

पोजिटिविटी

से मस्तिष्क को
शक्तिशाली कैसे बनायें
How to strengthen mind through positivity...

भाग-2

सकारात्मक वाक्य

जो आप बोल सकते हैं...

सकारात्मक बनने की कला

1. एक वाक्य इंसान की जिंदगी बदल सकता है। अब सवाल यह है कि आप किस तरह के वाक्य बोल रहे हैं? आप लोगों के लिए नकारात्मक माहौल बनाना चाहते हैं या सकारात्मक माहौल? आप उन्हें धक्का देना चाहते हैं या उठाना चाहते हैं? मैंने लोगों को ऊपर उठाने और उनके जीवन को समृद्ध बनाने का फैसला किया। यह काम उतना ही सरल है, जितना इन आसान लेकिन शक्तिशाली वाक्यों को बोलना : “मुझे आप पर गर्व है।” “मुझे आपकी जरूरत है।” “मैं आप पर विश्वास करता हूँ।” इन वाक्यों से कुछ लोगों की दुनिया बदल सकती है। इन्हें आपको शब्दावली में रखना ही चाहिए।
2. मुझे प्रबल विश्वास है कि इस पुस्तक के इस भाग का संदेश हमारे वर्तमान समाज के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। हर समाज को ऐसे लोगों की जरूरत होती है, जो दूसरों को प्रोत्साहित कर सके, प्रेरित कर सके और उनका उत्साह बढ़ा सके। ऐसे ही लोग दुनियाँ को आगे बढ़ाते हैं। आप भी उनमें से एक हो सकते हैं!

DAY-19

19

आपको धन्यवाद...

कहने का अभ्यास करें।

1. याद करें, बचपन में जब किसी वयस्क ने आपको कोई टॉफी या छोटा तोहफा दिया था, तो आपके माता-पिता ने आपको कुछ कहने के लिए प्रेरित किया होगा। जाहिर है, वे आपसे उन्हें धन्यवाद (Thank You) कहलवाने की कोशिश कर रहे थे। अगर आप माता-पिता हैं, तो आप भी अपने बच्चे से उम्मीद करते हैं कि वह तोहफा मिलने पर “आपको धन्यवाद” कहने का शिष्टाचार नहीं भूलेगा और चुपचाप उसे छीनकर या भागकर आपको शर्मिंदा नहीं करेगा।
2. हमारी शब्दावली और मस्तिष्क में “आपको धन्यवाद” नामक वाक्य बहुत ऊपर होना चाहिए। सभ्य समाज में सफलतापूर्वक काम करने वालों से इसकी अपेक्षा की जाती है।
3. जब कोई वेटर हमारा भोजन लेकर आता है, तो हम आम तौर पर कहते हैं, “आपको धन्यवाद।” जब कोई हमारे नए सूट या बेहतरीन काम की तारीफ करता है, तब भी “आपको धन्यवाद” ही उचित और अपेक्षित प्रतिक्रिया होती है। जब कोई हमारे लिए खाना तैयार करे, हमें अपनी गाड़ी में लिफ्ट दे या हमें कोई तोहफा दे, तो हमें खुद-ब-खुद धन्यवाद कहना चाहिए।

82 | पोलिटीविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें

4. मुझे याद है कॉलेज की पहली इमारत के श्रमिकों के लिए एक पार्टी आयोजित की गई। इन सभी समर्पित और योग्य कर्मचारियों ने – जिन्होंने ब्लूप्रिंट बनाए थे, स्टील के स्तंभ खड़े किए थे, ईंटें जमाई थीं, खिड़कियाँ लगाई थी, छत डाली थी और पर्दे टाँगे थे – हमारी इस पार्टी का आनंद लिया और उन्हें अपनी कड़ी मेहनत को साकार देखने का मौका मिला। उस वक्त निर्माण करने वाले मजदूरों को अपनी बनाई पूरी इमारत की झलक तक देखने का मौका शायद ही कभी मिलता था। हमने उन्हें पूरी इमारत देखने का न्योता दिया और उनसे हाथ मिलाया, थोड़ी बातचीत की और सबसे महत्वपूर्ण चीज, “आपको धन्यवाद” कहा। उन्हें यह अच्छा लगा। अलबत्ता पार्टी का आमंत्रण पाकर उन्हें थोड़ी हैरानी जरूर हुई, जिसे हमने सिर्फ “आपको धन्यवाद” कहने के लिए आयोजित किया था।
5. हम हर माह अपने स्टाफ में से चुने गये सदस्यों को नगद तोहफा देने की परम्परा अपनाये हुये हैं। यह भी अच्छे कार्य के लिए धन्यवाद कहने का एक तरीका है। यह आश्चर्यजनक है कि धन्यवाद के छोटे से काम में कितनी अविश्वसनीय शक्ति होती है। इससे लोग महसूस करते हैं कि उनकी जरूरत है और उन्हें महत्व दिया जा रहा है। परिवारों के भीतर जब हम एक दूसरे को बहुत निकटता से जान लेते हैं, तो हममें शिष्टाचार को नजरअंदाज करने की प्रवृत्ति हो सकती है। बहरहाल, तब भी हमें “आपको धन्यवाद” कहना नहीं भूलना चाहिए। हमने यह आदत अपने बच्चों को सिखाई है, जो आज भी हमारे परिवार की डिनर टेबल पर कायम है और जिसे हम अपनी नाती-पोतों को सिखा रहे हैं।

6. हम अपनी कृतज्ञता सिर्फ “आपको धन्यवाद” कहकर या किसी ज्यादा बड़े तरीके से भी व्यक्त कर सकते हैं। सही तरीके से किए जाने पर धन्यवाद का यह शब्द, चमत्कार कर सकता है।
7. लोगों को धन्यवाद सुनना अच्छा लगता है और उन्हें धन्यवाद की जरूरत भी होती है। अगर हम तोहफे देने वाले लोगों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त न करें, तो दयालुता का कुआँ सूख भी सकता है।
8. “मैं आपको धन्यवाद देता हूँ।” इस वाक्य को ज्यादा इस्तेमाल करने पर भी यह कभी बासी नहीं होता है। इसे हमेशा हमारी जीभ की नोंक पर रहना चाहिए, क्योंकि हमें हर दिन मदद करने वाले लोगों के प्रति सचमुच कृतज्ञ होना चाहिए और उस ईश्वर के प्रति भी, जिसने हमें इतिहास के किसी भी देश से ज्यादा स्वतंत्रता और समृद्धि का वरदान दिया है।
9. वास्तव में यह एक जादुई शब्द है तथा इसे बोलने का श्रेष्ठ तरीका है इसे तीन बार बोला जाये—धन्यवाद! धन्यवाद! धन्यवाद! अगर आप मुझसे सर्वश्रेष्ठ तरीका पूछेंगे तो मैं कहूँगा कि आप धन्यवाद कहने के मूल कारण को भी साथ में बतलाये ताकि आप मन से महसूस कर, दिल की गहराई से बोल सकें। मेरा मानना है कि जिस भी व्यक्ति के प्रति आप धन्यवाद बोलते हैं व महसूस करते हैं उसके प्रति आपकी कृतज्ञता बढ़ जाती है तथा आप उस व्यक्ति के प्रति कभी भी नकारात्मक सोच नहीं रख पायेंगे।
10. हम अक्सर धन्यवाद देने में बहुत सुस्त होते हैं और शिकायत करने में बहुत चुस्त। शायद हम इतने आत्म-केंद्रित होते हैं और अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में इतने ज्यादा व्यस्त हो जाते हैं कि धन्यवाद देना भूल जाते हैं।
11. जैसा नॉर्मन विन्सेंट पील ने बरसों तक अपने भाषण में कहा है, अगर आप

अपनी समस्याओं के बारे में चिंतित हैं और आपको सकारात्मक पहलू पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल लग रहा हो, तो “खुद से बाहर निकल आएं।” दूसरों के बारे में सोचना शुरू करें। हर दिन नियामतों की सूची गिनने के बजाय दुर्भाग्य से हम हमेशा शिकायत करने के लिए कोई न कोई मुद्दा खोजते रहते हैं। इसकी जगह अगर हम किसी कम भाग्यशाली व्यक्ति के बारे में सोचें और उसकी मदद भी करें, तो हम अपनी स्थिति के लिए ज्यादा कृतज्ञ महसूस करेंगे। सचमुच महान लोग असाधारण जीवन इसलिए जीते हैं, क्योंकि उनमें दूसरे लोगों के बारे में सोचने और उनके प्रति दयालुता दिखाने की आदत होती है। जब हम किसी दूसरे व्यक्ति का भला करते हैं, तो हम उन लोगों को बेहतर महत्व और धन्यवाद दे सकते हैं, जो हमारा भला करते हैं।

12. अगर आप अपने घर, समुदाय और देश में सुरक्षित महसूस करते हों, तो अपने पड़ोसियों, पुलिस अफसरों या सेना के जवानों को धन्यवाद दें। अगर रविवार को प्रवचन से आपका मनोबल बढ़ गया हो, तो अपने गाइड को धन्यवाद दें। अगर आपके काम का बोझ किसी सहकर्मी की मदद से कम हुआ हो, तो उसे धन्यवाद दें।
13. मैं कृतज्ञता के दैनिक नज़रिए में विश्वास करता हूँ, छोटे से छोटे एहसान या खयाल के बदले में धन्यवाद कहने में विश्वास करता हूँ, प्रार्थना में ईश्वर को धन्यवाद देने में विश्वास करता हूँ और ईश्वर की प्रचुरता को बाँटकर अपनी कृतज्ञता दिखाने में विश्वास करता हूँ। मुझे पूरा यकीन है कि कृतज्ञता में शक्ति होती है और यह समाज को ज्यादा सकारात्मक बनाने की एक महत्वपूर्ण कुंजी है।

DAY-20

20

मैं आप पर विश्वास करता हूँ...

कहने का अभ्यास करें।

1. “मैं आप पर विश्वास करता हूँ” ("I trust you") सकारात्मक लोगों के लिए एक और बहुत महत्वपूर्ण वाक्य है। वास्तव में यह एक करिश्मायी शब्द है, आप सामने वाले को एहसास कराये जोरदार शब्दों में कराये और बताये कि आपने अनेकों बार वादे के मुताबिक बहुत ही विश्वसनीय ढंग से कार्य को पूरा किया है। “मैं आप पर विश्वास करता हूँ” शब्द दिल की गहराईयों और सच्चे मन से बोला जाये इससे उसके प्रति कृतज्ञता का भाव बढ़ जाता है। वह व्यक्ति भी आप व आपके कार्य के प्रति विश्वसनीय रहेगा। आपके रिश्ते बहुत मजबूत व सौहार्दपूर्ण बन सकते हैं। वास्तव में हमारे समाज की सफलता इस विश्वास पर निर्भर करती है कि हम अच्छा काम करेंगे, एक-दूसरे के प्रति ईमानदार रहेंगे और अपने वादे पूरे करेंगे।
2. हममें से बहुतों को बहुत ज्यादा जिम्मेदारियाँ सौंपी जाती हैं; वे सभी विश्वास की बुनियाद पर टिकी होती हैं। अगर आप गौर करें, तो जीवन में हमारे ज्यादातर सम्बन्ध कमोबेश विश्वास पर ही आधारित होते हैं-जैसे ट्रैफिक में गाड़ी चलाना, काम करना, अच्छी तरह से काम करने के बदले हर हफ्ते तनख्वाह पाना, शॉपिंग और बैंकिंग, वैवाहिक और पारिवारिक

संबंध, पड़ोसियों से व्यवहार। असल बात को समझें। हममें से कोई भी ऐसे व्यक्ति के साथ संबंध नहीं रखना चाहता, जो विश्वसनीय न हो। और हम निश्चित रूप से किसी अविश्वसनीय लीडर का अनुसरण नहीं करना चाहेंगे।

3. विश्वास लीडरशिप का प्रमुख गुण है। योग्य लीडर बनने के लिए आपको विश्वसनीय बनना होगा।
4. जब आपके पास विश्वसनीयता का गुण होता है, तो लोग आपके जैसे बनना चाहते हैं, आपके दोस्त बनना चाहते हैं, आपका अनुसरण करना चाहते हैं, आपके साथ बिजनेस करना चाहते हैं या आपके पार्टनर बनना चाहते हैं। ऐसे लोगों के बारे में सोचें, जिनके साथ आप किसी भी तरह का संबंध जोड़ना चाहते हों। आप उनमें जिस एक गुण की यकीनन तलाश करेंगे। वह है विश्वसनीयता।
5. विश्वास न सिर्फ दोस्ती में, बल्कि समाज में भी अनिवार्य है। जरा, सोचें हमारा पूरा समाज किस तरह विश्वास पर चलता है। विश्वासरहित समाज में कंपनियों को काम करने में बहुत मुश्किल होगी, क्योंकि कॉन्ट्रैक्ट्स का कोई महत्व ही नहीं होगा। ट्रैफिक नहीं चल पाएगा, क्योंकि लोगों को विश्वास नहीं रहेगा कि लाल बत्ती होने पर दूसरी कारें रूक जाएंगी।

हमारे समाज की सफलता इस विश्वास पर निर्भर करती है कि हम अच्छा काम करेंगे, एक-दूसरे के प्रति ईमानदार रहेंगे और अपने वादे पूरे करेंगे।

माता-पिता बच्चों को स्कूल नहीं भेजेंगे क्योंकि उन्हें टीचर्स पर विश्वास नहीं होगा। सम्मान और विश्वास का मूलभूत स्तर न हो, तो हमारे कस्बे और शहर ठहर जाएँगे।

6. विश्वास का मतलब है वादे के मुताबिक काम करना। मैंने बिजनेस में जल्दी ही सीख लिया कि सफलता इसी सरल सिद्धांत पर निर्भर करती है।
7. हमें अपने जवाबों के बारे में पूरी तरह सोचने की जरूरत है कि हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं? क्या करेंगे और क्या नहीं? अगर आप लोगों से सच बोलते हैं, तो आपको हमेशा उनका विश्वास हासिल होगा।
8. “मैं आप पर विश्वास करता हूँ” : यह शक्तिशाली वाक्य कहने से उन लोगों के आपसी संबंध मजबूत हो जाते हैं, जो एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं। हमें अपने परिवार, वैवाहिक जीवन, ऑफिस, और समाज में विश्वास के व्यक्तिगत, अलिखित अनुबंध की जरूरत है। “मैं आप पर विश्वास करता हूँ” कहकर हमें यह जता देना चाहिए कि हम खास बंधन में जुड़े लोगों पर भरोसा करते हैं।

DAY-21

21

मैं आपका सम्मान करता हूँ...

कहने का अभ्यास करें।

1. मेरे बड़े भाई साहब की समाज में हमेशा बहुत अच्छी प्रतिष्ठा रही। हर व्यक्ति उन्हें पसंद करता है। मेरे हिसाब से उन्हें इसलिए पसंद किया जाता है, क्योंकि वे खुद भी लोगों को पसंद करते हैं और उनका सम्मान करते हैं। उन्होंने मुझे एक बहुत मूल्यवान नसीहत दी, जो यह थी कि हर व्यक्ति महत्वपूर्ण होता है और उसके पास कोई न कोई प्रतिभा होती है। इसलिए हमें हर व्यक्ति का सम्मान करना सीखना चाहिए। आप सम्मान दिखाकर सम्मान अर्जित करते हैं।
2. सम्मान पारस्परिक होता है। अगर आप सम्मान पाना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको दूसरों का सम्मान करना होगा।
3. जब आप लोगों में रूचि लेते हैं और उनकी बातें गौर से सुनते हैं, तो सम्मान आपकी आदत बन जाता है। जल्दी ही समुदाय में आपकी यह छवि बन जाती है कि आप लोगों का सम्मान करते हैं।
4. हमें लोगों में दिलचस्पी लेने और उनकी बातें सुनने की जरूरत है। सम्मान

90 | **पॉजिटिविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें**

दिखाना और अर्जित करना नाम तथा चेहरे याद रखने जितना आसान हो सकता है। जब लोग हमारा नाम याद रखकर हमें पहचानते हैं – खास तौर पर जब कोई महत्वपूर्ण व्यक्ति हमारा नाम याद रखता है – तो हम सम्मानित महसूस करते हैं। लोगों के नाम याद रखने और बोलने से उनके प्रति हमारा सम्मान झलकता है। बहुत से लोग नामों पर ध्यान नहीं देते हैं, लेकिन मैं सोचता हूँ कि यह संबंध बनाने के लिए अनिवार्य है।

5. सम्मान दिखाना यहाँ से शुरू होता है कि हम पल भर के लिए खुद को भूल जाँ और सामने वाले के प्रति जागरूक बन जाँ।
6. जब हम सुनने की कला सीख लेते हैं और दूसरे लोगों तथा उनके दृष्टिकोणों में सच्ची दिलचस्पी लेने लगते हैं, तो हम इस शक्तिशाली वाक्य “मैं आपका सम्मान करता हूँ” का इस्तेमाल कर सकते हैं। किसी को यह बताना कि आप उनका सम्मान करते हैं, बहुत ऊँची प्रशंसा है। ये मधुर शब्द हैं।
7. सम्मान की शुरूआत घर से होती है। हम अपने माता-पिता और भाई-बहनों का सम्मान करना सीखते हैं।
8. आप एक-दूसरे की मदद करते हैं और हर सदस्य के कल्याण की परवाह करते हैं। जब आप ऐसा करते हैं और अच्छी तरह करते हैं, तो परिवार सचमुच एक बन जाता है।
9. किसी भी बिजनेस, संबंध या संगठन में अगर सदस्यों के प्रति सम्मान न हो, तो उसका डूबना तय है। जिस संगठन के सदस्य मिलकर काम करने

और एक-दूसरे के प्रति सम्मान रखने के बजाय स्वार्थ और आंतरिक कलह के जाल में फँस जाते हैं, वह फिसलपट्टी पर फिसलने लगता है।

10. सभी अपनी जिंदगी में कम से कम दो बार अखबार में अपना नाम छपवा सकते हैं – जब हम पैदा होते हैं और जब हम मरते हैं। लेकिन मुझे यकीन है कि हम सब अपनी कही या हासिल की हुई चीजों के लिए अपना नाम अखबार में सम्मान के चिन्ह के रूप में इससे ज्यादा बार देखना चाहेंगे।
11. कुछ लोग मुझे उत्साही व्यक्ति के रूप में याद करते हैं। बेशक इसकी वजह यह है कि माता-पिता ने प्रेम और सम्मान की बुनियाद पर हमारा परिवार बनाया था। जब आप अपने घर में सम्मानित महसूस करते हैं, तो आप खुश रहते हैं। जब आप खुद ही सम्मानित महसूस नहीं करते हैं, तो दूसरों के प्रति सम्मान व्यक्त करना बहुत मुश्किल होता है। अगर आप सम्मानित महसूस नहीं करते हैं, तो आप सकारात्मक और आत्मविश्वासी नहीं बन सकते। मैं हर व्यक्ति को यह सलाह दूँगा कि उसे अच्छे चरित्र द्वारा सम्मान हासिल करने की मेहनत करनी चाहिए, क्योंकि यह सफल भविष्य के लिए बहुत जरूरी है। यह काम हम सभी कर सकते हैं। किसी से पहली बार मिलते समय सवाल पूछें, सुनें और सच्ची दिलचस्पी दिखाएँ। अपने व्यवहार में भी सम्मान दिखाएँ और फिर सामने वाले की तरह ही आप भी अपने बारे में अच्छा महसूस करने लगेंगे।
12. घर में लीडर्स के रूप में माता-पिता को अपने बच्चों का सम्मान अर्जित करने और उनके प्रति सम्मान दिखाने की जरूरत है। ऐसा तभी हो सकता है, जब वे उनकी बातें सुनें और उनके साथ न्यायपूर्ण व्यवहार करें।

92। **पोलिटीविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें**

13. हम सभी सम्मान चाहते हैं और हमें इसकी जरूरत होती है। अगर आप सम्मान चाहते हैं, तो मेरी सलाह है कि आप दूसरों में दिलचस्पी लेकर उनके प्रति सम्मान प्रदर्शित करें। वास्तव में यह बहुत ही प्रभावी वाक्य है और हृदय से सामने वाले के प्रति कृतज्ञता का भाव प्रदर्शित करें और दिल की गहराईयों से कहें मैं आपका सम्मान करता हूँ। आप अपने आचरण में भी वैसा ही प्रदर्शित भी करें। उनसे बात करें और उनकी बात सुनें, जो आपको जीवन के गर्वीले पलों के बारे में बताने के लिए उत्सुक होंगे।
14. यह बहुत महत्वपूर्ण शब्द है और हृदय से सामने वाले के प्रति कृतज्ञता का भाव प्रदर्शित करता है। इसलिये दिल की गहराई से कहें, पूर्ण विश्वास के साथ कहें और आवश्यकतानुसार कहें “मैं आपका सम्मान करता हूँ” आपके इन सम्मानजनक शब्दों के प्रयोग से सामने वाला व्यक्ति तो स्वयं को सम्मानित महसूस करेगा ही और सदैव के लिये आपके सम्मान का ख्याल भी रखेगा।

DAY-22

22

मैं आपसे प्रेम करता हूँ...

कहने का अभ्यास करें।

1. जब हम एक-दूसरे से प्रेम करते हैं, तो एक-दूसरे के गुणों का सम्मान करना सीख लेते हैं। “दोस्त बनाने के लिए आपको दोस्त बनना पड़ता है।” उसकी बदौलत हमारा घर, आफिस और यात्राएँ हमेशा दोस्तों से भरी रहती हैं - जहाँ हम दोस्तों के साथ आनंद करते हैं।
2. प्रेम व्यक्त करना “मैं आपका सम्मान करता हूँ” या “मैं आपकी क्षमता में यकीन करता हूँ” कहने से ज्यादा गर्मजोशी भरा तरीका है। जिन लोगों की हम प्रशंसा करते हैं और महत्व देते हैं, उनके प्रति अपनी भावनाओं के इज़हार का यह ज्यादा कोमल तरीका है। प्रेम प्रगाढ़ विश्वास की शब्दावली है।
3. “मैं आपसे प्रेम करता हूँ” खास तौर पर शक्तिशाली होता है, जब इसे बच्चों से बोला जाता है। इन शब्दों से उन्हें महसूस होता है कि वे सुरक्षित हैं, उनकी परवाह की जा रही है, उन पर विश्वास किया जा रहा है और ये शब्द कहने वाला व्यक्ति सचमुच खास है।
4. दुर्भाग्य से ज्यादातर लोग अपने बच्चों या किसी दूसरे से “मैं आपसे प्रेम

करता हूँ” कभी नहीं कहते हैं। ऐसा अक्सर इसलिए होता है, क्योंकि वे दिल की भावनाओं का इजहार करने के लिए खुद को कभी मजबूर नहीं करते हैं या फिर शायद वे इसके लिए समय नहीं निकाल पाते हैं या फिर शायद कोशिश ही नहीं कर पाते हैं।

5. बहरहाल, हम कभी अपनी भावनाओं को प्रकट करने वाली चिट्ठी लिखने के बारे में नहीं सोचते हैं। हमें अपनी भावनाओं का लिखित इजहार प्रकट करना चाहिए या व्यक्तिगत रूप से उन्हें प्रकट करना चाहिए। हमें भावनाएँ प्रकट करने की आदत डालने की जरूरत है।
6. हमें अपने बच्चों को ईश्वर से प्रेम करना सिखाना चाहिए और हमें अपने जीवनसाथी और बच्चों के प्रति अपने प्रेम का इजहार भी करना चाहिए। मुझे उम्मीद होती है कि एक प्रेमपूर्ण परिवार की मजबूत बुनियाद से वे अपने जीवन को सफल बना सकते हैं।
7. बहुत कम भौतिक सुख-सुविधाओं और मंदी के दौर में बड़ा होने के बावजूद मैं बचपन में काफी खुश रहता था। मैं आज भी खुश रहता हूँ। लेकिन ऐसा नहीं है कि दौलत आ जाने के बाद मैं अपने बचपन से ज्यादा खुश हो गया हूँ। दरअसल मुझे खुश तो मेरे परिवार का प्रेम रखता है।
8. हम अपने व्यवसायों और अपने काम से प्रेम करते हैं। मैंने हमेशा अपने

जिन लोगों की हम प्रशंसा करते हैं और महत्व देते हैं, उन के प्रति अपनी भावनाओं के इजहार का यह ज्यादा कोमल तरीका है। प्रेम प्रगाढ़ विश्वास की शब्दावली है।

काम से प्रेम किया है, इसलिए मुझे तो ऐसा लगता है, जैसे मैंने जिंदगी में एक दिन भी काम नहीं किया। मुझे कभी काम पर जाने में अफसोस नहीं हुआ, क्योंकि यह कभी काम जैसा नहीं लगा। मेरे लिए काम हमेशा एक अच्छा अनुभव रहा है—मुश्किल दिनों में भी।

9. अगर हम सचमुच सकारात्मक लोगों का सकारात्मक समाज चाहते हैं, तो हमें अपने दिल में अपने साथी, परिजनों अपने देश और इसके प्रजातांत्रिक सिद्धांतों में प्रेम खोजने की जरूरत है।
10. ऐसा न हो कि हम सिर्फ “मैं आपसे प्रेम करता हूँ” कहने के बारे में सोचते रह जाएँ और बाद में पछताएँ कि हम इसे कह नहीं पाए। आइए, अपने प्रियजनों को तहेदिल से यह कहने के हर अवसर का लाभ उठाएँ, “मैं आपसे प्रेम करता हूँ।”
11. अगर आप बोल नहीं सकते, तो कम से कम किसी को गले ही लगा लें और कसकर लगाएँ।

DAY-23

23

मुझे आपकी जरूरत है... कहने का अभ्यास करें।

1. किसी को आपकी जरूरत है। हममें से हर एक की किसी न किसी को जरूरत है। इसका यकीन करें, और लोगों - अपने जीवनसाथी, अपने बच्चों, अपने कर्मचारियों या सहकर्मियों, अपने कचरा उठाने वाले या गाइड-से कहें “मुझे आपकी जरूरत है” (I need you)
2. यह एक ऐसा वाक्य है, जिसका मैंने अक्सर प्रयोग किया है और जिसे मैंने सकारात्मक लोगों को प्रेरित करने में काफी शक्तिशाली पाया है। हम सभी को यह जानने की जरूरत है कि किसी को हमारी जरूरत है। वह व्यक्ति दुर्लभ होता है, जो किसी दूसरे व्यक्ति की जरूरत के बिना जिंदगी गुजार सकता है।
4. मेरा परिवार गर्मियों में एक कॉटेज में ठहरा हुआ था। वहीं का कचरा उठाने वाला कमाल का था। वह हमेशा समय पर आता था। आप उसे देखकर अपनी घड़ी मिला सकते थे।
5. अगले हफ्ते मैंने दोबारा जल्दी उठने का निश्चय किया और उसका इंतजार करना लगा। मैंने उसे उसके ट्रक में कचरा भरते हुए देखा और कहा,

“आपका काम बेहतरीन है। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि हमें आपकी कीमती सेवा की बहुत जरूरत है और मैं आपके काम को बहुत महत्वपूर्ण मानता हूँ।” उसने मेरी ओर देखकर पूछा, “आप रात भर जागने के बाद कहीं से आ रहे हैं या फिर कोई काम करने के लिए जल्दी उठ गए है?” मैंने स्पष्ट किया कि मैं सिर्फ उसे यह बताने के लिए जल्दी उठा हूँ कि मैं उसके बेहतरीन काम का सम्मान करता हूँ।

6. मैंने उसे गर्मी में एक बार और देखा।

उस दिन मुझे उससे बातचीत का आखिरी मौका मिला। उसने कहा, “मैं बारह साल से यह काम कर रहा हूँ और आज तक किसी ने कभी मेरे काम के महत्व को नहीं पहचाना।” अगर गर्मियों में कचरा जमा होता रहता और कोई उठाने वाला न होता,

हम सभी को यह जानने की जरूरत है कि किसी को हमारी जरूरत है। वह व्यक्ति दुर्लभ होता है, जो किसी दूसरे व्यक्ति की जरूरत के बिना जिंदगी गुजार सकता है।

तो ये कॉटेज कितने लंबे समय तक आकर्षक बने रह सकते थे? हो सकता है कि हम यह बात हमारे कचरा उठाने वाले लोगों को न बताएँ, लेकिन सच तो यह है कि हमें उनकी जरूरत है—जिस तरह हमें उन बहुत से लोगों को जरूरत होती है, जिन्हें हम अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। “मुझे आपकी जरूरत है” यह वाक्य कहना महत्वपूर्ण है।

7. अपने आस-पास देखें। इस बात की कोई सीमा नहीं है कि आपको कितने

सारे लोगों की जरूरत है। ऊँचे पद पर बैठा अधिकारी छोटे पद वाले कर्मचारी से यह नहीं कह सकता, “मुझे आपकी जरूरत नहीं है।” अगर किसी कंपनी में सिर्फ प्रेसिडेंट्स ही हों, तो वह कितनी सफल होगी? कर्मचारियों के योगदान के बिना एकजीक्यूटिव बाथरूम भी बहुत कम उपयोगी होगा। अगर प्रोडक्ट्स बनाने और मशीनों की देखभाल करने वाले कर्मचारी नहीं होंगे, तो कंपनी जल्द ही बिखर जाएगी। हमारे परिवार, स्कूल, बिजनेस, चर्च, समुदाय- हमारा पूरा समाज - इस तथ्य पर आधारित है कि हमें जिंदा रहने के लिए एक-दूसरे की जरूरत है। वास्तव में सामने वाले को एहसास कराएँ और ईमानदारी से कराएँ कि वास्तव में मुझे आपकी जरूरत है। आवश्यकता और परिस्थिति के अनुसार इस शब्द को दोहराया जाना चाहिए।

8. “मुझे आपकी जरूरत है।” यह सकारात्मक लोगों के लिए एक शक्तिशाली वाक्य है, क्योंकि यह स्वीकार करता है कि हर व्यक्ति को ईश्वर ने बनाया है और ईश्वर ने हममें से प्रत्येक को किसी उद्देश्य या जरूरत की पूर्ति के लिए गढ़ा है।
9. जो भी प्रभावी लीडर बना है और बहुत से अनुयायियों का सम्मान और प्रशंसा जीतता है, वह जानता है कि उसे उन लोगों की जरूरत है। कुछ लीडर्स जितना ज्यादा ऊपर चढ़ते हैं, वे उन लोगों को उतना ही ज्यादा अनदेखा कर देते हैं, जिन्हें उन्होंने पीछे छोड़ दिया है और जिनकी अब उन्हें कोई जरूरत नहीं है। यह घातक गलती है। जिन कंपनियों के

100 | **पॉलिटीविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें**

कर्मचारियों को महसूस होता है कि उनकी जरूरत नहीं है, वे असफल होने के लिए अभिशप्त हैं या कम से कम अनिश्चितता और असंतुष्टि की कष्टकारी यात्रा के लिए तो हैं ही। हममें से कोई भी इतना ज्यादा महत्वपूर्ण या आत्मनिर्भर नहीं है कि हमें दूसरे लोगों की जरूरत ही न हो। तो क्यों न हम अपने घरों, ऑफिसों और समाज में लोगों से यह कहकर ज्यादा सकारात्मक माहौल बनाएँ, “मुझे आपकी जरूरत है”

10. आपसी सहयोग से ही समाज चलता है इसलिए इस जादूई शब्द का इस्तेमाल सामने वाले को ईमानदारी से करायें और पूरी निष्ठा से करायें कि कार्य की गुणवत्तापूर्ण पूर्ति के लिये “मुझे आपकी जरूरत है”।

DAY-1

24

मुझे आप पर नाज है...

कहने का अभ्यास करें।

1. बच्चों के मन में तमन्ना होती है कि उनके प्रियजन उन्हें देखें और मुस्कान या तारीफों से उन्हें प्रोत्साहित करें। थोड़े बड़े होने के बाद उनकी यह ख्वाहिश होती है कि माता-पिता और दादा-दादी उन्हें अच्छे ग्रेड लाते, खेलते, बैंड में गाते-बजाते, नाटकों में अभिनय करते और कॉलेज जाते देखें। आपने अपने बच्चों के मामले में इस बात पर जरूर गौर किया होगा। शायद हम अपने बच्चों से “मैं तुमसे प्यार करता हूँ” के बाद जो सबसे शक्तिशाली वाक्य कह सकते हैं, वह “मुझे आप पर नाज है।” (I am Proud of You)
2. ज्यादातर लोगों की कड़ी मेहनत के पीछे उनकी यह सरल इच्छा होती है कि उन्हें अपने पेशे में सर्वश्रेष्ठ माना जाए, ज्यादा प्रभावी पद दिया जाए, पुरस्कार दिया जाए या अखबार में उनका नाम छपे। हर व्यक्ति अपनी पीठ पर थप्पी पसंद करता है, “अरे वाह!” या “तुमने तो कमाल कर दिया!”
3. जब आप दूसरों के जीवन में सकारात्मक चीजें खोजना सीख जाएँगे, तो आप उन्हें आसानी से बता पाएँगे कि आपको उन पर गर्व है। ईश्वर ने हर

इंसान को अनूठा बनाया है, जिसके अनूठे गुण और सपने हैं। उसने हममें से हर एक में यह जागरूकता भरी है कि हम खास हैं और किसी खास उद्देश्य के लिए, इस धरती पर आए हैं। सम्मान सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की हमारी ईश्वर-प्रदत्त इच्छा को प्रोत्साहित करता है।

4. “मुझे आप पर नाज है” (I am Proud of You) में सिर्फ सफलता को पहचानने की शक्ति ही नहीं है। इस छोटे से वाक्य में तो घनीभूत शक्ति है - यह लोगों को प्रोत्साहित करने वाला बूस्टर डोज है, जिसकी बदौलत वे उससे ज्यादा हासिल कर जाते हैं, जिसे वे अपने लिए संभव मानते थे।
5. इस पुस्तक में बताए गए सभी शक्तिशाली वाक्यों के संदर्भ में मैं इस बात पर जोर देना चाहूँगा कि उन्हें बोलचाल में इस्तेमाल करने के साथ-साथ आपको उन्हें अपने संप्रेषण में भी शामिल करना चाहिए।
6. कागज पर हाथ से लिखी चिट्ठी जितनी अच्छी तरह धन्यवाद या परवाह व्यक्त करती है, उसका कोई सानी नहीं। जब हाथ से लिखे पते वाले लिफाफे में हाथ से लिखी चिट्ठी रखी हो और उसे डाक के डिब्बे में डाला गया हो, तो उसका प्रभाव बहुत बढ़ जाता है।

ईश्वर ने हर इंसान को अनूठा बनाया है, जिसके अनूठे गुण और सपने हैं। उसने हममें से हर एक में यह जागरूकता भरी है कि हम खास हैं और किसी खास उद्देश्य के लिए, इस धरती पर आए हैं।

7. “मुझे आप पर नाज है” खास तौर पर उन लोगों का मनोबल बढ़ाता है, जो सामान्यतः जीवन के पुरस्कार या सम्मान नहीं जीत पाते हैं, जिन्हें अपनी काबिलियत पर संदेह होता है और गर्व करने लायक कोई चीज खोजने में मुश्किल आती है। इसलिए माता-पिता, शिक्षकों और नियोक्ताओं के लिए यह कहना दोगुना महत्वपूर्ण हो जाता है : “मुझे आप पर नाज है” (I am Proud of You)
8. “मुझे आप पर नाज है” वाक्य सबसे शक्तिशाली तब होता है, जब इसे सार्वजनिक रूप से उन लोगों के सामने बोला जाए, जिनका वे सम्मान और प्रशंसा करते हों - उनके माता-पिता, दोस्त, टीचर्स, सुपरवाइजर्स या सम्मानित सहकर्मी।
9. आप जिस भी व्यक्ति से मिलते हैं, उसके भीतर एक बच्चा छिपा हुआ है, जो प्रशंसा की तलाश कर रहा है और कह रहा है, “मुझे देखो।” क्या आप देख रहे हैं? क्या आप अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों या कर्मचारियों की छोटी-बड़ी उपलब्धियों पर गौर कर रहे हैं? आप यह कहकर उनकी प्रगति में मदद कर सकते हैं : “मुझे आप पर नाज है” (I am Proud of You)
10. सभी उम्र के सभी व्यक्तियों को कम व ज्यादा अपने बारे में अच्छा सुनना पसन्द होता है। वास्तव में “मुझे आप पर नाज है” एक ऐसा शब्द है जो सामने वाले को प्रफुल्लित रखता है और उत्साह में वृद्धि करता है। यह बहुत ही शक्तिशाली, प्रभावपूर्ण और जादूई शब्द है, इसे पूरे अन्तःकरण के साथ सार्वजनिक रूप से बोला जाना चाहिए। यह सहकर्मियों के हौसले को बुलन्द तो करेगा ही पर कार्य की गुणवत्ता को भी बढ़ायेगा।

DAY-25

25

मुझे आपकी क्षमता में यकीन है...

कहने का अभ्यास करें।

1. सपने सच करने में दूसरों की मदद करने का बहुत प्रभावी तरीका उन्हें यह आश्वस्त करना है, “मुझे आपकी क्षमता में यकीन है।”
2. कई बार तो किसी कार्यक्रम में हमारी मौजूदगी या किसी अच्छे उद्देश्य के समर्थन से ही हम यह व्यक्त कर देते हैं, “मुझे आपकी क्षमता में यकीन है।” “हम क्यों नहीं? अभी क्यों नहीं?”
3. हमारे बच्चों को “मुझे आपकी क्षमता में यकीन है” सुनने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। बच्चों को सलाह और मार्गदर्शन देने से यह संदेश मिलता है कि हमें उनकी क्षमता में यकीन है।
4. जब मेरे बच्चे अपने रिपोर्ट कार्ड लेकर घर आते हैं, तो कम ग्रेड देखकर मेरी पत्नी और मैं दोनों ही कभी उन पर चढ़ाई नहीं करते हैं, इसके बजाय हम तो इस बारे में बातचीत करते हैं कि ग्रेड कम क्यों हुए और उन्हें कैसे सुधारा जा सकता है। हमने उन्हें यकीन दिलाया कि वे बेहतर कर सकते हैं। “तुम यह कर सकते हो। हमें तुम्हारी क्षमता में यकीन है।”
5. जरा कल्पना करें कि उन लोगों के जीवन पर आपका क्या प्रभाव होगा, जिनसे आप कहते हैं, “मुझे आपकी क्षमता में यकीन है।”

6. सकारात्मक बनना और सकारात्मक वाक्यों का इस्तेमाल सीखना लीडर्स के लिए खास तौर पर महत्वपूर्ण है। हमें ऐसे लीडर्स की बहुत जरूरत है, जो यह जता सकें कि वे किसमें यकीन रखते हैं और फिर अपना विश्वास दूसरों तक पहुँचा सकें, ताकि वे उनके साथ जुड़ जाएँ। मेरे बारे में कुछ लोगों ने कहा है कि मैं प्रोडक्ट्स नहीं बेचता हूँ; मैं तो आपको खुद में यकीन करने के लिए प्रेरित करता हूँ।
7. आप खुद को अपने लक्ष्य हासिल करने के प्रति पूरी तरह झोंक सकते हैं, बशर्ते आप रोने की आदत छोड़ दें और उस चीज में पूरी तरह यकीन करने लगे, जो आप कर सकते हैं।
8. “मुझे आपकी क्षमता में यकीन है” एक ऐसा प्रेरक वाक्य है, जिसका प्रयोग लीडर्स को करना चाहिए। यह वाक्य माता-पिताओं को अपने बच्चों से जरूर कहना चाहिए। मुश्किल दौर से गुजरने वाले जरूरतमंद दोस्त से कहा जाना चाहिए। टीचर्स को विद्यार्थियों से और नियोक्ताओं को कर्मचारियों से जरूर कहना चाहिए।
9. “मुझे आपकी क्षमता में यकीन है” यह जादुई शब्द है। इसका इस्तेमाल जरूरतमंद दोस्त, विद्यार्थियों, कर्मचारियों में नवस्फूर्ति, नवउत्साह गज़ब की कार्यक्षमता, आत्मविश्वास और कार्यशैली में दक्षता पैदा करेगी। ठीक वैसे ही जैसे वर्षा जल भूमण्डल पर शुष्क भूमि को हरा-भरा बना देता है और जिसके प्रति आप यह शब्द इस्तेमाल करते हैं वह तो धन्य हो ही जाता है और आपके रिश्ते भी उसके साथ मधुर बन जाते हैं।

DAY-26

26

आप यह कर सकते हैं...

कहने का अभ्यास करें।

1. “आप यह कर सकते हैं” (“You can do it”) मेरे जीवन का बहुत अहम वाक्य रहा है। सौभाग्य से, बचपन में मेरी पिताजी “आप यह कर सकते हैं!” के सकारात्मक वाक्य से मुझे हमेशा प्रोत्साहित करते थे।
2. मैंने यह वाक्य अपनी शब्दावली में शामिल कर लिया है और इसका इस्तेमाल अपने बच्चों और उन लोगों के लिए करता रहता हूँ, जिनकी मैं परवाह करता हूँ और जिन्हें मैं उनकी संभावना तक पहुँचते देखना चाहता हूँ।
3. सकारात्मक माहौल की बदौलत मैं सकारात्मक व्यक्ति बन गया। पिताजी के प्रोत्साहक शब्द “तुम यह कर सकते हो,” मेरे कानों में गूँजते रहे और मुझे यह विश्वास हो गया कि मैं कुछ भी और सब कुछ कर सकता हूँ।
4. माता-पिता की भूमिका में हमें घर में सकारात्मक माहौल बनाने की जरूरत है। हमें बच्चों को प्रोत्साहन देने की जरूरत है कि वे जो ठान लें, वह कर सकते हैं और ईश्वर उन पर अपना हाथ रख देगा। हमें बच्चों को

ईश्वर और खुद पर भरोसा करना सिखाना चाहिए। हमें उन्हें यह विश्वास करना सिखाना चाहिए कि ईश्वर ने उन्हें महान योग्यताएँ और गुण दिए हैं, जिनकी बदौलत वे दुनिया बदल सकते हैं।

5. बहुत सारे लोग कभी कुछ करने की कोशिश ही नहीं करते हैं, क्योंकि वे डरते हैं— असफलता से डरते हैं। वे इस बात से डरते हैं कि कोई उनकी आलोचना करेगा या हँसी उड़ाएगा, क्योंकि उनके पास पर्याप्त प्रशिक्षण या विशेषज्ञता नहीं है। उन लोगों से मैं एक ही बात कहता हूँ, “एक लक्ष्य तय करें और उसकी ओर बढ़ें। आप यह कर सकते हैं!”
6. “आप यह कर सकते हैं” यह अहम वाक्य सफलता के शिखर तक पहुँचने के लिये, प्रोत्साहित करने वाला है। इन शब्दों को बार-बार दोहराकर हम चुनौती भरे कार्यों को पूरा करने की हिम्मत और दुनियाँ को बदलने का हौसला पैदा कर सकते हैं। बस आप पूरे मन से कहें, सच्चाई से कहें कि “आप यह कर सकते हैं”।
7. “आप यह कर सकते हैं” वास्तव में यह कमाल का अद्भुत वाक्य है जिसका जादुई असर देखा जा सकता है। सफलता के शिखर तक पहुँचाने के लिए बेहद प्रोत्साहित करने वाला वाक्य है। मैं कहूँ कि लक्ष्य की प्राप्ति के लिए यह रामबाण औषधि है तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। इन शब्दों को बार-बार दोहराकर सामने वाले में चुनौती भरे कार्यों को पूरा करने की हिम्मत जगा सकते हैं और उसमें कठिन से कठिन कार्य को पूरा करने का हौसला पैदा कर सकते हैं। लेकिन इस वाक्य का इस्तेमाल सच्ची प्रशंसा के रूप में व हौसला बढ़ाने के लिये पूरे मन से किया जाना चाहिए।

DAY-27

27

मुझे अफसोस है...

कहने का अभ्यास करें।

1. “मैं गलत हूँ” कहने के साथ-साथ हमें अपनी गलती के लिए अफसोस भी प्रकट करना होगा। संभवतः अपनी गलती से हमने किसी को ठेस पहुँचाई हो, इसलिए हमारी स्वीकारोक्ति तकनीकी या मशीनी अंदाज में नहीं होनी चाहिए, बल्कि इससे ज्यादा होनी चाहिए – पूरी ईमानदारी से कह दें कि सामने वाला सही था और हम गलत। जब हम किसी के साथ कुछ गलत करते हैं, तो वह प्रतिक्रिया करते वक्त थोड़ा गुस्सा हो सकता है। ऐसे में हमें बता देना चाहिए कि हमने जो किया है, उसके लिए हमें सचमुच अफसोस है।
2. इसका सकारात्मक प्रभाव इतना ज्यादा है कि हमें अपना कद छोटा होने, अपने अहम् को चोट पहुँचने देने और यह स्वीकार करने का इच्छुक रहना चाहिए कि हम मिट्टी के पुतले हैं।
3. “मैं गलत हूँ और मुझे अफसोस है” वाक्य की सुंदरता यह है कि इससे हर बहस फौरन खत्म हो जाती है। जब कोई अपनी गलती मान ले और माफी माँग ले, तो फिर कहने के लिए बचता ही क्या है?”

110 | **पोजिटिविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें**

4. “मैं गलत हूँ” और “मुझे अफसोस है” I am wrong ये वाक्य एक दूसरे के पूरक हैं। ये वास्तव में क्षमा के लिए संजीवनी बूटी जैसे शब्द हैं।
5. अपना बचाव करना, जानकारी देने के बजाय लीपापोती करने के लिए शब्दों का इस्तेमाल करना, दूसरे पर दोष मढ़ना और अपनी जिम्मेदारी से बचना – ये सभी चीजें तब होती हैं, जब हम सकारात्मक बनने का निर्णय लेने के बजाय नकारात्मक दिशा चुनते हैं।
6. क्षमा एक चेतन निर्णय है, जिस पर हम तब पहुँचते हैं, जब हम दूसरों की भावनाओं के प्रति सहानुभूति रखते हैं। अपनी गलती मानते समय हम सिर्फ अपने दृष्टिकोण से ही क्षमा माँगने के बारे में नहीं सोचते हैं। इसके बजाय हम यह भी सोचते हैं कि हमारे क्षमा माँगने से उस व्यक्ति को क्या लाभ होगा, जिसके प्रति हमने गलती की है और इसका उसके जीवन पर वास्तव में कितना सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।
7. लोगों के साथ जुड़ने के लिए हम सकारात्मक नजरियों और वाक्यों का इस्तेमाल कर सकते हैं। अपना बचाव करने और दूसरों पर दोष मढ़ने या उनकी आलोचना करने के बजाय हम उनसे सहानुभूति रख सकते हैं। दंभी होने के बजाय हम विनम्र बन सकते हैं। इसीलिए “मुझे अफसोस है” कहने का सामर्थ्य महत्वपूर्ण है।
8. “मुझे अफसोस है कि आपने अपने प्रियजन को खो दिया।” “मुझे आपकी बीमारी के बारे में सुनकर अफसोस हुआ था।” “मुझे अफसोस है कि आप वह पद पाने में नाकामयाब रहे, जिसके लिए आपने कड़ी मेहनत की थी।” जब हम किसी के नुकसान के लिए अपनी संवेदना व्यक्त करते

हैं या किसी की मुश्किल के प्रति सहानुभूति रखते हैं, तो अफसोस जताने से हमारी सहानुभूति और विनम्रता प्रकट होती है।

9. हर बच्चा स्कूल की टीम में शामिल नहीं हो पाता है या उसे नाटक में मुख्य भूमिका नहीं मिल पाती है। ऐसे समय आप उसे गले लगाकर कह सकते हैं, “मुझे अफसोस है। पर मुझे गर्व है कि तुमने कोशिश की। कोशिश करते रहो, क्योंकि मैं जानता हूँ कि तुम यह कर सकते हो।”
10. कोशिश करना – भले ही हम असफल हो जाएँ – बाद में अफसोस करने से बेहतर है। भले ही हम किसी काम में सफल न हो पाएँ, लेकिन हमें अनुभव तो मिल ही जाएगा, हमारी सोच तो बड़ी हो ही जाएगी और हो सकता है कि हम उससे ज्यादा हासिल कर लें, जितना हम संभव मानते थे।
11. जिंदगी ऐसी घटनाओं से भरी है, जिनके लिए “मुझे अफसोस है” वाक्य शक्तिशाली हो सकता है। ये तीन छोटे शब्द कहना कई बार मुश्किल हो सकता है, लेकिन इस वाक्य के इस्तेमाल की आदत डालना निश्चित ही जोखिम लेने लायक है। यह आपके जीवन के साथ-साथ दूसरों के जीवन को भी समृद्ध कर देगा। आप इस भावना को त्याग देंगे कि आपको बहाने बनाने, तर्क देने या अपना बचाव करने की जरूरत है, जबकि आपका दिल जानता है कि आपका व्यवहार गलत या चोट पहुँचाने वाला था। इन शब्दों को कहने से आपकी अंतरात्मा का बोझ हल्का हो जाएगा, जबकि खामोश रहने से यह बढ़ जाएगा। आपके शब्दों से उस व्यक्ति को फायदा होगा, जिससे आप क्षमा माँगते हैं। “मुझे अफसोस है” कहने से इस बात की पुष्टि होगी कि आप उसकी परवाह करते हैं और उसके साथ अपने

112 | **पोजिटिविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें**

संबंध को मजबूत बनाना चाहते हैं, जो इसके बिना टूट सकता था या खत्म हो सकता था - सिर्फ ये तीन शब्द नहीं कहने के कारण।

12. हमें अपनी गलती के लिए और दूसरों को जाने-अनजाने में ठेस पहुँचने के लिये “मैं गलत हूँ”, “मुझे अफसोस है” शक्तिशाली शब्दों का प्रयोग पूरी ईमानदारी से करना चाहिए और अपनी गलती को तहे दिल से स्वीकारना चाहिए। इससे अनावश्यक बहस और तनाव तो दूर होंगे ही वह व्यक्ति जिसके व्यवहार को ठेस पहुँची है वह भी हमारे प्रति नकारात्मक भाव नहीं रखेगा। उसे यह संदेश मिलेगा कि गलती मनुष्य का स्वभाव है और मुझे माँगने पर सामने वाले को क्षमा कर देना चाहिए और दोनों ही पक्षों को लगेगा कि जन्म और मृत्यु के दो छोरों के मध्य जितना भी जीवन है, जितना भी भावनात्मक व विचारात्मक सौन्दर्य है, मानव जीवन के उपयोगार्थ काम आ जाना चाहिए और इसी भाव को लेकर हमें क्षमाशील रहना चाहिए। मन के ये उद्गार मानवीय व्यवहारों में निपुणता पैदा करेंगे। केवल आप दिल की गहराईयों से कहें कि “मुझे अफसोस है”।

DAY-28

28

मैं गलत हूँ...

कहने का अभ्यास करें।

1. “मैं गलत हूँ” I am wrong वाक्य से शुरू करने का फैसला मैंने इसलिए किया, क्योंकि इसे कहना और सचमुच स्वीकार करना सबसे मुश्किल होता है। यह स्वीकार करना मुश्किल होता है कि हम गलत थे, चाहे यह खुद के सामने ही क्यों न हो और दूसरों के सामने “मैं गलत हूँ” कहना तो और भी ज्यादा मुश्किल होता है - खास तौर पर उन लोगों के सामने, जिनकी हम सबसे ज्यादा परवाह करते हैं या जिनसे हम सबसे ज्यादा परवाह की उम्मीद करते हैं।
2. अगर पहले से ही हम दूसरों के विचारों के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाएँ, तो शायद हम ऐसी स्थितियों से बच सकते हैं, जहाँ हमें यह कहना पड़े कि हम गलत थे।
3. अगर “मैं गलत हूँ” वाक्य हमारे दिल के बजाय सिर्फ होंठों से ही निकले, तो इसे कहने से कोई फायदा नहीं होगा। इसके लिए अक्सर हमारे भीतर एक वास्तविक और गहरे परिवर्तन की जरूरत होती है, क्योंकि हमें यह स्वीकार करना पड़ता है कि हम गलत हो सकते हैं। भले ही यह मानने से

114 | **पॉलिटीविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनायें**

हमारे अहम् को ठेस पहुँचे, लेकिन हमें यह एहसास करने की जरूरत है कि यह मानव स्वभाव है और हर इंसान गलतियाँ करता है। हमें यह एहसास भी होना चाहिए कि दूसरों के सामने अपनी गलती मान लेने से हम उनके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

4. गलती मानने से यह पता चलता है कि हम खुद को बदलना चाहते हैं। इससे दूसरे लोग भी सकारात्मक रूप से बदलने के लिए प्रेरित हो सकते हैं।
5. मुझे डर है कि आजकल बहुत से संगठनों में नकारात्मक माहौल सिर्फ इसलिए बन और बढ़ रहा है, क्योंकि वहाँ कोई भी यह नहीं कहना चाहता है, “देखिए मैं इस बारे में गलत हूँ। आप बिलकुल सही हैं।”
6. हर समय खुद को सही मानने का अड़ियल रवैया दोस्तों या परिवार के सदस्यों के बीच दरार डाल सकता है। कई बार सही होने की ज़िद से ऐसी फिजूल बहस शुरू हो सकती है, जो जीतने लायक नहीं होती और पलटकर देखने पर मूर्खता के सिवाय कुछ नहीं लगती है।
7. अपनी गलती पर हँस दें – खुद पर हँस दें! आपका अहम् आपको कुछ दूर तक ही ले जा सकता है, लेकिन अखंडता और विनम्रता आपको सफलता तक ले जाती है।
8. मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ, लेकिन मेरे ख्याल से यह स्पष्ट है कि अपने बचाव की कड़ी कोशिश के बजाय गलती स्वीकार कर लेने, द्वेष पालने के बजाय क्षमा करने, और तमाम दोषों के साथ खुद को स्वीकार कर लेने से ज्यादातर ग्लानि और तनाव को कम किया जा सकता है, जिससे हमारी सेहत को भी नुकसान नहीं पहुँचता है।

9. जब कोई दूसरा सही होता है और मैं गलत होता हूँ, तो मैं खुलकर यह बात कह देता हूँ। मैं गलत था, यह कहना जितना महत्वपूर्ण है, उतना ही महत्वपूर्ण यह बताना भी है कि सामने वाला सही है।
10. सकारात्मक बनने के तरीकों की तलाश करते समय “मैं गलत हूँ” कहने से हमारा नजरिया बदल जाता है और संबंध स्वस्थ बन जाते हैं।
11. क्या आप अपने दिल में जानते हैं कि आप गलत थे, लेकिन आपने कभी यह बात खुद के या किसी दूसरे के सामने, जिसे पता होना चाहिए, सचमुच स्वीकार नहीं की है? क्या होगा, अगर आप उस व्यक्ति से कहें, “मैं गलत हूँ। आप सही हैं।” इस आजमाकर देखें। आप पाएँगे कि यह कहना उतना मुश्किल नहीं है, जितनी आप कल्पना कर रहे हैं... और धीरे-धीरे यह ज्यादा आसान होता चला जाएगा।
12. “मैं गलत हूँ” कहने का अभ्यास करें, कोशिश करें कि हम दूसरों के प्रति संवेदनशील रहें लेकिन फिर भी मानव स्वभाव के कारण कोई गलती हो जाए तो उसे स्वीकार करने में विलम्ब अथवा देरी ना करें। “मैं गलत हूँ आप सही” कहने का अभ्यास करें। ये शब्द केवल होठों से नहीं दिल से कहें, केवल दिखाने के लिए नहीं महसूस करके कहें। आवश्यकता होने पर अवश्य कहें। सामने वाले को महसूस होना चाहिए कि आपने हृदय से अपनी गलती को स्वीकारा है और उस व्यक्ति विशेष से आपके सम्बन्ध स्वस्थ बने रहेंगे। दोनों के मध्य तनाव नहीं रहेगा लेकिन यह तब ही सम्भव होगा जब हम अपनी गलती को दिल से स्वीकारें और कहें “मैं गलत हूँ। आप सही हैं।”