

सपने और सफलता

सीताराम गुप्ता

कहा गया है कि इस सृष्टि की रचना प्रभु की इच्छा मात्र से हो गई। सोऽकामयता बहुस्यां प्रजायेयेति। उस परमात्मा ने कामना की कि मैं एक से अनेक या बहुत हो जाऊँ। प्रभु ने चाहा, कल्पना की और सृष्टि का सृजन प्रारंभ हो गया। ऋग्वेद में कहा गया है कि प्रारंभ में न अस्तित्व था और न ही अनस्तित्व। संपूर्ण ब्रह्माण्ड एक अदृश्य ऊर्जा था। बहुत पहले सचमुच कुछ नहीं था। एक शून्य से, एक निर्वात से इस सृष्टि की उत्पत्ति प्रारंभ हुई ऐसा वेदों में कहा गया है। यदि हम साधारण शब्दों में कहें तो हमारे कल्पना रूपी ईश्वर की कल्पना मात्र से ही यह सृष्टि अस्तित्व में आई। कल्पना जिसे सपना भी कह सकते हैं उसका बहुत महत्व है। ईश्वर भी कल्पनाशील अथवा स्वप्नदर्शी था और है और मनुष्य भी कल्पनाशील अथवा स्वप्नदर्शी है और रहेगा। यह सारा हमारी संसार कल्पनाशीलता, स्वप्नदर्शिता अथवा हमारे मनोभावों की चित्रवीथी है। सामूहिक समग्र कल्पनाशीलता, स्वप्नदर्शिता अथवा चिंतन का ही परिणाम है यह दृश्य जगत्। जीवन का हर क्षेत्र प्रभावित है इससे। भौतिक समृद्धि हो अथवा सामाजिक व्यवस्था सभी कुछ मनुष्य के स्वयं के तथा समाज के सामूहिक सपनों, विचारों व कर्मों का ही प्रतिफल है।

पश्चिमी देशों में हर साल 11 मार्च को 'ड्रीम डे' अथवा 'स्वप्न दिवस' मनाया जाता है। हर साल 'ड्रीम डे' अथवा 'स्वप्न दिवस' मनाने का क्या औचित्य हो सकता है? अधिकांश व्यक्ति प्रायः ये कहते हैं कि शेखर चिल्ली मत बनो, हवाई किले मत बनाओ या दिन में सपने देखना छोड़ दो क्योंकि ये सपने कभी पूरे नहीं होते लेकिन आज ये बात सिद्ध हो चुकी है कि जीवन में आगे बढ़ने या कुछ बेहतर परिणाम पाने के लिए दिन में सपने देखना बहुत ज़रूरी है। हमारा भविष्य हमारे सपनों के अनुरूप ही आकार ग्रहण करता है। आज दुनिया में जो लोग भी सफलता के ऊँचे पायदानों पर पहुँचे हैं वे अपने सपनों की बदौलत ही ऐसा कर पाए हैं और जो लोग किसी भी क्षेत्र में सबसे नीचे के पायदान से भी नीचे हैं वे भी अपने कमज़ोर व विकृत सपनों के कारण ही वहाँ हैं। जीवन में सफलता अथवा असफलता की इसी अवधारणा या वास्तविकता से लोगों को अवगत करवाने के लिए ही हर साल 11 मार्च को 'ड्रीम डे' अथवा 'स्वप्न दिवस' मनाया जाता है।

प्रश्न उठता है कि हम जिस सपने की बात कर रहे हैं वो सपना क्या होता है? क्या हम सोते समय नींद में आने वाले सपनों की बात कर रहे हैं? नहीं, हम एक दूसरे ही सपने की बात कर रहे हैं जो नींद में नहीं खुली आँखों से देखा जाता है। डॉक्टर अब्दुल कलाम साहब ने कहा है कि सपने वे नहीं होते जो हम सोते वक़्त नींद में देखते हैं अपितु सपने वे होते हैं जो हमें सोने नहीं देते। वास्तव में जीवन में कुछ करने या पाने की जो उत्कट इच्छा, बेचैनी या तड़प होती है वो व्यक्ति का सपना ही होता है। ऐसे सपने नींद में नहीं जागते हुए और सोच-समझकर देखे जाते हैं। रात को नींद में हम सपने देखते नहीं अपितु वे स्वयं हमारी नींद में आ उपस्थित होते हैं जिन्हें हम प्रायः भूल जाते हैं और वे हमें बेचैन

भी नहीं करते। जो सही मायनों में हमें बेचैन कर दे, हमें सोने न दे व हमें आगे बढ़ने के लिए विवश कर दे वही एक सार्थक सपना है और ऐसे सपने पाले जाते हैं। सपना पालने के बाद उसकी देख-भाल व परवरिश की जाती है ताकि वो अपने अंजाम तक पहुँच सके।

अमेरिका में 'ड्रीम डे' अथवा 'स्वप्न दिवस' के अवसर पर जार्ज वाशिंगटन, अब्राहम लिंकन, मार्टिन लूथर किंग, बराक ओबामा जैसे उन सफलतम लोगों को याद किया जाता है जिन्होंने न केवल महान सपने पाले अपितु उन्हें सच कर दिखाया। सपने देखना एक कला ही नहीं अपितु एक उत्कृष्ट कला है। जिस किसी ने भी सही सपने चुनने और देखने की कला विकसित की है वही संसार में सबसे ऊपर पहुँच सका है। ऊपर पहुँचने का अर्थ केवल धन-दौलत कमाने तक सीमित नहीं है अपितु जीवन के हर क्षेत्र में उन्नति व विकास से है। अच्छा भौतिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक उन्नति अथवा खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन की इच्छा भी अच्छे सपने हो सकते हैं। खेलों के क्षेत्र में तो विशेष रूप से अनेकानेक खिलाड़ियों ने अपने सपनों के बल पर ही उत्कृष्टता अथवा विजय प्राप्त की है ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं।

एक उदाहरण विल्मा रुडोल्फ़ का है। विल्मा रुडोल्फ़ एक अश्वेत अमेरिकी बालिका थी जिसे चार वर्ष की आयु में डबल निमोनिया और काला बुखार होने से पोलिया हो गया और फलस्वरूप उसे पैरों में ब्रेस पहननी पड़ी। विल्मा रुडोल्फ़ ग्यारह वर्ष की उम्र तक चल फिर भी नहीं सकती थी लेकिन उसने एक सपना पाल रखा था कि उसे दुनिया की सबसे तेज़ धाविका बनना है। डॉक्टर के मना करने के बावजूद विल्मा रुडोल्फ़ ने अपने पैरों की ब्रेस उतार फेंकी और स्वयं को मानसिक रूप से तैयार कर अभ्यास में जुट गई। अपने सपने को मन में प्रगाढ़ किए हुए वह निरंतर अभ्यास करती रही। उसने अपने आत्मविश्वास को इतना ऊँचा कर लिया कि असंभव सी लगने वाली बात पूरी कर दिखलाई। वर्ष 1960 में इटली की राजधानी रोम में 25 अगस्त से 11 सितंबर तक होने वाले ओलंपिक खेलों वह इतनी तेज़ दौड़ी, इतनी तेज़ दौड़ी कि उस वर्ष के ओलंपिक मुक़ाबलों में तीन स्वर्ण पदक जीत कर दुनिया की सबसे तेज़ धाविका बन गई। सफलता के लिए पुरुषार्थ अथवा अभ्यास करने की प्रेरणा उसे कहाँ से मिली? स्पष्ट है अपने अंदर पल रहे सपने से जिसने विषम परिस्थितियों के बावजूद उसे निरंतर अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया।

जो लोग अपेक्षित ऊँचाइयों तक नहीं पहुँच पाते ज़रूर उनके सपनों व उन्हें देखने के तरीक़ों में कोई कमी रहती होगी। प्रश्न उठता है कि सही सपनों का चुनाव कैसे करें और कैसे उन्हें देखें? वास्तविकता ये है कि हमारा मन कभी चैन से नहीं बैठता। उसमें निरंतर विचार उत्पन्न होते रहते हैं। एक विचार जाता है तो दूसरा आ जाता है। हर घंटे

सैकड़ों विचार आते हैं और नष्ट हो जाते हैं। ये विचार हमारी इच्छाओं के वशीभूत होकर ही उठते हैं। ये हमारे सपने ही होते हैं। सपनों का प्रारंभिक स्वरूप हमारे विचारों में ही छुपा रहता है। हमारे अवचेतन व अचेतन मन में विचारों की कमी नहीं होती। पूरे जीवन के अच्छे व बुरे सभी अनुभव इनमें संग्रहित रहते हैं। ये अनुभव ही हमारे विचारों के मूल में होते हैं। इन असंख्य विचारों में से जो विचार जीवन या भौतिक जगत में वास्तविकता ग्रहण कर लेता है वो एक सपने की पूर्णता ही होती है। कई बार हमें अपने इस सपने की जानकारी भी नहीं होती। सपने की जानकारी न होने से सपने की जानकारी होना बेहतर ही नहीं बेहतरनी है।

संभावना कम नहीं रहती है कि ग़लत विचार हमारा सपना बनकर हमें तबाह कर डाले। अतः नींद में नहीं अपितु खुली आँखों से सोच-समझकर सपने देखना ही श्रेयस्कर है। अब प्रश्न उठता है कि सही विचारों अथवा सपनों के चयन के लिए क्या किया जाए? जहाँ तक विचारों के सही होने का प्रश्न है सही विचार केवल सकारात्मक दृष्टिकोण द्वारा ही संभव हैं। यह स्वयं में एक अलग विस्तृत विषय है। यहाँ हम सही विचारों के चयन की बात करेंगे। सही विचारों के चयन के लिए विचारों को देखकर उनका विश्लेषण करना और उनमें से किसी अच्छे उपयोगी विचार का चयन करना अपेक्षित है। जब हम रोज़ मर्रा की सामान्य अवस्था में होते हैं तो न तो विचारों को सही-सही देखना ही संभव है और न उनका विश्लेषण करना ही। इसके लिए मस्तिष्क की शांत-स्थिर अवस्था अपेक्षित है। ध्यान द्वारा यह स्थिति प्राप्त की जा सकती है। ध्यान योग का एक अंग है। सही सपने के चुनाव व उसकी पूर्णता में योग के आंतरिक अंगों विशेष रूप से प्रत्याहार, धारणा व ध्यान का महत्वपूर्ण योगदान अनिवार्य है। शवासन अथवा योगनिद्रा से भी इसमें सहायता ली जा सकती है।

मस्तिष्क की चंचलता कम हो जाने पर जब हम शांत-स्थिर हो जाते हैं तो उस अवस्था में विचारों को देखना और उनका विश्लेषण करना संभव हो जाता है। योगनिद्रा अथवा शवासन ऐसे ही अभ्यास है जिसके द्वारा हम मन पर नियंत्रण द्वारा ग़लत विचारों से मुक्त होकर सही विचारों को प्रभावी बना सकते हैं व उन्हें एक सपने के रूप में विकसित कर सकते हैं। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है योग द्वारा निद्रा की स्थिति प्राप्त करना ही योगनिद्रा है। योगसूत्र में कहा गया है 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' अर्थात् चित्तवृत्तियों अथवा मन के क्रियाकलापों पर नियंत्रण ही योग है। योगनिद्रा "नो थॉट स्टेट" जैसी अवस्था है। शवासन भी शव के समान निश्चल व विचार शून्य हो जाने की प्रक्रिया है। सुषुप्ति और जाग्रतावस्था की निद्रा में अंतर होता है। सुषुप्तावस्था की निद्रा में मन हमारे नियंत्रण में नहीं होता जबकि जाग्रतावस्था की निद्रा में मन हमारे पूर्ण नियंत्रण में होता है। मन पर

नियंत्रण का अर्थ है हम मन को अपने लाभ के लिए प्रयोग कर सकते हैं। इसी स्थिति में अपनी इच्छाओं और संकल्पों को मन में फीड कर सकते हैं। मन की सकारात्मक उपयोगी विचारों के लिए कंडीशनिंग की जा सकती है। यह गहन निद्रा में प्रवेश करने से ठीक पहले की अवस्था है।

इस अवस्था को हम चाहे जो नाम दें उस समय हमें चाहिए कि हम अनुपयोगी नकारात्मक विचारों पर ध्यान न देकर केवल उपयोगी सकारात्मक उदात्त विचारों पर संपूर्ण ध्यान केंद्रित कर लें। हम जो चाहते हैं मन ही मन उसे दोहराएँ। उसी विचार के भाव को पूर्ण एकाग्रता के साथ मन में लाएँ। उस भाव को अपनी कल्पना में चित्र के रूप में देखें। कई व्यक्ति इस प्रयास में पूरी तरह से सफल नहीं होते। हम सब सपने तो देखते हैं लेकिन एक सपना देखना भूल जाते हैं और वो सपना है अपने सपनों को सच होने के विश्वास का सपना। ढेर सारे सपने देखिए और ये सपना भी जरूर देखिए कि मेरे सारे सपने पूरे हो रहे हैं। पहले सपने को हम संकल्प कह सकते हैं और दूसरे को विश्वास। संकल्प और उनके पूरा होने का दृढ़ विश्वास ही जीवन में आशातीत सफलता की कुंजी है। अपने विचार, भाव या सपने को चित्र के रूप में देखना सबसे अधिक महत्वपूर्ण व फलदायी होता है। हम पूरे घटनाक्रम को एक फिल्म की तरह भी देख सकते हैं।

आपका जो सपना है उसे एक फिल्म की तरह अथवा उस सपने की परिणति को एक चित्र की तरह देखें। उस फिल्म अथवा चित्र से उतना ही प्रसन्न होने का प्रयास करें जितना वास्तविक सफलता की अवस्था में प्रसन्न होते हैं। आपकी फिल्म अथवा चित्र जितना अधिक स्पष्ट होगा, आपका रोमांच अथवा आपकी प्रसन्नतानुभूति जितनी अधिक होगी सपने की पूर्णता अथवा सफलता उतनी ही अधिक निश्चित हो जाएगी। यही नहीं अपनी ही नहीं किसी की भी सफलता हो उससे हमेशा आनंदित हों। यह पूरी प्रक्रिया हमारे मस्तिष्क को अत्यंत सक्रिय व उद्वेलित कर देती है। मस्तिष्क की कोशिकाएँ हमारे सपने के अनुरूप अपेक्षित परिस्थितियों का निर्माण करने में जुट जाती हैं और तब तक न तो स्वयं चैन से बैठती हैं और न हमें चैन से बैठने देती हैं जब तक कि वो सपना पूरा नहीं हो जाता। बिना किसी सपने के न तो हमारा मस्तिष्क ही सक्रिय होता है और न अपेक्षित परिस्थितियों का निर्माण ही संभव होता है। इसी से जीवन में सपनों का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। अपने अंदर सपने देखने की कला उत्पन्न कीजिए। अच्छे सपने देखिए व पूरे विश्वास के साथ देखिए और जीवन में सफलता के सर्वोच्च शिखर पर कदम रख दीजिए।