

भारतीय सकारात्मक मनोविज्ञान में पी.जी. डिप्लोमा
P. G. Diploma in Indian Positive Psychology

पेपर – 3
मन का प्रबंधन
Mind Management

Prepared by:-
SIGFA Solutions
A-1729 Basement,
Greenfield Colony, Faridabad (Haryana)-121010
Phone No.-+91-129-3298462, 09212278462
www.sigfasolutions.com

इकाई – 1

वास्तविक स्व और कर्म दर्शन

इकाई की रूपरेखा

1.0 उद्देश्य

1.1 प्रस्तावना

1.2 परिचय

1.3 यथार्थ आत्मा

1.4 कर्म दर्शन

1.5 शब्दावली

1.6 निबंधात्मक प्रश्न

1.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1.8 संदर्भ ग्रंथ

1.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- आत्मा के सच्चे ज्ञान के बारे में जान पायेंगे
- मनुष्य के मन के आधारभूत सत्य को समझ पायेंगे
- कर्मदर्शन की अवधारणा को समझ सकेंगे

1.1 प्रस्तावना

मनुष्य जाति के पास एक ऐसा अभूतपूर्व संकाय है, जो किसी भी अन्य जीवित प्राणी के पास नहीं है। वह है—विचार करने की क्षमता। धरती पर एक कंप्यूटर हजारों किलोमीटर दूरी पर स्थित उपग्रह को नियंत्रित करता है। यह एक दास की भाँति मनुष्य द्वारा दिए गए सभी निर्देशों का पालन कर सकता है किंतु इसके पास सोचने की क्षमता नहीं है। इस धरती पर मनुष्य ही ऐसा जीवित प्राणी है जो सोचने की योग्यता रखता है किंतु हममें से कितने लोग इस विचार क्षमता का प्रयोग कर पाते हैं?

1.2 परिचय

वर्तमान परिदृश्य में जीवन के सभी क्षेत्रों से आए लोग गहन व तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना कर रहे हैं। प्रतिदिन नई—नई व बड़ी चुनौतियों का सामना करना होता है। मन की शांति पूरी तरह से बिखर गई है। भौतिक विज्ञान हमें मिसाइलों के विषय में तो मार्गदर्शन दे सकता है किंतु हमारे अपने ही मन का मार्गदर्शन करना नहीं सिखा सकता। हमने वर्तमान में अस्त्र—शस्त्र व मिसाइलों को तो मार्गदर्शन दिया है किंतु अपने ही मन को नहीं संभाल पाते। हम अपने ही मन के दास बन गए हैं। आप मन के विज्ञान के सच्चे ज्ञान को पाने के बाद ही चिंताओं व अवसाद से मुक्ति पा सकते हैं।

हमारी अपनी पहुंच में अनंत संपदा है किंतु उसे पाने के लिए हमें अपने ही मन की प्रकृति को समझना होगा और अपने भीतर छिपे असीम संपदा भंडार तक जाना होगा। हमारे भीतर वह भंडार छिपा है जहां से हम अपने जीवन को आनंद, शांति और कीर्तिपूर्वक जीने के लिए सब कुछ प्रदान सकते हैं। यदि लोहे के एक टुकड़े को चुंबकत्व प्रदान कर दिया जाए तो वह अपने से बारह गुना अधिक वजन भी उठा सकता है किंतु यदि उसकी चुंबकत्व शक्ति को नष्ट कर दें तो वह एक

पंख तक को भी नहीं उठा पाएगा। ठीक इसी तरह, चुंबकीय मानसिक शक्ति रखने वाले लोग, अपने जीवन को पूरे भरोसे और आत्मविश्वास के साथ जीते हैं किंतु जो लोग मन को नहीं जानते, वे अंधकार में ही आंसुओं और संदेह के बीच खो कर रहे जाते हैं।

1.3 यथार्थ आत्मा

जब मैं कहता हूं कि मैं राम या रहमान हूं तो उस समय मेरा मतलब उस शरीर से होता है, जिससे मैं जाना—पहचाना या पुकारा जाता हूं। यदि मैं कहता हूं कि मेरे पिता, मेरा भाई, पत्नी या मित्र, तो यह उनके साथ मेरे संबंध का सूचक है। जब मैं कहता हूं कि मेरा घर, मेरी गाड़ी, मेरी मेज, तो ये सब वस्तुएं मेरी हैं। जब मैं कहता हूं कि मैं एक डॉक्टर, इंजीनियर या अध्यापक हूं तो यह उस वैज्ञानिक और क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति का सूचक है, जो किसी व्यवसायी को आजीविका उपार्जन की क्षमता प्रदान करता है। जब मैं कहता हूं कि मेरा सिर, मेरे कान, मेरी आंखें तो मेरा तात्पर्य यह होता है कि ये मेरे शरीर के अंग हैं। मेरे संबंध, मेरा शरीर तथा मेरी वस्तुएं आदि भले ही मुझसे संबंध रखते हैं किंतु मुझसे अलग हैं। मैं अपने शरीर व इसके अंगों का विविध प्रकार से उपयोग करता हूं। यहां तक मस्तिष्क भी स्वयं सोचने, निर्णय लेने, किसी वस्तु को जानने व प्रदर्शन करने की क्षमता नहीं रखता। यह जीव का अचेतन अंग है, जो मस्तिष्क व शरीर के माध्यम से ये कार्य करता है।

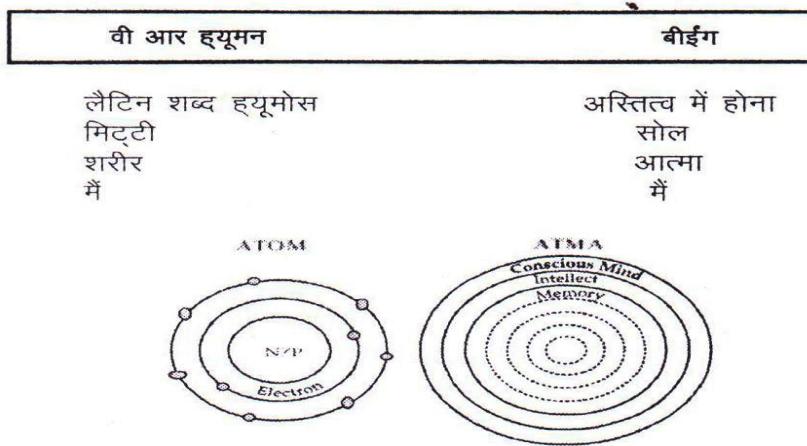
जिस प्रकार सभी वस्तुएं दूसरों के प्रयोग के लिए बनाई जाती हैं, ठीक उसी प्रकार भौतिक शरीर को भी उसके अपने प्रयोग के लिए नहीं बनाया गया। इसे उस शुद्ध सत्ता के लिए बनाया जाता है, जिसे हम ‘जीव या आत्मा’ के नाम से जानते हैं। आत्मा पवित्र ऊर्जा का वह प्रकाश बिंदु है जो पूरे शरीर को विविध कार्य करने की शक्ति प्रदान करते हुए, शारीरिक गतिविधियों के योग्य बनाती है। आत्मा शरीर की वृद्धि के साथ सामंजस्य स्थापित करती है। जब आत्मा शरीर का त्याग कर देती है तो पात्र अपनी सजगता, सोचने, निर्णय लेने, क्रिया व प्रतिक्रिया करने तथा अनुभव

करने की योग्यता खो देता है। मानव शरीर से आत्मा के निकलते ही शरीर की सारी गतिविधियां वहीं रुक जाती हैं।

तो आत्मा ही किसी जीवित प्राणी में जीवनीशक्ति है। यह माथे के मध्य में, हाइपोथैलमस के स्तर पर स्थित है तथा सभी घ्राणेंद्रियों के समीप है। यह उन्हों के माध्यम से कार्य करती है। आम व्यक्ति की भाषा में कहें तो आत्मा माथे के बीच में होती है। तभी अधिकतर भारतीय अपने माथे पर तिलक या बिंदी लगाते हैं, जो कि माथे में स्थित आत्मा का सत्य प्रतीक है।

मनुष्य की तंत्र-प्रणाली

हम सभी मनुष्य हैं। ह्यूमन बीईंग शब्द दो शब्दों के मेल से बना है—ह्यूमन तथा बीईंग। ह्यूमन शब्द लैटिन शब्द ‘ह्यूमोस’ से आया है, जिसका अर्थ है सॉयल या मिट्टी। वह भी लाखों अणुओं के मेल से बनी है। हमारा शरीर या मैं साठ लाख करोड़ अणुओं के मेल से बने हैं। शब्दकोश के अनुसार जिस भी वस्तु का अस्तित्व है, वही आत्मा या मैं है।



जीवात्मा के तंत्र दो प्रकार के होते हैं:

- अ. जीव की तंत्र प्रणाली
- ब. आत्मा की तंत्र प्रणाली (अंतः प्रणाली)

अ. मनुष्य का तंत्र व उसके अंगों की कार्यप्रणाली

मनुष्य के शरीर में आठ तंत्र हैं। प्रत्येक तंत्र के पास अपना कार्य करने के लिए निर्धारित अंग हैं। उदाहरण के लिए, कंकाल तंत्र के लिए हड्डियां व मांसपेशियां, स्नायु तंत्र के लिए अरबों न्यूट्रॉन व मस्तिष्क, श्वसन तंत्र के लिए फेफड़े, परिसंचरण तंत्र के लिए हृदय, पाचन तंत्र के लिए पेट, हार्मोनों व एंजाइमों के स्राव के लिए ग्रंथियां व प्रजनन के लिए जननेंद्रियां आदि। इसे आप निम्नलिखित सूची से भली—भांति समझ सकते हैं:

मानव शरीर का तंत्र	उनसे जुड़े अंग
कंकाल तंत्र	हड्डियां व मांसपेशियां
स्नायु तंत्र	मस्तिष्क व न्यूरॉन्स
श्वसन तंत्र	फेफड़े
परिसंचरण तंत्र	हृदय
पाचन तंत्र	पेट
एंडोक्राइन तंत्र	सभी ग्रंथियां
प्रजनन व प्रतिरोधक तंत्र	जननेंद्रियां व श्वेत रक्त कोशिकाएं
उत्सर्जन तंत्र	त्वचा व उत्सर्जक अंग

ब. आत्मा का तंत्र व संबंधित विभाग

आत्मा की सबसे असाधारण विशेषता यह है कि कोई भौतिक शरीर या विषय से बनी कोई वस्तु (कंप्यूटर या कैलकुलेटर) इन विशेषताओं को नहीं अपना सकती। वे हैं:

1. सजग व चेतन मन के माध्यम से विचार अथवा भाव पैदा करने की क्षमता। यह मनुष्य का विचार-तंत्र कहलाता है।
2. बुद्धि के माध्यम से विश्लेषण, जांच-परख, मानसिक चित्रण, सोचने व न्याय करने की क्षमता। यह आत्मा का नियंत्रण तंत्र है।
3. मेमोरी बैंक (अर्द्धचेतन व अचेतन मन) में बीते कल के विचारों की छाप को रखें, मूड, आदत व संस्कारों के रूप में रखने की क्षमता, आत्मा का स्मृति तंत्र कहलाता है।

इसे आप निम्नलिखित तालिका से समझ सकते हैं:

आत्मा का तंत्र

संबंधित विभाग

1. विचार तंत्र चेतन मन
2. नियंत्रण तंत्र बुद्धि
3. स्मृति तंत्र अर्द्धचेतन व अवचेतन मन

1. मन का विचार तंत्रः

चेतन मन, आत्मा का ही एक विभाग है जो विचारों व भावनाओं को प्राप्त व उत्पन्न करता है। यह विचारों व भावों को शरीर की कर्मद्वियों (ऑँख, कान, नाक, जीभ व त्वचा) या आंतरिक विभाग कहलाने वाले अवचेतन या अचेतन मन से प्राप्त करता है।

2. बुद्धि का मन नियंत्रण तंत्रः

आत्मा बुद्धि के माध्यम से ही वांछित भावों व विचारों का चुनाव कर सकती है। हमारे विचारों को व्यावहारिक रूप में लाने की योग्यता को प्रायः संकल्प शक्ति' जैसे भाव के साथ प्रस्तुत किया जाता है। यह हमारे कल्याण के लिए कार्य करती है और हमें संभावित हानि से बचाती है। यह प्रत्यक्ष रूप से आत्मा की बौद्धिक शक्ति से संबंध रखती है। जब हम आत्मा की सबलता या दुर्बलता की चर्चा करते हैं तो हमारा संकेत बुद्धि की ओर ही होता है। यदि आत्मा दुर्बल हो तो बुद्धि यह सुनिश्चित नहीं कर पाती कि किन विचारों को मन में स्थान दिया जाए किंतु वे दूसरों के रवैए व अर्द्धचेतन मन के संस्कारों की वजह से जबरन आते हैं। इसके विपरीत, एक शक्तिशाली आत्मा किसी भी बाहरी दबाव के प्रभाव से मुक्त रह कर, अपनी इच्छा के अनुसार विचार चुनती है।

दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि आत्मा ने बुद्धि को तीन प्रकार के वरदान दिए हैं:

अच्छे—बुरे में भेदभाव की शक्ति, मानसिक चित्रण की शक्ति और परखने की शक्ति। इन तीनों शक्तियों में से मानसिक चित्रण सर्वाधिक मायने रखता है। तभी तो बुद्धि को तीसरा नेत्र, ज्ञान नेत्र या आत्मा का नेत्र भी कहते हैं।

3. मेमोरी बैंक द्वारा मेमोरी तंत्र

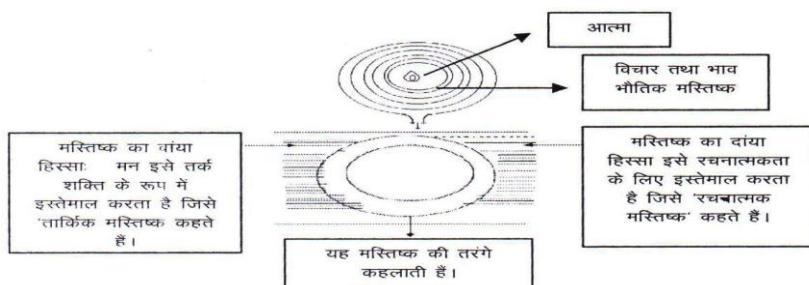
आईए, अब हम अंतिम संकाय अर्द्धचेतन या अचेतन यानी मेमोरी बैंक की बात करें। अर्द्धचेतन में हर कार्य, निरीक्षण या मानसिक चित्रण की छाप मेमोरी या याददाश्त कहलाती है। संस्कृत भाषा में, पिछले कर्मों की अचेतन स्मृतियां संस्कार कहलाती हैं। इन्हीं से आत्मा को एकता मिलती है। आत्मा विभिन्न इंद्रियों से मिली जानकारी को प्रायोगिक एकता प्रदान करती है, जिसके अभाव में स्मृति भी अर्थहीन होती।

इस प्रकार जब चेतन व्यक्तित्व की स्मृतियां छिपे स्तर पर हों तो वह अर्द्धचेतन या अचेतन मन कहलाता है। अर्द्धचेतन मन दी गई जानकारी के आधार पर कुछ भी करने की शक्ति रखता है।

यह इसकी ही ताकत है कि औसतन साठ से सौ साल तक हमारा हृदय प्रति मिनट 72 बार नियमित रूप से धड़कता रहता है। मनोवैज्ञानिक अच्छी तरह जानते हैं कि हम एक बार में सचेतन रूप से 7+2 वस्तुओं को ही याद रख सकते हैं किंतु हमारा अर्द्धचेतन मन एक बार में कई वस्तुओं की याद को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकता है। उदाहरण के लिए: वह एक ही बार में शरीर की अनेक गतिविधियों के प्रति सजग रहता है जैसे— रक्तचाप, हृदय, श्वासगति, तापमान, रसायनिक संतुलन, रक्तप्रवाह, पाचन व आपातकाल आदि। इस अर्द्धचेतन मन का नियंत्रण चेतन मन के अधीन नहीं होता।

आत्मा के तीनों तंत्रों का संपूर्ण कर्म

चेतन मन पांचों इंद्रियों के माध्यम से विचार, भावों व इच्छाओं के रूप में जानकारी प्राप्त करता है, जिन्हें बुद्धि परखती है, मानसिक चित्रण करती है और सही जानने पर कार्य करती है। शरीर भी अपनी अंगों की सहायता से कर्म करने में मदद करता है। अब इंद्रियां फिर से इन कामों का निरीक्षण करती हैं और उन्हें अपने अर्द्धचेतन मन में संस्कारों के रूप में बसा लेती हैं। आवश्यकता पड़ने पर यही मेमोरी तंत्र चेतन मन को जानकारी व आंकड़े देता है। यही प्रक्रिया दिन-रात अपने-आप चलती रहती है।



अब हम एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण लेते हैं जो पहली बार कार चलाना सीख रहा है। चेतन मन इंद्रियों के माध्यम से गाड़ी चलाने की तकनीक से जुड़ी जानकारी लेता है। नियंत्रण तंत्र इनका

विश्लेषण, जांच—परख व मानसिक चित्रण करता है और हाथ व पांव आदि गाड़ी चलाने के लिए प्रस्तुत हो जाते हैं। इंद्रियां इसी काम की छाप को अर्द्धचेतन मन तक पहुंचा देती हैं और गाड़ी चलाने की तकनीक की छाप हमारी स्मृति में बस जाती है। अब इसके बाद अर्द्धचेतन मन और इंद्रियां दोनों ही चेतन मन या संस्कार से मन को इससे जुड़ी जानकारी देने लगते हैं। कुछ समय बाद अर्द्धचेतन मन से 95 प्रतिशत तथा इंद्रियों से 5 प्रतिशत जानकारी मिलने लगती है।

उस स्थिति की कल्पना करें, जब कोई पहली बार कार चलाना सीख रहा हो और निर्देशक संगीत लगा दे तो नए चालक को यह संगीत बिल्कुल नहीं भाएगा। उसे लगेगा कि उसे एकाग्र होने में कठिनाई हो रही है। बार—बार संगीत की ओर ध्यान भटकेगा पर कुछ दिन बाद जब गाड़ी चलाने के लिए हाथ बैठ जाएगा तो वह संगीत के बिना अजीब सी बोरियत महसूस करेगा और संगीत चलाने की मांग करेगा। इसका कारण बिल्कुल साफ है। जब अर्द्धचेतन मन सक्रिय होता है तो इंद्रियां स्वयं ही शिथिल हो जाती हैं। यही कारण है कि कोई व्यक्ति स्वयं ही सुबह उठ कर सीधा शौचालय की ओर चल देता है या रात को सोने से पहले उसका हाथ अपने अलार्म—क्लॉक पर पड़ता है।

इन सबके अतिरिक्त बुद्धि का एक और कार्य है— मानसिक चित्रण की शक्ति। यही वह स्थान है, जहां से सभी आविष्कारों ने जन्म लिया है। इसके लिए मैं आपको कुछ मिसालें देना चाहूँगा: सर न्यूटन ने पेड़ से सेब को गिरते देखा और उसी समय रचनात्मक रूप से मानसिक चित्रण किया कि सेब पेड़ से नीचे क्यों गिरा, वह आसमान में क्यों नहीं उड़ गया और यहीं से गुरुत्वाकर्षण का सिद्धांत मिला।

यह भी जाना—माना तथ्य है कि अनेक चिकित्सक मानसिक चित्रण की तकनीक का प्रयोग करते हुए रोगी का प्लेसबो विधि से उपचार करते हैं। रोगी को कहा जाता है कि उसे रोग की दवा

दे दी गई है जबकि उस दवा में कोई औषधीय गुण नहीं होते। रोगी मानसिक चित्रण से ही ठीक हो जाता है। उसे लगता है कि उसने तो अपने रोग के लिए दवा ले ली है।

—एक आम आदमी बुद्धि का 1 प्रतिशत से भी कम प्रयोग करता है।

—एक बौद्धिक अपनी बुद्धि का केवल 3 प्रतिशत तक प्रयोग में लाता है।

—वैज्ञानिक व अनुसंधानकर्ता अपनी बुद्धि का 10 प्रतिशत तक प्रयोग करता है।

—इस प्रकार बुद्धि का 90 प्रतिशत हिस्सा प्रयोग तक नहीं हो पाता।

संस्कार आत्मा का जेनेटिक कोड है

जिस तरह कोशिका की चयापचय गतिविधियां न्यूक्लस की जेनेटिक जानकारी पर आधारित होती हैं। उसी तरह विचार, इच्छा, भावनाओं आदि मानसिक क्रियाओं की विशेषता प्रमुख रूप से सृति के संस्कारों पर आधारित होती है।

बुद्धि संस्कारों का जेनेटिक कोड बदल सकती है

जिस प्रकार कोशिकाओं के मैम्ब्रेन, कोशिका शरीर से पोषक अणु चुनते हैं, उसी प्रकार बुद्धि भी सुनिश्चित करती है कि उसे आसपास के वातावरण से किस तरह के प्रभाव को लेना है और किसे छोड़ देना है। वही तय करती है कि संस्कारों से पूरित किन विचारों, इच्छाओं व दृष्टिकोणों को कर्म के रूप में बदलना है। बुद्धि मूल विशेषताओं पर केंद्रित करते हुए तथा मानसिक पर्द पर उभरने वाले शुद्ध सद्गुणों पर ध्यान लगा कर जेनेटिक कोड के संस्कार तक बदल सकती है। यह नकारात्मकता से जुड़े विचारों को कर्मों के स्तर तक जाने से रोक कर नकारात्मक संस्कारों को दुर्बल बना सकती है। जब बुद्धि की परखने की शक्ति दुर्बल हो जाती है तो नकारात्मक संस्कार

तथा आसपास के वातावरण की नकारात्मक तरंगें व दूसरों के मूड़, इस पर हावी हो कर इसकी शांति छीन लेते हैं।

अनुपयुक्त आत्मछवि

जब मैं कहता हूं कि मैं राम या रहमान हूं तो उस समय मेरा मतलब उस शरीर से होता है, जिससे मैं जाना—पहचाना या पुकारा जाता हूं। यदि मैं कहता हूं कि मेरे पिता, मेरा भाई, पत्नी या मित्र, तो यह उनके साथ मेरे संबंध का सूचक है। जब मैं कहता हूं कि मेरा घर, मेरी गाड़ी, मेरी मेज, तो ये सब वस्तुएं मेरी हैं। जब मैं कहता हूं कि मैं एक डॉक्टर, इंजीनियर या अध्यापक हूं तो यह उस वैज्ञानिक और क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति का सूचक है, जो किसी व्यवसायी को आजीविका उपार्जन की क्षमता प्रदान करता है। जब मैं कहता हूं कि मेरा सिर, मेरे कान, मेरी आंखें तो मेरा तात्पर्य यह होता है कि ये मेरे शरीर के अंग हैं। मेरे संबंध, मेरा शरीर तथा मेरी वस्तुएं आदि भले ही मुझसे संबंध रखते हैं किंतु मुझसे अलग हैं। इनसे पता चलता है कि इनके अस्तित्व पूरी तरह से अलग हैं। 'मैं' अलग हूं तथा मेरा सामान और वस्तुएं अलग हैं। तो मैं मूल रूप से कौन हूं?

वर्तमान परिदृश्य में हम अपनी आत्मा को पूरी तरह से भुला चुके हैं। हमने स्वयं को शरीर को चलाने वाली शक्ति मानने की बजाए शरीर ही मानना शुरू कर दिया है। हम भूल गए हैं कि जिस तरह बाकी वस्तुएं हमारे प्रयोग के लिए बनी हैं, उसी तरह शरीर भी इसके अपने प्रयोग के लिए नहीं बना। इसे आत्मा के प्रयोग के लिए बनाया गया है।

उपयुक्त आत्मछवि

आत्मा ही शरीर की सच्ची स्वामी है। यही वह ऊर्जा अथवा शक्ति है, जो शरीर को नियंत्रित व चलायमान रखती है। सेल्फ शब्द को अंग्रेजी में लिखें तो इसके सच्चे स्वरूप का परिचय मिलता है

एस—स्पीरिचुअल

ई—एनर्जी इन

एल—लाईट

एफ—फार्म

(प्रकाश रूप में आध्यात्मिक ऊर्जा)

कहां से आई है— अब ये तो स्पष्ट हो गया कि आत्मा ही वह शुद्ध ऊर्जा का चमकीला बिंदु है, जो पूरे शरीर पर स्वामित्व व नियंत्रण रखते हुए सभी शारीरिक गतिविधियां संपन्न करता है। आत्मा शरीर की वृद्धि में सामंजस्य उत्पन्न करती है। जब आत्मा शरीर को त्याग देती है तो वह सजगता, विचार करने, निर्णय लेने, कार्य करने, प्रतिक्रिया व अनुभव करने की योग्यता खो देती है। शरीर से आत्मा के जाते ही सभी शारीरिक गतिविधियां भी समाप्त हो जाती हैं।

स्थानः

आत्मा ही जीवित मनुष्य के शरीर का जीवनबल है। यह माथे के मध्य में, हाइपोथैलमस के स्तर पर, इंद्रियों के समीप रहती है और उनके मध्यम से कार्य करती है। आम आदमी की भाषा में, आत्मा मस्तक के बीच निवास करती है। तभी भारत में अधिकतर लोग अपने माथे पर बिंदी या तिलक लगाते हैं। इसे माथे पर आत्मा सच्चा प्रतीक माना जाता है।

जन्म व मृत्युः

जिस प्रकार ऊर्जा न तो जन्म लेती है और न ही नष्ट होती है, उसी तरह आत्मा भी न तो जन्म लेती है और न ही उसकी मृत्यु होती है। जिस तरह हम वस्त्र बदलते हैं, उसी तरह यह भी शरीर बदल लेती है। जब तक शरीर काम करता है, तब तक वह इसमें रहती है। उसके बाद आत्मा

शरीर को छोड़ देती है और अपने कर्मों के आधार पर पुनः जन्म लेती है। इस प्रकार इस शाश्वत प्रक्रिया का कभी अंत नहीं होता।

घर:

आत्मा का वास्तविक घर आत्मा का जगत है, जहां सर्वोच्च आत्मा (सभी आत्माओं के पिता) रहती है। इसे शांतिधाम या परमधाम आदि भी कहते हैं।

विशेषताएं: हम सभी जानते हैं कि शरीर की आवश्यकताएं मात्रात्मक हैं अर्थात्— रोटी, कपड़ा और मकान किंतु आत्मा की विशेषताएं गुणवत्ता पर आधारित होती हैं। आत्मा की विशेषताओं को निम्नलिखित दो श्रेणियों में बांट सकते हैं:

अ. प्राथमिक विशेषताएं:

हम मूल रूप से एक सचेतन प्रकाश बिंदु हैं, यह आध्यात्मिक ऊर्जा से अनुप्राणित है, जब हम इस संसार में आते हैं तो ये प्राकृतिक रूप से सत्य, ज्ञान, शांति, प्रेम, आनंद, शुद्धता व परमानंद (संतुलन) आदि के रूप में प्रकट होती है। आत्मा की ये विशेषताएं इतनी आधारभूत हैं कि वे स्वयं ही सभी गुणों व शक्तियों का आधार हैं:

सत्य: आत्मा और सर्वोच्च आत्मा की एक मूल विशेषता है—आत्मा का सच्चा ज्ञान! आत्मा, ईश्वर व शाश्वत खेल का सच्चा ज्ञान! इसे आधारभूत रंग आसमानी से प्रस्तुत किया जाता है।

शांति: आत्मा व महान आत्मा की एक मूल विशेषता है 'शांति'। इसे नीले रंग से प्रस्तुत किया जाता है।

प्रेम: आत्मा और महान आत्मा की एक और मूल विशेषता है— प्रेम, इसे नीले और पीले रंग के मिश्रण यानी हरे रंग से दर्शाया जाता है।

आनंद या प्रसन्नताः

आत्मा और महान् आत्मा की एक और विशेषता है प्रसन्नता। इसे पीले रंग से प्रस्तुत किया जाता है।

शुद्धता: आत्मा व महान् आत्मा की इस विशेषता को संतरी रंग से प्रस्तुत किया जाता है। यह लाल व पीले रंग का मिश्रण होता है। शुद्धता की अवस्था में शक्ति व आनंद का एक संतुलन होता है।

आध्यात्मिक शक्ति: आत्मा और महान् आत्मा की आध्यात्मिक विशेषता को लाल रंग से प्रस्तुत किया जाता है। आठों शक्तियों में लाल रंग के ही अलग—अलग रूप होते हैं।

परमानंदः आत्मा व महान् आत्मा की एक विशेषता है— परमानंद, इसे बैंगनी रंग से प्रस्तुत करते हैं। इस अवस्था में शक्ति व सत्य के बीच एक संतुलन होता है। एक परमानंदयुक्त आत्मा विवेक व आध्यात्मिक शक्तियों से भरपूर होती है।

ब. आत्मा की सहायक विशेषताएः

सात प्रमुख विशेषताओं के विभिन्न मिश्रणों से ही सद्गुण निकलते हैं, जिन्हें हम आत्मा की सहायक विशेषताएँ भी कहते हैं। इन विशेषताओं का एक पक्ष यह भी है कि हमारे रोजमरा के जीवन में ये मानवीय संबंधों से भी गहराई से जुड़ी हैं। वे हैं—

अनुशासन

अंतमुखी

थकान न होना

अनासवित

ईमानदारी

आत्मविश्वास

प्रशंसा

आज्ञापालन

उदारता

विनय

दृढ़निश्चय

दूरदर्शिता

क्रमबद्धता	मधुरता	निर्भय	अलगाव
वास्तविकता	स्वच्छता	अहंकारहित	शुद्धता
सद्भावना	शीतलता	शांति	दया
सच्चाई	संतुष्टि	चिंतामुक्त	तपशीलता
नप्रता	सादगी	स्नेह	निरीक्षण अवस्था
समानता	संयम	सहयोग	वफादारी

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ।

- इस धरती पर मनुष्य ही ऐसा जीवित प्राणी है जो सोचने, समझने की योग्यता रखता है।
- आत्मा ही किसी जीवित प्राणी में जीवनशक्ति है।
- आत्मा बुद्धि के माध्यम से वांछित भावों और विचारों का चुनाव नहीं कर सकती है।

1.4 कर्म दर्शन

कर्म क्या है?

भौतिक अथवा मानसिक रूप से किसी के भी द्वारा किए गए कार्य को कर्म कहते हैं। यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि शरीर की प्रेरक पेशियां ही सभी कार्य नहीं करतीं, मानसिक व आंतरिक भाव से भी कार्य होते हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई अपनी पसंदीदा मिठाई के बारे में कल्पना करता है तो अपने—आप ही उसके मुँह में पानी आ जाता है। यहां उसने भौतिक रूप से कुछ नहीं

किया किंतु कार्य हो गया और उसके मुंह में आई लार के रूप में उसका परिणाम देखा जा सकता है

इस तकनीकी युग में मनुष्य बहुत कुछ जानने के बावजूद आत्मा, ईश्वर व अपने कर्मों के लेखे—जोखे के बारे में नहीं जानता। तभी लोग अज्ञान के अंधकार में भटकते हैं तथा विभिन्न धर्मों में ईश्वर को तलाशते रहते हैं। यही नहीं, वे ईश्वर से सदा सांसारिक सुख पाने की ही प्रार्थना करते हैं।

कर्मों के प्रकार: कर्म निम्नलिखित तीन प्रकार के हो सकते हैं:

अ. अकर्म: इनका कोई कारण या प्रभाव नहीं होता या हम कह सकते हैं कि ये हमारे कार्मिक खाते पर कोई असर नहीं डालते। हमारे रोजमरा के किए जाने वाले कार्य अकर्मों की श्रेणी में आ सकते हैं जैसे— शौच के लिए जाना, दांत मांजना व स्नान आदि।

ब. सुकर्म: कार्मिक खाते में वृद्धि करने वाले कर्म सुकर्म कहलाते हैं। ये कार्मिक खाते को विशेष रूप से प्रभावित करते हैं। इनसे खाते का मूल्य बढ़ जाता है।

स. विकर्म: पांच दुर्गुणों के अधीन किए जाने वाले कर्मों से कार्मिक खाते का हिसाब घट जाता है और ये विकर्म कहलाते हैं। ये कार्मिक खातों पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

कार्मिक खाते का लेखा—जोखा

कार्मिक खातों का लेखा—जोखा निम्नलिखित नियमों पर आधारित होता है।

+ किसी जरूरतमंद की शारीरिक व आर्थिक सहायता कार्मिक लेखे में वृद्धि करती है।

- दूसरों को शारीरिक व आर्थिक नुकसान पहुंचाने से कार्मिक लेखे में कमी होती है।

× मानसिक व भावनात्मक समर्थन के रूप में मिली शुभकामनाओं से कार्मिक लेखे का गुणनफल होता है।

÷ दूसरों के प्रति बुरी नीयत रखने से कार्मिक लेखे में विभाजन से कमी आती है।

कार्मिक लेखे में अपना मार्गदर्शन स्वयं करें

आप स्वयं ही अपने शिक्षक व मार्गदर्शक हैं। अपने कार्मिक खाते में एक अच्छा संतुलन बनाए रखने के लिए, बाहरी व भीतरी जगत की परिस्थितियों से निपटते समय यथार्थवादी बनें व समुचित पहल अपनाएं। यहां ऐसा कुछ भी नहीं, जिसे हम अपना कह सकें। हम इस संसार में आते समय अपने साथ कुछ नहीं लाए थे। हर किसी को प्रतिदिन जीने का राशन मिलता है। हमें स्वयं अपने लिए प्रकाश बनना होगा। हमें दूसरों के प्रकाश में अपना जीवन नहीं चलाना चाहिए क्योंकि उनका प्रकाश बुझते ही हमारा अपना जीवन अंधकारमय हो जाएगा।

जीवन की सभी परिस्थितियों से सबक लें

कर्मों के नियम दण्डात्मक नहीं बल्कि सुधारात्मक होते हैं। ऐसा कुछ भी नहीं जो अकारण होता हो। हम इस संसार में जो भी देखते हैं और निरीक्षण करते हैं, वे सभी परिणाम ही हैं। केवल कारण ज्ञान न होने के कारण ही हम कुछ जान नहीं पाते। जो कुछ भी सामने आए, उसे स्वीकारें व उसके अनुसार ढल जाएं। सामने आने वाली परेशानियां हमें विनीत बनाती हैं। हर परिस्थिति व व्यक्ति को स्वीकारें। यह कुछ सीखने व वृद्धि करने का एक अवसर होगा। जीवन में आने वाली हर परिस्थिति के लिए स्वयं को पहले ही मानसिक रूप से तैयार रखें।

कर्म व आत्मप्रभुसत्ता का नियम

कारण व प्रभाव का नियम अथवा कर्म का नियम कहता है कि हर कार्य की एक निश्चित प्रतिक्रिया होती है। दूसरे शब्दों में, यदि आपके कामों से किसी को खुशी मिलती है तो बदले में आप भी प्रसन्नता पाते हैं। न्यूटन का तीसरा नियम इसके विपरीत है, जो ये कहता है कि हर क्रिया की एक समान और विपरीत प्रतिक्रिया होती है। अभौतिक जगत में अनुभव की गई प्रतिक्रिया विपरीत नहीं समान होती है।

कहते हैं— जो बोओगे, सो काटोगे। कर्म का नियम अंतिम है। इसे आप किसी भी तरह बदल नहीं सकते। भौतिक स्तर पर क्रिया व प्रतिक्रिया तथा बोने व काटने में कोई अंतराल नहीं होता। कुछ कर्मों का तत्काल फल आता है तो कुछ कर्म कई वर्षों व जीवनकालों के बाद फल देते हैं। हमारे निजी जगत और पूरे संसार में जो भी होता है, वह हमारे ही कर्मों का प्रत्यक्ष परिणाम है। सामाजिक अन्याय, अकुशल सरकारें, अनावश्यक रक्तपात व भौतिक कष्ट आदि निजी या सामूहिक स्तर पर इस या किसी दूसरे जन्म के कर्मों, शब्दों व विचारों का फल हैं।

कार्मिक ऋणों का निपटारा

प्रत्येक मनुष्य इस जीवनरूपी मंच पर एक पात्र है। यहां प्रत्येक व्यक्ति अपनी भूमिका निभाता है। यदि कोई हमसे बुरा व्यवहार करता है तो इसका सीधा सा अर्थ होगा कि हमें उसकी आत्मा के साथ अपने पिछले कर्मों का कोई लेन-देन चुकाना है।

इस रंगमंच के प्रत्येक दृश्य में कोई न कोई लाभ छिपा होता है; हर दृश्य अपने—आप में एक शिक्षक की तरह सीख देता है, वह एक प्रश्नपत्र की तरह होता है, जिसे जीवन में आगे बढ़ने के लिए हल करना ही होता है। यदि हम कठिन हालात का सामना कर रहे हैं तो जान लें कि पिछले कर्मों का लेन-देन चल रहा है और आपका बोझ घट रहा है। चेतना के उच्चतम स्तर पर जा

कर आप जीवन में सामने आने वाली बुरी घटनाओं को भी एक चुनौती के रूप में लेना सीख जाते हैं।

उदाहरण

यहां एक सच्ची कथा दी जा रही है (एसोसिएटिड प्रेस, कुर्ट वैस्टर की रिपोर्ट), जो सिद्ध करती है कि कार्मिक ऋण किस प्रकार प्राकृतिक संयोग से पूरा हुआ? यह एक व्यक्ति के कर्मों का फल था।

सन् 1994 में यू.एस.ए. में फोरसैनिक वैज्ञानिकों के सम्मान में वार्षिक पुरस्कार रात्रि भोज का आयोजन हुआ। वहां ए.ए.एफ.एस. के अध्यक्ष डॉ.डॉन हारपर मिल्स ने एक मुकदमेबाजी में उलझी मौत की कहानी सुना कर सभी दर्शकों को विस्मय में डाल दिया।

23 मार्च 1994 को मेडीकल डॉक्टर ने शव का परीक्षण कर कहा कि रोनाल्ड ओप्स की मृत्यु सिर में शॉटगन का धाव होने के कारण हुई। रोनाल्ड ने आत्महत्या के लिए दसवीं मंजिल से छलांग लगाई थी। वह इसी बारे में एक नोट भी छोड़ गया था कि वह स्वयं अपने प्राण ले रहा है। जैसे ही वह गिर कर नौवीं मंजिल के सामने से निकला, खिड़की से निकले शॉटगन के बारे ने वहीं उसकी जान ले ली।

गोली चलाने वाला और कूदने वाला, दोनों ही नहीं जानते थे कि आठवीं मंजिल पर ही बचाव का जाल लगा था। रोनाल्ड को भी कहां पता था कि वह अपनी योजना के अनुसार आत्महत्या नहीं कर पाएगा।

उसने तो आत्महत्या ही करनी चाही थी और उसकी मौत को आत्महत्या ही माना जाना चाहिए था किंतु मेडीकल डॉक्टर को लगा कि यदि उसे गोली न लगती तो उसकी प्राणरक्षा संभव हो जाती।

जब उसने छलांग लगाई तो उस समय नौवीं मंजिल पर एक आदमी अपनी पत्नी से झगड़ रहा था। उसने अपनी पत्नी को धमकाने के लिए ही शॉटगन चलाई थी, जिसने रोनाल्ड के प्राण ले लिए।

यहां उसे ही हत्या का दोषी पाया गया। मुकदमा चलाया गया तो पति-पत्नी ने सफाई दी कि उनके अनुसार तो बंदूक खाली ही थी। पति ने कहा कि वह तो अक्सर लड़ाई होने पर अपनी पत्नी को बिना गोली की शॉटगन से डराया करता था। उसका अपनी पत्नी को मारने का कोई विचार नहीं था इसलिए रोनाल्ड की मृत्यु को हत्या नहीं माना जाना चाहिए।

तभी छानबीन के बाद एक गवाह भी मिल गया, जिसने उस व्यक्ति के बेटे को घटना से छह माह पहले बंदूक में गोलियां भरते देखा था। पता चला कि मां ने पुत्र को जेबखर्च देना बंद कर दिया था इसलिए बेटे ने बंदूक में गोलियां भर दीं ताकि उसके पिता से अनजाने में ही मां का खून हो जाए। अब सारा दोष गोलियां भरने वाले के सिर आ गया।

इसके बाद कहानी में एक और नया मोड़ आया, जब यह पता चला कि वह बेटा रोनाल्ड ही था। उसी ने मां की हत्या के उद्देश्य से बंदूक में गोलियां भरी थीं। वह जब ऊपर से कूदा तो, नौवीं मंजिल से निकली गोली ने उसकी जान ले ली। उसने स्वयं ही अपनी हत्या की इसलिए इस मामले को आत्महत्या का मामला मान कर बंद कर दिया गया।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें।

1. कर्म के नियम के अनुसार हर कार्य की एक प्रतिक्रिया होती है।
2. कर्मों के नियम दण्डात्मक नहीं बल्कि होते हैं।

3. भौतिक अथवा मानसिक रूप से किसी के भी द्वारा किये गये कार्य को कहते हैं।

1.5 शब्दावली

आधारभूत	—	मूल, बूनियादी
कर्मदर्शन	—	मानव कर्म का पूरा लेखा जोखा जिससे हमें पता चलता है कि कर्म का हमारे जीवन में क्या महत्व है।
यथार्थ	—	स्वाभाविक, असली, वास्तविक

1.6 निबंधात्मक प्रश्न

1. यथार्थ आत्मा क्या है और मनुष्य की तंत्र प्रणाली से इसका क्या संबंध है।
2. मानव आत्मा के आधारभूत सत्य का विस्तार से वर्णन करें।
3. मानव कर्म दर्शन का भी विस्तार से वर्णन करें।

1.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य 2. असत्य 3. असत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. निश्चित 2. सुधारात्मक 3. कर्म

1.8 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ० बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ० बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस– डॉ० सतीश आहूजा, डॉ० बी. के चन्द्रशेखर और डॉ० सुनीति आहूजा, सिंगफा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

इकाई – 2

आत्मा की यात्रा

इकाई की रूपरेखा

- 2.0 उद्देश्य
- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 परिचय
- 2.3 आत्मा का जगत्
- 2.4 जन्म चक्र
- 2.5 मन और इसके विभिन्न निकायों का अभिग्रहण
- 2.6 शब्दावली
- 2.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 2.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 2.9 संदर्भ ग्रंथ

2.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- आत्मा के जगत् के बारे में जान पायेंगे
- जन्म चक्र की प्रक्रिया जान पायेंगे
- मन और इसके विभिन्न निकायों के अभिग्रहण के बारे में समझ पायेंगे

2.1 प्रस्तावना

हमारी सच्ची आध्यात्मिक यात्रा पृथक्यी या उच्च आयामों (जगहों) पर स्थित पवित्र स्थानों का दौरा करना नहीं है यदि हम सिर्फ ऊँचाई में आरोहण कर रहे हों। इसलिए इस यात्रा में इस बात का कोई महत्व नहीं है कि आपका मस्तिष्क क्या सीखता है क्योंकि एक दिन आपका मस्तिष्क नष्ट हो जाएगा। महत्व सिर्फ इस बात का है कि आपका उच्च स्व सच्चे स्रोत के प्रति आत्मसमर्पण और अपने दिल को खोलने के लिए क्या सीखता है।

2.2 परिचय

जिस पल हमारा सच्चा स्व सच्चे स्रोत के प्रति पूर्णतया आत्मसमर्पण करता है। हमारा सच्चा स्व सच्चे स्रोत से प्रेम और प्रकाश को स्वीकार कर रहा होता है और हमारा सच्चा स्व सच्चे स्रोत के करीब आते हुए बड़ा और उज्जिवल हो जाता है। यही कारण है कि सच्चा आध्यात्मिक विकास हमारी आत्मा या सच्चे स्व से संबंधित है। एक बार जब हमारा सच्चा स्व सच्चे स्रोत के प्रति पूर्णतया समर्पित हो जाता है तब हम यात्रा के अंतिम गंतव्य तक पहुँच जाते हैं और इसी अवस्था को योग और संघ के नाम से जाना जाता है। यह किसी ऊँचाई वाले स्थान पर जाना नहीं है बल्कि यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें आपके सच्चे स्व और सच्चे स्रोत के बीच किसी प्रकार का अलगाव नहीं होता है। हम उनसे हर हमेशा पूर्णतया एकता का भाव महसूस करते हुए प्यार और प्रकाश को निरंतर प्राप्त कर रहे होते हैं।

2.3 आत्मा का जगत

आत्मा के जगत को परमधाम भी कहते हैं। यह आत्माओं और सर्वोच्च आत्मा का संसार है। यहीं सभी आत्माएं मां की कोख में पल रहे भ्रूण के शरीर में प्रवेश करने से पहले पूरी शांति व पवित्रता के साथ रहती हैं। समय व स्थान की सीमा से परे यह क्षेत्र पूरी तरह से निःशब्द है। जहां मूँगिया

गुलाबी तत्व के अतिरिक्त कुछ नहीं है तथा आत्माएं प्रकाश के अंडाकार बिंदु के रूप में तैरती रहती हैं। सभी आत्माएं एक सी दिखती हैं और सभी के मध्य एक प्रकाश बिंदु होता है, जो शक्तिशाली सुनहरे आध्यात्मिक प्रकाश से जगमगाता है। यह सुनहरा प्रकाश उस गुलाबी तत्व से आता है जिससे सुनहरे और संतरी/लाल प्रकाश के कई रंग निर्मित होते हैं। यह अनुभव परमानंद और विश्रांति से भरपूर होता है। आत्मा का जगत, आत्माओं का निवासस्थान है, जहां उनके पास कुछ नहीं होता, यहां तक कि सूक्ष्म शरीर भी नहीं! बौद्ध जिस निर्वाण की बात करते हैं, यह वही है। आत्मा के जगत का यह अंडाकार प्रकाश बिंदु आत्मा का प्रतीक है, हम प्रायः शिव को भी इसी रूप में स्मरण करते हैं।

2.4 जन्म चक्र

पहला जन्म: आत्मा अपना पहला जन्म एक दिव्य आत्मा के रूप में लेती है, सतयुग में पहला जन्म लेते समय आत्मा अपनी मूल विशेषताओं और पूरी शुद्धता के साथ आती है। उस युग के लोग सद्गुणी होते थे। यह युग करीब 1250 वर्ष का था, इन दिव्य आत्माओं का औसत जीवनकाल 150 वर्ष होता था। इस युग में सभी जन उन्नत, पूरी तरह से सद्गुणी, विशेषताओं से युक्त थे तथा दैवीय नियमों के अधीन रहते थे। इन व्यक्तियों को देवों की श्रेणी में माना जाता है। तब केवल एक ही धर्म था, देवताओं का धर्म और केवल एक ही वंश था, जिसे सूर्यवंशी कहा जाता था। देवों की एक प्रभुसत्ता थी, जो सभी रीति-रिवाजों व परंपराओं का आधार थी। प्रजा भी अपने शासकों की भाँति दुर्गुण रहित व दैवीय विशेषताओं से युक्त थी। वे अच्छे कर्म करते थे इसलिए प्रकृति भी उनके अधीन रहती थी। वहां न तो प्रकृति के साथ छिलवाड़ होता था, न कोई रोगी होता था और न ही कोई धन या भोजन जैसी वस्तुओं की मांग करता था।

सभी तत्व शुद्ध व पवित्र होने के कारण प्रसन्नता का साधन थे। उस युग में चारों ओर शुद्धता, पवित्रता व संपन्नता का सम्राज्य था इसलिए उस काल के राजा-रानियों व प्रजा को एक

प्रकाशमंडल के साथ दर्शाया जाता है। वे देवता कहलाते थे क्योंकि वे प्राकृतिक रूप से पवित्र, स्वभाव से ही सात्त्विक, आध्यात्मिक व दुर्गुणों से रहित थे। उन दिनों में परस्पर प्रेम व सद्भाव होता था, कहते हैं कि उस युग में शेर व बकरी एक ही घाट से पानी पीते थे। उस समय संपदा भी असीम थी। उनके पास सोलह विशेषताएं थीं, जिन्हें संपूर्ण मनुष्य की सोलह कलाओं के नाम से जाना जाता है। वे हैं:

1. मित्र बनाने की कला
2. लोगों से मिलने व उन्हें प्रसन्न करने की कला
3. सुधार, नवीनता व विकास करने की कला
4. प्रसन्न व संतुष्ट रहने की कला
5. प्रशासन की कला
6. सीखने व सिखाने की कला
7. कार्य व विश्राम का आनंद लेने की कला
8. प्रभावी संप्रेषण की कला
9. सकारात्मक चिंतन की कला
10. सामाजिक सेवा व आध्यात्मिक कल्याण की कला
11. किसी बात को प्रकट करने व छिपाने की कला
12. नेतृत्व की कला

13. संपोषण की कला

14. व्यर्थ में से कुछ उपयोगी बनाने की कला

15. मनोरंजन की कला

16. अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने की कला

भौतिक जगत में जन्म का उद्देश्य

आत्मा इस भौतिक जगत में कुछ उद्देश्यों के साथ आती है। वे हैं:

1. आत्मा इस जगत में अपने जीवन के सभी गुणों का आनंद लेने आती है, वे हैं— शांति, शुद्धता, ज्ञान, प्रेम, प्रसन्नता, परमानंद व शक्ति।

2. आत्मा इस जगत में लोगों की सहायता व मार्गदर्शन के लिए आती है ताकि वे अज्ञान के अंधकार से निकल कर सच्चे ज्ञान के प्रकाश में आ सकें।

3. इस भौतिक जगत में आत्मा अपनी कठिनाईयों से पाठ लेने आती है। इस धरती पर जन्म का आध्यात्मिक कारण यही है कि आत्मा को प्रशिक्षण मिल सके; यह वृद्धि का काल होता है जिसके दौरान आत्मा अपनी आंतरिक आध्यात्मिक व बौद्धिक क्षमताओं के विकास पर केंद्रित होती है। ये क्षमताएं एक अमर आत्मा के संकाय हैं इसलिए ये भी शाश्वत हैं।

यह भौतिक जगत शिक्षण की पाठशाला के समान है। ऐसा जान पड़ता है कि यहां कुछ सीखने के लिए आना होता है जबकि आत्मा तो पहले से ही सब कुछ जानती है। भौतिक जगत में भौतिक जन्म लेने के उपरांत आत्मा को इसे अनुभव व निरीक्षण के साथ जानने का अवसर प्राप्त होता है। आत्मा को केवल उसी सामग्री को अद्यतन करने की आवश्यकता होती है, जिसे वह पहले से जानती है और वह उस पर कार्य करने का चुनाव करती है। हालांकि केवल जान लेना ही

काफी नहीं होता, आत्मा अनुभव भी लेना चाहती है। जब तक कोई अवधारणा अनुभव में नहीं बदल जाती, तब तक सब कुछ एक चिंतन ही होता है।

दोहरावः अवधारणाओं का ज्ञान+ अनुभव— संपूर्ण ज्ञान व इससे जुड़ी सर्वोच्च भावनाएं

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. आत्मा के अन्दर प्राथमिक गुण होते हैं।
2. सतयुग में सभी तत्व शुद्ध और पवित्र होने के कारण के साधन थे।
3. यह भौतिक जगत शिक्षण की के समान है।

2.5 मन व इसके तीन विभागों का अभिग्रहण

सभी आत्माओं का मूल निवास, आत्मा का जगत, मौन का संसार है। आत्मा के जगत में सभी आत्माएं निष्क्रिय भाव में एकाकार रूप में रहती हैं। जब भी किसी सुनियोजित सांसारिक खेल के लिए किसी भूमिका विशेष की आवश्यकता होती है तो अब तक सुप्तावस्था में पड़ी आत्मा आत्मा के जगत से निकल आती है और उसकी भूमिका के अनुसार मन उसमें विलय हो जाता है।

मन को आप विचारों का बंडल कह सकते हैं जो आत्मा के धरती पर प्रकट होने के बाद सक्रिय होता है। मन के साथ ही दो और विभाग भी निर्मित होते हैं— वे हैं, बुद्धि व विचारों की छाप। बुद्धि को दो वस्तुओं या प्रकृतियों में भेद करने वाले अहं के रूप में भी जाना जाता है।

बुद्धि को सजग जागरुकता के रूप में जाना जाता है तथा विचारों के संस्कार या छाप सजगता के अन्य स्तरों से संबंध रखते हैं जैसे— अर्द्धचेतन, अवचेतन व अतिचेतन आदि।

सजग मन

सजग मन के भाग में मानसिक गतिविधि शामिल होती है। हम इंद्रियों से मिलने वाले तत्काल बोध तथा सक्रिय मानसिक प्रक्रियाओं जैसे स्मृति, भाव, कल्पना, तर्कणा, सृजनशीलता, निर्णय निर्धारण, शिक्षण व विचार के प्रति सजग होते हैं। बाहरी भौतिक जगत के सजग निरीक्षण में सार्वजनिक मात्रात्मक व गुणात्मक सूचना की कुशाग्रबुद्धि, वर्गीकृत ज्ञान व समाज के नियम, पास व दूर की घटनाएं आदि शामिल हैं। आंतरिक जगत के सजग निरीक्षण में इंद्रियों से उत्पन्न जानकारी की समझ, समस्या समाधान तथा पिछले अनुभवों व भावों का प्रतिबिंबन व तार्किक प्रेरण शामिल है।

अर्द्धचेतन मन

अर्द्धचेतन मन में वह सारी जानकारी शामिल होती है जिस तक चेतन व अचेतन मन दोनों ही पहुंच सकते हैं किंतु हम इस विषय में सजग नहीं होते। सजग मन आसपास के वातावरण से केवल उतनी ही सूचना को दर्ज करता है, जितनी का वह प्रत्यक्ष प्रबंधन कर सके। इस प्रकार सजग मन जिन बोधों के प्रति सजग नहीं हो पाता वे अर्द्धचेतन मन में एकत्र हो जाते हैं। सीखी गई प्रतिक्रियाएं भी अर्द्धचेतन में एकत्र होती हैं तथा सजग मन के लिए अनावश्यक हो जाता है कि वह चलने, अचानक सामने आ गए खतरे से निपटने या साइकिल पर चढ़ने जैसे स्वचालित कार्यों पर ध्यान दे। अवचेतन मानसिक प्रक्रियाएं व तत्व प्रत्यक्ष सजग पहुंच के कारण अवरुद्ध हो जाते हैं। उन्हें आत्मविश्लेषण द्वारा अनुभव करने की बजाए हम उन्हें अप्रत्यक्ष विधियों या पद्धतियों से सीख सकते हैं।

अवचेतन मन

अवचेतन मन में ऐसी न्यूरोसाइकोलॉजिकल प्रक्रियाएं शामिल हैं जो आदर्श स्थितियों में भौतिक शरीर को जीवंत व स्वस्थ बनाए रखती हैं। ये विपरीत परिस्थितियों में साइकोसोमैटिक बीमारी से होने वाली मृत्यु तथा रोगों से भी रक्षा करती है। अवचेतन मस्तिष्क, स्नायु तंत्र व स्नायु आवेगों को उत्पन्न करता है, बनाए रखता है तथा नियंत्रित करता है। यह मानसिक गतिविधि तथा आर्गेनिक मानसिक संगठन के बीच मध्यस्थ का कार्य करता है। यह विचारों, संदेशों व प्रतिक्रियाओं को जैवभौतिकीय पथ पर भेजता है, जिसे वैज्ञानिकों ने हाल ही में समझना आंख किया है।

अतिचेतन मन

मन के उस हिस्से के लिए अतिचेतन शब्द का प्रयोग किया जाता है, जिसमें ईएसपी शामिल है, इसमें आप टैलीपैथी, अर्तींद्रिय दृष्टि, अर्तींद्रिय श्रवण, घटना घटने से पहले उसकी जानकारी होना, पिछली घटनाओं की जानकारी होना तथा साइकोमैट्री आदि को शामिल कर सकते हैं।

विस्तृत शरीर व ऊर्जा शरीर का अभिग्रहण

सूक्ष्म शरीर उच्चस्तरीय कंपनों के पारलौकिक तत्वों से बना होता है— इसे आप सूक्ष्म सामग्री भी कह सकते हैं किंतु यह उससे कहीं परिसूक्ष्म होता है जिसे आप विषय या सामग्री कहते हैं। यह भौतिक शरीर का ऊर्जा अनुलिपिकरण है। यह स्नायु तंत्र तथा ब्रह्माण्डीय स्त्रोत के मध्य का संपर्क सूत्र है। यह आवेगों, भावों व इच्छाओं का माध्यम है।

सामान्यतः इस सूक्ष्म शरीर को आप सूक्ष्म दृष्टि से ही देख सकते हैं किंतु कुछ विशेष अवस्थाओं में यह एक वाष्पीय रूप भी धर लेता है, जिसे प्रायः भौतिक इंद्रियां भूत के नाम से जानती हैं।

सूक्ष्म शरीर भौतिक शरीर के बिल्कुल विपरीत होता है। यह अनश्वर नहीं है, जिस प्रकार भौतिक शरीर मृत्यु को प्राप्त होता है, उसी प्रकार यह भी विलग हो कर एक मूल तत्व के रूप में बदलता है।

जब सूक्ष्म शरीर नींद के दौरान, तंद्रा की अवस्था में या नशीली दवाओं के प्रभाव से या फिर किसी दुर्घटना के बाद भौतिक शरीर से अलग होता है तो यह अपने साथ संवेदना की क्षमता भी ले जाता है और भौतिक शरीर में लौट कर ही दर्द को अनुभव किया जा सकता है। सूक्ष्म शरीर का भौतिक शरीर से अलग हो कर दूसरे पारलौकिक जगत की यात्रा को शरीर से बाहर आने का अनुभव भी कहा जाता है।

सूक्ष्म शरीर भौतिक शरीर से पारलौकिक तत्व के बहुत ही छोटे व चमकीले, परिसूक्ष्म जाले जैसे रेशमी तंतुओं (रस्सी की तरह) से जुड़ा होता है। यदि यह तंतु किसी दुर्घटनावश टूट जाए तो भौतिक शरीर की मौत हो जाएगी और सूक्ष्म शरीर फिर कभी इसमें प्रवेश नहीं कर पाएगा।

यह विचारों के प्रति संवेदनशील होता है, पंख जैसा हल्का अनुभव होता है, दीवारों व दरवाजों से भी इस तरह पार हो जाता है मानो वे धुंध के बने हों। यह शरीर एक भूत की तरह कहीं भी जाने में सक्षम होता है। भौतिक जगत के लोग इसे नहीं देख सकते किंतु कुत्ते उनकी उपस्थिति का अनुभव कर सकते हैं।

लोगों के शरीर के आसपास सभी आकारों व रंगों में अद्व्युप्रकाशित तत्व के बादल होते हैं जो उनके आसपास तैरते रहते हैं। ये रंग विचार कंपनों के बादल हैं।

थियोसॉफिकल शिक्षण के अनुसार सूक्ष्म शरीर कुछ निश्चित रूपों से बनता है, जिनका आकार विचार की गुणवत्ता पर निर्भर करता है, यही कंपनों का कारण बनते हैं और रंगों के रूप में देखे

जाते हैं। इस प्रकार किसी व्यक्ति के सूक्ष्म शरीर की छवि के आधार पर अर्तींद्रियदर्शी द्वारा उसके विकास की अवस्था को परखा जा सकता है।

सूक्ष्म शरीर मन के साथ मिल कर, भौतिक शरीर की नींद के दौरान यात्रा करने से सक्षम हो जाता है। इसे हम ‘सूक्ष्म मानसिक कल्पना’ कहते हैं।

भौतिक शरीर व अंगों का अभिग्रहण

पदार्थ अनंत अणुओं व परमाणुओं के एकत्रीकरण से बना होता है। प्रत्येक आयन, अणु व परमाणु निरंतर गहन रूप से गतिशील रहता है। भौतिक परमाणुओं के आयनों के बीच के स्थान की तुलना हमारे सौरमंडल के ग्रहों के बीच के स्थान से की जा सकती है।

आयन, परमाणु व अणु जगत के अति आवर्धन के अधीन यह स्पष्ट होगा कि इस भौतिक जगत में कुछ भी ठोस नहीं है। यदि सार रूप में कहें तो वस्तुओं का ठोसगुण केवल तुलनात्मक और प्रासंगिक है।

लोग उन कर्मों के आधार पर ही शरीर व इंद्रियां पाते हैं, जो उन्होंने किए होते हैं या यह आत्मा की उन विशेषताओं के आधार पर होता है जो कि वे आत्मिक जगत से भौतिक यात्रा के आरंभ में दर्शाती हैं।

निरंतर परिवर्तन का नियम भौतिक जगत की भाँति पारलौकिक जगत को भी प्रभावित करता है। वस्तुएं आती और जाती रहती हैं। लाल और नीले रंग के अंतर के बारे में विचार करें। इनमें केवल कंपन का अंतर है जो वेवलैंथ और बारंबारता पर निर्भर करता है। यही नियम स्टील व हाईड्रोजन गैस के अंतर, चुंबकत्व व ऊष्मा तथा बिजली व प्रकाश आदि पर लागू होता है। तत्व के कंपन में ही सारा अंतर छिपा है।

दो भौतिक जन्मों के बीच परागमन

जब भौतिक शरीर को त्याग कर सूक्ष्म शरीर बाहर जाएगा तो इसे सबसे पहले पारलौकिक जगत के निचले तल पर प्रवेश करना होगा। यहां भी अनेक कंपायमान स्तर हैं और आप अपने आकाशीय वाहन की कंपायमान दर को घटा कर या बढ़ा कर उनमें जा सकते हैं।

नया वासी जिस अवस्था को प्राप्त करता है, वह भी शाश्वत नहीं होती। तत्व को अनेक आवरणों में रहना होता है। बाहरी आवरण धीरे-धीरे समाप्त होता है तथा वह केवल छह आवरणों में आच्छादित रह जाता है। धीरे-धीरे समय के साथ-साथ प्रत्येक आवरण अपने संयुक्त तत्वों में मिलता जाता है तो यह व्यक्ति मानसिक तल में प्रवेश करता है।

सूक्ष्म जगत हमारे भौतिक जगत से परे, अस्तित्व की ऐसी अनेदखी अवस्था है, जो हमारे भौतिक जगत को ही प्रतिबिंबित करती है, अस्तित्व की यह अवस्था भौतिक जगत के साथ ही ब्रह्माण्ड में अपना स्थान रखती है, अस्तित्व की इस अवस्था में भौतिक जगत में मृत्यु होने के बाद प्रवेश करते हैं और ये सूक्ष्म जगत उतना ही वास्तविक होता है, जितना कि भौतिक जगत, जिसमें कि हम अभी रह रहे हैं।

ग्रीकवासियों ने इस सूक्ष्म जगत को 'ग्रीकों का स्वर्ग तथा उनके देवों का वास' कहा है। दरअसल यह सूक्ष्म जगत वही लोक है जिसे हमारे पूर्वज स्वर्गीय अस्तित्वों, देहविहीन आत्मा तथा उच्चस्तरीय देवदूतों के निवास स्थान के रूप में वर्णन करते थे।

यह सूक्ष्म जगत हमारी पांच भौतिक इंद्रियों को दिखाई नहीं देता क्योंकि उस ऊर्जा से उच्चतम दर पर कंपायमान होता है, जिससे हमारा भौतिक जगत बना है। यद्यपि अतींद्रियदर्शी तथा सुप्रशिक्षित गुप्तविद्याज्ञानी इस अदृश्य जगत को सूक्ष्म प्रक्षेपण के माध्यम से देख सकते हैं और आप स्वयं भी ऐसा कर सकते हैं।

सूक्ष्म जगत को प्रायः सूक्ष्म लोक भी कहा जाता है क्योंकि यह भौतिक जगत की ही प्रतिकृति है। यह लोक या तल, तत्वीय या मानसिक क्षेत्र के अधीन है।

थियोसॉफी के अनुसार, सूक्ष्म जगत एक ऐसा क्षेत्र है, जिसमें हम भौतिक मृत्यु के बाद प्रवेश करते हैं और उच्चतम स्तरों तक जाने तक कुछ समय व्यतीत करते हैं। यह भी मान्यता है कि वहां केवल देहविहीन आत्माएं ही नहीं रहतीं बल्कि कुछ ऐसे जीव भी रहते हैं, जो मनुष्य प्रकृति के नहीं होते जैसे— निम्न स्तरों के देव या देवदूत, अच्छी या बुरी परियां आदि, जो कि मनुष्य की दृष्टि की शक्तियों से परे होती हैं।

बहुतरूपी जन्म

हम सही मायनों में आत्माएं हैं जो भौतिक वास्तविकता में हिस्सा लेने के लिए भौतिक शरीर धारण करती हैं: इस शरीर के बिना हम इसका एक हिस्सा नहीं बन सकते। हम इस भौतिक शरीर को एक वाहन या साधन मान सकते हैं।

अधिकतर आत्माएं भूल गई हैं कि सही मायनों में आत्माएं हैं, आध्यात्मिक जीव! परंतु कैसे? हम उस आयाम से अभिभूत हो गए हैं, जिसका हमने पहले कभी अनुभव नहीं किया, यहां तक कि हम ये तक नहीं जानते कि ये कौन सा समय अथवा काल है क्योंकि एक आत्मा के रूप में हमने कभी ऐसी सीमित वास्तविकता का अनुभव ही नहीं किया। तभी तो जो पुकार हमने सुनी थी, हममें से अनेक उस चुनौती को अस्वीकार नहीं कर सके। जब हमने जन्म लिया तो अंततः इस शरीर को स्वीकारा व इसमें प्रवेश किया। शिशु के रूप में हमारे लिए इस शरीर रूपी वाहन को छोड़ कर आना—जाना सरल होता है क्योंकि उस समय हमें इसकी पहचान या लत नहीं पड़ी होती।

वृद्धि करने का अर्थ है कि आत्मा इस वाहन को प्रयोग करना सीखती है, हम चलना, बोलना व समाज के अनुसार बातचीत करना सीखते हैं। यही शिक्षण हमारा ध्यान भौतिक इंद्रियों की ओर

ले जाता है ताकि हम बेहतर तरीके से इन लक्षणों की व्याख्या कर सकें और बेहतर तरीके से अपने भौतिक शरीरों को संभाल सकें।

हम आध्यात्मिक जीव हैं और कुदरतन देखा जाए तो यह हमारी प्रकृति का एक भाग है। आंखों से देखने का अर्थ होगा, दो गोलकों से देखना किंतु यह हमें किसी रंगीन खिलौने, टी वी आदि से कितने लक्षण व संकेत देता है। हम अपनी आंतरिक आंखों को इन भौतिक आंखों से परे केंद्रित कर सकते हैं। कैलीफोर्निया के मनोवैज्ञानिक इस बारे में लिखते हैं: आत्माओं का समूह, अपने कर्म करने व कुछ पाठ सीखने के लिए अनेक जीवनकालों तक बार—बार जन्म लेता है। यदि हमारे पास पिछले जन्म की जानकारी हो तो हम मांसपेशीय कंकाल पीड़ा, दवा के लिए प्रतिक्रिया न देने वाले सिरदर्द, एलर्जी, दमा, तनाव या अल्सर व गठिया जैसे रोगप्रतिरोधक अवस्थाओं से जुड़े रोगों का प्रभावी उपचार कर सकते हैं। यह गहन व छिपे भावात्मक मसलों को भी हल करता है क्योंकि शारीरिक रोग से जुड़ी भावात्मक पीड़ा का कारण पिछले जन्म के स्त्रोत से प्रकट हो जाता है।

वे कहते हैं, संबंधी प्रत्येक जन्म में प्रकट होते हैं, हम उन्हीं लोगों के बीच पुनः आते हैं तथा हमारा समूह उसी प्रकार से छोटा किंतु निरंतर रहता है। मृत्यु के बाद जीवन का आकलन करने के दौरान वह व्यक्ति उन लोगों के भावों को अनुभव करता है, जिसकी उसने सहायता की थी, नफरत की थी, दिल को चोट पहुंचाई थी या स्नेह दिया था। इस आकलन या निरीक्षण के दौरान प्रायः उसके साथ कोई आध्यात्मिक देव जैसा जीव भी होता है

पिछले जन्म की स्मृतियां, आवेग व ऊर्जाएं प्रत्येक जीवनकाल में दोहराए जाएंगे— जो कि लंबे व एक साथ दिखने वाले ढांचों में आते रहेंगे। प्रायः वर्तमान जीवन के संबंधों में दिखने वाले नकारात्मक भावों जैसे क्रोध, घृणा व भय आदि के मूल का आरंभ कई सदियों पहले ही हो चुका

होता है। गोद लिए हुए बालकों के मामले में भी जैविक संतान से कोई अंतर नहीं होता। उन्होंने अपने माता—पिता के साथ पिछले जन्मों में संबंध बिताए होते हैं।

पहली सदी में एलेक्जेंडर कॉरनीलियस पोलीहिस्टर ने लिखा था: “पाइथागोरियन सिद्धांत गॉल के शिक्षण में भी शामिल है कि मनुष्य की आत्मा अमर होती है तथा कुछ निश्चित वर्षों के बाद वह दूसरे शरीर में प्रवेश करेगी।”

जूलियस सीजर ने दर्ज किया कि गॉल, ब्रिटेन व आयरलैंड के तत्त्वविज्ञानियों के सिद्धांतों में काफी हद तक समानताएं थीं:

“उनके सिद्धांत का प्रमुख बिंदु यही है कि आत्मा कभी नहीं मरती तथा मृत्यु के बाद यह दूसरे शरीर में चली जाती है.....वे सब यही कहना चाहते हैं कि आत्मा कभी नष्ट नहीं होती। उनकी मान्यताओं के अनुसार वह केवल चोला बदलती है। वे कहते हैं कि जो मौत के डर को जीत लेता है, वही सबसे बड़ा साहसी कहलाता है।”

पुर्णावतारवाद केवल हिंदू या बौद्ध धारणा नहीं है, यह मनुष्य के उद्भव के इतिहास का एक अंग है। यह मन की धारा की क्षमता का प्रमाण है कि वह शारीरिक व मानसिक गतिविधियों के ज्ञान को संजो सकता है। यह अंतःपरस्पर मूल के सिद्धांत तथा कारण व प्रभाव के नियम से संबंध रखता है।

— दलाई लामा (द केस फॉर रीइनकारनेशन की प्रस्तावना)

विचार, स्पर्श, दृष्टि, आवेग तथा खानपान की प्रचुरता से शरीरमयी आत्मा का जन्म और विकास होता है। उसके कर्मों के अनुसार ही आत्मा विभिन्न अवस्थाओं में विभिन्न रूप धारण करती है।

—श्वेताश्वेतर उपनिषद् 5,11

जैसे कर्म होते हैं, उसी के अनुसार परिणाम प्राप्त होते हैं; कर्ता का कोई अस्तित्व नहीं होता।

—बुद्ध

आत्मा कर्म से बंधी है और अपनी सच्ची प्रकृति से अनजान है। कर्म के प्रभाव से ही आत्मा एक से दूसरे जीवनचक्र में प्रवेश करती है।

—महावीर

मैं जब भी जन्म लूं तो जीवन में मार्गदर्शक देवदूत से मेरी भेट हो। मैं जिस पल से जन्म लूं बोलना व समझना आरंभ कर दूँ...क्या मैं अपने पिछले जन्मों की याद बनाए रख सकता हूं।

—द तिष्ठतन बुक ऑफ डैड

“पर मैं तुम्हें कहता हूं एलिजा आ गया है, उन्होंने उसे नहीं पहचाना किंतु जो जी में आया, उसके साथ वही किया। ठीक इसी तरह मान का पुत्र भी उनके हाथों कष्ट पाएगा।” तब शिष्यों को समझ आया कि वह उनसे जॉन द बैपटिस्ट के बारे में बात कर रहा था।

—जीसस (मैथ्यू 17:12,13)

तुम दूसरों के साथ जैसा करोगे, तुम्हारे साथ भी वैसा ही होगा। जो दोगे, वही तुम्हें लौटाया जाएगा। तुम जैसे दूसरों को परखोगे, तुम्हें भी वैसे ही परखा जाएगा। जैसी सेवा दूसरों की करोगे, बदल में वैसी ही सेवा पाओगे। तुम जो बोओगे, वही काटोगे।

—लैक्षण 18 पद 11–12

और जीसस ने उन्हें प्रेम के नियम और ईश्वर के एक परिवार में सारे जीवन की एकता के विषय में समझाया। और उसने कहा, आप अपने साथ जीवों से जैसा बर्ताव करते हो, आने वाले जीवन में आपके साथ भी वैसा ही बर्ताव होगा।

लैक्षण 24, पद 4—जीसस

सच्चे गुरु से मेल होने के बाद आपको बार—बार जन्म नहीं लेना होगा; जन्म व मृत्यु की पीड़ाएं हर ली जाएंगी।

—श्री गुरु ग्रंथ साहिब

आत्मा को निश्चित रूप से एकाकार होने से पहले परम सत्य को पाना होगा किंतु इसे पाने के लिए आवश्यक है कि वह सारी संपूर्णताएं विकसित करे, जिसके बीज उसके अंदर पहले से मौजूद हैं और यदि वह इस शर्त को एक जन्म में पूरा नहीं करती तो दूसरा, तीसरा या चौथा जन्म तक लेने पड़ सकते हैं ताकि वे ईश्वर से पुनः भेंट की सभी शर्तें पर खरी उतर सके।

—कबाला (जोहर)

मैं पूरी तरह से आश्वस्त हूं कि दोबारा जन्म पाने जैसी कोई बात होती है, मौत के बाद एक और जन्म और मृतक की आत्मा का भी अस्तित्व रहता है।

—सुकरात

केल्ट भयरहित निर्भीक योद्धा थे क्योंकि वे इसे अपने नेतृत्व गुणों में शामिल करना चाहते थे, वे आत्माएं विलुप्त नहीं होतीं, वे मरने के बाद दूसरे शरीर में प्रवेश करती हैं....

—जूलियस सीजर

इमर्सन का मानना है कि कारण व प्रभाव की यांत्रिक श्रृंखलाओं में स्वेच्छा के लिए कोई स्थान नहीं था....। वे लिखते हैं:

आत्मा दिव्यता का एक अंश है, आत्मिक जगत का एक अंश। यह किसी मानव शरीर में अस्थायी निवास करती है, इससे बाहर जाती है, सूक्ष्म क्षेत्रों में भ्रमण करती है और इससे मिलने आती है...यह दूसरे शरीरों में प्रवेश करती है क्योंकि आत्मा नश्वर है। जीवन एक परागमन है.....। मैं जानता हूं कि पुराना जीवन ही नए अंकुरों के साथ जन्मता है और वह कोई नया संसार बनाने की बजाए पुरानी सामग्री ही काम में लाता है।

अमेरिकन कवि व दार्शनिक हेनरी डेविड थोरियू के पास अपने पिछले जन्म व मित्रों की काफी सशक्त स्मृतियां थीं: वे लिखते हैं— मैं अठारह सौ साल पहले जूड़िया में रहता था पर मैं नहीं जानता था कि जीसस जैसा कोई मेरा समकालीन था। और हॉथ्रोन भी, मुझे तो उसकी याद है जिसके साथ मैं कामंडर के किनारे, रथों के खंडहरों के बीच घूमता था....और जब मैं असीरिया में एक चरवाहा था तो सितारों ने मुझे देखा था और अब वे मुझे एक नए इंगलैंडर के रूप में देखते हैं।

शरलॉक होम्स के रचियता सर आर्थर कॉनन डायल मनुष्य की आत्मा और मृत्यु के बाद जीवन के विषय में निरंतर अस्तित्व की मान्यता पर बल देते थे।

पूर्वी व पश्चिमी दार्शनिकों व धर्म संबंधी विचारों से जुड़े विद्वानों ने भी इन्हीं सिद्धांतों को प्रश्रय दिया है...।

चार्ल्स डार्विन लिखते हैं:

अनश्वरता को सम्मान देते हुए, मैं कह सकता हूं कि भले ही यह विश्वास कितना भी ताकतवर और सहज क्यों न हो और कितने ही भौतिकवादी इसे क्यों न मानते हों कि एक दिन सूर्य अपने ग्रहों सहित जीवन के लिए अति शीतल हो जाएगा, मुझे ऐसा नहीं दिखता। मेरा तो मानना है कि सुदूर भविष्य में मनुष्य उससे कहीं बेहतर व संपूर्ण जीव होगा, जैसा कि वह अब है। यह विचार

असहनीय है कि वह तथा अन्य जीव इतने दीर्घकालीन और धीमे विकास व प्रगति के बाद विनाश को प्राप्त हो जाएंगे। जो लोग मनुष्य की आत्मा की अमरता को दिल से स्वीकारते हैं, उनके लिए हमारे संसार के विनाश का विचार इतना भयंकर नहीं होगा।

थॉमस एडीसन से उनकी मौत के समय पूछा गया था कि क्या वे मृत्यु के बाद जीवन में विश्वास रखते हैं। उनका उत्तर था— मैं केवल एक नए धरती चक्र के आरंभ की उत्तरजीविता में विश्वास रखता हूँ। उनसे पूछा गया कि वे आत्मा में विश्वास रखते हैं तो उन्होंने कहा: मैं मानता हूँ, जब किसी मनुष्य की मौत होती है तो कोशिकाओं में रहने वाले खरबों ऊर्जान्वित सत्ताएं शरीर को त्याग कर आकाश में चली जाती हैं किंतु जीवन के दूसरे चक्र के साथ पुनः आती हैं और अनश्वर होती हैं।

हेनरी फोर्ड ने एक समाचारपत्र को दिए गए साक्षात्कार में कहा था:

मैंने छब्बीस साल की उम्र में पुर्नावतारवाद की अवधारणा को अपनाया.....यदि हम एक जीवन में प्राप्त अनुभव को दूसरे जीवन में प्रयोग नहीं कर सकते तो काम करना ही व्यर्थ है। मैंने जब इस अवधारणा को पाया तो ऐसा लगा मानो एक ब्रह्माण्डीय योजना को पा लिया हो। मुझे एहसास हुआ कि मुझे अपने विचारों पर काम करने का एक अवसर मिला था। समय की अब कोई सीमा नहीं थी और अब मैं घड़ी के कांटों का दास नहीं रहा था।

शरीर का त्याग

यह कोई अंत नहीं किंतु एक नई यात्रा का आरंभ होता है: आत्मा नश्वर है। इसका अस्तित्व प्रेम व दया रूपी सागर की शुद्ध चेतना में आरंभ होता है, जहां से सारे जीवन का उदय हुआ है। एक भौतिक जीव के रूप में यह तभी तक रहता है, जब तक यह जन्म लेता है, बढ़ा होता है और विभिन्न दृष्टिकोणों से अनुभव पाने के लिए पुनः मृत्यु को प्राप्त होता है। हम अपने पिछले जन्मों

के बारे में भूल जाते हैं, जिन्हें हम जी चुके हैं और आने वाले जन्मों से भी पूरी तरह से कटे हुए हैं ताकि हम उन अनुभवों पर केंद्रित हो सकें जिन्हें हमने अपनी जीवन में छुना है।

आत्मा का अस्तित्व दो अवतारों के मध्य होता है— जहां आत्मा पिछले जन्म को छोड़ कर अगले जन्म की तैयारी करती है— इसे इंटर—लाइफ अवस्था कहते हैं। इस अवस्था में आत्मा अपने ही विकास से जुड़ी होती है। नतीजन, आत्मा आंतरिक जगत के क्षेत्रों से बंधी होती है जैसे देवदूतीय जगत या कोख। वहीं से आत्मा अगले जन्म में आने की तैयारी करती है। यहां वह दूसरे भौतिक शरीर में प्रवेश की तैयारी कर रही है तो इस प्रकार हम कह सकते हैं कि मृत्यु से आत्मा का अंत नहीं होता, यह एक नया आरंभ है, भौतिक जगत में इसके अस्तित्व की एक नई यात्रा!

आत्मा व शरीर की चेतना

जब कोई व्यक्ति आत्मा की सजगता की इस अवस्था में होता है कि— मैं एक भौतिक शरीर नहीं बल्कि एक आत्मा हूं तो वह आत्मचेतना की अवस्था में होता है। दूसरे शब्दों में, जब व्यक्ति इस सजगता के साथ सोचता है, अनुभव करता है, कर्म करता है, पेश आता है तथा तुलना करता है कि वह एक आत्मा है तो वह अपने शरीर का स्वामी होता है। आत्मचेतना की इस अवस्था में आत्मा की मूल विशेषताएं स्वाभाविक रूप से सामने आती हैं। तब अनंत शांति व परमानंद को अनुभव कर पाना संभव हो जाता है।

शरीर की सजगता में रहने वाला व्यक्ति स्वयं को एक भौतिक शरीर के रूप में पहचानता है। दूसरे शब्दों में, जब व्यक्ति इस सजगता के साथ सोचता है, अनुभव करता है, कर्म करता है, पेश आता है तथा तुलना करता है कि वह एक शरीर है तो वह अपने शरीर की सजगता में होता है। यह सजगता इस संसार में सभी बुराईयों की जड़ है क्योंकि शरीर की सजगता में ही क्रोध, लोभ, मोह व अहं आदि फलते—फूलते हैं।

जीवन व मृत्यु का चक्रीय ढांचा— एक सत्य जिसे ज्ञान कहते हैं।

यह एक अद्भुत कथा है कि किस प्रकार आत्माएं, जो कि कभी देव थीं, वे कई जन्म लेने के बाद भक्त बन कर आम इंसान बन जाती हैं। इससे यह भी पता चलता है कि उन्होंने किस प्रकार अपने दैवीय गुण, आध्यात्मिक व नैतिक मूल्य खो कर राक्षसी प्रवृत्तियां अपना लीं। मूल रूप से मनुष्य की आत्मा शांति, शुद्धता व संपन्नता के बीच रहती थी किंतु बाद में ये सब क्षीण होता चला गया। अब समय आ गया है कि उन मूल्यों व गुणों को फिर से पा लिया जाए।

सबसे पहले तो सतयुग दर्शाया गया है जो कि पूरी तरह से सात्त्विक था। श्री लक्ष्मी व श्री नारायण व उनका वंश रोग, दुख, चिंता व कष्टों से रहित जगत पर शासन करते थे। उस समय के लोग पूरी तरह से सद्गुणी व सदाचारी थे। 1250 वर्षों की इस अवधि में, औसतन जीवनकाल 150 वर्ष था। इस युग में सभी सदाचारी व सात्त्विक प्रवृत्ति के लोग दैवीय नियमों के अनुसार चलते थे। उन्हें देवों की ही श्रेणी में माना जाता था।

इसके बाद 1250 वर्षों का जो द्वापर युग आया, उसमें मनुष्य का औसतन जीवनकाल 100 से 125 वर्ष रह गया। इस युग में सभी प्रसन्न रहते थे। वे सभी क्षत्रिय कहलाते थे क्योंकि वे अपने पूर्वज देवों की भाँति शुद्ध व पवित्र नहीं थे।

इसके बाद जो तीसरा युग त्रेता आया, वे लोग शरीर के प्रति सजग होते हुए दुर्गणों की ओर आकर्षित हो गए। वे देवों के पद से गिर कर आम मनुष्य पूजा करने वालों में बदल गए। उनकी श्रेणी रजोप्रधान थी। वे वैश्य कहलाए।

इसके बाद कलियुग आया। आप देख सकते हैं कि किस प्रकार दुर्गणों की प्रतीक माया ने पूरे संसार पर कब्जा कर लिया है। इस समय तमोगुण ही प्रधान है तथा सभी मनुष्य शूद्र कहलाते हैं। इस युग के 1250 वर्षों में 42 जन्म होंगे। इस युग में पद व सत्ता के लिए संघर्ष, धर्म, राज्यों,

भाषा व आदर्शों के नाम पर मतभेद देखेंगे। लोग दूसरों को अपना आध्यात्मिक सहोदर नहीं मानेंगे और इस प्रकार अपने सर्वोच्च पिता यानी ईश्वर से भी विमुख होंगे।

वर्तमान में, यह संगम युग है—कलियुग का अंत तथा सत्युग के प्रारंभ का संकेत। इस समय ईश्वर से दैवीय ज्ञान प्राप्त कर आध्यात्मिक नियमों व सहज राजयोग का अभ्यास करना चाहिए ताकि देवों के उस स्तर को पुनः पाया जा सके। जब कलियुग समाप्त होने को आ जाएगा तो अर्धम के स्थान पर धर्म की स्थापना होगी और फिर से देवों का जगत अस्तित्व में आएगा। इसके साथ ही सत्युग का आरंभ होगा।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य / असत्य पर निशान लगाएं।

1. आत्मचेतना की अवस्था में आत्मा की मूल विशेषताएँ स्वाभाविक रूप से सामने आती हैं।
2. निरंतर परिवर्तन का नियम भौतिक जगत की भाँति पारलौकिक जगत को प्रभावित नहीं करता है।
3. पदार्थ अनंत अणुओं और परमाणुओं के एकत्रीकरण से बना होता है।

2.6 शब्दावली

आत्मा की यात्रा	—	मानव के जन्म लेने और देहावसान तक की पूरी यात्रा
प्रकाशमंडल	—	चित्र में देवताओं और राजा महराजाओं के सिर के पीछे दिखाई देने वाली गोल आकृति
अभिग्रहण	—	प्राप्त करना, अपने आपमें शामिल करना

2.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. आत्मा के जगत से आप क्या समझते हैं ?
 2. जन्म चक्र क्या है ? भौतिक जगत में मानव जन्म का क्या उद्देश्य है ?
 3. मन तथा इसके तीनों विभागों के अभिग्रहण से आप क्या समझते हैं ?
-

2.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सात 2. प्रसन्नता 3. पाठशाला

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

2.9 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ० बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ० बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस– डॉ० सतीश आहूजा, डॉ० बी. के चन्द्रशेखर और डॉ० सुनीति आहूजा, सिंग्फा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

इकाई – 3

मन का विज्ञान

इकाई की रूपरेखा

3.0 उद्देश्य

3.1 प्रस्तावना

3.2 परिचय

3.3 चेतना व आत्मा

3.4 चेतना व अंतःकरण

3.5 मन के विज्ञान का महत्व

3.6 विचार व भावनाओं का विज्ञान

3.7 शब्दावली

3.8 निबंधात्मक प्रश्न

3.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

3.10 संदर्भ ग्रंथ

3.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- चेतना व आत्मा के बारे में जान पायेंगे
- चेतना व अंतःकरण की अवधारणा को समझ पायेंगे
- मन के विज्ञान के महत्व को समझ पायेंगे

- विचारों और भावनाओं के विज्ञान को समझेंगे
- मन को नियन्त्रित करने का विज्ञान सीख पायेंगे

3.1 प्रस्तावना

जीव विज्ञान, भू-विज्ञान, खगोल विज्ञान, प्रकृति, भौतिकी व औषध विज्ञान आदि इन सबकी अपनी-अपनी प्रणाली होती है। सभी विज्ञानों की एक सामान्य प्रणाली है 'निरीक्षण'। किसी भी वैज्ञानिक खोज में यह सबसे पहला कदम होता है। 'निरीक्षण' से मस्तिष्क में हलचल होती है और हमारे मेमोरी बैंक से विचारों व युक्तियों की शृंखला आरंभ हो जाती है। मेमोरी बैंक को 'अद्वचेतन / अवचेतन मन' भी कहते हैं। निरीक्षण से व्यक्ति में किसी विषय पर एकाग्र होने, विचार करने, कल्पना करने व केंद्रित होने की क्षमता भी आती है।

3.2 परिचय

निरीक्षण से आगे बढ़ते हुए व्यक्ति धारणा बनाता है, प्रयोग करता है, विश्लेषण करता है, सिद्धांत बनाता है और उस तथ्य को भली-भांति समझ लेता है ताकि वह दोबारा उस सत्य को प्रयोग से सिद्ध करते हुए नतीजे तक पहुँच सके इसलिए विज्ञान को मनुष्य की क्षमताओं का फल कहा जा सकता है जिसे वह चेतना के विभिन्न स्तरों से प्राप्त करता है। अंतः चेतना ही सबसे पहली व प्रधान वास्तविकता है जिसके बिना अन्य सभी वास्तविकताएँ (भौतिक, रासायनिक व यांत्रिक) अज्ञात हैं।

3.3 चेतना व आत्मा

चेतना, आत्मा या स्व का ही दूसरा नाम है। हम इसे उन सबसे अलग करने के लिए चेतना कह देते हैं जो चेतना से नहीं जुड़ा होता है जैसे जो सोचने, परखने, याद रखने, विश्लेषण करने, केंद्रित

करने, निर्णय लेने व ऐसे ही अन्य मानसिक, बौद्धिक व भावनात्मक गतिविधियाँ नहीं कर सकता। हम सब एक व्यक्तिगत आत्मा हैं। हम प्रायः अपनी आत्मा के लिए प्रथम पुरुष, लिंग, एकवचन सर्वनाम का प्रयोग करते हैं—‘मैं’। मिसाल के तौर पर अगर कोई पूछे कि यह लेख किसने लिखा? तो उत्तर होगा—‘इसे मैंने लिखा है।’ दरअसल चेतना के विविध रूप ही इसे संभव बनाते हैं। चेतना के लिए ‘मैं’ या ‘स्व’ शब्द का प्रयोग दर्शाता है कि ‘मैं’ सांसारिक व भौतिक पदार्थ से अलग है। दरअसल ‘चेतना’ ही जीवन को निरंतरता प्रदान करती है। इसके बिना सब कुछ अर्थहीन, उद्देश्यहीन व निरर्थक हो जाएगा।

मन के विज्ञान के अध्ययन की क्या आवश्यकता है?

लोग विज्ञान या ब्रह्माण्ड के अध्ययन में वर्षों लगा देते हैं लेकिन वे आत्मा, मन, बुद्धि व स्मृति तंत्र को समझने की चेष्टा तक नहीं करते। वे सबसे महत्त्वपूर्ण प्रश्न ‘मैं कौन हूँ?’ को जानने का प्रयास भी नहीं करते। वे विषय को जानने में अपनी पूरी ऊर्जा लगा देते हैं लेकिन इस अभौतिक, विषयों से परे तत्त्व विज्ञान (आत्मा का वैज्ञानिक ज्ञान) को जानना ही नहीं चाहते, जिसके बिना संसार का सारा ज्ञान अधूरा व खंडित है।

हम सब शांति, परमानंद व प्रसन्नता का अनुभव करना चाहते हैं तथा पीड़ादायक, उदासीन, कुंठापूर्ण व नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाना चाहते हैं। चेतना या आत्मा के पास भी प्रेम या करुणा जैसे भाव होते हैं। जबकि मेज जैसे पदार्थ के कोई भाव नहीं होते। किसी के जीवन की विशेषता उसके भावों से काफी गहराई तक जुड़ी होती है इसलिए मन विज्ञान व अध्यात्म विज्ञान का अध्ययन हमें यह जानने के योग्य बना सकता है कि खुश रहने की कला सीखना कितना आवश्यक है?

“मानसिक आघात से मुक्ति पाने के लिए मन के विज्ञान का ज्ञान आवश्यक है।”

अगर हम निजी जीवन में मानसिक आघात से मुक्ति पाना चाहते हैं तो इनसे जुड़े चेतना व आध्यात्मिक नियमों का अध्ययन आवश्यक है। इनकी उपेक्षा करके हम मानसिक तनाव से धिर सकते हैं।

“हम जीवन में नोबल पुरस्कार जीत सकते हैं लेकिन जीवन में निरंतर शांति व परमानन्द ही सबसे बड़ा पुरस्कार है।”

इसके बिना जीवन एक धीमी आत्महत्या बनकर रह जाता है। हो सकता है कि कोई व्यक्ति नए व पुराने वैज्ञानिकों से ज्यादा ज्ञान रखता हो लेकिन यदि उसके पास ज्ञान का प्रकाश न हो तो वह जीवन में असफल हो सकता है, जीवन अंधेरा और आशाहीन हो जाता है। ज्ञान का प्रकाश ही व्यक्ति को आत्म-संतुष्टि व अंतिम लक्ष्य तक ले जाता है।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. ज्ञान का प्रकाश ही व्यक्ति को आत्मसंतुष्टि व अंतिम तक ले जाता है।
2. चेतना ही जीवन को प्रदान करती है।
3. चेतना आत्मा या का ही दूसरा नाम है।

3.4 चेतना व अंतःकरण

चेतना ही अपने विचारों, न्याय व सिद्धांत पद्धति को जांच-परख कर रखने व जानने का प्रयास करती है।

हमारे सारे कर्मों व प्रयासों का कोई न कोई उद्देश्य होता है। यही हमारे रवैये को तय करता है और व्यवहार को प्रभावित करता है। यह मूल्यों व नैतिक नियमों से संबंधित होते हैं।

दूसरे शब्दों में, चेतना का एक और पहलू है जिसे अंतःकरण या (आत्मा का भीतरी स्वर) कहते हैं। एक व्यक्ति पूरी ईमानदारी व नियम से दूसरों को चोट पहुँचाए बिना काम कर सकता है। दूसरा व्यक्ति बेईमान, घमंडी व दूसरों को चोट पहुँचाने वाला हो सकता है। इससे काफी अंतर पड़ता है। हमें अपने बर्ताव और क्रियाकलाप में ईमानदार होना चाहिए।

अंतःकरण स्थिर, व शांतिपूर्ण होता है। यह नैतिकता पर बल देता है। यह आत्मा की आवाज होती है जो मेमोरी बैंक में संस्कारों पर आधारित होती है। अगर कुछ गलत हो जाए तो यह पूरा सही न्याय देती है जो हमारे मेमोरी बैंक की स्टैंडर्ड फाइल में सुरक्षित होता है। गांधी जी ने भी कहा है—

नियम रहित साधनों से साध्य भी धूल में मिल जाते हैं। जैसे—“काम के बिना धन, अंतःकरण के बिना आनंद, चरित्र के बिना ज्ञान, मानवता के बिना विज्ञान, त्याग के बिना पूजन तथा नियमों के बिना राजनीति।”

अंतःकरण आत्मा का वह प्रकाश है जो अद्व्युचेतन मन में प्रकाशित होता है। यह हर गलत विचार व कार्य का विरोध करता है। इसी खाते में हमारे अच्छे / बुरे कर्म लिखे जाते हैं। अंतःकरण धमकी देता है, वचन देता है, पुरस्कार देता है व दण्डित करता है और सब कुछ अपने नियंत्रण में रखता है।

यह हमेशा पूछता है, “क्या यह सही है?” हममें से ज्यादातर लोग अपने अंतःकरण की नहीं सुनते क्योंकि चारों और फैले भ्रष्टाचार व अनीति की वजह से हमारी रोजमर्रा की मेमोरी फाइल भी प्रदूषित हो जाती है।

एक सद्गुणी व्यक्ति ही अंतःकरण की सुन सकता है। दुष्ट आदमी के पास यह सुविधा नहीं होती।

भ्रष्टाचार से अंतःकरण की संवेदनशील प्रकृति नष्ट हो जाती है। वह सही—गलत में अंतर करना भूल जाता है। ऐसा ही संस्थाओं, व्यावसायिक संरथानों व सरकार के साथ होता है।

क्या यह बेहतर नहीं होगा कि हम शुद्ध अंतःकरण अपनाएं ताकि चिंता व तनाव से मुक्ति मिल सके?

एक बार बुरे कर्मों व पापपूर्ण कर्मों के जाल के फंसकर व्यक्ति बड़ा अपराध करने से भी नहीं चूकता। एक पाप से ही अन्य पापपूर्ण कर्मों के लिए द्वार खुल जाते हैं। आपकी अंतःकरण की शुद्धता अपनी संवेदनशीलता खो देती है और कुकर्म ही आपके स्वभाव का अंग बन जाते हैं।

अंतःकरण के बिना विज्ञान विनाशक हो सकता है

कोई भी वैज्ञानिक तकनीकों की मदद से मानवता को नुकसान पहुँचाने वाले हथियार तैयार कर सकता है, वातावरण को प्रदूषित कर सकता है तथा पूरे संसार को नरक बना सकता है इसलिए हर व्यक्ति को अपने कर्म की नैतिकता को नहीं भूलना चाहिए। कर्म रचनात्मक होने चाहिए ताकि यह संसार जीने के लायक बन सके।

हमें पांच इंद्रियों के अलावा छठी इंद्रिय का इस्तेमाल करना सीखना होगा, जिसे हम अंतःकरण के नाम से जानते हैं। हो सकता है कि हमें शांति का नोबल पुरस्कार न मिले लेकिन जीवन को अनमोल बनाने वाले मूल्यों का पुरस्कार तो मिल ही सकता है। मन विज्ञान या आत्मविज्ञान ही हमें यह जानने तथा करने योग्य बनाता है।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ।

1. अंतःकरण के बिना विज्ञान विनाशक हो सकता है।

2. शद्व अंतःकरण अपनाने के माध्यम से आप चिंता और तनाव से मुक्ति नहीं पा सकते हैं।
3. भ्रष्टाचार से अंतःकरण की संवेदनशील प्रकृति नष्ट हो जाती है।

3.5 मन के विज्ञान का महत्व

आत्मा, मन, बुद्धि व स्मृति की प्रणालीबद्ध व सच्ची जानकारी न केवल आत्मा को प्रकाशित करती है बल्कि नैतिक मूल्यों व सद्गुणों से हमारी आत्मा को सशक्त भी बनाती है ताकि हमें जीवन के कल्याणकारी पुरस्कार मिल सकें। निम्नलिखित बिंदुओं से मन के विज्ञान का महत्व पता चलता है—

1. यह जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाता है—हमारा पूरा ध्यान व्यक्ति व उसके जीवन की गुणवत्ता पर केंद्रित होना चाहिए। मनुष्य की संवेदनशीलता खत्म हो जाए तो वह एक मशीन बनकर रह जाता है और लक्ष्य कहीं पीछे छूट जाता है। हम कंक्रीट के जंगल या ऊँची-ऊँची इमारतें बनाकर इस धरती को स्वर्ग बना सकते हैं। सुपरसोनिक जहाजों व यातायात के अन्य साधनों से समय व दूरी पर पार पा सकते हैं लेकिन इन सबसे ज्यादा जरूरी है प्रेम, करुणा, सहयोग व दयालुता जो हमारे जीवन से हिंसा, शोषण व स्वार्थ को मिटा सकता है।
2. यह भावों व भावनाओं को व्यवस्थित करने में मदद करता है—विज्ञान ने मनुष्य को बड़ी ताकत दी है लेकिन मन का संतुलन खो जाए और भावनाएँ मिट जाएँ तो यह ताकत शाप भी बन सकती है। यदि घृणा, शत्रुता, बैर व हिंसा का साम्राज्य हो जाए तो यह ताकत पूरी दूनिया को तबाह कर सकती है। जीव विज्ञान, प्रकृति विज्ञान, भू-विज्ञान आदि विज्ञान की सभी शाखाओं को पूरी बुद्धिमता के साथ आध्यात्मिक विज्ञान के मूल्य अपनाने होंगे, यही तो इनके पूर्वज हैं।

3. संसार के प्रति सुंदर नजरिया बनाने में मदद करता है—प्राचीन आध्यात्मिक बुद्धिमता हमारे लिए मूल्यों का अनमोल कोष होने के साथ—साथ, ब्रह्माण्ड व चेतना के ज्ञान को भी हम पर उद्घाटित करता है ताकि आप संसार के प्रति सुंदर नजरिया बना सकें, प्रकृति व परिवार के बीच उचित संबंध बना सकें। अपने मन की नकारात्मकता से ऊपर उठ सकें और अपने अतीत के कर्मों का लेखा—जोखा कर सकें ताकि एक बेहतर भविष्य और संसार का निर्माण हो सके।

4. संपूर्ण स्वास्थ्य पाने में मदद करता है—मेडीकल साईंस के विशेषज्ञों ने कई तरह से राजयोग की तकनीकी परीक्षा करके सिद्ध कर दिया है कि यह दृढ़ नियमों पर आधारित है तथा सबके लिए फायदेमंद है। स्वास्थ्य व आराम की दृष्टि से इनका परीक्षण किया गया है। व्यवहारगत व सामाजिक विज्ञान के क्षेत्र में काम करने वालों ने व्यवहारगत बदलावों व सामाजिक रूपांतरण की दृष्टि से ध्यान के लाभों का अध्ययन किया है लेकिन कुछ लोगों के अध्ययन के अनुसार यह किसी भी व्यक्ति को संसार के प्रति बेहतर नजरिया, दर्शन व मन का विज्ञान देने में भी समर्थ है जिसे अब तक पाया नहीं जा सका है।

5. यह जीवन रूपी नाटक का खुलासा करता है—आध्यात्मिक विज्ञान से जीवन रूपी नाटक का पूरा परिचय मिलता है। यह हमें मानवता की युगों—युगों पुरानी संतुष्टिदायक जानकारी देता तथा बताता है कि किस तरह महान सभ्यताएँ धूल में मिल गईं। मानविकी या विज्ञान की ऐसी कोई शाखा नहीं है जो हमें संसार के भीतर की जानकारी दे सके। विभिन्न विज्ञानों से मिले सिद्धांतों के समानांतर अध्ययन के लिए यह ज्ञान बहुत मायने रखता है।

6. यह वैज्ञानिक नियमों पर आधारित है तथा भीतरी खूबियों को निखारता है—हम यह नहीं कह सकते कि मन का विज्ञान एक विज्ञान नहीं है। वैज्ञानिक अध्ययन कर चुके हैं कि योग व ध्यान वैज्ञानिक नियमों पर आधारित हैं। अब यह स्वीकार किया जा चुका है कि हमारे शरीर में एक अभौतिक हैं। अब यह स्वीकार किया जा चुका है कि हमारे शरीर में एक अभौतिक सत्ता है जो मस्तिष्क व शरीर के सभी कार्य संपन्न करती है।

पुनर्जन्म की कथाएँ भी आत्मा के अस्तित्व से ही प्रकाश में आई हैं। योग के अध्ययन पर ध्यान में इस सत्य को प्रतिपादित कर दिया है कि मस्तिष्क के मानसिक क्षेत्र में आत्मा रहती है।

इसके विस्तार में जाए बिना, हम कह सकते हैं कि आत्मा का अस्तित्व एक प्रतिष्ठित सत्य तथा जीवन—अनुभव है।

मन विज्ञान के अध्ययन के बिना हम आध्यात्मिक विज्ञान की खोजों का पूरा लाभ नहीं उठा सकते, जो कि प्रेम, प्रकाश व नियम का विज्ञान है। इसी से हमारी भीतरी विशेषताएँ पूरी तरह उभरकर सामने आती हैं।

7. यह प्रकाश, प्रेम व नियमों का विज्ञान है—हर एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से संबंध रखता है। यह मानवीय संबंध कहलाता है। इस संबंध का प्रेम ही प्रसन्नता का सार है। यदि इन संबंधों में किसी तरह का तनाव पैदा हो जाए तो मन अस्त—व्यस्त हो जाता है।

प्रेम के बिना जीवन अर्थहीन हो जाता है। यह बोझ लगने लगता है इसलिए प्रसन्नता से जीवन जीने की कला यही है कि प्रत्येक व्यक्ति को अच्छे निजी व सार्वजनिक संबंध बनाने आते हों।

जो व्यक्ति इस कला तथा विज्ञान को नहीं जानता तथा इसका अभ्यास नहीं करता, उसे जीवन में भावनात्मक दुर्घटनाओं, दुखद घटनाओं, क्रोध, भावनात्मक उद्वेग, भावनाओं के ज्वार आदि का सामना करना पड़ता है जो मनुष्य के जीवन में ज्वार—भाटे की तरह आते रहते हैं।

वह विज्ञान जो व्यक्ति को इन सबसे मुक्त करके शांति व समता का जीवन जीने में मदद करे वह आध्यात्मिक विज्ञान, तात्त्विक विज्ञान तथा मन विज्ञान कहलाता है।

8. यह निकट भविष्य का विज्ञान है—यदि आध्यात्मिक व्यक्ति व वैज्ञानिक मन की विविध योग्यताओं व क्षमताओं को अध्यात्म व विवेकपूर्ण तर्क के माध्यम से विकसित करने के लिए एकजुट हो जाएँ तो इससे समाज का बड़ा भला हो सकता है।

वैज्ञानिकों को ऐसे यंत्र बनाने चाहिए जो वैज्ञानिक तरीके से आध्यात्मिकता के लाभों की व्याख्या कर सकें तथा अध्यात्मविदों को वैज्ञानिकों तक अध्यात्म, प्रणाली विज्ञान व उसके परिणामों का लाभ पहुँचाना चाहिए।

9. नैतिक संघर्ष को मिटाने में सहायता करता है—सच्ची संतुष्टि के बिना सारी उपलब्धियाँ, सारे विकास खोखले हैं उनसे मानसिक संतुष्टि नहीं मिल पाती। नैतिक ज्ञान के बिना विज्ञान भी कृछ नहीं कर पाता और व्यक्ति क्या करूँ, क्या

न करूँ की उहापोह में फंस कर रह जाता है। यह संघर्ष अपने आप में काफी पीड़ादायक होता है।

कोई भी सिद्धांत, मस्तिष्क से ही जन्म लेता है यदि यह मस्तिष्क से उसके मूल्य व प्रसन्नता छीन ले, इसे बुरी आदतों का दास बना दे तो हमें इस पर फिर से विचार करना चाहिए ताकि इसकी बुराईयाँ दूर की जा सकें।

कोई भी सिद्धांत बनाते समय या तकनीकी ज्ञान का प्रयोग करते समय विज्ञान व अध्यात्म दोनों को मिलकर, एकजुट होकर काम करना चाहिए ताकि एक बेहतर संसार की रचना हो सके।

10. यह दूसरे विज्ञानों के साथ पूरक है—संसार में कई तरह के प्रदूषणों की वजह से ही हमारा मानसिक प्रदूषण होता है इसलिए हमें पर्यावरण विज्ञान व परिस्थिति की जानकारी होनी चाहिए ताकि हम मानवीय संबंधों के लिए उचित वातावरण बना सकें, हमारा मस्तिष्क प्रेम व अहिंसा से भूरपूर हो तथा हर व्यक्ति को शांतिपूर्ण तथा निर्भय होकर जीने की आजादी मिले।

यह तभी संभव है जब हममें सहनशीलता, सहानुभूति, सहयोग, संतुष्टि व विनय आदि मूल्य व विशेषताएँ हों। मन का विज्ञान ही हमारे अंदर यह मूल्य व विशेषताएँ पैदा कर सकता है इसलिए प्रकृति व जीवन विज्ञान को आध्यात्मिक विज्ञान या मन के विज्ञान की मदद लेनी चाहिए ताकि जीवन में शांति व दिव्य विशेषताओं का वास हो सके।

यह सभी विज्ञान के लिए पूरक भूमिका निभाते हैं। “हमें भूलना नहीं चाहिए कि विज्ञान ने मनुष्य को बड़ी ताकत दी है। यदि उस शक्ति का इस्तेमाल करने वाले

हाथ व मस्तिष्क, शांत व आत्म—नियंत्रित नहीं होगे तो हमें बड़ी भारी हानि हो सकती है।”

आध्यात्मिक बुद्धि, नैतिक विज्ञान तथा ध्यान के अभ्यास से ही आवश्यक आत्म नियंत्रण, न्याय क्षमता व मन की स्थिरता मिल सकती है।

अध्यात्म व विज्ञान का एक प्रसन्नतापूर्ण मेल बनाने के लिए आवश्यक है कि वे मिलकर काम करें ताकि सामाजिक दुर्घटनाएँ, व्यक्तित्व के टकराव, मानसिक तनाव व अवसाद से बचा जा सके।

मन के विज्ञान के विभिन्न पहलू

मन विज्ञान निम्नलिखित विषयों से संबंध रखता है—

1. आत्म विज्ञान
2. मन, बुद्धि व स्मृति का भीतरी तंत्र
3. मन व मस्तिष्क का संबंध
4. आत्मा, मन, मस्तिष्क व शरीर का संबंध
5. भीतरी व भौतिक शरीर का संबंध
6. कूट ऊर्जा केंद्र व आभा
7. नैतिक विज्ञान
8. आध्यात्मिक शक्तियाँ
9. प्रकृति का नियम

10. ब्रह्माण्डीय किरणें व ईश्वर
11. संसार का नया व संपूर्ण क्रम
12. प्रसन्न व स्वस्थ जीवन की कला
13. जीवन का लक्ष्य व उद्देश्य
14. विज्ञान व आध्यात्म का मेल
15. सभी समस्याओं का समाधान
16. आत्मा व प्रकृति का शाश्वत चक्र
17. मन की आरोग्य शक्ति
18. शुद्ध प्रकृति के लिए मन शुद्धि
19. टैलीपैथी
20. संकल्पशक्ति व एकाग्रता आदि।

अभ्यास प्रश्नः 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. मानव की संवेदनशीलता खत्म हो जाने पर वह एक बनकर रह जाता है।
2. आध्यात्मिक विज्ञान से जीवनरूपी का पूरा परिचय मिलता है।
3. आत्मा का अस्तित्व एक प्रतिष्ठित तथा जीवन अनुभव है।

3.6 विचारों व भावनाओं का विज्ञान

चेतन मन में ही विचार, इच्छाएँ, आकृतियाँ, भावनाएँ व भाव पैदा होती हैं। चेतन मन इन विचारों तथा भावनाओं को या तो इन्द्रियों या अवचेतन मन या अचेतन मन द्वारा प्राप्त करता है। चेतन मन के यही विचार काम व अनुभव का आधार बनते हैं। यदि हृदय में शुद्ध विचार पैदा हों तो उनसे अच्छा फल ही मिलता है। यह इच्छा, शांति, ज्ञान, संतुष्टि, प्रेम, आनंद या अतीत में हुए किसी भी सकारात्मक अनुभव की हो सकती है। हमें अशांति और हिंसा फैलाने वाले विचारों पर रोक लगानी चाहिए।

चेतन मन के कार्य

विचार, कल्पनाएँ, नए विचार, भावनाएँ, इच्छाएँ व भाव आदि पैदा करना इसी के कार्य हैं। आत्मा चेतन मन को एक ऐसे पर्दे की तरह इस्तेमाल करती है जिस पर विचार, इच्छाएँ, कल्पनाएँ व भावनाएँ नया रूप धरते रहते हैं। इन्हीं सब रूपों से मानसिक अवस्था बनती है।

अगर मैं प्रसन्न होना चाहता हूँ तो मुझे अपने अंदर प्रसन्नतादायक विचार पैदा करने होंगे। जहाँ—जहाँ बुद्धि जाती है, चेतन मन उसी दिशा में अपने कार्य करता रहता है। यही भावनात्मक आवेग तय करते हैं कि दूसरों के साथ हमारे संबंध कैसे होंगे? इसी के आधार पर हम लोगों से भय, निराशा, खुशी या खुलेपन, आशा व प्रसन्नता से मिलते हैं।

जब प्रेम, सुरक्षा और पहचान की जरूरत पूरी नहीं हो पाती तो हमें यही लगता है कि हम इस योग्य हैं ही नहीं। तब हमारे सारे विचार व भावनाएँ इस विश्वास के विपरीत हो जाते हैं। भावनात्मक अवस्था में मन की जगह दिल का राज चलता है। उस समय कोई तर्क काम नहीं आता क्योंकि हामरे भीतर छिपे उस भावनात्मक बालक का बुद्धि से कोई नाता नहीं होता।

भावनात्मक संतुष्टि तभी मिलती है जब हमें विश्वास हो जाता है कि हम सुरक्षित हैं और हमारी पूरी देख—रेख हो रही है।

जब हम दुखदायी भावों व विश्वासों से ऊपर उठकर प्रभु की शरण में जाते हैं तो वे हमारे मन को सकारात्मक विचारों और शुभ बुद्धि से परिपूर्ण कर देते हैं।

मन को नियंत्रण करने का विज्ञान

मन नियंत्रण विज्ञान, तीसरे नेत्र द्वारा—

आत्मा अपने इच्छित विचार व भावना बुद्धि के माध्यम से ही चुनती है जिसे दिव्य नेत्र, तीसरा नेत्र या स्व विवेक भी कहते हैं। अपने आदर्शों को व्यवहार रूप में बदलने के लिए अक्सर 'संकल्प शक्ति' शब्द का प्रयोग किया जाता है। बुद्धि का आत्मा की बौद्धिक शक्ति से सीधा संबंध है। जब हम आत्मा की दुर्बलता या सबलता की बात करते हैं तो हम बुद्धि की ओर संकेत कर रहे होते हैं।

यदि आत्मा दुर्बल हो तो बुद्धि तय नहीं कर पाती कि मन में कौन से विचार आएँ। वे विचार आसपास के माहौल, दूसरों के मूड या अवचेतन की छाप पर आधारित होते हैं। एक शक्तिशाली आत्मा अपनी इच्छा के विचार चुनती है। बाहरी चुनावों के अलावा उसका अपने विचारों पर पूरा नियंत्रण होता है। इस प्रकार बुद्धि या ज्ञानशक्ति तीन प्रकार के कार्य करती है—

(अ) विश्लेषण और विभेद

(ब) विचार से जुड़ी आकृतियों का मानसिक विश्लेषण

(स) न्याय क्षमता व निर्णय

दूसरे शब्दों में कहें तो आत्मा ने बुद्धि को तीन निम्नलिखित उपहार दिए हैं—

- (अ) विभेद शक्ति
- (ब) मानसिक चित्रण शक्ति
- (स) न्याय शक्ति

“तीसरा नेत्र ही मेमोरी बैंक की कुंजी है।”

बुद्धि या ज्ञानशक्ति के प्रमुख कार्य

इन तीनों कार्यों में से मानसिक चित्रण या कल्पना, कार्य, बुद्धि के लिए काफी मायने रखता है। इसलिए बुद्धि को ‘तीसरा नेत्र’, ‘ज्ञान नेत्र’ व ‘आत्मा का नेत्र’ भी कहते हैं।

निर्णय क्षमता, विभेद क्षमता, तर्क शक्ति, स्मरण शक्ति, जोड़ने व पहचानने की बुद्धि, संकल्प शक्ति, गहरी समझ व न्याय आदि बुद्धि के अन्य कार्य हैं। मन का शासक होने के नाते बुद्धि आत्मा की सबसे महान शक्ति है। मंद बुद्धि अपने आपको बाहर के ऐंट्रिक संसार तथा विचारों व भावों के निजी संसार में बांट लेती है।

बुद्धि अपने ही नियमों व धारणाओं के अनुसार तय करती है कि किन विचारों को कार्यरूप देना है, वे धारणाएँ हमारे विश्वास तंत्र से पैदा होती हैं और यही हमारे रवैए पर भी नियंत्रण रखती हैं।

बुद्धि एक द्वारपाल की तरह है, ध्यान के माध्यम से इसकी सकारात्मक विशेषताएँ उभारी जा सकती हैं तथा नकारात्मकता को दुर्बल बनाकर रूपांतरण किया जा सकता है।

बुद्धि की कार्यक्षमता पर ही किसी व्यक्ति की सबलता या दुर्बलता निर्भर करती है। कुछ छाप सक्रिय होती हैं तो कुछ सुप्त।

“तीसरा नेत्र मानसिक चित्रण की सहायता से सुप्त व निष्क्रिय छापों को भी सक्रिय कर देता है।”

मानसिक चित्रण की विधि

मानसिक तस्वीरें—अर्द्धचेतन मन को संचालित करने के लिए यह विधि काफी कारगर है। इसके लिए निम्नलिखित कदम उठाएँ।

- (अ) आराम से इस तरह बैठें मानो आप थियेटर में फिल्म देखने वाले हों।
- (ब) अपना ध्यान भटकने न दें। इंद्रियों से ध्यान हटा लें व प्रसन्न हों क्योंकि आप अपनी मनपसंद फिल्म देखने जा रहे हैं।
- (स) अपने सामने एक पर्दे की कल्पना करें और सोचें कि उस पर आपकी मनपसंद तस्वीरें क्रमवार आ रही हैं। बेहतर होगा कि आप अपनी मनपसंद फिल्म का क्रमवार ब्लूप्रिंट तैयार कर लें।
- (द) मानसिक चित्रण करते समय यही मानकर चलें कि सब कुछ वास्तव में घट रहा है। उस समय इसी तरह प्रसन्न हों मानो अपने जीवन का लक्ष्य वास्तव में पा लिया हो।
- (ध) कल्पना करें कि आप प्रसन्न चित्त होकर अपनी सफलता की कहानी मित्रों, माता-पिता व अन्य लोगों को सुना रहे हैं। आपको उनकी भी उत्साहपूर्ण आवाजें सुनाई दे रही हैं। इसके बाद आप सोने चलें जाएँ क्योंकि आपकी मेमोरी प्रोग्राम कर दी गई है। इसके बाद देखें कि किस तरह आप बिना किसी रुकावट के अपनी मंजिल तक जा पहुँचते हैं।

पक्षाधात के एक रोगी का स्वास्थ्य लाभ—पक्षाधात का एक रोगी प्रायः मानसिक चित्रण करता था कि वह ऑफिस में चल रहा है, डेस्क को छू रहा है, टेलीफोन पर जवाब दे रहा है और उसका

जीवन बिल्कुल सामान्य हो गया है। वह प्रतिदिन यही मानसिक चित्रण करता था। इस तरह उसने अपनी मेमोरी में यह बात बैठा दे कि वह शीघ्र ही ठीक होने वाला है।

तब एक दिन टेलीफोन की घंटी बजी। आसपास फोन उठाने के लिए कोई नहीं था। टेलीफोन उससे कुछ दूरी पर था। वह टेलीफोन का जवाब देने में सफल रहा और पक्षाधात ठीक हो गया।

उसकी मेमोरी बैंक की स्वास्थ्य लाभ शक्ति ने अपना उत्तर दिया और रोग छूमंतर हो गया।

यह व्यक्ति मानसिक जड़ता से पीड़ित था। जिसकी वजह से मन के स्नायु तंत्रों का संदेश टांगों तक पहुँच ही नहीं पाता था और टांगे काम नहीं करती थीं। उसने अपनी ही शक्ति के बल पर इस जड़ता को दूर किया और चलने में कामयाब रहा।

अल्फा मन की विधि—अल्फा मन का अर्थ है 'मन की शांत सहज अवस्था', उस समय मस्तिष्क में बीटा तरंगें नहीं होतीं। 8 से 12 चक्र प्रति सैकंड के हिसाब से मस्तिष्क में अल्फा तरंगे रहती हैं। इस अवस्था में, मन में नकारात्मक भाव नहीं रहते जो हमारी इच्छाओं की पूर्ति में अवचेतन रूप से बाधा देते हैं।

जब आप सोकर उठते हैं तो उस समय शांत तंद्रिल अवस्था 'अल्फा अवस्था' कहलाती है। ध्यान—मनन की विधियों से भी अल्फा अवस्था प्राप्त की जा सकती है।

अल्फा अवस्था में व्यक्ति जो भी आत्म सुझाव देता है, बड़ी आसानी से उनकी छाप हमारे अद्वचेतन मन पर पड़ती है क्योंकि उस समय किसी भी तरह की गतिविधि नहीं होती।

मान लें कि आप किसी बुरी आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं। एक आरामदायक मुद्रा में बैठकर स्थिर हो जाएँ। धीरे—धीरे आपको नींद सी आने लगेगी। उस समय अपने आप से कहें—

"मैं अपनी बुरी आदतें छोड़ चुका हूँ। मैं एक शांत व शुद्ध आत्मा हूँ।"

रोज रात को सोने से पहले और सुबह उठकर प्रेम भरे शब्दों में यह बात कहें। ज्यों-ज्यों आप इन्हें दोहराएंगे, भाव गहरे होते जाएंगे। जब भी वह नकारात्मक आदत अपना सिर उठाए जो इन शब्दों को जोर से दोहराएँ। इस तरह आपके मेमोरी बैंक से भी आपको मदद मिलेगी और नियंत्रण तंत्र की क्षमता में भी सुधार आएगा।

प्रार्थना की विधि—आपको यही मानकर चलना होगा कि प्रार्थना का उत्तर अवश्य मिलता है। जब भी कोई वाक्य दोहराएँ तो आपको पता होना चाहिए कि आप क्या कर रहे हैं, मन को चेतना की उस अवस्था में ले जाएँ, जहाँ पहुँचकर आपको वही वाक्य सच लगने लगे।

जीवन के सच को तब तक दोहराएँ जब तक वह अर्द्धचेतन मन में बस न जाए। इच्छित फल पाने से पहले हिम्मत न हारें आपकी सोच निश्चित व सकारात्मक होनी चाहिए। मान लें कि एक स्कूल का छात्र ब्लैकबोर्ड पर दो और तीन का जोड़ चार लिख देता है लेकिन टीचर गणित लगाकर बता देती है कि 2 और 3 का जोड़ 5 होता है।

इसलिए छात्र उस रकम को ठीक कर देता है। टीचर के कहने से 2 और 3 पाँच नहीं बने। यह तो गणित का एक सच है जिसकी वजह से छात्र को सही रकम व जोड़ पता चला। ठीक इसी तरह सत्य का एक नियम होता है, बेर्इमानी का नहीं। बुद्धि का एक नियम है, अज्ञान का नहीं। स्वास्थ्य का एक नियम है, रोग का नहीं, मेल का एक नियम है तोड़ का नहीं, प्रचुरता का एक नियम है, निर्धनता का नहीं।

“किसी भी सच को स्पष्ट रूप से मानते हुए उसी में मग्न हो जाएँ इसी रूप में हम प्रार्थना का उत्तर पा सकते हैं। सफल प्रार्थना में निम्नलिखित तथ्य अवश्य होने चाहिए।”

— समस्याओं को जानें व स्वीकारें।

- समस्या को मेमोरी बैंक में डाल दें क्योंकि वही तीसरे नेत्र से इसका हल निकाल सकती है।
- फिर तीसरे नेत्र से हल का मानसिक चित्रण करें।

इसके साथ ही प्रार्थना में छिपी गतिज ऊर्जा प्रकट हो जाएगी।

तार्किक विधि—यह विधि आध्यात्मिक तर्क से जुड़ी है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि झूठी धारणाएँ, अकारण भय और स्मृति के नकारात्मक ढाँचे ही आपके मन की अस्थिरता, तनाव और बीमारी के लिए उत्तरदायी हैं।

आपको स्वयं को बताना होगा कि आपके ही विचारों के बदले हुए ढाँचे ने रोग का रूप ले लिया है जिसे विचारों के ढाँचे में बदलाव लाकर ही बदला जा सकता है।

इस विधि में आपको अपने आपको या रोगी को समझाना होगा कि आपकी या विश्वास धारणा में बदलाव ही आरोग्य लाभ दे सकता है। आपको उसे सहमत करवाना होगा कि उसके मेमोरी बैंक में ही आरोग्यकारी शक्तियाँ छिपी हैं। आपको अपनी बुद्धि के माध्यम से तर्क देना होगा कि रोग, मन की ही छाया है। मेमोरी बैंक में आपकी हर कोशिश, स्नायु व उत्तर के ढाँचे की छाप रहती है।

तब आपको अपने ही मन के कटघरे में अपने व अपनी सहनशीलता के पक्ष में न्याय देना होगा। आप किसी भी रोगी को पूरे विश्वास, श्रद्धा व आध्यात्मिक सूझ—बूझ से रोगमुक्त कर सकते हैं। आप जो भी अपने या रोगी के बारे में महसूस करते हैं वही सच बनता है जिससे आशातीत लाभ होने लगता है।

इच्छाएँ पूरी क्यों नहीं हो पातीं?

संदेह और ज्ञिज्ञक प्रार्थना को दुर्बल बना देते हैं। स्वयं से कहें—“काश! मैं ठीक हो सकता”, “शायद यह तरीका काम कर जाए।” काम के बारे में हमारी भावना ही सब कुछ तय करती है। यह स्वारूप्य और तालमेल हमारा ही है। जब चेतन मन की इच्छाओं व तीसरे नेत्र के मानसिक चित्रण में संघर्ष छिड़ जाता है तो हमारा चित्रण भटक जाता है।

अगर आपसे संकरी सङ्क पर चलने को कहा जाए तो आप आसानी से चल सकते हैं लेकिन यदि वही सङ्क काफी ऊँचाई पर हो तो क्या आप आसानी से चल पाएंगे? आप पहले ही मानसिक चित्रण कर लेंगे कि इतनी ऊँचाई से आप गिर सकते हैं।

गिरने का भय ही आपको ऊपर चलने नहीं देगा। आप जितना अपने भय को दबाने की कोशिश करेंगे वहाँ से गिरने की कल्पना का दृश्य और भी बड़ा होता चला जाएगा।

मानसिक संघर्ष हमें आत्म-वंचना की ओर ले जाता है। यह कुछ ऐसा ही है कि आप काले बंदर के बारे में सोचने के सिवा कुछ भी कर सकते हैं। यह विचार मस्तिष्क पर इस कदर हावी हो जाएगा कि हम परेशान हो जाएंगे। हमारा मेमोरी बैंक ऐसे विचारों पर काफी ध्यान देता है। कई बार आप ऐसा ही सोचते होंगे—

मैं ठीक होना चाहता हूँ पर ठीक क्यों नहीं हो पा रहा?

मेहनत करने पर भी मुझे फल क्यों नहीं मिलता?

मुझे कड़ी मेहनत से प्रार्थना करनी होगी?

“अब आप महसूस कर सकते हैं कि इच्छा या प्रार्थना की पूर्ति में कहाँ बाधा आती है?”

यह सब मानसिक दबाव की वजह से होता है। यह हमारे मेमोरी बैंक के दरवाजे बंद कर देता है और अर्द्धचेतन मन में कोई विचार प्रवेश नहीं कर पाता। मिसाल के तौर पर यह उदाहरण लें—

क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है?

आपको एक परीक्षा देनी है और आप पूरी मेहनत से परीक्षा की तैयारियों में जुटे हैं। आपको लगता है कि आप सब जानते हैं लेकिन जब परीक्षा भवन में आपको कुछ प्रश्नों के उत्तर याद नहीं आते तो आपको यही लगता है कि आपका मन खाली हो गया है। विषय की सारी जानकारी मन भुला देता है। आपको एक पंक्ति तक याद नहीं आती। आप उसे याद करने की पूरी कोशिश करते हैं लेकिन कुछ भी याद नहीं कर पाते।

मस्तिष्क में बीटा तरंगों की वजह से ऐसा होता है जिससे मेमोरी बैंक के द्वार बंद हो जाते हैं। जब मानसिक दबाव कम हो जाता है तथा बीटा तरंगे सामान्य अवस्था में आ जाती हैं तो वही उत्तर एकदम आपके मन में आ जाता है। आपने कहाँ गलती की?

“आपने जबरन याद करने की कोशिश की।”

यही आपकी गलती थी। इसी मानसिक दबाव की वजह से वह नहीं हो पाया जो आप चाहते थे।

कई बार ऐसे समय में निम्न वाक्यों से हालात और भी नकारात्मक हो जाते हैं जैसे—

- सब कुछ बुरा हो रहा है।
- मुझे कभी उत्तर नहीं मिलेगा।
- मुझे कोई रास्ता नहीं सूझ रहा।
- सब बेकार है।
- मैं नहीं जानता कि क्या करूँ।
- सब कुछ भूल गया आदि।

जब आप ऐसे वाक्य बोलते हैं तो आपकी मेमोरी बैंक से कोई जवाब नहीं मिलता। कल्पना करें कि आपने टैक्सी मे बैठते ही ड्राइवर को छह दिशाओं में जाने का आदेश दे दिया। वह तो भ्रमित हो जाएगा। हो सकता है कि वह कहीं भी जाने से इंकार कर दे। यदि वह आपको ले जाने की कोशिश भी करेगा तो नहीं ले जा पाएगा। तब आपका क्या होगा, यह अंदाज तो कोई भी लगा सकता है।

अपनी इच्छाएँ कैसे पूरी करें—

‘बुरे मानसिक चित्रण से बुरा फल ही मिलता है।’ आप सफलता की राह में आने वाले साधनों पर ध्यान केंद्रित करने की बजाए रुकावटों पर ज्यादा ध्यान लगा देते हैं। इस प्रक्रिया में यह बाधाएँ ही आपको आगे नहीं बढ़ने देतीं। आपके वस्तुपरक मन के दो विभागों, चेतन मन व बुद्धि में ऐसा तालमेल होना चाहिए कि वे व्यक्तिपरक मन की शक्तिशाली छापों को सक्रिय कर सके ताकि आपकी इच्छाएँ व प्रार्थनाएँ मूर्त रूप ले सकें।

यदि वस्तुपरक मन के हिस्सों में कोई संघर्ष न हो तो प्रार्थना का उत्तर मिलता है।

यदि आप कल्पना करें कि इच्छा पूरी हो गई और आप उसका आनंद ले रहे हैं तो सही मायने में इच्छा पूरी होते देर नहीं लगेगी।

कई महान लोग इसी नियंत्रित व अनुशासित मानसिक चित्रण की विधि से बड़ी-बड़ी समस्याएँ सुलझा लेते हैं। वे कभी भी अपने खिलाफ या अपने विपक्ष में मानसिक चित्रण नहीं करते। वे जानते हैं कि वे जैसा मानसिक चित्रण करेंगे, उन्हें वही प्राप्त होगा।

सकारात्मक प्रार्थनाएं अद्व्युचेतन मन के मानसिक व आध्यात्मिक नियमों के आधार पर चलती है। उनका नियम अच्छे विचारों के लिए होता है लेकिन यह बुरे विचारों पर भी लागू होता है।

यदि आप छिपे हुए भावों का नकारात्मक प्रयोग करेंगे तो यह आपके लिए मुसीबत, भ्रम व परेशानी की वजह बन सकता है यदि इसका रचनात्मक प्रयोग किया जाए तो इससे मन की शांति, आजादी व मार्गदर्शन प्राप्त होगा ।

अभ्यास प्रश्न: 4

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ ।

1. बुद्धि का आत्मा की बौद्धिक शक्ति से सीधा संबंध नहीं है ।
2. बुद्धि की कार्यक्षमता पर ही किसी व्यक्ति की सबलता या दुर्बलता निर्भर करती है ।
3. संदेह और झिझक प्रार्थना को दुर्बल बना देते हैं ।

3.7 शब्दावली

चेतना	—	अपने स्वयं के बारे में जानकारी होना
अंतःकरण	—	आपके अंदर का ऐसा संकाय जो आपको सही गलत के बीच भेद करने की क्षमता प्रदान करता है ।
मन का विज्ञान	—	विचार और भावनाओं से संबंधित विज्ञान जिसका हमारे जीवन में काफी महत्व है ।

3.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. चेतना और आत्मा की अवधारणा को समझाएँ । हमारे लिए मन के विज्ञान के अध्ययन की आवश्कता क्यों है ?
2. चेतना व अंतःकरण की अवधारणा को समझाएँ ।
3. मन के विज्ञान का हमारे जीवन में क्या महत्व है ?
4. हम अपने विचार व भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त करते हुए मन को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं ।

3.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

अभ्यास प्रश्न: 1

1. लक्ष्य 2. निरंतरता 3. स्व

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. मशीन 2. नाटक 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 4

1. असत्य 2. सत्य 3. सत्य

3.10 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ० बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ० बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस– डॉ० सतीश आहूजा, डॉ० बी. के चन्द्रशेखर और डॉ० सुनीति आहूजा, सिंगफा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

इकाई – 4

चेतन मन की TEAM

इकाई की रूपरेखा

4.0 उद्देश्य

4.1 प्रस्तावना

4.2 परिचय

4.3 चेतन मन की TEAM

4.4 जैसी स्मृति होती है, वैसी ही चेतना या स्थिति बनती है ।

4.5 शब्दावली

4.6 निबंधात्मक प्रश्न

4.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

4.8 संदर्भ ग्रंथ

4.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- चेतन मन की TEAM के बारे में जान पायेंगे
- जैसी हमारी स्मृति होती है वैसी ही हमारी चेतना होती है इस अवधारणा को समझ पायेंगे

4.1 प्रस्तावना

विषाक्त विचार जहर की तरह होते हैं। वे हमारे शरीर की प्रणालियों पर अत्यधिक दबाव डालते हैं जिसका परिणाम बुरी स्मृति से लेकर गंभीर मानसिक स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणाली की समस्याएँ, हृदय की समस्याओं और पाचन तंत्र संबंधी बीमारियों और इस प्रकार की अन्य बीमारियों के रूप में भी होता है। अनुसंधानों द्वारा यह निर्धारित किया गया है कि शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का 80% हमारे विचार प्रक्रिया का प्रत्यक्ष परिणाम हो सकता है।

4.2 परिचय

हम जिस भी चीज के बारे में सोच विचार करते हैं वो एक कोशिश के मेकअप का पुनर्गठन कर सकते हैं और आनुवंशिक स्तर तक जाते हुए परिवर्तनों का निर्माण करते हैं। इसी कारण रोगों द्वारा हमारे शरीर को पकड़ में लेने में सहायता मिलती है। लेकिन गैर विषैले, सकारात्मक सोच वाले विचारों द्वारा अच्छे रसायनों का उत्सर्जन होता है जो हमारे मन के तंत्रिका प्रणाली में एक सकारात्मक नींव का निर्माण करते हैं और आरोग्यकर प्रक्रिया, स्मृति निर्माण और गहरी सोच को बढ़ावा देते हैं। जब इन्हें एक साथ संयोजित किया जाता है तो ये बुद्धि को बढ़ाते हैं और सकारात्मक प्रतिक्रिया की कड़ी को मजबूत करते हैं जो एंडोर्फिन और सेरोटोनिन को मस्तिष्क वातावरण में उत्सर्जित करता है जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को पनपने की अनुमति प्रदान करता है।

4.3 चेतन मन की टीम

- T- Thoughts (विचार)
- E-Emotions (भाव)

- A-Attitude (रवैया)
- M-Memories (स्मृति)

विचार:

हमारे सजग मन में ये विचार या तो कर्मद्वियों के बोध या मेमोरी बैंक (अद्वचेतन व अवचेतन मन) से आते रहते हैं।

हम अपनी चेतना को सर्वप्रथम अपने विचारों के माध्यम से ही व्यक्त करते हैं। हमारे विचारों का अपनी चेतना को प्रकट करने के आंतरिक या बाह्य तरीकों में अग्रवर्ती स्थान है। हम जिस भी चीज को बाहरी अनुभव के रूप में प्रकट करते हैं वह किसी न किसी बिंदु पर हमारी चेतना में विचारों के रूप में प्रकट होता है। हमारे विचार अपने आप में पूर्णतया गैर भौतिक होते हैं और उन्हें भौतिक दायरे के रूप में प्रकट नहीं किया जा सकता है। वे हमारे मस्तिष्क के सूत्रयुग्मन (Synapses) में विद्युत तरंगों के रूप में यात्रा करते हैं और वे पहले से वर्तमान किसी भी भौतिक वस्तु से उत्पन्न नहीं होते हैं। विचारों द्वारा चेतना के शरीर—मन—आत्मा मॉडल में मन के साथ समानता की जाती है। मन में उत्पन्न होने के पश्चात हमारे विचारों द्वारा निरीक्षण किए गए वास्तविकता में निर्माता की भूमिका ली जाती है जिसका वे सच्चे मायनों में निर्माण करते हैं और जो हमारे अंदर और बाहर प्रकट होता है।

अपने विचारों के प्रति अत्यधिक जागरूक होने के बाद, हम उनसे बहुत कुछ सीख सकते हैं। हम सभी के अंदर अपने विचारों को नियंत्रित करते हुए बहुत कुछ प्राप्त करने की क्षमता है जिसे हम अपने जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं। हम सबने शायद इस वाक्यांश “सकारात्मक सोचों” को सुना हुआ है। यह बहुत ही नेक सलाह है लेकिन इससे उन लोगों के कानों पर ज़ूँ भी नहीं रेंगती है जो नकारात्मक सोच रखने के अभ्यस्त हैं और यह उनकी जीवनशैली का एक अंग ही बन गया

है। कई लोग इस तरह की बात करते हैं कि “मेरे द्वारा अपने आपको बदला जाना काफी मुश्किल है, मैं जैसा भी हूँ ठीक हूँ” हम इस बात के प्रति आपको आश्वस्त करना चाहते हैं कि आप अपनी सोच प्रक्रिया में परिवर्तन लाते हुए अपने आपको बदल सकते हैं और ऐसा करने के ढेर सारे तरीके हैं और उनका उपयोग करते हुए आप अपनी जीवनशैली में “सकारात्मक सोच” को शामिल कर सकते हैं।

सोच जबरदस्त शक्ति के साथ एक महान गतिशील बल है। एक साधारण परमाणु एक विद्युत चुंबकीय क्षेत्र या EMF का विकिरण करता है। एक अणु भी एक अधिक शक्तिशाली विद्युतीय चुंबकीय क्षेत्र को विकिरित करता है। अणुओं के एक बहुत बड़ी संख्या द्वारा एक कोशिका का निर्माण किया जाता है जिसमें मानव मस्तिष्क कम से कम 200 मिलियन ऐसे कोशिकाओं को अपने आपमें शामिल करता है। ऐसा प्रतीत होता है कि इन परमाणिक तरंगों द्वारा भावनाओं को अपने आपमें शामिल किया जाता है और विचारों को EMF आवृत्तियों में इन्हें आरोपित किया जाता है। इन कंपनों को भौतिक दुनिया में बाहर भेजा जाता है और इनका विस्तार बाहर की ओर “गैर भौतिक” दुनिया में भी होता है। विचारों को जब उद्देश्य के साथ जोड़ा जाता है तो ये “मानसिक वस्तु” के एक बहुत ही शक्तिशाली मिश्रण के बराबर होती है।

विचारों और भावनाएँ अतीत के अनुभवों की अपनी धारणा के आधार पर दुनिया के साथ हमारे संबंधों के एक परिणाम के रूप में होता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप घटनाओं से भरी इस दुनिया को किस प्रकार देखते हैं जिससे हमारे विचार प्रक्रियाओं का निर्माण होता है जो चेतन या अचेतन रूप में हमारी प्रतिक्रियाओं और व्यवहारों के रूप में प्रकट होता है। हमारे विचारों द्वारा हमारी भावनाओं, एहसासों और व्यवहारों का निर्माण होता है जो हमारे जीवन में वास्तविक रूप से प्रकट होता है।

भावः

जब विचार स्मृतियों से उत्पन्न होते हैं तो वे अपने साथ भाव भी लाते हैं। इसे हम ‘भावात्मक स्मृति’ भी कहते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि पिछली घटनाओं, लोगों व स्थानों से जुड़ी स्मृति भावनात्मक स्मृति कहलाती है। उदाहरण के लिए, आप कार चलाते हुए संगीत सुन रहे हैं और अचानक एक दुर्घटना हो जाती है। अब यह घटना आपके मेमोरी बैंक में रिकॉर्ड हो जाएगी। जब कभी आप कार चलाते समय वही संगीत सुनेंगे तो आपको दुर्घटना याद आएगी।

यहां स्मृति वीडियो टेप, सी डी या डी वी डी की तरह हमारी पिछली और बीती घटनाओं पर काम करती है। इसमें भविष्य से जुड़े कुछ काल्पनिक दृश्य भी शामिल होते हैं, जिनमें वह व्यक्ति जीना या रहना चाहता है। इसे ‘अवास्तविक स्मृति’ भी कहते हैं। जब चेतन मन में यह फाइल खुल जाती है तो व्यक्ति कल्पनाओं और फैटेसी की दुनिया में घूमने लगता है। इस तरह हमारे मेमोरी बैंक में वास्तविक तथा अवास्तविक दोनों तरह की स्मृतियां पाई जाती हैं।

भावनाएँ हमारी चेतना की अभिव्यक्ति का दूसरा तरीका है। उनका वर्णन हमारे विचारों के प्रति की गई प्रतिक्रिया के आंतरिक अभिव्यक्ति के रूप में किया जा सकता है। एक आंतरिक अभिव्यक्ति के रूप में इसे अपने अंतर्रतम में महसूस किया जाता है। शरीर—मन—आत्मा मॉडल में भावनाएँ हमारे द्वारा महसूस किए गए अनुभवों की आत्मा होती है जो हमारे विचारों और क्रियाकलापों के बीच में एक संतुलन तंत्र के रूप में काम करते हैं। भावनाओं को हमारे मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र द्वारा उत्पादित रासायनिक ट्रांसमीटरों के निर्माण के माध्यम से हमारे शरीर के भीतर आंतरिक रूप से महसूस किया जाता है। ऐसा तब होता है जब हमारे पास वर्तमान स्थिति या अवधारणा के बारे में एक शुरुआती सोच होती है। इसे उसके बाद आत्मसात किया जाता है और भावनाओं के माध्यम से शरीर में महसूस किया जाता है।

मनोविज्ञान में, भावना को अक्सर एहसास के एक जटिल अवस्था के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसका परिणाम शारीरिक और मानसिक परिवर्तन के रूप में होता है जो हमारे विचार और व्यवहार को प्रभावित करती है। भावावेश को मनोवैज्ञानिक घटनाओं की एक श्रेणी के साथ जोड़ा जाता है जिसमें स्वभाव, व्यक्तित्व, मनोदशा और प्रेरणा शामिल होती है। लेखक डेविड जी. मेर्यर्स के अनुसार, मानवीय भावनाओं में “..... शारीरिक उत्तेजना, अर्थपूर्ण व्यवहार और सचेत अनुभव” शामिल होता है।

प्रेरणा के प्रमुख सिद्धांतों को तीन मुख्य श्रेणियों में बाँटा जा सकता है। शारीरिक, तंत्रिका विज्ञान और संज्ञानात्मक। शारीरिक सिद्धांतों के अनुसार शरीर के भीतर होने वाली प्रतिक्रियाएँ भावनाओं के लिए जिम्मेवार होती हैं। तंत्रिका विज्ञान संबंधी सिद्धांतों के द्वारा यह प्रस्तावित किया जाता है कि मस्तिष्क के अंदर होने वाली गतिविधि हमें भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की ओर ले जाती हैं। अंततः संज्ञानात्मक सिद्धांतों द्वारा इस बात पर काफी जोर दिया जाता है कि विचारों और अन्य मानसिक गतिविधि द्वारा भावनाओं के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जाती है।

भावना का जेम्स-लैंग सिद्धांत

जेम्स-लैंग सिद्धांत भावना के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत के सबसे प्रसिद्ध उदाहरणों में से एक है। मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स और विज्ञानी कार्ललैंग द्वारा स्वतंत्र रूप से प्रस्तावित किए गए भावना का जेम्स-लैंग सिद्धांत यह सुझाव देता है कि भावनाएँ घटनाओं के प्रति की गई शारीरिक प्रतिक्रियाओं के एक परिणाम के रूप में उत्पन्न होती हैं।

इस सिद्धांत के अनुसार, आप एक बाहरी उत्तेजना को देखते हैं जो शारीरिक प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है। आपकी भावनात्मक प्रतिक्रिया आपके द्वारा उन शारीरिक प्रतिक्रियाओं के प्रति की गई व्याख्या पर निर्भर करती है। उदाहरण के लिए मान लीजिए आप जंगल में घूम रहे हैं और

आप एक भूरा भालू देखते हैं। आप काँपना शुरू कर देते हैं और आपका दिल दौड़ना शुरू कर देता है। जेम्स—लैंग सिद्धांत यह प्रस्तावित करता है कि आप अपने शारीरिक प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करेंगे और यह निष्कर्ष निकालते हैं कि आप डरे हुए हैं ("मैं काँप रहा हूँ, इसलिए मैं डरा हुआ हूँ")

भावना का The Cannon-Bard Theory

दूसरा प्रसिद्ध सिद्धांत भावना का Cannon-Bard सिद्धांत है। यह सिद्धांत यह बताता है कि हम भावनाओं को महसूस करते हैं और एक साथ शारीरिक प्रतिक्रियाओं जैसे पसीना, कंपकंपी और मांसपेशीय तनाव का अनुभव करते हैं। अधिक विशेषीकृत रूप से ऐसा सुझाव दिया जाता है कि जब थैलेमस एक उत्तेजना की प्रतिक्रिया में मस्तिष्क को एक संदेश भेजता है जिसके परिणामस्वरूप एक शारीरिक प्रतिक्रिया होती है।

Schachter-Singer सिद्धांत

इसके अलावा भावना के दो कारक सिद्धांत के रूप में जाने वाला Schachter-Singer सिद्धांत भावना के संज्ञानात्मक सिद्धांत का एक उदाहरण है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि शारीरिक उत्तेजना पहले होती है और उसके बाद व्यक्ति को इस उत्तेजना के पीछे के कारण की पहचान करनी चाहिए जिससे इसे अनुभव किया जा सके और इसे भावना का नाम दिया जा सके।

रैया (विचार + भावनाएं)

एक बुरे दृष्टिकोण के साथ आप एक सकारात्मक दिन का आनंद नहीं उठा सकते.....

एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आपको एक बुरे दिन का सामना नहीं करना पड़ेगा.....

जब विचार या भाव मिलते हैं तो उनसे रवैया या वृत्ति बनती है। सकारात्मक विचार भावना के साथ मिल कर सकारात्मक वृत्ति बनाते हैं। सकारात्मक तथा नकारात्मक भावों तथा विचारों से नकारात्मक रवैया बनता है। यदि भाव व विचार न हों तो रवैया तटस्थ बन जाता है। ऐसा व्यक्ति लापरवाह, आलसी व अनाकर्षक हो जाता है। तीसरा उदासीन रवैया होता है। इस तरह के दृष्टिकोण वाले व्यक्तियों में किसी भी प्रकार की इच्छा शक्ति नहीं होती है। वे हमेशा समझौता करने वाली स्थिति में होते हैं।

आम भाषा में, भावों व विचारों की गहनता ही मानसिकता या प्रवृत्ति है। सादे शब्दों में कहें तो सादे विचार एक ऐसे वाहन की ओर संकेत करते हैं जो चालू इंजिन के साथ न्यूट्रल गीयर में खड़ा है। रवैया गीयर बदल कर वाहन की गति बढ़ाने की ओर संकेत करता है।

रवैया क्या है?

- जीवन को मूल्यवान बनाने का एक तरीका, सौच का एक प्रतिमान
- एक दृष्टिकोण
- जीवन भर में चुनाव करने के लिए एक गाइड
- पहचानने का एक रास्ता
- एक मानसिकता
- विश्वास
- उद्देश्य और दिशा का एक निर्धारक

- अपेक्षाकृत स्थिर
- व्यवहार शैली के माध्यम से काम किया गया और खेला गया
- एक दूसरे के साथ इंटरएक्टिव
- अलग—अलग एजेंडाओं का संयोजन

सकारात्मक रवैया: एक सकारात्मक रवैया आपके जीवन के हर पहलू को प्रभावित कर सकता है। जीवन की परिस्थितियों और चुनौतियों का सामना करने के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखनेवाले लोग नकारात्मक रवैया वाले लोगों की तुलना में अधिक रचनात्मक तरीके से अपने जीवन में आगे बढ़ने में सक्षम होते हैं। आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में मन की एक सकारात्मक अवस्था पर पकड़ को मजबूत करते हुए सुधार लाया जा सकता है।

एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ एक व्यक्ति के कुछ विचारों की सूची :

- जीवन की प्रत्येक स्थिति में कुछ न कुछ अच्छा है।
- एक समस्या कुछ अलग करने के लिए एक अवसर है।
- परिवर्तन विकास का एक संकेत है।
- गलतियों को गले लगाते हुए कुछ सीखते हैं इसलिए यह उनके लिए आगे बढ़ने के मूल्यवान कदम के रूप में एक अवसर होता है।
- मैं अपने भाग्य का मालिक हूँ।

एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ एक व्यक्ति के भावनाओं की सूची :

- खुश
- आत्मविश्वास से भरा हुआ
- आशावादी
- प्यारा
- व्यस्त

एक सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण किया जाना : एक सकारात्मक दृष्टिकोण की आदत बनाने के लिए थोड़े से समय और प्रयास की आवश्यकता होती है यदि आप इसके आदी नहीं हैं। एक तरीका यह है कि जब भी आपके मन में नकारात्मक विचार आते हैं तो अपने विचार प्रक्रिया को पकड़े और प्रतिक्रिया स्वरूप एक नए सकारात्मक स्क्रिप्ट का निर्माण करें। तनाव और चिंता के लिए मिडवेस्ट सेंटर के डॉ रोनाल्ड रूबेन्जर ऐसा सुझाव देते हैं कि आप अपने विचारों के माध्यम से बुरे तनाव को अच्छे तनाव में बदल सकते हैं। अपने आपको अत्यधिक तनाव में महसूस करने के बजाय आप इस स्थिति को विकसित करें और उपलब्धि के लिए एक रोमांचक अवसर के रूप में बदल सकते हैं। सकारात्मक रवैया के शक्ति को सीखने के माध्यम से आप अपने जीवन को अधिक प्रबंधनीय और अर्थपूर्ण बना सकते हैं।

सामान्य पारिवारिक और व्यक्तिगत जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने की तकनीक

कभी—कभी सबसे अच्छी दवा और स्वास्थ्य देखभाल भी अपने आपको पूर्णतया स्वस्थ करने के लिए पर्याप्त नहीं होते हैं। बीमारियों के साथ संघर्ष या अपने जीवन में हो रहे किसी परिवर्तन का सामना कर रहे लोगों के लिए सकारात्मक रवैये के रखे जाने से काफी अंतर हो सकता है। सकारात्मक पक्ष पर अपने विचार रखने के लिए इन सरल व्यायामों और सुझावों का अभ्यास करें।

1. **बात करते समय केवल सकारात्मक शब्दों का उपयोग करें।** यदि आप अपने आपको लगातार यह कहते रहते हैं “मैं नहीं कर सकता।” तो आप अपने आपको सकारात्मक सोच के प्रति प्रेरित भी कर सकते हैं यही सच्चाई है। नकारात्मक सोचने के बजाय हर हमेशा अपने आपको प्रेरित करें कि आप ऐसा कर सकते हैं।
2. **ऐसे सभी भावनाओं को अपने से दूर धकेलें जो सकारात्मक नहीं हैं।** नकारात्मक विचारों और भावनाओं को कभी भी ऐसा मौका न दें जिससे वे आप पर पकड़ बनाएँ। भले ही ऐसा पूरे दिन में कुछ घंटों के लिए होता है। लेकिन अपनी सारी नकारात्मकता को एक ओर करते हुए अपना सारा ध्यान सकारात्मक सोच पर केंद्रित करें।
3. **शक्ति और सफलता का आहवान करने वाले शब्दों का प्रयोग करें।** ऐसे शब्दों के साथ अपने विचारों को भरने की कोशिश करें जो आपको मजबूती खुशी और आपके जीवन पर आपका नियंत्रण प्रदान करते हों। ऐसे शब्दों पर अपना ध्यान केंद्रित करने के लिए एक केंद्रित प्रयास करें।
4. **सकारात्मक अभिकथन का अभ्यास करें।** सबसे लोकप्रिय सकारात्मक सोच अभ्यासों में एक सकारात्मक अभिकथन है। इसका अर्थ यह है कि आपको सकारात्मक वाक्याशों जैसे “मैं खुश रहने लायक स्थिति में हूँ” या “मैं प्यार किए जाने के लायक हूँ” का नियमित रूप से अभ्यास करने चाहिए। विश्वास रखें ये सारी बातें सच हैं और अपने आपको इन चीजों को लगातार याद

दिलाते रहने से आप अपने जीवन को एक और अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं।

5. **अपने विचारों को दिशा दें** मनोचिकित्सक द्वारा प्रयोग किया जाने वाला यह तकनीक उस समय आपको अपने विचारों को नियंत्रित करने में मदद करता है जिस समय आप अपने आपको निराश या दुःखी महसूस करना शुरू करते हैं। एक खुशनुमा विचार एक सकारात्मक छवि का निर्माण करें या अपने बुरी भावनाओं की जाँच करते हुए अपने आपको सकारात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करें।

6. **विश्वास रखें** आपको सफलता मिलेगी। एक सफल वास्तविकता बनाने के लिए अपने आप में विश्वास की तरह कुछ भी नहीं है। अपने आपको संदेह का लाभ प्रदान करें और आपको अपने लक्ष्यों को पूरा करने में सफलता मिलेगी।

7. **क्या गलती हुई इसका विश्लेषण करें।** सकारात्मक सोच का अर्थ अपने गलतियों को नजर-अंदाज करना नहीं है। इसके बजाय अपने आपको थोड़ा समय प्रदान करें जिससे आप यह सोच सकें कि क्या गलती हुई जो वर्तमान स्थिति के लिए जिम्मेवार है और इसके माध्यम से आप अपने आपको भविष्य में की जाने वाली गलतियों से बचा सकते हैं और एक अधिक सकारात्मक कल की ओर देख सकते हैं।

8. **अपने आपको श्रेय प्रदान करें।** अक्सर जब हम अपने आपको निराश या परेशान महसूस करते हैं तो हम अपने द्वारा की गई सही चीजों के लिए श्रेय प्रदान किए जाने के बजाय अपना ध्यान बुरे चीजों या गलतियों पर केंद्रित करते हैं। जिन चीजों को आपने प्राप्त किया है उसके लिए अपने आप पर आत्म विश्वास की भावना को महसूस करें। भले ही अन्य क्षेत्रों में कुछ गड़बड़ी ही क्यों न हो।

9. अपने आपको क्षमा प्रदान करें। जो चीज गलत हो गई है उन पर बार-बार पश्चाताप किया जाना उन्हें बदल नहीं पाएगा। अपने आपको अपनी गलतियों के लिए क्षमा प्रदान करें और अपने आपको जीवन में आगे बढ़ने की अनुमति प्रदान करें।
10. अतीत से सीखें। अतीत आपके पीछे है और जो चीजें गलत होती हुई अतीत में चली गई हैं उन्हें बदल पाना आपके बस में नहीं है। जिस समय आप के मन में अतीत के प्रति नकारात्मक विचार आते हैं उसे भविष्य में आनेवाले सकारात्मक विचारों के साथ बदलें।
11. याद रखें चीजें गलत हो सकती हैं। जिंदगी में कभी कभार स्थितियाँ बहुत ही बदतर हो सकती हैं इसलिए अपने जीवन में वर्तमान सभी अच्छी चीजों के लिए कृतज्ञता का भाव रखें। हालाँकि ऐसा संभव है कि जिंदगी में कभी कभार अच्छी स्थितियों से ज्यादा बुरी स्थितियाँ होती हैं।
12. किसी भी स्थिति को एक अवसर के रूप में सोचें। कभी-कभी हमारे जीवन की नकारात्मक स्थितियाँ हमारे सामने अवसरों को उपस्थित करती हैं जिसके साथ आगे बढ़ने के लिए हमारे अंदर क्षमता नहीं होती है। अपनी नौकरी को खोने के पश्चात आपको अपना व्यवसाय शुरू करने या अपनी योग्यता को परखने का मौका मिल सकता है।
13. नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में कैसे बदलें इस तकनीक को सोचें। यदि आप ऐसा पाते हैं कि आप ऐसा सोच रहे हैं कि इस कार्य को कुछ अलग तरीके से करना चाहिए तो आप अपने विचारों को तुरंत बदलें। इसके बजाय आपने जो भी किया है उसके लिए अपने आपको श्रेय प्रदान करें और याद रखें कि आप पूर्ण नहीं हैं और अगली बार आप इससे अच्छा कर पायेंगे।

- 14.** दृश्यांकन का अभ्यास करें। आप जिंदगी में जो भी प्राप्त करना चाहते हैं उसके दृश्यांकरण का प्रयास करें। अगर आपके किसी व्यक्ति से रिश्ते में खटास है तो ऐसा दृश्यांकन करें कि यह खाई धीरे—धीरे भर रही है।
- 15.** दृश्यांकनों के क्रियान्वयन के बारे में सोचें। इसका अलग स्वाभाविक कदम यह है कि आप अपने आपको जहाँ देखना चाहते हैं वहाँ पहुँचने के तरीकों के बारे में सोचें। सिर्फ दृश्यांकन किया जाना ही काफी नहीं है इसलिए ऐसी एक ठोस योजना बनाएँ कि आपको कैसे आगे के लिए कदम उठाना है।
- 16.** आत्म—सम्मोहन का अभ्यास करें। आत्म—सम्मोहन मन को एक अत्यधिक जागरूक अवस्था में लाता है जहाँ आप दिए गए निर्देशों का आसानी से पालन कर पाते हैं। इसका अर्थ यह है कि आप अपने आपको सकारात्मक सुझावों के लिए खोल पायेंगे जिसके माध्यम से आप अपनी जिंदगी में अधिक खुशी और स्वास्थ्य की उम्मीद कर सकते हैं।
- 17.** ऐसे कारणों की सूची बनाएँ जिसके कारण आपको वो मिलना चाहिए जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं। आप जिस भी वस्तु को प्राप्त करना चाहते हैं उसे प्राप्त करने के सारे तरीकों के बारे में सोचें। किसी भी ऐसे विचार को अपने मन में न आने दें जिससे ऐसा प्रतीत हो कि आपके रास्ते में ढेर सारी कठिनाईयाँ हैं।
- 18.** सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ अपने आपको जोड़ें। सकारात्मकता संक्रामक होती है इसलिए ऐसे दोस्त और परिवार के लोगों से मिलें जो अपने जिंदगी के उज्ज्वल पक्ष को देखते हैं।
- 19.** खुश रहें और ऐसा सोचें कि जीवन ऊबाऊ नहीं है। अगर आपके साथ जीवन में कुछ भी अच्छा या बुरा न हो रहा हो तो आप ऐसा पायेंगे कि आपका जीवन काफी ऊबाऊ हो गया

है। जो भी स्थिति आपके जीवन में आ रही है उसे चुनौती के तौर पर लें और इसे अपने आपको व्यस्त और जीवन को रुचिकर बनाने का मौका दें।

20. बड़ी तस्वीर को देखो। जिंदगी में छोटी-मोटी घटनाएँ और दुर्घटनाएँ होती रहती हैं उनके बारे में सोचकर अपना अत्यधिक वक्त जाया न होने दें। छोटी-छोटी बातों को जाने दें और अपना ध्यान बड़ी तस्वीर पर केंद्रित करें।

21. अतीत के बारे में ज्यादा न सोचें। अतीत आपके भविष्य को नहीं निर्धारित करता है इसलिए इस पर अपना अत्यधिक ध्यान केंद्रित न करें। यदि आपको ऐसा लगता है कि आप अतीत के बारे में अत्यधिक चिंतन मनन कर रहे हैं तो अपने विचार प्रक्रिया को दूसरे तरफ ले जाएँ।

22. दूसरों के रवैये से लाभ प्राप्त करें। एक ऐसा दोस्त बनाएँ जिसको यह पता होना चाहिए कि आप से किस स्थिति में कैसे बात करनी है जिससे आपको यह विश्वास प्राप्त हो कि आपके जिंदगी में सब ठीक हो जाएगा। अपने आपको सकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोगों के बीच रखें जिससे आप जीवन में चल रहे स्थितियों में बेहतर महसूस करते हुए आराम की भावना को महसूस करें।

23. एक व्यक्तिगत मंत्र को विकसित करें। आप चाहे किसी भी स्थिति में हो इस व्यक्तिगत मंत्र को बार-बार दोहराते रहें। यह आपको प्रत्येक दिन और प्रत्येक पल अपने लक्ष्य की याद दिलाती रहे और आपको यह शक्ति प्रदान करें कि आप जीवन में आनेवाली स्थितियों परिस्थितियों का सफलतापूर्वक सामना कर सकें।

24. किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करें जिसके साथ आप व्यक्तिगत अनुभवों को साझा कर न सकें। ऐसा ध्यान में रखा जाना कि आप अकेले नहीं हैं कि आपको एक आरोग्यकर अनुभव प्रदान कर सकता है। अपने नकारात्मक भावनाओं को एक दोस्त, परिवार के किसी सदस्य या

किसी मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक के साथ साझा करें। एक बार जब किसी से गपशप करने के बाद आपके अंदर का विकार बाहर आ जाता है तो आप स्वभाविक रूप से बेहतर महसूस करेंगे।

25. कुछ अच्छा करें। क्या आप बेहतर महसूस करना चाहते हैं? जो भी व्यक्ति आपका ख्याल रखता है उसके बारे में कुछ अच्छा करने की सोचें। किसी के भी प्रति कुछ अच्छा व्यवहार करने के बाद आप खुद और अन्य लोगों के बारे में अच्छा महसूस करेंगे।

26. अपने आपको आनंदमग्न रखें। अपने आपको सकारात्मक रखने का सबसे बेहतर तरीका यह है कि आप प्रत्येक पल जो भी कर रहे हैं उसमें अपने आपको लिप्त रखें और दिल से उसे प्यार करते हुए उसका आनंद उठाएँ।

27. धन्यवाद करें। अपने जीवन में हर हमेशा कृतज्ञता का भाव रखें। उन सभी लोगों का अपने तहे दिल से शुक्रिया अदा करें जिन्होंने आपके जीवन में खुशियाँ भरी हैं या आपको अपनी जिंदगी में आगे बढ़ने का स्वर्णिम अवसर प्रदान किया है।

28. अपने आपको अपने आशीर्वादों की याद दिलाते रहें। अपने आपको हर हमेशा सौभाग्यवान महसूस करें कि आपको अपने परिवारजनों, दोस्तों और बाँकी अन्य लोगों का भी काफी आशीर्वाद मिला हुआ है। अपने जीवन में आनेवाली प्रत्येक छोटी-बड़ी खुशियों के लिए अपने आपको आशीर्वादित महसूस करें।

29. दोषारोपण से बचें। पानी के बिल का भुगतान नहीं किया गया है। इस छोटी-सी बात के लिए अपने परिवारजनों या रूम मेट से झगड़ा न करें। इन छोटी-छोटी बातों को आप जाने भी दे सकते हैं या आप सभी मिल जुलकर छोटी और बड़ी समस्या का समाधान कर सकते हैं।

30. चंचलता का भी भाव रखें। आपको मनोदशा को बदलने के लिए चंचल या मजाकिया होने से बढ़कर कोई दवा नहीं है इसलिए कुछ समय निकालते हुए अपने अंतरतम में बचपना स्वभाव पैदा करें। यह आपको आंतरिक रूप से स्वस्थ रखने में काफी कारगर है।

नकारात्मक रवैया : एक नकारात्मक रवैया वाले व्यक्ति के पास कुछ भी सकारात्मक करने या कहने के लिए नहीं होता है। जिसका परिणाम वस्तुओं और लोगों के प्रति बुरी भावनाओं के रूप में दिखता है। इस तरह के रवैया वाला व्यक्ति किसी भी व्यक्ति या वस्तु के बारे में बुरा से बुरा कहने का प्रयास करता है। इस प्रकार आप किसी भी स्थिति या व्यक्ति में सकारात्मक पक्ष को नहीं देख पाते हैं। नकारात्मक रवैये के साथ वाले लोगों को नकारात्मकता से बाहर लाने के लिए उन्हें अन्य लोगों के सकारात्मक पक्ष को दिखाया जाना चाहिए। जितना ही अधिक वे लोगों के सकारात्मक पक्ष को देख पायेंगे उतना ही उन्हें अपने नकारात्मक रवैये को दूर करने में मदद मिलेगी।

नकारात्मक रवैया के साथ वाले एक व्यक्ति के कुछ विचारों की सूची :

- हमेशा कुछ गडबड है।
- अन्य लोगों द्वारा गलतियाँ और त्रुटियों को करते हुए समस्याओं का निर्माण किया जा रहा है।
- बदलाव लाना संभव नहीं है इसलिए मुश्किल है।
- गलतियाँ ही विफलताएँ हैं।
- मेरा मेरे जीवन / भाग्य पर बहुत कम या कोई नियंत्रण नहीं है।

नकारात्मक रवैया के साथ वाले एक व्यक्ति के कुछ भावनाओं की सूची :

- क्रोध
- संदेह

- कुंठा
- निराशावाद
- नफरत
- असंतोष

1. खुद के साथ ईमानदार बनें। यदि आप अपने बारे में कुछ बुरा या नीचेपन को महसूस कर रहे हैं और जीवन या काम के प्रति आपका रवैया काफी कमज़ोर है तो आप इसे स्वीकार करें। किसी भी गलतफहमी में न रहें। स्वीकृति निश्चित रूप से एक बदलाव लाएगी।
2. थोड़ा आराम करें। कहीं-कहीं जीवन में ऐसी स्थितियाँ आती हैं जब आप अपने आपको थका हुआ या तनाव में महसूस करते हैं। आप उतना आराम नहीं कर पा रहे हैं जितना आपको करना चाहिए। आप उस समय कैसा महसूस करते हैं? अक्सर बस कुछ आराम करना और अपने आपको एक ब्रेक लेने के लिए मजबूर करना हमारे रवैये के लिए सबसे अच्छी बात हो सकती है। पर्याप्त आराम और नींद एक सकारात्मक रवैया बनाए रखने के लिए एक महत्वपूर्ण घटक हैं।
3. बुरे रवैयों का निर्माण करने वाले कारणों के बारे में स्पष्टता से जानें। वास्तव में क्या आपको परेशान कर रहा है? आपका मालिक? आपका साथी? आपके बच्चे? कई बार जिंदगी में ऐसी स्थितियाँ आ जाती हैं जब आपको भली-भाँति यह पता नहीं चल पाता कि सच्चे मायनों में आपको क्या परेशान कर रहा है। जब तक इस बात का पता नहीं चल जाता रवैये में परिवर्तनों का किया जाना संभव नहीं होता है एक बार जब इसका पता लगा लिया जाता है तो परिवर्तनों को काफी आसानी से किया जा सकता है और ऐसा किया जाना आसान भी होता है।

4. अपने बुरे मनोवृत्ति के परिणाम को देखें। उदाहरण के लिए, क्या आप आसन्न समय सीमा की वजह से अपने कार्यस्थल में अपने आपको तनाव में महसूस कर रहे हैं? क्या आप इसी वजह से अपने बच्चों पर चिल्लाते हैं या एक बुरे रवैये के साथ घर वापस आते हैं? यदि ऐसा है, तो इसके परिणामों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। आजके नाजुक बच्चों या परिवारजनों का इस बात से कोई लेना देना नहीं है तो उनके द्वारा बुरे रवैये का खमियाजा क्यों भुगता जाना चाहिए? यदि आप ऐसा करना जारी रखते हैं तो क्या होगा? आप घर पर कितना भी चीखें या चिल्लाएँ आपके कार्यस्थल की स्थिति इससे नहीं बदलेगी और स्थिति बद से बदतर होती चली जाएगी। यह एक नकारात्मक सर्पिल है जिससे बाहर निकलना आसान नहीं है। इसलिए अपने बुरे व्यवहार के परिणामों को स्पष्टता से जानें। क्रोधी होने के परिणामस्वरूप आप किसको आहत कर रहे हैं।

5. अपना रवैया बदलने के लिए कुछ करें। आप अपने रवैये में सुधार लाने के लिए क्या कर सकते हैं? उदाहरण के लिए, यदि आपको कार्यस्थल पर एक बुरे दिन का सामना करना पड़ा है और आप उसी बुरे रवैये के साथ घर वापस आते हैं और अपने परिवारजनों के साथ भी इसी तरह व्यवहार करते हैं तो इसमें तत्काल परिवर्तन किए जाने की आवश्यकता है। इस रवैये को बदले जाने के लिए आप एक थोड़े ज्यादा लंबे रास्ते का चुनाव कर सकते हैं उस समय घर जाते समय कोई मधुर संगीत सुन सकते हैं। आप अपनी सुविधा के लिहाज से अन्य तरीकों को भी अपना सकते हैं।

6. किसी भी स्थिति के देखे जाने के तरीकों में परिवर्तन करें। हम सब ऐसी स्थितियों को उत्पन्न करते हैं जिसने हम सबको एक बुरी मनोदशा में धकेला है और जीवन के प्रति हमारे रवैए को बदला है। हमेशा यह याद रखें कि घटनाएँ, अनुभव या समस्याएँ रवैए का निर्माण नहीं करती हैं बल्कि उनके प्रति की गई प्रतिक्रिया से रवैयों का निर्माण होता है। जीवन की किसी भी स्थिति के लिए अपने आपको नहीं कोसें बल्कि स्थितियों को चुनौती के रूप में लेते हुए उसका सामना

करें। मैं इस बात के प्रति आपको आश्वस्त करता हूँ कि किसी भी स्थिति को सकारात्मक रवैए से देखे जाने के बाद आपके रवैए में परिवर्तन होगा।

7. **कृतज्ञता का एक दृष्टिकोण रखें।** जब सर जॉन टेंपलटन का साक्षात्कार लिया गया और उनसे पूछा गया कि धन की परिभाषा क्या है? उन्होंने जबाब दिया कि “कृतज्ञता के एक दृष्टिकोण के साथ अपना जीवन जीएँ”। प्रतिदिन ऐसे मौकों की तलाश करें जिस की वजह से आप कृतज्ञ हो सकते हैं। आपको इस बात की तनिक भी परवाह नहीं करनी चाहिए कि जीवन में स्थितियाँ कितनी बुरी क्यों न हों, आप अपने आप में कृतज्ञता का भाव रख सकते हैं। प्रतिदिन ऐसे पाँच स्थितियों की तलाश करें जिन के लिए आप कृतज्ञ हो सकें और गौर करें कि कैसे आपके रवैये में धीरे-धीरे परिवर्तन हो रहा है।

तटस्थ रवैया : तटस्थ रवैए के साथ वाला एक व्यक्ति आलसी, लापरवाह और आर्कषणविहीन हो जाता है।

एक तटस्थ रवैए के साथ वाले एक व्यक्ति के कुछ विचारों की सूची :

- स्थिति या व्यक्ति महत्वहीन है।
- समस्या का समाधान कोई और व्यक्ति करेगा।
- परिवर्तन बोझिल और अनावश्यक है।
- अतीत मेरे बिना भी आएगा और जाएगा।
- मेरी किस्मत में यही है।

एक तटस्थ रवैए के साथ एक व्यक्ति के भावनाओं की सूची :

- गैर भावनात्मक
- थका हुआ
- उदासीन
- आत्मसंतुष्ट
- असंबद्ध / पृथक
- किसी से कोई खास मतलब नहीं।

स्मृतियां:

स्मृति की तुलना अलग—अलग फाइलिंग कैबिनेट से कर सकते हैं:

अ. मेमोरी बैंक में दर्ज नकारात्मक भाव

ब. मेमोरी बैंक में दर्ज सकारात्मक भाव

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. हम अपनी चेतना को सर्वप्रथम अपने के माध्यम से ही व्यक्त करते हैं।
2. सोच जबरदस्त शक्ति के साथ एक महान गतिशील है।
3. विचार और भावों के मिलने से का निर्माण होता है।

4.4 जैसी स्मृति होती है, वैसी ही चेतना या स्थिति बनती है।

टीम— थॉट + इमोशन + एट्रीट्यूड + मेमोरी। यही मिल कर चेतन मन का निर्माण करते हैं। हमारी चेतना भी चेतन मन से ही जन्म लेती है। चेतना से अभिप्राय उस स्मरणशक्ति से है, जो हमारे विचारों और भावनात्मक स्मरणशक्ति से जुड़ी होती है। इसी से हमारी मनोदशा का निर्माण होता है तथा किसी परिस्थिति विशेष में यही हमारे दृष्टिकोण को निर्धारित करती है।

इस प्रकार चेतन मन टीम ही बुद्धि को सुनिश्चित करती है, जैसा रवैया होता है, वैसा ही बुद्धि का नजरिया होता है। जैसा नजरिया होता है, वैसे ही फैसले और कार्य होते हैं। जैसा कार्य होता है, उतनी ही गहरी छाप होती है। जैसी छाप होती है, वैसी ही भावना होती है।

उदाहरण: किसी को कुत्ता काट ले तो उसकी स्मृति में कुत्ते के काटने से बना भय बदले का रूप ले लेता है। वह कुत्ते को अपना शत्रु जान कर उस पर छड़ी उठाता है। जिससे अर्द्धचेतन मन में उससे लगने वाला भय और भी गहरा हो जाता है। इस तरह मनुष्य की चेतना के अनुसार ही उसकी भावना होती है। यही टीम हमारे शरीर को भी प्रभावित करती है।

हमारा मन व शरीर इस टीम से कैसे प्रभावित होते हैं?

मन पर बुरी टीम के प्रभाव: बुरे नकारात्मक विचार ↔ नकारात्मक रवैया ↔ अधूरा नजरिया ↔ गलत निर्णय ↔ हड्डबड़ाहट के कार्य ↔ बुरे प्रभाव ↔ अवसाद ↔ मन में बेचैनी व क्रोध ↔ घबराहट व उत्तेजना आदि का शिकार

गुस्से द्वारा बुरी टीम का शरीर पर प्रभाव: बुरे कॉलेस्ट्रॉल का स्राव ↔ हृदय की धमनियों में रुकावट ↔ रक्तचाप में वृद्धि ↔ हृदय रोग ↔ कैंसर आदि।

बुरी टीम के चिड़चिडेपन से शरीर पर प्रभावः स्नायु तंत्र की बढ़ती गतिविधि \leftrightarrow मस्तिष्क की छोटी धमनियों में रक्त का तेज प्रवाह \leftrightarrow ब्रैन ट्यूमर / कैंसर

बुरी टीम के भय व उत्तेजना से शरीर पर प्रभावः एड्रीनल ग्रंथि का सक्रिय होना \leftrightarrow नकारात्मक हारमोनों का स्राव \leftrightarrow शरीर के अंगों में मधुमेह, गुर्दे व त्वचा से जुड़े रोग आदि।

इस प्रकार विकारग्रस्त टीम विकारग्रस्त शरीर का कारण बनती है।

विचारों के आधात से हृदयाधात

यदि इसी तरह विचारों की श्रृंखला चलती रहे तो नकारात्मक विचारों के कारण दिल का दौरा भी पड़ सकता है। इस तरह के विचारों का आधात दिल के दौरे से भी बुरा होता है। यह न केवल भीतरी तंत्र को लकवाग्रस्त करता है बल्कि शरीर को भी लकवे का रोगी बना सकता है।

मन पर अच्छी टीम के प्रभावः सकारात्मक उन्नत व शक्तिशाली विचार \leftrightarrow सकारात्मक भाव \leftrightarrow सकारात्मक रवैया \leftrightarrow बुद्धि का कलात्मक व रचनात्मक नजरिया \leftrightarrow प्रभावी निर्णय \leftrightarrow सफल कर्म \leftrightarrow स्मृति में अच्छी छाप \leftrightarrow क्षमता का अनुभव \leftrightarrow शरीर में प्रसन्नता का अनुभव \leftrightarrow मन में सहजता \leftrightarrow स्वस्थ शरीर

शरीर पर अच्छी टीम के प्रभावः

1 शरीर में सिंपेथेटिक तथा पैरासिंपेथेटिक तंत्र तथा स्टीरॉयड हारमोन व लेकिटक अम्ल के बीच संतुलन साधती है। रक्तचाप को स्थिर करती है। मन स्वस्थ रहता है, जिससे स्मरणशक्ति भी बेहतर हो जाती है।

2. एंड्रोफिन व एंसाफलिन हार्मोन का स्राव ↔ शरीर की साठ लाख करोड़ कोशिकाओं को आराम ↔ मानव तंत्र के रोगमुक्त व स्वस्थ अंग

3 अच्छे कोलोस्ट्रॉल का बनना ↔ धमनियों में रुकावट न होना ↔ सकारात्मक भावों व प्रेम से भरा हृदय ↔ हृदयाधात होने की संभावना में कमी

इस प्रकार एक स्वस्थ टीम एक स्वस्थ शरीर का निर्माण करती है

एक अच्छी टीम सफलता की ओर कैसे ले जाती है

जब हम प्रसन्नतचित्त भाव से सकारात्मक चिंतन करते हैं तो अर्द्धचेतन मन से सफल अनुभवों की छाप सामने आ जाती है। यदि भाव सकारात्मक होगा तो हम अतीत में घटी घटनाओं के आधार पर भी समस्याओं के हल निकाल सकते हैं किंतु भाव नकारात्मक होने पर स्मृति भी हमारी कोई मदद नहीं कर पाती क्योंकि हम पिछले अनुभवों से प्राप्त असफलता की स्मृतियां दोहराने लगते हैं।

बुरी टीम से अच्छी टीम में कैसे जाएं

बुरी टीम को अच्छी टीम में बदलने के लिए हमें अतीत की सफल स्मृतियों का सहारा लेना होगा। इनका चुनाव करके अभ्यास करना होगा। नकारात्मक प्रभाव होने पर यह कार्य नहीं हो सकता। इस तरह यह सकारात्मक अनुभव की स्थायी कुंजी बन जाएगा। जब भी आप बुरी टीम के प्रभाव से नकारात्मक या बुरे मूड में हों तो निम्नलिखित कदम उठाएं:

पहला चरण: जादुई स्मृतियां दोहराएं।

दूसरा चरण: जादुई स्मृतियों को विस्तार से दृश्य रूप में देखें।

तीसरा चरण: घटना को दोहराते समय उन्हीं भावनाओं को महसूस करें।

चौथा चरण: अनुभव करें कि आपका मूँड बदल रहा है व कुछ समय तक उसी मनोदशा में रहें।

पांचवां चरण: अब अपनी समस्या को सुलझाने की चुनौती लें व हल तलाशें। आप निश्चित रूप से समाधान पा लेंगे।

अभ्यास प्रश्न: 2

सही/गलत पर निशान लगाएँ ।

1. विकारग्रस्त टीम विकारग्रस्त शरीर का कारण बनती है।
2. एक स्वस्थ टीम एक स्वस्थ शरीर का निर्माण करने में सक्षम होती है।
3. एक अच्छी टीम हमें सफलता की ओर नहीं ले जा सकती है।

4.5 शब्दावली

TEAM —यह शब्द एक संक्षीप्ति है जो अपने आप में विचार, भावना, रवैया और स्मृति को शामिल करती है।

- | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| विचार | — हम अपनी चेतना को सर्वप्रथम विचारों के माध्यम से ही व्यक्त करते हैं। |
| भावना | — स्मृतियों से उत्पन्न होने वाले विचार भाव का भी निर्माण करते हैं। |
| रवैया | — विचार और भावना के मिलने से रवैये का निर्माण होता है। |

4.6 निबंधात्मक प्रश्न

1. चेतन मन की TEAM से आप क्या समझते हैं ?

2. सामान्य परिवारिक और व्यक्तिगत जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण को कैसे विकसित किया जा सकता है ।
3. नकारात्मक रवैया से आप कैसे छुटकारा पा सकते हैं ।
4. हमारी स्मृति से चेतना का निर्माण कैसे होता है ।

4.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

अभ्यास प्रश्न: 1

1. विचारों 2. बल 3. रवैया

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य 2. सत्य 3. असत्य

4.8 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस – डॉ सतीश आहूजा, डॉ बी. के चन्द्रशेखर और डॉ सुनीति आहूजा, सिंगफा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

विचार प्रबंधन

इकाई की रूपरेखा

5.0 उद्देश्य

5.1 प्रस्तावना

5.2 परिचय

5.3 विचार क्या है ?

5.4 विचार प्रबंधन

5.5 विचारों को दिशा देना

5.6 मन से अपने पक्के मित्र की तरह पेश आएं

5.7 शब्दावली

5.8 निबंधात्मक प्रश्न

5.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

5.10 संदर्भ ग्रंथ

5.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- विचार के बारे में जान पायेंगे ।
- विचारों के प्रकार के बारे में जान पायेंगे ।

- “विचारः अत्यंत सूक्ष्म शक्तिशाली ऊर्जा” की अवधारणा को समझ पायेंगे ।
- विचार प्रबंधन के बारे में जान पायेंगे ।
- विचारों को दिशानिर्देशित करना सीख पायेंगे ।
- मन को अपना सबसे अच्छा मित्र बनाने की कला समझ पायेंगे ।

5.1 प्रस्तावना

विचारों को मुद्राओं के रूप में माना जा सकता है जिसकी सहायता से हम ब्रह्मांड के साथ ऊर्जा का आदान प्रदान करते हैं। वैज्ञानिकों ने भी विचार ऊर्जा की सच्चाई को स्वीकार करना शुरू कर दिया है और इन तथ्यों का अध्ययन करना शुरू कर दिया है जो सदियों पहले वर्तमान था। वास्तव में, भौतिक विज्ञान, जीव विज्ञान, मनोविज्ञान और कई अन्य क्षेत्र के अग्रणी वैज्ञानिकों ने विचार ऊर्जा के महत्व को पहचानना शुरू कर दिया है। विचार ऊर्जा हैं। नकारात्मक विचार नकारात्मक घटनाओं का निर्माण करते हैं। सकारात्मक विचारों द्वारा सकारात्मक परिणामों की प्राप्ति होती है। विचार ऊर्जा को या तो शारीरिक संरचनाओं में संग्रहीत किया जाता है या यह ब्रह्मांड में फैल जाता है लेकिन कभी मरता नहीं है।

5.2 परिचय

प्रत्येक विचार ब्रह्मांड की ऊर्जा के साथ सूचनाओं का आदान प्रदान करते हैं। नकारात्मक विचार ऊर्जा अपने को नकारात्मक विचार ऊर्जाओं के साथ संलग्न करती है आखिरकार नकारात्मक विचार से ऊर्जा के एक मैट्रिक्स का निर्माण होता है और यह एक विचार के लहरों का रूप लेती है। ये शक्तिशाली नकारात्मक विचार तरंगें अपने आपको हमारे जीवन में गरीबी, अपराध, युद्ध, विपत्तियों और प्राकृतिक आपदाओं के रूप में प्रकट करती हैं। नकारात्मक ऊर्जा एक निर्वात पैदा

करता है और हमें ब्रह्मांड की जीवनदायिनी शक्तियों से अलग करती है। नकारात्मक विचार तरंगें हमारे जीवन में कई आकारों में आती हैं और उन्हें विभिन्न नामों जैसे बुरे भाग्य, दुर्भाग्य, आपदा, बुराई, शापों इत्यादि का नाम दिया जाता है। आप चाहे उन्हें जो भी नाम दें लेकिन उनकी ऊर्जा का स्रोत एक ही है। उसके स्रोत हम हैं। इसलिए विचार प्रबंधन वर्तमान समय की अत्यधिक महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

5.3 विचार क्या है?

अद्वचेतन मन या मेमोरी बैंक में हमारे सभी अनुभवों व कर्मों की छाप रहती है, यद्यपि हम इनसे अनजान होते हैं। किसी भी मनुष्य का व्यक्तित्व इन्हीं पर आधारित होता है। हमारी इन अनूठी शक्तियों की तुलना एक हिमखण्ड से की जा सकती है। चट्टान का दस प्रतिशत भाग ही पानी की सतह के ऊपर दिखाई देता है। नब्बे प्रतिशत भाग पानी की सतह के नीचे होता है। भारी से भारी तूफान भी हिमखण्ड को विचलित नहीं कर सकता क्योंकि पानी के नीचे तूफान की विपरीत दिशा में शक्तिशाली धाराएं गतिमान होती हैं। वे ही हिमखण्ड के नब्बे प्रतिशत भाग को नियंत्रित रखती हैं।

ठीक इसी तरह हम दूसरों के चरित्र या व्यवहार के बारे में भी केवल दस प्रतिशत ही जानते हैं क्योंकि हमें यही भाग दिखाई देता है। बाकी नब्बे प्रतिशत भाग अदृश्य होता है जो कि अवचेतन में रहता है। उसका ज्ञान तो स्वयं उस व्यक्ति को भी नहीं होता। इसका नियंत्रण हमारे अंतर्मन में उपस्थित शक्तिशाली अंतर्धाराओं द्वारा किया जाता है। यही शक्तिशाली धाराएं एक विशेष दिशा में हमारे व्यक्तित्व का विकास करती हैं। इन्हें हम सक्रिय अंतर्धाराएं, सक्रिय प्रभाव या सक्रिय अवचेतन स्मृतियां कह सकते हैं। हमारे जीवन में बाल्यकाल से ले कर अब तक घटी सभी छोटी-बड़ी घटनाओं की स्मृति इन धाराओं में दर्ज होती है। यहां तक कि इनमें हमारे पूर्वजन्म के प्रभाव भी विद्यमान होते हैं। ये हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं और अद्वचेतन तौर पर

हमारे चरित्र में बदलाव लाती रहती है। दिनप्रतिदिन हमारे देखे और सुने गए दृश्यों की छाप भी इसी मेमोरी बैंक में एकत्र होती है। इसी प्रकार यह मेमोरी बैंक एक छिपी तरंग की तरह हमारे वर्तमान रवैए, विश्वास, भय व अर्द्धचेतन व्यवहार की दिशा तय करता है। यह उस भीतर छिपे बालक की तरह है जो बड़ा गर्वीला है। उस पर किसी बौद्धिक तर्क का कोई प्रभाव नहीं होता।

किसी व्यक्ति की अवचेतन मन की स्मरणशक्ति ही प्रायः जाग्रतावस्था में उसे पल-पल एक चरित्र प्रदान करती है। स्मरण शक्ति में अंकित सक्रिय भाव हमारे अवचेतन मन में विचार, ऊर्जा, इच्छाओं, भावनाओं व भावों के रूप में आते हैं। इस प्रक्रिया को ही अंतर्ज्ञान की अवस्था कहते हैं। इसी अवस्था में हमारी मानसिक दशा, दृष्टिकोण व कल्पना का निर्धारण होता है। इसका प्रभाव हमारे फैसलों व कार्यों पर भी होता है। यही कर्म व फैसले हमारी सक्रिय स्मृति में इन संस्कारों को पक्का कर देते हैं, जिसे दृढ़ विश्वास या धारणा कहते हैं।

यही विश्वास समय-समय पर हमारे चरित्र व व्यवहार से प्रकट होता है।

यहां छह प्रकार के विचार व भाव प्रस्तुत किए जा रहे हैं, जो हमारे चेतन में सक्रिय या सुप्त स्मृति से आते रहते हैं। अर्द्धचेतन या अवचेतन मन में आने वाले इन विचारों की गति प्रति मिनट तीस विचारों से भी अधिक होती है।

अ. व्यर्थ के विचार

ये विचार आवश्यक या उत्पादक कार्यों से कोई संबंध नहीं रखते। इनसे कोई हानिकारक रसायन तो उत्पन्न नहीं होते किंतु ये समय व ऊर्जा की बरबादी अवश्य करते हैं। ये विचार उन बीती घटनाओं से जुड़े होते हैं, जिन पर चेतन मन व बुद्धि लगातार विचार करते रहते हैं।

यह विचार घाणेंद्रियों से आने वाले विचारों से मिल कर भविष्य की उदास व धुंधली तस्वीरें बनाने लगते हैं तथा मन में दिवास्वप्नों के जन्म के साथ मनुष्य ख्याली पुलाव पकाने लगता है। ऐसे

सपने बार—बार देखने से जीवन में गलत विश्वास और रवैए जन्म लेने लगते हैं, जीवन का रवैया बदलने से कुंठा उत्पन्न होती है और अनजाने कल के लिए चिंता सताने लगती है।

ब. नकारात्मक विचार

ये विचार किसी व्यक्ति विशेष के जीवन में घटी बुरी घटनाओं के दुष्प्रभावों से जुड़े होते हैं। इन विचारों से हमारे शरीर में विषैले रसायनिक पदार्थों की मात्रा बढ़ जाती है। ये हमारे मेमोरी बैंक की ऐसी यादें हैं जो आत्महीनता, हीनभावना, दुर्बलता, बुरी आदतों व रवैयों, स्वार्थ, क्रोध व अंध आवेगों से जुड़ी हैं। ऐसे नकारात्मक विचारों के जाल में फंस कर हमारी बुद्धि काम नहीं करती और सोचे—समझे बिना ही फैसले लेने लगते हैं। ये नकारात्मक भाव काफी शक्तिशाली होते हैं। ये मानसिक सीमाएं तय करके, झूठी धारणाएं बना कर, गलत फैसले दे कर और हड्डबड़ाहट में काम करवा कर बुद्धि बिगाड़ देते हैं। उदाहरण के लिए:

1. अगर कोई गलती हो जाए तो हम अक्सर कहते हैं "मेरी तो आदत ही ऐसी है, इसे बदला नहीं जा सकता, अब तो बहुत देर हो गई है।" इस तरह हम स्वयं को सीमाओं में बांध लेते हैं। इन अस्वाभाविक प्रवृत्तियों से विकास में बाधा आती है और हम चाह कर भी अपनी परेशानियों के हल नहीं निकाल पाते।
2. हो सकता है कि कोई रोज आपके ऑफिस में सफाई करता हो। अगर उससे झाड़पोंछ करते समय ऑफिस में रखा गुलदस्ता टूट जाए तो हम उसे डांटेंगे। अगर गलती से फिर ऐसा हो तो उसे चेतावनी दे कर छोड़ देंगे। अगर फिर वही गलती हो तो इस बार धमकी देंगे कि नुकसान की भरपाई उसकी जेब से की जाएगी। कुछ दिन बाद हम ऑफिस जाएं और पाएं कि गुलदस्ता टूटा पड़ा है और किसी ने उसे किसी चीज से जोड़ने की कोशिश भी की है ताकि पता न चले।

यह देखते ही हम पिछली स्मृति के आधार पर मन में धारणा बना लेंगे और उसी व्यक्ति को बुलवा लेंगे, जिससे पहले ये गलती हुई थी। हमें लगेगा कि इस बार भी उसने गलती करके उसे छिपाने की कोशिश की है। हम उसके खिलाफ कारबाई कर देंगे जबकि गलती किसी और की थी। यहां हमारे ही नकारात्मक भाव और विचारों ने हमें गलत फैसला लेने पर मजबूर कर दिया।

3. नकारात्मक विचारों से जुड़ी एक और कहानी लें: यह कहानी बताती है कि किस तरह हम अपने नकारात्मक भावों के वशीभूत हो कर गलत कदम उठा लेते हैं। एक किसान के पास पालतू नेवला था। वह अपने बेटे और पालतू नेवले के साथ रहता था। नवला बहुत प्यारा और वफादार था। वे सब एक साथ ही सोते। एक दिन किसान घर से बाहर गया तो उसका बेटा और नेवला घर पर ही थे। अचानक जाने कहां से सांप आ गया और किसान के बेटे की ओर जाने लगा ताकि उसे डंस ले। पालतू नेवले ने सांप को मार कर टुकड़े-टुकड़े कर दिया और किसान के लिए अपनी वफादारी निभा दी। उसके मुंह पर खून लगा था। किसान का बेटा भय के मारे दूसरे कमरे में जा छिपा। किसान वापिस लौटा तो नेवला उसके पास भागा-भागा गया ताकि उसे दिखा सके कि आज उसने अपनी वफादारी निभा दी थी। किंतु किसान के चेतन मन में अद्व्युचेतन में बसे नकारात्मक विचारों का प्रभाव इतना गहरा था कि उसे लगा नेवले ने ही उसके बेटे को मार दिया है। उसे इतनी नफरत महससू हुई कि उसने पल भर में फावड़ा उठा कर नेवले को मार दिया। जब उसके बाद उसका बेटा बाहर आया तो वह सकते में आ गया। जब उसे अपने बेटे से सारी बात पता चली तो वह दुख और पछतावे की आग में जलने लगा पर अब हो भी क्या सकता था?

इस प्रकार हमारी नकारात्मक मान्यताएं या प्रभाव ही हमारे मन में अविश्वास, संदेह, कमजोरी व द्वेष को जन्म देती हैं। इससे संपूर्ण व्यक्तित्व नकारात्मक हो जाता है और यही विचार हमें अपने जाल में फांस लेते हैं।

स. आवश्यक विचार

हमारे सक्रिय मेमोरी या अर्द्धचेतन मन में नियमित रूप से होने वाले कामों की छाप होती है। ये विचार आवश्यक गतिविधियों से जुड़े होते हैं। इनसे पूरी तरह से नहीं बचा जा सकता। चेतन मन में काम करने की इच्छा ही अर्द्धचेतन को विचार देने की प्रेरणा देती है और बुद्धि वे कार्य स्वचालित रूप से करती रहती है। इस प्रक्रिया का हमारे दिन-प्रतिदिन के कार्यों, व्यावसायिक कार्यों व भावी योजनाओं आदि से सीधा संबंध होता है। उदाहरण के लिए घर से ऑफिस या ऑफिस से घर जाने की इच्छा होते ही हमारे बाकी अंग उसी दिशा में गतिशील हो जाते हैं और तयशुदा स्थान तक जा पहुंचते हैं। इसी प्रकार टाइप करने की इच्छा होते ही अंगुलियों को अर्द्धचेतन मन से संदेश मिलते हैं और वे टाइप करने लगती हैं। हमारी आदतें और रुचियां भी इन्हीं आवश्यक विचारों का एक हिस्सा हैं।

द. सकारात्मक विचार

सफलता, सेहत, शांति, आत्मसम्मान व हर घटना से जुड़े प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष लाभ सकारात्मक विचार कहलाते हैं। ये मूल्यों से जुड़े विचार हैं, जिनमें कोई स्वार्थ नहीं होता। हमें इनसे प्रसन्नता, शांति व उत्साह मिलता है। ये पूरी तरह से सक्रिय अवस्था में नहीं होते। जब ये सकारात्मक विचार कर्मन्द्रियों से उत्पन्न होने वाले विचारों व इच्छाओं से मिल जाते हैं तो मन सहज व शांत हो जाता है, सकारात्मक रवैया रचनात्मक नजरिए को पैदा करता है और हमारी सक्रिय मेमोरी में शुद्ध व सकारात्मक छाप पड़ती है। इन सकारात्मक विचारों से प्राप्त ऊर्जा हमारी सक्रिय मेमोरी को शुद्ध करती है। इस तरह हमें व्यर्थ के नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिल जाती है।

इ. शुद्ध विचार (उच्च चेतना के विचार)

व्यर्थ व नकारात्मक विचारों को मिटाने वाले विचार, शुद्ध विचार कहलाते हैं। इनमें हमारी सृति और उसकी छाप को भी शुद्ध करने की क्षमता होती है। ऐसे विचारों का लगातार प्रवाह न केवल हमारी आदतों बल्कि दूसरों के व्यवहार पर भी असर डालता है। उन्हें शुद्ध करता है।

शुद्ध विचार सकारात्मक व्यक्तित्व का बीज होते हैं। वे व्यक्ति को सामाजिक प्रतिष्ठा दिलवाते हैं ताकि वे समाज में बदलाव की भूमिका रच सकें। इस प्रकार वह व्यक्ति समाज में बदलाव की इस प्रक्रिया का महत्वपूर्ण अंग बनता है। वह एक नई और शुद्ध सभ्यता के लिए क्रांति बिंदु बनता है, जहां चारों ओर शांति, शुद्धता व समृद्धि का साम्राज्य होता है। ऐसी सभ्यता ही विश्व की सभी सभ्यताओं का मूल बनती है।

ई. उन्नत व शक्तिशाली विचार

अध्यात्म, योग और आत्मचेतना से जुड़े विचार ही शक्तिशाली और उन्नत विचार कहलाते हैं। ये रक्त से विषैले रसायनों की मात्रा घटाते हैं तथा सेहत बढ़ाने वाले रसायनों की मात्रा बढ़ा देते हैं। ये मनुष्य के अवचेतन मन के सबसे शक्तिशाली बीज हैं। जब इस बीज को शक्तिशाली भावों से सिंचा जाता है तो एक दिव्य व्यक्तित्व जन्म लेता है। वह दिव्य व्यक्तित्व इस पृथ्वी पर संपूर्ण व्यक्तित्व होता है। इस प्रकार ये शक्तिशाली विचार पूरी प्रकृति को शुद्ध कर देते हैं। ये तभी जन्म लेते हैं जब किसी भी अन्य प्रकार के विचार पैदा न हों। इन विचारों से तीसरा नेत्र पूरी तरह से सक्रिय हो जाता है। चारों ओर मौन की शक्ति फैल जाती है व चमत्कार घटने लगते हैं। व्यक्ति आध्यात्मिकता के शिखर तक पहुंच जाता है। जो विज्ञान नहीं कर सकता, आध्यात्मिकता वही कर दिखाती है। यही आत्मचेतना की अवस्था कहलाती है।

विचार: शक्तिशाली सूक्ष्म ऊर्जा

विचार ही सारे कर्मों का बीज है। इसी में गहन ऊर्जा सूक्ष्म रूप में छिपी रहती है। यह एक यूरेनियम की तरह है, जिससे नाभिकीय बम बनाया जा सकता है। जब श्रृंखलाबद्ध तरीके से यूरेनियम को विखंडित किया जाता है तो भारी ऊर्जा पैदा होती है। ठीक इसी तरह जब विचारों पर भावों की बमवर्षा होती है तो इससे भी काफी अधिक मात्रा में ऊर्जा निकलती है। जब विचार के शक्तिशाली बीज पर शक्तिशाली भावनाएं प्रभाव दिखाती हैं तो ब्रह्माण्ड में एक शक्तिशाली कंपन पैदा होता है। व्यर्थ व नकारात्मक विचार नाभिकीय कचरे की तरह हैं जो पर्यावरण के लिए खतरा पैदा करते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ ।

1. विचार ही सारे कर्मों का बीज है।
2. अध्यात्म, योग और आत्मचेतना से जुड़े विचार ही शक्तिशाली और उन्नत विचार कहलाते हैं।
3. शुद्ध विचार सकारात्मक व्यक्तित्व का बीज नहीं होते हैं।
4. सफलता, सेहत, शांति, आत्मसम्मान से जुड़े प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष लाभ सकारात्मक विचार कहलाते हैं।
5. नकारात्मक विचारों से हमारे शरीर में विषेले रासायनिक पदार्थों की मात्रा बढ़ जाती है।

5.4 विचार प्रबंधन

सजग मन प्रतिदिन, औसतन चालीस से पैंतालीस हजार विचार उत्पन्न करता है या प्राप्त करता है अतः इन विचारों का प्रबंधन करना बहुत आवश्यक हो जाता है। अन्यथा अनिर्णय की प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाएगी। अधिक से अधिक विचार मस्तिष्क में और अधिक तरंगे उत्पन्न करेंगे जिससे बुद्धि सही तरह से अपना कार्य नहीं कर पाएगी। हम सजग मन को प्राप्त होने वाली सूचना व छाप की गुणवत्ता के प्रबंधन द्वारा विचारों का प्रबंधन कर सकते हैं।

मेमोरी बैंक या पांच इंद्रियों से प्राप्त होने वाली सूचना की गुणवत्ता का प्रबंधनः सबसे पहले तो यह ध्यान दें कि सज्जग मन को किस प्रकार के विचार प्राप्त हो रहे हैं। हमें यह आदत डालनी चाहिए कि व्यर्थ और नकारात्मक विचार दिमाग में प्रवेश ही न करें। बेशक ऐसा करना थोड़ा कठिन होगा पर ये असंभव नहीं है। आप थोड़े से अभ्यास से यह कार्य कर सकते हैं।

मन का भटकना

जब मन बार-बार अलग तरह के विचारों के कारण व्यथित होता है तो इसे मन का भटकना कहते हैं। अक्सर गाड़ी चलाते समय, कुछ पढ़ते समय या दूसरी गतिविधियों के दौरान मन भटकता है जब सर्तकता कम हो सकती है। इन हालातों में, लोग अपने ख्यालों में इतना खोए हुए होते हैं कि उन्हें आसपास के वातावरण के बारे में कुछ पता ही नहीं चलता। इसे हम डिक्प्लिंग हाइपोथीसिस कहते हैं।

मन के भटकने का प्रमुख कारण यह है कि हम स्वयं को ही मन मानने लगते हैं जबकि हम मन नहीं हैं। हम अपने मन को उस तरह प्रयोग में लाते हैं जिस तरह हम कोई कार प्रयोग में लाते हैं। कार हमें कहीं ले जाने में सहायक हो सकती है किंतु यदि कोई यूं ही यहां-वहां कार चलाता रहे तो उसे आप क्या कहेंगे? मन के प्रयोग पर भी यही बात लागू होती है। हम बिना किसी लक्ष्य के मन का प्रयोग करते रहते हैं। नतीजा समझना मुश्किल नहीं होगा। जिस तरह अंधाधुंध कार चलाने से पेट्रोल की खपत होगी और कार की क्षमता घटेगी उसी तरह मन की ऊर्जा भी नष्ट होती है। हो सकता है कि जब सही मायनों में आपको कार की आवश्यकता हो तो उसमें तेल ही न हो या वह टूट गई हो। मन को अनावश्यक यहां-वहां भगाने से हमारी प्राणऊर्जा का क्षय होता है, क्या आपने कभी इस बारे में सोचा है? तो हमें अपने मन के उचित प्रयोग के बारे में विचार करना होगा।

मन में विचारों के प्रति जागरुकता

क्या आप स्वयं को अवांछित नकारात्मक विचारों से घिरा हुआ, कुंठित, ग्रस्त व दबा पाते हैं, जो जाने कहां से आ कर आपके जीवन और सफलता पर हावी हो जाते हैं? अब आपको उनसे अधिक घबराने की आवश्यकता नहीं है। आप उनका निम्नलिखित उपचार कर सकते हैं:

अचानक ही कहीं से आ कर आपको अपने शिकंजे में कस लेने वाले नकारात्मक विचार आपके केंद्र, एकाग्रता, स्पष्टता व निर्णय लेने की योग्यता को भी बाधित करते हैं। आप जान ही नहीं पाते कि आपके जीवन में इनका इतना प्रभुत्व क्यों है? दरअसल ये अर्द्धचेतन मन से संबंध रखते हैं इसलिए आपको इनके बारे में कुछ पता हो भी कैसे सकता है? जिस चीज के बारे में जानकारी ही न हो, उसके नियंत्रण के बारे में कैसे सोच सकते हैं?

तो इन नकारात्मक विचारों के नियंत्रण के बारे में क्या किया जा सकता है? यहां हम आपको एक ऐसा उपाय देने जा रहे हैं जिसमें सम्मोहन, दवाओं या सर्जरी के बिना ही अर्द्धचेतन में चल रहे विचारों के प्रति सजगता पाई जा सकती है। यह प्रक्रिया सही मायनों में उस हिस्से पर प्रकाश डालती है, जो अर्द्धचेतन में छिपा है ताकि आप उसे देख कर, पहचान कर अपने जीवन से खारिज कर सकें।

इसे अपना कर आप स्वयं को पूर्ण रूप से सजग मनुष्य कहला सकते हैं। विश्वास करें कि यही हमारी सामान्य अवस्था थी। आप विश्वास करना चाहते हैं या नहीं, यह मैं पूरी तरह से आप पर ही छोड़ता हूं।

तो हमें हमेशा अवचेतन मन की आवश्यकता क्यों होती है? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमें ऐसा कोई स्थान चाहिए होता है जहां हम जीवन के अनुभवों से जुड़े नकारात्मक अनुभवों को संचित कर सकें ताकि वे निरंतर हमारे सजग मन में घुसपैठ न करते रहें। ऐसा करना इसलिए भी अनिवार्य

हो जाता है क्योंकि हमें रोजमर्रा के जीवन में सजग भाव से कार्य करना होता है। यदि जीवन की सारी नकारात्मकता हमारे सजग मन में ही एकत्र हो रही होती तो हम एक कदम तक आगे नहीं बढ़ा पाते।

तो आप पूछ सकते हैं कि क्या ये नई प्रक्रिया सब कुछ सजग करते हुए हमें दुर्बल नहीं बना देगी? इस प्रश्न का उत्तर है, नहीं!!

मैं यहां जिस प्रक्रिया की बात कर रहा हूं वह किसी व्यक्ति को यह देखने में सहायता देती है कि वह अद्व्युचेतन से अपनी भलाई के लिए क्या निकाल सकता है/ हटा सकता है या मिटा सकता है। यह तभी संभव हो सकता है जब उसे पता हो कि वहां वास्तव में पड़ा क्या है, तभी उससे छुटकारा पाया जा सकेगा। ऐसी जागरुकता के बिना आप बिल्कुल ही जड़ हैं।

यह पाया गया है कि आप जिन नकारात्मक स्मृतियों को कड़ी कोशिश के साथ अपनी चेतना से परे ले जाने की कोशिश करते हैं, वे नकारात्मक विचार उन्हीं से जुड़े होते हैं और वहीं से पैदा होते हैं। आपने देखा, वे नकारात्मक स्मृतियां अब भी आप पर अपने दुष्प्रभाव छोड़ रही हैं। वे निरंतर आपके मन, जीवन और सफलता के अवसरों पर नकारात्मक दबाव देती रहती हैं

उन्हें अपने दिमाग और मन से हटाने और उनसे जुड़े नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाने का एक ही उपाय है। ये उपाय आपके लिए भी कारगर और प्रभावी हो सकता है

प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि उसके पास एक सकारात्मक, मुक्त और नियंत्रण में रहने वाला मन हो जिसमें किसी भी तरह के अवांछित विचारों के लिए कोई जगह न हो। दुर्भाग्यवश बहुत कम लोग ऐसे हैं, जो अपनी यह इच्छा पूरी कर पाते हैं। ऐसा क्यों है और इस विषय में क्या कर सकते हैं?

दरअसल नकारात्मक विचारों से जुड़े अनेक विश्वास ऐसे हैं जो इस ग्रह के मनुष्यों की चेतना में हमेशा के लिए बस गए हैं। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

नकारात्मक विचार रखना मनुष्य का स्वभाव है और मनुष्य बनने के लिए इनका किसी रूप में साथ होना आवश्यक है।

मैं ही इन नकारात्मक विचारों को पैदा करता हूं मैं ही इनके लिए उत्तरदायी हूं और ये मेरी भूल हैं।

नकारात्मक विचारों का होना आवश्यक है क्योंकि कुछ मामलों में वे नकारात्मक हालातों से निपटने में सहायक होते हैं।

मन को नकारात्मक विचारों से दूर रख पाना लगभग असंभव है।

नकारात्मक विचारों के कारण ही हम सच्चे व सकारात्मक भावों को सराह पाते हैं।

और ऐसे ही कुछ और विश्वास....

तो क्या आप समझ रहे हैं? क्या आप भी इनमें से किसी एक कथन से साम्य रखते हैं? दूसरे शब्दों में, क्या इनमें से कोई भाव आपको भी सत्य जान पड़ता है?

यदि ऐसा है तो मैं आपको बता दूं कि यही विश्वास आपके मन, जीवन और शरीर में नकारात्मकता को जन्म देते हैं। यह जान कर आप कैसा महसूस कर रहे हैं कि आप इन विश्वासों के कारण ही नकारात्मकता की चपेट में हैं?

यदि आप इस विषय में थोड़ा ध्यान से सोचें तो पता लगा सकते हैं कि ये नकारात्मक विचार आपको निम्न लक्षणों की ओर ले जाते हैं:

थकान, बुरी तरह से टूटा हुआ, दुर्बल, नकारात्मक, असहाय, मायूस, प्रेरणा से परे, अनियंत्रित, अवसादग्रस्त, निराशावादी, अप्रसन्न, उद्वेगी व उत्सुक आदि।

क्या ये जीवन में वृद्धि देने वाला अनुभव है या फिर जीवन का क्षय करने वाला अनुभव है? मुझे पक्का यकीन है कि आप भी दूसरा विकल्प ही कहेंगे। यदि चाहें तो इस अभ्यास को अपनाएँ:

एक हाथ अपने दिल पर रख कर बोलें मानो आप जो भी कह रहे हैं, वह आपके दिल से निकली बात है:

मैं अपने मन और शरीर पर संपूर्ण नियंत्रण चाहता हूं।

मैं अपने चेतन और अवचेतन मन की सारी नकारात्मकता से मुक्ति चाहता हूं।

मैं इन भावों को जीवन में अनुभव करना चाहता हूं: सकारात्मकता, जीवंतता, ऊर्जा से भरपूर, आशावादी, प्रेरित, आग्रही, मजबूत, आत्मविश्वासी, शांतिपूर्ण, स्पष्ट, शांत, स्वाभिमान आदि।

अब देखें कि आप भीतर से कैसा महसूस कर रहे हैं? मुझे पक्का यकीन है कि आप, एक नई और सशक्त अवस्था में होंगे।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें।

1. मन को प्राप्त होने वाली सूचना व छाप की गुणवत्ता के प्रबंधन द्वारा का प्रबंधन कर सकते हैं।
2. मन के भटकने का प्रमुख कारण यह है कि हम स्वयं को ही..... मानने लगते हैं।
3. मन को अनावश्यक यहाँ वहाँ भगाने से हमारी का क्षय होता है।

5.5 विचारों को दिशा देना

हमारे मन में निरंतर विचार प्रवाहित होते रहते हैं और ये प्रवाह बाधारहित होता है। भले ही हम इन पर ध्यान दें अथवा न दें, ये निरंतर प्रवाहित होते रहते हैं। यदि ये सकारात्मक हों तो ये हमारे मित्र हो सकते हैं और यदि ये नकारात्मक हैं तो हमारे शत्रु हैं। अब सवाल यह पैदा होता है कि इनका किया क्या जाए। हम इन विचारों को रोक नहीं सकते किंतु इन्हें एक दिशा तो दे ही सकते हैं।

तो हमें अपने मन को दिशा देने के बारे में सोचना होगा। इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है? क्या इस लक्ष्य को प्राप्त करना सहज है? यदि आप भी हाँ में विश्वास रखते हैं तो बेशक आप प्रगति कर सकते हैं। यदि नहीं तो, इसे पढ़ने में अपना समय नष्ट न करें। कुछ मामले ऐसे होते हैं, जब मनुष्य का अपने मन पर बिल्कुल नियंत्रण नहीं रहता, तब वह पागल हो जाता है। इसी तरह जब तक हम अपने मन को नियंत्रण में रखना नहीं सीख लेते, यह हमें भी मूर्खता की ओर ले जाता रहेगा। इस लक्ष्य को पाए बिना सच्ची सफलता नहीं पाई जा सकती, भले ही कोई जग को क्यों न जीत ले, यदि वह अपने मन का दास है तो वह कभी प्रसन्न नहीं रह सकता।

केवल एक स्वस्थ मन ही केंद्रित रहते हुए अपने लक्ष्य तक जा सकता है। आप महाभारत के अर्जुन का उदाहरण ले सकते हैं, केवल वही था जिसने पक्षी की आंख को देखा और निशाना लगाने में सफल रहा। उसका पूरा मन लक्ष्य के प्रति निर्देशित था। जो मन केंद्रित होना नहीं जानता, वह कभी वांछित परिणाम नहीं पा सकता है।

मन को दिशा देना या अनुशासन में रखना सहज कार्य नहीं है: इसके लिए आपको दृढ़ संकल्पशक्ति, धैर्य व संयम की आवश्यकता होगी। पहले हमें मन की प्रकृति को जान लेना चाहिए, यह हमेशा अतीत या भविष्य में ही विचरना चाहता है। हमारा प्रयास यही होना चाहिए कि इसे वर्तमान में

रखा जा सके। मन शीघ्र ही नए उपायों और आवेगों का आदी हो जाता है आप भी मन के गुलाम बन कर उन्हीं वस्तुओं और इच्छाओं के पीछे भागने लगते हैं। आप जान नहीं पाते कि अतीत में कभी मन की यह प्रवृत्ति कारगर नहीं रही ।

मन इस ब्रह्माण्ड की सबसे तेज चलने वाली वस्तु है। इसकी गति प्रकाश की गति से भी तेज है। यह एक सैकड़े के कुछ अंश में ही धरती से मंगल तक जा सकता है इसलिए सावधान!! मन को अपने वश में रखने के इस कार्य के लिए आपको निरंतर अभ्यास और कड़े संकल्प की आवश्यकता होगी। मन की गति बड़ी तेज होती है। आरंभ में आप कम गति वाले वाहन पर सवार होंगे तो ठीक रहेगा। जब आप मंत्रोच्चार करते हैं तो यही होता है, प्राणायाम या ध्यान के साथ मंत्रोच्चार करने से आप पाएंगे कि मन धीरे—धीरे आपके वश में आ रहा है।

विचारों को दिशा देने के चरणः

1. मन तथा श्वास का आपस में गहरा संबंध है। यदि आप एक सच्चे जिज्ञासु हैं तो प्रतिदिन दस से पंद्रह मिनट तक योग व प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करें। आप धीरे—धीरे पाएंगे कि श्वास पर नियंत्रण पाने के साथ—साथ आप अपने मन को भी नियंत्रण में रख पा रहे हैं।
2. हर रात सोने से पहले कम से कम दस मिनट तक कोई आध्यात्मिक पुस्तक या अच्छे ग्रंथ पढ़ें। इस तरह आपके श्रद्धाभाव में वृद्धि होगी तथा ईश्वर के प्रति आभार प्रकट कर पाएंगे।
3. मन को नियंत्रित करने के लिए दमन का सहारा कभी न लें। हो सकता है कि कुछ समय के लिए ये उपाय आपको कारगर लगें किंतु कुछ ही समय में इसके भयंकर परिणाम सामने आ सकते हैं। ऐसा मन अवसर पाते ही पुनः अपने हिसाब से चलने लगता है।
4. मौन मन के लिए उपवास का काम करता है। प्रतिदिन के अभ्यास से आप अपने कौशलों में निखार ला सकते हैं। पहले आपको लगेगा कि विचारों का प्रवाह तो थमने का नाम ही नहीं ले

रहा, उस समय व्यथित होने की बजाए उन्हें केवल साक्षी भाव से देखें। यदि विचारों में बह जाएं तो नए सिरे से शुरुआत करें। प्रतिदिन दस मिनट का अभ्यास करें। यदि ये आपको कठिन जान पड़े तो आप भीतर ले जाने वाली श्वास की गिनती के साथ आंख कर सकते हैं, यदि गिनती छूट जाए तो फिर से आरंभ करें। इस तरह आपमें निरंतर सुधार आता जाएगा। शरीर की स्थिरता (बैठने की उचित मुद्रा) तथा नियमित श्वास से आप प्रतिदिन सुधार ला सकते हैं।

5. मौन आपके मन की भाषा है और ईश्वर ने हमें वाणी दी है। क्या आप जानते हैं कि मन के शांत न रहने के कारण ही आप अपनी पढ़ाई या कक्षा में दिए गए लैक्चर का आधा अंश भी ग्रहण नहीं कर पाते? चाहे आप कुछ भी कर रहे हों, मन की बकबक लगातार चलती रहती है तो ऐसे में आप अपने जीवन के कैसे होने की कल्पना कर सकते हैं!!!!!!

6. मन के लिए शुद्धता का होना भी अनिवार्य है। ध्यान से देखें कि किस तरह के भोजन, कर्मों या लोगों की संगति से मन की व्याकुलता बढ़ती है।

7 ऊर्जा व मौन से उपजा कर्म अंतर्जात बुद्धिमता का कर्म होता है, जो कि अवैयकितक तथा आध्यात्मिक होता है। इसके माध्यम से तत्काल उचित कर्म संपन्न होता है तथा मेमोरी माइंड को उत्तेजित भी नहीं करना पड़ता।

8. मन हमेशा सवाल पूछता रहता है और इसके पास कभी सवालों की कमी नहीं होती। जब एक जवाब मिलता है तो कई और सवाल खड़े हो जाते हैं। जब तक इन सवालों के स्रोत का कुछ नहीं किया जाता तब तक आप उस सच्चे प्रश्न का उत्तर नहीं पा सकते कि— मैं कौन हूं? यही एक अंतिम प्रश्न है और हर व्यक्ति के भीतर ही यह उत्तर छिपा है। हम अनेक चीजों के अध्ययन में सालों लगा देते हैं किंतु यदि हम अपने मन को पढ़ना और वश में रखना सीख लें तो पूरा जीवन अलग हो जाएगा, मन ही वह आवरण है, जिसके माध्यम से हम संसार को देखते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 3

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. मौन मन के लिए उपवास का काम करता है।
 2. मन इस ब्रह्माण्ड की सबसे तेज चलने वाली वस्तु नहीं है।
 3. मन को दिशा या अनुशासन में रखने के लिए दृढ़ संकल्प शक्ति, धैर्य एवं संयम की आवश्यकता होती है।
-

5.6 मन से अपने पक्के मित्र की तरह पेश आएं

यदि हम अपने सच्चे स्वरूप को जान लें तो मन को अपना मित्र बना सकते हैं। हमें यह समझ लेना चाहिए कि आत्मा ही मन की स्वामी है, मन की दासी नहीं है और मन, बुद्धि व संस्कार उसके विभाग हैं। आत्मा उनसे मार्गदर्शन लेने की बजाए उन्हें कार्य करने का मार्गदर्शन देती है। अतः यदि हम सच्ची आत्मा को जान लें तो मन को अनुशासित करते हुए मित्र बनाना बड़ा सहज हो जाएगा।

अनुशासन का अर्थ है— मन, बुद्धि व सृति का भीतरी अनुशासन। आज हमारे मन ने हमें दास बना लिया है, बुद्धि भ्रष्ट हो कर गलत निर्णय लेने लगी है, मेमोरी व्यर्थ व नकारात्मक फाइलों से सक्रिय है और आत्मा इस आंतरिक अनुशासन के बिना स्वयं को शक्तिहीन पा रही है। केवल बाहरी अनुशासन के बल पर जीवन नहीं जीया जा सकता। अनुशासन सौ प्रतिशत अंक पाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। **मन व शरीर के संबंध तथा समाज के माध्यम से आत्मा और पर्यावरण की अवस्था** आपस में गहरा संबंध रखते हैं। इन दोनों की स्वस्थ और अनुशासित अवस्था ही इस दुनिया को रहने के लिए एक बेहतर जगह बना सकती है। सभी छह कारकों (आत्मा, मन, शरीर, संबंध, समाज, पर्यावरण) की मूल, स्वस्थ व अनुशासित अवस्थाएं नीचे दी गई हैं:

आत्मा की मूल अवस्थाएँ: परमानंद, संतुलन, सत्य, ज्ञान, शांति, प्रेम, आनंद, शुद्धता व शक्ति आदि।

मन की मूल अवस्थाएँ: सकारात्मकता, सामंजस्य, संतुलन, अनुशासन आदि

शरीर की मूल अवस्थाएँ: स्वास्थ्य की जीवंतता व संतुलन आदि।

संबंधों की मूल अवस्थाएँ: सौहार्द, सम्मान व गंभीरता आदि।

समाज की मूल अवस्थाएँ: अनुशासन, सहयोग, न्याय, धैर्य आदि।

पर्यावरण की मूल अवस्थाएँ: साफ—सफाई, सामंजस्य, संतुलन आदि।

इन सभी छह कारकों की अवस्थाएं आपस में एक—दूसरे पर निर्भर करती हैं। पर्यावरण या समाज की सभी अवस्थाओं में ही अन्य अवस्थाएं भी आ जाती हैं। समस्या व समाधान का बीज दोनों ही आत्मा की अवस्था हैं। आत्मा को बदलने का अर्थ होगा, संसार को बदलना। सजगता—विचार—निर्णय—कर्म—परिणाम, ये कारण व प्रभाव के नियमों के आधार पर चक्रीय रूप से दोहराए जाते हैं। शरीर की सजगता से एक नकारात्मक श्रृंखला बनती है तथा आत्मा की सजगता से एक सकारात्मक श्रृंखला बनती है। जब कभी विचार की गुणवत्ता के महत्व को प्रकट करने व शुद्ध अनुभव की इच्छा उत्पन्न होती है, तब बुद्धि उन्हीं विचारों या बीजों को चुनती है जिनसे फल की प्राप्ति हो सकती है। यदि मैं इच्छा, संतुष्टि, प्रेम, आनंद व शक्ति की इच्छा रखता हूं तो मैं उन विचारों व संस्कारों को मिटाने की चेष्टा करूंगा जो असामंजस्य तथा शांतिहीनता का कारण बनते हैं। संस्कारों के रूप में दर्ज सकारात्मक व नकारात्मक विचार प्रायः मन के स्त्रीन पर आने के लिए संघर्षरत रहते हैं। मेरी मूल अनुशासित अवस्था ही मेरी चेतना का उच्चतम स्तर है।

उस उच्चतम अवस्था में पुनः जाने के लिए मैं अपने मन के साधन— भावों व विचारों का प्रयोग करता हूं। मैं बुद्धि के माध्यम से अपने लक्ष्य की महानता का बोध पाता हूं। मैं संस्कारों, मन के अनुशासन, बुद्धि की संकल्प शक्ति को अपना कर तथा संदेहों से ऊपर उठ कर लक्ष्य के प्रति

कदम बढ़ाता हूं। संकल्प शक्ति ही मेरी वह योग्यता है जिसके बल पर मैं अपने कल्याण के लिए आदर्शों को प्रयोग में लाता हूं तथा हानिकारक गतिविधियों से स्वयं को बचाए रखता हूं। एक दुर्बल व अनुशासनहीन आत्मा में बुद्धि तय नहीं कर पाती कि किन विचारों को मन में स्थान दिया जाना चाहिए; वे आदतों, संस्कारों की छाप, आसपास के वातावरण, दूसरों के मनोभावों के कारण आते रहते हैं तथा इन छह कारकों के सामंजस्य को नष्ट कर देते हैं।

एक अनुशासित मन बाहरी प्रकृति का किस प्रकार पोषण करता है

एक गांव में काफी लंबे समय से वर्षा नहीं हुई थी। गांव के खेत और कुएं सूख गए थे। तभी उस गांव में एक साधु आया। लोगों ने आंखों में आंसुओं के साथ अपनी दयनीय दशा का वर्णन किया। साधु ने निर्णय लिया कि वह उन्हें इस कष्ट से मुक्त करेगा। उसने गांव के मध्य ध्यान लगाने के लिए एक स्थान देने की विनती की। उसके ध्यान से वर्षा के देव प्रसन्न हुए और पूरे गांव में मूसलाधार वर्षा हुई। गांव वाले आनंदित हो उठे। वे साधु के पास गए तथा आभार प्रकट कर बोले “आपने यह कैसे कर दिखाया?” साधु ने उत्तर दिया” जब मैंने ध्यान लगाया तो मेरे मन में शांति छा गई और पूरा शरीर एक सामंजस्य में आ गया। मेरे आसपास का वातावरण भी उस सामंजस्य के अनुकूल था। उसी सामंजस्य ने बाहरी वातावरण में बदलाव पैदा किया और बरसात का मौसम बन गया। फिर तेज वर्षा हुई। यदि आप प्रकृति के साथ तालमेल बना रखते हैं तो वह भी आपके साथ तादतम्य बनाए रखती है।”

यदि अनुशासित विचारों व भावों के साथ आपके पास मानसिक शक्ति भी हो तो बाहर भी वही वातावरण बन जाता है। प्रकृति के साथ भी ऐसा ही है। यदि कोई दूसरों से छल नहीं करता तो प्रकृति भी मनुष्य से छल नहीं करेगी। जेन साधु ने इसी दर्शन को सिद्ध कर दिखाया था

एक अनुशासित मन नृत्य करता है और हमारे शरीर को भी किसी भी परिस्थिति में नृत्य करने के योग्य बनाता है। लोग इसलिए नाचते हैं कि कोई प्रसन्नता मनाने का अवसर या कारण होता है किंतु अनुशासित मन जीवन के किसी भी पल में प्रसन्नता पाने के लिए नृत्य करता है।

अभ्यास प्रश्न: 4

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. शरीर के प्रति सजगता एक नकारात्मक शृंखला बनाती है जबकि आत्मा की सजगता से एक सकारात्मक शृंखला का निर्माण होता है।
2. आत्मा की अनुशासित अवस्था ही चेतना का उच्चतम स्तर होता है।
3. अनुशासित मन जीवन के किसी भी पल में प्रसन्नता पाने के लिए नृत्य करता है।

5.7 शब्दावली

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| अवचेतन मन या मेमोरी बैंक | — | यह चेतना के उस स्तर को संदर्भित करता है जो हमारे वर्तमान जागरूकता से परे होता है। |
| अवचेतन स्मृतियां | — | प्रतिदिन के जीवन में देखें और सुने गए दृश्यों की छाप |
| शृंखलाबद्ध | — | एक के बाद एक |

5.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. विचार क्या है? इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
2. हम अपने विचारों को कैसे प्रबंधित कर सकते हैं?
3. विचारों को कैसे दिशा निर्देशित किया जा सकता है?
4. मन से सच्चे मित्र की तरह पेश आने की प्रक्रिया का वर्णन करें।

5.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य 2. सत्य 3. असत्य 4. सत्य 5. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. विचारों 2. मन 3. प्राणऊर्जा

अभ्यास प्रश्न: 3

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 4

1. सत्य 2. सत्य 3. सत्य

5.10 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस– डॉ सतीश आहूजा, डॉ बी. के चन्द्रशेखर और डॉ सुनीति आहूजा, सिंग्फा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

इकाई – 6

भावना प्रबंधन

इकाई की रूपरेखा

6.0 उद्देश्य

6.1 प्रस्तावना

6.2 परिचय

6.3 भावना क्या है ?

6.4 भावनाओं के प्रकार

6.5 भावनात्मक क्षमता या अनुपात

6.6 भावनात्मक स्वतंत्रता

6.7 शब्दावली

6.8 निबंधात्मक प्रश्न

6.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

6.10 संदर्भ ग्रंथ

6.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- यह समझ पायेंगे कि भावना क्या है ।
- भावनाओं के प्रकारों के बारे में जान पायेंगे ।
- भावनात्मक स्मृति के बारे में जान पायेंगे ।
- भावनात्मक क्षमता (EQ) (Emotional Quotient) के बारे में जान पायेंगे ।

- EQ के घटक के बारे में जान पायेंगे ।
- भावनात्मक स्वतंत्रता की अवधारणा के बारे में जान पायेंगे ।

6.1 प्रस्तावना

हमारी भावनाएँ हमें दूसरों के साथ संवाद करने में मदद करते हैं। हमारे चेहरे का भाव, उदाहरण के लिए, भावनाओं की एक विस्तृत शृंखला को व्यक्त कर सकते हैं। यदि हम दुःखी या आघात की अवस्था में दिखाई दे रहे हैं तो हम अन्य लोगों को ऐसा संकेत भेज रहे हैं कि हमें उनके मदद की आवश्यकता है। यदि हम मौखिक रूप से दक्ष हैं तो हम अपनी भावनात्मक जरूरतों को अच्छी तरह व्यक्त करने में सक्षम हो सकते हैं और उन्हें पूरा करने का भी हमें बेहतर मौका मिलेगा। यदि हम दूसरों के भावनात्मक परेशानियों को अच्छी तरह सुन सकते हैं तो हम ऐसा महसूस कर सकते हैं कि हम उन्हें अच्छी तरह समझ रहे हैं और उन्हें महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करते हुए हम उनका ध्यान रख सकते हैं।

6.2 परिचय

हम खुश हैं इस बात को महसूस करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम कब अपने आप को खुश महसूस करते हैं। जब हम खुशी महसूस करते हैं तो ऐसा लगता है कि हम संतुष्ट और भरे हुए हैं। यह भावना तब आती है जब हमारी जरूरतें खासकर भावनात्मक जरूरतें पूरी हो जाती हैं। हमारे पास भोजन और अन्य भौतिक संसाधनों की कोई कमी नहीं होती है लेकिन फिर भी हम दुःखी होते हैं। हमारी भावनाएँ और एहसासों के माध्यम से हमें यह पता चलता है कि हम कब दुःखी हैं और हमें किसी चीज की जरूरत है। जितने ही बेहतर तरीके से हम अपनी भावनाओं की पहचान कर सकते हैं उतनी ही आसानी से हम यह निर्धारित कर सकते हैं कि खुश रहने के लिए किस चीज की जरूरत है। जितने ही बेहतर तरीके से हम अपनी भावनाओं की पहचान

कर सकते हैं उतनी ही आसानी से हम यह निर्धारित कर सकते हैं कि खुश रहने के लिए किस चीज़ की ज़रूरत है। यह कहना उचित लगता है कि सामान्यतः विश्वासों द्वारा हम विभाजित होते हैं और भावनाओं द्वारा हमें एकजुट किया जाता है।

6.3 भावना क्या है?

भाव किसी व्यक्ति की मानसिक दशा के जटिल मानसिक व भौतिक अनुभव हैं जो जैवरसायनिक (भीतरी) तथा पर्यावरणीय (बाहरी) प्रभावों से मिलते हैं। मनुष्यों में आधारभूत रूप से भावों में मनोवैज्ञानिक उत्प्रेरण, प्रकटशील व्यवहार तथा सजग अनुभव शामिल हैं। भाव को व्यक्तित्व, प्रवृत्ति, मनोभाव, आवेग व प्रेरणा आदि से जोड़ा जाता है। प्रेरणाएं व्यवहार को निर्देशित व ऊर्जान्वित करती हैं। जबकि भाव सकारात्मक या नकारात्मक प्रेरणा को प्रभावी घटक प्रदान करते हैं।

यद्यपि भावों को वर्गीकृत करने के लिए अनेक अनुशंसाएं दी गई हैं किंतु किसी को भी सुनिश्चित नहीं माना जा सकता। मोटे तौर पर इसे निम्नलिखित वर्गों में बांट सकते हैं:

- संज्ञानात्मक बनाम असंज्ञानात्मक भाव
- अंतर्जाति भाव बनाम संज्ञानात्मक भाव
- अवधि के आधार पर वर्गीकरण: कुछ भाव पलों में अपना रूप दर्शाते हैं तो कईयों को अनेक वर्ष लग जाते हैं।

लोग अपनी भावनात्मक अवस्थाओं के अनुसार अलग—अलग तरीके से पेश आते हैं जैसे— रोना, लड़ना या पलायन आदि। यदि कोई उस व्यवहार के बिना भाव को रख सकता तो हम कह सकते थे कि व्यवहार भाव के लिए अनिवार्य नहीं है।

भावनात्मक स्वतंत्रता का अर्थ है कि आपको अपने मन को नकारात्मक भावों व व्यवहारों से मुक्त करना होगा। हम कह सकते हैं कि शरीर की प्राणऊर्जा में बाधा देने वाले नकारात्मक भावों से मुक्ति की तकनीक को ही भावनात्मक स्वतंत्रता तकनीक कहते हैं।

हम भावों की तुलना सागर की तरंगों से भी कर सकते हैं। यदि कोई अच्छा तैराक है तो ये तरंगें उसे बहुत आनंद देंगी वहीं दूसरी ओर अनाड़ी के लिए परेशानी का कारण बन जाएंगी। ठीक इसी तरह, मनुष्य का जीवन एक सागर की तरह है तथा भाव इसकी तरंगें हैं।

भावनाएं

भावनाओं या इमोशंस को आप ई—मोशन भी कह सकते हैं, ऊर्जा जो गति प्रदान करती है। अब प्रश्न यह उठता है कि ये किस को गति प्रदान करती हैं? भावनाएं विचारों की ऊर्जा को गति प्रदान करती हैं। भावनाएं ही विचारों की दशा व दिशा निर्धारित करती हैं। ये जीवात्मा को भी संवदेनशील बना देती हैं, जिसके फलस्वरूप सभी क्रियाएं—प्रतिक्रियाएं घटती हैं। भावना एक निर्धारक शक्ति भी है। यही कारण है कि व्यक्ति कभी—कभी भावनाओं में बह भी जाते हैं। ये हमारी आत्मा की गहराई में जा कर अपने निशान इस प्रकार छोड़ आती हैं कि हम स्वयं को भी नहीं पहचान पाते। जब किसी विचार बिंदु पर शक्तिशाली भावों का आक्रमण होता है तो वह उसी प्रकार एक शक्तिशाली कंपन पैदा करता है जिस प्रकार यूरेनियम विखंडित हो कर ऊर्जा उत्पन्न करता है।

भावों के बिना विचार यांत्रिक हो जाते हैं। भावनाएं विचारों को चुंबकीय बना देती हैं। भावों के बिना विचारों की तुलना न्यूट्रल गीयर पर चलने वाले वाहन से की जा सकती है। भाव विचारों के गीयर बदलते हैं जिससे वाहन गति पकड़ता है। भावों की तुलना हृदय व आत्मा के मेल से भी की जा सकती है। जब विचार व भावना का समन्वय हो जाता है तो कह सकते हैं कि दिल का दिमाग से गहरा तालमेल है।

इस प्रकार भावना ही आत्मा का सार है, उसकी प्रेरणा है। प्रदर्शन व कलात्मक कार्य केवल भावात्मक ऊर्जा के बल पर ही संपन्न किए जा सकते हैं। इसे आप एक सादे से उदाहरण से समझ सकते हैं। प्रार्थना के दौरान केवल मंत्रोच्चार से ही हमें कोई शांति नहीं मिलती क्योंकि वैचारिक स्तर पर वह यांत्रिक होती है। दिव्य भावों के साथ की गई प्रार्थना ही भवित कहलाती है। इसी से मन को सच्ची शांति मिलती है, चुंबकीय चक्र सक्रिय होता है तथा वातावरण में शांत और प्रभावी तरंगें प्रवाहित होती हैं। अपने व दूसरे के भावों को समझ कर चलने वाली बुद्धि 'भावनात्मक बुद्धि' कहलाती है।

- भावनाएं कहां उत्पन्न होती हैं— भावनाएं सजग मन में भी जन्म लेती हैं जो कि विचार पैदा करने के लिए भी उत्तरदायी है।
- भावनाएं कैसे उत्पन्न होती हैं— यह विचारों की गुणवत्ता पर निर्भर करता है।
- यदि विचार उत्पन्न या प्राप्त होता है तो उसे कार्यरूप में परिणत करने के लिए बल की आवश्यकता होती है। तब सजग मन भाव पैदा करता है जिससे विचारों को वांछित दिशा में जाने में सहायता मिलती है।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. भावों के बिना विचार हो जाते हैं।
2. विश्वासों द्वारा हम विभाजित होते हैं और भावनाओं के द्वारा हमें किया जाता है।
3. भावनाओं की पहचान हमें खुश रहने के लिए आवश्यक वस्तु के में मदद करती है।

6.4 भावनाओं के प्रकार

भावनाओं को निम्न श्रेणियों में बांट सकते हैं:

अ. सकारात्मक भाव: जो भाव मन की सकारात्मक अवस्था को बनाते हुए, उसे शुद्ध प्रेम, शांति, आनंद, परमानंद व प्रसन्नता से भरपूर रखते हैं। वे हैं

- सच्चा प्रेम
- करुणा
- शांति व समानता
- भक्ति
- हास्य
- आश्चर्य
- मेहमानवाजी
- समानुभूति
- आशा
- रुचि

ब. नकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव लक्ष्य प्राप्त करने की राह में बाधा देते हैं और भावनात्मक तालमेल को नष्ट कर देते हैं। ये भाव मन को भय, घृणा, क्रोध, काम, अहंकार आदि बुरी भावनाओं से भर देते हैं। जिनसे जीवन में अवसाद व निराशाजनक रवैए को प्रोत्साहन मिलता है। निम्नलिखित भावों को नकारात्मक भावों की श्रेणी में रख सकते हैं:

- क्रोध
- उद्वेग
- अवसाद
- मायूसी
- निराशा
- दुःख

- ईर्ष्या
- अभिमान
- भय
- कामुक प्रेम

स. शक्तिशाली विचार (निर्भीकता व वीरता की भावनाएं)

निर्भीकता व वीरता की शक्तिशाली भावनाएं हमारे मन को साहस व गतिशीलता से भर देती हैं। इन भावनाओं से आज के अर्जुनों को पुरुषार्थ से युक्त जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है। ऐसी भावनाओं के वशीभूत जीवात्मा को कोई भी दबाव या चिंता विचलित नहीं कर पाते। ऐसे जीव अपनी दुर्बलताओं का डट कर सामना करते हैं। वे परिस्थितियों से हार मानने की अपेक्षा पूरी वीरता से उनका सामना करते हैं। शक्तिशाली भावनाओं से युक्त मन पर विषम परिस्थितियां भी हावी नहीं हो पातीं। वे अपने साहस और धैर्य से जीवन की हर कठिनाई का सामना करते हैं। ये शक्तिशाली भाव विश्वास और संकल्प शक्ति से भरपूर होने के साथ-साथ ऐसे व्यक्तित्व का निर्माण भी करते हैं जो आत्मरूपांतरण से जगत रूपांतरण में सफल हो सके।

हमारे मन में छिपे ये सकारात्मक या नकारात्मक भाव, भावना से जुड़ी घटना के सामने आते ही प्रकट हो जाते हैं। एक ऐसे गुस्सैल आदमी का उदाहरण लेते हैं जो किसी भी हालात में गुस्सा हो जाता है। वह अपनी मर्जी के खिलाफ कुछ भी होते ही भड़क जाता है। भले ही वह गलत क्यों न हो किंतु हमेशा दूसरों की गलतियां निकालता है। ऐसे ही दूसरे मामले में कोई भी चेनस्मोकर यदि सिगरेट की दुकान देख ले तो उसमें सिगरेट पीने की तलब जाग जाती है। वह आदतन कोई भी गमी या खुशी की घटना होते ही तत्काल धूम्रपान करने लगता है। ये भाव हमारी दिनचर्या या वातावरण से विकसित हो सकते हैं या हमारे बीते अनुभव या जीवन में घटी कोई गंभीर दुर्घटना भी इनकी एक वजह हो सकती है।

भावनाओं के प्रभाव

हमारे चेतन में उठने वाला प्रत्येक विचार (अच्छा या बुरा) हमारी भावनात्मक स्मृति को उत्तेजित करता है। इससे हमारे मन में उससे जुड़ी भावनाएं पैदा होती हैं। ये भावनाएं सकारात्मक, नकारात्मक या शक्तिशाली हो सकती हैं। यही भावनाएं हमारे रवैए का निर्माण करती हैं। हमारा दृष्टिकोण ही कल्पना शक्ति को कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। हमारे अवचेतन मन में विचारों के प्रभावचिन्ह अंकित होते हैं। जिनसे शरीर की अंतःस्रावी ग्रंथियां सक्रिय हो जाती हैं तथा नाना प्रकार की संवेदनाएं जन्म लेती हैं। इस प्रकार एक विचार निम्नलिखित मार्ग तय करता है और हमारे मन व शरीर को प्रभावित करता है।

विचार → भाव → रवैया → नजरिया → निर्णय → कार्य (शरीर द्वारा) → स्मृति की छाप → संवेदनाएं (शरीर में) → सक्रिय ग्रंथियां व हारमोनों का स्राव → शरीर पर प्रभाव

भावनात्मक स्मृति

जब स्मरणशक्ति से विचार आते हैं तो वे अपने साथ भाव भी लाते हैं, जिसे हम भावात्मक स्मृति कहते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि भावनात्मक स्मृति वह स्मृति होती है जो बीती घटनाओं, लोगों व स्थानों से जुड़ी होती है। उदाहरण के लिए: आप कार चलाते हुए संगीत सुन रहे हैं और अचानक दुर्घटना हो जाती है। अब ये घटना आपके मेमोरीबैंक में दर्ज हो जाएगी। जब भी आप कार चलाते समय वही संगीत सुनेंगे तो आपको उस दुर्घटना की याद आएगी।

यहां स्मृति वीडियो टेप, सीडी या डीवीडी की तरह हमारी बीती घटनाओं पर काम करती है। इसमें भविष्य से जुड़े कुछ काल्पनिक दृश्य भी शामिल होते हैं, जिनमें वह व्यक्ति जीना या रहना चाहता है। इसे अवास्तविक स्मृति भी कहते हैं। जब चेतन मन में यह फाइल खुल जाती है तो व्यक्ति

कल्पनाओं और फैंटेसी की दुनिया में घूमने लगता है। इस तरह हमारे मेमोरी बैंक में वास्तविक तथा अवास्तविक दोनों तरह की स्मृतियां पाई जाती हैं।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. सकारात्मक भाव मन को शुद्ध प्रेम, शान्ति, आनन्द, परमानन्द व प्रसन्नता से भरपूर रखते हैं।
 2. नकारात्मक भाव मन को भय, घृणा, क्रोध, काम, अहंकार आदि बुरी भावनाओं से भरने में कारगर नहीं होते हैं।
 3. निर्भीकता व वीरता की शक्तिशाली भावनाएँ हमारे मन को साहस व गतिशीलता से भर देती हैं।
-

6.5 भावनात्मक क्षमता या अनुपात

भावात्मक क्षमता क्या है?

सबसे पहले तो हमें सीखना होगा कि भावात्मक क्षमता कहते किसे हैं? यह आत्मा की वह योग्यता है, जिसके बल पर वह व्यक्ति भावनाओं की ऊर्जा व बुद्धि चारुर्य को महसूस करता है। वह इसे समझते हुए अपनी क्षमता का कुशलतापर्वक प्रयोग भी करता है। ये भावनाएं मनाव ऊर्जा, सूचना, विश्वास, रचनात्मकता और प्रभाव का स्त्रोत होती हैं। हम कह सकते हैं कि आत्मा की शक्ति ही हमें अपनी व दूसरे व्यक्तियों की भावनाएं समझने व महसूस करने के योग्य बनाती है। यह शक्ति तीसरे नेत्र के प्रयोग से प्राप्त होती है। इस शक्ति के बल पर ही हम अपनी समझ के अनुसार उचित कार्य संपन्न कर पाते हैं।

इस प्रकार भावनात्मक क्षमता दूसरे लोगों से जुड़ाव और उनके संतोषजनक संबंध स्थापित करने की हमारी एक और योग्यता है। भावनात्मक क्षमता हमें समानुभूति, करुणा व प्रेरणा देने के

साथ—साथ किसी भी परिस्थिति का कुशलतापूर्वक सामना करने की योग्यता भी प्रदान करती है। एक अमेरिकी मानव—व्यवहार विज्ञानी डेनियल गोलमैन ने 1995 में सबसे पहले अपनी भावनात्मक क्षमता का उल्लेख अपनी पुस्तक 'व्हाई इट कैन मैटर मोर दैन इंटेलीजेंस कोर्शेंट (भावनात्मक क्षमता हमारी बौद्धिक क्षमता से ज्यादा महत्वपूर्ण क्यों है?)' में किया था।

भावनात्मक क्षमता हमारे सामान्य स्वभाव, बचपन के अनुभवों व गुप्त ज्ञान के मिश्रण के आधार पर बनती है। जबकि बौद्धिक क्षमता हमारे ज्ञान और क्षमताओं के आधार पर बुद्धि को आंकती है।

भावनात्मक क्षमता के अंग:

अ. आत्म—ज्ञान→ आत्म—ज्ञान भावनात्मक क्षमता का पहला अंग है। अच्छी भावनात्मक क्षमता के लिए हमें अपनी सच्ची प्रकृति व वर्तमान भावनाओं का पूरा ज्ञान होना चाहिए तथा वस्तुओं की सूक्ष्म या क्षणिक भावनाओं के संपर्क में भी रहना चाहिए।

ब. आत्म—प्रेरणा→ आत्म प्रेरणा भावनात्मक क्षमता का दूसरा अंग है। ये प्रेरणाएं तीन प्रकार की होती हैं

1. भय से युक्त प्रेरणा:

कई व्यक्ति समाज में अपनी नौकरी खोने, अपना मान—सम्मान खोने या व्यापार में नुकसान होने के भय से मन लगा कर कार्य करते हैं। ऐसे दबावों से उन्हें अच्छा कार्य करने की प्रेरणा मिलती है किंतु ये प्रेरणा कुछ समय के लिए ही होती है।

2. प्रलोभन या प्रोत्साहन के कारण प्रेरणा

किसी व्यक्ति को प्रलोभन के कारण भी काम करने की प्रेरणा मिलती है। अक्सर वेतन में वृद्धि, समय—समय पर पद में होने वाली वृद्धि व बोनस आदि भी प्रलोभन के रूप में दिए जाते हैं। ऐसे प्रलोभनों की एक सीमा होती है। इनसे आप अधिक काम नहीं ले सकते क्योंकि किसी व्यक्ति की योग्यता या समय की अपनी एक सीमा होती है।

3. आत्म—प्रोत्साहन

यह भावनात्मक क्षमता का सर्वोच्च और वास्तविक भाग होता है। इसमें व्यक्ति किसी कार्य को करने के लिए दिल व दिमाग दोनों का ही प्रयोग करता है। आत्म—प्रोत्साहन की भावना से प्रेरित व्यक्ति अपने कार्य से भावनात्मक लगाव रखता है और बेहतर से बेहतर नतीजे देने को प्रयास करता है। इसे आप निम्नलिखित उदाहरण से समझ सकते हैं:

एक स्थान पर मंदिर का निर्माण कार्य चल रहा था। वहां अनेक लोग काम कर रहे थे। एक व्यक्ति ने काम कर रहे मजदूर से पूछा “आप क्या कर रहे हैं?” मजदूर ने तपाक से उत्तर दिया” दिखाई नहीं देता, मैं ईंटें उठा कर ले जा रहा हूं।” वह व्यक्ति आगे बढ़ा और दूसरे मजदूर से यही सवाल पूछा। उसने कहा” मैं अपनी रोजी—रोटी कमा रहा हूं।” वह व्यक्ति आगे बढ़ा और एक तीसरे व्यक्ति से पूछा। उसने जवाब दिया” मैं अपने देवता का मंदिर बनाने के लिए ईंटें ले जा रहा हूं।

आपने देखा कि यहां एक ही प्रश्न के तीन अलग—अलग उत्तर प्राप्त हुए। पहले उत्तर से पता चलता है कि इस काम में केवल उसके हाथ लगे हैं, दूसरा व्यक्ति हाथ और दिमाग दोनों को लगाए हुए है। तीसरा व्यक्ति हाथ, दिल और दिमाग तीनों को लगा कर काम कर रहा है। यही आत्मप्रोत्साहन है। वह भावनात्मक तौर पर काम से जुड़ा है और अपना सबसे बेहतर प्रदर्शन दे रहा है।

आत्मप्रेरणा के लिए आपके भीतर आशावादी दृष्टिकोण होना चाहिए। आप जो भी कार्य करें, उसे पूरे दिल से करें। उदासी या अवरोध से आत्मप्रेरणा नहीं मिल सकती। आत्मप्रेरणा के बल पर मनुष्य अपनी क्षमता का अधिकतम प्रयोग कर सकता है।

स. समानुभूति

समानुभूति वह गुण है जिसके बल पर कोई मनुष्य बिना कुछ सुने या जाने भी, दूसरों के भावों व भावनाओं को समझ सकता है। समानुभूति की गहरी संवेदना के साथ कोई भी दूसरे व्यक्ति से संबंध स्थापति कर सकता है। इससे आपसी व्यवहार सहज हो जाता है। यह भावनात्मक बुद्धिमता का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। समानुभूति रखने वाले लोग दूसरों के शारीरिक हावभाव से उनके मन की बात जान लेते हैं। वे बिना कहे शब्दों का संदेश भी सुन सकते हैं। यहीं नहीं उनमें विभिन्न सांस्कृतिक एवं धार्मिक मतांतरों के अस्तित्व और महत्व की गहर समझ होती है।

द. सामाजिक कार्यकुशलता

सामाजिक कार्यकुशलता का अर्थ है किसी भी विवाद को सौहार्दपूर्ण तरीके से सुलझाना और संवाद के माध्यम से सर्वमान्य स्थिति उत्पन्न करना।

वैज्ञानिक मानते हैं कि भावनात्मक बुद्धि मरितष्क की आंतरिक प्रणाली के न्यूरो संप्रष्करों में जन्म लेती है। उसके बाद ही यह भावनाओं, संवेदनाओं और मानसिक चालों को नियंत्रित करती है। वैज्ञानिक अनुसंधान संकेत देते हैं कि आंतरिक प्रणाली अभिप्रेरण, लंबे अभ्यास व प्रतिक्रिया के माध्यम से ही बेहतर ढंग से सूचनाएं एकत्रित करती है। दूसरी ओर, नियोकोर्टेक्स हमारी विश्लेषणात्मक एवं तकनीकी क्षमताओं को संचालित करती है। नियोकोर्टेक्स अवधारणाओं व तथ्यों पर आधारित होता है।

किंतु वैज्ञानिकों ने केवल मानव मस्तिष्क और भावनाओं या तर्क के कारण होने वाली उसकी उत्तेजना का ही अध्ययन किया है और उसी पर अनुसंधान भी हुए हैं। उन्होंने जीव के आत्मा पक्ष को पूरी तरह से उपेक्षित किया है जबकि वह सजीव वस्तु आत्मा ही है जो तर्कों या भावनाओं के लिए मानव मस्तिष्क का प्रयोग करती है। आत्मा की भावनाओं व भावनात्मक क्षमता में बौद्धि की व्यावहारिक विधियों पर अनुसंधान करने से अधिक सार्थक परिणाम सामने आएंगे।

भावनात्मक क्षमता कितनी महत्वपूर्ण है?

भावनात्मक क्षमता का स्तर व्यक्ति को शारीरिक नर्तन की अपेक्षा सदैव बौद्धिक नर्तन की प्रेरणा देता है। शारीरिक रूप से प्रसन्न व्यक्ति तो केवल किसी अवसर विशेष पर ही प्रसन्न हो पाता है किंतु भावनात्मक क्षमता का धनी सदैव प्रसन्नतचित्त रहता है।

उच्चस्तरीय भावनात्मक क्षमता के लाभ:

ऐसा व्यक्ति किसी भी प्रकार की परिस्थिति का सामना बेहतर तरीके से कर पाता है। वह स्वयं को विभिन्न परिस्थितियों में प्रेरित करने की क्षमता रखता है। वह न केवल स्वयं को सहारा देगा बल्कि दूसरों को भी मानसिक समर्थन देने के लिए सदैव प्रस्तुत रहेगा।

निम्नलिखित पर ध्यान दें

कुछ लोग बहुत प्रसन्नचित्त हैं और वे शादी की एक दावत में नाच गा कर अपने मन के भाव प्रकट कर रहे हैं। वे नाच रहे हैं क्योंकि वे प्रसन्न हैं। उसी पार्टी में एक व्यक्ति शारीरिक रूप से उपस्थित हो कर भी मानसिक रूप से व्याकुल है। वहां उसकी मौजूदगी मात्र एक औपचारिकता है। उसके कार्यालय में कनिष्ठ को मिली पदोन्नित ही उसके दुख का कारण है। वह अपने भावों को संभाल नहीं पा रहा और जिससे भी मिलता है, उसके सामने अपने दुख और ईर्ष्या के भावों को व्यक्त करता है। वह नाच और गाने का आनंद नहीं उठा पा रहा क्योंकि वह प्रसन्न नहीं है।

यहां व्यावहारिक रूप से भावनाओं का प्रबंधन किया जाना चाहिए। यहां भावनात्मक क्षमता का स्तर भी काफी ऊँचा चाहिए। तभी वह प्रसन्नता की भावनाओं को व्यक्त कर पाएगा किंतु जब तक वह मानसिक चित्रण के माध्यम से बृद्धि को नहीं नचाता, तब तक कुछ नहीं हो सकता। उच्च बौद्धिक क्षमता का धनी व्यक्ति मानसिक चित्रण के माध्यम से सारी घटना को सकारात्मक प्रकाश में देख सकता था। वह उस जूनियर से ईर्ष्या करने की बजाए उसे दिल से बधाई दे कर उसकी श्रेष्ठता स्वीकार कर सकता था और देख सकता था कि आने वाले समय में उसे भी पदोन्नति मिल रही है। वह देख सकता था कि वह अपने अच्छे और बेहतर काम की वजह से अधिकारियों का ध्यान अपनी ओर खींचने में सफल रहा। वह इस घटना को अपने कैरियर के लिए एक चुनौती के रूप में ले सकता था ताकि अपनी कमियों को सुधार कर कार्यक्षमता में वृद्धि कर सके। ऐसा करने पर ही वह बौद्धिक रूप से उस खुशी में शामिल होने के योग्य हो जाता। किसी भी व्यक्ति को खुशी के मौकों को हाथ से जाने नहीं देना चाहिए। उसे सही अवसर के अनुसार मानसिक चित्रण के माध्यम से अपनी मनोदशा बदलने की कला सीखनी चाहिए।

इस प्रकार भावनात्मक क्षमता ही वह योग्यता है जो किसी भी तरह के उदास या दुख से भरे मनोभावों की मानसिक छवि को सकारात्मक बना सकती है। जिससे मनुष्य स्वयं को प्रसन्नचित्त और आनंदित पाता है। मानसिक चित्रण की शक्ति ही मानसिक क्षमता के स्तर में वृद्धि की कुंजी है। यही बढ़ा हुआ स्तर अर्द्धचेतन मन के भावात्मक बंधनों को तोड़ेगा और अर्द्धचेतन मन नई सकारात्मक मानसिक छवियों के माध्यम से स्वयं को प्रसन्नता और आनंद के भावों में सराबोर पाएगा।

अपने भीतर छिपी प्रसन्नता और आनंद को पाने के लिए मानसिक चित्रण की शक्ति को बढ़ाना होगा और उसे भावात्मक क्षमता के स्तर में वृद्धि के बाद ही पाया जा सकता है।

भावना प्रबंधन

भावनात्मक तनाव से स्मरणशक्ति व कार्य करने की क्षमता घटती है और सही तरीके से सोचने व कल्पना करने की योग्यता भी प्रभावित होती है। यह बुद्धि को उचित दिशा में कार्य नहीं करने देता। यदि व्यक्ति अपनी भावनाओं का प्रबंधन सीख ले तो वह अपने विवेक का प्रयोग करना भी सीख लेता है। इस प्रकार वह कभी स्वयं को भावनात्मक तौर पर दुर्बल नहीं पाता। भावनाओं के प्रबंधन को दो कारणों से महत्वपूर्ण माना जाता है:

अ. जो लोग अपनी भावनाओं व संवेदनाओं पर नियंत्रण करने में सक्षम होते हैं, वे विश्वास तथा न्यायसंगत वातावरण बनाने में भी सक्षम होते हैं।

ब. भावनाओं को वश में रखने वाले व्यक्ति किसी भी तरह के परिवर्तन के साथ बदलने की क्षमता रखते हैं। जब भी किसी कार्यक्रम में कोई परिवर्तन होता है तो वे परेशान होने की बजाए वहां जाने को कुछ समय के लिए टाल देते हैं। उससे संबंधित सारी जानकारी एकत्र करते हैं। उसके बारे में अपने अधिकारी के विचार सुनते हैं और फिर उसके अनुसार ही आगे कार्यक्रम बनाते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. भावनात्मक तनाव से स्मरणशक्ति और कार्य करने की क्षमता है और सही तरीके से सोचने व करने की योग्यता भी प्रभावित होती है।
2. समानुभूति रखने वाले लोग दूसरों के शारीरिक से उनके मन की बात जान लेते हैं।
3. आत्म—प्रोत्साहन की भावना से प्रेरित व्यक्ति अपने कार्य से लगाव रखता है।

6.6 भावनात्मक स्वतंत्रता

भावनात्मक स्वतंत्रता किसे कहते हैं?

हम सदैव विभिन्न प्रकार के भावों से घिरे रहते हैं— नकारात्मक या सकारात्मक। भावों या आदतों के बुरे प्रभावों से मुक्ति पाना ही भावनात्मक स्वतंत्रता कहलाता है। जो व्यक्ति भावनात्मक रूप से स्वतंत्र नहीं होता, उसके मन में हमेशा नकारात्मक विचार ही भरे रहते हैं। शरीर की प्राणऊर्जा में बाधा देने वाले नकारात्मक विचारों से मुक्ति की तकनीक इमोशनल फ्रीडम टैक्नीक या ईएफटी कहलाती हैं।

हम भावों की तुलना सागर की लहरों से कर सकते हैं। किसी अच्छे तैराक व सर्फिंग करने वाले के लिए वे लहरें आनंद का कारण हो सकती हैं किंतु यदि वह अनुभवहीन होगा तो वही लहरें उसकी परेशानी और तनाव की वजह बन जाएंगी। ठीक इसी तरह, मनुष्य का जीवन एक सागर की तरह है तथा भाव इसकी लहरें हैं।

यदि आप बुरे स्वभाव वाले लोगों से घिरे हैं तो आप कष्ट पाएंगे। यदि आप अपनी भावनाओं को छलते हैं तो हो सकता है कि आप अपने दुख या संकट के अस्तित्व को छल रहे हैं। भावनात्मक स्वतंत्रता के लिए आत्मसंयम की आवश्यकता होगी। क्या आप दूसरे लोगों को अपने ऊपर नियंत्रण करने देंगे? क्या आप.....

- लोगों को अपने पर हावी होने देंगे?
- क्या उन्हें अनुमति देंगे कि वे आपको मौखिक रूप से प्रताड़ित करें?
- क्या उनकी नाजायज मांगों को मानेंगे?
- क्या उनके भावात्मक विस्फोट और मूड में उतार-चढ़ाव के साथ चलेंगे?

- क्या लोगों को ये हक देंगे कि वे आपकी भावनाओं से खेलें?

भावनात्मक स्वतंत्रता पाने के चरणः

भावनात्मक अव्यवस्था प्रायः उलझे हुए संबंधों की सूचक होती है। आप भी हमेशा के लिए भावनात्मक स्वतंत्रता पा सकते हैं किंतु खेल या छल से नहीं। संबंधों व भावनात्मक समस्याओं के हल के लिए विवेकपूर्ण सोच की आवश्यकता होगी। हम आपकी मदद कर सकते हैं:

अ. पुरानी आदतें छोड़ दें। जरा सोचें कि अभी तक आपने स्वयं को कितना कष्ट दिया है? क्या आप इस पीड़ा को स्वीकार कर आगे बढ़ सकते हैं?

ब. उन कल्पनाओं और भयों की जांच करें, जिन्होंने आपको बंधन में ज़कड़ा हुआ है। क्या आप भावनात्मक समस्याओं से मुक्ति के लिए संपूर्ण आत्मनियंत्रण की अवधारणा को दिल से अपना सकेंगे?

स. और अधिक आग्रही व ईमानदार बनें। पहले अपने साथ और फिर दूसरों के प्रति। पूरी ईमानदारी के साथ अपनी कमियों और ताकतों का अनुमान लगाएं

द. जरा सोचें कि आप सारहीन आदतों को क्यों अपनाए हुए हैं? क्या आप उन्हें बदलना चाहते हैं? बदलाव के संभावित परिणामों का आकलन करें।

ई. किसी भी तरह के अपराधबोध या लज्जा को आंकें। मन ही मन सुधार करें और सबक लें। उन्हें अलविदा कहें और आगे चल दें। (हम आपके संबंधों में बदलाव के लिए सहायता कर सकते हैं (जीवित, मृत व खोए व्यक्तियों के साथ)।

अपने जीवन में रूपांतरण की योजना बनाएं। आपका आत्म-अन्वेषण व संघर्ष ही जीवित रखने में सहायक हो सकता है और आप उपचार की इस यात्रा में गहन मैत्रीपूर्ण संबंध पा सकते हैं।

भावनात्मक स्वतंत्रता मुक्त नहीं होती। यह प्रयासों से हाथ आती है और उन्हीं को मिलती है जो संबंधों में सुधार लाना चाहते हैं। उलझे संबंधों की गांठें खोलने व भावनात्मक ब्लैकमेल से उबरने पर ही भावनात्मक आजादी प्राप्त हो सकती है।

- उदासी से भरे भावों से मुक्ति
- स्वयं को तथा दूसरों को दोष देने वाले भावों से मुक्ति
- किसी दूसरे से अपनी तुलना करने के भावों से मुक्ति
- आवेग और बुरी आदतों से जुड़े भावों से मुक्ति
- अपने को नीचा दिखाने और झुकाने के भावों से मुक्ति

भावनात्मक स्वतंत्रता में अत्यधिक मांगों, आलोचना व आदि से मुक्ति भी शामिल है। अक्सर भावनात्मक रूप से प्रताड़ित व्यक्ति निष्क्रिय आक्रामकता से ग्रस्त हो जाता है। अपनी ही नजरों में गिर जाता है। भावनात्मक स्वतंत्रता आपको हर प्रकार की निर्भरता से मुक्त करती है और प्रताड़ना के नित नए चलने वाले खेलों से परे ले जाती है।

भावनात्मक स्वतंत्रता की इस समझ व अनूठे पहलुओं व संसाधनों को अपने संबंधों पर लागू करें व अपने जीवन में नया प्रभाव लाएं। आपकी भावनाएं ही जीवन, प्रेरणाओं व मूल्यों को तय करने में सहायक होती हैं। आपकी भावनाएं ही असाधारण संघर्षों के साथ कुछ नए परिणाम पाने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।

हो सकता है कि आप अपनी भावनाओं के बारे में उतना भी न जानते हों, जितना कि आप अपने बाग या कार के बारे में जानते हैं:

भावनात्मक स्वतंत्रता के लाभ

मौन, सर्तक या एकाकी रहने की अपेक्षा आप अपने शरीर में आरामदेह महसूस कर सकते हैं। आक्रामक होने की बजाए आप तटस्थ या फिर मैत्रीपूर्ण हो सकते हैं। हम आपको भावनात्मक स्वतंत्रता पाने में सहायक हो सकते हैं। विशेष तौर पर यदि आप:

- स्वयं को भरा—पूरा अनुभव करना चाहें।
- नई गतिविधियों का आनंद लेना चाहें
- फीडबैक के रूप में मूल्यांकनों को स्वीकारें
- स्वयं को सामान्य व प्रसन्नचित्त देखना चाहें
- आलोचना, अस्वीकृति जैसे भावों से उबरना चाहें
- अंतःपरस्पर संपर्कों में वृद्धि करना चाहें— सामाजिक आंनदों को स्वीकारना चाहें।

बुरी आदतों व दुर्गुणों से मुक्ति

आदत क्या है? यह एक ऐसा काम है, जिसे हम सोचे—समझे बिना करते हैं। ये बिल्कुल सादा जान पड़ता है। मान लेते हैं कि हम किसी गतिविधि में सभी कामों को नियंत्रित करते हुए आगे बढ़ते हैं, बाद में यह हमारे लिए करना और भी आसान हो जाता है और तब हमें एहसास तक नहीं होता कि हम उन्हीं कार्यों को कितनी सहजता से कर रहे हैं। यही हमारी आदत बन जाती है।

आदतें कई प्रकार की होती हैं। कुछ इतनी सादी होती हैं कि हम पर कोई प्रभाव नहीं डालतीं। हम सभी में अच्छी या बुरी आदतें होती हैं। अच्छी आदतें जैसे— साफसफाई की आदत, शिष्टाचार व भद्रता आदि अच्छी आदतें हैं, ये अपने—आप में वरदान से कम नहीं हैं। यदि आप बुरी और विनाशक आदतों के शिकार हो जाते हैं तो उन्हें बदलना बड़ा मुश्किल हो जाता है और वे दुर्गुणों में बदल जाती हैं।

यही आदतें हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं और लोगों को हमसे परे ले जाती हैं। हम उनसे पीछा छुड़ाना चाहते हैं किंतु चाहने पर भी ऐसा कर नहीं पाते।

ये मुश्किल हो जाता है.....बहुत मुश्किल!! किंतु इन्हें बदलना संभव है। तो क्या करें?

अ. गलत काम के पीछे छिपे कारण को तलाशें। आपकी बुरी आदत के साथ निश्चित रूप से कोई अद्व्यतीन में छिपा कारण भी होगा। बुरी आदत छोड़ने से पहले उस कारण को खोजना होगा। जैसे तनाव के कारण लोग अक्सर नाखून चबाते हैं। मैं एक बार फिर से कहना चाहूंगा कि अगर आप किसी बुरी आदत से बचना चाहते हैं तो उसके पीछे छिपा कारण तलाशें। आपको अपना ही विश्लेषण करना सीखना होगा। ये बहुत महत्व रखता है।

ब. कुछ ऐसा तलाशें जो आपको अपनी बुरी आदत में बहुत अच्छा लगता है। हर बुरी आदत या दुर्गुण में कोई न कोई खुशनुमा भावात्मक पृष्ठभूमि अवश्य होती है। तभी तो आप उसे पाने के लिए आदत को अपनाते हैं। जैसे धूम्रपान कई तरह के भाव आरंभ कर सकता है जैसे लोग सिगरेट पीने के बाद ही किसी से बातचीत शुरू कर पाते हैं।

स.यदि आप कोई आदत छोड़ना चाहते हैं तो आपको तय करना होगा कि ये आपके लिए महत्व रखता है या नहीं। जैसे अगर आपकी किसी आदत से दूसरे खीझते हैं पर आपको इस बात की परवाह नहीं है तो आपको उसे बदलने की आवश्यकता नहीं है ओर वहीं दूसरी ओर अगर आपकी आदत से आपको केवल हानि ही होती है तो आपको तत्क्षण उसे पीछा छुड़ा लेना चाहिए।

द. एक निर्णय लें: कोई भी आदत छोड़ने से पहले आपको एक निर्णय लेना होगा। यदि आपको उस निर्णय पर संदेह रहा तो कभी सकारात्मक नतीजे नहीं मिल सकेंगे।

ई. कोई नई आदत अपनाएं। पुरानी आदत छोड़ने के लिए सही रहेगा कि आप कोई नई आदत अपना लें तो उससे कम नुकसानदायक हो।

क. जब भी कोई आदत छोड़ने जा रहे हों तो अच्छा माहौल बनाएं जैसे अगर वजन घटाने जा रहे हैं तो स्वादिष्ट खाने और मीठे व्यंजनों से दूर रहें।

ख. अपने पर नियंत्रण रखें: इस दौरान संकल्प शक्ति आपके बहुत काम आएगी। अगर नियंत्रण रखना नहीं आता तो अपनी बुरी आदतें कभी नहीं छोड़ सकेंगे।

ग. आत्मसम्मोहन की प्रक्रिया अपनाएः जैसे प्रेरणा, रिलैक्सेशन, एकाग्रता, कल्पना व आत्मपरामर्श आदि।

याद रखें कि हमारा व्यवहार विविध आदतों और दुर्गुणों के मेल से ही बनता है। उनके प्रबंधन की योग्यता सबसे महत्वपूर्ण कौशल है जो आपको व जीवन को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।

नकारात्मक भावों से मुक्ति

मनुष्य जाने कब से सौंदर्य को परिभाषित करने की जिज्ञासा लिए चला आ रहा है किंतु सौंदर्य किसी सुंदर चेहरे या ढलते सूरज से कहीं अधिक है। यह किसी बच्चे की निश्चल मुस्कान या फिर कुछ और भी हो सकता है। कई बार जीवन में ऐसे हालात आ जाते हैं कि हम अपने आसपास छिपी सुंदरता को ही नहीं देख पाते। हम यदि यह जान लें कि अपने ही बनाए हुए अंधकार से निकला जा सकता है तो बेशक उन चुनौतियों, भय व भावनात्मक निराशा से भी मायूसी पा सकते हैं।

1. प्रकृति के साथ समय बिताएः

अपने आसपास जीवन के चक्रों व ऋतुओं पर ध्यान दें। आसपास के दृश्यों तथा ध्वनियों का आनंद लें। अपने घर के बाहर दिख रहे सभी रंगों के प्रति सचेत हों।

2. सकारात्मक भावों पर केंद्रित रहें। व्यक्तिगत लक्ष्यों, विश्वासों, शारीरिक या मानसिक सेहत से परे जाने पर नकारात्मक भाव जन्म लेते हैं। इसके विपरीत जीवन की सकारात्मकताओं पर

केंद्रित हों। भले ही वे छोटी और सारहीन जान पड़ें किंतु अंधेरे में भटकने से कहीं बेहतर होगा कि आप उन्हीं पर केंद्रित हों।

3. नकारात्मक भावों का मूल्य समझें। भय, क्रोध, अपराधबोध, कड़वाहट व मायूसी आपके भीतरी मार्गदर्शक तंत्र से जुड़े हैं। नकारात्मक भाव हमें बताते हैं कि कहीं संतुलन में कमी आ रही है। वे हमें कदम उठाने की प्रेरणा दे सकते हैं, निर्णय लेने में सहायक हो सकते हैं और अधूरी भावनात्मक मांगों के प्रति सचेत कर सकते हैं।

4. अपने भीतरी संवाद को ध्यान से सुनें और आलोचना से बाज आएं। ऐसी सकारात्मक प्रतिक्रिया चुनें, जो स्पष्ट निर्णय निर्धारण क्षमता को प्रोत्साहित कर सके। अपने, दूसरों व घटनाओं के प्रति करुणापूर्ण रखेया अपनाएं। इस तरह आप जीवन में बसे तनाव से मुक्ति पा कर निराशा के अंधकार से बाहर आ सकेंगे।

5. आभार के साथ प्रत्युत्तर दें। अपने जीवन में सभी अच्छी बातों को याद रखें। ‘मैं आभार प्रकट करता हूँ’ इस भाव के साथ उन सभी अच्छी बातों की सूची बना कर रखें। पूरी तरह ईमानदारी से पेश आएं। इस तरह एक आंतरिक शांति का उदय होगा और जीवन में सामंजस्य स्थापित होने की प्रक्रिया आरंभ हो जाएगी।

6. अपने लिए जैसा जीवन चाहते हैं, उसी के अनुसार जीएं। जैसे अगर आप अपने जीवन में प्रेम चाहते हैं तो अपने लिए लक्ष्य तय करें और दूसरों के प्रति स्नेही रखेया अपनाएं। जीवन में जो भी सबक ले रहे हैं, अपने पास उनका ब्यौरा रखें। जब आप निराशा और नकारात्मकता के अंधेरे से निकल आएंगे तो आपको एहसास होगा कि आप कितनी दूर आ गएं।

7. मानसिक चित्रण करें कि आप बहुत प्रसन्न हैं और महससू करें कि आपके हर चुनाव के साथ सकारात्मक भाव जुड़े हैं। शाब्दिक तौर पर, हालात की कल्पना दूसरे नजरिए से करें

(घाटी के भीतर होने की बजाए अपनी कल्पना पर्वत शिखर पर करें) अपने लिए एक व्यक्तिगत मिशन स्टेटमेंट लिखें।

8. पिछले अच्छे वक्त की यादें दोहराएं और आप फिर से वही प्रसन्नता महसूस कर सकेंगे। यदि आप जीवन के सौंदर्य को देख पाने में खुद को अक्षम पा रहे हैं तो अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों के प्रति स्पष्ट भाव रखें। हो सकता है कि आपने अपने, किसी दूसरे व्यक्ति या परिस्थिति के प्रति अवचेतन में कुछ भावनाएं पाल रखी हों।

उपाय तथा चेतावनियां

- पत्रिकाओं से वे तस्वीरें काटें जो आपके जीवन के लक्ष्यों, मंत्रों व नजरियों से मेल खाती हों। उन्हें ऐसी जगह लगाएं, जहां से आसानी से दिखती रहें। उन्हें प्रतिदिन देखें और लक्ष्यों पर केंद्रित करके प्राप्त होने वाले सकारात्मक भावों को अनुभव करें।
- अपने नजरिए व बोध में बदलाव के लिए पूरी तरह से मुक्त रहें व लोचपूर्ण रवैया अपनाएं। जैसे—जैसे हम परिपक्व होते हैं, जीवन में बदलाव और वृद्धि आते हैं। वे भावों पर नियंत्रण की क्षमता और जीवन में सौंदर्य रचने की क्षमता में भी वृद्धि करते हैं।
- यदि आप इस प्रकार नहीं सोच पाते तो किसी भी परिस्थिति की असीम संभावनाओं के लिए अपने द्वार बंद कर लेंगे।

यदि आप फिर भी इन परेशानियों से न उबर सकें तो व्यावसायिक मदद लेने में संकोच न करें।

नकारात्मक भावों से मुक्ति पाने का एक और उपाय

भावनात्मक स्वतंत्रता तकनीकों को प्रायः ईएफटी के नाम से जाना जाता है; ये आपके संपूर्ण स्वास्थ्य से संबंध रखती हैं। जिस प्रकार वैकल्पिक साइकोथेरेपी, एक्यूपंचर में, पूरे शरीर के

दबाव बिंदुओं पर हल्का दबाव दिया जाता है तथा साथ ही आत्मपरामर्श देने वाले वाक्य भी दोहराए जाते हैं। नकारात्मक भावों, प्रवृत्तियों व व्यवहारों से मुक्ति ही ईएफटी का लक्ष्य है। इसके अभ्यासकर्ता मानते हैं कि हृदय जो भी चाहता है या इच्छा रखता है, अर्द्धचेतन में बसे नकारात्मक विचार उसमें बाधा देते हैं। ये तकनीकें इतनी आसान हैं कि आप इन्हें स्वयं ही निःशुल्क कर सकते हैं।

टैपिंग:

टैपिंग में आपके स्वास्थ्य व कल्याण से जुड़े भावनात्मक बंधनों को शारीरिक रूप से मुक्त किया जाता है। इसके लिए बहुत अधिक बल लगाने की आवश्यकता नहीं होती किंतु प्रभावित क्षेत्र पर थोड़ा दबाव पड़ना चाहिए। आमतौर पर टैपिंग बिंदुओं में कराटे चॉप के बिंदु तथा सूजन वाले बिंदु शामिल होते हैं।

अभिपुष्टि या प्रतिज्ञापन:

ऐसे वाक्य भावात्मक स्वतंत्रता तकनीकों के भावात्मक व आंतरिक घटकों का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये व्यक्तिगत स्तर से जुड़े होने चाहिए ताकि प्रत्येक व्यक्ति के लिए निजी प्रभाव दे सकें। आपको कई बार पूरी दृढ़ता के साथ इन वचनों को दोहराना चाहिए। जैसे— यद्यपि मुझे सांपों से डर लगता है किंतु मैं स्वयं से प्रेम करता हूं तथा स्वयं को स्वीकारता हूं। यद्यपि मेरे मन में सिगरेट पीने की इच्छा पैदा हो रही है किंतु फिर भी मैं खुद से स्नेह रखता हूं तथा अपनी कद्र करता हूं। अच्छी तरह से बनाए गए प्रतिज्ञापन में अवांछित व्यवहार के साथ—साथ स्वीकृति की पहचान भी शामिल होती है।

अनुक्रम

भावात्मक स्वतंत्रता तकनीकों में प्रयुक्त अनुक्रम की घटनाएं, भौतिक व भावात्मक तत्वों की सटीकता की तरह ही महत्व रखती हैं। पहले प्रक्रिया आरंभ करते समय चोट खाए हुए स्थान

को मलने, कराटे चॉप का प्रयोग करने के साथ तीन बार पूरी तरह से अभिपुष्टि वचन कहे जाते हैं। इसके बाद आप क्रम से प्रत्येक मैरीडियन बिंदु को हल्का सा थपथपाते हैं तथा हर बिंदु पर अभिपुष्टि वाक्य के नकारात्मक व्यवहार अंश को सात बार दोहराया जाता है। यह अनुक्रम दो बार दोहराया जाता है। उचित तकनीक के अनुसार वे मैरीडियन बिंदु हैं— भौहें, आखों के छोर, आंखों के नीचे, नाक के नीचे, चिबुक व कॉलरबोन के नीचे, बाजुओं के नीचे तथा सिर के ऊपर।

— असुरक्षा, भय, निराशा, मायूसी, कुंठा व क्रोध आदि नकारात्मक भाव आपके जीवन को प्रदूषित कर सकते हैं। आप पूरे दिन कई तरह के भावों का सामना करते हैं जिनमें से कुछ सकारात्मक होते हैं, कुछ नकारात्मक होते हैं तो कुछ पीड़ादायक होते हैं।

— शांति व प्रसन्नता जैसे सकारात्मक भावों का अनुभव एक चुनाव है, है न? नकारात्मक भाव भी एक चुनाव हैं। चेतन अथवा अचेतन रूप से आप एक भावना उत्पन्न करने के लिए चुनाव करते हैं।

— जब आप किसी बाहरी घटना या अपने प्रति नकारात्मक अनुभव करते हैं तो आप स्वयं से कह सकते हैं' मेरा मूड खराब है' या यह कहना बेहतर होगा 'मैंने खराब मूड चुना है' यह वाक्य आपको अधिक स्वतंत्रता व उत्तरदायित्व देगा, आपको ऐसा नहीं लगता?

यही आजादी और जिम्मेवारी आपको इस चुनाव में सहायता दे सकते हैं कि आप तत्काल अनुभव किए जा रहे भावों को बदलना चाहते हैं या नहीं। विचारों पर स्वामित्व आपका अपना चुनाव है अन्यथा एक दिन वे आपके निजी जीवन पर अधिकार जमा लेंगे।

यहां नकारात्मक भावों से मुक्ति पाने के लिए तीन चरण दिए जा रहे हैं, जो कि सादे किंतु शक्तिशाली हैं। थोड़े से अभ्यास से आप इसे कुछ ही पलों में लागू कर सकते हैं:

यह तकनीक बादल तकनीक कहलाती है:

जब कभी नकारात्मक भावों का सामना हो तो इन तीन छोटे चरणों को अपनाएं:

1. बादल का प्रतीक। पहले कल्पना करें कि नकारात्मक भाव एक बादल के रूप में हैं। उसके रंग, आकार व गति पर ध्यान दें। यह प्रतीक एक ऐसे बड़े व काले बादल के रूप में हो सकता है जो आपके आसपास मंडरा रहा है।
2. उस बादल को फूंक मारते हुए परे करें और उसे बाहर आ जाएं। उसे देखते हुए स्वयं से पूछें—“ क्या ये भाव मेरे लिए उपयोगी है या मेरे संप्रेषण में सहायक है? अब उस गहरी सांस ले कर उस बादल को इस तरह उड़ा दें कि वह आपके सामने से ओझल हो जाए। नीले आकाश में उड़ जाए या गायब हो जाए। ध्यान दें कि किस तरह इसके साथ ही नकारात्मक भाव भी गायब हो जाएंगे।
3. अंत में राहत की सांस लें और तय करें कि उन नकारात्मक भावों के स्थान पर किन भावों को स्थान देना चाहेंगे? कुछ नए सकारात्मक भाव चुनें जैसे— प्रेम, दयालुता, शांति, मित्रता, आत्मविश्वास, हास्य या कौतूहल। एक और बादल या द्वार की कल्पना करें जो आपकी सकारात्मक भावनाओं का प्रतिनिधित्व करेगा। फिर उस खुले दरवाजे या बादल से अदर प्रवेश करें और देखें कि आप कैसा महसूस करते हैं। तब तक आप शांति, प्रेम व आनंद से सराबोर हो जाएंगे। यह आपका अपना चुनाव है।

—पहले—पहल ये तकनीक अपनी सादगी के कारण आपको चौंका सकती है। जब भी आप नकारात्मक मनोभावों में प्रवेश करते हैं तो ऐसा लग सकता है कि आपके पास कोई उपाय नहीं बचा। तब आपको अपने विचारों, भावों तथा जीवन को बदलने की शक्ति के बारे में सजग होना होगा।

—भावों का बदलना, पलक झपकने जितना ही आसान हो सकता है। आप सजग भाव से भी यह चुनाव कर सकते हैं। भावों को अपने पर हावी न होने दें। आपके भीतर जो भी घट रहा है, यदि उसे नियंत्रित कर सके तो अपने जीवन को भी नियंत्रण में रख सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 4

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. अगर आप अपने अन्दर घटित होने वाली घटनाओं पर नियंत्रण कर लेते हैं तो आप अपने जीवन पर भी नियंत्रण पा सकते हैं।
 2. हमारा व्यवहार विविध आदतों और दुर्गुणों के मेल से ही बनता है।
 3. भावों या आदतों के बुरे प्रभावों से मुक्ति पाने का नाम भावनात्मक स्वतंत्रता नहीं कहलाता है।
-

6.7 शब्दावली

भावना	—	चेतना की एक ऐसी भावात्मक अवस्था जिसमें खुशी, दुःख, भय, घृणा या इस प्रकार की अन्य चीजों का अनुभव किया जाता है।
भावनात्मक क्षमता	—	यह एक ऐसी क्षमता है जो हमारे समझने, आकलन करने की शक्ति और अपने स्वयं, अन्य लोगों और समूहों की भावना को प्रबंधित करने का वर्णन करता है।
भावनात्मक स्वतंत्रता	—	यह एक ऐसी अवस्था है जहां आप अपने आपको भावनाओं, लगावों के साथ-साथ प्रतिकूलताओं से मुक्त कर पाते हैं।

6.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. भावना क्या है ? इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
2. भावनात्मक क्षमता या अनुपात क्या है ? इसके विभिन्न अंगों से आप क्या समझते हैं।
3. उच्चस्तरीय भावनात्मक क्षमता के क्या लाभ हैं ?
4. भावनात्मक स्वतंत्रता क्या है? इसे प्राप्त करने के चरणों का वर्णन करें।

6.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

अभ्यास प्रश्न: 1

1. यांत्रिक
2. एकजुट
3. निर्धारण

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. घटती / कल्पना 2. हावभाव 3. भावनात्मक

अभ्यास प्रश्न: 4

1. सत्य 2. सत्य 3. असत्य

6.10 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस – डॉ सतीश आहूजा, डॉ बी. के चन्द्रशेखर और डॉ सुनीति आहूजा, सिंगफा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

स्व-सशक्तीकरण

इकाई की रूपरेखा

- 7.0 उद्देश्य
- 7.1 प्रस्तावना
- 7.2 परिचय
- 7.3 विचारों का सशक्तीकरण
- 7.4 मन का सशक्तीकरण
- 7.5 मन पर नियंत्रण पाना
- 7.6 सशक्त आंतरिक ईकोतंत्र
- 7.7 संपूर्ण विकास
- 7.8 शब्दावली
- 7.9 निबंधात्मक प्रश्न
- 7.10 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 7.11 संदर्भ ग्रंथ

7.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- विचारों के सशक्तीकरण की कला सीख पायेंगे ।
- मन का सशक्तीकरण कर पायेंगे ।

- मन पर नियंत्रण करने की कला सीख पायेंगे ।
- आन्तरिक ईको तंत्र को सशक्त कर पायेंगे ।
- अपना सम्पूर्ण विकास कर पायेंगे ।

7.1 प्रस्तावना

मनुष्य के इतिहास में इस समय को आप अद्भुत कह सकते हैं जब आप ज्ञान व जानकारी के असीम व अथाह सागर में से अपने लिए मनचाहा ज्ञान चुन सकते हैं। अनेक व्यक्ति इंटरनेट के माध्यम व अपने समय के सदुपयोग से उस असीम जानकारी को प्राप्त करते हुए बाहरी व आंतरिक ज्ञान के इस पथ पर अग्रसर हैं। यदि आप अपनी चेतना को प्रकट करने का संपूर्ण उत्तरदायित्व अपने ऊपर लेने को तैयार हैं तो ज्ञान के ये दोनों रूप आपको आत्मा के सशक्तीकरण और आध्यात्मिक शक्ति की ओर ले जा सकते हैं।

7.2 परिचय

आप रोजमर्रा के जीवन में जो भी बाहरी शक्ति ग्रहण करते हैं, उसकी तुलना आपकी आंतरिक शक्ति से नहीं की जा सकती क्योंकि इन दोनों में ही अंतर होता है। आंतरिक शक्ति का संबंध आपके आध्यात्मिक पक्ष से जुड़ा है।

हम कह सकते हैं कि भावात्मक सशक्तीकरण का अर्थ होगा— भावों को सशक्त बनाना अर्थात् सादे शब्दों में कहें तो सकारात्मक शक्ति से भरपूर भाव। मान लेते हैं कि हमारे पास एक दूध का गिलास है। इसमें चीनी मिलाने से यह और स्वादिष्ट हो जाएगा। यदि मेरे मिला दिए जाएं तो इसकी पौष्टिकता और स्वाद दोनों में वृद्धि होगी, यदि इसमें आम भी डाल दें तो यह एक नया स्वादिष्ट और पौष्टिक पेय पदार्थ बन जाएगा...। ठीक इसी तरह जब हम अपने भीतर सूचना,

जानकारी, ज्ञान, बुद्धि व अध्यात्मिकता का समावेश करते हैं तो नकारात्मकता का समूल नाश होता है तथा हम भावात्मक रूप से शक्तिशाली हो जाते हैं।

7.3 विचारों का सशक्तीकरण

विचारों को सशक्त बनाने के लिए बुद्धि पानी होगी। हम अनेक स्त्रोतों से बुद्धिमता पा सकते हैं जिनमें धर्म व मनोविज्ञान भी शामिल हैं। हालांकि ये किसी भी विशेष धारणा से जुड़े नहीं होते।

हम यहां आपके सामने कई तरह के विचार प्रस्तुत कर रहे हैं। यह आवश्यक नहीं कि आप उन सभी से सहमत भी हों। वे केवल आपके विचारों को प्रोत्साहित करने का माध्यम हैं। यदि आप किसी विचार से सहमत नहीं हैं और उसी के फलस्वरूप कुछ ऐसा सोच पाने में सफल होते हैं, जो आज तक नहीं सोच सके तो बेशक हमारे विचार का उद्देश्य पूरा हो गया।

मन को केंद्रित करें:

बुद्धि व प्रज्ञा से जुड़े सभी ग्रंथ प्रायः मन की शक्ति या मन को केंद्रित करने की बात करते हैं। जब हम मन को केंद्रित व शांत कर पाते हैं तो हम और अधिक स्पष्टता से सोच सकते हैं। मन को केंद्रित करने के अनेक उपाय हैं:

प्रार्थना

आप जो भी सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं, वह प्रार्थना के दौरान ईश्वर से बांटें। आपको मुह से शब्द दोहराने की आवश्यकता नहीं है। इस सृष्टि के रचयिता उन्हें बिना शब्दों के भी सुन सकते हैं। ईश्वर की उपस्थिति के प्रति सहज व मुक्त रहें। माना आप स्वयं को किसी प्रकाशपुंज के नीचे नहीं पाएंगे किंतु इतना तो अवश्य हो सकता है कि आपको अपने प्रश्न का उत्तर मिल जाए और आप खुद को एक आलोक से घिरा पाएं।

ध्यान

आँखें बंद कर, श्वास पर ध्यान केंद्रित करें और किसी ऐसी जगह बैठें, जो आपको आरामदेह महसूस हो। उन चीजों को याद करने में समय बिताएं, जिनके लिए आप आभार प्रकट करते हैं। प्रेम, धन्यवाद, शांति, आशा, विश्वास, दयालुता, धन, प्रसन्नता, स्वीकृति, उदारता आदि सकारात्मक शब्दों पर ध्यान लगाएं।

पठन—पाठन

मीडिया के दूसरे साधनों व टी.वी. से विपरीत पढ़ना एक सक्रिय गतिविधि है। पढ़ने के लिए आपको दिमाग लगाना पड़ता है। पढ़ने से मन केंद्रित होता है और यदि आप कुछ ऐसा पढ़ सकते हैं जो आपको प्रेरित व निर्देशित भी कर सकते तो और भी बेहतर होगा।

व्यायाम

यदि आप व्यायाम से होने वाले सभी लाभों को एकत्र कर किसी गोली में डाल दें तो कोई इसे नियमित करना चाहेगा या गैरकूननी करार दे देगा। यदि हम प्रतिदिन बीस मिनट के लिए व्यायाम कर सकें तो निश्चित रूप से अपनी सेहत पर होने वाले व्यय को काफी घटा सकते हैं। हमारे लिए व्यायाम से अनेक लाभ हैं। व्यायाम से हम वजन का प्रबंधन कर सकते हैं, ऊर्जा के स्तरों को बढ़ा सकते हैं, बेहतर नींद ले सकते हैं और यहां तक कि दीर्घकालीन रोगों से भी छुटकारा पा सकते हैं। अंततः यह हमारे मूड में भी सुधार लाता है। व्यायाम से मरितिष्क में एंडोरफिन का स्राव होता है जो हमें अच्छी सेहत का भाव देता है।

संपूर्ण पहल

संपूर्ण पहल से तात्पर्य है कि हमें जीवन के सभी पक्षों में सुधार लाना है। हमें जानना है कि हम किस क्षेत्र में कहां हैं और फिर उस क्षेत्र को सुधारना होगा। बेशक हमारे जीवन के क्षेत्रों में विविधता हो सकती है किंतु मूल रूप से वे मानसिक, भौतिक, सामाजिक, आध्यात्मिक व भावात्मक ही हैं।

कृपया ध्यान दें कि ये पक्ष एक-दूसरे से स्वतंत्र नहीं हैं। उदाहरण के लिए, सामाजिक मेलजोल प्रायः भावों की ओर ले जाता है। एक दूसरा उदाहरण है: शारीरिक व्यायाम, यह न केवल शरीर के लिए अच्छा है बल्कि यह आपके सहज योग्यताओं में सुधार लाता है, भावात्मक स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है और हमें आकर्षक दिखने में सहायता करता है।

हम इस पहल का प्रयोग करने पर बल इसलिए दे रहे हैं ताकि यह जाना जा सके कि आप प्रत्येक क्षेत्र में कैसा कार्य कर रहे हैं। तय करें कि किन क्षेत्रों में सुधार की गुंजाईश है। फिर उन क्षेत्रों के लिए लक्ष्य तय करें और इन सभी क्षेत्रों में एक आदर्श संतुलन स्थापित करें।

मानसिक

— क्या आपकी सोच उतनी ही तेज और स्पष्ट है, जैसी कि आप इसे चाहते थे?

— आप क्या सीखना चाहते हैं?

— क्या आप कुछ नया पढ़ रहे हैं या कोई नया कौशल विकसित कर रहे हैं?

भौतिक

— आपके पोषण का स्तर क्या है? क्या आप अच्छा पौष्टिक भोजन ले रहे हैं?

— क्या आप अपनी शक्ति, लोच और कार्डियोवास्कुलर क्षमता बढ़ाने के लिए व्यायाम कर रहे हैं?

— क्या आप पूरी नींद ले रहे हैं? क्या आप हर रात सात—आठ घंटे की नींद लेते हुए पूरा आराम कर रहे हैं?

—क्या आप स्वस्थ हैं? यहां हम रोग की अनुपस्थिति की बात नहीं कर रहे। क्या आपकी सेहत ठीक रहती है?

— क्या आप बीमार हैं? यदि हां तो क्या रोग की चिकित्सा कर रहे हैं?

सामाजिक

— सामाजिक लक्ष्य विविध होंगे और आपके जीवन की अवस्था पर निर्भर करेंगे।

— क्या आप किसी भी आयु में सहज भाव से स्नेह का आदान—प्रदान कर रहे हैं?

— क्या आप परिवार व मित्रों के लिए मात्रा व गुणवत्ता की दृष्टि से भरपूर समय दे पा रहे हैं?

— क्या आप नए लोगों से मिल रहे हैं या ऐसे लोगों से मिलना चाहते हैं, जो आपसे अलग हैं?

—यदि आप अकेले हैं तो क्या किसी से मुलाकात कर रहे हैं या दूसरे लोगों के साथ समय बिता रहे हैं?

आध्यात्मिक

—आध्यात्मिक लक्ष्य आपके व्यक्तिगत विश्वासों पर निर्भर करेंगे। तकरीबन धर्मों के अनुसार आपके लक्ष्य यही होंगे कि क्या आप अपने ईश्वर से प्रेम करते हैं और उस प्रेम की धारा को दूसरों तक प्रवाहित होने देते हैं?

भावात्मक

— क्या आप अपने भावों को नियंत्रित कर रहे हैं या भावों ने आपको नियंत्रित कर रखा है?

- क्या आप दिन में कई बार हँसते हैं?
 - क्या आप अनेक भावों को अनुभव करते हैं?
 - आप तनाव को कैसे झेलते हैं?
 - क्या आपको लगता है कि कोई आपको चाहता है?
- आप भावात्मक पीड़ा को अपनाए रखते हैं या उससे पीछा छुड़ाने की क्षमता रखते हैं?
- कई बार जीवन में इनके अतिरिक्त कुछ और पक्ष भी होते हैं। आपको उन क्षेत्रों के लिए भी लक्ष्य बना लेने चाहिए।

व्यवहारगत

- क्या आपका व्यवहार जीवन के लक्ष्यों में मेल खाता है? जैसे यदि आप एक महान उपन्यास लिखने का लक्ष्य रखते हैं तो क्या आप प्रतिदिन लिखते हैं या फिर उसकी बजाए घंटों टी.वी .देखते हैं।
- क्या आपके व्यवहार लक्ष्यों से मेल खाते हैं?

वित्तीय

- क्या आपके पास वित्त प्रबंधन के लिए कोई योजना है?
 - आपके पास अपने साधनों में से आय, व्यय और बचत के लिए क्या योजनाएं हैं?
- क्या आप वित्त के अभाव को जीवन के दूसरे क्षेत्रों पर भी प्रभाव डालने देते हैं?

“निर्धन होना पाप नहीं है किंतु ये कोई महान आदर भी नहीं है। द म्यूजिक फिडलर ऑन द रुफ का एक पात्र।

व्यावसायिक

— क्या आप ऐसा काम कर रहे हैं जो आपके लिए सार्थक है? या केवल पैसा कमाने का साधन है ।

—आपके कैरियर के लक्ष्य क्या हैं और आप उनकी पूर्ति के लिए क्या कर रहे हैं?

आत्मविकास का साहित्य

यहां हम आत्मविकास के लिए कुछ सामग्री दे रहे हैं। हम यहां दी गई सामग्री का वर्णन भी करेंगे ताकि आप स्वयं तक कर सकें कि आपके लिए क्या पढ़ना सहायक हो सकता है।

प्रभावशाली व्यक्तियों की सात आदतें

स्टीवन कोवे अपनी इस बेस्टसेलिंग पुस्तक में इस बात पर बल देते हैं कि जब व्यवहार में बदलाव से ही जीवन में छोटे बदलाव लाए जा सकते हैं तो गहन नियमों पर आधारित बदलावों से बड़े बदलाव भी लाए जा सकते हैं। फिर वे सात आदतों की चर्चा करते हैं: वे हैं

1 समय से पहले संभलें:

आप जिसे प्रभावित कर सकते हैं, उसमें सुधार लाने का चुनाव करें और ऐसी बातों पर विचार या ऊर्जा न लगाएं, जिन पर आपका कोई वश नहीं है।

2. मन में अंत को ध्यान में रखें:

आरंभ से पहले जान लें कि आप जाना कहां चाहते हैं? वे इस अध्याय में एक व्यक्तिगत मिशन स्टेटमेंट की चर्चा भी करते हैं।

3. जो काम पहले करने वाला हो, उसे पहले करें:

यह अध्याय स्टीवन की एक और पुस्तक का आधार भी है, जिसका वर्णन आगे किया गया है।

4. थिंक विन/विन

दो लोगों की आपसी बातचीत के दौरान, दोनों के हितों की रक्षा होनी चाहिए। यदि दोनों में से एक भी पक्ष की हार हुई तो संप्रेषण पूरा नहीं हो पाएगा।

5. पहले समझें और फिर समझाएं:

यदि आप चाहते हैं कि कोई आपकी बात सुने तो पहले उन्हें सुने और ये समझाने की कोशिश करें कि उनके लिए क्या मायने रखता है।

6. सामंजस्यः

जब भी कोई मतभेद सामने आएं तो दूसरों को दबा कर जीतने की बजाए समाधान तलाशें दोनों के विचार मिला कर कोई बेहतर उपाय भी सामने आ सकता है।

7 कुल्हाड़ी की धार तेज करें:

उत्पन्न करने व उत्पन्न करने की योग्यता में सुधार के बीच संतुलन साधें। यदि आप अपनी ही योग्यताओं में सुधार व पुनर्निर्माण के लिए समय नहीं निकालेंगे तो आप उस व्यक्ति की तरह हो

जाएंगे जो अपनी कुल्हाड़ी की धार तेज नहीं करता जबकि धार तेज करते ही वह उसी काम को पहले से काफी कम समय में पूरा कर सकता है।

द सीक्रेट:

वास्तविकता का सत्य यही है कि हमारे विचार ही वस्तुएं बन जाते हैं। हम अपने मन को जिस पर केंद्रित करते हैं, वही सत्य हो जाता है। अनेक दार्शनिक व आत्मविकास में सहायक गुरु वर्षों से इसी धारणा के विषय में कहते आए हैं किंतु द सीक्रेट में इसे बहुत ही सार रूप में प्रस्तुत किया गया है।

हम जो भी चाहते हैं, उस पर मन को केंद्रित करने से वह जादुई रूप से प्रकट नहीं होगा किंतु हमारे मन शक्तिशाली हैं। जब हम कोई उत्तर चाह रहे हों तो ब्रह्माण्ड से अपनी मांग रख सकते हैं, उस समय यदि हम स्थिर भाव से ध्यान दें तो निश्चित भाव से उत्तर भी पा लेंगे। कार्य व प्रेरित कार्य में एक अंतर होता है; प्रेरित कार्य ऐसा कार्य होता है, जिसे हम करना चाहते हैं और कार्य ऐसा होता है जिसे हमें करना पड़ता है। यदि हम संपदा पर केंद्रित हों तो वही पाएंगे।

प्रतिदिन सशक्तीकरण से जुड़े विचार पढ़ें जैसे—

किसी भी कार्य को संपूर्णता से कर पाना इतना महत्व नहीं रखता, कार्य का आंख कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।

— जैक केनफील्ड

भले ही आप सोचते हैं कि आप कर सकते हैं या आप सोचते हैं कि आप नहीं कर सकते— आप सही हैं।

—हेनरी फोर्ड

आप इस संसार में जो बदलाव चाहते हैं, उसे पहले अपने—आप में लाएं।

— महात्मा गांधी

यदि आप लोगों को परखते ही रहे तो उन्हें प्यार करने का समय नहीं पा सकते।

—मदर टेरेसा

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ।

1. वास्तविकता का सत्य यही है कि हमारे विचार ही वस्तुएँ बन जाते हैं।
2. आन्तरिक शक्ति का संबंध आपके आध्यात्मिक पक्ष से जुड़ा हुआ नहीं है।
3. व्यायाम से मस्तिष्क में एंडोरफिन का श्राव होता है जो हमें अच्छी सेहत का भाव देता है।

7.4 मन का सशक्तीकरण

प्रत्येक मनुष्य एक स्पष्ट मानसिक अवस्था के साथ जन्म पाता है तथा उसके पास कुछ प्रतिभाएँ भी छिपे रूप में होती हैं। कोई भी व्यक्ति मन को सशक्त बनाने के लिए धीरे-धीरे इन प्रतिभाओं का पोषण कर सकता है।

यह मन इस ग्रह की सबसे जटिल, अनूठी व रहस्यमयी रचना है। यह ज्ञान, ऊर्जा व शक्ति का भंडार है। दुर्भाग्यवश अनेक व्यक्ति अपने मन का प्रयोग नहीं करते। मन उनका प्रयोग करता है। लोग मन को आत्मासशक्तीकरण के प्रयोग में लाने की बजाए स्वार्थी, नकारात्मक व विनाशक कार्यों के प्रयोग में लाते हैं।

सशक्तीकरण एक सामाजिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से लोग अपने अधिकारों, भूमिकाओं व उत्तरदायित्वों के प्रति सजग होते हैं। यह लोगों को उनकी आध्यात्मिक, राजनीतिक, सामाजिक व आर्थिक शक्ति में वृद्धि के लिए प्रेरित करता है।

मन को सशक्त बनाने के लिए एकाग्रता, जुनून, मानसिक चित्रण तथा विश्वास जैसे साधन प्रयोग में लाए जाते हैं। मनुष्य के मन में सुप्तावस्था में चुंबकीय शक्ति पाई जाती है, जो प्रायः सुप्तावस्था में ही रह जाती है। कुछ लोग मानते हैं कि जो लोग उस मानसिक शक्ति को पा लेंगे, वे एक सकारात्मक आभामंडल निर्मित करेंगे और अपने जीवन में सकारात्मक परिस्थितियों व अवसरों को आकर्षित कर पाएंगे। ज्ञान व शिक्षण के प्रति अपने उत्साह को बनाए रखें। एक सशक्त मन की ऊर्जाएं आत्मविकास पर केंद्रित होती हैं। यह जीवन में परम उद्देश्य पाने का आधार है।

मानसिक चित्रण सशक्तीकरण की ओर ले जाता है:

एक मुक्त व लोचयुक्त मन ऊर्जान्वित रहता है तथा स्वयं को बदलाव के लिए तैयार रखता है। कुछ लोगों का मानना है कि मानसिक चित्रण विचारों को आशा व सफलता के एक नए जीवन के लिए रूपांतरित करने की क्षमता रखता है। सफलता की छवियों के मानसिक चित्रण के साथ आप अपने सपनों को हकीकत में बदल सकते हैं।

कुछ लोगों का मानना है कि सुबह का समय मानसिक चित्रण के लिए सर्वोत्तम होता है। अवसर पाते ही 5–10 मिनट तक आंखे बंद करें और अपने जीवन में बदलाव लाने की प्रेरणा प्राप्त करें।

मन का सृजनशील उपयोग:

अधिकतर लोग चिंतन का प्रयास नहीं करते और उनका जीवन यूं ही निरर्थक बीतता रहता है। अमेरिकन मनोविज्ञानी विलियम जेम्स ने एक बार कहा था: हमें जो होना चाहिए, उसकी तुलना में हम केवल आधे ही जीवित हैं। हम अपने मन की शक्ति का केवल आंशिक प्रयोग ही कर रहे हैं। हमारे भीतर असीम शक्ति का भंडार छिपा है, हम न तो कभी उसे जान पाते हैं और न ही उसका प्रयोग कर पाते हैं। अपने मन को सशक्तीकरण देने के लिए इस वाक्य को ध्यान में रखना चाहिए।

प्रकृति ने हमें असीम संभावना व शक्ति से भरपूर मानव मन दिया है, जो कि सृजात्मक मानसिक चित्रण का आधार है। दुर्भाग्यवश अनेक व्यक्तियों के मन बाहरी व भीतरी जगत के बीच उलझे रहते हैं। बाहरी जगत घृणा, हिंसा, ईर्ष्या व वासना जैसी नकारात्मक मानसिकता का परिणाम है। बाहरी जगत की आकांक्षाओं, इच्छाओं व स्तर के प्रभाव में आ कर आंतरिक जगत की पवित्रता धीरे-धीरे क्षीण होने लगती है।

आत्मवार्ता का मूल्यांकन

मनुष्य के मन में सदा सजग विचारों व अवचेतन भावों व विश्वासों के बीच संवाद चलता रहता है। इसे ही आत्मवार्ता कहते हैं। यदि हम स्वयं से सकारात्मक भाव में बात कर सकें तो मन को सशक्त बना सकते हैं। हम जीवन की घटनाओं की व्याख्या जिस रूप में करते हैं, उसका हमारे चिंतन, भावों व व्यवहार पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

सशक्तीकरण विचारों व भावों का ही परिणाम है। यह प्रत्येक का अपना चुनाव है कि वह जीवन में बदलाव चाहता है या नहीं। सकारात्मक विचार व आदर्श मन को ऊर्जान्वित करते हैं व उसे सशक्त बनाते हैं।

मन को सशक्त बनाएँ:

भगवद्गीता में मन को वश में रखने पर विशेष रूप से बल दिया गया है। छठे अध्याय के छब्बीसवें श्लोक में कहा गया है कि मन की प्रकृति अस्थिर होती है, इसे आत्मा के नियंत्रण में रख कर ही नियंत्रित किया जा सकता है। इस प्रसंग में अनेक व्यक्तियों के लिए योग या राजयोग एक ऐसी थेरेपी है, जो न केवल तनाव व अवसाद को घटाती है बल्कि आत्मा को भी सशक्त बनाती है।

मन बड़ी आसानी से दुर्बल हो सकता है। तब उसे लगने लगता है कि बस हमें सामने दिख रहे यथार्थ का सामना करना है और हम उसके अतिरिक्त कुछ नहीं कर सकते। मन एक मूक दर्शक की भाँति घटनाओं को पसंद या नापसंद तो करता है किंतु उनमें भाग लेने का साहस नहीं कर पाता।

अशक्त मन मान कर चलता है कि उसके पास कोई चुनाव ही नहीं बचा। हम यहां एक ऐसी महिला समूह की चर्चा करेंगे, जो स्तनकैंसर की व्यथा को झेल रही थीं। संभवतः उनकी मृत्यु भी इसी कारण से होती किंतु उनमें से एक महिला ने इस भाव को बड़े ही मर्मस्पर्शी तरीके से प्रकट किया। उसने टाइम पत्रिका के एक लेख में पढ़ा कि अगर आपको मेटास्टेटिक स्तन कैंसर है तो बचने की संभावना और भी क्षीण हो जाती है। वह महिला भी इसी अवस्था में थी और इसे पढ़ते ही उसकी आंखों के सामने उसका संसार बिखर गया। वह लेख पढ़ने तक तो उसे विश्वास था कि शायद वह बच सकती है पर इसने उसे पूरी तरह से तोड़ दिया। उसने कहा कि काश उसने वह लेख कभी देखा ही न होता” मेरा मन मुझे उन आंकड़ों की याद दिला—दिला कर तड़पा रहा है” वह रोई और कहा कि काश उसे मन की शांति मिल पाती या वह अपने मन को नियंत्रण में रख पाती। उसने कहा’ काश मुझे पता होता कि ध्यान कैसे लगाते हैं।’ उसका ऐसा हृदयविदारक वृत्तांत जान कर मुझे भी लगा कि काश उसने पहले ही ध्यान लगाना आरंभ कर दिया होता। तब उसे इतना मार्मिक कष्ट न होता।

अपने ध्यान को प्रशिक्षित करके आप मन को सशक्त बना सकते हैं। यदि आप इस ध्यान को अपने नियंत्रण में रख सकें तो इसमें असीम शक्ति छिपी है। ऐसा करने पर हमें अपने अनुभव से पता चलेगा कि हमारे पास यथार्थ से लड़ने की पूरी क्षमता है। यदि हम अपने मन को वश में रख सकें तो हर प्रकार के भय व संदेह पर काबू पा सकते हैं। यह सब कुछ तिब्बत के ध्यानियों के लिए नहीं, इस पर हमारा भी अधिकार होना चाहिए। हमें भी मन को वश में रखना आना चाहिए।

दरअसल मन के सशक्तीकरण को गलत अर्थों में लिया जाता है। ऐसा नहीं है कि आप मन को बड़ा और शक्तिशाली बनाने के लिए विशेष रूप से कुछ कर रहे हैं। आप तो केवल बाधाएं हटा रहे हैं ताकि मन की सुस्पष्ट व भीतर छिपी शक्ति जाग्रत हो सके।

समाधि की अवस्था में मन और भी सशक्त होता है। यदि आप समाधि की उस अवस्था में आ सकें तो न केवल यथार्थ को अपने अनुसार ढाल सकते हैं बल्कि उसमें बदलाव भी ला सकते हैं।

यह शक्ति आरोग्य के रूप में स्वयं को अद्भुत रूप से प्रकट करती है। शुद्धि की प्रक्रिया में अनेक विविध संभावनाओं पर भी चर्चा की गई है। हालांकि इन्हें पाना सहज नहीं है किंतु मुझे कोई भी यह यकीन नहीं दिला सकता कि मन की संभावनाओं का कोई अस्तित्व नहीं होता। हमारी सभ्यता में वह समय आ गया है जब हमें अनुभव किए जा रहे यथार्थ में अपनी भागीदारी व ध्यान की भूमिका को पहचानना होगा।

जब स्थिर मन की शक्ति, यथार्थ की प्रकृति की समझ से उत्पन्न बुद्धि से एकाकार होती है, असाधारण परिणाम सामने आते हैं। दूसरे शब्दों में, यदि तत्वों का कोई सहज अस्तित्व होता तो वे मन के प्रति वस्तुनिष्ठ व असंबंधित होते। वास्तविकता में, इस संसार में कोई तात्त्विक यथार्थ नहीं होते और न ही कोई स्वायत्त तत्व होते हैं...यह जान लेने के बाद मन स्वयं ही सशक्त होने लगता है। अंतर्दृष्टि की यह शक्ति समाधि की शक्ति से अलग होती है।

मन के सशक्तीकरण का विश्वास से भी गहरा संबंध होता है। यहूदी, ईसाई व इस्लाम धर्म में इस पर विशेष बल दिया जाता है। यह भी समाधि व अंतर्दृष्टि की तरह द्वार खोल देता है। अब समय आ गया है कि हम वे सभी द्वार खोल दें क्योंकि समाज अशक्त मन के जाल में फंस गया है।

एक भारतीय बौद्ध साधु चंद्रकीर्ति शायद सातवीं सदी में हुआ था। उसे बौद्ध इतिहास में शून्यवाद के महान् शिक्षकों में से एक माना जाता है। एक प्रसंग के अनुसार वह शून्य और वैचारिक पद की भूमिका के बारे में समझा रहा था। एक छात्र को कुछ संदेह थे तो गुरु ने चारकोल का एक टुकड़ा लिया, झोंपड़ी की दीवार पर गाय का चित्र बनाया और उसका दूध निकाल कर दिखा दिया।

क्या यह संभव है कि भौतिक यथार्थ को इस तरह संचालित किया जा सकता है कि कोई दूसरे के प्रति शत्रु भाव रखते हुए अपने मन को हानि पहुंचा ले? जी हाँ! यदि आप मन की शक्ति में विश्वास रखते हैं तो यह संभव है।

अध्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें।

1. मन के सशक्तीकरण का विश्वास से भी सबंध होता है।
2. सशक्तीकरण विचारों व का ही परिणाम है।
3. यह मन इस ग्रह की सबसे जटिल, अनूठी व रचना है।

7.5 मन पर नियंत्रण पाना

मन को संयम में रखने के चरण:

मन को नियंत्रित करने के लिए निम्न आठ चरण अपनाएः

1. मन की उचित अवधारणा को समझें:

मन आपके स्व का ही एक विभाग है। मन में ही विचार, भाव, इच्छाएं, प्रवृत्तियां और पिछली यादें डेरा डालते हैं। इसकी तुलना एक ऐसे घोड़े से की जा सकती है जो छिपे संस्कारों के कारण स्वयं ही दौड़ता रहता है। इसकी तुलना आप दर्पण और अनेक दूसरी वस्तुओं से भी कर सकते

हैं किंतु उचित अवधारणा अब भी कई लोग नहीं समझते। आदिदेव प्रजापति ब्रह्मा ने स्वयं इस उचित अवधारणा का रहस्य प्रकट किया है।

2. मन की प्रकृति को जानना:

हमें किसी व्यक्ति को जीतना हो तो उसकी प्रकृति का ज्ञान होना आवश्यक है। ठीक इसी तरह अपने मन पर विजय पाने के लिए भी हमें उसकी प्रकृति का ज्ञान होना चाहिए। अर्जुन श्री कृष्ण से पूछता है कि अपने मन पर विजय कैसे पा सकते हैं? वह मन की तुलना एक बेचैन बंदर, हाथी व तूफानी हवा आदि से करता है।

भगवान् कृष्ण अर्जुन को उत्तर देते हैं कि तुम्हें मन की प्रकृति को जान कर ही तदनुसार आचरण करना चाहिए। मन की प्रकृति ही ऐसी है कि वह एक से दूसरे विचार के पीछे भागता रहता है। तुम्हें उसे नियंत्रण में रखने के लिए उचित विचार देने होंगे अन्यथा यह सामने आने वाले हर विचार के पीछे बिना कुछ सोचे—समझे भागता रहेगा। मन को नियंत्रित करने के लिए भगवान् कृष्ण दो मंत्र देते हैं— वे हैं ‘अभ्यास व अनासक्ति’।

3. मन की दुर्बलता पर काबू पाना:

प्रत्येक व्यक्ति को अपने मन की दुर्बलता व सबलता के बारे में ज्ञान होना चाहिए। अपनी ताकत को जान लेने के बाद व्यक्ति उन्हें बढ़ाने की दिशा में काम कर सकता है और अपनी दुर्बलताओं को घटाते हुए उन्हें सबलताओं में बदलने की चेष्टा कर सकता है।

4. मन की असली मांग पूरी करना:

मन एक बालक की तरह है। जिस प्रकार बालक की माँगें पूरी की जाती हैं, उसी तरह मन की मांग भी पूरी की जानी चाहिए। अन्यथा इसे जो भाएगा, यह उसके पीछे भागता रहेगा। मन की

सबसे पहली आवश्यकता है 'ज्ञान'। इसे सामान्य ज्ञान नहीं चाहिए। सामान्य ज्ञान का अर्थ है, रोजमरा के जीवन में काम आने वाली जानकारी को अद्यतन करना जबकि ज्ञान एक सार्वजनीन सत्य है। ज्ञान से मन का अंधकार दूर होता है। मन को सही मायनों में यही चाहिए। तभी तो हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वे हमारे मन से अज्ञान का अंधकार दूर कर दें। मनुष्य के मन के लिए भगवान् शिव का ज्ञान ही वास्तविक ज्ञान अथवा अमृत है।

5. मन को अपना मित्र बनाएः:

मन आत्मा का भी परम मित्र है। आत्मा इस योग्य होनी चाहिए कि वह मन को अपना मित्र बना सके। यदि आत्मा मन की उपेक्षा करती है तो वह मन सबसे बुरे शत्रु के रूप में सामने आता है। मन को अपना मित्र बनाना है तो अपनी नकारात्मक पसंद को सकारात्मक बनाना होगा।

6. बुद्धि को तीव्र बनाएः:

बुद्धि की पैनी धार से ही आप नकारात्मकता को काट सकते हैं। इसे रचनाशीलता, सकारात्मक व शक्तिशाली सोच से तेज किया जाना चाहिए। रचनाशीलता को विकसित करने के लिए मनुष्य को अपने मन की गहराईयों में उत्तरना सीखना होगा ताकि भीतर छिपी प्रतिभा को बाहर लाया जा सके। इसे ही भीतर से बाहर लाना कहते हैं। यह सब राजयोग ध्यान के माध्यम से ही संभव है।

7 आत्मा को सशक्त बनाना:

आत्मा का अर्थ है— प्रकाश रूप में आध्यात्मिक ऊर्जा। आध्यात्मिक ऊर्जा ही एकमात्र ऐसा स्रोत है जो शरीर के रोगों को दूर कर सकता है, मन को जाग्रत करते हुए आत्मा को सशक्त बना सकता है। परंतु कैसे?

उत्तर है – मन की कार्यकारी क्षमता बढ़ाने के लिए, न्यूरोबिक विज्ञान के माध्यम से आध्यात्मिक ऊर्जा के अन्वेषण, प्रयोग व अनुभव का प्रयोग करना होगा।

8. मन पर नियंत्रण पाना:

आपको मन पर नियंत्रण पाने से पहले अपने सच्चे स्वरूप को जानना है। स्वयं को सकारात्मक व शक्तिशाली विचारों से परिपूर्ण करना है, तभी इंद्रियों, प्रेरक पेशियों व मन पर अपना अधिकार पा सकते हैं। भौतिक व अधिभौतिक रूप से प्राप्त आत्मज्ञान ही आपको मन के स्वामित्व की अवस्था तक ले जाता है।

अभ्यास प्रश्न: 3

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. आध्यात्मिक ऊर्जा ही एकमात्र ऐसा स्रोत है जो शरीर के रोगों को दूर कर सकता है।
2. बुद्धि की पैनी धार से आप नकारात्मकता को नहीं काट सकते हैं।
3. मन के सशक्तीकरण का विश्वास से भी गहरा सबंध होता है और ज्ञान से मन का अंधकार दूर होता है।

7.6 सशक्त आंतरिक ईको–तंत्र

अभी तक हमने जाना कि मन, विचार तथा भाव क्या हैं किंतु अब हम भीतरी पारितंत्र को शक्तिशाली बनाने के विषय में चर्चा करेंगे। यह तंत्र आत्मा की आंतरिक शक्तियों से जुड़ा होता है। हम जो भी सोचते हैं, उसमें कोई न कोई भाव अवश्य होते हैं, यदि ये भाव शुद्ध हों तो ये वरदान से कम नहीं और यदि ये अशुद्ध हैं तो ये हमें अपना दास बना लेंगे। यहां शुद्ध व अशुद्ध के तात्पर्य को लोभ की बजाए मांग के अनुसार लें। जब हमारा मन नकारात्मक भाव या विचारों से घिरा होता है तो उस समय हमारा मन इंद्रियों का गुलाम होता है यानी लोभ, मोह, क्रोध, घृणा, भय व आलस्य आदि दुर्गुणों के वश में होता है। ये सात दुर्गुण हमारी आत्मा को दुर्बल बना देते हैं। इन्हें हटाने

के बाद भी भीतरी पारितंत्र को शक्तिशाली बना सकते हैं। ये कहना बेहतर होगा कि इन्हें हटाने की बजाए इनके स्थान पर दूसरे भावों को स्थान दे देना चाहिए क्योंकि हमारे मन में हमेशा कोई न कोई भाव या विचार विद्यमान रहता ही है ।

आंतरिक शक्ति पाने के लिए न्यूरोबिक्स एक अच्छा उपाय है, जिसके बारे में हम पहले पढ़ चुके हैं। न्यूरोबिक्स में ही हमने संगीत, रंग व कला आदि की जानकारी भी ले ली है। आईए, अब थोड़े से भाष्य के साथ व्यावहारिक न्यूरोबिक्स का अभ्यास करते हैं। इसके अभ्यास के लिए आप किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठ सकते हैं। न्यूरोबिक्स में हम वातावरण के सात रंग लेते हैं, जो कि मूल रूप से अदृश्य चिकित्सक परमपिता शिव की देन हैं।

सात दुर्गुणों को हटाने के लिए हम सात न्यूरोबिक्स का अभ्यास कर सकते हैं:

1. शक्तिदायक न्यूरोबिक्स (वासना व कामभावना को हटाने के लिए):

किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठें और वातावरण से लाल रंग का चयन करें।

भाष्य: मैं अपने भौतिक अंगों से चेतना को हटाता हूं। मैं अपनी आंतरिक आत्मा के प्रति सजग हूं— एक प्रकाश बिंदु, एक अनंत आत्मा। मैं अब स्वयं को हल्का अनुभव करता हूं क्योंकि भौतिक विचारों का भार घट रहा है। एक अभौतिक प्रकाश मेरे माथे के बीच चमक रहा है। मैं एक चालक हूं और मेरा शरीर एक वाहन है। यह प्रकाश माथे से प्रवाहित होता हुआ शरीर के सभी अंगों तक जा रहा है और एक सूक्ष्म शरीर की रचना कर रहा है।

जब मेरे विचार एकाग्र होते हैं तो मैं हल्का हो कर उड़ने लगता हूं। मैं अपने शरीर के हर अंग में शक्ति का अनुभव कर रहा हूं मेरा पूरा भौतिक व सूक्ष्म शरीर लाल रंग में रंग गया है(मानसिक

चित्रण करें कि आपके ऊपर लाल रंग की किरणें बरस रही हैं।)। मैं एक शक्तिशाली आत्मा बन गया हूं। कम से कम 10–15 मिनट तक इस स्थिति में रहें।

अब दूसरे न्यूरोबिक्स के साथ रंग बदलते हुए भाष्य दोहराएः

2. शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स (मोह को हटाने के लिए), रंग: संतरी
3. सुखदायी न्यूरोबिक्स (क्रोध को हटाने के लिए), रंग: पीला
4. प्रेमदायक न्यूरोबिक्स (लोभ को हटाने के लिए), रंग: हरा
5. शांतिदायक न्यूरोबिक्स (अहं को हटाने के लिए), रंग: नीला
6. ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स (भय को हटाने के लिए), रंग: गहरा नीला
7. परमानन्दयुक्त न्यूरोबिक्स (मोह को हटाने के लिए), रंग: बैंगनी

7.7 संपूर्ण विकास

आत्मा को सशक्त बनाएं

आत्मा को सशक्त बनाने के लिए पहले हमें स्वयं को जानना होगा। इस विषय में विज्ञान तथा चिकित्सा विज्ञान में अनेक परिभाषाएं दी गई हैं किंतु हम इसे आध्यात्मिक रूप से एक आध्यात्मिक ऊर्जा के रूप में परिभाषित कर सकते हैं, जो कि प्रकाश रूप में है। हम केवल शरीर नहीं हैं। हमारे भौतिक शरीर के साथ एक आत्मा भी है। आत्मा के पास तीन प्रकार की शक्तियां हैं— मन, बुद्धि व संस्कार।

अब हम आत्मा को सशक्त बनाने के विषय में चर्चा करेंगे। सबसे पहले तो हमें मन, भाव, विचार तथा बुद्धि को सशक्त बनाना होगा। इन सबको शक्तिशाली बनाने के हर संभव साधन पर विस्तार से चर्चा हो चुकी है, अब हम केवल उसी भाग की बात करेंगे जो प्रमुख रूप से

सामाजिक है। क्या आपने किसी ऐसे व्यक्ति को देखा है, जो बहुत ही मैत्रीपूर्ण स्वभाव रखता है? यदि आप उसे अजनबियों के बीच भी बैठा दें तो कुछ ही देर में वह वहां भी अपने लिए दोस्त बना लेता है। ऐसा व्यक्ति अपने आकर्षण और भले स्वभाव के कारण सबका चहेता होता है।

सामाजिक रूप से सशक्त व्यक्ति को महानता पाते देर नहीं लगती क्योंकि लोग उसे सफलता की ओर अग्रसर करते हैं। वह उन लोगों की सहायता, समर्थन व भरोसा पाता है, जिनकी वह कभी पहले सहायता कर चुका है। वह कभी किसी की सहायता से इंकार नहीं करता। वह अपने लोगों के लिए कुछ भी करने को तत्पर रहता है क्योंकि वह भी जानता है कि इससे उसके सामाजिक संभाव्य में वृद्धि होगी।

यदि आप अपने सामाजिक कौशल को जानते हैं और उनका प्रयोग करते हैं तो अपने—आप को सशक्त बना सकते हैं। यह रूपांतरण आपको एक अधिक प्रसन्नचित्त व सफल व्यक्ति में बदल देता है। यदि आप भी उस तरह के 'लोगों के पसंदीदा' व्यक्तियों में से हैं तो आपकी सफलता की राह में कोई बाधा आ ही नहीं सकती। बस आपको यहीं सीखना होगा कि अपने कौशलों का अधिकतम क्षमता तक प्रयोग कैसे करना है।

1. सहज भाव से रहें:

पाखंड आपको जीवन में कहीं नहीं ले जा सकता। अपने मिलने—जुलने वालों में सहज भाव से दिलचस्पी लें। यदि उन्हें ऐसा लग गया कि आप अपने स्वार्थ के लिए ही भले होने का दिखावा कर रहे हैं तो यह तथ्य आपकी आत्मा को भी दुर्बल बना देगा।

2. अच्छे श्रोता बनें:

लोगों का स्नेह व भरोसा पाने के लिए, उनकी समस्याओं को सुन कर सहानुभूति प्रकट करें। उन्हें सुनने का दिखावा न करते हुए, दिल से उनकी बात सुनें। जब भी किसी से बात करें, नजरों से नजरें मिलाएं। उनकी बात सुनते समय पूरा ध्यान बात में ही हो। उन्हें इस बात

का एहसास दिलाएं कि उनकी बात सुन कर आप क्या महसूस कर रहे हैं। यदि वे आपको अपना विश्वासपात्र बना सकते हैं तो यह आपके लिए बहुत अच्छा होगा।

3. दिल खोल कर हँसें:

मेरे कहने का मतलब यह नहीं कि किसी के भी चुटकुले पर आपको जबरन हँसना ही होगा। मैं कहना चाहता हूं कि हर चीज को गंभीरता से लेने की बजाए, अपने जीवन में हास्य को भी स्थान दें। हास्यप्रिय व्यक्ति न केवल लोगों बल्कि सफलता को भी अपनी ओर आकर्षित करता है।

4. अपने आप को न भूलें:

ऐसा भी हो सकता है कि सामाजिकता निभाते—निभाते आप स्वयं को भूल जाएं। याद रखें, आपने किसी दूसरे से पहले स्वयं को स्नेह और मान देना है। ध्यान रखें कि आपका अपनी नजरों में मान—सम्मान घटना नहीं चाहिए। यदि आप खुद को मान देंगे तो लोग भी आपकी कद्र करेंगे। आपको यह भूलना नहीं है कि आप केवल एक भौतिक शरीर नहीं बल्कि शरीर के स्वामी भी हैं।

5. दयालुतापूर्ण व्यवहार अपनाएं:

लोगों के प्रति दया का भाव रखें, आपका यह भाव उनके लिए बहुत मायने रखता है। आपको कोई गांव या स्कूल बनवाने या अपनी सारी बचत दान में देने की आवश्यकता नहीं है। किसी की सहज भाव से सहायता करके भी आप अपने दयालु स्वभाव का परिचय दे सकते हैं। किसी बुर्जुग को सड़क पार करवाने का काम भी दयालुता कहलाता है। हमें छोटी कक्षाओं में इसी तरह के उदाहरणों के साथ नैतिक शिक्षा के पाठ पढ़ाए जाते थे। अब वक्त आ गया है कि हम एक बार फिर उन पाठों को याद कर, अपने जीवन में दोहराएं।

6. पुराने मित्रों से संपर्क:

बेशक कई पुराने दोस्त संपर्क के अभाव में हमसे बिछड़ जाते थे किंतु अब नई तकनीकों को धन्यवाद देना होगा, जो हमें हमारे परिचितों से संपर्क साधने में सहायक बनती हैं जैसे— फोन व इंटरनेट आदि। कुछ समय निकाल कर उन लोगों के नाम पते खोजें, जिनके साथ समय बिता कर आपको अच्छा लगता था। उन सभी पुराने दोस्तों से संपर्क करें, आपका मन प्रफुल्लित हो उठेगा।

7. व्यक्तित्व का विकास:

क्या आप अक्सर अपनी बुरी आदतों और स्वभाव के कारण अनादरित होते हैं? आप बुरी आदतों के साथ पूरा जीवन नहीं जी सकते। बुरी आदतों और दुर्गुणों से मुक्ति पाएं ताकि व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास हो सके।

8. आत्मविश्वासी बनें:

यदि आप एक सामाजिक व्यक्ति नहीं हैं तो बेशक आप नए लोगों से भेंट करने से कतराते होंगे। एक उद्यमी के रूप में आपको अपने आपको इतना शक्तिशाली बनाना होगा कि किसी भी अजनबी से भेंट कर अपना परिचय दे सकें, उस समय आपकी स्नेहिल मुस्कान भी सहायक हो सकती है। याद रखें: आपको आत्मविश्वास से युक्त दिखना है, घमंडी नहीं!

9. संयम का अभ्यास:

जब भी गुस्सा आए तो किसी पर गुस्सा न उतारें। किसी को कड़वी बात न कहें। शांत व संयमित रहें। हालात पर काबू पाने की क्षमता रखें और क्रोध को उत्पादक व निष्क्रिय बनाने की चेष्टा करें। यदि लोगों को लगेगा कि आप अचानक ही क्रोधित हो उठते हैं तो बेशक वे आपके पास आने से कतराएंगे।

10 संबंधों को पोषित करें:

परिवार, मित्रजन व दूसरे जन से आपके संबंध बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, किसी भी कीमत पर उन्हें उपेक्षित न करें। उनके साथ समय बिताएं। एक साथ मिल कर कुछ कार्य करें। यदि

आप अपने निकटजन के साथ रहेंगे तो प्रसन्नता भी सदैव आपके साथ कदम से कदम मिला कर चलेगी।

अभ्यास प्रश्न: 4

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. आंतरिक शक्ति प्राप्त करने में न्यूरोबिक्स काफी कारगर है।
2. पाखण्ड आपको जीवन में कहीं नहीं ले जा सकता।
3. आप केवल एक भौतिक शरीर नहीं बल्कि शरीर के स्वामी भी हैं।

7.8 शब्दावली

सार्वजनीन तथ्य	—	एक ऐसी अवधारणा जो बिना किसी विवाद के सबके लिए मान्य हो
ईको तंत्र	—	जीवों के एक समुदाय द्वारा उनके भौतिक पर्यावरण के साथ संवाद द्वारा गठित एक प्रणाली

7.9 निबंधात्मक प्रश्न

1. विचारों को कैसे सशक्त बनाया जा सकता है?
2. मन को सशक्त बनाए जाने की प्रक्रिया का वर्णन करें।
3. मन पर आप कैसे नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं?
4. आंतरिक ईको-तंत्र को कैसे मजबूत बनाया जा सकता है।
5. मानव के संपूर्ण विकास की प्रक्रिया का वर्णन करें।

7.10 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. गहरा 2. भावों 3. रहस्यमयी

अभ्यास प्रश्न: 3

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 4

1. सत्य 2. सत्य 3. सत्य

7.11 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस– डॉ सतीश आहूजा, डॉ बी. के चन्द्रशेखर और डॉ सुनीति आहूजा, सिंगफा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

बुद्धि का सशक्तीकरण

इकाई की रूपरेखा

8.0 उद्देश्य

8.1 प्रस्तावना

8.2 परिचय

8.3 बुद्धि/तीसरा नेत्र

8.4 तीसरे नेत्र का क्रियाकलाप

8.5 शब्दावली

8.6 निबंधात्मक प्रश्न

8.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

8.8 संदर्भ ग्रंथ

8.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- बुद्धि/तीसरा नेत्र के बारे में जान पायेंगे ।
 - तीसरे नेत्र के क्रियाकलाप को विस्तार से समझ पायेंगे ।
-

8.1 प्रस्तावना

इंटेलीजेंस का निर्माण स्कूलों और विश्वविद्यालयों, शिक्षकों और पाठ्यपुस्तकों और बाहरी एजेंसियों के माध्यम से सूचनाओं और ज्ञान को प्राप्त करके बनाया जाता है। बुद्धि को पूछताछ, सोच और तर्क के संकाय का अभ्यास करके अपने व्यक्तिगत प्रयास के माध्यम से विकसित किया जाता है। तर्क या कारण के हिसाब से जो न्यायसंगत न हो उन्हें नहीं स्वीकारें। इन दोनों के बीच के फर्क का पता करें। इंटेलीजेंस के किसी भी मात्रा को इकट्ठा कर लिए जाने का बुद्धि से कोई वास्ता नहीं है।

8.2 परिचय

बाहरी एजेंसियों के माध्यम से इकट्ठा की गई जानकारियां कंप्यूटर में डाटा भरने की तरह होता है। चाहे कंप्यूटर में कितनी ही तरह की प्रोग्रामिंग क्यों न दी जाय यह मानव मस्तिष्क के बिना कार्य नहीं कर सकता। यदि कंप्यूटर में कितनी भी तरह की तकनीकें क्यों न भर दी जाय यह आग लगने पर अपनी रक्षा नहीं कर सकता। ठीक इसी तरह अपने मस्तिष्क में चाहे आप जितनी भी जानकारियाँ इकट्ठा कर लें बिना बुद्धि के यह कुछ भी नहीं कर पाएगा।

8.3 बुद्धि / तीसरा नेत्र

बुद्धि क्या है?

आत्मा अपने इच्छित विचार या भावनाएं बुद्धि के माध्यम से ही चुन सकती है। विचारों को व्यवहार रूप में लाने के लिए प्रायः 'संकल्प शक्ति' जैसे शब्द का प्रयोग किया जाता है। यह आत्मा की बौद्धिक शक्ति से संबंध रखता है। जब आत्मा की सबलता या दुर्बलता की बात करते हैं तो हमारा संकेत बुद्धि की ओर होता है। दुर्बल आत्मा का अर्थ है कि बुद्धि निर्णय नहीं ले पा रही कि मन में किन विचारों को स्थान दिया जाए किंतु वे दूसरों के रवैए व अर्द्धचेतन मन के संस्कारों के कारण

जबरन आते रहते हैं। वहीं दूसरी ओर एक शक्तिशाली आत्मा अपनी इच्छा के विचार चुनती है जिन पर कोई बाहरी दबाव नहीं होता।

बुद्धि के कार्यः बुद्धि तीन प्रकार के कार्य करती हैः

—विश्लेषण, तर्क व छंटाई

—विचारों से जुड़ी तस्वीरों का मानसिक चित्रण

—परख व फैसला

दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि आत्मा ने बुद्धि को ये तीन वरदान दिए हैंः विभेद शक्ति, मानसिक चित्रण शक्ति तथा न्याय शक्ति।

तीसरा नेत्र क्या है?

अभी हमने जिन तीन शक्तियों का वर्णन किया, उनमें से मानसिक चित्रण की शक्ति सर्वाधिक महत्व रखती है। चूंकि मानसिक चित्रण का कार्य दो भौतिक नेत्रों की अपेक्षा बुद्धि से किया जाता है इसलिए इसे तीसरा नेत्र, ज्ञान का नेत्र आदि भी कहते हैं। बुद्धि को हम आत्मा का नेत्र भी कहते हैं।

8.4 तीसरे नेत्र का क्रियाकलाप

मानसिक चित्रणः मानसिक चित्रण करना ही बुद्धि का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। यही वह स्थान है, जहां सारे आविष्कार संपन्न होते हैं। मैं आपको यहां कुछ उदाहरण देना चाहूँगाः सर न्यूटन ने सेब को पेड़ से गिरते देखा और उसी समय रचनात्मक रूप से मानसिक चित्रण किया कि सेब पेड़ से नीचे क्यों गिरा, वह आसमान में क्यों नहीं गया और यहीं से हमें गुरुत्वाकर्षण का सिद्धांत मिल गया।

यह एक जाना—माना तथ्य है कि चिकित्सक मानसिक चित्रण की विधि का प्रयोग करते हुए रोगियों के उपचार के लिए प्लेसबो का प्रयोग करते हैं। रोगी को कहा जाता है कि उसे दवा दे दी गई है जबकि उस दवा में कोई औषधीय गुण नहीं होते। रोगी इस तथ्य के मानसिक चित्रण से ही ठीक हो जाता है कि उसने रोग के लिए उचित दवा ले ली है।

—एक आम आदमी बुद्धि का 1 प्रतिशत से भी कम प्रयोग करता है

—एक बौद्धिक अपनी बुद्धि का 3 प्रतिशत तक प्रयोग करता है

—वैज्ञानिक व अनुसंधानकर्ता अपनी बुद्धि का 10 प्रतिशत तक प्रयोग करते हैं।

—बुद्धि का 90 प्रतिशत हिस्सा प्रयोग में ही नहीं आ पाता।

इसके अतिरिक्त निर्णय क्षमता, विभेद क्षमता, तर्क शक्ति, स्मरण शक्ति, जोड़ने व पहचानने की बुद्धि, संकल्प शक्ति, गहरी समझ व न्याय आदि बुद्धि या तीसरे नेत्र के अन्य कार्य हैं।

बुद्धि मन का शासक होने के नाते आत्मा का प्रमुख विभाग है। मंद बुद्धि आत्मा स्वयं को बाहर के ऐंट्रिक संसार तथा विचारों व भावों के निजी संसार में बांट लेती है। कमजोर व भ्रमित बुद्धि स्वयं दो अलग—अलग संसारों के अधीन होती है: एक इंद्रियों का शाश्वत संसार तथा दूसरा विचारों व व्यक्तिगत विशिष्टताओं का आंतरिक संसार। बुद्धि अपने नियमों व धारणाओं के अनुसार ही विचारों को कार्य व परिणाम प्रक्रिया में प्रवेश करने या न करने की अनुमति देती है। हमारे विचारों व धारणाओं से ही हमारा विश्वास बनता है, जो कि बाद में हमारा दृष्टिकोण तय करता है।

आत्मा की जेनेटिक कोडिंग या अनुवांशिक संकेतों को बदलना: बुद्धि मानसपटल पर अंकित प्रभावों के जेनेटिक कोड बदल सकती है। जिस तरह कोशिकाओं के मैम्ब्रेन, कोशिका शरीर से पोषक

अणु चुनते हैं, उसी प्रकार बुद्धि भी यही तय करती है कि वातावरण से कौन से प्रभावों को मानसपटल पर लेना है और किन्हें उपेक्षित करना है।

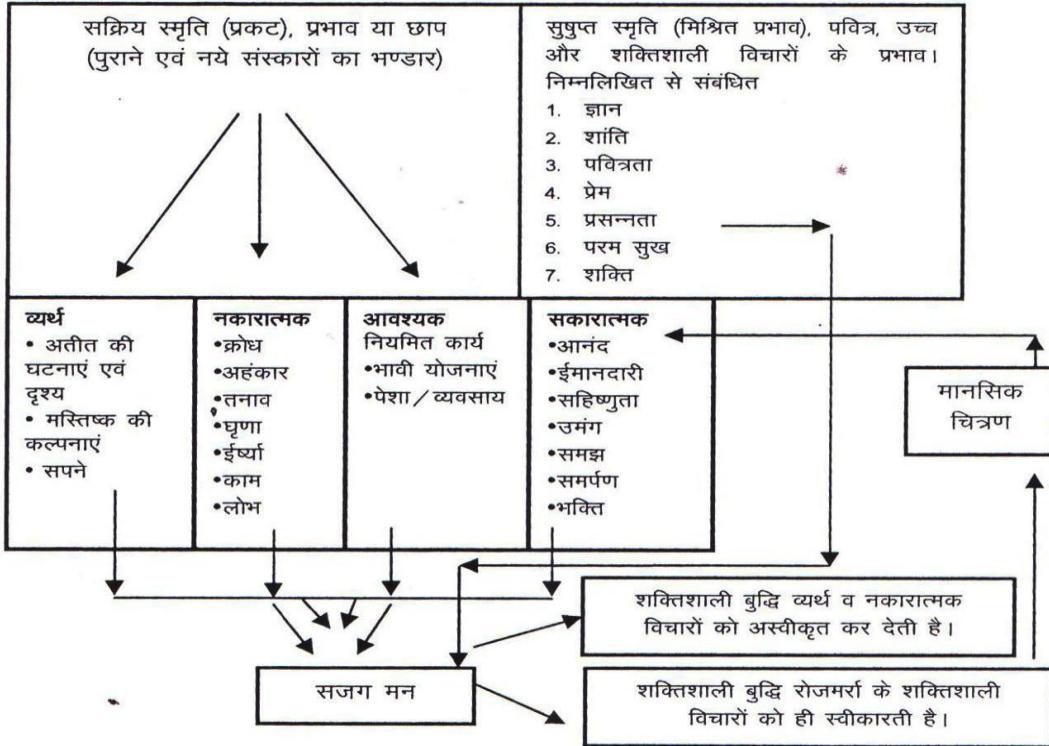
बुद्धि यह भी निर्धारित करती है कि विभन्न प्रभावों व संस्कारों से प्रेरित किन—किन विचारों, इच्छाओं व कल्पनाओं को सक्रिय रखना चाहिए और किन—किन को नहीं। बुद्धि मूल विशेषताओं पर केंद्रित करते हुए तथा मानसिक पर्दे पर उभरने वाले शुद्ध सद्गुणों पर ध्यान लगा कर जेनेटिक कोड के संस्कार तक बदल सकती है। यह नकारात्मकता से जुड़े विचारों को कर्म के स्तर पर जाने से रोक कर नकारात्मक संस्कारों को दुर्बल बना सकती है।

जब बुद्धि की परखने की शक्ति कमजोर हो जाती है तो नकारात्मक संस्कार तथा बाहरी वातावरण से आने वाले नकारात्मक कंपन तथा दूसरों के मूड इस पर हावी हो कर इसकी शांति छीन लेते हैं। बुद्धि एक द्वारपाल की भाँति है, ध्यान के माध्यम से इसकी सकारात्मक विशेषताएं उभारी जा सकती हैं तथा नकारात्मकता को दुर्बल बना कर रूपांतरित किया जा सकता है।

सुप्त व निष्क्रिय संस्कारों को सक्रिय करना:

कुछ संस्कार सक्रिय होते हैं, कुछ सुप्त होते हैं तो कुछ असक्रिय होते हैं। तीसरा नेत्र मानसिक चित्रण की शक्ति के माध्यम से सुप्त व निष्क्रिय संस्कारों को सक्रिय करता है। निष्क्रिय स्मृति से अपनी सकारात्मक फाइल को सक्रिय करने के तथा गुणी बने रहने के लिए हमें अपनी अर्द्धचेतन अवस्था को बनाए रखना चाहिए। हमारी आत्मा शाश्वत है, इसमें सत्य, प्रेम, आनंद, पवित्रता, शक्ति और परम सुख जैसे मूल गुण भरे हैं। यही ज्ञान हमारे मन में सकारात्मकता को जन्म देता है। यदि हम शक्तिशाली तीसरे नेत्र के माध्यम से इसी सजगता को बनाए रखने में सफल हो जाएं तो आत्मा के गुण स्वयं ही प्रकट होने लगेंगे। दूसरे शब्दों में सजगता—विचार—निर्णय—कर्म—परिणाम की श्रृंखला सकारात्मक हो जाएगी।

किस प्रकार एक शक्तिशाली तीसरा नेत्र मेमोरी की सकारात्मक फाइलों को सक्रिय करता है।



एक शक्तिशाली तीसरा नेत्र ही सकारात्मक श्रृंखला को गतिमान बनाए रखता है। दुर्बल तीसरे नेत्र के कारण यह श्रृंखला टूट जाती है और नकारात्मक हो जाती है। हमारी निष्क्रिय व सक्रिय स्मरणशक्ति से उठने वाले क्रमशः नकारात्मक व सकारात्मक विचार, मानसपटल पर स्थान पाने के लिए आपस में उलझते रहते हैं। भावनाओं की शक्ति पाकर विचार भय और निश्चय के बीच झूलने लगते हैं क्योंकि ये इनसे उभरने वाले प्रभावों से ही प्रेरित होते हैं। बुद्धि को इन्हीं विचारों में से उचित विचारों का चयन करने के लिए संघर्ष करना होता है। अंत में जब बुद्धि निर्णय लेती है कि वह पूरे साहस के साथ निष्क्रिय स्मरणशक्ति के प्रभावों से सकारात्मक रूप से कार्य करेगी तो वह मन में विजय का अनुभव करती है। सकारात्मक छापों की भावनाएं निरतंर मन में आती हैं तथा मन की सकारात्मक फाइलें हमेशा के लिए खुल जाती हैं।

प्राथमिक आवश्यकताओं की अवधारणाओं में बदलाव (रोगयुक्त अवस्था में)

1. तीसरा नेत्र

हमारे मन में प्रतिदिन भीतर से अनेक प्रकार के विचारों, इच्छाओं, कल्पनाओं तथा बाहर से आसपास के वातावरण, समाज, कार्यक्षेत्र, टी वी, रेडियो, अखबार व पत्रिका आदि से प्राप्त जानकारी का संग्रह होता रहता है। ये न केवल हमारे मन को प्रभावित करती हैं बल्कि व्यर्थ व नकारात्मक फाइलों का बोझ भी बढ़ा देती हैं। हमें अपनी स्टैंडर्ड फाइलों को सक्रिय बनाए रखने के लिए इन फाइलों को नष्ट करना होता है। उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि प्राथमिक विशेषताओं की अवधारणाओं में बदलाव आने से किस तरह हमारी जीवनशैली में बदलाव आता है तथा मनुष्य तनावग्रस्त होता है।

सशक्त/दुर्बल मन

मन की सबलता या दुर्बलता का तात्पर्य बुद्धि की शक्ति से ही होता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि बुद्धि कितने प्रभावी तरीके से कार्य करती है। यदि बुद्धि सबल होगी तो यह पिछले अनुभवों के आधार पर परिस्थिति का विश्लेषण करते हुए उचित निर्णय ले पाएगी। यदि यह दुर्बल होगी तो यह उचित निर्णय नहीं ले पाएगी और नतीजा होगा— भय, तनाव, दुख व गलत निरीक्षण।

बुद्धि के कार्यकारी नियम:

कोई निर्णय ले कर किस प्रकार कार्य करता है:

सजग मन पांचों इंद्रियों से विचारों, भावों व इच्छाओं के रूप में जानकारी पाता है, बुद्धि श्रेष्ठ संभावित कर्मों के लिए इनका विश्लेषण, मानसिक चित्रण तथा परख करती है। फिर शरीर अपनी प्रेरक

मांसपेशियों की मदद से कार्य को संपन्न करता है। अब इंद्रियां पुनः इन कर्मों का निरीक्षण करती हैं और मेमोरी तंत्र या अर्द्धचेतन मन में इनकी छाप दर्ज करती हैं। यही अर्द्धचेतन मन चेतन मन को आंकड़े व सूचना प्रदान करता है। यह प्रक्रिया रोजमर्रा के जीवन में स्वचालित रूप से होती रहती है।

हम एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण लेते हैं जो पहली बार कार चला रहा है। सजग मन गाड़ी चलाने की तकनीकों के बारे में इंद्रियों के माध्यम से सूचना लेगा। नियंत्रण तंत्र इनका विश्लेषण, मानसिक चित्रण व परख करेगा तथा हाथ व पांव गाड़ी चलाने के लिए प्रस्तुत होंगे। इंद्रियां इन्हीं कार्यों की साक्षी होंगीं और गाड़ी चलाने की तकनीक हमारे अर्द्धचेतन मन में दर्ज हो जाएगी। आज के बाद सजग मन को अर्द्धचेतन मन व इंद्रियों दोनों से ही जानकारी मिलेगी और आश्चर्य की बात तो यह है कि कई बार अर्द्धचेतन मन से 95 प्रतिशत और इंद्रियों से केवल 5 प्रतिशत सूचना ही प्राप्त होती है।

उस स्थिति की कल्पना करें, जब कोई निर्देशक अपने छात्र को गाड़ी चलाने का प्रशिक्षण देते समय, पहले ही दिन कार में संगीत भी चला देता है। छात्र को पहले तो उस संगीत के साथ गाड़ी चलाना सीखने में दिक्कत होगी किंतु कुछ ही दिनों में जब वह उसके प्रति सहज हो जाएगा तो संगीत के बिना उसे ऊब होगी और वह संगीत चालू करने को स्वयं कहेगा। इसका कारण सादा सा है। जब अर्द्धचेतन मन कार्य करता है तो घ्राणेंद्रियां शांत रहती हैं। यही कारण है कि कोई भी मनुष्य सुबह उठते ही स्वचालित रूप से शौचालय की ओर जाता है या रात को सोने से पहले उसका हाथ अलार्म घड़ी की ओर जाता है।

तीसरे नेत्र के लाभ:

तीसरे नेत्र के लाभ निम्नलिखित हैं:

मानसिक चित्रण से होने वाले लाभः मानसिक चित्रण से होने वाला अनुभव तथा वास्तविक अनुभव, दोनों ही हमारे मन पर एक सा प्रभाव डालते हैं। यहां आपको मानसिक चित्रण की शक्ति का अनुभव कराने के लिए वास्तविक उदाहरण दिए जा रहे हैं:

1. बास्केटबॉल प्रशिक्षण व मानसिक चित्रणः

बास्केटबॉल प्रशिक्षण व मानसिक चित्रण के तीस दिवसीय शोध प्रयोग में छात्रों को तीन समूहों में बांट दिया गया। पहले समूह ने खेल का कोई अभ्यास नहीं किया, दूसरे समूह ने खेल के मैदान में अभ्यास किया और तीसरे समूह ने प्रतिदिन एक घंटे तक अपने मन में खेल का अभ्यास किया।

परिणामः जिस समूह ने कोई अभ्यास नहीं किया था, उसमें कोई सुधार नहीं आया। जिस समूह ने मैदान में अभ्यास किया था, उसमें चौबीस प्रतिशत सुधार आया और जिस समूह ने केवल मन में अभ्यास किया था, उसमें तेझीस प्रतिशत सुधार आया।

इस प्रयोग से पता चलता है कि केवल हमारे मन में अभ्यास करने से ही खेल प्रदर्शन को उसी क्षमता तक सुधारा जा सकता है, जिस प्रकार वह वास्तविक अभ्यास के दौरान होता।

2. प्लेसबो व मानसिक चित्रण

ये एक जाना-माना तथ्य है कि डॉक्टर प्रायः प्लेसबो दवाएं या ऐसी गोलियां रोगियों को देते हैं, जिनमें किसी प्रकार के औषधीय गुण नहीं होते। रोगियों से यही कहा जाता है कि ये शक्तिशाली दवाएं हैं। अनेक अध्ययनों ये बात स्पष्ट हो चुकी है कि इन दवाओं का बहुत गहरा प्रभाव होता है।

1979 के एक अध्ययन के अनुसार, अत्यधिक रक्तस्राव वाले अल्सर के रोगियों को दो समूहों में बांटा गया। एक से कहा गया कि उसे ऐसी दवा दी जा रही है, जिससे उसे तत्काल लाभ होगा।

दूसरे समूह से कहा गया कि उन्हें एक ऐसी दवा दी जा रही है, जो अभी प्रयोग की अवस्था में है तथा इसके प्रभाव ज्ञात नहीं हैं। दोनों समूहों को एक ही दवा दी जा रही थी।

परिणामः पहले समूह में पचहत्तर प्रतिशत तक सुधार हुआ तथा दूसरे समूह में पच्चीस प्रतिशत तक सुधार हुआ। अंतर केवल इतना था कि रोगी अपने तीसरे नेत्र के माध्यम से मानसिक चित्रण कर रहे थे।

हार्वर्ड विश्वविद्यालय के डॉ. बीचर ने ऑपरेशन के बाद होने वाले दर्द के लिए रोगियों पर शोध किया। कुछ को दर्द घटाने के लिए मारफिन दी गई तो कुछ को केवल प्लेसबो दवाएं दी गई। मारफिन खाने वाले बावन प्रतिशत रोगियों में दर्द नियंत्रित हुआ तथा प्लेसबो ने चालीस प्रतिशत रोगियों के दर्द को नियंत्रित कर दिया। दूसरे शब्दों में, प्लेसबो मारफिन की तरह पचहत्तर प्रतिशत तक प्रभावी रहा।

दर्द से राहत के मानसिक चित्रण के दौरान एंडोरफिन के उत्पादन में वृद्धि होती है, ये रसायन प्राकृतिक रूप से, उन न्यूरो ट्रांसमीटर्स को ब्लॉक कर देते हैं जो मस्तिष्क तक दर्द के बोध को पहुंचाते हैं।

अनेक शोधकर्ताओं को अब विश्वास हो गया है कि असली दवाओं के साथ—साथ प्लेसबो दवाओं से भी अच्छे परिणाम पाए जा सकते हैं। चूंकि डॉक्टर सहित सभी जानते हैं कि नई दवाओं पर कई तरह की जांच की जाती हैं और तभी उन्हें प्रयोग की अनुमति मिलती है। डॉक्टर उम्मीद करते हैं कि वे कारगर होंगीं, रोगी उनके कारगर होने की उम्मीद करता है और वे कारगर होती हैं।

एक प्लेसबो इसलिए काम करता है क्योंकि तीसरा नेत्र जो भी मानसिक चित्रण करता है। आपका मेमोरी बैंक उस पर विश्वास करता है और ये मान कर चलता है कि ऐसा ही होगा।

तीसरा नेत्र जिस प्रकार रोगियों के उपचार में अहम भूमिका निभा रहा है, उसी को ध्यान में रखते हुए दुनिया भर के डॉक्टर आजकल रोगियों के संपूर्ण उपचार या चिकित्सा पर ध्यान देने लगे हैं। इस तरह के उपचार में रोगी के शरीर के साथ-साथ मन का भी उपचार किया जाता है।

3. व्यक्तिपरक मन तथा छवियां

अद्व्यतेन मन वास्तविकता तथा वास्तविकता की सोच में अंतर नहीं कर सकता। यह तीसरे नेत्र के मानसिक चित्रण से प्राप्त छवियों की छाप के अनुसार ही चलता है और इस प्रकार प्रतिक्रिया देता है मानो ये सब वास्तविक जगत में घटा हो।

3-1 “रेफ्रीजिरेशन कार में जमने से एक व्यक्ति की मृत्यु”, 1964 में छपे इस समाचार का शीर्षक आपको चौंका सकता है किंतु परिस्थितियां कुछ और थीं:

एक व्यक्ति अचानक रेफ्रीजिरेशन कार में फंस गया क्योंकि दरवाजा अचानक बंद हो गया था। जब वह पाया गया तो उसके शरीर में शीत में जम कर होने वाली मृत्यु के सभी लक्षण मौजूद थे। जबकि उस समय रेफ्रीजिरेशन यूनिट बंद था और उसमें ऐसा कोई तापमान नहीं था कि किसी की ठंड से जम कर मौत हो जाए। उस व्यक्ति ने मानसिक चित्रण किया और उसके मेमोरी तंत्र ने भी इस बात का विश्वास कर लिया कि वह उस स्थान पर शीत से जमने वाला था। इस तरह इस सोच ने ही उसके प्राण ले लिए।

3-2 कैलीफोर्निया के एक मनोवैज्ञानिक डॉ० रोसनथल द्वारा लिए गए कुछ आई क्यू टेस्ट: उन्होंने एक पब्लिक स्कूल के छात्रों के आईक्यू की जांच की। उन्होंने परिणामों को पूरी तरह से अनदेखा करते हुए कक्षा को दो समूहों में बांट दिया। साथ ही उन्होंने अध्यापक को सूचित किया कि पहला समूह दूसरे समूह की तुलना में कहीं प्रतिभावान था। जबकि वास्तव में कहीं कोई अंतर नहीं था।

छात्रों को इन निष्कर्षों के बारे में कभी नहीं बताया गया किंतु अध्यापक से कहा गया था कि वह सभी छात्रों से एक सा पेश आए।

आठ माह बाद, दोनों समूहों के ग्रेडों की तुलना की गई तो पता चला कि पहले समूह ने दूसरे समूह की तुलना में अठाईस प्रतिशत बेहतर ग्रेड पाए थे और उनका बौद्धिक विकास भी दूसरे समूह से कहीं बेहतर था। ये तो साफ था कि अध्यापक ने भी अवचेतन में पहले समूह से अधिक अपेक्षा रख ली थी तथा दूसरे समूह से उसकी अपेक्षा अधिक न थी। जबकि छात्रों को इस बारे में पता तक न था। अध्यापक ने पहले समूह को अनजाने में ही शिक्षा का बेहतर वातावरण दिया और वह कारगर रहा।

4. मानसिक चित्रण से स्मरणशक्ति में वृद्धि

हम तीसरे नेत्र से जो भी मानसिक चित्रण करते हैं, वह हमारे अर्द्धचेतन मन या मेमोरी बैंक में स्थान पा लेता है। छात्र अपनी पठनीय सामग्री को याद करने के लिए मानसिक चित्रण की इस तकनीक का प्रयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए: निम्नलिखित दस शब्दों को मानसिक चित्रण के अभ्यास द्वारा आसानी से स्मरण किया जा सकता है:

1. कुत्ता
2. जूते
3. फ़िल्म
4. ड्रैगन
5. साइकिल
6. टेलीफोन
7. पेन
8. कोल्ड-ड्रिंक
9. चीता
- 10 टेप-रिकॉर्डर

अब मानसिक चित्रण करें कि एक कुत्ता जूते पहन कर, फ़िल्म देखने जा रहा है, जिसमें एक ड्रैगन साइकिल की सवारी कर रहा है। साइकिल टेलीफोन बूथ से टकराती है। कोई पेन की टिप से टेलीफोन बूथ की मरम्मत करता है। पेन में स्याही की बजाए कोल्ड ड्रिंक भरी है। वह व्यक्ति पेन खोल कर चीते को कोल्ड ड्रिंक देता है। चीता टेपरिकॉर्डर पर बज रही एक धुन सुन कर नाचने लगता है।

5. तीसरा नेत्र आपको तनावरहित कर सकता है:

व्यक्तिपरक मन व शरीर परस्पर आत्मीय भाव में बंधे हैं। इस प्रकार हम सकारात्मक मानसिक चित्रण के माध्यम से तनाव का सामना करते हुए सहज हो सकते हैं।

अपने जीवन में घटी सभी प्रसन्नतादायक घटनाओं को मन में याद रखें। मानसिक चित्रण करते समय, वैसे ही किसी पल की याद को मन में दोहराएं। वह खुशनुमा वातावरण व प्रशांसात्मक स्वरों को महसूस करने की चेष्टा करें।

हम वह नहीं होते, जो हम सोचते हैं; हम वही हैं, जैसा होने का मानसिक चित्रण करते हैं।

6. तीसरे नेत्र की सहायता से रोगों से छुटकारा पाएः

तीसरे नेत्र द्वारा मानसिक चित्रण एक प्रभावी तकनीक है जिसे आप तनाव जनित रोगों व शारीरिक रोगों जैसे— सिरदर्द, मांसपेशियों में संकुचन, दीर्घकालीन पीड़ा व उद्वेग जनित लक्षणों से मुक्ति पाने के लिए प्रयोग में ला सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप दर्द के दौरान किसी खुशनुमा चीज के बारे में सोचें तो दर्द से राहत पा सकते हैं।

हो सकता है कि सजग भाव से मानसिक चित्रण सीखने में आपको कुछ समय लगे। दूसरी अनेक व्यर्थ और नकारात्मक छवियां बाधा देते हुए समय नष्ट करती हैं। आपको थोड़े से अभ्यास की आवश्यकता होगी। याद रखें कि अभ्यास ही आपको संपूर्ण बनाता है। दिन में कम से कम तीन बार मानसिक चित्रण का अभ्यास करें। निरंतर अभ्यास व दृढ़ संकल्प से आप किसी तकनीक में निपुणता पा सकते हैं।

इस पाठ्यक्रम के लेखक ने दवाओं के अतिरिक्त, तीसरे नेत्र के इस मानसिक चित्रण द्वारा ही कैंसर, हेपेटाइटिस व मधुमेह जैसे रोगों से छुटकारा पाया है। याद रखें दवा भी उन्हें ही लाभ देती है जो अपने तीसरे नेत्र को सशक्त बनाते हुए अपनी सहायता आप करते हैं।

7. तीसरे नेत्र का प्रयोग हिप्पोथेरेपी (सम्मोहन थेरेपी) के लिए होता है:

पूरी दुनिया में सैकड़ों महिलाएं दर्द रहित प्रसव के लिए एनस्थीसिया उपचार लेने के स्थान पर हिप्पोथेरेपी का प्रयोग कर रही हैं। असंख्य कैंसर रोगियों ने भी माना है कि हिप्पोथेरेपी ने कीमोथेरेपी से होने वाली पीड़ा को कम करने में सहायता की है।

इसके अतिरिक्त धूम्रपान, नशे व सिगरेट की आदत छुड़ाने, भय तथा फोबिया से मुक्ति दिलाने, तनाव, अवसाद, उद्देश से छुटकारा दिलाने, स्मरण शक्ति व पढ़ने की आदतों में सुधार, खेल व मंचीय प्रदर्शन में वृद्धि, वजन घटाने, स्वाभिमान बढ़ाने, तनाव प्रबंधन करने, संबंधों में सुधार व पिछले जीवन की घटनाओं को जानने के लिए भी इस पद्धति का प्रयोग किया जाता है।

8. तीसरा नेत्र असंभव को संभव बनाता है:

सभी वैज्ञानिक शोधों और आविष्कारों का आधार यह 'तीसरा नेत्र' ही है। तीसरे नेत्र द्वारा मानसिक चित्रण करने से अर्द्धचेतन मन मुक्त होता है तथा वैज्ञानिक शोधों व अनुसंधानों के लिए वांछित संकेत भी प्रदान करता है। उदाहरण के लिए:

अ. एक दिन जेम्स वाट एक स्टोव के आगे बैठा था। पानी से भरी केतली आग पर रखी थी और पानी उबल रहा था। वह इसे बड़े ही ध्यान से देख रहा था। उसने देखा कि केतली का ढक्कन ऊपर नीचे हो रहा था। वह इस प्रश्न का उत्तर जानना चाहता था। उसने सोचा कि यह भाप के कारण ही हो रहा है। उसने इस दिशा में निरंतर मानसिक चित्रण किया जिसके फलस्वरूप भाप के इंजिन का आविष्कार हुआ, जिसने जीवन के प्रत्येक पक्ष में क्रांति ला दी।

ब. न्यूटन ने पेड़ से एक सेब को गिरते देखा। उसने निरंतर मानसिक रूप से चित्रण किया कि वह सेब आकाश में जाने की बजाए धरती पर ही क्यों गिरा? इस प्रकार गुरुत्वाकर्षण के सिद्धांत की खोज हुई।

स. आर्किमिडीज एक बार टब में नहाते हुए चिल्लाया, “यूरेका.....यूरेका.....” और उसके मानसिक चित्रण ने उसके अर्द्धचेतन मन को उस सिद्धांत का पता बता दिया जो आगे चल कर जहाजों और पन्डुबियों की खोज का आधार बना। इसी तरह, कंप्यूटर, मोबाइल फोन व पॉयलट रहित जहाज भी निरंतर और सृजनशील मानसिक चित्रण की ही देन हैं, जिसे आत्मा के तीसरे नेत्र द्वारा संपन्न किया जाता है।

9. तीसरा नेत्र एक सकारात्मक व्यक्तित्व को जन्म देता है:

नरेंद्रनाथ (स्वामी विवेकानंद का बालपन का नाम) अक्सर अपने वकील पिता के पास आने वाले लोगों को देखते, जो कि अलग—अलग जातियों के हुआ करते। उनके घर में एक अलग कमरा था, जहां पिता बैठ कर अपने मुवकिलों के साथ मामले सुना करते। वह कमरा नरेंद्र के लिए किसी अचरज से कम न था क्योंकि वहां कई आकार—प्रकार के हुक्के पड़े रहते। उन्हें कमरे के हर हिस्से में निश्चित दूरी पर रखा गया था। एक बार नरेंद्रनाथ ने पिता से पूछा कि वहां इतने सारे हुक्के क्यों थे? पिता ने उत्तर दिया “मेरे पास कई जातियों और वर्गों के लोग आते हैं। यहां विभिन्न जातियों और वर्गों के अनुसार ही हुक्के रखे गए हैं ताकि वे नीची जाति का हुक्का पी कर अपनी जात न गंवा बैठें।”

नरेंद्रनाथ अपने पिता के उत्तर से संतुष्ट न थे। एक दिन वे बैठक में गए और हर हुक्के से कश ले कर देखा। तभी पिता कमरे में आए और पुत्र का विचित्र व्यवहार देख कर दंग रह गए। उन्होंने नरेंद्र से पूछा कि वह क्या कर रहा था। नरेंद्र ने उत्तर दिया “मैं हर हुक्का पी कर देख रहा हूं

कि मेरी जात जाती है या नहीं?" पिता पुत्र के इस उत्तर को सुन कर निरुत्तर हो उठे। इस तीसरे नेत्र के इस आध्यात्मिक मानसिक चित्रण के बल पर ही नरेंद्र आगे चलकर, एक जानी—मानी विश्व विभूति स्वामी विवेकानन्द कहलाए। वे जगत गुरु बने, जिन्होंने समानता और भाईचारे के संदेश का प्रचार किया।

10. तीसरे नेत्र से संकल्प शक्ति का विकास:

तीसरे नेत्र से किए गए मानसिक चित्रण से संकल्प शक्ति का विकास होता है और एक विचार विश्वास का रूप लेता है। कोई विश्वास एक विचार ही तो है, जिसे हम सत्य मान लेते हैं। यह कोई तथ्य, मार्गदर्शक नियम, कोई मत अथवा किसी के प्रति विश्वास हो सकता है। हम अपने अध्यापक या डॉक्टर पर भरोसा रख सकते हैं, अपनी अच्छाई या ईमानदारी पर भरोसा रख सकते हैं, अच्छी सेहत के लिए व्यायाम, सफल होने की योग्यता, समाचार पत्र, पत्रिका व पुस्तकें पढ़ने के मूल्य में यह भरोसा अथवा विश्वास रख सकते हैं।

एक विचार चेतन अथवा अवचेतन हो सकता है। सजग या चेतन विश्वास का अर्थ होगा कि हम जानते हैं कि हम किसी चीज में विश्वास रखते हैं। अर्द्धचेतन विश्वास का अर्थ होगा कि हम जानते तक नहीं कि हम किसी चीज में विश्वास रखते हैं। सजग विश्वास एक विचार है, जिसकी तुलना आप बिना टांगों वाले मेज के ऊपरी हिस्से से कर सकते हैं। तीसरे नेत्र द्वारा मानसिक चित्रण की शक्ति, एक साधन है जो किसी विचार को आधार प्रदान करते हुए अर्द्धचेतन विश्वास में बदलती है, जो कि बहुत शक्तिशाली हो जाता है। एक अर्द्धचेतन विश्वास का उदाहरण होगा कि हम जो भी टी. वी. पर देखते हैं, रेडियो पर सुनते हैं या अखबार में पढ़ते हैं, उसे सत्य मान लेते हैं। इस प्रकार के विश्वास बहुत शक्तिशाली होते हैं। निम्नलिखित उदाहरणों पर ध्यान दें:

अ. रोजर बेनिस्टर ने कीर्तिमान बनाया:

बीसवीं सदी के पूर्वार्द्ध तक एथलीट और प्रशिक्षक यह सोच भी नहीं सकते थे कि कोई व्यक्ति मात्र चार मिनट में एक मील दौड़ सकता है। सबकी यही धारणा बन चुकी थी कि यह कार्य असंभव है। 1954 में रोजर बेनिस्टर ने एक मील की दूरी मात्र 3.59 मिनट में तय कर इस धारणा पर विराम लगा दिया। उसने बार-बार अपने तीसरे नेत्र से इस विजय की कल्पना ऐसे दृढ़ निश्चय के साथ की, जिससे उसके अवचेतन मन के सुप्त संस्कार जागृत हो गए और उसने तंत्रिका तंत्र को, इसे शारीरिक रूप से सफल बनाने के लिए सशक्त विश्वासरूपी संकेत दिए। इस प्रकार वह कीर्तिमान बनाने में सफल रहा। उसके बाद अन्य कई खिलाड़ियों ने भी बेनिस्टर के कीर्तिमान को पछाड़ने के लिए अपने मन में विश्वास उत्पन्न किया और सफल रहे।

ब. एक सोवियत भारोत्तोलक वेसिली एलेक्जियर ने रिकॉर्ड तोड़ा:

भारोत्तोलन में यह माना जाता था कि मानव शरीर 500 पाउण्ड से अधिक वजन नहीं उठा सकता। कई लोगों ने 499 पाउण्ड तक का वजन भी उठाया किंतु उससे अधिक वजन कोई नहीं उठा सका। तब कुछ प्रशिक्षकों ने सोवियत भारोत्तोलक वेसिली एलेक्जियर को अंधेरे में रख कर 500.1 पाउण्ड के वजन को मात्र 499 पाउण्ड बताया और उसे यह वजन उठाने के लिए कहा। उसने यह भार उठा लिया। फिर यह धारणा टूट गई। इसके बाद कई अन्य भारोत्तोलकों ने इस धारणा को निर्मूल सिद्ध किया।

11. तीसरी आंख व्यक्तिपरक मन को प्रेरित व संचालित करती है:

जब दुश्मनों ने हमला करके राजस्थान में उदयपुर के राजा की हत्या कर दी तब पन्ना धाई नामक दासी ने उसके पुत्रों की प्राण रक्षा की। अंत में वही लड़का बड़ा हुआ और राजा बना।

आपको क्या लगता है कि वह ऐसा क्यों कर सका? क्या यह उसके खून में था? नहीं, वह ऐसा इसलिए कर सका क्योंकि दासी और प्रत्येक व्यक्ति ने उससे हमेशा यही कहा होगा "तुम एक

राजकुमार हो। तुम्हें राजा बनना ही होगा। शत्रुओं ने तुम्हारे राज्य पर कब्जा कर लिया है। तुम्हें बड़े हो कर अपने राज्य को शत्रुओं के चंगुल से बचाना है। “बेशक बचपन से निरंतर ऐसी बातें सुनने वाला बालक बड़ा हो कर कोई व्यापारी या मुनीम कैसे बन जाता? उसे तो राजा ही बनना था। वह अपना लक्ष्य पाने के लिए जान तक पर खेलने को तैयार था। उसने निरंतर अपने तीसरे नेत्र से मानसिक चित्रण किया कि वह शत्रुओं पर विजय पाने के बाद राज्य का राजा बनेगा। इस प्रकार उसके अद्व्युचेतन को प्रेरणा मिली, उसके भीतर साहस और वीरता के गुण विकसित हुए और वह आगे चल कर राजा बना।

यह ऐतिहासिक कहानी दर्शाती है कि यदि हम सकारात्मक दिशा में मानसिक चित्रण करें तो लोग व समाज हमारे मन को प्रेरित कर सकते हैं। उस राजकुमार के विपरीत हममें से अधिकतर को अपने परिवार या समाज से प्रायः गलत संदेश प्राप्त होते रहते हैं; जैसे— ऐसा मत करो.....। जोखिम मत उठाओ.....। मूर्ख मत बनो.....। तुम बेवकूफ हो.....। तुम इस लायक नहीं हो आदि—आदि। हम वास्तविक दशाओं के अनुसार कार्य नहीं करते बल्कि हम अपनी अपेक्षाओं, विश्वासों व सपनों के अनुसार कार्य करते हैं।

“नेपोलियन ने कहा था” मानसिक चित्रण करने वाला दुनिया पर राज करता है। वह अपने तीसरे नेत्र की शक्ति से ही, कई—कई सप्ताह पहले ही युद्ध का अभ्यास कर लिया करता। इसी अभ्यास से वह अपनी रणनीतियां तैयार करता, दुश्मन की रक्षा प्रणाली, उसकी गतिविधियों व क्षेत्र की कल्पना कर लेता। यही कारण था कि नेपोलियन की सोच अपने समय से 105 साल आगे थी।

जब हाथी के एक छोटे से बच्चे को मोटी जंजीर से बांध दिया जाता है तो वह उस जंजीर से बचने के लिए बहुत हाथ—पैर मारता है किंतु उससे बच नहीं पाता। जैसे—जैसे हाथी बड़ा होता जाता है, महावत हाथी को बांधने के लिए मजबूत जंजीर की बजाए रस्सियां इस्तेमाल करने लगते हैं। बड़े आश्चर्य की बात है कि हाथी उस पतली रस्सी में भी आराम से बंधा रहता है। दरअसल

वह यही सोचता है "इस रस्सी को तुड़ा कर भागना मुश्किल है.....मैं पहले भी ऐसी कोशिश कर चुका हूं परंतु असफल रहा। मैं रस्सी से बंधा हूं..... मैं भाग नहीं सकता। इस प्रकार हाथी के मन को अपनी अक्षमता पर इतना अविश्वास हो जाता है कि वह मामूली रस्सी को भी तोड़ने की कोशिश तक नहीं करता।

कोई नकारात्मक विश्वास या धारणा कैसे कार्य करती है? एक नकारात्मक विश्वास या धारणा बाधा बन जाती है। यह विजय अथवा सफलता की छाप को अवरुद्ध करते हुए हमारे प्रयासों को निरर्थक कर देती है।

12. तीसरा नेत्र आत्मविश्वास जगाता है:

मान लेते हैं कि आपको सौ व्यक्तियों के एक समूह को संबोधित करने को कहा जाता है। यदि आप मानते हैं कि आप अच्छी तरह से बात नहीं कर सकेंगे तो आप पूरी तरह से विश्वस्त नहीं होंगे। परिणामवश, जब आप बात करने के लिए खड़े होंगे और बोलना आरंभ करेंगे तो आपके अंदर शक्ति का अभाव हो जाएगा, आपको लगेगा कि आप सही नहीं बोल रहे और हीन भावना घर कर जाएगी। यह सोच आपके भाषण को भी प्रभावित करेगी। इस तरह आप हमेशा के लिए अपने—आप को यकीन दिला देंगे कि आप सार्वजनिक रूप से संबोधन की क्षमता नहीं रखते। सकारात्मक विश्वास या धारणा भी इसी प्रकार कार्य करते हैं। वे सकारात्मक भाव उत्पन्न करते हैं जो कि सकारात्मक विश्वासों को बनाए रखने में सहायक होते हैं।

13. तीसरा नेत्र शरीर को हर प्रकार के खतरे से निपटने के लिए तैयार रखता है:

मान लीजिए एक व्यक्ति बाग में घूम रहा है। वह सांप जैसी कोई वस्तु देखता है और मन ही मन यह मान लेता है कि वह सांप ही है। भय का यह संदेश मस्तिष्क से होते हुए, मेरुदण्ड और फिर शरीर के दूसरे हिस्सों में जाता है। थोड़ी ही देर में, पूरे शरीर को खतरे के बारे में पता चल

जाता है और वह स्वयं को इसके लिए तैयार कर लेता है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है, श्वास की गति तेज हो जाती है। रक्त का संचार मस्तिष्क से मांसपेशियों व हाथों—पैरों की ओर होता है। नतीजन, व्यक्ति लड़ने या भागने के लिए तैयार हो जाता है। यह जाना माना तथ्य 'लड़ो या भागो प्रतिक्रिया' कहलाता है। सांप के एक विचार ने ही इस प्रतिक्रिया को जन्म दिया। जब उसे पता चलता है कि वह सांप जैसी दिखने वाली चीज सांप नहीं बल्कि रस्सी थी तो यह छवि सारी प्रक्रिया बदल देती है और उसके दिल की धड़कन व रक्तचाप सामान्य हो जाते हैं। वह अपनी ही भूल का उपहास उड़ाता है व राहत की सांस लेता है।

इस प्रकार अनेक उदाहरणों से यह पूरी तरह से स्पष्ट है कि तीसरा नेत्र बहुत शक्तिशाली होता है। तीसरे नेत्र का मानसिक चित्रण केवल एक विचार नहीं बल्कि इससे एक स्पष्ट व रंगीन छवि बनती है। हम कह सकते हैं कि यह कल्पना एक रंगीन वीडियो फिल्म होती है, जो वास्तविक तस्वीर से मेल खाती है। मानसिक चित्रण करना एक प्रकार से गणना करने का ही एक रूप है। यह हमें भविष्य के लिए नपा—तुला व अंतर्दृष्टिपूर्ण समाधान देती हैं। यदि हमारा मानसिक चित्रण नीरस होगा तो हमारी गणना में भी भारी विसंगतियां होंगी। उदाहरण के लिए, दिवास्वर्ज से हम अपने निराशा या दुख के क्षणों को कुछ हद तक सुखद या जीवंत बना सकते हैं। कल्पना शक्ति के बल पर ही कोई व्यक्ति अपने भावी लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रार्थना कर सकता है।

यदि आप मानसिक चित्रण या कल्पना शब्द को उठा कर परे रख दें तो आप पाएंगे कि आपके पास छवियां नहीं होंगीं और आपकी इच्छाओं के लिए मन में केवल धारणाओं का ही जमाव होगा। कोई व्यक्ति स्वतंत्रतापूर्वक जो भी इच्छा मन में रखता है, वही उसकी कल्पना का रूप धारण करती है। बुद्धि भ्रष्ट होने पर ही विभ्रम की स्थिति पैदा होती है।

1. आदतों में बदलाव, भय तथा फोबिया से मुक्ति

1.1 कर्म

1.2 आदतें— किस प्रकार बनती हैं, कैसी बदली जा सकती हैं, भय, फोबिया व दुर्गुण आदि.....

2. बुद्धि को सशक्त बनाना:

आत्मबोध होने के बाद हम अपने वस्तुपरक मन को निर्देशित कर सकते हैं कि वह हमारी स्मृतियों को प्रोग्राम करने के लिए केवल सकारात्मक व शक्तिशाली विचार ही ग्रहण करे ताकि नकारात्मक व व्यर्थ की फाइलों को निकाल कर उनके स्थान पर मेमोरी बैंक की स्टैंडर्ड फाइलों को सक्रिय किया जा सके। इस प्रकार आत्मज्ञान से ही बुद्धि को शक्तिशाली बनाया जा सकता है।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. बुद्धि को हम आत्मा का भी कहते हैं।
2. बुद्धि मन का शासक होने के नाते का प्रमुख विभाग है।
3. एक शक्तिशाली तीसरा नेत्र ही शृंखला को गतिमान बनाए रखता है।

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

4. तीसरे नेत्र से किए गए मानसिक चित्रण से संकल्प शक्ति का विकास होता है और एक विचार विश्वास का रूप नहीं ले पाता है।
2. बुद्धि भ्रष्ट होने पर ही विभ्रम की स्थिति पैदा होती है।
3. आत्मज्ञान से ही बुद्धि को शक्तिशाली बनाया जा सकता है।

8.5 शब्दावली

तीसरा नेत्र — यह एक ऐसा संकाय है जिसकी सहायता से हम अपने छिपी हुई क्षमताओं को देख सकते हैं।

मानसिक चित्रण — यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसकी सहायता से आप दृश्यांकन करते हुए अपने सपने को साकार कर सकते हैं।

8.6 निबंधात्मक प्रश्न

1. तीसरा नेत्र से आप क्या समझते हैं?
2. तीसरे नेत्र के क्रियाकलापों का वर्णन करें।
3. तीसरे नेत्र द्वारा मानसिक चित्रण से होने वाले लाभ का भी वर्णन करें।

8.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

अभ्यास प्रश्न: 1

1. नेत्र 2. आत्मा 3. सकारात्मक 4. असत्य 5. सत्य 6. सत्य
-

8.8 संदर्भ ग्रंथ

1. मन का मनोविज्ञान – डॉ बी. के. चन्द्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. हील योर माइण्ड एण्ड बॉडी – डॉ बी.के. चन्द्रशेखर और अजीम दाना, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. ए टू जेड ऑफ सक्सेस एण्ड हैप्पीनैस – डॉ सतीश आहूजा, डॉ बी. के चन्द्रशेखर और डॉ सुनीति आहूजा, सिंगफा सॉल्यूशन्स, फरीदाबाद

अपनी इच्छा शक्ति को कैसे सुधारें

इकाई की रूपरेखा

9.0 उद्देश्य

9.1 प्रस्तावना

9.2 परिचय

9.3 दृढ़ संकल्पशक्ति उदय के लिए अनिवार्य कदम

9.4. नेतृत्व की भूमिका में मानसिक चित्रण

9.5 शब्दावली

9.6 निबंधात्मक प्रश्न

9.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

9.8 सन्दर्भ ग्रंथ

9.0 उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर पाएँगे:—

- आत्मविश्लेषण के प्रक्रिया को समझ पायेंगे
- अपने विचार ढांचे का निरीक्षण कैसे की जाये यह जान पायेंगे

- नये विश्वास तंत्र कैसे बनाये जा सके
- दृढ़ निश्चय, परिपक्वता व रचनात्मक अनुभव के साथ कैसे कार्य करें
- कैसे कार्य का आनंद उठाएं और एक कर्मयोगी बनें
- संकल्पशक्ति के बल पर असंभव को संभव कैसे करें
- प्रेम व नियम का संतुलन कैसे बनाए रखें
- कैसे मानसिक ऊर्जा का संरक्षण करें और एकाग्रताशक्ति का विकास करें

9.1 प्रस्तावना

इच्छा शक्ति आंतरिक शक्ति है जो हमें निर्णय लेने और उन्हें कार्यान्वित करने में मदद करता है। यह आंतरिक प्रतिरोध, बैचेनी, आलस्य या कठिनाईयों के बावजूद कारबाई करने और कार्यों और योजनाओं को प्रदर्शन करने की शक्ति प्रदान करता है। जहाँ इच्छाशक्ति होती है वहाँ दृढ़ता, निश्चितता, दृढ़ संकल्प, मुखरता, संकल्प और लक्ष्यों और उपलब्धियों के प्रति अपने आपको आगे बढ़ाने की शक्ति प्रदान करता है इस कौशल के अच्छी तरह विकसित होने के साथ अस्वस्थ या अनुचित प्रलोभन से बचने की बेहतर स्थिति में होते हैं और आलस्य और टालमटोल वाली स्थिति से बाहर आ सकते हैं।

9.2 परिचय

विश्व की उन महान हस्तियों के बारे में विचार कीजिये, जिन्होंने असंभव को भी संभव कर दिखाया है। आपको थॉमस एडीसन के बारे में तो याद ही होगा, जिसने एक हजार बार से भी अधिक बार असफल होने के बावजूद बिजली से चलने वाले बल्ब का आविष्कार करने में सफलता पाई थी। उसकी दृढ़संकल्प शक्ति ने ही असफलताओं के बावजूद आगे चलने की प्रेरणा दी थी। सफलता पाने के बाद उसने कहा कि उसे 1000 से भी अधिक ऐसे तरीके पता हैं, जिनसे बल्ब नहीं बन सकता। दुनिया में ऐसी अनेक हस्तियां हुई हैं जैसे— स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गांधी, विंस्टन चर्चिल, अब्राहिम लिंकन आदि। अपने जीवन में उमंग व प्रेरणा बनाए रखने के लिए इन लोगों की जीवनियां पढ़ें और अपनी छवि का मानसिक चित्रण करें। सभी महान व्यक्तित्वों का एक अतीत था और आपके पास एक भविष्य है। इस प्रकार आपके पास वर्तमान में एक अवसर है, जो भविष्य में महान बना सकता है।

9.3 दृढ़ संकल्पशक्ति उदय के लिए अनिवार्य कदम

1. आत्मविश्लेषण

आत्मविश्लेषण का अर्थ है, अपने अंदर की जांच। यह हमारी कमियों और खूबियों से संबंध रखता है। किसी की निजी ताकतें जीवन का वह पहलू हैं जो बहुत अच्छे हैं और सही तरीके से कार्य कर रहे हैं। कमजोरियां जीवन का वह पहलू हैं जो अच्छे नहीं हैं और हमारे जीवन में दुख और कष्ट का कारण बन रहे हैं।

पिछले समय में बीती अच्छी घटनाओं की स्मृतियों को याद करें और पता लगाने की कोशिश करें कि किसी व्यक्ति ने सफल होने के लिए किन खास विशेषताओं का प्रयोग किया या जिन पर वह भविष्य में भी निर्भर रह सकता है। आत्मविश्लेषण आध्यात्मिक विवेक है जो हमारे वर्तमान जीवन में कहीं खो सा गया है। इसके माध्यम से हम भीतरी संगठन की जानकारी ले पाते हैं। भीतरी संगठन के दो पहलू हैं:

- सच्ची आत्मा
- भौतिक आत्मा, इसे हमने इस जगत में आने के बाद पाया है जिसमें अंह, भूमिका, छवि, अधिकार, कौशल, शरीर के संबंध, पद, उपलब्धियां व विश्वास आदि शामिल हैं।

2. विचार ढांचे का निरीक्षण

संकल्प शक्ति के विकास का दूसरा चरण यह है कि मेमोरी बैंक की व्यर्थ और नकारात्मक फाइलों के विचार ढांचे का निरीक्षण किया जाए, जो हमारे मन में स्वचालित रूप से आते रहते हैं। एक समय ऐसा आएगा जब इनका प्रवाह घट जाएगा क्योंकि हम स्वयं को आत्मा मानते हुए सजग हो जाएंगे और मन को अपना आज्ञाकारी विभाग मानेंगे। विचार तभी तक आते रहते हैं, जब तक हम मन व बुद्धि के साथ भावों पर प्रतिक्रिया देते रहते हैं। जब हम स्वयं को एक आत्मा मानने लगते हैं और स्वयं को मन व बुद्धि का स्वामी कहते हैं तो हम अपने विचार ढांचे के लिए आक्रामक व प्रतिक्रिया देने वाले बनने की बजाए उनके प्रति दृढ़ हो जाते हैं। यहां आप किसी

महान हस्ती या अपने रोलमॉडल का मानसिक चित्रण कर सकते हैं। आपको चाहिए कि स्वयं को ये शब्द कहें—

उठो, निर्भीक व साहसी बनो। जानो कि तुम स्वयं ही भाग्यनियंता हो। तुम जो भी साहस और शक्ति चाहते हो, वह तुम्हारे भीतर ही तो समाई है।

लगातार इन शब्दों को दोहराएं और प्रत्येक शब्द को सुनते हुए इसके भावों को महसूस करें, ये आपको उन्नत व शक्तिशाली बनने में मदद करेंगे। इस बुनियादी सत्य में दृढ़ व अखंडनीय विश्वास उत्पन्न करें। इस जीवन में कोई भी सदा के लिए दुर्बल बनने के लिए नहीं आता, जब तक कि वह स्वयं अपने लिए ऐसा चुनाव न करे। कोई भी व्यक्ति जाने के लिए उचित समय का चुनाव करने की भी क्षमता रखता है ताकि वह अस्तित्व के बेहतर, अच्छे और उन्नत स्तर तक जा सके। अच्छा, शुद्ध, सच्चा और मजबूत बनने के लिए कभी देर नहीं होतीं।

3. नये विश्वास तंत्र का निर्माण

एक दर्शक के रूप में अपनी सच्ची पहचान को पा लेने के बाद अब आत्मा व बुद्धि का संपर्क होने दें ताकि रचनात्मक व सकारात्मक संकल्प शक्ति पैदा हो तथा आप शक्ति के प्रवाह को निर्देशित करते हुए संकल्प शक्ति का अनुभव कर सकें। इसे आप निम्नलिखित उदाहरण से आसानी से समझ सकते हैं:

एक व्यक्ति के पास बिजली की तार है। उस तार का काम है कि वह बिजली की ऊर्जा को प्रेषित करे। ठीक इसी तरह कोई भी व्यक्ति अपने उद्देश्य के साथ जीवन को अपने तरीके से जी सकता है। मैं कहना चाहता हूं कि इस समय हमने अपने—आप

को मेमोरी बैंक की व्यर्थ और नकारात्मक फाइलों, भावों व विचारों की तार से जोड़ा हुआ है। यदि हम संकल्प शक्ति का विकास चाहते हैं तो हमें स्टैंडर्ड फाइलों के शुद्ध व रचनात्मक ऊर्जा के शक्तिशाली प्रवाह को हमेशा के लिए आत्मा के लिए प्रयोग में लाना होगा।

इस प्रकार इस नए संबंध से एक मेमोरी में नए विश्वासतंत्र का जन्म होगा। अपने—आप को दृढ़ बनाएं, बहादुर बनें, दोनों हाथों में साहस को थामें और तार्किक निष्कर्ष के लिए सत्य के साथ चलें। सत्य जहां भी ले जाए, उसके साथ चलें—हमें इसी को अपना मूलमंत्र बना लेना चाहिए क्योंकि सत्य ही जीवन में स्पष्ट केंद्र पाने में सहायक होता है। इस तरह सोचने व जीने से निश्चय ही प्रतिरोध होगा किंतु हमें पहले से ही इस बात को ध्यान में रखते हुए अपना रवैया बना लेना चाहिए। इसे पूरी सहजता व हास्य के साथ अपनाना चाहिए।

यदि हो सके, अपने आगे खड़े हो कर एक बार फिर अपने रोल मॉडल का मानसिक चित्रण करें और पूछें— क्या तुममें शिखर की सबसे ऊँची बाधा को पार करने की क्षमता है? अगर सारी दुनिया तुम्हारे खिलाफ हाथों में तलवार लिए खड़ी हो जाए तो क्या तब भी तुम वही करने का साहस रखोगे, जो तुम सही मानते हो? यदि पत्नी और बच्चे तुम्हारे विरुद्ध हो जाएं, तुम्हारा धन और नाम डूब जाए...तो भी क्या अपनी सोच पर टिके रहोगे? क्या फिर भी अपनी चाल से लक्ष्य की ओर अग्रसर रहोगे? हमें अपनी संकल्प शक्ति के विकास के लिए इसी मनोभाव के साथ प्रतिरोध का सामना करना होगा। यदि हम लगातार इस तरह का मानसिक चित्रण करते रहे तो सत्य के प्रति प्रेम के साथ—साथ प्रतिरोध का सामना करने की शक्ति भी पैदा होगी।

किंतु इससे भी अधिक दो और बातें हमारे लिए बाधा बन सकती हैं—1. अतीत के विषय में हमारा पछतावा 2. भविष्य के बारे में हमारी चिंता। ये दोनों ही व्यर्थ विचार हैं जो हमारी संकल्पशक्ति को खोखला कर देते हैं क्योंकि ये व्यर्थ ऊर्जाएं सफलतापूर्वक उस बिजली की तार को काट देती हैं, जो सभी रचनात्मक और सकारात्मक पलों को हमारी बुद्धि तक ला रही है। बीते कल पर आवश्यकता से अधिक पछताने और भविष्य के बारे में चिंता करने से न केवल वर्तमान नष्ट होगा बल्कि हम अपनी आत्मा को दुर्बल बनाते हुए भविष्य को भी छोट पहुंचाएंगे। हमें बीती बातों पर भी ज्यादा विचार नहीं करना चाहिए। उन पापों या भूलों को अनुभवजन्य मानने में ही भलाई है किंतु ऐसा न हो कि आप भूलें करने और पछताने के जाल में फँस कर रह जाएं। मनोवैज्ञानिक रूप से देखा जाए तो किसी पाप पर आवश्यकता से अधिक पछताने का अर्थ होगा कि हम नीतिपरायणता की आड़ में मानसिक रूप से उस पाप को दोहराने का आनंद ले रहे हैं।

पाप के विषय में सबसे पहले मानसिक और शारीरिक रूप से सोचना बंद करें और जीने के लिए एक नया विश्वास तंत्र विकसित करें, जो वर्तमान में जीने में विश्वास रखता हो। जो भी अपनी संकल्प शक्ति को विकसित करना चाहता है, उसे वर्तमान में जीना सीखना होगा। यदि हम वर्तमान को बुद्धिमत्तापूर्वक जीते हैं तो ज्योतिषी भले ही जो भी कहें, हमारा भविष्य कभी गलत हो ही नहीं सकता।

हमेशा याद रखें: बीता कल इतिहास है और आने वाला एक रहस्य!

प्रेजेंट ईश्वर का एक उपहार, आपको ईश्वर की ओर से मिले इस उपहार का आनंद उठाना चाहिए।

4. एक स्पष्ट केंद्र विकसित करें

अपने जीवन की गतिविधियों को एक स्पष्ट उद्देश्य, मूल्यों तथा दृष्टिकोण के आधार पर मार्गदर्शन देने के लिए एक स्पष्ट केंद्र की आवश्यकता होगी। हमें विभिन्न दृष्टिकोणों से अपने जीवन के मूल्य को जानना होगा। जीवन कार्य, धन, शक्ति, परिवार व समाज आदि पर केंद्रित हो सकता है और वे अल्पकालीन लाभ पाने के अनेक उपाय हो सकते हैं। हमारे जीवन का प्रमुख उद्देश्य यही है कि हम एक सार्थक जीवन व्यतीत करें। उद्देश्य ही श्रेष्ठता के लिए हमारे संकल्प का आधार बनता है। यह जीवन को एक दिशा प्रदान करता है और दृढ़ विश्वास व निरंतरता के स्त्रोत के रूप में काम करता है। उद्देश्य केंद्र को स्पष्ट करता है और हमें आध्यात्मिक बुद्धिमता ग्रहण करने के योग्य बनाता है ताकि हम ऊर्जा को व्यर्थ करने की बजाए सार्थकता पाने के लिए आंतरिक शक्तियों व क्षमताओं को निर्देशित कर सकें

मूल्य सच्चे प्रेरक होते हैं तथा जीवन में उद्देश्य पाने के लिए बहुत महत्व रखते हैं, खासतौर पर वे उद्देश्य जो जीवन के महत्वपूर्ण निर्णयों से जुड़े होते हैं। मूल्य नैतिक दिशासूचकों की तरह हमारे रोजमरा के कामों को दिशा देते हैं तथा हमारे उद्देश्य से भी जुड़ाव बनाए रखते हैं। विभिन्न प्रकार के मूल्य जब विभिन्न दिशाओं में खींचते हैं तो आंतरिक संघर्ष उत्पन्न होता है और हमारे लिए अपनी प्राथमिकताएं तय करना कठिन हो जाता है। मूल्य किसी भी परिस्थिति में ईंधन का काम करते हैं और यही मूल्य कर्मों की दिशा भी नियत करते हैं। वे ही हमारा नजरिया या विजन पाने का आधार बन जाते हैं।

निश्चित शक्तिशाली व्यक्तिगत दृष्टिकोण प्रेरणा व वचनबद्धता के लिए ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। हमारा नज़रिया मात्रात्मक नहीं बल्कि गुणात्मक होना चाहिए। जब हम अपनी यात्रा के लिए एक उद्देश्य का मार्ग चुन लेते हैं तो नज़रिया ही मंजिल बन जाता है और मूल्य यात्रा का साधन बनते हैं। इस प्रकार उद्देश्य हमारे नजरिए को एक मायने देता है और मूल्य हमें यह याद दिलाने में सहायक होते हैं कि हमारे लिए क्या महत्व रखता है। हम अपने दिलों में जो भावी तस्वीर रखते हैं, नज़रिया उसी का नाम है। एक चित्र हजार शब्दों से कहीं अधिक महत्व रखता है। इस प्रकार शक्तिशाली मानसिक भावनाएं उद्देश्य से जुड़े मूल्यों को लागू करती हैं। इस प्रकार हमारे पास एक व्यक्तिगत मार्गदर्शक आ जाता है।

आप पार्लर के कुत्ते की मिसाल ले सकते हैं। एक प्रयोग के तौर पर, कुत्ते को खाना देने से पहले हर बार एक घंटी बजाई जाती। कुछ दिन बाद घंटी की आवाज सुनते ही कुत्ते के मुंह से भोजन की आशा में लार टपकने लगती थी। उसके सामने खाना लाने की आवश्यकता ही नहीं थी। यही प्रक्रिया तब भी घटती है जब हम अपने उद्देश्यों और मूल्यों का सशक्त मानसिक नज़रिया बना लेते हैं। जब कभी हम अपने विजन को याद करते हैं, हमारी आंतरिक ऊर्जा व शक्ति तत्पर हो जाते हैं ताकि वे उचित निर्णयों के लिए संकल्पशक्ति विकसित कर सकें।

5. दृढ़ निश्चय, परिपक्वता व रचनात्मक अनुभव के साथ कार्य करें

एक दृढ़ निश्चय विकसित करने के बाद पूरी निष्ठा के साथ कार्य आरंभ करना चाहिए। यदि कार्य हमारे मूल्यों के अनुकूल होंगे तो वे हमारे रक्षक बन जाएंगे। अक्सर हमारे जीवन में मूल या निर्मूल अपराधबोध ही संकल्पशक्ति की जड़ों को खोखला कर

देता है। जब हम इस अपराधबोध के बिना जीते हैं तथा सकारात्मक भाव बनाए रखते हैं तो हमारे भीतर एक नई प्रेरणा व बल का संचार होता है। पूरी आत्मा के साथ भरोसा रखें कि आप सही रास्ते पर हैं, हमेशा संदेहग्रस्त न रहें। इसमें कोई बुद्धिमानी नहीं है।

परिपक्वता का अर्थ है साहस या आत्मविश्वास, हमारे भीतर ये साहस होना चाहिए कि हम दूसरों को बता सकें कि उन्हें क्या करना चाहिए और कैसे करना चाहिए। ठीक इसी तरह, हमें अपनी इंद्रियों को भी इन पक्षों की पूरी जानकारी के पाने के बाद निर्देशित करना चाहिए। एक उदाहरण लेते हैं: कहते हैं कि जीभ में कोई हड्डी नहीं होती पर अगर इस पर काबू न रखा जाए तो ये कई हड्डियां तोड़ सकती है। ठीक इसी तरह कान भी लगातार कई तरह की जानकारी एकत्र करते रहते हैं, हमें सूचना के विश्लेषण के बाद ही उचित निर्णय लेना चाहिए। परिपक्वता का अर्थ यह भी होगा कि आप तीसरे नेत्र की सकारात्मक शक्ति के साथ परिस्थिति को समझ सकें। कई बार हम जो देखते हैं, यह आवश्यक नहीं कि वह सच ही हो। कई बार हम अपनी ही आंखों से धोखा खा जाते हैं क्योंकि हालात को पूरी तरह समझ नहीं पाते। इस प्रकार कार्य के दौरान परिपक्वता का अर्थ होगा; साहस, आत्मविश्वास व समझ ताकि संकल्पशक्ति का पहिया सकारात्मक परिणामों के लिए चलता ही रहे।

काम करने के दौरान रचनात्मक अनुभवों की भी आवश्यकता होती है। इस रचनात्मक युग में हम हमेशा पिछले अनुभवों पर निर्भर नहीं रह सकते। हमें बदलते समय के साथ नए अनुभव लेने ही होंगे। कहा गया है कि अनुभव सबसे श्रेष्ठ अध्यापक होता है किंतु हम सदा उसी अनुभव को लागू करते रहें और बदलते माहौल के साथ नए अनुभवों को

न अपनाना चाहें तो वही पुराने अनुभव हमारे गले की फांस बन सकते हैं। हमे लक्ष्य प्राप्ति के लिए नए रचनात्मक अनुभवों के साथ आगे बढ़ना होगा।

6. कार्य का आनंद उठाएं और एक कर्मयोगी बनें

यदि हम एक कर्मयोगी होंगे, तभी अपने काम का आनंद उठा सकते हैं। कर्मयोगी का अर्थ है, कर्म में योग अर्थात् कर्म में एकाग्रता अथवा काम को पूजा मान कर चलना। अपने काम को सच्चे मन और लगन से पूरा करना। ऐसा व्यक्ति फल की चिंता किए बिना कर्म पर ही एकाग्र होता है। वह कभी नहीं सोचता कि काम का नतीजा क्या होगा या वह असफल रहा तो क्या होगा? कार्य की व्यस्तता उसे कुछ भी सोचने का अवसर ही नहीं देती। वह अपने काम के एक-एक पल का आनंद उठाता है क्योंकि वह इसे पूरे दिल से करता है। सही समय पर उचित कार्य करना ही उसके जीवन का मूलमंत्र होता है। वह कभी जल्दबाजी में ऐसा काम नहीं करता, जिसके लिए उसे बाद में पछतावा हो। वह सही समय पर उचित कार्य करता है और अतिरिक्त समय में प्राप्त फल का आनंद उठाता है। वह कभी किसी कार्य को पूरा करने के लिए विशेषज्ञ की राय लेने में संकोच नहीं करता। एक कर्मयोगी कर्म को गतिशील बनाए रखने के लिए मौन में चला जाता है और अपने नए विश्वास तंत्र के सकारात्मक विचार ढांचे से प्राप्त सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव करता है। अपने विज्ञन के लिए दृढ़ विश्वास ही उसे ऊर्जान्वित बनाए रखता है।

विचारहीन मनुष्य परे खड़े हो कर उसका मजाक उड़ा सकते हैं, स्वार्थी मनुष्य गलत काम न करने के लिए उसकी भर्त्सना कर सकते हैं, यहां तक कि उसके अपने मित्र भी उसके व्यवहार को विचित्र ठहरा सकते हैं किंतु कर्मयोगी जिसे सही और उचित मानता है, वही कार्य करता है। वह कभी अंधाधुंध परिणामों के पीछे नहीं भागता और अपने हर कार्य को सोच-समझ कर आगे ले जाता है। सच्चे अर्थों में कर्मयोगी होने का अर्थ है— व्यावहारिक व आशावादी होना!

अभ्यास प्रश्न: 1

सिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

1. का अर्थ है, अपने अंदर की जांच।
2. पार्लर के कुत्ते की मिसाल एक प्रयोग के तौर पर, कुत्ते को खाना देने से पहले हर बार एकबजाई जाती।
3. अक्सर हमारे जीवन में मूल या निर्मूलही संकल्पशक्ति की जड़ों को खोखला कर देता है।
4. में कोई हड्डी नहीं होती पर अगर इस पर काबू न रखा जाए तो ये कई हड्डियां तोड़ सकती हैं।
5. यदि हम एकहोंगे, तभी अपने काम का आनंद उठा सकते हैं।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :

1. थॉमस एडीसन ने एक सौ बार से भी अधिक बार असफल होने के बावजूद बिजली से चलने वाले बल्ब का आविष्कार करने में सफलता पाई थी।

2. जब हम अपनी यात्रा के लिए एक उद्देश्य का मार्ग चुन लेते हैं तो नज़रिया ही मंजिल बन जाता है और मूल्य यात्रा का साधन बनते हैं।

9.4 नेतृत्व की भूमिका में मानसिक चित्रण

निरंतर मानसिक चित्रण करें कि आप दूसरों के लिए मिसाल बन रहे हैं। कभी दूसरों के आगे आने या पहले करने की प्रतीक्षा न करें और याद रखें कि आरंभ आपको ही करना है। एकला चलो के सिद्धांत को अपनाएं और लोग स्वयं आपके पीछे आएंगे। यही सच्चाई आपको सबसे अनूठा बनाएगी और आप दूसरों का भरोसा भी जीत सकेंगे।

1. प्रेम व नियम का संतुलन बनाए रखें:

यहां प्रेम का तात्पर्य आपके मूल्यों के प्रति प्रेम से है। सत्य से प्रेम करें और नियम के साथ संतुलन बनाएं। नियम का अर्थ है, सत्य को जानने का उचित मार्ग! नियम अर्थात् संकल्प शक्ति को उचित दिशा में ले जाना। इतिहास के वे सभी कुख्यात जीनियस, जिन्होंने मानवता को कष्ट पहुंचाया, वे भी एक प्रकार की दृढ़ इच्छाशक्ति के स्वामी थे। उस तरह की संकल्प शक्ति व्यक्ति को बंधन में बांधने के साथ—साथ दूसरों के दुखों का कारण भी बनती है। हम एक ऐसी संकल्प और इच्छा शक्ति को विकसित करने की चेष्टा कर रहे हैं, जो केवल अच्छाई से संबंध रखती है। सबका कल्याण चाहती है। ऐसी संकल्पशक्ति अपनी पूरी सूंपूर्णता के साथ तभी पाई जा सकती है जब आप सत्य व नियम के प्रति प्रेम का संतुलन साध सकें।

2. आत्मा की अमरता में विश्वास रखें:

अपने अंत का मानसिक चित्रण करें कि आपका मृत शरीर धरा पर पड़ा है और स्वयं को एक शाश्वत आत्मा के रूप में देखें जो दुख में ढूबे लोगों को ऊपर से देख रही है और सुन रही है। अपने शोक संदेश में की गई प्रशंसाओं को भी सुनें। यह जान कर बेहतर महसूस करें कि आपके जाने के बाद भी लोग आपको याद कर रहे हैं। इस तरह आपको अपने अधूरे कार्य शीघ्रता से करने की प्रेरणा प्राप्त होगी क्योंकि सभी जानते हैं कि ये शरीर नश्वर है तथा आत्मा अजर व अमर है, जो कि मैं हूं। प्रायः जीवन के प्रत्येक पक्ष से आए लोग जैसे— व्यवसायी, खिलाड़ी, डॉक्टर, शिक्षाविद्, नायक, राजनेता आदि अधिक पद व आय अथवा व्यावसायिक क्षमता की सुनिश्चित डिग्री पाने की चाह में आजीवन संघर्षरत रहते हैं और बाद में पाते हैं कि लक्ष्य के पीछे अंधाधुंध भागने के कारण वे उन बातों को आज तक उपेक्षित करते आए, जो उनके जीवन में सर्वाधिक महत्व रखती थीं।

यदि सीढ़ी दीवार के पास नहीं झुकी होगी तो हम जो भी कदम उठाएंगे, वह हमें तेजी से गलत दिशा में ले जाएगा। हो सकता है कि हम बहुत प्रभावी हों किंतु सही मायनों में प्रभावी तभी होंगे, जब अपने अंत को मन में रख कर आंख कर सकें।

यदि हम ध्यानपूर्वक विचार करें कि अपनी मृत्यु के बाद अपने लिए कैसे शब्द सुनना चाहेंगे तो निश्चित रूप से अपने लिए सफलता की परिभाषा को जान सकते हैं। हो सकता है कि यह हमारे दिमाग में बसी पिछली परिभाषा से बिल्कुल ही अलग हो। शायद आज तक हम जो नाम, धन व दूसरी बातों के पीछे भागते आए थे, वे सही दीवार का हिस्सा ही न रहे हों।

3. एक दिनचर्या सुनिश्चित करें:

आपने जो भी सीखा या जो करने की योजना बनाई है, उसी के आधार पर अपने दैनिक जीवन के लिए दिनचर्या सुनिश्चित करें। यह दिनचर्या इस प्रकार बनाई जानी चाहिए कि आप भौतिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक; सभी स्तरों पर आत्मसंयम व सुधार की प्रक्रिया अपना सकें। यह सब कुछ इस प्रकार सुनियोजित होना चाहिए कि हम अपने मानवीय संबंधों, मनोरंजन संबंधी आवश्यकताओं, आदर्शों व अभिलाषाओं आदि को पोषित कर सकें। चाहे जो भी हो, हमें इस दिनचर्या का पालन करना चाहिए। प्रारंभिक अवस्था में यह उपाय मन पर गहरी पकड़ बनाए रखने में सहायक होगा। हमारी इंद्रियां हमारा निर्णय मानने के लिए बाध्य होंगीं। अपवाद स्वरूप कई बार आपको इस दिनचर्या को छोड़ना भी पड़ सकता है, जैसे— घर में किसी के साथ कोई दुर्घटना हो जाए या फिर किसी की मृत्यु हो जाए या कोई समारोह आदि हो किंतु जितना शीघ्र संभव हो सके, हमें अपनी दिनचर्या में लौट आना होगा। आगे चल कर जब हम मन को संयमित रखने की कला में पारंगत हो जाएंगे तो हम अपने आत्मविकास की आवश्यकताओं के अनुसार दिनचर्या में परिवर्तन ला सकते हैं।

4. ध्यान अथवा प्रार्थना से करें दिन का आरंभ:

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, मनुष्य की स्मरणशक्ति सुबह के घंटों में इतनी प्रखर होती है कि वह किसी भी तरह की जानकारी को स्याहीचूस कागज की तरह सोख सकती है।

कुछ लोग आधे घंटे तक यह कार्य कर सकते हैं तो कईयों की क्षमता पैतालीस मिनट होती है। एक, दो या तीन घंटे, प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमता पर निर्भर करता है और उसके बाद स्मरणशक्ति इतनी प्रभावी नहीं रहती। हमें इस समय का चुनाव बहुत सोच—समझ कर करना चाहिए।

हमें यह भी देखना होगा कि उस समय हम अपनी स्मरणशक्ति को किसी प्रकार का पोषण दे रहे हैं या उसकी गुणवत्ता क्या है क्योंकि हमारा पूरा तंत्र उसी जानकारी के आधार पर काम करेगा। यदि ध्यान के माध्यम से स्वयं को सशक्त बनाते हुए, सुबह के घंटे स्वस्थ व सकारात्मक विचारों के बीच बिताए जाएं तो बहुत प्रभावी होगा। आध्यात्मिक आयाम आपको ऐसी संकल्प शक्ति देता है, जो नियंत्रण के केंद्र को अपने हाथों में लेने का अवसर प्रदान करती है। ध्यान के माध्यम से भी सकारात्मक मानसिक चित्रण करते हुए स्वयं को भीतर से पोषित कर सकते हैं। इस प्रकार हमारे संपूर्ण भीतरी तंत्र में बदलाव आने लगता है। ध्यान या प्रार्थना के अभाव में यह कार्य नहीं किया जा सकता।

प्रार्थना के माध्यम से हम अपनी बुद्धि से उस ईश्वर को स्मरण करते हैं तथा अपनी दैवीय ऊर्जा को सक्रिय करते हैं। व्यक्ति उस परमस्त्रोत से संपर्क स्थापित करता है और उसे लगता है कि उसे किसी अदृश्य शक्ति का निरंतर समर्थन व सहयोग प्राप्त हो रहा है। तब वह अपनी सक्रिय दैवीय ऊर्जा के स्तर के बल पर अपनी संकलशक्ति को सुदृढ़ कर सकता है।

रोजमर्ग के जीवन में भी हम अपने कार्यों में सहायता के लिए ईश्वर को पुकार सकते हैं। उस समय हमारे मन को शांति का बोध होता है और कार्य पूरा करने के लिए उस

दैवीय स्त्रोत की ओर से ताजा संकल्प शक्ति प्राप्त होती है। उदाहरण के लिए—वैष्णोदेवी मंदिर की चढ़ाई काफी कठिन जान पड़ती है किंतु दैवीय ऊर्जा के अनुभव के साथ उस तीर्थ के दर्शन करना बड़ा सहज हो जाता है। ठीक इसी प्रकार लोग ईश्वर के नाम पर उपवास रखते हैं और कुछ खाए—पीए बिना ही स्वयं को ऊर्जा से भरपूर पाते हैं। कई बार काफी हद तक यह सब इस पर भी निर्भर करता है कि आप कितने सकारात्मक हैं?

स्वामी श्रीरामकृष्ण भी हमें संकल्पशक्ति पाने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करने को कहते हैं। वे कहते हैं कि इसी शक्ति के बल पर हम अच्छे—बुरे की पहचान करते हुए उचित कार्य कर सकते हैं। साथ ही वे यह भी कहते हैं कि प्रार्थना के माध्यम से हम अपनी संकल्प शक्ति का मेल ईश्वर की संकल्प शक्ति से भी कर सकते हैं।

5. मानसिक ऊर्जा का संरक्षण

संकल्प शक्ति के विकास के लिए हमें मानसिक ऊर्जा को संरक्षित करना होगा। बेकार की बातों, निरर्थक कामों, व्यर्थ वार्तालापों, बेहूदी कल्पनाओं, चुगली, बेतुके दिवास्वप्नों और अपने से संबंध न रखने वाली चीजों के बारे में विचार करने से मानसिक ऊर्जा का क्षय होता है। इसी तरह परिकल्पित भय व दूसरों में दोष खोजने की प्रवृत्ति भी हमें नुकसान पहुंचाती है। मानसिक ऊर्जा को संरक्षित करना है तो हमें ऐसे कार्यों तथा रवैए पर रोक लगानी होगी।

आपने देखा होगा कि दृढ़ संकल्पशक्ति वाले लोग प्रायः वाचाल नहीं होते। लोग हमेशा उनकी बात सुनने को बेताब रहते हैं। वे व्यर्थ की गप्पें या हवाबाजी नहीं करते। वे

किसी आदर्श के लिए, एक उद्देश्य के साथ जीते हैं। वे पूरी तरह से गतिशील होने के बावजूद भीतर से सहज व शांत होते हैं। वे एक आचारसंहिता बना कर चलते हैं, जो उन्हें उनकी मानसिक ऊर्जा को बचाए रखने में सहायक होती है।

मानसिक ऊर्जा का संरक्षण काफी हद तक आपकी भौतिक ऊर्जा अर्थात् काम ऊर्जा पर निर्भर करता है। जो लोग निरंतर अपनी भौतिक ऊर्जा का क्षय करते हैं, उनकी संकल्प शक्ति भी बहुत क्षीण होती है अतः प्राचीन भारत के शिक्षा तंत्र में ब्रह्मचर्य के अभ्यास को बहुत महत्व दिया जाता था और छात्रों के उस अध्ययनकाल को ही ब्रह्मचर्यकाल कहा जाता था। ब्रह्मचर्य के उचित अभ्यास में ही संकल्पशक्ति के विकास का रहस्य छिपा है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है कि मनुष्य अपने विचारों, वाणी, कर्म व भोजन में भी संयम बरते। शुद्ध व सात्त्विक आहार ब्रह्मचर्य को बनाए रखने में सहायक होता है। शुद्ध आहार के बारे में कहा जाता है— जैसा अन्न, वैसा मन। लोग प्रायः दूसरों से अपने सही गलत काम करवाने के लिए उन्हें तामसिक आहार करवाते हैं। भ्रष्ट अधिकारियों को रिश्वत के रूप में सुरा, सुंदरी व धन का उत्कोच दिया जाता है ताकि उनकी बुद्धि और भ्रष्ट हो और वे उनका कार्य कर दें अतः अपनी मानसिक ऊर्जा के संरक्षण के लिए हमें भौतिक ऊर्जा को भी बचाना होगा। शुद्धता व नैतिकता से भरपूर जीवन जीने से इस ऊर्जा का संरक्षण किया जा सकता है अतः अभी से संकल्प शक्ति के लिए एक आचारसंहिता बनाएं।

6. एकाग्रशक्ति का विकास करें

यह याद रखना बहुत महत्व रखता है कि संकल्प शक्ति के विकास में एकाग्रताशक्ति बहुत सहायक होती है। वास्तव में ये दोनों हमेशा साथ रहते हैं। एकाग्रता शक्ति

संकल्प शक्ति के विकास में सहायक होती है और संकल्प शक्ति एकाग्रताशक्ति के विकास में सहायक होती है।

हम एकाग्रता शक्ति में बुद्धि कैसे कर सकते हैं? इसका सीधा सा उत्तर है कि जो भी कार्य करें, उसे पूरी तल्लीनता से करें भले ही खाना पकाना हो, जूतों की पॉलिश करना, बास्केट बॉल खेलना हो, पक्षीदर्शन हो, प्रयोगशाला में कोई प्रयोग करना हो या फिर प्रार्थना करना। चाहे कोई भी काम हो या पढ़ाई, शारीरिक व मानसिक रूप से वहां उपस्थित रहें। दूसरे शब्दों में जो काम कर रहे हों, पूरी रसना उसी काम में होनी चाहिए।

7. दैवीय छवि बनाने द्वारा उदाहरण बनें:

यदि कोई स्वयं को अपनी योग्यता और दैवीय ऊर्जा की आंतरिक शक्ति का अनुभव करना चाहता है तो उसे ईश्वर के पुत्र के रूप में अपनी कल्पना करनी चाहिए। उदाहरण के लिए गणेश, उन्हें बुद्धि के देवता के नाम से भी जाना जाता है। ग्रन्थों के अनुसार वे बुद्धिमता और प्रज्ञा पाने के योग्य तभी हो पाए थे जब उनके पिता शिव ने उनका सिर काट कर उसके स्थान पर एक हाथी के बच्चे का सिर लगा दिया था, जिसे इस धरती पर सबसे बुद्धिमान जीव माना जाता है। सिर काट देने से तात्पर्य, उसके छिपे अहं को नष्ट कर देने से है। जहां अहं होता है, वहां प्रतिरोध भी होता है। जब अहं नहीं रहता तो प्रतिरोध भी समाप्त हो जाता है और सच्ची प्रज्ञा का उदय होता है और व्यक्ति नेतृत्व करने की क्षमता पा लेता है। यही कारण है कि गणेश जी में नेतृत्व की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। उनके कान दर्शाते हैं कि वे एक अच्छे श्रोता हैं, उनकी त्वरित बुद्धि दर्शाती है कि उनमें कुछ भी तुरंत रचने की क्षमता है।

पेट दर्शाता है कि उनमें सभी बातों को पचा जाने की क्षमता है। उनके छोटे नेत्र दर्शाते हैं कि वे दूरदर्शी होने के साथ—साथ अच्छे—बुरे में अंतर करने की बुद्धि भी रखते हैं। जब वे बैठते हैं तो उनका एक पांव जमीन पर टिका होता है तथा एक पांव मुड़ा होता है, जो दर्शाता है कि वे व्यवहारिक निर्णय लेते हैं किंतु साथ ही उनके निर्णय किसी भी तरह के प्रभाव से अछूते और पक्षपात से रहित होते हैं। उनमें उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता है और लड्डू नेतृत्व की विशेषताओं को एक साथ संजोने की कला दर्शाते हैं। वे अपनी मिठास से सामूहिक भावना उत्पन्न करने की क्षमता रखते हैं। उन्हें दो पत्नियों के साथ दर्शाया जाता है— ऋद्धि व सिद्धि। इसका अर्थ है कि वे सदा उचित प्रकार से प्राप्त सफलता में ही विश्वास रखते हैं। उन्हें कई नामों से जाना जाता है जैसे— गणनायक— वे सभी आंतरिक शक्तियों और गुणों के साथ समूह के नेता हैं। अष्टविनायक— वे सही समय पर उचित रूप में अपनी आंतरिक विशेषताओं का प्रयोग करते हैं और एक नेता के रूप में सभी बाधाओं पर विजय पाने में सफल रहते हैं। सिद्धिविनायक उस नेता को कहते हैं तो अपनी बुद्धि व प्रज्ञा के बल पर सफलता अर्जित करता है। ठीक इसी तरह स्वयं की कल्पना ईश्वर के सच्चे भक्त के रूप में करें जैसे हनुमान (महाबीर) और महावीर के रूप में उनकी सभी विशेषताओं की छवि का मानसिक चित्रण करें। महावीर का अर्थ है महान योद्धा, जो सभी दुगुणों से पार पाते हुए कामवासना, क्रोध, लोभ, मोह, अहं, ईर्ष्या व आलस्य के सातों सागरों को लांघ जाते हैं।

उन्होंने आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन किया और अपने विचार व कर्म ईश्वर को समर्पित कर दिए। हाथ में पर्वत लिए उड़ते हुए हनुमान का चित्र दर्शाता है कि वे पहाड़ जैसे

भारी उत्तरदायित्व को लेने के बाद भी हल्का महसूस करने की योग्यता रखते हैं। उनका जीवन सच्ची श्रद्धा व भक्ति का परिचायक है। उनके हृदय में सदा भगवान निवास करते हैं, जो सदैव दैवीय ऊर्जा के अक्षय स्त्रोत हैं।

उनके हाथ की गदा ज्ञान, कौशल व व्यावहारिक बुद्धि का प्रतीक है। उनका वानरमुख दर्शाता है कि वे महावीर बनने से पूर्व एक वानर की तरह दुर्बल और भीरु थे। इस प्रकार इन दिव्य छवियों से ऊर्जा लेने की अपेक्षा यह बेहतर होगा कि हम इन छवियों में स्वयं को देखें और पूरे संसार को अपनी संकल्पशक्ति का परिचय दे सकें। इसे कहते हैं— अपनेआप को जानना।

अभ्यास प्रश्नः 2

1. यहां प्रेम का तात्पर्य आपकेके प्रति प्रेम से है।
2. संकल्प शक्ति के विकास के लिए हमें मानसिक ऊर्जा कोकरना होगा।
3. जो लोग निरंतर अपनी भौतिक ऊर्जा का क्षय करते हैं, उनकीशक्ति भी बहुत क्षीण होती है
4. संकल्प शक्ति के विकास मेंबहुत सहायक होती है। वास्तव में ये दोनों हमेशा साथ रहते हैं।
5. यदि कोई स्वयं को अपनी योग्यता और दैवीय ऊर्जा की आंतरिक शक्ति का अनुभव कराना चाहता है तो उसेके रूप में अपनी कल्पना करनी चाहिए।

6. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, मनुष्य की स्मरणशक्तिके समय में इतनी प्रखर होती है कि वह किसी भी तरह की जानकारी को स्थाहीचूस कागज की तरह सोख सकती है।

9.7 शब्दावली

प्रलोभन	—	लालच
कौशल	—	कुशलता
अल्पकालीन	—	थोड़े समय के लिए
अभिलाषा	—	मनोकामना

9.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. आत्मविश्लेषण का अर्थ क्या है? आत्मविश्लेषण व विचार ढांचे का निरीक्षण कैसे करना चाहिये?
2. प्रेम व नियम का संतुलन इससे आप क्या समझते हैं? व्याख्या करें।
3. दिन का आरंभ ध्यान अथवा प्रार्थना से क्यूँ करना चाहिये? वैज्ञानिक कारणों का विश्लेषण कीजिये।
4. मानसिक ऊर्जा का संरक्षण से आप क्या समझते हैं?

एकटीविटी:

आपने इस अध्याय में अभी तक जो भी सीखा उसके आधार पर अपने दैनिक जीवन के लिए एक दिनचर्या सुनिश्चित करें। यह दिनचर्या इस प्रकार बनाई जानी चाहिए कि आप —

1. भौतिक
2. मानसिक
3. सामाजिक व
4. आध्यात्मिक

इन चारों स्तरों पर आत्मसंयम व सुधार की प्रक्रिया अपना सकें। अपवाद स्वरूप कई बार आपको इस दिनचर्या को छोड़ना भी पड़ सकता है किंतु जितना शीघ्र संभव हो सके, अपनी दिनचर्या में लौट आईये।

9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. आत्मविश्लेषण
2. घंटी
3. अपराधबोध
4. जीभ

5. कर्मयोगी
6. गलत
7. सही

अभ्यास प्रश्न: 2

1. मूल्यों
2. संरक्षित
3. संकल्प
4. एकाग्रताशक्ति

5. ईश्वर के पुत्र

9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (पर्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)

इकाई – 10

आत्म सुझाव

इकाई की रूपरेखा

10.0 उद्देश्य

10.1 प्रस्तावना

10.2 परिचय

10.3 आत्मसुझाव

10.4 स्वीकृति

10.5 आत्म सुझाव और अवचेतन मन के कार्य

10.6 शक्तिशाली आत्म सुझाव

10.7 शब्दावली

10.8 निबंधात्मक प्रश्न

10.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

10.10 सन्दर्भ ग्रंथ

10.0 उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर पाएँगे।

- आत्म सुझाव क्या है ये समझना
 - आत्म सुझाव किस सिद्धान्त पर कार्य करता है ये जानना
 - कुछ प्रभावशाली आत्म सुझाव का उपयोग
 - अवचेतन मन का आत्म सुझाव में भूमिका
-

10.1 प्रस्तावना

कुछ बातें मनुष्य जोर से बोलता है और कुछ धीरे से अपने आप से बोलता है । वह अपने आप को इस बात की तसल्ली देता है कि जो वह सोचता है ऐसा ही होगा । मन की शक्ति की एक और तकनीक है, जब भी हम लगातार किसी बात को लगातार अपने मन में दोहराते हैं तो अन्ततः हमारा अवचेतन मन उसे स्वीकार कर ही लेता है । एक व्यक्ति यदि कहीं साक्षात्कार के लिए जा रहा है तो वह स्वयं से कहेगा कि वह महत्वपूर्ण साक्षात्कार है और वह बार-बार जब बोलेगा तो वह सफल भी हो जाएगा । इसी प्रकार किसी व्यक्ति की टांग में चोट लगी है तो वह बार-बार स्वयं से कहेगा कि मेरी टांग बहुत मजबूत और स्वस्थ है तो उसकी टांग बहुत जल्दी ठिक हो जाती है ।

10.2 परिचय

एक बहुत प्राचीन कथन के अनुसार सफलता से सब कुछ प्राप्त होता है सफलता एक चुंबक के समान है जो तरंगों के समान है और एक सफलता के बाद अनेक सफलताएँ मिलती हैं । यही बात आत्म सुझाव के दौरान आत्मसात की जा सकती है । हमारे सामने सफलताओं के अनेक अवसर आते हैं जैसा हम सोचते हैं वैसा ही प्राप्त करते हैं । हमारे अन्दर सफलता की उर्जा उत्पन्न होती है और उसके अनुसार ही हमारा व्यवहार भी हो जाता है । जो व्यक्ति पहले से ही सफलता अर्जित कर चुके हैं उनके विचारों की गतिशीलता, आकर्षित करने का उपाय और उनके अच्छे विचारों का स्वभाव सफलता अधिक अर्जित करने में सक्षम है । उनकी सफलता की तरंगे एक उपयोगी वस्तुएँ हैं ।

जो लोग सफलता प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील हैं, उन्हें भी दुःखी नहीं होना चाहिए उन्हें स्वीकृति करनी है अर्थात् यह स्वीकार करना चाहिए कि कठिन प्रयत्न और लगन से वे सफलता प्राप्त कर सकते हैं ।

10.3 आत्मसुझाव

स्वयं किसी बात को स्वीकारना लाभदायक इसलिए होता है क्योंकि जब किसी भी बात को बार-2 दोहराते हैं तो हमारे विचार भी प्रभावित होते हैं, यही आत्मसुझाव का नियम है। यदि हम बार-2 कहते हैं स्वस्थ्य व मजबूत टांग तो वह विचार भी सच हो जाते हैं। सदा आशावादी बनो और आशावादी तरीके से ही किसी भी तथ्य को स्वीकारो। क्या होगा, यदि साक्षात्कार बहुत कठिन है और स्वयं से कहना कि मैं बहुत घबरा रहा हूँ । ये इस बात का संकेत है कि आप नहीं चाहते कि कुछ बुरा हो । यदि आप का स्वयं पर विश्वास है तो निराशावादी न बनो । इतने मजबूत इरादे के बन जाओ कि सफलता आपके कदम चूमें । इस बात का ध्यान रखें जो भी आप स्वीकार करें वह संक्षिप्त और सरल हो । वह एक मुहावरा हो या एक वाक्य हो । वह एक मंत्र भी हो सकता है जिसे बार-2 बोला जा सकता है 'जैसे भगवान शक्ति दो' ।

10.4 स्वीकृति

स्वीकृति की तकनीक तब आरंभ होती है जब हम अपने जीवन के क्षेत्रों का विश्लेषण करते हैं जब हम जीवन में उन क्षेत्रों का अन्वेशन करते हैं तो पाते हैं कि कहाँ हमें सफलता मिली हैं, और कहाँ नहीं। हम अपनी उपलब्धियों और सफलता को तो सरलता से स्वीकार कर लेते हैं पर यह हमारी भाग्यहीनता है कि असफलताओं और अपनी कमियों को सरलता से स्वीकार नहीं कर पाते । सफलता भी तभी आ सकती है जब अपनी पराजय को भी स्वीकारे और उसके उपरांत सफलता के लिए प्रयास करें । अपनी व्यक्तिगत योग्यताएँ और स्थितियों को अच्छे से पहचाने और उसके पश्चात

सफल होकर दिखाएँ। अपना विश्लेषण करें। क्या आप अच्छे माता-पिता हैं? क्या आप किसी के अच्छे मित्र हैं। क्या आप आशावादी हैं? क्या आप दयालु व नम्र हृदय वाले हो? क्या आप अच्छे वस्त्र धारण करके अच्छे व्यक्तित्व के स्वामी हैं। केवल वैभव का होना, प्रख्यात होना या अच्छे व्यक्तित्व से ही सफलता नहीं अर्जित होती, जीवन में अनेक ऐसे तथ्य हैं जो बहुत महत्वपूर्ण हैं। अपने जीवन में भूतकाल में आपने क्या उपलब्धियाँ हैं यह याद रहना अति आवश्यक है। हमें इस पर विवाद नहीं करना है कि वह तो भूतकाल है। हमें ऐसे प्रयोग करने हैं और उन पर विचार करना है कि चाहे वह भूतकाल या वर्तमान काल, सफल तो होना ही है। हमें विशेष रूप से दस से पन्द्रह बार अपने जीवन में जो घटित हुआ है और उसका हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा है उसका विश्लेषण करना है और उसके बाद उस सूची को अनेक बार पढ़कर अपने आशावादी दृष्टिकोण का बनाना है।

उदाहरण के लिए एक व्यक्ति किसी नौकरी के लिए साक्षात्कार के लिए जा रहा है जिससे उसे अच्छे अवसर मिलते हैं तो उसे एक विशेष सूचि तैयार करनी होगी जिसमें उसकी विशेष योग्यताओं पर वर्णन इतने सटीक ढंग से करेगा। जिससे वह जो भी स्थान प्राप्त करना चाहता है चाहे वो व्यवसायिक हो या नौकरी संबंधी हो तो वह सफलता पा सकता है। वह यह सोच सकता है कि मैं अच्छा वार्तालाप करने में सक्षम हूँ मुझमें बहुत योग्यताएँ हैं और मैं व्यवस्थित उपाय से काम करता हूँ। इस विशेष सूचि पर यदि वह अपने आप को एकाग्र करे तो सफलता के तरंगे स्वयं ही जाग्रत होगी और चाहे वह व्यक्ति करोड़ों का सौदा करे या कोई छोटा सा कार्य करे, अथवा जीवन साथी ढूँढे उसे इन सफलता की तरंगों से आकर्षण भी मिलेगी और सफलता वह अर्जित कर भी लेगा।

10.5 आत्म सुझाव और अवचेतन मन के कार्य

आपको किसी भी बात को जबर्दस्ती स्वीकार नहीं करना है परन्तु उसको बार-बार दोहराना है जिससे उसका प्राकृतिक रूप से प्रभाव हो । आपको यह नहीं सोचना कि जो योग विद्या डा० ने बताई है वह प्रभाव डालेगा कि नहीं । आप दवाई खा लेंगे और सोचेंगे कि उसका प्रभाव पड़ गया है । जो भी आप बोलते हैं या दोहराते हैं उनका प्रभाव समय पर अवश्य होगा । स्वीकार करना बहुत सरल है और उसको प्रयोग में लाना भी बहुत शक्तिशाली है । मंजे हुए खिलाड़ी भी मैदान में यही कहेंगे 'हम जीतेंगे' बड़े-बड़े व्यापारी भी बड़े-बड़े सौदे आशावादी हो के ही करते हैं और मन में सोचते हैं कि हमने जो किया है वह सफल होगा । कलाकार भी नये-नये अनुभव व विचार प्रकट करते हैं इसलिए जीवन के किसी भी क्षेत्र में स्वीकृति ही सफलता प्राप्त करने का लक्ष्य है । मैं सफल हूँ, आशावादी हूँ और मुझे अपने पर विश्वास है यही एक स्वीकृति है जिससे मनुष्य अपने लक्ष्य की प्राप्ति सरलता से कर सकता है ।

हम सब इस तथ्य से अवगत हैं कि हमारा अवचेतन मस्तिष्क हमारे अंतर में हैं परन्तु बहुत कम लोग ये जानते हुए दुःखी हैं कि हमारे अवचेतन मन में कई अवस्थाएँ सफलता का दमन करती हैं । हमने अपने अवचेतन मन से एक सम्बंध बनाना है जिसे करने के लिए चेतन अवस्था में हमें गुप्त, और रहस्यमयी पहलुओं की जानकारी लेनी है जो बहुत आवश्यक है ।

सबसे अच्छा मार्ग इसको करने के लिए बहुत समय तक हमें यह स्वीकार करना है कि मेरी अवचेतन अवस्था मेरी सफलता में मेरा सहायक है । इसके लिए हमें स्वयं को शिक्षित करना है कि हमारे पास एक शक्तिशाली मस्तिष्क है, वही हमारा सहायक है और साथी है । अवचेतन मन को बारे में सजग होना और इसके बेतुका अथवा मनगढ़ंत होने की बात से कहीं आगे आकर इसके महत्व को समझना है ।

दूसरा मार्ग यह है कि हमारी चेतन और अवचेतन अवस्थाएँ कैसे हमारे मस्तिष्क को संचालित करती है और इसको सीखने के कौन से उपाय हैं। अवचेतन मन के दो मुख्य कार्य हैं। पहला उपाय है कि सब परिस्थितियों में अपने विचारों को संचालित करें। जिन वस्तुओं से हम आकर्षित होते हैं उन्हीं पर एकाग्रचित हों। यही एक मूल मंत्र है। इस नयी जानकारी जो अवचेतन मन की है से हम ये जान सकते हैं कि क्या सच है। हमारा अवचेतन मन कभी भी विचारों की तरफ नहीं आकर्षित होगा वह वही करेगा तो उसमें अंतर रहता है और जिसकी तरंगे वह अनुभव करता है।

हमारा अवचेतन मन कभी भी किसी भी प्रार्थना को नहीं सुनेगा और न किसी आज्ञा का पालन करेगा। कोई भी विचार जो बार-बार दोहराया जाएगा वह सत्य और काल्पनिकता में अंतर नहीं अनुभव कर पाएगा। दृश्याविलोकन, स्वीकृति और धुंधली आकृतियों का आंखों के सामने आने का एक शक्तिशाली प्रभाव जीवन में पड़ता है। इन क्रियाओं से हमारे अवचेतन मन में भी कुछ धुंधली आकृतियाँ क्रियाशील हो जाती हैं। हमारा चेतन मन है जो अवचेतन मन का संरक्षक है। यह चेतन मन का एक मुख्य कार्य है कि वह यह पक्का करले कि सबसे प्रथम और अच्छे प्रकार के विचार केसे हमारे अवचेतन मन में प्रवेश करते हैं। जब हम यह अच्छी प्रकार से समझ जाएंगे कि हमारे अंदर जो विचार या विश्वास आते हैं वहीं हमारे जीवन के लिए उपयोगी हैं और उसी से हम कर्मठ हो जाते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. जब भी हम लगातार किसी बात को लगातार अपने मन में दोहराते हैं तो अन्ततः
हमाराउसे स्वीकार कर ही लेता है।
2. सफलता एक.....के समान है जो तरंगों के समान है और एक
सफलता के बाद अनेक सफलताएँ मिलती हैं।

3. जब किसी भी बात को बार-2 दोहराते हैं तो हमारे विचार भी प्रभावित होते हैं, यही...
.....का नियम है।
4. स्वीकृति की तकनीक तब आरंभ होती है जब हम अपने जीवन के क्षेत्रों का
.....करते हैं।
5. आपका किसी भी बात कोस्वीकार नहीं करना है परन्तु
उसको बार-2 दोहराना है।

10.5.1 शक्तिशाली आत्म सुझाव

1. मित्रता

मेरे पास दोस्तों के रूप में ऐसे वरदान हैं
जो मैं सोच भी नहीं सकता ।

मैं स्वयं एक ऐसा मित्र बनना चाहता हूँ
जैसा मैं दूसरों से चाहता हूँ ।

मैं अपने मित्रों से प्रेम करता हूँ और यह
उन पर प्रकट भी करता हूँ ।

मैं दूसरे लोगों से अपने मित्रों के विषय में बताता हूँ ।

मैं मित्रों के संग समय व्यतीत करने के लिए उत्साहित रहता हूँ ।

मेरे मित्र मेरी प्राथमिकता है और मैं जीवन में यह दिखता भी है।

मेरे व्यवहार स्नेहपूर्वक, परवाह करने वाले और सौहार्दपूर्वक—समझने वाले हैं।

मैं सबका अच्छा मित्र हूँ और रहूँगा भी ।

हम सब मित्र एक दूसरे का आदर करते हैं और गोपनीयता भी रखते हैं ।



मैं एक पूरा सम्मान देने वाला, इमानदार और विश्वसनीय मित्र हूँ ।

2. प्रसन्नता

मेरी प्रसन्नता मेरी मुस्कुराहट में
और प्रसन्नतापूर्वक व्यक्तित्व में
प्रकट होती है ।

मेरी प्रसन्नता और आनन्दपूर्वक
व्यक्तित्व किसी प्रकार का
विकार नहीं रखती या
हानिकारक नहीं है ।



मैं दयालु प्रवृत्ति की हूँ और अजनबियों की भी सहायता करती हूँ ।

मैं जब बिस्तर से उठती हूँ तो प्रसन्नता के आवेग मेरे मन में विराजमान होते हैं ।

मैं नये दिन का स्वागत उत्साह और अत्यधिक दिलचस्पी से करती हूँ ।

मैं सोचती हूँ कि सब कुछ अच्छा ही हो रहा है ।

मैं दिन का आरंभ ही प्रसन्नता से करती हूँ ।

मैं कभी—2 बच्चे की तरह प्रसन्नता अनुभव करती हूँ ।

मेरे अन्दर दूसरों को प्रसन्न रखने की क्षमता है ।

मेरे निरन्तर प्रसन्न रहना अधिक प्रसन्नता प्रदान करती है ।

मेरी प्रसन्नता से मुझे बहुत आशीर्वाद मिलते हैं । जिससे मुझे संतोष मिलता है ।

2. सहज बोध (Intuition)

जब मुझे किसी वस्तु या बात की सहज बोधहोती है तो मैं उसके अनुसार ही व्यवहार करती हूँ ।

जब मैं किसी और की विचार पर व्यवहार करती हूँ तो अपनी सहज बोधको भी साथ-2 संचालित करती हूँ ।

मैं जब भी परिणाम के बारे में सोचती हूँ या कोइ निर्णय लेती हूँ तो अपनी सहज बोधका भी अच्छे प्रकार से विश्लेषण करती हूँ ।

मैं अपनी ससहज बोध पर विश्वास रखती हूँ ।

मैं ध्यान से अपने सहज बोधको सुनती एवं महसूस करती हूँ , तभी मैं निष्कर्ष पर पहुँचती हूँ ।

मैं कभी-2 इन संभावनाओं से पुरस्कार भी पाती हूँ । मैं यह पूर्ण रूप से सोचती हूँ और मेरा तथ्य है कि भगवान की प्रेरणा मेरे अन्दर ही है ।

मुझे यह अनुभव होता है और सुनाई भी देता है कि मुझे भगवान **“मैं हूँ”** का आभास दिलाता है ।

मैं भगवान के अस्तित्व को और अपनी सहज बोध को संयोजित किया हुआ अनुभव करती हूँ ।

मैं अपनी आन्तरिक भावनाओं और सहज बोधसे छोटे और बड़े निर्णय लेती हूँ ।



4. प्रेम भरा जीवन

मैं जीवन से प्रेम करता हूँ और जीवन भी मुझे प्रेम देता है ।

मैं अपना जीवन पूर्ण रूप से जीना चाहता हूँ और सदा मुस्कुराना चाहता हूँ ।

जिन्दगी मुझे अच्छा मार्ग सुझाती है और मैं बहुत नम्रता से स्वीकार करता हूँ ।

मेरा आदर और मेरा प्रेम जीवन के लिए मेरे व्यवहार से प्रकट होता है ।

मैं द्वार से बाहर जाने के लिए उत्सुक हूँ और बाकी का जीवन चैन से जीना चाहता हूँ । मैं जानता हूँ कि मेरे जीवन का क्या उद्देश्य है और उसे एक उद्देश्यपूर्वक ही बनाना चाहता हूँ ।

मैं स्वयं से प्रेम करता हूँ और अपना जीवन अपने प्रकार से जीना चाहता हूँ ।



मैं यहाँ किसी कारण से हूँ और इच्छित लक्ष्य को पाना चाहता हूँ ।

मैं बहुत ही आभारी हूँ कि मुझे मेरे माता-पिता ने जन्म दिय जिनके कारण मैं संसार में आया । भगवान का मुझ पर आशीष है और प्रतिदिन चमत्कार होते हैं ।

5. धन (Money)

मेरे पास प्रयाप्त धन है जिससे मेरी आवश्यकताएँ पूर्ण हो जाती है ।

कभी-2 आशाओं से अधिक धन मेरी गोद में आ जाता है ।

भगवान मुझे सब कुछ देता है और आध्यात्मिक तत्व भी प्रदान करता है अर्थात् आत्मिक ज्ञान देता है ।

मैंने अपने सारे कर्ज जो मुझ पर बकाया थे उन्हें चुका दिया है या माफ कर दिया है इसलिए मेरे पास विचारों का प्रचूर भंडार है ।

मैं केवल लाभप्रद, आनन्ददायक और अमूल्य परिस्थितियों से आकर्षित होता हूँ। मुझे दैनिक विरासत ईश्वर से मिली है क्योंकि उन्हीं का एक बच्चा हूँ और उन्हीं का वारिस हूँ मेरे पास सदा प्रयाप्त धन रहता है ।

मेरा पर्स सदा धन से भरपूर रहता है ।

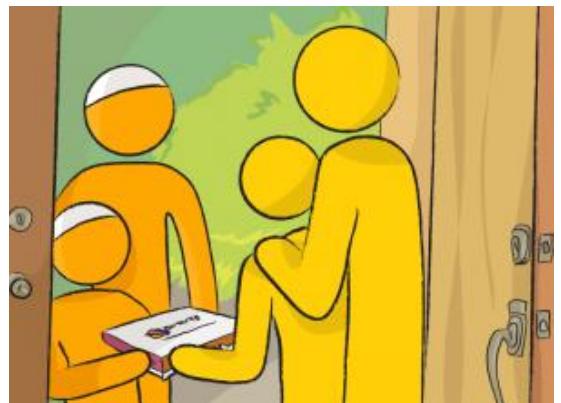


6. पड़ोसी / Neighbors

मेरे पड़ोसी बहुत ही नेक और सहायता करने वाले हैं।

मेरा व्यक्तित्व पड़ोसियों से अच्छा व्यवहार व मेल-मिलाप वाला है ।

पड़ोसियों के साथ मेरा सामाजिकजीवन बहुत अच्छा रहता है ।



मैं अपने पड़ोस में रहने वालों का बहुत आभारी हूँ।

मेरा पड़ोस बहुत साफ-सुथरा, मित्रतापूर्वक और सुरक्षित है ।

मेरे पड़ोस में मेरे बहुत अच्छे मित्र हैं ।

मेरे पड़ोसी मेरी परवाह करने वाले और मेरे साथ सुरक्षित व्यवहार रखते हैं ।

मेरे पड़ोसी और मैं सदा दुःख सुख में सहायक हैं ।

मेरा पड़ोस में बच्चे हैं जो खुशी और प्रसन्नता से रहते हैं और अत्यंत सामाजिक हैं ।

7. स्वस्थ रिश्ता

मैं सदा स्वस्थ और प्रेम करने वाली
महिलाओं/पुरुषों से आकार्षित होता हूँ।

मैं अपने रिश्ते केस्वस्थ विकास के लिए
योगदान करता हूँ ।

मेरा रिश्ता प्रेम और वायदा या विश्वास की
और जाता है ।

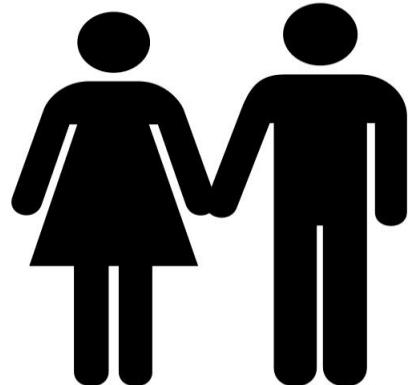
मैं जिससे भी मिलता हूँ उससे जल्दी ही घुल-मिल जाता हूँ और मधुर रिश्ता बना
लेता हूँ ।

मेरे सारे रिश्ते प्रसन्नता, मित्रता और उत्पादकता से भरपुर हैं ।

मैंने अपने भूतकाल को भुलाकर, अपने को स्वस्थ्य बनाकर अपने रिश्ते को शक्तिशाली
बना लिया है ।

मैंने स्वयं को सम्पूर्ण रूप से एक प्रेम पूर्वक रिश्ते में बांध लिया है ।

मेरे रिश्ता इमानदारी, वफादारी और विश्वसनीयता पर आधारित है ।



मेरा रिश्ता प्रेम और उत्साह में पनपा है ।

मैं अपने रिश्ते में सम्पूर्ण रूप से संतुष्ट हूँ और पूर्ण एक पोषित करने वाले रिश्ते में हूँ।

8. यात्रा में सुरक्षा



मैं यात्राओंसे संतुष्ट हूँ और यात्रा में सुरक्षा अनुभव करता हूँ।

मेरी सुरक्षा सबसे पहली प्रार्थमिकता है।

भगवान ने मेरे लिए एक संरक्षक के रूप में एक फरिश्ता दिया है जो मुझे सदैव सुरक्षा प्रदान करता है।

मैं आध्यात्मिक रूप से भगवान द्वारा सुरक्षित हूँ।

मुझे सुरक्षा इसलिए मिली है क्योंकि भगवान मेरे साथ है।

मेरा परिपक्व व उत्तरदायित्व वाले व्यवहार मुझे सदा सुरक्षा प्रदान करते हैं।

मेरा रहने का स्थल व वातावरण आध्यात्मिक तथा ईश्वर के वरदान से बिल्कुल किसी भी खतरे से दूर व सुरक्षित है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि मेरा वातावरण सुरक्षित है और ईश्वर मेरी रक्षा और मुझे संरक्षण देता है।

मुझे जो सुरक्षा प्रदान करते हैं वे भगवान के द्वारा भेजे गए अवतार हैं।

मैं उन भगवान के द्वारा भेजे गए अवतारों की उपस्थिति में स्वयं को आरामदायक स्थिति में अनुभव करता हूँ।

इससे यह प्रकट होता है यदि व्यक्ति को ईश्वर सुरक्षा देता है तो वह निःर होकर जीवन व्यतीत कर सकता है।

9. आत्म—विश्वास

जब मैं किसी कक्ष में जाता हूँ तो सब का ध्यान मेरी सुन्दरता और आत्म—विश्वास पर अवश्य जाता है, मैं सुन्दर हूँ नम्र दिल का हूँ और बुद्धिमान हूँ।

मेरे आत्मविश्वास और आत्म सम्मान से सब आकर्षित हो जाते हैं।

लोग मुझसे प्रेम करते हैं और जैसा मैं हूँ लोगों ने मुझे स्वीकारा है।

मेरा मन—मोहक और आकर्षक व्यक्तित्व है।

मेरे चरित्र के गुण, जिनसे भी मैं मिलता हूँ उन्हें प्रभावित करते हैं।

मुझे सब सरलता से प्रेम करते हैं और मैं भी उस प्रेम के बदले प्रेम देता हूँ अर्थात् प्रेम और स्नेह का आदान—प्रदान करता हूँ।

मैं प्रेम के योग्य, नम्र हृदय वाला और भावुक हूँ।

मेरा सम्मोहन और सौन्दर्य जैसे ही मैं कक्ष में चलता हूँ उसे सब पल में जान लेते हैं

मेरा व्यक्तित्व आत्मविश्वास, दृढ़ निश्चय और आशावादी व्यवहार से चमकता है और उसका स्पष्ट प्रभाव दृष्टिगोचर होता है ।

10. आध्यात्मिकता

मेरी आध्यात्मिकता दृढ़ता से मेरा ईश्वर में विश्वास से प्रकट होता है ।

मैं दृढ़ रूप से स्पष्ट हूँ कि भगवान में शक्ति है और प्रेम है ।

मेरा विश्वास इतना अटल है कि मेरे विचार पर्वतों को हिलाने की क्षमता रखते हैं ।

मैं यह दृढ़ता से और अटल विश्वास से कहता हूँ कि भगवान के प्रति मैं निष्ठावान हूँ और भगवान में विश्वास रखता हूँ ।

मेरी आध्यात्मिकता भगवान में दृढ़ विश्वास से ही बनी है ।

मैं आध्यात्मिकता का अभ्यास प्रतिदिन करता हूँ ।

मैं अपने छोटे व बड़े निर्णय अपनी आध्यात्मिक बुद्धी की सहायता से ही लेता हूँ ।

मेरा विश्वास प्रतिदिन मुझे आध्यात्मिकता के पथ पर अग्रसर करता है और वह बढ़ता ही जाता है ।

प्रतिदिन के अभ्यास से मेरा आध्यात्मिकता की तरफ बढ़ने का पथ अधिक दृढ़ हो जाता है ।

11. ताकत Strength

मेरी ताकत और दृढ़ता मुझे सहनशीलता प्रदान करते हैं ।

मुझमें शक्ति है और मैं दृढ़ निश्चय रखता हूँ जिससे मैं जिस स्थान पर जाना चाहूँ, वहीं जा सकता हूँ ।

ईश्वर ने मुझे ऐसी शक्ति प्रदान की है कि अपने स्वज्ञों को साकार कर सकता हूँ ।

मेरे व्यक्तिगत अनुभवों ने मुझे आज एक शक्तिशाली व्यक्ति बना दिया है ।

मुझमें प्रयाप्त शक्ति और उर्जा है जिससे मैं अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर सकता हूँ ।

मैं एक ऐसा शक्तिस्थल हूँ जो मेरे सपनों को पूर्ण करने में सहायक और उत्साहवर्धक है ।

मैं एक शक्ति और उर्जा का स्तंभ हूँ ।

मुझमें सपनों की पूर्ति करने के लिए साहस, शक्ति और हठ है ।

मैं किसी कार्य को लगन से और जिस कार्य को करने का निश्चय करता हूँ उसको पूर्ण करके ही शांति और संतोष अनुभव करता हूँ ।

12. सफलता

सफलता और ईश्वर द्वारा प्रदान किया हुआ भाग्य भारी अवस्था में मेरे अन्तर में एक नदी के प्रकार प्रवाहित होते हैं ।

मैं सफलता और धन संबंधी उन्नति को अपने विचारों से आकर्षित करता हूँ ।

सफलता अर्जित करना मेरे लिए एक प्राकृतिक क्रिया है । मेरे विचार, मेरे उद्देश्य और मेरे विचार, मेरे उद्देश्य और मेरे इरादे सफलता की ओर प्रेरित करते हैं ।

मुझे अवसर भी मिलते हैं और प्रत्येक द्वार लाभ पाने के लिए मेरे लिए खुले रहते हैं ।

13. वजन का कम होना

मेरे लिए शरीर की अतिरिक्त वसा को कम करना बहुत सरल है।

मेरे शरीर से वसा शीघ्र ही समाप्त हो जाता है।

जब मैं सैर करने जाती हूँ मेरी शरीर की रासायनिक क्रियाएँ सक्रिय हो जाती हैं, पाचन शक्ति अच्छी हो जाती है जिससे मेरे शरीर की वसा सरलता से कम हो जाती है।



शरीर की वसा जब गिरती है तो सब इसे शीघ्रता से जान लेते हैं।

शरीर की रासायनिक गति तुफानी गति से सक्रिय हो जाती है।

शरीर का वजन कम होने से मैं हल्का अनुभव करती हूँ और चलना—फिरना सरल हो जाता है। जब मैं प्रातःकाल उठती हूँ तो मुझे अपना शरीर पतला अनुभव होता है।

मुझे प्रेरणा मिलती है और मैं अपने शरीर के जितने अंगों का वजन अधिक है उनको मैं अपने अनुसार घटा सकती हूँ। शरीर की अतिरिक्त वसा को घटाना और वजन कम करना कठिन नहीं है। मेरी उर्जा और शक्ति 100 प्रतिशत बढ़ गई है।

14. बुद्धिमत्ता

ईश्वर ने मुझे सटीक निर्णय लेने के लिए सुबुद्धि प्रदान की है जिससे मैं किसी भी बात को समझता हूँ और उसके पश्चात मेरा पथ प्रदर्शन होता है।

मेरी योग्यताएँ बुद्धि और समझदारी से ही विकसित होती हैं।

मेरी बुद्धिमत्ता ईश्वर द्वारा दिया गया उपहार है।

मेरी बुद्धिमत्ता मेरे अंतर्ज्ञान को बढ़ाती है।

मेरी बुद्धिमत्ता ने मुझे अपने साथियों में एक ज्ञानी का दर्जा दिया है ।

मेरी बुद्धिमत्ता ने मुझे यह योग्यता दी है कि कैसे किसी वस्तु का विश्लेषण की जाये और विश्वास से आगे बढ़ी जाये ।

ईश्वर ने मुझे ज्ञान दिया, समझदारी दी जिससे मैं अपने अनुभवों से बुद्धिमान हो गया ।

दो शब्द बुद्धिमत्ता के हैं – “ध्यान दो” ।

15. कार्यस्थल

मुझे अपने कार्यस्थल में सब के द्वारा आदर मिलता है ।

जो भी मैं अच्छा कार्य करता हूँ मुझे उसकी स्वीकृति मिलती है ।

मैं अपने कार्य को प्रेम से करता हूँ उससे आनंद भी प्राप्त करता हूँ और मुझे उसका उचित वेतन भी मिलता है ।

दिव्य मार्गदर्शन मुझे असाधारण कार्य करने के लिए प्रेरित करता है ।

कार्य करने के दौरान मैं एक चुम्बक की तरह सफल हूँ ।

मेरा संचालक मेरे कठिन परिश्रम को पहचानता है और मुझे महान दर्जा देता है ।

प्रतिदिन मैं जब सुबह उठता हूँ सबसे अच्छे काम जो विश्व में हैं वह करता हूँ ।

मुझे जब कोई कार्य सौंपा जाता है तो मैं जीवन में उसे करता हूँ ।

जिस तरीके से मैं कार्य करता हूँ उसकी अत्यंत मांग है ।

मैंने एक सम्पूर्ण व्यवसाय किया है और मेरा वेतन बढ़ता ही जा रहा है ।

16. गर्भावस्था

मैं एक अद्भुत मां हूँ और मैं अद्भुत बच्चे
को जन्म देने वाली हूँ । मेरी गर्भावस्था
सम्पूर्ण हो गई है और मैं एक प्रसन्न और
स्वस्थ बच्चे को जन्म देने वाली हूँ ।



मैं एक मजबूत और स्वस्थ महिला हूँ और
मेरी गर्भावस्था सही तरह से चल रही है ।
एक नये जीवन को संसार में लाने में मैं

इस क्रिया में एक सुन्दरता का अनुभव कर रही हूँ । मैं एक बहुत योग्य मां हूँ और
यदि मुझे कठिन निर्णय लेने हैं तो मैं उन्हें लेने में सक्षम हूँ और लूंगी भी ।

मेरे डाक्टर और मैं एक दूसरे की भावनाओं को समझते हैं और उनके सहयोग से मैं
एक स्वस्थ और प्रसन्नचित बच्चे को जन्म दूंगी ।

मैं बच्चे को किस प्रकार जन्म देना चाहती हूँ यह मेरा स्वयं का निर्णय है इसलिए मैं
प्राकृतिक क्रिया से बच्चे को जन्म दूंगी । मैं बहुत ही आत्मविश्वास से डाक्टर को
अपनी इच्छा को डाक्टर को अवगत कराऊंगी कि प्राकृतिक उपाय से ही बच्चे को जन्म
देना चाहती हूँ ।

मैं डाक्टर की सलाह को महत्ता तो दूंगी परन्तु जो मेरा शरीर और मन निर्णय लेगा
उसी निर्णय के अनुसार मैं बच्चे को जन्म दूंगी । मेरी प्रबल इच्छा यही है कि मैं
प्राकृतिक उपाय से होने वाली सुन्दरता को को अनुभव करूँ और यह अनुभव मुझे प्राप्त
हो ।

एक सुन्दर बच्चे का बीज मेरे अन्दर उत्पन्न हुआ और वही सुन्दर बच्चा ही जन्म ले,
यही मैं चाहती हूँ ।

मैं एक महान मां हूँ और मेरा बच्चा मुझे मां के रूप में प्राप्त करके भाग्यवान बने ।

मेरा स्नेह और सम्बंध बच्चे के साथ आन्तरिक है और मुझे प्रतिदिन ऐसा अनुभव होता है । यह मेरे लिए एक वरदान है, यह मैं अच्छी प्रकार जानती हूँ ।

मेरे अन्दर प्रेम से सींचा हुआ फल बच्चे के रूप में मेरे अंतर में है । मैं प्रेम से ही इसको जन्म दूंगी और इसका प्रेम से ही पालन –पोषण करूँगी ।

अपनी सांस लेने की प्रक्रिया से ही मैं अनुभव करती हूँ कि मैं एक महान मां हूँ ।

मैंने अपनी चेतन अवस्था में इस संसार में बच्चे को ला रही हूँ यह मैंने स्वीकार है और मेरे अवचेतन मन में भी कोई भी नकारात्मक विचार किसी भी पल कोई रुकावट न डालें ।

मैं गर्भावस्था के पूर्ण समय में सदा संयमित शांत और आत्मविश्वासी रही हूँ । ये नौ महीने मेरे जीवन के बहुत ही सुन्दर पल रहे हैं ।

मैंने सम्पूर्ण रूप में स्वयं को यह विश्वास दिलाया है कि मैं बिल्कुल प्रसन्नता और सुरक्षित घर के वातावरण में बच्चे को संसार में ला रही हूँ । यदि मेरे जीवन में मां बनने का अध्याय प्रारंभ हुआ है तो यह सदा ही सुन्दर अध्याय मेरे जीवन में रहेगा ।

मेरा सहायक बहुत अभूतपूर्व है और यदि मुझे सहायता की आवश्यकता होती है तो वह मुझे शीघ्र प्राप्त हो जाती है ।

मैं ऐसी कल्पना करती हूँ कि बच्चे को जन्म देने के पश्चात मैं अपने घर में बच्चे को सम्पूर्ण प्रेम के साथ पालूँगी और समय उसके साथ खेलने में व्यतीत होगा । वह एक सुन्दर बच्चा होगा । मेरी सेवा करने वाली नर्स एक मेरी अच्छी मित्र और मेरी निर्देशिका है । उसने गर्भावस्था में मेरा बहुत ध्यान रखा है । उसे पाकर मैं स्वयं को भाग्यवान अनुभव करती हूँ ।

संभवतः मेरी गर्भावस्था की अवस्था में कुछ कठिन दिन आएं परन्तु मैं एक दृढ़ निश्चय वाली, दृढ़ विचारों वाली और हार न मानने वाली प्रवृत्ति की हूँ । मैं स्वस्थ्य हूँ और मेरा बच्चा भी स्वस्थ्य है इसलिए मेरी गर्भावस्था का अंत भी मधुर होगा जब मैं मां बनूंगी ।

मेरे अंतर में स्वस्थ्य बच्चा सांसे ले रहा है और पल रहा है मुझे अनुभव होता है मेरी आन्तरिक प्राकृतिक तरंगे मेरे बच्चे के साथ संयोजित हो रही है । मैं एक अभूतपूर्व मां मेरे अंतर में है और बच्चे के जन्म के साथ ही ऐसा हो भी जाएगा । प्रत्येक गर्भावस्था विशेष और अत्यधिक सुन्दर अनुभव होता है । मैं अपनी चेतन अवस्था में जीवन के इस सफर का आनन्द ले रही हूँ । मेरा शरीर बहुत सफल प्रकार से और सुन्दरता—पूर्वक अंतर में पनपने वाले बच्चे का पालन—पोषण कर रहा है । मेरा बच्चा पूर्ण रूप से स्वस्थ्य है ।

10.6 अवांछित नकारात्मक विचारधारा

सफलता पूर्वक जीवन यापन करने और लक्ष्य प्राप्ति के लिए कुछ निपुणताओं का होना आवश्यक है जो मनुष्य मानसिक शक्ति से सीख सकता है । इसके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्रिया है जो हमें स्मरण करके आगे बढ़ना है । हमें जो वस्तु सबसे अधिक आकर्षित करती है उसी पर हमे एकाग्रचित होना है । हमें अपने अवचेतन मन को इस प्रकार से व्यवस्थित करना है कि जो हम जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं वह हमे अवश्य प्राप्त हो । हमें उन विचारों को त्यागना है जो हमें नकारात्मक विचारधारा प्रदान करते हैं जैसे चिन्ता और डर आदि । ये निराशावादी विचार हमारी ऊर्जा को बाधित करते हैं और ये हळस भी करते हैं अर्थात् उसका उत्पादन नहीं होने देते इसलिए डर बहुत भयानक और खतरनाक है । दुःख और निराशा को जीवन में नहीं प्रवेश करने देना चाहिए । इन नकारात्मक विचारों से मन भी विकृत हो जाता है ।

हम इन नकारात्मक विचारों का परित्याग कैसे कर सकते हैं। इसका पहला कदम है कि इन्हें त्याग करना क्यों आवश्यक है और यह भी ज्ञात होना आवश्यक है कि कब हमें निराशावादी विचार दृष्टिगोचर होते हैं। अब हमें सम्पूर्ण रूप से निराशावादी सोच से स्वयं को पृथक करना है। हमें उसके लिए बहुत सतर्कता और सावधानी की आवश्यकता है। हमें शीघ्रता से पहचान सकते हैं कि हम निराशावादी उपायों से विचार कर रहे हैं। जब हमारे मस्तिष्क नकारात्मक सोच आए और हम चिन्तित हो जाएं तो अपने उन नकारात्मक विचारों को अपने मस्तिष्क से शीघ्रता से बाहर निकालना है इससे पहले ही वे हमें जकड़ लें। हमारा मस्तिष्क सदैव एक ही ओर आकर्षित होता है इसलिए हम निराशावादी सोच का आशावादी सोच में एकक्षण में ही परिवर्तित कर सकते हैं। एक स्वीकृति को अपनाएँ और स्वयं को विश्वास दिलाएँ और अपने मन को व्यवस्थित करें और बार-2 आशावादी सोच को मन में लाएंगे तो सकारात्मक ही हो जाएंगे इसलिए यह मन की ही सोच है जो निराशावाद को दूर भगाती है और आशावाद को निकट लाती है।

हम प्रसन्नता और मनोरंजन से भी तनाव को दूर कर सकते हैं। नकारात्मक सोच तब आती है जब हम बहुत उदास होते हैं या अत्यधिक तनाव की अवस्था में होते हैं। उस समय अपनी नाकारात्मक सोच को सकारात्मक करने का उत्तम उपाय है कि मित्रों के साथ कुछ मनोरंजन करें या कोई फ़िल्म देखने जाएँ। अपनी निराशावादी सोच को स्वयं पर कब्जा न पाने दें। अपनी सकारात्मक सोच और ताकत से उनको स्वयं से पृथक कर दें। नकारात्मक सोच एक ऐसी विचारधारा है जो बाहर-2 आती है। उसके विषय में अधिक न सोचें तो हम आशावादी बन जाएंगे। कर्मठ बनने के लिए और स्वयं को जांचने के लिए नकारात्मक विचारों को अपने पर हावी नहीं होने देना है। यदि हम निराशावादी बनेंगे तो हम उसके लिए हमें उचित व्यवहार करना है। हमारे मस्तिष्क में हमें आशावादी विचारों को प्रवेश कराना है और निराशावादी विचारों का त्याग करना है। जैसे अपने घर को हम स्वच्छ रखते हैं और कूड़ा करकट बाहर फेंक देते हैं इसी

प्रकार बुरे विचार भी एक गन्दगी के समान हैं जिनका त्याग अति आवश्यक है। हमारा उत्तरदायित्व है कि हम निराशावादी न बने और आशावादी ही बनें।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. हमें उनको त्यागना है जो हमें नकारात्मक विचारधारा प्रदान करते हैं जैसे चिन्ता और डर आदि
2. यहकी ही सोच है जो निराशावाद को दूर भगाती है और आशावाद को निकट लाती है।

10.6 शब्दावली

अन्वेषण	—	खोज
विश्लेषण	—	विषय स्पष्ट करना
नवचेतन	—	नया जीवन
सौहार्दपूर्वक	—	प्रेमपूर्वक
दृश्यावलोकन	—	कल्पना में देखना (Visualisation)
कर्मठ	—	मेहनती
दृष्टिगोचर	—	दिखना

10.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. आत्म सुझाव क्या है, व्याख्या कीजिये ?
2. बुद्धीमत्ता और सुरक्षा पर दस पंतियों में आत्म सुझाव लिखिये।
3. सहजबोध और आत्मसुरक्षा पर दस पंतियों में आत्म सुझाव लिखिये।
4. आत्म सुझाव में अवचेतन मन की क्या भूमिका है ?

एकटीविटी:

किसी भी बड़े मोटे कागज पर उपरोक्त अध्याय से कोई भी दो आत्म सुझाव लिखें और अपनें कमरे में ऐसी स्थान पर लगा दें जहाँ बार बार आपकी नज़र जाए। हर दिन किसी खास समय या जब भी मौका मिले उसे प्रेम और शान्ति से दोहरायें। एक सप्ताह तक लगातार करनें के बाद स्वयं में होने वाले परिवर्तन की जांच करें और अगले 21 दिनों तक जारी रखें तत्पश्चात् स्वयं में आए परिवर्तन अपने साथियों से शेयर करें।

10.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. अवचेतन मन | 2. चुंबक | 3. आत्मसुझाव |
| 4. विश्लेषण | 5. जबर्दस्ती | |

अभ्यास प्रश्न: 2

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. विचारों | 2. मन |
|-------------------|--------------|

10.8 सन्दर्भ ग्रन्थ

- 1.** मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (फ्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
- 2.** इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
- 3.** अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
- 4.** मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)

इकाई – 11

मन का शरीर पर नियंत्रण

इकाई की रूपरेखा

11.0 उद्देश्य

11.1 प्रस्तावना

11.2 परिचय

11.3 मन का शरीर पर नियंत्रण

11.4 अद्भुत परिणाम

11.4.1 योग का प्रभाव

11.5 बहुविकृत व्यक्तित्व

11.5.1 दैहिक परिवर्तन और वार्तालाप में परेशानी

11.5.2 मिरगी के दौरों का सामाजिक प्रभाव

11.5.3 मोबाइल फोन से खतरा और उसके मनोवैज्ञानिक परिणाम

11.5.4 सीमाएँ क्या हैं ।

11.5.5 प्लेसिबो प्रभाव और धार्मिक आस्था

11.5.6 नोसीबो प्रभाव

11.5.7 इसके प्रभाव, सुझाव और आशाएँ

11.5.8 स्वास्थ्य पर निराशावादी विचारों का दुष्परिणाम

11.5.9 प्रतिदिन का तनाव और दर्द

11.5.10 तनाव और रक्त का मधुमेह

11.5.11 तनाव और जीवन का तत्व

11.6 शब्दावली

11.7 अभ्यासार्थ प्रश्न

11.8 सन्दर्भ ग्रंथ

11.0 उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर पाएँगे।

- शरीर पर मन के प्रभाव को जान पायेंगे।
- बहुविकृति व्यक्तित्व (Multiple Personality Disorder) को समझ पायेंगे।
- प्लेसिबो प्रभाव क्या है ये जान पायेंगे।
- तनाव और मधुमेह रोग के बारे में जान पायेंगे।

11.1 प्रस्तावना

जब हम कभी मन और शरीर पर विचार करते हैं तो हमें बोध होता है कि ये इतने अधिक निकट हैं और उनका बंधन इतना मजबूत है कि हम सोच भी नहीं सकते। अनुसंधानकर्ताओं ने इसका यह निष्कर्ष निकाला है कि हमारे मन में ऐसी शक्ति है जो

हमारे सारे शरीर के अंगों को संचालित करती है। हमारे समक्ष ऐसे उदाहरण हैं, जिनसे हमारे शरीर का मन से सम्बंध प्रकट होता है और इस बात का ज्ञान होता है कि हम अपने विचारों को किस प्रकार से संयोजित करके उन पर नियंत्रण पा सकते हैं।

11.2 परिचय

मन का शरीर पर लगातार पड़ते प्रभाव को हम नकार नहीं सकते। मन की शक्ति से शरीर के तापमान में परिवर्तन लाई जा सकती है। साथ ही देखा ये जाता है कि कई बार कृतम दवा जिसे प्लैसिबो भी कहा जाता है जिनमें कोइ भी औषधिय गुण नहीं होने के बावजुद भी असाध्य रोगों पर प्रभावी होते देखा जाता है। कोइ भी प्रयोग एवं अभ्यास से मन द्वारा शरीर पर नियंत्रण पाई जा सकती है। इसका एक मिसाल है उत्तरी भारत की एक बौद्धिक संस्था में योग तकनीक 'जी टम मो' द्वारा भिक्षुओं को तीन से छः फुट की भीगी हुई चादरों में 4.9 डिग्री तापमान में बिठा दिया गया। इसके उपरांत देखा गया कि उनका ध्यान योग फिर भी व्यवस्थित थी। उन्हें कंपन तक नहीं हुई। इन परिस्थितियों में आम व्यक्ति का शरीर का तापमान अत्यंत गिर जाता है यहाँ तक मृत्यु भी हो सकती है। बौद्ध भिक्षुओं के शरीर से तो भाप निकलती रही और गीली चादरें एक घंटे के अंदर सूख गईं।

11.3 मन का शरीर पर नियंत्रण

दवाइयों के क्षेत्र के एक व्याख्याता बैनसन जो हारवर्ड मेडिकल स्कूल के प्रधान है, ये मानते हैं कि योगका गहन ज्ञान हमारे अन्दर छुपी हुई ऐसी शक्तियों को बढ़ाता है जिससे तनाव से संबंधित बीमारियां होती है उनका इलाज हो सकता है।

बैनसन ने एक ऐसी तकनीक का विकास किया जिसमें तनाव दूर करने का ऐसा उपाय है और शरीर की रासायनिक क्रियाएं सरलता और दिल की धड़कन और रक्त चाप पर

भी नियंत्रण हो सकता है । बैनसन और अन्यों ने यह नतीजा निकाला है कि यह बहुत ही आश्चर्यजनक क्रिया है जो मन में उठने वाले बुरे विचार कोई अत्यधिक दुःख, तनाव बढ़े हुए रक्त चाप को बिल्कुल सामान्य कर देती है । कभी—कभी मनुष्य जल्दी क्रोधित हो जाता है, यहां तक **infertile** यानि नपुंसक जैसे अनुभव करता है और उसकी सोचने समझने की शक्ति भी मंद हो जाती है साथ में बड़ी बीमारियां जैसे कैंसर और दर्दनाक बीमारियां आदि पर भी नियंत्रण प्राप्त कर सकता है ।

ज्यादातर लोग तनाव से सम्बंधित बीमारियों से पीड़ित हैं । उन्हें दवाइयों या सर्जरी या और चिकित्सक उपकरणों के द्वारा इलाज प्रक्रिया में तो है, परन्तु इस मेडिकल इन्सटिट्यूट, जो कि न्यूयार्क में स्थित है **Relaxation response** से उन लोगों का भी इलाज सफलतापूर्वक कर रही है जो वर्ल्ड ट्रेड सेंटर में 11 सितम्बर को जो हादसा हुआ था और जिनके रिश्तेदार या मित्र मृत्यु शैया पर पहुँच गए थे । उन लोगों नेसेंट चैपल पर जाकर उस तनाव से मुक्ति पाई । सदमा, गहरा तनाव या अत्यधिक दुःख इस प्रक्रिया से दूर करवाने में सहायता करते हैं । बैनसन के अनुसार यह साधना इन्सान के शरीर और मन को ऐसे नियंत्रण में ले आती है जो कि मनुष्य की सोच से भी बाहर है ।

11.4 अद्भुत परिणाम

कुछ 'पश्चिम' के लोगों ने इस 'जी टुम मो' का अभ्यास किया और उन्हें अनेक वर्ष लगे तब भी वे बौद्ध भिक्षु जैसा नहीं कर पाए । कुछ लोगों ने यह दावा किया कि उस तकनीक को सीख गए हैं पर वास्तविकता से वे काफी दूर थे उन्हें पूरी सफलता नहीं मिली । बैनसन ने यह निर्णय लिया कि वे आध्यात्मिकता से जुड़े लोगों द्वारा ही इस प्रयोग को आगे बढ़ायेंगे । उन्हें ऐसा अवसर तब मिला जब 1979 में दलाई लामा जो कि एक आध्यात्मिक नेता हैं जो तिब्बत में रहने वाले हैं उन्हें हारवर्ड युनिवर्सिटी में मिलें । बैनसन कहते हैं कि उनकी नम्रता से उन पर बहुत प्रभाव पड़ा उनकी दलाई

लामा से मित्रता हो गई। बैनसन ने अपने साथियों के साथ हिमालयत पर्वतों पर स्थित बौद्ध धर्म के धर्मस्थलों पर गए और 'जी टुम मो मेडिटेशन' से अंगुलियों और उनके किनारों का तापमान 17 डिग्री तक लाए और समझा कि वह 17 डिग्री तक उष्मा कैसे उत्पन्न कर सकते हैं। अनुवेषकों ने सिक्कम में भी योग स्थल देखे और आश्चर्यचकित हो गए कि वे शरीर की रासायनिक प्रक्रिया में भी अत्भुत बदलाव ला सकते हैं। यह एक रोमांचक और अद्भुत अनुभव था। यह तापमान का गिरना 'मेटाबोलिज्म' में परिवर्तन 10 से 15 प्रतिशत तक भोजन या निद्रा सबकुछ बहुत अद्भुत था।

11.4.1 योग का प्रभाव

बैनसन का विचार है कि यह योग्यता हवाई जहाज की यात्रा में बहुत लाभदायक है। 17 प्रतिशत तक के मामलों में होता है जब हवा का दबाव कम होता है तो योग क्रिया बहुत लाभदायक हो सकती है। इसके लिये एक योग टीम ने एक ऐसा विडियो बनाया जिसमें बौद्ध भिक्षु ठंडी व गीली चादरों को अपने शरीर की गर्मी से कैसे सुखाते थे। उन्होंने भिक्षुओं को अति शीत में 15000 फुट ऊँची चट्टान पर सोते हुए देखा। जब तापमान 0 डिग्री था उन्होंने एक ऊनी या सूती शॉल औढ़ी हुई थी और वे ऊँची चट्टान पर सो गए और उन्हें ठंड की वजह से कोई कंपन नहीं हुइ। वे प्रातःकाल ही उठ जाते और अपने धर्मस्थल पर चले जाते। मनोविज्ञान विशेषज्ञ सारा लाजर जो कि बैनसन के सहायक वे हैं कहते हैं कि रक्त का बहाव सारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। कहीं तो बहाव गिर जाता है और कहीं और भी तेजी से बहता है। योग साधना से शरीर की प्राकृतिक रासायनिक क्रिया और रक्त चाप और तमाम गतिविधीयां नियंत्रण में रहते हैं।

निष्कर्ष यह है कि मन और शरीर तभी स्वस्थ्य रह सकता है जब उचित खान-पान और व्यायाम और योग साधना की जाए। लाखों रुपये जो दवाईयों, इलाज और शल्य

क्रिया में खर्च होता है वह इन्सान अपना डॉक्टर स्वयं बन कर सफलतरीके से अपना इलाज स्वयं कर सकता है ।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. कृतम दवा जिसे भी कहा जाता है जिनमें कोइ भी औषधिय गुण नहीं होने के बावजुद भी असाध्य रोगों पर प्रभावी होते देखा जाता है।
2. बैनसन के अनुसार ज्यादातर लोग..... से सम्बंधित बीमारियों से पीड़ित हैं ।

11.5 बहुविकृत व्यक्तित्व

बहुविकृत व्यक्तित्व एक ऐसा विषय है जिनमें अलग—अलग व्यक्तियों का अलग—अलग अस्तित्व सम्मिलित होता है। यह परिवर्तन न सिर्फ उनके व्यवहार और व्यक्तित्व का अलग—अलग समय पर अलग—अलग प्रदर्शन होता है बल्की पीड़ित व्यक्ति पर इस बीमारी का शारीरिक प्रभाव भी अलग—अलग दिखाई पड़ता है। उदाहरण के तौर



पर किसी मरीज के एक व्यक्तित्व को शुगर की बीमारी है पर उसी मरीज का दूसरा व्यक्तित्व पुरी तरह स्वस्थ है। और यदि किसी मरीज की आँखें प्रभावित हैं और वो चश्में की आवश्यकता महसूस करता है पर उसी मरीज के दूसरे व्यक्तित्व को इसकी जरूरत नहीं। यह अंतर मरीज के सोच से भी परे उसका शरीर एक अत्युत स्वपरिवर्तन का प्रदर्शन करता है।

अमेरिकन साइक्रोटिक प्रेस के एक डॉक्टर ने यह जांच किया कि दवाईयों का प्रभाव एक ही मरीज के अलग—अलग व्यक्तित्व पर अलग—अलग तरीकों से होता है। एक मरीज के बच्चों जैसी मन वाले व्यक्तित्व के दौरान दी गई एक दवाई शांति का उनींदी जैसी अवस्था में ले गयी और फिर वही इलाज उसके एक व्यस्क व्यक्तित्व पर किया गया तो एक तो वह अत्यधिक उत्तेजित और थोड़ा दुष्प्रिय युक्त हो गया।

बहुविकृत व्यक्तित्व रहस्य की जांच

बहुविकृत व्यक्तित्व स्थित में प्रत्येक व्यक्तित्व का इलाज अलग—अलग तरीके से होता है। डॉक्टरों के अनुसार अलग—अलग व्यक्तित्व की सोचने के तरीके से उनका इलाज कीया जाता है। उदाहरण के लिये जब मरीज का कोई एक व्यक्ति संतरे का रस पीता है तो उसे कुछ नहीं होता उसे वह हजम हो जाता है परन्तु यदि किसी अन्य व्यक्तित्व को संतरे के रस पिलाया जाय तो उसके शरीर पर खुजली या अनेक विकार संभव है।

इसलिए अनुसंधान करने वाले या चिकित्सक ये विश्लेषण करते हैं जो व्यक्ति 'मल्टि प्रसनालिटी' यानि बहुमिश्रित व्यक्तित्व के होते हैं तो उनके इलाज के दौरान अलग—अलग व्यक्तित्वों पर पड़ रहे प्रभाव के कारकों को अगर अध्ययन की जाये तो संभव है कि लोगों को इसके बारे में जागरूक की जा सकती और इससे इन रोगों पर काफी हद तक नियंत्रण पाया जा सकता है।

11.5.1 दैहिक परिवर्तन और वार्तालाप में परेशानी

कुछ मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि दैहिक परिवर्तन जिसे (*Somatoform disorder*) इसमें शारीरिक परिवर्तन होते हैं पर मनोवैज्ञानिक परिवर्तन नहीं होते। *Psychosomatic* बीमारी में जो लक्षण आते हैं कभी—2 नजर आते हैं लेकिन '*Somatiform*' में शारीरिक परिवर्तन नजर नहीं आते। इसमें दमा जैसे लक्षण

होते हैं। सांस तेजी से चलती है और दम घुटता हुआ प्रतीत होता है। इन बीमारियों को Hyposhordria, Arorexia, Nervosa और Mass Hysteria कहते हैं। इसमें 37 प्रतिशत केस अस्थमा के होते हैं। कभी-कभी मनुष्य ऐसी अवस्था में चला जाता है जब उसको कुछ भी साफ नहीं दिखता उसे Hallucination कहते हैं। उसे लगता है जैसे वह किसी अंधेरे कूए में जा रहा है।

एक मनुष्य को ऐसे प्रतीत होने लगा कि जैसे उसका कद बढ़ रहा है और वह द्वार के अन्दर प्रवेश नहीं कर पा रहा। उसे लग रहा था कि न तो अन्दर जाने का रास्ता है और न बाहर आने का। जिस चिकित्सक ने उस व्यक्ति का इलाज किया कि उसके इस दिमाग के विकार का कोई उपाय नहीं है कि उसको जबर्दस्ती दरवाजे के अन्दर धकेला जाए। वह मरीज चिल्लाया और वह इतना दुखी था कि वह अत्यधिक कष्ट से मरणासन अवस्था में चला गया।

11.5.2 मिरगी के दौरों पर सामाजिक प्रभाव

Nocebo effect वह होता है जब नकारात्मक विचार मनुष्य में आते हैं और समझने पर भी नहीं ठीक होते हैं और उम्मीदों से भी बहुत अधिक होते हैं यानि (the negative effects of suggestion and expectation) यह (Placebo effect) अर्थात् सकारात्मक विचारों से बिल्कुल भिन्न हैं। पहले वाले केस में लोग समझते हैं कि वे बीमार हैं और कभी ठीक नहीं हो सकते क्योंकि वे जीवन से निराश हैं। दूसरी स्थिति में योग द्वारा वे ठीक होने की आशा रखते हैं। यह स्थिति (Mars psychogenic illness) होती है और इसके जब लक्षण प्रकट होते हैं तभी योग क्रिया द्वारा इन मरीजों का सदियों से इलाज किया जा रहा है।

Phychososis जैसा हमने देखा है यह बीमारी मिरगी के सम्बंध में है । इसके बारे ऐसा सोच विचार किया जाता है कि वास्तविकता में जो इन्सान इस बीमारी से ग्रस्त हैं उनमें ऐसे लक्षण होते हैं जो वास्तविक में होते ही नहीं । अधिकतर मिरगी का रोग स्कूल के बच्चों में पाया जाता है । उदाहरण के लिए (*shelkousk, Chechriya*) नामक स्कूल के बच्चों में मानसिक विकार वमन जैसी अवस्था, आलस्य व सांस की बीमारियों के लक्षण पाए गए और ये बीमारी दूसरे स्कूल के बच्चों को भी प्रभावित कर गई । आसपास के चिकित्सकों ने यह शक जताया कि उन्हें एक विष दिया गया है जो खतरनाक है लेकिन एक **Delegations** यानि कि विशेषज्ञों ने यह निष्कर्ष निकाला जो मास्को के ये कि वह एक झुंड के लोगों में मिरगी का रोग है । फिर भी यह एक वायरस, विष या शारीरिक कारण नहीं है । लक्षण तो वास्तविक है क्योंकि मरीज कष्ट में है मध्यकालीन युग से **Mass Hysteria** यह एक संक्रमक बीमारी है और यह सामाजिक वास्तविकता है जिसे सिमन बैसले जो मिलिटरी टाइम्स से किंग सैंटर के अध्यक्ष हैं और हैल्थ रिसर्च किंग सैंटर के डॉक्टर हैं वो कहते हैं कि अफवाहें अलग होती हैं और सलाह देना अलग है । लक्षण तो छुपाए जा सकते हैं परन्तु बीमारी का इलाज होना आवश्यक है । अफवाहों पर ध्यान देना अच्छा नहीं है ।

हम यह देखते हैं कि यह एक मानसिक बीमारी है जिसका शरीर पर प्रभाव पड़ता है । स्कूल के बच्चों पर जब विश्लेषण किया गया तो यह बात साफ हो गई कि उनको कोई जहर नहीं दिया गया किसी को यह कहना ठीक नहीं है कि जो मिर्गी के लक्षण हैं ये उनकी अपनी गलती है तो यह ठीक नहीं है क्योंकि इसका नतीजा अच्छा नहीं होता । एक उदाहरण **Psychosomosis** और **Hysteria** में है कि कभी-2 व्यक्ति शराबी जैसा बर्ताव करते हैं इसका मुख्य कारण सामाजिक वातावरण, शरीर की संरचना और उस परिवेश में पालन-पोषण का भी मुख्य कारण है । यदि कलह पूर्वक वातावरण में या शरीर के पोषण में कभी कोई कमी रह जाती है तो व्यक्ति बचपन में

या बड़ा होकर इस बीमारी का शिकार हो सकता है । यह बीमारी शारीरिक से ज्यादा मानसिक है ।

अभ्यास प्रश्न : 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1.व्यक्तित्व एक ऐसा विषय है जिनमे अलग-अलग व्यक्तियों का अलग-2 अस्तित्व सम्मिलित होता है ।
2. **Psychosomatic** बीमारी में जो लक्षण आते हैं कभी-2 नजर आते हैं लेकिनमें शारीरिक परिवर्तन नजर नहीं आते ।

11.5.3 मोबाइल फोन से खतरा और उसके मनोवैज्ञानिक परिणाम

यद्यपि विश्व विख्यात सत्य है कि मोबाइल फोन से स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता परन्तु कुछ, ऐसे अविष्कार हुए हैं । जिनसे यह सिद्ध हुआ है कि कुछ लोगों में मोबाइल फोन के तरंगे बहुत प्रभावित कर देते हैं क्योंकि उनके शरीर के अंग बहुत नम्र और नाजुक होते हैं और जो मोबाइल से बिजली का तरंगे उत्पन्न होती है उनसे उनके मरित्तिष्क में एक दर्द जैसा अनुभव होता है । कुछ लोगों का तो काम ही ही सारा दिन व्यापार या कोई भी काम मोबाइल के बिना नहीं होता वे इसके अभ्यस्थ हो जाते हैं इसलिए उनके स्वास्थ्य पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता । अनुसंधान करने वाले वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकाला कि जो लोग मोबाइल के लिए संवेदनशील नहीं हैं उनको किसी प्रकार की **radiation** या **Vibration** से मरित्तिष्क में हल्का दर्द होता है और तरंगे भी उठती है यह अपने अस्तित्व का आत्म विश्लेषण है जो **Hysteria** और **Psychosomosis** का एक मिश्रण है ।

यदि हमें लगता है कि लोग किसी वस्तु से संवेदनशील होते हैं और उन्हें मोबाइल से कोई खतरा भी नहीं होता तब भी वे समाज में अद्भुत व्यवहार करते हैं। वे मोबाइल के विरुद्ध होकर थोड़ी हिचक दिखाते हैं तो रिसर्च की जांच से यह ज्ञात हुआ है कि यह समस्या व्यक्तिगत है इसका तरंगों से सम्बंध नहीं है। इस अनुसंधान पर बहुत व्यय भी हुआ है और समझदार और पढ़े लिखे लोगों ने मोबाइल के डर से लोगों को बाहर निकाला है ताकि वे ठीक भी हो जाएँ और ‘Psychosomatic illness’ से उभरें।

मन पर प्लैसिबो प्रभा

एक ऐसा आन्तरिक इलाज या विचार है जो कि मनुष्य की शरीर की संरचना में बहुत सहयोगी है। यह ज्ञात हुआ है कि Placebo एक ऐसा चिकित्सक परीक्षण है या एक ऐसी दवा है जो वास्तव में मनुष्य पर अत्यधिक उत्तम प्रभाव डालती है और बिल्कुल हानि नहीं करती। बहुत से ऐसे अनुसंधान या विश्लेषण हैं जो Princeton के विद्यार्थियों पर किए गए थे। सबसे चकित करने वाला अनुभव था जब कि संदेह के दायरे से दूर एक बिना नशे वाला एक मनोरंजक पार्टी का आयोजन किया गया। उस प्रयोग में उन्होंने एक बियर जिसमें वास्तव में 0.4 प्रतिशत ही नशा था स्ट्रांग बियर बताकर दी गई जिसके सेवन के बाद देखा गया उन सब लोगों ने असामान्य व्यवहार करना शुरू कीया और अटपट शब्दों के साथ फर्श पर सो गए और नशों की हालत में होनें जैसी व्यवहार करनें लगे। यद्यपि यह मानना बहुत कठिन है कि D' doubts में नशा नहीं होता पर उन विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में एक दृढ़ विश्वास था कि उन्होंने एक बहुत स्ट्रांग बियर पी है जिससे उनका व्यवहार परिवर्तित हुआ है। गहन अध्ययन से अनुसंधान करने वाले वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकाला कि कुछ दवाईयां जो कि बाजार में बहुत समय से आई हैं जैसे Prozac इसका प्रभाव Placebos से

थोड़ा कम है। इसकी शिकायत दवाईयाँ बनाने वाली बड़ी-2 कम्पनियों ने की है जिसका प्रभाव यह पड़ा है मनोवैज्ञानिक प्रभाव से और आचार विचार से दवाईयों के निर्माता औद्योगिक कम्पनियों ने साधारण चीनी की गोलियाँ बनाई हैं। जो कि मनोविज्ञान की शिक्षा का अध्ययन करके बनी है। यह बड़ी दवाईयों का अधिकार 'Big Oil' से ज्यादा लाभदायक है और इसमें कोई खतरा या हानि नहीं है।

प्लैसिबो प्रभाव एक आकर्षक विचारधारा:-

जो काल्पनिकता से वास्तविकता की तरफ खींचता है और यह Placebo Effect कुछ चिकित्सकों और वैज्ञानिकों को थोड़ा अचंभित कर देता है। उन्हें ऐसा अनुभव होता है जिससे काल्पनिक रोग से इस बीमारी का इलाज रात में सोने वाले डरावने सपने जैसा है। विज्ञान की उन्नति होने के बाद भी किसी भी बीमारी का इलाज या इसका अधिक बढ़ना एक न जानने वाली क्रिया है। जब इस बीमारी के बारे में बहुत विचार विमर्श हुआ तो यह ज्ञात हुआ कि स्वास्थ्य और आन्तरिक प्रक्रिया को संचालित करने के कई वर्ष लगे हैं जिससे Placebo क्रिया को उत्तम प्रकार से ज्ञात किया गया है और उसके उपयोग का भी बहुत ही सहज उपाय से अपनाया गया है।

Placebo एक आन्तरिक पदार्थ है जो चीनी या नमक के रूप में उपयाग में लाई जाती है, जिसे अठारहवीं सदी के मध्य से जाना जाता है। Placebo का प्रभाव एक Placebo resistance यानि उसका नकारात्मक पहलु भी होता है जिसके प्रभाव निवृत्त अवस्था वमन जैसी या बीमारी का बढ़ना है। ऐसे लोग Placebo को नहीं सहन कर पाते और कुछ लोगों पर कुछ भी प्रभाव नहीं पड़ता। यही प्रयोगों से सिद्ध हुआ है।

जब Placebo से इलाज किया गया तो यह पाया गया कि सकारात्मक प्रभाव 35 प्रतिशत से 70 प्रतिशत तक थे जो कि विचार करके और जांच करने से जाना गया ।

1. मरीज का डॉक्टर पर विश्वास
2. डॉक्टर का व्यवहार— चिन्तित, चिन्तारहित और शांत
3. इलाज के अवसर पर मरीज और डॉक्टर का एक दूसरे पर विश्वास
4. जो दवा दी जा रही है उसका नाम स्वाद, रंग, उद्घेष्य और उस इलाज का मरीज पर प्रभाव ।

The double blind experiments ये यंत्रों द्वारा एक तर्क प्रस्तुत किया जिसका मुख्य उद्घेष्य मरीज का डॉक्टर पर कैसा प्रभाव है । यदि मरीज को यह नहीं पता कि वह Placebo के इलाज कर रहा है तो उसका परिणाम अच्छा होगा । यह बहुत आश्चर्यजनक विषय है कि इन प्रयोगों का, यह परिणाम आया है जो Physics यानि मनुष्य के शरीर सम्बंधित है । यह नाप द्वारा संभव है । इसका दूसरा विकल्प है परिक्षण कर्ता की चेतन अवस्था । वैज्ञानिकों के अनुसार इसमें कोई संदेह नहीं है कि मनुष्य की शारीरिक अवस्था की सत्यता मनुष्य की चेतन अवस्था से सम्बंधित है । ब्राउन जोसफसन जो कि Physics Nobel Laurealic ने कहा कि हम ये अनुभव कर रहे हैं कि आत्मिक चेतना एक आवश्यक और सारे विश्व द्वारा स्वीकृत एक सत्य है । इसके अनेक उदाहरण हैं । एक जीवविज्ञान के वैज्ञानिक ने भी यह अनुसंधान किया कि Placebo effect से बड़ी से बड़ी बीमारियों का इलाज संभव है । कुछ वर्ष पहले एक स्त्री जिसके पेट में अत्यधिक दर्द था और उसे पीलिया भी था । डॉ ने शल्य क्रिया का निर्णय लिया । जब उस स्त्री को आपरेशन टेबल पर ले जाया गया तो पाया कि उसे ट्यूमर था और उसके पेट की दीवार पर उसका भयंकर प्रभाव था । डॉक्टरों ने आशा छोड़ दी और आपरेशन करने का विचार त्याग दिया उस स्त्री की बेटी ने

डॉक्टर को शांत रहने के लिए कहा तो डॉक्टर ने कहा कि उसे **biliary Calculus** है जो आसानी से निकाल दिया जाएगा । डॉ को यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ जब वह आठ महीनों बाद आई तो डॉ ने पाया कि पीलिया भी नहीं था, दर्द भी नहीं था और उसने कैंसर पर भी मुक्ति पा ली थी । उस औरत ने कहा कि जब उसे पता चला कि उसे **biliary calculus** था जिसका आपरेशन हो गया और वह ठीक हो गई । वास्तविकता में तो उसका आपरेशन हुआ ही नहीं था । वह केवल **Placebo effect** से स्वस्थ हुई थी । यह एक प्रसन्नता की ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्ति को स्वस्थ करने में संभव है ।

वास्तव में **Placebo effect** में जीवधारी रचना में उर्जा के शरीर में संदेश प्राप्त होते हैं और वे इन्हें संचालित करते हैं और संगठित भी हो जाते हैं । इनसे ये अणु जो मस्तिष्क में विद्यमान हैं वो संचालित होते रहते हैं । अनुसंधान से यह भी ज्ञात हुआ है कि स्वचलित निरन्तर क्रिया के कभी—कभी हानिकारक और यहां तक कि विषैले परिणाम भी दृष्टिगोचर होते हैं । जैसे इलाज करने वाली दवाइयाँ जैसे **Endorphins, Paracetamol** या **Unleukkins** के प्रभाव कभी—कभी उचित साबित नहीं होते । प्रत्येक व्यक्ति का मस्तिष्क और शरीर की सहन करने की क्षमता भिन्न—भिन्न होती है ।

11.5.4 सीमाएँ क्या हैं ?

यदि हम अवतार की मान्यता पर चलेंगे तो यह पाएंगे कि 35 प्रतिशत से 70 प्रतिशत तक लोग **Placebo effect** के लिए संवेदनशील होते हैं और विश्वास ही उनके इलाज का एक गुढ़ सत्य है जिनसे उन के मस्तिष्क एक तरह से रम जाता है और वे ठीक हो जाते हैं । **Placebo effect** और **Nocebo effect** से कुछ खास नहीं होता परंतु इसके परिणाम अद्भुत हैं । चिकित्सा विज्ञान में मस्तिष्क में जो **Filter** अर्थात्

उसने की प्रक्रिया है वह वातावरण पर भी बहुत निर्भर करती है । सवाल यह है कि हम कहाँ तक जा सकते हैं ? उसकी सीमाएँ कहाँ तक हैं? अनगीनत उदाहरण ऐसे हैं । जिनसे यह ज्ञात होता है कि हानि स्वभाव से सम्बन्धित नहीं है परन्तु मनुष्य की अवचेतना में हैं । जो लोग से पीड़ित हैं उन तक कैसे पहुँचा जाए और किस प्रकार से उनका इलाज किया जाए ?

11.5.5 प्लैसिबो प्रभाव और धार्मिक आस्था

इसका वास्तविक उत्तर है कि संवेदनशील व्यक्तियों में धार्मिक आस्था जगाकर Placebo effect द्वारा उनका इलाज किया जा सकता है । यह मेडीटेशन और अच्छे सुझाव से संभव है । जितना यह विश्वसनीय होगा उतना ही यह उँचाईयों को छूएगा । विश्वास जगाकर ही ऐसा वातावरण बन सकता है जिससे इलाज संभव हो और आराम भी मिले ।

इससे पृथक होकर विपरीत सोचा जाए तो मुस्कुराहट प्रेम भरा विश्वास एक जादू जैसा प्रभाव डालता है और चमत्कार भी संभव है । कुछ कैसा जादू Crown Doctor अनुसंधान हस्पताल में बच्चों और विशेषकर 13 से 19 साल के बच्चों पर किया गया और प्रसन्नता के वातावरण से बहुत ही लाभ हुआ ।

11.5.6 Nocebo Effect

Placebo effect से सकारात्मक प्रभाव होते हैं जैसे बीमारी का इलाज O Douts दवाई का प्रभाव और प्रसन्नता का अनुभव ऐसे Nocebo effect से नकारात्मक नतीजे आते हैं । जैसे कि किसी कैंसर के मरीज को किमोथरापी कराई जाती है तो उसे उल्टी होती है और कोई मरीज ऐसा सोचता है कि जैसे उसने जहरीले पौधेको छू लिया है । Nocebo effect का उदाहरण है कि एक व्यक्ति को शम्शान में किसी

झोलाछाप तांत्रिक डॉक्टर ने बताया कि वह जल्दी मरने वाला है । उसने यह सुना तो बेचारा बीमार हो गया और इतना कमज़ोर हो गया कि मरणासन अवस्था में चला गया । जब वह हस्पताल में गया तो ज्ञात हुआ कि उसे कोई बीमारी नहीं थी । तब उसकी पत्नी ने हस्पताल के डॉक्टर को उस तांत्रिक डॉक्टर के विषय में बताया जिससे उसे समझदार डॉक्टर ने उस तांत्रिक डॉक्टर को धमकाया और उससे सब कुछ उगलवाया और उस मरीज को एक छिपकली दिखाई और फिर वैसे ही समझाया कि उसने ऐसा ठीका लगाया है जिससे वह ठीक हो जाएगा । जिससे अगले दिन वह उठा और उसने भूख भी अनुभव की, वह स्वस्थ और फुर्तीला लग रहा था और बिल्कुल स्वस्थ हो गया तो यह एक मनोवैज्ञानिक उपाय था , इसे ही **Nocebo effect** कहते हैं ।

जब तनाव से अल्सर जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है वह लक्षण मनोवैज्ञानिक कारण ही हैं जिन्हें **Psychosomosis** कहते हैं । यह कभी-2 ऐसी अवस्था में होता है जब मन की स्थिति स्थिर नहीं होती । यह सोचना अधिक उचित है कि योग विद्या कैंसर पर भी काबू पा लेती है और **Psychosomatic illness** और शारीरिक और आत्मिक इलाज भी संभव है ।

11.5.7 इसके प्रभाव, सुझाव और आशाएँ

Placebo Effect एक सकारात्मक प्रभाव है जो बीमारी जो चिकित्सा के क्षेत्र में या स्वास्थ्य से संबंधित है और इसका परिणाम सुझाव और आशाओं पर ही आधारित है । कभी- कभी इसका कारण और प्रभाव सरलता से दृष्टिगोचर हो जाता है । कभी- कभी जब हम किसी मनुष्य से यह कहते हैं कि कोई सुगंध वाला सैंट अथवा ड्योडरेंट यदि वे लगाएँ तो वे औरतों को आकर्षित कर सकते हैं तो देखा जाता है कि अधिक से अधिक व्यक्ति उस ड्योडरेंट को प्रयोग में लाएंगे । यही बात **Placebo effect** की है जो लोग इस पर परम विश्वास करते हैं तभी उसका प्रभाव पड़ता है ।

11.5.8 स्वास्थ्य पर निराशावादी विचारों का दुष्परिणाम

यदि आप इस बात से दुःखी हैं कि वह दवाई जो आपको दी जा रही है उसका दुष्परिणाम हो सका है, इस विचार को आप त्याग दें, क्योंकि वैज्ञानिकों ने इस पर गहन अध्ययन किया है और यह निष्कर्ष निकाला है कि बोतलों में जो गोलियाँ हैं उनसे आपने अगर यह अनुभव कर लिया कि उनका दुष्परिणाम है तो नतीजा नकारात्मक होता है। कुछ मरीज तो शल्य क्रिया से इतना घबराते हैं कि जैसे वे आपरेशन के मेज पर ही मर जाएंगे। स्वस्थ्य होने के लिए आशावादी सोच का होना बहुत आवश्यक है। जैसे निराशावादी दृष्टिकोण भी स्वस्थ्य नहीं होने देता इसी प्रकार आशावादी सोच स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। यह विचार आपकी सोच के अत्यंत दूर होना चाहिए कि आप बीमार हैं।

Placebo effect और Nocebo effect से कुछ नकारात्मक प्रभाव भी होते हैं। जैसे मरीजों को कुछ ऐसी गोलियां दी गईं जो दवाईयाँ थीं ही नहीं। मरीजों ने उनके दुष्परिणामों के बारे में सोचा तो उनके रक्त चाप में अंतर आया, उन्हें अत्यधिक कमजोरी का अनुभव हुआ। कुछ मरीजों को उल्टी जैसी स्थिति हुई। ऐसा माना गया कि किमोथारपी जो कैंसर में की जाती है उसमें मरीजों को दवाईयों के दुष्परिणामों के विषय में नहीं बताना चाहिए। इससे वे घबरा जाते हैं और निराशावादी हो जाते हैं।

किसी भी बीमारी पर सलाह लेने से भी बीमारी पर विजय प्राप्त की जा सकती है। एक उदाहरण में एक हाई स्कूल की अध्यापिका को ऐसा लगा कि स्कूल में परोसे जाने वाला भोजन में से पेट्रोल जैसी गंध आ रही है। उसे सर में दर्द हुआ, मतली जैसा होना, दम का घुटना और आंखों के आगे अंधेरा छाने जैसा अनुभव हुआ और ठीक अगले सप्ताह तक 100 से अधिक स्टाफ मैम्बर व बच्चों को अस्पताल में भर्ती करवाया गया। अफवाह का प्रभाव अति भयानक है, बुरी खबरें बुरा प्रभाव शरीर पर भी डालती हैं। यदि हम लोगों को इस बात का यकीन दिलाते हैं कि वे मृत्यु को

प्राप्त करने वाले हैं तो वे गहरी निराशाजनक स्थिती में चले जाते हैं और वास्तव में ऐसा हो भी जाता है। हम इस बात से असहज हो जाते हैं और यह एक अजूबा नहीं हैं कि हमारे शब्द और व्यवहारों से biomolecular model में बदलाव आते हैं जिससे मृत्यु का खतरा बनता है।

नकारात्मक सोच मनोवैज्ञानिक रोगी बना देती है जिसे **Neurotransmitters** बीमारी कहते हैं। यह दिल को शरीर की क्षमता को, मस्तिष्क को, पाचन शक्ति को और मनुष्य के जीवन के लिए खतरनाक साबित हो सकती है।

11.5.9 प्रतिदिन का तनाव और दर्द

निराशावादी सोच में दर्द के लक्षण भी पाए जाते हैं। अनुसंधानकारियों ऐसा अध्ययन किया कि जो मरीज लम्बी बीमारी की अवधि में निराशावादी रहे हो उन्हें अत्यधिक पीड़ा होती है। वे सदा दुःखी और निराश रहते हैं और उनमें जीने की इच्छा नहीं होती। इनमें Cognitive therapy, mindful therapy और Physical activity जैसे उपाय हैं जिनसे दर्द कम किया जा सकता है। ये शरीर को स्वस्थ्य रखने में मन का प्रसन्न होना कितना आवश्यक है उसी को दर्शाते हैं।

यदि आप सर्दी के मौसम में ठंड और फ्लू जैसी बीमारी से बचना चाहते हैं सबसे उत्तम कार्य है कि अपने अंदर में आशावादी विचार लाएँ और अच्छा अनुभव करना सीखें। यह सिद्धांत 'अच्छा अनुभव करो' पर ही आधारित है।

गहन अध्ययन यही कहता है कि अत्यधिक दुःख और तनाव बीमारियों से लड़ने की क्षमता को बहुत प्रभावित करता है। आशावादी उपायों से सोचना, निराशावादी या दुःखी विचारों को दूर रखना, उन लोगों से मिलना या उन स्थानों पर जाना जहाँ प्रसन्नता मिलती है तभी शरीर और मन प्राकृतिक रूप से प्रसन्न रह सकता है।

11.5.10 तनाव और जीवन

प्रसन्नता अनुभव करना और तनाव से मुक्ति ही महत्वपूर्ण तथ्य है जो लंबी और स्वास्थ्यवर्धक जीवन के लिए उपयोगी है। देखा जाता है कि जिन स्त्रियों के पति या जिन पतियों की पत्नी की मृत्यु हो जाती है तो वे शीघ्र ही मर जाते हैं 'इन्हें दिल का दौरा, कैंसर तक हो जाता है। वे कई बार दुर्घटना के शिकार भी हो जाते हैं। कभी आत्म हत्या कर लेते हैं और छोटी-2 बातों पर हिंसक हो जाते हैं। यह विश्लेषण किया गया है कि भावनात्मक तनाव और निराशावाद से कैंसर और हृदय रोग होता है और मनुष्य अजीब व्यवहार करता है, खोया-2 रहता है, धुम्रपान करता है, शराब पीता है या लड़ता झगड़ता व गाली गलौच करता है।

जब तनाव हो या दुःख हो अपने मित्रों से बात करें, सामाजिक बने, अकेलेपन से मुक्ति पाएं, इंटरनेट पर दोस्त बनाएँ। किसी मनोवैज्ञानिक, अच्छे डॉक्टर या सलाहकार के पास जाएँ और यदि नौकरी, रिश्ते या धन की कमी से कोई परेशानी है तो उसे सुधारने की चेष्टा करने के लिए अध्ययन करके अपने आप को योग्य बनाएँ। पराजित न बनें, इच्छा शक्ति बढ़ाकर, सफलता पाएँ, व्यायाम करें, संतुलित भोजन करें, अपनी दिनचर्या और जीवन जीने के उपाय में बदलाव लाएँ। खेल-कूद में हिस्सा ले, हरबल चाय पीएँ, साफ-सुथरे वातावरण में रहें। धुम्रपान, शराब और क्रोध करने का स्वभाव त्यागें जिससे मन और शरीर दोनों स्वस्थ्य रहेंगे।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. Placebo एक आन्तरिक पदार्थ है जोया नमक के रूप में उपयाग में लाई जाती है, जिसे अठारहवीं सदी के मध्य से जाना जाता है

2. जैसे Placebo effect से सकारात्मक प्रभाव होते हैं ऐसेसे नकारात्मक नतीजे आते हैं ।
3. अत्यधिक तनाव और लम्बे समय तक रहने वाला दुःखकणों की गिनती कम कर देता है जो रोगों से लड़ने की क्षमता को कम कर देता है

11.6 शब्दावली

अनुसंधानकर्ता	—	खोज करने वाला
असाध्य	—	लाइलाज
अस्तित्व	—	वजूद
मरणासन्न	—	मृत्यु के करीब
परीक्षणकर्ता	—	जांचने/परखने वाला
प्लैसिबो	—	नकली दवा जिनमें कोई औषधीय गुण न हो
बहुविकृत व्यक्तित्व	—	एक ही इंसान कई व्यक्तित्व वाला
पाखंड	—	ढोंग

11.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. शरीर के उपर मन का प्रभाव किस प्रकार से पड़ सकता है उदाहरण के साथ स्पष्ट कीजिये ।
2. बहुविकृति व्यक्तित्व से आप क्या समझते हैं? व्याख्या कीजिये ।
3. प्लैसिबो प्रभाव क्या है, किन प्रकार के रोगों में प्लैसिबो उपयोगी हो सकते हैं?

11.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:

1. प्लैसिबो
2. तनाव

अभ्यास प्रश्नः 2

1. बहुविकृत 2. Samatoform

अभ्यास प्रश्नः 3

1. चीनी 2. Nocebo effect 3. सफेद रक्त

11. 9 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (पयूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

इकाई – 12

मन की शक्ति का उपयोग

इकाई की रूपरेखा

12.0 उद्देश्य

12.1 प्रस्तावना

12.2 परिचय

12.3 मन की शक्ति

12.4 एक नयी बुद्धि नये मन के साथ

12.4.1 मन की आन्तरिक स्थिति

12.5 समक्रमिकता (Synchronicity)

12.5.1 विजुएलाइजेशन की मानसिक अवस्था

12.5.2 पूर्वाभास (Precognition)

12.5.3 बीटा वेब्स से संबंधित तरंगें

12.5.4 विश्व को अलग नजरों से देखना

12.6 सुप्त अवस्था का आरंभ

12.6.1 सुप्त अवस्थाओं का गठबंधन

12.6.2 आशावादी विचारों से तनावों को दूर करना

12.7 शब्दावली

12.8 निबंधात्मक प्रश्न

12.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

12.10 सन्दर्भ ग्रंथ

12.0 उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर पाएँगे।

- अन्तर्मन की शक्ति क्या है ये समझ पायेंगे।
- विजुएलाइजेशन का महत्व जान पायेंगे।
- ब्रेन वेभ्स और मन की भिन्न स्थितियों के बारे में जान पायेंगे।
- सुप्त अवस्था के दौरान मन के कार्य को समझ पायेंगे।

12.1 प्रस्तावना

प्रसन्नता पूर्वक और उपयोगी जीवन क्या है? क्या बहुत सा धन चाहिए? बहुत सा स्वास्थ्य चाहिए। क्या सब कुछ चाहिए और क्यों नहीं? अवचेतन मन की शक्ति से यह सब प्राप्त किया जा सकता है। हम सब सफलता की परिभाषा अपने उपाय से करते हैं। कुछ लोगों के लिए धन प्राप्त करना सफलता है। कुछ लोगों को कुछ खेल प्रतियोगिताओं में सम्मान मिलता है और वे छुट्टी या अवकाश पाते हैं तो सोचते हैं कि वे सफल हो गए। कुछ लोग परिवार में बढ़ोतरी से या किसी अच्छा कार्य करने से या सारे संसार में भ्रमण करके या कलाकर बनकर सफलता अर्जित करते हैं।

प्रत्येक वयक्ति स्वयं ही यह निर्णय लेता है कि सफलता क्या है और कैसे उसे प्राप्त करना है। हमारा सफलता पाने का कोई लक्ष्य हो परन्तु प्राप्त वह तभी होती है जब मन शक्तिशाली होता है।

12.2 परिचय

हमारा शरीर वास्तव में उर्जा की तरंगों से संचालित होती है। हमारे विचार भी शक्ति हैं। यह एक ऐसा तथ्य है जो हमारे शरीर की संरचना द्वारा प्रकट होता है। हमारी विचार शक्ति का हमारे शरीर पर प्रबल प्रभाव है। इसके लिए हमारे ज्ञान का होना अति आवश्यक है। जब हम जाग्रत अवस्था में होते हैं तो हम सोचने की क्रिया पर ध्यान नहीं देते। हमारा मन हर समय चलता रहता है। कब वह डरता है कब कुछ छिपाता है, कब अपने आप से बात करता है और अपने आप में ही सिमट जाता है। जब हम खाते हैं, काम करते हैं, बात करते हैं, चिन्ता करते हैं, आशा करते हैं, कोई योजना बनाते हैं, खरीदारी करते हैं या खेलते हैं, इसमें हम इतना ध्यान नहीं देते। यह हमारे लिए बहुत ही अभाग्यशाली है। कि हम उस तथ्य को नहीं पहचान पा रहे जो हमारे लिए बहुत आवश्यक है और बहुत शक्तिवर्द्धक है।

12.3 मन की शक्ति

मन की शक्ति हमारे विचारों को एक मनचाहा पड़ाव देती है। हमें वहीं प्राप्त होता है जो हम प्राप्त करना चाहते हैं। यदि सफलता चाहेंगे तो सफलता मिलेगी। यदि हम निराशावादी हैं तो सदा यही सोचते हैं कि हम कुछ नहीं पा सकते तो वही होगा। मन की शक्ति ऐसे कानून है जिसके अनुसार हमारे विचार पनपते हैं। हमारे विचार ही हमारी शक्तियों को एक आरंभिक और उत्साहवर्द्धक रूप प्रदान करते हैं। उन्हें उपयोग में लाना और उन्हें आन्तरिक रूप से जगाना और एक नया जीवन पाना जिसमें शक्ति और अवसर हैं यही उचित तत्व है।

12.4 एक नई बुद्धि नये मन के साथ

यदि आप अपने जीवन में कुछ परिवर्तन चाहते हो तो प्रथम उसके कारणों का जानना आवश्यक है और कारण बुद्धी के प्रयोग करके ही ज्ञात होते हैं। हम कभी-2 आशावादी होते हैं और कभी निराशावादी परन्तु दोनों विचार एक ही समय में नहीं आते। कभी एक हावी होता है तो कभी दूसरा। मन तो सदा चंचल होता है इसलिए प्रत्येक व्यक्ति की यह जिम्मेदारी होती है कि वह इस बात को पक्का करके और आशावादी विचारों को मन में पनपने दें और उन्हीं से प्रभावित हों।

बाह्य प्रवृत्ति तभी बदलती है जब आन्तरिक स्थिति में भी बदलाव आता है। कुछ लोग इस बात पर ध्यान नहीं देते। वे बाहरी व्यक्तित्व को ही महत्ता देते हैं परन्तु जब तक हमारे विचार और विश्वास दृढ़ नहीं हैं हमारी बाह्य स्थिति में सुधार संभव नहीं है। इस सत्य से सफलता पूर्वक जीवन एक दर्पण के समान साफ सुथरा है। हमें अपने आन्तरिक मन से सफलता, प्रसन्नता, स्वास्थ्य,



प्रगति के बारे में सोचना है और निराशावादी विचार जैसे डर और चिन्ता को मन से निकाल देना है। अपने मन में सदा ऐसे विचार लाएं जो आपके लिए बहुत ही उत्तम हैं तब वही होगा जो आप चाहेंगे।

जल जिस बर्तन में रखा जाता है उसका आकार भी वही हो जाता है। हमारा मन भी वैसा ही बन जाता है जो हम सोचते हैं। यही हमारा भाग्य है, यह तभी संभव है यदि अपना भाग्य अपने नए विचारों से बनाएँ।

12.4.1 मन की आन्तरिक स्थिति

हमारे मन की एक आन्तरिक स्थिति है जो हमारी आत्मा से संबंधित है । जो विचार हमारे आन्तरिक यानि अवचेतन मन में निवास करते हैं वे उन परिस्थितियों और हालातों से संबंधित होते हैं जैसे स्थिति हमारे मन में पनप रही है । अवेचन और चेतन अवस्था की स्थितियाँ एक दूसरे से जुड़ जाती हैं तब वास्तविक रूप प्रकट होता है नहीं तो वह अदृश्य ही रहती है । हम एक प्रयोग करें तो पाएंगे कि यदि हम मिट्टी में कोई बीज डालते हैं तो पौधा बन जाता है । इसी तरह से जैसे विचार हम अपने मन में डालते हैं वे एक प्रकार के बीज हैं । पौधा तो तभी बनेगा जब उन विचारों का हम पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा । जैसे बोएंगे, वैसा ही काटेंगे । यही जीवन का सिद्धांत है ।

विचार शुद्ध हैं तो जीवन सफल होगा ही इसलिए अच्छे विचार ही सफलता की कुंजी है । चेतन मन एक माली के प्रकार है और यह आपका उत्तरदायित्व है कि यह क्रिया किस प्रकार की है और समझदारी से यह चुनाव करना है कि अन्तर के बाग तक कैसे पहुंचा जा सकता है । बदकिस्मती से हमसे कभी भी इस ढंग से किसी ने नहीं बताया कि माली क्या कार्य करता है । यदि अच्छे और बुरे बीज रोप दिए जाएंगे तो वैसी ही होंगे जैसे अवचेतन मन के विचार होते हैं ।

अवचेतन मन में अच्छे या बुरे का अंतर जानने की शक्ति नहीं होती । वह सफलता, किसी वस्तु की अधिकता और स्वास्थ्य जो अच्छे लक्षण हैं परन्तु बुरे लक्षण जैसे असफलता, बुरा स्वास्थ्य और भाग्यहीनता । ये वही बीज हैं जो एक माली बाग में बोता है । हमारा जीवन भी ऐसा ही है । अवचेतन मन में अच्छा या बुरा जानने की शक्ति नहीं होती परन्तु चेतन मन अच्छा या बुरा जानने का ज्ञान रखता है ।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. यदि हम हैं तो सदा यही सोचते हैं कि हम कुछ नहीं पा सकते तो वही होगा।
 2. बाह्य प्रवृत्ति तभी बदलती है जबस्थिति में बदलाव आता है।
-

12.5 समक्रमिकता (Synchronicity)

यदि हम इस तत्व की वास्तविकता को अच्छी प्रकार से समझ लें कि जो हम चाहते हैं, जानते हैं और इच्छित हैं वह प्रतिदिन हो जाता है और हमारे विचार हमारी सोच के अनुसार हो जाते हैं तब जो शक्तिशाली और आन्तरिक तत्व जो चेतन मस्तिष्क में पाए जाते हैं हमारे लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक होंगे।

समक्रमिकता (Synchronicity): यह किसी प्रयास के बिना एक इत्तफाक या अचानक होने वाली घटना है जो भाग्यवश नहीं है। यह एक प्राकृतिक क्रिया है जो मन के विचारों से संबंधित है इसलिए यह चेतन और अवचेतन मन की ही अवस्थाएं हैं।

आधुनिक तकनीक शास्त्र में भी यह विदित है कि संसार में एक विविध, अलग प्रकार का एक ऐसा जाल है जिसमें अद्भुत योग्यता है। यह केवल संसार में ही नहीं हैं परन्तु निरन्तर परिवर्तनशील है परन्तु विश्व में प्रत्येक वस्तु पर प्रत्येक वस्तु का प्रभाव पड़ता है। विश्व में सब कुछ विद्यमान है छोटे स्तर पर भी और बड़े स्तर पर भी। संसार एक समुद्र के प्रकार है जिसकी प्रत्येक वस्तु और प्रत्येक क्षण और घटना में उर्जा अर्थात् शक्ति है। वैज्ञानिक और ज्ञानियों ने ये कहा है कि हजारों वर्षों से हम एक बहुत बड़े व्यक्तित्व के स्वामी हैं जिसे Giant कहना उचित होगा। हम जानते हैं कि प्रत्येक वस्तु उर्जा से ही बनी है। जिस कुर्सी पर हम बैठे हैं उसमें भी शक्ति है। कमरे की दीवारें कम्प्यूटर और जो घटनाएं घटती हैं सब में उर्जा की तरंगे होती है।

हमारे विचारों में भी उर्जा उठती है। एक संसार में जैसे वस्तुओं का संचरण होता है इसी प्रकार से हमारे विचारों का संगठन होता है। यदि हम इस तथ्य को पहचान लें तभी हमें लाभ होता है। विचार— शक्ति ही मनुष्य की क्षमता है।

हम बहुत भाग्यशाली हैं कि शारीरिक और मानसिक वास्तविकता से अब हम अवगत हो गए हैं। पिछले कुछ वर्षों में यह क्रिया अविश्वसनीय थी अब हम इस क्रिया से आन्तरिक विश्लेषण करने में सक्षम हैं कि उर्जा कैसे बनती है। हमारे विचारों में शक्ति है हमारी आंखों के आगे जो धुंधले चित्र आते हैं, हमारी आशावादी सोच, हमारा किसी वस्तु के बारे में दृष्टिकोण, हमारे विश्वास, डर और इच्छाओं की तरंगे यही वास्तविकता है। यदि हम सोचते हैं और विचार करते हैं कि हमारे आन्तरिक मन की अथवा हमारे चेतन और अवचेतन मन की विचारशक्ति और शक्ति कैसे उत्पन्न होती है तभी हमें ज्ञान प्राप्त होता है।

12.5.1 विजुएलाइजेशन की मानसिक अवस्था

जब किसी भी घटना को या किसी वस्तु पर हम अपना पूरा ध्यान केंद्रित करते हैं तो बहुत आकर्षित होते हैं। इसका कारण बहुत सरल है। हमें इसकी जानकारी न हो तब भी एक विशाल सागर जैसा सोचते हैं। हमारे



विचार ही हैं जिन्हें हम अपने जीवन में ग्रहण करके फिर प्रकट करते हैं। ये विचार हमारी शक्तियां हैं और बहुत ही शक्ति से भरपूर है। इनसे हम जीवन को स्वच्छ और सही मकसद से संयोजित कर सकते हैं। यह हम Visualization के द्वारा कर सकते हैं। अर्थात् किसी भी वस्तु को या घटना को कल्पना की गहराई में देखना और अपनी विचार शक्ति से विश्लेषण करना है। तो इस वास्तविकता को हम अपने जीवन में

कैसे अपना सकते हैं ? इसका उत्तर भी बहुत सरल है । हमें इस बात का ध्यान रखना है कि हम क्या चाहते हैं । हमारे मन की शक्तियां हमारी सहायता करती हैं । हमारी मानसिक शक्तियां हमारे ज्ञान और हमारे विचारों को एक ऐसी तकनीक देती हैं जिससे हम किसी भी वस्तु को अच्छी प्रकार से समझ लेते हैं जो Visualization ही तो है ।

Visualization एक मन को ढंग से संचालित करने की प्रक्रिया है । जब हम कुछ पाना चाहते हैं या करना चाहते हैं तो धुंधली सी आकृतियां हमारे मन में आती हैं । हम इस क्रिया को बार-बार दोहराते हैं । यह सर्वविदित है कि इस प्रक्रिया को पांच मिनट के लिए प्रतिदिन करना चाहिए । पांच मिनट के अभ्यास से हमारे अवचेतन मन में ऐसे विचार आएंगे जैसे हमने सफलता पा ली है, हमारा लक्ष्य पूरा हो गया है और यदि हमें कोई बीमारी है तो उस पर भी विजय पा ली है । सबसे अधिक याद रखने का यह विषय है कि जैसा हम सोचते हैं, वैसा हम प्राप्त भी कर लेते हैं । चाहे अपने मन को एक लुभावना सपना देते हैं कि जो हम चाहते हैं वह हमने प्राप्त कर लिया है । यह एक विश्वास है कि यदि हम अवचेतन मन में किसी भी वस्तु की प्रबल इच्छा रखते हैं तो वह पूरी भी हो जाती है इस तकनीक से हम जीते भी हैं और अनुभव भी करते हैं । यह एक मन को झुठलाने की प्रक्रिया है परन्तु यदि एक विश्वास के साथ ही जीना है पर अवश्य अपना लक्ष्य पा लेंगे । यह एक आशावादी यथार्थ है । अवचेतन मन और चेतन मन अलग-अलग है । अवचेतन मन में व्यक्ति सिर्फ एक विचार लाता है और धुंधली प्राकृतियों को देखता है और उन विचारों को और अपनी इच्छाओं का प्राप्त करने का सोचता है परन्तु चेतन मन में तो वे आशाएँ पूर्ण हो भी जाती हैं । वास्तविकता में वे एक धुंधली परछाइयाँ हैं जो अवचेतन मन में रहती हैं दूसरे शब्दों में एक आशाएँ हैं जिनकी पूर्ति हम चाहते हैं ।

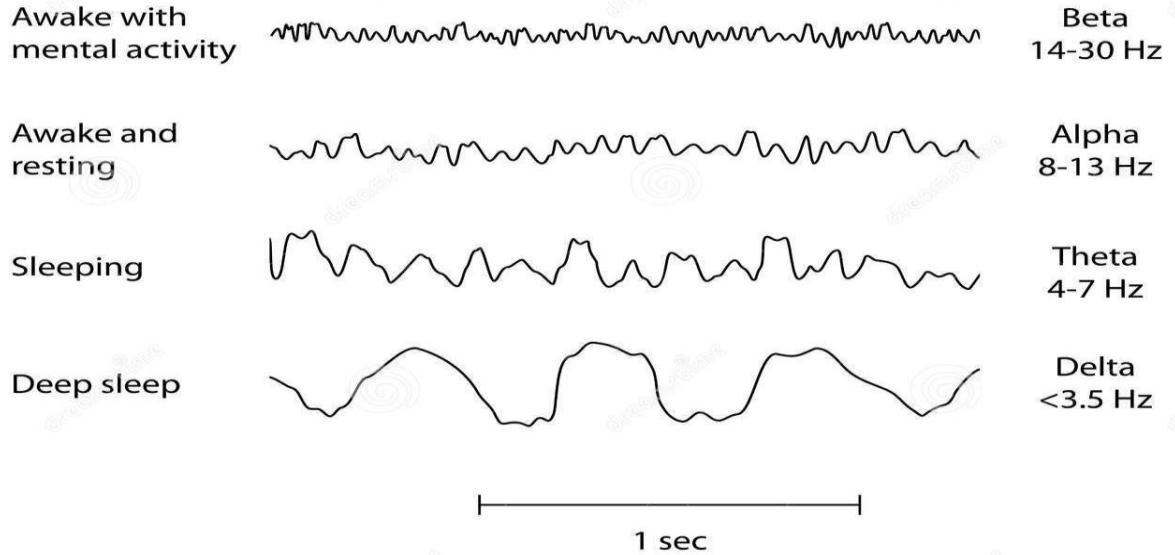
क्या ऐसा हो सकता है Arnold Schwazenegger ने यह पूछा और फिर बताया भी यह सब मन में है । आन्नोल्ड को Mr. Universe title का खिताब मिला । वे सफल पूंजीपति संपत्ति विक्रेता, एक फिल्मी सितारा और कैलिफोर्निया के महाअध्यक्ष हैं । उन्होंने अपने पर इसका अनुसंधान किया कि उनका मन ही एक ऐसी चाबी थी जिससे जो उन्होंने चाहा वही पाया इसलिए मन की शक्ति का प्रबल होना अति आवश्यक है । आरनोल्ड ने कहा कि जब उन्हें Mr. Universe का खिताब मिला तो वे उस टूर्नामेंट Tournament में ऐसे चलते थे जैसे वे उसके स्वामी थे । उनको अवचेतन मन में ऐसा अनुभव होता था जैसे उन्होंने उसे प्राप्त कर लिया है । अपनी ख्याली दुनिया में तो उन्होंने उसे जीत लिया था और जब वे फिल्मों में जाते थे तब भी केवल ख्याली तकनीक अर्थात् visualization करते थे और अंत में वह एक सफल अभिनेता भी बने और उन्होंने बहुत धन कमाया ।



जो आरनोल्ड ने किया यह एक जादू नहीं है परन्तु यह एक रात में या एक दिन में संभव नहीं है परन्तु अवचेतन मन में यदि आशावादी विचार हैं तो उनकी पूर्ति संभव है ।

आल्फा मन स्थिति और विजुवलाइज़ेशन

Normal Adult Brain Waves



Alfa waves बहुत तीव्र होती है और एक प्रकार के लहरें हैं जो बहुत तीव्र होती है ECG record कहते हैं। कि ये लहरें जब आती हैं जब व्यक्ति जागते हुए अति आराम की अवस्था में होता है उसकी आंखे बंद होती है और अपने शरीर को तनाव मुक्त अनुभव करता है तब उसमें शक्ति का भंडार होता है और उसे कुछ भी करना आसान हो जाता है और उसकी स्मृति अच्छी प्रकार से संचालित होती है।

आल्फा मन स्थिति वह मानसिक अवस्था है जब मनुष्य अपने शरीर को बिल्कुल आराम की स्थिति में ले आता है। उसकी मस्तिष्क की तरंगों को भी 14 cycle एक सेकंड में ले आता है। यह एक ऐसी योगिक क्रिया है जो मस्तिष्क और शरीर को ढीला करके की जाती है। जब मन और शरीर एकाग्र होता है, शरीर व मन तनावमुक्त होता है, न्यूरोसाइंटिस्ट ने यह अनुसंधान किया है कि मस्तिष्क में कोशिका जिन्हे Neurons कहते हैं इनमें विद्युत संचालित होती है। इन तरंगों को Electro Encephalogram

(EEG) नापती है। इसके द्वारा यह जांचा गया कि Neurons में एक तरंगे होती है जिसे Beta कहते हैं जो 14 से 21 साइकल से चलती है Alpha 7 से 14 और Theta 4 से 7 और Delta 0.5 से 4 की रफतार से संचालित होती है। इन मस्तिष्क की तरंगों का अपना ही उपयोग है।

जिन व्यक्तियों को इस Alfa waves के फायदे का ज्ञान होता है वे उन चीजों को कर सकते हैं या देख सकते हैं जो करने में दूसरे सक्षम नहीं हैं। वे ये जान लेते हैं कि क्या घटने वाला है वे उस दूरगामी स्थान को भी देख लेते हैं, जहां वे कभी गए ही नहीं। वे मन की शक्ति से दूसरे व्यक्ति का मन भी सहज पढ़ लेते हैं और यद्यपि जरूरी नहीं वे कभी उस व्यक्ति से पहले मिले भी है या नहीं। वे कोई संत महात्मा या वे पुरुष नहीं हैं। वे साधारण व्यक्ति जैसे दफ्तर में काम करने वाले, घर का काम करने वाली स्त्रियां, कलर्क, कम्प्यूटर पर काम करने वाले, डॉक्टर, वकील इंजीनियर, नर्स अथवा व्यवसायी हो सकते हैं। उनमें यही आल्फा शक्ति है कि वे एकाग्रचित होकर एक समय पर एक काम करते हैं और अपने मस्तिष्क को 14 साइकल सैकड़ पर ले आते हैं जिससे उन्हें यह शक्ति प्राप्त होती है।

इसी मानसिक दशा में हम अपनें अवचेतन मन की रीप्रोग्रामिंग कर सकतें हैं। इसी अवस्था के दौरान हमारे चेतन अचेतन मन के बीच की दीवार खत्म प्रायः हो जाती है। इस समय आप नये आस्था का विकास कर सकतें हैं। कोई भी पुरानी मानसिक अवधारणा जो आपकी व्यक्तित्व विकास में किसी जंजीर की तरह बाधक है, सहज मुक्त हो सकते हैं। कोई भी गलत आदत से सहज छुटकारा मिल सकता है। अवचेतन मन की भाषा तस्वीरें हैं, प्रेमपूर्वक सहजता के साथ कल्पना में अपनें विजुवलाइज ऐसे करें जैसे कि अभी ही वो घटना घटित हो रही हो। जो भी पाना चाहते हैं, जैसा होना देना चाहते हैं, उसे अभी में होता देखें। बस ध्यान रहे जो भी आपकी चाहना है किसी के अहित के कीमत पर ना हो, यह इस ब्रह्मांड के नियम के विरुद्ध है। ब्रह्मांड का नियम

है देना, ना की छीनना। आपको बस इतना ही करना है अपनें चाहना को ब्रह्मांड के नियम के तालमेल के साथ बिठाना है। इसके पश्चात इस आशा और विश्वास के साथ मन को स्थित कर लेना है कि वो चीज जिसकी आपने कल्पना की है वो पहले से ही आपके साथ मौजूद है।

आपके अवचेतन के पास अपनी खुद की समझ है, और यह आपके विचारों और छवियों के पैटर्न को ही स्वीकार करता है। जब आप किसी समस्या का जवाब तलाशते हैं, तो आपका अवचेतन प्रतिक्रिया करेगा। लेकिन यह पहले आपसे उम्मीद करेगा कि आप अपने चेतन मन में किसी सच्चे निर्णय या फैसले पर पहुँच जाएँ। आपको यह मानना होगा कि आपके अवचेतन मन के पास जवाब है। आगर आप कहते हैं, “मुझे नहीं मालूम कि कोई रास्ता है भी या नहीं मैं पूरी रह दुविधा और उलझन में हूँ मुझे जवाब क्यों नहीं मिलता?” तो आप आपनी चाहना को नकार रहे हैं। समय काटते सैनिक की तरह आप ऊर्जा का प्रयोग तो करते हैं, लेकिन आगे नहीं बढ़ते हैं।

अपने मन रूपी घोड़े को विराम दें। आराम से बैठें और ऑल्फामन स्थिति में जाएँ। शिथिल हो जाएँ। शांति से कहें: मेरा अवचेतन मन जवाब जानता है। यह इस समय भी प्रतिक्रिया कर रहा है। मैं धन्यवाद देता हूँ क्योंकि मैं जानता हूँ कि मेरे अवचेतन की असीमित बुद्धिमत्ता सारी बातें जानती है और मुझे इस वक्त आदर्श जवाब दे रही है। मेरा सच्चा विश्वास मेरे अवचेतन मन की बुद्धिमत्ता और ज्ञान को मुक्त कर रहा है। मुझे खुशी है कि ऐसा हो रहा है।

अगर आप चाहतें हैं कि आपका अवचेतन मन आपके लिए काम करे, तो इसका सहयोग पाने के लिए आपको इससे सही आग्रह करना होगा। यह आपके लिए हमेशा काम कर रहा है। यह इस समय भी आपके हृदय की धड़कन और साँस को नियंत्रित कर रहा है जब आपकी उँगल कट जाती है, तो यह उपचार का जटिल प्रक्रिया शुरू

कर देता है। इसकी सबसे मूलभूत प्रवृत्ति जीवन की ओर है। यह हमेशा आपकी देखभाल करता है और आपको सुरक्षित रखता है।

12.5.2 पूर्वाभास (Precognition)

उदाहरण के लिए यदि किसी व्यक्ति को पहले ही ज्ञात हो जाए कि भविष्य में क्या घटने वाला है और Alfa Level में वह यह करता है तो उसे Precognition या पूर्वाभासकहते हैं। वह भूतकाल में भी जा सकता है चाहे वह उस स्थान पर गया भी न हो। वह अनुमान लगा सकता है कि दूसरा व्यक्ति क्या सोच रहा है वह उन स्थान का अनुमान लगा सकता है जो बहुत दूर है जहां व कभी गया ही नहीं और वह उनके बारे में बिल्कुल सही जानकारी देगा। वह अपनी मन की शक्ति और गहन अवलोकन से अपना इलाज भी कर सकता है।

ऐसा कैसे संभव है। यह इसलिए है कि मस्तिष्क की तरंगे जब संयोजित हो जाती है तो उनमें ऐसी शक्तियां और ज्ञान आ जाता है जो अवचेतन मन में छिपा रहता है। तब Alfa level ही एक तकनीक है जिससे बिना सोचे ही व्यक्ति को लाभ होता है और व अद्भुत शक्तियों का स्वामी हो जाता है। इस अवस्था में होने वाली परिवर्तन में सांस की गति और हृदय की गति कम हो जाती है। शरीर का तापमान बढ़ सकता है। कुछ लोगों को परीना आता है। व्यक्ति के सामने आंखे बंद करने के पश्चात सबकुछ रंगीन दिखाई देता है। आंखे तीव्रता से हिलती है जैसे स्वन्द देखने की अवस्था में होता है। ऊर्जा का संचार होता है और हृदय में अच्छे विचार आते हैं। हमारे शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है, हम स्वस्थ्य रहते हैं, तनाव दूर होता है, मानसिक योग्यता बढ़ती है पर इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता है।

12.5.3 बीटा वेब्स से संबंधित तरंगे

Beta waves वो तरंगे हैं जिनमें हम जाग्रत अवस्था में होते हैं, हमारी मस्तिष्क की तरंगे, तिब्र गति से संचालित हो रही होती है। मनुष्य चेतन अवस्था में होता है, और इनकी तरंगों की फ्रिक्वेंसी 12 से 30 Hz की होती है। इन तरंगों से हमारी दिनचर्या में बहुत लाभ होता है। ये मस्तिष्क की तरंगें एकाग्रता से व्यवहार करना सिखाती है। उच्च स्तर पर तनाव को दूर करती है और यह झगड़े को हवा के समान भगा देती है और यही Beta waves के लाभ है। ये तरंगे मस्तिष्क में जो धुंधली विकृतियां हैं उन्हें दूर कर देती है। हमारा दिमाग बहुत ही स्फूर्ति से कार्य करता है। कुछ फायदे निम्नलिखित हैं—

समाजिकता— किसी से भी वार्तालाप करते समय Beta waves बहुत अच्छी प्रकार तरंगित होती है और मस्तिष्क का विकास होता है।

उत्तेजना— जब हमें किसी भी कार्य करने की उत्सुकता होती है तो मस्तिष्क की तरंगे अपने आप तीव्रता से वातावरण के अनुसार उत्तेजित हो जाती है और मन एकाग्रचित होकर उस कार्य को करता है। मानसिक उर्जा का बढ़ना अर्थात् बीटा वेब्स बढ़ने से थकावट दूर भगाती है, मनुष्य का आलस्य घटता है मस्तिष्क और शरीर की उर्जा बढ़ती है। मस्तिष्क से निद्रा की धुंध हट जाती है और मनुष्य पूरा दिन फुर्तीला अनुभव करता है।

जिन व्यक्तियों में Beta waves का संचालन होता है वे बहुत बुद्धिमान होते हैं। पढ़ने लिखने में, अथवा गणित की समस्याओं का समाधान शीघ्रता से कर लेते हैं और सबल मस्तिष्क के स्वामी होते हैं। इससे मस्तिष्क की तरंगे एकाग्रित हो जाती है, कार्यक्षमता बढ़ जाती है और योग्यताओं का भी विकास होता है। बीटा वेब्स से हमारी विचार शक्ति मानसिक विकास और हमें प्रत्येक कार्य में लाभ मिलता है और योग्यता भी

बढ़ती है। कम बेटा वेभ्स से निराशावाद आ जाता है और मनुष्य दुःखी हो जाता है इसलिए सदा आशावादी बने।

थीटा वेभ्स (Theta waves)

जब हम निद्रित या स्वप्न की अवस्था में होते हैं तो थीटा वेभ्स का प्रभाव होता है। ये कम गति की विद्युत तरंगों का प्रभाव है जो 3 से 7 सैकंड प्रति सैकंड का होता है। इस स्वप्न की अवस्था, निद्रित अवस्था या अवचेतन अवस्था में कई विचार आ सकते हैं, कुछ धुंधली आकृतियाँ या परछाईयाँ आती हैं और कुछ आशावादी और विचार भी मस्तिष्क में सुप्त अवस्था में भी आते हैं। यह हमारी शक्ति को घटा देते हैं और अधिक सोने से मनुष्य थकावट का अनुभव करता है।

कभी—कभी प्रातःकाल उठने के पश्चात भी व्यक्ति रात्रि में देखे हुए सपने में खोया हुआ प्रतीत होता है। कभी—कभी मनुष्य पलकें झपकाता है और रात की घटना को स्मरण करने का प्रयत्न करता है और सोचता है काश वह सत्य हो। वह आधी नींद की अवस्था में होता है परन्तु जब पूर्ण रूप से चेतन अवस्था में आता है उसे बाहर कुत्तों के भौंकने की आवाजें आती हैं, पड़ोसी की कार का चलना सुनाई देता है और सूर्य की रौशनी पर्दों से छन—छन कर अन्दर आती दिखती है, तब वह अनुभव करता है कि प्रातःकाल हो गया है और स्वयं को वास्तविकता की धरातल पर पाता है। सपने में उस व्यक्ति ने जो सुन्दर प्राकृतिक दृश्य देखे थे, अथवा कुछ बहुत अच्छा सोचा था वे सब प्रातःकाल होते ही लुप्त हो गये। थीटा अवस्था वह होती है जब मनुष्य आधी नींद में और आधी जाग्रत अवस्था में होता है।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1.यह किसी प्रयास के बिना एक इत्तफाक या अचानक होने वाली घटना है जो भाग्यवश नहीं है।
2. प्रत्येक वस्तुसे ही बनी है।
3.एक मन को ढंग से संचालित करने की प्रक्रिया है।
4. जिन व्यक्तियों मे.....का संचालन होता है वे बहुत बुद्धिमान होते हैं। पढ़ने लिखने में, अथवा गणित की समस्याओं का समाधान शीघ्रता से कर लेते हैं
5. जब हम निद्रित या स्वप्न की अवस्था में होते हैं तोवेभ्स का प्रभाव होता है।
6. नींद की दूसरी अवस्था REM जिसका मतलब.....हैं जिसमें मनुष्य अर्ध निद्रित अवस्था में होता है।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :—

1. ब्रह्मांड का नियम है देना, ना कि छीनना।
2. मानसिक ऊर्जा का बढ़ना अर्थात थीटा वेभ्स बढ़ने से थकावट दूर भगाती है।
3. कम बीटा वेभ्स से निराशावाद आ जाता है और मनुष्य दुःखी हो जाता है इसलिए सदा आशावादी बने।
4. यदि किसी व्यक्ति को पहले ही ज्ञात हो जाए कि भविष्य में क्या घटने वाली है और Alfa Level में वह यह करता है तो उसे Precognition या पूर्वाभास कहते हैं।

12.6 सुप्त अवस्था का आरंभ

प्रथम चरण में व्यक्ति सुप्त अवस्था में भी जागा है और सतर्क है। तब Beta waves का प्रभाव है जो छोटी है पर प्रभावशाली है। जब मस्तिष्क पूर्ण रूप से आरामदायक अवस्था में होता है। तब Alfa waves संचालित होती है। जब व्यक्ति पूर्ण रूप से सोया नहीं होता तो उसके अवचेतन मन में अनेक संचार व संवेदनाएं होती हैं जिन्हे



Hyprigogichalluciration कहते हैं जैसे ऐसा प्रतीत होता है मानो हमारा नाम किसी ने पुकारा है। इस समय में Mycloni jerks के दौरान नींद में मनुष्य को एकदम से झटका लगता है और वह गहरी नींद से उठ जाता है।

प्रथम चरण: यह नींद की हल्की अवस्था है, जो सोने और जागने की तीव्र प्रक्रिया है। इसमें Theta waves का प्रभाव होता है। इसमें मस्तिष्क जो की बहुत हल्की तरंगे हैं इसमें व्यक्ति पांच दस मिनट के लिए सोता है और जब उठता है तो उसे अनुभव भी नहीं होता कि वह सोया भी था। एक छोटी सी झपकी भर होती है।

दूसरी अवस्था: यह अवस्था 20 मिनट तक रहती है। इसमें मस्तिष्क में नींद की तरंगे तीव्र होती है। शरीर का तापमान भी गिरता है और दिल की धड़कन भी कम हो जाती है।

तीसरी अवस्था: गहरी और हल्की मस्तिष्क की तरंगे डेल्डा वेभ्स के माध्यम से आती है और यह हल्की नींद का गहरी नींद में परिवर्तन करने की एक प्रक्रिया है।

चौथी अवस्था: यह अवस्था डेल्टा स्लीप जैसी होती है । यह 30 मिनट तक रहती है । इसमें कुछ लोग बिस्तर गीला कर देते हैं और कुछ को नींद में चलने की बीमारी होती है ।

पांचवी अवस्था: इसे REM स्लीप कहते हैं कि इसमें आंखों का हिलना, सांस का तीव्र चलना और मस्तिष्क की क्रियाओं का तीव्र संचालन है इसे Paradoxical स्लीप कहते हैं क्योंकि इसमें मस्तिष्क और शरीर अधिक सक्रिय हो जाते हैं और तनावमुक्त मांसपेशियां भी हो जाती हैं । स्वप्न भी आते हैं जो कि मस्तिष्क और मांसपेशियों की सक्रियता से ही संबंध होता है ।

12.6.1 सुप्त अवस्थाओं का गठबंधन

नींद की अवस्थाएँ एक जैसी नहीं होती । ये एक सुर में नहीं बंधी होती । नींद पहली अवस्था में आरंभ होकर 2,3 और 4 में जाती है । चौथी अवस्था के पश्चात तीसरी और दूसरी अवस्था दुबारा भी आ जाती है । जब REM स्लीप समान हो जाती है तब दूसरी अवस्था आ जाती है । यह नींद का चक्र चार से पांच बार सारी रात में आता जाता रहता है । औसतन 90 बार REM अवस्था निर्दित अवस्था में आती है । कभी—कभी REM निद्रा कम समय के लिए होता है और कभी—2 एक घंटे के लिए चलता है ।

12.6.2 आशावादी विचारों से तनावों को दूर करना

आशावादी विचार वाले व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में नहीं घबराते । यदि उन्हें कोई नौकरी नहीं मिलती या कहीं और उन्हें सफलता मिलती है तो वह दूसरा उपाय ढूँढ कर समस्या का समाधान करते हैं । निराशावादी व्यक्ति स्वयं निर्णय लेने में सक्षम नहीं होते वे सदा दूसरे की सलाह और सहायता पर निर्भर रहते हैं और यही सोचते हैं कि वे सफलता प्राप्त कर ही नहीं सकते । आशावाद बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है । मन का शरीर पर बहुत प्रभाव है । रोग से लड़ने की क्षमता हमारे विचारों और

हमारी सोच से बहुत प्रभावित होती है। जब एक नकारात्मक सोच वाले व्यक्ति को संक्रामक बीमारी फूल हुई तो उसमें बीमारी से लड़ने की क्षमता कम थी इसलिए व जल्दी स्वस्थ्य नहीं हुआ। विद्यालय में पढ़ने वाले बच्चे जो आशावादी हैं, सफलता पाते हैं और निराशावादी सिर्फ असफलता का ग्रास बनते हैं।

आशावादी विचार तनाव और बीमारियों से रक्षा ही नहीं कर सकते बल्कि इससे व्यक्तित्व में भी सुधार होता है। आशावादी व्यक्तियों ने दिल की बीमारियों पर नियंत्रण पाया, वे अति दुःख से बाहर निकले, उन्होंने मृत्यू पर भी विजय प्राप्त की और लंबा जीवन पाया। स्वास्थ्य में सुधार और अच्छा जीवन स्तर जीने का उपाय आशावाद से प्राप्त किया जा सकता है यही अनुसंधान करने वालों का मत है।

हमारी योग्यता इसमें है कि हम समस्याओं का कैसे सामना करते हैं। दृढ़ इरादे के व्यक्तियों में ऐसी शक्ति होती है कि वे तनाव को दूर करने में सक्षम होते हैं और गहरा सदमा लगने पर अथवा कई बड़ी दुर्घटना के पश्चात भी स्वयं पर नियंत्रण पा लेते हैं। यह आश्चर्यजनक नहीं है कि आशावादी विचार समस्या सुधार में सहायक है। आशावादी व्यक्ति छाती ठोंक कर कहते हैं कि वे कभी भी पराजय स्वीकार नहीं करेंगे और अपनी शक्ति और आत्मविश्वास से प्रत्येक कार्य को करेंगे और किसी पर निर्भर नहीं रहेंगे।

अनुसंधानकर्ताओं ने कहा है कि यदि आतंकवादी का डर हो या कोई प्राकृतिक विपदा की आशंका तो आशावादी विचार एवं भावनाएँ ही इस दुःख पर विजय पा दिलाती हैं और आशा की किरण जगा देती है। इस आशावाद और समर्थ व्यवहार को उत्पन्न करना पड़ता है यदि विजय पानी है। भयानक हादसों के दौरान भी लोग छोटे समय के लिए या लंबे समय के लिए ऐसे सफलता के बीज बो सकते हैं जिन्हें जब काटेंगे तो तनाव दुःख दूर हो जाएगा और यह योग्यताएँ भविष्य का वरदान होंगी।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. jerks के दौरान नींद में मनुष्य को एकदम से झटका
लगता है और वह गहरी नींद से उठ जाता है।
 2. औसतन 90 बार REM अवस्था निवृत्त अवस्था में आती है।
-

12.7 शब्दावली

शिथिल	—	सुप्त
संयोजित	—	इकट्ठा करना
सुप्त	—	सोई / छिपी
विपदा	—	मुसीबत

12.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. अन्तर्मन की शक्ति क्या है वर्णन कीजिये।
2. अवचेतन मन से संवाद करने के लिये विजुवलाईजेसन का क्या महत्व है?
3. विभिन्न ब्रेन वेभ्स और मन की भिन्न स्थितियों के बारे में वर्णन कीजिये।
4. सुप्त अवस्था के दौरान मन कैसे कार्य कार्य करता है स्पष्ट कीजिये।

एकटीविटी:

परिवार के किसी भी सदस्य अथवा घर पर किसी छोटे बच्चे की नींद के दौरान विभिन्न निद्रा चक्रों को समझनें की कोशिश करें REM (Rapid Eye Moment) की अवधी नोट करें।

12.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. निराशावादी 2. आन्तरिक

अभ्यास प्रश्न: 2

- | | | |
|------------------|------------|--------------------|
| 1. Synchronicity | 2. उज्जीवन | 3. Visualization |
| 4. Beta waves | 5. थीटा | 6. Rapid eyemoment |
| 7. सही | 8. गलत | 9. सही |
| 10. सही | | |

अभ्यास प्रश्न: 3

1. Mycloni 2. 90

12.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (फ्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

इकाई – 13

सम्मोहन

इकाई की रूपरेखा

13.0 उद्देश्य

13.1 प्रस्तावना

13.2 परिचय

13.3 सम्मोहन का परिचय

13.4 जानवरों का सम्मोहन

13.4 पागलों का सम्मोहन

13.5 प्रत्याशा और सुझाव से सम्मोहन

13.5.1 धातुओं का उपयोग (Metaloscopy)

13.5.2 अनापेक्षित शोर और चमकदार रोशनी के द्वारा सम्मोहन

13.5.3 सहलाने और सम्मोहन के द्वारा उपचार

13.5.4 कृत्रिम निन्द्रावस्था, बेहोशी, संकट और चुम्बकत्व

13.5.5 Fixed Gazing

13.5.6 रोगी की आँखों में देखते हुए सम्मोहन

13.5.7 तीसरे पक्ष का उपयोग

13.5.8 कुछ दूरी से सम्मोहन वाली बेहोशी की अवस्था का निर्माण

13.5.9 सरल आज्ञा द्वारा सम्मोहन

13.5.10 दर्पण के द्वारा सम्मोहन की अवस्था का निर्माण

13.5.11 ध्यान और मौखिक सुझाव के द्वारा सम्मोहन

13.5.12 तालबद्ध / लयबद्ध Beating

13.5.13 Fractional Hypnosis का प्रयोग

13.5.14 जन सम्मोहन की वास्तविकता— नकली और ध्यान

13.5.15 Oriental Hypnosis

13.6 शब्दावली

13.7 निबंधात्मक प्रश्न

13.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

13.9 सन्दर्भ ग्रंथ

13.0 उद्देश्य

इस अध्याय में आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे:

- सम्मोहन के प्राकृतिक और आसान तरीकों को समझना
- सम्मोहन के विकास और मनोवैज्ञानिक के द्वारा इसके प्रयोग को समझना

- मन की सम्मोहक विषयक स्थिति को उत्पन्न करने वाले प्रायोगिक तरीके को जानना

13.1 प्रस्तावना

हम दृढ़ रूप से यह मान कर चलते हैं कि हमारे अंदर जो भावनाएं उत्पन्न होती हैं, वो जल्द ही विलुप्त हो जाती है लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं होता है। कोई भी अव्यक्त भावना हमारे अंतःकरण में घर कर जाती है और नकारात्मक प्रभाव के साथ—साथ हमारे पूरे शरीर को भी निरंतर क्षति पहुँचाती है। सर्वप्रथम इसे सचेत मन की सहायता से महसूस नहीं किया जा सकता है। जबकि यह दबी हुई भावना पूरे शरीर को लगातार एक गति से चलाने का कारण बनती है। हमारे शरीर की आन्तरिक क्रियाएँ प्रायः सामान्य से तेज, अधिक प्रबल गति से होती हैं। हमारी शारीरिक प्रक्रिया और आन्तरिक अंग शांत होने में काफी ज्यादा समय लेती है। इस प्रक्रिया में शरीर को बहुत ज्यादा उर्जा की जरूरत होती है। हम यह मानकर चलते हैं कि तनाव हमारे जीवन का एक हिस्सा है लेकिन ठीक इसके विपरीत हमारा शरीर किसी भी तनाव को झेलने के लिए नहीं होता है। यह कुछ समय के लिए इसे बर्दाश्त करता है। इसके विरुद्ध हमें सुरक्षा प्रदान करता है और तब तक इसकी स्थिति नहीं बिगड़ती है जब तक यह पूरी तरह थक नहीं जाता है। इस तरह से दबी हुई भावना हमारे शारीरिक अंगों और प्रणालियों को निरंतर कार्यरत रखती है, जिससे हमारी कोशिकाएँ, अंग और शारीरिक प्रणालियाँ कम दक्षतापूर्वक काम करना शुरू कर देती हैं। हमारा शरीर उचित मात्र में आंतरिक रसायनों को उत्पन्न करने में सक्षम नहीं हो पाता है। शरीर पर्याप्त रूप से आराम नहीं कर पाता है जिसके कारण यह अपने पुनः स्थिति में नहीं जा पाता है। यह शरीर के विभिन्न अंगों और प्रणालियों में शारीरिक असंतुलन का कारण बन जाता है। शरीर का आवश्यकता से अधिक बिना किसी आराम के कार्यरत रहना अंततः शारीरिक

क्षति का कारण बन जाता है। इसलिए ये अव्यक्त भावना अव्यक्त तनाव का कारण होती है जो कि बिमारी का कारण बन जाता है। न ही व्यक्ति को और न ही डॉक्टर को उस अव्यक्त तनाव का पता चल पाता है। अंततः तनाव के परिणामस्वरूप बिमारी और शारीरिक अव्यवस्था का सामना करना पड़ता है।

13.2 परिचय

वर्तमान में पश्चिम के लोग और पश्चिमी देशों में प्रशिक्षित सम्मोहनकर्ता लगभग विशेष रूप से इस विषय के प्रति सजग सहयोग की विधि का इस्तेमाल करते हैं, जो शाब्दिक सुझावों और इस विषय के प्रति लोगों की आशा से जुड़ा होता है जबकि एक बहुत बड़े अप्रसिद्ध शोधकर्ताओं के समूह का यह मानना है कि—

- 1) कृत्रिम निन्द्रावस्था उत्पन्न करने के शारीरिक के साथ-साथ और भी मनोवैज्ञानिक तरीके हैं।
- 2) सम्मोहन को रोगी के सहयोग और बिना सहयोग के भी उत्पन्न किया जा सकता है।

यहाँ कुछ कार्यकर्ताओं और अन्य लोगों द्वारा उल्लेख किए गए तरीकों जिनका प्रयोग अध्ययन और तुलना के लिए किया गया, इसकी व्याख्या सारांश में की जा रही है। यह चयन टोंगा द्वीपों पर कृत्रिम निन्द्रावस्था की तकनीक और आदेश द्वारा सम्मोहन की भारतीय विधि का संयोजन करते हुए असामान्य रूप से विस्तृत है। इसमें Faria द्वारा इस्तेमाल किए गए Mesmerism और आज्ञा का प्रयोग करते हुए बाद की प्रत्याशा वाली स्थिति भी शामिल है। प्रयोग में आने वाली लगभग सभी तकनीकों को इसमें शामिल किया गया है।

13.3 सम्मोहन की परिभाषा

सम्मोहन एक रोगी के लिए मुख्य रूप से विचारों और आपसी समझ का एक नए रूप में संचार है जिससे वह उपस्थित किये गए विचारों को उत्सुकता से ग्रहण करने लिए अभिप्रेरित होता है। इसकी सहायता से मनुष्य अपने शरीर के अंदर छिपी अविकसित शारीरिक क्षमताओं को ढूँढ़ता है जो उसके मनोगत एवं शारीरिक प्रतिक्रिया और व्यवहार के नियंत्रण के लिए लाभकारी होता है। यह अवचेतन का चेतन के साथ बिना किसी गतिरोध का मिलन है।

अभ्यास प्रश्न: 1

1. हम यह मानते हैं कि हमारे अंदर जो भावनाएं उत्पन्न होती हैं, वो जल्द हीहो जाती है लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं होता है।
2. कोई भीहमारे अंतःकरण में घर कर जाती है और नकारात्मक प्रभाव के साथ—साथ हमारे पूरे शरीर को भी निरंतर क्षति पहुँचाती है।

13.4 सम्मोहन का इतिहास

सम्मोहन का अध्ययन कम से कम 18वीं सदी से किया जा रहा है। इस तरह की चीजें आज से हजारों साल पहले भी देखी जाती थीं जो कि इतिहास के पन्नों में दर्ज हैं, जिसका उदाहरण हमें प्राचीन मिस्र और ग्रीस के निन्द्रा मंदिरों से मिलता है। इसकी सबसे महत्वपूर्ण जरूरत और उपयोग आत्म रूपान्तरण और संवेदनाहरण के क्षेत्र में था।

Paracelsus के अनुसार आकाशीय पिण्ड सर्वव्यापी चुम्बकीय द्रव के रूप में रोग तथा उपचार पर प्रभाव डालते थे। सन् 1765 ई० में Franz Anton Mesmer ने कहा कि इन्सान उपचार के लिए इस चुम्बकीय द्रव को प्रभावित कर सकता है।

सबसे पहले Mesmer ने उपचार के लिए एक रोगी के शरीर पर चुम्बक का इस्तेमाल किया। Mesmer अपने समय के यथार्थवादी विचारों का समर्थन करते हुए गुरुत्वाकर्षण और चुम्बकत्व जैसे तत्त्वों को ध्यान में रखते हुए उपचार कार्य वाले अपने सिद्धान्त का वर्णन किया और साथ ही यह भी बताया कि हमारे शरीर के अंदर मौजूद सूक्ष्म तरल द्रव कैसे इसको प्रभावित कर सकते हैं। उन्होंने सैलूनों की स्थापना की जहाँ रोगियों के प्रभावित अंगों पर चुम्बक का इस्तेमाल किया जाता था। बाद में वो पेरिस चले गए जहाँ उन्होंने अपने सिद्धान्त का विकास किया।

Mesmerism व्यापक रूप से प्रचलित हुआ और वैज्ञानिक (इन) सभी क्षेत्रों से लोगों को इसकी ओर आकर्षित किया और इसके साथ—साथ इसका प्रचार प्रसार मनोरंजन के नाटकीय रूप (मंच सम्मोहन—stage hypnosis) में हुआ। इसने बहुत सारे लोकप्रिय आंदोलनों को भी प्रभावित किया जिनमें से ढेर सारे आज भी काफी लोकप्रिय है। सन 1784 ई0 में Louis xvi ने एक जांच आयोग का गठन किया जिसमें Benjamin Franklin, M. La Guillotin और La Voisier शामिल थे। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि चुम्बकीय शक्ति, कल्पनाशक्ति के साथ मिलकर कुछ प्रभाव डालती है लेकिन Mesmer ने चुम्बकीय सिद्धान्त को उन्होंने नकार दिया लेकिन इसके बावजूद भी Mesmer को लोगों ने काफी महत्व दिया।

Le Marquis de Puysegur, जो इस सोसाइटी के सदस्य थे, उन्होंने माना कि उनके अपने मन में उत्पन्न चुम्बकीय शक्ति को उंगलियों के बाहरी हिस्से के माध्यम से रोगियों के शरीर में पहुँचाया जा सकता है। उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि रोगियों को वे एक ऐसी नींद की स्थिति में पहुँचा सकते हैं जिसमें रोगी उनकी आज्ञाओं का अधिकारपूर्वक पालन कर सकते हैं। इस स्थिति को उन्होंने Perfect Crisis (पूर्ण संकट) और Profound Sleep का नाम दिया।

सन 1837 ई0 में UCH लंदन में कार्यरत चिकित्साशास्त्र के प्रोफेसर Dr. John Elliotson ने सम्मोहन और सम्मोहक लक्षण से संबंधित एक सार्वजनिक उपचारात्मक प्रदर्शन का आयोजन किया, जिसमें उन्होंने ऐच्छिक और अनैच्छिक मांसपेशियों, नींद में चलने की आदत (somnambulism), पीड़ा—शून्यता (analgesia), दृष्टिभ्रम (hallucinations) इत्यादि पर इसके प्रभावों के बारे में बताया और उन्होंने इसका श्रेय चुम्बकत्व सिद्धान्त को दिया।

बाद में पद छोड़ने के लिए उनको बाध्य किया गया और फिर उन्होंने The Zoist नामक पत्रिका का संपादन शुरू किया। जिसमें उन्होंने Scot के सर्जन Esdaile (जो कि उस समय भारत में कार्यरत थे,) के सफल सैकड़ों ऑपरेशन के बारे में बताया जिसमें उन्होंने बेहोशी के लिए सिर्फ सम्मोहन क्रिया का इस्तेमाल किया था। Esdaile रोगी के शरीर को घंटों सहलाते हुए एक अवचेतन अवस्था, जो कि अब Esdaile अवस्था के नाम से जाना जाता है, को उत्पन्न करते थे। Esdaile का रिकार्ड यह बताता है कि घातक चिकित्सीय आघात ऑपरेशन के बाद का संक्रमण 50% कामों की तुलना में महज 5% कामों में पाया जाता है। लेकिन डॉक्टर संगठन ने इस दावे को नहीं माना।

सन 1841 ई0 में ब्रिटिश डॉक्टर James Braid ने एक सम्मोहन क्रिया के प्रदर्शन को देखा जो कि French के एक व्यक्ति La Fontaine द्वारा किया जा रहा था। वे बहुत ही प्रभावित हुए और अपने कार्यों में उन्होंने इस क्रिया का इस्तेमाल शुरू किया। उन्होंने रोगी को 'सम्मोहक नींद' (hypnotic sleep) की अवस्था में लाने के लिए 'चमकीले चिकित्सीय चाकू के डब्बे' का इस्तेमाल किया। इस अवस्था में रोगी उनके द्वारा बताये गए उपचार के सिद्धान्त को मानते थे। इस प्रक्रिया के दौरान उन्हें लगा कि ऐसा किसी चमकीले वस्तु पर लगातार देखने से होता है जो कि स्नायुतंत्र को पूरा थका देता है, न कि किसी चुम्बकीय शक्ति के

प्रभाव से होता है। और उन्होंने इसका एक नाम दिया, जो Neurypnology (शाब्दिक अर्थ—स्नायुनिन्द्रा) है।

शुरूआती वैज्ञानिक अध्ययन में Braid को यह लगा कि सम्मोहन प्रेरण (Hypnotic induction) स्नायुतंत्र के लिए एक अद्वितीय स्थिति पैदा करेगा जो कहीं न कहीं एक निश्चित 'सुझाव से इलाज' से जुड़ा होगा। बाद में उन्होंने इसे और सम्मोहन के दूसरे शारीरिक व्याख्यान को अस्वीकार कर दिया और मुख्य रूप से मानसिक स्थिति को प्रभावित करने वाले कारक पर बल दिया। उन्होंने स्नायु अवरोध (Neural inhibition) के सिद्धान्त को कभी भी पूरे तरीके से अस्वीकार नहीं किया, लेकिन इसे हमेशा अपने आप में अपर्याप्त ही माना गया। बाद में Ivan Pavlov ने अपने नींद की प्रकृति के सिद्धान्त का व्यापक रूप से विस्तार किया।

सन 1884 ई0 में फ्रांस के एक डॉक्टर Ambroise-August Liebeault ने यह दावा किया कि वे लोगों का सम्मोहन की अवस्था में सुझाव के द्वारा उपचार कर सकते हैं। सन 1886 ई0 में पेरिस के प्रोफेसर Bernheim के साथ जुड़ गए और उनके साथ मिलकर 'De La suggestion' प्रकाशित किए जो कि बाद में चुम्बकत्व के सिद्धान्त को खारिज कर दिया।

उसी दौरान Salpetriere के अस्पताल में Jean Martin Charcot अपने विचारों को आगे बढ़ाने का प्रयास कर रहे थे, जिसमें उन्होंने कहा कि सम्मोहन, रोग विज्ञान से सम्बन्धित एक स्थिति है जो कि बिल्कुल Hysteria के समान होता है और इन दोनों का एक दूसरे के स्थान पर प्रयोग हो सकता है। लेकिन जब परिणाम सामने आया तो Bernheim का सिद्धान्त चारकोट के सिद्धान्त पर बहुत भारी पड़ा और चारकोट के सिद्धान्त को खारिज कर दिया।

उनका Hysteria को एक अलग मानसिक बीमारी बताने का विचार गलत निकला और उनके Psychopathological view (मनोरोग विज्ञान से सम्बन्धित विचार) को भी 19वीं सदी के अंत तक नकार दिया गया। चारकोट के Neurological pathological सिद्धान्तों को उनकी दो संपदा के रूप में देखा गया जिसे Paris School of Hypnosis का नाम दिया गया जो मुख्यतः दो सिद्धान्तों पर आधारित था। जिनमें एक cortical inhibition theory और दूसरा dissociation theory का विकास था। लेकिन इनमें से कोई भी Hypnosis के संपूर्ण सिद्धान्त को वर्णित नहीं करते थे।

सन 1890 ई0 में Charcot के दो छात्र Josef Breuer और Sigmund Freud ने सम्मोहन के दृष्टिकोण को लक्षण के सुझाव से लेकर आभासी कारणों को दूर करने तक बदल दिया। Breuer ने यह महसूस किया कि सम्मोहन के द्वारा रोगी प्रायः अपने भूत को याद करता है और उसी के बारे में बात करके भावुक हो जाता है। फिर वो उसके रोग के लक्षण को कम करता है। उन्होंने इसे नाम दिया 'बातचीत से इलाज' (talking cure), ऐसे भावुक अवस्था को उन्होंने इसे abreaction का नाम दिया। Freud भी इसके साथ प्रयोग कर रहा था और रोग के पीछे कुछ और कारण को ढुँढ़ रहा था लेकिन बाद में उन्होंने Breuer के साथ काम करना बंद कर दिया और एक दूसरे सिद्धान्त पर काम करना शुरू कर दिया जो बाद में मनोविश्लेषण (psychoanalysis) के रूप में विकसित हुआ।

Sigmund Freud का विचार Charcot के विचार से बदल कर Nancy school के विचार को मानने लगा। जिसमें Hysteria से ज्यादा सुझाव पर बल दिया गया था उन्होंने माना कि सम्मोहन के दौरान रोगी अपने दबी हुई यादाश्तों को याद एक लाभकारी तरीके से करता है।

ऐसा कहा जाता है कि Freud अपने सीमित अधिकारवादी शैली के कारण बहुत ज्यादा लोकप्रिय Hypnotist नहीं बन सके। सन 1896 ई० में उन्होंने सम्मोहन विषयक प्रेरण को अनावश्यक करार देते हुए नकार दिया क्योंकि उनके अनुसार यह विधि रोगियों में तीव्र कामुकता की स्थिति को बढ़ावा देता था। स्थानांतरण और सम्मोहन के सिद्धान्त को eroticized dependent relationship के रूप में देखा गया। Freud ने अपने सम्मोहन के तरीकों को सिर्फ पीड़ित के माथे पर हाथ रखते हुए बदल दिया। उन्होंने माना कि यह तरीका रोगी पर डॉक्टर के बिना किसी प्रभुत्व के सामाजिक संबंध में मददगार है।

Sigmund Freud अपने मनोविश्लेषण की खोज के साथ सम्मोहन को बिल्कुल सुर्खियों से बाहर कर दिया। जबकि सम्मोहन और मनोविश्लेषण के बीच काफी गहरा संबंध है: सम्मोहन का सिद्धान्त और कार्य बहुत से मनोविश्लेषण का पूर्वाभास करवा दिया। सम्मोहक प्रक्रिया को मनोविश्लेषण के संस्थापक द्वारा अपनाया गया था। मनोविश्लेषण का प्रयोग सम्मोहन को उत्प्रेरित करता है।

Freud के ऊपर जो लेबल लगा हुआ था उसे छोड़ते हुए उन्होंने सम्मोहन के नए तरीके जैसे सोफे पर बैठाकर, विश्राम की अवस्था में आँख बंद करके पीड़ित के माथे को कभी—कभार स्पर्श करते हुए सम्मोहित करना शुरू कर दिया।

उन्होंने रोगोपचारक सम्मोहन को कम करके नहीं आँका। उन्होंने इसका प्रयोग वर्षों तक किया। उन्होंने अपने समय के नामी डॉक्टरों Charcot और Bernheim के द्वारा लिखी गई किताबों का अनुवाद भी किया। लेकिन थ्तमनक को बहुत सी दिक्कतों का भी सामना करना पड़ा, जैसे बहुत से रोगियों को सम्मोहित करने में परेशानी और इलाज करने के बाद रोगियों में बहुत दिनों तक उसका असर नहीं रह पाना। Freud के असफल होने का दूसरा कारण

शायद अवचेतन से सम्बन्धित उनका निराशापूर्ण विचार था। उन्होंने दावा किया कि यह आक्रामक और कामविषयक आवेगों का मलकुंड (cesspool) है। आजकल के चिकित्सक अवचेतन को स्मरण शक्ति के एक तटस्थ अच्छाई (Neutral well) के रूप में मानते हैं। बहुतों का विचार Freud के विचार के विपरित है। उनके लिए अवचेतन अच्छाई का एक प्रभावशाली स्रोत है।

प्रथम विश्वयुद्ध के दौरान 1914 से 1918 के बीच जर्मनी के लोगों ने यह महसूस किया कि सम्मोहन, युद्ध के दौरान सिपाहियों में उत्पन्न मानसिक विकृति (Shell-stock) को जल्दी ठीक करने में मददगार हो सकता है। इससे सिपाहियों को जल्द ही अपने बंकरों में वापस जाने में मदद मिली।

Dr. Schultz ने सम्मोहन का एक Formularized संस्करण और autogenic प्रशिक्षण भी तैयार किया। द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद US ds Milton Erickson का सम्मोहन और मन के प्रयोग और समझ पर एक गहरा प्रभाव पड़ा। उन्होंने बताया कि सम्मोहन मन की एक अवस्था है जिसमें हम सभी आसानी और स्वतंत्रता से प्रवेश करते हैं। Erickson के इस प्रयोग के परिणामस्वरूप सम्मोहन को अच्छे दर्जे का प्रयोग माना गया और इसका प्रयोग चिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों, व्यापार और कानून के क्षेत्र के लोगों ने भी किया।

Milton Erickson का सन 1980 ई0 में निधन हो गया। लेकिन उन्होंने अपने उत्साही अनुयायियों के लिए एक बहुत ही बड़ा विरासत छोड़ दिया। उनके द्वारा स्थापित मूल सिद्धान्तों के कारण इस क्षेत्र को बहुत सहायता मिली जिसके सहारे ढेर सारे प्रायोगिक मनोविज्ञान के शाखा स्कूलों की स्थापना की गयी। उनके मूल सिद्धान्त indirect strategic therapy (अप्रत्यक्ष सामरिक चिकित्सा), जो कि hypothetical unconscious process (काल्पनिक बेहोश

प्रक्रिया) और Indirect forms of human communication (मानव संचार के अप्रत्यक्ष रूप) पर आधारित था। इसके उदाहरण Jay Haley का strategic model of therapy (चिकित्सा के सामरिक मॉडल), MRI Interactional model, Erickson-Rossi का hypnotic theories, Neurolinguistic programming (NLP), के साथ बाद की ढेर सारी संरचनाओं जैसे Lankton (1983) और Gilligan (1987) हैं। Erickson के सिद्धान्तों ने सम्मोहन और चिकित्सा के अन्य रूपों के बीच में जो पारंपरिक अंतर था उसे जान बुझकर स्पष्ट नहीं किया। सम्मोहन के आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान का जुड़ाव Erickson और Hull के अतिरिक्त 1950 के अन्त और 1960 के प्रारंभिक काल के दौरान प्रसिद्ध लोगों जैसे श्र. P. Sutcliffe, T.X. Barber, M.T. Orne, E.R. Hilgard, R.E. Shor और T.R. Sarbin के गहन प्रयोगात्मक अनुसंधान से भी रहा। इन शोधकर्त्ताओं के कार्यों का विशेष प्रभाव वर्तमान वैज्ञानिक दृष्टिकोण खासकर चिकित्सा के क्षेत्र में देखा गया। Stockholm के Dr. Wetterstand सोते हुए व्यक्ति को सम्मोहित करते हुए इसके कार्यकर्ता ने यह देखा कि साधारण नींद को एक सरल प्रक्रिया द्वारा कृत्रिम निन्द्रावस्था में बदला जा सकता है।

कार्यविधि: Wetterstand ने सोते हुए व्यक्ति के माथे पर धीरे से एक हाथ रखा और दूसरे हाथ से व्यक्ति के शरीर को धीरे से सहलाया। व्यक्ति को बहुत ही धीमे आवाज में नींद को जारी रखने के लिए कहा गया। जितनी जल्द व्यक्ति सम्मोहनकर्ता के प्रश्नों का जबाब देना शुरू करता है वह तालमेल (आपसी सहयोगात्मक) की स्थिति में चला जाता है और उसे अब समाधि को गहरा करने के लिए सुझाव दिया जा सकता है। Dr. Wetterstand ने बताया कि यह तकनीक बच्चों पर ज्यादा प्रभावकारी है।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. Paracelsus के अनुसार आकाशीय पिण्ड सर्वव्यापीद्रव के रूप में रोग तथा उपचार पर प्रभाव डालते और Franz Anton Mesmer के अनुसार इन्सान उपचार के लिए इस चुम्बकीय द्रव को प्रभावित कर सकता है।
2. Le Marquis de Puysegur के अनुसार अपने मन में उत्पन्न चुम्बकीय शक्ति कोके बाहरी हिस्से के माध्यम से रोगियों के शरीर में पहुँचाया जा सकता है।

13.4 जानवरों का सम्मोहन

A. Kircher, S. J. (c. 1646) ने पशुओं में धनुस्तंभ अवस्थाओं (cataleptic state) के उत्पादन का प्रदर्शन किया। उन्होंने एक मुर्गी के पैर को बांधकर उसकी चोंच की सहायता से जमीन पर एक सीधी रेखा खींची। पक्षी अपनी जगह से हिलने में भी असमर्थ था। 1840 के दशक में Mesmerist Lafontaine ने कहा कि उन्होंने एकटक किसी चीज को देखने और Magnetic passes द्वारा लंदन और उसके आस—पास के जगहों पर शेरों को भी सम्मोहित किया। (Mesmer की विधि देखें।) Pavlov ने दावा किया कि पशुओं को कठोर और असहाय स्थिति में ले जाकर जल्द ही सम्मोहित किया जा सकता है और उन्होंने संयोगवश प्रतिबंधित प्रक्रिया (conditioned reflexes) के दौरान इसके ढेर सारे उदाहरण देखे।

Dr. Franklin Chase Clark का मानना था कि यह अवस्था भय (जड़वत होकर) के कारण उत्पन्न होती है और उन्होंने साँप की शक्ति का कुछ जानवरों पर प्रयोग किया। इस प्रक्रिया में पीड़ित डर जाता है और उसे ऐसा लगता है कि वह अब हिल—डुल नहीं सकता और सच में वह हिल भी नहीं पाता है।

13.4.1 पागलों का सम्मोहन

Voisin ने यह दावा किया कि वे पीड़ित व्यक्ति की सहायता के बिना ही उसे सम्मोहन के साथ—साथ बेहोशी की हालत में ले जा सकते हैं। पागल लोगों के साथ काम करते हुए उन्होंने पीड़ितों को सम्मोहन की अवस्था में लाने के लिए उनको लगातार तीन घंटे तक खुली आँखों से एक Magnesium Lamp को देखने के लिए बाध्य किया। वे उपचारात्मक सुझाव का उपयोग करने में सक्षम हुए जिसके परिणामस्वरूप उन्होंने लगभग निराश रोगियों को लम्बे समय तक नींद की अवस्था में रखकर उनका उपचार किया।

13.5 प्रत्याशा और सुझाव से सम्मोहन

पीड़ित व्यक्ति को एक ऐसी अनुभूति दी जाती थी जिससे वह अपने आप को सम्मोहित अवस्था में महसूस करता था और थका हुआ महसूस होने के कारण वह सम्मोहनकर्ता के आदेशों का पालन करने के साथ—साथ उसके सुझावों का जवाब भी देता था। तब वह सम्मोहनकर्ता को देखता था और नींद के बारे में सोचता था। जब उसे ये सुझाव दिया जाता था कि उसकी पलकें भारी लग रही हैं, उसकी आँखें थकी हुई हैं और बंद हो रही हैं, और इसके बाद आँखों को बंद कर दिया जाता था। ज्यादातर मामलों में आशा और प्रत्याशा के साथ—साथ इसके प्रति ध्यान कि क्या कहा जा रहा है सम्मोहन की अवस्था को उत्पन्न करता है। जो लोग वास्तव में सो नहीं पाते थे उनको आश्वस्त किया गया कि नींद जरूरी नहीं है और यह साबित किया गया कि वे सुझाव को जागृत अवस्था में भी अतिसंवेदनशील रूप से ले सकते हैं।

13.5.1 धातुओं का उपयोग (Metaloscopy)

पेरिस के Dr. Burcq ने अपने व्यापक प्रयोगों द्वारा यह साबित कर दिया कि उन्माद के पीड़ितों की त्वचा की सतह पर पीतल का प्रयोग कर उन्हें बेहोशी की अवस्था में ले जाया जा सकता है। उन्होंने विभिन्न धातुओं का उपयोग किया। इस दौरान उन्हें ढेर सारी परिणाम भी मिले, जिनमें से कुछ उपचार में सहायता वाले थे। उन्हें इस परिस्थिति में Neurologist Dr. Charcot का सहयोग मिला। पेरिस में Salpetriere में काम करते हुए ढेर सारे श्रमिकों ने Dr. Burcq के प्रयोगों (जो Metaloscopy के नाम से जाना जाता है) का अनुसरण किया और वे सम्मोहन की इस विधि जिसमें उन्माद पीड़ितों पर धातुओं का उपयोग किया जाता है वे इससे बड़े प्रभावित थे। इस विधि को आधुनिक कार्यकर्त्ताओं ने भ्रामक बताते हुए बहुत ही प्रभावशाली तरीके से इस पर आक्रमण किया।

13.5.2 अनपेक्षित शोर और चमकदार रोशनी के द्वारा सम्मोहन

Charcot ने माना कि सम्मोहन का संबंध उन्माद (Hysteria) से है। उन्होंने यह बताया कि इसे गहरे और अनापेक्षित शोर, किसी वस्तु को लगातार देखते हुए या एक चमकदार रोशनी के द्वारा उत्पन्न किया जाता है। यही धनुरस्तंभ (catalepsy) की अवस्था को उत्पन्न करता है। पीड़ित इस अवस्था में अपनी आँखों को जबरदस्ती खुला रखने के कारण मूर्छित हो जाता है। इस सुरक्षा अवस्था को (i) दूर की वस्तु को टकटकी लगातार देखने से और (ii) धनुरस्तंभ की अवस्था के बाद पलकों को बंद करने के कारण अंधकार की ओर अग्रसर करते हुए उत्पन्न किया जाता है।

निद्राभ्रमक विषयक अवस्था (somnabulistic state) को इन दो तरीकों जैसे टकटकी लगाकर किसी वस्तु को देखना या सिर के उपरी हिस्से पर दबाव में से किसी एक का प्रयोग करते

हुए उत्पन्न किया जा सकता है। पेरिस के Salpetriere के प्रसिद्ध Neurologist Charcot का Nancy School के द्वारा बहुत ही पुरजोर बहिष्कार किया गया जिसका यह मानना था कि सम्मोहन का कारण सिर्फ सुझाव होता है। दूसरी तरफ Charcot का ये मानना था कि Hypnosis को पीड़ित के सहयोग और बिना सहयोग (ऊपर वर्णित) के द्वारा उत्पन्न किया जा सकता है। उनके इस प्रणाली के बारे में ऐसा माना जाता है कि यह दोषपूर्ण अवलोकन और रोगियों की अपर्याप्त संख्या पर आधारित है।

13.5.3 सहलाने और सम्मोहन के द्वारा उपचार

Valentine Greatrakes जिनको 'सहलाने वाले डॉक्टर' (Stroking Doctor) के नाम से भी जाना जाता है, Irish के रहने वाले थे। उनका सपना था कि वे रोगियों का उपचार हाथ से सहलाकर कर सकते हैं। Ireland और London में काम करते हुए उन्होंने massage का चरमसीमा तक उपयोग करते हुए शरीर को रोगों से मुक्त किया। बहुत सारे प्रमाणिक इलाजों के दर्ज होने के कारण यह अविश्वसनीय लगता है कि वो एक ढोंगी थे। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि पराकाष्ठा उनकी भावना को थोड़े समय के लिए कम करती थी। इसी तरह की तकनीक और परिणाम की सूचना मध्य अमेरिका और अमेरिका में काम कर रहे कार्यकर्ताओं ने भी दी। सही व्यवस्था को अच्छी तरह से इस विषय की प्रत्याशा के रूप में माना जा सकता है।

13.5.4 कृत्रिम निन्द्रावस्था, बेहोशी, संकट और चुम्बकत्व

Mesmer ने पानी से और लोहे के बुरादों से भरी बोतलों के टब का इस्तेमाल किया। टब के ढक्कन को रस्सी के शीथिल अंगों से रस्सी के सहारे आसपास रखा गया। दोनों बोतलों और रस्सियों को इच्छाशक्ति का प्रयोग करते हुए magnetised किया गया। उपचार के

सार्वजनिक सत्र के दौरान संगीत भी बजाया गया। पीड़ितों को लोहे की छड़ द्वारा छुआ गया। जोरदार ऐंठन (जिसके बाद बीमारी को दूर होने के लिए कहा गया।) के साथ उचित आवेश उत्पन्न किया गया। Mesmer ने उनकी आँखों में निरंतर देखते हुए उनके दोनों हाथों को अपने हाथ में लेते हुए उनकी बीच की उंगली से तत्काल संबंध स्थापित करते हुए संचार की प्रक्रिया को स्थापित किया। दूसरे पल उन्होंने अपने खुले हाथ, बढ़ी हुई उंगलियों और उनकी बांहों को अदभुत तरीके से crossing or uncrossing करते हुए अपना प्रस्ताव रखा। Mesmerism तब तक काफी प्रचलित रहा जब तक Braid के सम्मोहन के सरल तकनीक की शुरुआत नहीं हुई। एक ही समय पर mesmerist के द्वारा किए गए प्रयोगों को mesmerists के द्वारा किए गए प्रयोगों को Hypnotists के द्वारा दोहराया नहीं जा सकता है। इनमें Clairvoyance, telepathic hypnosis or community of sensation शामिल था। बाद में सम्मोहक द्वारा महसूस किए गए सभी अनुभवों को पीड़ित द्वारा भी महसूस किया गया। वस्तुतः कोई भी आधुनिक या नियंत्रित अनुसंधान इस क्षेत्र में नहीं किया गया है।

13.5.5 Fixed Gazing

Braid ने सबसे पहले यह दिखाया कि Mesmerists द्वारा उत्पन्न की गई अवधारणाओं का नकल किया जा सकता है, जिसे उन्होंने Hypnotism का नाम दिया।

विधि: एक अत्यधिक पॉलिश की हुई वस्तु को चेहरे से 10–15 इंच दूर माथे के उपर रखा गया। रोगी को इस पर ध्यान केन्द्रित करना था। जैसे ही उंगलियों को आँख के सामने लाया जाता था, तुरंत ही पुतलियों में संकुचन, फैलाव और स्पंदन के कारण आँखें बंद होती थीं और खुलती थीं। तब पलकें एक स्पंदन की गति के साथ बंद होती थीं और यह प्रक्रिया Hypnotic state का कारण बना। आजकल के सम्मोहनकर्ता (Hypnotist) ये दावा करते हैं

कि ऐसी अवधारणा सिर्फ चाहने वालों के अंदर उत्पन्न की जा सकती है, जो इसे नहीं चाहते हैं उनके अंदर ये उत्पन्न नहीं किया जा सकता है।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1.....के अनुसार पशुओं को कठोर और असहाय स्थिति में ले जाकर जल्द ही सम्मोहित किया जा सकता है।

2. पेरिस के Dr. Burcq ने अपने व्यापक प्रयोगों द्वारा यह साबित कर दिया कि उन्माद के पीड़ितों की त्वचा की सतह परका प्रयोग कर उन्हें बेहोशी की अवस्था में ले जाया जा सकता है।

13.5.6 रोगी की आँखों में देखते हुए सम्मोहन

Tuckey का ये मानना था कि रोगी की आँखों में तेजी से देखते हुए उसे गहरे सम्मोहन की अवस्था में ले जाया जा सकता है लेकिन उन्होंने यह चेतावनी भी दी है कि इस प्रक्रिया में सम्मोहनकर्ता स्वयं भी सम्मोहित हो सकता है। कुछ लोगों ने यह माना कि यह प्रक्रिया रोगी को एक असहाय यंत्र मानव बना सकती है।

विधि: इसे रोगी के हाथों को पकड़े हुए उसकी आँखों में लगातार और तीव्रता से कुछ इंच की दूरी से देखते हुए किया जाता है। कुछ ही मिनटों में चेहरे से सभी भाव गायब हो जाते हैं और रोगी को तीव्र चमक के साथ सिर्फ सम्मोहनकर्ता की आँख दिखाई देती है।

13.5.7 तीसरे पक्ष का उपयोग

Esdaile ने सरकार के साथ काम करते हुए रोगियों को सम्मोहित करने के लिए third party का प्रयोग किया और भारत में mesmeric hospitals की स्थापना की। उन्होंने पाया कि कोई भी व्यक्ति उनके इस प्रक्रिया का इस्तेमाल कर सकता है। उन्होंने दावा किया कि पीड़ित व्यक्ति को Mesmerism के बारे में कुछ भी पता होने की जरूरत नहीं है। पीड़ित को एक अंधेरे कमरे में लिटा दिया गया। सम्मोहक (जो ज्यादातर मामलों में Esdaile द्वारा नियुक्त किए गए भारतीय युवक थे।) उनके सिरहाने में बैठकर बिना किसी सम्पर्क के सिर से epigastrium (नाभी) तक हर समय उनके उपर breathing करते हुए सम्पर्क स्थापित किया और कभी—कभी अपने हाथ को पेट के गड्ढे पर रखा। यह प्रक्रिया कुछ ही मिनटों में गंभीर सर्जिकल ऑपरेशनों के लिए पर्याप्त गहरी कोमा की स्थिति थी हालांकि रोगी के गहरी समाधि के एक घंटे तक के समय की जाँच की गई।

13.5.8 कुछ दूरी से सम्मोहन वाली बेहोशी की अवस्था का निर्माण

Esdaile (जिन्होंने mesmerism को भारत में एक ऊँचाई तक पहुँचाया) ने कहा कि अंधे लोगों में भी सम्मोहन की अवस्था को उत्पन्न किया जा सकता है जबकि उन्हें इसका पता भी नहीं चलता है कि उन्हें प्रभावित किया जा रहा है जिसका वर्णन वो इस प्रकार करते हैं— मैंने एक अंधे व्यक्ति को भी सम्मोहित किया और मैंने उसे इतना संवेदनशील बना दिया कि जब चाहता उसे सम्माहित कर देता था (उदाहरण के लिए उसे सम्मोहित करते हुए उसके dinner खा लेना) और इस सब के लिए मुझे सिर्फ 10 मिनट उस पर ध्यान केन्द्रित करना पड़ता था। वह धीरे—धीरे खाना छोड़ देता था, कुछ क्षणों के लिए जड़त्व की अवस्था में आकर फिर खाना शुरू कर देता था। Esdaile का मानना था कि इन प्रक्रियाओं में

कोई भी अंतर्निहित क्षमता नहीं होती है। उनके अनुसार कोई भी व्यक्ति इसे कर सकता है।

13.5.9 सरल आज्ञा द्वारा सम्मोहन

सन 1813 में पेरिस में Father Faria ने सरल लेकिन बहुत प्रभावशाली तकनीक जिसके बारे में उनका कहना था कि इसे भारत से आयातित किया गया है, इसका संचालन किया। उन्होंने पीड़ित के आँख को बंद कर दिया और उसे बहुत ही शांत अवस्था में बैठा दिया। कुछ ही क्षणों में उन्होंने रोगी को जोरदार आवाज में आज्ञा दी कि 'सो जाओ'। उन्होंने यह दावा किया कि यह तकनीक शारीरिक रूप से स्वस्थ लोगों पर भी निर्विवाद रूप से कार्य किया। इस प्रक्रिया की सफलता पीड़ित के असमंजस और आशा की स्थिति पर निर्भर किया। इस तकनीक का इस्तेमाल सुदूर इलाकों में घूमने वाले सम्मोहक ने बहुतायत रूप में किया।

Sandby जो Mesmerism के व्याख्यानकर्ताओं में से एक थे, ने दावा किया कि केवल इच्छाशक्ति और रोगी के चेहरे के सामने हाथ को रखते हुए उसमें Mesmeric अवस्था को उत्पन्न किया जा सकता है। उन्होंने ऐसा उल्लेख किया कि यह प्रक्रिया रोगियों के उपचार में सफल है। रोगियों की सम्मोहन की अनभिज्ञता के बावजूद प्रभावित किया जा रहा था।

13.5.10 दर्पण के द्वारा सम्मोहन की अवस्था का निर्माण

पेरिस के डॉ. स्नले ने Revolving mirror method का इस्तेमाल किया। रोगी को ऐसा कहा गया कि यह उपकरण उन्हें सम्मोहन की अवस्था में ले जाएगी और ऐसा ही हुआ। दर्पण को अनिवार्य रूप से घूमने वाले हाथों के साथ बनाया जाता था जिस पर Looking glass (दर्पण) के छोटे-छोटे टुकड़े लगे होते थे। यह प्रभावशाली तकनीक बहुत ही कारगर साबित

हुई क्योंकि इसमें सफलता के तीनों आयाम जैसे पीड़ित की कल्पना शक्ति को बढ़ाना, उसके ध्यान को केन्द्रित करना और उसे प्रत्याशा की स्थिति में ले जाना शामिल था।

13.5.11 ध्यान और मौखिक सुझाव के द्वारा सम्मोहन

रोगी को एक कुर्सी पर आराम की अवस्था में बैठा दिया गया। Tuckey ने अपने दो उंगलियों को आँख से 12 इंच की दूरी पर इस प्रकार के कोण बनाते हुए रखा कि जिसे टकटकी लगाकर उपर देखने से आँखों में तनाव महसूस हो। रोगी को जहाँ तक हो सके अपने मन को शून्य करते हुए उंगलियों के सिरे को निरंतर देखना था। आधा मिनट तक उंगलियों को एकटक देखने के पश्चात रोगी की अभिव्यक्ति बदल गई और उसे लगा कि उंगलियाँ उसके पास आ रही हैं। पुतलियों में बार—बार फैलाव और संकुचन महसूस हुआ और पलकों में भी अनियमित रूप से फड़कन हुआ। अगर आँखें अनायास रूप से बंद नहीं हुई तो Tuckey ने उसे धीरे से बंद कर दिया। नींद की प्रगति को मौखिक सुझाव द्वारा मदद प्रदान किया गया और ऐसा कहा गया कि आप कुछ ही देर में गहरी नींद की अवस्था में चले जाएंगे। साधारण मामलों में सम्मोहक द्वारा कृत्रिम निन्द्रावस्था (Hypnotic condition) का निर्माण एक से तीन मिनट के दौरान किया जाता है।

13.5.12 तालबद्ध / लयबद्ध Beating

कई पुराने पर्यवेक्षकों के विचार से ऐसा प्रतीत होता है कि massage और tapping नींद का कारण बन सकती है जो सम्मोहन की अवस्था में ले जाती है। Captain J. Cook की यात्राओं में Tongas के Tooge-Tooge प्रक्रिया का पता चलता है।

विधि: दो महिलायें पीड़ित के शरीर और पैरों पर मुक्की मारते हैं जब तक कि वह सो नहीं जाता है। वे लोग थोड़े—थोड़े अंतराल पर पूरी रात ऐसा करती हैं। जब व्यक्ति सो जाता है तो इस प्रक्रिया की शक्ति और गति को कम कर दिया जाता है। यदि वह फिर से जाग जाता है तो इस प्रक्रिया को पुनः शुरू कर दिया जाता है।

13.5.13 Fractional Hypnosis का प्रयोग

यह पाया गया है कि पीड़ित को बार—बार सम्मोहित करके और उत्तेजित कर असामान्य गहरी समाधि की अवस्था को उत्पन्न किया जा सकता है। उसे नींद के पारम्परिक तरीकों द्वारा सुला दिया जाता है और तुरंत ही जगाकर उत्तेजित कर दिया जाता है। अब वह फिर से सम्मोहित हो जाता है, जो लोग गहरे सम्मोहन की स्थिति में जाने के लिए प्रतिरोध उत्पन्न करते हैं उनकी भी प्रतिक्रिया इस तकनीक के प्रति सकारात्मक होती है।

13.5.14 जन सम्मोहन की वास्तविकता— नकली और ध्यान

Oriental storytellers को ऐसा कहा जाता था कि वे दर्शकों के एक सदस्य पर एक समय में अपना ध्यान और सुझाव केन्द्रित करते हुए जन सम्मोहन का प्रयोग करे। हिटलर अपने सम्मेलनों में इस प्रक्रिया का प्रयोग करने के लिए प्रसिद्ध था। वह जब तक हरेक व्यक्ति को अपने शब्दों और विचारों से सहमत नहीं कर लेता था, वह आगे नहीं बढ़ता था। जन सम्मोहन अक्सर ऐसे दर्शकों में संभव है जो सम्मोहन की अवस्था को पहले देख चुके हैं और इस अनुभव ने उनकी समझ को काफी बढ़ाया। जन सम्मोहन की क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि वो श्रोता का ध्यान अपनी ओर केन्द्रित करता है, उसे ध्यान में रखता है, किसी विचार या विषय के लिए उसे निर्देशित करता है, उसके अंदर परिवर्तन लाता है और उसको कुछ दिखाने के साथ—साथ महसूस भी करवाता है। शायद इसी विधि द्वारा

इतिहास में बड़े पैमाने पर Mass illusion और illusions को उत्पन्न किया जाता था। प्रत्येक सम्मोहनकर्ता ऐसी दिनचर्या रखते थे जो दर्शकों के अनुकूल था और उससे उन्हें दर्शकों की भावनाओं, उनके भोलेपन और पूर्वाग्रहों के साथ काम करने में मदद मिलती थी। यह व्याख्यान कला (oratory) कुछ रूपों का एक सामान्य घटक है।

13.5.15 ORIENTAL HYPNOSIS

यह साधुओं, फकीरों, योगियों और सन्यासियों द्वारा चिकित्सा के लिए प्रयोग की गई एक पुरानी भारतीय विधि है। ये लोग rhythmic breathing exercise method (लयबद्ध श्वास व्यायाम पद्धति) जैसे प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करते हुए आत्म सम्मोहन में लिप्त होते थे। Hetro hypnosis के लिए वे धमकी भरे नजरों से देखते हुए और सुझावात्मक तकनीक जैसे जोर से सोने का आदेश देते हुए पीड़ित में ऐसी कल्पनाशक्ति उत्पन्न करते थे जिससे उन्हें यह लगता था कि यह उनके मस्तिष्क से उत्पन्न हो रहा है। भारतीय मंत्र विद्या (Indian Sacred Murmuring Art) में आत्म सम्मोहन, सत्तावादी सुझाव, सम्मोहन, तंत्र अनुष्ठान और समाधि समारोह शामिल हैं।

19वीं सदी के आरंभ में Indo-protuguese पुजारी Abbe Faria जो Mesmer की समकालीन थी उन्होंने Paris में oriental hypnosis की शुरूआत की। बाद में Dr. James Esdaile ने बंगाली हिन्दु फकीरों से बेहोशी की कुछ तकनीक सीखा और इसे mesmeric anesthesia के रूप में विकसित किया।

प्रसिद्ध इतिहासकार Will Durant अपनी किताब 'The Story of Civilization' में लिखते हैं— चिकित्सा के रूप में सम्मोहन का उदगम भारतीयों के बीच हुआ जहाँ बीमार लोगों को मंदिरों में ले जाकर सम्मोहन के द्वारा इलाज किया जाता था। अंग्रेजों जैसे Braid, Esdaile और

Elliottson जिन्होंने इंग्लैंड में Hypnotherapy की शुरूआत की। उन्हें निःसंदेह कुछ विचार और अनुभव भारत के सम्पर्क में आने से मिला।

अभ्यास प्रश्न: 4

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

- 1.----- के अनुसार रोगी की आँखों में तेजी से देखते हुए उसे गहरे सम्मोहन की अवस्था में ले जाया जा सकता है लेकिन इस प्रक्रिया में सम्मोहनकर्ता स्वयं भी सम्मोहित हो सकता है।
 2. Esdaile के अनुसारलोगों में भी सम्मोहन की अवस्था को उत्पन्न किया जा सकता है
 3. पेरिस के डॉ. स्नले ने सम्मोहन के लिए Revolvingmethod का इस्तेमाल किया।
-

13.6 शब्दावली

विलुप्त	—	समाप्त।
अनपेक्षित	—	बिना पहले की जानकारी के।
संवेदनाहरण	—	संवेदना कम अथवा खत्म करने वाले।
रोगोपचारक	—	रोग खत्म करने वाले।

13.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. मेरमरिज्म के इतिहास पर प्रकाश डालें।
2. सम्मोहन क्या है?
3. किन्हीं तीन प्रकार के सम्मोहन प्रक्रिया का वर्णन करें।

13.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:

- 1.** विलुप्त **2.** अव्यक्त भावना

अभ्यास प्रश्न 2:

- 1.** चुम्बकीय **2.** अंगुलियों

अभ्यास प्रश्न 3:

- 1.** Pavlov **2.** पीतल धातु

अभ्यास प्रश्न 4:

- 1.**Tuckey **2.** अंधे **3.** Mirror

13.9 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (पर्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

मॉडल

इकाई की रूपरेखा

14.0 उद्देश्य

14.1 प्रस्तावना

14.2 परिचय

14.3 मॉडलिंग

14.4 आंतरिक संवाद (Internal Dialogue)

14.4.1 उपरूपात्मकता (Sub-modality)

14.5 मेटा मॉडल

14.5.1 तीन सार्वभौमिक मॉडलिंग प्रक्रियाएँ

14.5.2 Model Operators of Necessesity

14.6 शब्दावली

14.7 निबंधात्मक प्रश्न

14.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

14.9 सन्दर्भ ग्रंथ

14.0 उद्देश्य

इस अध्याय में आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे:

- मन में कौन सी प्रक्रिया चल रही है।
- संबंधों में कैसे एक अच्छा ताल—मेल बनाया जाए।

- एक बहुत अच्छा श्रोता कैसे बना जाए।
 - वास्तविकता को कैसे समझा जाए।
-

14.1 प्रस्तावना

किसी व्यक्ति की वास्तविकता इस बात पर निर्भर करती है कि उसकी इस दुनिया के प्रति अवधारणा क्या है। व्यक्ति पाँचों इन्ड्रियों और सार्वभौमिक मॉडलिंग की प्रक्रियाओं के माध्यम से इसे समझता है। वह पाँचों इन्ड्रियों के माध्यम से इसे ग्रहण करता है और शब्द और भाषा द्वारा व्यक्त करता है। यही उसकी वास्तविकता है जो सच हो भी सकती है और नहीं भी।

हम आंतरिक सूचनाओं की प्रक्रिया दृष्टिगत रूप से (Visually), मौखिक रूप से (Orally), Kinesthetically, सूँघते हुए या Gustatorially कर सकते हैं। उदाहरण के लिये दृश्य निर्माण (Vc-Visual Constructed) की प्रक्रिया में ऐसे छवियों या वस्तुओं को देखना जिसे पहले कभी नहीं देखा गया हो। कुछ सवालों को भी शामिल करना जैसे 90 वर्ष की अवस्था में आप कैसा दिखेंगे? श्रवण निर्माण (Ac-Auditory Constructed) की प्रक्रिया में ऐसे आवाजों को सुनना जिसे पहले कभी नहीं सुना गया हो पीछे की ओर से आती हुई आवाज “आपका नाम क्या है?” एक कुत्ता कैसे भूकता है, एक कार का हार्न कैसे बजता है और बच्चों के खेलने से कैसी आवाज आती है? जैसे सवाल इसमें शामिल रहते हैं। ठिक वैसे ही (K-Kinesthetic) की प्रक्रिया में स्पर्श अनुभूति (स्पर्श की भावना) अथवा मॉसपेशी गतिविधि की भावना (Proprioceptive Feeling) आती है। क्या आपको ठंड लग रही है? क्या यह चलाने की तरह महसूस करता है? ऐसे उपरोक्त सवाल इसमें शामिल रहते हैं। दृश्यों को याद करना (Vr-Visual Remembered)-दृश्यों का याद करना ऐसी चीजों को देखना जिसे पहले नहीं देखा गया हो। सवालों में शामिल है, “आपका कोट कैसा दिखता है?” सुनकर याद करना (Ar-Auditory Remembered)-पहले

सुनी हुई आवाजों को याद करना। सवालों में शामिल है—“अंतिम बात मैंने क्या कहा?” “आपके अलार्म घड़ी की आवाज कैसी है?” आंतरिक संवाद (Ad-Auditory Digital)—अपने आप से बातें करना। दृश्य (V-Visual) —शुन्य में देखना या तो कल्पना में किसी चीज की रचना करना या सोचना।

14.2 परिचय

Virginia Satir और कई अन्य विशेषग्रंथों ने पाया कि लोग व्यवस्थिति दिशाओं में अपनी आँखों को घुमाते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे क्या सोच रहे हैं और किस तरह का काम कर रहे हैं। इन गतिविधियों को eye accessing cues (आँखों का संकेत) कहा जाता है। एक कार बिक्री के मामले में आप कैसे आँख तक पहुँचने के संकेतों का उपयोग कर सकते हैं का एक अच्छा उदाहरण है

एक कार बेचने वाला Salesman एक ग्राहक के प्राथमिक प्रतिनिधित्ववादी प्रणाली को ध्यान में रखते हुए उसे कार में मौजूदा सभी सुविधाओं से अवगत कराता है। एक श्रवण प्रिय ग्राहक को Salesman बिना आवाज के साथ खुलने वाले दरवाजे, Stereo System और शोरगुल रहित सवारी के बारे में बताता है। एक Visual Customer को एक Salesman सुंदर दिखने से संबंधित सभी खूबियों से अवगत कराता है जैसे कार को Clean Steek Line, कार के Window से दिखने वाले स्पष्ट दृश्य इत्यादि। एक Kinesthetic व्यक्ति उन सभी चीजों को Note करेगा जो कि उसे स्पर्श करने से महसूस होता है। सबसे पहले वह मुलायम चमड़े की सीट को देखेगा और Highway पर चलते समय हवा के झोंके से बालों का उड़ना, Sunroof से होकर सूरज की रोशनी का उसके चेहरे पर आना इत्यादि इन सभी बातों की कल्पना करेगा।

14.3 मॉडलिंग

एक चिकित्सक के रूप में यह समझना आसान है और ग्राहक के साथ संबंध बनाने का यह एक अच्छा तरीका है और इसमें Client के साथ ऐसा Induction किया जाता है जिसमें Client अच्छे से अच्छे तरीकों से Respond कर सके।

एक (Visual) पत्नी को ऐसा महसूस होता है कि उसकी शादी एक मूर्ख से हो गयी है अगर (Auditory) पति घर के सामानों को प्रयोग में लाने के बाद इधर-उधर छोड़कर चला जाता है। वह सोचती है कि अगर वह मुझसे प्यार करते हैं तो उन्हें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मैं अपना पूरा दिन घर की साफ-सफाई में लगाती हूँ। दूसरी ओर एक (Auditory) Husband ऑफिस से वापस घर आता है और अखबार पढ़ने की कोशिश कर रहा है। उसी समय पत्नी रात के भोजन को बनाने के लिए Food Processor चला रही है, TV चल रहा है, एक बच्चा CD Player चला रहा है, दूसरा बच्चा भौंकते हुए कुत्ते को चिढ़ा रहा है। वही पति सब कुछ सुनते हुए अपने को एक Visual कार्य में संलग्न करने की कोशिश कर रहा है और चिल्लाता है कि क्या मेरे घर में मुझे कुछ शांति मिलेगी।“ पुनः गलतफहमी हो सकती है अगर यह एहसास दोनों को होता है तो यह संबंध को सुधारने में मदद कर सकता है।

- इस प्रकार पत्नी के लिए घर, कपड़ों और Lawn का सुंदर दिखना महत्वपूर्ण होता है लेकिन यह Auditory Person पर बहुत कम प्रभाव डालता है।
- इसी प्रकार पति के लिए इन सभी आवाजों की एक ही बमबारी बिजली के तूफान में लेजर शो देखने जैसा होगा।

संबंधों को अच्छी तरह चलाने के लिए हमें इन बातों को अच्छी तरह समझना होगा। इसके अलावा Eye Accessing Cues का उपयोग करते हुए बच्चे के दैर से घर आने के कारणों का पता लगा सकते हैं। अगर बच्चा ऊपर देखते हुए बायीं ओर देखता है तो आपको यह समझना चाहिए कि वह आपको सही बात बताने की कोशिश कर रहा है अगर वह ऊपर देखते हुए दायीं ओर देखता है तो इस बात की संभावना है कि वह आपसे कुछ छुपाने की कोशिश कर रहा है बल्कि वह आपके द्वारा आगामी पूछे जाने वाले सवालों की तैयारी कर रहा है। इन तकनीकों का अभ्यास करने के लिए हमें अच्छे लोगों द्वारा दिए गए साक्षात्कार को देखना चाहिए और इन कार्यक्रमों के दौरान हमें ये पता चलता है कि वास्तविक लोग कैसे अवचेतन रूप से प्रश्नों का जवाब देते हैं आप इनको बार-बार देखने से Eye Accessing Cues का अध्ययन कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. हम आंतरिक सूचनाओं की प्रक्रिया दृष्टिगत रूप से (Visually), मौखिक रूप से (Orally), Kinesthetically, सूँघते हुए या कर सकते हैं।
2. लोग व्यवस्थिति दिशाओं में अपनी आँखों को घुमाते हैं, इन गतिविधियों को कहा जाता है।
3. एक Customer को एक कार का Salesman सुंदर दिखने से संबंधित सभी खूबियों से अवगत कराता है।

4. ठीक वैसे की प्रक्रिया में स्पर्श अनुभूति (स्पर्श की भावना) अथवा माँसपेशी गतिविधि की भावना (Proprioceptive Feeling) आती है।
5. अगर बच्चा_देखते हुए बायीं ओर देखता है तो आपको यह समझना चाहिए कि वह आपको सही बात बताने की कोशिश कर रहा है
6. अगर बच्चा ऊपर देखते हुए और देखता है तो इस बात की संभावना है कि वह आपसे कुछ छुपाने की कोशिश कर रहा है।

14.4 आंतरिक संवाद (Internal Dialogue)

आंतरिक संवाद का मतलब यहाँ ऐसे विचारों से है जो किसी चीज को सुनने में व्यवधान उत्पन्न करते हैं, जैसे ‘मैं जवाब कैसे दूँगा’, ‘मेरी प्रतिक्रिया क्या होगी’, और यह कि “दूसरे लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं।” आंतरिक संवादों को बंद करते हुए हमें दूसरों को सुनना चाहिए। किसी चीज की कल्पना करने की बजाय हमें सुनना चाहिए कि वास्तव में क्या घटित हुआ है इस तरह से यह हमारे सुनने की क्षमता को बढ़ाता है।

रूपात्मकता

1. Seeing Visual

Eyes ये लोग इधर—उधर देखते हैं और उनकी आँखें केन्द्रित नहीं होती हैं।

Gestures उनकी भाव भंगिमा (Gestures) त्वरित और कोणीय होती है। जो कुछ संकेत भी करती है।

Breathing उच्च, छिछले और त्वरित

Speech तेज

Words ये सारे शब्द जैसे देखना, कल्पना करना, प्रकट करना और दृष्टिकोण उनका ध्यान केन्द्रित करते हैं।

Presentation वे लोग चित्रों, आरेखों और फिल्मों को पसंद करते हैं।

2. Hearing (Auditory)

Eyes ये लोग नीचे की ओर देखते हुए नजर चुराते हैं।

Gestures उनकी भाव—भंगिमा संतुलित होती है।

Breathing Mild: Chest-rhythmic

Speech लयबद्ध रूप में बोलते हैं।

Words ये सारे शब्द जैसे सुनना, पूछना, कहना, ब्सपबा करना, धुन में शामिल होना उनका ध्यान केन्द्रित करते हैं। Presentations वे सूचियों, संक्षेप, उचित (Quote) और विभाजन को पसंद करते हैं।

3. Feeling (Kinesthetic)

आँखें : ये लोग नीचे की ओर देखते हैं।

भाव—भंगिमा : इनकी भाव—भंगिमा लयबद्ध होती है और खासकर पुरुषों में छाती को छूने से होती है। साँसें: गहरी, धीमी और रुकते हुए होती है।

वाणी: ये धीमे बोलते हैं।

शब्दों का प्रयोग: ये शब्द जैसे महसूस करना, स्पर्श करना, ग्रहण करना, पकड़ना और संपर्क स्थापित करना उनका ध्यान केन्द्रित करते हैं।

प्रस्तुतिकरण: किसी चीज को हासिल करते हुए लाभ उठाते हैं। और समस्याओं से भागने की कोशिश करते हैं।

14.4.1 उपरूपात्मकता (Sub-modality)

निम्नलिखित सूची में हम विधेयों (क्रिया, क्रियाविशेषण और विशेषण) का वर्णन कर रहे हैं जो एक विशिष्ट प्रतिनिधित्ववादी प्रणाली के साथ संबंध रखता है। इस तरीके के द्वारा व्यक्ति चेतना की अवस्था में प्रतिनिधित्ववादी प्रणाली के साथ जुड़े होते हुए इन विधेयों का उपयोग करते हुए वाक्यों का निर्माण करते हैं। जैसे:-

Visual	Auditory	Kinesthetic	Unspecified	Olfactory/Gust
देखना	आवाज	महसूस करना	सोचना	सूँघना
तस्वीर	सुनना	आराम	निर्णय करना	सुगंधित
प्राप्त करना	वाद विवाद	ग्रहण करना	समझना	बदबू

सूचना	सुनना	संभालना	जानना	दुर्गंध
-------	-------	---------	-------	---------

Richard Gerson की संवेदी अवधारणात्मक नीतियाँ के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति का खुद को संवेदी अवधारणात्मक नीति होता है जिसका कि वह संचार के दौरान इस्तेमाल करता है। ये नीतियाँ Communicator की प्राथमिक द्वितीय और तृतीय प्रतिनिधित्वादी शैलियाँ हैं। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति V-A-K हो सकता है, जिसका मतलब है उसकी नीति Visual-Auditory-Kinesthetic है। जब आप उस व्यक्ति से बात करते हैं तो आप उस Processor word (संसाधक शब्द) का इस्तेमाल करना चाहते हैं जो V-A-K नीति से संबंधित होता है। यह अन्य सभी प्रतिनिधित्वादी नीतियों के लिए भी सही है। सैद्धांतिक रूप से ढेर सारी संभव नीतियाँ हो सकती हैं इनमें आप छः नीतियाँ निम्नलिखित हैं

V-A-K V-K-A K-V-A K-A-V A-V-K A-K-V

किसी दूसरे व्यक्ति के लगातार चलने वाली संवेदनात्मक शैली या प्रतिनिधित्वादी नीति को जानना आसान है जरूरत सिर्फ इसे खोलने की है। किसी नीति को खोलना बहुत सरल है। व्यक्ति को सिर्फ उसके सबसे सुखद समय का अहसास करना है। अब उस व्यक्ति के उस अनुभव का पता लगाना था जो उसके उस सर्वाधिक खुशी का कारण था। उन्हें इस बात को दो बार बताने के लिए कहे और प्रोसेसर शब्द को चुने। वे आपको बता देंगे कि उसने क्या देखा, महसूस किया या सुना था। जब वे आपको इस बात को तीन बार कहेंगे तो आपको उनके बुनियादी नीति का पता चल जाएगा।

अब आपको उनके साथ प्रभावी ढंग से संवाद स्थापित करते हुए उनकी नीति का प्रतिश्रवण करते हुए संबंध को विकसित करना है। यहाँ नीति के प्रति श्रवण से यह मतलब है कि उस व्यक्ति से उसी के तौर तरीके में संवाद स्थापित करना है। आप एक ही आदेश या प्रतिनिधित्व जैसे V-A-K का प्रयोग करते हैं लेकिन इसका संदर्भ अलग होता है। असल में आप उपर्युक्त Processor शब्दों का उपयोग करते हुए उन्हें एक कहानी कहते हैं। जब वे अपनी संवेदी अवधारणात्मक शैली के माध्यम से इस कहानी का अनुभव करते हैं तो आपका उनके साथ एक संबंद विकसित हो जाता है और संवाद करना आसान हो जाएगा। अब आप पाएँगे कि ज्यादा से ज्यादा लोग बहुत ही सरलतापूर्वक आपके साथ काम करते हुए आनंद का अनुभव करते हैं क्योंकि आप उन लोगों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

- का मतलब यहाँ ऐसे विचारों से है जो किसी चीज को सुनने में व्यवधान उत्पन्न करते हैं, जैसे “मैं जवाब कैसे दूँगा”, “मेरी प्रतिक्रिया क्या होगी”, और यह कि “दूसरे लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं।”
- V-A-K का मतलब होता है।

14.5 मेटा मॉडल

यह John Grinder और Richard Bandler द्वारा विकसित किया गया एक मॉडल है जो संज्ञानात्मक विकृतियों के दस सूची से गहरा संबंध रखता है और इसे संज्ञानात्मक

व्यवहार थेरेपी में पाया जाता है। Meta Model ऐसे भाषा के तरीकों की पहचान करता है जो अच्छे संवाद में रुकावट पैदा करता है और यह बताता है कि हम कैसे स्पष्ट और अधिक प्रभावी रूप में संवाद स्थापित कर सकते हैं। इन्हें तीन समूहों विलोपन, विकृतियों और सामान्यीकरण में वर्गीकृत करते हुए Meta Model इस पर अपना ध्यान केन्द्रित करता है।

14.5.1 तीन सार्वभौमिक मॉडलिंग प्रक्रियाएँ

(Three Universal Modeling Processes)

क्योंकि हम इस दुनिया को जानकारियों के आधार पर देखते हैं। ये जानकारियाँ हमारे इंद्रियों से फिल्टर होती हुई हमारे मस्तिष्क में पहुँचती हैं और हमारा मस्तिष्क एक ढांचा तैयार करते हुए हमारे व्यवहार को नियंत्रित करता है। मॉडलस हमें अनुभव के आधार पर समझ बनाने की अनुमति देते हैं। इन सभी का मूल्यांकन अच्छा, बुरा, स्वस्थ, बीमार या पागल के तौर पर नहीं बल्कि अपनी आसपास की दुनिया के लिए किए गए रचनात्मक प्रतिक्रिया के रूप में करते हैं।

एक प्रभावी चिकित्सक के लिए अपने Client के मॉडल या उसकी इस दुनिया के प्रति अवधारणा को समझना जरूरी होता है। मानव व्यवहार चाहे वह कितना भी विचित्र या प्रतिरोधी क्यों न लगे अगर हम उसे पसंद या नापसंद के संदर्भ में देखते हैं तो वह Client के मॉडल द्वारा उत्पन्न किया गया कुछ न कुछ मायने जरूर रखता है। ऐसा नहीं है कि हमारे Client गलत विकल्प का चुनाव कर रहे हैं बल्कि उनके पास समस्याओं से निपटने के लिए कारगर उपायों का अभाव है।

हम में हर एक व्यक्ति उपलब्ध विकल्पों में से अच्छे से अच्छे विकल्प का चुनाव करता है। हालांकि कई लोग ऐसे विकल्पों का चुनाव करते हैं जो उनके लिए लाभदायक नहीं होता है और ये विकल्प उनके अंदर और मानव जाति के बीच हुए अन्तर्हीन द्वन्द्व का परिणाम है। Grinder और Bandler के अनुसार “दुनिया में विकल्पों की कमी नहीं है बल्कि समस्या व्यक्ति द्वारा चुने गए मॉडलों से है।” हम अपने मॉडल का निर्माण तीन सार्वभौमिक प्रतिक्रियाओं सामान्यीकरण, विलोपन और विरूपण के माध्यम से करते हैं। ये प्रक्रियाएँ हमें जीवित रहने, विकास करने, सीखने, समझने और दुनिया में उपलब्ध प्रचूर अनुभवों को जानने की अनुमति देता है। अगर हम इस वास्तविकता को व्यक्तिप्रकृति वास्तविकता के रूप में देखने की गलती करते हैं तो ये हमारे लचीले होने की प्रक्रिया के क्षमता को कम कर देता है।

1. सामान्यीकरण एक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने Model के कुछ हिस्सों जिनका विकास मूल अनुभवों (अक्सर भूले गए) के दौरान करता है, का उपयोग पूरी श्रेणी के लिए लागू करना चाहता है। हम इस दुनिया के क्रियाकलाप को सामान्यीकरण द्वारा सीखते हैं। एक बच्चा Knob (घुंडी) को घुमाकर दरवाजा खोलना सीखता है उसके बाद इस अनुभव के सामान्यीकरण के द्वारा वह अन्य सभी दरवाजों को Knob घुमाकर खोलने की कोशिश करता है। एक व्यक्ति जैसे ही अंधेरे कमरे में पहुँचता है सबसे पहले स्पष्टीज जलाने की कोशिश करता है और इसके लिए उसे किसी नई राजनीति की जरूरत नहीं पड़ती है।

हालांकि यह प्रक्रिया कुछ सीमाओं तक सीमित है अगर कोई व्यक्ति अच्छा यौन प्रदर्शन नहीं कर पाता है तो उसे यह लगता है कि वह शारीरिक रूप से असक्षम है और

वास्तव में वह इससे भागने की कोशिश करेगा। अगर एक औरत सभी पुरुषों को अपने इस सीमित और चयनात्मक अनुभव के आधार पर असंवेदनशील मानती है तो उसे बहुत परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। हम में से प्रत्येक व्यक्ति सामान्यीकरण की कुछ प्रक्रियाओं से गुजरते हैं और ये प्रक्रियाएँ सभी स्थितियों में समान रूप से उपयोगी और उपर्युक्त नहीं होती है। उदाहरण के तौर पर एक बच्चा अपने परिवार के प्रतिक्रियाओं से यह सीख सकता है कि रोने और रिरियाने से उसे अपनी मनचाही वस्तु मिल जाएगी लेकिन उसके इसी व्यवहार के कारण उसे अपने साथियों से गाली भी पड़ सकती हैं। अगर वह केवल पहले व्यवहार का सामानीयकरण करता है तो वह अपने साथियों के बीच अधिक उपर्युक्त और उपयोगी व्यवहार उत्पन्न करने में सक्षम नहीं हो पाएगा। अगर एक जवान आदमी अपने पुरुष साथियों के बीच के व्यवहार का ज्यादा सामान्यीकरण करता है तो वो महिलाओं से लगाव और सम्मान प्राप्त करने में कठिनाई का अनुभव करेगा। सामान्यीकरण की प्रक्रिया उपयोगी है या नहीं इसे खास संदर्भ में मूल्यांकित किया जाना चाहिए।

2. विलोपन (Deletion)–विलोपन एक दूसरा तरीका है जो हमें किसी समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने या सीमित रखने में मदद करता है। हम विलोपन के द्वारा अनुभव के कुछ पहलुओं पर प्रभावी ढंग से ध्यान देते हैं और दूसरे पहलुओं को नजर अंदाज करते हैं। यह हमारी जागरूकता द्वारा अनुभव के एक हिस्से को दूसरे हिस्से पर ध्यान केन्द्रित करने में मदद करता है। इस प्रकार कोई व्यक्ति अपने आस-पास के माहौल जैसे लोगों द्वारा बातचीत किया जाना, T.V. चलना, Stereo का चलना इन सबसे अपने आपको अलग करते हुए किताब पढ़ने पर ध्यान केन्द्रित कर सकता है। और यह

प्रक्रिया हमें बाह्य उत्तेजनाओं के द्वारा अभिभूत होने से रोकती है। यद्यपि पुनः एक ही प्रक्रिया को सीमित किया जा सकता है अगर हम अनुभव के कुछ भागों, जो कि दुनिया के पूर्ण और कीमती मॉडल के लिए जरूरी है, को हटा दे। किशोरों का यह मानना है कि उनके साथ सही व्यवहार नहीं किया जाता है और वे नई परिस्थितियों में अपनी भागीदारी का अनुभव नहीं करते हैं। एक चिकित्सक संवेदी जानकारी को हटाता है क्योंकि वह सत्र के दौरान बोर हो जाता है, इसका मतलब यह हुआ कि वह अपने अनुभव को सीमित कर रहा है साथ ही अपने Client का भी।

3. विरूपण मॉडलिंग की तीसरी प्रक्रिया विरूपण है। विरूपन हमें संवेदी जानकारी के अनुभव में बदलाव की अनुमति देता है। इस प्रक्रिया के बिना न ही हम भविष्य के लिए योजना बना सकते हैं और नहीं सपनों को हकीकत में बदल सकते हैं। हम कल्पना, कला और यहाँ तक कि विज्ञान के क्षेत्र में भी वास्तविकता को मिथ्या के रूप में पेश करते हैं। एक Microscope, एक उपन्यास और एक चित्रकला हमारे वास्तविकता के बिंगड़े हुए और मिथ्या रूप में प्रदर्शित करने का उदाहरण है। हालांकि हम खुद को कई माइनों में विरूपण के साथ सीमित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति जो अपनी इस प्रतिक्रिया “मैं अप्रिय हूँ” के साथ अपनी सारी आलोचनाओं को खत्म कर देता है। इस तरह से आलोचना का महत्व, बदलाव और विकास के लिए अवसरों के साथ खो जाता है। किसी प्रक्रिया को एक रूप से दूसरे रूप में बदलने में विरूपण के लगातार इस्तेमाल के बारे में सोचे। किसी भी संबंध से अलग होने की प्रक्रिया व्यक्ति को हानि पहुँचाता है। ऐसी स्थिति में रिश्ते का अंत हो जाता है। क्योंकि ये तीनों सार्वभौमिक मॉडलिंग प्रक्रियाएँ Language Pattern (भाषायी तरीके) के द्वारा व्यक्त

किया जाता है— हम भाषायी उपकरण (Meta-Model) का इस्तेमाल उन लोगों के लिए कर सकते हैं जो व्यक्ति के व्यवहार विकल्पों को बढ़ाने के बजाय उसे सीमित करने में लगे रहते हैं।

Meta-Model श्रोता को यह बताने के लिए तैयार किया जाता है कि वह वक्ता से कैसे संचार स्थापित करे। विषय-वस्तु काफी भिन्न हो सकता है, लेकिन श्रोता दिए गए जानकारी को पूरी तरह से प्राप्त करते हुए संवाद में प्रतिक्रिया के लिए अवसर पाता है। Meta-Model के साथ दी गई जानकारी की अधिकता और सीमाओं पर तुरंत विचार संभव हो जाता है और साथ ही वक्ता द्वारा इस्तेमाल किए गए मानव मॉडलिंग प्रक्रियाओं पर भी यह संभव हो जाता है। Meta-Model का उपयोग करते हुए हम किसी भी विशिष्ट संवाद से अत्यधिक समझ और ज्ञान पैदा कर सकते हैं।

Meta-Model distinction को तीन समूहों में रखा गया है

- जानकारी जुटाना
- वक्ता के मॉडल की सीमाएँ
- Semantic ill-formedness

जानकारी जुटाना, प्राप्ति को संदर्भित करता है जो कि उपर्युक्त सवाल और जवाब और दिए गए विषयवस्तु का उपयुक्त और पूर्ण विवरण के माध्यम से संभव हो पाता है। पुनः यह प्रक्रिया वक्ता के भाषा के साथ उसके अनुभव को जोड़ने में मदद करता है। इस श्रेणी में चार—उपभेद हैं।

नोट: दाये तरफ दिया गया कोष्टक प्रत्येक श्रेणी की व्याख्या करने में मदद करता है:

- विलोपन (किसके बारे में और क्या?)
- Referential सूचकांक का अभाव (कौन और क्या?)
- अनिर्दिष्ट क्रिया (कैसे?)
- नामाकरण (बात या घटना को प्रक्रिया के रूप में व्यक्त करना)

विलोपन (Deletion)

अनुभव के संपूर्ण प्रतिनिधित्व बहाल करने में विलोपन की प्रक्रिया को पहचानना और विलुप्त हुए सूचनाओं को पुनः प्राप्त करने में मदद करना। खोये हुए विषयवस्तु को प्राप्त करने के लिए Meta-Modeler “किसके बारे में?” या “क्या?” जैसे सवाल पूछता है।

“मैं नहीं समझता हूँ।”

(उत्तर/प्रतिक्रिया) “आप क्या नहीं समझते हैं?”

“मुझे डर लग रहा है।”

(उत्तर/प्रतिक्रिया) “आपको किससे और क्या डर लग रहा है?”

“मैं उसे पसंद नहीं करता हूँ।”

(उत्तर/प्रतिक्रिया) “उसके बारे में आपको क्या कौन सी बात नहीं पसंद है?”

“वह सबसे अच्छा है।”

(प्रतिक्रिया) “वह सबसे अच्छा क्या है?”

“वह सबसे अच्छा श्रोता है।”

(प्रतिक्रिया) “वह किसके बीच सबसे अच्छा श्रोता है?”

(या) “किसके बीच?” विलोपन के मामले में “विशेष रूप से कैसे?” जैसे सवाल Client के द्वारा इस्तेमाल किए गए प्रतिनिधित्ववादी प्रणाली से संबंधित स्पष्ट जानकारी देता है। “मैं नहीं समझता हूँ।” (प्रतिक्रिया) विशेष रूप से आपको कैसे पता चलता है कि आप नहीं समझते हैं? “यह सिर्फ मेरे लिए स्पष्ट नहीं है।” (यानि दृश्य प्रतिनिधित्व)

Referential सूचकांक का अभाव: यह सामान्यीकरण का एक प्रकार है जो दुनिया के एक व्यक्ति के मॉडल को सीमित कर देता है जिसमें यह सारे समृद्धि और विस्तार को दर किनार कर देता है जो कि बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस प्रक्रिया के साथ एक व्यक्ति एक अनुभव प्राप्त करता है और सामान्यीकरण करता है और यह सब कुछ ऐसे होता है जैसे लगता है यह परिप्रेक्ष्य से पूरी तरह बाहर है। Referential सूचकांक के अभाव को चुनौती देने के लिए कुछ इस तरह से सवाल पूछे जाने चाहिए। विशेष रूप से कैसे? या विशेष रूप से क्या? “मुझे कोई नहीं चाहता है,”

(प्रतिक्रिया) विशेष रूप से कौन तुम्हें नहीं चाहता है?”

“वे जिद्दी है।”

(प्रतिक्रिया) विशेष रूप से कौन जिद्दी है?”

“यह मुश्किल है।”

(प्रतिक्रिया) “विशेष रूप से इसमें आपको क्या मुश्किल लगता है?”

Unspecified Verbs (अनिर्दिष्ट क्रियाएँ)

ये हमें अनुभव के वर्णन के बारे में अंधेरे में छोड़ती हैं।

सभी क्रियाएँ अपेक्षाकृत अनिर्दिष्ट होती हैं हालांकि “चुंबन” “स्पर्श” से अधिक विशिष्ट हैं। क्रिया का वर्णन करने से आदमी अपने अनुभव की अच्छी तरह वर्णन कर पाता है। अनिर्दिष्ट क्रियाओं को अच्छी तरह जानने के लिए हमें “विशेष रूप से कैसे” जैसे प्रश्न पूछने चाहिए।

“उसने मुझे नकार दिया।”

(प्रतिक्रिया) “विशेष रूप से कैसे उसने तुम्हें अस्वीकार किया था?”

“उन्होंने मुझे नजरअंदाज कर दिया।”

(प्रतिक्रिया) “उन्होंने कैसे विशेष रूप से आपको अनदेखा किया था।”

“बच्चों ने मुझे उन्हें दंड देने के लिए मजबूर किया।”

(प्रतिक्रिया) “बच्चों ने तुम्हें उन्हें दंडित करने के लिए कैसे विशेष रूप से मजबूर किया।”

Nominalizations (संज्ञा बनाना)

ये शब्द एक घटना या किसी बात की सतत प्रक्रिया के द्वारा क्रियाओं को संज्ञाओं के रूप में रूपांतरित करते हैं। जब ऐसा होता है तो हम जीवन की गतिशील प्रक्रिया के साथ पुनः संवाद स्थापित करने के लिए विकल्प को खो देते हैं। Reversing Nominalizations एक व्यक्ति को अपने सोच के बाहर किसी घटना को समझने योग्य बनाता है। वास्तव में इस गतिशील प्रक्रिया को बदला जा सकता है।

Nominalizations को कई मायनों में नियमित संज्ञाओं से अलग किया जा सकता है। वे लोग जो मानस दर्शन का आनंद लेना चाहते हैं अपने मन की आंखों में Wheelbarrow की तस्वीर रखें। उसके बाद एक कुर्सी, उसके बाद एक बिल्ली, उसके बाद अपनी माँ को उस Wheelbarrow में रखें। अब उस Wheelbarrow में असफलता, गुण, अनुमानों और भ्रम को डालने की कोशिश करें। जैसा कि आप देख सकते हैं Nominalizations कोई व्यक्ति, स्थान या वस्तु नहीं है जिसे आप Wheelbarrow में रख सकते हैं। इसके परीक्षण का दूसरा तरीका यह है कि घटना शब्द एक वाक्यात्मक फ्रेम में चल रही एक प्रक्रिया के रूप में फिट बैठता है या नहीं। अगर ऐसा होता है तो यह एक Nominalization है।

नियम:

- एक निरंतर समस्या (Nominalization)
- एक निरंतर चल रहे हाथी
- एक निरंतर चल रहे कुर्सी
- एक निरंतर चल रहे संबंध के रूप में (Nominalization)

Nominalization को Processword के रूप में बदलने के लिए इसे प्रतिक्रिया में शब्दों के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए।

“मुझे किसी से कोई पहचान नहीं मिलती है।”

(प्रतिक्रिया) “आप अपने आपको कैसे पहचाना जाना पसंद करेंगे।”

“ध्यान दें”

(प्रतिक्रिया) “आप मुझसे क्या उम्मीद करते हैं।”

“मुझे अपने निर्णय पर पछतावा है।”

(प्रतिक्रिया) “क्या मुझे कुछ अपना निर्णय बदलने में रुकावट पैदा कर रहा है।”

“मुझे मदद की ज़रूरत है।”

(प्रतिक्रिया) “आप अपना मदद कैसे किया जाना पसंद करोगे।”

मेटा मॉडल के अगले समूह को वक्ता के मॉडल की सीमा के रूप में जाना जाता है। ये भेद एक व्यक्ति की सोच में असमर्थित सामन्यीकरण या प्रतिबंध की पहचान करते हैं। उन्हें उचित चुनौती देते हुए आप एक व्यक्ति की मदद अपनी दुनिया का विस्तार करते हुए समृद्ध बनाने में कर सकते हैं। इसके दो भेद निम्नलिखित हैं:

1. Universal Quantifiers (सभी या कुछ भी नहीं सोच)
2. Model Operator (सोचना चाहिए लेकिन सोच नहीं सकते)

1. Universal Quantifier—ये शब्द “सभी”, “हमेशा”, “कभी नहीं”, “कोई नहीं” का प्रतिनिधित्व करते हैं। सामान्यीकरण की प्रक्रिया का वर्णन वक्ता के Universal Quantifier पर जोर देते हुए किया जाता है। यह उन्हें सामान्यीकरण का अपवाद और अधिक विकल्पों की तलाश में मदद करता है। इसको एक दूसरे तरीके वक्ता के सामान्यीकरण की प्रक्रिया में विरोधाभास की जाँच करते हुए चुनौती दी जा सकती है।

“मैं कभी कोई काम सही नहीं करता।”

(प्रतिक्रिया) “आप कभी भी किसी काम को ढंग से करते हैं?”

(या) “आपने अभी तक कोई काम ढंग से किया है?”

“आप हमेशा मुझसे झूठ बोलते हो?”

(प्रतिक्रिया) “मैं हमेशा आपसे झूठ बोलता हूँ?”

“जो मैं चाहता हूँ वह पाना असंभव है।”

(प्रतिक्रिया) “क्या आपने अभी तक कोई चाही हुई वस्तु प्राप्त की है?”

14.5.2 Model Operators of Necessity

इन सारे शब्दों जैसे’के लिए है’, ‘चाहिए’, ‘नहीं कर सकते हैं’ से हमें विकल्प की कमी का संकेत मिलता है। इन सारे Model Operator को चुनौती देने के लिए एक व्यक्ति को अपने सीमा से परे जाना पड़ता है क्योंकि इन सारी चीजों को उसने अपने अंदर आत्मसात कर लिया है। इन सीमाओं को दो उत्कृष्ट प्रतिक्रियाओं के द्वारा चुनौती दिया

जा सकता है इसमें पहला है “ऐसा करने से आपको क्या रोक रहा है।” और दूसरा “इस काम को किए जाने का परिणाम क्या होगा।”

पहली प्रतिक्रिया व्यक्ति को उसके अतीत में ले जाते हुए ऐसे अनुभवों का पता लगाने की कोशिश करती है जिसके कारण इस सामान्यीकरण का निर्माण हुआ है। दूसरी प्रतिक्रिया Client को भविष्य में ले जाती है और संभावित परिणामों की खोज करती है। ये प्रतिक्रियाएँ किसी व्यक्ति को उसकी अपनी दुनिया को खूबसूरत बनाने में मदद करती है।

“मैं यह कर सकता हूँ।”

(प्रतिक्रिया) “ऐसा करने से आपको क्या रोक रहा है?”

“आपको मंगलवार तक इसे खत्म करना है।”

(प्रतिक्रिया) “अगर खत्म नहीं कर पाया तो क्या होगा?”

“अगर आप खत्म नहीं करते हैं तो क्या होगा?”

“मैं उससे सच नहीं कह सकता हूँ।”

(प्रतिक्रिया) “अगर आप ऐसा करते हैं तो क्या होगा?”

(या) “आप को सच बोलने से क्या रोक रहा है?”

भेद के तीसरे समूह का संबन्ध Semantic ill-formedness से है। इन वाक्यों के महत्व की पहचान करने से हम किसी व्यक्ति के अंदर वर्तमान विकृति का पता लगा सकते हैं।

वक्ता को उन निराधार तथ्यों से अवगत कराते हुए उन्हें अधिक से अधिक विकास और स्वतंत्रता दी जाती है। ये ऐसे ill-formed भाग हैं जो व्यक्ति को अक्सर कार्य करने से रोकता है। Semantic ill-formedness को तीन वर्गों में रखा गया है जो इस प्रकार है:

- कारण और प्रभाव (कथित जिम्मेदारी)
- मन का अध्ययन (मान्यताओं)
- अत्यधिक क्रियात्मक (निर्णय)

कारण और प्रभाव : इसके द्वारा एक व्यक्ति के कुछ खास हिस्से पर की गई कार्यवाही अन्य व्यक्तियों को एक खास तरह से कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकता है। दूसरे शब्दों में व्यक्ति यह मानता है कि उसके पास इस तरह व्यवहार करने के अलावा दूसरा कोई विकल्प मौजूद नहीं है। जब इस मान्यता को चुनौती दी जाती है तो व्यक्ति 'कारण-प्रभाव संबंध' की खोज करता है और प्रश्न पूछता है। उसके बाद यह अन्य विकल्पों की भी तलाश शुरू करता है।

"दीवार पर आपका लिखना मुझे परेशान करता है।"

(प्रतिक्रिया) "दीवार पर मेरा लिखना कैसे आपको परेशान करता है?"

(या) "आप कैसे परेशान हो जाते हैं?"

"आप मुझे निराश करते हैं।"

(प्रतिक्रिया) “आपको मैं कैसे निरश करता हूँ” “मेरे द्वारा आपको परेशान किया जाना कैसे संभव है?”

(या) “आपको क्या परेशान करता है?”

“मैं दुःखी हूँ क्योंकि तुम देर से आए हो।”

(प्रतिक्रिया) “मेरे देर से आने से आप कैसे दुःखी हो?”

Mind Reading (मन को पढ़ना)—मन के अध्ययन से एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से बिना किसी सीधे संवाद के दूसरा व्यक्ति क्या सोच रहा या महसूस कर रहा है इस बात का पता लगा सकता है। दूसरे शब्दों में वक्ता सूचनाओं की बजाय मान्यताओं पर काम कर रहा है। निश्चित रूप से मन का अध्ययन एक व्यक्ति के दुनिया की उपयोगिता को बाधित कर सकता है। मन के अध्ययन की चुनौती यह है कि “आप विशेष रूप से Mr. 'X' को कैसे जानते हो?” यह वक्ता को यह पता करने और सवाल पूछने में मदद करता है जिसे उसने पहले बिना उन जानकारियों का किसी सबूत के मान लिया था।

“हर कोई यह सोचता है कि मैं बहुत ज्यादा समय ले रहा हूँ।”

(प्रतिक्रिया) “विशेष रूप से आप कैसे ऐसा जानते हो कि सभी व्यक्ति आपके बारे में ऐसा सोचता है?”

“मुझे यकीन है कि आप देख सकते हैं कि मैं क्या महसूस करता हूँ।”

(प्रतिक्रिया) “विशेष रूप से आपको कैसे यकीन है कि आप जो महसूस करते हैं वो मैं देख सकता हूँ?”

“मैं जानता हूँ कि उसके लिए सबसे अच्छा क्या है?”

(प्रतिक्रिया) “आपको विशेष रूप से कैसे पता है कि उसके लिए सबसे अच्छा क्या है?”

“वह परिणामों के बारे में कभी नहीं सोचता है?”

(प्रतिक्रिया) “आपको विशेष रूप से कैसे पता है कि वह परिणाम के बारे में कभी नहीं सोचता है?”

Lost Performative

Lost Performative ऐसे बयानों के बारे में बताता है जिसमें वक्ता के दुनिया के मॉडल के बजाय अपनी दुनिया को महत्व दिया जाता है। आमतौर पर ये निर्णय होते हैं।

वक्ता स्वेज Performative का उपयोग करता है जब वो अपनी दुनिया के नियमों का दूसरे की दुनिया पर प्रयोग करता है। अपनी भाषा का प्रयोग करते हुए दूसरे व्यक्तियों पर जाल बिछाना कहा जा सकता है। इस चुनौती का यह उद्देश्य है कि यह वक्ता को अपने नियमों और विचारों के साथ—साथ दूसरे के नियमों और विचारों को भी समझने में सक्षम बनाता है। अक्सर Lost Performative के साथ इसका कोई संकेत नहीं है कि वक्ता को अन्य विकल्पों और संभावनाओं के बारे में पता है। इस मानसिकता को चुनौती देने के लिए “किसके लिए” पूछा जाता है।

“जिंदगी को भरोसे पर जीना गलत है।”

(प्रतिक्रिया) “जिंदगी को भरोसे पर जीना किसके लिए गलत है?”

“इसे करने का यह सही तरीका है।”

(प्रतिक्रिया) “यह किसके लिए सही तरीका है?”

“उस काम को करना बेकार है।”

(प्रतिक्रिया) “किसके लिए बेकार है?”

जैसा कि शुरूआत में कहा गया है Meta-Model बेहतर संचार के निर्माण के लिए उपकरणों का एक सेट है। इसके लिए यह जरूरी है कि Client से पूछे गए प्रश्नों जैसे क्या, कैसे, और कौन का जवाब वो अपनी भाषा के विशिष्ट रूपों में ज्यादा स्पष्ट और समझ में आने वाले रूप में दे। Meta-Modeler के रूप में आपका कौशल Meta-Model के आधार पर दिए गए सवालों और प्रतिक्रियाओं को लागू करने की क्षमता और आपकी इच्छाशक्ति पर निर्भर करती है। जब आप Meta-Model का अभ्यास करते हैं तो आपको अपनी आंतरिक प्रक्रियाओं पर सावधानी से ध्यान देना चाहिए। चूँकि यह सहज व्यवहार का औपचारीकरण है और आपको अपने आंतरिक उत्पन्न अनुभव के बजाय Meta-Model की प्रतिक्रियाओं पर ध्यान देना चाहिए। उदाहरण के तौर पर अगर कोई Client कहता है “मेरे पिताजी मुझे चोट पहुँचाते हैं” तो इस बयान का उद्देश्य क्या है? इसे समझने के लिए आपको “कैसे” जैसे प्रश्न जरूर पूछना चाहिए। Client को पीटा जा सकता है, उसके ऊपर चिल्लाया जा सकता है, तेवर दिखाया जा सकता है या सिर्फ उसकी अनदेखी की जा सकती है। अगर आप अपने अनुभव के आधार पर यह तय करते हो कि Client का ‘चोट पहुँचाए जाने’ शब्द से क्या मतलब है तो वास्तव में आप Client से अपनी दुनिया के आधार पर मिलते हो ना कि उसकी दुनिया के आधार पर। बस उन बिंदुओं पर जहाँ आपने पहले अपने आंतरिक अनुभवों का उल्लेख किया है Meta Model की प्रतिक्रियाओं का प्रयोग करते हुए Client

के द्वारा कहे गए शब्दों के अर्थ को समझना चाहिए। उदाहरण के लिए जब कोई Client यह कहता है कि “उसे भीड़ से डर लगता है”। अगर आप अपने अंदर जाते हैं और यह निर्धारित करते हैं कि “अरे हाँ, भीड़ से डर, हाँ, मुझे इसके बारे में पता है”। तब आपने Client से उसके अनुभवों को जानने की संभावना खत्म कर दी। लेकिन Meta-Model के द्वारा प्रदान की प्रतिक्रिया जैसे—“आपको कैसे लगा कि आपको भीड़ से डर लगता है” या “भीड़ आपको कैसे परेशान करता है?” या “ऐसी कौन सी चीज है जो आपको भीड़ में सहज होने से रोकती है?” आपको Client की सहायता करने में मदद करती है और उन्हें अपने अंदर छिपी संभावनाओं पर ध्यान केन्द्रित करते हुए सवाल ढूँढ़ने में मदद करती है। इससे ज्यादा क्या होगा जब आपने उस संसाधनों का विकास कर लिया। उन बिंदुओं को ढूँढ़ते हुए आंतरिक अनुभवों में जाने की बजाय Meta-Model प्रश्नों का उपयोग करने से चिकित्सक के रूप में आपका प्रभाव काफी बढ़ेगा। और यह आपके स्वचालित अचेत व्यवहार में Meta-Model के एकीकरण को बढ़ाएगा। ऐसा करने का एक तरीका यह है कि आप अपने दोस्त के साथ संवाद स्थापित करते हुए Meta-Model का उल्लंघन करे। हरेक के साथ ये निर्धारित करें कि आपका अंतर्ज्ञान आपको कैसे अभिव्यक्त कर रहा है। उदाहरण के लिए अगर आप सुनते हैं “मेरी संभावनाओं को ठेस पहुँची है और मस्तिष्क चित्रा का निर्माण करते हैं कि कैसे दूसरे लोगों की भावनाओं को ठेस पहुँचाया जाता है और किसके द्वारा या क्या? अगर आपने एक समय को याद किया (चाहे Visually, kinesthetically, auditorily) जब आपकी भावनाओं को ठेस पहुँचाया गया है तो उनके बजाय अपने अनुभव के द्वारा समझ रहे हो।

जब आपको अपने आंतरिक प्रतिक्रियाओं के बारे में गहराई से पता चल जाता है तब आप ऐसे संकेतों के बारे में सीख जाओगे जिससे आपको पता चल जाएगा कि आप वर्तमान में रहने के बजाय अपने अंदर जा रहे हो। जब आप अपने खुद के संकेतों को पहचान लेते हो तो आप अपने समावेशन की जगह Meta-Model प्रतिक्रियाओं का उपयोग कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. John Grinder और द्वारा विकसित किया गया एक मॉडल है जो संज्ञानात्मक विकृतियों के दस सूची से गहरा संबंध रखता है।
2. Model ऐसे भाषा के तरीकों की पहचान करता है जो अच्छे संवाद में रुकावट पैदा करता है और यह बताता है कि हम कैसे स्पष्ट और अधिक प्रभावी रूप में संवाद स्थापित कर सकते हैं।
3. एक प्रभावी चिकित्सक के लिए अपने Client के या उसकी इस दुनिया के प्रति अवधारणा को समझना जरूरी होता है।

14.6 शब्दावली

छिछला	—	खुरदरा
प्रचुर	—	भरपूर
मायने	—	महत्व

चयनात्मक	—	चुनने योग्य
अंतहीन	—	कभी खत्म ना होने वाली
अनिर्दिष्ट	—	बिना किसी समय सीमा के
विधेय	—	नियम

14.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. आई एक्ससिंग क्यू (Eye Accessing Cues) से आप क्या समझते हैं?
2. तीन सार्वभौमिक मॉडलिंग प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिये।

एकटीविटी : 10 बच्चों के समूह में Eye Accessing Cues पर एक प्रयोग करें।

उनसे निम्नलिखित सवाल करें एवं उनकी प्रतिक्रिया नोट करें:-

1. कल आपने नाश्ते में क्या लिया था?
2. आप के सबसे अच्छे मित्र का नाम?
3. सबसे पसंदिदा टीचर का नाम?
4.?
5.? (और भी कोई दो सवाल)

14.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. Gustatorially
2. Eye Accessing Cues (आँखों का संकेत)
3. Visual
4. Kinesthetic
5. ऊपर
6. दायीं

अभ्यास प्रश्न: 2

1. आंतरिक संवाद 2. Visual-Auditory-Kinesthetic.

अभ्यास प्रश्न: 3

1. Richard Bandler 2. Meta Model 3. मॉडल

14.9 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (प्रयूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

इकाई – 15

सुझाव

इकाई की रूपरेखा

15.0 उद्देश्य

15.1 प्रस्तावना

15.2 परिचय

15.3 सुझाव की परिभाषा

15.4 पूर्वगामी अवस्था

15.5 सुझाव के द्वारा प्रभावी इलाज

15.5.1 परामर्शग्राहिता के पाँच प्रमुख नियम

15.5.2 डेल्टा अवस्था

15.5.3 दृश्य और कल्पना

15.5.4 सम्मोहन की अवस्था में विश्राम के प्रकार

15.6 शब्दावली

15.7 निबंधात्मक प्रश्न

15.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

15.9 सन्दर्भ ग्रंथ

15.0 उद्देश्य

इस अध्याय में आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे:

- एक सुझाव को मन का स्वीकार्य आदेश कैसे बनाया जाए
- व्यवहार को बदलने के लिए एक शक्तिशाली सुझाव का निर्माण कैसे किया जाए
- मन की ऐसी अवस्था का निर्माण जो सुझाव के लिए अतिसंवेदनशील हो
- मन की विभिन्न अवस्थाओं का निर्माण कैसे किया जाए

15.1 प्रस्तावना

मन के विज्ञान में सुझावों का मतलब यहाँ किसी भी छाप, शारीरिक या मानसिक स्पर्श से, ध्वनि, शब्दों, लेखन या ऐसा करने की दिशा से है जिसकी सराहना पीड़ित एक सम्मोहनीय अवस्था या सम्मोहन के दौरान करता है। और सम्मोहन का संबंध कम या गहरी निद्रावस्था से है। इसकी आवश्यकता विशेषत नींद नहीं बल्कि सुझाव की ग्रहणशीलता से प्रेरित एक अवस्था से है।

15.2 परिचय

सुझाव के प्रतिरोपण के लिये सम्मोहन के दौरान नींद आवश्यक नहीं है। बहुत सारे रोगियों को बिना नींद के भी सम्मोहित किया गया। अगर रोगी अपनी आँखें बन्द नहीं करता है तो इसकी कोई जरूरत नहीं है कि उन्हे जबरदस्ती बन्द किया जाये। कभी-कभार ऐसा हो सकता है कि सोने की अवधारणा को ग्रहण करने के बावजूद भी

आँखें अनिश्चित काल के लिए खुली रहे, इस स्थिति में सम्मोहक द्वारा आँखों को बन्द किया जाना ज्यादा अच्छा साबित होता है। सम्मोहक की आँखों या उंगलियों पर एकटक लगाकर देखने से सिर्फ ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिलती है और ये पूर्णतः आवश्यक नहीं है। सम्मोहन की अवस्था के निर्माण के लिए नींद नहीं बल्कि ध्यान को उत्तेजित करना, खींचना और केन्द्रित करना मुख्य उद्देश्य होना चाहिए। यहीं सुझाव का नियम भी है।

15.3 सुझाव

Bernheim ने सम्मोहन को परिभाषित किया जिसके अनुसार उनका मतलब शरीर की ऐसी अवस्था के निर्माण से है जिसमें सुझाव के लिए संवेदनशीलता बढ़ जाती है, लेकिन यह बिल्कुल आवश्यक नहीं है और सुझाव के द्वारा ही सम्मोहन का निर्माण किया जाता है। यहाँ ध्यान में रखने योग्य दो बातें हैं:

- (i) सम्मोहन की अवस्था या तो प्राकृतिक होती है या इसका निर्माण किया जाता है। यदि आवश्यक हो तो उस अवस्था का निर्माण पहला उद्देश्य होना चाहिए।
- (ii) सम्मोहनकर्ता की अवस्था वहाँ होनी चाहिए या इसे प्रेरित किया जाना चाहिए और पीड़ित व्यक्ति के विचार के तरंगों को सुझाव के द्वारा निर्देशित करते हुए मजबूत बनाया जाना चाहिए। सम्मोहन की अवस्था में दिये गए सुझावों के प्रति पीड़ित व्यक्ति किसी प्रकार का प्रतिरोध उत्पन्न नहीं करेगा। सुझाव को अच्छे ढंग से देने के लिए मुख्य रूप से सम्मोहक का अनुभव, आत्मविश्वास, योग्यता, बुद्धि (चरित्र, स्वास्थ्य) एक मुख्य कारक है। दूसरा और सबसे प्राकृतिक कारक पीड़ित का चरित्र (बुद्धि और

प्रकृति) है जिसके ध्यान को केन्द्रित करते हुए उत्तेजित किया जाता है और सम्मोहन की प्रक्रियाओं के द्वारा इसे शिक्षित और निर्देशित किया जाता है।

15.4 पूर्वगामी अवस्था

शुरुआती चरण सबसे महत्त्वपूर्ण होता है अर्थात् पूर्वगामी अवस्था का आगमन। बाकी अपेक्षाकृत आसान होता है क्योंकि सम्मोहक और पीड़ित के बीच एक अच्छे तालमेल और सद्भाव का माहौल तैयार हो जाता है। एक अन्य बिन्दु को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए जैसे सुझाव को बार-बार दुहराया जाना चाहिए जिससे वह पीड़ित की मानसिक संरचना में एक जगह बना ले। पानी की बुंदों से भी पत्थर घिस जाता है। सुझावों के दोहराए जाने से गतिरोध खत्म हो जाता है और अन्ततः पीड़ित के द्वारा इसे स्वीकार कर लिया जाता है। साधारण शिक्षा में भी किसी पाठ या सबक को बनाने के लिए दोहराव के महत्त्व की सराहना की जाती है। इस प्रभाव/असर को उत्पन्न करने के लिए समय की जरूरत होती है। जिन लोगों ने स्मृति की घटना का अध्ययन किया है वे इसकी विधिवत् सराहना करेंगे। असर को गहराई तक डालने के लिए एक वाक्य को बार-बार दुहराया जाना चाहिए जिससे वह मन के शारीरिक अंगों में एक विशेष जगह बना ले। ध्यान और दोहराव सफल सुझाव के मूल सिद्धान्त हैं। पीड़ित के ध्यान को उत्तेजित रखा जाना चाहिए जबकि दोहराव के द्वारा उसके अन्दर नये विचार का संचार किया जाना चाहिए। कई बैठकों और दोहराएं जाने वाले सुझावों के महत्त्व को हम इस बात से अच्छी तरह से समझ पाएंगे कि ज्यादा से ज्यादा लोग बीमारियों से पीड़ित हैं जिनमें ज्यादा संख्या ऐसे लोगों की है जो गलत सोच और रूग्ण भय के परिणामस्वरूप शारीरिक शिकायतों से पीड़ित हैं और लगातार अपने आप को गलत

सुझाव दे रहे हैं। उन्हें निर्लज नीम—हकीमों द्वारा प्रभावित किया जाता है जिन्हें न तो चिकित्सीय ज्ञान है न ही वो उनके देखभाल के बारे में सोचते हैं, उनका मुख्य उद्देश्य सिर्फ उनके अंदर भय पैदा करके अपने जेब को भरना है। छुआछूत या संक्रमण का रुग्ण भय उन्हें बहुत सारे तरीकों से डराता है और नीम हकीमों के पास जाने के लिए मजबूर करता है। ये बातें उतनी महत्त्व नहीं रखती लेकिन ये जानना जरूरी होता है कि उस व्यक्ति के खानदान में किसी की मृत्यु निमोनिया, तपेदिक, कैंसर, हृदयरोग, गुर्दे की बीमारी, मिरगी या कुछ अन्य बीमारियों से हुई है। क्योंकि ये बाते उनके मस्तिष्क के इतिहास में मौजूद रहती हैं और व्यक्ति कभी कभार अपने दोस्तों के साथ इस भय को बाँटता है कि मेरे परिवार में उस व्यक्ति की मृत्यु इस बीमारी से हुई थी।

वह कहता है मैं इस बात से बहुत भयभीत हूँ कि मेरे परिवार के उस व्यक्ति को फलां बीमारी है और वह अपने मस्तिष्क में यह बात बैठा लेता है कि आनुवांशिक रूप से यह बीमारी मुझे भी हो सकती है। रुग्ण भय पर आधारित ये सुझाव नुकसान पहुँचाते हैं।

इन सभी गलत सुझावों के साथ—साथ एक अवांछनीय चरित्र की निश्चित विचारों को प्रतिकूल विचारों के द्वारा उखाड़ते हुए मस्तिष्क को अच्छे दिशा देने के साथ—साथ स्वस्थ परिवर्तन के लिए तैयार करना चाहिए। ये सभी नये, सही और सहानुभूति वाले सुझाव दोहरे बल के रूप में कार्य करेंगे।

- (i) सम्मोहक के मन, बुद्धि, अनुभव, व्यक्तित्व या सम्मोहन के प्रभाव से और
- (ii) रोगी की परामर्शग्राहिता से जिसके ध्यान को कुछ गैर रोमांचक और स्वीकार्य वस्तु या धारणा पर सफलतापूर्वक केन्द्रित किया गया हो।

उसके बाद चिकित्सा या चिकित्सीय सुझाव को बार-बार दोहराया जाना चाहिए और उसे मानसिक रूप से इतना धिसा जाना चाहिए जिससे वह रोगी के सोचने की प्रक्रिया को एक नयी और सही दिशा दे सके। उन सभी बीमारियों जिनका इलाज दवाई के द्वारा किया जा सकता है, उनका इलाज सुझाव के द्वारा भी किया जाता है। मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्रों से जुड़े रोगों को दवाई के बजाय सुझाव के द्वारा ज्यादा आसानी से ठीक किया जा सकता है।

Neuralgias, सिर या चेहरे में या शरीर के अन्य भागों में, गठिया के विभिन्न चरणों में, सिर दर्द के विभिन्न रूपों में, पूर्वगामी हिस्टीरिया, अनिद्रा, मानसिक सहित दुर्बलता नैतिक रोग, मदिरापान, नाखून काटने जैसी अन्य ढेर सारी बीमारियों का इलाज सुझाव के माध्यम से संभव है।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. सुझाव के प्रतिरोपण के लिये सम्मोहन के दौरानआवश्यक नहीं है।
2. के अनुसार सम्मोहन शरीर की ऐसी अवस्था के निर्माण से है जिसमें सुझाव के लिए संवेदनशीलता बढ़ जाती है।
3. सुझाव को बार-बारजाना चाहिए जिससे वह पीड़ित की मानसिक संरचना में एक जगह बना ले।

15.5 सुझाव द्वारा प्रभावी इलाज

जिन पुराने रोगों के उपचार में मेडिकल साइन्स असमर्थ था, ऐसे असाध्य रोगों का भी सुझाव के द्वारा प्रभावी तरीके से इलाज किया गया। यही सम्मोहन द्वारा इलाज किये जाने में सुझाव का महत्व है। सुझाव इस प्रकार के होने चाहिए:

- (i) सकारात्मक
- (ii) जल्द समझ में आने वाला, लघु और स्पष्ट
- (iii) ये वर्तमान काल से संबद्ध होने चाहिए

हालांकि दर्द अक्सर चेतावनी का एक लक्षण है। उदाहरण के लिए सिरदर्द सरल और नरों के कारण हो सकता है। कुछ इन्द्रिय जनित बीमारियाँ जैसे उच्च रक्तचाप या गुर्दे संबंधी बीमारी भी मस्तिष्क ट्यूमर का एक संकेत हो सकता है। पेशेवर सम्मोहक उचित चिकित्सा प्रशिक्षण कमी के बावजूद भी निश्चित रूप से इन रोगों का निदान कर सकता है। फिर भी सम्मोहन दर्द को खत्म कर सकता है। लेकिन दर्द को खत्म करते हुए बीमारी को नियंत्रित नहीं करते हुए बढ़ते हुए छोड़ देना किसी आपराधिक कार्य से कम नहीं है। सम्मोहक की ख्याति और प्रत्याशा अक्सर असंदेहास्पद होती है और जैसा कि हम पहले देख चुके हैं कि जादुई शक्ति के द्वारा भावनाओं को उत्तेजित किया जाता है जब भावना तस्वीर क्षेत्र में प्रवेश कर जाता है तो इसे पृष्ठभूमि की जांच का काम सौंप दिया जाता है। जैसा कि हर अभिनेता या

अभिनेत्री को यह पता है कि थिएटर में भावुक वातावरण मौजूद रहता है और यह हमेशा वर्तमान होता है हालांकि आमतौर पर परामर्श के कमरे में इसकी उपलब्धता थोड़ी कम होती है। उन लोगों में जिनकी भावनाओं को अच्छी तरह जगाया नहीं गया है जिससे मस्तिष्क पूरी तरह संवेदनशील नहीं हुआ है इस स्थिति में बाध वर्तमान रहेगी जो प्रतिरोध के लिए सक्षम बनाएगी।

15.5.1 परामर्शग्राहिता के पाँच प्रमुख नियम

परामर्शग्राहिता के ये पाँच बुनियादी नियम हैं जिसके उचित प्रयोग से सम्मोहक व्यक्ति के प्राकृतिक परामर्शग्राहिता के गुण का अच्छी तरह प्रयोग कर सकता है। यह व्यक्ति के डर और लालच की भावनाओं के प्रति झुकाव है जो उन्हें इन नियमों के प्रभाव के लिए इतना संवेदनशील बनाती है।

डर हमारे निर्णय लेने की क्षमता को दबाती है। इसके परिणाम स्वरूप डर प्रतिक्रिया के दौरान लिए गए निर्णय बिना किसी प्रतिरोध के अवचेतन मन के द्वारा स्वीकार कर लिया जाता है। लालच हमें तात्कालिकता की एक अवस्था में लाती है और हम बिना तार्किक सोच के प्रतिक्रिया करते हैं। जब भी हम परामर्शग्राहिता के नियम की बात करते हैं तो हमें इन दो नियमों को ध्यान में रखने चाहिए:

The Law of Reverse Action: इसे कभी—कभार विपरीत मनोविज्ञान के नाम से भी जाना जाता है। एक पीड़ित व्यक्ति सुझाव के मजबूत हिस्से का जबाव देगा अगर प्रस्तुत किया गया विकल्प काफी कमजोर है। उदाहरण के लिए, ऑर्खों की चुनौती के मामले

में 'आपकी आँखें बंद हैं आप उसे खोल नहीं सकते, आप जितना ज्यादा जोर लगाते हो, यह और अधिक मुश्किल हो जाता है'।

The Law of Repetition (दोहराव का नियम): यह एक तथ्य है कि हम किसी काम को जितना दोहराते हैं यह उतना ही बेहतर होता चला जाता है। चिकित्सा में सुझाव को जितना दोहराया जाता है, विचारोत्तेजक विचार उतना ही मजबूत होता चला जाता है।

The Law of Dominance (प्रभुत्व का नियम): हम मातृ स्वर, प्यार भरे शब्द और आधिकारिक शब्दों का भी प्रयोग करते हैं कभी कभी कुछ क्षणों में हम कुछ प्रभुत्व भरे शब्दों का भी प्रयोग करते हैं। कुछ Clients को सुगम बनाने के लिए प्रभुत्व की आवश्यकता होती है। इसका एक उदाहरण गहरी नींद का सुझाव है। ये सभी शब्द जब आधिकारिक रूप से बोले जाते हैं तो पीड़ित के लिए ये आज्ञा का काम करते हैं जो चिकित्सक से आधिकारिक सुझाव के लिए तैयार होता है।

The Law of Association: जब भी हम बार-बार एक विशेष उत्तेजना का किसी अन्य उत्तेजना की उपस्थिति में जबाव देते हैं, हम जल्द ही एक के साथ दूसरे उत्तेजना के साथ सहयोग करना शुरू कर देंगे। जब भी कोई उत्तेजना उपस्थित होती है, दूसरे उत्तेजना को भी बुलाया जा सकता है। सुझाव के बाद का पुनः सम्मोहन इस नियम के तहत काम करता है।

The Law of Delayed Action: जब एक सुझाव को एक निष्कर्ष के रूप में दिया जाता है तो व्यक्ति उस सुझाव की प्रतिक्रिया उसी मुल सुझाव के रूप में करेगा चाहे व्यक्ति की स्थिति कुछ भी हो। उदाहरण के लिए अगर एक व्यक्ति सभाओं में बोलने से डरता है

और यह डर बहुत आम है। तब तक जब तक कि व्यक्ति सभाओं में कुछ नहीं बोले उसके अंदर यह डर विद्यमान रहेगा।

15.5.2 डेल्टा अवस्था

Delta state में आप गहरी नींद की अवस्था में होते हैं। Delta पाँच brainwave frequencies (सूझ आवृत्तियाँ) में से सबसे धीमा अवस्था है। low wave sleep या SWS नींद की सबसे गहरी अवस्था होती है और स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से बहुत ही अहम रोल निभाता है। नींद के इस चक्र के दौरान मस्तिष्क बहुत ही धीमा, विशाल डेल्टा तरंग उत्पन्न करना शुरू कर देता है। यहाँ तक कि अगर आपकी जीवन शैली आपको 8 घंटे की विलासिता वाले नींद की अनुमति नहीं देता है तो ऐसी स्थिति में कुछ घंटों का slow wave sleep आपके नींद की सारी जरूरतों को पूरा कर देती है।

तेजी से उपचार (Accelerate Healing)

Delta wave मानव विकास हार्मोन के ख्राव को प्रेरित करता है और उपचार और उत्थान के लिए गहरी नींद की अवस्था का निर्माण करता है।

अवचेतन मन की रीप्रोग्रामिंग

Delta अवचेतन का भी brainwave signal होता है और सीट जिसमें से अचेत सामग्रियों को रीप्रोग्राम किया जा सकता है। Delta brainwave programs एक आदर्श विकल्प हैं। जब आप अपने अवचेतन का उपयोग गहरे और शक्तिशाली reprogramming के लिए करना चाहते हैं।

मन का स्तर (Levels of Mind)

आपका मस्तिष्क काफी हद तक एक कम्प्यूटर की तरह विद्युत पर आधारित होती है। यहाँ बिजली की तरंग विभिन्न गतियों में स्पंदित होती रहती है। जब आप अच्छे ढ़ंग से जागृति की अवस्था में होते हैं तब आपका मस्तिष्क एक सेकेण्ड में 20 बार स्पंदित होता है जिसे विज्ञान की भाषा में बीटा आवृत्ति (Beta Frequency) कहा जाता है। आप इन सब चीजों को पढ़ते समय संभावित रूप से मन की बीटा स्तर पर होते हैं। जब आप सोने जाते हैं तब आपकी मस्तिष्क आवृत्ति धीमी हो जाती है और प्राकृतिक नींद के गहरे स्तर में यह एक सेकेण्ड में सिर्फ आधा चक्र पूरा करता है। यह डेल्टा स्तर के नाम से जाना जाता है। बीटा, जागृत अवस्था और गहरे नींद की अवस्था डेल्टा के बीच मानसिक गतिविधि की अन्य दो स्तरें होती हैं। जब आप हल्के नींद या ध्यान की स्थिति में होते हैं तो यह Alpha Range में आता है जो कि एक सेकेण्ड में 7 से 14 चक्र में होती है। यह केन्द्र रेंज (Center range) होता है और इसे ही 'अपनी अवस्था में जाना (going to your center)' कहा जाता है। अल्फा स्तर या केन्द्र की अवस्था में जाना और ध्यान दोनों एक ही होता है। जब कोई ध्यान की अवस्था में होते हैं तो वैज्ञानिक रूप से वे अपनी मस्तिष्क तरंग आवृत्ति को आसानी से अल्फा के लिए कम करते हैं। अल्फा स्तर ऐसी चीज है जिसमें हम हमारे मन की पूरी क्षमता को सक्रिय करने के लिए उपयोग करते हैं। थीटा गहरी नींद का एक स्तर है जब हमारा मस्तिष्क तरंग एक सेकेण्ड में 4 से 7 चक्रों में होता है।

अवस्था	मस्तिष्क तरंग आवृत्ति	जुड़ा हुआ है
बीटा	प्रति सेकेण्ड 14–21 चक्र (CPS) और उससे ज्यादा	जागृत अवस्था, 5 ज्ञानेन्द्रियों, समय और स्थान का बोध
अल्फा	7–14 CPS	हल्की नींद, ध्यान, अंतर्ज्ञान, कोई समय और की सीमा नहीं
थीटा	4–7 CPS	गहरी नींद, ध्यान
डेल्टा	0–4 CPS	गहरी नींद, डेल्टा की स्थिति में आप अचेत हो जाते हैं

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. लालच हमें तात्कालिकता की एक अवस्था में लाती है और हम बिना
.....सोच के प्रतिक्रिया करते हैं।
2. मानव विकास हार्मोन के स्राव को प्रेरित करता है और उपचार और उत्थान के लिए गहरी नींद की अवस्था का निर्माण करता है।

15.5.3 दृश्य और कल्पना

दृश्य क्या है? दृश्य सोच और कल्पना का निर्देशित रूप है। जो कुछ भी हम देखते हैं या कल्पना करते हैं हम अंततः उसी चीज को वास्तविकता के रूप में अपने मन में

स्वीकार कर लेते हैं। इसलिए हम अपनी जिन्दगी की वास्तविकता का निर्माण निर्धारण जो हम वास्तविक जीवन में कल्पना करते हैं या देखते हैं, के अनुसार कर सकते हैं। दृश्य के कई प्रकार होते हैं लेकिन अपने उद्देश्य के लिए हम इसको एक ही शीर्षक 'आराम और निर्देशित कल्पना' के अन्तर्गत एक साथ लाकर इसकी प्रक्रिया और सिद्धान्त को सरल बनाएंगे। हम जितने अधिक आराम की अवस्था में होते हैं हमारा अवचेतन मन उतने ही ज्यादा सीखने की आजादी देता है। हम जितने अधिक आराम की अवस्था में होते हैं, उतने ही अधिक वास्तविक रूप से हम देख सकते हैं और कल्पना कर सकते हैं जब से सम्मोहन की मुख्य परिणामी प्रभाव गहरी आराम की अवस्था हुई है, हम दृश्य (visualization) को नकारात्मक व्यवहारों को बदलने में एक बहुत ही प्रभावी उपकरण के रूप में पाते हैं। अगर किसी व्यक्ति को सार्वजनिक रूप से बोलने में डर लगता है तो उस व्यक्ति के बारे में ऐसा माना जाता है कि वह व्यक्ति उस काम को लेकर अपने अन्दर एक एक सोच पैदा कर लेता है कि कहीं उससे बोलने के क्रम में कोई गलती न हो जाए और ऐसा सोचकर वह काफी घबरा जाता है। ऐसी स्थिति में client की मदद उसके आन्तरिक तस्वीर को बदलने से की जा सकती है। सम्मोहन और रचनात्मक दृश्य ऐसी स्थिति में विशेष रूप से सफल रहे हैं। हमारे मन के अन्दर बना तस्वीर हमारे विश्वास को आकार देने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुछ लोगों का कहना है कि उन्हें चीजों का चित्रण करने में या किसी चीज की कल्पना करने में दिक्कत होती है, लेकिन हम सब इन चीजों को अपने तरीके से कर सकते हैं। यकीनन कुछ लोग बहुत ही व्यापक रूप से किसी चीज की कल्पना कर लेते हैं लेकिन सभी के साथ ऐसा नहीं होता है।

हम अपने में केवल किसी चीज की समझ या किसी छवि का एक अंश मात्रा पाने में सक्षम हो सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का दृश्य संवेदी प्रणाली भिन्न होता है, लेकिन इसके लिए छवियों का हमारे अचेत मन पर प्रभाव के लिए विशेष रूप से स्पष्ट होना जरुरी नहीं है।

दृश्य (Visualization): कभी—कभी इसे मानसिक पूर्वाभ्यास, रचनात्मक या निर्देशित दृश्य या कल्पना के रूप में भी जाना जाता है। यह एक सुरक्षित, शक्तिशाली मानसिक तकनीक है जो कि पूरे दुनिया भर में विभिन्न आत्म सुधार उद्देश्यों जैसे स्वयं सहायता, स्वास्थ्य, व्यापार में सुधार और खेल में सुधार की पूख्त के लिए किया जाता है।

अगर दूसरे शब्दों में कहे तो visualization एक बहुत ही सरल प्रक्रिया है जिसमें आप अपनी आँखों को बंद करते हुए अपने मन को आराम देते हुए और जैसा आप भविष्य में होना चाहते हैं उससे संबंधित तस्वीर को अपने मन के अंदर स्पष्ट रूप से कल्पना करते हैं।

जब आप बार—बार किसी परिदृश्य की कल्पना करते हैं तो यह हमें वांछित फल पाने में हमारे अंदर शक्तिशाली मानसिकता और व्यवहार का निर्माण करता है। जो कि हमारे अंदर हमारी आदतों सहित, हमारे दिल की धड़कन, हमारे खून परिसंचारी, हमारे सेल पुनर्जनन, श्वसन, चयापचय और अन्य कई कार्यों को संचालित करता है।

visualizing अपने जीवन के विशिष्ट क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन के लिए एक शक्तिशाली, सुरक्षित और काफी प्रख्यात तरीका है। यह Neuro-linguistic programming (NLP) के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है जो कि अवचेतन के साथ संवाद स्थापित करने के

अध्ययन के रूप में भी देखा जाता है। स्वास्थ्य, व्यापार और खेल में सुधार के साथ-साथ इस तकनीक का प्रयोग बहुत सारे विशिष्ट समस्याओं और मुद्दों पर दोनों मानसिक और शारीरिक परीधि में काबू पाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

visualization आपके अवचेतन मन के भीतर पहले से मौजूद अत्यंत शक्तिशाली कल्पना शक्ति का इस्तेमाल करते हैं और खिलाड़ी इसका प्रयोग अपने प्रदर्शन के लिए मानसिक पूर्वाभ्यास के रूप में करते हैं जो कि उनके शरीर को प्रदर्शन के लिए पूरी तरह से तैयार करता है। इसका मतलब यह हुआ कि प्रतियोगिता के दिन उनका शरीर सारे निर्देशों का स्वयं ही पालन करेगा। परिणाम और प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए हम ज्यादातर Guided visualization का प्रयोग करते हैं। visualization का प्रयोग जब हल्के आराम की अवस्था में किया जाता है तो यह बहुत ही प्रभावी होता है और यह व्यस्त चेतन मन को आराम के लिए प्रेरित करता है जो कि बेहद शक्तिशाली अवचेतन के साथ अधिक प्रभावी सम्पर्क का रास्ता दिखाता है। यही कारण है कि हमारे स्वयं सहायता और खेल कार्यक्रम सभी एक प्रभावी विश्राम की अवस्था के साथ शुरू होता है, यह सुनिश्चित करने के लिए कि visualization का प्रयोग अधिकतम प्रभावशीलता के लिए किया जाता है।

visualization (दृश्य) के दौरान भावनाएँ और यथार्थवाद भी एक शक्तिशाली पहलू है। छवि जितना अधिक वास्तविक होगा, पूरा दृश्य सत्र (entire visualization session) उतना ही अधिक शक्तिशाली और प्रभावी होगा। जब आप छवियों की कल्पना करते हैं तो यह कोई मायने नहीं रखता है कि आप उन छवियों से क्या देख रहे हैं— वह यह है कि चाहे आप अपने आप को देख रहे हैं या किसी और को देख रहे हैं। जब आप किसी

विशिष्ट परिदृश्य को देख रहे होते हैं तो दोनों तरीके समान रूप से प्रभावी होते हैं और कुछ व्यक्ति दोनों तरीकों में से कुछ—कुछ इस्तेमाल करना पसन्द करते हैं।

लेकिन मानस दर्शन के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसे आप अपने सटीक जरूरत के मुताबिक इसे कभी भी व्यक्तिगत तौर पर उपयोग में ला सकते हैं। यह आपको तकनीक के साथ—साथ बहुत सारी व्यक्तिगत स्वतंत्रता भी देता है और आप जिन क्षेत्रों में अपना ध्यान केन्द्रित करते हुए आगे बढ़ना चाहते हैं उसमें आपकी मदद भी करता है। कोई अन्य ऐसी मानसिक तकनीक नहीं है जो मानस दर्शन की तरह आसानी और प्रभावी तरीके से आपको प्रभावित कर सके। यह आसान होने के साथ—साथ ज्यादा समय भी नहीं लेता है और यह सिर्फ आसान नहीं बल्कि सुगम है जो आपके दैनिक जीवन में आसानी से जगह ले लेता है।

याद रखें मानस दर्शन केवल एक दृश्य नहीं है। खुद के द्वारा वास्तविक चित्र को देखे जाने के बजाय, भावनाएँ और उमंगों को मानस दर्शन के दौरान एक शक्तिशाली तत्त्व के रूप में देखा जा सकता है। नियमित रूप से मानस दर्शन का मतलब है कि आपका अवचेतन मन वह देखना शुरू कर देता है जिसे आप उसे दिखाना चाहते हो और वह जिस संवाद को देने की कोशिश कर रहे हो वह उसे लेना शुरू कर देता है। इसलिए ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है कि आप अपने मन में छवियों को देख पाते हैं या नहीं। कल्पना के दौरान सबकुछ अनुभव किया जा सकता है अगर यह असली थे भले ही कल्पना मन की एक अवास्तविक स्थिति ही क्यों न हो। कल्पना चेतन वास्तविकता के बगल वाली स्थिति है और चेतना से सबसे आसानी से पहुँचने वाला बिंदु है। इसी वजह आप जिसे वास्तविक समझ रहे हो और जो वास्तव में होता है

इनमें एक बिल्कुल मामूली सा फर्क होता है और यह कल्पना द्वारा उत्पादित होता है। कल्पना में आप ऐसे छवियों का निर्माण करते हैं जो वास्तविक रूप में बाहर आते हैं। आप इन छवियों पर जितना ज्यादा ध्यान केन्द्रित करते हों इनके वास्तविक होने की संभावना उतनी ही बढ़ जाती है। जो भी वस्तु आप चाहते हो उसकी कल्पना पहले करो। कल्पना का प्रयोग आप जितने ही सक्रिय रूप में करते हो उसका परिणाम उतना ही जल्द मिलता है। एक बॉक्सर बड़ी लड़ाई के लिए रिंग में प्रवेश करने से पहले कल्पना की उपेक्षा नहीं कर सकता है न ही वह उससे बाहर होने की कल्पना करता है क्योंकि अगर उसने ऐसा किया तो उसे इसका परिणाम भुगतना पड़ेगा।

वह प्रत्येक दौर को जीतने अच्छी तरह (प्रक्रिया कल्पना) और लड़ाई खत्म होने के बाद ट्रॉफी को पकड़े होने (परिणाम कल्पना) की कल्पना करता है। अगर आपकी कल्पना वास्तविकता के रूप में प्रकट नहीं हो रही है तो इसका यह मतलब है कि आपने अपनी कल्पना को ख्वाब/कोरी कल्पना के रूप में कैद कर रखा है। अगर आप यह चाहते हैं कि कल्पना आपके लिए काम करे तो आपको उसके शक्ति को समझना और महत्व प्रदान करना होगा। अगर आपने यह समझ लिया है कि आप अपनी कल्पना को हकीकत बना सकते हो तो आपने आत्मबोध की ओर पहला कदम उठा लिया है। भयभीत छवियों को वांछित छवियों द्वारा बदल दिया जाता है और आपको सक्रिय रूप से आगे बढ़ने में मदद मिलती है। आपको अपनी शक्ति और क्षमता में किसी प्रकार की कोई आशंका नहीं होनी चाहिए बल्कि आपके द्वारा इसे नियंत्रित किया जाना चाहिए। आपको उस छवि को जिसे आप वास्तविक बनाना चाहते हैं उसे बार-बार स्पष्ट बनाते हुए दोहराया जाना चाहिए। अगर आपकी इच्छा

एक सफल साक्षात्कारकर्ता बनने की है तो आपको साक्षात्कार के कमरे को स्पष्ट रूप से, इसके आकृति और आकार की कल्पना, फर्नीचर की गंध, अपने आपको किसी जानी मानी हस्ती से हाथ मिलाते हुए, उस कुर्सी का मानस दर्शन करना चाहिए जिस पर आप बैठेंगे, इन सारी चीजों को देखना चाहिए। जब आपने इसे कर लिया इस छवि को पाँचों इन्ड्रियों को शामिल करते हुए अलग—अलग तरीकों से ताजा करना चाहिए। आप अपनी इन्ड्रियों का प्रयोग जितना ज्यादा करेंगे छवि की गुणवत्ता उतनी ही ज्यादा होगी। छवि की गुणवत्ता जितनी ज्यादा होगी उतनी जल्दी ही यह वास्तविक हो पाएगा।

दायां और बायां मस्तिष्क

उपचार के दौरान बायें मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न किए गए तार्किकवचारों के गतिरोध को खामोश कर दिया जाता है जिससे कि दायें मस्तिष्क की सहायता से अतीत के विचारों से उत्पन्न भावनाओं और उमंगों को अनुभव किया जा सके।

दायां मस्तिष्क	बायां मस्तिष्क
संगीत	भाषा
कला	गणित
कविता	रैखिक
कल्पना	तर्क संगत
तस्वीरें	तर्क

भावनाएं	विश्लेषणात्मक
wholistic	तर्क—वितर्क
अवचेतन	चेतन / बुद्धि

15.5.4 सम्मोहन की अवस्था में विश्राम के प्रकार

सम्मोहन के प्रभाव के तहत व्यक्तियों में उत्पन्न हुई स्थिति के साथ—साथ इस प्रभाव को उत्पन्न करने वाले तरीके अलग—अलग होते हैं। स्थितियों को चार विभागों में और प्रक्रियाओं को प्रक्रिया के तरीके के रूप में नीचे प्रस्तुत किया जा रहा है:

1. जागृत अवस्था: यहाँ पीड़ित व्यक्ति आंशिक नियंत्रण में होता है। बुद्धि और इन्द्रियाँ जाहिर तौर पर सामान्य शक्तियाँ और संवेदनशीलता मौजूद होती है। इस चरण में किए गए प्रयोग संबंधित व्यक्तियों के लिए काफी दिलचस्प होते हैं। खासकर Drawing room या मनोरंजन के अन्य साधनों के मामलों में किए सम्मोहन के उचित आगमन के लिए ये सारी प्रारम्भिक उपयोगी वस्तुएँ हैं।

2. The Cataleptic Stage धनुस्तंभ स्थिति: जब मरीज इस अवस्था में पहुँचता है तो वह पूरी तरह मुर्छा की स्थिति में होता है। इन्द्रियाँ अपने संबंधित कार्यों के निष्पादन करने से मना कर देती हैं। इसलिए पीड़ित व्यक्ति दर्द के प्रति अचेत होता है। तंत्रिकातंत्र की उत्तेजनशीलता के शून्य होने के कारण वह मानसिक या मौखिक सुझावों के प्रति किसी प्रकार की प्रतिक्रिया नहीं करता है और इस स्थिति में शरीर के विभिन्न भागों को जिस स्थिति में रखा जाता है वे ठीक उसी स्थिति में रहता है।

3. सुस्त अवस्था: इस स्थिति में व्यक्ति पूर्ण रूप से मानसिक जड़ता की हालत में असहाय होता है। मांसपेशियाँ कमजोर और थूल—थूल हो जाती हैं। शरीर सभी मायनों में मृतप्राय हो जाता है। ऐसी स्थिति में बिना किसी दर्द के सर्जिकल ऑपरेशन को किया जा सकता है।

4. निन्द्राभ्रमक विषयक अवस्था (Somnabulistic Stage): इस अवस्था में सम्मोहित व्यक्ति खुद अपने अंदर ही जाग जाता है। संकाएँ सम्मोहन के प्रभाव, दिशा और सुझाव के लिए उत्तरदायी हो जाते हैं। व्यक्ति की संवेदनशीलता गैर जिम्मेदाराना तरीके से व्यवहार करती है और यह केवल सम्मोहक द्वारा अनुमति दिए जाने या निर्देश दिए जाने पर सोचती, देखती और सुनती है। इस अवस्था में phreno-hypnotic और अन्य दूसरे प्रयोगों को किया जाता है। Good subjects के साथ स्मृति, प्रतिबिम्ब और कल्पना को उत्कृष्टता के साथ तेजी से किया जा सकता है। सम्मोहक के द्वारा वर्तमान की सहायता से अतीत को याद किया जाता है और जो क्रिया की जाती है उसे स्वीकार किया जाता है।

इस अवस्था में सम्मोहक और मरीज के बीच के तालमेल को पूरी तरह स्थापित किया जाता है। सम्मोहित मरीज को इन्द्रियों के सबसे बुरे भ्रम का अनुभव करा सकता है और सबसे बुरे कार्य का प्रदर्शन किया जाता है। इस प्रकार उसे आसानी से राजी किया जा सकता है कि पानी का एक ग्लास चाय, शराब या सिरका या ठीक इसके विपरीत है और उसे एक काल्पनिक बिल्ली को सहलाने या एक काल्पनिक शेर के डर से सिकुड़ने का एहसास कराया जा सकता है। इन चारों अवस्थाओं को एक ही मरीज

पर उत्तरोत्तर विकसित किया जा सकता है। ज्यादातर सम्मोहित मरीज धनुस्तंभ अवस्था से निन्द्राभ्रमण विषयक अवस्था में बिना किसी स्पष्ट हस्तक्षेप के पहुंच जाते हैं।

समाधि के लक्षण (Signs of Trance)

समाधि के बहुत सारे बाहरी संकेत होते हैं जिन्हें मरीजों में देखा जा सकता है। इन संकेतों को मरीजों द्वारा प्रेरित नहीं किया जा सकता है। मरीज कम से कम एक लक्षण का प्रदर्शन करेगा और कई मामलों में काफी संकेतों का प्रदर्शन करेगा।

1. शरीर की गर्मी (Body Warmth): कई मरीज शरीर के तापमान में एक विभिन्न परिवर्तन का अनुभव करते हैं। बहुतों को ठंड का अनुभव और अन्य दूसरों को गर्मी का अनुभव होता है। इसके लिए पीड़ित में मौजूद नाड़ी की गति का कम होना और अत्यधिक विश्राम की अवस्था में होना जिम्मेदार है।

2. Fluttering Eyelids (REM): समाधि की अवस्था में (पलकों का फड़कना) लगभग सभी मरीज 'पलकों का फड़फड़ाना' प्रदर्शित करते हैं। मरीज वास्तव में (Rapid Eye Movement R.E.M.) की अवस्था में होता है।

3. आँखों का लाल होना (Reddening of the Eyes): प्रत्येक पीड़ित व्यक्ति जब एक बार समाधि की अवस्था में प्रवेश करता है तो उनकी आँखों लाल हो जाती है। इस घटना के लिए पीड़ित के आँखों की मांसपेशियों का आराम की अवस्था में होना जो नसों में खून के प्रभाव को बढ़ जाने की अनुमति देता है जिम्मेदार होता है।

4. आँसू का ज्यादा आना (Increased Lacrimation): बहुत सारे पीड़ितों के आँखों में समाधि की अवस्था में प्रवेश करने के बाद ज्यादा आँसू आना शुरू हो जाता है। इसके

लिए अश्रु नलिकाओं के आसपास की मांसपेशियों का विश्राम की अवस्था में होना जिम्मेदार होता है।

5. आँखों का उलटना (Eyes Rolling Back): बहुत सारे पीड़ितों की आँखें समाधि की अवस्था में प्रवेश करने के बाद उल्दी हो जाती है, ऐसा प्रतीत होता है कि वो अपने सिर के तरफ देख रहे हैं।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. में मरीज पूरी तरह मुर्छा की स्थिति में होता है। इन्द्रियाँ अपने संबंधित कार्यों के निष्पादन करने से मना कर देती हैं।
2. में सम्मोहित व्यक्ति खुद अपने अंदर ही जाग जाता है।

15.6 शब्दावली

परामर्शग्रहिता	—	सुझाव ग्रहण करने की योग्यता
सराहना	—	प्रशंसा करना
पूर्वगामी	—	पहले होनें की अवस्था
विचारोत्तेजक	—	विचारों को प्रभावित करने वाले
विद्यमान	—	उपस्थित
संक्रमण	—	फैलने वाली बिमारी
यकीनन	—	विश्वास करने योग्य
प्रभुत्व	—	महत्व

15.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. परामर्शग्राहिता के पाँच प्रमुख नियम क्या हैं?
 2. डेल्टा अवस्था से आप क्या समझते हैं?
 3. सम्मोहन की अवस्था में विश्राम के कितने प्रकार हो सकते हैं, वर्णन करें।
 4. समाधि के क्या—क्या लक्षण हो सकते हैं, बतायें।
-

15.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:

1. नींद 2. Bernheim 3. दुहराया

अभ्यास प्रश्न 2:

1. तार्किक 2. Delta Wave

अभ्यास प्रश्न 3:

1. The cataleptic Stage (धनुस्तंभ) 2. निन्द्राभ्रमक विषयक अवस्था
-

15.9 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (फ्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

इकाई – 16

संबंधों में भावना

इकाई की रूपरेखा

16.0 उद्देश्य

16.1 प्रस्तावना

16.2 परिचय

16.3 संबंधों में भावना

16.4 शारीरिक और भावनात्मक महिला लक्षण

16.4.1 भौतिक या भावप्रधान पुरुष गुण

16.4.2 अवस्था (Honeymoon)

16.4.3 परिचिति (Familiarity)

16.5 अवचेतन प्रतिक्रियाएँ

16.5.1 रिश्तों के परामर्श के लिए नियम

16.5.2 साइकोड्रामा Psychodrama

16.6 शब्दावली

16.7 निबंधात्मक प्रश्न

16.8 सन्दर्भ ग्रंथ

16.0 उद्देश्य

इस अध्याय में आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे:

- रिश्तों में रहते हुए मानव के व्यवहार में परिवर्तन
- रिश्तों में पड़े दरार को कैसे ठीक किया जाए
- दमित भावनाओं से युक्त मन का कैसे उपचार की जाए

16.1 प्रस्तावना

मूलतः परिवार के परामर्शदाताओं ने एक व्यवहार को आदर्श के रूप में माना। जबकि यह व्यवहार आधी आबादी पर सही नहीं था। इसी वजह से Dr. John Kappas ने अपने शारीरिक और भावनात्मक कामुकता के सिद्धांत का विकास शुरू किया। दो प्रकारों को वास्तव में उनका सही नाम नहीं मिला। भावुक कामुकता को बौद्धिक बुलाया जाना चाहिए। शारीरिक कामुकता को भावनात्मक बुलाया जाना चाहिए। सिद्धांत का कहना है कि व्यक्ति के व्यवहार को उसके विकास के दौरान पर्यावरण द्वारा स्थापित किया जाता है। हम इन प्रश्नों को पूछ सकते हैं अगर ये सही बैठते हों

- पुरुष : मेरे पिता ने महिलाओं के बारे में मुझे क्या सिखाया है?
- महिला : मेरी माँ ने पुरुषों के बारे में मुझे क्या सिखाया है? आदि।

16.2 परिचय

कामुकता का निर्धारण करने के लिए लोगों से सबसे पहला प्रश्न यह पूछा जाता है कि वे रिश्तों में कैसा व्यवहार करते हैं। इस सिद्धांत का विकास रिश्तों के परामर्श के लिए किया

गया। यह Dr. John Kappas के साथ शुरू हुआ था जो कई रिश्तों में विफल रहे थे। पारंपरिक रिश्ते परामर्श के कई सत्रों में उन्होंने पाया कि उन्होंने किसी द्वारा अपनी ओर उंगली उठाने को पसंद नहीं किया जो उस समय काफी प्रचलित था। उन्होंने जब रिश्तों में परामर्श देना शुरू किया तो उन्होंने इसका प्रयोग नहीं किया।

सम्मोहन चिकित्सा में उन्होंने यौन व्यक्तित्व के अतिरंजित रूप को देखा होगा। लोग चिकित्सा के लिए उस समय आते थे जब उनके रिश्ते टूटने के कगार पर होते थे जिससे चिकित्सक को उनके सबसे खराब व्यवहार को देखने का मौका मिलता था।

यह सवाल पूछा गया था, “दोनों लोग अपनी पहली जगह में कैसे मिल गए थे।” अपने Clients के रिश्तों को देखने के लिए उन्होंने तरीकों को देखना शुरू किया। उन्होंने अपने सिद्धांत का परीक्षण करना शुरू कर दिया और चिकित्सा के दौरान Clients को इसे बताया।

16.3 संबंधों में भावना

परामर्शग्राहिता को जैसे किसी चीज को सीखने के द्वारा परिभाषित किया गया है उसी प्रकार कामुकता को किसी दूसरे व्यक्ति से कुछ सीखे जाने और उसके बाद अपने विचार को प्रकट किए जाने के रूप में परिभाषित किया जाता है। बच्चों के रूप में शिशु जिस व्यक्ति के संपर्क में सबसे पहले आता है वो उसकी प्राथमिक कार्यवाहक आमतौर पर माँ होती है। उस बिंदु के बाद से सभी विकास, विकास के विभिन्न चरणों के दौरान माँ से दूर होने पर,



iStockphoto

आधारित होते हैं। दूसरी अवस्था में बच्चा स्वायत्ता का विकास करता है। इस एक तरीके से माँ से दूर होने द्वारा व्यक्त किया जाता है। बच्चा यह भी सीखता है कि उसके आस-पास एक और व्यक्ति उपस्थित होता है जो आमतौर पर पिता होता है। बच्चा पिता को भी उसी नजरिए से देखते हैं जिस प्रकार वो अपनी माँ को देखता है। यह व्यवहार वर्तमान से भी संबंध रखता है कि सामान्य तौर पर सभी रिश्ते किस प्रकार विकसित होते हैं।

मुख्य बात यह नहीं है कि पिता वास्तव में क्या है, बल्कि बच्चा अपने पिता को किस रूप में देखता है। इसके अलावा, माध्यमिक कार्यवाहक बच्चे के साथ कैसा संबंध स्थापित करते हैं। यदि द्वितीयक रखवाला शारीरिक व्यवहार प्रदर्शित करता है तो बच्चा शारीरिक कामुकता (निकटता, शारीरिक स्पर्श आदि) का विकास करेगा। यदि Role Model शारीरिक नहीं था तो भावनात्मक कामुकता विकसित होती है। इसे ऐसे व्यक्ति में देखा जा सकता है जो दूरी में सहज रहता है।

बच्चा तेरह वर्ष की उम्र से विद्रोह करना शुरू करता है। इस बिंदु पर आमतौर पर कामुकता उत्पन्न हो जाती है (सामान्य तौर पर तेरह से पन्द्रह वर्ष की उम्र के बीच) यह स्पष्ट कारणों के कारण भावनात्मक की तुलना में शारीरिक रूप से ज्यादा उत्पन्न होती है। शारीरिक और भावनात्मक चर्चा के इस संतुलन के लिए, यह चर्चा उन लोगों के बारे में होगी जो पूर्ण रूप से शारीरिक या भावनात्मक रूप से कामुक है। उन लोगों पर अधिक गौर करने से हमें यह पता चलता है कि ये लोग अपनी विपरीत कामुकता वाले लोगों को समझना ज्यादा पसंद करते हैं क्योंकि उनके अंदर भी विपरीत कामुकता की भावना ज्यादा होती है।

यहाँ मुख्य बिंदु यह है कि दोनों व्यवहारों को सही मानते हुए स्वीकार करना तथा जीवन और रिश्तों का अच्छा होना है। इसे समझते हुए और इसके साथ जीना सीखना है, न कि

इसे बदलने की कोशिश करनी है। कामुकता एक व्यवहार है और इसे अन्य व्यवहारों की तरह सीखा जा सकता है।

16.4 शारीरिक और भावनात्मक महिला लक्षण



महिलाएँ अपने शरीर का उपयोग करते हुए लोगों का ध्यान बड़ी आसानी से अपनी ओर खींच सकती हैं। वे लोग आमतौर पर ऐसा अच्छे कपड़े पहनकर, छोटे कपड़े द्वारा करती हैं। उनके लिए एक अवसर के लिए तैयार होने की जरूरत नहीं है। वास्तव में, इसका विपरीत सच हो सकता है। महिलाएँ फैशन वाले अवसर के लिए आरामदायक पोशाक पहन सकती हैं क्योंकि इसके द्वारा वे अपने शरीर को और ज्यादा ध्यान केन्द्रित कर सकती हैं। दूसरी ओर भावनात्मक महिलाएँ ऐसे कपड़े पहन सकती हैं जिनमें शरीर पूरी तरह ढका हों और किसी अवसर के लिए उचित पोशाक पहन सकती हैं। महिलाएँ भौतिक रूप से अधिक सजे हुए बाल और लंबे नाखून रख सकती हैं। भावप्रधान महिलाएँ अधिक रूढ़िवादी और केश सज्जा, नाखून और मेकअप में ज्यादा व्यवहारिक हो सकती हैं।

16.4.1 भौतिक या भाव प्रधान पुरुष गुण

पुरुष भौतिक रूप से खुली हुई शर्ट और आभूषण इत्यादि पहनकर लोगों का ध्यान खींच सकते हैं। भाव प्रधान पुरुष रूढ़िवादी पोशाक आमतौर पर सूट और जब जरूरत हो टाई

भी पहन सकते हैं। पुरुष भौतिक रूप से एक स्पोर्टस कार चलाने की इच्छा रखते हैं। उनके समकक्ष भाव प्रधान पुरुष एक और अधिक व्यावहारिक रुद्धिवादी कार को चलाने की सोचेंगे। भौतिक (दोनों पुरुष और महिलाएँ) लोग आपको अपनी उपलब्धियों के बारे में बढ़—चढ़कर बताएँगे और आपको बता देंगे कि वे आपसे बधाई पाना चाहते हैं।

भाव प्रधान लोग बधाई चाहते हैं लेकिन इनका उनके उपर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता है। भौतिक लोग समूह में सहज होते हैं। भाव प्रधान लोग अकेले वाली स्थिति में ज्यादा सहज होते हैं। एक पार्टी में भौतिक लोग आमतौर पर “सामाजिक तितली” की तरह एक समूह से दूसरे समूह में जाते रहते हैं जबकि भाव प्रधान लोग एक या दो लोगों से बात करते हुए किसी कोने में बैठे रहते हैं।

भौतिक पुरुष और भाव प्रधान महिलाएँ

एक भाव प्रधान महिला भौतिक पुरुष को मर्दाने और आत्मविश्वासी रूप में देखती है और मानती है कि वह भावनात्मक रूप से मजबूत है। एक भौतिक पुरुष एक भाव प्रधान महिला को असहाय के रूप में देखता है जिसकी वह देखभाल कर सकता है। समस्या तब उत्पन्न होती है जब भौतिक पुरुष अपने आपको भावनात्मक रूप से असुरक्षित पाता है। वह तब महिला को बदलने की कोशिश करता है। अगर महिला आत्मविश्वासी है तो वह परिवर्तन के सुझाव को नहीं समझेगी। भौतिक पुरुष को तब खारिज कर दिया जाता है और कुछ समझ नहीं आता है। यदि भावनात्मक महिला आत्मविश्वासी नहीं है तो उसे सुझावों के द्वारा मूर्ख बनाते हुए एक दूसरे पर हावी हेने वाले रिश्ते की हालत में पहुँचा दिया जाएगा।

भाव प्रधान पुरुष और भौतिक महिला

वे लोग एक दूसरे के गुणों को ईर्ष्या के रूप में देखते हैं इसलिए वे लोग एक दूसरे के प्रति आकर्षित हो जाते हैं। ऐसा तब होता है जब भावनाएँ प्रकट होती हैं।

कुछ समय बाद, महिला भाव प्रधान पुरुष के प्रति बहुत सारे पुर्वानुमान लगाने शुरू कर देती है सदैव वह पुरुष को टोकाटाकी करना शुरू कर देती है जैसे पति के रात को देर से घर आने पर इत्यादि। जब ऐसा होता है तो भाव प्रधान पुरुष अपने काम में डूबने लगता है और रिश्ते का सबसे अच्छा समय खत्म हो जाता है।

अभ्यास प्रश्न 1:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. शारीरिक और भावनात्मक कामुकता के सिद्धांत का विकास शुरू करनें का श्रेयको जाता है।
2.लोग समूह में सहज होते हैं।लोग अकेले वाली स्थिति में रहना ज्यादा सहज होते हैं।

16.4.2 अवस्था (Honeymoon)

रिश्ते के “Honeymoon अवस्था” के दौरान, भाव प्रधान लोग ज्यादा भौतिक रूप से कार्य करेंगे और भौतिक लोग और ज्यादा भौतिक रूप से व्यवहार करेंगे। इस अवधि के दौरान भाव प्रधान लोग ज्यादा भौतिक रूप से कार्य करेंगे। इसी कारण से, दोनों आपस में एक दूसरे को ज्यादा बेहतर ढंग से समझना शुरू करते हैं। जिस समय भौतिक कहता है कि “मैं तुमसे प्यार करता हूँ” Honeymoon की अवस्था खत्म हो जाती है क्योंकि भाव प्रधान

अब भौतिक साथी ढूँढ़ता है जहाँ वे उनसे एक प्रतिबद्धता में होना चाहते हैं जो उन्हें पुनः भाव प्रधान होने की अनुमति देता है यह एक स्वायत्त अवचेतन प्रक्रिया या व्यवहार है। भाव प्रधान यह सोचता है कि रिश्ते में अब सब ठीक है इसलिए वे अब अपने कार्य में संलग्न होकर ज्यादा काम करना चाहते हैं क्योंकि उन्होंने रिश्ते के विकास के लिए काम को दर किनार किया था।

संवाद के समस्या क्षेत्र

- हम सचेत रूप से क्या जानते और कहते हैं
- हम सचेत रूप से जानते हैं और नहीं करते हैं
- हम सचेत रूप से नहीं जानते हैं और नहीं कहते हैं लेकिन योजनाबद्ध उम्मीद करते हैं।

रिश्ते के बारे में सांख्यिकी

- एक शादी की औसत लंबाई 3–5 वर्ष की होती है।
- एक साथ (Live-in) रहने के रिश्ते की औसत लंबाई 1–3 वर्ष की होती है।
- डेटिंग रिश्ते की औसत लंबाई 6–8 सप्ताह की होती है।

पारंपरिक रिश्ते के परामर्शदाता केवल एक ही व्यवहार को सही समझते हैं। यह आमतौर पर शारीरिक व्यवहार होता है। यह स्थिति भाव प्रधान लोगों के रिश्तों में परामर्श लेने से दूर भागने का कारण बनता है।

16.4.3 परिचिति (Familiarity)

रिश्ते जैसे—जैसे बढ़ते हैं यही हमारी एक दूसरी से परिचिति होती है। जैसे ही यह बढ़ता है अगर इसमें कुछ उत्साह की भावना को न बढ़ाया जाए रिश्ते उबाऊ हो जाते हैं। यह आमतौर पर सात साल के चक्र (Seven Year Itch) के दौरान कहीं भी हो सकता है। अगर रिश्ता सही नहीं चल रहा है तो इसका यह मतलब है कि भाव प्रधान पुरुष कहीं Affair में होगा जैसे अपने सचिव के साथ। आमतौर पर, यह Affair किसी भाव प्रधान महिला के साथ होता है जो अपने प्रेमी के साथ काम की बातें करती हुई ऊबती नहीं



है। अगर पत्नी को ये पता चल जाता है और वो क्रोध व्यक्त करती है तो भाव प्रधान पुरुष रिश्तों को छोड़ देगा। अगर उसकी पत्नी शांत रहती है वह दोषी होने के बावजूद भी रिश्ते को कायम रखेगा। पत्नी का गुस्सा उसे अपने अपराध से बाहर निकलने की अनुमति देगा। भाव प्रधान महिला और भौतिक पुरुष के संदर्भ में जब ऐसा होता है तो भौतिक पुरुष कुछ और शौक पाल लेगा और काम में ज्यादा लगा रहेगा।

भौतिक पुरुष किसी अफेयर में तब तक नहीं पड़ता है जब तक वह इसमें वह पड़ना नहीं चाहता। ये भाव प्रधान पुरुषों की तरह जल्दी अफेयर में नहीं पड़ती। हालांकि उनमें प्यार से सेक्स को अलग करने की क्षमता नहीं होती है। जब रिश्ता समाप्त होता है तो भाव प्रधान वो होता है जिसने भौतिक को इसे समाप्त करने के लिए झकझोर दिया। मुश्किल से भौतिक व्यक्ति रिश्ते को खत्म करने में सहज महसूस करता है। जब रिश्ता समाप्त हो जाता है

तो भाव प्रधान व्यक्ति राहत महसूस करता है जबकि भौतिक व्यक्ति को ऐसा लगता है कि उसके साथ कुछ गलत हुआ है। भौतिक व्यक्ति स्पर्श और स्नेह की प्रस्तावना से संचालित होते हैं। जबकि भाव प्रधान व्यक्ति अपने बनाए गए रास्तों से संचालित होते हैं क्योंकि वे ऐसा ही होना चाहते हैं। जब भौतिक व्यक्ति को उसके सुविधा क्षेत्र से बाहर निकाला जाता है तो वो अपने आप को असहज महसूस करता है। वे प्यार की भावना को पनपने नहीं देते हैं। एक भौतिक व्यक्ति वर्षों तक इनकार की अवस्था में रह सकता है एक भौतिक व्यक्ति जिसने अपने पिछले रिश्ते को समाप्त नहीं किया है भौतिक व्यक्ति को आकर्षित करेगा। एक भौतिक महिला एक शादी—शुदा व्यक्ति को आकर्षित करेगी। एक भौतिक व्यक्ति नुकसान के चरणों से जल्दी निकलेगा। वे परिवर्तन के अनुकूलित होते हैं और इनकार की भावना को ज्यादा समय तक बर्दास्त नहीं कर पाएगा। आमतौर पर भाव प्रधान व्यक्ति रिश्तों के खत्म करने के पहले रिश्तों को बदल चुके होते हैं। यह उन्हें पुराने रिश्ते से निकलने और नए रिश्ते में प्रवेश के लिए प्रेरित करता है। वरना उनमें इसे खत्म करने का साहस नहीं होता। भौतिक अपने अगले संबंध में बहुत ज्यादा मीन—मेख निकालने वाला होगा। जबकि भाव प्रधान किसी के पास आने का इंतजार करेगा।

भौतिक व्यक्ति लगातार अपने को ऐसी अवस्था में रखेगा जहाँ उसे नकारा जा सके। एक चिकित्सक के रूप में आप इस बात को भौतिक Client को बताएँ। आपका उसके पास पहुँचने का दृष्टिकोण ऐसा होना चाहिए जो आपकी मनचाही वस्तु को उनके अंदर से निकालने में मदद करे। भाव प्रधान व्यक्ति अपने को नकारे जाने की स्थिति में नहीं रखते हैं। भाव प्रधान होते हुए वो ये मानते हैं कि जैसा घटने वाला है वैसा नहीं घटेगा।

भौतिक संबंध के लिए प्राथमिकता

1. रिश्ता
2. बच्चे
3. दोस्त और शौक
4. भविष्य (Career)

इसके आधार की स्वीकृति दूसरे लोगों के साथ निकटता के माध्यम से होता है। एक भौतिक पहचान उसके अपने रिश्ते से आता है।

भावनात्मक संबंध के लिए प्राथमिकता

1. करियर
2. शौक
3. रिश्ते और परिवार
4. प्रेमिका और दोस्ती

इसके आधार की स्वीकृति योग्यता उपलब्धि के माध्यम से होती है। एक भावनात्मक पहचान उसके (Career) से आता है। हमें Client को इसे समझाते हुए स्वीकार करना चाहिए।

अस्वीकृति

रिश्ते में परामर्श का कुंजी शब्द अस्वीकृति है। यहाँ आमतौर पर दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ होती हैं

1. जब अस्वीकृति होती हैं तब व्यक्ति



रिश्ते को जारी रखता है।

2. जब अस्वीकृति होती है तो व्यक्ति रिश्ते में रुक जाता है।

इनमें तीव्रता के कारण परिवर्तन होता है।

रिश्ते की अस्वीकृति अवस्था के दौरान भौतिक व्यक्ति वास्तव में भौतिक दर्द का अनुभव करेगा और भाव प्रधान व्यक्ति भावनात्मक दर्द का अनुभव करेगा। सर्वप्रथम वो इसे इनकार के माध्यम से और उसके बाद तर्क और कारण के माध्यम से काम करते हुए महसूस करेगा।

जब रिश्ता टूट जाता है तो जो उनके लिए Perfect Match था वहीं अब एक दूसरे के लिए सबसे ज्यादा घृणा का पात्र बन जाता है। भाव प्रधान व्यक्ति रिश्ते का नियंत्रण अस्वीकृति के माध्यम से करता है। इस तरह वे एक दूसरे पर हावी होने वाले रिश्ते का नियंत्रण करते हैं। भौतिक व्यक्ति दूसरे पर हावी होते हुए अपना प्रभुत्व जमाएगा। भाव प्रधान लोग दूसरे पर अपना प्रभुत्व कैरियर और शौक द्वारा जमाते हैं। यह वर्चस्व बनाम नियंत्रण का एक दुष्क्रिया हो जाता है। अगर कामुकता का निर्माण पहले से हो जाता है तो अस्वीकृति एक और ज्यादा भौतिक प्रवृत्ति का निर्माण करेगा। अगर कामुकता का निर्माण नहीं होता है तो अस्वीकृति भावनात्मक अवस्था उत्पन्न करेगा।

आपस में प्रशंसा का आदान—प्रदान करना या पूरक होना (Complimentarity) इस गुण के कारण दो लोग आपस में प्रशंसाओं का आदान प्रदान करते हुए एक दूसरे के पूरक होते हैं जो रिश्तों को चलाने में मदद करता है। तरीके निरुद्देश्य होते हुए काफी मजबूत होते हैं। लोग एक दूसरे को कुरेदते नहीं हैं। जिन्हें हम “पूरक” कहते हैं। उनके बीच “Sparks” और “Chemistry” होनी चाहिए। महत्वपूर्ण बात यह है कि एक व्यक्ति जिसमें कमजोर है दूसरा उसमें मजबूत है या इसके विपरीत भी हो सकता है। जब कमजोर मजबूत के साथ मिल जाता है, यह उसे भी मजबूत बनाता है। जब रिश्ते टूटने लगते हैं तो वही वस्तु जो उन दोनों को करीब लाती है वही वस्तु उन्हें उस बिंदु पर समस्या के रूप में तोड़ने का काम करती है।

16.5 अवचेतन प्रतिक्रियाएँ

भावनात्मक लोगों को यह अहसास नहीं होता है कि भौतिक होना उनके अपने ही निर्णय का परिणाम है। यह एक अवचेतन प्रतिक्रिया है। व्यक्ति इस बात से अनजान होता है कि पहली जगह में “Chemistry” क्यों मौजूद थी।

मुख्य और सतही गुण (Core and Surface Traits)

एक चिकित्सक के रूप में हम अपने Clients का मूल गुणों का परीक्षण करते हैं भावनात्मक या भौतिक कामुकता की जाँच करते हैं न कि सतही गुणों के द्वारा।

मूल गुणों के तीन प्रकार

1. लोग कैसे एक रिश्ता (यौन संगतता) में कार्य करते हैं।

2. लोग कैसे अस्वीकृति के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं।

3. लोग अपने माता—पिता से कैसे संबंधित हैं।

माता—पिता के साथ संबंध

प्राथमिक रखवाला (माँ) यह मजबूरी का रिश्ता है और अस्तित्व के लिए आवश्यक है। द्वितीयक रखवाला (पिता) इस संबंध में जो कुछ भी किया जाता है वह पसंद के आधार पर किया जाता है। आमतौर पर विकास के प्रारंभिक दौर में बच्चा माँ के साथ पिता के रिश्तों से ईर्ष्या महसूस करता है। उसके बाद बच्चा यह देखता है कि कैसे पिता ने माँ को प्राप्त किया (इसी के द्वारा बच्चे में पिता के द्वारा कामुकता आती है) सतही लक्षण मुख्य लक्षण के साथ होते हैं लेकिन व्यक्ति की कामुकता के लिए जरूरी नहीं होते हैं। सतही गुणों के द्वारा किसी का अनुमान नहीं लगाए जा सकते।

पीढ़ीगत सिद्धांत

यह परिवार की पिछली पीढ़ियों पर वापस देखते हुए कामुकता के मानचित्रण का विकार है। उदाहरण भाव प्रधान माता और भौतिक पिता से उत्पन्न बेटी जो भौतिक है और जिसकी शादी भाव प्रधान पुरुष से हो जाती है। उन्हें एक बेटा और एक बेटी होता है जो दोनों भाव प्रधान हैं।

परामर्श जब दो लोग परामर्श के लिए आते हैं, एक व्यक्ति आमतौर पर दूसरे की तुलना में संबंधों को जारी रखने में अधिक प्रतिबद्ध होता है; अगर दोनों प्रतिबद्ध हैं तो ऐसे लोग परामर्श के लिए नहीं आएँगे।

लोग तब आते हैं जब संबंध टूटने की कगार पर होता है क्योंकि कामुकता में अंतर की वजह से आप दोनों लोगों के साथ एक साथ बात नहीं कर सकते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप एक को खो देंगे। लक्ष्य ये होना चाहिए कि दोनों से अलग—अलग बात किया जाना चाहिए। ऐसी लोगों की व्यवस्था होनी चाहिए जिससे उन्हें मदद मिले। वे क्या सुनना चाहते हैं यह कहते हुए उन्हें ग्रहणशील बनाया जाना चाहिए।

एक भाव प्रधान आमतौर पर बिना किसी अपराध के रिश्ते को खत्म करना चाहता है। एक भौतिक व्यक्ति रिश्ते को बचाना चाहता है। उन्हें पैटर्नों को दिखाया जाना चाहिए। भावनात्मक पुरुष के लिए कुछ ऐसा कहा जाना चाहिए “आपके पैसे फिर से खर्च होने वाले हैं” भौतिक व्यक्तियों के साथ बहुत ज्यादा शाब्दिक और निर्देश के साथ विशिष्ट होना चाहिए।

बातचीत

बातचीत में Clients को लक्ष्य की ओर ले जाना चाहिए। इसे एक तरीके से NLP के माध्यम से पदानियमन (Pacing) द्वारा किया जा सकता है।

- उन्हें वही कहें जिसे वे सुनना चाहते हैं।
- लक्षणों को प्राप्त करें। Clients को अपने आप को (भावप्रधान या भौतिक) चाहे जो भी हो स्वीकार करने दें। उन्हें एक दूसरे का पूरक होने के बारे में बताएँ।
- जिस अवस्था में उन्होंने प्यार किया था उस अवस्था में ले जाने में उनकी सहायता करें (ऐसा भाव प्रधान लोगों के लिए किया जाता है।)

ज्ञात और अज्ञात

एक बार जब Clients लक्षणों को प्राप्त कर लेता है तब अज्ञात भी ज्ञात हो जाते हैं। यह संदेश इकाईयों को कम करती है और Client कम परामर्शग्राही और संवेदनशील हो जाता है। व्यवहार कम अतिरंजित होता है और Client जागे हुए सम्मोहन से बाहर हो रहा होता है। जब ऐसा होता है तो दूसरा व्यक्ति अच्छी चीजें देखेगा जैसे अंदर के राक्षस का ज्यादा बढ़ चढ़ कर नहीं बोलना। चिकित्सा के शुरू में भाव प्रधान के साथ ऐसे विचारों के लिए समय निकालें जिसमें आप कह सके कि “आपको यह पता होना चाहिए कि आपको अगली बार किससे बचना है।” भौतिक व्यक्ति के साथ उन्हें भावनात्मक जगह के बारे में कहें (यह उनके लिए बहुत मुश्किल होगा)।

16.5.1 रिश्तों के परामर्श के लिए नियम:

चिकित्सक को एक मध्यस्थ और रेफरी की भूमिका में होना चाहिए। ऐसा इसलिए किया जाता है कि जिससे ये देखा जा सके कि अपुरणीय क्षति तो नहीं हो रही है। नियमों को सुरक्षा वाल्व की तरह सेट करने चाहिए ताकि वे बहुत दर्दनाक और हानिकारक न हो।

नियम:

अतीत की बजाय वर्तमान में ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिए।

1. “You” और “They” संदेश की बजाय “I” संदेश पर ध्यान दिया जाना चाहिए। कोई दूसरा क्या महसूस करता है इसके बारे में बात करने की अनुमति नहीं होनी चाहिए। इसकी बजाय आप क्या महसूस करते हैं इसके बारे में बात किया जाना चाहिए

2. सामान्यीकरण की बजाय विशिष्टता पर ध्यान केन्द्रित होना चाहिए। “हमेशा” और “कभी नहीं” वाले बयान सामान्यीकरण हैं। विशिष्ट को बदला जा सकता है। लेकिन सामान्यीकरण को बदला नहीं जा सकता।
3. कोई Dumping कोई (Bunching) नहीं (Dumping)—अपने आपको बचाने की कोशिश और उसके बाद अपने साथी के सिर मढ़ देना। अगर उनके पास इसे सुलझाने के लिए आठ से दस घंटे हों और उसने ऐसा नहीं किया और उसे ऐसी उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि उसका साथी इसे तीन मिनट में कर देगा।
4. Employ Feedback Loop—सुझाव वाले फंडे का प्रयोग यह आपके अपने संवाद “आपके साथी द्वारा कहे गए शब्द का मतलब क्या है” के जवाबदेही लेने की प्रक्रिया है। तब वापस जाना है और कहना है “यह वही है जो तुम चाहती हो?” उनके साथ ज्यादा विशिष्ट होने की जरूरत है और सर्वप्रथम विशिष्टताओं का इलाज किया जाना चाहिए। शुरुआती में नियमों का उपयोग चिकित्सीय सत्र में किया जाना चाहिए। और धीरे—धीरे यह बाहरी दुनिया में प्रयोग में लाया जाएगा।

Giving “Twinkie”

यह सबसे अच्छे दूसरे की जरूरत में देने के रूप में वर्जित किया जा सकता है। Twinkie के बिना समस्या बढ़ती है और यह आपके लिए घबराहट पैदा कर देगा।

भावप्रधान के लिए “Twinkie” एक रिक्त स्थान हो सकता है। भौतिक व्यक्ति के लिए यह एक चुंबन या गले लगना हो सकता है। अगर साथी “Twinkie” नहीं दे सकता है तो चिकित्सक के द्वारा Client को इसका अनुभव Hypnodrama के रूप में करना चाहिए।

उन्हें Twinkie का आदान—प्रदान करना सिखाया जाना चाहिए। काफी समय तक इसके आदान—प्रदान करने के बाद चिकित्सक को इसे लेने या देने के लिए सौंदे बाजी करनी चाहिए।

एक आकस्मिक अनुबंध का विकास करते हुए जब एक व्यक्ति दूसरे के लिए कुछ करता है तो दूसरे व्यक्ति को भी उसके लिए कुछ करना चाहिए।

16.5.2 साइकोड्रामा Psychodrama

Psychodrama अवचेतन छंदों का सुरक्षित वातावरण में अभिनय करते हुए उसे प्रकट करने और हल करने की एक कोशिश है। इनका प्रयोग अक्सर समूह चिकित्सा और Gestalt Therapy में किया जाता है। Hypnotherapeutic, Hypnodrama के बराबर होता है। कई मायनों में Hypnodrama, Psychodrama से ज्यादा फायदेमंद है।

Parataxic Distortion

Parataxic विरूपन तब होता है जब हम किसी व्यक्ति या स्थिति के प्रति विकृत रूप में प्रतिक्रिया करते हैं। इस स्थिति या व्यक्ति के प्रति प्रतिक्रिया नहीं करते हैं बल्कि उनके प्रति अवचेतन द्वारा झट से प्रतिक्रिया की जाती है। हमारा कुछ अनसुलझे मुद्दों के कारण किसी व्यक्ति से व्यक्तिगत मतभेद हो सकता है। समूह चिकित्सा का Gestalt Therapy द्वारा इस Parataxic विरूपनों की खोज की जाती है और इन्हें हल किए जाने के प्रयास किए जाते हैं।

सूक्ष्म जगत (Microcosms)

एक सूक्ष्म जगत एक छोटा हिस्सा होता है जो एक बहुत बड़े हिस्से का प्रतिनिधित्व करता है। चिकित्सीय समायोजन में एक Client जिस तरह का व्यवहार करता है उसे इस विश्व के Microcosms के रूप में देखा जा सकता है। वहाँ जो घटित होता है वो अक्सर वास्तविक दुनिया में हो रहे घटनाओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। अगर व्यक्ति समूह के किसी व्यक्ति के साथ Parataxic विरूपण के साथ प्रतिक्रिया करता है तो वह बाहर के वातावरण में भी ऐसा ही व्यवहार करेगा। चिकित्सक चिकित्सा के दौरान ऐसे विरूपण को देखना चाहता है जिससे वह इसका इलाज कर सके। एक व्यक्ति के साथ काम करते हुए वह ढेर सारे लोगों के साथ काम कर सकता है।

खाली कुर्सी तकनीक



Gestalt के उपचार के विभिन्न तरीकों में सबसे अच्छी तकनीक खाली कुर्सी तकनीक है। इस तकनीक में Client को ऐसी कल्पना करायी जाती है कि जिसके व्यक्ति के प्रति वह परेशानी

महसूस कर रहा है वह उसके बगल के खाली कुर्सी पर बैठा हुआ है उसके बाद उसको उस कल्पित व्यक्ति द्वारा संवाद स्थापित करने को कहा जाता है फिर Client उसी काल्पनिक व्यक्ति की भूमिका में भेज दिया जाता है। इस वार्तालाप की गतिविधियों के द्वारा वे द्वंद्व को सुलझाते हैं।

Psychodrama प्रभावी तब होता है यदि वे मजबूत भावनाओं को अनुभव करते हैं और ऊर्जा उत्सर्जित करने में सक्षम होते हैं। अगर वे अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते हैं तो उन्हें इस द्वंद्व से मुक्ति नहीं मिलेगी। भाव प्रधान व्यक्तियों को इसमें विशेष रूप से कठिनाईयों का सामना करना पड़ सकता है।

अभ्यास प्रश्न 2:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. एक शादी की औसत लंबाई 3–5 वर्ष की होती है।
2. भौतिक व्यक्ति स्पर्श और स्नेह की प्रस्तावना से संचालित होते हैं।
3. अवचेतन छंदों का सुरक्षित वातावरण में अभिनय करते हुए उसे प्रकट करने और हल करने की एक कोशिश है।

16.6 शब्दावली

कगार	—	किनारे
रुद्धिवादी	—	पुराने जमाने का
पैटर्न	—	एक समान चलने वाले
अपुरणीय	—	जिसकी पूर्ति न हो सके

16.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. भौतिक पुरुष और भाव प्रधान महिलाएँ अथवा भाव प्रधान पुरुष और भौतिक महिला, इनमें से किन्हीं एक का वर्णन कीजिये।

2. रिश्तों के परामर्श के लिए नियम कौन-कौन से नियम हैं?
3. साइकोड्रामा Psychodrama क्या है? खाली कुर्सी तकनीक का वर्णन कीजिये

16.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:

1. Dr. John Kappas 2. भौतिक 3. भावप्रधान

अभ्यास प्रश्न 2:

1. 3–5 वर्ष 2. भौतिक 3. Psychodrama

16.9 सन्दर्भ ग्रंथ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (फ्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

नैदानिक दृष्टिकोण

इकाई की रूपरेखा

17.0 उद्घेश्य

17.1 प्रस्तावना

17.2 परिचय

17.3 फोबिया उत्पन्न करने वाले कारक

17.4 न्यूरोसिस या साइकान्यूरोसिस के लक्षण

17.5 नैदानिक तस्वीर

17.5.1 Anxiety Neurotic विकार की सैद्धांतिक व्याख्या

17.5.2 Anxiety Neurotic रोगियों के तीन समूह

17.5.3 Anxiety Neurosis उत्पन्न करने वाले कारक

17.6 व्यक्तिगत हिंसा

17.6.1 भावनात्मक उत्पीड़न के लक्षण:

17.7 शब्दावली

17.8 निबंधात्मक प्रश्न

17.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

17.10 सन्दर्भ ग्रंथ

17.0 उद्देश्य

इस अध्याय में आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे:

- तर्कहीन भय, Phobias के कारण
- Anxiety Neurotic के रोगी
- बाल उत्पीड़न

17.0 प्रस्तावना:

Phobia किसी वस्तुओं या घटनाओं के प्रति तीव्र और तर्कहीन भय है। Phobia में व्यक्ति की चिंता अनुकूलन के माध्यम से किसी खास वस्तु या स्थिति से संलग्न हो जाती है उसके बाद व्यक्ति Phobia वस्तु या स्थिति से बचते हुए चिंता को नियंत्रित करने का प्रयास करता है। Phobias बच्चों में इतना आम होता है कि इसे बचपन के सामान्य न्यूरोसिस के नाम से बुलाया जाता है। यह एक ऐसा अजीबगरीब डर है जिसे रोगी भी बेतुका मानता है लेकिन इसको समझाने और काबू पाने में असमर्थ होता है।

17.1 परिचय

Neurosis के वैज्ञानिक विचार यह है कि यह Maladaptive व्यवहार का एक पैटर्न है जिसमें व्यक्ति अपने जीवन के तनाव के साथ प्रतिक्रिया लगातार चिंता को नियंत्रित करने वाले दूसरे व्यवहारों से करता है। न्यूरोटिक आमतौर पर अपने लक्षणों के अवांछनीय और कभी कभी असक्षम करे देने की प्रकृति को पहचानता है। वास्तविकता से कोई अलगाव नहीं होता है और neurotic लोगों को आमतौर पर अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत नहीं होती है। ये व्यक्ति आमतौर पर कुछ इस

प्रकार के व्यवहार दिखाते हैं ऐसी स्थिति में चिंतित हो जाना जिसे आम लोग ज्यादा खतरनाक नहीं मानते हैं और समस्याओं से लड़ने की बजाय उससे भागने की कोशिश करना।

17.3 फोबिया उत्पन्न करने वाले कारक

Phobias पीछे सीखे गए बातों पर आधारित होता है। सबसे विशिष्ट Phobias एक सामान्य दर्दनाक घटना के साथ शुरू होता है। अन्य कारण भी हैं:

1. एक झूठी चेतावनी का अनुभव (विशिष्ट स्थिति में आतंक का अनुभव)
2. किसी और व्यक्ति को गंभीर भय का अनुभव करते हुए देखना और
3. सही परिस्थितियों में खतरे के बारे में बताया जाता है।

उपचार:

विशिष्ट Phobias के उपचार के लिए संरचित और लगातार प्रदर्शन पर आधारित अभ्यास की आवश्यकता होती है। रोगियों को चिकित्सकीय पर्यवेक्षण में रखते हुए उनके सामने डरनेवाली चीज को उजागर किया जाता है। व्यवहार चिकित्सा विशिष्ट Phobias के साथ साथ अत्यधिक व्यापक Phobic neurosis के इलाज के रूप को काफी साबित हुआ है। फोबिया के कुछ महत्वपूर्ण और आम Phobias निम्न हैं।

शब्द	उत्तर
Pyrophobia	आग
Acrophobia	उच्च स्थान
Agoraphobia	खुले हुए स्थान
Algophobia	दर्द

Astraphobia	तूफान, गरज, और बिजली का चमकना
Aichmophobia	तेज नुकीली वस्तु, चाकू
Ailurophobia	बिल्ली
Auto या Monophobia	अकेला होना
Agyiophobia	गली से गुजरना
Ataxiophobia	विकार
Claustrophobia	बंद स्थान
Hematophobia	खून
Mysophobia	दूषित, या रोगाणु
Nyctophobia	अंधकार
Ocholophobia	भीड़
Pathophobia	बीमारी
Syphilophobia	उपदेश
Zoophobia	जानवरों का डर

17.4 न्यूरोसिस या साइकोन्यूरोसिस के लक्षण

Neuroses या Psychoneuroses कुछ मामूली विकार हैं जो भीतर संघर्ष और बेताल सामाजिक संबंधों द्वारा विशेषीकृत होता है। इसके दो आवश्यक लक्षण होते हैं इन्हें भावनात्मक तनाव संघर्षों द्वारा जल्दी उत्पन्न किया जाता है और मनोवैज्ञानिक तकनीकों द्वारा इनका प्रभावी रूप से इलाज किया जा सकता है। न्यूरोटिक विकारों के लक्षण विविध होते हैं। अधिक लगातार किए गए शिकायतों में से कुछ चिंता, उदास आत्माएँ, ध्यान केंद्रित या निर्णय लेने की असक्षमता, स्मृति की गड़बड़ी, चिड़चिड़ापन, रुग्ण संदहे, तर्कहीन भय, अनिद्रा और सामाजिक संबंधों का आनंद लेने में असमर्थता

है। शारीरिक लक्षणों में जठरांत्र में गड़बड़ी, घबराहट, हृदय अनियमितताएँ और कई प्रकार के दर्द और पीड़ाएँ सहित स्वैच्छिक नियंत्रण का नुकसान शामिल है।

Neurosis शब्द का अर्थ विकारों का एक समूह होता है जिसमें व्यक्ति कछ व्यवहार पैटर्न विकिसित कर लेता है जिसके द्वारा वह समस्याओं से लड़ने की बजाय उससे भागता है। चिंता को इसका मूल कारण माना जाता है। व्यक्ति तनावपूर्ण स्थित में होता है। Insomnia, अपच, दस्त, ध्यान नहीं केंद्रित कर पाना या यौन नपुंसकता मौजूद होती है। उसके अंदर हीन भावना भी जड़ें जमा लेती है।

Anxiety Neurosis या Anxiety States

चिंता एक अवस्था है जिसे नकारात्मक असर और तनाव के शारीरिक लक्षण द्वारा चिन्हित किया जाता है। जिसमें व्यक्ति भविष्य के खतरे या दुर्भाग्य से आशंकित रहता है। चिंता में भावनाएँ, व्यवहार और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ शामिल होती है। चिंता Psychoneurotic विकारों में से एक है। यह कम समय में अपेक्षाकृत असहनीय गहन चिंता के अनुभव द्वारा होता है और इसे “Panic attack Disorder” के नाम से जाना जाता है।

Anxiety Neurosis के प्रमुख लक्षणों में निम्नलिखित लक्षण शामिल है

- ध्यान केंद्रित करने की असमर्थता
- निर्णय लेने में कठिनाई
- चरम संवेदनशीलता
- निराशा
- नींद में होने वाले अवरोध
- अत्याधिक पसीन का आना

- निरंतर मांसपेशियों में तनाव

चिंता की उपस्थिति मात्रा Anxiety Neurosis का संकेत नहीं है। यहाँ तक कि सामान्य लोग भी तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने पर चिंतित हो जाते हैं इसे “Trait Anxiety” कहा जाता है। वास्तव में चिंताएक निश्चित मात्रा में हर किसी से की उम्मीद की जाती सकती है। कई लोगों में तनाव के प्रति सहनशीलता कम होती है और उन्हें चिंता की लगातार स्थिति में रहना पड़ता है। तो ऐसे लोगों को “Trait Anxiety” वाले लोगों के नाम से बुलाया जाता है। throaty Anxiety वाले लोग भयभीत, चिंताजनक, आसानी से थकने वाले, अक्सर सोने में असमर्थता की शिकायत करनेवाले, तनावपूर्ण और दुखी होते हैं। Anxiety Neurosis, Psychoneurotic विकार का सबसे आम रूप होता है जो औसत बुद्धि से ऊपर रखने वाले लोगों में आम होता है। Ross ने इसे ‘लक्षण की एक श्रृंखला’ के रूप में परिभाषित किया जो जीवन के तनावों और उपभेदों के दोषपूर्ण रूपांतरों से उत्पन्न होता है। यह इन कठनाईयों से एक साथ उबरने की कोशिश में अति प्रतिक्रिया की वजह से उत्पन्न होता है। थकान, अनिद्रा, पेट संबंधी गड़बड़ियों और अवसाद को ज्यादा से ज्यादा रोगियों में देखा गया। Anxiety Neurotic विकार पुरुषों से अधिक महिलाओं को प्रभावित करते हैं।

अभ्यास प्रश्न 1:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. किसी वस्तुओं या घटनाओं के प्रति तीव्र और तर्कहीन भय है।
2. Phobias बच्चों में इतना आम होता है कि इसे बचपन के के नाम से बुलाया जाता है।
3. Pyrophobia फोबिया अर्थात् का डर।

4. Acrophobia अर्थात्का डर।
5. Claustrophobia अर्थात्का डर।
6. Hematophobia अर्थात्का डर।
7. Nyctophobia अर्थात्का डर।
8. सामान्य लोग भी तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने पर चिंतित हो जाते हैं इसेकहा जाता है।
9., Psychoneurotic विकार का सबसे आम रूप होता है जो औसत बुद्धि से ऊपर रखने वाले लोगों में आम होता है।

17.5 नैदानिक तस्वीर

Anxiety Neurotic रोगी तनाव, चिंता और बैचेनी की एक निरंतर अवस्था में रहता है। वह पारस्परिक संबंधों में अतिसंवेदनशील रहता है और अपने आप को अक्सर अपमानित और उदास महसूस करता है। आमतौर पर उसे ध्यान केंद्रित करने और निर्णय लेने में कठिनाई होती है। तनाव के इस उच्च स्तर को दैनिक क्रिया कलाप में नकार दिया जाता है। इसके अलावा रोगियों को मांसपेशियों में तनाव, दस्त, अक्सर पेशाब, अनिंद्रा और रात में होने वाला डर शामिल होता है। वह रक्तचौप का बढ़ा हुआ होना, बढ़ी हुई नाड़ीगति और हृदय में धड़कन का अनुभव कर सकता है। Neurotic को आमतौर पर यह पता नहीं होता है कि वह भयभीत क्यों है। इस चिन्ता को कभी—कभी “Free flouting” का नाम दिया जाता है क्योंकि यह किसी विशिष्ट उत्तेजक या वस्तु से संबंधित नहीं होता है बलिक विभिन्न परिस्थितियों में घटित होता है। विशिष्ट स्थितियों से उत्पन्न चिंता को “Bond” anxiety के नाम से जाना जाता है क्योंकि यह विशिष्ट स्थिति से जुड़ा हुआ होता है।

उनके अस्पष्ट भय और ख्वाब सामान्य संवेदनशीलता के साथ मिलकर उन्हें लगातार परेशान, असहज और हतोत्साहित करते रहते हैं। उन्हें सिर्फ निर्णय लेने में कठिनाईयाँ नहीं होती बल्कि निर्णय ले लेने के बाद संभावित त्रुटियों और अप्रत्याशित परिस्थितियों के बारे में सोचकर वे ज्यादा ही चिन्तित रहते हैं।

चिंता का लगातार बढ़ते हुआ स्तर को समय—समय पर गम्भीर चिंता के हमलों के द्वारा बीच में रोका जा सकता है और ये आवर्ती अवधि का होता है जिसे कहीं भी रोका जा सकता और ये कुछ सेकेण्डों से लेकर कुछ घंटे या उससे ज्यादा का हो सकता है। ये हमले आमतौर पर अचानक आते हैं और उच्च तीव्रता तक चढ़ जाते हैं और फिर धीरे जाते हैं। इनके लक्षण घबराहट, श्वास लेने में तकलीफ होना, अत्यधिक पसीने आना, बेहोशी और चक्कर आने के रूप में होते हैं।

Coon और Rymond द्वारा किये गए अध्ययन में यह उल्लेख किया गया कि 25–30 प्रतिशत रोगियों ने हृदय की बीमारियों, भावनात्मक अस्थिरता, हीन भावनाएँ, दर्द और सरदर्द, अनिर्णय, असहिष्णुता, आत्महत्या की प्रवृत्ति, आतंक की अवस्थाओं, सोच की गड़बड़ी और अजीब भय और तिलमिलाहट का प्रदर्शन किया।

17.5.1 Anxiety Neurotic विकार की सैद्धांतिक व्याख्या

Behavioristic सिद्धांत यह व्याख्या करता है कि चिंता विकार operant conditioning या सीखने के अन्य रूपों के माध्यम से विकसित होता है। अनुसंधान और प्रयोगात्मक सबूत बताते हैं कि मनौवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ जिसमें चिंता अन्तर्निहित होती है इसको जीवन के तनाव या अन्य पर्यावरणीय स्थितियों के सुदृढ़ीकरण के माध्यम से सीखा जा सकता है। संज्ञानात्मक सिद्धांत इस

बात पर जोर देती है कि संज्ञानात्मक प्रभाव Neurotic चिंता के विकास और रखरखाव में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। घटनाएँ, मूल्य और निर्णय लेना Neurosis Anxiety के घटक हैं।

17.5.2 Anxiety Neurotic रोगियों के तीन समूह

Coon और Ryomond ने Anxiety Neurotics के रोगियों की तीन समूहों की पहचान की है ये हैं।

- A) अग्रिम महत्वाकांक्षी, गतिशील, उर्जावान व्यक्ति:** वे आदतन विफल होने के थोड़े से भी खतरों से निपटने के लिए उन्मत रूप से अधिक बलवती होते हुए प्रतिक्रिया करते हैं। वे थोड़े से भी छोटे खेल या मनोरंजन के बारे में पता नहीं करते और वे बढ़ते हुए तनाव का सामना करने के लिए बड़ी चिंता और विक्षुल्य शारीरिक और मानसिक लक्षण विकसित कर लेते हैं।
- B) अपरिपक्व और जरूरत से ज्यादा निर्भर:** उनके जीवन में प्रथमिक असुरक्षा को अक्सर देखा जाता है और उन्हें हीनता की मूल भावनाओं और असफलता का अधिक डर लगा रहता है।
- C) असुरक्षित और अव्यवहारिक लोग:** ज्यादातर अधेढ़ उम्र के लोग होते हैं जिन्हें बचपन में अधिक लाड़ प्यार मिला था लेकिन अब वे प्यार से वंचित हो गये हैं। पतियों द्वारा उन्हें अकेला, असुरक्षित, हीन और महत्वहीन होने का एहसास करते हैं। अब वे थकान, चिढ़चिढ़ापन और अपनी आत्मा को अवसादित महसूस करते हुए अपने अप्रिय घरेलू वातावरण से प्रतिक्रिया से करते हैं।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. Neurotic को आमतौर पर यह पता नहीं होता है कि वह भयभीत क्यों है। इस चिन्ता को कभी—कभीका नाम दिया जाता है।
2. Behavioristic सिद्धांत यह व्याख्या करता है कि चिंता विकार.....या सीखने के अन्य रूपों के माध्यम से विकसित होता है।

17.5.3 Anxiety Neurosis उत्पन्न करने वाले कारक

हम अपने वर्तमान अस्थिर दुनिया में कई बार असहज होते हुए कभी—कभी हल्के चिन्ता के हमलों का अनुभव करते हैं। इसी तरह गम्भीर वित्तीय हानि, रोजगार की हानि और दूसरे असामान्य तनाव हमारे अदरं चिंता के गम्भीर भावनाओं को सक्रिय कर सकते हैं। Anxiety Neurisis उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारक बहुत से हैं, इनकी चर्चा नीचे की जा रही है—

A) Conditioning (अनुबन्धन): दोषपूर्ण विकास Anxiety Neurosis का एक महत्वपूर्ण कारक है। तनाव और चिंताग्रस्त माँ अपने छोटे से शिशुओं में अपनी चिंता को हस्तांतरित कर सकती है। इस तरह यदि एक दोषपूर्ण माता—पिता के मॉडल के साथ बातचीत जारी रहती है तो बच्चे भी अपने माता—पिता के तरह चिंता से प्रतिक्रिया करना सीख सकते हैं। Jenkins ने अपने अध्ययन में पाया कि बच्चे में इस विकार के विकसित होने का सारा श्रेय उसे माता—पिता या परिवार को जाता है। जैसे— माता—पिता का अपने बच्चों के प्रति अतिमहत्वाकांक्षी होना और उनकी छोटी—छोटी वास्तविक उपलब्धि को नकार देना।

b) खतरनाक आवेगों को सम्हालने में असमर्थ होना: Neurotic तीव्र चिंता की स्थितियों में उत्पन्न होने वाले खतरनाक भावनाओं का अनुभव करेगा जो कि उसकी छवि का अवमूल्यन करते हुए

दूसरों से उसके संबंध को खतरे में डाल सकता है। Neurotic के लिए दुश्मनी का प्रबंधन आमतौर पर मुश्किल होता है।

c) **चिंता को बढ़ाने वालने निर्णय:** Anxiety Nenrotics को निर्णय लेने में परेशानी हो सकती है। कुछ खास स्थितियों में जैसे नैतिक मूल्यों या सुरक्षा या स्थिति की संभावित हानि से उत्पन्न दंड की हालत में गंभीर चिंता और निर्णय लेने की क्षमता पंगु हो सकती है।

d) **पूर्वाधात का पुनः सक्रिय होना:** एक तनावपूर्ण स्थिति जो पूर्वाधात के समान होती है एक व्यक्ति में जो मूलरूप से असुरक्षित है और गंभीर चिंता उत्पन्न कर सेती है।

5. उपचार के पहलू

चूँकि पुरानी चिंता का मरीज खुले रूप से अपने Neurotic स्थिति को ज्यादा खुले रूप से समझता और स्वीकार कर लेता है। वह मनोचिकित्सा या परामर्श के लिए अधिक स्वेच्छा से आता है। Anxiety Neurotic अक्सर हल्के व्यापक (tranquilizers) से कुछ राहत महसूस करता है। मनोचिकित्सा के द्वारा ऐसे रोगियों को वास्तविक और काल्पनिक खतरों के बीच भेदभाव, अधिक प्रभावी ढंग से मुकाबला करने को सीखना और अपने जीवन की स्थिति को सुधारने में काफी मदद मिलता है क्योंकि ये सभी कारक अनअनुकूलित व्यवहार को बनाए रखने में मदद कर रहे थे।

निम्न रक्त शर्करा

जब रक्त में शर्करा की एकाग्रता सामान्य रक्त गुलकोज 80–120 Mg/kdl से कम होती है तो यह निम्न रक्त शर्करा के नाम से जाना जाता है।

Hypoglycemia—(अल्पशर्करा रक्तता): यह निम्न रक्त सर्करा का एक प्रकरण है। Hypo का मतलब कम होता है Glyc गलूकोज को इंगित करता है जो कोशिका में पहुँचने वाली मुख्य शर्करा होती

है और Emia—खून को संदर्भित करता है। इस Hypoglycemia के दो विशिष्ट प्रकार के बीच भेद करते हैं। पहला प्रकार रक्त शर्करा के मामूली अवस्था का वर्णन करता है जो अत्यधिक शर्करा खाने वाले किसी व्यक्ति में हो सकता है। दूसरा एक चिकित्सीय निदान है जो यह दर्शाता है कि व्यक्ति में थोड़े से उत्तेजना के साथ रक्त शर्करा में भारी—मात्रा में गिरावट की असमान्य प्रवृत्ति होगी।

ग्लूकोज संवेदनशीलता: रक्त शर्करा के स्तर में आसानी से उतार—चढ़ाव होता है। यह आजकल बहुत से लोगों में होता है और इसका कारण हमारे औसत भोजन में प्रसंस्कृत (Processed) खाद्य प्रदार्थ और सरल शर्करा की उच्च मात्रा होता है।

निम्न रक्त शर्करा के सामान्य शरीर विज्ञान और मनोविज्ञान: जब चीनी शरीर में लिया जाता है तो यह रक्त कोशिकाओं को ग्लूकोज (चीनी के लिए रक्त प्रारूप) से भर देता है। यह अग्याशय को अधिक इनसुलिन खालित करने के लिए उत्तेजित करता है। इनसुलिन कोशिकाओं के द्वारा अधिक चीनी को पारगम्य बनाने का कारण बनता है। नतीजतन, चीनी को कोशिकाओं के भीतर लिया जाता है और रक्त से बाहर किया जाता है इस प्रकार रक्त में शर्करा का स्तर कम होता है। जब बहुत अधिक इंसुलिन खालित होता है रक्त में शर्करा बहुत कम हो जाता है और व्यक्ति कमजोर, डरपोक और चिंतित हो जाता है।

जितना अधिक अनावश्यक चीनी शरीर में लिया जाता है अग्नाशय उतनी ही सक्रिय हो जाता है क्योंकि उसे ज्यादा इंसुलिन खालित करना पड़ता है और पूरे शरीर और मन में एक झड़ने वाली गति प्रभावी हो जाती है। इसके अतिरिक्त एक मजबूत भावनात्मक अशान्ति इंसुलिन के तेजी से खाल का कारण बनती है जो रक्त में शर्करा को सामान्य से भी नीचे पहुँच सकती है। नियमित आधार पर होने के परिणामस्वरूप या तो ग्लूकोज संवेदनशीलता या शायद पूर्ण Hypoglycemia का विकास होता है। ग्लूकोज संवेदनशीलता के हो रहे मामलों में कई शारीरिक और मनोवैज्ञानिक

प्रभावों का अनुभव किया जाता है। पोषण और मन के क्रियाकलाप एक दोहरे प्रतिक्रिया पास के रूप में जुड़े हुए होते हैं। समस्याएँ और समाधान किसी भी तरफ शुरू हो सकते हैं। हलांकि समस्या के समाधान के लिए दोनों पक्षों को सम्बोधित करने की आवश्यकता है।

इन शारीरिक और मानसिक समस्याओं की छोटी सी सूची में अधिक वजन के कारण अतिरंजित PMS या रजोनिवृत्ति, सिर दर्द, पुरानी बीमारी, एलर्जी, प्रेरणा की कमी, आंतकी हमलों से अतिरिक्त भावनाएँ या सीधा प्रभाव और अवसाद शामिल हैं। याद रखें यह सिर्फ बर्फ के पहाड़ का एक छोर है।

नियमित रूप से मीठा (विशेष रूप से भोजन के बाद) खाने की इच्छा या भूख की एक समान्य कमी को शक की निगाह से देखें। ये ग्लूकोज की संवेदनशीलता या Hypoglycemia का एक संकेत हो सकता है।

व्यवहार पर प्रभाव: एक छोटी सी सूची में उफपर सूचीबद्ध किये गए शारीरिक समस्याओं की वजह ग्लूकोज संवेदनशीलता हो सकती है। इसके अलावा Client एक सामान्य चिढ़चिढ़ापन या इनकार का प्रदर्शन कर सकता है। या शायद, वे प्रत्येक सप्ताह एक ही समस्या के साथ आते हैं और आपसे कहते हैं आपके द्वारा किया गया कोई भी उपचार काम नहीं कर रहा है।

शायद वे मानते हैं कि उनके निम्न स्तर अवसाद सामान्य है और वे आपके दृष्टिकोण को कोई खास तवज्ज्ञों नहीं देते। ग्लूकोज संवेदनशीलता के ये सभी संभावित संकेतक हैं।

पोषाहार के प्रयास: बाजार में पोषण पर कई सिद्धांत, दृष्टिकोण और योजनाएँ मौजूद हैं वे अक्सर विरोधाभासी हैं आपके लिए यह पता करना मुश्किल होता है कि आपके और आपके Client के लिए सही दिशा कौन सी है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि दो लोग जो एक ही आहार ले रहे हैं उनके द्वारा किए गए पोषकतत्वों का अवशोषण नाटकीय रूप से अलग हो सकता है। यह स्वास्थ्य के पूरी प्रणाली: मन, शरीर, आत्मा और भावनाओं द्वारा निर्धारित किया जाता है। अवशोषण पाचन तंत्र में एंजाइमों की उपलब्धता पर निर्भर करता है। इस प्रक्रिया का एक और पहलू तंत्रिका तंत्र है जो मन और भावनाओं से प्रभावित होता है। रक्त प्रवाह में पोषक तत्वों के पहुँचने के बाद भी उन्हें कोशिकाओं में सही रूप से सही समय पर उचित उपयोग के लिए आगे भेजा जाना चाहिए।

सामान्य खानपान (Normal Eating): सामान्य भोजन की प्रक्रिया जब हम भूखे होते हैं तो हमें भोजन को खाने के लिए सक्षम बनाती है और यह तब तक जारी रहता है जब तक आप संतुष्ट नहीं जाते हैं। यह आपके द्वारा अपने मनपसंद भोजन को चुनने की प्रक्रिया है और आप तब तक इसे खाना चाहते हैं। जब तक आप इसके पर्याप्त से अधिक मात्रा का आनंद न ले लें। सामान्य खानपान के द्वारा आपको अपने भोजन पदार्थ के चयन में हल्का रोका जाता है जिससे आपको सही भोजन मिल सके और यह आपको इतना प्रतिबंधित भी नहीं करता है कि आप अपने सुखद भोजन का आनंद न ले सकें।

सामान्य भोजन दिन में तीन बार और बहुत ज्यादा अंतराल के साथ लिया गया भोजन है। आप खाने के अद्भुत स्वाद के कारण ज्यादा खाना खा लेते हैं। सामान्य खानपान में ज्यादा भोजन खा लिया जाता है और जिसके बाद आप अपने पेट को भरा हुआ और अपने आप को असहज महसूस करते हैं। यह ज्यादा खाने की इच्छा के बावजूद कम भोजन भी करना है। खानपान के द्वारा अपने भोजन के तौर तरीके में गलतियाँ करते हैं।

खानपान के विकारों के तीन प्रकार

1. Anorexia Nervosa
2. Bulima (अतिक्षुधा)
3. बाध्यकारी भोजन की प्रक्रिया (compulsive Eating)

1. Anorexia Nervosa: इसकी शुरुआत बचपन के दिनों से हो जाती है। ऐसी संभावना होती है कि परिवार निष्क्रिय रूप से व्यवहार करते हुए इस समस्या को व्यवस्था की समस्या बना देते हैं। उसके बाद इससे पीड़ित व्यक्ति किसी पर भी भरोसा नहीं करता है। वह अपनी एक छोटी सी दुनिया बना लेता है और उसके अंदर अपने आपको ठीक करने की तीव्र इच्छा होती है। कानूनी बाध्यकारी व्यवहार के कुछ रिवाज होते हैं। इन्हें एक सुरक्षा तंत्र के रूप में तैयार किया जाता है। अगर वह ठीक है तो सबकुछ ठीक है। वह ऐसा सोचता है कि पूरी दुनिया उसे मोटा करने में लगी हुई है।

एक बार जब परहेज शुरू होता है, वह परिवार और गतिविधियों से अपने आपको अलग करना शुरू कर देती है। इस समस्या के एक बड़े हिस्से का जिम्मेदार पिता होता है। वह अपने पिता से स्वीकृति और अनुमोदन चाहती है जिसे वह अपने पिता से प्राप्त नहीं कर पाती है। वह यही महसूस करती है कि परिवार का पालन पोषण करना उसका काम है।

नियंत्रण एक बड़ा मुद्दा है। Anorexic को एक वयस्क के रूप में रिश्तों के नियंत्रण से बाहर देखा जाता है। वह बहुत से माँगों को महसूस करती है और अपने भावात्मक पिता की एक गलत छवि अपने मन में बैठा लेती है। विकास के साथ वह और ज्यादा अनियंत्रित हो जाती है। वह अपने आप से निकलकर यौवन में प्रवेश करना नहीं चाहती है। ये बातें उसके अंदर आसन्न कामुकता के लिए एक phobic प्रतिक्रिया पैदा करती है। उसके अंदर खुद की कोई पहचान नहीं होती है। Anorexic

इस समस्या के समाधान के लिए अपना विकास नहीं चाहता है। वह अपने आपको एक गोल मटोल महिला के रूप में नहीं देखना चाहती है। यह परिवार में उसके लिए चिंता का माहौल उत्पन्न करता है और परिवार उसके बिंगड़े हुए स्वास्थ्य में सुधार लाने की कोशिश करती है जब ऐसा होता है तो चिकित्सक इस समस्या को व्यवस्था स्तर पर संबोधित करता है। अधिकांश Anorexia 14 वर्ष की औसत आयु में 12 से 25 वर्षों की उम्र के बीच में होती है।

2. अतिक्षुधा (Bulimia): मनोरोग शब्दकोश द्वारा इसे अतृप्य भूख के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह खानपान का एक तरीका होता है जिसके दौरान भोजन की एक बड़ी राशि समय की एक छोटी अवधि में पच जाता है। प्रत्येक बार खाने को अत्यधिक आनंद से खा लेने के बाद मनोदशा में अवसाद और अपने आत्मलोचना के द्वारा अपने आप को अपमानित महसूस किया जाता है और कुछ स्थितियों में अच्छे खान पान के तरीकों के जरूरत को महसूस किया जाता है।

Binge Eating के आवर्ती प्रकरण की कुछ खास विशेषताएँ निम्नलिखित हैं। इनमें से तीन लक्षण जरूर वर्तमान रहते हैं

1. कम से कम असंयमी भोजन के द्वारा उच्च कैलोरी की अल्पावधि में खपत
2. असंयमी भोजन के दौरान अप्रत्यक्ष खानपान
3. पेट में दर्द, नींद, सामाजिक रुकावट या आत्म प्रेरित उल्टी के द्वारा खान पान के ऐसे प्रकरणों की समाप्ति
4. गंभीर रूप से प्रतिबंधक आहार, आत्म प्रेरित उल्टी या Cathartics या diuretics का उपयोग बार-बार प्रयोग करते हुए वजन कम करने का प्रयास
5. अत्यधिक भोजन और उपवास के करण दस पाउंड से ज्यादा वजन का लगातार उतार चढ़ाव

6. खानपान के तरीके के आसामान्य होने की जागरूकता और स्वैच्छिक रूप से इसे रोकने में असमर्थ होना।
7. अत्यधिक भोजन के परिणामस्वरूप उत्पन्न उदास मन और विचार
8. अधिक्षुधाग्रस्त प्रकरण के कारण Anorexia Nervosa या अन्य किसी शारीरिक विकार का नहीं होना।

Bulima खासकर binge / kpurge चक्र से जुड़ा हुआ होता है। इसका अर्थ 'अतृप्त भूख' होता है। ऊपर वर्णन किए गए Purge का अर्थ जरूरी रूप से उल्टी नहीं होता है। Webers शब्दकोश के मुताबिक इसका अर्थ 'अपराध से छुटकारा पाना' होता है। ज्यादातर Bulimia 14 से 45 वर्ष की उम्र में होता है इसकी औसत आयु 23 वर्ष होती है।

3. असंयमी भोजन (the Binge): असंयमी भोजन के दौरान, एक असंयमी व्यक्ति के द्वारा लिए गए कैलोरी की संख्या लगभग 10,000 कैलोरी हो सकती है। असंयमी भोजन के रूप में मिठाई नहीं हो सकती है। एक असंयमी भोजन का प्रभाव चार से पाँच घंटे तक होता है। Bulimia शराब और नशीली दवाओं की तरह एक व्यसनकारी व्यवहार हो सकता है।

- नशीली दवाओं का सेवन
- व्यक्ति इन कुछ कारणों के कारण नशीली दवाएँ और शराब लेता है।
- दर्द नियंत्रण
- तनाव
- साथियों का दवाब

नशेड़ी व्यक्तियों से तालमेल बैठाना बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। अगर तालमेल का अभाव है तो Client चिकित्सक के साथ झूट बोलेगा या धोखा भी दे सकता है।

17.6 व्यक्तिगत हिंसा

- पत्नी की पिटाई
- बाल उत्पीड़न
- अनाचार
- बलात्कार

उपरोक्त सभी एक दूसरे से जुड़ा हुआ हुआ है। सभी क्रिया-कलाप हिंसक और निजी दोनों हैं।

इसके अलावा लोग बड़ी मुश्किल से ये बताते हैं कि उन्हें पीटा गया है।

1. पत्नी की पिटाई: पत्नी को पीटना आजकल पहले से ज्यादा प्रचलित है। यह सभी नस्लीय और आर्थिक समूहों में आम है।

FBI सांख्यिकी हमारे समाज में होने वाले महिलाओं पर अत्याचार के पुख्ता सबूत पेश करते हैं। हम अपने आप इसके कई ज्वलंत उदाहरण देख सकते हैं। घरेलू हिंसा के 50 प्रतिशत मामलों में महिलाएँ अपना शिकायत वापस लेने की कोशिश करेगी। आमतौर पर इन मामलों में हिंसा के एक चक्र का अनुसरण किया जाता है।

1. Tension Building Stage: व्यक्ति बात करने में असमर्थ होता है और उन्हें “Silent Treatment” दिया जाता है।

2. Loving और Remorse stage: आदमी आम तौर पर सही मायने में पछताता है

3. Losing Control Stage: इस चरण के अंत में कुछ हिंसक क्रियाकलाप होते हैं

4. Setting Stage for the New cycle: कुछ समस्याएँ विकसित होती हैं जो उस चक्र को बार-बार धटित होने के लिए मजबूर करती हैं लेकिन इस बार वह अपना नियंत्रण कुछ ज्यादा खो देगा

(Fight Flight की अवस्था में चला जाएगा) इस आवृत्ति का निर्माण तब होगा यदि पत्नी अपने हिस्से के दोष को स्वीकार करती है। एक दूसरा क्रम यह होता है कि दोनों पति और पत्नी के अंदर कम आत्म सम्मान होता है।

पति के आम लक्षण:

- साथी के प्रति ईर्ष्या
- साथी का नियंत्रण और अलगाव
- Jekyll और Hyde व्यक्तिव
- विस्फोटक गुस्सा
- कानूनी समस्याएँ
- एक बच्चे का जन्म

प्रताड़ित व्यक्ति के कुछ आम लक्षण:

- आत्म सम्मान की कमी
- पुरुष प्रभुत्व की स्वीकृति
- मर्दानगी प्रभुत्व को बराबर मानना
- साथी के वास्तविकता वाले दृष्टिकोण को स्वीकार करना
- अपने आत्म—मूल्य को उसके उफपर डालना
- वित्तीय निर्भरता
- डर
- मजबूत परिवार और धार्मिक मूल्य

‘एक आदमी अपनी पत्नी को पीटता है क्योंकि वह ऐसा करता है। यह पत्नी की पिटाई के बारे में एक आम बयान है इस सवाल का जवाब है,’ एक आदमी अपनी पत्नी को नहीं पीट सकता है क्योंकि वह ऐसा नहीं कर सकता है।’ अगर पति शराब या नशील पदार्थों का आदी है शायद उसे ऐसा नहीं करने की सलाह देना सबसे अच्छा है।

2. बाल उत्पीड़न

FBI सांख्यिकी: हर बीस में से एक बच्चा बाल उत्पीड़न का शिकार होता है। एक तरीका यह है कि client को दूसरे बच्चे का प्रतिरूप बताते हुए यह बताने की कोशिश की जानी चाहिए कि वह अकेला नहीं है।

Shaking the child: यह बाल उत्पीड़न घातक रूपों में से एक है। परीक्षण किए गए अधिकांश बच्चों में ऐसा पता चला कि किसी न किसी बिंदु पर उन्हें उत्पीड़न का सामना करना पड़ा था।

17.6.1 भावनात्मक उत्पीड़न के लक्षण:

अत्याधिक मौखिक हमले, अप्रत्याशित प्रतिक्रियाएँ, लगातार नकारात्मक रुख, निरंतर परिवार में होने वाली कलह और दोहरे संदेश सभी भावनात्मक उत्पीड़न के लक्षण हैं। अगर बच्चा में ऐसे कोई लक्षण दिखाई पड़ते हैं तो ऐसा हो सकता है

1. असामाजिक, अवसादग्रस्त, उदासीन
2. ‘अभिनय करता है’ और ऐसा समझा जाता है कि एक वास्तविक व्यवहार समस्या है
3. अपने व्यस्कों द्वारा दिए गए आझ्ञा का कठोरता से पालन करना
4. भावनात्मक अशांति के अन्य लक्षण भी दिखाता है जैसे

- दोहरी तालबद्ध गतिविधियां
 - विवरण की ओर अत्यधिक ध्यान देना
 - दूसरों के साथ कोई मौखिक या शारीरिक संचार
5. अनभिज्ञ टिप्पणियों का निर्माण करना जैसे 'पिताजी हमेशा मुझसे कहते हैं मैं बुरा हूँ'
 6. माता पिता को संदर्भित करने में 'उसे' या 'उसके' बजाय 'यह' का प्रयोग
- बाल दुर्व्यवहार Caretaker के लक्षण:**
1. जिन लोगों ने इसे स्वयं अनुभव किया है या घरेलू हिंसा के शिकार रहे हैं।
 2. अपने बच्चों के साथ विपरीत भूमिकाओं में है वे अपनी संतानों से प्यार और देखभाल की मांग करते हैं लेकिन जिन्हें भावनात्मक उमंगों को लौटाने में कठिनाई होती है।
 3. उत्पीड़न के अनुभव से पंगु हो जाने के कारण वे अपने बच्चों की बुनियादी आवश्यकताओं को समझ नहीं पा रहे हैं। अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए बहुत कम कौशल मौजूद है।
 4. ऐसी माताएँ जिनका अपने शिशु के साथ जन्म के बाद कम संपर्क रहा हो।
 5. समय से पहले जन्म या बीमारी के साथ जन्म लेना या जहाँ अस्पताल में भर्ती होने के कारण बच्चे और माँ के संबंध में परेशानी हो
 6. कई लोगों में सामाजिक और भावनात्मक अलगाव की एक प्रवृत्ति होती है और अक्सर वे यह नहीं जानते हैं कि समर्थन प्रणाली के साथ कैसे संपर्क बनाया जाए।

- कई आवर्ती अपराधी होते हैं जहाँ आवृत्ति और गंभीरता समय के साथ बदलते हैं।
- कई कम आत्म सम्मान और नकारात्मक आत्म मूल्य के एक दुष्क्र में होते हैं।
- निम्नलिखित कारकों में से एक या अधिक इसके लिए मजबूर कर सकती हैं
- शारीरिक दंड में दृढ़ विश्वास
- क्रोध और आक्रात्मकता के लिए रचनात्मक केन्द्रों की कमी
- बच्चे को कोई भी क्रियाकलाप जो प्रभारी के लिए अवमानना या असंतोष उत्पन्न करे

3. अनाचार (Incest)

FBI सांख्यिकी: 10 महिलाओं में से एक अनाचार का शिकार होती है। परीक्षण के लिए आए चार में से एक महिला अनाचार का शिकार होती है। इससे पीड़ितों के साथ बात करना बड़ा मुश्किल होता है। अक्सर, चिकित्सक इसके मुख्य कारण के रूप में पारिवारिक समस्याओं का पता चला है। अनाचार से पीड़ित व्यक्ति घर में माँ की भूमिका लेना शुरू कर देगा। वह अपने साथी समूहों से दूर होता जाता है। कभी—कभी वह मादक दवाईयों का भी सेवन शुरू कर देता है और माँ को इसका पता भी नहीं चलता है।

अनाचार पीड़ितों के लक्षण:

- कम आत्मसम्मान
- कमजोर आत्मछवि
- बच्चे की बजाय माँ और पत्नी की विपरीत भूमिका
- परिपक्वता की उपस्थिति लेकिन अपरिपक्वता की भावनाओं का होना
- अपर्याप्त ममता का होना

- खुद की जरूरत से इनकार करना
- Objectified महसूस करना
- अपने को यौन वस्तु या प्यार की वस्तु की रूप में देखेजाने का भ्रम
- अवसाद
- आत्मघाती विचार या प्रयास
- व्यक्तित्व लोप, बहु व्यक्तित्व का होना
- इनकार
- दमन
- अपराध, क्रोध
- चिंता, भयानकता
- अस्वीकृति की भावनाएँ
- शर्म की भावना
- असामाजिक, अपराधी व्यवहार
- अंतमुखी या उदासीन
- स्कूल से बिना बताए भागना, क्तवच.वनज होना
- स्कूल समायोजन में समस्याएँ
- भगोड़ा
- सामाजिक अलगाव
- नशीली दवाओं का दुरुपयोग
- स्व- विकृति
- दैहिक शिकायतें पिता से गुस्सा महसूसू करना
- सभी करना सभी पुरुषों के साथ ऐसा ही नजरिया रखना
- सैक्स के बारे में भ्रम

- खराब शारीरिक छवि
- परिवार के बाहर की दुनिया को अपवाह मानना

सर्वप्रथम संपर्क में आए औसत पीड़ित की उम्र ग्यारह साल की होती है। दस महिला के अनुपात में एक पुरुष पीड़ित होती है। यह मासूम रूप से स्पर्श करने और दुलारने से शुरू होता है और चाहने वाली वस्तु के रूप में खत्म होता है। अधिकांश बच्चों में कम उम्र में गलत किए जाने की भावना के रूप में विकसित होता है। छोटी बहनें भी इससे पीड़ित होती हैं। अपराधियों में भारी बहुमत पुरुषों का होता है।

अनाचार के प्रभारी में अक्सर ये लक्षण देखे जाते हैं।

- अपराधी अक्सर बच्चे से परिचित होता है।
- बच्चे अक्सर आज्ञा का पालन करने के लिए बाध्य होते हैं।
- बच्चे एक अधीनस्थ स्थिति में होते हैं और धमकियों से डरते हैं।
- बच्चे रिश्वत और पुरस्कार के लिए जिज्ञासु और अतिसंवेदनशील होता है।
- बच्चे सामाजिक मूल्यों और मानदंडों के बारे में अनुभवहीन होते हैं।
- बच्चे कामुक प्राणी होते हैं जो अंतरंग और कोमल संपर्क में आने पर स्वेच्छा से प्रतिक्रिया करते हैं क्योंकि इन स्पर्श को वे प्यार, देखभाल और लाड़ प्यार की भावना से संबंध करते हैं।

ज्यादातर अपराधी बच्चों रात में आने वाले छेड़छाड़वाले रुद्धिवादी स्वज्ञ के प्रकार के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं। कईयों में आत्म अवधारणाओं और निष्क्रिया रिश्ते के रूप पाए जाते हैं लेकिन पारंपरिक अर्थों में उन्हें बीमार नहीं माना जाता है।

अभ्यास प्रश्न 3:

1. Bulima खासकर binge / kpurge चक्र से जु़़़ा हुआ होता है। इसका अर्थहोता है।
 2. तनाव और चिंताग्रस्त माँ अपने छोटे से शिशुओं में अपनी चिंता को हस्तांतरित कर सकती है जो किकहलाता है।
-

17.7 शब्दावली

पूर्वाधात	—	पूर्व में हुई कोई दुखदाई घटना
पंगु	—	शारीरिक अथवा मानसिक रूप से असहाय होना
तिलमिलाहट	—	झूँझलाना
तवज्जो	—	ध्यान देना
संकेतक	—	चिन्ह / पहचान
तर्कहीन	—	बिना किसी कारण के
अलगाव	—	वियोग
असक्षम	—	असमर्थ

17.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. फोबिया से आप क्या समझते हैं? फोबिया उत्पन्न करने वाले कारक क्या—क्या हो सकते हैं?
2. भावनात्मक उत्पीड़न के क्या लक्षण होते हैं?
3. Anxiety Neurotic विकार की सैद्धांतिक व्याख्या करें।
4. Anxiety Neurotic रोगियों के तीन समूह की व्याख्या करें।

17.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:

- | | | |
|---------------|----------------------|---------------------|
| 1. Phobia | 2. सामान्य न्यूरोसिस | 3. आग |
| 4. उच्च स्थान | 5. बंद स्थान | 6. खून |
| 7. अंधकार | 8. “Trait Anxiety” | 9. Anxiety Neurosis |

अभ्यास प्रश्न 2:

1. “Free Flouting” 2. Operant Conditioning

अभ्यास प्रश्न 3:

1. ‘अतृप्त भूख’ 2. Conditioning (अनुबन्धन)

17.10 सन्दर्भ ग्रंथ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (फ्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana

इकाई-18

आत्म सुरक्षा

इकाई की रूपरेखा

18.0 उद्देश्य

18.1 प्रस्तावना

18.2 परिचय

18.3 आत्म सुरक्षा के नियम

18.4 आत्मबल और स्वास्थ्य व्यवहार

18.4.1 अभ्यास बनाम तनाव

18.4.2 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

18.4.3 व्यायाम तनाव प्रबंधन के रूप में

18.5 विस्फोटक व्यक्तित्व विकार

18.5.1 आदत नियंत्रण

18.5.2 Client को प्रेरित किया जाना

18.6 शब्दावली

18.7 निबंधात्मक प्रश्न

18.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

18.9 सन्दर्भ ग्रंथ

18.0 उद्देश्य

इस अध्याय में आप निम्नलिखित बिंदुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे:

- तनावमुक्त जीवन जीने के तरीकों को समझना
- आदतों में परिवर्तन कैसे लाया जाए
- व्यायाम के द्वारा अवसाद पर काबू

18.1 प्रस्तावना

स्वास्थ्य व्यवहार ऐसे व्यवहार होते हैं जिसे लोगों द्वारा अपने स्वास्थ्य को बढ़ाने और बनाए रखने के लिए किया जाता है। अपर्याप्त स्वास्थ्य व्यवहार महत्वहीन होते हैं क्योंकि वे हमें सिर्फ बीमारियों में ही नहीं फंसाते बल्कि ये जल्द ही अपर्याप्त स्वास्थ्य आदतें बन जाती हैं। एक स्वरथ आदत एक स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार होता है जो मजबूती से स्थापित होकर अक्सर अपने आप बिना जागरूकता के प्रदर्शित होता रहता है। ये आदतें आमतौर पर बचपन में विकसित होनी शुरू होती है और 11 या 12 वर्ष की उम्र के आसपास रिथर हो जाती है। सीट बेल्ट पहनना, अपने दाँत साफ करना और स्वस्थय आहार खाना इस प्रकार के व्यवहार के उदाहरण हैं। हालांकि एक स्वास्थ्य की आदत विशिष्ट सकारात्मक परिणाम के द्वारा प्रबलित होते हुए माता-पिता की स्वीकृति के द्वारा विकसित होती है और यह अंततः सुदृढ़ीकरण प्रक्रिया से स्वतंत्र हो जाता है और पर्यावरणीय कारकों, जिनसे यह साधारणतया जुड़ा होता है, और इनके द्वारा जारी होता है। जैसे, यह बदलने के लिए अत्यंत प्रतिरोधी हो सकते हैं। नतीजतन, प्रारंभिक जीवन में अपने बुरे आदतों को खत्म करते हुए अच्छे स्वास्थ्य व्यवहार की स्थापना काफी महत्वपूर्ण है।

18.2 परिचय

California के वैज्ञानिकों Belloc के और Breslow (1972) ने एक अध्ययन किया। उन्होंने अच्छे स्वास्थ्य के सात महत्वपूर्ण आदतों को परिभाषित किया।

- एक रात में 7 से 8 घंटे सोना
- धूम्रपान नहीं
- प्रतिदिन नाश्ता करना
- प्रतिदिन एक या दो से अधिक मादक पेय नहीं लेना
- नियमित व्यायाम करना
- भोजन के बीच कुछ नहीं खाना
- 10 प्रतिशत से अधिक overweight नहीं होना

उसके बाद उन्होंने 7000 देशवासियों में यह पता लगाया कि कौन से व्यवहार को इन लोगों द्वारा अभ्यास किया जाता है। उनलोगों से यह भी पूछा गया कि पिछले 6 से 12 महीने में वे कितने बार बीमार पड़े, बीमारी किस प्रकार की थी, वे कितने ऊर्जावान थे और वे किन क्रियाकलापों को करने में असमर्थ थे। उन्होंने पाया कि जितना ही अधिक अच्छे आदतों का अभ्यास उन्होंने किया उनके बीमार पड़ने की संभावना उतनी ही कम थी।

18.3 आत्म सुरक्षा के नियम

उपर के उदाहरण में दिये गये उन्हीं लोगों पर 9 से 12 साल बाद जब इसी अध्ययन को दोहराया गया तो यह पता चला कि सात आदतों का अभ्यास करने वाले लोगों में मृत्युदर नाटकीय रूप से कम था।

प्राथमिक रोकथाम: अच्छे स्वास्थ्य आदतों का अधिष्ठापन और बुरी आदतों को बदलना इसके प्राथमिक रोकथाम के लिए किया गया प्रथम कार्य है। इसका मतलब है बीमारी के विकसित होने के पहले बीमारी के लिए जोखिम वाले कारकों से निपटने का उपाय करना। प्राथमिक रोकथाम की दो सामान्य रणनीतियाँ होती हैं पहला और सबसे आम रणनीति यह है कि व्यवहार के तरीकों में बदलाव करते हुए अपने समस्याग्रस्त स्वास्थ्य व्यवहार से छुटकारा पाना चाहिए। वजन कम करने में मदद करने के लिए कई कार्यक्रमों को विकसित किया गया है जो इस दृष्टिकोण का एक उदाहरण है। दूसरा, जो कि अधिक नया दृष्टिकोण है जिसके द्वारा लोगों में बुरे स्वास्थ्य नियमों को विकसित नहीं होने देना चाहिए। किशोरों को कार्यक्रमों द्वारा धूम्रपान सेवन से रोकना इस दृष्टिकोण का उदाहरण है।

स्वास्थ्य व्यवहार का अभ्यास और परिवर्तन: एक विवरण अच्छे स्वास्थ्य व्यवहारों का अभ्यास कौन करते हैं? ऐसे कौन से कारक हैं जो एक व्यक्ति को स्वरथ जीवन जीने में मदद करते हैं और दूसरे व्यक्ति को इससे समझौता के लिए मजबूर करते हैं?

जनसंख्या से संबंधित कारक: स्वास्थ्य व्यवहार जनसंख्या से संबंधित कारकों के अनुसार भिन्न होते हैं। युवा, अधिक समृद्ध बेहतर शिक्षित, तनाव के कम स्तर के नीचे और उच्च सामाजिक समर्थन वाले लोग आमतौर पर अच्छे स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं बजाय उनके जो तनाव के उच्च स्तर और कम संसाधनों के साथ जीवनयापन करते हैं।

उम्र: स्वास्थ्य व्यवहार उम्र के साथ बदलते हैं। आमतौर पर, स्वास्थ्य की आदतें बचपन में अच्छी होती हैं, किशोरावस्था और युवा वयस्कता में खराब होती है। लेकिन वृद्ध लोगों में फिर से सुधर जाती है।

मान्यताएँ: मान्यताएँ स्वास्थ्य की आदतों को काफी हद तक प्रभावित करते हैं। उदाहरण कि लिए, महिलाओं के लिए व्यायाम एक संस्कृति में वांछनीय है लेकिन दूसरे संस्कृति में इसे अवांछनीय माना जाता है। इसके परिणमास्वरूप महिलाओं के बीच व्यायाम के तरीके दो संस्कृतियों के बीच अलग होते हैं।

निजी नियंत्रण: यह अवधारणा कि एक व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके निजी नियंत्रण में होता है यह भी स्वास्थ्य की आदतों का निर्धारण करता है। इसका उदाहरण Health locus of control scale द्वारा अपने स्वास्थ्य का पता लगाया जाना है। यह यंत्र इस बात का पता लगाता है कि व्यक्ति का स्वास्थ्य किस डिग्री तक नियंत्रण में है। जो लोग स्वास्थ्य को अपने नियंत्रण में समझते हैं वे अच्छे स्वास्थ्य आदतों को अपनाते हैं उन लोगों की बजाय जो इसे दूसरे के नियंत्रण में समझते हैं।

सामाजिक प्रभाव: सामाजिक प्रभाव स्वास्थ्य की आदतों के अभ्यास को प्रभावित करता है। परिवार, दोस्त और हमारे साथ काम करने वाले ये सभी हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। इसका प्रभाव दोनों दिशाओं में हो सकता है, यह कभी अनुकूल हो सकता है तो कभी प्रतिकूल भी हो सकता है। (Roman, 1993; Lau, Quadrel & Hartman, 1990) उदाहरण के लिए, साथियों का दबाव अक्सर किशोरावस्था में धूम्रपान का कारण बनता है लेकिन व्यस्कता में धूम्रपान को रोकने के लिए लोगों को प्रभावित कर सकता है।

व्यक्तिगत लक्ष्य (Personal Goals): स्वास्थ्य की आदतें, व्यक्तिगत लक्ष्यों से काफी हद तक जुड़ी होती है। अगर व्यक्तिगत फिटनेस या एथलेटिक उपलब्धि एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है तो व्यक्ति नियमित रूप से व्यायाम करेगा। अगर फिटनेस व्यक्तिगत लक्ष्य है तो व्यक्ति शायद नियमित रूप से ऐसा नहीं करेगा।

कथित लक्षण: स्वास्थ्य की कुछ आदतें कथित लक्षणों से नियंत्रित होती हैं। उदाहरण के लिए, धूम्रपान करने वाले व्यक्ति अपने गले में हुई उत्तेजना के आधार पर अपने धूम्रपान को नियंत्रित कर सकते हैं। अगर एक धूम्रपान करने वाला व्यक्ति जगने पर खांसने या गला खराब होने का अनुभव करता है तो वह यह विश्वास कर सकता है वह स्वास्थ्य समस्याओं की चपेट में आने के लिए कमज़ोर है।

अभ्यास प्रश्न 1:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें ।

1. स्वास्थ्य व्यवहारके साथ बदलते हैं।
- 2..... प्रभाव स्वास्थ्य की आदतों के अभ्यास को प्रभावित करता है।
3. अगर व्यक्तिगत फिटनेस याउपलब्धि एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है तो व्यक्ति नियमित रूप से व्यायाम करेगा।

18.4 आत्मबल और स्वास्थ्य व्यवहार

आत्मबल की भावना स्वास्थ्य व्यवहारों के अभ्यास का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। यह एक ऐसी धारणा है जो व्यक्ति को किसी विशिष्ट व्यवहार के नियंत्रण के लिए सक्षम बनाती है। उदाहरण के लिए, जो लोग यह सोचते हैं कि वे धूम्रपान नहीं छोड़ पायेंगे वे ऐसा नहीं कर पाते हैं जबकि जो लोग यह सोचते हैं कि धूम्रपान खतरनाक हो सकता है वो इसे छोड़ने में सक्षम होते हैं। आत्मबल स्वास्थ्य व्यवहारों को विभिन्न रूपों में प्रभावित करती है जैसे धूम्रपान, वजन नियंत्रण, व्यायाम, आहार परिवर्तन और वृद्ध व्यक्तियों के विभिन्न व्यवहार को संयमित करना। विशेष रूप से अनुसंधान ऐसा बताते हैं कि आत्मबल की अवधारणा और प्रारंभिक व्यवहार परिवर्तन और इसके लंबे समय तक के रखरखाव के बीच बड़ा ही गहरा संबंध है।

व्यायाम: व्यायाम से व्यक्ति को कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे कार्डियो श्वसन प्रणाली की दक्षता में वृद्धि, शारीरिक कार्य क्षमता में सुधार, शरीर के वजन का संतुलित होना, मांसपेशियों के सरगम और शक्ति में सुधार या उसका अच्छा रखरखाव होना, कोमल ऊतकों और जोड़ों के लचीलेपन में वृद्धि, रक्तचाप में कमी या नियंत्रण होना, बेहतर ग्लूकोज सहनशीलता, तनाव सहिष्णुता में सुधार और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक आदतों में कमी होना। वे लोग जो नियमित रूप से व्यायाम करते हैं उनमें कैंसर का भी खतरा कम होता है। व्यायाम के प्रभाव का सीधा अर्थ व्यक्ति के दीघार्यु होने में होता है शारीरिक तंदरुस्ती का उच्च स्तर पुरुषों और महिलाओं दोनों में हृदय रोग और कैंसर से होने वाले मुत्युदर को काफी मात्रा में कम करता है। एक अध्ययन ने यह अनुमान लगाया है कि एरोबिक व्यायाम करने वाले व्यक्तियों की आयु 80 साल की उम्र के बाद भी 1 या दो साल बढ़ जाती है। यह भी सही है कि इन अतिरिक्त दो सालों को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अपनी जीवनकाल में व्यायाम करते हुए दो साल के समय समर्पित करना पड़ता है। नतीजतन, व्यायाम अनुभव की गुणवत्ता भी एक महत्वपूर्ण कारक है।

कितना व्यायाम किया जाना चाहिए? एक सामान्य वयस्क को हफते के सभी दिनों में 30 मिनट का व्यायाम या हफते के कम से कम तीन दिन में 20 मिनट तीव्र व्यायाम करने की सलाह दी जाती है। कम कार्डियोपलमोनरी फिटनेस वाले व्यक्ति को प्रत्येक सप्ताह किए गए कम व्यायाम से भी लाभ मिल सकता है। वृद्ध व्यक्तियों या शारीरिक रूप से दुर्बल रोगियों को थोड़ा टहलने को कहा जाता है जिससे उन्हें शारीरिक और मनोवैज्ञानिक फायदे होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए काफी लाभप्रद होते हैं। सुस्त व्यक्तियों को एक पूर्ण व्यायाम कार्यक्रम के लिए प्रतिबद्ध करना मुश्किल होता है। लेकिन उनके जीवन शैली में थोड़ा हस्तक्षेप करते हुए उनके अंदर व्यायाम के तरीकों की शुरुआत की जा सकती है।

18.4.1 अभ्यास बनाम तनाव

यह एक पहेली बना हुआ है कि क्यों अभ्यास, जो Adrenalin और अन्य हार्मोन उत्पन्न करता है, का एक प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है जो कि हृदय उत्तकों में चोट का कारण बनता है। (Wright, 1988) एक सिद्धान्त के अनुसार adrenalin को कभी—कभार सक्रियन और निर्वहन का लाभकारी प्रभाव पड़ता है जबकि इसका काफी लम्बे समय से बढ़े निर्वहन का लाभकारी प्रभाव नहीं हो सकता है। एक अन्य सम्भावना यह है कि adrenalin का उत्सर्जन अलग अलग स्थितियों में अलग अलग प्रकार से होता है जैसे दौड़ने या लड़ने में अलग तरीके से और तनाव की स्थिति एक अलग तरीके से।

एक तीसरी सम्भावना यह है कि तनाव के दौरान Hypothalamic Pituitary Adrenocortical (HPA) axis का निर्माण होता है जो हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव डालती है जबकि Sympathetic Nervous System का अकेले जाग्रत होना या विलंब से हुई HPA भागीदारी दोनों आमतौर पर व्यायाम के दौरान होता है हमारे शरीर पर कम प्रतिकूल प्रभाव डालती है। संक्षेप में, व्यायाम तनाव की तुलना में अलग neurobiological और भावनात्मक प्रणालियों के सक्रियण के तरीकों को सम्मिश्रित कर सकती है।

18.4.2 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

शोधकर्ताओं ने aerobic व्यायाम के प्रभाव का अध्ययन मनौवैज्ञानिक अवस्थाओं जैसे मनोभाव, अवसाद, चिंता और तनाव पर किया और मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर व्यायाम के लाभदायक भूमिका को पाया। नियमित व्यायाम मनोभाव और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है। नियमित व्यायाम आपके दीर्घकालिक मनोभाव और तंदरुस्ती पर भी काफी प्रभाव डालती है।

व्यायाम के मनोभाव पर हुए कम से कम कुछ सकारात्मक प्रभाव व्यायाम से जुड़े कारकों जैसे सामाजिक गतिविधि और दूसरों के साथ जुड़े होने की भावना से उत्पन्न होते हैं। उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ साईकिल चलाना, साथी के साथ तैराकी, समूह के साथ दौड़ना अंशतः व्यायाम द्वारा प्रदान किए गए साहचर्य से मनोभाव में सुधार लाता है। सामाजिक सहयोग और एक दूसरे को सुझाव दिए जाने से व्यक्ति का आत्मबल बढ़ता है और वह व्यायाम को जारी रखता है। आत्मबल की एक बेहतर समझ भी व्यायाम के मनोभाव के प्रभाव को रेखांकित कर सकती है। शोधकर्ताओं ने एक व्यायाम समूह के लिए प्रतिभागियों को भर्ती किया और प्रोग्राम के दौरान प्रतिभागियों को उनके अच्छे और बुरे प्रदर्शन के बारे में बताते हुए उनके आत्मबल के अनुभव का चालाकी से प्रयोग किया। परिणामों ने ऐसा संकेत दिया कि नियंत्रित समूह की बजाय प्रभावी स्थिति के लोगों में आत्मबल काफी उच्च स्तर का था। और ये अवधारणाएँ मनोभाव और मनोवैज्ञानिक तंदरुस्ती में सुधार से जुड़े हुए थे। मनोभाव और आत्म सम्मान पर इसके लाभकारी प्रभाव की वजह से व्यायाम का अवसाद और रजोनिवृत्ति में गड़बड़ी के इलाज में प्रयोग किया गया। अवसाद ग्रस्त ग्रस्त महिलाओं को एक व्यायाम की हालत में, एक दवा उपचार सत्र में या संयुक्त उपचार की हालत में रखा गया। व्यायाम समूह की महिलाओं अन्य दोनों समूहों की बजाय ज्यादा सुधार हुआ। इससे भी ज्यादा हम इसे ऐसे समझ सकते हैं कि जब उपचार को बंद किया गया तो व्यायाम समूह वाले महिलाओं की अपेक्षा अन्य दोनों समूहों के महिलाओं के पुनः अवसादित होने की संभावना काफी ज्यादा थी।

18.4.3 व्यायाम तनाव प्रबंधन के रूप में

इस तथ्य के द्वारा कि व्यायाम तंदरुस्ती में सुधार लाता है यह पता चलता है कि यह तनाव प्रबंधन का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। अनुसंधान से पता चलता है कि यह पूर्णतया स्थापित तथ्य है। J.D. Brown और Siegel (1988) ने एक अनुदैर्घ्य (longitudinal) अध्ययन यह देखने के लिए

किया कि जो व्यायाम करते थे वे तनाव से बेहतर ढंग से निपटते हुए बीमारी से बच जाते थे बजाय उनके जो व्यायाम नहीं करते थे। परिणामों से यह पता चला कि व्यायाम के स्तर के बढ़ने के कारण स्वास्थ्य पर जीवन के तनावपूर्ण घटनाओं का नकारात्मक प्रभाव कम हो गया। इस प्रकार व्यायाम द्वारा तनाव से उत्पन्न स्वास्थ्य के प्रतिकूल प्रभावों का सामना किया जा सकता है।

एक संभावित तंत्र जिसके द्वारा व्यायाम तनाव द्वारा उत्पन्न स्वास्थ्य के प्रतिकूल प्रभाव में प्रतिरोध उत्पन्न कर सकता है। उस तंत्र में इसका प्रतिरक्षा क्रियाकलापों पर उत्पन्न किया गया लाभकारी प्रभाव शामिल है। व्यायाम के कारण हुए endogenous opiates में वृद्धि मानसिक तनाव की अवधि में प्रतिरक्षा क्रियाकलाप के उतार चढ़ाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। व्यायाम का ध्यान और एक्रागता केंद्रित करने के संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर लाभदायक प्रभाव हो सकता है। हालांकि इस बिंदु के सबूत मिले जुले हैं। व्यायाम शुरू में एक्रागता को बढ़ाती है लेकिन ज्योंही इसकी तीव्रता बढ़ती है इसका प्रभाव मांसपेशियों में हुई थकान की वजह से कम हो जाती है।

व्यायाम आर्थिक लाभ भी प्रदान कर सकता है। कर्मचारी स्वास्थ्य कार्यक्रमों की एक समीक्षा से जो अब 50,000 से अधिक अमेरिकी व्यापारिक प्रतिष्ठानों में होता है। ऐसा पता चलता है विशेष रूप से महिलाएं में ऐसे कार्यक्रमों द्वारा अनुपस्थिति को कम, नौकरी में संतुष्टि की वृद्धि और स्वास्थ्य देखभाल की लागत को कम किया जा सकता है।

अभ्यास प्रश्न 2:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. जो लोग यह सोचते हैं कि धूम्रपान हो सकता है वो इसे छोड़ने में सक्षम होते हैं।
2. एक सामान्य वयस्क को हफते के सभी दिनों में का व्यायाम या हफते के कम से कम तीन दिन में तीव्र व्यायाम करने की सलाह दी जाती है।

3. तनाव के दौरान अर्थात्..... का निर्माण होता है जो हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव डालती है।

18.5 विस्फोटक व्यक्तित्व विकार

विस्फोटक विकारों के दो प्रकार होते हैं बारी बारी से आने वाला और पृथक बारी—बारी से आने वाले व्यक्तित्व विकार को इस प्रकार परिभाषित किया गया है।

- आक्रामक आवेगों के नियंत्रण में कमी और इसका बार—बार सतत् आगमन जिसके परिणामस्वरूप गंभीर हमला या संपत्ति को नुकसान पहुँचाना।
- यह एक प्रकार के पागलपन, असामाजिक व्यक्तित्व विकार या आचरण विकार की वजह से नहीं होता है।

पृथक विस्फोटक व्यक्तित्व विकार को इस प्रकार परिभाषित किया गया है

 - एक एकल, असतत प्रकरण जिसमें एक आवेग के विरोध करने में असफल होने पर यह एक एकल, बाह्यहिंसा क्रियाकलाप जो दूसरों पर एक बेहद विनाशकारी प्रभाव डालती है।
 - किसी प्रकरण के दौरान व्यक्त की गई आक्रामकता की डिग्री किसी तत्कालिक मनोसामाजिक तनाव उत्पन्न करने वाले कारक के अनुपात में होती है।
 - प्रकरण से पहले, सामान्यीकृत आवेगी होने का या आक्रामकता का कोई लक्षण मौजूद नहीं होता है।
 - ऐसा किसी पागलपन, असामाजिक व्यक्तित्व विकार या आचरण विकार के कारण नहीं होता है।

याद रखने योग्य महत्वपूर्ण बात यह कि आक्रामकता तनाव के द्वारा घटित होती है। आक्रामक कारवाई अत्यधिक की गई प्रतिक्रिया हो सकती है लेकिन यह तनाव के तहत होता है।

18.5.1 आदत नियंत्रण

ये कुछ ऐसी महत्वपूर्ण आदतें हैं जिन पर नियंत्रण किया जाना चाहिए

1. धूम्रपान
2. नाखून चबाना
3. शिथिलता
4. खानपान परहेज
5. वजन नियंत्रण
6. अध्ययन की आदतें

1.) धूम्रपान: यह पता लगया जाना चाहिए कि यदि मरीज खुद छोड़ना चाहता है या किसी के द्वारा (डॉक्टर, पत्नी, इत्यादि) उसे ऐसा करने को कहा गया है।

अगर मरीज खुद छोड़ना चाहता है तो सफलता की दर 8.5 प्रतिशत होती है। अगर वे अपनी इच्छा के विरुद्ध ऐसा कर रहे हैं तो सफलता की दर 40–45 प्रतिशत होती है। ये पता लगाएँ कि मरीज किस प्रकार का धूम्रपान करने वाला है।

- Identification Smoker
- Replacement Smoker

95 प्रतिशत धूम्रपान करने वाले Identification Smoker धूम्रपान करने वाले होता है। ये ऐसे लोग होते हैं जो अपने माता पिता या साथियों को धूम्रपान करते हुए देखकर बचपन में एक सा करना

शुरू करते हैं। Replacement Smoker किसी चीज के जगह पर इसका प्रयोग शुरू करते हैं। दोनों ही स्थितियों में यह एक लत बन सकता है।

2. नाखून चबाना: नाखून चबाने के दो मुख्य कारण होते हैं

1. जल्दी घबराने की आदत होना
2. चिंता की प्रतिक्रिया के रूप में

यह एक जल्दी घबराने के आदत के रूप में होती है जब इसको उनके ध्यान में लाया जाता है तो वे ऐसा करना बंद कर देते हैं। यह चिंता के प्रति की गई प्रतिक्रिया है और जब इसे मरीज के ध्यान में लाया जाता है तो वह परेशान हो जाता है।

3. शिथिलता: शिथिलता एक आनाकानी तंत्र है। इसका प्रयोग असुविधा या दर्द से बचने के लिए किया जाता है। शारीरिक और भावनात्मक कामुक के इलाज में एक अंतर होता है।

सुस्त होने की वजह से, शारीरिक लोग समय पर कहीं पहुँचने की चिंता से बचते हैं क्योंकि वे इंतजार करना पसंद करते हैं। ये लोग जल्दी पहुँचने की चिंता से मुक्त होते हैं। भाव प्रधान लोग समय पर या समय से पहले पहुँचना चाहते हैं क्योंकि वे लेट होना नहीं चाहते हैं। यदि भाव प्रधान सदैव सुस्त होते हैं वे आमतौर पर सनकी बाध्यकारी होते हैं। उन्हें समय को महत्व देना चाहिए और इसे एक आदत बनाना चाहिए। याद रखें, शिथिलता या तो एक आनाकानी की प्रक्रिया है या एक सुरक्षा तंत्र है।

4. खानपान में परहेज: खानपान में परहेज भी मोटापे की प्रवृत्ति के लिए योगदान देता है। खानपान में परहेज और वजन के बढ़ने का लगातार चक्र भोजन उपयोग की दक्षता बढ़ाता है और चयापचय दर को कम करता है। डाइटिंग करने वाला जब पुनः सामान्य तौर पर खाना पीना शुरू करता है तो उसका चयापचयी दर कम रहता है और यह कम खाने के बावजूद वजन बढ़ने में मदद

करता है। दुर्भाग्य से, चयापचय दर में इस प्रकार की कमी Successive diets के लिए ज्यादा समस्या हो सकती है। वहाँ वजन घटाने के लिए अत्यधिक वसा वाले खाद्य पदार्थों के लिए एक चयनात्मक पसंद होना चाहिए। इस प्रकार, ऐसे लोग जो डाईटिंग और नियमित खानपान के ओर वैकल्पिक चुनाव करते हैं उनके मोटे होने की संभावना और ज्यादा होती है।

वजन का Set Point Theory:

पिछले दशकों में, सबूतों ने वजन के Set Point Theory को इकट्ठा किया। इसके मुताबिक प्रत्येक व्यक्ति का एक आदर्श जैविक वजन होता है जिसे बहुत ज्यादा संशोधित नहीं किया जा सकता है। अगर एक व्यक्ति का वजन कम है तो वह खाता पीता है और जब वजन इस आदर्श बिंदु पर पहुँच जाती है तो वह खाना पीना कम कर देता है। कुछ लोगों में यह बिंदु अन्य लोगों की तुलना में ज्यादा होता है। इस सिद्धांत का तर्क यह है कि वजन कम करने के प्रयासों को उर्जा व्यय के समायोजन द्वारा पूरित किया जाना चाहिए जैसे कि शरीर अपने मूल वजन में वापस आने के लिए सक्रिय रूप से प्रयास करता है जैसे कि अवसाद या चिड़चिड़ान इन प्रक्रियाओं के साथ चलते रहते हैं। यदि यह सिद्धांत सही है तो यह आंतरिक नियामक प्रणाली भी मोटापे से ग्रस्त रहने की प्रवृत्ति को योगदान देता है।

तनाव और भोजन (खानपान): तनाव खानपान को प्रभावित करता है हालांकि इसका तरीका विभिन्न लोगों के लिए विभिन्न प्रकार का होता है। आधे से ज्यादा लोग तनाव के दौरान या तो ज्यादा खाते हैं या कम खाते हैं। ऐसे लोग जो खानपान में परहेज नहीं करते हैं या मोटापे से ग्रस्त नहीं हैं उन लोगों में भी तनाव या चिंता के द्वारा शारीरिक संकेतों को दबाया जा सकता है जिसका परिणाम भूख को दबाने या भोजन की कम खपत के रूप में हो सकता है जबकि तनाव और चिंता के कारण खानपान में नियंत्रण रखनेवाले या मोटे लोगों का भी भोजन के प्रति उनका जो

आत्मनियंत्रण होता है वह भी बाधित हो सकता है। जबकि तनावपूर्ण स्थितियों में पुरुष कम और महिलाएँ ज्यादा खाना खाती हैं।

तनाव भोजन के प्रकार को भी प्रभावित करता है। लोग तनाव की स्थिति में कम कैलोरी वाले और नमकीन पदार्थ खाना पसंद करते हैं हालंकि जब वे तनाव में नहीं होते हैं वे उच्च कैलोरी वाले पदार्थों को प्राथमिकता देते हैं। Stress eaters ऐसे भोजन का चुनाव करते हैं जिसमें पानी की मात्रा ज्यादा होती है जो भोजन को एक Chewier बनावट देता है।

चिंता और अवसाद Stress eating के साथ भी प्रकट होती है। एक अध्ययन से ऐसा पता चला है कि Stress eater गैर Stress eater की बजाय चिंता और अवसाद में ज्यादा उतार चढ़ाव का अनुभव करते हैं।

अधिक वजन वाले व्यक्तियों में सामान्य व्यक्तियों की तुलना में चिंता, दुश्मनी और अवसाद में ज्यादा उतार चढ़ाव होता है। जो लोग नकारात्मक भावनाओं के प्रतिक्रिया स्वरूप भोजन करते हैं वे अपना झुकाव मिठाई और उच्च वसा वाले पदार्थों में ज्यादा होता है। तनाव से प्रेरित भोजन मोटापे को बढ़ाती है या नहीं इसका अभी तक पता नहीं चला है लेकिन तनाव स्पष्ट रूप से एक जटिल कारक है। हम जल्द ही यह देखेंगे कि तनाव के द्वारा खानपान के विकारों जैसे Bulimia और anorexia उत्पन्न होने का खतरा होता है।

5. वजन नियंत्रण:

वजन से संबंधित समस्याओं के कुछ कारण

- वजन का बढ़ना रिश्तों के विरुद्ध एक सुरक्षा तंत्र हो सकता है। इसमें अतीत, वर्तमान और भविष्य के संभावित संबंध शामिल होते हैं।

- कुछ लोग बोरियत से बाहर आने के लिए खाते हैं।
- अपराध बोध अक्सर लोगों में वजन बढ़ने का कारण होता है। भोजन अपराध के लिए एक सांत्वना हो सकता है
- भोजन की आदतें, या तो वजन का बढ़ना या घटना, रिश्ते के अंत का परिणाम हो सकता है। जब रिश्तों का अंत होता है शरीर प्रधान लोगों में वजन का घटना शुरू होता है जबकि भाव प्रधान लोगों में वजन बढ़ना शुरू होता है। जब इसके विपरीत होता है तो कारणों का पता लगाएँ (खानपान खोए हुए संबंध की जगह लेता है)

6. अध्ययन की आदतें

अपर्याप्त अध्ययन के आदतों के मुख्य कारण

- आनाकानी और टालमटोल का अनुभव करते हुए एक चिंतित अवस्था
- अपर्याप्त समझबूझ और पढ़ने की गलत आदतें
- सामग्री को प्रभावी ढंग से आयोजित करने में असमर्थता

परीक्षा की चिंता

चिंता के प्रति असंवेदनशील बनिए। इसे घर पर सुदृढ़ करने के लिए आत्म-सम्मोहन सीखें।

परीक्षा कक्ष द्वारा उत्पन्न चिंता का खंडन करें। परीक्षा कक्ष में शांत और चिंतामुक्त रहने की कल्पना करें। बिना परेशान हुए परीक्षा के दौरान उपयोग किए जाने वाले सामग्रियों को याद करें।

ऐसी कल्पना करें कि परीक्षा खत्म हो गई है और आपने सारे प्रश्नों का अच्छा उत्तर दिया है और आप अब परीक्षा भवन से बाहर आ रहे हों। यह भावप्रधान लोगों के साथ बहुत प्रभावी ढंग से काम करता है।

स्मृति में सुधार

मरीज के लिए सुझाव: जब आप अध्ययन करते हैं आप अपना ध्यान अच्छी तरह से केंद्रित करेंगे। आप अनावश्यक चीजों की तरफ ध्यान नहीं देंगे।

याददाशत में सुधार के चार चरण: सम्महोन के दौरान मरीज को यह सिखाया जाना चाहिए।

1. विश्राम
2. एकाग्रता
3. जानकारी को पुनः याद रखना

इस पर आप कैसे काम करते हैं इस योजना को रेखांकित कीजिए। प्रत्येक सप्ताह कार्यक्रम की जाँच करें कि आप कहाँ पर हैं। व्यक्ति में परिवर्तन के लिए प्रेरणा की एक सचेत इच्छा मौजूद होनी चाहिए।

18.5.2 मरीज को प्रेरित किया जाना

Client को ऐसा करने के लिए कहा जाना चाहिए

- 1.) ताकतों की एक सूची बनाईएः उनके बारे में हरेक बात जैसे वे कौन हैं, वे क्या हैं
- 2.) वे जिस व्यक्ति की तरह होना चाहते हैं उसका वर्णन कीजिए। उनसे कहिए आप वैसा हो सकते हों जैसा आप होना चाहते हों

3.) आप जिसकी तरह बनना चाहते हो उसकी मानसिक छवि पर ध्यान केंद्रित कीजिए। उस व्यक्ति के आत्मविश्वास और साहस को महसूस कीजिए।

प्रतिरोधः जब भी चिकित्सा में परिवर्तन होता है, प्रतिरोध उत्पन्न होती है। इसका होना एक अच्छी बात है। इसका मतलब है कि चिकित्सा काम कर रही है।

तनाव प्रबंधन और खेल

मरीज को गहराई में ले जाते हुए असंवेदनशील बनाइए। उन्हें नकारात्मक होने से रोकिए। शारीर प्रधान लोगों को अदृश्य संरक्षण दें और अंदर से आने वाले नकारात्मकता को अवरुद्ध करें। तनाव जितना होता है ढाल उतना ही मोटा होता है।

भावप्रधान व्यक्तियों के साथ, उन्हें कहा जाना चाहिए कि नकारात्मकता का उछल—कूद अभी जारी है। दोहरे पेसोपेश का उपयोग करें। जिसके उदाहरण हैं:

‘आप जितनी कठिनाई से कम करने की कोशिश करते हो आप उतने अच्छे और अधिक सफल हो सकते हो’

‘आप सिगरेट को जितना अधिक चाहते हो, आप उतना ही ज्यादा धूम्रपान छोड़ना चाहते हो’

हमेशा सम्मोहन की अवस्था में: उन्हें सम्मोहन के बारे में सिखाया जाना चाहिए। उन्हें आप सिखाईये कि आपको बाहरी दुनिया के साथ सम्माहेन में नहीं रहना है। ऐसा सिर्फ चिकित्सा के दौरान रहता है। जरूरत के समय उन्हें अपने आप पर भरोसा करना सिखाईए। याद रखिए वे सारी नकारात्मकता को इस वजह से महसूस करते हैं क्योंकि वह हमेशा सम्महोन की अवस्था में होता है।

मनोविश्लेषण और Delta Healing के प्रयोग:

निम्नलिखीत क्षेत्रों में आप डेल्टा हीलिंग के द्वारा मरीज का सफलता पूर्वक इलाज कर सकतें हैं:-

व्यसनः

शराब के लत से मुक्ति
जुआ खेलने को रोकना

कॉफी की लत से मुक्ति Drug की लत से मुक्ति
धुम्रपान को रोकना

डर और फोबिया

Agoraphobia

Clanstrophobia

मौत का डर

कुत्ते का डर

उडने का डर

ऊँचाई से डर

Injections से डर

मकड़ी का डर

अंधेरे से डर

Dentist का डर

सामान्य डर और फोबिया

सामाजिक चिंता की फोबिया

Relationship

प्यार को आकर्षित करना

Dating confidence

Deal with Divorce

Find Forgiveness

ईर्ष्या से मुक्ति

अकेलेपन से मुक्ति

संबंधो में सुधार लाना

पुनः विश्वास प्राप्त करना

Creative Relaxation

चिंता और तनाव

चिंता से मुक्ति

भावनात्मक शांति

दुःख पर काबू पाने में

अपराध बोध पर काबू पाने में

दहशत पर काबू

तनाव पर तेजी से आक्षेप करना

चिंता से मुक्ति

तनाव प्रबंधन

जिंदगी में काम से संतुलन

विश्वास के मुददे

आत्म विश्वास में काफी वृद्धि

आत्म सम्मान में वृद्धि

स्वाभिमानी होना और लोगों के बीच बोलने का विश्वास पैदा करना
अपने शर्मिलेपन पर काबू पाना और मिलसार होना

खेल सम्मोहन

Hypnotic Body building	Exercise Excellence
Fantastic Football Great	Golf Perfect Poker
Funning/kJogging Motivatio sporting success	super snooker terrific Tennis

पुरुषों के मुद्दे

शीघ्रपतन, नपुंसकता और पुरुषों का महिलाओं के साथ यौन विश्वास

स्वास्थ्य समस्याएँ

गठिया दर्द से राहत,	दमा से राहत,	बेहतर मूत्राशय
रक्तचाप का प्रबंधन	अवसाद पर काबू	पीने पर काबू
मलाई,	स्वस्थ साफ त्वचा	IBS प्रबंधन
अत्यधिक पसीने का प्रबंधन,	माइग्रेन से राहत,	मन और शरीर का उपचार,
दर्द प्रबंधन	बिस्तर गीला करने की आदत को रोकना,	
शर्माना बंद करना,	नाखुन कुतरने की आदत को रोकना	

नींद/सोने की समस्या

अनिद्रा पर काबू सम्मोहक झपकी के तरंग पर काबू

बुरे सपने पर काबू	खर्टटे को रोकना,
खर्टटे की आवाज का सम्भालना/नींद में बात करने की आदत को रोकना	

नीद में भ्रमण पर काबू ताजगी के साथ जागना

महिलाओं के मुद्दे

आसान प्राकृतिक प्रसव

बीमारी प्रबंधन

प्रसवोत्तर अवसाद

महिला प्रजनन बढ़ाने वाला

अधिक स्त्रियोचित होना

PMS राहत

अंतरंग सेक्स को आनंद

अपने sex drive का बढ़ाना

परम तुष्टि

व्यक्तिगत विकास

क्रोध प्रबंधन,

अपने आर्कषण को बढ़ाए,

रचनात्मकता का विकास,

अपनी पूरी क्षमता को हासिल करे,

भावनात्मक

सामान से छुटकारा,

बेहतर शारीरिक छवि,

खुशी को ढूँढ़े,

सकारात्मक सोच,

धैर्य को खोजे,

अधिक मुखर होए,

भावनात्मक वृद्धि को बढ़ाए

व्यक्तिगत प्रदर्शन

सबसे अच्छा आदमी का भाषण

आत्मविश्वास से लबरेज चालक

ड्राइविंग परीक्षा, तंत्रिकाओं की जाँच, Brain Power को बढ़ाए, सफल साक्षात्कार का विश्वास, भाषा

सीखने में सफलता।

अभ्यास प्रश्न 3:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. 95 प्रतिशत धूम्रपान करने वाले धूम्रपान करने वाले होता है।
2. वजन का Set Point Theory के मुताबिक प्रत्येक व्यक्ति का एक आदर्श जैविक वजन होता है जिसे बहुत ज्यादा संशोधित नहीं किया जा सकता है।

18.6 शब्दावली

अधिष्ठापन	—	स्थापन करना
साहचर्य	—	परस्पर / साथ कीया गया
असतत	—	रुक रुक कर

18.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. आत्म सुरक्षा के क्या नियम हैं?
2. आत्मबल और स्वास्थ्य व्यवहार से आप क्या समझते हैं?
3. व्यायाम का प्रयोग तनाव प्रबंधन के रूप में हो सकता है इस तथ्य का विष्लेशण कीजिये।
4. विस्फोटक व्यक्तित्व विकार से आप क्या समझते हैं? उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिये।

18.7 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:

1.उम्र 2.सामाजिक 3.एथलेटिक

अभ्यास प्रश्न 2:

1.खतरनाक 2. 30 मिनट, 20 मिनट
3.Hypothalamic Pituitary Adrenocortical

अभ्यास प्रश्न 3:

1. Identification Smoker

2. आदर्श जैविक

18.8 सन्दर्भ ग्रंथ

1. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर (पर्यूजन बुक्स, नई दिल्ली)
2. इनविज़िवल डॉक्टर – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर (महावीर पब्लिसर्स, नई दिल्ली)
4. मैनेजमेन्ट गुरु श्री गणेशा – डॉ बी के चन्द्रशेखर (डायमंड बुक्स, नई दिल्ली)
5. Heal You Mind and Body---Dr B K Chandra Shekhar and Dr Azeem Dana