

**कर लो
दुनिया
गुद्दी में**



**ALWAYS
WIN
MORE THAN
YOUR
EXPECTATION**

“जीतने वाले नियमों से नहीं बंधते,
वे अपने नियम खुद बना लेते हैं।”

समर्पण

उन पाठकों को समर्पित जो
इस पुस्तक को पढ़कर
लाभान्वित होंगे।

इस पुस्तक को पढ़कर

- आपका मन पुलकित होगा।
- आपके अन्दर कुछ कर गुजरने की बेचैनी बढ़ेगी।
- आपकी सोच सकारात्मक होगी।
- पराये भी अपने लगेंगे।
- रहन-सहन, भाषा, बोली, खान-पान, व्यवहार में आमूल चूल परिवर्तन महसूस करेंगे।
- अपने तथा परिवार के सदस्यों के लिए आप मार्गदर्शक बन जाएंगे।

अन्ततः सफलता आपके कदमों में होगी।

“जीत की डगर का लम्बा सफर,
अपने बना लो, कुछ हमसफर।
चुन लो कुछ ऐसे मीत,
जो दिलाएं आपको जीत।”

सफलता के कुछ सूत्र तलाशे गए हैं। इनकी गिनती बहुत है। सूची लम्बी है। लेकिन जीत के लिए और लक्ष्य को पाने के लिए कुछ को अपनाना जरूरी होता है। सबसे पहले-

प्रार्थना करो

“क्या प्रार्थना का सचमुच कोई प्रभाव है?

हाँ, जब मन और वाणी एक होकर आकांक्षा करते हैं या प्रार्थना करते हैं तो उस प्रार्थना का उत्तर अवश्य प्राप्त होता है।”-स्वामी रामकृष्ण परमहंस

लगभग सभी लोग कोई न कोई प्रार्थना, आराधना, उपासना या पुकार अवश्य करते हैं। क्यों न एक अच्छी आराधना की जाए। आप चाहे जिस जाति, धर्म या कुल को मानने वाले हों, आपको यह प्रार्थना अवश्य ही पसन्द आएगी।

हे मेरे आराध्य,

मेरी केवल एक ही कामना है,

संकटों से घबराकर भागूं नहीं,

डट कर संकटों का सामना करूँ।

मैं नहीं चाहता कि संकटों में आप मेरी रक्षा करो।

मैं चाहता हूँ कि उनसे जूझने का मुझे बल दो।

जब संकटों से घबराकर मेरा,

चित्त व्याकुल हो जाए, तो

मुझे सान्त्वना न दो।

बल्कि इन पर विजय पाने की शक्ति दो।

जब संकट की घड़ियों में मुझे कहीं से कोई
सहायता न मिले,
तब भी मैं हिम्मत न हारूँ।
मेरा मनोबल कमजोर न हो,
मुझे दृढ़ता दो, शक्ति दो।
मैं समझूँ कि तुम मेरे साथ हो,
और भयंकर तूफानों में भी हंसी खेल समझकर,
चित्त को हल्का रखूँ।
हे मेरे आराध्य,
तुम्हारे विश्वास का दीपक मेरे अन्दर जलता रहे।
अखण्ड और अविराम चमकता रहे।
लाख-लाख चोटों से भी विश्वास न टूटे।
भयानक से भयानक तूफान,
संकट और उल्टवासियां भी
उस दीपक की लौ को बुझाना तो दूर की बात,
कंपकंपा भी न सकें।
विश्वास की यह ज्योति मेरी ऊर्जा और आत्मबल व
तत्काल सूझबूझ बनकर मुझे प्रकाशित करती रहे।
हे मेरे आराध्य.....।
कर्तव्य पथ पर बढ़ूँ, भटकूँ नहीं।
मैं न अहंकारी बनूँ, न आलसी बनूँ
केवल रणबांकुरे योद्धा की तरह जुझारू बनूँ।
भयानक संकटों का चक्रव्यूह तोड़ूँ,
अन्धकार और तम की सेना को
छिन्न-भिन्न करूँ।
हे मेरे आराध्य.....।
मेरी एक ही कामना है,
एक ही याचना है,

एक ही आराधना है,
एक ही प्रार्थना है,
जीतने का बल दो,
“जीतने की शक्ति दो” और
जीवन में हर क्षण जीतने की आतुरता दो।

आपका लक्ष्य

अटल और अकेला

सोचो, तय करो और पा लो

“सागर सा गम्भीर हृदय हो,
दिनकर सा नियमित जीवन।
ध्रुव सा अटल लक्ष्य हो अपना,
हिमगिरि सा हो ऊँचा मन।”

-एक लोकोक्ति

कितना मोहक शब्द है, लक्ष्य। सबको लुभाता है। सबको आकर्षित करता है। सभी लालायित रहते हैं, लक्ष्य को पाने के लिए। लेकिन अधिकांश लोगों को यही खबर नहीं है कि उनका लक्ष्य क्या है? लोग आमतौर पर एक ऐसे घेरे में चलते रहते हैं, जो उनके लिए सुविधाजनक होता है। ज्यादा सोचना नहीं पड़ता, ज्यादा मानसिक श्रम नहीं करना पड़ता। चलते रहते हैं। बढ़ते रहते हैं। जहाँ कहीं आश्रय मिला, छांव मिली, तो सुस्ताने लगे। थोड़ा आराम मिला। थोड़ी खुशी मिली। बस उसी को जिन्दगी का लक्ष्य मान लिया। यहीं इतिश्री हो गई। एक ढर्रा सा बन गया है। सुबह उठे, दिनचर्या निपटाई। नाश्ता किया। नौकरी या धंधे पर चले गए। दिन भर गप्प-शप्प की। थोड़ा बहुत काम धन्धा किया। हँसी मजाक किया। सायंकाल फिर बसेरे में लौट आए। भोजन किया, और सो गए। उनका काम पूरा हो गया।

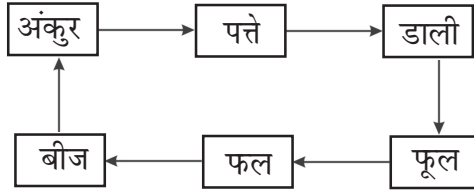
इसे कहते हैं ढरें की जिन्दगी। न कोई ध्येय है। न कोई लक्ष्य है। न कोई उत्साह है। न कोई उमंग है। फिर मानव और पशु में क्या अन्तर रहा। यह सब काम तो पशु, पक्षी और बेजुबान जीव जन्तु भी करते हैं।

जरा गम्भीरता से सोचो। ईश्वर ने तुम्हें सर्वश्रेष्ठ क्यों बनाया है? सभी जीवों में मानव को श्रेष्ठ कहा गया है। तुम्हें सोचने, समझने की ताकत क्यों दी गई है? तुम्हें सब गुणों से भरपूर जीव क्यों बनाया गया है? तुम्हारे जीवन का एक ध्येय होना चाहिए। एक सुन्दर लक्ष्य होना चाहिए। उस लक्ष्य को पाने की बेहतर कामना होनी चाहिए। महती आकांक्षा होनी चाहिए। अपने लक्ष्य को पा लेने के बाद, जीवन का रंग कुछ और ही होगा।

लक्ष्य एक बीज है (Goal is a Seed)

लक्ष्य देखने, सुनने, जानने और समझने में यद्यपि छोटा सा शब्द मालूम पड़ता है लेकिन उसमें विराट का रूप छिपा है। आकाश मण्डल में सूर्य, चन्द्रमा और तारे कितने छोटे आकार में दिखाई देते हैं? लगता है जैसे विशाल आकाश में उनका अस्तित्व ही न हो। लेकिन इनकी प्रतिभा, इनकी ख्याति, इनकी उपयोगिता क्या किसी से छिपी है? इनकी उपयोगिता के कारण ही तो मानव जाति इनकी पूजा करती है। इसी प्रकार लक्ष्य भी एक बीज होता है। यह सभी के अन्दर छिपा होता है। किसी वट वृक्ष के बीज को देखो। गिनती में एक ही होता है। आकार में कितना छोटा होता है? लेकिन जब विराट रूप धारण करता है तो एक बीज हजारों बीजों को जन्म देता है। बीज जब जमीन के अन्दर जाता है तो उसकी प्रबल इच्छा होती है कि वह सूर्य का प्रकाश देखे। वह अपनी पूरी ताकत लगा देता है और एक दिन स्वयं को मिटाकर अंकुर बनकर ऊपर आ ही जाता है और प्रकाश को पा जाता है। बाद में बढ़ते-बढ़ते वट वृक्ष बन जाता है। इसी प्रकार प्रत्येक लक्ष्य पहले छोटा ही दिखाई देता है

लेकिन वास्तव में विशाल होता है। इसीलिए कहा गया है कि Small is big। बीज का अन्तिम लक्ष्य होता है फिर से बीज बनना और वह इसे पा लेता है। देखिए इस चक्र को:-



लक्ष्य एक विश्वास है

कार्य के प्रति श्रद्धा, आदर और अटूट विश्वास यदि नहीं है तो आप रास्ते से भटक भी सकते हैं। जिन्होंने श्रद्धा को संजोकर रखा है, जिन्होंने विश्वास को जीता है, वे अमर हो गए। वही विश्वास उनका जीवन लक्ष्य हो गया। उन्होंने लक्ष्य को उसी रूप में देखा। भील पुत्र एकलव्य ने तो मिट्टी के द्रोणाचार्य बना लिए थे। मिट्टी के द्रोणाचार्य इतने बलवान निकले कि एकलव्य को वह विद्या सिखा दी जो असली द्रोणाचार्य पाण्डवों और कौरवों को नहीं सिखा सके। कारण एकलव्य को मिट्टी के द्रोणाचार्य में ही अटूट श्रद्धा थी।

मीरा को पत्थर के कृष्ण दे दिए गए। मीरा ने पत्थर के कृष्ण को ही अपना पति मान लिया और अपना सर्वस्व समझ लिया। क्या जहर का प्याला और सांपों की पिटारी मीरा बाई का कुछ बिगाड़ पाई? नहीं। क्यों? पत्थर के गिरधर गोपाल के कारण। उन्हीं पत्थर के कन्हैया के कारण। मीरा तो श्रद्धा में इतनी दीवानी हो गई कि गली-गली गाने लगी- “मेरे तो गिरधर गोपाल, दूसरा न कोई।” रामकृष्ण परमहंस को काली माई से अटूट श्रद्धा थी। माँ कहकर पुकारते थे। आधा खाना खाते थे। आधा खाना माँ काली की मूर्ति खाती थी। साक्षात् माँ काली से बात करते थे। सन्त कबीर ने सीढ़ियों

में लेटकर स्वामी रामानन्द से दीक्षा ली थी और जीवन पर्यन्त स्वामी रामानन्द को ही अपना गुरु मानते रहे। यह सभी श्रद्धा से सराबोर महापुरुष अमर हो गए।

जीत का रहस्य

जीत की कामना सभी करते हैं। सभी चाहते हैं कि वह जिस क्षेत्र में हैं, जिस काम में हैं, जहाँ हैं वहाँ जीतें। लेकिन सभी लोग सफल नहीं हो पाते। जो जीत जाते हैं उन्हें जीत का रहस्य (Secret of Success) पता होता है। जो हार जाते हैं वे असफलता का रहस्य (Secret of Failure) नहीं जानते। जिस समय दोनों शब्दों का रहस्य समझ में आ जाएगा, वहीं से जीत का सफर शुरू हो जाएगा। जीत (Success) और हार (Failure) दोनों शब्दों की अंग्रेजी स्पेलिंग का यदि विश्लेषण किया जाए तो भी रहस्य समझ में आ जाएगा। जीत की स्पेलिंग में S तीन बार और C दो बार आया है। इसका मतलब है आपको बार-बार एक ही स्थान पर चोट मारना है। देखा नहीं, सोने की कितनी पिटाई होती है तब जाकर सोना चमकता है। लेकिन हार की स्पेलिंग Failure में कोई अक्षर दुबारा नहीं आया है। एक बार सरपट निकल जाने से जीत नहीं मिलती है। कहावत है-

“करत-करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात से, सिल पर पड़त निशान॥”

जीत का रहस्य आपकी समझ में आ गया होगा। हिना (मेंहदी) को जितना घिसा जाता है, उतनी ही रंग लाती है। जीत का मूल मन्त्र है कि अभ्यास करो। बार-बार करो।

जीत का वातावरण

व्यक्ति की सफलता और असफलता वातावरण से भी प्रभावित होती है। काम के समय यदि सकारात्मक और उत्साहजनक वातावरण है तो सफलता निश्चित है। वातावरण को तैयार करने में स्वयं के साथ सहयोगियों और शुभ चिन्तकों का भी हाथ होता है।

एक बार एक मनोवैज्ञानिक ने एक छोटा सा प्रयोग किया। वह जानना चाहता था कि किसी बात को यदि बार-बार लगातार कठिन है, कठिन है, मुश्किल है, मुश्किल है कहा जाए तो क्या वास्तव में यह बात कठिन हो जाती है? इसके लिए उसने विश्वविद्यालय की एक गणित की क्लास का चुनाव किया। उस क्लास में 20 विद्यार्थी थे। सभी विद्यार्थी लगभग एक ही क्षमता और एक ही बुद्धिस्तर के थे। क्लास के 10 विद्यार्थियों को अलग कमरे में बैठाया गया। पहले वाले 10 विद्यार्थियों के सामने बोर्ड पर गणित का एक सवाल लिखा गया और विद्यार्थियों से कहा गया कि यह सवाल बहुत ही कठिन है। उम्मीद नहीं है कि तुममें से कोई भी इस सवाल को हल कर पाएगा। संसार में केवल दो चार गणितज्ञ ही हैं जो इस सवाल को हल कर सकते हैं। तुममें से तो किसी के भी इस सवाल को हल कर सकने की उम्मीद नहीं है। अभी तक किसी विश्वविद्यालय के विद्यार्थी इस सवाल को हल नहीं कर पाए। तुम पूछोगे कि जब सवाल इतना कठिन है तो तुम्हें हल करने के लिए क्यों दिया गया? इसका कारण यह है कि यह पता लगाना है कि आपमें से क्या कुछ विद्यार्थी ऐसे हैं जो सवाल हल करने की दिशा में एक-दो कदम बढ़ा सकते हैं? पूरा जवाब सही होने की तो कोई आशा ही नहीं है क्योंकि बड़े से बड़े बुद्धिमान विद्यार्थी इस सवाल को हल नहीं कर पाए। कहने का मतलब यह है कि वातावरण को बिल्कुल निराशाजनक बना दिया गया।

इन 10 विद्यार्थियों के समक्ष बार-बार यह कहा गया कि यह

सवाल बहुत कठिन है। बहुत मुश्किल है। इतना सुनकर सभी 10 विद्यार्थी हताश हो गए। उनके हाथ ढीले हो गए। मस्तिष्क सुस्त हो गया। क्योंकि परिणाम सभी को पता था कि सवाल हल नहीं हो सकता। वे सभी मुर्दा की भांति सवाल हल करने में लग गए, हताशा के साथ, उदासी के साथ। निराशाजनक वातावरण में।

दूसरी ओर शेष 10 विद्यार्थियों के लिए दूसरे कमरे में वही गणित का सवाल बोर्ड पर लिखा गया। और बार-बार बताया गया कि यह सवाल बहुत सरल है, बहुत हल्का है। तुममें से सभी इस सवाल को हल कर लेंगे। तुमसे छोटी क्लास के विद्यार्थी भी इस सवाल को चुटकी बजाते हुए हल कर चुके हैं। तुम पूछोगे कि जब सवाल इतना आसान है तो तुमसे हल करने के लिए क्यों कहा जा रहा है? इसका कारण यह पता लगाना है कि कहीं कुछ विद्यार्थी गलत तरीके से ऊँची क्लास में तो नहीं आ गए हैं? क्योंकि जब नीचे की क्लास के सभी विद्यार्थियों ने इस सवाल को सही-सही हल किया है तो तुमसे कोई असफल होगा, ऐसी सम्भावना शून्य है। सवाल बहुत आसान है। जल्दी करो और इसे हल करके अपनी क्लास में लौट जाओ। मनोविज्ञानी ने वातावरण को यहां उत्साहजनक और सकारात्मक बना दिया।

कहने का तात्पर्य यह है कि इन 10 विद्यार्थियों के सामने उसी सवाल को बार-बार सरल बताया गया। सवाल बहुत सरल है। यह जानकर सभी 10 विद्यार्थी पूरे उत्साह से प्रसन्नचित्त होकर सवाल हल करने में लग गए। उनकी शक्ति जग गई। क्योंकि परिणाम पता था कि सवाल हल हो जाएगा। बहुत आसान सवाल है।

सवाल वही, क्लास वही, सभी विद्यार्थी सामान बुद्धि स्तर के। घण्टे भर बाद जब सवाल हल हो गया तो परिणाम देखा गया। आश्चर्य कि पहले 10 विद्यार्थियों में, जिनसे कहा गया था कि सवाल बहुत कठिन है केवल 2 विद्यार्थी सवाल को सही हल कर पाए। शेष 8 विद्यार्थी असफल हो गए। दूसरी ओर जिन विद्यार्थियों

को बताया गया था कि सवाल बहुत आसान है उनमें से 9 विद्यार्थियों ने सवाल को हल कर लिया। केवल एक विद्यार्थी असफल हुआ।

इसी प्रकार की घटनाएं सामान्यतः हमारे जीवन में भी घटती रहती हैं। इसीलिए पूर्वजों ने कहा है कि हमेशा अच्छे वातावरण में रहो, अच्छे वातावरण में कार्य करो, सीधी सोच वालो को ही दोस्त बनाओ। उल्टी और हताशा की सोच रखने वालो से बचो। जिन परिवारों में जीत का वातावरण होता है। खुशनुमा वातावरण होता है। उन परिवारों में जीत की बरसात होती है। यह कार्य बहुत कठिन है, मैं नहीं कर पाऊँगा, मेरे बस का नहीं है, मेरे जैसे लोग इस तरह का काम नहीं कर सकते। इस तरह की भावना हमें हमेशा हार की ओर ले जाती है। ऐसा वातावरण न बनाओ। जीत का माहौल बनाओ, जीत का वातावरण बनाओ। सफलता आपके कदम चूमेगी।

आपकी सोच

हमारा दिमाग विचारों की फैक्ट्री है। अच्छा सोचोगे तो अच्छा मिलेगा। बुरा सोचोगे तो बुरा मिलेगा। जीत सोचने में जीत और हार की बातें सोचने में केवल हार है। जैसा कच्चा माल डालोगे वैसा ही तैयार माल निकलेगा।

“जैसा रिजर्व करोगे, वैसा ही डिजर्व करोगे।” – एक कहावत जीत का भी अपना कानून है।

If you think you are beaten, you are.

If you think you dare not, you do not.

If you like to win, but you think you cannot.

It is almost certain, you would not.

If you think you will lose, you have lost.

For out of the world we find,

Success begins with a fellow's will.

Sooner or later the man who wins.

Is the man who think, he can.

हमारा सोचा और किया हुआ ही अन्ततः सामने आता है।
फैक्ट्री आपकी, फॉर्मूला आपका, कच्चा माल आपका। यह आप
पर निर्भर है कि आप क्या तैयार करते हैं।

“अच्छा सोचो, अच्छा मिलेगा,
ऊँचा सोचो, ऊँचे उठोगे।”

प्रयास, प्रयास, पुनः प्रयास. . .

"The Greatest Failure in Life is to stop trying. Try
and Try again and you are bound to succeed."

मैं बोलूँ तो क्या बोलूँ?
केवल जीत की बात बोलूँ।
मैं चाहूँ तो क्या चाहूँ?
केवल जीत को चाहूँ।
मैं पूछूँ तो क्या पूछूँ?
केवल जीत को पूछूँ।
मैं करूँ तो क्या करूँ?
केवल जीत के काम करूँ।
ऐसा क्यों? क्योंकि -

“संसार का नियम यही है।
संसार की रीति यही है।”

संसार में बार-बार जीतने वालों की ही बात होती है। जीतने वालों
को ही सभी चाहते हैं। जीतने वाले के आगे-पीछे सभी चलते हैं और
हारने वालों का कोई नाम भी नहीं लेता। हार की चर्चा कोई नहीं
करता। हार की कामना भी कोई नहीं करता। हारने वाला अकेला है।
जीतने वाला सकेला है। तो फिर जीत की ही बात करें और जीत का

एक ही मूलमंत्र है, लगातार कोशिश। अक्सर जब मन की इच्छा पूरी नहीं होती या चाहा गया काम नहीं बनता तो इसे हार कहा जाता है। किंतु वास्तव में वह हार नहीं होती है। वह तो जीत के रास्ते का पहला पड़ाव होती है। सुधार का मौका होती है। विचार विमर्श के लिए ठहराव होती है। यदि यहीं रुक गए। ठहराव में ही सो गए, तो हार है। यदि फिर चल पड़े। तैयारी की। कमी को पूरा कर लिया। तो जीत निश्चित है। लड़ाई के मैदान में आप कितनी बार गिरे, यह मायने नहीं रखता बल्कि गिरकर कितनी बार खड़े हुए और जीते, महत्त्व तो इस बात का है।

कौवे की कहानी

एक कौवा बहुत प्यासा था। एक घड़ा रखा था। घड़े की तली में पानी था। घड़े की तली तक कौवे की चोंच नहीं पहुंच पा रही थी। कौवा बार-बार पानी पीने की कोशिश कर रहा था। अन्त में उसने चतुराई से काम लिया और पानी पीने में सफल हो गया। छोटे बच्चे आज भी कौवे की चतुराई का गीत गाते हैं:-

एक कौवा प्यासा था।

घड़े में थोड़ा पानी था।

कौवा लाया कंकड़।

घड़े में डाला कंकड़।

पानी आया ऊपर।

कौवे ने पिया पानी।

खतम कहानी।

कभी-कभी केवल मेहनत व्यर्थ हो जाती है यदि उसके साथ चतुराई का उपयोग न किया जाए।

प्रयास एवं साहस

प्रयास एवं साहस का अटूट सम्बन्ध है। दोनों एक ही धागे में

पिरोए हुए हैं। बिना साहस के कोशिश बेकार है और बिना कोशिश के साहस में जंग लग जाने की सम्भावना है। साहस के साथ की गई कोशिश का अन्तिम परिणाम सफलता होती है।

जटायु राम के पिता बन गए

साहस के बलबूते पर लोग अजेय के विरुद्ध भी संघर्ष करने की कोशिश करते हैं।

रावण द्वारा सीता का हरण किया गया। आकाश मार्ग से रावण सीता को ले जा रहा था। सीता विलाप कर रही थीं। चिल्ला रही थीं—

“है कोई योद्धा राम के दल में, जो मुझको लेय छुड़ाई।”

यह विलाप जटायु ने भी सुना। यद्यपि जटायु जानते थे कि रावण उनके लिए अजेय है लेकिन फिर भी उन्होंने साहस के साथ सीता को छुड़ाने की कोशिश की और रावण को ललकारा। भयंकर युद्ध हुआ और जटायु घायल हुए।

कुछ लोग इसे जटायु की हार कह सकते हैं, लेकिन नहीं! सीता की खोज करते हुए जब भगवान राम उस स्थान पर पहुँचे जहाँ जटायु घायल पड़ा था तब जटायु ने राम की बाहों में अपने प्राण त्यागे। मृत्यु के बाद राम ने कहा, लक्ष्मण यह हमारे पिता तुल्य हैं। देखा आपने, भगवान राम ने अपने पिता दशरथ का अन्तिम संस्कार अपने हाथों से नहीं किया लेकिन जटायु का अन्तिम संस्कार स्वयं किया। क्या यह जटायु की जीत नहीं?

इसे कहते हैं साहस का फल और अवसर को पहचान लेने की कीमत।

अन्त तक प्रयास

कोशिश कोई ऐसा काम नहीं है जिसका कोई समय हो या इसकी बारम्बारता निश्चित हो। जीत के लिए अन्त तक कोशिश की

जाती है। अन्त का नकारात्मक परिणाम जानने वाले भी आखिरी दम तक कोशिश करते रहते हैं।

जब तक अन्त न आ जाए तब तक संघर्ष करते रहना ही महानता है, जीत है, विजय है। इस प्रकार की जीत का लाभ भले ही जीतने वाले को स्वयं प्राप्त न हो लेकिन वे रास्ता बना देते हैं, मिसाल कायम कर देते हैं। दीपक जल रहा था। तेल खत्म होने लगा। प्रकाश मन्द होने लगा। हवा ने सोचा अब आक्रमण का उचित अवसर है। तेज रफतार से चलने लगी। अन्धे ने दीपक से हंसकर कहा, अभी तक हम तुम्हारी तली में दबे पड़े थे, अब तुम्हारा अन्त निकट है। कुछ ही क्षणों में चारों ओर हमारा साम्राज्य होगा।

दीपक मुस्करा कर बोला - मित्र, हमारा काम निरन्तर जलते रहकर प्रकाश फैलाना है। मैं अपनी कोशिश जारी रखूंगा। मैं तो अन्त तक जलूंगा। यह काम मेरा नहीं है कि मैं देखू कि किसको रहना है और किसको जाना है। मैं तो तब तक जलूंगा, जब तक सांस रहेगी। इतना कहकर दीपक इतनी तेजी से जला कि सम्पूर्ण अन्धेरा सहम गया। भले ही अगले क्षण दीपक बुझ गया। जाते-जाते भी दीपक अन्धकार को स्तब्ध कर गया।

प्रयास और असफलता

“जब तक सफलता के लिए कोशिश जारी है तब तक आप असफल नहीं कहे जाएंगे।”

“असफलता मात्र यही बताती है कि सफलता के लिए की गई कोशिश अधूरी है।”

असफलता को यदि आप हार मान बैठे तो फिर कभी जीत नहीं पाओगे। जीत के लिए पूरी कोशिश की गई, लेकिन यदि हार भी मिली तो निराश होने की या हिम्मत हारने की जरूरत नहीं है। हार और जीत दोनों में से एक को ही मिलना था। जो मिला उसी का स्वागत करो और आगे के लिए कोशिश करो।

“असफल होना असफलता नहीं वरन् सफलता की शुरुआत है।”

कितना भी तलाश किया जाए विश्व में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिलेगा जो अपने जीवन में कभी हारा न हो।

अब्राहम लिंकन अमेरिका के राष्ट्रपति बनने से पहले सभी मोर्चों पर हारे थे। उन्होंने तो अपने शयन कक्ष में हार वाली घटनाओं की सूची लगा रखी थी।

“गिर जाना यदि हार है तो गिरकर खड़े हो जाना जीत है।”

यह कार्य तभी हो सकता है जब गिर जाने के बाद खड़े होने की कोशिश की जाए। बिजली के बल्ब के आविष्कारक थॉमस एडीसन 1000वीं बार में बिजली का बल्ब बनाने में सफल हुए थे। सोचिए कितना कष्ट हुआ होगा? किस बलबूते पर 999 बार कोशिश की गई होगी। 999 बार की कोशिश का ही नतीजा है कि एडीसन विज्ञान के क्षेत्र में अमर हो गए और आज संपूर्ण विश्व जगमगा रहा है।

जब एडीसन से सफलता के बारे में पूछा गया तो वे मुस्करा कर बोले, आज मैं इस स्थिति में हूँ कि लोगों को बता सकूँ कि 1000 में कौन सी एक चीज काम करेगी, बाकी 999 चीजें बेकार हैं। लेकिन एक चीज खोजने के लिए 999 चीजों को एक किनारे तो करना ही पड़ेगा। यदि जीत का नशा है, जीत पर अडिग विश्वास है, कोशिश का बल है तो 999 चीजें पलक झपकते ही पार हो जाएंगी।

दो प्रकार के लोग बहुतायत में पाए जाते हैं। एक वे जो अपनी सफलताएं तो याद नहीं रखते लेकिन असफलताओं में चिपके रहते हैं। हमेशा हार का ही रोना रोते रहते हैं। दूसरे वे लोग होते हैं जो अपनी हार पर पर्दा डाल देते हैं। भुला देते हैं। हार को अनुभव बनाते हैं और फिर-फिर कोशिश करके जीत जाते हैं।

कृतज्ञता

सफल कैसे बनें, आज इस विषय पर ढेर सारी जानकारी उपलब्ध है। मेरा दावा है कि सफलता पाने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण, दूरदृष्टि, दृढ़ विश्वास, लोकव्यवहार, अच्छे प्रभाव तथा कुशलता की आवश्यकता होती है, यह आप भी जानते होंगे।

मेरी लाइब्रेरी में बॉब प्रॉक्टर, जो वाइटल, जिम रॉन, कैनेडी तथा डेल कार्नेगी समेत अन्य सफल लेखकों की दस हजार से भी अधिक डॉलर की बेशकीमती किताबें रखी हैं, जिन्हें मैं किसी भी कीमत पर बेचने को तैयार नहीं हूँ।

परंतु जब आप अच्छी किताबें पढ़ रहे हों, पॉजिटिव टेप्स सुन रहे हों साथ ही सफलता पाने की दिशा में पूरे प्रयास भी कर रहे हों, और फिर भी सफलता आपसे कोसों दूर हो, ऐसी अवस्था में क्या करें?

मैंने देखा है एक छोटी सी चीज है, जो हम सभी से छूट जाती है। अन्य सभी कुछ करने में हम इतना अधिक व्यस्त हो जाते हैं कि तुच्छ समझकर इसे छोड़ दिया करते हैं।

परंतु इसे करना बहुत ही आसान है। बचपन में मेरी मां हमेशा मुझे इसे करने की हिदायत दिया करती थी। वह कहती थी, “जब भी कोई तुम्हारे लिए कुछ भी करे तो उसे इसके लिए धन्यवाद जरूर दो।”

जी हां, वह बिल्कुल ठीक कहा करती थी। और इस विषय पर और भी बहुत कुछ जाना, समझा और बताया जा सकता है।

परंतु आप कह सकते हैं – एक मिनट रुको, मैं किसे और क्यों धन्यवाद दूँ? आपके इस ‘किसे’ का जवाब तो मैं आपको अंत में दूंगा, परंतु ‘क्यों’ धन्यवाद देना चाहिए इस विषय पर पहले थोड़ी चर्चा करते हैं।

हम जिस संसार में रहते हैं वह किसी मौके अथवा भाग्य के खेल पर आधारित न होकर कुछ विशेष प्राकृतिक नियमों के द्वारा संचालित होता है।

वैलेस वेट्टल्स ने अपनी पुस्तक ‘द साइंस ऑफ गैटिंग रिच’ में इन नियमों का स्पष्ट तरीके से वर्णन किया है। वेट्टल्स के अनुसार—

कृतज्ञता का भी अपना एक नियम है, तथा यदि आप मनचाहा प्राप्त करना चाहते हैं तो आपके लिए इस नियम को जानना अनिवार्य हो जाता है।

शायद अब आप भी इस नियम को जानने के लिए उत्सुक होंगे। वेट्टल्स आगे कहते हैं—

कृतज्ञता पूरी तरह प्राकृतिक (Natural) सिद्धांत है जो क्रिया प्रतिक्रिया के नियम की भांति कार्य करता है, जिसके अनुसार किसी भी क्रिया के लिए ठीक उसके बराबर परंतु विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया होती है।

हम सभी जानते हैं कि हमारी सोच एवं भावनाएं ऊर्जा के ही रूप हैं।

ऊर्जा को न तो पैदा किया जा सकता है और न ही नष्ट, इसे मात्र रूपांतरित ही किया जा सकता है - विज्ञान का एक सिद्धांत।

जरा सोचें जब ऊर्जा को पैदा ही नहीं किया जा सकता तो फिर हमारा मस्तिष्क किसी नए विचार को जन्म देने में किस प्रकार सक्षम हो सकता है? इसका अर्थ यह हुआ कि यह (हमारा दिमाग) परमपिता (Supreme Power) की ओर से हमारी ओर प्रेषित विचारों को पहले भावनाओं में बदलता है, फिर तरंगों में बदलकर इन्हें दसों दिशाओं में प्रसारित कर देता है।

मानव मस्तिष्क सकारात्मक, नकारात्मक, अच्छी या बुरी सभी प्रकार की भावनाओं के लिए समान रूप से अनुक्रिया (प्रतिसाद) करता है। अतः मनवांछित फल पाने के विचार पर हमें सकारात्मक ऊर्जा (उत्साह, आनंद एवं प्रसन्नता आदि) का आरोपण करना चाहिए न कि नकारात्मक ऊर्जा (भय, व्याकुलता, क्रोध, चिंता, अल्पसंतोष, वासना तथा उतावलापन) का।

तथा कृतज्ञता (Gratitude) वह भावना है जिसका नकारात्मक होना पूर्णतः असंभव है। जब भी हम कृतज्ञ होते हैं तो हमारा मस्तिष्क सकारात्मक तरंगों को प्रसारित करना आरंभ कर देता है, चुम्बकीय प्रभाव (Magnetic Effect) के परिणामस्वरूप हम सकारात्मक विचारों वाले अन्य मानव मस्तिष्कों को अपनी ओर आकर्षित करना आरंभ कर देते हैं।

श्री वेट्टल्स के अनुसार - कृतज्ञता के अभाव में ऐसा कर पाना पूर्णतः असंभव है क्योंकि कृतज्ञ मस्तिष्क ही निरंतर अच्छी भावनाओं पर टिका रहने में सक्षम होता है, तथा क्रिया-प्रतिक्रिया सिद्धांत के अनुसार ऐसे में हम विपरीत दिशा से अपनी ओर आने वाली अच्छी प्रतिक्रियाओं को ग्रहण करने के योग्य बन जाते हैं।

दूसरे शब्दों में सदैव कृतज्ञ रहकर सफलता पाने की दिशा में निरंतर सक्रिय बना जा सकता है। अर्थात् यह हम सभी के लिए अपनी सफलता को सुनिश्चित करने का एक शॉर्टकट फार्मूला साबित हो सकता है।

अब आप समझ गए होंगे कि सफलता सिखाने वाले सभी लोग हमें सर्वप्रथम अपना लक्ष्य निर्धारित करने की सलाह क्यों देते हैं। याद रखें उपरोक्त सिखाई गई बातों का विरोध करके आप अपने हाथों में आई सफलता को अनजाने में गंवा सकते हैं।

लोग आमतौर पर पांच प्रकार की गलतियां किया करते हैं, इनके बारे में हम बाद में चर्चा करेंगे, परंतु पहले हम सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक अलबर्ट आइंस्टीन (Einstein) द्वारा किए गए एक महत्वपूर्ण सवाल पर गौर करेंगे...

क्या प्रकृति हमारी इच्छाओं की विरोधी है?

इसी सवाल को मैं आपसे दूसरे लहजे में पूछता हूँ - क्या प्रकृति का निर्माण हमारे विनाश के लिए किया गया है? या क्या तरक्की के सभी रास्ते एक दिन बंद हो जाएंगे?

क्योंकि अब आप इस पुस्तक को पूरा पढ़ चुके हैं, इसलिए इस सवाल के जवाब की उम्मीद मैं आप लोगों से करूंगा।

अगर आप इस आशंका से भयभीत हैं कि प्रलय के दिन सभी कुछ समाप्त हो जाएगा तो ऐसे में भक्ति, श्रद्धा, विश्वास एवं आनंद के भाव के साथ परमपिता परमेश्वर के प्रति कृतज्ञ किस प्रकार बने रहा जा सकता है?

याद रखें विश्वास के अभाव में श्रद्धा की मृत्यु हो जाती है। विज्ञान (Science) जिसे ऊर्जा का नाम देता है, अध्यात्म (Spirituality) उसी को मूल तत्त्व अथवा मूल पदार्थ की संज्ञा देता है। विज्ञान के नियमानुसार ऊर्जा को न तो पैदा किया जा सकता है और न ही नष्ट, मात्र इसे रूपांतरित किया जा सकता है, अर्थात् यह प्रचुरता के सदैव बने रहने की सूचना देता है।

अभी हाल ही में किए गए सर्वेक्षण के अनुसार हम अभी तक मात्र 4 प्रतिशत पदार्थों का ही दोहन करने में सफल हो पाए हैं, बाकी का 96 प्रतिशत अभी भी शेष है।

मेरे विचार से 96 प्रतिशत प्रचुरता का इस्तेमाल करके अभी भी काफी बड़ी सफलता प्राप्त की जा सकती है, तो क्यों न हम अपना ध्यान नकारात्मक से हटाकर सकारात्मक बातों की तरफ लगाने का प्रयास करें।

अ - प्रतिरोध

यह उन चीजों में से एक है जिसे हमेशा गलत तरीके से परिभाषित किया जाता रहा है। इसके अभाव में कृतज्ञता भी समाप्त हो जाती है।

हम सभी की अपनी-अपनी अलग-अलग धारणाएं होती हैं। चीजें जिस रंग-रूप, अवस्था, आकार एवं प्रकार में हैं, हम उन्हें अपने तरीके से बदल डालना चाहते हैं।

मुझे गलत न समझें। हममें से अधिकतर लोग अन्य लोगों पर अपनी इच्छाओं को थोपने के आदी हो चुके हैं, जैसे “उसे यह नहीं कहना चाहिए था!”, “यह कार यहां खड़ी नहीं की जानी चाहिए थी!” या फिर “यह मैच तो इंडिया को ही जीतना चाहिए था!” यह हमारी अस्थिर एवं असंतोषजनक मानसिकता के परिणाम हैं, फिर भला इनकी उपस्थिति में कृतज्ञ कैसे रहा जा सकता है। हम दुनिया को बदल डालना चाहते हैं, जो पूरी तरह असंभव है। अतः आपको मेरी सलाह है कि शांत रहें, बहस न करें। जो जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार करें।

याद रखें सिक्के की भांति प्रत्येक चीज के दो पहलू होते हैं: अच्छा-बुरा, सही-गलत, दुःख-सुख, रात-दिन, सफलता-विफलता, भूलकर भी इन्हें अलग करने का प्रयास न करें क्योंकि इस कार्य में आपको असफलता ही हाथ लगेगी। आज यदि आपको मेरी यह बात समझ में आ जाती है तो आप दुनिया के सबसे सुखी इंसान बन सकते हैं।

दो बातें हमेशा याद रखें, एक तो प्रकृति हमारी मित्र है, वह हमारी सफलता में

पूर्णतः सहयोगी है।

तथा दूसरी यदि आप किसी बुरी परिस्थिति से जूझ रहे हों तो याद रखें कि इसके दूसरे सिरे पर अच्छाई भी छिपी है, यह बात और है कि अभी उसे देख पाना संभव नहीं है।

जीवन के बुरे अनुभव मेरे लिए ईश्वर के उपहार साबित हुए हैं। समय के बीतने के साथ मुझे पता चला कि प्रत्येक विफलता के भीतर मेरी सफलता के नए अवसर भी छिपे थे।

अक्सर बुरे का अनावश्यक विरोध करके हम उसे और अधिक बुरा घटित करने के लिए बाध्य कर देते हैं। मेरा मानना है कि उसे उसी रूप में स्वीकार करते हुए हम अपनी सफलता की रफ्तार को बढ़ा सकते हैं। अतः बुराई में भी अच्छाई को खोजने का प्रयास करें, तथा मार्ग में जो भी मिले उसे धन्यवाद के साथ ईश्वर का प्रसाद समझकर ग्रहण करते चलें।

संतोष...

संतोष से ही सच्चे सुख की प्राप्ति संभव है, ऐसा बहुत से धर्म गुरु सिखाते हैं, परंतु आपकी जानकारी के लिए बता दूं कि संतोष एवं सुख के बीच जमीन आसमान का अंतर होता है। पृथ्वी पर जीवित प्रत्येक मनुष्य सुखी जीवन जीने की कामना करता है, किंतु संतोष जीवन में सुख के प्रवेश के सभी मार्ग बंद कर देता है।

“लोग एक ऐसा काम जीवन भर करते हैं जिसे वे करना नहीं चाहते, यही सच्चा पागलपन है।”

जिन्नी

आज अमेरिका में ऐसे बहुत सारे लोग हैं जो उन चीजों के साथ जीना सीख चुके हैं जिन्हें वे पसंद नहीं करते। वे संतुष्ट हैं लेकिन प्रसन्न नहीं। जरूरी नहीं कि दूढ़ने पर भी वहां कृतज्ञता मिल ही जाए।

इसके विपरीत खुशी मन की वह अवस्था है जिसमें हम आनंद का अनुभव करते हैं। प्रसन्न होने पर हम सकारात्मक भी होते हैं। संतोष के मुकाबले यहां कृतज्ञता के पाए जाने की संभावनाएं काफी अधिक होती हैं।

एक संतुष्ट व्यक्ति - मैं अपनी नौकरी से नफरत करता हूँ, परंतु एक यही काम है जो मैं सही ढंग से कर सकता हूँ, अतः रिटायर किए जाने तक मैं इसे करना पसंद करूंगा।

संतोष हमारी आगे बढ़ने, अधिक पाने, अमीर बनने, सफलता पाने की कामनाओं का दमन कर देता है। संतुष्ट मनुष्य स्थिर हो जाता है, वह शांत हो जाता है, तथा टहराव मृत्यु का सूचक है।

अतः उपरोक्त उदाहरण को सकारात्मक ढंग से कहा जाए तो यह कुछ इस प्रकार बनेगा - मैं अपनी नौकरी से खुश नहीं हूँ, क्योंकि मुझे पता है कि मैं और भी बहुत

कुछ कर सकता हूँ। परंतु मैं भगवान का आभारी हूँ कि उसने आगे बढ़ने के कारण के रूप में मुझे इससे जोड़ा।

क्या अब आप दोनों के बीच के अंतर को अनुभव कर पा रहे हैं?

बॉब प्रॉक्टर कहते हैं - असंतुष्टि वह चीज है जो हमें आगे बढ़ने, अधिक पाने, उन्नति करने तथा सफल होने के लिए प्रेरित करती है।

हमारे अमेरिका में लोग अक्सर कहते हैं - एक अच्छी सी नौकरी लग जाए, कुछ रुपया पैसा इकट्ठा हो जाए, अपना घर हो जाए... तभी मुझे खुशी और शांति मिलेगी।

ऐसे लोगों को मैं बता दूँ कि यदि वे अभी खुश रहना नहीं जानते हैं तो भविष्य में भी उनके लिए खुश रहना असंभव हो जाएगा, क्योंकि खुशी और शांति दोनों अलग-अलग चीजें हैं।

अपने जीवन पर गौर करें। आपको वहां कुछ न कुछ ऐसा जरूर मिलेगा जिसे लेकर आज भी प्रसन्नता एवं कृतज्ञता का अनुभव किया जा सकता है। जब आप वर्तमान में कृतज्ञ एवं प्रसन्न रहना सीख जाते हैं तो भविष्य की प्रसन्नता एवं सफलता के द्वार स्वयं ही खुल जाएंगे।

क्षमा

आपने बहुत कुछ जाना, परंतु अभी कुछ ऐसा जरूर है जो आपको जानना और समझना बाकी है। इसे सीखने और समझने में मैंने पूरे बीस साल लगाए हैं, परंतु मुझे पूरी उम्मीद है कि आपको इसमें इतना अधिक समय नहीं लगेगा।

आपको लोगों को माफ करना सीखना होगा, वह भी सच्चे मन से। ईसा मसीह की प्रार्थना याद करें - हे परमपिता इन्हें माफ करना क्योंकि इन्हें नहीं पता कि ये क्या कर रहे हैं।

साथ ही स्वयं को भी माफ करना सीखें, क्योंकि जो स्वयं को माफ करना नहीं जानता वह दूसरों को माफ कैसे कर सकता है।

चार्ल्स फिलमोर के अनुसार - लम्बे समय तक किया गया क्रोध मानव शरीर में भयंकर बीमारियों को जन्म देता है। इन बीमारियों का एक ही इलाज है, वह है क्षमा।

क्षमा के अभाव में आपका बीता हुआ कल नकारात्मकता से भर जाता है तथा यह आपके आने वाले कल की सफलता के मार्ग में बाधाएं खड़ी करता है।

डॉन मिगुअल रूइज के शब्दों में - जब आप आईना देखते हैं तब उसमें दिखाई देने वाले व्यक्ति से यदि आप प्यार नहीं करते हैं तो वह शत्रु बनकर आपको आघात पहुंचाएगा, परंतु यदि आप क्षमा करते हुए उसे गले लगा लेते हैं तो वह असंभव को संभव बनाने में आपकी मदद करेगा, क्योंकि वह कोई और नहीं आपकी कहानी का नायक ही है।

मेरा दावा है कि क्षमा के बल से आपका बीता हुआ कल आपके लिए अनोखा उपहार बन जाएगा।

मैं उन नौजवान युवक/युवतियों की सार्थक जीवन जीने में मदद करना चाहता हूँ जो वह शक्ति, जोश और जीवन मूल्य नहीं सीख पाए, जिससे उनका जीवन सही अर्थों में सार्थक हो पाता।

बॉब जिन

उपहार ग्रहण करना...

वर्षों तक मैं अपने विचारों को बदले बिना ही अपना जीवन बदलने का प्रयास करता रहा, परंतु बाद में मुझे यह रहस्य पता चला कि अपनी सोच को बदलकर जीवन में कुछ भी बदला जा सकता है।

जो कुछ भी हम सोचते हैं वही हमारे प्रयास बन जाते हैं, तथा हमारे प्रयास ही हमें परिणामों तक पहुंचाते हैं।

अब सवाल यह उठता है कि कृतज्ञता के सिद्धांत का पालन करने वाला मनुष्य मनचाहे परिणामों तक तेज गति से कैसे पहुंच सकता है?

यह बहुत ही सरल है - अर्पण के द्वारा!

सफल लोग अपना समय, धन, सहयोग, प्रेरणा, ज्ञान, विचार, खुशी तथा उत्साह बांटते हैं क्योंकि वे क्रिया-प्रतिक्रिया, प्रचुरता एवं कृतज्ञता के नियमों में विश्वास रखते हैं।

जब आप बांटते हैं तो इसका सीधा सा अर्थ यह होता है कि आप प्रचुरता के नियम में पूरा विश्वास रखते हैं तथा अधिक की वापसी के मार्ग को सुनिश्चित बना रहे हैं।

यदि आप बांटेंगे नहीं तो यह बढ़ेगा भी नहीं। याद रखें मौत की घाटी में पानी केवल अंदर ही जाता है उससे बाहर नहीं आता।

डॉ. जो वाइटल्स की पुस्तक “द ग्रेटेस्ट मनी मेकिंग सीक्रेट इन हिस्ट्री” में पर्सी रोस की कथा ने मुझे काफी प्रभावित किया, जिसने 17 वर्षों में 3 करोड़ डॉलर से भी अधिक बांट डाले।

मैं पुस्तकें पढ़ने का शौकीन हूँ। मैंने “एज यू विश” तथा “स्प्रिचुअल मार्केटिंग” की तीन सौ से भी अधिक प्रतियां अपने मित्रों एवं सहयोगियों को उपहार स्वरूप बांट दीं, परिणाम स्वरूप उन्होंने मुझे इतनी सारी पुस्तकें उपहार में वापस दीं कि मेरे पास तीन डिब्बों से भी अधिक किताबें तथा ऑडियो टेप्स इकट्ठे हो गए। अब हालत यह है कि जिस रफ्तार से मैं किताबें बांटता हूँ वे उससे भी अधिक रफ्तार एवं मात्रा में उपहार बनकर वापस लौट आती हैं। यही है क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम तथा गिव एंड टेक (give & take) की ताकत।

अतः यदि आपको समय चाहिए तो पहले अपने समय को बांटें, यदि आपको प्यार चाहिए तो पहले अन्य लोगों को प्यार करें, यदि आपको सहयोग चाहिए तो दूसरे लोगों को सहयोग करें, इसी प्रकार यदि आपको धन चाहिए तो पहले रुपया-पैसा कमाने में अन्य लोगों की मदद करें. . .

“अमीरी का रहस्य” से साभार