



## अनुक्रमणिका

प्रस्तावना

[लेखक का परिचय](#)

[मशहूर वक्ता](#)

[लेखक की कलम से...](#)

[कॉपीराइट पेज](#)

नं. विषय

01. [मेरा परिचय](#)
02. [मेरा अस्तित्व](#)
03. [मेरे उपद्रव](#)
04. [मेरी संरचना](#)
05. [मेरी शक्तियों के केन्द्र](#)
06. [मेरे अन्य से संबंध](#)
07. [मुझे दबाने के दुष्परिणाम](#)
08. [दुःख और चिंता दूर करने के उपाय](#)
09. [वर्तमान](#)
10. [व्यक्तित्व](#)
11. [हीनता](#)
12. [लगाव](#)
13. [अपेक्षा](#)
14. [सफलता के सार सूत्र](#)
15. [इंटेलिजेंस](#)
16. [क्रिएटिविटी](#)
17. [कोन्सन्ट्रेशन](#)
18. [महत्वाकांक्षाएं घटाएं](#)
19. [आत्मविश्वास](#)
20. [संतोष](#)
21. [सार](#)

## लेखक का परिचय



दीप त्रिवेदी एक प्रसिद्ध लेखक, वक्ता और स्पीरिच्युअल सायको-डाइनेमिक्स के पायनियर हैं जो कि एक व्यापक दृष्टिकोण से ना सिर्फ लिखते हैं, बल्कि विभिन्न विषयों पर लेक्चर्स भी कंडक्ट करते हैं। इनकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इन्हें पढ़ने व सुनने-मात्र से मनुष्य में आमूल सकारात्मक परिवर्तन आ जाता है। वे अपने कार्यों द्वारा आजतक हजारों लोगों को सुख और सफलता के मार्ग पर लगा चुके हैं।

दीप त्रिवेदी ने अपने इन कार्यों द्वारा प्रकृति, उसके नियम, उसका आचरण, उसकी सायकोलोजी और उसके मनुष्यजीवन पर पड़नेवाले प्रभाव को बड़ी ही गहराई से समझाया है। जीवन का ऐसा कोई पहलू नहीं है जिसे उन्होंने न छूआ हो। वे कहते हैं कि सायकोलोजी के बाबत कम ज्ञान और कम समझ होना ही मनुष्य-जीवन के तमाम दुःखों और असफलताओं का मूल कारण है। उनकी खास बात यह है कि वे जीवन के गहरे-से-गहरे पहलुओं को इतनी सरलतम भाषा में लोगों के सामने प्रस्तुत करते हैं कि जिससे कन्फ्यूजन की कहीं कोई गुंजाइश ही नहीं बचती है।

मनुष्यजीवन की गहरे-से-गहरी सायकोलोजी पर उनकी पकड़ का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि 'मनुष्यजीवन पर आधारित सर्वाधिक लेक्चर्स' देने का रेकॉर्ड उन्हीं के नाम पर है और जो कि एशिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स और इंडिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स में दर्ज भी है। इसके अलावा, 'भगवद्गीता' पर सर्वाधिक लेक्चर्स देने का रेकॉर्ड भी उन्हीं के नाम पर है और यह भी एशिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स और इंडिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स में दर्ज है, जिसमें उन्होंने 58 दिनों में गीता पर 168 घंटे, 28 मिनट और 50 सेकंड तक एक लंबी चर्चा करी है। ये सारे लेक्चर्स भारत में लाइव ऑडियन्स के सामने दिये गए थे।

वे अपने लेख और लेक्चर्स में जिस अनोखी स्पीरिच्युअल-सायकोलोजिकल भाषा और एक्सप्रेसन का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें पढ़ने तथा सुनने वालों में उसका तात्कालिक प्रभाव भी होने लगता है और यही बात उन्हें इस क्षेत्र का पायनियर बनाती है।

इनके बारे में और अधिक जानने के लिए विजिट करें : [www.deeptrivedi.com](http://www.deeptrivedi.com)

## दीप त्रिवेदी - मशहूर वक्ता

दीप त्रिवेदी सायको-स्पीरिच्युअल कॉन्टेंट, आवाज, भाषा और एक्सप्रेसन का ऐसा मिश्रण प्रस्तुत करते हैं जिससे उन्हें देखने और सुनने वालों में तत्काल परिवर्तन आता है। सैकड़ों लोग सिर्फ उन्हें सुनने-मात्र से परिवर्तित हो चुके हैं। इसी वजह से उन्हें स्पीरिच्युअल सायको-डाइनेमिक्स का पायनियर भी कहा जाता है।

‘मनुष्यजीवन पर सर्वाधिक लेक्चर्स’ देने का रेकॉर्ड

दीप त्रिवेदी के नाम पर एशिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स में दर्ज है।

दीप त्रिवेदी, मनुष्यजीवन पर सर्वाधिक लेक्चर्स देनेवाले

नेशनल रेकॉर्ड होल्डर इंडिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स में नामित

दीप त्रिवेदी जीवन से जुड़े हर विषय पर प्रकाश डालते हैं। जीवन का ऐसा कोई पहलू नहीं है जिसे उन्होंने न छूआ हो। वे अनेक विषयों पर बोल चुके हैं जैसे:

- प्रकृति के नियम
  - मन
  - बुद्धि
  - अहंकार
  - शरीर
  - डीएनए-जीन्स
  - सत्य
  - कोन्सन्ट्रेशन
  - सेल्फ-कॉन्फिडेंस
  - इंटेलिजेंस
  - भाग्य
  - भगवान
  - टाइम एण्ड स्पेस
  - धर्म
  - इंद्रियां और उनकी कार्यप्रणाली
  - प्रेम
  - क्रोध
  - विवाह
- ...और भी बहुत कुछ

मैं मन हूँ

## काँपीराइट पेज

द्वितीय संस्करण : 2017

भारत में मुद्रित

संकल्पना, चित्रण व साज-सज्जा:

आत्मन इनोवेशन्स

**Aatman Innovation Pvt Ltd**

**[www.aatmaninnovations.com](http://www.aatmaninnovations.com)**

प्रकाशन का स्थान- मुंबई

ISBN 978-93-84850-13-5

प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक के आंशिक/संपूर्ण हिस्से का पुनरुत्पादन, भविष्य में पुनःप्राप्ति हेतु संग्रहण या अन्य किसी भी माध्यम से प्रसारण करने हेतु किसी भी साधनों यथा इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग के द्वारा करना सर्वथा निषिद्ध है।

## लेखक की कलम से...

मन के बारे में जानना-समझना कौन नहीं चाहता? यह मनुष्य का मन ही है जो उसे चौबीसों घंटे चलाता रहता है। मन के आगे मनुष्य की एक नहीं चलती। परंतु जो लोग समझदारीपूर्वक मन के मालिक हो जाते हैं, वे जीवन में आनंद और सफलता के शिखर छूते चले जाते हैं। हालांकि यह संख्या हजारों में एक है।

मेरा यह पुस्तक लिखने का एक ही मकसद है कि मन के मालिक बढाये जाएं, ताकि सफल और आनंदित लोगों की तादाद बढ सके। क्योंकि मन का सीधा गणित है: यदि वह आपका मालिक है तो जीवन में उपद्रव मचा देता है। और यदि वह मनुष्य के नियंत्रण में आ जाए तो यही मन एक-से-एक अद्भुत शक्तियों के चमत्कारिक केन्द्रों का स्वरूप धारण कर लेता है।

यहां सबसे बड़ी बात तो यह कि साधारण मनुष्य को "मन और बुद्धि" का फर्क भी नहीं मालूम होता है। जबकि वास्तव में दोनों के कार्यक्षेत्र व कार्यप्रणालियां सर्वथा भिन्न होती हैं। लेकिन इनका फर्क न जानने के कारण प्रायः हर मनुष्य के जीवन में ये दोनों एक-दूसरे के कार्यक्षेत्र में दखलंदाजी करते रहते हैं। और सच कहा जाए तो मनुष्यों के जीवन के इस हाल हेतु इस दखलंदाजी का बहुत बड़ा हाथ है।

सो, मैंने इस पुस्तक में कई रोचक कहानियों, चुटकुलों और दृष्टान्तों के साथ मन और बुद्धि के फर्क को तथा मन की कार्यप्रणालियों और उनसे निपटने के उपायों की बड़ी ही सरल भाषा में खुलकर चर्चा की है। मुझे उम्मीद है कि यह पुस्तक आपके जीवन को नई दिशा देने में अवश्य सफल होगी। और इसी उम्मीद के साथ मैं यह पुस्तक आपको अर्पित करता हूँ।

दीप त्रिवेदी

## मेरा परिचय

मैं मन हूँ। मेरा अस्तित्व उतना ही पुराना है जितना कि यह ब्रह्मांड। और मनुष्य के अस्तित्व से लेकर उसके जीवन के तमाम उतार-चढ़ावों तक का मैं ही एक 'साक्षी' हूँ। या यह कहूँ कि एक मेरे कारण ही यह मनुष्य अस्तित्व में है, तो भी गलत नहीं होगा। हर मनुष्य चौबीसों घंटे मुझसे ही चलायमान है। उसके जीवन के तमाम उतार-चढ़ाव, उसकी तमाम सफलता-असफलता या उसके सारे सुख-दुःखों का मैं ही सबसे महत्वपूर्ण और मूलभूत कारण हूँ। मजा यह कि अपने अस्तित्व के इतने वर्षों बाद भी यह मनुष्य 'मेरे-बाबत' पूरी तरह अनजान है। और सच कहूँ तो यही उसके तमाम दुःखों व उसकी तमाम असफलताओं का मूल कारण है। आज इतने वर्षों बाद मेरी करुणा ही मुझे अपने अस्तित्व, अपनी कार्यप्रणाली तथा अपने प्रभावों के बाबत चर्चा करने को मजबूर कर रही है। लेकिन ऐसी कोई भी चर्चा छेड़ने से पूर्व मैं एक अति-सोचनीय विषय की ओर आपका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ।

सोचो, मनुष्य-जीवन का ध्येय क्या है? एक वाक्य में कहूँ तो शायद "आनंद और सफलता"। निश्चित ही मैंने भी देखा है और आपने भी गौर किया होगा कि हर कोई अपनी ओर से आनंद व सफलता पाने के प्रयास में चौबीसों घंटे लगा ही रहता है। और ऐसा आज से नहीं, मनुष्य अस्तित्व में आया तब से चला आ रहा है। यहां यह भी स्वीकारना होगा कि हर बीतते युग के साथ मनुष्य की बुद्धि का विकास ही हुआ है। और यह मैं ऐसे ही नहीं कह रहा, अपना जीवन संवारने हेतु उसके लगातार किये प्रयासों के परिणाम हमारी आंखों के सामने है ही। पेट भरने के लिए जंगली फल-फूल व कच्चे मांस खानेवाले मनुष्यों ने आज खान-पान की लाखों स्वादिष्ट व पौष्टिक बानगियां ईजाद कर ली हैं। जंगलों में रहकर हर ऋतु का कोप भोगनेवाले मनुष्यों ने आज धूप व ठंड से पूरी तरह रक्षा