डॉ. सुधीर दीक्षित

सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है

सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है

डॉ. सुधीर दीक्षित

विषयसूची

1. सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है

2. सकारात्मक सोच से पॉज़िटिव एनर्जी बढ़ती है

3. आप कितने सकारात्मक हैं?

4. सकारात्मक सोच के 10 नियम

- कार्य और परिणाम का नियम
- आकर्षण का नियम
- साहचर्य का नियम
- फोकस का नियम
- सपनों का नियम
- सक्रिय कर्म का नियम
- आशा का नियम
- आदत का नियम
- दूरगामी दृष्टिकोण का नियम
- संभावना का नियम

5. सकारात्मक सोच की मुख्य बाधाएँ

6. सकारात्मक सोच बढ़ाने के तरीक़े

7. निष्कर्ष: यह एक चीज़ करें

परिशिष्ट 1: आपका चश्मा गुलाबी है या काला?

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

परिशिष्ट 3: आपका मानसिक थर्मोस्टेट कहाँ पर सेट है?

परिशिष्ट 4: आप किस नेटवर्क पर हैं?

1. सकारात्मक सोच सफलता की शर्त है

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

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

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

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

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

2. सकारात्मक सोच से पॉज़िटिव एनर्जी बढ़ती है

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

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

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

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

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

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