

# सकारात्मक परिवर्तन

पाठ्यक्रम

(विशेष युवाओं के लिये)



युवा प्रभाग, राजयोग शिक्षा एवं शोध प्रतिष्ठान

तथा

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

माउण्ट आबू (राजस्थान) - 307501



प्रथम संस्करण – जुलाई, 2000

प्रकाशक तथा मुद्रक :

ओम्शान्ति प्रेस,

शान्तिवन,

☎ 28124, 28125

पुस्तक मिलने का पता :

युवा प्रभाग

7, महादेव नगर सोसायटी,

स्टेडियम रोड,

अहमदाबाद – 380014

---

© Copyright : Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Mount Abu, (Raj)  
No part of this book may be printed without the permission of the publisher.

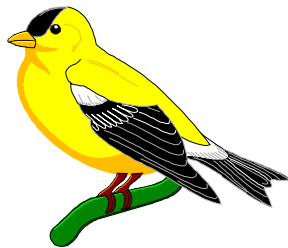
## अमृत- सूची

- \* बदलती हुई परिस्थितियाँ और परिवर्तन
- \* सकारात्मक परिवर्तन
- \* सम्बन्धों में सकारात्मकता
- \* सकारात्मक व्यक्तित्व – एक नया आयाम (भाग-1)
- \* सकारात्मक व्यक्तित्व – एक नया आयाम (भाग -2)
- \* आध्यात्मिक शक्तियाँ और सकारात्मक जीवन शैली
- \* हम जो चाहे सो बन सकते हैं



## पाठ्यक्रम का लक्ष्य एवं उद्देश्य

- \* अपनी वर्तमान दशा के लिये दूसरों को दोषी ठहराने के बजाय स्वयं को ज़िम्मेवार समझना।
- \* युवाओं को सकारात्मकता की ओर प्रेरित करना और उनमें उस प्रकार से योग्यताओं का विकास करना ताकि वे मूल्य-निष्ठ समाज का निर्माण करने के माध्यम बन सकें।
- \* आने वाली चुनौतियों का ठीक ढंग से सामना करने के लिये उनकी शक्तियों को सही दिशा-निर्देश देना।
- \* उन्हें उनकी योग्यताओं, विशेषताओं को खोजने व पहचानने में मदद करना। साथ ही साथ, उन्हें इस बात से अवगत कराना कि वे अपनी शक्तियाँ बढ़ा सकते हैं।
- \* उन्हें जीवन के मूल्यों का अनुभव व अनुकरण कराने में मदद करना।
- \* उनके दृष्टिकोण तथा व्यवहार में परिवर्तन लाना।



# परिचय सत्र

समय : 045 मिनट

गीत - युवा तू बन सर्व महान .....

जब किसी स्थान पर, किसी कार्य के लिए अधिक समय तक एक दूसरे से मिलना हो, बैठना हो तो एक दूसरे से परिचय हो यह बहुत ही आवश्यक है। वर्तमान समय लोग अपने को चाहे रिज़र्व कहलाएं चाहे ज़्यादा देहभान (Body-conscious) में आए लेकिन जल्दी अपने आप का परिचय नहीं देते या एक दो से जल्दी घुलमिल नहीं पाते हैं। इसके बारे में एक कहानी है –

एक बार ट्रेन में एक नौजवान सफ़र कर रहा था। उसके बगल में एक बूढ़ा भी सफ़र कर रहा था। ट्रेन में 12 घण्टे साथ में सफ़र किया लेकिन परिचय नहीं हुआ। सफ़र पूरा होने पर स्टेशन आते ही दोनों ने सामान समेटना शुरू किया। अचानक उस युवक ने बाहर स्टेशन पर देखा तो जिस डिब्बे में वे सफ़र कर रहे थे उसके बाहर बहुत बड़ा झुंड था। लोग गुलदस्ते, फूल मालाएं, सूतमालाएं और सम्मान की वस्तुएं लेकर खड़े थे। जैसे ही ट्रेन रुकी और उस बूढ़े व्यक्ति को बाहर निकलते देखा तो लोगों ने आवाज़ लगाई – महात्मा गांधी की जय। बाजू में बैठा युवक आश्चर्यचकित हो गया। बड़ा अफ़सोस हुआ उसे और अपने आप पर बड़ी शर्म आई क्योंकि वह इतना लम्बा सफ़र करके महात्मा गाँधी के दर्शन करने के लिए ही आ रहा था! परन्तु 12 घण्टे में पूछा तक नहीं कि आप कौन हो? आपका नाम क्या है? कहने का भाव यह है कि परस्पर परिचय से कई लाभ हैं। एक दूसरे से रिज़र्व रहने से हम कई प्राप्तियों से वंचित रह जाते हैं। कहा जाता है, पहचान बड़ी खान है। तो हम सब का आपस में परिचय होना आवश्यक है।

## परिचय विधियाँ

- ❖ 2-2 का गुप बनाइये।  
एक दूसरे का परिचय प्रश्नों के ज़रिए पूछें।  
प्रश्नों की रूपरेखा ऐसी हो जिससे एक दूसरे की विशेषताएँ या जीवन का कोई बहुमूल्य विशिष्ट अनुभव भी सुनें और सुनायें। जीवन में आई हुई परिस्थिति के बीच आत्मविश्वास, सहयोग, कुदरत की शक्ति या कोई ईश्वरीय अलौकिक शक्ति का सहयोग प्राप्त हुआ हो ऐसे अनुभव पूछ सकते हैं।  
अब संगठन के बीच वो ही परिचय एक का दूसरा व्यक्ति सुनाये



- अर्थात् Mr.A का परिचय Mr.B सुनाये, और Mr.B का परिचय Mr.A.
- ❖ भाग लेने वाले सभी को एक कागज दिया जाए।  
इसमें 4 बातें अपने परिचय की लिखें जिनमें से 4 पूर्णतया सत्य हों और एक झूठ हो।  
हरेक अपनी 4 बातें सुनाए और गुप दूढ़े कि कौन सी बात झूठी है।
  - ❖ भाग लेने वालों को कागज दिए जाएं।  
इसमें अपना नाम, पसंद का सत्र और प्राप्ति की अपेक्षा लिखें।  
अब वह कागज अपने दाईं और बैठे व्यक्ति को दें और वह अपने साथी द्वारा दिए गए परिचय को पढ़कर सुनाये।
- नोट – गुप प्रमाण कोई भी एक विधि अपनाई जा सकती है।**

निष्कर्ष – एक दूसरे के समीप आना जरूरी है। हरेक में विशेषताएं हैं, व्यक्ति की विशेषता और मूल्यों को हम अपने जीवन में कहीं न कहीं उपयोग कर सकते हैं।

### प्रशिक्षक का परिचय

1. प्रशिक्षक एक हो या अधिक लेकिन उनका आदरपूर्वक परिचय दिया जाए। इसका प्रभाव भाग लेने वालों पर अच्छा पड़ता है।
2. अगर 2 प्रशिक्षक हैं तो उन्हीं का परिचय भाग लेनेवालों की तरह भी लिया जा सकता है।

### संस्था के बारे में

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्थान है जिसका मुख्यालय माउंट आबू, राजस्थान में स्थित है। इसकी 72 देशों में 4500 से भी अधिक शाखाएँ हैं। यह विद्यालय गैर-सरकारी संस्था के रूप में, संयुक्त राष्ट्र संघ के आर्थिक एवम् सामाजिक परिषद (ECOSOC) तथा यूनिसेफ (UNICEF) से संलग्न है।

इस विद्यालय में मुख्यतः राजयोग मेडीटेशन की शिक्षा दी जाती है। राजयोग के ज्ञान से मानव को एक ऐसी समझ प्राप्त होती है जिससे उसके आचार-विचार, व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन होता है। इस परिवर्तन के आधार पर वह आधुनिक जीवन की देन- तनाव, चिन्ता, भय से स्वयं को मुक्त कर सकता है।

### युवा प्रभाग

युवा प्रभाग ब्रह्माकुमारीज की भागिनी संस्था राजयोग शिक्षा एवं शोध प्रतिष्ठान का एक मुख्य प्रभाग है। युवाओं के हित को ध्यान में रखते हुये इस

प्रभाग की रचना की गई। इसका मुख्य उद्देश्य युवाओं को उनकी योग्यताओं से अवगत कराके उन योग्यताओं का समाज को बेहतर बनाने में उपयोग करना सिखाना है।

समाज में युवा का स्थान बहुत ही महत्वपूर्ण है। युवा में अनेक प्रकार की योग्यतायें हैं जैसे शारिरिक शक्ति, बौद्धिक क्षमता, रचनात्मक मन। उनमें चुनौतियों का सामना करने की अत्यधिक हिम्मत व साहस, मुश्किलों को पार करने की दृढ़ता, नई-नई खोज करने की तमन्ना व विशेष कार्य करने का उत्साह होता है। इसीलिये सभी की नज़र- चाहे परिवार हो या समाज, देश हो या विश्व- युवाओं पर है वे युवाओं को एक नई क्रान्ति लाने वाले माध्यम के रूप में देखते हैं जो नैतिकता और आध्यात्मिकता की मशाल लेकर समस्त विश्व में सुख, शांति, सम्मन्नता की लहर फैला सकते हैं।

लेकिन बड़े खेद से कहना पड़ता है कि वास्तविकता कुछ और है। आज युवा अनेक प्रकार के व्यसनों से ग्रसित है। ग़लत तथा अनैतिक कार्यों में शामिल होकर, वह अपनी शक्तियों का हास कर रहा है। वह बुरी आदतों तथा संसारिक प्रलोभनों का शिकार बनता जा रहा है। इन सब का प्रभाव उस पर इस तरह पड़ रहा है जैसे आंधी और तूफान का दीपक पर। इसी कारण युवा जो आशा का दीपक है, वह चिराग बुझता हुआ नज़र आ रहा है। समय की आवश्यकता है कि युवा शक्ति का सही व रचनात्मक रूप से दिशानिर्देशन किया जाये ताकि वे समाज और संसार को बेहतर एवं मूल्यनिष्ठ बनाने के योग्य बन सकें।

इसी लक्ष्य को नज़र में रखते हुये सन् 1984 में युवा प्रभाग की रचना हुई। आज इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय में लगभग 80,000 युवा भाई-बहने हैं जिन्होंने आजीवन मन, वचन, कर्म से पवित्रता को अपनाया हुआ है तथा वे बुरी आदतों व व्यसनों से दूर हैं।

युवा प्रभाग की रचना के समय से लेकर आज तक युवाओं के हित व कल्याण के लिये अनेकानेक राष्ट्रीय कार्यक्रम रखे गये हैं। जैसे –

❖	भारत एकता युवा पद यात्रा	1985
❖	अखिल भारतीय नैतिक जागृति अभियान	1989
❖	सद्भावना युवा साइकिल यात्रा	1993
❖	युवा विकास अभियान	1995
❖	सकारात्मक परिवर्तन परियोजना	1997
❖	युवा महोत्सव – I, II, III	1997, 98, 99



# सत्र १ : बदलती हुई परिस्थितियाँ और परिवर्तन

समय : 1.15 घंटा

## 1. परिवर्तन - एक सतत प्रक्रिया

परिवर्तन जीवन का वास्तविक नियम है। संसार में प्रत्येक वस्तु को प्रतिक्षण परिवर्तन की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। यह सार्वभौमिक तथ्य है।

## 2. यद्यपि अनिवार्य लेकिन अस्वीकार्य

यद्यपि हम इस बात से परिचित हैं कि परिवर्तन आवश्यक है और प्रत्येक क्षण घटित होता है लेकिन फिर भी हम केवल उन्हीं चीजों में परिवर्तन चाहते हैं जो हमारी अभिलाषाओं, इच्छाओं व आशाओं को पूरा कर सकें। हम अपनी धारणाओं, विचारों और विश्वासों में परिवर्तन नहीं लाना चाहते।

## 3. उन्नति और आकुलता (व्यग्रता)

हम समस्याओं से भरे हुये संसार में रह रहे हैं। पिछले 2-3 दशकों में संसार में अत्यधिक परिवर्तन हुये है। इन परिवर्तनों की तीव्र गति ने व्यक्ति के ऊपर भयंकर दबाव डाला है। आवश्यकता है कि वह परिवर्तन के द्वारा आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिये तैयार रहे। विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों में सफलतायें तथा उनसे प्राप्त उपलब्धियाँ दिनोंदिन भौतिक सुख को बढ़ाती जा रही हैं लेकिन, निश्चित रूप से, उसके साथ-साथ मानव मन में भय, चिन्ता, अनिश्चितता, उग्रता तथा व्यग्रता बढ़ती जा रही है।

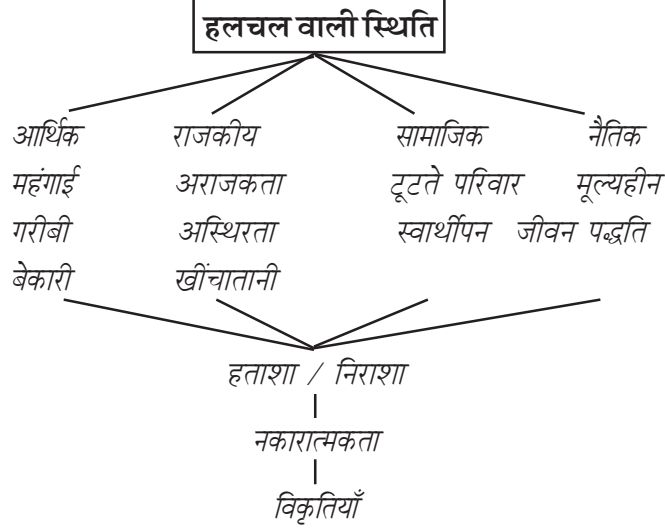
## 4. युवा - एक सहज शिकार

किसी एक व्यक्ति के व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक जीवन को देखने से ऐसा प्रतीत होता है, कि व्यक्ति की उन्नति की बजाय अवनति हो रही है, वह स्वयं को उलझा हुआ, घबराया हुआ, बंधा हुआ महसूस कर रहा है। मानव मन को भय, चिन्ता, आक्रोश, तनाव, निराशा, उतावलापन तथा अनेकानेक विकृतियों ने घेरा हुआ है। आत्मविश्वास का स्थान आत्म-निर्बलता ने ले लिया है। उनके जीवन में नकारात्मकता आती जा रही है। प्रायः यही सुनने में आता है कि वे जीवन में जो करना चाहते हैं, वह कर नहीं पाते, और बहुत-सी उन चीजों का शिकार हो जाते हैं, जिसको वे अपने से दूर रखना चाहते हैं। ऐसी मानसिक अवस्था में व्यक्ति अनुसरण करने में असमर्थ होता है, यद्यपि वह सही सिद्धान्तों



और रुकावटों को जानता और समझता है। इन सबका शिकार सबसे अधिक युवा ही होता है।

### 5. वर्तमान स्थिति - भ्रमक



वर्तमान परिस्थितियाँ जिनसे हम गुज़र रहे हैं, वे इन्सान को भ्रमित करने वाली हैं। आइयें, अब हम इन सभी परिस्थितियों का विभिन्न क्षेत्रों में अवलोकन करें।

व्यक्ति के सामने जो अनेक समस्याएँ हैं, इनमें **आर्थिक समस्याएं** संसार के एक छोटे बच्चे से लेकर बूढ़े तक हरेक को प्रभावित करती हैं। जैसे महंगाई। एक छोटा बच्चा है उसे पढ़ना है, माँ-बाप गरीब हैं, गरीबी के कारण बच्चे को पढ़ा नहीं सकते हैं और भविष्य धुंधला हो जाता है। **एक उदाहरण देती हूँ –**

एक लड़की थी, पढ़ाई में बहुत होशियार थी, बचपन में पिता की मृत्यु हो गई। माँ दूसरों के घर में काम करके, मेहनत करके पैसे कमाकर लड़की को पढ़ाती थी। जिस घर में वे रहते थे, वह उनका अपना घर था लेकिन जिसको मकान किराये पर दिया था, वह धीरे-धीरे मालिक बन बैठा। किरायेदार का बेटा चरित्रहीन था, उसे मालूम था कि इनके पास धन नहीं है और पढ़ाई के लिए पैसे तो चाहिए। उसने उस लड़की को फँसाने के हर संभव प्रयत्न किये। रास्ते चलते रोककर प्रलोभन दिये, डराया, धमकाया लेकिन लड़की चरित्रवान और हिम्मतवाली थी। नैतिकता दिखाते हुए उसने कहा कि मैं कुछ भी कर लूंगी लेकिन तुम्हारा आश्रय नहीं लूंगी। फलस्वरूप लड़की और उसकी माँ के बारे में



उस लड़के ने अपने माँ-बाप को उल्टा-सीधा कह कर मकान खाली करने पर मजबूर कर दिया। कहानी का अंत यहाँ नहीं आता। इन परिस्थितियों को देखते हुए लड़की के बूढ़े दादा को विचार आता है – क्यों न मैं भी छोटा-मोटा काम करूँ। रास्ते चलते वह एक दुर्घटना में बुरी तरह घायल हो मृत्यु की गोद में सदा के लिए सो जाता है। यह सदमा लड़की की माँ के लिए झेलना असंभव हो गया और वह भी लड़की को अकेला छोड़ चल बसी। सिर्फ धन की कमी जीवन को कहाँ से कहाँ ले जाकर उजाड़ सकती है इसका ये जीवंत उदाहरण है। यह एक सत्य घटना है, लड़की हिम्मतवान थी और नैतिकता के बल से परिस्थितियों का सामना करते-करते एक दिन बैरिस्टर बन जाती है। लेकिन ऐसे कई युवा हैं जो इन बातों को सहन नहीं कर सकते हैं और इसीलिए या तो पढ़ाई छोड़ देते हैं या ग़लत संग में फँस जाते हैं। दूसरा परिणाम है बेरोजगारी। नौकरी नहीं मिलती है, जिनके पास धन है उनके पास बहुत है, परन्तु किसी के पास कुछ भी नहीं है। इन आर्थिक प्रश्नों के कारण धीरे-धीरे मनुष्य निराशा में डूबता जाता है।

दूसरा कारण है, **राजकीय परिस्थितियाँ**। वर्णन की आवश्यकता नहीं कि कितनी अराजकता फैली हुई है। अराजकता कई नीतियों में अस्थिरता पैदा करती है। रोज नीति-रीति बदलती रहती है। व्यापार-धंधों की अनिश्चित परिस्थितियाँ मानसिक संत्रास का कारण बन जाती हैं। कुर्सी की खींचातानी में सामान्य, निर्दोष व्यक्ति हताशा का शिकार बन जाता है। इन प्रश्नों से विशेषकर आज का युवक चिंतित है कि इन परिस्थितियों में वह कहाँ जाए? अपनेको हर तरफ़ से वह घिरा हुआ महसूस करता है। आज की **सामाजिक परिस्थितियाँ** भी बिगड़ती जा रही हैं। परिवार टूटते जा रहे हैं। टी.वी. जैसे प्रभावशाली माध्यम भी समाज में स्वस्थ वातावरण का निर्माण नहीं कर रहे हैं। आज के फैशन अनुसार वृद्ध मातापिता के साथ रहना किसी को भी पसंद नहीं है, हरेक को अपनी तरह का स्वतंत्र जीवन चाहिए। इस कारण भाई-भाई, माँ-बाप तथा अन्य सम्बन्धों में आपसी स्नेह और सहानुभूति समाप्त होती जा रही है। स्वार्थीपन पनपता जा रहा है। इन कारणों से भी मनुष्य के अंदर निराशा आती है।

वर्तमान जीवन मूल्यहीन जीवन हो गया है। आज किसी के पास जीवन का मूल्य नहीं है और जितना मनुष्य अपने व्यक्तित्व का मूल्य विकसित करना चाहता है तो जैसे कि उसका स्तर और ही निम्न होता जा रहा है। उच्च-स्तरीय जीवन की व्याख्या शायद बदल रही है। वर्तमान समय लोग समझते हैं कि

जितना हम व्यसनों की ओर जाएं, फैशन की ओर जाएं, चलचित्रों को देखें और अनेक प्रकार की स्टाइल बनाकर रखें, यही शायद उच्च-स्तरीय जीवन की निशानियाँ हैं और आधुनिक जीवन प्रवृत्ति में मूल्यों का कोई स्थान नहीं है।

निष्कर्ष में हम यह कह सकते हैं कि –

चारों ओर नकारात्मकता ही है।

- (अ) नैतिक मूल्यों में निरन्तर कमी आ रही है।
- (ब) प्रायः लोगों के बीच लड़ाई-झगड़े बढ़ते जा रहे हैं क्योंकि उनकी वृत्तियों और दृष्टिकोण में परिवर्तन आ गया है। विश्वास के धरातल टूटते जा रहे हैं।
- (स) लोगों में वास्तविक सौहार्द घटता जा रहा है।  
सार में, आज की परिस्थितियाँ बहुत ही हलचल वाली, उदासीन व तनाव पैदा करने वाली हैं।

#### 6. नकारात्मक विचार- निराशा का सूक्ष्म पथ

कोई भी इन क्षेत्रों में बढ़ती हुई हलचल व गिरावट का हल दूढ़ नहीं पा रहा है। तीव्र गति से होने वाले परिवर्तनों से युवा समझौता नहीं कर पा रहा है। फलस्वरूप, उसके मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होने लगते हैं, जो उसे निराशा, हताशा तथा परेशानियों की ओर ले जाते हैं।

**अभ्यास –**

क्या आप बता सकते हैं कि किस तरह की नकारात्मक धारणाएँ एक व्यक्ति में विकसित हो सकती हैं जो इस प्रकार के हलचल के वातावरण में रहता है तथा परिवर्तन से उत्पन्न हुई चुनौतियों को सामना करने में असमर्थ होता है।

(भाग लेने वालों से पूछें और चार्ट या ब्लैक बोर्ड पर लिखें)

- (अ) पलायनवादी वृत्ति का विकास
- (ब) अनचाही व बुरी आदतों का विकास
- (स) कुसंग में फँसना
- (द) हिंसात्मक व्यवहार
- (च) योग्यताओं का दुरुपयोग
- (छ) नैतिक मूल्यों में विश्वास का अभाव
- (ज) अकेलापन



## 7. प्रश्न

(क) इस प्रचलित गिरावट को रोका कैसे जाये?

(ख) हम इसका क्या समाधान निकाल सकते हैं?

**क्या बहती हुई धारा में हम भी बहते जायें!**

**यह भी कोई समाधान है ?**

यह सोचा जा सकता है कि हम भी जैसे चल रहे हैं, वैसे ही चलते रहें। समयानुसार परिस्थितियाँ बदल ही जायेंगी। लेकिन, यदि एक बार व्यक्ति नकारात्मक विचार करने लगता है, फिर कुछ समय के बाद यह उसकी आदत बन जाती है। दिनोदिन यह आदत गहरी होती जाती है और मानसिक स्थिति और भी खराब हो जाती है। यह एक प्रकार का कुचक्र है। इसीलिए बहती हुई धारा के साथ बहते रहना इसका उपयुक्त समाधान नहीं है।

## 8. परिवर्तन ही एकमात्र उपाय

ऊपर कही गयी बातों से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि हमें अपने लिये स्वयं ही रास्ता निकालना होगा और वह रास्ता है – 'परिवर्तन'। परिवर्तन, जैसे कहा गया है, प्राकृतिक नियम है।

**उदाहरण** – जब पानी उबालने के लिये रखते हैं और उसका तापमान उबलने वाले बिन्दु (Boiling Point) 100 डीग्री सेंटीग्रेट पर पहुँच जाता है तो वह बाष्प बन जाता है; उसकी अवस्था में परिवर्तन होता है। इतिहास हमें बताता है कि सभी क्रान्तिकारी परिवर्तन तब ही घटित होते हैं, जब लोगों की धैर्यता पूरी तरह से खत्म हो जाती है अर्थात् सीमा पार लेती है। मानसिक रीति से वे पूरी तरह से उत्तेजित हो चुके होते हैं। हम ऐसे ही ऐतिहासिक मोड़ पर आकर खड़े हैं जबकि हमें अपने लिये परिवर्तन का पथ चुनना होगा।

**परिवर्तन – कब और कहाँ ?**

अभी सवाल उठता है कि ये परिवर्तन कहाँ से प्रारम्भ करें और किस प्रकार का परिवर्तन हो?

**परिवर्तन का क्षेत्र**

परिवर्तन दो क्षेत्रों से प्रारम्भ किया जा सकता है?

(अ) परिस्थितियों को बदलना या

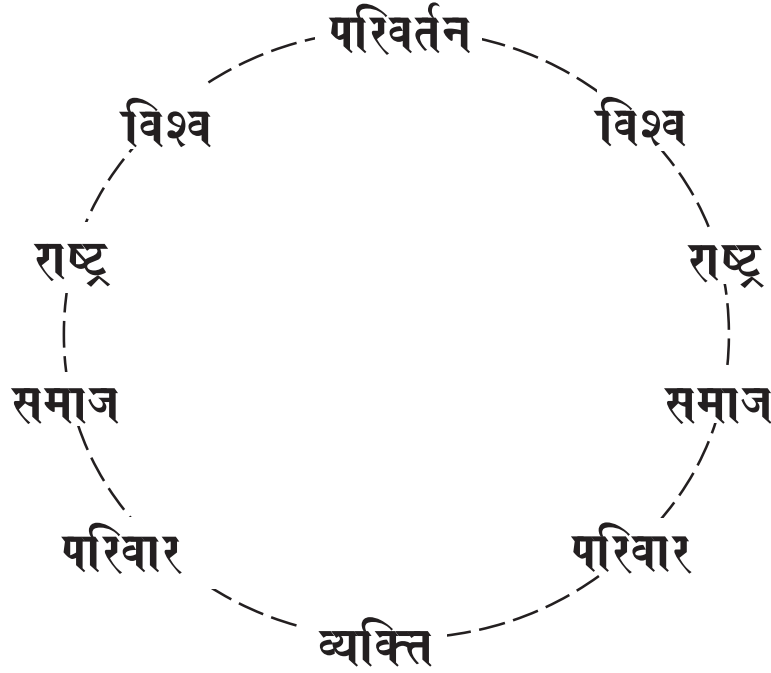
(ब) स्वयं को बदलना

हम परिस्थितियों को तो बदल नहीं सकते क्योंकि वे हमारे वश में नहीं है और वे विभिन्न तथ्यों से प्रभावित होती हैं तथा उनमें अन्य लोगों का भी समावेश होता है। इसीलिए परिस्थितियाँ हमारे नियंत्रण से बाहर हैं। इतिहास साक्षी है, परिस्थितियाँ स्वयं परिवर्तन होगी- इसकी प्रतीक्षा नहीं की जा सकती। पिछले 2-3 दशकों को ही यदि लिया जाये तो हमें मालूम पड़ेगा कि परिस्थितियाँ दिन-प्रतिदिन अधिक उलझ रही हैं। और न ही हम दूसरों पर आश्रित रह सकते हैं कि वे पहले बदलेगें। हमारे पास केवल एकमात्र क्षेत्र है- स्वयं को परिवर्तन करना।

**परिवर्तन के प्रकार -**

अभी आवश्यकता है सकारात्मकता की। अपनी वृत्ति, अपनी विचारधारा, अपने कर्म और व्यवहार- सबमें सकारात्मकता लाने की आवश्यकता है, तब ही हम प्रसन्नता और शान्ति का जीवन जी सकेंगे।

**9. व्यक्ति परिवर्तन ही विश्व परिवर्तन का आधार है -**



जब एक व्यक्ति सकारात्मकता की ओर कदम बढ़ाता है, तो वह दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन जाता है। इसी प्रकार जब वह नकारात्मकता की ओर कदम रखता है तो वह दुःख को लाने का सशक्त माध्यम बन जाता है।

विश्व बहुत सारे देशों से मिलकर बना है, देश अनेक प्रकार के समाज से मिलकर बना है, समाज परिवारों से मिलकर बना है और परिवार व्यक्तियों से।



यह विश्व के परिवर्तन का स्पष्ट चित्र बनाता है जिससे यह विदित होता है कि व्यक्ति-परिवर्तन, विश्व-परिवर्तन के लिये बहुत आवश्यक है चाहे वह किसी भी आयु, राष्ट्रीयता, धर्म, जाति, व्यवसाय या भाषा का हो। अतः परिवर्तन में सबसे अधिक एवं विशिष्ट भूमिका 'व्यक्ति' की है।

अतः यह दृढ़ संकल्प करना होगा – “मुझे सकारात्मक परिवर्तन की प्रक्रिया को अपनाना है और इसमें सबसे पहले आगे आना है।”

### कहानी –

एक बच्चा अपने पिता के कार्य में बाधा डाल रहा था, जो किसी आवश्यक कार्य में लगे हुये थे। पिता जी ने बच्चे को किसी कार्य में लगाना चाहा। उन्होंने मेज़ पर विश्व का मानचित्र रखा हुआ देखा। उन्होंने उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर दिये और बच्चे को वो टुकड़े देकर कहा कि वह विश्व का मानचित्र बनाकर लाये।

बच्चा बहुत ही चतुर था। टुकड़ों को सही क्रम में लगाने से पहले उसने टुकड़ों को पीछे से देखना प्रारम्भ किया। उसने देखा तो उसे एक टुकड़े पर मानव शरीर के अंग का छोटा सा हिस्सा दिखाई दिया। उसने सभी टुकड़ों को उल्टा कर फर्श पर रखा और मानव शरीर के हिसाब से सब टुकड़ों को क्रमशः लगाने लगा। जब उसे फिर से उल्टा किया तो विश्व का मानचित्र तैयार था। और तब वह भागता हुआ अपने पिताजी को दिखाने ले गया। पिताजी आश्चर्यचकित हुए।

**पिताजी** : (आश्चर्य-चकित होकर) तुमने इतनी जल्दी विश्व का नक्शा कैसे बना दिया?

**पुत्र** : यह तो बहुत ही आसान है।

**पिताजी** : लेकिन यह कोई इतना सरल कार्य नहीं था। मैंने तो विश्व के टुकड़े-टुकड़े कर दिये थे और तुमने इतनी शीघ्रता से कैसे जोड़ लिया।

**पुत्र** : मैंने 'व्यक्ति' को ठीक किया और 'विश्व' ठीक हो गया।

इसी तरह से यदि हम व्यक्ति के परिवर्तन का नक्शा तैयार करें जैसे बच्चे ने किया, अर्थात् यदि हम व्यक्ति को मानसिक रूप से सकारात्मक परिवर्तन के लिये तैयार करें और उसी अनुसार कार्य करें तो विश्व का सम्पूर्ण नक्शा तैयार हो जायेगा अर्थात् विश्व सकारात्मक बन जायेगा।

## 10. सकारात्मक परिवर्तन का प्रारम्भ

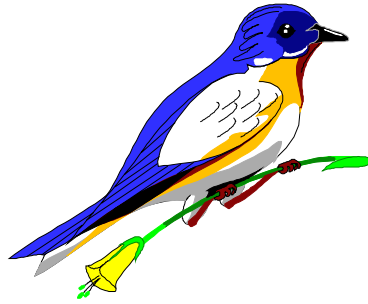
तो चलिये, आज से, आज से भी क्यों, अभी से ही हम प्रक्रिया प्रारम्भ करें। हम सदैव इसी दृढ़ विचार को बनाये रखें – ‘मुझे सकारात्मकता की ओर परिवर्तन होना ही है।’

इस सत्र को पूरा करने से पहले हम शांति में बैठेंगे और अपने मन को एक सही व निश्चित दिशा की ओर केन्द्रित करते हुये प्रतिज्ञा करेंगे। आप सभी, जो कुछ भी हाथ में है उसे एक तरफ़ रख दें, और आराम से बैठ जायें। मानसिक रीति से स्वयं को संकल्प बद्ध करने के लिये तैयार करें। संसार और समाज में फैली हुई बुराईयों और समस्याओं का हल करने के लिये मैं स्वयं को परिवर्तन करूँगा/करूँगी। मुझे स्वयं के और अपने साथियों के परिवर्तन से एक सुन्दर संगठन का निर्माण करना है- ऐसा संगठन जिसमें सभी के विचार सकारात्मक हों, रचनात्मक हो; मनोबल दृढ़ हो, बुद्धि विवेकपूर्ण हो तथा कर्मों में कुशलता हो। विश्व-परिवर्तन का आधार व्यक्ति है। मैं बदलूँगा, जग बदलेगा। क्यों न मैं इस परिवर्तन की प्रक्रिया का प्रारम्भ करूँ! क्यों न मैं स्वयं को एक उदाहरण बनाऊँ मुझे परिवर्तन होना है, अवश्य होना है।

इसी एकचित्त अवस्था में एकाग्र होकर हम सभी प्रतिज्ञा करते हैं (खड़े होकर करायें, तो बेहतर है)

“मैं प्रतिज्ञा करता/ करती हूँ, कि मैं सारे समाज में सकारात्मक क्रान्ति लाने के लिये मन, वचन और कर्म से कार्यरत रहूँगा/ रहूँगी।”

**गीत- चलो चलें परिवर्तन पथ पर.....।**





## सत्र २ - सकारात्मक परिवर्तन

समय: 2 घंटा

गीत: आए हम खुद को बदलने.....।

(अ) सकारात्मक और नकारात्मक परिवर्तन क्या है?

- सकारात्मक परिवर्तन का महत्त्व
- सकारात्मक परिवर्तन के पथ में चुनौतियाँ एवं बाधाएँ
- व्यसन व बुरी आदतें
- परिवर्तन की नई प्रक्रिया

पिछले सत्र में हम सभी ने अपने आपको सकारात्मकता के लिये संकल्प बद्ध किया। यद्यपि हमने प्रतिज्ञा की लेकिन आप में से कई ऐसा सोच रहे होंगे कि ये इतना आसान नहीं है, क्योंकि चलते-चलते इस मार्ग में अनेक कठिनाईयों का सामना करना पड़ सकता है।

इन चुनौतियों व रुकावटों का सामना करने के लिये, हमें यह स्पष्ट जानकारी होनी चाहिये कि किस प्रकार की रुकावटें हमारे मार्ग में आ सकती हैं। साथ ही साथ, सकारात्मकता और नकारात्मकता का हमें पूरा ज्ञान होना चाहिये।

### 1. नकारात्मकता

इन दो सामान्य तथ्यों द्वारा हम नकारात्मकता को समझेंगे –

$$-ve \quad x \quad +ve \quad = \quad -ve$$

(जो कार्य हमें नहीं करना चाहिये, वह कर लेते हैं उसे नकारात्मकता कहेंगे)

$$+ve \quad x \quad -ve \quad = \quad -ve$$

(जो कार्य हमें करना चाहिये, वह नहीं करते हैं उसे भी नकारात्मकता कहेंगे)

नकारात्मकता से मानसिक अशान्ति, सम्बन्धों में कड़वाहट और व्यर्थ विचारों की उत्पत्ति होती है। प्रायः ये सब बातें नकारात्मक दृष्टिकोण बढ़ाती हैं।

इसका मतलब यह है कि जो नहीं करना चाहिए वह हम करते हैं तो ये नकारात्मकता (negativity) है। और जो करना चाहिए, वो नहीं करते हैं तो ये भी नकारात्मकता है। हम सबको ये अनुभव है कि कई कार्य चाहते हुए भी नहीं हो पाते हैं और कई कार्य ऐसे हैं जो न चाहते भी हम कर लेते हैं। मन के विचारों



में भी ऐसा ही अनुभव किया होगा। वाणी में भी हम नहीं चाहते कि हम क्रोध वश या जोश या आवेश से बोलें फिर भी बोल देते हैं। हम चाहते नहीं हैं कि किसी को चमाट मारें, झगड़ा करें, किसी से अनबन हो, लेकिन हो जाता है तो ये नकारात्मकता है। ये नकारात्मक वृत्तियाँ (negative tendencies) हमारा बहुत नुकसान करती हैं, क्योंकि सारी विकृतियों की जड़ 'नकारात्मक वृत्तियाँ' हैं। इसलिए इन वृत्तियाँ से बचना ज़रूरी है।

नकारात्मकता के फलस्वरूप व्याकुलता (disturbances), सम्बन्धों में कटुता, मन में व्यर्थ की उत्पत्ति होती है। धीरे-धीरे ये विचार वृत्ति (attitude) का रूप धारण करते हैं और वृत्ति में नकारात्मक भाव बढ़ते जाने से तनाव, हताशा, निराशा और बेसहारा स्थिति का अनुभव होता है। इस पर **एक छोटी-सी कहानी है** – एक साधु था, उसका एक शिष्य था। वह अपनी साधना पूरी करके गुरु से छुट्टी लेने आया। उसने सांसारिक कर्तव्य प्रति कदम बढ़ाने के लिए गुरु से आज्ञा चाही। गुरु ने विदाई के समय अंतिम शिक्षा दी – तुम भले जाओ, सिर्फ एक बात याद रखना, जब भी तुम साधना के लिए बैठो, बंदर को याद नहीं करना। गुरु की आज्ञा लेकर शिष्य चल पड़ा। दूसरे दिन सुबह वह भगवान का ध्यान करने बैठा। उसको गुरु की आज्ञा याद आई – बंदर को याद नहीं करना है। यह याद आते ही मन बार-बार प्रश्न करने लगा—बंदर को क्यों याद नहीं करना है? बंदर ने मेरा क्या बिगाड़ा? बंदर ने गुरु का क्या बिगाड़ा होगा? ऐसे कई ऊटपटांग प्रश्न मन में उठते रहे। वह बहुत कोशिश करता रहा कि बंदर याद न आए लेकिन बंदर था कि मन से हटने का नाम ही नहीं ले रहा था। आखिर तंग होकर वह गुरु के पास गया। गुरु से विनयपूर्वक पूछा, गुरुजी आपने कहा था कि बंदर को याद नहीं करना किन्तु बहुत प्रयत्न करने के बाद भी बंदर को भुलाने में मैं निष्फल रहा हूँ। गुरु ने हँसकर प्रेमपूर्वक जवाब दिया कि मेरा कहने का भाव ये था कि जीवन में सफल होना है तो नकारात्मक वृत्तियों को छोड़ देना, क्योंकि नकारात्मकता से मन चंचल हो जाता है और अनेक तर्क-वितर्क का कुचक्र चलता है।

## 2. सकारात्मकता

+Ve x +Ve = +Ve

जो कार्य करना चाहिए, वही करें।

-Ve x -Ve = +Ve

जो कार्य नहीं करना चाहिए, वह न करें।



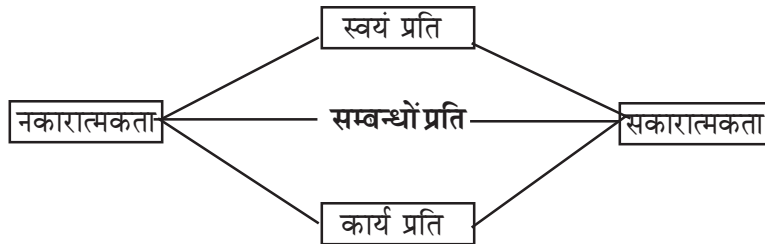
अपने मन में अंतरदर्शन करके हम देखें कि क्या मेरा पुरुषार्थ इस विधि से है? जो करना चाहिए वह मैं करूँ तो ये सकारात्मकता है। क्रोध नहीं करना चाहिए और मैं न करूँ, तो भी मैं सकारात्मक हूँ। अच्छे कार्य करने चाहिए और मैं करती हूँ तो मैं सकारात्मक हूँ। सरल अर्थ यह है कि जो नहीं करना चाहिए, वह न करने का सामर्थ्य भरना होगा। सकारात्मक वृत्ति से अनेक लाभ हैं। एक बड़ा चतुर किसान था। कितना भी कोई कहे लेकिन वह कभी कोई प्रतिज्ञा या अच्छा संकल्प लेने को तैयार नहीं होता था। वह बहुत भावना वाला था या उसकी उदारता भी महिमा योग्य थी लेकिन वह कभी कोई नियम लेने को तैयार नहीं होता था। एक दिन गांव में एक साधु आया। किसान के एक मित्र को मजाक सूझी। वह इस किसान को उस संत के पास ले गया। दोनों ने विनम्र भाव से वंदना की। कोई आज्ञा चाही। साधु ने बड़े प्यार से पूछा – क्या आप कोई प्रतिज्ञा या संकल्प लेंगे? इस पर किसान पहले तो हिचकिचाया, कहने लगा जैसे आज तक कभी प्रतिज्ञा नहीं की है लेकिन आप आज्ञा देंगे तो ना भी नहीं कर सकता। बेचारा किसान बंध गया। साधु ने मुस्कराकर पूछा – अच्छा क्या प्रतिज्ञा लेंगे? किसान ने कुछ क्षण सोचकर कहा – मेरे खेत के पास से रोज़ एक गंजा व्यक्ति निकलता है, आज से उसके गंजे सिर को देखकर फिर भोजन करूँगा। अब तो यह उसका नित्यक्रम बन गया कि पहले गंजे का दर्शन करना और फिर भोजन करना। 6-8 मास निकल गए। एक दिन वह गंजा दिखाई नहीं दिया। एक तरफ़ भूख और दूसरी तरफ इंतज़ार। और आप जानते हैं कि इंतज़ार की घड़िया लम्बी होती हैं। इतने में दूर से उसने उस गंजे व्यक्ति को देखा जो चारों ओर देख रहा था। किसान खुशी से चिल्लाया – देख लिया, देख लिया! बात यह थी कि उस गंजे व्यक्ति को अपने खेत से एक सोने की मुहरों से भरा हुआ घड़ा मिला था, वह सिर ऊँचा करके देख रहा था कि कोई देखता तो नहीं है। इधर किसान अपनी खुशी को व्यक्त करने के लिए चिल्लाया। वह घबरा गया और सोचा इस किसान ने मुझे देख लिया है, क्यों न उसकी ही मदद घड़ा उठाने में ली जाए? उसने किसान को बुलाया और उसकी मदद ली और कुछ मुहरें किसान को दी। दोनों ने मिलकर घड़ा घर पहुँचा दिया।

इस छोटी-सी कहानी का सार यह है कि किसी भी सदगुण को या सकारात्मक वृत्ति या भाव को अपनाने से फायदा होता है। व्यक्ति हमेशा किसी न किसी कार्य हेतु संकल्प करते हैं। या तो दृढ़ संकल्प करते हैं या तो फिर सोचते रहते हैं जिससे मन में करें, न करें या क्या करें आदि प्रश्न उठते हैं। इन प्रश्नों के बीच

अनेकानेक प्रकार की दुविधाओं में मन कुंठित हो जाता है। मन को सही दिशा-निर्देश मिल जाए, इसके लिए आवश्यक है – ‘सकारात्मक चिंतन’। सकारात्मकता अर्थात् जो कार्य करने जैसा है, जो कार्य करना चाहिए, उसमें निश्चयपूर्वक कदम बढ़ाना। यह कार्य मुझे ही करना है, मेरे से होगा ही, मैं अवश्य ही कर पाऊँगी। मेरे लिए 100 प्रतिशत इस कार्य में सफलता हुई ही पड़ी है, इस प्रकार का चिन्तन ‘सकारात्मक चिंतन’ है। ऐसे चिंतन से स्वयं में दृढ़ता, मनोबल और एकाग्रता की वृद्धि होती है। कार्य के प्रति निष्ठा बनी रहती है। न केवल इतना लेकिन भरपूर आत्मविश्वास की अनुभूति होती है। आत्म-विश्वास सहित हम दृढ़ता से कार्य के पीछे लगे रहेंगे तो असहयोग का वातावरण बदल जाएगा, परिस्थितियाँ बदल जायेंगी। जैसे चारों तरफ़ से प्रकृति और ईश्वरीय शक्ति भी हमें मदद दे रही हो, ऐसा अनुभव होगा।

दूसरी तरफ़, किसी भी बात में हम अनिश्चितता से सोचते हैं या पिछले अनुभव के आधार पर ही सोचते हैं या उसे ही अपना लक्ष्य बना देते हैं तो व्यर्थ विचारों की उत्पत्ति हो जाती है। जैसे – मेरे से नहीं होगा, मैं नहीं कर पाऊँगा, मुझे सफलता मिलनी ही नहीं है, क्या करूँ, मेरी तकदीर में ही नहीं है, मेरी तकदीर ही टेढ़ी है आदि। इन विचारों की श्रृंखला में व्यथित रहना ही ‘नकारात्मक चिंतन’ है। ऐसा व्यक्ति अपने जीवन में निरुत्साही, ईर्ष्यालू, दूसरों को दोष देने में प्रवृत्ति, विश्वासहीन, निराश और चिंताजनक जीवन में फँसा रहता है। चाहना होते हुए, इच्छा होते हुए भी किसी अच्छे, नवीन और रचनात्मक कार्य की ओर उसके कदम आगे बढ़ नहीं पाते हैं। और फिर जीवन में गहरी निराशा छा जाती है। वैसे तो वर्तमान समय विश्व में चारों ओर इन दोनों ही प्रकार के भावों में लोग जी रहे हैं लेकिन अगर दो-तीन बार सावधानीपूर्वक सकारात्मकता का जीवन में अनुभव हो जाए और ऐसा व्यक्तित्व बनाने का संकल्प दृढ़ किया जाए तो नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर प्रगति और परिवर्तन करना सहज हो जाएगा।

### 3. परिवर्तन के विभिन्न क्षेत्र –





मुख्यतः 3 क्षेत्र हैं जिनमें नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर जाने की आवश्यकता है।

अभी हम तीनों ही क्षेत्रों – स्वयं, सम्बन्ध और कर्म में नकारात्मक और सकारात्मक दृष्टिकोण क्या है यह देखेंगे अर्थात् सकारात्मक व्यक्ति का दृष्टिकोण व नकारात्मक व्यक्ति का दृष्टिकोण स्वयं में, सम्बन्ध में और कार्य में क्या-क्या हो सकता है?

#### 4. सकारात्मक और नकारात्मक दृष्टिकोण –

व्यक्ति					
स्वयं प्रति		सम्बन्धों प्रति		कार्य प्रति	
सका.	नका.	सका.	नका.	सका.	नका.
आशावादी	पूर्वकालीन अनुभव	मिलनसार	अकेलापन	समझ	अज्ञान
उत्साही	अनुमान	प्यार	लापरवाही	उत्साह	हटने की
सन्तुलित	हिम्मतहीन	सम्मान	ईर्ष्या	ज़िम्मेवार	मनोवृत्ति
आत्म-विश्वास	लघुता ग्रंथी	परोपकारी	स्वार्थी	अनुकूल सहज	ज़िम्मेवारी से
पुरुषार्थी	आलसी	सहयोगी	असहयोग	विवेक	घबराना
सन्तुष्ट	पुरुषार्थहीनता	गुणग्राहक	झगड़ालू	दृढ़ता	अनुकूलन
साहसी		अपनापन	वैरभाव	सफलता	मुश्किल
स्व-अनुशासन		मधुरभाषी	गिराने का	नियमितता	अविवेकी
रचनात्मक		विशालबुद्धि	भाव	एक्यूरेट	लापरवाही
				अलर्ट	अनियमित
				कर्तव्यनिष्ठ	आलसी
				ईमानदारी	बहानेबाज़
					अधिक
					अपेक्षा

4.1 सकारात्मकता - स्व उन्नति का पथ – व्यक्तिगत-स्तर पर, सकारात्मकता उन्नति व विकास का आधार है।

4.2 सकारात्मकता - सम्बन्धों में खुशी प्राप्त करने का माध्यम—सकारात्मकता सम्बन्धों में समीपता लाती है। जितना सम्बन्धों में सकारात्मक दृष्टिकोण होगा,

उतनी ही सम्बन्धों में खुशी आयेगी।

4.3 सकारात्मकता - कार्य के प्रति जिम्मेवारी की भावना – सकारात्मकता से कार्य के प्रति हमारी जिम्मेवारी की भावना बढ़ती है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति अपना कार्य पूरी मेहनत, दिल की लगन से करता है। उसे जो कार्य सौंपा जाता है, उसे वह पूरा अवश्य करता है।

### 5. परिवर्तन के पथ पर चुनौतियां एवं रुकावटें

सकारात्मकता का ज्ञान प्राप्त कर लेने के पश्चात, हरेक के मन में सकारात्मकता की ओर बढ़ने का विचार आने लगता है कि हमारे विचारों, व्यवहार व बोल में सकारात्मकता दिखायी दे। लेकिन, वास्तविकता कुछ और है। जब व्यक्ति इस पथ की ओर बढ़ने लगता है तो अनेक प्रकार की चुनौतियां व बाधाएँ उसके सामने आती हैं। ये रुकावटें तीन तरफ़ से हो सकती हैं –

- (अ) स्वयं से
- (ब) सम्बन्धों से
- (स) वर्तमान समय का वातावरण

5.1 स्वयं से – एक व्यक्ति में गुणों के साथ-साथ दोष भी पाये जाते हैं। जब वह अच्छा व नेक इन्सान बनकर अपने दोषों को खत्म करना चाहता है तो उसकी अपनी ही कमज़ोरियाँ बाधा बनकर सामने आती हैं।

**उदाहरण** – एक व्यक्ति जो अपने व्यवहार में क्रोधी व अभिमानी है वह स्वयं को मीठा, नम्र बनाकर परिवर्तन करना चाहता है। वह पूरा प्रयास करता है लेकिन जब परिस्थिति विपरीत होती है, वह स्वयं उत्तेजित हो जाता है। यद्यपि वह महसूस कर रहा है कि ऐसा करना ठीक नहीं है लेकिन फिर भी वह स्वयं को परिवर्तन करने में असहाय महसूस करता है।

5.2 सम्बन्धों से – इसी प्रकार हमारे सम्बन्धों में कई प्रकार का कड़वापन आ चुका है। सम्बन्ध स्वार्थ के हो चुके हैं। यही कारण है कि व्यक्ति सम्बन्धों का सुख नहीं ले पा रहा है। इस प्रकार के सम्बन्ध रुकावटें डालने वाले होते हैं।

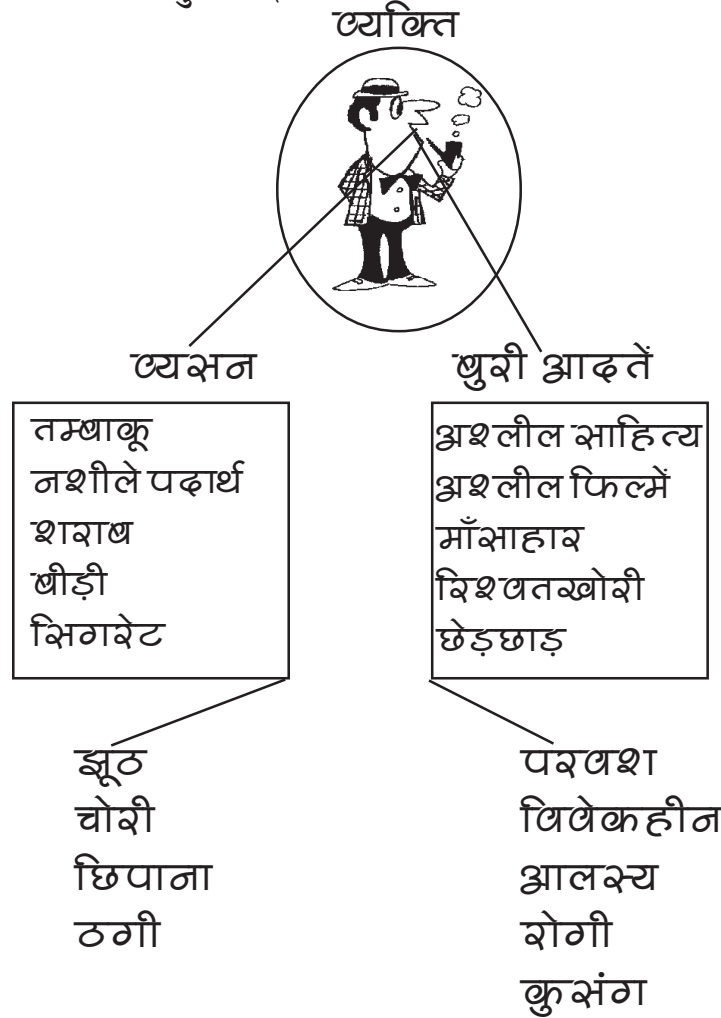
**उदाहरण** – एक व्यक्ति, जिसे प्रतिदिन कुसंग के कारण देरी से घर आने की आदत पड़ी हुई है, अपने आपको सुधारना चाहता है, वह, किसी भी तरीके से, घर पर जल्दी आना प्रारम्भ करता है। धीरे-धीरे वह अपने आपको सुधारने तथा जल्दी आने की आदत का विकास करता है। एक दिन, अचानक उसे किसी कार्य के लिये रुकना पड़ता है और वह ठीक समय पर घर नहीं पहुँच



पाता। जैसे ही वह घर पहुँचता है तो वह अपने लिये इस प्रकार की बातें सुनता है- “... इसकी तो आदत ही है देरी से आने की, कहीं गया होगा अपने मित्रों के साथ...” जिससे उसे ये लगने लगता है कि परिवर्तन होने से कोई फायदा नहीं। कोई उसे समझता ही नहीं है। यदि वह कुसंग में है तो भी वही बातें और यदि उससे निकलने का प्रयास करता है तो भी उसी प्रकार की बातें सुननी पड़ती हैं। ऐसे समय पर यदि उसे उचित साथ न मिले तो वह धीरे-धीरे फिर नकारात्मकता की ओर बढ़ने लगता है। और कभी<sup>2</sup> इसके पहले से भी अधिक बुरे परिणाम होते हैं।

5.3 प्रचलित वातावरण – इसी प्रकार आजकल का चारों ओर फैला हुआ वातावरण उसके परिवर्तन-पथ पर बाधा बनता है।

## 6. व्यसन और बुरी आदतें



**उदाहरण** – एक बच्चा घर में अपने पिता को धुम्रपान (सिगरेट, बीड़ी) करते देखता है। स्कूल में अपने अध्यापक को देखता है। और मित्रों को, जिनके साथ काफी समय बिताता है, उन्हें भी धुम्रपान करते देखता है। जब इस प्रकार की चीजें चारों ओर दिखाई पड़ती हैं, मानव का स्वभाव ऐसा है कि वह जिज्ञासा के कारण भी इन चीजों की ओर खिंचा जाता है और वह स्वयं इनका अनुभव करके देखना चाहता है। ऐसे समय पर मनुष्य अपने ऐसे कर्मों का समर्थन अपने ही विचारों द्वारा करता है - 'एक बार लेने का अनुभव करने में क्या फर्क पड़ता है'

आजकल, टी. वी. भी एक बहुत बड़ा माध्यम बना है जिसके कारण, अनजाने में ही आदतों का विकास होता है और फिर उन आदतों को छोड़ना मुश्किल होता है।

अश्लील साहित्य और अश्लील फिल्मों ने युवा मानस को इस हद तक उत्तेजित किया है कि बलात्कार और छेड़छाड़ के किस्से आए दिन सुनने को मिलते हैं। जुआ, रिश्वतखोरी आदि आदतों ने कितने घर बर्बाद किए हैं? तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि-आदि आदतें सकारात्मकता की ओर बढ़ते मानवमन के लिए बाधा बन जाती हैं। दूसरी एक आदत जो आज की युवा पीढ़ी को विकृत बना रही है, वह है – रेगिंग। एक सत्य घटना हमने नज़रों से देखी है। एक तेजस्वी विद्यार्थी था। उसने पास के शहर में इंजीनियरिंग कालेज में एडमिशन लिया और घर दूर होने के कारण वहीं के एक होस्टेल में रहना शुरू किया। एक दिन बड़ी बुरी तरह उसके साथ रेगिंग हुआ। बच्चे को बड़ा धक्का लगता है। वह घर आकर माँ-बाप से कहता है कि मैं पढ़ना नहीं चाहता हूँ। माँ-बाप समझाकर वापस होस्टेल में छोड़ जाते हैं। बच्चा कह नहीं पाया कि उसके साथ क्या हुआ है। एक दिन चिट्ठी लिखकर वह वहाँ से भाग जाता है और बहुत दूँढ़ने के बाद दूर के एक शहर से मिलता है। लेकिन इतनी गहरी निराशा उसके अंदर भर गई थी जो महीनों तक उसके लिए मनोचिकित्सक की चिकित्सा आवश्यक हो गई। ऐसी घटनाएं व्यक्ति को निराशावादी और जीवन के प्रति निरुत्साही बना देती हैं।

### 7. इन सभी आदतों का कारण – नकारात्मकता

इन सभी आदतों व व्यसनों का कारण है – नकारात्मकता। एक बार एक व्यक्ति इस ओर चला जाता है तो उसे यह काफी लम्बे समय के बाद महसूस

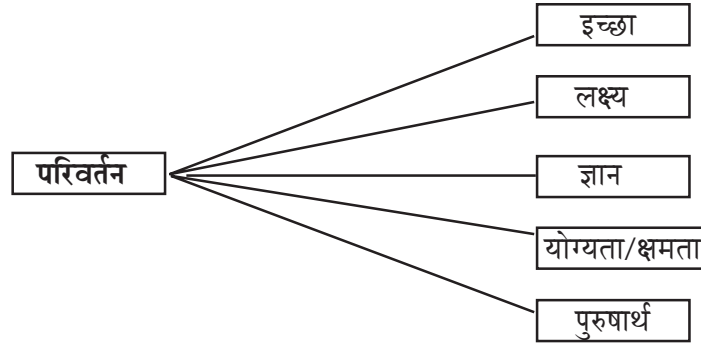


होता है कि उसने जो कुछ किया है और अब कर रहा है वह गलत है। फिर उसे उसमें से निकल आना या उसको छोड़ना बहुत कठिन लगता है।

### 8. अपनी स्थिति को जानना अति आवश्यक

अतः यह आवश्यक हो जाता है कि हम अपनी स्थिति को जानें और समझें और यह महसूस करें कि इस समय हम किस स्थिति में हैं और आगे करना क्या है? इसके लिये सकारात्मक परिवर्तन का ज्ञान होना अति आवश्यक है ताकि हम अपनी बुराइयों व आदतों को परिवर्तित कर सकें।

### 9. परिवर्तन के लिये नई प्रक्रिया –



परिवर्तन के लिये 5 बातों का होना आवश्यक है। सर्वप्रथम, परिवर्तन के लिये आन्तरिक इच्छा चाहिये कि 'मुझे परिवर्तन होना ही है।' इसी इच्छा के परिवर्तन के लिये लक्ष्य बनाना आवश्यक है। परिवर्तन क्यों करना है, ये समझ जाने से लक्ष्य मज़बूत हो जाता है। अर्थात् उसे ये ज्ञान होना जरूरी है कि परिवर्तन क्यों करना है और कैसे करना है, यह मालूम पड़ने से वह उमंग-उत्साह से कार्य करेगा।

### उदाहरण –

यदि किसी को कहा जाये कि आप प्रातः 4 बजे उठो, तो वह तुरन्त जवाब देगा कि यह तो बहुत मुश्किल है क्योंकि उसे रोज़ 8 बजे सवेरे उठने की आदत है। लेकिन यदि उसी व्यक्ति को सुबह 5 बजे ट्रेन पकड़नी हो तो अवश्य ही, वह 3 बजे उठ जायेगा। हो सकता है, कि रात को नींद भी न आये। क्यों? क्योंकि मालूम है कि उसे अगले दिन समय पर जाना है और उसके दिमाग में यह ज्ञान है कि उसे वहाँ जाने से क्या लाभ होने वाला है। वैसे ही यदि उसे परिवर्तन के लिये लक्ष्य स्पष्ट हो और उसके बारे में ज्ञान भी हो तो उसे परिवर्तन होना बहुत सहज लगेगा और वह उमंग-उत्साह में रहेगा।



अब आपके पास लक्ष्य भी है और ज्ञान भी है, लेकिन साथ-साथ इसके लिये क्षमता भी चाहिये। यदि कार्य करने की क्षमता नहीं होगी तो कार्य कैसे पूरा होगा?

जैसे कभी-कभी हँसी-हँसी में प्रतियोगिता में आ जाते हैं; उस व्यक्ति की ज्यादा हज़म करने की क्षमता नहीं है लेकिन 2 केले के बजाये वह 12 केले खा लेता है, तो क्या परिणाम होगा? इसीलिये अपना लक्ष्य अपनी 'क्षमता' को देख कर ही निर्धारित करें।

परिवर्तन के लिये फिर पुरुषार्थ भी अवश्य चाहिये। पुरुषार्थ के बिना तो कुछ भी नहीं मिलता। **पुरुषार्थ से क्षमता बढ़ाई जा सकती है।**

यदि इन पाँचों में से किसी भी एक बात की कमी होगी तो कहीं न कहीं पाँव डगमगा जायेंगे, इसीलिये पाँचों बातों का होना आवश्यक है।

**आज हम ये प्रतिज्ञा करेंगे** कि हमें इन कमजोरियों का, बुराइयों का, व्यसनों का दास नहीं बनना है। स्वयं की सोई हुई शक्ति को जागृत कराना है, एक अच्छा इन्सान बनना है, एक ऐसा इन्सान जिसका दृष्टिकोण सकारात्मक है।

## 10. प्रश्नावली

समय: 10 मिनट

*अब आप इस प्रश्नावली पर सोचिये*

1. मुझ में कौन-कौन सी बुराइयाँ हैं, जिनको मुझे छोड़ना चाहिये?
2. मुझ में कौन-कौन से व्यसन हैं, जिनको मुझे छोड़ना चाहिये?
3. इन व्यसनों या आदतों के स्थान पर कौन-सी अच्छी आदतें धारण करेंगे?
4. कमजोरियों के स्थान पर किन सदगुणों को धारण करेंगे?
5. आपके अपने हिसाब से आपके व्यक्तित्व का चित्र क्या है? चाहे शब्दों में लिखें या चित्र बनायें। आप इसे कब तक साकार करेंगे?

*(यह कार्य वे अपने पास अपने लिये रखें)*

## 11. मनन चिन्तन

विभिन्न परिस्थितियों के मध्य, वायुमंडल के विभिन्न प्रवाहों के मध्य रहते हुये हम अपनी विचार शक्ति को एक दिशा में एकाग्र करें। हमारी विचार-शक्ति सकारात्मकता की ओर प्रवाहित रहे। आज हमने कुछ बुरी आदतों और व्यसनों के बारे में विचार किया, लेकिन इनके सिवाय अन्य कई सूक्ष्म आदतें हैं



जिनको छोड़ना ज़रूरी है। उन सूक्ष्म आदतों के लिये मुझे गहराई से सोच कर एक योजना तैयार करनी होगी। हमें परिवर्तन की नई प्रक्रिया का प्रारम्भ करना है। यह प्रक्रिया अपने आपमें अनुपम व अनोखी है। हम इसके लिये स्वयं को तैयार करें। हम अपनी मन और बुद्धि को तैयार करें। स्वयं से बातें करना प्रारम्भ करें – अपने आपको यह विचार दें “मुझे बदलना है। लेकिन कैसे?– मुझे बदलना है, लेकिन क्यों?” वास्तव में मेरा बदलना ही मेरा बड़ा भाग्य है। इसी की मुझे आवश्यकता है – मैं बदलूंगा/बदलूंगी।

आज की इस शुभ घड़ी का मुझे बहुत समय से इन्तज़ार था – मेरा मन कई प्रकार की पूर्व स्मृतियों से मुक्त होता जा रहा है – नकारात्मक भावनाओं से मुक्त होने की आशा दिखायी पड़ रही है – मेरा जीवन नवीन उपलब्धियों से भरपूर होगा- ऐसा मेरा विश्वास है – इस पर अपना ध्यान केन्द्रित कर मुझे मेरा जीवन आलोकित करना है – मुझे मेरी विशेषताओं व योग्यताओं को खोजना होगा, बुरी आदतों को महसूस कर निकालना होगा – यही स्मृतियाँ मेरे सकारात्मक पथ का आधार बन सकती हैं – मैं महान भाग्यशाली हूँ जो मुझे ये अवसर प्राप्त हुआ – मैं शुक्रगुजार हूँ, जिससे मुझे यहाँ आने का मौका मिला – अब मेरी प्रगति की दिशाएँ खुलती नज़र आ रही है – इस ओर मैं बढ़ रहा हूँ – सबसे और सर्व प्रकार से मुझे सहयोग प्राप्त हो रहा है – अन्दर-ही-अन्दर अनहद खुशी हो रही है। अन्तरात्मा आनन्द की प्राप्ति कर रही है – मेरा जीवन सुन्दर और श्रेष्ठ बनता जा रहा है- एक नई जागृति का अनुभव हो रहा है – नई जागृति – नई चेतना – मैं बदलूंगा/बदलूंगी, अवश्य बदलूंगा/बदलूंगी, अनेकों का/की प्रेरणा स्रोत बनूंगा/बनूंगी।



## सत्र ३ : सम्बन्धों में सकारात्मकता

समय: 2 घंटे

- जीवन में सम्बन्धों का महत्त्व
- सम्बन्धों में सकारात्मकता लाने की विधि
- चेतना का ज्ञान
- स्मृति और उसके पहलू

### 1. सम्बन्धों में सकारात्मकता

जीवन में सकारात्मकता का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है – सम्बन्धों में सकारात्मकता। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसे परिवार के साथ रहना है और समाज के साथ चलना है। एक व्यक्ति में सकारात्मक परिवर्तन अर्थात् उसका सम्बन्धों के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन होना। यदि सम्बन्ध ठीक नहीं है तो जीवन में जीने का मजा नहीं रहता। वह खुशी, वह आनन्द, जो होना चाहिए वह नहीं मिल पाता।

### 2. जीवन में सम्बन्धों का महत्त्व

(क) सम्बन्ध जीवन के साथ जुड़ा हुआ है – जब तक जीवन है तब तक सम्बन्ध है। एक व्यक्ति किसी भी स्थान पर है, किसी भी व्यवसाय में है, किसी भी क्षेत्र में है, कोई भी आयु वाला है, घर में है या बाहर है, लेकिन सम्बन्ध तो है ही है। वह सम्बन्ध के बिना रह नहीं सकता क्योंकि उसे कोई न कोई तो अवश्य चाहिए।

(ख) जीवन के बहुत से अनुभवों का आधार सम्बन्ध है – आपने शायद अनुभव किया होगा कि सफलता-असफलता, सुख-दुख, खुशी-गम, काफी हद तक सम्बन्धों पर निर्भर करता है। सम्बन्ध यदि एक बार बिगड़ जाए तो उन्हें फिर से बनाने में काफी समय चला जाता है। उसमें भी हमें यह मालूम नहीं कि ये सम्बन्ध पहले जैसा हो पाएगा या नहीं।

(ग) सम्बन्ध बहुत नाजुक भी है और मजबूत रस्सी के समान भी है – मानो आप ने किसी को कुछ कह दिया और जो कहा वह सही कहा और अच्छी भावना से कहा। लेकिन सामने वाले व्यक्ति को अच्छा नहीं लगा। अब वह आप से दूर-दूर रहने लगेगा। सम्बन्ध में हल्की-सी दरार पड़ जाती है। तो कितने नाजुक हैं ये सम्बन्ध!



फिर यह उतने ही मज़बूत भी हैं जो टूटने पर भी नहीं टूटते। जैसे सम्बन्ध टूटने के पश्चात भी दो व्यक्ति एक-दूसरे को याद करते रहते हैं चाहे वे गलतियों के रूप में ही क्यों न याद करें।

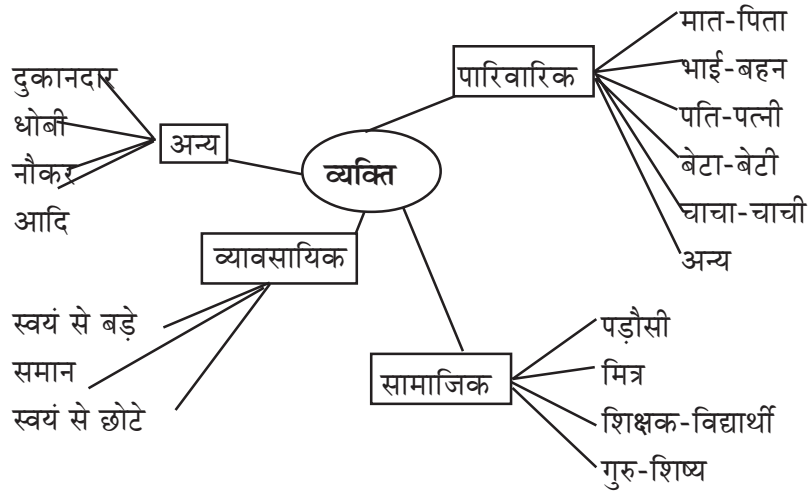
(घ) सम्बन्ध हमारे मनोभावों का आधार है – जैसा सम्बन्ध वैसा भाव। जैसे माँ का अपने बच्चों के प्रति ममता का भाव। बच्चों के अपने मात-पिता के प्रति आदर सत्कार का भाव, मित्र के प्रति मैत्री भाव, भाई-बहन में प्रेम का भाव, विरोधी के प्रति कटुता या घृणा का भाव, दुश्मन के प्रति वैर-भाव, शिक्षक के प्रति सम्मान भाव, गुरु के प्रति श्रद्धा भाव, व्यावसायिक सम्बन्धों में स्वार्थ भाव। जैसे-जैसे हम परस्पर सम्बन्धों में आते हैं वैसे-वैसे हमारे मनोभाव दृढ़ होते जाते हैं और वह हमारी वृत्तियों का रूप ले लेते हैं। उन्हीं के आधार पर हम व्यवहार में आते हैं और एक-दूसरे के सम्बन्ध सम्पर्क में आते हैं।

**सम्बन्ध – मनोभाव, दृढ़ता, वृत्तियाँ, व्यवहार**

जो भाव सम्बन्धों के आधार पर उत्पन्न होते हैं, वे सकारात्मक भी होते हैं तो नकारात्मक भी, भावनात्मक भी होते हैं तो तर्क-वितर्क वाले भी, निश्चयात्मक भी तो संशयात्मक भी, विवेकयुक्त भी और विवेकहीन भी।

वर्तमान समय, विषम परिस्थितियों के बीच, हमारी मानसिक स्थिति इतनी अस्थिर हो चुकी है कि ये भी नहीं मालूम पड़ता कि किसके साथ कैसा व्यवहार करें। सम्बन्धों में इतनी नकारात्मकता आ चुकी है कि सम्बन्ध – बन्धन समान लगने लगे हैं।

### 3. व्यक्ति और सम्बन्ध –



इससे पूर्व, कि हम इस बात पर चर्चा करें कि सम्बन्धों के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन कैसे लायें, हम इस विषय पर चर्चा करेंगे कि एक व्यक्ति को जीवन में किन-किन सम्बन्धों से गुजरना पड़ता है। ये मुख्यतः 4 प्रकार के हैं – पारिवारिक, सामाजिक, व्यवसायिक एवं अन्य। इन सबमें ही सकारात्मकता लानी है।

#### 4. प्रश्न

हम अपने आपसे एक प्रश्न पूछें –

‘मैं – मेरे सब सम्बन्धों में कितना सफल व सन्तुष्ट हूँ?’

(5 मिनट सोचने के लिये कहिये)

यह कोई ज़रूरी नहीं कि हर व्यक्ति अपने सभी सम्बन्धों में पूर्णतया सन्तुष्ट व सफल हो।

**उदाहरण** – एक व्यक्ति, जब वह बच्चा था, उसके मात-पिता ने बहुत अच्छी तरह से पालना की, जितना वह कर सकते थे, सो किया। दोनों का एक-दूसरे के प्रति स्नेह व सम्मान था। साथ ही साथ मात-पिता के मनमें एक आशा भी थी कि बच्चा बड़ा होकर उनका सहारा बनेगा।

अब वह बच्चा बड़ा हो जाता है, उसकी नई-नई जिम्मेदारियाँ बढ़ जाती हैं क्योंकि वह व्यापारी भी है। वह नये-नये सम्बन्धों से जुड़ जाता है जैसे पत्नी, बच्चे, मित्र, साथी। वह स्वयं को इन सब सम्बन्धों से घिरा हुआ महसूस करता है।

मात-पिता को अपनी आशा है, बच्चे की अन्य कुछ इच्छायें हैं, परिणाम यह निकलता है कि वह अपने मात-पिता की इच्छा पूर्ण नहीं कर पाता, जबकि वह ऐसा चाहता नहीं है। मात-पिता भी अपनी आशा को (जो शायद 25 वर्ष पूर्व की थी) पूर्ण होते न देखकर निराश होने लगते हैं और दुखी होते हैं। उनकी मानसिक स्थिति ऐसी हो जाती है कि वे कुछ भी सुनने को तैयार नहीं होते और वे अपने पुत्र को उन परिस्थितियों के लिए दोषी समझते हैं।

यदि इसका विश्लेषण किया जाये तो मालूम पड़ता है कि उस व्यक्ति की अपनी जिम्मेदारियाँ हैं, अपनी जवाबदारियाँ हैं। वह भी जो हो रहा है, उससे खुश नहीं है। वह न यह चाहता है कि उसके मात-पिता उससे नाराज या दुःखी हों, न वह यह चाहता है कि उसके अन्य सम्बन्धों में ऐसी बातें आयें। वह स्वयं को बोझिल महसूस करता है। मात-पिता भी अपने स्थान पर ठीक हैं। लेकिन हल कोई भी नहीं पा रहा है।



इसीलिए, सम्बन्धों पर इसका प्रभाव पड़ता है जिसके कारण सम्बन्धों में तनाव, कटुता, असंतुलन आदि पैदा होते और यही बात अन्य सम्बन्धों के साथ भी होती है।

### सम्बन्ध – एक प्रकार का खिंचाव

एक बार सम्बन्धों में कटुता आ जाती है, तो वह सम्बन्ध बार-2 अपनी ओर खींचता है। बुद्धि – जितनी लगाव वाले स्थान पर जाती है उतना ही घृणाभाव वाले के पास भी जाती है। समय दोनों में ही व्यर्थ जाता है।

### 6. एक प्रश्न

वह मानसिक समझ कौन-सी है जिसके आधार पर हम सम्बन्धों में समन्वयता ला सकें, अपने सम्बन्ध अच्छे बना सकें? अब हम इस बात पर चर्चा करेंगे

### 7. अभ्यास

हम कोई भी एक सम्बन्ध लेकर उसका 3 भिन्न प्रकार से विश्लेषण करेंगे

- ✳ मेरा सम्बन्ध के प्रति दृष्टिकोण क्या है?
- ✳ मेरा सम्बन्ध के प्रति दृष्टिकोण कैसा होना चाहिये?
- ✳ जैसा होना चाहिये, उसके लिये क्या करें?

7.1 फ्लिप चार्ट(Flip chart) की मदद से भाग लेने वालों के साथ चर्चा करें)

एक व्यक्ति के अपने मात-पिता के प्रति –

दृष्टिकोण कैसा है	कैसा होना चाहिये
असम्माननीय	सम्मानपूर्ण
रोब जमाने	स्नेहपूर्ण
देखभाल करने	आज्ञाकारिता का
अधिकारी की भावना	ज़िम्मेवारी का
जायदाद हड़पने की वृत्ति	कर्तव्य पालन का
बोझ की महसूसता	फ़र्ज अदाई का

इस अभ्यास से यह स्पष्ट मालूम पड़ता है कि व्यक्ति का व्यवहार अपने मात-पिता के प्रति समयानुसार परिवर्तित होता रहता है। जब तक वह छोटा बच्चा है, तो उसके मन में उनके लिए स्नेह, सम्मान रहता है लेकिन जैसे ही वह बड़ा होता है, उसकी भावनायें धीरे-धीरे बदलने लगती हैं उसको लगता है कि उसके मात-पिता उसके ऊपर निर्भर हैं। वे उसे बोझ-सा लगने लगते हैं। फिर

वह अपने मात-पिता पर भी रोब जमाने लगता है।

7.2 दोनों ही समान रूप से ज़िम्मेवार हैं, लेकिन ठीक करने का प्रयास अवश्य करना चाहिए – वास्तविकता यह है कि मात-पिता और उनका बच्चा दोनों ही सम्बन्धों में कटुता लाने के जवाबदार हैं। हम यह सोचें कि कौन जवाबदार है उसकी बजाय यह सोचे कि ‘बच्चा होने के नाते मेरा उनके प्रति क्या कर्तव्य है, क्या ज़िम्मेदारी है?’ चलो एक बार हम मान लें कि मात-पिता ने आपका पालन-पोषण करने में ठीक से अपनी फर्जअदायी नहीं निभाई, लेकिन ‘क्या मैं ठीक कर रहा हूँ?’ वर्तमान समय स्थिति यह है कि न तो मात-पिता जो करना चाहिये वह करते हैं और न ही बच्चों को जैसा होना चाहिये, वैसे हैं। यदि एक गलत है तो दूसरा भी गलत है, लेकिन याद रहे 2 गलत सही नहीं बना सकते (Two wrong cannot make one right)

7.3 पुनः सम्बन्ध बनाने की विधि – अपने मात-पिता के प्रति सही दृष्टिकोण बनाने के लिये निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें। याद रहे –

- ◆ कुछ गुण ऐसे हैं जो सभी सम्बन्धों को निभाने के लिए आवश्यक है? जैसे परस्पर विश्वास, नम्रता, सम्मान, सहयोग आदि।
- ◆ व्यक्तियों को बदलना मुश्किल है लेकिन कुछ गुण, कुछ भावनाएं ऐसी हैं जिन्हें हम सकारात्मक रूप देकर सम्बन्ध का सुख लूट सकते हैं।
- ◆ मेरी अपने मात-पिता के प्रति कुछ फर्जअदायी है।
- ◆ जैसा मैं करूँगा/ करूँगी, वैसा पाऊँगा/पाऊँगी।
- ◆ छोटी-छोटी बातों को पर्वत समान बना देना- यह सही रूप से जीने का तरीका नहीं है। राई को पहाड़ मत बनाओ
- ◆ आपसी समझ का विकास करना है।

(इसी प्रकार अन्य सम्बन्धों का विश्लेषण किया जा सकता है, आप उन्हें गृहकार्य के रूप में कार्य दें। उन्हें जो भी सम्बन्ध पसन्द है, जिस पर वे अभ्यास करना चाहें कर सकते हैं)

## 8. सम्बन्धों को ठीक करना इतना आसान नहीं है

सम्बन्धों को फिर से बनाना इतना आसान नहीं है। यह क्रिया कोई जल्दी से हमें फल दे दे ऐसा नहीं है अर्थात् यदि मैंने सोचा कि ठीक हों, तो ठीक हो जायेंगे। वास्तव में सम्बन्धों को फिर से बनाने का पथ धीमा है। लेकिन यदि एक व्यक्ति योजनाबद्ध रूप से, सच्चे दिल से इसका अनुकरण करे तो अवश्य ही वह विजयी होगा।

## 9. नकारात्मकता - एक मुख्य कारण

जैसा कि हम पहले भी बता आये हैं कि इसका मुख्य कारण नकारात्मकता है। सम्बन्धों में नकारात्मकता अन्य नकारात्मक परिणामों को लेकर आती है।

## ९.१ परिणाम (आप पहले भाग लेने वालों से पूछें)



- ☛ अकेलापन (लोगों से दूर-दूर रहने की वृत्ति)
- ☛ असुरक्षा (मन में यह भय बना रहता कि उसकी कोई परवाह नहीं करता)
- ☛ उलझा हुआ (अपने ही व्यर्थ व नकारात्मक विचारों में उलझा हुआ)
- ☛ निराशा (असफलता के कारण क्योंकि सही निर्णय नहीं लिये)
- ☛ असहयोग (आत्म विश्वास की कमी - असफलता के कारण)
- ☛ बेचैनी (मन बेचैन रहता। खाना व किसी से बात करना अच्छा नहीं लगता)
- ☛ स्वास्थ्य पर प्रभाव (शारीरिक कमजोरी, बुरी संगत में फँसने की संभावना)
- ☛ अनियमित दिनचर्या (अपने दैनिक कार्यों में अनियमितता जैसे स्नान करना, भोजन करना आदि)
- ☛ निद्रा का अभाव (रात भर जागना/ ठीक नींद न आना)।
- ☛ व्यक्तित्व पर प्रभाव (बाहर की परिस्थितियों को या दूसरों को दोषी ठहराना, गिरावट की ओर जाना)

इन सब बातों का प्रभाव उसके बोल-चाल, व्यवहार में दिखायी देता है। व्यवहार में संयम नहीं, भाषा में विवेक व माधुर्यता नहीं। जब एक व्यक्ति हलचल में आता है तो वह 5 को हलचल में लाता, फिर 50 को, फिर 500 को। हलचल का आधार स्वयं व्यक्ति है। जैसे पानी में पत्थर फेंकते हैं तो लहरें वहाँ से उत्पन्न होती जहाँ पानी में पत्थर लगा फिर धीरे-धीरे वह लहरें फैलती जाती हैं। यही कारण है कि आज चहुँ ओर नकारात्मकता का वातावरण दिखाई दे रहा है चाहे वह घर हो या कार्य करने का स्थान।

इन सबसे हम इसी निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि अभी अपने दृष्टिकोण को परिवर्तित करना अति आवश्यक है। क्या आप ऐसा समझते हैं?

### 10. एक गहरी समझ – (भाग लेने वालों से पूछें)

- (क) ये सम्बन्ध कब बने?
- (ख) कब तक ये चलते रहेंगे?
- (आपको भाग लेने वालों से अलग2 जवाब मिलेंगे)

जब हम संसार में आये तब यह सम्बन्ध बनने शुरू हुए और संसार में जब तक हैं तब तक यह चलते रहेंगे। अर्थात् जब हम शरीर लेते हैं तो सम्बन्ध बनने शुरू होते और जब यह शरीर छोड़ेंगे तो सम्बन्ध स्वतः ही खत्म हो जायेंगे।

क्या इसका अर्थ यह समझा जाये कि एक चेतन शक्ति है जो, जब शरीर में प्रविष्ट करती है तो शरीर मनुष्य कहलता है और जब वह शरीर से निकलती है तो शरीर मुर्दा कहलता है। शरीर, बिना इस चेतना के, 5 तत्वों का पुतला है। अब हम इस निष्कर्ष पर आए हैं कि हमें नकारात्मकता अच्छी नहीं लगती है,



सकारात्मकता ही आगे बढ़ने का सही साधन है, तब फिर सकारात्मकता जीवन के आए कैसे? अगर हमें हमारी सम्पूर्णता या निज-स्वरूप, (Originality) का एक बार भी दर्शन हो जाए उस स्थिति को प्राप्त करना हमारा लक्ष्य बन जाए। निज-स्वरूप की पहचान मिल जाए तो हमारी वर्तमान स्थिति से हम उपर उठ सकते हैं।

### 11. चेतना का ज्ञान –

- ✽ कौन है जो सोचता, विचार करता, कल्पना करता, निर्णय लेता व प्रयास करता है?
- ✽ क्या यह शरीर है जो करता है या अन्य कोई (1 मिनट सोचने के लिये दें)

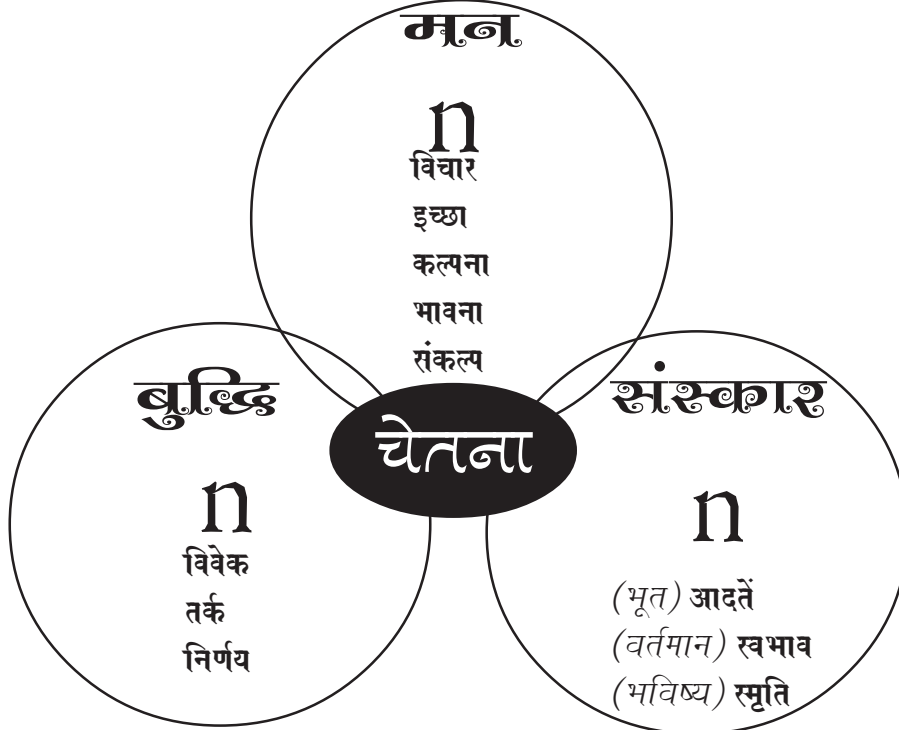
इस 'मैं' को जानना है, यह 'मैं' ही चेतना है जिसको सरल शब्दों में, अध्यात्म में 'आत्मा' कहा जाता है। यही शरीर को चलाने वाली दिव्य शक्ति है, इसे 'शालीग्राम' भी कहा जाता है।

हम इसी को भूल गये हैं, इसको जानने, पहचानने और महसूस करने की आवश्यकता है।

### 12. मन, बुद्धि, संस्कार

आत्मा अथवा चेतना की मुख्य 3 शक्तियाँ हैं – मन बुद्धि और संस्कार। यद्यपि इन शक्तियों के अलग-अलग नाम हैं लेकिन यह वही आत्मा है जो तीन भिन्न-भिन्न तरीके से कार्य करती है।

12.1 मन – मन आत्मा की विचार शक्ति का नाम है। मन में अनेक प्रकार





के विचार उत्पन्न होते रहते हैं – कभी अपने, कभी दूसरों के; कभी देश के कभी विदेश के; कभी जानपहचान वालों के और कभी अनजान लोगों के। तो मन में विशिष्ट प्रकार की भावनायें जागृत होती हैं।

**12.2 बुद्धि** – मन में किये गये विचार बुद्धि तक पहुँचते हैं। बुद्धि उसे समझती है, तर्क-वितर्क करती है, परखती है व निर्णय लेती है। बुद्धि में हमेशा समझने की जानने की जिज्ञासा-वृत्ति बनी रहती है। यदि इस जिज्ञासा-वृत्ति को ठीक प्रकार से चलाया जाये तो व्यक्ति सही ज्ञान प्राप्त कर सकता है।

**12.3 संस्कार** – मन ने संकल्प किया, बुद्धि ने निर्णय दिया और आत्मा ने शरीर द्वारा कर्म किया। कर्म का परिणाम आत्मा पर छाप छोड़ता है- इसी का नाम संस्कार है। ये संस्कार 3 प्रकार के होते हैं

भूतकाल : बीती हुई घटनाओं की स्मृतियाँ

वर्तमान : वर्तमान में किये गये कर्मों की छाप

भविष्य : वर्तमान के आधार से बनते हैं, इसलिये ये हमारे हाथ में है। हम स्वयं को जैसा चाहे वैसा बना सकते हैं।

तो हम सबको यह जागृति रहनी चाहिये कि मैं एक आत्मा हूँ। मैं मन, बुद्धि, संस्कार सहित हूँ। मुझे स्वयं को जानना व खोजना है।

### 13. आत्मा का मूल स्वभाव –



अभी तक हमें यही मालूम था कि हम शरीर हैं, हमें अपनी वास्तविकता का ज्ञान ही नहीं था, अभी हमें पता चला कि 'मैं एक आत्मा हूँ।' जब यह ज्ञान प्राप्त हुआ कि मैं एक आत्मा हूँ, तो इसके साथ साथ यह भी महसूस होने लगता

है कि जिनको भी हम अपने पास देख रहे हैं वे भी वास्तव में एक आत्मा हैं। इस नई जागृति के कारण अब हम जिसको भी देखते हैं तो आत्मिक रूप से देखते हैं। सर्व को उनके वास्तविक स्वरूप में देखने से हमारे अन्दर अपनेपन की भावना जागृत होती है। सर्व को आत्मा देखने से यह भी समर्थ विचार आता है कि हम सभी एक हैं और एक परिवार के हैं। पूरा विश्व एक परिवार लगता है और इस प्रकार से हमारे अन्दर अपनेपन की भावना जागृत होती है।

**उदाहरण** – जब 4-5 व्यक्ति किसी एक देश के (भारत के) किसी अन्य देश में (अमेरिका में) मिलते हैं तो उनमें अपनेपन की भावना जागृत होती है। यह एक स्वाभाविक बात है। ऐसे ही जब हमें यह ज्ञान मिलता है कि हम आत्मा हैं और जिनको देख रहे हैं वह भी आत्मायें हैं अर्थात् हमें अपने में तथा दूसरों में समानता दिखाई देती है जिससे अपने-पन की भावना जागृत होती है। इससे स्वाभाविक रूप से निःस्वार्थ स्नेह जागृत होता है। यह स्नेह-ज्ञान अथवा समझ के द्वारा जागृत हुआ स्नेह है। इसलिए कहा जाता है कि ज्ञान से प्रेम की उत्पत्ति होती है। (Knowledge brings forth love)

जब 2-4 स्नेही आपस में मिलते हैं तो आनन्द की प्राप्ति होती है। जैसे एक भाई अपनी बहन को मिलता है या एक मित्र दूसरे मित्र को मिलता है तो कहता है – ‘आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई’। इसके लिये बहुत पुरुषार्थ करने की आवश्यकता नहीं पड़ी। क्योंकि जहाँ स्नेह है वहाँ खुशी और आनन्द है। जहाँ खुशी और आनन्द का वातावरण है, सब मौज मना रहे हों तो वहाँ अवश्य ही सुख की अनुभूति होगी। सुख एक अनुभूति है। लोग – साधन, सम्बन्ध, सम्पत्ति और स्टेटस को सुख का आधार मानते हैं लेकिन जबकि ये चारों ही आधार अल्पकालिक हैं तो प्राप्ति भी वैसे ही होगी। आनन्द के वातावरण से स्वतः सुख पैदा होता है। तो ज्ञान से प्रेम, प्रेम से आनन्द, आनन्द से सुख और जहाँ सुख है वहाँ शान्ति तो है ही है। सुख से उत्पन्न शान्ति सदाकालीन है। यह शान्ति दिव्य गुणों से जन्म लेती है, यह अविनाशी है, यह आत्मा का निज़ी गुण है।

जिसमें यह सभी गुण दिखाई देते हैं, उसके लिये कहा जाता है कि यह बहुत पवित्र है। ऐसे ही कोई स्थान जहाँ शान्ति हो वहाँ के लिये कहा जाता है, कि यहाँ का वातावरण बड़ा पवित्र है। जहाँ अशान्ति होती है वहाँ के लिये कहा जायेगा कि यहाँ तो अशान्ति-ही-अशान्ति है, वातावरण में झगड़ा-ही-झगड़ा है।

जब यह सभी गुण हमारे कर्मों में, व्यवहार में दिखाई देते तो यही गुण शक्तियों

का रूप ले लेते हैं।

गुण + कर्म = शक्ति



**उदाहरण** – एक व्यक्ति को किसी समस्या का सामना करना है लेकिन वह बिना किसी मानसिक द्वन्द्व व तूफान के, बिना तनाव के उसे पार कर लेता है, वह अपनी धैर्यता व हिम्मत को बनाये रखता है और इस तरह से सहनशक्ति का विकास उसमें होने लगता है। यही आत्मा के वास्तविक गुण हैं।

#### 14. स्मृति का ज्ञान

मुझे स्वयं को यह स्मृति देनी है व पक्की करनी है कि –

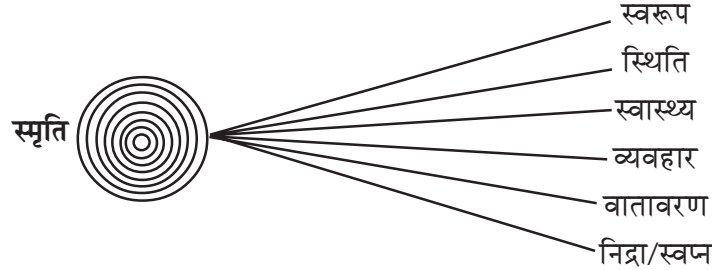
T यह मेरे निजी गुण हैं।

T इन गुणों का मुझे अनुभव करना है।

T इन्हें अपने कर्तव्यों व व्यवहार में लाना है। क्योंकि स्मृति व्यक्तित्व को शक्तिशाली बनाने का साधन है। स्मृति के 2 पहलू हैं – याद करना व भूल जाना। जितना याद रखना जरूरी है उतना ही भूल जाना भी महत्वपूर्ण है। इसलिए स्मृति का ज्ञान होना जरूरी है।

स्मृति का ज्ञान क्या है ?

स्मृति का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव है ?



14.1 जैसी स्मृति वैसा स्वरूप – यदि स्मृति में खुशी की बात होगी तो चेहरा खुशमिजाज़ दिखायी देगा। यदि गम की बात होगी तो चेहरा उदास दिखाई देगा।

14.2 जैसी स्मृति वैसी स्थिति – हमारी मानसिक स्थिति में उतार-चढ़ाव आना – यह भी स्मृति पर ही आधारित है। कभी उमंग-उत्साह वाली स्थिति और कभी बिल्कुल निराशा की। कभी एकदम शांत और कभी एकदम मूझी हुई मनोस्थिति होती है तो जैसी स्मृति वैसी स्थिति।

14.3 जैसी स्मृति वैसी शक्ति – यदि स्मृति सकारात्मक है तो शक्ति

महसूस करते और यदि नकारात्मक है तो कमजोरी महसूस करते, जैसे ताकत ही नहीं है।

14.4 जैसी स्मृति वैसा स्वास्थ्य – स्मृति का स्वास्थ्य पर भी बहुत प्रभाव पड़ता है। आपको परीक्षा में सफलता की खबर मिलती है तो तुरन्त उसका प्रभाव स्वास्थ्य पर दिखाई पड़ता- कैसे? जैसे कहा जायेगा कि हम इसे मौके को मनायें, पार्टी दी जाये अर्थात् कुछ खाने-पीने की इच्छा होती और यदि दुःखद् समाचार मिले और वह भी उस वक्त जब आप खाना खा रहे हों तो खाते-खाते भी छोड़ देंगे, खाने का मन नहीं करेगा। यह तो तत्कालीन घटना की बात हुई लेकिन यदि इसी प्रकार की बातें एक लम्बे समय तक होती रहें – मानों कोई बार-बार आप पर आक्षेप लगाये, आपको दोषी ठहराये, धोखा दे, तो ऐसी बातें बार-बार याद आती हैं और उसका असर भूख पर पड़ता है। इसीलिये स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है, तो जैसी स्मृति वैसा स्वास्थ्य। आजकल डाक्टर्स भी कहते हैं कि 80 प्रतिशत बीमारियाँ मन के कारण होती हैं।

14.5 जैसी स्मृति वैसा व्यवहार – स्मृति के आधार पर व्यवहार भी होता है। यदि किसी के प्रति पुरानी स्मृति होगी तो उसी के अनुसार व्यवहार होगा। यदि स्मृति में स्नेह होगा तो स्नेहमयी व्यवहार होगा।

14.6 जैसी स्मृति वैसी निद्रा/स्वप्न – स्मृति का प्रभाव और भी गहरा है। जो स्मृति में होता है वैसी ही नींद होती है। स्मृतियों के कारण कभी नींद कभी जागृत अवस्था।

15. यह सब स्मृति के विभिन्न पहलू हैं।

स्मृति को ट्रेनिंग देना आवश्यक है।

क्या आप समझते हैं कि स्मृति को ट्रेनिंग देना आवश्यक है? वास्तव में देखा जाये तो स्मृति हमारे व्यक्तित्व का आधार है। एक क्षण के लिये ज़रा सोचिये कि यदि स्मृति चली जाये तो? स्मृति का बहुत महत्त्व है। एक व्यक्ति स्मृति और विस्मृति के आधार पर ही आगे बढ़ता है। (आइये एक अभ्यास करें) इसलिये आपसे अनुरोध करेंगे कि जो स्मृतियाँ फायदा दिलाने वाली हैं उन्हें याद करेंगे, जो दुःख देने वाली हैं उन्हें भूल जायेंगे।

15.1 भूलने वाली बातें –

T पुरानी बीती हुई दुःखद् घटनायें

T भूतकाल में की हुई गलतियाँ



- T लोग जिन्होंने आपको दुःख दिया है
- T दूसरों की कमियाँ और कमज़ोरियाँ
- T जिनकी याद से दुःख पहुँचता है
- T वे बातें जो हमारा समय व्यर्थ गंवाती हैं
- T दूसरों को दिया हुआ सहयोग अथवा मदद

#### 15.2 याद करने वाली बातें –

- T प्रेरणादायक घटनायें/बातें जो आत्म-बल प्रदान करती हैं।
- T आदर्श व्यक्ति जिनसे (उदाहरण के रूप में) उमंग-उत्साह बढ़ता है।
- T किसी के द्वारा किया गया उपकार या मिली हुई मदद अथवा सहयोग।
- T कर्मों का ज्ञान – जैसा बोओगे, वैसा काटोगे।  
जैसा कर्म मैं करूँगा/ करूँगी, मुझे देख और करेंगे।
- T समय एक बार चला गया, वापिस नहीं आता।
- T उन व्यक्तियों को जिन्होंने समय पर उमंग-उत्साह दिलाया।
- T स्वयं के स्वरूप को याद रखो मैं एक आत्मा हूँ, दिव्य ज्योति-स्वरूप हूँ।

तो चलिये अपना ध्यान एक विचार पर केन्द्रित करें – मुझे अपने सम्बन्धों में सकारात्मकता लानी है। सकारात्मक विचारों पर मन और बुद्धि को एकाग्र करें।

#### 16. अभ्यास –

सकारात्मक व्यक्तित्व कितना स्वच्छ, शुद्ध एवम् निर्मल है... कितना आकर्षक है।... मुझे स्वयं का व्यक्तित्व ऐसा बनाना है... मुझे मेरे सम्बन्धों में सकारात्मकता लानी है... आज मुझे सत्य की पहचान मिली... मैं स्वयं को भूल चुका था... आज मुझे मेरी अपनी भी पहचान मिली... मैंने जान लिया है कि मैं कौन हूँ... एक चेतना हूँ... शरीर को चलाने वाली शक्ति हूँ... देह को चलाने वाली मालिक हूँ। सब देहों में कार्य करने वाली वह चेतन शक्ति आत्मा ही है। मुझे बार-बार स्वयं को अपने स्वरूप की स्मृति दिलानी होगी... मेरा असली स्वरूप सत्य है, चैतन्य है, आनन्द रूप है। मैं दिव्य शक्ति आत्मा हूँ... सर्व गुणों से सम्पन्न हूँ... ज्ञान, प्रेम, आनन्द, सुख, शांति पवित्रता, शक्ति सब मेरे में समाये हुये हैं... यह मेरे अपने गुण हैं।... इन्हें मुझे कार्य में लाना है, इन गुणों को व्यवहार में लाना है।

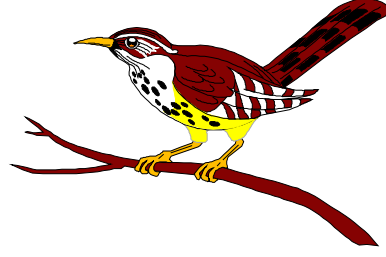
मैं स्वयं ही स्वयं से प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मुझे सर्व गुणों को धारण कर

सकारात्मक व्यक्तित्व बनाना है... जिन बातों को याद करने की आवश्यकता नहीं उन्हें विस्मृत करूँगी। मुझे अपने सम्बन्धों में सकारात्मकता लानी है... अवश्य लानी है, मुझे अपने सम्बन्धों में निखार लाना है। मैं अवश्य लाऊँगी...।

मैं एक आत्मा हूँ... चेतन आत्मा ... अविनाशी शक्ति हूँ... मन-बुद्धि-संस्कार सहित हूँ... दिव्य ज्योति हूँ, सर्व गुणों को लिये हुए हूँ।

### गृहकार्य के लिये अभ्यास

1. सम्बन्धों में सकारात्मकता लाने के लिये मुझे क्या करना चाहिये?
2. भुलाने वाली बातों की अपनी सूची बनाइये और लिखें कि उन्हें कैसे भूलेंगे?
3. याद करने वाली बातों की सूची बनाइये और लिखें कि उन्हें याद कैसे रखेंगे?





## सत्र-४ – सकारात्मक व्यक्तित्व – एक नया आयाम (भाग-१)

- ☆ सकारात्मक व्यक्तित्व
- ☆ व्यक्तित्व के विभिन्न पहलू
- ☆ ऐसा व्यक्तित्व बनाने की विधि

### 1. संसार का एक विशेषतम् पहलू

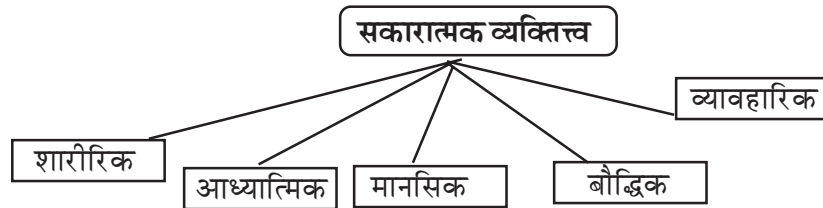
संसार में एक बड़ी विचित्रता है, चाहे उसे कुदरत की महानता कहें, चाहे कला कारीगरी कहें, संसार में एक व्यक्ति न मिले दूसरे से। हर इन्सान में कुछ न कुछ विभिन्नता है। कोई जीवित व्यक्ति चाहे तो भी वैसे ही रंग-रूप वाला दूसरा जीवित व्यक्ति बना न सके। कभी यह सोचिए कि इस शरीर के कोई अंग आगे पीछे हो जाए तो? कितना यथार्थ (accurate) चित्र मानव शरीर का है। जितना यथार्थ चित्र बना हुआ है, उतना ही यथार्थ चरित्र बन जाए तो नया समाज, नये विश्व के नज़ारे समीप दिखाई देंगे।

### 2. सकारात्मक व्यक्तित्व और उसका महत्त्व

एक व्यक्ति यदि हर परिस्थिति में, चाहे अनुकूल हो या प्रतिकूल, स्वयं के साथ व दूसरों के साथ, अपने हों या पराये, जान पहचान वाले हों या अनजान, उनके साथ सकारात्मकता बनाये रखता है तो वह सकारात्मक व्यक्तित्व का प्रतीक है। यह व्यक्तित्व अपने आप में न्यारा भी है तो प्यारा भी है। यह अपनी ओर आकर्षित करने वाला है। इस पूर्ण सकारात्मक व्यक्तित्व के विकास की कला योग्य रूप से सीख लें ताकि हम दूसरों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बन सकें।

### 3. सकारात्मक व्यक्तित्व के पाँच पहलू –

सकारात्मक व्यक्तित्व के मुख्यतः 5 पहलू हैं और यह सभी महत्त्वपूर्ण हैं, इसलिए हर पहलू का विकास करना अति आवश्यक है।





3.1 शारीरिक – जब भी किसी व्यक्ति को देखते हैं तो पहली दृष्टि उसके बाह्य व्यक्तित्व, शारीरिक व्यक्तित्व पर जाती है। व्यक्ति के स्वभाव, बोल-चाल, नैन-चैन, आदत आदि के द्वारा व्यक्ति की छाप अंकित हो जाती है।

3.2 मानसिक – कभी-कभी देखने में आता है कि कई व्यक्तियों का बाह्य व्यक्तित्व बहुत प्रभावशाली होता है लेकिन मानसिक रूप से कमजोर या पिछड़ा हुआ होता है।

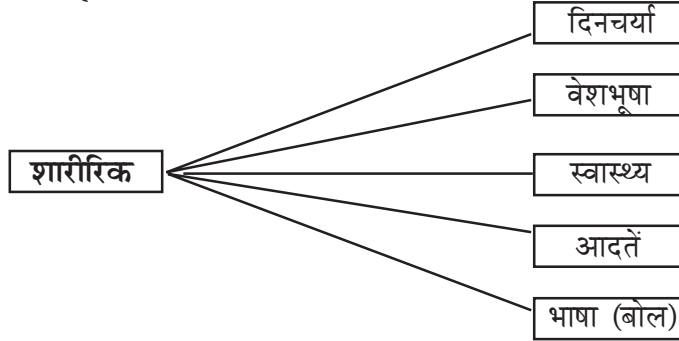
3.3 बौद्धिक – संसार में जो लोग बढ़ सके हैं या किसी क्षेत्र में उन्नति को प्राप्त हुए हैं, उन्हीं की बौद्धिक कुशलता पूर्ण रूप से विकसित रही है। पूर्ण व्यक्तित्व के लिए यह पहलू भी महत्वपूर्ण है।

3.4 व्यावहारिक – कई व्यक्ति अनेक विशेषता संपन्न होते हैं लेकिन वे व्यवहारकुशल या व्यावहारिक न होने के कारण निंदा का पात्र बन जाते हैं। लोग उन्हें घमंडी या रिजर्व समझते हैं जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता है। सिर्फ व्यवहार कुशलता न होने से लोगों के दिल को जीत नहीं सकते हैं।

3.5 आध्यात्मिक – आध्यात्मिक व्यक्तित्व में एक तेज़ या ओज़ का अनुभव होता है। (नोट: 10-15 मिनट का समय देकर वर्कशॉप करा करते हैं या flipchart का उपयोग कर सभा के बीच चर्चा की जा सकती है)

#### 4. शारीरिक व्यक्तित्व –

शारीरिक व्यक्तित्व अर्थात व्यक्ति में मौजूद शक्ति का व्यक्त शरीर द्वारा अभिव्यक्त होना।



4.1 दिनचर्या – अभिव्यक्ति का प्रथम पहलू है – शरीर और शरीर से सम्बन्धित क्रिया प्रक्रिया जिसका आयोजन 24 घण्टे के समय में ही करना होता है। जो व्यक्ति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं, उन्हें अपनी दिनचर्या निश्चित करनी चाहिए। आदर्श दिनचर्या में चार बातों का होना आवश्यक है।

a) प्रातः जल्दी उठना – जल्दी सोना व जल्दी उठना मनुष्य के तन और



मन दोनों को स्वस्थ रखता है। जैसे कहा गया है – Early to Bed and Early to Rise makes a man healthy, wealthy and wise.

**b) आध्यात्मिक चिंतन से दिनचर्या का प्रारम्भ करना** – अपनी दिनचर्या का प्रारम्भ आध्यात्मिक चिंतन या पठन-पाठन से करें, ऐसा करने से मनुष्य की आन्तरिक शक्तियाँ जागृत होती हैं। वर्तमान समय में हमारी दिनचर्या अखबारों से शुरू होती है। सारी रात की निद्रा के पश्चात् सवेरे-सवेरे व्यक्ति की ग्रहणशक्ति शक्तिशाली अवस्था में होती है। और उस समय ही मनुष्य के मन पर नकारात्मक समाचारों से नकारात्मक छाप अंकित होती है। इसीलिए ही इस विश्वविद्यालय में जो आते हैं वे सामान्यतः सुबह आध्यात्मिक चिंतन करते हैं और स्वयं में सुषुप्त शक्तियों का संचार करते हैं।

**c) समय पर भोजन लेना** – भोजन का समय निश्चित होना आवश्यक है। सारा दिन कुछ न कुछ खाते रहना और खाने के समय पर न खाना, ये आदत अच्छी नहीं हैं।

**d) समय पर सोना व सोने से पूर्व आत्म-निरीक्षण करना** – कम-से-कम 6-7 घण्टे की नींद स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। वैज्ञानिक परीक्षणों ने बताया है कि रात्रि 10 से 1 के बीच जो नींद करते हैं उसमें दो घण्टे का आराम एक घण्टे में मिलता है। अतः सोने का उत्तम समय रात्रि 10-11 के बीच है। सोने से पूर्व थोड़ा-सा समय आत्म निरीक्षण के लिए निकालना आवश्यक है। सोते समय आध्यात्मिक साहित्य या आध्यात्मिक संगीत सुन सकते हैं। इससे मन शांत होता है और ये स्वस्थ निद्रा में मददगार हैं।

**4.2 वेश भूषा (ड्रेस)** – संसार के अलग अलग स्थानों पर विभिन्न प्रकार के ड्रेस पहने जाते हैं। परन्तु आदर्श पहनावा किसे कहा जाए? वस्त्र शरीर को ढंकने के लिए हैं, इसीलिए ड्रेस ऐसा पहना जाए जिससे व्यक्ति की शोभा बढ़ी रहे। समयानुसार, सीजन के अनुसार, अवसर के अनुसार, कार्य के अनुरूप वस्त्र व्यक्ति की गर्मी को बढ़ाते हैं। हल्के रंग के, सादगी भरे स्वच्छ और साफ वस्त्र, मर्यादापूर्वक वस्त्र परिधान, व्यक्तित्व में आकर्षण भरते हैं।

**4.3 स्वास्थ्य** – स्वस्थ मन के लिए स्वस्थ तन आवश्यक माना गया है। स्वस्थ व्यक्ति का खिला हुआ, मुस्कराता चेहरा व्यक्तित्व में निखार लाता है। स्वस्थ तन से फुर्ती, कार्यक्षमता आदि बढ़ते हैं और उसका संतोष चेहरे से झलकता है। वे किसी के लिए भी बोझ नहीं बनेंगे। स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए 4 बातों पर ध्यान रखा जाए –

- i) नित्यप्रति व्यायाम ।
- ii) पेट साफ़ होना चाहिए ।
- iii) स्वास्थ्य के अनुकूल भोजन साफ, स्वच्छ तरीके से बना हुआ भोजन खाना

स्वास्थ्यप्रद है।

iv) शाकाहारी भोजन – कहा जाता है जैसा अन्न वैसा मन। तामसिक आहार तमस् गुण को उत्तेजित करता है।

4.4 आदतें – कहा गया है, मनुष्य अपनी आदत से मजबूर होता है। हमारी छोटी छोटी आदतें हमें कई बार बहुत नुकसान पहुँचाती हैं और इससे हमारी समझ-शक्ति भी प्रभावित होती है। ये आदतें अनेक प्रकार की हो सकती हैं – दांतों से नाखूनों को काटना, कोई चीज हाथ में आए तो घुमाते अथवा हिलाते रहना, बैठे बैठे हाथ पांव हिलाना, बड़े बनावटी ढंग से बातचीत करना, भाषा में जानबूझ कर कठिन शब्दों का प्रयोग करना आदि आदि।

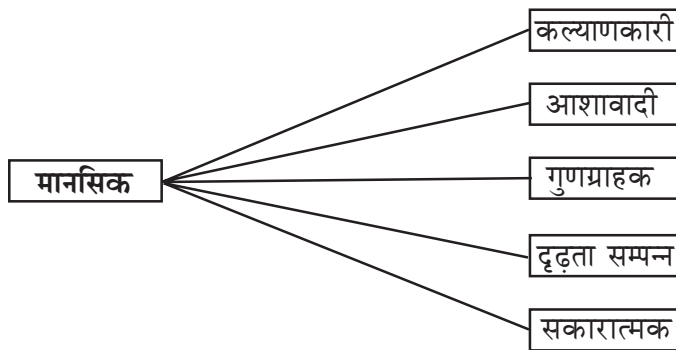
एक मिसाल है – एक कॉलेज में वक्तव्य स्पर्धा रखी गई थी। एक लड़का बहुत तेजस्वी था, वक्तव्य बहुत ही प्रभावशाली देता था और हमेशा ही स्पर्धा में जीत जाता था। उसमें सिर्फ एक आदत थी। बोलते समय अपने शर्ट के बटन से वह खेलता रहता था। जब वह भाषण देने खड़ा हुआ, आदत प्रमाण हाथ बटन पर गया, बटन हाथ में नहीं आया। एक क्षण के लिए उसकी एकाग्रता टूटी और वाणी का अस्खलित प्रवाह रुक गया। वक्तव्य भूल गया।

इस प्रकार ये छोटी-मोटी आदतें हमारे पूर्ण व्यक्तित्व के विकास में बाधा रूप बनती हैं।

4.5 वाणी – वाणी व भाषा व्यक्तित्व का सशक्त माध्यम है। सकारात्मक व्यक्तित्व के लिए इस पर ध्यान देना आवश्यक है। हमारी वाणी में नकारात्मकता न हो। बार-बार प्रश्न करना, बहस करना, अनुमान लगाना, यह सब एक प्रकार से नकारात्मकता है। हमारी भाषा में फालतू और अर्थहीन शब्दों का प्रयोग न हो।

हमारी भाषा मधुर, स्नेहयुक्त व विवेकपूर्ण हो। शब्द ऐसे हों जो दूसरों के लिए वरदान का काम करें। सत्यता को भी सभ्यतापूर्वक रखें।

## 5. मानसिक व्यक्तित्व –





व्यक्तित्व के मानसिक पहलू का विकास करना अर्थात् मन का सही व यथार्थ तरीके से विकास करना, मन संकल्प शक्ति का ही नाम है। सोचना - मन की निरंतर क्रिया है। यह सारा दिन बिना रुके, चाहे हम सोये हुए हैं या जागृत अवस्था में हैं, लेकिन यह चलता ही रहता है। इसीलिए इसे बहुत शक्तिशाली माना गया है। मन को सर्वश्रेष्ठ स्थिति तक लाने से ही मानसिक व्यक्तित्व परिपक्व होता है।

### 5.1 संकल्प तीन प्रकार के हैं -

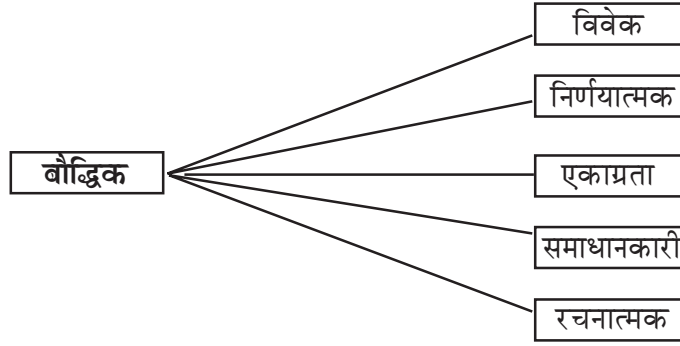
i) **व्यर्थ** - भूतकाल के विचार, नकारात्मक विचार, संशयात्मक विचार, अनुमानयुक्त विचार, भय, चिंतायुक्त विचार, परचिंतन तथा भविष्य के बारे में चिंताके विचार इन्हीं विचारों में अगर मन लगा रहता है तो उन्हें कहेंगे 'व्यर्थ संकल्प'। व्यक्ति को व्यर्थ विचारों से बचना चाहिए क्योंकि व्यर्थ विचार से मन की शक्ति तथा दृढ़ता में कमजोरी बढ़ती है।

ii) **साधारण** - दिनचर्या सम्बन्धी विचार, परिवार, राष्ट्र, समाज के प्रति कार्यव्यवहार से सम्बन्धित विचार, क्या होना चाहिए, क्या नहीं होना चाहिए - व्यवहार सम्बन्धी विचार आदि। कुछ संकल्प हमारे जीवन चक्र को चलाने के लिए आवश्यक संकल्प हैं। लेकिन नित्यकर्म करते समय भी अगर हमारी मानसिकता श्रेष्ठ बनी रहे, तो हमारा मन धीरे-धीरे शक्तिशाली होता जाएगा।

iii) **समर्थ** - समर्थ संकल्प में तीन बातें अवश्य होगी - संकल्प सकारात्मक होंगे, संकल्पों में दृढ़ता होगी और शुभ भावना या शुभचिंतन अवश्य होगा। जितनी संकल्प की समर्थता अधिक, उतनी कार्य में सफलता अधिक। सकारात्मक व्यक्तित्व की निशानी यह है कि 'उनके अधिकतर संकल्प समर्थ होंगे'।

5.2 **गुणग्राहकता** - जब संकल्प समर्थ उठते हैं तो हमारी मानसिक भूमिका ऊँची बनती जाती है। श्रेष्ठ या ऊँची भावना विकसित होने से उसे हरेक व्यक्ति में गुण दिखाई देगा और गुण ग्रहण करने का भाव होगा। गुणग्रहण करने की आदत के कारण वह खुद गुणों का राजा बनता जाएगा। जैसे - मधुमक्खी हर पुष्प से मधु उठाती है और कितना बड़ा मधुपात्र बन जाता है। उसी प्रकार जो गुणों को देखता है, गुणों का वर्णन करता है, अन्य के गुणों को कार्य में लगा सकता है वह स्वाभाविक रूप से सर्व के दिलों का राजा बन सकता है।

## 6. बौद्धिक व्यक्तित्व -



मन संकल्प करता है लेकिन बुद्धि जब निर्णय देती है तब कार्य संपन्न होता है। बुद्धि ही व्यक्ति की प्रगति का मापदंड है।

**6.1 विवेक** - बुद्धि का पहला लक्षण है समझ अर्थात् विवेक। जितना बौद्धिक स्तर ऊँचा होगा उतना व्यक्तित्व में सकारात्मकता दिखाई देगी। विवेकी मनुष्य दूसरों की बातों को ध्यान से सुनेगा, अपनी बातों को बड़ी नम्रता के साथ कहेगा। किसी की बात को कम नहीं आंकेगा। समाने जैसी बातों को फैलायेगा नहीं।

**6.2 एकाग्र** - बुद्धि विवेकयुक्त और न्यायप्रिय होने के कारण सहज एकाग्र होती है। योग्य बातों को समझते हुए योग्य बातों प्रति जिसका स्वीकार भाव है, उसके पास एकाग्रता का गुण सहज विकसित होता है।

**6.3 निर्णय शक्ति** - जहाँ विवेक जागृत है, समझ है और एकाग्रता है वहाँ किसी प्रकार की उलझन में व्यक्ति नहीं रहता। वह शीघ्र निर्णय ले सकता है।

**6.4 समझ और समाधानवृत्ति** - समझदार व्यक्ति के मन में कम से कम प्रश्न उठते हैं और अधिक से अधिक समाधान के भाव रहते हैं। समस्या को सुलझाना या समाधान करना-कराना उसकी विशेष लाक्षणिकता होती है। जो हो गया सो हो गया - हर बात में वे सकारात्मक होते हैं। व्यक्ति के अंदर समाधानवृत्ति बढ़ाने के लिए कुछेक बातों की समझ आवश्यक है।

जब किसी परिस्थिति के बीच या विपरीत संस्कारवाले व्यक्तियों से सामना पड़ जाए तो भी यह स्मृति रहे कि जो होता है, अच्छा ही होता है, जो हो रहा है अच्छा ही हो रहा है और जो होगा, अच्छा ही होगा। ऐसे समाधानकारी दृष्टिकोण के लिए 4 बातें ध्यान में रखनी हैं -

(i) **समस्याएं मेरी शिक्षक हैं** - जब कोई व्यक्ति पसंद न हो, ग़लत



व्यवहार करता हो, ऐसे मौके पर सकारात्मक कैसे रहे? उस समय हम याद रखें यह मेरा गुरु है। विज्ञान में एक – सिद्धान्त (theory) होती है, दूसरा – व्यावहारिक तथा प्रात्यक्षिक (practical.) ये व्यक्ति मुझे प्रत्यक्ष करके दिखा रहा है कि मैं जो करता हूँ वह तुम्हें अच्छा नहीं लगता है इसीलिए तुम ऐसा कभी नहीं करना। जो बात मुझे अच्छी नहीं लगती, वह मेरे जीवन में कभी नहीं आएगी। इस विश्व विद्यालय की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी सरस्वती जी के पास कोई फ़रियाद लेकर जाते थे तो वह कहती थी तुम उससे गुण उठाओ। वह अपना अवगुण न छोड़ने में दृढ़ है तो तुम अपने गुण धारण करने की हठ में रहो। सदैव कुछ सीखने की भावना रहे।

**(ii) समस्याएं मुझे अनुभवी बनाती है** – जब कोई बात एक या दो बार आती है तो वह हमें अनुभवी बना देती है। एक बार जो धोखा खा लेता है, वह दुबारा सावधान हो जाता है। तो बातें अनुभवी बनाती हैं – व्यक्तियों की पहचान तथा घटनाओं को पहले से समझ सकने की क्षमता आदि गुण विकसित होते हैं।

**(iii) समस्याएं मेरी परीक्षा समान हैं** – परीक्षा में परीक्षक खास ऐसे प्रश्न रखते हैं जो सोचे भी न हों। वैसे ही अनचाही परिस्थिति मेरी परीक्षा के लिए आई है, यह मेरे पेपर हैं जिसमें मुझे अच्छी तरह से पास होना है। हम बहुत होशियार हैं, कुशल भी हैं, गुणवान भी हैं, अलर्ट भी हैं, सब योग्यताएं भी हैं तो परीक्षा या परिस्थिति मेरी शक्ति का मापदण्ड लेने आई है।

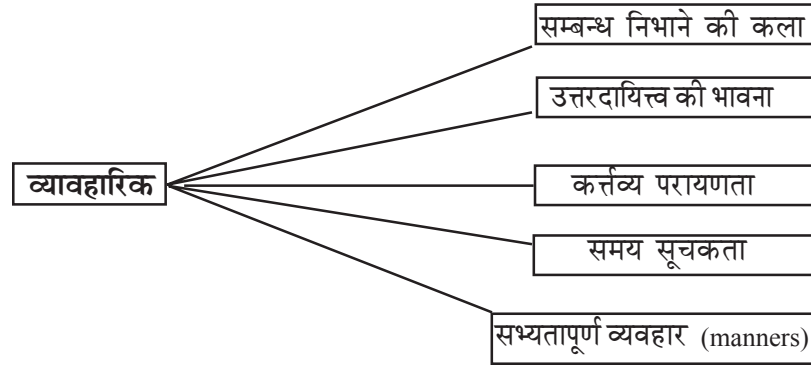
**(iv) समस्याओं में कुछ न कुछ कल्याण समाया है** – आज मुझे कल्याण न भी दिखाई देता हो लेकिन हर बात में कोई कल्याण अवश्य ही समाया है। **एक कहानी है** – एक राजा और उसका मंत्री समवयस्क होने के नाते अच्छे मित्र थे। एक दिन दोनों शिकार खेलने गए। तीर चलाते राजा का अंगुठा कट गया। मंत्री झट से बोल उठा - कोई बात नहीं, जो हुआ उसमें कल्याण ही होगा। यह सुनकर राजा को बड़ा गुस्सा आया और मंत्री को जेल में डलवा दिया। थोड़े दिन बाद राजा अकेला शिकार के लिए गया। एक हिरण के पीछे भागते भागते आदिवासी प्रदेश में पहुँच गया। वहाँ आदिवासी प्रजा, बलि के लिए व्यक्ति ढूँढ़ रही थी कि राजा वहाँ पहुँचा। लोगों ने उसे पकड़ लिया। बलि चढ़ाने पूर्व राजा का परीक्षण किया तो देखा कि राजा का अंगुठा कटा हुआ है। खण्डित बलि का महत्त्व नहीं होता तो राजा को छोड़ दिया। राजा ने महल में पहुँचते ही मंत्री को जेल से बुलाया और कहा – मंत्रीजी, आपकी बात सत्य निकली, इस कटे हुए अंगुठे से आज मेरी जान बच गई। मुझे माफ

कर दो जो मैंने तुम्हें इतना कष्ट दिया। मंत्री ने मुस्कराते हुए कहा – राजा, इसमें भी कल्याण था। यदि मैं आपके साथ होता तो मेरी बलि चढ़ा दी जाती क्योंकि मैं खण्डित नहीं था।

6.5 रचनात्मक – समाधान की वृत्तिवाला रचनात्मक भी होता है। जो सकारात्मक विचार वाला होगा उसे नया कार्य करने का उत्साह होता है।

अतः बौद्धिक रूप से ऊँचा स्तर पूर्ण सकारात्मक व्यक्तित्व का बहुत ही आवश्यक पहलू है।

## 7. व्यावहारिक व्यक्तित्व –



मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, इसीलिए यह आवश्यक है कि जिनके सम्बन्ध-संपर्क में वह आता है, उनके साथ उसका व्यवहार अच्छा हो, युक्तियुक्त हो अन्यथा कभी-कभी उसे गलत समझा जाता है या शुष्क व्यक्ति की छाप उभरती है।

7.1 सम्बन्ध निभाने की कला – सम्बन्ध बनाना आसान है लेकिन सम्बन्ध निभाना मुश्किल है क्योंकि उसको निभाने के लिए मिटना, मरना, स्वयं का बलिदान देना पड़ता है। सम्बन्ध निभाने के लिए आपसी समझ होना बहुत ही आवश्यक है।

7.2 उत्तरदायित्व की भावना - व्यवहार कुशल व्यक्ति हर कार्य जिम्मेवारी से करेगा। वह अपनी जिम्मेवारी के प्रति सचेत होगा। कई लोग मिलने का समय देते हैं और किसी कारण से पहुँच नहीं पाते हैं तो वास्तव में यह फर्ज बनता है कि जिसको समय दिया गया है, उसे सूचित किया जाए। किसी कारण ऐसा मौका न मिला तो बाद में भी खेद व्यक्त कर बात कर लेना, व्यवहार-कुशलता का अंश है।

7.3 समय सूचकता – जिम्मेवारी की भावना पूर्ण-रूपेण होने के कारण वह कार्य को समय पर सम्पन्न करेगा। वह समय का पाबन्द होता है। कई लोग कार्य को न समय पर पूरा करते हैं, न ही उसका कोई समाचार देते हैं, यह लापरवाही के लक्षण हैं जो

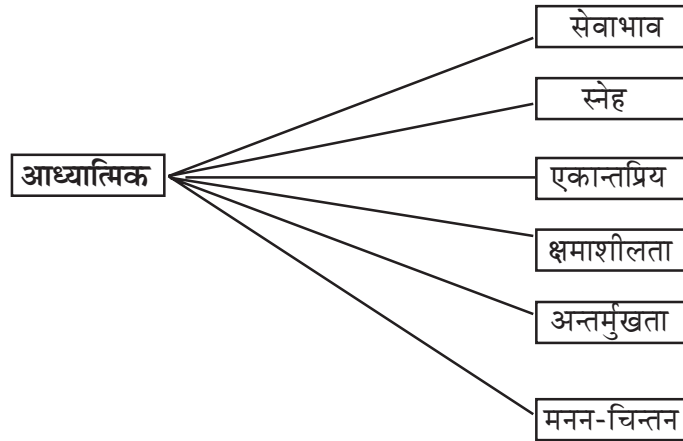


कि विकास यात्रा में बाधक हैं।

7.4 कर्तव्यपरायणता – वह अपने कार्य को समय के अनुरूप दिल की लगन व पूर्ण रुचि से करेगा। वह कर्तव्य के प्रति निष्ठावान होता है। वह यह नहीं सोचता है कि ये कार्य छोटा है या बड़ा, साधारण है या असाधारण क्योंकि वास्तव में कोई भी कार्य छोटा या बड़ा नहीं होता है, कार्य के प्रति हमारा दृष्टिकोण उसे छोटा या बड़ा बनाता है। वह अपने कार्य को पूर्ण रूपेण व ठीक ढंग से सम्पन्न करेगा।

7.5 सभ्यतापूर्ण व्यवहार – व्यवहारकुशल व्यक्ति के व्यवहार में सभ्यता दिखाई देगी। क्षमा करें, धन्यवाद आदि विवेकयुक्त शब्दों का प्रयोग समय प्रति समय करता रहेगा। व्यक्ति, परिस्थिति, समय के अनुकूल व्यवहार परिपक्वता की निशानी है। कहा जाता है – सत्यता भी सभ्यतापूर्वक रखी जाती है तब ही सभ्यता की गरिमा रहती है। इस प्रकार व्यावहारिकता सकारात्मक व्यक्तित्व का प्रत्यक्ष प्रमाण है।

### 8. आध्यात्मिक –



व्यक्तित्व का आध्यात्मिक पहलू आध्यात्मिक मूल्यों जैसे स्नेह, सहनशीलता, क्षमा, धैर्यता, सम्मान, शुभ-भावना आदि पर आधारित है।

इस प्रकार के व्यक्ति में कुछ विशेष प्रकार की योग्यतायें व खूबियाँ दिखाई देती हैं। ये गुण व्यवहार, कर्म, व शब्दों में दिखाई देते हैं।

(i) सेवाभाव – आध्यात्मिक पहलू के विकास वाला व्यक्ति हमेशा सेवाभाव



वाला होता है। वह अथक सेवा में लगा रहता है और अपनी विशेषताओं व योग्यताओं को दूसरों की सेवा में लगाता है और दूसरों के लिए उदाहरणमूर्त बन जाता है। इसमें ही उसको सुख अनुभव होता है।

(ii) स्नेह – आध्यात्मिक व्यक्तित्व की पहचान उसमें पाये जाने वाले रूहानी व निस्वार्थ स्नेह से होती है। उसका ईश्वर से, लोगों से तथा स्वयं से स्नेह होता है। ईश्वर के प्रति अटूट श्रद्धा तथा अगाध स्नेह होने के कारण किसी भी कठिनाई को वह सहज पार कर लेता है।

(iii) क्षमाशीलता – वह क्षमाशील होते हैं। कहा गया है – “क्षमा वीरस्य भूषणम्”।

(iv) अन्तर्मुखता – वह स्वभाव के अन्तर्मुखी होते हैं लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि वे मिलनसार नहीं होते, वह सारे दिन की दिनचर्या में से थोड़ा-सा समय एकान्त में बैठते हैं तथा उस समय आध्यात्मिक विषयों पर मनन-चिन्तन करते हैं। वह विशेष रूप से चारों तरफ शान्ति के प्रकम्पन फैलाने के लिए ध्यानमग्न हो जाते हैं। ऐसा अभ्यास करने से वह स्वयं को पुनः शक्ति प्राप्त करता हुआ महसूस करता है।

## 9. संक्षेप में –

- अति से दुर्गति (Excess of everthing is bad).
- स्थिर, सन्तुलित एवं परिपक्व व्यक्तित्व, सर्व स्वीकार्य है।
- सकारात्मक वृत्ति, सकारात्मक सम्भावनाएं, सकारात्मक चिन्तन, मूल्य लक्ष्य जीवन बनाते हैं और यही प्रभावशाली प्रतिभा या व्यक्तित्व का आधार है।
- व्यक्तित्व की गरिमा उसी में है जो व्यक्तित्व लोकप्रिय भी हो, स्वयं प्रति भी प्रिय हो, प्रभु प्रिय भी हो।
- विपरीत परिस्थितियों में कुछ सीखने, परिवर्तन करने और अनुभवी बनने तथा कल्याण के भाव को निरन्तर स्मृति में रखना आवश्यक है।

## 10. हम कुछ समय के लिए योगाभ्यास करेंगे ताकि हम भी अपना व्यक्तित्व ऐसा बना सकें।

**अभ्यास –** मुझे अपना व्यक्तित्व सकारात्मक बनाना है.... कितना आकर्षक, अनुपम व अनोखा है ये व्यक्तित्व... इस व्यक्तित्व में कितनी स्थिरता, सन्तुलन समाया हुआ है..... सचमुच मेरा भी व्यक्तित्व ऐसा ही होना चाहिए..... सकारात्मक व्यक्तित्व बनाने के लिए मुझे सर्व पहलुओं का विकास करना

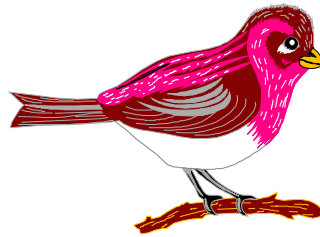


होगा.... उसके लिए मुझे दिनचर्या में से थोड़ा सा समय विशेष मनन-चिंतन के लिए निकालना होगा..... इससे मैं अपनी विशेषताओं का पूर्ण विकास कर सकूँगा.... अपनी सुषुप्त आन्तरिक शक्तियों को जागृत कर सकूँगा.... मैं स्वयं को शक्तिशाली बना सकूँगा.... जिससे मेरा वा मेरे साथियों का भी कल्याण होगा..... ।

अब मुझे यह पहचान मिल गई है कि – मैं कौन हूँ.... मैं एक आत्मा हूँ.... एक शुद्ध आत्मा.... एक चेतन शक्ति... एक अद्भुत दिव्य शक्ति हूँ। इस देह का मैंने आधार लिया है... ये तो केवल साधन मात्र है..... मैं एक ज्योतिबिन्दु आत्मा हूँ.... प्रकाशमान हूँ.... दिव्य स्वरूप हूँ। देह में आने के बाद मेरे सब सम्बन्ध बनने लगते हैं... वास्तव में मैं तो चैतन्य, अविनाशी शक्ति हूँ.... इस देह के द्वारा अनेकानेक कर्म करती हूँ... मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ.... ज्ञान स्वरूप हूँ.... मुझे मेरे सच्चे स्वरूप की पहचान मिल गई है..... शान्ति, पवित्रता, आनन्द, सुख, प्रेम यह मेरे सच्चे गुण हैं... यह मेरा निजी स्वभाव है.... बहुत काल से इनको भूल गया था.... अब मुझे महसूस हो रहा है कि मैं सर्व गुणों का स्वरूप हूँ.... मुझे इन गुणों को बाँटना है, मुझे इन गुणों का प्रतीक बनना है ताकि मैं इनसे सबकी सेवा कर सकूँ..... ।

मुझे मेरी आन्तरिक शक्तियों के जागृत होने का आभास हो रहा है.... नकारात्मक चिन्तन समाप्त होता दिखाई दे रहा है..... सकारात्मकता अपना स्थान बनाती जा रही है.... मुझे इस सकारात्मकता में अपना भविष्य उज्ज्वल दिखाई पड़ रहा है..... वाह रे मैं..... वाह रे मेरा भाग्य!

**(एक गीत छोटा-सा बजाकर या संगीत द्वारा समाप्त करें)**



# सकारात्मक व्यक्तित्व – एक नया आयाम (भाग – २)

Z समय का आयोजन

Z कार्य कुशलता कैसे बढ़ाई जाए?

## 1. अति मूल्यवान पाँच बातें

व्यक्ति के जीवन में 5 बातें अति मूल्यवान हैं – समय, संकल्प, श्रेष्ठ कर्म, स्वास्थ्य और सम्पत्ति। आजकल सम्पत्ति को सफलता का पर्याय माना गया है। दूसरी ओर स्वास्थ्य के बारे में भी जागरूकता बढ़ती जा रही है। विश्व के सभी महान व्यक्तियों व सभी धर्मों ने श्रेष्ठ-कर्म के लिए आग्रह रखा है। इन तीनों बातों के महत्त्व व आवश्यकताओं को महसूस किया गया है। दुर्भाग्यवश अन्य दो मूल्यवान खज़ाने – ‘समय और संकल्प’ के प्रति बहुत कम व्यक्तियों का ध्यान है।

## 2. समय का समायोजन (Time Management)

समय के योग्य संचालन की बात सुनते ही एक प्रश्न उठता है कि क्या हम समय का संचालन या नियमन कर सकते हैं? समय अपनी गति से बहता है। उसे संचालित कर धीमी या तेज़ गति नहीं दी जा सकती है, न उसे स्थगित किया जा सकता है। सही अर्थ में देखें तो समय के हिसाब से हमें स्वयं और अपनी प्रवृत्तियों का समायोजन करना होगा ताकि उसे व्यर्थ जाने से रोका जा सके।

## 3. समय ही जीवन है

कवि वर्डस्वर्थ ने बहुत सुन्दर व्याख्या दी है – समय क्या है? घड़ी के दौड़ते काँटे की परछाई। घड़ी की टिक-टिक। बहती हुई रेत? रात्रि और दिवस? सर्दी और गर्मी? मास, वर्ष और सदियाँ? – यह सब निश्चित करने के लिए किए गए मापदण्ड हैं – यह समय नहीं है। ‘समय आत्मा का जीवन है।’ कभी सूक्ष्म शरीर से पृथ्वी से ऊपर उठकर सूर्य तक पहुँच जाएँ। निरन्तर प्रकाश और प्रचण्ड अग्नि-सी गर्मी आकाश में फैली हुई है। वहाँ न भूख है, न प्यास है, केवल एक सन्नाटा-सा है! वहाँ समय है? बह रहा है या स्थगित है? कोई फर्क नहीं। इसलिए कवि ने ठीक ही कहा है – ‘समय आत्मा का जीवन है।’ पृथ्वी पर जीवन है इसलिए समय है और समय का अहसास चैतन्य शक्ति आत्मा ही करती है।



#### 4. समय के विभिन्न पहलू

(अ) समय कभी रुकता नहीं है – हम घड़ी के काँटों को रोक सकते हैं, समय को नहीं। कहा जाता है समय और समुद्र का ज्वारभाटा किसी के लिए रुकता नहीं है Time and tide waits for none।

(ब) समय एक ही दिशा में बहता है – समय को उल्टाया नहीं जा सकता है। दिनांक 31 दिसम्बर 1999 के बाद 01 जनवरी, 2000 ही होनी है। 01 जनवरी के बाद फिर से 31 दिसम्बर 99 कभी भी नहीं होती। इसलिए बहते समय के साथ जो घटना घट जाती है उसे मिटा नहीं सकते हैं। कहा गया है – ‘done is done, it cannot be undone – if you go to heaven or to London.’

वैसे भी चार बातें कभी लौटती नहीं –

- 1- मुख से निकला हुआ बोल।
- 2- कमान से छूटा हुआ तीर।
- 3- हाथ से छूटा हुआ मौका।
- 4- बीता हुआ समय।

(स) समय एक बहुमूल्य खज़ाना – जिन्होंने भी जीवन में सिद्धि प्राप्त की है, उन्होंने हमेशा यह माना है कि हर दिन कयामत का दिन है, अन्तिम दिन है। सारे विश्व की सम्पत्ति भी समय के एक क्षण को खरीद नहीं सकती है। न उसे उधार लिया जा सकता है, न ही उसे संग्रहित किया जा सकता है। अगर जीवन में सफलता चाहते हैं तो न समय का दुरुपयोग करना है, न उसे व्यर्थ गँवाना है।

1- समय का दुरुपयोग – योग्य कार्य को अयोग्य समय पर करने से समय का दुर्व्यय होता है। जैसे सर्दी के दिनों में बोए जाने वाले चावल कोई फल नहीं देंगे। योग्य समय पर किया गया योग्य कार्य समय को सफल करता है।

2- व्यर्थ गँवाना – समय के तीन पहलू हैं – भूत, भविष्य और वर्तमान। हम सब भलीभाँति जानते हैं कि केवल वर्तमान ही हमारे हाथ में है फिर भी ज़्यादातर लोग पिछली बातों के चिन्तन में या भविष्य की कल्पनाओं में समय व्यतीत करते हैं। जैसे भूतकाल में किसी से कोई भूल हो जाती है तो कई वर्षों तक वह सोचता रहता है कि मैंने ऐसा किया ही क्यों? ऐसा नहीं

होता तो मैं वैसा करता आदि। फिर पिछली बातों की स्मृति से मन में जो हलचल मचती है, मन अशान्त होता है, उसे ठीक करने में भी बहुत समय चला जाता है। व्यर्थ विचारों को नियंत्रित करने के लिए सकारात्मक विचारों का प्रयोग करना होगा। जो हो गया सो हो गया, भूतकाल पर अफ़सोस करने से कोई फायदा नहीं। इसके बदले अब क्या हो सकता है, इसका उपाय सोचना होगा। उसी प्रकार भविष्य की कोरी कल्पनाओं में भी बहुत समय चला जाता है। इस संदर्भ में आपके समक्ष एक कहानी रखते हैं।

**कहानी –** एक नौकर को एक बार उसके मालिक ने खुश होकर दूध का घड़ा भेंट किया। सिर पर रखकर वह उसे बेचने जाता है। रास्ते में वह सोचता है, इसे बेचकर मैं और भी दूध खरीद करूँगा, फिर उसे बेचूँगा, ऐसे करते-करते मेरा धंधा बड़ा हो जायेगा। मैं भी बड़ा आदमी बन जाऊँगा। लोग मेरी वाह-वाह करेंगे और मेरा अभिवादन करेंगे तो मैं सिर हिलाकर उसे स्वीकार करूँगा। वह सिर हिलाता है और घड़ा उसके सपनों सहित गिरकर टूट जाता है। भविष्य का योग्य आयोजन करना अच्छी बात है, लेकिन केवल कल्पनाएँ करते रहना, समय व्यर्थ गँवाना है।

हमें वर्तमान का सही उपयोग करना है। भूतकाल इतिहास है और भविष्य से हम अनजान हैं। दुर्भाग्यवश हमें वर्तमान का मूल्य समझ में नहीं आता है और हम सुनहरे अवसर को गँवा देते हैं। एक सीधे सादे किसान को हीरा मिलता है, वह उसे चमकता हुआ पत्थर समझकर बच्चों को खेलने के लिए दे देता है। इसलिए हमेशा याद रखें – ‘वर्तमान मेरे हाथ में है, जो करना है, आज ही करना है, वर्तमान ही मेरा अमूल्य खज़ाना है। अभी नहीं तो कभी नहीं।’

### 5. दो मुख्य अवरोध – आलस्य और अलबेलापन

समय को सफल करने वालों का यह मत है कि समय का योग्य समायोजन न होने के दो मुख्य कारण हैं – आलस्य और अलबेलापन। आलस्य अर्थात् किसी बात के सोचने या करने या निर्णय होने में ढीलापन। करना है लेकिन क्या जल्दी है, हो जायेगा, कर लेंगे आदि विचार करना। जब मुझे ही करना है, तो मुझे ही समय निश्चित करना होगा और मुझे ही समय पर पूरा करना होगा, यह भूल जाता है।

दूसरा है अलबेलापन। कार्य के प्रति ध्यान न देना, ज़िम्मेवार न होगा, कार्य हुआ तो भी ठीक न हुआ तो भी ठीक।



## 6. परिणाम

(अ) टालने की वृत्ति – इन कमज़ोरियों के परिणामस्वरूप टालने की वृत्ति का विकास होता है। इससे कई अच्छे अवसर हाथ से निकल जाते हैं। कल का कोई भरोसा नहीं है। **उदाहरण** – एक बार एक युवक एक गुरु के कमरे में जाकर गुरु को हिलाकर जगा देता है और सीधा प्रश्न करता है – क्या आपने भगवान को देखा है? गुरु को इस व्यवहार पर गुस्सा आया और कहा यह कोई ज्ञान प्राप्ति का ढंग होता है? तुम्हें छुट्टी लेकर अन्दर आना चाहिए, सात फेरे घूमकर दण्डवत् प्रणाम करना चाहिए और नम्रता से पूछना चाहिए। युवक ने जवाब दिया मैं सात फेरे लगाऊँ, दण्डवत् करूँ तब तक मैं और आप जीवित रहेंगे ही, क्या यह निश्चित है? मेरे प्रश्न का जवाब दो फिर मैं सब रस्म पूरी करूँगा। वह युवक थे स्वामी विवेकानन्द और गुरु थे महर्षि देवेन्द्रनाथ। महान विभूतियों की महानता का कारण कार्यनिष्ठा और समय पालन में चुस्तता रही है। बहानेबाजी करके कार्य को टालने की आदत खतरनाक सिद्ध हो सकती है।

(ब) कार्य-बोझ बढ़ जाना – आलस्य और अलबेलेपन के कारण काम पड़े रहते हैं, इकट्ठे होते रहते हैं और फिर वह बोझ बन जाता है। वह कार्य जो कल तक आनन्द देता था, आज बोझ महसूस होता है। परिणामस्वरूप वह कई रोगों का शिकार बनता है और मानसिक तनाव सम्बन्धों में भी तनाव पैदा करता है। कुल मिलाकर उसकी कार्यक्षमता घटती जाती है।

## 7. समय के साथ, वर्तमान समय क्या करते हैं?

1- समय को मारना – ईर्ष्या, घृणा, वैरभाव, निन्दा, चुगली, फालतू बातें, तर्क-वितर्क जिससे स्वयं की स्थिति और सम्बन्ध बिगड़े, अश्लील साहित्य पढ़ना, अश्लील चलचित्र देखना, जुआ खेलना आदि में जो समय बर्बाद किया जाता है उसे समय को मारने वाली प्रवृत्ति कहेंगे।

2- समय को व्यतीत कर देना – कुछ बातें जीवन को हल्का बनाये रखने के लिए आवश्यक होती हैं। जैसे कि हँसी-मज़ाक करना, खेल-कूद, संगीत-कला अथवा नाट्य प्रवृत्ति में भाग लेना, घूमना आदि। लेकिन इन कार्यों के लिए भी समय की सीमा निश्चित करनी चाहिए अन्यथा बहुत समय व्यर्थ जाने की सम्भावना है।

3- समय को बिगाड़ना या दुर्व्यय करना – समय व्यर्थ गँवाने की बहुत विधियाँ हम सबको आती हैं। यह ख्याल बहुत कम रहता है कि इससे स्वयं, तथा

समाज और देश को कितना नुकसान पहुँचता है।

(अ) कथन में कमी (*Poor communication*) – जब हम अपनी बात को प्रभावशाली ढंग से नहीं रख सकते हैं, योग्य भाषा और शब्द प्रयुक्त नहीं होते हैं तो कई ग़लतफहमियाँ उत्पन्न होती हैं और बात समझाने में समय बर्बाद होता है।

(ब) कार्य की पूरी समझ न होना – हमें जो भी कार्य करना है, उसके बारे में स्पष्ट होना आवश्यक है। नहीं तो कई बार करना होगा कुछ और, करके आते हैं कुछ और। पूछने पर यही कहना पड़ेगा – मैंने तो ऐसा ही समझा था। तो न समय पर कार्य सम्पन्न होगा और ही समय, शक्ति व्यर्थ जायेगी।

(स) अनचाहे तर्क – कई बार अपने अहम् भाव को सन्तुष्ट करने के लिए हम अमूल्य समय तर्क-वितर्क में गँवा देते हैं। यह काम मेरा नहीं है, मैं ऐसे कामों के लिए नहीं हूँ, मेरे से यह कार्य नहीं हो सकेगा आदि-आदि।

(द) अनियोजित कार्य – जब अनेक कार्य एक साथ करने होते हैं तो प्राथमिकता प्रमाण विभाजित कर कार्यों को न्याय देना होगा। if you plan the work, the work will plan you. नहीं तो हड़बड़ाहट में ज़रूरी कार्य रह जाते हैं और कम आवश्यक कार्यों में समय पूरा हो जाता है।

(च) गपशप – हम सभी इसे अच्छी तरह से जानते हैं, इसलिए इस विषय में आपसे गपशप करना नहीं चाहते हैं।

(छ) बन्दर आदत (*Monkey habits*) – फलाने को इतना कार्य दिया, मुझे इतना अधिक क्यों? फलाना कार्य ठीक नहीं करता है, सुनना मुझे पड़ता है, वह काम पर रोज़ देरी से आता है, उसे कोई कुछ नहीं कहता और मैं एक दिन भी देरी से आया तो....। हमें नकल करनी ही हो तो अच्छी बातों की करें। यह आदत हमें बहानेबाज़, आलसी, ईर्ष्यालू और ढीला बना देगी जिसका विपरीत असर हमारे कार्यों में ढीलेपन के रूप से देखने में आता है। बन्दर जैसी चिढ़ने-चिढ़ाने की आदत हमारे समय गँवाने का कारण बन जाती है।

## 8. समय का समायोजन

(अ) आठ घण्टा कार्य प्रति – जीवन की आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए परिश्रम करना अति आवश्यक है। यह हमारा सामाजिक व नैतिक फर्ज भी है। इसलिए प्रेमपूर्वक, कर्तव्यनिष्ठा से अपने शरीर निर्वाह के लिए आवश्यक कार्यों को सम्पन्न करना चाहिए।

(ब) आठ घण्टा आराम और निद्रा – नींद और आराम समय का फलदायक उपयोग है। अच्छी नींद – तन और मन को ताज़गी प्रदान करती है, कार्यक्षमता



बढ़ाती है। दिनभर की प्रवृत्ति से शरीर के जिन द्रव्यों और शक्तियों का उपयोग हुआ होता है, वह फिर से नींद द्वारा प्राप्त हो जाते हैं। इतना ज़रूर है कि आवश्यकता से अधिक नींद और आराम अवश्य ही समय का दुर्व्यय है।

(स) आठ घण्टा सफल करना –

1- अपने रोज़ के कार्यों की समय सारिणी (time table) बना लें। इससे पता चलेगा कि हमारा कितना समय उपयोग में आ रहा है। कहीं व्यर्थ जा रहा हो तो उसे रोका जा सकता है।

2- योग्य आयोजन – अगले दिन रात्रि में अथवा सुबह उठने के बाद 10 मिनट का समय अपने दिनभर के कार्यों के आयोजन के लिए निकालें। अति आवश्यक कार्य, कम आवश्यक कार्य और समय बचने पर पूरा करने वाले कार्यों की सूची बनाकर, समय का विभाजन किया जाये। समय का ध्यान रखते हुए आयोजन प्रमाण चलते रहेंगे तो कम समय में अधिक कार्यों को न्याय दे सकेंगे।

3- कार्य की समझ – कार्य शुरू करने से पहले कार्य की पूरी समझ होना आवश्यक है। इससे अनचाहे कार्यों में समय का अपव्यय बच जायेगा।

4- जैविक घड़ी के हिसाब से चलें – शरीर जैविक घड़ी के समान है। दिन के कुछ घण्टे शारीरिक क्षमता अपने चरम सीमा पर होती हैं। हमें स्वयं अपनी कार्य क्षमता की चरम सीमा का समय ढूँढ़ना होगा। उस समय सबसे अधिक कार्य कम समय में कर पायेंगे। इसलिए अधिक एकाग्रता से करने वाले कार्य उस समय सम्पन्न करें, रोज़ के कार्य उस समय किये जाएँ जबकि हमारी कार्य क्षमता थोड़ी कम हों।

5- योग्य व्यक्ति को योग्य कार्य देना – कार्य के योग्य बँटवारा करने (distribution) से भी कम समय में अधिक कार्य हो सकते हैं। लेकिन व्यक्ति को कार्य सौंपने से पहले उसकी योग्यता का ध्यान अवश्य ही रखना चाहिए। इससे व्यक्तियों में अधिक ज़िम्मेवारी लेने का उत्साह बढ़ता है।

6- स्पष्टता से कथन सामने रखना (Clear communication) – जितना हम बात को स्पष्टता से रख पायेंगे उतनी समय की बचत होगी। दूसरों को कार्य देते समय या कार्य की समझ लेते समय विशिष्ट एवं स्पष्ट (specific and clear) होना आवश्यक है।



## 7- अन्य कुछ ध्यान में रखने योग्य बातें -

अ) समय के समायोजन का सर्वश्रेष्ठ तरीका है विचारों पर नियंत्रण। जितने व्यर्थ विचार कम, उतना समय की बचत अधिक होगी।

ब) समय न्यायी प्रशासक है - सभी को एक जैसा समय मिला हुआ है। चाहे वह निकम्मा है, भिखारी है, चाहे अति व्यस्त व्यक्ति - सभी को 24 घण्टे का समय ही दिया गया है।

स) समय न्यायी है (*Time is the fair ruler*) - कहा जाता है कि ईश्वर के घर देर है, अंधेर नहीं। हरेक को अपने किये हुए हर कर्म का फल समय पर मिल ही जाता है।

द) समय संजीवनी (*Time is the best healer*) - कितना भी बड़ा गम हो, दुःख हो, समय उसकी सर्वश्रेष्ठ दवाई है।

च) समय सबसे अच्छा शिक्षक है - जीवन में कई बातें ऐसी हैं जो अगर व्यक्ति समय पर नहीं सीखता है तो समय उसे सिखाता है।

**9. आपको 3 प्रश्न दिये जा रहे हैं, आप शान्तिपूर्वक विचार कर इसका जवाब लिखें। (10 मिनट का समय दिया जाये)**

(अ) मैं अपने समय का उपयोग कैसे करता रहा हूँ/रही हूँ?

(ब) अपने समय को कहाँ और कैसे व्यर्थ गँवाता आया हूँ/आई हूँ?

(स) भविष्य में, मैं समय का सदुपयोग कैसे करूँगा/करूँगी?

## 10. पूर्ण सकारात्मक व्यक्तित्व का एक और पहलू

पूर्ण सकारात्मक व्यक्तित्व के कई पहलू हमने देखे। जीवन में जो सफल हुए हैं, विलक्षण प्रतिभा के धनी बने हैं, उनमें अन्य सर्व पहलूओं के योग्य विकास के साथ एक विशिष्ट लक्षण देखने को मिलता है। वे एक साथ कुशलतापूर्वक कई कार्यों को न्याय दे सकते हैं। कई लोग केवल एक छोटा-सा कार्य होगा तो भी उसका बोझ महसूस करते हैं, मनोदबाव में आ जाते हैं। कुछ ऐसे भी हैं जो एक साथ कई मामले, कई धन्धों में, कई कार्यों की ज़िम्मेवारी वहन करते हैं। उनके दिनभर के एक-एक क्षण का भरपूर उपयोग होता हुआ दिखाई देता है। इतनी व्यस्त जीवन शैली होते हुए भी उनमें मानसिक रूप से फूर्ति, चुस्ती बनी रहती है।

## 11. कर्म

जैसे ही इस शरीर के अन्दर आत्मा की प्रवेशता होती है, कर्म का चिट्ठा शुरू हो जाता है। शरीर के द्वारा, कर्मेन्द्रियों के द्वारा जो भी कार्य किया जाता



है उसे कर्म कहते हैं। प्रकृति का यह नियम है कि जो उपयोगी रूप से कार्यरत नहीं रहते हैं, वे सड़ने लगते हैं। चाहे वह मशीन हो, मानव मन हो या शरीर का कोई अंग हो। या तो उपयोग करें या शक्तिहीन होने दें। इसलिए किसी ने कहा है –  
'Better to wear out than to rust out.'

## 12. कर्म के प्रकार

3 प्रकार के कर्म व्यक्ति करता है –

- (अ) श्रेष्ठ – प्रेम, सम्मान, धैर्यता, संवादिता, सहनशीलता आदि-आदि गुणों के उपयोग से किये गये कर्म श्रेष्ठ-कर्म हैं। स्व की सच्ची अनुभूति के बाद आत्म-भाव में रहकर किये गये कर्म भी श्रेष्ठ-कर्म हैं क्योंकि आत्मा का मूल स्वभाव सकारात्मक और शुद्ध है।
- (ब) साधारण – व्यक्ति अपने शारीरिक, भौतिक, आर्थिक या सामाजिक निर्वाह के लिए जो कर्म करता है उसे साधारण कर्म कहते हैं।
- (स) व्यर्थ – जिन कर्मों का कोई फलदाई परिणाम नहीं है, वे व्यर्थ कार्य हैं।

## 13. कार्य कुशलता क्या है?

श्रेष्ठ कर्म का परिणाम सुख, आनन्द और शान्ति है। ऐसे कर्म करने में व्यक्ति को नैसर्गिक रूप से प्राप्तियों की अनुभूति होती है। लेकिन साधारण, नियम प्रमाण किये गये कर्मों में भी अगर श्रेष्ठ भाव भर सकते हैं तो वह छोटे-छोटे साधारण कर्म भी सुखदाई बन, व्यक्ति के उमंग-उत्साह को बढ़ाते हैं। कुशलतापूर्वक किये गये साधारण कर्म भी व्यक्ति की प्रतिभा में निखार लाते हैं। आत्म-विश्वास बढ़ाते हैं।

## 14. साधारण कर्मों में असाधारणता/श्रेष्ठता

वर्तमान समय मनुष्य को उसका कार्य बोझ, बन्धन और तनाव का अनुभव कराता है। अधिकतर यही आशा रखी जाती है कि हम कार्य कम करें, प्राप्ति अधिक हो। कार्य के प्रति ऐसा मनोभाव क्यों? कार्य-कुशलता के विकास के लिए हर कार्य रुचिपूर्वक करना अति आवश्यक है।

## 15. कार्य के प्रति अरुचि या नीरसता का कारण क्या है? कार्य के प्रति रुचि कैसे बढ़े?

(ब्लैक बोर्ड या फिल्म चार्ट (Flip chart) का उपयोग करें, सभा से ही जवाब लिये जाएँ।)

कार्य में अरुचि के सर्व सामान्य कारण –

- (अ) कार्य में विविधता नहीं।
- (ब) अपेक्षा प्रमाण सफलता न मिले।
- (स) अनावश्यक रुकावटें डाली जाएँ।
- (द) कार्य किसी की तरफ़ से थोपा गया हो।
- (च) शरीर में थकावट हो।
- (छ) क्षमता से अधिक कार्य करना पड़े।
- (ज) कार्य की कोई प्रशंसा न मिलती हो और ही हमेशा निंदा तथा आलोचना होती रहे।
- (झ) साधन-सुविधा का अभाव हो।
- (ल) औरों का साथ-सहयोग न मिले।
- (व) आलस्य, लापरवाही के कारण।
- (य) आत्म-विश्वास की कमी।

ऐसे और भी अन्य कई कारण हो सकते हैं।

### कार्य के प्रति रुचि कैसे बढ़े ?

कार्य प्रति अरुचि के कारण तो कई हैं लेकिन हमें इनसे प्रभावित न होकर अपने लक्ष्य तक पहुँचना है। और वह लक्ष्य है – पूर्ण सकारात्मक व्यक्तित्व। इसलिए कुछेक बातों की समझ हमारी रुचि को बनाए रखने में सहयोगी बनेगी।

1- कार्य ही जीवन की उन्नति और प्रगति का साधन है, इसलिए मुझे अपने जीवन में अथक परिश्रम करना है। कभी भी थकना नहीं है। यह दृढ़ संकल्प रुचि का मूल आधार है।

2- जबकि कार्य मुझे ही करना है, चाहे प्रेम से करूँ या विह्वल होकर करूँ। रुचि से, प्रेम से किये हुए कार्य आनन्ददायी भी होते हैं, बुद्धि स्थिर व शान्त होने के कारण निर्णय भी योग्य लिये जाते हैं और इस प्रकार सफलता की श्रृंखला बनती जाती है।

3- मुझे अच्छे-से-अच्छे कर्म कर औरों के आगे अति उत्तम उदाहरण बनना है।

4- विश्व में जो भी सफल हुए हैं उन्हीं के आदर्शों को स्मृति में लाने से



रुचि बढ़ती है।

5- ईर्ष्यालू लोग अच्छे कार्य के पीछे निंदा और आलोचना आदि करते ही रहेंगे। मुझे इन नकारात्मक भावनाओं के प्रभाव में न आकर अपने लक्ष्य तक पहुँचना है।

6- अंग्रेजी में एक शब्द है – Self motivation – स्व-प्रोत्साहन। कोई मुझे प्रोत्साहित करें-न-करें, निरन्तर आगे बढ़ने के लिए सफलता को सामने रखते हुए स्वयं-ही-स्वयं को प्रोत्साहन देते चलें।

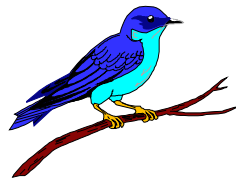
7- कोई प्रशंसा करे-न-करे लेकिन श्रेष्ठ कर्म फल ज़रूर देता ही है। कर्मों की गति की गहरी समझ भी रुचि बढ़ाती है। कर्म का नियम है – As you sow, so shall you reap, जैसा बोयेंगे, वैसा पायेंगे।

### 16. कार्य कुशलता कैसे बढ़ाएँ?

जब व्यक्ति कार्य करने के लिए प्रोत्साहित हो जाता है, रुचिपूर्वक कार्य में लग जाता है, तब कार्य करने की क्षमता बढ़ती है। कार्य में निपुणता व कुशलता का जब क्षमता के साथ समन्वय होता है तब कार्य कुशलता बढ़ती है।

- (अ) लगन से कार्य करना।
- (ब) **एकाग्रता** – एकाग्रता से मन-बुद्धि स्पष्ट और एक प्रवाह में होती है। ऐसे समय पर परख कर, निर्णय लेना सहज होता है। एकाग्रता बढ़ाने का सहज साधन है – मेडिटेशन।
- (स) **ज़िम्मेवारी** – ज़िम्मेवारी का भाव सबसे अच्छा शिक्षक है।
- (द) कार्य की पूरी जानकारी।
- (च) कर्तव्यनिष्ठा, कार्य के प्रति समर्पणमयता।
- (छ) निष्काम भावना, स्वार्थ रहित भावना।
- (ज) **कीमत और लाभ का अनुपात** – कार्य करने में समय और शक्ति या जो कीमत लग रही है, उसके सामने प्राप्ति कितनी है?
- (झ) **तुलनात्मक महत्त्व** – अन्य छोटे-बड़े कार्य के सामने उस कार्य का महत्त्व।

(कॉमेन्ट्री के साथ योगाभ्यास कराके एकाग्रता का अनुभव कराया जाये)



## सत्र — ६

# आध्यात्मिक शक्तियाँ और सकारात्मक जीवन शैली

- \* शक्तियाँ क्या हैं? उनका विकास कैसे किया जाए?
- \* शक्तियों की प्राप्ति का सर्वोत्तम स्रोत
- \* सकारात्मक जीवन शैली

### 1. आध्यात्मिक शक्तियों की आवश्यकता

सकारात्मक व्यक्तित्व बनाकर जीवन में सफलता पाने के लिए काफी बातों की चर्चा पिछले सत्रों में की गई है। फलस्वरूप, स्वाभाविक रूप से हम स्वयं भी ऐसा व्यक्तित्व बनाने के लिए तत्पर होते जाते हैं और स्नेही, स्वजन, समाज, राष्ट्र और विश्व के प्रति भी हमारी यह सद्भावना उठती है कि ऐसा सुन्दर, सकारात्मक परिवर्तन सब में आ जाए। लेकिन कोई भी कार्य करने की समझ और निश्चय के बाद उसे कार्यान्वित करने में अनेक प्रकार की शक्तियों की आवश्यकता पड़ती है।

हम सब का यह अनुभव है कि कई बातें जानते हुए, समझते हुए भी हम नहीं कर पाते हैं। ऐसी क्या कमी है जो व्यक्ति चाहते हुए भी नहीं कर पाता है? मुख्य कारण यह है कि कार्य को सम्पन्न करने के लिए जिस शक्ति की आवश्यकता है या तो उस शक्ति की कमी है या उस शक्ति की प्रयोग के विधि का ज्ञान नहीं है।

**उदाहरण** – हम चाहते हैं क्रोध न करें, हम पर कोई क्रोध करता है तो भी हम पसंद नहीं करते हैं। संसार का हर हर इंसान चाहता है कि उसे प्यार मिले, तो स्वाभाविक है कि हमारा क्रोध दूसरे भी सहन नहीं कर सकेंगे। क्यों हम इस आदत के, स्वभाव के वशीभूत हो जाते हैं? क्योंकि हमारे में सहन करने की, स्वयं को परिवर्तन करने की, समाने की शक्ति नहीं है। थोड़ा सोचिए! क्रोध कोई मामूली चीज़ तो है नहीं, मनुष्य का बहुत बड़ा शत्रु है! भाई-भाई के बीच, राष्ट्रों के बीच, परस्पर सम्बन्धों में वैर-भाव को जन्म देता है। ऐसी कई आदतें हैं जो परिवर्तन योग्य हैं।

### 2. शक्ति क्या है?

हमने आगे भी इस व्याख्या को देखा है कि गुण जब कार्य में आते हैं तब वह शक्ति का रूप लेते हैं। जैसे कोई उदारचित्त है, क्षमाशील है, सर्व को



सहयोग देता है तो कहा जाएगा कि यह सबका सहयोगी है, सर्व को सहयोग देने की शक्ति प्रत्यक्ष होती हैं। अनेक गुणों के समन्वय से ही कार्य सफल होते हैं, सम्पन्न होते हैं और व्यक्तित्व शक्तिशाली बनता है।

### 3. शक्ति का विकास कैसे करें?

शक्तियाँ बाहर से नहीं आती हैं। वे प्रयोग के द्वारा विकसित की जाती हैं, कार्य के द्वारा उन्हें अन्दर से बाहर लाया जाता है। शक्ति के विकास के कई पहलू हैं –

**3.1 शक्ति का सम्बन्ध उम्र से है** – छोटा बच्चा जब जन्म लेता है, वह केवल माँ की गोद में सारे संसार को समाकर सोया रहता है। उसके पास कई शक्तियाँ हैं लेकिन दिखाई नहीं देती हैं। बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है उसमें उठने, बैठने, चलने, देखने और धीरे-धीरे भाषा समझने की शक्ति आती है। शक्ति पहले भी थी लेकिन यहाँ शक्ति का सम्बन्ध शरीर के बढ़ने के साथ, उम्र के साथ है।

बच्चा जब 5-6 साल का होता है, तब कुछ शक्तियाँ अनुकरण से आती हैं। आसपास के व्यक्तियों को देखता है, अनुकरण करता जाता है और सीखता है। थोड़ा बड़ा होने पर पढ़ाई शुरू करता है, और एकाग्रता की शक्ति का विकास होता है। बच्चा जैसे-जैसे और बड़ा होता जाता है, उसकी जिज्ञासावृत्ति बढ़ती जाती है। हर बात में, हर चीज़ देखकर प्रश्न करता है। जिज्ञासावृत्ति से भी कई शक्तियों का विकास होता है।

#### 3.2 कुछ अन्य पहलू –

**(अ) समझ** – हमें मिले हुए कार्य की समझ बढ़ने से कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। फिर जब तक कार्य पूरा नहीं होता, हमारी एकाग्रता बनी रहती है। बच्चा पढ़ाई करता है, परीक्षा पूरी नहीं होती है तब तक एकाग्रता बनी रहती है। एकाग्रता से ग्रहण करने की शक्ति और धारण करने की शक्ति का विकास होता है।

**(ब) परिस्थितियाँ** – कुछ शक्तियाँ व्यक्ति जब भिन्न-भिन्न परिस्थितियों का सामना करता है तब विकसित होती हैं। परिस्थितियाँ व्यक्ति को बहुत कुछ सिखाती हैं, आगे बढ़ाती हैं और कई शक्तियों से सम्पन्न करती हैं। इसलिए कहा जाता है कि जीवन में कसौटियों से कभी डरना नहीं चाहिए, उनका स्वागत करना चाहिए। सामना करने की शक्ति, सहन करने की

शक्ति, समाने की शक्ति आदि का विकास विपरीत परिस्थितियों के बीच में ही होता है।

**(स) अनुभव –** जीवन के खट्टे-मीठे अनुभव, सफलता-निष्फलता भी शक्तियों के विकास का सक्षम साधन है। अनुभवों से व्यक्ति की परखने की शक्ति और उस आधार पर निर्णय शक्ति तेज़ होती है।

सार रूप में यह कह सकते हैं कि शक्तियाँ हमारी निज़ी सम्पत्ति है। अगर उसको समय पर उपयोग में लाएँ तो हम आन्तरिक शक्तियों की सहज महसूसता कर पायेंगे।

#### 4. आध्यात्मिक शक्तियाँ

शक्तियाँ स्थूल, सूक्ष्म अनेक प्रकार की हैं। जो मूलभूत शक्तियाँ हैं, जिसके विकसित होने से अन्य सर्व शक्तियाँ स्वतः विकसित होती हैं, उन्हें हम 'आध्यात्मिक शक्तियाँ' कहेंगे। 'शक्ति' की व्याख्या को देखते हुए पहले हम ये निश्चित करें कि जीवन के हर क्षेत्र में सफलता पाने के लिए या सकारात्मक जीवन शैली के लिए कौन-सी मूलभूत शक्तियाँ आवश्यक हैं? (यह प्रश्न सभा से पूछा जाए, Flipchart या BlackBoard का उपयोग कर मुख्य शक्तियों की सूची तैयार करें। अब ग्रुप को छोटे-छोटे ग्रुप में विभाजित कर दें। सभी को एक-एक शक्ति चर्चा के लिए दी जाए। निम्नलिखित प्रश्न उन्हें चर्चा के लिए दिये जाएँ।

**(अ)** आप जिस शक्ति के विस्तार में जा रहे हैं, उस शक्ति की विशेषता क्या है?

**(ब)** उस शक्ति की वृद्धि से क्या फायदा है?

**(स)** उस शक्ति की धारणा से स्वयं को क्या अनुभव होंगे?

**(द)** उस शक्ति की धारणा में क्या-क्या विघ्न आ सकते हैं?

**(च)** उस शक्ति का उपयोग या प्रयोग कब किया जाए?

**(छ)** योग्य समय पर उस शक्ति का प्रयोग न करने पर क्या परिणाम आ सकते हैं?

(चर्चा के लिए 40-45 मिनट दिये जाएँ। कार्यशाला के पश्चात् सभी ग्रुप्स की चर्चा संक्षिप्त में सभा के बीच सुनी जाए।)

#### 5. शक्तियों की प्राप्ति का सर्वोत्तम स्रोत

हमने मुख्य शक्तियों को खूब विस्तृत रूप से देखा। कुछ शक्तियों का विकास उम्र के साथ, कुछ शक्तियों की अनुभव से वृद्धि होती है और कुछ



शक्तियों का विकास समझ बढ़ने से होता है। सकारात्मक विचार शैली, शक्तियों को भरने का एक उत्तम सर्वोत्तम स्रोत है। लेकिन उससे भी सर्वोच्च स्रोत है – ‘सर्वशक्तिवान परमशक्ति जिसे हम परम शक्ति या परम चेतना कहते हैं।’ दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि श्रद्धा और सकारात्मकता का समन्वय व्यक्ति को शक्ति-स्वरूप स्थिति का अनुभव सहज करा देता है।

## 6. सकारात्मक जीवन शैली

सकारात्मक न होना जैसे कि प्रकाश का न होना, अंधकार है। अंधकार की कोई परिभाषा नहीं है। किसी भी बात को हम सकारात्मक रूप से लेते हैं तो प्रकाश की ओर जाते हैं, नकारात्मक भाव से लेते हैं तो अंधकार की ओर जाते हैं। वैसे भी फोटो का निगेटिव कैसा होता है? काला होता है ना! नकारात्मक चिन्तन जीवन को अंधकार की ओर ले जाएगा। नकारात्मकता एक चक्रव्युह है जिसमें अभिमन्यु की तरह अन्दर घुस तो जाते हैं, लेकिन निकल पाना बहुत कठिन हो जाता है। हर बात को सोचने के दो पहलू होते हैं – एक पानी से आधा भरा हुआ ग्लास दो व्यक्ति देखेंगे तो एक कहेगा कि आधा ग्लास खाली है; दूसरा कहेगा आधा भरा हुआ है। दोनों के दृष्टिकोण अलग-अलग हैं।

## 7. जीवन में आगे बढ़ने के दो तरीके

पुरुषार्थ और समर्पणमयता। जीवन के किसी भी क्षेत्र में आगे बढ़ने के दो तरीके हैं – एक पुरुषार्थ और दूसरा समर्पणमयता। जैसे महात्मा बुद्ध, महावीर आदि ने पुरुषार्थ का मार्ग अपनाया और मीरा ने समर्पणमयता का।

**7.1 समर्पणमयता या श्रद्धा** – जहाँ समर्पणमयता या गहरी श्रद्धा है, वहाँ विपरीत परिस्थितियों में सोचना नहीं पड़ता है कि क्या करूँ? कैसे करूँ? श्रद्धा के बल पर हम परम-शक्ति या परम-चेतना के सहारे पर छोड़ देते हैं कि वह जो करेगा, कल्याणकारी ही करेगा और उसके आधार पर परिस्थितियों को पार कर लेते हैं। इस संदर्भ में एक कहानी प्रस्तुत है –

एक पति-पत्नि का आपस में बहुत प्यार था। एक बार वे दोनों जहाज़ पर सफ़र कर रहे थे। अचानक समुद्र में तूफ़ान उठा और सब घबराने लगे। पत्नि ने देखा कि उसका पति एकदम निर्भिक होकर बैठा है। उसने पूछा – आपको डर नहीं लग रहा है? पति ने तुरन्त म्यान से तलवार निकाली और पत्नि की गर्दन पर रख दी और पूछा बताओ तुम्हें डर लग रहा है? पत्नि ने कहा – नहीं। पति ने पूछा – क्यों डर नहीं लग रहा है? तो पत्नि ने जवाब दिया कि



मुझे मालूम है कि आपको मुझसे बहुत प्यार है, इसीलिए आप मेरी गर्दन नहीं काट सकते हैं। पति ने कहा कि इतना ही निश्चय, इतना ही विश्वास मुझे परमपिता परमात्मा में है। मेरा किसी भी बात में, किसी भी कारण से अकल्याण नहीं हो सकता।

जब हम ज़्यादा संघर्ष करते हैं तो हार जाते हैं। इस संदर्भ में एक सुन्दर-सा उदाहरण है – जिन्दा व्यक्ति पानी में जाने से डूब जाता है और मुर्दा तैरता है! कारण! जो तैरना जानते हैं, वे पानी में समर्पित होते हैं और तैरते हैं, वे संघर्ष नहीं करते और जो तैरना नहीं जानते वे पानी में जाकर संघर्ष करते हैं। जितना ही ऊपर आने का संघर्ष करते हैं उतना ही डूबते जाते हैं।

**7.2 पुरुषार्थ** – बच्चे जब परीक्षा की तैयारी करते हैं तो गैस पेपर हल करते हैं। उसी प्रकार जीवन में आने वाली परिस्थितियों के लिए अगर हम मानसिक रूप से तैयार होंगे तो सहज ही सफल हो सकेंगे। हम अपनी फुर्सत की घड़ियों में सोचें कि मेरे सामने क्या-क्या परिस्थितियाँ आ सकती हैं? उस समय परिस्थिति होती नहीं है, इमर्ज करनी पड़ती है। परिस्थिति बीमारी के रूप में, सामाजिक मान-मर्यादा के रूप में, स्नेही स्वजन की अचानक मृत्यु के रूप में, व्यवसाय में नुकसान के रूप में आदि कई स्वरूपों में आ सकती है। किसी परिस्थिति की मन-ही-मन कल्पना कर हम इस स्थिति में क्या रास्ता निकालेंगे? अपने आपको उस परिस्थिति में कैसे सन्तुलित रखेंगे? मानसिक रूप से तैयार होने पर बड़ी बात भी छोटी महसूस होती है। जैसे अचानक किसी की मृत्यु होती है तो धक्का ज़्यादा लगता है। लम्बे समय की बीमारी के बाद मृत्यु होती है तो मानसिक रूप से परिस्थिति के लिए तैयारी होने के कारण धक्का कम लगता है। हम नहीं चाहते किसी के पास यह परिस्थितियाँ आएँ लेकिन फिर भी वर्तमान समय को देखते हुए हमें अपने आपको तैयार तो करना ही होगा। शक्तियों का उपयोग कर पुरुषार्थ द्वारा सकारात्मक जीवन पद्धति को हम इस प्रकार अपना सकते हैं।

## **8. श्रद्धा और पुरुषार्थ का समन्वय**

वास्तव में दोनों ही पहलू आवश्यक हैं। दोनों के समन्वय से उत्तम परिणाम मिलते हैं। सबसे बड़ी शक्ति – ‘परमात्म-शक्ति’ है जिसके प्रति अर्पण भाव बढ़ने से अन्य शक्तियाँ उस सर्वशक्तिवान से वर्से के रूप में मिलती हैं। परम-शक्ति के अस्तित्व के बारे में कईयों को दुविधा रहती आई है। इस संदर्भ में हम आपको एक वास्तविक घटित कहानी सुनाते हैं –



कुछ वर्ष पहले रशिया में एक सम्मेलन रखा गया था। विषय था – ‘There is no God in this world’ विश्व के सभी देशों से लोग अपने विचार उसमें व्यक्त करने आए थे। सभी ने अच्छी तरह यह सिद्ध किया कि भगवान का अस्तित्व नहीं है। दो दिन की चर्चा के बाद अन्तिम सत्र में आयोजक गद्गद् होकर आभार प्रदर्शित करने के लिए खड़ा हुआ। अपना वक्तव्य शुरू करते ही बोला Thank God, we are able to prove, there is no God in the world सम्मेलन सफल रहा इसीलिए प्रभु को शुक्रिया। कहने का भाव यह है कि परम-शक्ति है, और अगर चेतना को एक बार भी यह अनुभव हो जाए कि यही सर्वशक्तिवान है, तो सर्वशक्तियों को प्राप्त करना सहज हो जाएगा।

### 9. स्मृति से शक्ति

स्मृति के कई पहलू हैं, जिसको हम याद करते हैं, अधिक समय बुद्धि जिसमें लगी रहती है, धीरे-धीरे हम भी वैसे ही बन जाते हैं। जिसकी याद अधिक समय रहती है उसका थोड़ा-सा ज़्यादा प्रभाव बुद्धि पर ज़रूर रहता है। संसार में जितने मनुष्य हैं, हरेक को अपनी-अपनी सीमाएँ हैं। अगर किसी सीमित चीज़, व्यक्ति, परिस्थिति को जीवन-ध्येय बना लेंगे तो इतनी सफलता नहीं मिलेगी। तो क्या यह सम्भव है कि ऐसी शक्ति की तरफ़ बुद्धि लगाएँ जिससे जीवन में नई चेतना आए! उस शक्ति को किसी ने अल्लाह, खुदा, ज्योति, गॉड आदि कहा है। क्या उस परम-शक्ति के साथ बुद्धि का तार जोड़ना सम्भव है? क्या आपमें से किसी को ऐसा अनुभव है कि आपने ईश्वर को याद किया हो और ईश्वर ने आपके काम किये हों! अपने उन अनुभवों को याद करने की कोशिश कीजिए।

(कुछ समय ऐसे अनुभवों की स्मृति में सभी को डूबने दें)

(अन्त में कॉमेन्ट्री अथवा ईश्वरीय प्रेम का गीत बजाकर सत्र पूरा कर सकते हैं।)

**गीत – हमको हमारे बाबा से प्यारा मंत्र मिला.....।**

## सत्र – ७

# हम जो चाहें – बन सकते हैं

- लक्ष्य निर्धारण
- विघ्न और निवारण

### 1. विषय का महत्त्व

हम जो चाहें – लक्ष्य

बन सकते हैं – परिणाम

इन शब्दों में लक्ष्य और परिणाम दोनों बातें हैं। लेकिन इन दोनों के बीच एक लम्बा फाँसला है जिसे मन इच्छित फल प्राप्त करने के लिए मिटाना होगा, लम्बे रास्ते से गुज़रना होगा।

### 2. जीवन में 'लक्ष्य' आवश्यक है

जीवन में सुनिश्चित लक्ष्य होना अति आवश्यक है। बहुत-से लोग अपनी मंज़िल न जानने के कारण भटक जाते हैं। कहाँ जाना है और कैसे जाना है? कोई स्पष्ट राह उन्हीं के पास नहीं होती है। लक्ष्य हीन नाव निश्चित मंज़िल पर कभी भी पहुँच नहीं सकती है।

#### उदाहरण –

(निम्नलिखित वार्तालाप सभा में से किसी को उठाकर सबको पढ़कर सुनाने के लिए कह सकते हैं)

राजेन्द्र 25 वर्ष का एक नौजवान युवक था। वह अपनी वर्तमान नौकरी से असन्तुष्ट था और इसलिए किसी विशेषज्ञ से अपने भविष्य के लिए मार्ग-दर्शन चाहता था। वह एक प्रोफेसर के पास गया और कहा कि मुझे अपने भविष्य के बारे में आपसे कुछ बात करनी है।

**प्रोफेसर** : कब मिलना चाहोगे?

**राजेन्द्र** : जब भी मौका मिले।

**प्रोफेसर** : 'जब भी' – कभी भी आता नहीं है। तुम्हें एक समय निश्चित करना चाहिए।

प्रोफेसर ने राजेन्द्र में उमंग-उत्साह भरा, उसकी महिमा कर प्रोत्साहन दिया और कहा कल शाम 5.00 बजे मिलने आ जाना। दूसरे दिन शाम 5.00 बजे राजेन्द्र, प्रोफेसर के पास पहुँचता है।



- प्रोफेसर** : कहो, क्या कहना चाहते हो?
- राजेन्द्र** : मैं कुछ और करना चाहता हूँ।
- प्रोफेसर** : क्या करना चाहते हो?
- राजेन्द्र** : मुझे मालूम नहीं। मैंने कभी इस पर विचार नहीं किया है।
- प्रोफेसर** : आपमें कौन-सी कला या विशेषता है? आपको सबसे अधिक प्रिय कार्य कौन-सा है
- राजेन्द्र** : मुझे मालूम नहीं। मैं अपनी विशेषताएँ नहीं जानता हूँ।

हर बात में “मैं नहीं जानता हूँ, मालूम नहीं” यही जवाब मिलता है। इस वार्तालाप से क्या निष्कर्ष निकलता है? निम्नलिखित प्रश्नों का हाँ या ना में उत्तर देना।

- (अ) क्या राजेन्द्र कुछ प्राप्त करना चाहता है? हाँ/ना
- (ब) क्या वह अपने लक्ष्य के प्रति सुजाग हैं? हाँ/ना
- (स) क्या वह अपने विचारों में स्पष्ट है? हाँ/ना
- (द) क्या वह अपनी क्षमताओं को जानता है? हाँ/ना
- (च) क्या वह अपनी पसंद/नापसंद से परिचित है? हाँ/ना
- (छ) क्या ऐसी मानसिक स्थिति में कुछ प्राप्त करने की आशा वह कर सकता है? हाँ/ना

**निष्कर्ष** – जब तक व्यक्ति अपने लक्ष्य, क्षमताएँ, पसंद/नापसंद आदि से परिचित नहीं है, वह जीवन में कोई सिद्धि हासिल नहीं कर सकता है। यह अधिकतर लोगों की निष्फलता का कारण है। इसलिए लक्ष्य को निर्धारित कर, उस लक्ष्य तक पहुँचने का मार्ग ढूँढ़ना होगा।

जे.आर. लोवेल के शब्दों में – “निष्फलता नहीं, नीचा निशान अपराध है।” “Not-failure, but low aim is a crime”.

### 3. लक्ष्य निर्धारण के पीछे हेतु

लक्ष्य निर्धारित करते समय सामान्यतः चार बातें मन में होती हैं –

- (अ) शैक्षणिक योग्यताएँ प्राप्त करना।
- (ब) आर्थिक समृद्धि।

(स) पद।

(द) अपने क्षेत्र में प्रसिद्धि।

केवल इतना ही काफी नहीं है। इसके अलावा निम्नलिखित बातों पर भी लक्ष्य निर्धारण से पूर्व विचार करना चाहिए। क्या यह लक्ष्य –

(अ) मेरे जीवन में अविनाशी शांति और खुशी लायेगा?

(ब) मेरे जीवन में सन्तुष्टता और स्थिरता लायेगा?

(स) परिवार और समाज के प्रति मेरी ज़िम्मेदारियों को निभाने में सहयोगी बनेगा?

(द) मेरे सर्वांगीण व्यक्तित्व के विकास के निमित्त बनेगा?

#### 4. लक्ष्य कैसा हो?

लक्ष्य S M A R T होना चाहिए –

लक्ष्य –

**S** – Specific – स्पष्ट।

**M** – Measurable – योग्यता प्रमाण।

**A** – Attainable – प्राप्त सुविधा/साधन के आधार पर लक्ष्य तक पहुँचना सम्भव।

**R** – Realistic – वास्तविक।

**T** – Time bound – समय निश्चित।

4.1 लक्ष्य सुस्पष्ट हो, किसी विशेष क्षेत्र को लिए हुए हो।

4.2 अपनी क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए निर्धारित किया गया हो। जैसे कोई हिमालय की ऊँची पहाड़ी पर चढ़ने का लक्ष्य बना देते हैं। लेकिन वर्तमान शारीरिक अवस्था के हिसाब से एक छोटा पहाड़ चढ़ने की क्षमता भी नहीं है। वह यह कह सकता है कि क्षमता बढ़ाई जा सकती है। जी हाँ – अवश्य बढ़ाई जा सकती है, लेकिन इसकी भी एक सीमा होती है। इसलिए अपनी क्षमताओं और उसके विकास का मार्ग निर्धारित करते हुए लक्ष्य निश्चित करना होगा।

4.3 प्राप्त करने योग्य हो। हमें इस बात का ध्यान रखना होगा कि उस लक्ष्य का अपने व्यक्तित्व पर या समाज पर कोई नकारात्मक प्रभाव न हो।

4.4 लक्ष्य काल्पनिक नहीं हो। वास्तविक हो।

4.5 लक्ष्य प्राप्ति के लिए समय निर्धारित करना बहुत ही आवश्यक है।



लम्बी अवधि के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए पहले छोटी अवधि के छोटे-छोटे लक्ष्य निश्चित करने होंगे। छोटी अवधि के लक्ष्य को प्राप्त करने से आत्म-विश्वास बढ़ता जायेगा और समय पर मूल लक्ष्य तक पहुँचना सहज सम्भव हो जायेगा।

### 5. लक्ष्य प्राप्ति के लिए आवश्यक बातें

- (अ) आत्म-विश्वास
- (ब) निरन्तर, अथक पुरुषार्थ
- (स) उमंग-उत्साह
- (द) ईश्वरीय शक्ति में विश्वास
- (च) कार्य का निरीक्षण

**5.1 आत्म-विश्वास** – आत्म-विश्वास सफलता की चाबी है। हमें स्वयं की शक्तियों के प्रति सदा ही विश्वास रहे कि मैं कर सकूँगा/सकूँगी, कार्य को अवश्य ही पूरा करूँगा।/करूँगी। मेरे लिए कोई भी बात असम्भव नहीं है। अगर अन्य कर सकते हैं तो मैं क्यों नहीं कर सकता हूँ/सकती हूँ? संशय का एक ज़रा-सा संकल्प भी अमृत के घड़े में ज़हर की एक बूँद का काम करेगा।

**उदाहरण** – एक बार एक बहुत ही मेधावी विद्यार्थी गणित के विषय की परीक्षा दे रहा था। उसने समय से पूर्व ही सारे प्रश्नों के जवाब लिख दिये थे और अब इधर-उधर देख रहा था। अचानक उसकी नज़र पास में बैठी विद्यार्थी के पेपर पर गई। उसने देखा कि उसके अपने जवाब में और उस विद्यार्थी के जवाब में अन्तर है। उसने अपना उत्तर काट दिया और देखे हुए आँकड़े लिख दिये। जब परिणाम आया तो उत्तर ग़लत था, उसका अपना उत्तर जो पहले उसने लिखा था वह ही ठीक था। इस प्रकार स्वयं में आत्म-विश्वास की कमी ग़लत परिणाम का कारण बन जाती है।

आत्म-विश्वास का विकास समर्थ और सकारात्मक संकल्पों से होता है। आत्म-विश्वास बढ़ने से विपरीत परिस्थितियों को पार करने की क्षमता भी बढ़ती है। इसलिए समर्थ, सकारात्मक संकल्पों का अभ्यास बढ़ाना ज़रूरी है।

**5.2 निरन्तर पुरुषार्थ** – अथक, निरन्तर प्रयास, लक्ष्य प्राप्ति के लिए अत्यन्त आवश्यक है। अभ्यास में नियमितता और परिणाम में धैर्यता चाहिए। एक बार कार्य की निरन्तरता टूटने पर फिर से उसी गति से कार्य को आगे बढ़ाने

में विशेष मेहनत लगती है। कहावत है – “करत-करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान।” जीवन में जो सफल हुए हैं, उनमें अथक प्रयास और निरन्तर अभ्यास का गुण विशेष रूप से देखने को मिलता है। निरन्तर कार्य करते-करते व्यक्ति अनुभवी बन जाता है और कई बार अनुभवी व्यक्ति बुद्धिमान से भी अधिक सफल हो जाते हैं। अंग्रेज़ी में एक कहावत है – “Slow and steady wins the race”. धीरे-धीरे लेकिन निरन्तर आगे बढ़ने वाले सफल हो ही जाते हैं।

कई बार समय पर योग्य परिणाम नहीं मिलने पर हमारी धैर्यता खत्म-सी हो जाती है। कई बार व्यक्ति या परिस्थितियों द्वारा बार-बार विघ्न आने से भी हम थक कर प्रयास छोड़ देते हैं। हमें ऐसे समय पर यह याद रखना है कि ‘कर्म कभी भी फल दिये बिना शान्त नहीं होता है’ – यह नियम है और दूसरी बात कि ‘आगे बढ़ने वालों के पथ पर विघ्न डालना मनुष्य का स्वभाव है।’ इसलिए विघ्नों से विचलित न होकर हमें आगे बढ़ना है।

5.3 उमंग-उत्साह – युवा शब्द ही उमंग-उत्साह से भरपूर व्यक्तित्व का पर्याय है। उमंग-उत्साह मानसिक व भावनात्मक रूप से व्यक्ति को नवीनीकरण के लिए प्रोत्साहन देता है। स्व सशक्तिकरण का भी यह एक सक्षम माध्यम है। सदा उमंग-उत्साह में रहने के लिए –

(अ) सदैव सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना है।

(ब) साहसी, निडर और ऊँची भावना वाले लोगों का संग करना है।

(स) प्रेरणादायी साहित्य के पठन-पाठन में रुचि बढ़ानी है।

5.4 ईश्वरीय शक्ति में विश्वास – “सर्वशक्तिवान परमात्मा मेरा साथी है” – यह स्मृति कोई भी कार्य में हमें आत्म-विश्वास से भर देती है। मैं अकेला नहीं हूँ, स्वयं परमात्मा मेरा मार्ग-दर्शक है, हज़ार-लाखों भुजाओं से मेरा मददगार है, मैं उसी की मार्ग-प्रदर्शना से कार्य करता रहूँगा....। इस प्रकार के शुभ विचारों में, सर्वशक्तिवान की उपस्थिति का अहसास करते हुए दिन के कुछ क्षण अवश्य बिताने हैं। इसलिए लोग प्रार्थना या मेडिटेशन का प्रयोग स्व-सशक्तिकरण (Self-empowerment) के लिए करते हैं। आन्तरिक सुषुप्त शक्तियों की जागृति का यह सर्वोत्तम उपाय है।

5.5 कार्य का निरीक्षण – समय प्रति समय अपने कार्यों का निरीक्षण करते रहना है कि –

(अ) क्या मैं नित्य प्रति अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ रहा हूँ?



- (ब) क्या मेरे प्रयास सही दिशा में हैं?  
(स) जो रास्ता पसंद किया है, वह ठीक है?

## 6. यह ध्यान रहे –

- (अ) दूसरों को गिराकर मुझे आगे नहीं जाना है। अपनी योग्यता और क्षमताओं का विकास करके मुझे आगे बढ़ना है।  
(ब) अपनी आवश्यक ज़िम्मेवारी से हटना नहीं है।  
(स) लक्ष्य प्राप्ति के पीछे अपनी दिनचर्या अव्यवस्थित न करें। योग्य आयोजन ही सफलता का माध्यम है।  
(द) लक्ष्य प्राप्ति का तनाव न हो।

## 7. लक्ष्य प्राप्ति में विघ्न

- 7.1 ईर्ष्याविश दूसरे
- गिराने की कोशिश करेंगे।
  - सहयोग नहीं देंगे।
  - लक्ष्य से हटाने का प्रयास करेंगे।
  - अनेक प्रकार के प्रलोभन देंगे।
- 7.2 साधन न मिले
- धन की कमी हो।
  - आवश्यक साधन अप्राप्त हो।
  - योग्य स्थान न मिले।
  - समय का अभाव हो।

7.3 कभी-कभी अचानक ऐसी परिस्थितियाँ आ जाती हैं जो हमारे नियंत्रण में नहीं होती हैं। जैसे – सारा वर्ष खूब मेहनत करके अभ्यास किया और परीक्षा के दिनों में ही बीमारी आ गई या किसी नज़दीक के सम्बन्धी की मृत्यु हो जाए तो इसका असर परीक्षा परिणाम पर पड़ने की पूरी सम्भावना रहती है।

7.4 व्यक्ति के मन में कभी-कभी लघुता-ग्रंथी या गुरुता-ग्रंथी आ जाती है। व्यक्ति या तो अपनी शक्ति को कम आँकता है या तो दूसरों की कमज़ोरी देखते हुए अपनी क्षमता को अधिक आँकता है – दोनों ही नुकसान करने वाले भाव हैं।

## 8. निवारण

8.1 ईर्ष्या करने वालों के प्रति हमारी भावना खराब न हों, मन हलचल में न आए। अगर मैं अपनी योग्यता और क्षमता का योग्य विकास करते हुए आगे बढ़ रहा हूँ/रही हूँ तो मुझे कोई रोक नहीं सकता, गिरा नहीं सकता है। 'नदी का काम



है बहना, मेरा काम है आगे बढ़ना।' हमारी भावना खराब होने से समस्या कड़ा विघ्न बन जाती है।

8.2 साधन मिले अथवा न मिले परन्तु मेरी साधना न टूटे, लक्ष्य न छूटे। जैसे पुस्तक खरीदने के लिए धन नहीं है तो लायब्रेरी का उपयोग कर सकते हैं। जहाँ चाह है, वहाँ राह है। Where there is a will, there is a way.

8.3 अगर सचमुच परिस्थिति हमारे नियंत्रण से बाहर है तो उसको स्वीकार करना ही होगा। लेकिन निराश होने के बजाय; अब क्या किया जाए? इस प्रकार हल ढूँढ़ने का प्रयास करेंगे तो आज नहीं तो कल, थोड़ी देर से ही सही, सफलता अवश्य मिलेगी।

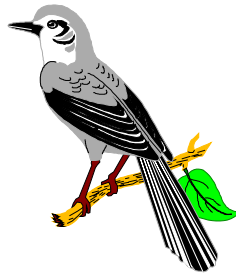
8.4 जब हम दूसरों से अपनी तुलना करते हैं तब लघुता भाव या गुरुता भाव उत्पन्न होता है। इस सृष्टि नाटक में हरेक का पार्ट अपना-अपना है। हरेक की विशेषता अपनी-अपनी हैं। मुझे अपनी विशेषताओं को कार्य में लगाकर अपने लक्ष्य तक पहुँचना है।

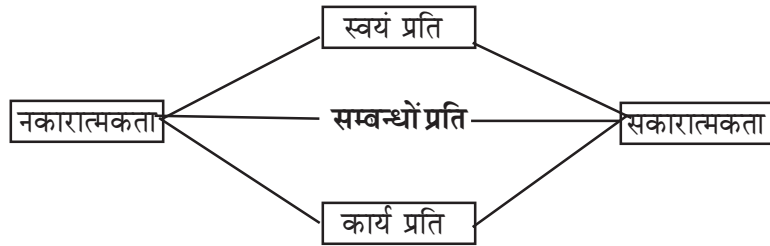
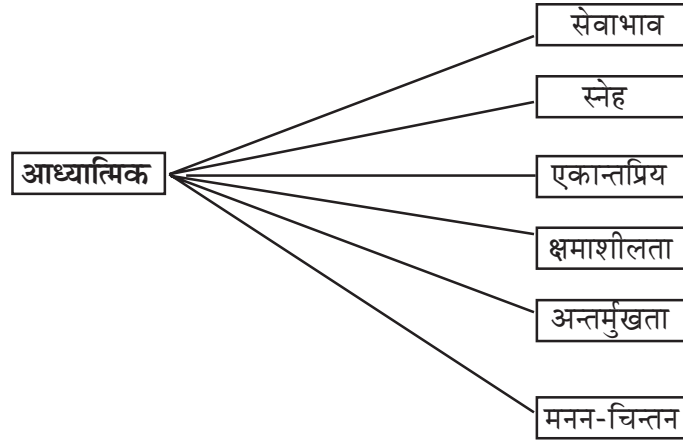
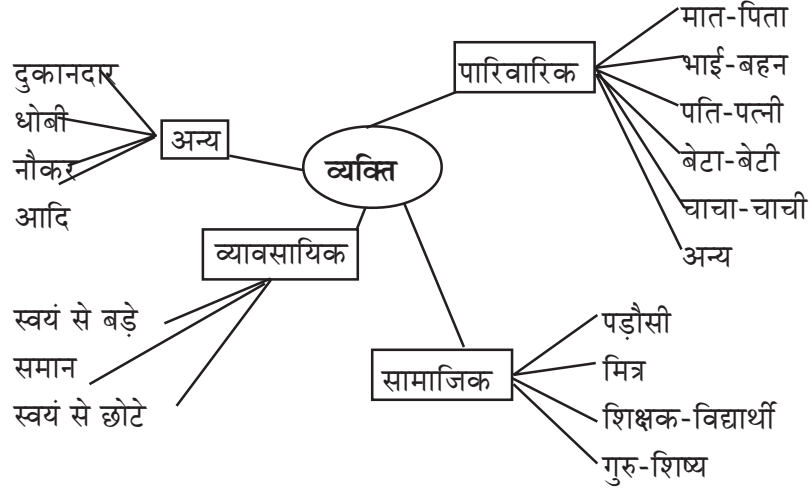
## 9. सकारात्मक चिन्तन सर्वश्रेष्ठ निवारण है

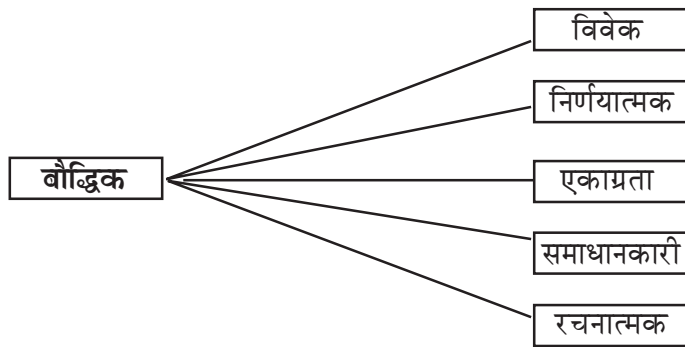
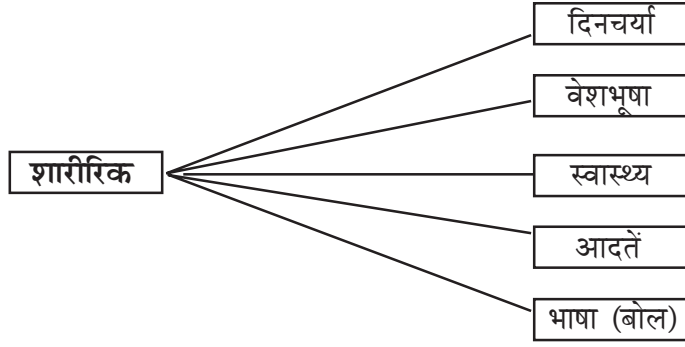
उपरोक्त सभी बातें और ऐसी ही कई अन्य बातों का सर्वश्रेष्ठ निवारण 'सकारात्मक चिन्तन' है। इसी को दूसरे शब्दों में 'राजयोग' कहते हैं। राजयोग स्व-आत्मा का परमात्मा से मानसिक सम्बन्ध है, जोकि शुद्ध, सकारात्मक विचारों पर आधारित है। परमात्मा पूर्ण है और इसलिए पूर्ण शक्ति से मानसिक जोड़, मानसिक संग हमारे विचारों को भी उत्कृष्ट बनायेगा। राजयोग में हम मन को सकारात्मक विचार उत्पन्न करने के लिए प्रेरित करते हैं और शक्तियों के स्रोत परमात्मा से स्वयं को जोड़ते हैं। अभ्यास से ही यह अनुभव बढ़ता जाता है।

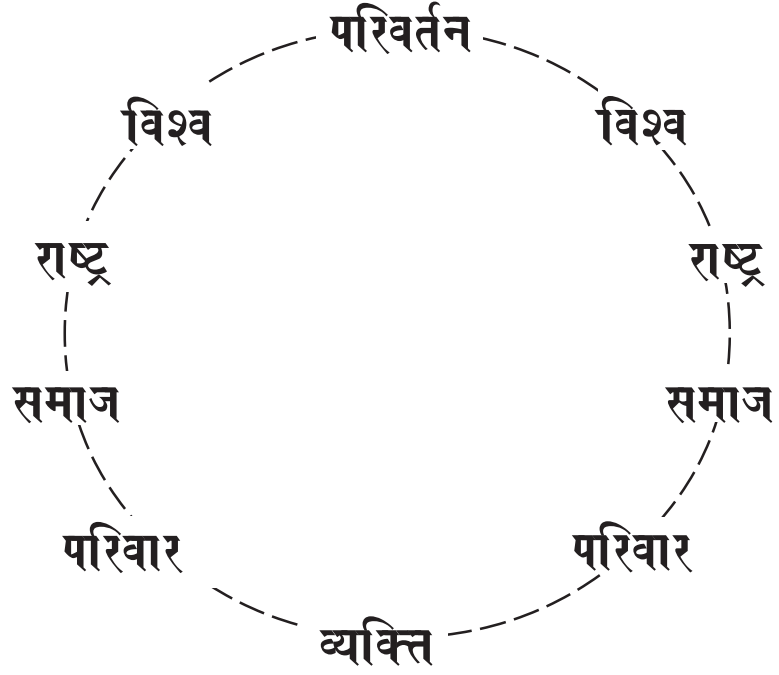
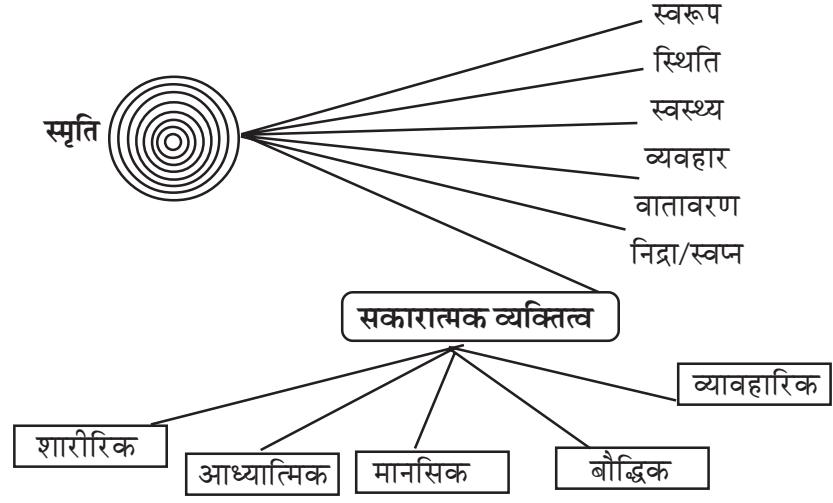
इस प्रकार के अभ्यास को बढ़ाने के लिए प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के किसी भी सेवाकेन्द्र पर आप पधार सकते हैं। आपको सहर्ष निमंत्रण है।

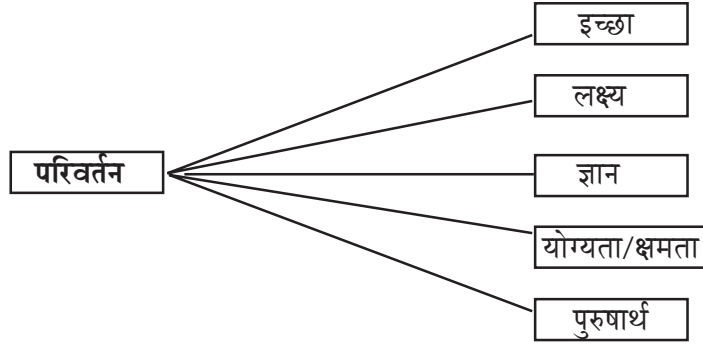
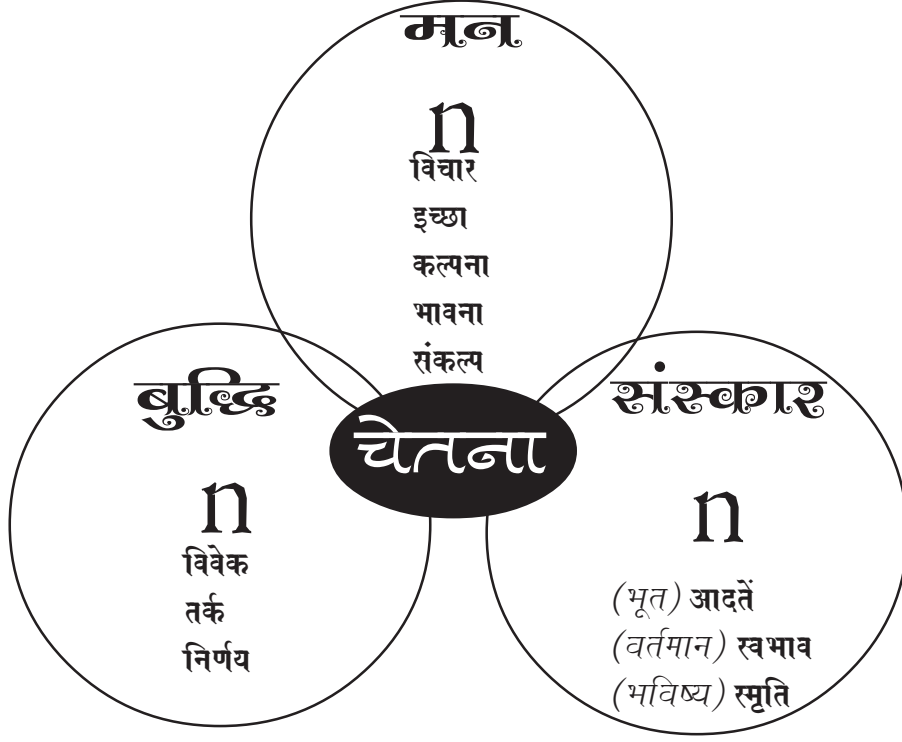
(सत्र के बाद अनुभवों की लेन-देन और प्रश्नोत्तरी के लिए एक घण्टे का समय रखा जाए।)











हलचल वाली स्थिति

आर्थिक महंगाई गरीबी बेकारी  
राजकीय अराजकता अस्थिरता खींचातानी  
सामाजिक टूटते परिवार स्वार्थिपन  
नैतिक मूल्यहीन जीवन पद्धति

हताशा / निराशा

नकारात्मकता

विकृतियाँ

मानसिक

कल्याणकारी

आशावादी

गुणग्राहक

दृढ़ता सम्पन्न

सकारात्मक

## व्यक्ति

### स्वयं प्रति

### सम्बन्धों प्रति

### कार्य प्रति

सका.

नका.

सका.

नका.

सका.

नका.

आशावादी  
उत्साही  
सन्तुलित  
आत्म-विश्वास  
पुरुषार्थी  
सन्तुष्ट  
साहसी  
स्व-अनुशासन  
रचनात्मक

पूर्वकालीन अनुभव  
अनुमान  
हिम्मतहीन  
लघुता ग्रंथी  
आलसी  
पुरुषार्थहीनता

मिल-मिल  
प्यार  
सम्मान  
परोपकारी  
सहयोगी  
गुणग्राहक  
अपनापन  
मधुरभाषी  
विशालबुद्धि

अकेलापन  
लापरवाही  
ईर्ष्या  
स्वार्थी  
असहयोग  
झगड़ालू  
वैरभाव  
गिराने का  
भाव

समझ  
उत्साह  
जिम्मेवार  
अनुकूल सहज  
विवेक  
दृढ़ता  
सफलता  
नियमितता  
एक्यूरेट  
अलर्ट  
कर्त्तव्यनिष्ठ  
ईमानदारी

अज्ञान  
हटने की  
मनोवृत्ति  
जिम्मेवारी से  
घबराना  
अनुकूलन  
मुश्किल  
अविवेकी  
लापरवाही  
अनियमित  
आलसी  
बहानेबाज  
अधिक  
अपेक्षा

## व्यक्ति

# व्यक्ति



व्यसन

तम्बाकू  
नशीले पदार्थ  
शराब  
खीड़ी  
बिगबेट

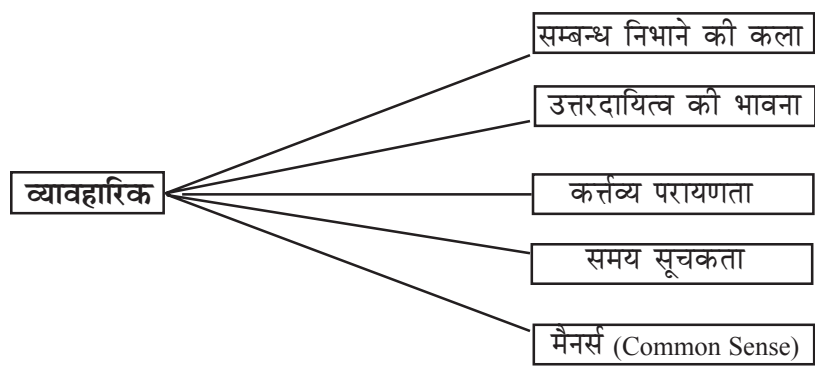
झूठ  
चोरी  
छिपाना  
ठगी

खुरी आदतें

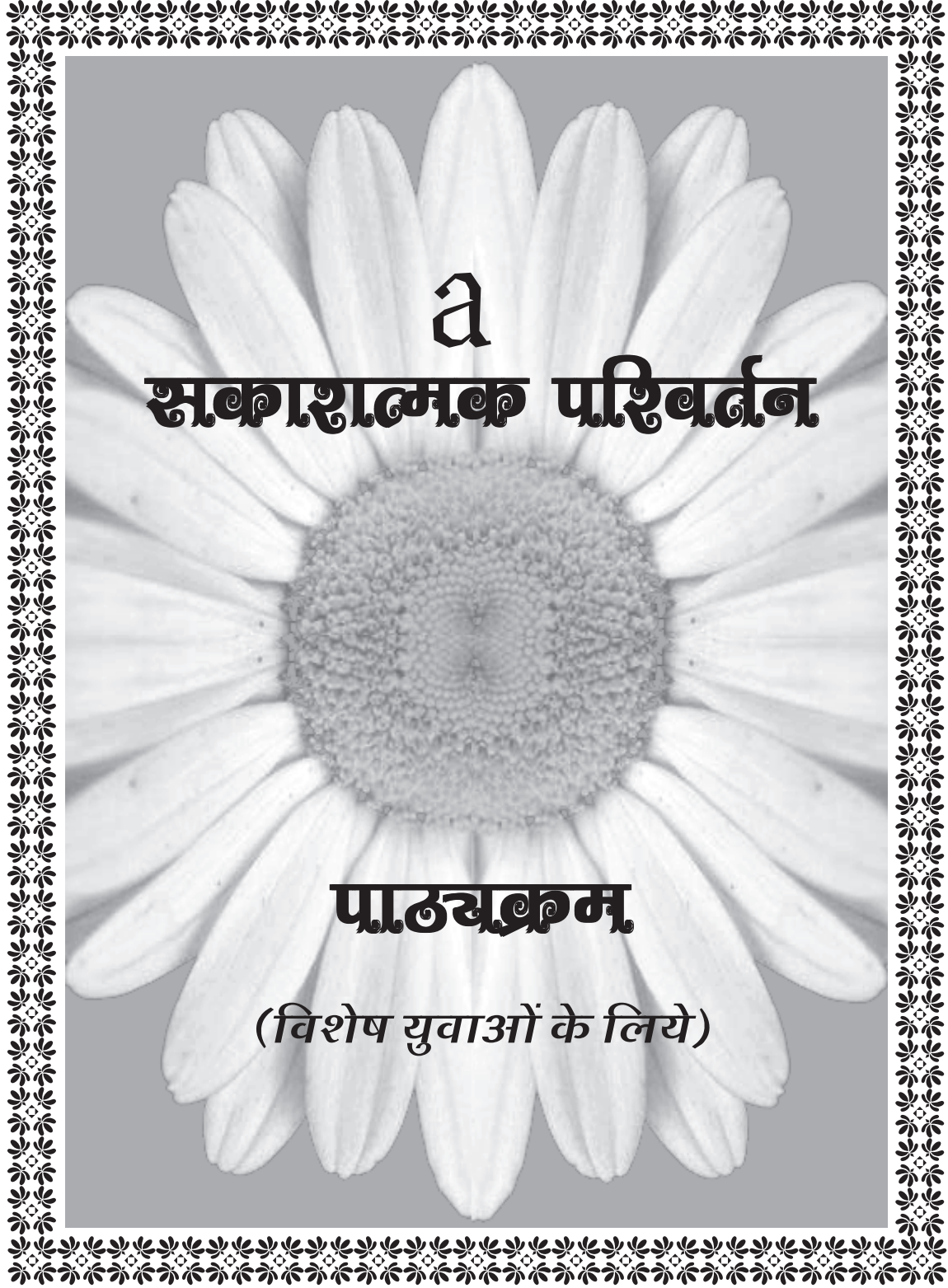
अश्लील साहित्य  
अश्लील फिल्में  
माँसाहार  
विशतखोरी  
छेड़छाड़

परवश  
विधेकहीन  
आलस्य  
रोगी  
कुसंग









ॐ

**सकारात्मक परिवर्तन**

**पाठ्यक्रम**

(विशेष युवाओं के लिये)

