीं करते हैं। सुनिए, आपके पास कितनी आज़ादी होगी - वह सब करना बंद करें जो आप जानते हैं कि आपको नहीं करना चाहिए और वह सब करना शुरू करें जो आप जानते हैं कि आपको करना चाहिए। यह सब।

यह मुफ्त इच्छा सामान अब इतना आसान नहीं है !?

"कोई भी व्यक्ति स्वतंत्र नहीं है जो स्वयं का स्वामी नहीं है।"

- एपिक्टेटस

क्योंकि, जैसा कि हमने इस पूरी पुस्तक में बात की है, यहां तक कि जब आप महसूस करते हैं कि आप एक सचेत निर्णय ले रहे हैं, तब भी अचेतन विचार प्रक्रियाओं की एक श्रृंखला होती है जो उस विकल्प को चला रही होती है। ऐसी चीजें जिन्हें आप देखते या स्वीकार नहीं करते हैं।

लोग जितना हम समझते हैं उससे कहीं अधिक तर्कहीन और अतार्किक हैं। कई मामलों में, हमारा अवचेतन कठपुतली मास्टर है जो वास्तव में तार खींचता है।

सौभाग्य से, आप चुनने की अपनी स्वतंत्रता वापस ले सकते हैं। और यह समझने से कि आपका दिमाग कैसे काम करता है, यह देखते हुए कि यह क्या कर रहा है, और उस जानकारी का उपयोग संज्ञानात्मक रूप से कुछ और चुनने में सक्षम होने के कारण होता है। जो वर्तमान में अचेतन है उसे सचेत करना।

उम्मीदें इन चीजों में से सिर्फ एक हैं।

## जब जीवन उचित है

"मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करता और सब कुछ स्वीकार करता हूँ।" यह आपका अंतिम व्यक्तिगत कथन है।

मुझे इस बारे में स्पष्ट होने दें। यह कुछ नम्र, कमजोर, जीवन के प्रति समर्पण नहीं है। नहीं, यह सफलता के एक उत्कृष्ट उत्सव का कथन है, कोई ऐसा व्यक्ति जिस पर किसी का या किसी चीज का प्रभुत्व नहीं हो सकता।

जब आप कुछ भी उम्मीद नहीं करते हैं, तो आप पल में जी रहे हैं। आप भविष्य के बारे में चिंता नहीं कर रहे हैं या अतीत को खारिज नहीं कर रहे हैं। जैसे ही यह आता है आप बस अपनी स्थिति को गले लगा रहे हैं। जब आप सब कुछ स्वीकार करते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप इसके साथ ठीक हैं या आप इससे सहमत हैं, बल्कि इसका मतलब यह है कि आप इसके मालिक हैं और इसके प्रभारी हैं। याद रखें कि जब आप इसके लिए स्वामित्व और जिम्मेदारी ले सकते हैं तो आप हमेशा कुछ बदल सकते हैं। कभी-कभी यह आपके "सामान" को हल करने का सबसे प्रभावी तरीका होता है। इसे अपना बनाओ!

**"जैसा आप चाहते हैं वैसा होने की कोशिश न करें, लेकिन कामना करें कि वे वैसे ही हों जैसे वे होते हैं, और आपके साथ सब ठीक हो जाएगा।"**

- एपिक्टेटस

अगली बार जब आप खुद को अपनी उम्मीदों से नीचे लाते हुए पाते हैं, तो चीजों को एक अलग दिशा में बदल दें। चीजों को जिस तरह से आप चाहते थे या उम्मीद नहीं करते थे, उसके बारे में अपने घुटनों को मोड़ने के बजाय, बस उन्हें स्वीकार करें कि वे क्या हैं। उस क्षण में अब आप उनसे निपटने के लिए स्वतंत्र हैं।

"यह उचित है।" जब आपको अपनी नई नौकरी में दर्द हो रहा हो, तो एक कदम पीछे हटें और महसूस करें कि वास्तव में यह कितना उचित है। निश्चित रूप से एक नए काम के लिए अभ्यस्त होने में कुछ समय लगने वाला है, चाहे वह कार्य जो आप कर रहे हैं या जिन लोगों के साथ आप काम कर रहे हैं। इसलिए जब आप अपने नए सहयोगियों को जानने की कोशिश करते हैं तो कुछ गलतियाँ करना या सावधानी से चलना पूरी तरह से उचित है। उम्मीदें वहीं, तुरंत विलीन हो जाती हैं।

यदि आपका रिश्ता संघर्ष कर रहा है, तो अपना नजरिया बदलें और पूरी तस्वीर देखें। आपकी क्या अपेक्षाएं हैं?

हम में से बहुत से लोग उम्मीद करते हैं कि हमारे साझेदार एक निश्चित तरीके से लगातार बने रहेंगे, या हमारी जरूरतों का अनुमान लगाएं और ठीक-ठीक जान पाएं कि हम क्या महसूस कर रहे हैं, जैसे जादू से। लेकिन आपका साथी, आपकी ही तरह, एक अपूर्ण इंसान है जिसके पास जटिल भावनाओं और विचारों का अपना सेट है। इसलिए यह उचित है कि खराब दिन के बाद वे कभी-कभी विचलित हो सकते हैं या आपसे कम हो सकते हैं।

हम अक्सर दूसरों से अपेक्षा करते हैं कि वे हमारे साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा हम उनके साथ करते हैं। यदि हम उनका उपकार करते हैं, तो हम बदले में वही उपकार वापस पाने की अपेक्षा करते हैं। यह एक प्रकार का "ऋण" बन जाता है। जब हम अपने साथी को पैरों की मालिश देते हैं, तो हम उनसे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रतिक्रिया की अपेक्षा करते हैं। अंतरंग या रोमांटिक रिश्ते में वे उम्मीदें वजन और जटिलता दोनों में बढ़ती हैं।

आप विश्वास नहीं करेंगे कि अन्य लोगों के साथ आपकी बातचीत में उस पल में कितना सुधार होगा जब आप उम्मीद करना छोड़ देते हैं, जैसे ही आप चीजों को स्वीकार करना सीखते हैं जैसे वे होते हैं।

एक बार फिर, इसका मतलब यह नहीं है कि आपको घटिया या अपमानजनक रिश्तों को सहना होगा। लेकिन एक व्यक्ति से अधिक अप्रत्याशित केवल दो अप्रत्याशित लोग हैं। यदि आप उन प्रकार के रिश्तों में से एक में हैं, तो यह समय आपके लिए नाव सादृश्य का आह्वान करने का है। रोइंग बंद करो, खेल बदल गया है, अपनी योजना बदलो। आपके भागीदारों, दोस्तों और परिवार के सदस्यों के पास सभी हैं



खुद की इच्छाएं, धारणाएं और भावनाएं। जब आप एक बात सोच रहे होते हैं, तो संभावना है कि वे पूरी तरह से कुछ अलग सोच रहे होंगे। वह बात जो आपको खीज रही है शायद उनके राडार पर दर्ज भी नहीं हुई होगी।

आपके साथ क्या हो रहा है, इससे वे पूरी तरह बेखबर हो सकते हैं।

किसी चीज की चुपचाप अपेक्षा करने और उसके न होने पर अपमानित महसूस करने के बजाय, उस अपेक्षा को छोड़ दें। यदि आप कुछ चाहते हैं, तो बिना किसी अपेक्षा के इसे कैसे मांगें? और जब आप कुछ सकारात्मक या उदार करते हैं, तो ऐसा इसलिए करें क्योंकि बदले में आप जो उम्मीद करते हैं, उसके अतिरिक्त वजन में लोड करने के बजाय आप वास्तव में करना चाहते हैं।

जैसे को तैसा का खेल लंबे समय में आप दोनों को ही नुकसान पहुंचाता है।

यदि यह कुछ गंभीर है जो लगातार रिश्ते को चुनौती देता है, तो इसके बारे में दूसरे पक्ष का सामना करें। उनसे यह उम्मीद न करें कि आप कैसा महसूस करते हैं या उसी टोकन से, उनसे अपेक्षा करें कि वे आपको कैसा महसूस करते हैं, इसे बदलने में सक्षम होंगे। वे नहीं कर सकते। इसे केवल आप कर सकते हैं।

लोग हमेशा झूठ बोलते हैं, चोरी करते हैं, धोखा देते हैं, और बाकी सब कुछ जिसकी कोई कल्पना कर सकता है। यह उम्मीद में जीने के लिए वास्तविकता से जुड़ा नहीं है कि वे किसी भी तरह से नहीं करेंगे और जब भी वे ऐसा करते हैं तो वे एक फिट फिट फेंक देते हैं।

याद रखें, उन मामलों में, आप हमेशा उनसे भी बदतर होते हैं! बहुत बुरा!

अंत में आप अपने आप को आक्रोश, खेद, क्रोध या हताशा से चिपका लेते हैं।

याद रखें, वे आपके साथ ऐसा नहीं कर रहे हैं, आप अपने लिए वह हिस्सा कर रहे हैं!

आप वास्तव में चीजों को वैसे ही स्वीकार कर सकते हैं जैसे वे हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आप उनकी निंदा करते हैं या आप उन्हें निर्णायक रूप से नहीं बदलेंगे, यह आपके मन और आपकी भावनात्मक स्थिति के साथ कुशल बनने के बारे में है। यह मन को शांत करने और अपने आंतरिक और बाहरी अपसेटों के आगे झुकने के बजाय अपने जीवन की स्थितियों में शक्ति के साथ कार्य करने की अनुमति देने के बारे में है।

## कुछ भी अपेक्षा मत करो, सब कुछ स्वीकार करो

इसका कोई मतलब नहीं है कि आप योजना नहीं बना सकते हैं, या यह कि मैं आपको बिना किसी दिशा या लक्ष्यों के लक्ष्यहीन जीवन जीने के लिए कह रहा हूँ।

लेकिन जब आप कोई योजना बनाते हैं, तो उसमें निहित अपेक्षाओं से जुड़े होने से आपको क्या लाभ होता है? कुछ नहीं। जब आप इसकी अपेक्षाओं से मुक्त होते हैं तो आप जीवन के साथ "नृत्य में" होते हैं जहां आप बस योजना को क्रियान्वित कर सकते हैं, और जो होता है उससे निपट सकते हैं।

यदि यह सफल होता है, तो आप जश्न मना सकते हैं। यदि यह विफल रहता है, तो आप पुनः अंशांकन कर सकते हैं।

जीत या हार की उम्मीद मत करो। जीत की योजना बनाएं, हार से सीखें। लोगों से आपसे प्यार या सम्मान की अपेक्षा या व्यर्थ की कवायद भी। वे जैसे हैं वैसे ही उन्हें प्यार करने के लिए स्वतंत्र रहें और वैसे ही प्यार करें जैसे वे आपसे प्यार करते हैं। अपेक्षा के बोझ और मेलोड्रामा से खुद को मुक्त करें, चिप्स को गिरने दें जहां वे हो सकते हैं।

उस जीवन से प्यार करो जो आपके पास है, न कि जिसकी आपने अपेक्षा की थी।

"मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करता और सब कुछ स्वीकार करता हूं।" यह सरल व्यक्तिगत दावा आपको अपने दिमाग से बाहर निकाल देता है और शक्तिशाली रूप से आपके जीवन में, आपके विचारों से और आपकी वास्तविकता में आ जाता है। समस्याएँ, बाधाएँ, असहमति और निराशाएँ सभी मनुष्य के जीवन का हिस्सा हैं।

आपका काम उस बकवास में नहीं फंसना है, औसत दर्जे और नाटक के दलदल से बाहर रहना है, अपने सबसे बड़े स्व तक पहुंचना है, अपनी सबसे बड़ी क्षमता है और हर दिन उस जीवन को जीने के लिए खुद को चुनौती देना है।

आपका जीवन, आपकी सफलता, आपकी खुशी, वास्तव में आपके ही हाथों में है। बदलने की शक्ति, जाने देने की शक्ति, साहसी बनो और अपनी क्षमता को गले लगाओ, यह सब आपकी पहुंच के भीतर है। याद रखें, कोई भी आपको बचा नहीं सकता है, कोई भी आपको स्थानांतरित नहीं कर सकता है, यह सब आपकी ज़िम्मेदारी है और उस परिवर्तन को स्वीकार करने के लिए अभी से बेहतर समय क्या होगा?

## अध्याय 9

आगे कहाँ?

"यह इतना आसान है, अपनी आंतरिक दुनिया को बेहतर बनाने के लिए, आपको बाहरी दुनिया में कार्रवाई करके शुरुआत करनी होगी।

अपने दिमाग से बाहर निकलो, और अपने जीवन में उतरो।

# मैंने आपको सात व्यक्तिगत अभिकथन दिए हैं।

"मैं तैयार हूँ"

"मैं जीतने के लिए तैयार हूँ"

"मुझे यह मिल गया"

"मैं अनिश्चितता को गले लगाता हूँ"

"मैं अपने विचार नहीं हूँ; मैं वही हूँ जो मैं करता हूँ"

"मैं अथक हूँ"

"मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करता और सब कुछ स्वीकार करता हूँ"

उनमें से प्रत्येक एक विषय में खेलता है। आप इसे तुरंत नहीं देख सकते हैं, लेकिन यह वहां है।

यदि आप चाहते हैं कि आपका जीवन अलग हो, तो आपको ऐसा करना होगा। यदि आप बाहर जाने और कार्रवाई करने और परिवर्तन करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो दुनिया में सभी सोच या ध्यान या योजना या चिंता-विरोधी दवाएं आपके जीवन को बेहतर बनाने वाली नहीं हैं। आप सही मूड के इंताजार में बैठे नहीं रह सकते, ताकि जीवन आपकी मर्जी के मुताबिक चल सके। न ही आप चीजों को बेहतरी के लिए बदलने के लिए अकेले सकारात्मक सोच पर भरोसा कर सकते हैं। आपको बाहर जाकर करना होगा।

हमारे दिमाग और हमारी मानसिकता को विकसित करने के बारे में विडंबनापूर्ण चीजों में से एक यह है कि यह वास्तव में हमें उन चीजों पर कार्रवाई करने से रोक सकता है जिन पर हमें वास्तव में कार्य करने की आवश्यकता है। आप एक व्यक्तिगत विकास ड्रोन बन सकते हैं। आप बहुत सी अच्छी बकवास जानते हैं लेकिन इससे आपके जीवन की गति पर बहुत कम या कोई फर्क नहीं पड़ा है।

हम सोचते हैं, "जैसे ही मैं अपनी चिंता या बेचैनी से छुटकारा पा लूंगा, मैं फिर से डेटिंग करना शुरू कर दूंगा"। या, "जब मुझे अपनी शिथिलता की जड़ मिल जाती है या जब मुझे प्रेरित करने के लिए कुछ मिल जाता है, तो मैं पूरी तरह से मुक्त और खुश हो जाऊंगा"। हमारी "शिथिलता" पर काम करने की इच्छा हमें टालमटोल के चक्र में फँसा देती है / टालमटोल नहीं करती है और हमें अपने वास्तविक जीवन को आगे बढ़ाने से भी आगे रखती है।

हम उस क्षण या अनुभव की प्रतीक्षा कर रहे हैं जब हमारे दिमाग में सब कुछ एकदम सही हो। हमारे विचार स्पष्ट हैं, हमारी भावनाएँ हमारी सकारात्मक हैं, और हमारी

चिंता या चिंता पूरी तरह से गायब हो गई है।

जब हम "बंद" महसूस करते हैं, तो हम अपने जीवन को स्थगित कर देते हैं। यह सही है, आप एक भावना की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

जीवन ऐसे नहीं चलता। कोई परफेक्ट मूड नहीं है। और जब आप इसमें सुधार और चमत्कारिक रूप से अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो क्या अनुमान लगाएं? आपका जीवन बेहतर नहीं हो रहा है! इनमें से कोई भी दावा आपके जीवन को आसान नहीं बनाने वाला है। नरक, थोड़ी देर के लिए, यह आपके जीवन को कठिन बनाने की संभावना से अधिक है! न ही उन्हें केवल आत्मसात करना पर्याप्त है। आपको उन पर कार्रवाई करने की जरूरत है।

यह इतना आसान है, अपनी आंतरिक दुनिया को बेहतर बनाने के लिए, आपको बाहरी दुनिया में कदम उठाकर शुरुआत करनी होगी। अपने दिमाग से बाहर निकलो, और अपने जीवन में उतरो।

तुम मर जाओगे

"यदि मैं मृत्यु को अपने जीवन में लेता हूँ, उसे स्वीकार करता हूँ, और उसका डटकर सामना करता हूँ, तो मैं अपने आप को मृत्यु की चिंता और जीवन की क्षुद्रता से मुक्त कर लूँगा - और केवल तभी मैं स्वयं बनने के लिए मुक्त हो पाऊँगा।"

-मार्टिन हाइडेगर

एक दिन, तुम मरने वाले हो। आप सांस लेना बंद कर देंगे, स्थिर हो जाएंगे और अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। आप इस भौतिक मैदान से बाहर निकल जाएंगे। चाहे कल हो या आज से बीस साल बाद, यह होने वाला है।

हम सब नश्वर हैं। इससे बचा नहीं जा सकता। आपको इन शब्दों में असुविधा हो सकती है या आप अपने निधन की धारणा का विरोध कर सकते हैं, लेकिन अगर यह सच है, तो यह एक ऐसा सच है जिसके साथ आप बहस नहीं कर सकते। तुम मरने वाले हो।

कल्पना कीजिए कि आप अपनी मृत्यु शैया पर हैं। आपको पास के मॉनिटर की बीप... बीप... बीप सुनाई देती है। आपका स्वास्थ्य गंभीर है, और आपके पास जीने के लिए केवल कुछ ही घंटे हैं। आप अपने दिल की धड़कन और एनर्जी स्लाइड को महसूस कर सकते हैं।

जैसे ही आप वहां लेटते हैं, आप अपने जीवन को पीछे देखना शुरू कर देते हैं। आपने वह बदलाव कभी नहीं किया जो आप चाहते थे। आप उसी काम में, उसी में अटके रहे

रिश्ता, वही मोटा शरीर अब तक, जिस दिन आप मरेंगे।

आप किताबें पढ़ते हैं, लेकिन आपने उन्हें कभी लागू नहीं किया। आपने आहार की योजना बनाई, लेकिन आपने कभी उसका पालन नहीं किया। आपने अपने आप को बताया कि आप क्या करने जा रहे हैं, अपने आप को एक हजार बार मनोनीत किया, लेकिन आपने कभी ऐसा नहीं किया। आपने जीवन को बदलने वाले सैकड़ों नहीं तो दर्जनों पलायन शुरू किए और फिर विलीन हो गए।

जब आप अपने अस्पताल के बिस्तर पर लेटते हैं, तो आपके प्रियजन दिन भर साइकिल से आते-जाते रहते हैं, आपको क्या लगता है?

पछतावा करना? पश्चाताप? शोक? यदि आप इस क्षण में वापस जा सकते हैं - वह जिसमें आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं - और चीजों को अलग तरीके से करें तो आप क्या देंगे? काश...

दमित, जागो! पछतावा आपके शरीर, आपके दिमाग, आपके दिल के माध्यम से होगा। यह कुचल रहा होगा। असहनीय। आप निश्चित नहीं हैं कि मृत्यु से डरें या उसका स्वागत करें, बस इसलिए कि वह आपको इस दुख से बाहर निकाल सके।

यहाँ बात है: भविष्य में आपको उपलब्धि की कमी या अपने जीवन में किसी एक चीज़ की अनुपस्थिति का पछतावा नहीं होगा। केवल एक चीज़ जिसका आपको पछतावा होगा वह है प्रयास न करना। प्रयत्नशील नहीं। मुश्किल होने पर आगे नहीं बढ़ना।

सभी पर्वतारोही शिखर नहीं बनाते, कभी-कभी वे पीछे मुड़ जाते हैं, पुनः उपकरण, उस पर आते रहते हैं। वे नीचे खड़े होकर, अन्य सभी गैर-पर्वतारोहियों के साथ घूमने और अपनी चढ़ाई की कमी के बारे में बताने से कभी संतुष्ट नहीं होते हैं। नहीं, उन्होंने अपना तंबू बांधा और आगे बढ़ गए, और वे इस दुनिया से चले जाएंगे, यह जानकर कि उन्होंने अपने प्रयास का हर औंस दिया। कि उन्होंने पूरा खेल दिखाया। उन्हें चढ़ाई बहुत पसंद थी।

आपको एक मिलियन डॉलर नहीं बनाने का पछतावा नहीं होगा, आपको कभी भी उस व्यवसाय को शुरू करने या उस घटिया काम को छोड़ने का पछतावा नहीं होगा। आपको किसी सुपरमॉडल से शादी न करने का पछतावा नहीं होगा, आपको उस डेड-एंड रिलेशनशिप में रहने का पछतावा होगा जब आप जानते थे कि आप बेहतर कर सकते हैं। आपको बॉडीबिल्डर की तरह न दिखने का पछतावा नहीं होगा, आपको अपने घर के रास्ते में हर रात ड्राइव थ्रू पर रुकने और झूठ बोलने का पछतावा होगा।

और आपके साथ ऐसा होगा। तुम मर जाओगे। आप हमारी अपनी घटती चेतना के शांत एकांत में, अपने दम पर उस सब से गुजरेंगे।

जब तक आप वह कार्रवाई नहीं करते हैं जो बदलने के लिए आवश्यक है, उस जीवन का निर्माण करने के लिए जिसे आप चाहते हैं, जिस जीवन पर आप गर्व कर सकते हैं।

## अपने आप को खरीदना बंद करो

हम लगातार खुद को खरीद रहे हैं। हमारे पास हर तरह की चीजें हैं जो हम खुद को बताते हैं कि हम "नहीं" क्यों कर सकते हैं।

मैं नहीं कर सकता, मैं नहीं कर सकता, मैं नहीं कर सकता। लेकिन तुम कर सकते हो। ये सब बहाने मात्र हैं। आप अपने आप से सभी प्रकार के नए कार्यों का वादा करते हैं, आप उन्हें कई कारणों से टाल देते हैं और एक बकवास के रूप में अपने आप से बढ़ते रिश्ते के अलावा और कुछ नहीं पाते हैं!

आप किसी और की तुलना में अपने आप को बेचने की अधिक संभावना रखते हैं!

आपके और उस व्यक्ति के बीच जो आप चाहते हैं जीवन जी रहे हैं, केवल यही अंतर है कि वे इसे कर रहे हैं। उन्होंने वह जीवन बनाया है, और वे इसे जी रहे हैं।

वे होशियार, अधिक दिमागदार, मजबूत, या इनमें से कोई भी सामान नहीं हैं। उनके पास ऐसा कुछ भी नहीं है जो आपके पास नहीं है। फर्क सिर्फ इतना है कि सफल लोग इंतजार नहीं करते। वे "सही" पल की प्रतीक्षा नहीं कर रहे हैं। वे किसी प्रेरणा के प्रहार करने या किसी लौकिक घटना के लिए उन्हें कार्य करने के लिए बाध्य करने की प्रतीक्षा नहीं करते हैं। वे उठते हैं और वे करते हैं, और वे कोशिश करते हैं, और वे "तैयार" महसूस करने से पहले ही असफल हो जाते हैं। वे इसे बनाते समय हवाई जहाज उड़ा रहे हैं। यदि यह आसमान से गिरता है, तो वे इसे वापस एक साथ जोड़ देंगे और पुनः प्रयास करेंगे।

आपकी आंतरिक स्थिति का कोई मतलब नहीं है। यह सिर्फ एक और बहाना है कि आप खुद को जीवन के जोखिम भरे क्षेत्रों से बाहर रहने के लिए देते हैं। समस्या यह है कि वे जोखिम भरे क्षेत्र जीवन हैं! बाकी अभी विद्यमान है।

## अपने अतीत को दोष देना बंद करें

आप में से जो लोग अपने अतीत को दोष दे रहे हैं, यह सोचकर कि आपको पीछे धकेलता है, मैं आपको फिर से सोचने के लिए आमंत्रित करता हूं। मैं आपको इस धारणा का सामना करने के लिए आमंत्रित करता हूं कि जो हो चुका है वह उससे बड़ा है जो हो सकता है। हम सभी के पास अतीत हैं, उनमें से कुछ भयानक हैं। इसलिए क्या!!!!???? इससे पहले कि आप नाराज बस पर उग्र रूप से कूदें, आप अपने भविष्य की तुलना में अपने अतीत के लिए अधिक जुनून क्यों दिखाते हैं? आप और मैं दोनों जानते हैं कि आपके सिवा कोई आपको मुक्त नहीं कर सकता। मैं डिनर में सिर्फ एक राय वाला दूसरा आदमी नहीं हूं, मैंने लोगों को अतीत के साथ प्रशिक्षित किया है जो आपके पैर की उंगलियों को कर्ल कर देगा। वे स्वतंत्र और सुखी जीवन जीने के लिए चले गए हैं और आप भी कर सकते हैं।



लोग अपने अतीत में फंस जाते हैं, अपने बचपन में फंस जाते हैं। यह कई कारणों में से एक है कि हम खुद को बताते हैं कि हम "नहीं कर सकते"। अपनी वर्तमान परिस्थितियों के लिए आपके ऊपर जो जिम्मेदारी है, उससे खुद को मुक्त करने का यह एक आसान तरीका है।

लेकिन अगर आप वास्तव में यही चाहते हैं तो आपको आगे बढ़ने और महान बनने से कोई नहीं रोक सकता। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कल या 5 साल पहले क्या हुआ था या जब आप दूसरी कक्षा में थे।

जिस प्रकार हम बाह्य की ओर चलकर अपने आंतरिक को सुधारते हैं, उसी प्रकार भविष्य का निर्माण कर हम अपने अतीत को भूल सकते हैं। आपने जो कुछ भी किया है, उससे कुछ बड़ा, कुछ बड़ा बनाएँ।

जब आपके सामने जो है वह इतना उज्ज्वल और इतना संतोषजनक है, तो आपके पास अपने पीछे देखने का समय नहीं होगा। आपकी आंखें और दिमाग सीधे आगे केंद्रित होंगे।

वह आपको बाहर खींचेगा। एक बड़ा पर्याप्त, उज्ज्वल पर्याप्त, सेक्सी पर्याप्त भविष्य, एक भविष्य इतना क्षमता और संभावना से लथपथ है कि इसका वजन आपको उस महत्वपूर्ण और श्रमसाध्य अतीत से मुक्त कर देगा।

हो सकता है कि आप अपने अतीत की हर चीज को पसंद न करें, लेकिन इसने आपको यह आकार देने में मदद की है कि आप आज कौन हैं, अच्छे और बुरे। यह सही है, आपके बारे में बहुत कुछ अच्छा है, और यह अच्छाई आपको वह पाने के लिए काफी है जो आप चाहते हैं। वह व्यक्ति अपनी इच्छानुसार जीवन जीने में पूरी तरह सक्षम होता है। कुछ भी आपको वापस नहीं रोक पाएगा, यदि आप इसे पर्याप्त चाहते हैं और इस पर पर्याप्त कार्य करते हैं।

## स्वतंत्रता के लिए दो कदम

यदि आप वास्तव में अपने जीवन को बदलने के लिए तैयार हैं, उस स्वतंत्रता को वापस पाने के लिए जिसे आप खो रहे हैं, तो आपको दो चीजें करने की आवश्यकता है।

1. जो आप वर्तमान में कर रहे हैं उसे करना बंद करें।

सरल, है ना? उन चीजों को देखें जो आपकी समस्याओं का कारण बन रही हैं, वे आदतें जिन्होंने आपको उस स्थिति में डाल दिया है जिसमें आप हैं।

यदि आप कुछ नहीं कर पाते हैं क्योंकि आप काउच से चिपके रहते हैं, एक समय में घंटों नेटफ्लिक्स देखते रहते हैं, या अपने स्थानीय डंकिन डोनट्स के व्यंजनों के प्रति बहुत अधिक आकर्षित हो जाते हैं, तो इसे करना बंद कर दें। नहीं, गंभीरता से, बंद करो। अभी।

उन सभी कारणों को सूचीबद्ध करना शुरू न करें जिन्हें आप नहीं कर सकते। "लेकिन शो बहुत अच्छे हैं, और मैं काम के बाद बहुत थक गया हूँ," या "मुझे चलते रहने के लिए छोटी-छोटी खुशियों की ज़रूरत है"।

यदि आप अपने जीवन को एक साथ लाने के लिए काफी देर तक टीवी देखना बंद नहीं कर सकते हैं, तो जाहिर है कि आप बदलना नहीं चाहते हैं। वह बुनियादी बकवास है। ईमानदार होने के लिए यह न्यूनतम है।

तो यह क्या हो जाएगा? नेटफ्लिक्स या बेहतर भुगतान वाला करियर? डोन्ट्स या शरीर जिस पर आप गर्व कर सकते हैं? वीडियो गेम या प्यार भरा रिश्ता?

अगर हर दिन बाहर खाने से आपको बकवास जैसा महसूस होता है, तो आप अभी भी ऐसा क्यों कर रहे हैं?

और हर बार जब आपको लगता है कि आप रुक नहीं सकते, तो यह सिर्फ एक और बहाना है। तुम कर सकते हो। आप कर सकते हैं, और आप करेंगे। अपने आप को खरीदना बंद करो। अपनी आंतरिक स्थिति को अपने जीवन की गुणवत्ता पर हावी होने देना बंद करें। पहिया वापस लो।

यदि आप अपनी भावनाओं के नेतृत्व में चलते रहेंगे, तो आपको केवल पछतावा ही रह जाएगा।

आप अंततः उस दृष्टि को जीएंगे, अपनी मृत्यु शैय्या पर लेटे हुए और सोचेंगे "क्या हुआ अगर?" मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपकी भावनाएँ और भावनाएँ महत्वपूर्ण नहीं हैं; मैं आपको रोबोट बनने के लिए नहीं कह रहा हूँ। मैं जो कह रहा हूँ वह यह है कि आपको उन अनुभवों को महत्व की सीढ़ी से और नीचे लाना है और उस पर कार्य करना है जो आपके जीवन में सबसे बड़ा अंतर लाने जा रहा है।

एक सामान्य बहाना जो हम खुद को खिलाते हैं वह है, "मैं अपना जीवन बदलना चाहता हूँ लेकिन..." घंटों टीवी देखते हुए, जंक फूड खाते हुए, फेसबुक के माध्यम से अपना रास्ता बनाते हुए आदि। अपने साथ सीधे रहें।

आप बदलना नहीं चाहते! अगर तुमने किया, तो तुम यह कर रहे होंगे! इस बकवास पर खुद को बुलाओ।

अपने जीवन पर एक लंबा, कठिन नज़र डालें। अपने प्रति ईमानदार रहें, उन व्यवहारों को पहचानें जो आपको पीछे खींच रहे हैं। आपको अपने जीवन के हर जागने वाले घंटे का उपयोग अपने कारण को आगे बढ़ाने के लिए करना चाहिए, कोई बहाना नहीं। आप किसी से अलग नहीं हैं या किसी से भी बदतर नहीं हैं। आप कोई विशेष मामला नहीं हैं जिसे किसी और से अलग नियमों की आवश्यकता है।

आपको अभी चुनाव करने की ज़रूरत है। जब तक आप उन चीजों से छुटकारा नहीं पा लेते, तब तक आप अपना जीवन नहीं बदल सकते। ज्यादा बहाने नहीं।

2. आपको आगे बढ़ाने के लिए कार्रवाई करना शुरू करें।

फिर से, बहुत सीधा, है ना? अपना जीवन बदलना सिर्फ नहीं के बारे में नहीं है

कुछ चीजें करना। आपको काम में भी लगना होगा और सकारात्मक आदतों का निर्माण करना होगा जो आपको सही दिशा में खींचेंगे।

यदि आप नई नौकरी चाहते हैं, तो बाहर जाएं और इसके लिए आवेदन करें। वहाँ से बाहर निकलो और नेटवर्क। क्लासिफाईड खोजें, दोस्तों से बात करें, संदर्भ के लिए पूछें।

नहीं, मेरा मतलब वास्तव में उन्हें करो। मत कहो तुम करोगे, और फिर मत करो। अपने आप को प्रचारित न करें, फिर इसे कल तक के लिए टाल दें।

"आप वह हैं जो आप करते हैं, न कि वह जो आप कहते हैं कि आप करेंगे।"

-कार्ल जंग

उन चीजों का जायजा लें जिन्हें आप हासिल करना चाहते हैं। तुम्हारी क्या हासिल करने की इच्छा है? वहां पहुंचने के लिए आपको क्या करना होगा? अगले चरण का नक्शा बनाएं - अपने आप को पल-पल उन कदमों के लिए जिम्मेदार ठहराएं।

रुकना और शुरू करना, ये दो चरण स्वाभाविक रूप से जुड़े हुए हैं। क्योंकि मनोवैज्ञानिक रूप से, "ठंड टर्की" को छोड़ना मुश्किल है। खासकर जब यह एक नशे की लत की आदत है, जो हमारे दिमाग की रसायन शास्त्र को प्रभावित करती है, जैसे भोजन या सेक्स या ड्रग्स या वीडियो गेम।

अपनी बुरी आदत को छोड़ने से तब तक मदद नहीं मिलती, जब तक कि आप इसे किसी और चीज़ से बदल नहीं देते, कुछ ऐसा जो वास्तव में आपके पक्ष में काम करता है और नए प्रकार के जीवन का एक उदाहरण है जिसे आप वास्तव में जीना चाहते हैं। यह व्यवस्थित रूप से पुराने को नए से बदलने के बारे में है, अपने लिए एक नया जीवन गढ़ने के बारे में - जिस तरह का जीवन आप हमेशा से चाहते थे।

अच्छे के लिए जगह बनाने के लिए आपको बुराई को दूर करना होगा। अन्यथा आपके पास उस नए जीवन के लिए पर्याप्त प्रमाण नहीं होंगे। आप आइटम दर आइटम, एक नए जीवन के लिए मामला बना रहे हैं। प्रक्रिया को पूरी तरह से और निर्णायक होना चाहिए या आपको हमेशा पीछे रखा जाएगा और उस मृत वजन को लेकर बदलने की अपनी यात्रा को धीमा कर दिया जाएगा।

टीवी से बाहर निकलें, स्वयं-सहायता पुस्तकों का समुद्र जिसे आप पढ़ते हैं और इसके साथ कुछ नहीं करते हैं, अत्यधिक खाना, सोफा कैपिंग और शिथिलता। उन्हें टैगो क्लासेस, बुक क्लब, फ्यूल के लिए खाना, साइकिल राइडिंग और खुद को अभिव्यक्त करने के साथ बदलें ...  
कुछ भी!

सहयोग की आवश्यकता? अपने आप को एक कोच प्राप्त करें, एक अच्छा, सबसे अच्छा जो आप वहन कर सकते हैं। अगर पैसे की समस्या है, तो मेरे i365 प्रोग्राम से जुड़ें, 12 महीने की व्यक्तिगत यात्रा

विस्तार और शक्ति। यह मेरी वेबसाइट पर है और आप प्रतिदिन एक डॉलर में भाग ले सकते हैं। एक डॉलर। जैसा मैंने कहा, कोई बहाना नहीं!

अपने सिर से बाहर निकलो

"सोच-विचार के लिए समय निकालें, लेकिन जब कार्रवाई का समय आए, तो सोचना बंद करें और आगे बढ़ें।"

- नेपोलियन बोनापार्ट

सोचने और अपने दिमाग को विकसित करने का समय है। लेकिन आखिरकार, आपको थाली में कदम रखना होगा और कार्रवाई में जो कुछ आप जानना चाहते हैं उसे डाल दें।

आपके सभी दावे उसमें खेलते हैं। आप तैयार हैं - कार्रवाई करने के लिए। और इसके साथ आने वाली अनिश्चितता को गले लगाने के लिए।

"मैं अथक हूँ" का अर्थ निरंतर सोचना या टीवी देखना नहीं है। इसका मतलब है लगातार करना। लगातार कार्रवाई करना, अपने लक्ष्यों का पीछा करना, कार्य करना और असफल होना और अंततः सफल होना।

मैंने जो कुछ भी आपको दिखाया है, वह आपके जीवन में एक भी फर्क नहीं डालेगा, जब तक कि आप उस पर अमल नहीं करते। आपको फर्क करना होगा। इसे करना ही होगा।

आपको अपनी महानता का दावा करना होगा। मैं इसे तुम्हारे लिए नहीं करने जा रहा हूँ। न तो तुम्हारी माँ है, न तुम्हारा जीवनसाथी या तुम्हारा पड़ोसी। आत्मविश्वास आपको नहीं बचाएगा, भविष्य में अचानक सुधार नहीं होने वाला है, आपकी चिंता अचानक गायब नहीं होने वाली है और आपकी नई योग्यताएं आपको अचानक मुखर या विश्वसनीय नहीं बनाने वाली हैं। केवल आप ही अपनी क्षमता के लिए स्टैंड ले सकते हैं।

इसे केवल पढ़ो मत, इसके बारे में सोचो, और फिर अपने जीवन के बारे में वही बकवास करते रहो। इसे लागाएं।

"मैं इसे बाद में करूँगा" - नहीं, इसे अभी करें।

"मैं ऐसा करने के लिए पर्याप्त स्मार्ट नहीं हूँ" - इसे काट दें। उस गंदगी का सम्मान करना बंद करो और अभिनय करो।

अपने दिमाग को अब और अधिक नियंत्रित न करने दें। इसे अपने बहाने और ध्यान भटकाने और चिंताओं से रोकना बंद करें।

आप अपने विचार नहीं हैं। आप अपने कर्म हैं। आपके काम से ही आपका परिचय मिलता है।

और केवल आपके कर्म ही आपको उस जगह से अलग करते हैं जहां आप हैं और जहां आप होना चाहते हैं।

यह केवल दिन को हथियाने के बारे में नहीं है, यह क्षण, घंटे, सप्ताह, महीने को हथियाने के बारे में है। यह आपके कमबख्त जीवन को जब्त करने और अपने लिए दावा करने के बारे में है जैसे कि आपका जीवन इस पर निर्भर था।

क्योंकि, वास्तविकता यह है, यह करता है।



लेखक के बारे में

## गैरीजॉन बिशप

ग्लासगो, स्कॉटलैंड में जन्मे और पले-बढ़े गैरी 1997 में अमेरिका चले गए। इसने व्यक्तिगत विकास की दुनिया के लिए उनका मार्ग खोल दिया, विशेष रूप से ऑन्कोलॉजी और घटना विज्ञान के लिए जिसमें उन्हें वरिष्ठ कार्यक्रम निदेशक बनने से पहले कई वर्षों तक कठोर प्रशिक्षण दिया गया था। दुनिया की अग्रणी व्यक्तिगत विकास कंपनियों में से एक के साथ।

हजारों को कार्यक्रमों की सुविधा के वर्षों के बाद

दुनिया भर के लोग और बाद में मार्टिन हाइडेगर, हैस जॉर्ज गैडामर और एडमंड हुसर्ल के दर्शन से अध्ययन और प्रभावित होकर गैरी "शहरी दर्शन" के अपने ब्रांड का निर्माण कर रहे हैं। लोगों के जीवन में वास्तविक बदलाव लाने की उनकी क्षमता को बदलने की उनकी आजीवन प्रतिबद्धता उन्हें हर दिन प्रेरित करती है। उनके पास कोई तामझाम नहीं, कोई बकवास दृष्टिकोण नहीं है, जिसने उनके काम की सादगी और वास्तविक दुनिया के उपयोग के लिए उनकी बढ़ती संख्या को आकर्षित किया है। वह अपनी पत्नी और तीन बेटों के साथ फ्लोरिडा में रहते हैं।

जोड़ना

@garyjohnbishop

garyjohnbishop.com