# विषय-सूची


- परिचय 5
- प्रस्तावना 13
- प्रथमः विचार और चरित्र 17
- द्वितीयः परिस्थितियों पर विचार का प्रभाव 23
- तृतीयः शरीर और स्वास्थ्य पर विचार का प्रभाव 41
- चतुर्थः विचार और उद्देश्य 47
- पंचमः उपलब्धि में विचार एक घटक 53
- षष्ठः परिकल्पनाएँ और आदर्श 61
- सप्तमः प्रशान्ति 71
- लेखक के विषय में 78

# परिचय

द्वारा
मार्क एलन

*तुम जो भी कर पाते हो, जो भी स्वप्न देख पाते हो,*
*उसे शुरु करो –*
*साहस में प्रतिभा, शक्ति और जादू*
*निहित है।*

— गोथे

इस पुस्तक में प्रतिभा, शक्ति और जादू है। *जैसा तुम सोचते हो*, विश्वभर में चिरस्थाई व एक बहुत ही अच्छी 'आत्म-सहायक' पुस्तक साबित हुई है। 'स्वयं को सामर्थ्य देना' या फिर 'स्वयं को सिद्ध करना' इस पुस्तक को और भी अच्छी तरह से वर्णित करता है। यह छोटी-सी पुस्तक हमें यह दिखाती है कि हम महान बनने में सक्षम है, और हमें उस महानता को पाने के उपकरण भी देती है।

सत्य को हमेशा बहुत ही साधारण तरीके से पेश किया जा सकता है और जब उसे इस तरह से सामने लाया जाता है, तो उसका बहुत ही शक्तिशाली प्रभाव हो सकता है। वास्तव में वह हमारे जीवन को बदल सकता है। सत्य हमें सही में मुक्त कर सकता है — उन सीमाओं से जिनसे हमने अपने आपको घेर रखा है। जेम्स एलन हमें बहुत ही स्पष्ट रूप से दिखाते हैं कि कैसे हम उस चाभी का इस्तेमाल करके उस महानतम सफ़लता और प्राप्ति को खोल सकते हैं जिसकी हम कल्पना करते हैं।

*जैसा तुम सोचते हो*, मुझे बीस वर्ष पहले मिली और तब से ही यह मेरी साथी रही है। यह एकमात्र वह पुस्तक है जो मैंने पढ़ी है और जिसने मेरा जीवन बदल दिया है। मैंने इसे कई बार पढ़ा है और आज भी जब मुझे प्रेरणा की ज़रूरत होती है, तो मैं इसे उठा कर कोई पन्ना खोल लेता हूँ। जैसे-जैसे जेम्स एलन के साधारण परंतु उज्जवल शब्द धीरे-धीरे मेरी चेतना में उतरते गये, मेरा जीवन निरन्तर अच्छे के लिये बदलता गया। अब मैं जीवन में वह काम नहीं करता जो मैं नहीं करना चाहता हूँ। अब मैं उनके बजाय अपना समय उन कामों में बिताता हूँ जिन्हें करना मुझे अच्छा लगता है। मुझे अपने जीवन का उद्देश्य, मिशन और जीविका मिल गयी है। मैंने सफ़लता और प्राप्ति का सपना देखा था और मैंने अपने सपनों को पूरा किया है।

जेम्स एलन (जो मेरे रिश्तेदार नहीं हैं) के शब्द, मेरे जीवन के मार्गदर्शक रहे हैं और मैं आभारी हूँ कि इन शब्दों को मैं आपके साथ बाँट रहा हूँ।

मैंने पुस्तक में थोड़ी काट-छाँट की है, उन शब्दों का थोड़ा फेर बदल किया है जिनका आज प्रचलन नहीं है या फिर आज उनका कुछ और ही अर्थ है। पुस्तक का मूल शीर्षक था *अॅज़ अ मैन थिंकेथ* — जैसे पुरूष सोचता है। लेखक ने महिलाओं को भी उसमें ज़रूर सम्मिलित किया है — क्योंकि इस पुस्तक में दिये गये सिद्धान्त स्पष्टरूप से सार्वभौमिक हैं, हरेक पर लागू होते हैं, चाहे उनका लिंग, आयु, जाति, धारणायें, सामाजिक स्तर और शिक्षा कुछ भी क्यों न हो।

मुझे पता नहीं कि जेम्स एलन बौद्ध मत के बारे में जानते थे कि नहीं — परन्तु उनके सोचने के तरीके से, ऐसा सम्भव है कि उन्होंने पूर्वी और पश्चिमी ज्ञान दोनों को ही पढ़ा था। 2500 वर्ष पूर्व बुद्ध ने सिखाया था कि मोक्ष और प्रशान्ति के आठ महान पथ हैं, जैसा कि जेम्स एलन पृष्ठ 64 में लिखते हैं — 'निष्कलंक सुन्दरता और पूर्ण शान्ति का एक आध्यात्मिक जगत'। वे पथ हैं, सही समझ, सही विचार, सही वाणी, सही कर्म, सही जीवन-यापन, सही महत्वाकांक्षा, सही मनोयोग और सही ध्यान। *जैसा तुम सोचते हो,* सही सोचने के पथ का अद्‌भुत सारांश है और उसके साथ अन्य पथों पर भी व्याख्या करती है।

यह भी हो सकता है कि जेम्स एलन समझ के इस उच्चतम स्तर पर पश्चिमी परम्पराओं का अध्ययन कर के और अपने आत्म-अनुसंधान द्वारा पहुँचे हों। उनके बारे में बहुत कम ही पता है, और जहाँ तक मेरा विचार है, किसी को भी यह नहीं पता कि उनकी इस अद्‌भुत दृष्टि और मार्गदर्शन का स्रोत क्या था।

पुस्तक एक छोटी-सी कविता से शुरू होती है, *मन वह मूल-शक्ति है जो हर कार्य को एक साँचे में ढालती है और बनाती है...* तिब्बत के बौद्ध मत में, सभी किताबें एक छोटी-सी कविता से शुरू होती हैं। वहाँ की यह परम्परा है कि यदि तुम उस कविता को समझ लेते हो तो तुम्हें पुस्तक पढ़ने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि उस कविता में पूरी पुस्तक में दिया गया ज्ञान निहित है। *जैसा तुम सोचते हो* के बारे में भी यह सही है — आरम्भिक कविता को समझ लो

और तुमने पुस्तक के सार को पा लिया है — और प्राप्ति की कुंजी को खोज लिया है, एक ऐसी कुंजी जो तुम्हारी प्रतिभा, शक्ति और जादू के ताले को खोल सकती है।

जेम्स एलन द्वारा दिये गये उपहार का आनन्द लो। एक छोटी-सी पुस्तक में उन्होंने समयातीत और अपार खज़ाना लपेट कर दे दिया है।

— मार्क एलन
नोवाटो, केलिफोर्निया

# जैसा तुम सोचते हो

*मन वह मूल-शक्ति है जो हर कार्य को*
*एक साँचे में ढालती है और बनाती है,*
*और हम मन हैं, विचार का उपकरण सतत ही लेते रहते हैं,*
*और जो करना है उसको आकार देते हुए,*
*हज़ारों खुशियाँ और दु:ख अपने साथ लाते हैं,*
*हम सोचते हैं गुप्त में, और वह घट जाता है,*
*हमारा संसार बस हमारा दर्पण है ।*

— जेम्स एलन

# प्रस्तावना

यह छोटी-सी पुस्तक जो कि ध्यान-अनुसंधान और अनुभव का फल है — बहुलिखित विचार की शक्ति विषय पर कोई विस्तृत निबंध के रूप में नहीं है। समझाने के बजाय यह सुझाव के तौर पर है, और इसका उद्देश्य है कि यह स्त्री और पुरूष को इस सत्य को खोजने में प्रोत्साहित करे कि 'वे स्वयं, स्वयं को बनाते हैं'। अपने उन विचारों द्वारा जिन्हें वे चुनते हैं और बढ़ाते हैं, और यह भी कि मन, मूल बुनकर है उनके चरित्र के अन्तर-वस्त्र और परिस्थितियों के बाह्य वस्त्र का; और यह भी कि पूर्व में जो उन्होंने अज्ञान और दर्द में बुना था, वे अब प्रज्ञान और हर्ष में बुनें।

— जेम्स एलन
इलफराकोम्ब, इंग्लैंड

# प्रथम

# विचार
और
# चरित्र

*शक्ति, बुद्धि और प्रेम की सत्ता रखने वाले... तुम्हारे पास हर परिस्थिति की कुंजी है, और तुम्हारे भीतर अपने आप में रूपान्तरणकारी और पुनरूत्पन्न करने वाली वह क्रियाशक्ति है, जिसके द्वारा तुम स्वयं को वह बना सकते हो जो बनाना चाहते हो।*

'जैसा हम दिल और दिमाग से सोचते हैं हम वैसे हैं,' इस मुहावरे में न केवल हमारा सम्पूर्ण अस्तित्व समेटा है, ये हमारे जीवन की हर एक दशा और परिस्थितियों के लिए पूर्णरूप से सही तौर पर उपयुक्त काम करता है। हम वास्तव में वही हैं *जो हम सोचते हैं,* हमारा चरित्र हमारे समस्त विचारों का पूरा फल है।

जैसा कि पौधा उपजता है और बिना बीज के नहीं उग सकता, इसलिए हमारे हर कर्म हमारे विचारों के छिपे बीजों से उपजते हैं और बिना उनके नहीं प्रकट हो सकते। यह उन कर्मों पर भी उतना ही लागू होता है जिन्हें 'स्वतः प्रेरित' और 'अपूर्वयोजित' कहा जाता है, और उन पर भी जो सोच-समझ कर किये जाते हैं।

कर्म विचार का मूल है और सुख-दुःख उसके फल हैं, अतः हम अपनी उपज के मीठे और कड़वे फल अपने हाथों से चुनते हैं।

हम जो हैं वह हमारे मन में उभरते विचारों द्वारा रचित और निर्मित है। यदि हम अज्ञानी और बुरे विचारों को पोषित करेंगे, शीघ्र ही दर्द उनका परिणाम होगा। यदि हमारे विचार स्वस्थ और हितकारी हैं, तो आनन्द उसी तरह हमारा पीछा करेगा जैसे की उजली धूप में परछाईं हमारा पीछा करती है।

पुरूष और स्त्री एक उन्नति हैं नियम की न कि कौशल द्वारा रची कोई रचना, और ऐसा कारण-प्रभाव विचार के छिपे लोक में उतना ही पूर्ण और दृढ़ है जितना कि प्रकट और भौतिक जगत में है। महान और ईश्वरीय चरित्र किसी एहसान या संयोग से नहीं होता, बल्कि वह सही सोचने के लगातार प्रयत्न का, और ईश्वरीय विचारों से एक लम्बे अरसे से सम्बन्ध रखने का प्रभाव है। इसी प्रक्रिया के अनुसार, नीच और पशु-जैसे चरित्र वाले मनुष्य लगातार पोषित किये जा रहे घृणित विचारों का नतीजा है।

हम स्वयं द्वारा भले या बुरे इन्सान बनते हैं; हम अपने विचारों की शस्त्रशाला में उन शस्त्रों को गढ़ते हैं जिनका इस्तेमाल हम अपना नाश करने के लिए करते हैं। और हम उन उपकरणों को ही ढालते हैं जिनका प्रयोग हम स्वयं के लिए आनन्द व सामर्थ्य और शान्ति के स्वर्गीय भवन को बनाते हैं। सही चुनावों और अपने विचारों के सच्चे प्रयोग द्वारा, हम दिव्य पूर्णता तक उपर उठते हैं; गालियों और

अपने विचारों के गलत प्रयोग द्वारा, हम पशु के भी नीचे के स्तर तक गिर जाते हैं। इन दोनों चरम रूपों के बीच में सभी स्तर के चरित्र हैं और हम ही उनके कारीगर हैं और उनके स्वामी भी हैं।

**इस** युग में प्रकाशित और पुनः स्थापित, आत्मा से सम्बन्धित आकर्षक सत्यों में, जो सबसे अधिक दिलों को खुश करता है या जो दिव्य वचन और विश्वास से भरा है, वह है — तुम अपने विचारों के मालिक हो, अपने चरित्र को ढालने वाले हो, और अपनी परिस्थिति, वातावरण और भाग्य के कारीगर और रचयिता हो।

शक्ति, बुद्धि और प्रेम की सत्ता रखने वाले और अपने स्वयं के विचारों के स्वामी के रूप में, हर परिस्थिति की चाबी तुम्हारे हाथों में है — और तुममें निहित है वह रूपान्तरणकारी और पुनरोत्थान की शक्ति जिसके द्वारा तुम स्वयं को वह बनाते हो जो बनाना चाहते हो।

तुम हर हाल में मालिक होते हो, यहाँ तक कि तुम्हारी सबसे कमज़ोर और दुराचारी अवस्था में भी; परन्तु तुम्हारी कमज़ोरी और बेकदरी में तुम एक मूर्ख मालिक हो जो अपनी गृहस्थी को गलत ढंग से चला रहा होता है। जब तुम अपनी दशा के बारे में सोचते हो, और उस नियम को अपनी पूरी मेहनत लगाकर ढूंढ़ते हो जिस पर तुम्हारा अस्तित्व बना है, तब तुम एक बुद्धिमान मालिक के नजरिये

से अपनी शक्तियों को बुद्धिमत्ता से निर्देशित करते हो और अपने विचारों को एक फलदायी रूप देने लगते हो। ऐसा होता है एक जागरूक मालिक, और अपने अन्तर में विचारों के नियम को खोजकर, तुम भी एक जागरूक मालिक बन सकते हो। यह खोज प्रयोग, आत्म-विश्लेषण और अनुभव द्वारा ही की जा सकती है।

बहुत ढूंढ़ने और खनन द्वारा ही सोना और हीरा मिलता है, और यदि तुम अपनी आत्मा की खान में गहरा खोदोगे, तो तुम अपने अस्तित्व से जुड़े हर सत्य को खोज पाओगे। यदि तुम अपने विचारों को देखो, उन्हें नियन्त्रित करो और उन्हें बदलो; दूसरों के और अपने जीवन और परिस्थितियों पर हो रहे प्रभाव को देख कर, धैर्यपूर्ण अभ्यास और जाँच द्वारा कारण और प्रभाव को जोड़ते हुए, और अपने हर अनुभव को — यहां तक कि हर दिन के एकदम तुच्छ अनुभव भी — स्वयं के विषय में जान पाने के लिए इस्तेमाल करो जिससे कि वह समझ, बुद्धि और शक्ति तुम्हें प्राप्त हो जाए, तो तुम शायद बिना चूके इस सत्य को सिद्ध कर पाओगे कि तुम अपने चरित्र के बनानेवाले हो, अपने जीवन को सही ढांचे में ढालनेवाले हो, और अपने भाग्य के निर्माता हो।

इस दिशा में, यह नियम परम सत्य है कि "जो खोजेंगे, उन्हें मिलेगा; वे जो दस्तक देंगे उनके लिए दरवाज़ा खुलेगा," क्योंकि धैर्य, अभ्यास और निरन्तर दृढ़ता द्वारा ही तुम ज्ञान के मन्दिर में प्रवेश कर सकते हो।