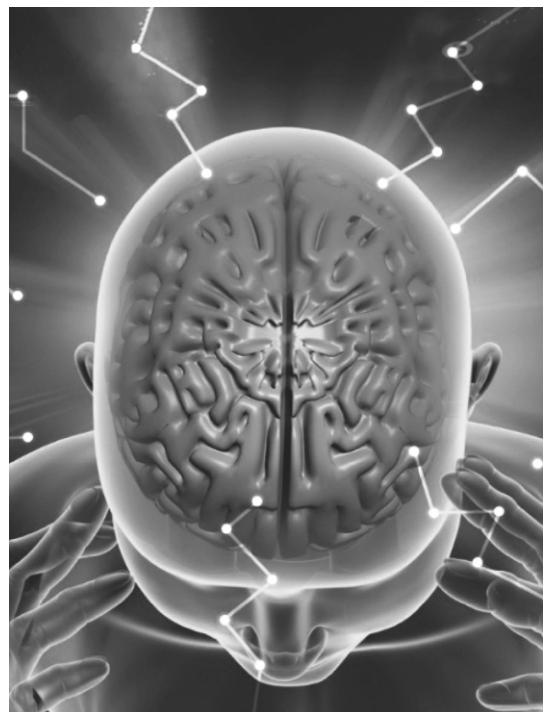


# the reality of your Mind

## हिंदी वॉल्यूम

मनुष्य का मन क्या हैं। मन शरीर के द्वारा कैसे हर कार्य पूरा करवाता हैं। मन से नेगेटिव और पॉजिटिव विचार कैसे उत्पन्न होते हैं। इस पुस्तक के शब्दों की हेल्प से मनुष्य अपने मन को समझ सकता है और खुद के मन का अनुभव करते हुए नई पॉजिटिव जिंदगी की शुरुआत कर सकता हैं।

Author : Axoim team





मनुष्य का मन यूनिवर्स का अब तक का सबसे बड़ा रहस्य था। खुद के मन का अनुभव बहुत ही रोमांचक अमेज़िंग है कि मन के सभी पार्ट कैसे कार्य करते हैं? कैसे मेमोरी में इंफॉर्मेशन storage होती है? मन के अलग-अलग पार्टों में कैसे “layer परतों” के रूप में फीलिंग storage होती है? अवचेतन मन कैसे भविष्य की प्लानिंग करता है और कदम -कदम पर एडवांस संकेत देता है? यह अनुभव बहुत ही अमेज़िंग हैं। हमारे centerpoint में विचार बनने की प्रोसेसिंग बहुत ही अमेज़िंग हैं। विचार बनने की प्रोसेसिंग का आज्ञर्वेशन टाइम पीरियड भी बहुत ही पीसफुल हैं।





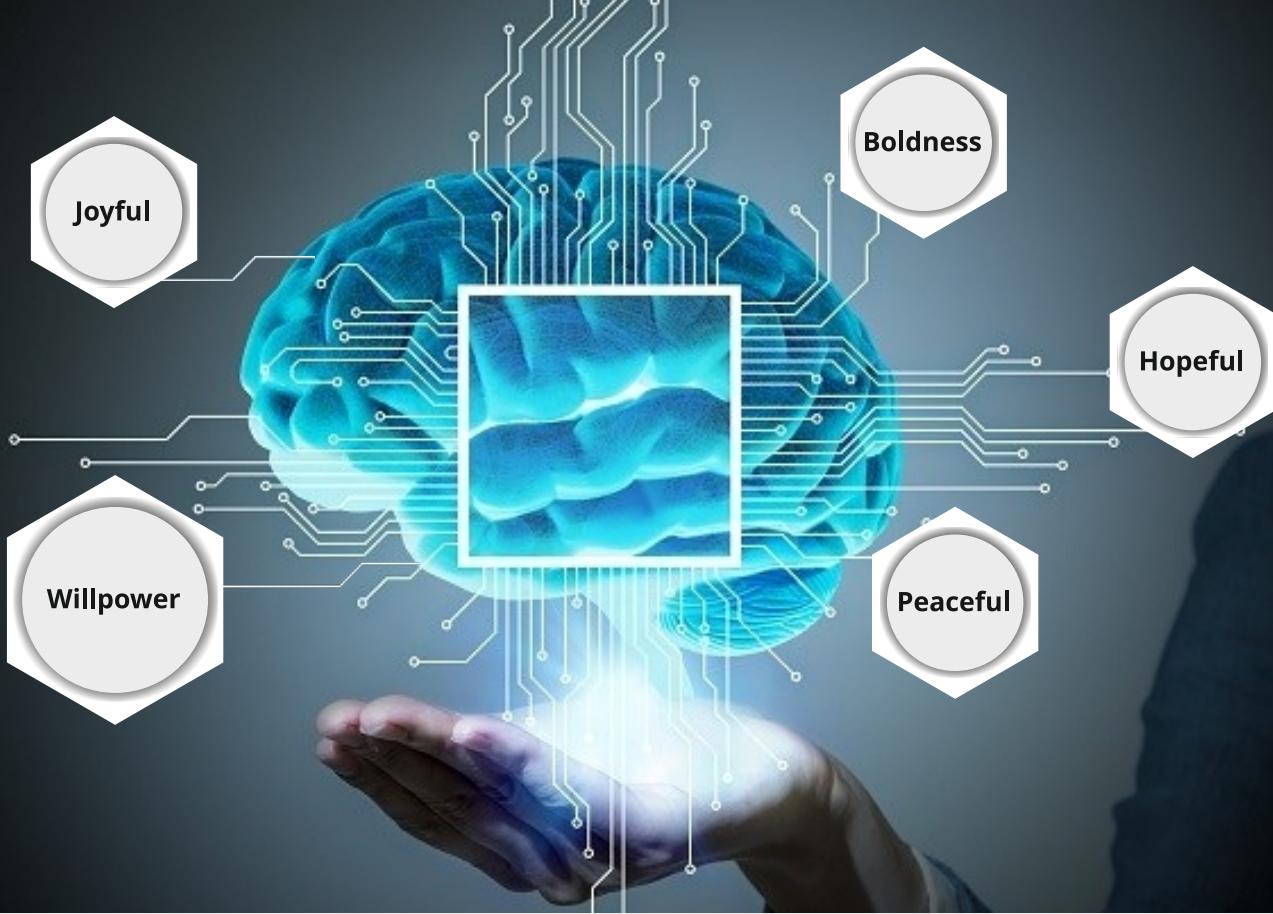
## पुस्तक का परिचय

यह पुस्तक “द रियलिटी ऑफ यॉर माइंड” मनुष्य के मन पर लिखी हैं। मनुष्य का मन क्या है? मन कैसे कार्य करता है? मन डेवलप नहीं होने पर कैसे कार्य करता है? मनुष्य के मन का कैसे निर्माण होता है? मनुष्य में नेगेटिव और पॉजिटिव विचार कहाँ से उत्पन्न होते है? यह पुस्तक पढ़ने के बाद हमारा मन कैसे शरीर के ओर्गन के द्वारा कार्य करवाता है? यह क्लैरिटी से अनुभव हो जाता है। इस पुस्तक में साधारण मनुष्य के मन का सम्पूर्ण मैप और सम्पूर्ण इंफॉर्मेशन हैं। हमारे मुख्य लेखक जी के मन का अनुभव और उनकी pure feeling के शब्दों को टीम के सभी सदस्यों ने मिलकर वाक्यों का क्रिएशन किया हैं। यह पुस्तक का निर्माण पाँच पुस्तकों के संयोजन से हुआ है:

1. Decor the subconscious mind
2. Decor the human life
3. The reality of my future
4. Success in life
5. Secure your child's life

पाँचों पुस्तकों का सारांश इस एक पुस्तक “द रियलिटी ऑफ यॉर माइंड” में लिखा है। फिर इस बुक का रूप दिया है।





## 01 | Decor the subconscious mind

इस पुस्तक के शब्दों की हेल्प से स्त्री, पुरुष अपने मन की भीतर से सजावट कर सकते हैं। नेचुरल टिप्स के द्वारा subconscious mind की कम्युनिकेशन स्किल्स एक्टिवेट कर सकते हैं।

- कम्युनिकेशन स्किल्स कैसे एक्टिवेट होती है?
- कम्युनिकेशन स्किल्स कैसे डेवलप होती है?
- कम्युनिकेशन स्किल्स कैसे व्यवहार में इन्क्लुड होती है?
- प्रकृति के द्वारा साधारण इंसान में कैसे ट्रांसफर होती है?
- कम्युनिकेशन स्किल्स कैसे unconscious mind में परमानेंटली storage होती है?

इस पुस्तक की हेल्प से सभी स्किल्स के बारे में समझ सकते हैं और अवचेतन मन को रि-प्रोग्राम करते हुए एक नई जिंदगी की शुरुआत कर सकते हैं।

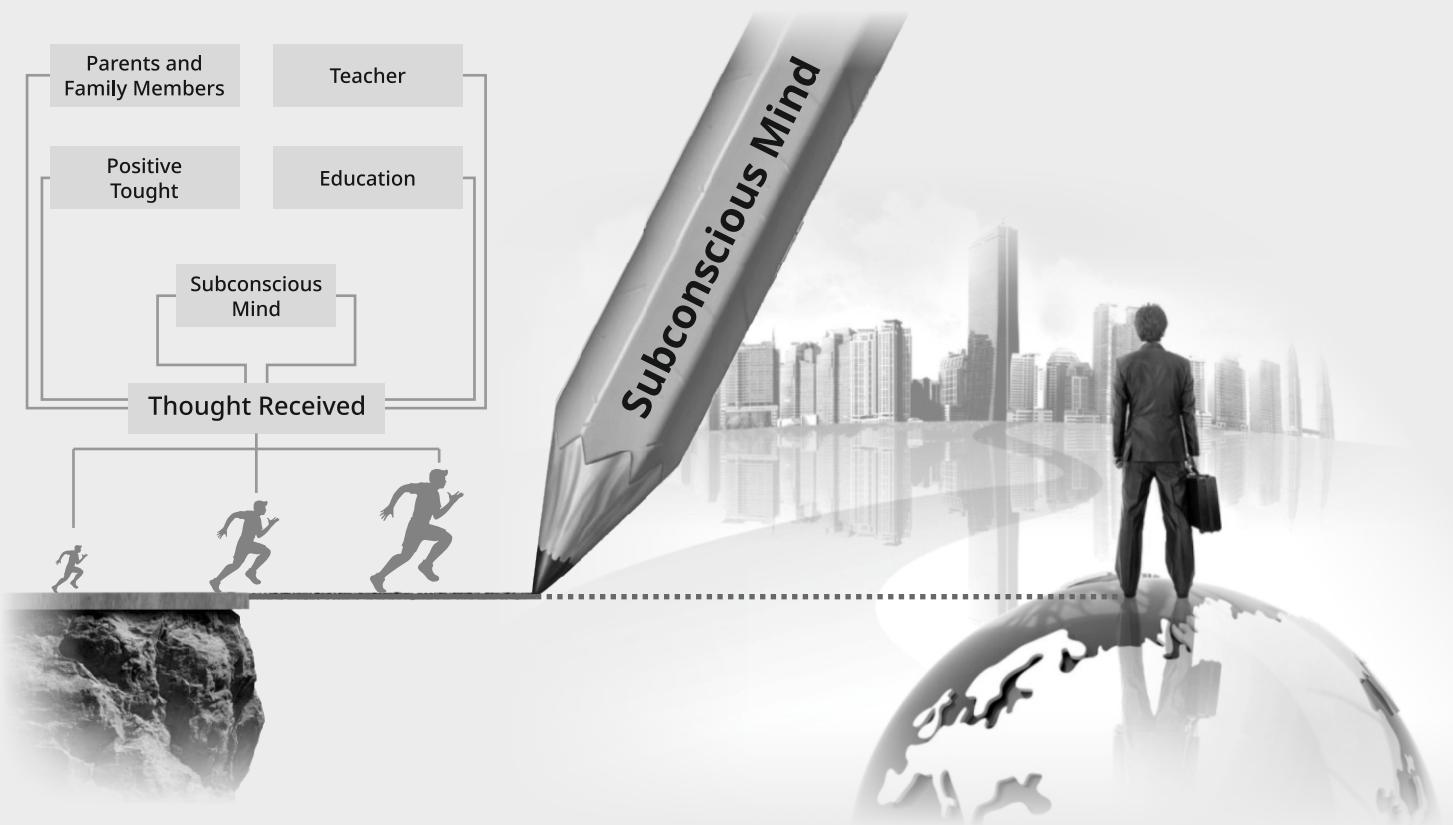




## 02 | Decor the human life

इस पुस्तक की हेल्प से इंसान अपने जीवनसाथी के मन की करंट रिपोर्ट चेक कर सकता है और मन को डेवलप कर सकता है। साधारण पुरुष खुद के मन को समझ सकता है और अनुभव भी कर सकता है। खुद का थॉट सिस्टम अपडेट कर सकता है। साधारण स्त्री खुद के मन को समझ सकती है और खुद का नेचुरल स्वभाव भी समझ सकती हैं। पत्नी-पति मिलकर अपने परिवार की खुशियाँ बढ़ा सकते हैं। सुखी, स्वस्थ और सम्मानित जिंदगी का रहस्य समझ सकते हैं। यह पुस्तक पढ़ने के बाद परिवार के सभी सदस्यों का आपसी मनमुटाव दूर हो जाता है और सभी सदस्य मिलकर “पॉजिटिव परिवार” का सपना पूरा कर सकते हैं।





### 03 | The reality of my future

यह पुस्तक युवाओं के भाग्य पर लिखी हुई है। असफलता के विचार कहाँ से जनरेट होते हैं और सफलता के विचार कहाँ से जनरेट होते हैं? इस पुस्तक में “मन की तरफ तीनों कदम” समझकर हमारे centerpoint से जनरेट हो रहे सभी विचारों को हम देख सकते हैं। मन के अनुभव के बाद पॉजिटिव विचारों को जीवन में इम्प्लीमेंट करना बहुत ही आसान कार्य हो जाता है। खुद के मन को समझने के बाद असफल होने की स्किल ही ब्लॉक हो जाती हैं। इस पुस्तक के शब्दों की हेल्प से युवा खुद के मन की डेवलपमेंट रिपोर्ट आसानी से कन्फर्म कर सकता है। खुद के मन की पिक्चर कंफर्म करने के बाद विचारों की कनेक्टिविटी परमानेंटली ठीक हो जाती है और इंसान नेचुरल स्वभाव में स्टेबल हो जाता है।





## 04 | Success in life

यह पुस्तक सफलता की राइट मीनिंग समझने में बहुत हेल्प करती हैं। जो युवा कामयाबी के लिए “struggle संघर्ष” कर रहा है, ऐसे युवा को इस पुस्तक के पॉजिटिव शब्दों की एनर्जी बहुत ही हेल्प करेगी। संघर्ष के साथ युवा हर पल कैसे खुश रह सकता है? युवाओं के अनुभव से मैच होती हुई कई टिप्पणियाँ मिलेंगी। जो युवा कामयाबी के रास्ते पर कदम रखना चाहता है उसको इस पुस्तक की पॉजिटिव फीलिंग “एक सच्चे दोस्त” की तरह हेल्प हमेशा करती रहेगी।





## 05 | Secure your child's life

यह बुक बच्चों के मन पर लिखी हुई हैं। तीन साल के बाद बच्चों के दोनों मन कैसे कार्य करते हैं और तीन साल के बाद बच्चों के मन की क्या डिमांड रहती हैं? 13 साल के बाद बच्चों के मन की क्या डिमांड रहती है? parents की हेल्प से वह डिमांड पूरी हो गई तो वह बच्चा कैसे अपने parents का ख्याल रखता है? इस बुक के आसान शब्दों की हेल्प से 13 साल का बच्चा भी खुद के मन को समझ सकता है और “माँ पापा” शब्द की मीनिंग भी गहराई से समझ लेता है। इस बुक के पॉजिटिव शब्द कुछ बच्चों की जिंदगी में माँ और पापा के शब्दों की कमी “कम” कर सकते हैं।

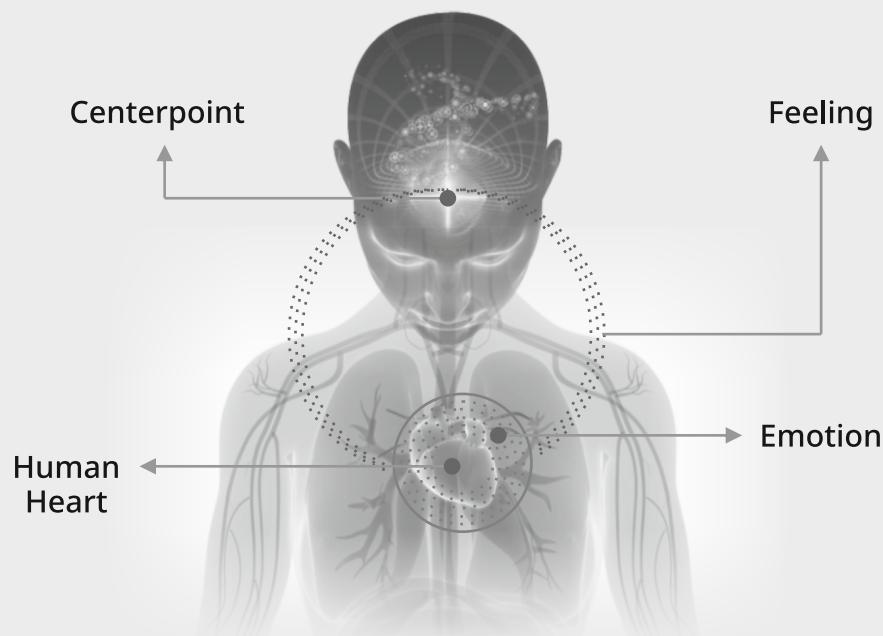
जो बच्चा अपनी नेगेटिव आदतें नहीं छोड़ सकता जैसे कि जिद्दीपन, गुस्से, चिड़चिड़ेपन का स्वभाव और भी कोई दूसरी बुरी आदतों से परेशान है, वह भी जल्दी सभी बुरी आदतों से बाहर आ जाता है। क्योंकि वह खुद के मन को समझ लेता है कि गुस्से और जिद्दीपन की विचार कहाँ से उठ रहे हैं? इस बुक में नेचुरल टिप्स और कुछ नई टेक्निक की हेल्प से बच्चा अपने मन को डेवलप कर सकता है। वह बड़ा होकर नेगेटिव दोस्तों की वजह से खुद का नेगेटिव भविष्य बनने से रोक सकता है। नेगेटिव दोस्तों से बचने के लिए बहुत ही आसान टिप्स दी हुई हैं। इस बुक की हेल्प से मानसिक असन्तुलन वाला बेटा भी “माँ पापा” की वैल्यू समझ सकता है। यह बुक विशेषकर हमारे मुख्य लेखक जी ने अपनी “माँ” के हृदय पर लिखवाई हैं।

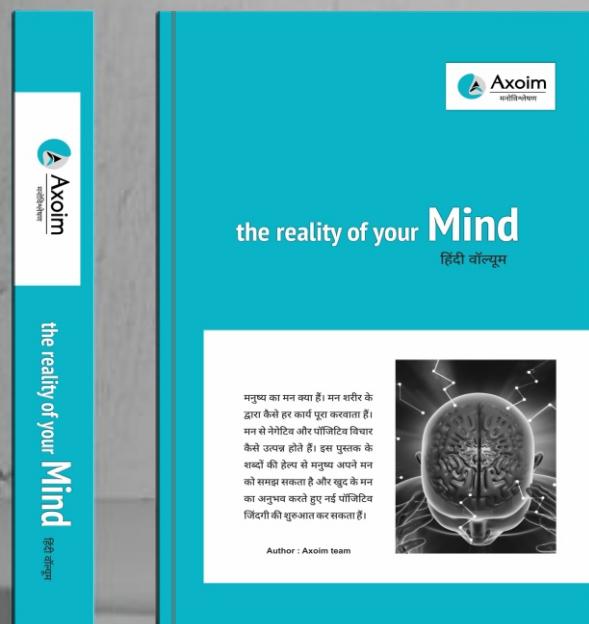


## द रियलिटी ऑफ़ यॉर माइंड पुस्तक की विशेषताएँ:

1. हम खुद के मन का अनुभव कर सकते हैं।
2. अवचेतन मन कैसे कार्य करता है और कैसे हमारे भविष्य की प्लानिंग करता है? यह भी हम अनुभव कर सकते हैं।
3. अवचेतन मन की कम्युनिकेशन स्किल्स (36+30) कैसे एक्टिवेट होती है? आसान थोरीयों के द्वारा यह सभी स्किल्स एक्टिवेट कर सकते हैं।
4. अवचेतन मन की मुख्य स्किल्स एक्टिवेट नहीं होने पर इंसान सफलता की ऊँचाइयों से कैसे असफल होता है? यह महत्वपूर्ण जानकारी खुद के अनुभव से मैच होगी।
5. स्त्री और पुरुष के अवचेतन मन की मुख्य डिमांड को गहराई और विस्तार से समझ सकते हैं।
6. परिवार के सदस्यों में आपसी मनमुटाव मन से ही शुरू होता है और family meeting मैप के द्वारा स्टेप टू स्टेप प्रॉब्लम को हमेशा के दूर करने की इस बुक में महत्वपूर्ण सुविधा मिलेगी।
7. पीनियल ग्लैंड थर्ड स्टेप तक एक्टिवेट करने की महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
8. Unconscious mind के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
9. नेगेटिव और पॉजिटिव मानसिकता कैसे तैयार होती है? यह युवा क्लैरिटी से समझ सकता है।
10. हृदय डिटॉक्स करने की अलग-अलग नेचुरल थोरी मिलेगी।
11. breathing process के साथ मन की मेमोरी से नेगेटिव फीलिंग रिमूव करने की महत्वपूर्ण जानकारी मिलेगी।
12. मन की फिटनेस बढ़ाने के लिए नेचुरल टिप्स मिलेगी।
13. डिप्रेशन किसे कहते हैं और कैसे दूर होता है? यह विस्तार से समझ सकते हैं।
14. नेचुरल नींद की महत्वपूर्ण जानकारी मिलेगी हैं।
15. युवा पॉजिटिव ज़िन्दगी और नेगेटिव ज़िन्दगी का कंपैरिजन कर सकता है।
16. प्रकृति की ऑटोमोड व्यवस्था में मन का तीन स्टेप तक अपडेट होता है। यह महत्वपूर्ण जानकारी खुद के अनुभव के साथ कंफर्म कर सकते हैं।
17. मन की development रिपोर्ट इस बुक की हेल्प से चेक कर सकते हैं।
18. अवचेतन मन की रि-प्रोग्रामिंग करते हुए इंसान का नेचुरल स्वभाव (ऑटोमेटिक हैबिट) को एक्सेप्ट करते हुए एक नई पॉजिटिव जिंदगी की शुरुआत कर सकता है।

यह दरियलिटी ऑफ़ यॉर माइंड बुक ओवरथिंकिंग की समस्या से "व्यथित distressed" व्यक्तियों के लिए बहुत ही हेल्पफुल हैं। क्योंकि मन से ही विचार उत्पन्न होते हैं और खुद के मन को समझ लिया तो नेगेटिव विचार बहुत ही आसानी से रिमूव हो जाते हैं। अगर डिप्रेशन वाला व्यक्ति खुद की फीलिंग को इस बुक के शब्दों से match करते हुए समझता जाए तो फिर वह एक नई पॉजिटिव जिंदगी की शुरुआत कर सकता हैं। यह बुक दो बार पढ़ने पर कितना ही मानसिक डिप्रेशन वाला व्यक्ति हो वह खुद के मन का "सेल्फ डॉक्टर" बन जाता है और अपने परिवार के सभी सदस्यों की पॉजिटिव जिंदगी में हेल्प कर सकता हैं। इस बुक के सभी पॉजिटिव शब्द "हार्ट डिटॉक्स" करने में बहुत हेल्प करते हैं। अगर खुद का पुराना अनुभव add करते हुए पढ़ रहे हैं तो फिर हृदय की नेगेटिव फीलिंग और नेगेटिव ब्लॉकेज बहुत ही आसानी से रिमूव हो जाते हैं।





## इस पुस्तक में 11 अध्याय हैं:

1. मनुष्य का मन क्या है, कितने प्रकार का है, कैसे कार्य करता है?	11
2. विचार क्या है, कैसे create होते हैं, बिना जरूरत के विचारों को कैसे रिमूव करें?	33
3. शब्द क्या है, सिर्फ एक शब्द हमारी जीवन को कैसे बदल सकता है?	69
4. दोनों मन का development कैसे होता है?	87
5. दोनों मन development होने के बाद का जीवन कैसा होता है?	147
6. आपके मन की कहानी और सिर्फ चेतन मन का नेगेटिव पार्ट ज्यादा डेवलप करने पर भविष्य कैसे डैमेज होता है?	175
7. अर्द्धचेतन मन (unconscious mind) कैसे डेवलप होता है? पीनियल ग्लैंड कैसे एक्टिवेट होती है?	245
8. स्त्री का मन	289
9. मन की फिटनेस बढ़ाए	341
10. पॉजिटिव परिवार	397
11. हमारा religion	425

## पहला अध्याय

मन क्या है,  
कितने प्रकार का है,  
कैसे कार्य करता है?

पृथ्वी पर वैज्ञानिकों के अनुसार जीव जंतुओं की करीब 87 लाख प्रजातियां बताई गई हैं। लेकिन इनमें से अभी तक कई प्रजातियों की पहचान करना बाकी हैं। सभी की पहचान करने में मनुष्य को कई साल लग सकते हैं। तब तक यूनिवर्स में कई नई प्रजातियां भी तैयार होती रहेगी। क्योंकि यूनिवर्स और प्रकृति मनुष्य के मन के अंडर में कार्य नहीं करते हैं। हमने हिस्ट्री की पुस्तकों और गूगल पर सर्च किया तो पृथ्वी पर जीव जंतुओं की करीब 84 लाख प्रजातियां बताई गई हैं। सभी जीव जंतुओं में मनुष्य सबसे महान, मननशील, जागरूक जीव हैं। सिर्फ मनुष्य ही प्रकृति और प्रकृति के नियमों को समझ सकता है। जो कि अन्य जीवों के पास यह योग्यता नहीं रहती है।

## मनुष्य का मन क्या है?

मनुष्य शरीर प्रकृति की अद्भुत संरचना है और मनुष्य के शरीर में मस्तिष्क सबसे ज्यादा वैल्युएबल हैं। मनुष्य शरीर के मस्तिष्क में मन प्रकृति की सबसे अद्भुत संरचना हैं। मनुष्य के मस्तिष्क में "मन" एक अदृश्य अंग hidden organ हैं। मन का अध्ययन हर किसी के लिए सदैव "जटिल विषय" रहा है। खुद के मन का अनुभव करना काफी आसान कार्य है, लेकिन सबसे कठिन कार्य है दूसरों के सामने "explain वर्णन" करना कि मन कैसे कार्य करता है? यह अनुभव समझाना काफी जटिल विषय हैं।

विश्व के सभी "मनोवैज्ञानिकों एवं विशेषज्ञों" ने रिसर्च में यह अनुभव किया है कि मनुष्य शरीर की जरूरतों से ही मन का "निर्माण creation" होता है। कई मनोवैज्ञानिकों ने मन को दो पार्ट में डिवाइड किया था। लेकिन कुछ मनोवैज्ञानिकों ने मन को तीन प्रकार में डिवाइड किया था। विश्व के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक "सिग्मंड फ्रायड" ने अपने लम्बे रिसर्च में मन को तीन पार्ट में डिवाइड किया था।

हमारी टीम के सदस्यों ने सिग्मंड फ्रायड के मन पर जो रिसर्च था, जब वह पढ़ा और समझा तो वह बहुत ही "confusing अस्पष्ट" था। क्योंकि उनकी कुछ थोरी मन के डेवलपमेंट में ज्यादा रुकावट बनती हैं। इसलिए हमारी टीम के सभी सदस्यों ने फ्रायड सर के रिसर्च को अस्वीकार किया हैं।



इन्सान पॉजिटिव ज़िन्दगी को choose कर रहा है तो फिर पहले दोनों मन को 25% डेवलप करना जरूरी हैं। फिर पॉजिटिव ज़िन्दगी का अनुभव होता हैं। अगर मनुष्य नेगेटिव ज़िन्दगी choose कर रहा है तो फिर सिर्फ चेतन मन का नेगेटिव पार्ट डेवलप करना होगा। इस बुक के अध्याय 06 और 09 के द्वारा खुद के मन की **development** रिपोर्ट चेक करने के बाद नेगेटिव ज़िन्दगी और पॉजिटिव ज़िन्दगी का डिफरेंट क्लैरिटी से समझ में आ जाएगा।

मनुष्य जन्म के बाद जो भी इन्फॉर्मेशन सुनता है, पढ़ता है देखता है वह सब मेमोरी में storage होती हैं। फिर उसी इन्फॉर्मेशन से दोनों मन की नींव बनती हैं। जैसा हम खुद के बारे में सुनते हैं वैसा ही हमारी मेमोरी में अलग-अलग इन्फॉर्मेशन storage होती रहती हैं। मान लीजिये आपका नाम राहुल हैं। आपको यह नाम इसलिए पता है कि जन्म से ही परिवार के सदस्यों ने और रिश्तेदारों ने आपको इसी नाम से बुलाया हैं। अगर आपके parents ने सचिन नाम रखा होता तो फिर अभी आप खुद को सचिन ही समझते और हर ID Card पर भी सचिन नाम ही होता। ऐसे ही हमको तीन साल से लेकर अभी तक जो भी परिवार के द्वारा या फिर दूसरों के द्वारा इन्फॉर्मेशन मिली है वह सभी इन्फॉर्मेशन हमारी मेमोरी में storage होती हैं। साधारण इंसान में तीन साल के बाद नेगेटिव और पॉजिटिव इन्फॉर्मेशन मेमोरी में storage होती ही रहती हैं। इसी “इन्फॉर्मेशन data” के द्वारा हमारे विचार उत्पन्न होते हैं।

## Subconscious Mind क्या है?

यह पढ़कर आपको खुशी होगी कि दुनिया की सबसे “शक्तिशाली, अमूल्य, amazing powerful device” प्रकृति ने हर मनुष्य को “फ्री ऑफ कॉस्ट” गिफ्ट दिया हैं। दुनिया का कोई भी बड़ा वैज्ञानिक हो या कोई भी बिजनेसमैन हो...यहाँ तक की हर कामयाब इंसान जो अपनी फील्ड में ऊँचाईयों पर है... वह सिर्फ अवचेतन मन डेवलप करने के बाद ही पहुँचे हैं। अवचेतन मन 25% डेवलप होने पर इंसान को अपनी-अपनी फील्ड में आसानी से कामयाब हो जाते हैं। अवचेतन मन डेवलप होने पर भविष्य में आने वाली प्रॉब्लम की सेफ्टी के लिए हमें एडवांस में संकेत देता है और उस प्रॉब्लम से बचने के लिए कई आइडिया देता हैं। अवचेतन मन 25% डेवलप होने पर कदम-कदम पर साइलेंटली मदद करता हैं। लेकिन 51% तक डेवलप होने पर यह ऑपनली गाइडेंस करता हैं। हमें पॉजिटिव भविष्य की एडवांस में नोटिफिकेशन देता ही रहता हैं। कदम-कदम पर हमारी पर्फेक्ट्ली हेल्प करता हैं।

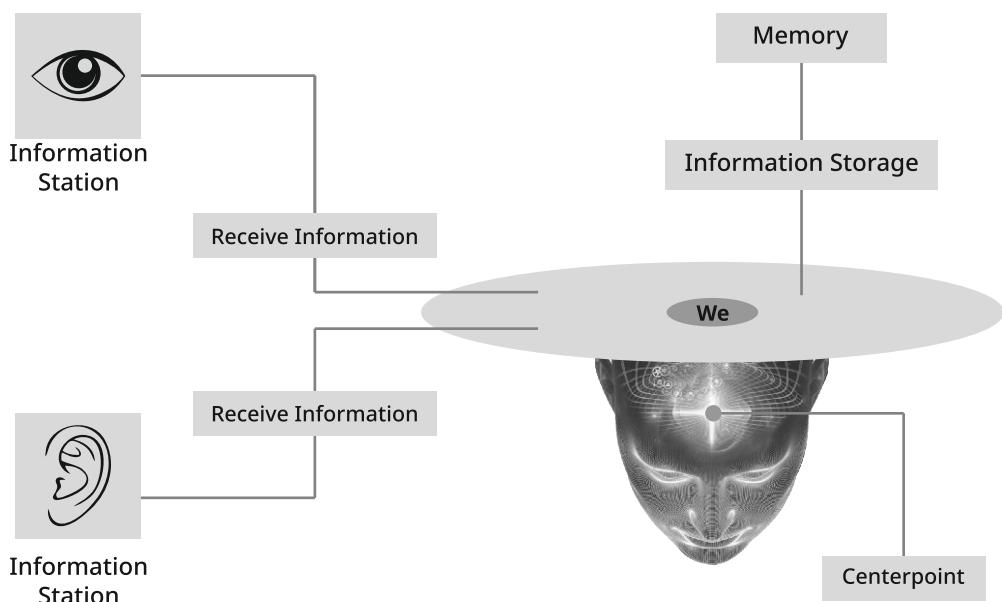
## दूसरा अध्याय

विचार क्या है, कैसे create होते हैं, बिना जरूरत के विचारों को कैसे रिमूव करें?

प्रकृति की तरफ से हर साधारण मनुष्य को तीन मुख्य उपहार दिए हुए हैं जो कि दूसरे जीव जंतुओं के पास यह योग्यता कम होती हैं।

- प्रकृति का पहला उपहार अवचेतन मन हैं।
- प्रकृति का दूसरा उपहार विचार create करने की योग्यता हैं।
- प्रकृति का तीसरा उपहार दूसरों की फ़िलिंग catch करने की योग्यता हैं।

मनुष्य को विचार create करना और दूसरों के विचारों के पीछे की फ़िलिंग कैच करने की प्रकृति की तरफ से “अद्भुत टेक्निक” मिली हुई हैं। एक विचार जीवन को ऊँचाई तक लेकर जाता हैं। एक विचार जीवन को असफलता तक लेकर जाता हैं। एक विचार जिंदगी को नई दिशा दे सकता हैं। एक विचार जिंदगी को गलत दिशा दे सकता हैं। विचार कैसे create होते हैं? कितने प्रकार के विचार होते हैं? खुद के unnecessary विचारों को कैसे रिमूव करें? इस अध्याय में हम समझेंगे।



प्रत्येक साधारण मनुष्य के मन में जन्म से ही प्रकृति की तीन “शक्तियाँ inbuilt” होती हैं।

- Power of knowing | जानने की शक्ति
- Power of accept | मानने की शक्ति
- Power of work | कार्य करने की शक्ति

मनुष्य मन की तीन शक्तियों का उपयोग करना सीख जाए तो कामयाब भी हो सकता है, सफल भी हो सकता है और खुद के विचारों से संतुष्ट भी हो सकता हैं। मनुष्य खुद के मन की शक्ति “पॉवर ऑफ नॉइंग और पॉवर ऑफ वर्क” का सदुपयोग कर ले तो वह आसानी से कामयाब हो जाता हैं।

मनुष्य के पास “पॉवर ऑफ एक्सेप्ट” की योग्यता का सदुपयोग कर ले तो खुद के मन को भी समझ लेता हैं। लेकिन इन तीनों शक्तियों का दुरुपयोग करता रहे तो खुद के विचारों में उलझ-उलझकर परेशान हो जाता हैं। फिर खुद के लिए दुःखी होने के नेगेटिव विचार centrepoint से जनरेट करता ही रहता है और मेमोरी का स्पेस नेगेटिव एनर्जी से भर लेता हैं। जर्बरत से भी ज्यादा मेमोरी में नेगेटिव एनर्जी storage करने की प्रोसेसिंग को हम साधारण भाषा में “डिप्रेशन” कहते हैं। अगर मनुष्य खुद के मन की शक्ति “पॉवर ऑफ एक्सेप्ट” का सदुपयोग कर ले तो मेमोरी से नेगेटिव डाटा और नेगेटिव एनर्जी बहुत ही आसानी से रिमूव कर सकता हैं।

मनुष्य अगर “पॉवर ऑफ वर्क” का सदुयोग कर लें तो परिवार के सदस्यों को उलझा-उलझाकर परेशान करने से बच सकता है और दूसरों को प्रॉब्लम में डालने की “नेगेटिव आदत” से भी बाहर आ जाता हैं। प्रत्येक मनुष्य “पॉवर ऑफ नॉइंग” के बिना “पॉवर ऑफ वर्क” की योग्यता डेवलप नहीं कर सकता हैं। फिर उस योग्यता के बिना “पॉवर ऑफ एक्सेप्ट” की योग्यता भी डेवलप नहीं होती हैं। फिर मनुष्य खुद की जिंदगी से संतुष्ट और सुखी भी नहीं हो सकता हैं। जब खुद की जिंदगी से संतुष्ट नहीं होता तो फिर इंसान फर्स्ट अपडेट की मानसिकता से आगे नहीं बढ़ सकता हैं।

हर युवा के पास “पॉवर ऑफ नॉइंग” की योग्यता होती हैं। लेकिन वह समझने की कोशिश कर ले कि कैसे कामयाबी तक पहुँचना है....? खुद की “पॉवर ऑफ नॉइंग” का सदुपयोग करने लग जाए तो 25 साल तक कामयाब बन जाता है और सफलता के रास्ते पर कदम भी रख देता हैं।

इंसान पॉवर ऑफ एक्सेप्ट की शक्ति का दुरुयोग करता है तो खुद के मन की इंफॉर्मेशन को रिजेक्ट करता हैं। फिर जन्म से लेकर आखिरी वक्त तक जो भी दूसरों के मन की इंफॉर्मेशन सुन-सुनकर और पढ़-पढ़कर मेमोरी में storage हुई थी, वह सब “नॉन अननॉन” बन जाती हैं।

हमने बच्चों के लिए घर बना लिया बहुत ही अच्छी बात है। बैंक बैलेंस बढ़ा लिया यह भी बहुत ही बढ़िया कार्य हैं। लेकिन बैंक बैलेंस को कैसे संभाला जाता है.....? बैंक बैलेंस को कैसे बढ़ाया जाता है.....? यह समझ बच्चों में विकसित नहीं कर रहे हैं तो फिर खुद के जीवन से असफलता और असंतुष्टि का अनुभव होगा। बच्चों में पॉजिटिव विचार storage करने की “जिम्मेदारी” जब तक हमने नहीं उठाई तब तक दूसरा कोई यह जिम्मेदारी नहीं उठाएगा। दूसरा व्यक्ति फॉर्मेलिटी या पॉलिटिकल शब्दों से हमको खुश कर सकता है, लेकिन बच्चों की मानसिकता अपडेट नहीं कर सकता हैं। इसलिए यह जिम्मेदारी सिर्फ हमें ही निभानी होगी।

आज बहुत से मोटिवेशनल प्लेटफार्म सिर्फ शब्दों से समझा रहे हैं कि नेगेटिव नहीं सोचना चाहिए.....? सिर्फ पॉजिटिव ही सोचना चाहिए। शब्दों को लिखना बहुत ही आसान कार्य हैं। शब्दों को बोलना भी आसान कार्य हैं। क्योंकि जो भी हमने सुना हुआ है वह सिर्फ थ्रो आउट ही करना है और थ्रो आउट करने में कोई ताकत नहीं लगती हैं। जो हम थ्रो आउट कर रहे हैं वह अहंकार या फिर दूसरी नेगेटिव फीलिंग से बाहर निकाल रहे हैं तो सुनने वालों के लिए बहुत ही साइड इफेक्ट करती हैं। लेकिन समझदारी तो यह है कि जो हम बच्चों के आगे इन्फॉर्मेशन थ्रो आउट कर रहे हैं वह हमारी जिंदगी में कितनी इम्प्लीमेंट है?

हमारे नेगेटिव पार्टों का जब तक लेवल डाउन नहीं होता तब तक हम जो बोल रहे हैं वह हमारी जिंदगी में इम्प्लीमेंट नहीं हो सकता हैं। किसी के मनोरंजन की कहानियाँ या लम्बी-चौड़ी बातें हमारे नेगेटिव पार्टों का लेवल डाउन नहीं कर सकती हैं। जब तक हमारे अवचेतन मन का self-control + नॉलेज पार्ट डेवलप नहीं है तब तक लम्बी-चौड़ी बातें जिंदगी में वन वे ट्रैफिक बन जाती हैं। फिर इंसान के पास सब कुछ होते हुए भी खुद की जिंदगी से शिकायते और परेशानियाँ खत्म नहीं होती हैं। लेकिन खुद के मन को समझ लिया और बच्चों की मानसिकता सेकंड और थर्ड अपडेट का लक्ष्य बना लिया तो उसी दिन से हमारे “विचारों को ऊंचाइयाँ” मिलनी शुरू हो जाएगी। बुद्धिजीवी हमारे विचारों को ऊंचाइयों पर नहीं लेकर जा सकते हैं। क्योंकि जितना हम unconscious zone में रहेंगे उतना ही उनके विचारों को ऊंचाइयाँ मिलेगी। इसलिए खुद के विचारों और अपने बच्चों के विचारों को ऊंचाइयाँ देना सिर्फ हमारी जिम्मेदारी हैं। हमारे अवचेतन मन के रियलिटी पार्ट की फीलिंग हमको और बच्चों के विचारों को जो “ऊंचाइयाँ” देगा उतना तो हज़ारों बुद्धिजीवी मिलकर भी हमारे और बच्चों के विचारों को ऊंचाइयाँ नहीं दे सकते हैं।

हमारे centerpoint में विचार कहाँ से उठ रहे हैं? जब विचारों को देखेंगे तो नेगेटिव विचार खत्म होते जाएंगे और पॉजिटिव विचार जनरेट होने शुरू होंगे। जब नेगेटिव पार्टों को लेवल डाउन होगा तो फिर पॉजिटिव विचार ऑटोमोड पर जनरेट होंगे और ऑटोमोड पर हमारे व्यवहार में इंप्लीमेंट होंगे।

हमारे विचारों से ही हमारा भविष्य बनता है। विचारों से ही इंसान खुद को दुःखी और सुखी करता है। विचारों से ही इंसान दूसरों को सुखी और दुःखी करता है। हमारे पॉजिटिव विचारों से ही परिवार की नींव तैयार होती है। हमारे पॉजिटिव विचारों से ही समाज और देश की नींव मजबूत होती है। लेकिन महत्वपूर्ण प्रश्न खुद के आगे यह है कि हमें कैसे विचार storage कराए जाते हैं और कैसे विचार हम storage कर रहे हैं....? आँखों व कानों से जैसी इन्फॉर्मेशन सुनते हैं....देखते हैं...वह सब इन्फॉर्मेशन हमारी मेमोरी में storage होती हैं। देखते हुए.....सुनते हुए.....और पढ़ते हुए...हम खुद को कैसा फीडबैक दे रहे थे....? उसी से हमारे नए विचार बनते हैं और हमारी मानसिकता तैयार होती हैं। फिर वही विचार हमारे पॉजिटिव पार्ट डेवलप करते हैं और वही विचार हमारे नेगेटिव पार्ट डेवलप करते हैं।

हमारी मेमोरी में अभी तक कैसी इन्फॉर्मेशन भरी हुई है? उसी इन्फॉर्मेशन + मानसिकता के अनुसार हमारे नेगेटिव और पॉजिटिव विचार बनते हैं। पॉजिटिव विचार सुनते हुए या पढ़ते हुए उन विचारों की फीलिंग से ही जैसा हम खुद को फीडबैक देते हैं उसी से हमारे अवचेतन मन के सभी पार्ट रि-प्रोग्राम होते हैं। हमारी मानसिकता फर्स्ट अपडेट की बनी हुई है तो छः नेगेटिव पार्टों से ऑटोमोड पर फीलिंग अटैच होगी और मेमोरी से नेगेटिव शब्द अटैच होकर नेगेटिव विचार ऑटोमोड पर बनते रहेंगे। फिर वहीं विचार खुद को और दूसरों को दुःखी करने की मुख्य वजह बन जाते हैं। हमारी मानसिकता सेकंड या थर्ड अपडेट की बनी हुई है तो अवचेतन मन के पाँच पार्टों से और चेतन मन के पाँच पॉजिटिव पार्टों से फीलिंग अटैच होगी। फिर मेमोरी से पॉजिटिव शब्द ऑटोमोड पर अटैच होंगे। वही विचार खुद के लिए और दूसरों के लिए सुख की मुख्य वजह बन जाएंगे।

हमारा जीवन बहुत ही सरल और सहज है। लेकिन हमने गलती से छः नेगेटिव पार्ट ज्यादा डेवलप कर लिए हैं तो जीवन बहुत ही जटिल बन जाता है। छः नेगेटिव पार्टों की फीलिंग से बन रहे विचार हमारे जीवन को जटिल बना देते हैं। लेकिन हमने खुद के मन को समझ लिया है तो नेगेटिव पार्टों की फीलिंग रिमूव हो जाती हैं। हमारे विचार ही जीवन में सफलता और असफलता तय करते हैं। हमारे विचार बहती हुई जलधारा की तरह है, अगर उसमें गंदगी मिला देंगे तो वह ज़िन्दगी को एक गन्दा नाला बना देंगे। लेकिन अवचेतन मन के रियलिटी पार्ट की “सुगंध फीलिंग” मिला देंगे तो हमें सफलता की ऊँचाइयों तक जाने का मौका देंगे....

**change our thoughts style, change our life  
update mentality and experience the amazing world point of view  
experience the amazing world, feel the peaceful journey**

## तीसरा अध्याय

शब्द क्या है?

सिर्फ एक शब्द हमारे जीवन  
को कैसे बदल सकता है?

हमारी जिंदगी में शब्द एजेंट का कार्य करते हैं। इंसान को सफलता और असफलता तक लेकर जाने में शब्द भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पॉजिटिव शब्दों से हमारे जीवन की दिशा ही बदल जाती हैं। शब्दों के पीछे की एनर्जी में इतनी ताकत होती है कि हमारी मानसिकता ही अपडेट हो जाती हैं। खुद के मन की रिपोर्ट चेक करने के बाद इस बुक का या फिर कोई दूसरी बुक का एक शब्द, एक वाक्य हमारे हृदय को छू जाए तो हम कामयाबी और सफलता के रास्ते पर भी कदम रख सकते हैं।

इंसान की जरूरतों से ही विचार create होते हैं, फिर वही विचार शब्दों का रूप लेते हैं। उन्हीं शब्दों की कनेक्टिविटी से वाक्य बनता है और वाक्यों की कनेक्टिविटी से पेज बनता हैं। सभी पेज को कनेक्ट करने पर एक बुक बनती हैं। ऐसे ही हमारे शरीर की जरूरत और फीलिंग की कनेक्टिविटी से विचार बनते हैं। विचारों की कनेक्टिविटी से शब्द बनते हैं। शब्दों की कनेक्टिविटी से वाक्य बनता है और सभी वाक्यों की कनेक्टिविटी करने पर हमारे भविष्य का निर्माण होता हैं। हमने शब्द और शब्दों की grammar स्कूल लाइफ में बहुत details में समझी थी। हर शब्द के बैकग्राउंड में बोलने वाले का भाव, नीति और फीलिंग छुपी होती हैं। इस अध्याय में मुख्य शब्द हैं:

- माँ
- पिताजी
- समय
- विवेक
- असफलता
- दृढ़ता

**पहला शब्द | माँ**

माँ शब्द का वर्णन इस बुक के सभी अध्याय में लिखने की कोशिश करेंगे...

**दूसरा शब्द | पिताजी**

पापा की उम्मीदें भी इस बुक के सभी अध्याय के द्वारा समझेंगे।

क्योंकि आज सोशल मीडिया पर विचारों की “बाढ़ floud” चल रही हैं। आप किस-किस के विचारों के अनुसार जिंदगी का निर्णय लेंगे...? अगर नेगेटिव विचारों से चिपक गए तो आपका भविष्य डैमेज हो जाएगा। इस बुक के आखिरी अध्याय तक अवचेतन मन के सभी पार्ट डेवलप करने के लिए कई अलग-अलग टिप्पणी मिलेगी। कोई भी एक टिप्पणी आपके current अनुभव से मैच हो जाए तो डेवलप करना कुछ भी कठिन कार्य नहीं हैं।

खुद के विचारों को देखने की आदत बढ़ाने पर हमारा self-control पार्ट डेवलप होता है और दूसरों के विचारों को सुन रहे हैं तो भी फोकस के साथ सुनना चाहिए। यह टिप्पणी self-control पार्ट को जल्दी डेवलप करती हैं। दूसरों के पॉजिटिव विचारों को फोकस के साथ सुनने पर हमारा नॉलेज पार्ट जल्दी डेवलप होता है और फिर नेगेटिव पार्टों का लेवल डाउन होना शुरू हो जाता है। फिर नासमझी के विचारों से हमेशा के लिए पीछा छूट जाता है और हम किसी के बूस्टिंग भरे शब्दों पर निर्णय नहीं ले पाएंगे। क्योंकि हमें “शब्दों की कीमत समझा” में आ जाती है और दूसरों के एडवाइस का दस स्टेप तक रिजल्ट चेक करने की योग्यता हमारे अंदर विकसित हो जाती हैं।

पॉजिटिव फीलिंग से मिला एक वाक्य हमारे जीवन को ऊँचाइयों तक लेकर जाता है। अवचेतन मन के रियलिटी पार्ट की फीलिंग से मिला वाक्य हमको बड़ी से बड़ी मुश्किलों से बाहर निकाल देता है। राइट कनेक्टिविटी की फीलिंग से बना एक शब्द हमको बड़ी से बड़ी मुश्किलों में हँसना सीखा देता है।

जीवन में शब्द ही हमारी पॉजिटिव मानसिकता को ऊँचाइयों देते हैं और शब्द ही पॉजिटिव मानसिकता से नीचे गिराते हैं। हमारे शब्दों में नॉलेज पार्ट का अनुभव add करते हुए बोलने की आदत बन गई और रियलिटी पार्ट की फीलिंग add करने की आदत बन गई तो हमारी थर्ड अपडेट की मानसिकता बनती जाएगी। खुद का हर कार्य फोकस के साथ पूरा करने की हैबिट बढ़ाते रहना...एक्स्ट्रा टॉकिंग से खुद को बचाते रहना...नेगेटिव इंफॉर्मेशन से खुद को बचाते रहना...एक्स्ट्रा स्लीपिंग से खुद को बचाते रहना... फिर....क्यों नहीं बन सकते कामयाब....? सिर्फ खुद के और दूसरों के नेगेटिव काल्पनिक विचार ही तो रोक रहे थे.....कामयाब होने से.....दूसरों के काल्पनिक शब्द ही तो रोक रहे हैं सफल होने के लिए.....? लेकिन खुद के मन को ठीक से समझ लिया तो दूसरों के नेगेटिव विचारों की और काल्पनिक शब्दों की वैल्यू हमारे नॉलेज पार्ट के अनुभव के सामने “0” बन जाएगी।

## अध्याय 04

दोनों मन का  
development कैसे होता है?

हर युवा अपनी ज़िन्दगी में “successful” होना चाहता है। खुद की नई पहचान बनाकर अपने पैरों पर खड़ा होना चाहता है। आज सोशल मीडिया, सोशल प्लेटफॉर्म, या फिर परिवार के सदस्यों से बहुत ही पॉजिटिव शब्द मिल रहे हैं। जैसे कि सफल बनो...स्ट्रगल करो...कामयाब बन जाओ...आदि। ऐसी पॉजिटिव इंफॉर्मेशन कदम-कदम पर मिल रही हैं। लेकिन सफल कैसे बनना है.....? यह पूरी जानकारी विस्तार से नहीं मिलती सिर्फ थोड़ी सी पॉजिटिव इंफॉर्मेशन से युवा सफलता तक नहीं पहुँच सकता। सफलता तक पहुँचने के लिए हमें “स्टेप टू स्टेप” जानकारी मिलना बहुत जरूरी हैं। वह जानकारी भी हमारी जरूरतों से match हो रही है तो ही हम सफलता के रास्ते पर कदम रख सकते हैं।

यह अध्याय हमको कामयाब बनने तक “स्टेप टू स्टेप” भरपूर पॉजिटिव फीलिंग देता रहेगा और साथ में दोनों मन के पार्टों को 25% तक डेवलप करने की इंफॉर्मेशन भी मिलती रहेगी। मन को 25% से ज्यादा डेवलप करने के लिए दूसरे अध्यायों से हेल्प मिलती रहेगी। जिस युवा को कामयाबी के रास्ते पर कदम रखना है तो यह वाक्य गहराई से समझना होगा कि...

### कामयाबी के लिए इतना समय नहीं चाहिए जितना पीछे गँवा चुकें हैं

जैसे कि पीछे हमने जो भी समय वेस्ट किया है लेकिन कामयाब होने के लिए अभी इतना समय नहीं चाहिए। एक गलत निर्णय दूसरे गलत निर्णय से जुड़ा होता है। एक सही निर्णय हज़ारों सही निर्णयों से जुड़ा होता है। तीन कदम सही दिशा में रख दिए तो फिर हमारे सभी कदम राइट डारेक्शन में उठते ही रहेंगे। कामयाबी कठिन भी नहीं है जो मिल नहीं सकती, लेकिन कठिन शब्द से जब तक एलर्जी है तो फिर कामयाब होने में कई साल लग जाते हैं। सिर्फ इतनी “समझ sense” हमेशा बनाए रखनी है कि कठिन शब्द को कठिन भी सिर्फ हमने ही बनाया है और निराशावादी दोस्तों ने कठिन-कठिन बोलकर हमारे अंदर गहराई से बिठा दिया हैं। अगर यह अध्याय हमारी मेमोरी में हमेशा के लिए save हो जाए और इस अध्याय की फीलिंग हमारी मानसिकता से मैच हो जाए तो कठिन शब्द भी हमें कामयाबी तक हेल्प करता रहेगा।

## Biography Energy जीवनी शक्ति

प्रकृति के सभी पार्ट (पृथ्वी, आकाश, पानी, सूर्य, वायु) से हर इंसान को जीवनी शक्ति (बायोग्राफी एनर्जी) मिलती हैं।

- भोजन, श्वास और पानी से बायोग्राफी एनर्जी मिलती हैं।
- नेचुरल नींद में यह एनर्जी संग्रहित storage होती हैं।
- फोकस + हैप्पीनेस के साथ कार्य करने पर यह एनर्जी शरीर में भीतर के प्रत्येक अंग को पोषण देती हैं।
- हेल्पलेस होकर कार्य करने पर यह एनर्जी ब्लॉक होती हैं। फिर “सड़न decompose” में कन्वर्ट होकर शरीर में बीमारियाँ तैयार करती हैं।

बायोग्राफी एनर्जी कैसे एकस्ट्रा जनरेट होती हैं:

1. भविष्य के पॉजिटिव विचार create करने पर बायोग्राफी एनर्जी एकस्ट्रा जनरेट होती हैं।
2. खुद का हर कार्य इंटरेस्ट के साथ पूरा करने पर बायोग्राफी एनर्जी एकस्ट्रा जनरेट होती हैं।
3. नेचुरल नींद लेने पर बायोग्राफी एनर्जी एकस्ट्रा जनरेट होती हैं।

जीवनी शक्ति centerpoint में तीन प्रकार का कार्य करती है:

1. सभी अवचेतन मन और चेतन मन के पार्टों को न्यूट्रिशन देती हैं।
2. नेगेटिव पार्टों से फीलिंग बाहर निकालती हैं।
3. विचारों को रिपेयर करती है और नेगेटिव विचारों को पॉजिटिव में कन्वर्ट करती है।

जीवनी शक्ति शरीर में तीन प्रकार का कार्य करती है:

1. शरीर का पोषण करना, निर्माण और विकास करना
2. शरीर से हानिकारक टोकिसिन बाहर निकालना
3. शरीर के भीतरी के अंगों को रिपेयर करना

इंसान में जब नेगेटिव पार्ट ज्यादा डेवलप हो जाते हैं तो centerpoint में बायोग्राफी एनर्जी रिवर्स कार्य करती हैं। यानी नेगेटिव विचार ज्यादा जनरेट होते हैं। अवचेतन मन के रियलिटी + नॉलेज पार्ट से जब कामयाबी की फीलिंग centerpoint में सर्कुलेट होती है, तब यह बायोग्राफी एनर्जी विचारों के साथ अटैच होकर कामयाबी तक लेकर जाती हैं। जो युवा इस जीवनी शक्ति storage करता है और अगले दिन कार्य में लगता है, वह युवा ज़िन्दगी में कामयाब होता है और लक्ष्य तक पहुँचता है। जो इस एनर्जी को ब्लॉक करता है वह फिर नेगेटिव विचारों का मैन्युफैक्चर होता है।

हमारे खुद के बनाए नियमों को कोई बुद्धिमान टॉन्ट या फिर पॉजिटिव फीलिंग के साथ एडवाइस या फिर नेगेटिव फीडबैक दे रहा है कि आपका बहुत नुकसान हो रहा है.....तो रिस्पेक्ट के साथ बोलना चाहिए कि....मुझे अब मेरा नुकसान करना मंजूर है.... मैंने पहले नेगेटिव पार्ट डेवलप करके खुद का बहुत फ़ायदा कर लिया है...अब थोड़ा सा नुकसान भी हो जाए तो...कोई गम नहीं हैं....उन एडवाइज़रों से उलझना भी नही...उनकी बातों में फ़सना भी नहीं है...और अपने नियमों को छोड़ना भी नहीं हैं। जिसके नॉलेज पार्ट की "समझ sense" की स्किल एक्टिवेट नहीं हुई है, ऐसे व्यक्ति के शब्दों की क्या वैल्यू...? उसके शब्दों की कुछ भी कीमत ही नहीं रहती हैं। आज अलग बात कर रहा है कल अलग बात करेगा। जब हम कामयाब हो गए तो फिर ऐसे लोग हमें नेगेटिव फीलिंग के ऊपर पॉजिटिव पॉलिश लगाकर हमें गुमराह करते, इसलिए ऐसे बुद्धिमानों के शब्दों की वैल्यू "0" समझनी चाहिए।

जो युवा सुबह जल्दी उठ सकता है उसके जीवन में कामयाब होने की सम्भावना बढ़ जाती हैं। जो युवा सुबह जल्दी नहीं उठ सकता, वह खुद के नियम भी नहीं बना सकता। सुबह जल्दी उठने से और मॉर्निंग वॉक की आदत हमारी मेमोरी से नेगेटिव एनर्जी बाहर निकलती हैं। हमारे centerpoint को स्वस्थ रखती हैं। क्योंकि सुबह के समय वातावरण में प्रकृति की पॉजिटिव एनर्जी ज्यादा एक्टिव रहती हैं। इसलिए सुबह के समय पॉजिटिव विचार ज्यादा आते हैं। अगर लेट तक सोते रहे तो पॉजिटिव विचारों को आने का मौका ही नहीं मिलेगा। वैसे कुछ युवाओं को आज गुड मॉर्निंग कैसी होती है? पता ही नहीं हैं। क्योंकि देर रात तक मोबाइल से बिना जरूरत की इंफॉर्मेशन storage करते हैं। जो कि उनके पॉजिटिव भविष्य के लिए बिल्कुल भी जरूरी नहीं हैं। फिर सुबह देर से उठते हैं तब तक तो गुड मॉर्निंग का टाइम ही ऊपर से निकल जाता हैं। अगर रात को जल्दी सोने की आदत बन गई तो फिर युवा सुबह लेट तक सोने की गलती नहीं कर सकता। सुबह देर तक सोते रहना स्वास्थ्य के लिए भी नुकसानदायक है और self-control पार्ट के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदायक हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सूरज निकलने के बाद की नींद लेना बहुत ही ज्यादा नुकसानदायक होती हैं। क्योंकि प्रकृति के नियम के विपरीत आदत बनाई तो हमारे दोनों मन का विकास रुक जाता है।

जो लोग सुबह देर से उठते हैं वह फिर जैसे ऑफिस से घर आते हैं तो कैसे थके-थके रहते हैं? ठीक वैसी ही उनकी हालत सुबह नींद से उठने के बाद होती हैं। फिर सिर्फ शब्दों में गुड मॉर्निंग होगी, लेकिन चेहरे पर तो सुबह-सुबह ही Good Night होगी। जिस व्यक्ति को नींद में बिज़नेस करने की या दूसरों को हेल्प करने की ज़्यादा आदत है, उनको नेचुरल नींद की सबसे ज्यादा जरूरत हैं। अगर नेचुरल नींद लेने की आदत बन गई तो दिन में नींद आने की समस्या खत्म हो जाती है और नेचुरल नींद लेने वाले व्यक्ति का तो 6 घंटे में ही दोनों मन अच्छी तरह से रिफ्रेश हो जाते हैं। फिर पूरे दिन जॉयफुल रहता है।

## अध्याय 05

दोनों मन Development  
होने के बाद का  
जीवन कैसा होता हैं?

प्रकृति का नियम “परिवर्तन update” है। मनुष्य के मन को भी अपडेट की ज़रूरत रहती है और मानसिकता भी समय के अनुसार अपडेट होती रहती हैं। जो मनुष्य प्रकृति के नियमों को एक्सेप्ट और रिस्पेक्ट करता है तो फिर उसके कदम happiness, peaceful, successful जिंदगी की तरफ बढ़ने की शुरुआत हो जाती हैं। जो मनुष्य मन के अपडेट को रिजेक्ट करता है, फिर जिंदगी का अनुभव senseless, sadness, dryness बन जाता हैं। फिर वह आखिरी श्वास तक भी मन डेवलप नहीं कर सकता और रिटायर्ड लाइफ का अनुभव भी नहीं कर सकता हैं। ऐसा व्यक्ति 50 साल के बाद without update की वजह से जिंदगी में “dissatisfied, tasteless” का अनुभव करता हैं।

साधारण मनुष्य मन का अपडेट प्रकृति की ऑटोमोड व्यवस्था में तीन स्टेप तक होता है:

- 03 साल के बाद अपडेट होता हैं।
- 12 साल के बाद अपडेट होता हैं।
- 18 साल के बाद अपडेट होता हैं।

मनुष्य के दोनों मन डेवलप होते हैं वैसे-वैसे प्रकृति का यह अपडेट हर इंसान की जिंदगी में अलग-अलग परिणाम रिजल्ट लेकर आता हैं। किसी महापुरुष की जिंदगी में यह अपडेट पाँच स्टेप तक भी हो सकता है और रिजल्ट भी अलग-अलग हो सकता हैं।

अभी हम साधारण मनुष्य के जीवन के थर्ड अपडेट को विस्तार से समझेंगे। जिस व्यक्ति को थर्ड अपडेट की ज़रूरत महसूस नहीं हो रही है तो उसकी जिंदगी में थर्ड अपडेट हो चुका हैं। फिर वह खुद का अनुभव कन्फर्म करने के लिए यह अध्याय पढ़ सकता हैं। इस अध्याय में हम समझेंगे कि दोनों मन 51% डेवलप होने के बाद कैसे कार्य करते हैं? और थर्ड अपडेट के बाद कैसा स्वभाव बन जाता हैं।

आज कई परिवार पैसों को महत्व देते हैं और घर के बुजुगों के विचारों को महत्व नहीं देते हैं। फिर किसी बाहर के नेगेटिव व्यक्ति के विचारों को महत्व देते हैं। यही से परिवार की खुशियों का “गला घोटने” की शुरुआत होती हैं। इसलिए घर तो बड़ा बना लिया.....लेकिन अन्दर खुशियाँ आर्टिफिशियल हैं। परिवार के सभी सदस्यों के विचार मैच नहीं होते। क्योंकि नेगेटिव विचार कभी भी मैच नहीं हो सकते....अगर नेगेटिव विचारों को मैच करने जाओगे तो सिर्फ परेशान हो सकते हैं...बाकी विचार मैच नहीं हो सकते हैं...नेगेटिव विचार वाले दो व्यक्ति हैं तो भी दोनों में मनमुटाव होगा। लेकिन पॉजिटिव विचार वाले पाँच लोग हैं तो भी आपस में खुश होकर रहेंगे, क्योंकि पॉजिटिव विचार एक दूसरे को कनेक्ट करते हैं और नेगेटिव विचार एक दूसरे से दूर करते हैं...पॉजिटिव विचार वाले हङ्जार लोग भी एक साथ में रह सकते हैं, लेकिन नेगेटिव विचार वाले दो लोग भी एक साथ नहीं रह सकते हैं। फिर बेचारे “डिवोर्स” की तैयारी करते हैं। कुछ डिवोर्स ले भी लेते हैं फिर भी संतुष्ट नहीं हो सकते...क्योंकि जरूरत तो थी खुद के नेगेटिव विचारों से डिवोर्स लेने की...और खुद के नेगेटिव विचार रिमूव करने की...लेकिन नासमझ होकर एक दूसरे से डिवोर्स लेते हैं...जब तक जिंदगी की वैल्यू नहीं समझी और नॉलेज पार्ट की “समझ sense” की स्किल एक्टिवेट नहीं हुई...तब एक बार डिवोर्स...ले या फिर पाँच बार ले...कोई फर्क नहीं पड़ता है।

विदेशों में कई ग्रेजुएट लोग तो सात...आठ...बार डिवोर्स लेते हैं। फिर भी बेचारे सब कुछ होते हुए भी दुःखी और अशांत रहते हैं। बिना ड्रग्स और टेबल लिए नींद भी नहीं आती है.....कैसी दुर्दशा होती है? कितने अशांत रहते हैं? कितना self-control + नॉलेज पार्ट को डैमेज करते हैं। प्रकृति के नियमों से कितने दूर हो गए हैं...? और हमारे देश की कुछ युवा पीढ़ी का दुर्भाग्य है कि ऐसे अशांत लोगों के आँख बंदकर के फोल्लोवर्स बनते जा रहे हैं। इसलिए हमें जिंदगी में कामयाबी और सफलता के साथ-साथ पॉजिटिव विचारों का धन भी इकट्ठा करना सीखना चाहिए। अपने परिवार के सदस्यों को भी यह धन storage करवाना चाहिए। अगर हम अपने बच्चों में पॉजिटिव विचार storage नहीं कर रहे हैं तो दुनिया के किसी भी इंसान में ताक़त नहीं है कि हमारे बच्चों की मानसिकता पॉजिटिव बना पाए।

दुनिया के सभी “धनवान” मिलकर एक नेगेटिव व्यक्ति को सुखी और संतुष्ट नहीं कर सकते। सभी पॉजिटिव नेताजी मिलकर एक नेगेटिव नेताजी को सुखी नहीं कर सकते। कोई छोटा व्यक्ति हो या फिर कोई बड़े नेताजी हो। जब तक खुद के मन को नहीं समझा तब तक नेताजी भी सुखी नहीं हो सकते और नेताजी के बेटेजी भी सुखी नहीं हो सकते...बेटेजी के पार्टी के सदस्यजी भी सुखी...और संतुष्ट नहीं हो सकते.....अवचेतन मन डेवलप है, तभी व्यक्ति संतुष्ट हो सकता हैं। बाकी परमानेंटली सुखी होने का दूसरा कोई कृत्रिम रास्ता करीब-करीब असंभव हैं। नेगेटिव पार्ट डेवलप वाला इंसान कभी खुद की जिंदगी और खुद के विचारों से संतुष्ट नहीं हो सकता हैं।

साधारण इंसान खुद का आधा जीवन दूसरों को “impress प्रभावित” करने में ही खर्च कर देता है और बाकी आधा जीवन दूसरों के द्वारा मिली हुई टेंशन का कैलकुलेशन करने में ही गुज़ार देता है। लेकिन थर्ड अपडेट वाला इंसान परिवार की खुशियों के लिए जीवन जीता है और परिवार की खुशियों में ही उसको सम्पूर्ण खुशियाँ मिल जाती हैं। उसका पूरा फोकस अपने लक्ष्य के विचारों पर रहता है। इसलिए वह सुकून से सोता है.....सुकून से उठता है.....और सुकून से जिंदगी जीता है। परिवार के सदस्यों के मन के डेवलप में हैप्पीनेस और जॉयफुल का अनुभव करता है। जैसे-जैसे हमारे दोनों मन डेवलप होते जाएंगे.....वैसे-वैसे हमारी जिंदगी में “समझ sense” बढ़ती जाएगी और जिंदगी में तीन शब्दों का अनुभव होगा.....

### **happiness life, peaceful life, successful life**

अवचेतन मन के पाँच पार्ट और चेतन मन के पाँजिटिव चार पार्ट 51% डेवलप होने पर सहज जीवन (ऑटोमैटिक हैबिट) का निर्माण होता है। यानी थर्ड अपडेट की मानसिकता की प्रोग्रामिंग होती है। थर्ड अपडेट की मानसिकता के बारे में हमने अभी तक काफी समझ लिया है और अगले अध्याय में भी समझेंगे। लेकिन अभी हम तीन पॉइंट के द्वारा short sentences में समझते हैं कि सहज जीवन का मतलब क्या है:

- Point 01** | वर्तमान में जीवन जीना हैं।
- Point 02** | पीछे की जिंदगी के विचार छोड़ देना हैं।
- Point 03** | भविष्य की चिंता के विचार छोड़ देना हैं।

हमने अपने जीवन में यह तीन वाक्य कई बार सुने होंगे। आगे भी हज़ारों बार सुनते रहेंगे, लेकिन इन तीन वाक्यों के साथ अपना अनुभव मैच करने के लिए अवचेतन मन के नॉलेज पार्ट की राइट प्रोग्रामिंग करना बहुत ही जरूरी है।

#### **Point 01**

हम वर्तमान में तभी जीवन जी सकते हैं जब हमारा नॉलेज पार्ट डेवलप होगा। हमारा नॉलेज पार्ट तभी डेवलप हो सकता है जब जिंदगी में एक लक्ष्य होगा। हमारा नॉलेज पार्ट 51% तभी डेवलप हो सकता है जब हमारा फोकस अपने लक्ष्य पर होगा। हम वर्तमान में तभी जी सकते हैं जब हमारे पास “वर्क विथ मेडिटेशन” की स्किल एक्टिवेट होगी। यह स्किल एक्टिवेट करने के लिए हमें अपना हर कार्य इंटरेस्ट + फोकस के साथ पूरा करना होगा और साथ में नेगेटिव पार्टों का लेवल डाउन रखना होगा।

## अध्याय 06

आपके मन की कहानी

अभी तक हमने कई इन्सानों के मन की कहानियाँ पढ़ी होगी और दूसरों की जिंदगी के बारे में पढ़ा हर इंसान का “human nature” होता है कि दूसरों की कहानियों के द्वारा खुद की लाइफ की तुलना कर्मपैरिजन कर सके। लेकिन दूसरों के मन की ज्यादा कहानियाँ पढ़ने पर खुद के मन की कहानी दब जाती हैं। कई लोग तो दूसरों के मन की कहानियाँ पढ़ने में ही इतने व्यस्त हो जाते हैं कि खुद के मन की कहानी पढ़ा ही भूल जाते हैं और खुद के मन को समझना ही भूल जाते हैं।

इस अध्याय में हम खुद के मन की कहानी विस्तार से समझेंगे। अगर खुद के current experience के साथ पढ़ लिया तब तो आपके मन की कहानी है, नहीं तो सिर्फ हमारे मन की कहानी हैं। हमारे मुख्य लेखक जी के साथ जब हमने खुद के मन पर रिसर्च किया तो सभी साधारण मनुष्य के मन जन्म से ही एक जैसे होते हैं। लेकिन जन्म के बाद मेमोरी में अलग-अलग तरह की इंफॉर्मेशन storage होती हैं। उन्हीं विचारों से centerpoint में विचार बनते हैं और जैसा खुद को फीडबैक देता है वैसे ही सबके मन की कहानियाँ डिफरेंट बनती ही जाती हैं।

इस अध्याय में हम पहले खुद के मन को समझेंगे फिर मन की 03 से 12 साल तक की कहानी पढ़ेंगे। फिर 12 साल से अभी तक की उम्र की कहानी पढ़ेंगे। अगर मन की कहानी के शब्दों को अपनी जिंदगी से match करते हुए पढ़ लिया तो फिर सभी शब्द और वाक्य हमारे मन से joint हो रहे हैं। अभी तक दोनों मन का डेवलपमेंट कितना हुआ है? यह रिपोर्ट भी इस अध्याय के द्वारा चेक कर सकते हैं। आप इसी अध्याय से निर्णय भी ले सकते हैं कि आगे भविष्य की कहानी कैसे लिखनी है? इस अध्याय से समझेंगे कि चेतन मन का नेगेटिव पार्ट डेवलप होने पर मनुष्य का कैसा स्वभाव बन जाता है और सिर्फ चेतन मन के नेगेटिव पार्ट डेवलप होने के बाद मनुष्य की मानसिकता कैसी बन जाती है? दुनिया में कितनी मानसिकता के इंसान होते हैं? thought system भी इसी अध्याय में क्लैरिटी से अनुभव करेंगे।

माँ पापा को पर्सनल लाइफ में जितना भी संघर्ष मिलता है, वह हर संघर्ष एक्सेप्ट कर लेते हैं। लेकिन आँखों के आगे बच्चों का भविष्य डैमेज होते हुए देखने की ताकत उनमें बिल्कुल भी नहीं होती है। यह हम सभी युवाओं के आगे गंभीर प्रश्न हैं। अगर युवाओं में इसी स्पीड से यह डिफरेंट बढ़ाता ही गया तो सबसे पहले खुद के ट्रेडिशन और मॉडेलिस्म को डैमेज करेंगे। बच्चों को 12 साल के बाद मन की राइट कनेक्टिविटी का मैप गहराई से समझा दिया जाए तो वह मूवी भी देखेंगे, लेकिन मूवी से भी अवचेतन मन के नॉलेज + रियलिटी पार्ट डेवलप करेंगे और चेतन मन के चार पॉजिटिव पार्ट भी डेवलप करेंगे। राइट कनेक्टिविटी के मैप को गहराई से समझने पर हमारे अंदर “समझ” हमेशा बनी रहेगी कि मूवी के कौन-से सीन से मेरा कौन-सा पार्ट डेवलप हो रहा है? अगर नेगेटिव सीन आ गया तो वह नॉलेज पार्ट में storage नहीं करेगा और नेगेटिव विचारों से दूरियाँ मेन्टेन करता रहेगा।

युवा बेहोशी में नेगेटिव मूवी देखता है तो नेगेटिव मूवी की पूरी फीलिंग रॉन्ग नॉलेज पार्ट में storage हो जाती हैं। फिर रॉन्ग नॉलेज पार्ट centerpoint में उस मूवी की फीलिंग छोड़ता ही रहता है और उस मूवी के अनुसार नेगेटिव विचार create होते हैं। वहीं विचार उसके नेगेटिव पार्ट डेवलप करते हैं। फिर वह खुद के लिए और दूसरों के लिए गलत निर्णय लेता हैं। क्योंकि जो मूवी में देखा है, वैसा बाहर की दुनिया में खोजता है, लेकिन मूवी के अनुसार बाहर की दुनिया में उसको मिलता नहीं है। जो मूवी देखते वक्त खुद को काल्पनिक फीडबैक दे दिया था उस फीडबैक के अनुसार बाहर की दुनिया में उसे फीडबैक नहीं मिलता है। यहीं से मानसिक डिप्रेशन (विचारों का पत्तो) बनता है। लेकिन खुद के मन को क्लैरिटी से समझ ले तो वह काल्पनिक दुनिया से एक कदम आगे रियलिटी की दुनिया में रख देता है। क्योंकि इस मानसिक डिप्रेशन में जो खुद को रॉन्ग फीडबैक दे दिया था वह सब विचारों के रूप में रिमूव होता है। लेकिन कुछ युवा इस मानसिक डिप्रेशन में खुद की जिंदगी के साथ और माँ पापा की फीलिंग के साथ अन्याय करते हैं। जितना इंसान डिप्रेस रहेगा उतना वह गलत निर्णय लेता रहेगा और सबसे बड़ा आश्वर्य यही है कि मानसिक डिप्रेस वाला इंसान खुद को स्वस्थ समझता है। लेकिन स्वस्थ इंसान वहीं है जिसके अवचेतन मन की राइट प्रोग्रामिंग हुई है। इंसान के अवचेतन मन की राइट प्रोग्रामिंग नहीं है तो वह तीन तरह के डिप्रेशन की चपेट में आ जाता है:

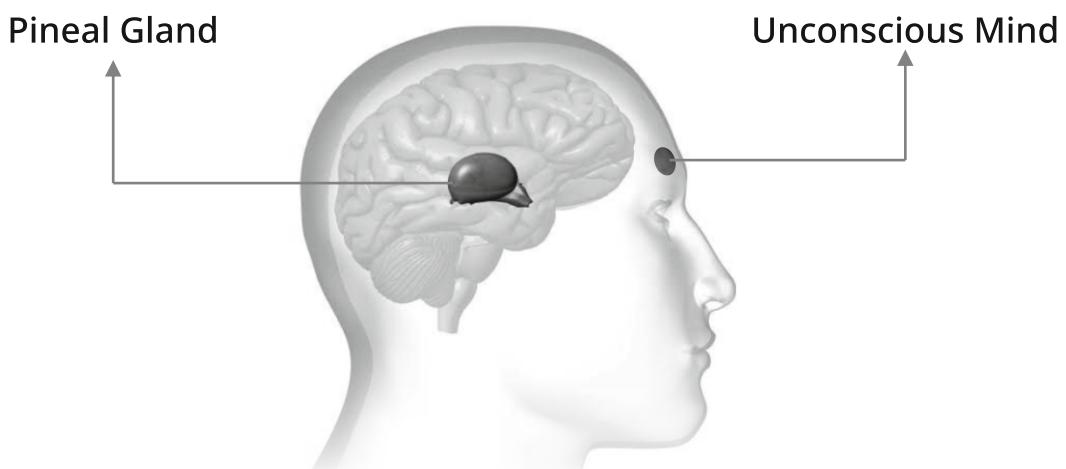
- |                         |  |                  |
|-------------------------|--|------------------|
| 1. Physical depression  |  | शारीरिक अवसाद    |
| 2. Mental depression    |  | मानसिक अवसाद     |
| 3. Spiritual depression |  | आध्यात्मिक अवसाद |

इन तीनों डिप्रेशन से बचने के लिए हमने पीछे काफी समझ लिया है, लेकिन विस्तार से हमारी वेबसाइट के द्वारा समझेंगे।

## **अध्याय 07**

Unconscious Mind  
and  
Pineal Gland

मनुष्य के मस्तिष्क में प्रकृति के न्यूट्रल पार्ट का एक अंग है जो गर्भ में तीन हफ्ते के बाद माँ की श्वासों के साथ श्वास लेना शुरू करता है। विज्ञान ने इस अंग का नाम “पीनियल ग्रंथि pineal gland” रखा है। विज्ञान के अनुसार पीनियल ग्लैंड दोनों आंखों के सेंटर पॉइंट से 4” से 6” इंच पीछे होती हैं। मेडिकल शिक्षाओं में “पीनियल ग्लैंड” को अलग तरीके से एक्सप्लेन किया है। जैसे कि एक पॉइंट की तरह है या फिर चावल के दाने की तरह होती हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण यह है कि पीनियल ग्लैंड कैसे कार्य करती है और कैसे थर्ड स्टेप तक एक्टिवेट होती है? इस अध्याय में हम पीनियल ग्लैंड और unconscious mind के बारे में विस्तार से जानकारी समझेंगे।



साधारण मनुष्य में पीनियल ग्लैंड तीन स्टेप तक एक्टिवेट होती है:

- Step 01 | गर्भ में तीन हफ्ते के टाइम पीरियड के आसपास फर्स्ट स्टेप तक एक्टिवेट होती हैं।
- Step 02 | नाभि विच्छेद के टाइम पीरियड में सेकंड स्टेप तक एक्टिवेट होती हैं।
- Step 03 | मन का थर्ड अपडेट टाइम पीरियड में थर्ड स्टेप तक एक्टिवेट होती हैं।

## Activate Pineal Gland

प्रत्येक मनुष्य की कामयाबी का रहस्य पीनियल ग्रंथि से ही जुड़ा हुआ है। पीनियल ग्लैंड थर्ड स्टेप तक एक्टिवेट होने के बाद इंसान कामयाबी और सफलता की ऊँचाइयों तक पहुँचाता है। जो युवा कामयाबी से पीछे हट रहा है वह पीनियल ग्लैंड एक्टिवेट कर ही नहीं सकता है। प्रकृति की पीसफुल स्किल्स और हैप्पीनेस को catch कर ही नहीं सकता है। पीनियल ग्लैंड एक्टिवेट होने के बाद छोटे घर का युवा भी सफलता की ऊँचाइयों तक पहुँच सकता है। आपने गूगल या किसी अन्य प्लेटफार्म पर पीनियल ग्लैंड के बारे में काफी पढ़ा होगा। वहाँ पर अलग-अलग उदाहरण के द्वारा हमें समझाया जाता है कि पीनियल ग्लैंड एक पॉइंट की तरह है या चावल के दाने के जैसी रहती हैं। हर किसी का अनुभव अलग-अलग हो सकता है। उसकी खुद की रिसर्च के अनुसार उसको अनुभव होता है। लेकिन कार्य एक जैसा करती है। हम गहराई से यह वाक्य समझेंगे कि नाम महत्वपूर्ण नहीं है किसी के अनुभव का फोटो महत्वपूर्ण नहीं है। लेकिन महत्वपूर्ण तो है कैसे एक्टिवेट होती है? एक्टिवेट होने के बाद कैसे कार्य करती है और एक्टिवेट होने के बाद क्या-क्या सावधानी रखनी है? यह जानकारी ज्यादा महत्वपूर्ण है।

पीनियल ग्लैंड एक्टिवेट होने के बाद कैसे कन्फर्म करें कि पीनियल ग्लैंड एक्टिवेट हो गई है? एक्टिवेट होने के बाद राइट कनेक्टिविटी का ख्याल नहीं रखा तो फिर क्या-क्या साइड इफेक्ट होते हैं.....? यह महत्वपूर्ण जानकारी पहले से प्राप्त करना बहुत जरूरी है। यह जानकारी इस बुक में अभी तक काफी समझ ली है और आगे के अध्यायों से भी समझते जाएंगे। लेकिन विस्तार से समझने के लिए आप हमारी वेबसाइट से PDF डाउनलोड कर सकते हैं और सबसे पहले तो यह निर्णय लेना है कि सिर्फ खुद के विचारों के द्वारा व कार्य में फोकस की टेक्निक से ही पीनियल ग्लैंड थर्ड स्टेप तक एक्टिवेट होती हैं। जीवन में कामयाबी का लक्ष्य होगा तभी थर्ड स्टेप तक एक्टिवेट हो सकती हैं। खुद के पॉजिटिव विचारों की हेल्प लेनी सबसे ज्यादा जरूरी हैं। जो विचारों के द्वारा खुद की हेल्प नहीं कर सकता है और खुद के मन की इन्फॉर्मेशन स्वीकार नहीं कर सकता, उसके लिए फिर पीनियल ग्लैंड और origin point शब्द सिर्फ कल्पना मात्र हो सकते हैं।

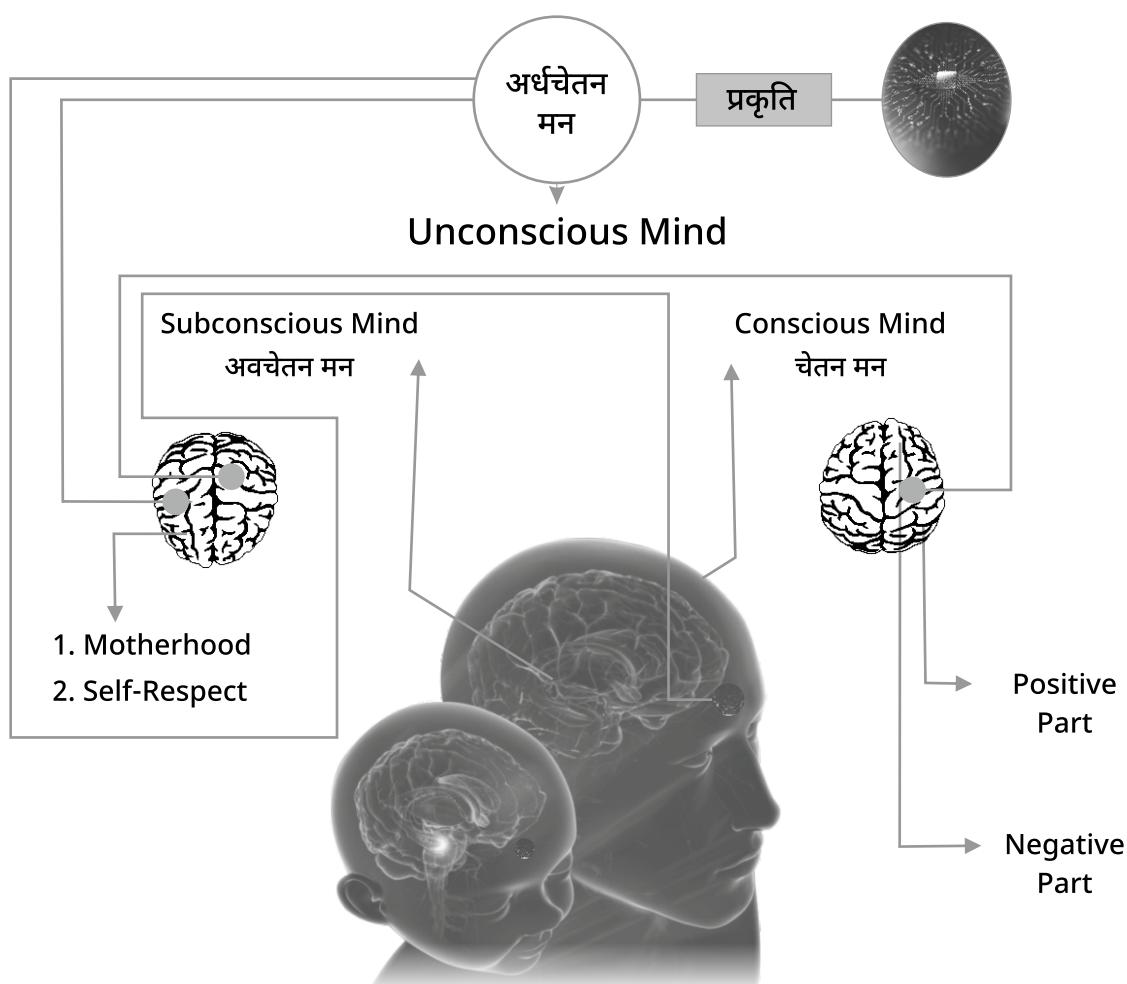
पीनियल ग्लैंड को एक्टिवेट करने के लिए प्राचीन पुस्तकों में अलग-अलग मेथड के द्वारा रिसर्च हुआ था। जो कि चार प्राचीन पुस्तकों को पढ़ने पर हमें कई तरह के मेथड मिलते हैं। प्राचीन पुस्तकों में तीन थोरी मनुष्य के मन का डेवलपमेंट और पीनियल ग्लैंड एक्टिवेट करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण थी। अभी हम अपनी फीलिंग add करते प्राचीन तीनों थोरी को विस्तार से समझेंगे:

- पहली थोरी फोकस
- दूसरी थोरी कर्तव्य
- तीसरी थोरी प्रकृति की हेल्प करना

## **अध्याय 08**

स्त्री का मन  
और  
कैसी होगी भविष्य की मॉर्डन स्त्री?

प्रकृति से “माँ” की श्वास जुड़ी हुई हैं। बच्चा जब माँ के गर्भ में होता है तो माँ ही श्वास देती हैं। बच्चे का अवचेतन मन गर्भ में तीन महीने के बाद साइलेंट मॉड पर इंफॉर्मेशन storage करता है। फिर जन्म के बाद बच्चा आँखों और कानों के द्वारा सभी इंफॉर्मेशन storage करता है। परिवार में जैसी एक्टिविटी होती है बच्चे के नॉलेज पार्ट में साइलेंटली storage हो जाती हैं। अगर परिवार में पॉजिटिव माहौल है और माँ का अवचेतन मन ज्यादा डेवलप है तो बच्चे का भी अवचेतन मन ऑटोमोड पर गर्भ में ही 3% तक डेवलप हो जाता हैं। जितना बच्चे का अवचेतन मन ज्यादा डेवलप होगा उतना ही वह बच्चा जन्म से ही “समझदार” होता हैं।

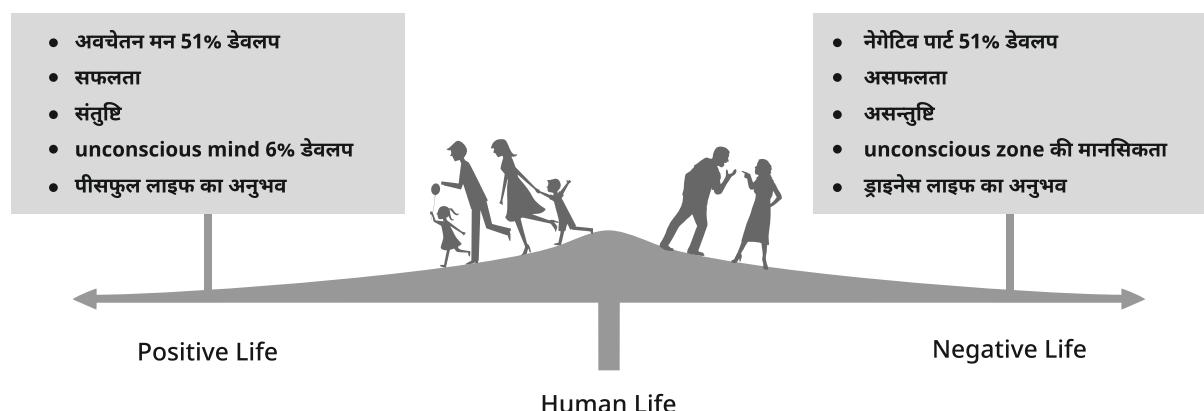
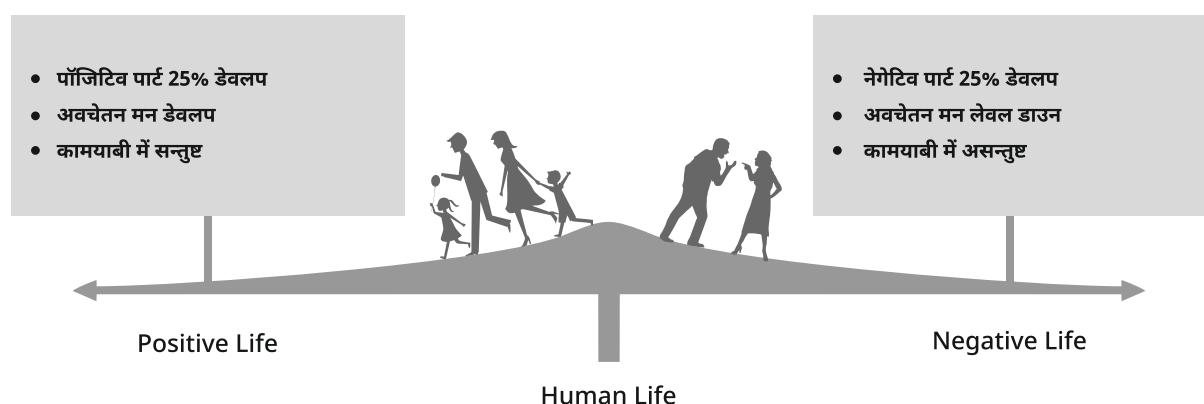


12 साल के बाद मन की राइट इंफॉर्मेशन नहीं मिली हैं। इसलिए बेचारे दूसरों को मनोरंजन करवाने में ही अपना जीवन गवा रहे हैं...किसी का मनोरंजन बनने से तो हज़ार गुणा अच्छा है खुद के लक्ष्य के लिए संघर्ष करना। वह संघर्ष मनोरंजन से भी एक्स्ट्रा हैप्पीनेस देगा। एक्स्ट्रा बुद्धिमान स्त्रियों का सिर्फ चेतन मन का नेगेटिव पार्ट डेवलप हुआ है और उनको क्या बोलना चाहिए है...? क्या नहीं बोलना चाहिए....? कैसा निर्णय लेना चाहिए....? वह भी कंट्रोल में नहीं रहता है। यानी उन्होंने बिना जरूरत की इंफॉर्मेशन storage करके खुद का self-control पार्ट डैमेज कर दिया है। इसलिए बेटा.....जिसका self-control पार्ट डैमेज है...उनको कभी भूलकर भी आदर्श नहीं बनाना है। क्योंकि उनके पास “समझ” ही नहीं है कि परिवार शब्द की मीनिंग क्या है...? माँ शब्द की मीनिंग क्या है...? जीवनसाथी की मीनिंग क्या है....? जिंदगी की मीनिंग क्या है...? जिंदगी का लक्ष्य क्या है....? खुद की गरिमा क्या है...? अभी तक उनको किसी ने समझाया ही नहीं है.....फिर कुछ नेगेटिव व्यक्ति उनको एक्स्ट्रा बुद्धिमान बनाने में सपोर्ट करते हैं और कुछ स्त्रियाँ एक्स्ट्रा बुद्धिमान बनती ही जाती हैं।

आज कई परिवारों में सब कुछ होते हुए भी अशांति की वजह सिर्फ एक ही है कि खुद का थॉट मैनेजमेंट करना नहीं सीखा है और नेगेटिव व्यक्तियों के विचारों के फॉलोवर्स बनने की वजह से बिना जरूरत के थॉट storage करना सीखा लिया है। फिर विचार सर्कुलेट होने लगते हैं। जब वह विचार शब्दों के रूप में बाहर निकलते हैं तो फिर ego की फीलिंग या jealousy की फीलिंग add हो जाती हैं। सिर्फ एक नेगेटिव फीलिंग के वाक्य से मनमुटाव की शुरुआत होती है और फिर एक नेगेटिव वाक्य परिवार के दूसरे सदस्यों तक पहुँच जाता है। फिर वहाँ से उस शब्द को “वॉलीबॉल” की तरह उछाला जाता है। फिर दूसरे लोग भी उस वॉलीबॉल के मैच में add हो जाते हैं। यानी रिश्तेदार add हो जाते हैं। फिर दो टीम बन जाती है और दोनों टीम के सदस्य शब्दों को उछालते हैं और शब्दों के साथ खेलते हैं। उनको वॉलीबॉल खेलने का रिजल्ट कैसा मिलेगा? कोई मतलब नहीं है और दोनों पति पत्नी का भविष्य कैसा होगा.....? यह भी कोई मतलब नहीं हैं। ऐसे लोगों के शब्दों में सिर्फ सहानुभूति होती हैं। बाकी “डबल स्टैंडर्ड” की भूमिका निभाते हैं।

हर कोई बुद्धिजीवी बनने की भरपूर कोशिश करता हैं। कुछ बुद्धिजीवी उस मैच में पॉजिटिव शब्दों से बात करेंगे। लेकिन बाद में अलग से नेगेटिव शब्दों से बूस्टिंग देते हैं। जब सभी सदस्य खेलते-खेलते थक जाते हैं, तब फिर वही बुद्धिजीवी स्त्री को idea देते हैं कि पति के ऊपर दहेज़ का आरोप लगा दो और पति को idea देते हैं कि पत्नी पर चरित्रहीनता का आरोप लगा दो। फिर काफी महीनों तक घर और कोर्ट तक जम्मिंग चलती रहती हैं। आखिर में डिवोर्स तक आ जाते हैं। फिर वापस जहाँ से चले थे वहीं पर आकर खड़े हो जाते हैं। यानी वापस लड़का या लड़की देखना...फिर शादी करनी और फिर वापस खुद थॉट मैनेजमेंट करना। लेकिन फिर भी उनके जीवन की परेशानियां खत्म नहीं होती हैं।

फर्स्ट अपडेट की मानसिकता में रुके हुए कुछ स्त्री-पुरुष (जीवन साथी) एक दूसरे के नेगेटिव पार्ट डेवलप करने में हेल्पर बनते हैं। दूसरों के नेगेटिव विचारों में हमेशा ट्रैप रहते हैं और खुद जिंदगी से ड्राइनेस का अनुभव करते हैं।



## अध्याय 09

मन की फिटनेस  
बढ़ाए

यह अध्याय पूरी बुक का “सारांश summary” है। यह अध्याय 13 साल से ऊपर के बच्चों के लिए विशेषकर हैं। पेरेंट्स को इस अध्याय के शब्दों से कोई आपत्ति नहीं है तो फिर अपने बच्चों को एक बार पढ़ने देना चाहिए और फिर समझाने में हेल्प करनी चाहिए। इस अध्याय में मन की पूरी इंफॉर्मेशन हैं। कुछ वाक्य पीछे भी छुट गए होंगे, लेकिन आप खुद के अनुभव से समझाएंगे तो फिर बच्चों को खुद के मन की इंफॉर्मेशन क्लैरिटी से समझ में आ जाएगी। इस अध्याय में बच्चों की मानसिकता के अनुसार कुछ अपडेटेड थ्योरी भी मिल सकती हैं।

### मन क्या है?

बच्चों आप मन के बारे में बचपन से काफी सुनते आ रहे हैं कि मन क्या है? कैसे कार्य करता है? टीचर भी हमको कई बार बोलते हैं कि अपने मन को समझाओ? लेकिन कैसे खुद के मन को समझाना है और कैसे खुद के मन को समझना है? यह हम आज विस्तार से समझेंगे। इस अध्याय में हम मन के बारे में 30% इंफॉर्मेशन समझेंगे। अगर 30% इंफॉर्मेशन समझ में आ गई तो फिर इस बुक के दूसरे अध्यायों के द्वारा खुद के मन की पूरी इंफॉर्मेशन भी बहुत ही आसानी से समझ सकते हैं।

खुद के मन की कहानी तीन स्टेप तक समझ में आ गई तो कामयाबी और सफलता की कहानी भी बहुत ही आसानी से समझ में आ सकती हैं। क्योंकि खुद के मन की कहानी समझने के बाद सफल कैसे हुआ जाता है और कुछ बच्चे असफल कैसे होते हैं.....? यह भी आपको अच्छी तरह से समझ में आ जाएगा। जब हमारे पास दो रास्ते होंगे तो फिर हम असफलता के रास्ते पर भूलकर भी कदम नहीं रखेंगे। क्योंकि खुद के मन को समझने के बाद असफल होने की सभी स्किल ही ब्लॉक हो जाती हैं। यानी हमारे पास असफल होने की योग्यता ही नहीं होगी। खुद के मन की कहानी समझने के बाद आप शारीरिक और मानसिक हैल्थी रहेंगे। पॉजिटिव विचार क्या है और नेगेटिव विचार क्या है...? यह भी आपको क्लैरिटी से समझ में आ जाएगा। खुद के मन की कहानी समझने के बाद दूसरों के नेगेटिव विचारों पर निर्णय लेने की योग्यता ही नहीं रहेगी और फिर कामयाबी तक पहुँचना बहुत ही आसान हो जाता है।

यह भी आप समझ गए होंगे ना...? यानी आपको गहराई से “धीर गंभीर” होकर इस पूरे अध्याय को पढ़ना है और समझना हैं। अगर आपको खुद के मन की कहानी का चैप्टर अच्छी तरह से समझ में आ जाए तो फिर के भविष्य की कहानी कैसे लिखनी है? यह भी आप परफेक्ट निर्णय लेंगे। बीच-बीच में हम आपको हँसाने की कोशिश करेंगे तो भी आपको बिल्कुल भी हँसना नहीं है और अगर गलती से हँसी आ भी जाए तो हँसी को रोकना भी नहीं है....लेकिन हँसने के बाद जॉयफुल होकर फिर से “धीर गंभीर” बनकर खुद के मन को समझना हैं।

प्रत्येक साधारण बच्चे के अंदर जन्म के बाद मन के अंदर प्रकृति की तीन शक्तियाँ inbuilt होती हैं:

- Power of knowing | समझने की शक्ति
- Power of accept | स्वीकार करने की शक्ति
- Power of work | कार्य करने की शक्ति

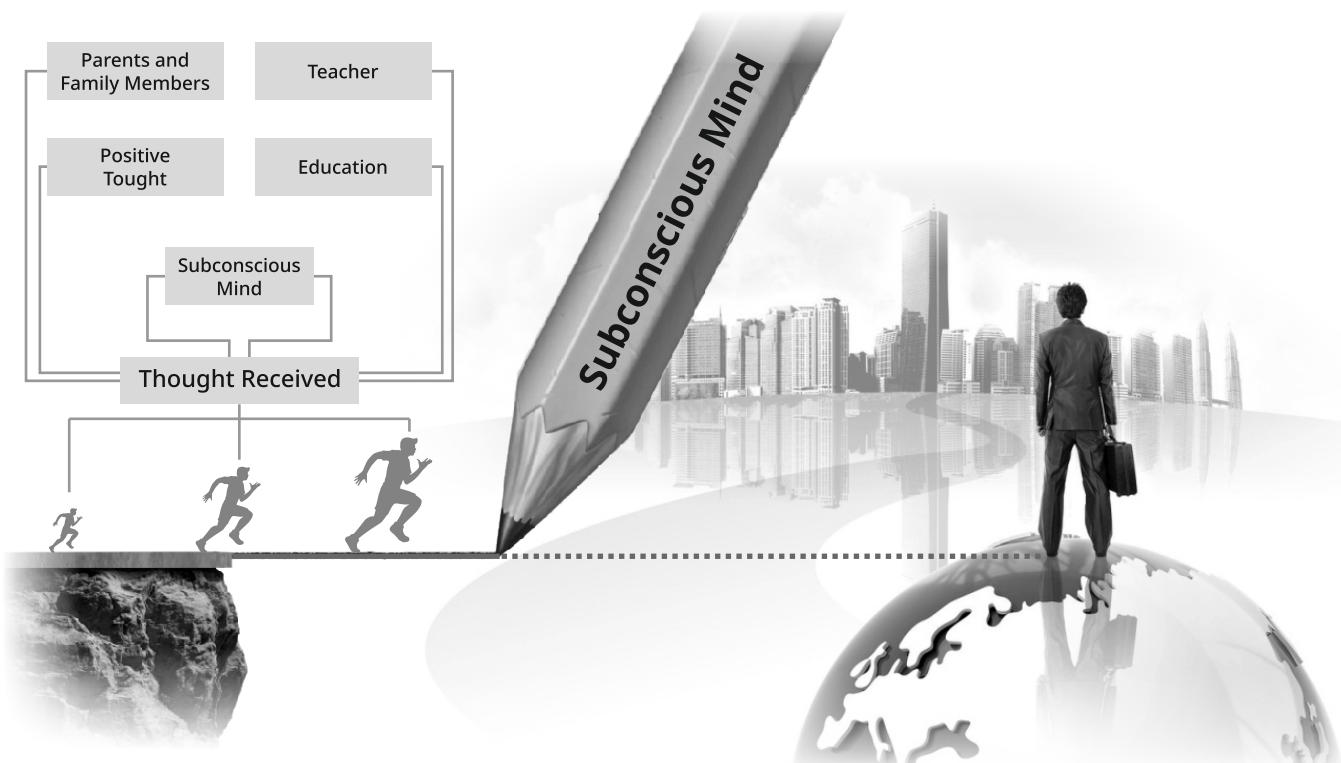
तीन महीने का बच्चा खुद की जरूरतों के अनुसार हाथ पैर हिलाते हुए कुछ ना कुछ कार्य करता ही रहता हैं। यानी वह “पॉवर ऑफ वर्क” का उपयोग करते हुए एनर्जी जनरेट करता हैं। उस एनर्जी को बायोग्राफी एनर्जी कहते हैं। जो कि उसके शरीर का विकास करती हैं। फिर बच्चा थोड़ा सा बड़ा होता है तो समझने की कोशिश करता है कि यह “मेरी मम्मी” है और किसी आंटी को देखकर वह समझ जाता है कि यह मेरी मम्मी नहीं हैं। यानी वह मन की “पावर ऑफ नॉइंग” एनर्जी का उपयोग कर रहा हैं।

तीन साल का छोटूमल खिलौने से खेलते हुए और अपने IQ के अनुसार रिसर्च करते हुए कुछ ना कुछ समझने की कोशिश करता ही रहता हैं। फिर खुद के कार्य का रिजल्ट देखकर सुखी भी होता है और दुःखी भी होता हैं। फिर अपनी छोटी सी IQ के अनुसार खुद को फीडबैक देते हुए खुद को कुछ ना कुछ मानता है और स्वीकार करता है कि “मैं” बुद्धिमान हूँ या नहीं हूँ? “मैं” हार गया हूँ या फिर जीत गया हूँ? लेकिन जब तीन साल का छोटूमल रिजल्ट में “हार” जाता है तो वह अपने मन की शक्ति “पावर ऑफ वर्क” का उपयोग करता है और दूसरी बार “जीत” जाता हैं।

हर साधारण बच्चे के पास “पावर ऑफ वर्क” की योग्यता होती है, लेकिन उसको कार्य करने की “राइट डायरेक्शन” मिल जाए तो वह कामयाबी और सफलता तक पहुँच जाता हैं। हर साधारण बच्चे के पास “पावर ऑफ एक्सेप्ट” की योग्यता होती है, लेकिन वह खुद के आगे स्वीकार कर ले कि मुझे कामयाब होना है और खुद के मन की राइट इन्फॉर्मेशन स्वीकार कर ले तो वह successful इंसान बन जाता हैं।

हम जितना तीनों शक्तियों का सदुपयोग करेंगे उतनी ही पॉजिटिव पार्ट की सभी स्केल्स एक्टिवेट होगी। कामयाबी और सफलता के विचार centerpoint में बनेंगे, हमें सिर्फ उन विचारों को सपोर्ट करना है। आपको याद है ना.....हमारे भविष्य का डिज़ाइन तैयार करने में कौन-कौन हेल्प करते हैं:

- Parents and family members
- Teacher
- Education
- Subconscious mind
- Positive thought



जैसे कि घर की नींव कांट्रैक्टर तैयार करता है वैसे ही हमारे विचार + पेरेंट्स + टीचर हमारे भविष्य की नींव तैयार करते हैं। जब हम जीवन में कोई एक लक्ष्य लेते हैं तो हमारे भविष्य का “घर” बनना स्टार्ट हो जाता है। अवधेतन मन के सभी पार्ट और पॉजिटिव विचार हमारे भविष्य के कांट्रैक्टर हैं। हमारा भाग्य हमारे विचारों से ही बनता है और हमारे विचार आज हम क्या storage कर रहे हैं? उसी के अनुसार बनते हैं। जैसे कि हमने किसी मूवी का ट्रेलर देखा है और फिर मूवी देखने का विचार आया। फिर मूवी से जो भी इन्फॉर्मेशन मिलती है वह सभी हमारी मेमोरी में storage होती हैं। फिर उसी इन्फॉर्मेशन से हमारे विचार बनते हैं और वही विचार शब्दों का रूप लेते हैं। चार पाँच शब्दों को मिलाकर एक वाक्य बनता है। फिर उन्हीं वाक्यों से हमारे भविष्य का डिज़ाइन तैयार होता है।

अध्याय 10

पॉजिटिव परिवार

परिवार शब्द बहुत “peaceful सुकून” भरा शब्द हैं। इंसान दिन भर में कितना भी थका हुआ हो लेकिन जब वह शाम को वापस घर आता है, तब उसकी सब थकान दूर हो जाती हैं। क्योंकि परिवार के सदस्यों से जो पॉजिटिव फीलिंग मिलती है....वह पूरे दिन की थकान दूर कर देती हैं। परिवार शब्द की मीनिंग समझने के लिए शब्दों के पीछे पॉजिटिव फीलिंग add करनी होगी। इंसान को शब्दों में फीलिंग add करने की थोरी ठीक से समझ में आ जाए तो फिर “परिवार शब्द की वैल्यू” समझ में आनी स्टार्ट हो जाती हैं। परिवार के सदस्य से बात करते समय शब्दों में पॉजिटिव फीलिंग add करना हम सीख जाए तो फिर हम पॉजिटिव परिवार का सपना पूरा कर सकते हैं। हमको अपने विचारों की कनेक्टिविटी का मैप समझ में आ जाए तो फिर शब्दों में पॉजिटिव फीलिंग add नहीं करनी पड़ेगी। हर शब्द में पहले पॉजिटिव फीलिंग add होगी, फिर शब्द और वाक्य बनेंगे।

जब विचारों की राइट कनेक्टिविटी होती है तो शब्दों में अवचेतन मन के रियलिटी पार्ट की पॉजिटिव फीलिंग add होती हैं। वह पॉजिटिव फीलिंग सामने वाले के अवचेतन मन के रियलिटी पार्ट से मैच होती है तो फिर रिश्तों की कीमत समझ में आने लगती हैं। अगर फॉर्मेलिटी के शब्दों के साथ पॉजिटिव शब्द बोल रहे हैं तो उन पॉजिटिव शब्दों की कोई वैल्यू नहीं रहती हैं। सिर्फ शब्दों की फॉर्मेलिटी होती है और फॉर्मेलिटी के शब्दों से परिवार के सदस्यों को विचारों की ऊंचाइयाँ नहीं दे सकते हैं। फॉर्मेलिटी के शब्दों में रियलिटी पार्ट की फीलिंग भी add नहीं होगी। जब तक शब्दों में रियलिटी पार्ट की फीलिंग add नहीं होती है तब तक पॉजिटिव परिवार का सपना पूरा नहीं होता है।

तीन तरह की मानसिकता के परिवार होते हैं:

- फर्स्ट अपडेट की मानसिकता वाला परिवार
- सेकंड अपडेट की मानसिकता वाला परिवार
- थर्ड अपडेट की मानसिकता वाला परिवार

पॉजिटिव परिवार की मीनिंग है कि सभी परिवार के सदस्यों की एक जैसी “सोच थिंकिंग” होना। लेकिन नेगेटिव थिंकिंग वाले सदस्य के पास सिर्फ खुद के बेनिफिट (फर्स्ट अपडेट) की मानसिकता होगी और शब्द में फ़िलिंग भी छः तरह के नेगेटिव पार्टों से add होगी। फिर उसी के अनुसार वाक्य बनेंगे। लेकिन पॉजिटिव थिंकिंग वाले सदस्य के पास सभी के लिए हेल्पफुल थिंकिंग होगी और उसी के अनुसार सभी शब्द निकलेंगे। एक ही परिवार में पॉजिटिव थिंकिंग वाले पाँच सदस्य रह सकते हैं और दस सदस्य भी रह सकते हैं। लेकिन नेगेटिव थिंकिंग वाले दो सदस्य एक ही परिवार में रहते हैं तो फिर दोनों में मनमुटाव चलता ही रहता है। फिर कई जगह तो तीसरा व्यक्ति हेल्पर बनकर आ जाता है और वह दोनों सदस्यों के बीच में पॉलिटिक्स खेलता है। फिर वही तीसरा सदस्य दूसरों को नेगेटिव परिवार का सर्टिफिकेट देता है। लेकिन इस अध्याय में कुछ टिप्प मिलेगी जो कि तीसरे सदस्य की तरह हेल्प करेगी। फिर दो सदस्यों के आपसी मनमुटाव में तीसरे और चौथे सदस्य की जरूरत ही नहीं रहेगी।

## परिवार में मनमुटाव की वजह

परिवार में सभी तरह की आपसी मनमुटाव की मुख्य वजह है सिर्फ फर्स्ट अपडेट की मानसिकता और चेतन मन के नेगेटिव पार्ट डेवलप करना। फिर मनमुटाव की शुरुआत होती है और उस मनमुटाव को जल्दी रिकवर नहीं किया तो रिजल्ट धीरे-धीरे काफी बदल जाता है। वह रिजल्ट कई नेगेटिव स्किल्स डेवलप करता हैं। चेतन मन के नेगेटिव पार्ट के एक शब्द की वजह से कई प्रॉब्लम खड़ी होती हैं।

इंसान बड़े पद पर है या बड़ी उम्र का है इसका मतलब यह भी नहीं है कि उसके नेगेटिव पार्ट का लेवल डाउन हैं। नेगेटिव पार्ट का लेवल डाउन करने के लिए थर्ड अपडेट की मानसिकता स्वीकार करनी बहुत ही जरूरी हैं। क्योंकि सेकंड अपडेट की मानसिकता में सिर्फ एक इंसान संतुष्ट रह सकता हैं। दूसरों को पॉजिटिव फ़िलिंग ट्रांसफर नहीं कर सकता हैं। जिसकी वजह से दूसरों की मानसिकता फर्स्ट अपडेट तक ही रुक जाती हैं। कुछ परिवारों में तो सेकंड अपडेट की मानसिकता वाला सदस्य भी दूसरों के विचारों की वजह से फर्स्ट अपडेट की मानसिकता में जाकर रुक जाता हैं।

अभी हम परिवार के आपसी मनमुटाव को दूर करने के लिए “family meeting” के मैप के द्वारा समझेंगे। फर्स्ट अपडेट की मानसिकता वाले इंसान को बुद्धिमान सदस्य नाम देकर समझेंगे और सेकंड अपडेट की मानसिकता वाले इंसान को समझदार नाम देकर समझेंगे। बुद्धिमान सदस्य के पास खुद की गलती पर माफी मांगने की योग्यता नहीं होती है या फिर स्वीकार नहीं करता हैं। इसलिए ऐसे सदस्य को हमने “बुद्धिमान सदस्य” नाम दिया हैं। लेकिन family meeting के मैप के द्वारा वह अपनी गलती आसानी से स्वीकार कर लेगा।

क्योंकि एकस्ट्रा बुद्धिमान बनने के चक्कर में हम दूसरों के नेगेटिव विचार अपनी मेमोरी में storage करते हैं और फ़िलिंग अलग-अलग नेगेटिव पार्ट में storage होती हैं। जब ऑटोमोड पर वह शब्दों add होकर बाहर निकलती है तो खुद को दुःखी करते हैं और परेशान करते ही रहते हैं। फिर नींद भी ठीक से नहीं ले सकते हैं यह शायद समझदारी नहीं हैं। अगर हमको गहराई से यह दुःखी होने का “secret math” समझ में आ जाए और राइट कनेक्टिविटी का मैप समझ में आ जाए तो परिवार के सदस्यों के लिए और उनको संतुष्ट बनाने में हम “bridge सेतु” बन जाते हैं।

नेगेटिव विचार storage करना अगर हमको “गुनाह” लगाने लग जाए तो हमें सुखी होने से कोई रोक नहीं सकता हैं। आज समय की इस फ़ास्ट स्पीड में कुछ बच्चे और कुछ युवा कितनी confusion भरी लाइफ जी रहे हैं? कितने दूसरों के नेगेटिव विचारों के प्रेशर में जिंदगी जी रहे हैं?

- बच्चों को घर में मन की अलग इन्फॉर्मेशन मिल रही हैं।
- स्कूल लाइफ में मन की अलग इन्फॉर्मेशन मिल रही हैं।
- दोस्तों के संग अलग दुनिया की इन्फॉर्मेशन मिल रही हैं।
- मोटिवेशन प्लेटफार्म से मन की कई तरह की अलग-अलग इन्फॉर्मेशन मिल रही हैं।
- मोबाइल पर अलग दुनिया की इन्फॉर्मेशन मिल रही हैं।
- 20 साल के बाद जिंदगी की अलग इन्फॉर्मेशन मिल रही हैं।

जब युवा 25-30 साल का हो जाता है तो जिंदगी की रियलिटी कुछ अलग ही मिलती हैं। जो 20 साल तक जिंदगी की कल्पनाएं कर रहा था और दूसरों के द्वारा मन के बारे में सुना था.....पढ़ा था.....उससे विपरीत परिस्थितियाँ मिलती हैं। इसकी मुख्य वजह है कि खुद के मन को खुद के experience से नहीं समझा था। दूसरों के experience को ज्यादा महत्व दिया था।

इंसान जीवन में सुखी और दुःखी सिर्फ अपने विचारों की वजह से ही होता हैं। अवचेतन मन के पार्ट डेवलप है तो छोटा घर हो या 3 bhk का घर हो वह भी हमारे लिए स्वर्ग से भी सुंदर हैं। अगर नेगेटिव पार्ट डेवलप है तो फिर 5 bhk का घर है, परिवार के प्रत्येक सदस्य के पास गाड़ी है और रात को नेचुरल नींद से दूर है तो जिंदगी में आखिरी वक्त तक असफलता का अनुभव होगा। विचारों की कनेक्टिविटी जितनी राइट होगी उतना ही इंसान हर पल हैप्पीनेस का अनुभव करता है और हमारे विचारों की कनेक्टिविटी कैसी है? उसके विटनेस सिर्फ हम ही हैं। हमारा अवचेतन मन कितना डेवलप है? उसके विटनेस सिर्फ हमारे परिवार के सदस्य ही हैं। इसलिए हमारे बच्चों को “आउटर वर्ल्ड” की कामयाबी और सफलता के साथ-साथ बच्चों को “इनर वर्ल्ड” की कामयाबी व सफलता की मीनिंग भी समझानी चाहिए। तभी हम बच्चों की नज़रों में बेस्ट “माँ पापा” बने रहेंगे।

अध्याय 11

हमारा Religion



अभी पाँच पुस्तकों का सारांश एक “द रियलिटी ऑफ़ यॉर माइंड” पुस्तक में उपलब्ध हैं।



# AVAILABLE NOW



Rs.475/-



[https://www.meesho.com/s/p/6d8l7b?utm\\_source=social&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=organic&utm\\_term=organic&utm\\_content=organic&utm\\_id=1](https://www.meesho.com/s/p/6d8l7b?utm_source=social&utm_medium=organic&utm_campaign=organic&utm_term=organic&utm_content=organic&utm_id=1)

Rs.480/-



<https://dl.flipkart.com/s/!NE9pZNNNN>

Rs.494/-



<https://amzn.eu/d/2i4QS6M>

Rs.499/-

**AVAILABLE NOW**

**In Global Market**



**amazon**

**\$14.90**

इंसान को मंजिल तक पहुँचने के लिए मैप बहुत ही हेल्प करता है। लेकिन मैप में जो दिखाया जाता है, वह रियलिटी नहीं है, वह सिर्फ इंफॉर्मेशन है। हमें रियलिटी का अनुभव तभी हो सकता है, जब हम मैप की हेल्प से मंजिल तक पहुँचेंगे। इस पुस्तक में इंसान के मन का कम्पलीट मैप है। मैप के द्वारा मन के अनुभव तक पहुँचने की कम्पलीट इन्फॉर्मेशन है। हमारी टीम के सभी सदस्यों का अनुभव है कि यह पुस्तक पढ़ने के बाद आपके विचारों को ऊंचाइयाँ मिलेगी। जीवन का सफर सुहावना और सफल बनाने में इस पुस्तक की फीलिंग हमेशा आपकी हेल्प करती रहेगी।

