

**अत्यन्त प्रभावकारी
पाठकों
की
7
आदतें**

बुकलेट गाई

यह किताब आपके लिए है यदि आप यह कहते हैं

“मुझे तो 5 पृष्ठ पढ़ने के बाद ही
झपकियाँ आने लग जाती हैं।”

“मैं जो भी पढ़ता हूँ मुझे
याद ही नहीं रहता।”

“मुझे किताबें पढ़ने के लिए पर्याप्त
समय ही नहीं मिलता।”

“मैं थोड़ा-थोड़ा करके और धीमे-धीमे
ही पढ़ पाता हूँ।”

“मैंने तो कितनी ही किताबें आधी
पढ़ने के बाद छोड़ दी।”

“मैं कौनसी किताबें पढ़ूँ?

अत्यन्त प्रभावकारी पाठकों की 7 आदतें

बुकलेट गाई

विषय सूची

बुकलेट गाइ का आपके नाम पत्र	4
आदत 1 : पढ़ने को अधिक गंभीरता से न लें	7
आदत 2 : “टाईम पॉक्टेस” खाली समय में जरूर पढ़ें	13
आदत 3 : जो भी, जब भी मिल जाय, पढ़ें	20
आदत 4 : बड़ी तस्वीर देखें	27
आदत 5 : पढ़ें व विचार विमर्श करें	37
आदत 6 : खुद पढ़ें, और दूसरों को पढ़ने के लिए दें	46
आदत 7 : एक गोपनीय आदत	54

प्रिय पाठक,

मेरे जीवन का उद्देश्य है कि आपके पठन-पाठन में मैं जीवनभर संगी-साथी के रूप में आपका हाथ थामे रहूँ, आपके दैनिक क्रियाकलाप में किताबों की उपयोगिता सुसंगत करूँ।

जब से मैंने पढ़ने की आदतों की शक्ति को पहचाना, मैं अपने उन दोस्तों को लेकर चिंता में पड़ गया जिन्होंने अपने पास पुस्तकें तो इकट्ठी कर लीं परंतु मुश्किल से ही वे कोई एक किताब पढ़ सके। मैंने शीघ्र ही यह जान लिया कि पुस्तकों का अपने पास होना और उन्हें पढ़ पाना एक ही बात नहीं है। यह तो वैसा ही है जैसे किसी के पास कसरत करने के लिए बनी 'डम्बेल' तो हो परंतु वह उसका इस्तेमाल न करे।

अपने मित्रों को पढ़ने में सहायता करने की इस तीव्र इच्छा ने एक विशाल मिशन 'मेक इंडिया रीड' का रूप ले लिया।

'बुकलेट गाइ' कोई सुप्रसिद्ध हस्ती या ब्रांड नहीं है। 'बुकलेट गाइ' आत्मा से प्रेरित लगन है जिसका विश्वास है कि पुस्तकें हमें असाधारण रूप से सोचने पर मजबूर कर सकती हैं और स्वास्थ्य, धनदौलत, प्रेम और सुखशान्ति का मार्ग बताते हुए सुनिश्चितया एक अच्छा इंसान बनाती है। 'बुकलेट गाइ' उन लोगों के लिए है जो कोई भी स्थान, भले ही जहाँ बस स्टॉप पर कितना ही शोरगुल हो, अपने खाली समय में किताबों के पन्ने पलटते हुए उन्हें ध्यान से पढ़ लेता है। यदि कोई नाईट क्लब में पार्टी को छोड़कर अपने छोटे शयनकक्ष में किताबों में लिखे महान् विचारों को आत्मसात् करता या करती है तो 'बुकलेट गाइ' उसे सलाम करता है। यदि रेलगाड़ी में आते-जाते, जब दूसरे लोग अपने स्मार्ट फोन पर फिल्में देखते हुए उस पल के आगे झुक जाते हैं। तब आप लोग इस क्षणिक आनंद को त्याग कर रॉबिन शर्माओं और रॉबर्ट कियोसकियों की किताबें पढ़ते हुए पाए जाते हैं। इनमें से बहुत सारे पहले जी-जान से पढ़ने वाले पाठक थे परन्तु भाँत-भाँत की जिम्मेदारियों के चलते अब उनका पढ़ने का जुनून जाता रहा। ऐसे ही लोगों में पढ़ने का जज्बा पैदा करने के लिए 'बुकलेट गाइ' प्रतिज्ञाबद्ध है।

भले ही टिक टॉक, बादशाह के रैप गीत और नेटफ्लिक्स की रोचांचक फिल्में मनोरंजन के महान् साधन हों, परन्तु 'एकर्स अव डॉयमण्ड्स', 'द माँक हू सोल्ड हिज फरारी' व 'हाउ टू विन फ्रेंड्स एण्ड इन्फ्लुएन्स पिपल' जैसी पुस्तकें हमारे जीवन में परिपूर्णता और तृप्ति के भाव प्रदान करती हैं।

मैं सच्चे हृदय से स्टीवन कवी का आभारी हूँ जिन्होंने मुझे सिखाया कि 'अच्छे व्यक्तित्व' से भी ऊपर है चरित्रनिर्माण। 'चरित्र' मेरा वह आचरण है जिसे करते हुए कोई देख नहीं रहा होता है, मेरा बिल्कुल निजी, गुप्त, प्राइवेट कृत्य। जब दुनिया मुझे देख रही होती है, तो मैं कैसा व्यवहार करता हूँ, यह व्यक्तित्व है, एक अच्छा व्यक्तित्व निश्चित ही अच्छे चरित्र की देन है। 'जो आप सचमुच हैं', उसे देखकर ही दुनिया आपको पौराणिक महापुरुषों का दर्जा देती है, उस रूप को लेकर नहीं जो आप दुनिया को दिखाते फिरते हैं। स्टीवन को के विचारों का अनुयायी होने के नाते मैंने अपनी पुस्तक का नाम उनके कालातीत महाकाव्य 'अति प्रभावकारी लोगों की 7 आदतें' के नाम पर रखी है।

जैसे की इन पंक्तियों ने मेरे जीवन की दिशा बदल दी। आप यह कभी नहीं जान पाएंगे कि कौनसी पुस्तक में कौन सी पंक्ति ने कुछ शानदार अंतर्दृष्टि के माध्यम से तत्काल परिवर्तन ला सकती है व आपके जीवन को बदल देगी और तब आप अपने को पूरी तरह से बदला हुआ समझ पाएंगे जो कि कुछ मिनट पहले आप नहीं थे।

मेरा हार्वी मकाइ के इन शब्दों पर पूरी तरह से यकीन है :-

“अगर मैं पढ़ नहीं रहा होता हूँ तो बदल भी नहीं रहा होता हूँ। अगर मैं बदल नहीं रहा हूँ तो मेरा भी विकास भी नहीं हो रहा।”

एक सामाजिक उद्यमी होने के नाते मैंने अपनी आवश्यकताओं को सीमित और एक न्यूनतर जीवन जीना सीखा है।

यह बुकलेट - 'मेक इंडिया रीड', एक मितव्ययी स्टार्टअप जिसमें कोई बाहरी फंडिंग नहीं है। परन्तु मेरी पुरानी बचत के पैसों को बहुत सोचसमझ कर खर्च करके हमने न्यूनतम के साथ अधिकतम बनाने का प्रयास किया है। मैं इस किताब के लिए एक पेशेवर सम्पादक को नियुक्त कर लेना पैसा खर्च नहीं करना चाहता था। लेकिन मेरा सामाजिक सम्पर्क बहुत विस्तृत है। इस किताब से व इसकी परियोजना 'मेक इंडिया रीड' से लाखों बुकलेट मित्र जुड़े हुए हैं जिन्होंने इस मिशन को आगे बढ़ाने में सहायता की है।

अगर आपको इस पुस्तक की भाषा में दोष दिखाई दें, चाहे वे शब्दों के हिज्जों को लेकर हो या व्याकरण के, तो कृपया मुझे अवश्य बताएँ। ताकि अगले संस्करण में हम पाठकों के अनुभवों के आधार पर इस पुस्तक को बेहतर बना सकें।

यह पुस्तक इस जैसी दूसरी पुस्तकों के प्रेरणास्त्रोत के रूप में कार्यकारी सिद्ध होगी। यह सिर्फ पढ़ने के लिए ही आपको प्रेरणा नहीं देगी बल्कि इस बात का भरोसा भी दिलाएगी कि किताबें पढ़ना आपके जीवन के दैनिक क्रियाकलाप का अभिन्न अंग है और यह बहुत आसान है। अतीत में की गलतियों को भूलकर, अब से पढ़ने के लिए आपको इससे नई दिशा मिलेगी। मेरा तो यह भी विश्वास है कि इस पुस्तक में प्रस्तुत विचारों के कारण मानवजाति को आगे की ओर ले जाना संभव होना चाहिए।

मैं अपने को निःसन्देह स्वार्थी समझूंगा अगर मैं इन विचारों के प्रसार पर प्रतिबंध/पाबंदी लगाऊँ। इसलिए इस किताब के स्वत्वाधिकार (कॉपीराइट) भी मैंने अपने पास नहीं रखा है। इस तरह के विचारों की सुगन्ध चारों ओर फैलनी चाहिए। मेरा अपने पाठको पर पूर्ण विश्वास है, और यह कि इसके बदले में मेरे पाठक मुझे दस गुना विश्वास देंगे। इस पुस्तक की बिक्री से प्राप्त धन 'मेक इंडिया रीड' मिशन पर हुए खर्च को निबाहने में जाएगा। मेरा दृढ़ विश्वास है कि मिशन का यह छोटा-सा कदम डॉ. अबुल कलाम के भारत को पूर्ण विकसित देश बनाने के सपने को साकार करेगा।

पुस्तकें पढ़ना आपको सुखदायक हो, इस शुभकामना के साथ

आपका संगी-साथी

(अमृत देशमुख)

बुकलेट गाइ!

आदत 1

पढ़ने को अधिक गंभीरता से न लें

“ मैं अक्सर किसी किताब को बहुत उत्साह से पढ़ना शुरू करता हूँ, परन्तु 10-15 पन्ने पढ़ने के पश्चात् उसमें मेरी रुचि समाप्त हो जाती है। उससे आगे पढ़ने की बात से ही मैं ऊब जाता हूँ। बहुत-सी किताबों के साथ यही हुआ है। मैं इस सच्चाई के लिए ग्लानि महसूस करता हूँ कि मैं एक अच्छा पाठक नहीं हूँ। ”

“ मैं कई किताबें खरीदता हूँ, लेकिन उन्हें पढ़ने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिलता। वे अततः बुक-शेल्फ पर धूल से सनी पड़ी रहती हैं। ”

“ मुझे तो 5 पन्ने पढ़ने के बाद ही नींद आने लग जाती है। ”

“ मैं किसे तरजीह दूँ? छपी हुई किताब को या इ- पुस्तकों को? ”

“ पढ़ने का श्रेष्ठ समय कौनसा है? प्रातःकाल या सोते समय? ”

“ मैं एक ही किताब को हफ्तों, यहाँ तक कि महीनों तक पढ़ते रहने की कोशिश करता हूँ फिर भी उसे पूरी नहीं पढ़ पाता। वास्तव में मैंने अब तक कोई किताब पूरी पढ़ी ही नहीं। ”

अपने मिशन ‘मेक इंडिया रीड’- ‘भारत को पठनशील बनाएँ’ को व्यापक करने के सिलसिले में जब मैं दूर-दूरांतर की यात्रा करता हूँ, मुझे ये कथन सुनने को मिलते हैं। दिलचस्प बात यह है कि ऐसी ही स्थितियों से वर्षों तक मैं भी गुजरा हूँ। वस्तुतः ऊपर गिनाए तीसरे कथन (पढ़ते समय नींद आना) को लेकर मैंने कुछ खास किस्म की पुस्तकें चुनी हैं (यह रहस्य किसी को बताएँ नहीं)।

जब कभी मुझे नींद नहीं आती, तब मैंने इन खास किस्म की किताबों को पढ़ना शुरू किया। किताब खोली, पढ़ना शुरू किया कि, यह तो नींद की झपकियाँ आने लगीं। उस वक्त गहरी नींद में मुझे खराटे भरते देखना एक आम दृश्य था। इन खास किताबों को मैं मेरी नींद की गोलियाँ कहता हूँ।

किताबें पढ़ने का यह संघर्ष तब तक चलता रहा जब तक मैंने यह नहीं जान लिया कि पढ़ने की आदत बनाने के लिए मेरा तरीका दोषपूर्ण है।

बचपन से ही हमें इन कुछ अलिखित नियमों, या खुद पर खुद से लादे नियमों के बारे में सिखया जाता रहा है:

नियम-1 : जब तक आप पहली किताब को पूरी न पढ़ लें तब तक दूसरी किताब को हाथ में न लें।

नियम-2 : अगर आप कोई किताब अधूरी पढ़कर छोड़ देते हैं तो आप अनुशासनबद्ध पाठक नहीं हैं।

नियम-3: केवल गहराई तक जाकर पढ़ी पुस्तकें ही आपको ज्ञानप्राप्ति में सहायक होंगी।

नियम-4: किसी लेखक की कोई किताब आप पूरी की पूरी नहीं पढ़ते हैं तो उसका अनादर होता है।

इन नियमों के अनचाहे दुष्प्रभावों के कारण हमें नुकसान हुआ है। ये नियम हमें झूठा विश्वास दिला देते हैं कि हम कोई गंभीर गलती कर रहे हैं जिससे किताबें हमारे जीवन से निकल जाती हैं।

जिम्मेदारी का भार लेखक पर डालें

ऊपर बताए नियमों में क्या आप एक सर्व-सामान्य सूत्र देख सकते हैं? इनमें सारी जिम्मेदारी पाठकों पर डाल दी है जैसे कि उन्होंने किताबों को पूरी पढ़ने के लिए उनके लेखकों से कोई करार कर रखा हो।

जब हम किसी पुस्तक को आखिर तक नहीं पढ़ पाते हैं तो हम अपनी क्षमता को दोष देने लग जाते हैं। हम अपने को एक 'फिसड्डी पाठक' समझ लेते हैं और इसी बात को अपने अवचेतन मस्तिष्क में चिपकाए रखते हैं। इसी के चलते हम दूसरी किताब उठाते हैं, उसे फिर नहीं पढ़ पाते, और फिर इसी अपराध बोध-घनचक्कर में फँसकर रह जाते हैं।

क्या आपने खुद को कभी दोषी माना है जब आप कोई फिल्म अधूरी देख, चलते बनते हैं? क्या आपने कभी कहा, “हे भगवान! इस फिल्म को अंत तक न देख पाने के कारण मैंने इसके निर्देशक का अपमान किया है, “या” अरे भाई! मैं तो कोई टी.वी.

चैनल ज्यादा देर तक देखता ही नहीं। मैं तो गाहे बगाहे उन्हें बदलता रहता हूँ। इसलिए मैं एक अयोग्य दर्शक हूँ।” यह सब कहना सनक-सा लगता है, ठीक है न? लेकिन जब हम कोई किताब अधूरी छोड़ देते हैं तो हमें खुद में दोष दिखाई देने लग जाता है। क्यों? वजह यह है कि हम पुस्तक पढ़ने को बहुत गंभीरता से लेते हैं।

इस सब के बदले हमें व्यस्त और भावोत्तेजित करने की जिम्मेदारी, क्यों न हम लेखक पर डाल दें? अगर कोई किताब हमें पसन्द नहीं आती है तो इसमें हमारी कोई गलती नहीं है। लेखक की भी जिम्मेदारी है कि वह उस पुस्तक से हमें बांधे रखे। किसी पुस्तक के 10 पन्ने पढ़ने के बाद उसे आगे पढ़ने का उत्साह यदि खत्म हो जाता है तो इसमें हमारी कोई गलती नहीं है। शायद वह किताब आपके लिए सही नहीं है। शायद ऐसी किताब का उद्देश्य यही बताना हो कि आपको किस तरह की किताब नहीं पढ़नी चाहिए। शायद आपने ऐसी पुस्तक से कोई नई बात नहीं सीखी। कोई भी तर्क दें, लेकिन कृपया करके किताब को न पढ़ पाने के लिए अपने आप को दोष न दें। (बिल्कुल इसी वक्त, मैं भी एक लेखक हूँ और मेरी यह पुस्तक आपको यदि आकर्षित नहीं करती है तो आप इसे पढ़ना छोड़ सकते हैं?)

अच्छा या बुरा पाठक नाम के दो वर्ग नहीं हैं। या तो कोई ‘पाठक’ है या वह पाठक नहीं (अ-पाठक) है। अगर यह बात हम अपने दिमाग में रख लेंगे तो हम स्वयं को दोष देना बंद कर देंगे। तब हम किताबों के बजाय उनमें आए विचारों को ज्यादा महत्त्व देना शुरू कर देंगे। उस समय किताब के खास पन्ने पढ़ पाना सरल गणित हो जाएगा, न कि कोई किताब पूरी पढ़ना।

उदाहरण के लिए :- एक किताब के सौ पन्ने = 10 विभिन्न किताबों के 10 पन्ने।

यह समीकरण आपको यकीन दिला देगा कि यदि आप किसी किताब को बिल्कुल अंत तक पढ़ने में असफल हो भी गए तो भी आप पुस्तकें पढ़ना नहीं छोड़ेंगे। क्या सचिन तेंदुलकर आगे से क्रिकेट खेलना इसलिए छोड़ देगा कि वह पिछले खेल में शून्य पर आउट हो गया?

वास्तव में इस समीकरण का दांया अर्थात् आसान भाग हम आगे अध्यायों में इसके बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे। इसके बाँए अर्थात् कठिन भाग से ज्यादा फायदा पहुँचाएगा।

हालांकि मैं इस कहावत से सहमत हूँ कि “केवल आवरण पृष्ठ देखकर किसी किताब के महत्त्व को न आँकें”, लेकिन किताब के 10 पन्ने पढ़ने पर उसके महत्त्व को निश्चित रूप से जाना जा सकता है। यहाँ क्या आपको ऐसा लग रहा है कि मुझे ‘संख्या 10’ से अधिक लगाव है! यह संख्या कुछ भी हो सकती है। इस मानसिकता में बदलाव के बाद, मैं अब गर्व के साथ स्वीकार करता हूँ कि मैंने सैकड़ों पुस्तकें आधी पढ़कर छोड़ दीं क्योंकि वे मुझमें उन्हें पूरा पढ़ने का उत्साह पैदा नहीं कर सकीं। इसके लिए मैं स्वयं को बिलकुल भी दोषी नहीं मानता। तब से मैं पुस्तकों को अनिवार्यतः पूरी पढ़ने के बजाय उनके काम-काम के पन्नों को पूरा पढ़ने में विश्वास करने लगा।

कल्पना कीजिए कि आप एक परिचर्चा में भाग ले रहे हैं। मंच पर आकर वक्ता भाषण झाड़ता है। लेकिन आप उसे सुन-सुन कर ऊब रहे होते हैं। वक्ता मूल विषय से भटक रहा है, वह मुख्य बात पर आ ही नहीं रहा, केवल लफ्फाजी लगाकर डींग बघार रहा है, और उसमें अपने विचारों को बताने का जोश-खरोश भी नहीं है। ऐसे में आप क्या करेंगे?

“भाई वह इधर-उधर की हाँक रहा है। अच्छा है हम उसे सुनना छोड़ दें।” यही आप अपने पास बैठे मित्र को उस समय कहना चाहेंगे। लेकिन ऐसे ही किसी व्यक्ति ने कोई किताब लिखी हो तो वह उम्मीद करेगा कि आप उसे पूरी पढ़ें, एक-एक शब्द, शुरू के आवरण पृष्ठ से लेकर आखिरी आवरण पृष्ठ तक। नहीं तो आप दोषी माने जाएंगे। अजीब तर्क है यह! एक ही व्यक्ति किसी बात को एक तरीके से न कहकर दूसरा तरीका बरते तो क्या हम उसके संदेश को दूसरे तरीके से अपना पाएंगे? – नहीं, न!

आदतें बस ‘यों ही’ बन जाती हैं

हमारी पहली आदत ‘नहीं या ना’ से शुरू होती है। विडम्बना है कि यह ‘आदत का न होना’ मात्र है। इसका अर्थ यह है कि हम स्वयं की कुछ (गलत) करने से रोकें। लेकिन जहाँ तक पढ़ने की आदत की बात है हम इसे बहुत गंभीरता से न ले। तो फिर कैसे पढ़ें? उत्तर है- ‘बस, यों ही’ अर्थात् मजे के साथ, खरामा-खरामा। यदि कोई बात आपको महत्वपूर्ण लगती हो तो उसे आसानी ‘यों ही’ ग्रहण करें, न कि बेहद गंभीरता से ले। क्योंकि आदतें भी बस, ‘यों ही’ बनी जाती हैं। ऐसे प्रश्न इस तथ्य से उत्पन्न होते हैं कि हम पढ़ने को बहुत गंभीरता से लेते हैं।

हार्ड कॉपी या इ-बुक में से मुझे क्या चुनना चाहिये?

यह सवाल बेमतलब है। यह कहना वैसा ही है जैसे कि मैं 'श्री ईडियट' फिल्म टेलीविजन पर देखूँ या नेटफ्लिक्स पर, या सिनेमाघर, में इस पर आप कहेंगे। “भाई, जैसा अवसर मिले उसे देख लो। क्योंकि यह अवश्य देखने वाली फिल्म है।”

पढ़ने का श्रेष्ठ समय कौनसा है?

जबाब में मैं इसके विपरीत-प्रश्न पूछता हूँ: व्हाट्सएप पर बातचीत का श्रेष्ठ समय कौनसा है? टी.वी. देखने के लिए श्रेष्ठ समय कौनसा है? संगीत सुनने का सही समय कौनसा है निस्संदेह कोई एक बंधा हुआ समय इन्हें करने का 'श्रेष्ठ समय' नहीं है। वस्तुतः ये चीजें हमारे रोजमर्रा के कामों की सूची में कहीं नहीं आतीं। क्योंकि ये सब काम वैसे ही हो जाते हैं, और इसलिए आदतन हम इन्हें करते हैं। हम उन्हें करने का कोई निश्चित समय मुकर्रर नहीं करते, तो भी हम उन्हें कर डालते हैं।

“ अगर हम वास्तव में हर वक्त दूसरे कामों में व्यस्त होते तो 'फेसबुक' एक बहुत बड़ी विफलता होती”

भले ही इस पर टनों शोध (रिसर्च) सामग्री हो कि प्रातःकाल उठने के असंख्य फायदे हैं। लेकिन मूलभूत चुनाव करने की जो जरूरत है वह सामान्य पाठक और बेहतर पाठक के बीच चुनाव की नहीं है बल्कि यह देखने की है कि कोई या तो 'पाठक' है और या वह 'अ-पाठक' अथवा पाठक नहीं है, अर्थात् कोई तो पढ़ना चाहता है और कोई पढ़ना बिल्कुल नहीं चाहता। दूसरी बात है, एक पाठक जो पढ़ने में समर्थ है फिर भी नहीं पढ़ना चाहता, और दूसरा जो पढ़ा लिखा न होने के कारण पढ़ ही नहीं सकता - इन दोनों में क्या अन्तर है? हम लोग ज्यादातर पहले वर्ग में आते हैं, जो पढ़ तो सकते हैं फिर भी पढ़ना नहीं चाहते।

हालांकि मैं प्रातःकाल पढ़ने के फायदों से इनकार नहीं करता परंतु इसे यदि कड़ा नियम बना दिया जाए और हम प्रातःकाल न पढ़ पाएँ तो यह अप्रत्यक्षित रूप से हमें विपरीत परिणाम देगा, जैसे कि -

“ओह ! आज मैं प्रातःकाल इसीलिए नहीं पढ़ पाया कि सुबह के ठीक 5 बजे मेरी हवाई यात्रा निश्चित थी। चलो, मैं अगले दिन सुबह पढ़ लूँगा।” अगले दिन-“ सभा-सम्मेलन के कारण देर रात भोजन किया, इससे मैं बहुत देर से सोया। अब

सुबह-सुबह मुझे एक घंटा और नींद लेनी है।”

और इस तरह से बिलकुल नई पुस्तक दिन पर दिन बीतने के बाद भी सदा के लिए नई ही रह जाती है।

पढ़ने के लिए खास समय मुकर्रर करने के कारण ऐसी ही समस्याएं आती रहती हैं। हमें किताबों को दूसरे दिन भी न पढ़ने के लिए एक तर्कसंगत, अकाट्य कारण मिल जाता है।

अपने जीवन में पढ़ने के अनुभवों के आधार पर पढ़ने की आदत सुनिश्चित करने के लिए मैंने एक बेहतर तरीका निकाला है। अधिकतर इस तरीके ने अध्ययन को मेरे जीवन के दैनिक क्रियाकलाप का अभिन्न अंग अंग छोड़ा है, इसका विवरण आदत संख्या-2, अगले अध्याय में दिया है।

तब तक आपको, यों ही ... कुछ भी पढ़ने के लिए शुभकामनाएँ

आदत - 2

टाईम - पॉकेट्स (खाली समय) में जरूर पढ़ें

“मैं बचपन में बहुत पढ़ा करता था। परन्तु अब बहुत सारी जिम्मेदारियाँ निभाने और अतिशय व्यस्त दिनचर्या के कारण मुझे पढ़ने के लिए मुश्किल से ही समय मिल पाता है।”

“मुझे कॉलेज की पाठ्यक्रम की पुस्तकों के अलावा और कुछ पढ़ने का समय ही नहीं है।”

“सप्ताह भर काम में अति व्यस्त रहने के कारण समय पलक झपकते ही उड़ जाता है। व सप्ताहांत में पारिवारिक कार्यों में समय बीत जाता है। आप ही बताएँ मैं कब पढ़ूँ”

यह मैंने आपके मन की बात कही है। अब आपके लिए एक सुसमाचार है। आदत-2 को व्यवहार में लाना सबसे आसान है। इसलिए यह मेरी पसंदीदा आदत है। इस पर विचारविमर्श करने से पहले मैं आपको ब्रेन ट्रेसी की पुस्तक “मिलयन डॉलर हैबिट” के मूलभूत आधारभूत विचार बता दूँ:

“यदि आप वही काम दोहराते रहेंगे जो आपने पहले किए हैं तो उसके वही नतीजे मिलेंगे जो पहले आपको मिलते रहे हैं। अगर आपको कुछ वैसा करके दिखाना है जो आपने पहले कभी नहीं किया तो आपको वे काम करने होंगे जो आपने अब तक नहीं किए।”

अपने दैनिक जीवन में बिना कोई बदलाव लाए असाधारण नतीजों की उम्मीद करना मूर्खता होगी। हम एकाएक अपना जीवन नहीं बदल सकते हैं। परन्तु हम आज की दिनचर्या बदल सकते हैं और हम अपना रोजमर्रा का जीवन कैसे बिताते हैं उससे तय होता है कि हम आगे का जीवन कैसे बिताएंगे। पढ़ने के लिए समय निकालने के सैंकड़ों . . . नहीं, हजारों, न दिखाई देने वाले रास्ते हैं परन्तु वह समय हम ऐसे व्यर्थ कर देते हैं, जैसे गली के आवारा कुत्ते निरर्थक भटकते फिरते करते हैं। और मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि यह बात हममें से कोई भी स्वीकार नहीं करेगा। परन्तु हमें अपने अहंकार को एक तरफ रखकर, विनम्रता से इसे स्वीकार करना होगा। कि यह ‘टाईम-पॉकेट’ या ‘खाली समय’ आम तौर पर कुछ ही मिनटों का होता है इसलिए हमारा ध्यान उस और

नहीं जा पाता। यह समय देखते-देखते ओझल हो जाता है। मैं दुबारा कहता हूँ- कोई भी व्यक्ति अपने जीवन में सर्वथा व्यस्त नहीं होता। बात सिर्फ इतनी है कि आपकी प्राथमिकताएँ क्या हैं?

समय निकाल कर पढ़ने के लिए मुझे एक ठोस कारण मिला जिससे पढ़ना मेरी सबसे पहली प्राथमिकता बन गई। यह तब हुआ जब मैंने हार्वी मर्के की पुस्तक 'स्विम विद द शाक्स विदाउट गेटिंग ईटन अलाइव' में आगे लिखी पंक्तियाँ पढ़ीं।

“अगर मैं पढ़ नहीं रहा तो बदल भी नहीं रहा अगर मैं बदल नहीं रहा हूँ तो मेरा विकास भी नहीं हो रहा है।”

पढ़ने को मेरी प्राथमिकताओं में शीर्ष स्थान मिलने के बाद ही मुझे 'खाली समय' के अमूल्य महत्त्व का ज्ञान हुआ। अकस्मात ही जो मुझे पहले सूझ नहीं रहा था, वह समझ में आ गया। इस तरह से मैंने अपने 'खाली समय' से पढ़ना शुरू किया और अन्ततः यह मेरे दैनिक क्रियाकलाप का अभिन्न अंग बन गया।

अब देखिए मेरे पढ़ने का तरीका कैसे बदला :

1. पहले जब मैं रेलवे स्टेशन पर कतार में खड़ा होता था तब मैं मुझसे ठीक आगे वाले इन्सान के बालों की रूसी को घूरता रहता। परन्तु अब मैं किताब निकाल कर उसके कुछ पन्ने पढ़ लेता हूँ।
2. कार में अपने दोस्त का इंतजार करते हुए: मेरे जिगरी दोस्त ने मुझसे कहा कि मैं उसे आकर ठीक 9 बजे प्रातः लेने आ जाऊँ। सदा की तरह इस बार भी मैंने उस वक्त पर अपने मकान के पास तैयार खड़ा नहीं देखा। पहले प्रायः यह होता था कि उसे देर से आता देखकर मेरे मुँह से गालियाँ निकल जाया करती थी, कार में वक्त बिताने के लिए मैं एफ.एम.पर संगीत सुना करता मगर अब मैं अपने कार की पिछली सीट पर रखी किताब उठा लेता हूँ और उसे पढ़ता हूँ। और गालियों के बदले अपने दोस्त को धन्यवाद देता हूँ वह देर से आया।
3. दंत-चिकित्सक के क्लीनिक में इंतजार करते वक्त: पुराना दृश्य यह होता था कि मैं दूसरे रोगियों के उदास चेहरे देखा करता और मन में चिंताजनक विचार आते कि मैं निर्दय दंतचिकित्सक की दुखदाई कुर्सी पर कष्ट भुगतने के लिए विराजमान होऊँगा, मगर अब मैं तत्काल ही अपने पास संजोई किताब के पन्ने पलटने लग

जाता हूँ। इस प्रकार दांतों में छेद करवाने के भयानक विचारों से मुझे छुटकारा मिल जाता है।

4. हवाई अड्डे पर बोर्डिंग-पास मिलने के बाद अपनी उड़ान इंतजार करते हुए: पहले मेरी आदत यह थी कि उस वक्त मैं महिलाओं को ताकता था। अब आदत यह हुई कि मैं नजरें नीची करके किताब के सफेद पन्ने पर लिखी काली रेखाओं को निहारता हूँ।
5. जब ऑफिस में वाइ-फाइ बंद हो जाने के कारण कामकाज ठप्प होकर ऑफ-लाइन हो जाए। तब मेरा ऑफिस मेरे बेडरूम में बुकलेट हाऊस में बदल जाता है। इंटरनेट का अनियमित रूप से चलना असाधारण बात नहीं है। आजकल तो ऑफ लाइन होने का मतलब है पढ़ने के लिए एक और अवसर का मिल जाना।
6. बिग बाजार में सामान खरीदते वक्त लम्बी कतार में लगना: मेरा पुराना तरीका था इस खाली समय में बिना किसी मतलब फेसबुक पर विचरण करना, या व्हाट्सऐप पर आए संदेशों को सरसरी नजर से देखना। अब मेरा नया तरीका है :

(आपने सही अंदाज लगाया कि वह नया तरीका क्या है।)

क्या आप और जानना चाहते हैं कि खाली समय में कब पढ़ सकते हैं?

- बाल काटने के सेलून में प्रतीक्षा करते हुए
- पंचर हुए दुपहिया वाहन को ठीक होने का इंतजार करते हुए
- पेट्रोल पम्प पर लगी लाइन में
- रेस्त्राँ में खाने का ऑर्डर देने के बाद मजबूरन बिताने वाले 10 मिनट
- दो व्याख्यानों (लेक्चर) के बीच का खाली समय
- बस स्टॉप पर इंतजार करते हुए
- मिलन स्थल पर पुरुष या स्त्री-मित्र का प्रतीक्षा करते हुए। किसी से मिलने का समय ले रखा हो या किसी बैठक में जाना हो, उस समय स्वागत कक्ष पर प्रतीक्षा करते हुए।

मैं ऐसे कई उदाहरण और दे सकता हूँ

इस तरीक़ीब से आश्चर्यजनक रूप से प्रतिदिन 60 से लेकर 90 मिनट पढ़ने के लिए निकाले जा सकते हैं। इस सूची में मुझे अभी भी वह समय जोड़ना है जो ऑटोरिक्शा, रेलगाड़ी, बस या ओला-टैक्सी (यदि ड्राइवर मौन धारण किए हों) में हम बिताते हैं यहाँ मैं अपने एक और परिवारिक सदस्य टेलीविजन को कैसे भूल सकता हूँ।

एक महान मनोरंजनकार, लेखक, रेडियो व टेलीविजन स्टार, ग्राउचो मार्क्स ने कहा है:

“मुझे टेलीविजन से बड़ी शिक्षा हासिल हुई है। जब कोई इसे चला देता है तो मैं दूसरे कमरे में जाकर किताब पढ़ने लग जाता हूँ।”

अब मैं आपके खास टाईम-पॉकेट के बारे में जानने को उत्सुक हूँ। मुझे उनके बारे में bookletguy@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

आईये हम इन ‘टाईम पॉकेट्स’ का सदुपयोग कर पढ़ने को अपने दैनिक क्रियाकलापों का महत्वपूर्ण भाग बना लेना चाहिए। क्योंकि

“सफलता कोई जादू-तिलिस्म, रहस्यमय, या एक झटके में उग आई प्रतिभा नहीं है। यह लंबे समय तक बरकरार रखी हुई अच्छी आदतों का स्वाभाविक परिणाम है। यह हमारी दैनिक गतिविधियों में छिपे तौर पर मौजूद है।”

हर छोटी-से छोटी चीज जो हम दिनभर करते हैं उससे हमारी सफलता (या असफलता) निर्धारित होती है। इस तथ्य को सत्यापित करने के लिए मैंने अत्यंत सफल व्यक्तियों के साथ एक पूरा दिन बिताने का निश्चय किया ताकि उनके दैनिक क्रियाकलापों का मुझे प्रत्यक्ष पता चले। ये लोग थे - पहली पीढ़ी के व्यावसायिक-उद्यमी, उच्च कोटि के पेशेवर, कलाकार, खिलाड़ी आदि। बाद में मैंने एक दिन उन लोगों के साथ भी बिताया जिनके बारे में मेरा विश्वास था कि वे निम्न मध्यम वर्ग की परिस्थितियों के बीच रहते हुए अति साधारण और असफल जीवन बिता रहे थे। इन दोनों वर्गों की तुलना करने पर मुझे निम्नलिखित आश्चर्यजनक नतीजे मिलें

सफल लोग औसतन प्रातः 5:30 बजे उठते हैं और साधारण लोग 8 बजे। सफल लोग प्रतिदिन लगभग 20 से 40 मिनट हल्की गति से दौड़ना, वजन प्रशिक्षण जैसे व्यायाम तथा योग, ध्यान आदि करते हैं। दूसरी ओर सभी औसत दर्जे के परिवारों में

लोग सुबह-सुबह टेलीविजन को चालू कर देते हैं। हालाँकि वे टी.वी. नहीं देखते परन्तु जब वे अपनी घरेलू काम-काम करते तब टी.वी. पृष्ठभूमि में निष्क्रिय रूप से चलता रहता।

सफल लोग अगले दिन का प्रारूप या रूपरेखा पिछली रात ही अपनी डायरी में लिख लेते हैं। यह बात साधारण, असफल हुए लोगों में देखने को नहीं मिलती।

मैंने सफल और असफल लोगों की तुलनात्मक दिनचर्या को दर्शाने की जरूरत समझी है क्योंकि यदि सफल व्यक्ति जो काम, बार-बार और नियमित रूप से करते हैं यदि वही काम असफल लोग करने लग जाये तो उन्हें उसके वही नतीजे मिलेंगे जो सफल लोगों को मिलते हैं। प्रकृति की कार्यप्रणाली तटस्थ है। वह किसी एक व्यक्ति पर दूसरे की तुलना में पक्षपात नहीं करती।

संयुक्त या कुल प्रभाव

खाली समय में किताबें पढ़ने का कुल असर बहुत आगे चलकर अत्यंत प्रभावी होता है। यहाँ मुख्य शब्द 'बहुत-आगे चलकर' है। बिल्कुल शुरू में तो यह नकारात्मक या अलाभकारी हैं परन्तु इसका लाभकारी परिणाम 'बहुत आगे चलकर' ही मिलेगा। जैसा कि 'अटॉमिक हैबिट्स' के लेखक जेम्स क्लिअर ने बताया है:

“यदि आपका डीलडौल ढीलाढाला है और मजबूत नहीं है, इस पर यदि आप 20 मिनट की दौड़ लगा कर कसरत करते हैं तो कल भी वह वैसा का वैसा रहेगा। इसी तरह यदि आपने आज रात बड़े आकार का पिज्जा खाया है तो उससे दूसरे दिन आपका वजन नहीं बढ़ने वाला है, लेकिन अगर हम अपने छोटे-मोटे चालचलन दिनोंदिन, निरंतर जारी रखें, तो हमारे इन प्रयत्नों का बड़ा असर दिखेगा। हर सप्ताह बिना नागा किए भरपूर पिज्जा खाने पर संभव है आपका एक साल में वजन अत्यधिक बढ़ जाए। इसी तरह नियमित रूप से 20 मिनट की जॉगिंग करने पर आप दुबले-पतले रूप से सक्षम हो जाएंगे। भले ही आपने रोज-बरोज अपने शरीर में कोई बदलाव न देखा हो। अगर आप अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाना चाहते हैं तो आपको यह जानना होगा कि यह तभी संभव है जब आप में धैर्य, लगन, आत्मविश्वास और अपनी अच्छी आदतों के प्रति आस्था हो। जब आप यह निश्चय से जानते हो कि इन आदतों को लगातार बनाए रखने से अच्छे परिणाम निकलेंगे भले ही यह आपको तुरंत नजर न आ रहे हो।”

पढ़ने बाबत पूर्ण विवरण

“ओह, अमृत अब छोड़ो भी, क्या खाली समय में पढ़ने के लिए हर जगह हर वक्त किताब पास रखना व्यावहारिक है।”

मेरे मित्र ने मुझे तर्क दिया।

मेरा जवाब:

‘अगर तुम्हें फेसबुक के लिए समय है तो किताब के लिए भी समय निकाल सकते हो।’ टेक्नोलॉजी का शुक्रिया है कि आज हम इस बात पर जोर नहीं देते कि हमारे हाथ में छपी हुई किताब ही हो। पढ़ने के इन अन्य साधनों जैसे: ई-बुक, पी.डी.एफ, किंडल, लेखकों द्वारा यू ट्यूब पर जारी किये हुए वीडियो या पॉडकॉस्ट, आदि आज के जमाने में सुगमता से प्रयोग किये जा सकते हैं। पढ़ने का माध्यम या साधन-सामग्री का रूप क्या है, यह महत्वपूर्ण नहीं है, महत्वपूर्ण है ‘पढ़ना’।

व्यक्तिगत रूप से मैं हाथ में पुस्तक पकड़ कर पढ़ना पसंद करता हूँ। हम सबको इस बात का अनुभव है कि समय बीतने के साथ किताब के पीले पड़े पन्नों की सुंदरता क्या होती है, उन्हें पलटना कितना अच्छा लगता है। एकदम नई किताब की खुशबू: किताब के पन्नों के बीच छिपा कर रखे 10 रुपये का नोट, अपने प्रिय फूल की सूखी हुई पंखूरिया, अपने चाचाजी का बुकमार्क के बतौर रखा विजिटिंग कार्ड या पसंदीदा अखबार के लेख की कटिंग का किताब के पन्नों में मिल जाने का सुखद अनुभव हम सभी को कभी न कभी हुआ होगा

अतीत की सुखद स्मृतियों के ये क्षण आपकी कल्पनाओं को गुदगुदा देंगे। लेकिन पढ़ने की आदत बनाने के लिए इतना हो काफी नहीं है। वे इसी तरह से हैं जैसे भरपेट भोजन के बाद मिलने वाली चूर्ण या मीठी गोलियाँ। तो अब हम सीधे-सीधे अपने विषय पर आते हैं। पढ़ने की सामग्री का रूप क्या है, यह महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि महत्वपूर्ण है उन्हें “पढ़ना”। मेरा मोबाईल फोन अक्सर ऑडियो पुस्तकों के पीडीएफ से भरा रहता है। बहुत से ऐप्स हैं जो आपको ये पीडीएफ बोलकर सुना देंगे। वस्तुतः 70 प्रतिशत पाठक जो ‘मेक इंडिया रीड’ से जुड़े हुए हैं वे हमारी ‘बुकलेट ऐप’ पर इन किताबों का सार सुनते हैं। मेरा दावा है कि किताबों को पढ़ने के साथ-साथ सुनने से पाठक किताबों

की जानकारी को ज्यादा अच्छी तरह से अपने दिल-दिमाग में उतार सकते हैं। यह शायद इसलिए कि एक ही समय में हमारी दो ज्ञानेन्द्रियाँ एक साथ काम कर रही होती हैं।

अन्य प्रभाव

खाली समय को पुस्तकें पढ़ने में उपयोग करने की तरकीब का किसी स्थान विशेष से संबंध नहीं है। मैंने अपने को अलग-अलग स्थानों में पढ़ते हुए पाया है। जैसे बस-स्टॉप, एयरपोर्ट, डॉक्टर का क्लीनिक, कैटीन, इत्यादि। अपनी आँखों को किताब में गड़ाए देख के पास बैठे लोग मुझसे दोस्ताना बातचीत शुरू करने के लिए सुरक्षित या सहज महसूस करते हैं। शायद इसलिए कि -

‘एक पाठक कभी चोरी नहीं करता, और एक चोर कभी किताब नहीं पढ़ता।’

दोस्ताना बातचीत एक सवाल से शुरू होती है जो मेरे कान सुनना पसंद करते हैं: “आप क्या पढ़ रहे हैं?” जब हम एक दूसरे से पूछते हैं, ‘आप क्या पढ़ रहे हैं’ तो हम पाते हैं कि पूछने वाले और जवाब देने वाले दोनों में कोई समानता है। इस बातचीत में कई बार हमें ऐसी चीजें मिली हैं जो हम पहले नहीं जानते थे कि वे हमारे पास हैं। कई बार हम इस तरह की बातचीत खुद बोलने लग जाते हैं और इस तरह के नए विचारों को बताने को अवसर मिल जाता है। “आप क्या पढ़ रहे हैं?” यह एकदम साधारण सवाल नहीं है जो हम उत्सुकता के कारण पूछ बैठते हैं। एक तरह से यह इस तरह पूछने का तरीका है कि “आप अभी क्या हैं, और (पुस्तक पढ़ने के बाद) आगे क्या होने वाले हैं”।

मैंने अनचाहे स्थानों पर पढ़ते हुए 100 से अधिक मित्र बनाए हैं, धन्यवाद है आदत संख्या - 2 को!

आदत - 3

जो भी, जब भी मिल जाय, पढ़े

हम उच्चशिक्षित लोग हर काम व्यवस्थित रूप से करना चाहते हैं। लोगों के सामने अपने को बुद्धिमान साबित करने के लिए हर वक्त स्वयं को तर्कसंगत दिखाते हैं। लेकिन वास्तव में ज्यादातर समय हम भावनाओं के आवेश में निर्णय ले लेते हैं और उसे तर्कसंगत बनाने की कोशिश करते हैं। हम 'जो भी, जब भी मिल जाय' वाले सिद्धांत से नफरत करते हैं जैसे कि वह नियम बोगस हो। 'जो भी, जब भी मिल जाय' का फारमूला तर्क से उल्टा है। सर्जनात्मकता व नवप्रवर्तन पर 50 से ज्यादा पुस्तकें पढ़ने के बाद, मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि-

“सर्जनात्मकता और नवप्रवर्तन का होना आपस में असंबद्ध दो या उससे अधिक 'यों ही' सूझ पड़ने वाले विचारों पर टिका हुआ है।”

कैमरा युक्त मोबाईल फोन 'यों ही' - अचानक अस्तित्व में आई वस्तु है। दो दशक या उससे पहले इस तरह का विचार अगर कोई प्रकट करता तो उसकी हँसी उड़ाई जाती। कहा जाता कि 'कोई अपने फोन से फोटो क्यों खींचे? फोटो खींचना है तो उसके लिए दूसरे खास उपकरण हैं।' अब इस समय प्रचलित वास्तविकता को बताने की जरूरत नहीं रह जाती। आज वास्तविकता यह है कि जितनी बार कोई फोन से बात करता है उससे ज्यादा तादाद में सेल्फी या फोटो खिंची जाती हैं।

अगर आप अपने आसपास के नए आविष्कारों या नवप्रवर्तनों पर नजर डालें तो आप पाएंगे कि वे सभी एक दूसरे से असंबद्ध वस्तुओं को जोड़कर बने हुए हैं। पहले कही बात को दूसरे ढंग से कहकर बताएँ तो मैं कहूँगा कि कैमरे से लैस रेफ्रिजरेटर क्यों नहीं बनना चाहिए? अजीब लगता होगा न? लेकिन आज बच्चों में मोटापा व मधुमेह होना एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। ऊपर बताई तरकीब से माता-पिता अपने बच्चों की खानपान की आदतों पर क्यों न नजर रखें? जब भी बच्चा रेफ्रिजरेटर खोल खाने - पीने की चीजें उठाएगा, उसमें लगा कैमरा माता-पिता को फोटो या वीडियो भेज देगा ताकि वे बच्चों पर निगरानी रख सकें। क्या अब आपको यह समझ में आया? शायद यह अद्भूत विचार आने वाले दस वर्षों बाद लाखों रुपये मूल्य का हो। अब देखिए 'मेक इंडिया रीड' मिशन कैसे शुरू हुआ। यह दो असंबद्ध चीजें - पुस्तकें व व्हाट्सएप को मिलाने से बना।

रैंडमनैस या 'यो ही हो जाने' की प्रवृत्ति ने नवप्रवर्तन को जन्म दिया है। इसलिए जब भी, जो भी यों ही कुछ भी पढ़े। पुस्तकें नए-नए विचारों, परिप्रेक्ष्यों, लक्ष्य प्राप्त कराने वाली रणनीतियों, और विविध परामर्शों से भरी पड़ी हैं। भिन्न-भिन्न पुस्तकों में गत्यात्मक प्रतिरूप पा लेने पर सर्जनात्मक विचार और नवप्रवर्तन सुलभ हो जाते हैं। किसी एक ही प्रकार की रचनाविधि या वर्गविशेष की पुस्तकों तक सीमित न रहें। मेरे कई मित्र हैं जो केवल किस्से-कहानियाँ पढ़ते हैं। मगर आप सिर्फ वही नहीं पढ़ें जो आपको प्रिय हो, वह भी पढ़ें जिसकी आपको जरूरत है। हमें कभीकभार ही अपनी गलतियों का पता चलता है। इसलिए पढ़ने का सर्वश्रेष्ठ तरीका यह है कि बिना किसी योजना के बस, यों ही पढ़ें। पढ़ने के लिए पुस्तकें अनेक विषयों पर हैं, जैसे - धन-संपत्ति, आर्थिक स्वतंत्रता, मानवीय संबंध, मातृत्व-पितृत्व, मनोविज्ञान और मानव व्यवहार, सूचना-संग्रहण युक्त जीवन, स्वयं की उन्नति, मानव क्षमताएँ, उद्योग धंधे और उन्हें शुरू करने की योजनाएँ, जीवनियाँ, इतिहास, कहानियाँ व कल्पनाएँ, स्वास्थ्य, सुख व प्रसन्नता, अध्यात्म, सर्जनात्मकता.....

“क्या मालूम कौनसी पुस्तक आपके जीवन को अपनी महान् अंतर्दृष्टि से बदल दे और आपको चंद मिनटों में ही बिल्कुल बदला हुआ व्यक्ति बना देंगी।”

अपाठक अर्थात् जो पुस्तकें पढ़ते ही नहीं है वे अपने अज्ञान को जान ही नहीं सकते। यह सही है कि हर कोई सर्वज्ञानी नहीं हो सकता परन्तु 'यो ही, कुछ भी, कभी भी' तरह से पुस्तकें पढ़ने से जितना ज्यादा हम पढ़ेंगे हमें उतना ही ज्यादा पता लगेगा कि कितना कुछ हम नहीं जानते।

इ-रीडिंग

'यो ही पढ़ने' से मेरा अर्थ जो कोई माध्यम या साधन मिल जाय उसके द्वारा पढ़ने से है। जैसा कि पिछले पन्नों में चर्चा की गयी है कि बीच-बीच में इंटरनेट के संपर्क टूटने के कारण भी हम पढ़ने के अन्य माध्यमों का विस्तार करने के लिए मजबूर होते हैं। इ-रीडिंग भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना छपी पुस्तकें पढ़ना। इलेक्ट्रॉनिक माध्यम में यह खास विशेषता है कि हम अपनी जेब में 1000 इ-पुस्तकें रख सकते हैं। इसके दुष्परिणाम भी गंभीर हैं। कम्प्यूटर या मोबाईल पर पढ़ी जाने वाली पुस्तकें पढ़ते समय हम कई कारणों से एकाग्र नहीं रह पाते, जिससे हम में अन्यमनस्कता आना

स्वाभाविक हैं। इसके मुख्य कारण है, स्क्रीन पर आने वाले आकर्षक विज्ञापन, पॉप-अप मैसेज एवं हाइपर लिंकस, जो अन्य वेब पेज से जोड़ते हैं। इस कारण इ-पुस्तकें गंभीर अध्ययन को प्रोत्साहन नहीं दे सकती।

“इसलिए मैं अपने बुकलेट ऐप में विज्ञापन डालने के खिलाफ हूँ। कारण? एक तरफ तो मेरी प्रतिज्ञा है कि मैं ‘मेक इंडिया रीड’ मिशन को सफल बनाऊँ, और दूसरी ओर मैं विज्ञापनों द्वारा आपका ध्यान भंग करूँ। नहीं! मेरी अंतरात्मा इसके लिए कतई इजाजत नहीं देती।”

वेब पर यदि आप कोई अच्छी विषयवस्तु वाली किताब पढ़ रहे हैं तो उससे संबंधित कोई किसी अन्य संपर्क की सूचना आ जाती है, ओर आप उस पर क्लिक कर देते हैं, तब आप एक नया वेब-पेज पढ़ने लग जाते हैं। उसकी कुछ पंक्तियाँ आपने पढ़ा कि आपसे कहा जाता है कि इसे पूरा पढ़ने के लिए आप अपना इ-मेल भेज कर स्वयं को पंजीकृत कराएँ। तब आप देखेंगे कि आपके इंटरनेट ब्राउजर पर बहुत सारे टैब खुले हुए हैं। इस भूलभुलैयाँ में पढ़ने पर आप यह भूल जाएंगे कि आपने कहाँ से पढ़ना शुरू किया था। इस मुसीबत से बचने के लिए मैं उक्त पाठ्यसामग्री को कॉपी कर उसे अन्यत्र नोटपेड या एम.एस.वर्ड में पेस्ट कर पढ़ता हूँ।

इ-रीडिंग पूर्णतः ऑनलाइन पर भी नहीं होता। इ-पुस्तकों, पीडीएफ, किंडल वगैरह में इस तरह की समस्याएँ नहीं आती। परंतु चाहे छपी पुस्तक हो या इलेक्ट्रॉनिक मुझे अभी एक अत्यंत खतरनाक बाधा के बारे में बताना शेष है। यह सभी विकर्षणों का पिता तुल्य है। अगर मुझे कहा जाय कि मैं अपने सफल पुस्तक पठन का एक रहस्य आप पर उजागर करूँ तो इस प्राकर के विकर्षण पर विजय पाने की क्षमता को समर्पित करूँगा। आइए अब इस पर गंभीरता से विचार करें।

ध्यान अर्थव्यवस्था – एकाग्रता का विधान

इस भौतिक जगत में व्यवसाय और उसमें उठाया जानेवाला लाभ खरीदारों के आवागमन पर टिका हुआ है, और इंटरनेट की डिजिटल दुनिया में आँखों की पुतलियों पर। हमारा ध्यान उनका धन है। तकनीकी विशेषज्ञों ने अपने आविष्कारों के माध्यम से हमारा ध्यान उस ओर आकर्षित करने हेतु कोई कसर नहीं छोड़ी है। वे इसे आकर्षित या ऐंगेज करना कहते हैं। इस तरह का एक आविष्कार है- जो जबरदस्ती हमें सूचना

देने का प्रयास करता है। “पुश नोटीफिकेशन”

“अगर सामूहिक मानवसंहार का सबसे खतरनाक हथियार परमाणुबम है तो पुशनोटीफिकेशन विकर्षण का मानव द्वारा अब तक निर्मित सबसे खतरनाक हथियार है।”

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि सोशल मीडिया ऐप्स (व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब) इ-मेल, एस.एम.एस आदि पर नोटिफिकेशन को अक्षम करने के प्रयास ने मुझे बुकलेट गाई बना दिया। समय प्रबंधन (टाईम मैनेजमेंट) और उससे जन्मी उत्पादकता पर 70 पुस्तकें पढ़ने के बाद मैंने जो सीखा वह यह कि समय प्रबंधन जैसा कुछ नहीं होता है, होता है तो केवल ‘ध्यान प्रबंधन’ और ‘ध्यान प्रबंधन’ मुख्यतः विकर्षण का प्रबंधन है। अपने कार्य को पूर्ण करने पर ध्यान केंद्रित करने का अर्थ केवल यह नहीं है कि आप अपनी एकाग्रता को बढ़ाएं, बल्कि आप आकर्षक विकर्षणों से ध्यान हटाकर भी सफलता पा सकते हैं।

यह बिल्कुल असंभव है कि आप अपने कम्प्यूटर के स्क्रीन पर ‘टिंग’ ध्वनि के साथ उभर आये पॉप-अप संदेश को नजर अंदाज करें। यदि मैं आपको समझा दूँ कि गंभीरता से पढ़ते समय आप सोशल मीडिया के सभी ऐप्स बंद कर दें तो मैं समझूंगा कि मैं अपने मिशन में कामयाब हो गया। इससे पहले कि आप आगे बढ़ अपने प्रति कृपा करने के लिए सोशल मीडिया ऐप्स के नोटिफिकेशन बंद करें मैं आपको एक काम सौंपता हूँ। आज से अगले एक सप्ताह तक आप अपने मोबाईल फोन पर प्रतिदिन आने वाले संदेशों की संख्या नोट करें। मैंने यह कर रखा है। मुझे इन संदेशों की संख्या बताने में शर्म आ रही है। यही काम मैंने आपको अप्रत्यक्ष रूप से करने के लिए कहा है।

मेरे मोबाईल फोन पर नोटिफिकेशन ऑफ (बंद) करने के बावजूद मेरे दोस्तों से मेरे बिल्कुल भी संबंध नहीं बिगड़े। व्हाट्सएप पर आनेवाला एक भी संदेश अत्यावश्यक नहीं होता। अगर वह ऐसा होता तो संदेश भेजनेवाला आपसे फोन पर बातचीत करता। मैं भी ऐसे सोशल मीडिया ऐप्स पर उतना ही समय बिताता हूँ लेकिन नोटिफिकेशन ऑफ या बंद करने के बाद, इसके अलावा शायद मैं ये ऐप्स तभी खोलता हूँ जब ‘मुझे’ इनकी जरूरत होती हो, न कि तब जब दूसरों को इनकी जरूरत हो। इससे बाजी पलट जाती है। जब मैं किताब पढ़ रहा होता हूँ या कोई बहुत जरूरी काम में लगा हुआ हूँ तब इन ऐप्स पर चैटिंग नहीं हो सकती। मैं ये ऐप्स अपने खाली समय में ही खोलता हूँ ताकि मेरे जरूरी कामकाज में खलल न पड़े

किसी ने ठीक ही कहा है कि -

“मुझे ऐसे सफल व्यक्ति की अभी भी तलाश है जो अपनी सफलता का श्रेय इ-मेल से आए संदेशों का जबाब देने को देता है।”

बजाय कि इ-मेल ‘इनबॉक्स’ को दिन भर अपने इंटरनेट ब्राउजर के किसी एक टैब में खुला रखें, आप इसे दिन में सिर्फ तीन बार खोलने का समय निर्धारित करें जैसे - 10 बजे प्रातः, दोपहर 2 बजे, व शाम 6 बजे, उस समय आप ध्यान पूर्वक आए हुए संदेशों का जवाब दें। इस शानदार विचार के लिए मैं टीमोथी फेरीस की पुस्तक ‘द फोर अवर वर्क विक’ का शुक्रगुजार हूँ।

लाइकस् नया धूम्रपान है :-

अब तक हमने बाहरी विकर्षणों से निपटा है। लेकिन यह काफी नहीं है, क्योंकि अभी नोटिफिकेशन से भी बड़ी समस्या का जिक्र करना शेष है। मैंने अनुभव किया है कि कोई नोटिफिकेशन न आने पर भी मैं व्हाट्सऐप खोलता रहता हूँ। मैं समझता हूँ कि आप भी इससे अपरिचित नहीं होंगे। हमारी इस आदत को समझाने के लिए नीर इयल की पुस्तक ‘हुक्ड’ में निम्नलिखित वर्णन दिया है-

कल्पना कीजिए, जब कभी आप अपने फ्रिज का दरवाजा खोलते हैं तो उसमें पीले प्रकाश की चमक दिखती हैं। क्या आप सिर्फ इस प्रकाश की झलक देखने के लिए फ्रिज को बार-बार खोलना चाहेगें? शायद नहीं। इसी बात को दूसरे ढंग से लें। जब भी आप फ्रिज का दरवाजा खोलते हैं, आपका ध्यान उसमें रखे किसी नए पकवान खाद्य सामग्री की ओर जाता है। यह जानने के लिए कि उसमें और नया क्या है? आप फ्रिज को बार-बार खोलने पर मजबूर हो जाते हैं। इसके लिए किसी नोटिफिकेशन ‘सूचनाओं’ का आना जरूरी नहीं है?”

बिल्कुल यही व्हाट्सऐप के साथ होता है। यह आश्चर्यजनक है कि हमें नित नई सूचनाएँ या संदेश चाहिए। दुर्भाग्य से इस बाबत हम हमारे काम की ओर या बेकर की सूचनाओं में अंतर नहीं कर पाते। जब तक यह सूचना नई है इसके बारे में जानने के लिए उत्सुक हम रहते हैं। जिस तरह फ्रिज का पीला प्रकाश आपके लिए एक ‘पुरस्कार’ था। उसमें रखी नई भोजन सामग्री आपके लिए अच्छी है या खराब इससे हमें कोई मतलब नहीं। व इसकी बार-बार जाँच करने की उत्सुकता आपका ‘परिवर्तनशील’

पुरस्कार है। इसी तरह हम बेकार के मजाक और हास्यास्पद वीडियों के शिकार हो जाते हैं, यह जानते हुए भी कि वे बेकार हैं। नीर ईयल ने इसे 'आंतरिक ट्रिगर' कहा है। मैं इसे 'आंतरिक रूप से विकर्षण या ध्यानभंग' कहना चाहूंगा। सभी एप्स में से फेसबुक 'आंतरिक रूप से विकर्षण या ध्यानभंग करने वाले संदेश देने के मामले सबसे चतुर या तेज हैं। एक बार यदि आपने इस पर अपनी बेहतरीन फोटो पोस्ट कर दी, तो आप बस यह जानने के लिए उत्सुक रहेंगे कि कितनों ने इसे 'लाईक' किया है या कोई 'कमेंट' दिया है, जिस कारण आप इसे बार-बार खोलकर देखते रहेंगे। यह 'आंतरिक ट्रिगर' का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। इसे रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि जब आप किसी बहुत महत्वपूर्ण काम में ध्यान गड़ाए होते हो तो आप अपने मोबाईल फोन को दूसरे कमरे में या बाहर रख दें। या अपने किसी दोस्त को दे दें जो आपसे बहुत दूर बैठा हुआ हो। अपनी मेज पर या अपनी जेब में मोबाईल को रखना परेशानी को न्यौता देना जैसा है।

“लेकिन अमृत, फोन पर कोई जरूरी कॉल आ गई तो?” ठीक है। मैं अपने फोन को चौबीसों घंटे, सातों दिन साइलेंट मोड पर रखा करता हूँ (फिर भी मेरे बेहद प्यारे मित्र हैं)। मैं हर आधे घंटे बाद एक 'माइक्रो या छोटा ब्रेक' लेता हूँ और मिस्ड कॉल का उत्तर दे देता हूँ। मेरे आधा घण्टा देरी से कॉल करने पर दुनिया में प्रलय नहीं आ जाएगा। ठीक है कि इससे मेरे मोबाईल पर उपयोग का खर्चा बढ़ जाएगा लेकिन उससे जो मेरी उत्पादकता और प्रसन्नता का अनुपात बढ़ेगा उसकी तुलना में यह खर्च बहुत कम है।

मैंने अपने व्हाट्सएप पर एक स्थायी प्रोफाइल लिख छोड़ी है कि मैं अपने खाली समय, शाम 7 व 8 के बीच फोन पर बात करना पसंद करता हूँ। यह तरीका उससे कहीं अच्छा है जिसमें मैं कहूँ कि सुबह 10 बजे से लेकर शाम 7 बजे तक मैं बातचीत के लिए फोन ही नहीं उठाऊंगा क्योंकि यह अशिष्ट लगेगा। इस वाक्य को आप अपना 'ध्येय-वाक्य' बना लीजिए। वह वाक्य है “मैं फोन पर अपनी सुविधा अनुसार बात करूंगा, न कि दूसरों की सुविधा से” जैसा कि बिजनेस लेखक अरिक बार्कर ने अपनी बेस्ट सेलर किताब “बार्किंग अप द रांग ट्री” में कहा है -

“एक समय में एक चीज पर ही ध्यान केंद्रित करने का कौशल 21 वीं सदी की महाशक्ति है।”

एकाग्रता व ध्यानपूर्वक 15 मिनट पढ़ने का फल 10 गुना ज्यादा निकलेगा, बजाय यूट्यूब पर संगीत सुनते हुए या मित्रों के जोक्स पर 'एल.ओ.एल.' टाइप करते हुये 4 घण्टे पढ़ने पर। एक समय में बहुत सारे काम निपटा लेना सिर्फ एक मिथक है। जब हम एक ही वक्त में ढेर सारा काम करने की कोशिश करते हैं तो हमारी उत्पादकता चौथी क्लास के बच्चे के स्तर तक गिर जाती है।

मैं आपसे पुनः आग्रह करूंगा कि 'यों ही, कुछ भी, कहीं भी' पढ़ने की आदत से आप न केवल विविध सामग्री पढ़ पाएंगे बल्कि अलग-अलग माध्यमों पर भी आप बहुत कुछ पढ़ सकेंगे। बस एक बात का ध्यान रखें 'विकर्षण के राक्षस' को खुद से कोसो दूर रखें।

आप एकाग्रता से पढ़ने का आनन्द लें।

आदत - 4

बड़ी तस्वीर देखें

“हम पाठ को ठीक तरह से तभी समझ पाएंगे जब हम धीरे-धीरे, शब्द दर शब्द पढ़ें।

“पढ़ने की आदत का मुख्य उद्देश्य हमारी शब्दावली को उन्नत करना है।”

“कई पुस्तकों का हरफनमौला होने से बेहतर है कि कुछ पुस्तकों के पूर्ण ज्ञाता बनें।”

“जितना आप धीमा पढ़ेंगे उतना ही आपको ज्यादा समझ में आएगा।”

ऊपर के ये सब कथन मिथ्या हैं। ये किसी भी सूरत में हमारे पढ़ने की आदत को उन्नत नहीं बना सकते। इससे उलट, ये हमें बर्बाद जरूर कर सकते हैं। इस तरह की विचारधारा एक बीमारी की देन है जिससे अधिकतर लोग पीड़ित हैं। इसका नाम है ‘द पर्फेक्शन सिंड्रोम’ या पूर्णता प्राप्त करने की सनक। मैं भी इसका अपवाद नहीं था, जब तक कि मैंने वह पुस्तक नहीं पढ़ी जिसने न केवल मेरे पढ़ने के गुण को उन्नत किया बल्कि मेरे निजी जीवन व मेरी कार्यशैली को भी ऊपर उठाया। स्टीवन गीज़ नामक लेखक ने अपनी पुस्तक ‘हाउ टू बी अन् इम्परफेक्शनिस्ट’ में लिखा है :

“किसी काम को अपूर्ण रूप से कर लेना ज्यादा अच्छा है बजाय कि संपूर्ण रूप से ही करने की कोशिश में उसे न कर पाना।”

आपका लक्ष्य पूर्णता (पर्फेक्शन) के बजाय उत्कृष्ट होना चाहिए। क्योंकि पूर्णता का अर्थ है त्रुटिरहित या किसी भी प्रकार की गलती का न होना। इस में अहंकार का भाव आ जाता है। एक पूर्णतावादी (परफेक्शनिस्ट) मानता है कि, ‘जब तक मैं अपने हाथ में लिए काम को संपूर्णत या पूर्ण रूप से नहीं कर पाता तब तक मैं आगे नहीं बढ़ूंगा। मैं अपने किसी भी कार्य या परियोजना को तब तक नहीं दिखाऊंगा जब तक कि वह पूर्णतः सिद्ध नहीं हो जाता।” दूसरी ओर देखें तो उत्कृष्टता नियमित रूप से उत्थान करती हुई गतिविधि है, जो 70 प्रतिशत परिशुद्धता के बावजूद दूसरों को आपकी सभी गलतियाँ या कमजोरियाँ बता देती हैं। यह परिदृश्य थोड़ा डरावना है क्योंकि यहाँ हमें अपने अहंकार को ताक में रखना होगा, तभी तो हम अपने कार्य की दूसरों द्वारा दी

गयी राय व आलोचना सही प्रकार से लेकर उसकी कमियां व दोष दूर कर पायेंगे।' जब तक हमें उत्कृष्टता हासिल नहीं हो जाती हम इस प्रक्रिया को दोहराते रहेंगे।

कार्य प्रेरणा देता है

एक अनुभवहीन भोले पाठक के रूप में, जब मैं एक पूर्णतावादी मानसिकता के संग पढ़ता था। तब मैं बार-बार रुकता और पिछले पैराग्राफ दुबारा पढ़ता और उसे समझने व उस पर चिंतन करने की चेष्टा करता, जब तक मैं पूर्णरूप से संतुष्ट नहीं हो जाता। पूर्णतावादी मानसिकता वे मेरी पढ़ने की गति को रोक रखा था। नतीजा यह हुआ कि मैं पुस्तक के किसी भी अध्याय के आखिर तक नहीं पहुंच पाया, या उस के अंत के आस-पास भी नहीं पहुंच सका। मेरे निर्दोष अवचेतन मन ने यह समझ लिया कि यह पुस्तक कभी न खत्म होने वाली किताब है। मेरा पढ़ने के प्रति उत्साह शिथिल हो गया, परिणामस्वरूप मैंने पढ़ना छोड़ दिया। इस बाबत यू-केह चाउ ने अपनी पुस्तक 'एक्शनेबल गेमिफिकेशन' में लिखा है:

जब आप अपने प्रयत्नों की प्रगति को लगातार देख रहे होते हैं, तो आपको स्वाभाविक रूप से उसे पूरा करने की प्रेरणा भी मिलती रहती है।”

पूर्णता प्रगति का शत्रु है। यह हमें अगली कार्यवाही करने से रोकती है और अगर हम आगे का काम शुरू नहीं करेंगे तो प्रगति नहीं हो पाएगी। मेरी पहले यह धारणा थी कि कोई कार्य करने से पहले मुझे प्रेरणा शक्ति एकत्र करनी होगी। वास्तविकता इससे ठीक उल्टी है। काम करने पर ही उसे करते रहने की प्रेरणा मिला करती है। हमारे पहले किए काम आगे काम करने के लिए हमें प्रेरित करते हैं। 'प्रेरणा' शब्द का अर्थ ही यह है कि 'कार्य करने का उद्देश्य'। इस बात को मैं सरलता से बताता हूँ। आपने अपने को सर्वोत्कृष्ट कब समझा? आप जिम कब जाना चाहते थे? या कब वहाँ से व्यायाम करके लौटते थे? यह सब बताने की जरूरत नहीं है। जिम में आपने जो व्यायाम किया उसी की प्रेरणा से आप अगले दिन फिर जिम जाने को उत्सुक होते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि अगर हमने एक दिन के लिए भी जिम जाना छोड़ दिया तो अगले कई दिन तक जिम न जाने वाले दिनों की झड़ी लग सकती है। क्यों? क्योंकि आज का काम करने की विफलता से अगले दिन काम करने की प्रेरणा को झटका लगता है। आप अति उत्साहित या जोश से कब भरे होते हैं? व्यायाम के लिए जिम (व्यायामशाला) जाते हुए या जिम से वापस घर लौटते हुए? काम करने से ही उसे लगातार करते रहने की प्रेरणा मिला करती है

निष्क्रियता से प्रेरणा मिलने का नाश होता है व यहाँ 'निष्क्रियता' (जड़ता) का नियम लागू होता है। इसलिए आगे पढ़ने रहने की कुंजी है कि हम लगातार पन्ने पलटते जाएं। हम जितनी शीघ्रता से ये पन्ने पलटने में सक्षम होंगे उतनी ही गति से हम आगे पढ़ने में सक्षम होंगे व पढ़ने की प्रेरणा मिलती रहेगी। किसी एक ही पैराग्राफ या वाक्य पर विचार करने के लिए अटक मत जाइये, चलते रहिए, चरैवेति चरैवेति। व्यापक पैमाने की ओर मुड़ें। छोटे-मोटे विवरणों को छोड़ आगे बढ़ें।

समझना अधिक आंका गया है

“तो अमृत, फिर तो हमें बार-बार पढ़ते ही रहना चाहिए भले ही समझ में कुछ भी न आए और पढ़ने की गति बनाएँ रखें, चाहे समझ में न भी आ रहा हो”

क्या इससे किताब पढ़ने का उद्देश्य ही खत्म नहीं हो जाता बिना समझे पढ़ना तो कितनी मूर्खता की बात है?”

मैं उम्मीद कर रहा था कि आप ऐसे ही स्पष्ट दिखने वाले संदेह जाहिर करेंगे। यह हमारी सहज बुद्धि के संबंध में हमारी असुरक्षा का भाव प्रकट करता है। मनुष्य जाति के पास पृथ्वी के अन्य प्राणियों की तुलना में ज्यादा शक्तिशाली मस्तिष्क है इसलिए कोई आश्चर्य नहीं कि आज हम सब प्राणियों पर राज कर रहे हैं। हमारा मस्तिष्क इतना तेज है कि अगर हम हठपूर्वक भी किसी किताब से कुछ भी न समझना चाहें तो भी हमारे पल्लें कुछ-न-कुछ पड़ के रहेगा। हम विचारशील मनुष्य हैं, गधे नहीं।

पढ़े हुए को समझने की बात पर जरूरत से ज्यादा बल दिया जाता है। पर भले ही आपको पुस्तक का कोई पैराग्राफ या एकाध वाक्य समझ में न आए, आप आगे पढ़ने के लिए लगन बनाए रखें, उसे छोड़े नहीं। इस दृष्टिकोण को बहुत से कारण बताकर उचित सिद्ध किया जा सकता है।

किसी विषय का अध्ययन करने और उसके अर्थ को आत्मसात् करने में फर्क है हम डर के साथ इसलिए अध्ययन करते हैं कि यह जो पढ़कर हमने नई सूचनाएँ जानी हैं, उनकी किसी दिन परीक्षा ली जाएगी। इसीलिए 'अध्ययन' का आधार है 'पुरस्कार और दंड' का विधान जो ज्यादातर हमें स्कूल-कॉलेज की परीक्षाओं के परिणाम में देखने को मिलता है इसके चलते हमसे उम्मीद की जाती है कि हम यथातथ्यता और विषय की संपूर्णता को महत्त्व दें।

लेकिन सीखना या शिक्षाग्रहण करना 'अध्ययन' से अलग है। हम बिना पढ़े भी कुछ न कुछ सीख सकते हैं। क्या हम स्कूल में जाकर उस भाषा को एक विषय के रूप में अध्ययन करने से पहले अपने घर में अपनी मातृभाषा बोलना नहीं सीखते हैं? वह भाषा बोलने के लिए हमें व्याकरण के नियम नहीं रटाए जाते हैं फिर भी हम उसे घर के लोग जिस तरह से बोलते हैं उसकी नकल करते हुए सीख जाते हैं। हम गाड़ी चलाना, खाना बनाना और तैरना 'सीख' जाते हैं। हम उनका अध्ययन नहीं करते हैं।

अध्ययन कार्य करने के ढंग से संबंधित है या प्रदर्शन-उन्मुख है, जबकि सिखना सदैव चलता रहता है या यूँ कहें कि प्रगति पर है। पढ़ने की आदत का संबंध पुस्तकों के महान विचारों से शिक्षा ग्रहण करना है न कि उनका 'अध्ययन'। पुस्तकों में आए महान विचार रटकर याद करने के लिए नहीं होते हैं। रटत की हमें कितनी जानकारी है इसके लिए हमारी कहीं परीक्षा नहीं ली जाएगी।

किसी नई किताब को पढ़ने की अधीरता मुझे इसीलिए होती है कि मैं यह जानना चाहता हूँ कि इसका लेखक ऐसा क्या जानता है जो मैं नहीं जानता। पढ़ने का उद्देश्य है वह सबकुछ जानना जो मैं नहीं जानता हूँ। मैं रोमांचित और संतुष्ट हो जाता हूँ जब किसी पुस्तक से 1, 2, या 3 महान विचार मुझे सीखने को मिल जाते हैं बाकि सब बोनस है।

उद्देश्य है व्यापक पैमाने (बिग पिक्चर) को ग्रहण करना, और सूक्ष्म ऐसा विवरणों को हटा देना। हमें ध्यान यह रखना है कि हमारे व्यक्तित्व में ज्ञान की सुगंध फैलाने वाला फूल महत्वपूर्ण है, न कि खरपतवार या जंगली घास। सभी महान लेखकों का आदर करते हुए मैं कहना चाहूँगा कि वे अपनी किताबों को मोटा करने के लिए बाध्य हैं। बच्चों की किताबों को अगर छोड़ दे तो क्या आपने कभी 25 पन्ने वाली किताब को बिक्री के सारे रिकॉर्ड तोड़ते हुए पाया है? इसका मूल कारण यह है कि किसी पुस्तक के लेखक को तब तक प्रामाणिक और विशेषज्ञ नहीं समझा जाता है जब तक वह ढेर सारे तथ्य, आंकड़े, शोध व प्रयोगों के अध्ययन, विविध प्रकार के उदाहरण, कहानियाँ किसी किस्से, की रोचक उपाख्यान व दृष्टान्तों से अपनी पुस्तक को न लादें। इन सबके अभाव में हम पाठकों को लेखक के ज्ञान की विश्वसनीयता पर संदेह होने लग जाता है।

दूसरी बात, पुस्तकों को बेचने के व्यावसायिक पहलू का भी ध्यान रखना जरूरी है। एक प्रतिष्ठित व प्रसिद्ध प्रकाशक के लिए यह संभव नहीं है कि वह एक पतली-सी,

कुछ ही पृष्ठों तक सिमटी, पुस्तक के लेखक के साथ उसके प्रकाशन का करार करें। इसीलिए लेखक विस्तृत व अनावश्यक जानकारी से अपनी किताब को मोटी बनाने का भरसक प्रयास करते हैं। ताकि वे किसी बड़े प्रकाशक से अपनी पुस्तक प्रकाशित करवा सकें। हाँ, जब तक वह मेरे जैसा भाग्यशाली न हो, जिसके मिशन के अंतर्गत लाखों पाठक हो, व उसे किसी प्रकाशक से संपर्क करने की कोई आवश्यकता न हो।

अब वक्त आ गया है जब हम पुस्तकों के मुद्रण और प्रकाशन के पारंपरिक नियमों को संशोधित करें। थोड़े से पृष्ठों वाली पतली पुस्तकें न केवल आज के युवा वर्ग को आकर्षित करेंगी बल्कि उनकी कम उत्पादन लागत से वह सस्ते दाम पर जनता के एक बड़े वर्ग को उपलब्ध कराई जा सकेंगी। अब आप समझ गए होंगे कि यह किताब एक छोटी 'पुस्तिका' (बुकलेट) के रूप में क्यों है! आप देखें कि मैंने इस पुस्तिका के इसके पन्ने कम रखने के लिए इसमें कृतज्ञता ज्ञापन का पृष्ठ, आमुख और प्रस्तावना आदि नहीं रखे हैं।

अगर आपको पुस्तक के किसी पैराग्राफ या वाक्य को ठीक से समझने में कठिनाई आ रही है तो समझ लीजिए कि वह इस पुस्तक का महत्वपूर्ण भाग नहीं है। यह भी हो सकता है कि लेखक ने अपनी पुस्तक के दूसरे अध्यायों में इसी विचार को ठीक से विस्तार पूर्वक बताने के बारे में सोचा हो। इसलिए घबराएँ नहीं! लेखक लोग आपके दिमाग पर अपने विचारों की छाप छोड़ने के लिए कोई भी कसर नहीं छोड़ेंगे। लेखक किताब के पाठ्यभाग के प्रमुख वाक्यों या शब्दों को बोल्ड (मोटा), इटैलिक (तिरछा), या बॉक्स में छाप कर आपका उन बातों की ओर ध्यान आकर्षित करने का पूर्ण प्रयास करता है।

नियम नहीं, युक्तियाँ

अपने पढ़ने के साथ प्रयोग करते रहना मेरा शौक है। समय-समय पर मैं बहुत कम में से ज्यादा-से ज्यादा निकालने के लिए ये तरकीबें काम में लेता हूँ।

- मैं जल्दी से विषय सूचनी या अनुक्रमाणिका पर सरसरी नजर दौड़ता हूँ और उस अध्याय पर जाता हूँ जो मेरा ध्यान आकर्षित करता है।
- अध्याय के अंत में यदि सारांश दिया हो तो मैं उसे पहले पढ़ता हूँ। फिर मैं अध्याय को पूरा तभी पढ़ता हूँ यदि इस सारांश में मुझे कोई नया विचार मिलता है।

- यह जानने के लिए कि अमुक अध्याय पढ़ने लायक या छोड़ने लायक है, मैं उसका पहला और आखिरी पैराग्राफ और उपशीर्षक पहले पढ़ता हूँ।
- मैं पहले से पढ़ी या पढ़कर बेची गई (सेकंड हैंड) पुस्तकों को प्राथमिकता देता हूँ। इससे मैं पिछले पाठकों के ज्ञान का लाभ लेता हूँ जिन्होंने महत्वपूर्ण चीजों को रेखांकित और हाइलाइट किया होता है। इसके अलावा सेकंड हैंड किताबों के कम मूल्य से पैसों की बचत बोनस के रूप में होती है।

परंतु पढ़ते हुए व्यापक पैमाना रखें, या 'बड़ी तस्वीर देखें' का सिद्धान्त या किस्से-कहानियों या उपन्यासों पर लागू नहीं होती। यह उन्हीं पुस्तकों पर लागू होगा जिनसे हम मनोरंजन के बजाय 'ज्ञान' प्राप्त करते हों। मेरे कहने का यह मतलब नहीं है कि किस्से-कहानियाँ से हम ज्ञान प्राप्त कर ही नहीं सकते। मैंने खुद 'दि ऐलकमिस्ट' और 'हू मूड माइ चीज' से काफी ज्ञान प्राप्त किया है। यहाँ इस बात पर बल देना महत्वपूर्ण है कि दक्षता के बैंक में हमारी जमा ज्ञान राशि रेखागणित के नियमों के अनुसार बढ़ेगी यदि हम 10 अलग-अलग पुस्तकों से 10 प्रतिशत ज्ञान प्राप्त करें, बजाय कि एक ही पुस्तक पढ़कर उसका संपूर्ण 100 प्रतिशत ज्ञान प्राप्त करें। पहले वाले मामले में हम 10 अलग-अलग विशेषज्ञ लेखकों के अंतर्ज्ञान से वाकिफ होते हैं। बाद में हम इन 10 'अनियोजित' व एक दूसरे से असंबद्ध पुस्तकों के बीच कोई पैटर्न पाते हैं। इस तरह के गतिशील अंतर्सम्बन्ध नए साहचर्यों की ओर ले जाते हैं। सर्जनात्मकता का अंकुर 'यों ही' पढ़ी पुस्तकों के जमावड़े से जनमता है। यो ही पढ़ने की इस प्रवृत्ति को बढ़ावा देने के लिए मैंने, बहुत पहले, एक साथ तीन पुस्तकें पढ़ीं। - हर 5 मिनट बाद एक पुस्तक से दूसरी पुस्तक पढ़ने का प्रयास। आप भी ऐसी कोशिश करें।

महत्वपूर्ण, परंतु अत्यावश्यक कभी भी नहीं

किसी पुस्तक को संपूर्ण रूप से पढ़कर खत्म करने की अत्यावश्यकता की भावना रखना महत्वपूर्ण है। पार्किन्सन के एक प्रसिद्ध नियम के अनुसार -

“किसी कार्य को पूरा करने के लिए उपलब्ध समयानुसार उसे बढ़ा या घटा देते हैं।”

उदाहरण के लिए अगर हमारी परीक्षा का समय तीन महीने बाद का है तो हम एक अध्याय को पढ़ने में चार दिन लगाते हैं। और यदि अगले ही दिन परीक्षा है तो हम उसी अध्याय को एक घंटे में पढ़ डालते हैं। दफ्तर में भी हम लंबी छुट्टी पर जाने से ठीक

एक दिन पहले हम बहुत ज्यादा काम कर लेते हैं। जब कभी हम देखते हैं कि समय हाथ से निकला जा रहा है तब हम अपने आलस्य को त्याग कर बहुत अधिक क्रियाशील हो जाते हैं। यह एक तरह से दुर्भाग्यपूर्ण है कि जीवन की सबसे महत्वपूर्ण गतिविधियों को पूरा करना हमें कभी भी अत्यावश्यक नहीं लगता। पढ़ना, व्यायाम करना, परिवार को समय देना, ध्यान योग करना- ये सब हमारे जीवन में महत्वपूर्ण हैं पर अत्यावश्यक नहीं लगते। कभी किसी को कहते सुना है: “ ओह! मुझे तुरंत-फुरत दौड़कर जिम जाना है तो जाना ही है!” कभी नहीं।

यह लक्ष्य बना लेना कि प्रतिदिन मुझे 3 पृष्ठ पढ़ना ही पढ़ना है किसी महत्वपूर्ण गतिविधि को अत्यावश्यक बनाने का सरल समाधान है। प्रतिदिन केवल 3 पृष्ठ पढ़ना जैसी मामूली गतिविधि के लिए किसी प्रबल इच्छाशक्ति का होना जरूरी नहीं। क्या आपने सोचा है कि व्हाट्सएप पर चुटकले साझा करना, फेसबुक पर किसी पोस्ट पर टिका- टिप्पणी करना, इंस्टाग्राम फीड स्कॉल आदि के लिए आप कहाँ से इच्छाशक्ति लाते हैं। यह कभी आपने सोचा? हम इन्हें आसानी से कर डालते हैं क्योंकि इन्हें करने के लिए इच्छाशक्ति की जरूरत ही नहीं पड़ती। ये स्वभावतः हो जाती हैं। ये सभी छोटी-छोटी मूर्खतापूर्ण लगनेवाली गतिविधियाँ हैं जो हम कर डालते हैं भले ही रोजमर्रा के लेखाजोखा में इनका नाम न हो। इस तरह का लक्ष्य निर्धारित कर लेना कि मुझे तो आज ही 200 पृष्ठों की पुस्तक को पूरा पढ़ ही डालना है, उससे तो हम पुस्तक को शुरू ही नहीं कर पाएंगे क्योंकि हम जानते हैं कि ऐसे कार्य करना हमारे लिए संभव नहीं है। इसी विचार के कारण बाद में भी हम इस ओर प्रवृत्त नहीं हो पाते।

हमारा दिमाग एक साथ लंबा-चौड़ा काम हाथ में लेने से कतराता है। इसलिए एक बड़े काम को छोटे-छोटे मामूली लगने वाले कामों में बाँट देना चाहिए। उदाहरण के लिए “‘पृष्ठ 8 से 10 तक पढ़ें’, मामूली लगने वाला यह वाक्य हमें इतना सरल व सीधा लगता है कि हम पुस्तक पढ़ना शुरू कर डालते हैं। और किसी काम को शुरू करना आधी जंग जीतने के बराबर है। क्योंकि जब हम किसी काम को शुरू कर डालते हैं तो स्वाभाविक रूप से उसे पूरा करने के लिये प्रेरित होते हैं। जब हम कार्य पूर्ण करने का लक्ष्य लेकर कोई काम शुरू करते हैं तो उसे पूरा करके ही छोड़ते हैं। हमारी प्रेरणा शक्ति चरम पर तब होती है जब हम देखते हैं कि हम उस काम को पूर्ण करने के बहुत नजदीक आ गए हैं। तो क्या आपने ऊपर गिनाए 3 पृष्ठ पढ़ लिए? यदि हाँ, तो फिलहाल इस पुस्तिका को पढ़ना बंद करने का समय आ चुका है।

शब्दावली मिथक

सिर्फ यह उद्देश्य निर्धारित कर पढ़ना कि आपको अपनी शब्दावली बढ़ाती है, तो यह पुस्तकें पढ़ने की सहज प्रवृत्ति में विघ्न स्वरूप है क्योंकि इससे पढ़ने की गति में कई विराम लग जाते हैं। यदि किसी पुस्तक को पढ़ते हुए उसके हर पृष्ठ पर 5 से अधिक अज्ञात शब्द मिलते हैं, तो इस पुस्तक को जीवन के अंतिम पढ़ाव पढ़ने के लिये सहज कर रखें। यह पुस्तक आपके लिए सही तो हो सकती है परंतु उसे पढ़ने का समय सही नहीं है। हमारा दिमाग एक समय में ही एक ही काम पर ध्यान दे सकता है, न कि एक साथ ढेरों कामों पर। किसी पुस्तक को पढ़ने का प्राथमिक लक्ष्य है लेखक की महान् अंतर-प्रतिभा से कुछ सीखना। एक कथन है:

“एक बेहतर शब्दावली से आपकी पढ़ने की आदत अपने आप के स्वाभाविक उपोत्पाद के रूप में आती हैं।

यह बात मैं बहुत विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ क्योंकि यही बात उस भद्रपुरुष ने कही है जिसे अपनी विलक्षण शब्दावली के लिए ख्याति प्राप्त है।

“पढ़ना ही एकमात्र मार्ग है जिससे मैंने अपनी शब्दावली हासिल की। लोग सोचते हैं कि मैं किसी तरह का सनकी हूँ जो पूरे दिन शब्दकोश को ही पढ़ता रहता हूँ। हकीकत यह है कि मैंने अपने जीवन में मुश्किल से ही किसी शब्दकोश को खोला हो। लेकिन मैंने पढ़ा बहुत है। इसका राज यह है कि मैंने भारत में टेलीविजन, कम्प्यूटर, निनटेंडो, वीडियोगेम, प्ले स्टेशन आदि की संगत किए बिना ही जीवन जिया है।

शशि थरूर

तेज और जिज्ञासु

हम प्रायः सोचते हैं कि जितना हम धीमी गति से पढ़ेंगे उतना ही हमें ज्यादा अच्छी तरह से समझ में आएगा। यह धारणा मिथ्या है। द्रुतगति से पढ़ने की कला और ‘माइंड मैपिंग’ अवधारणा के जनक टोनी बुजन ने कहा है:

“धीरे-धीरे और ध्यानपूर्वक पढ़ने पर आपका मस्तिष्क और अधिक धीरे व कम समझ के साथ पढ़ने के लिये प्रोत्सहित होता है।

यह कथन अजीब लग सकता है पर आप इन बातों पर ध्यान दें। जब आप कार

60 कि.मी. प्रति घंटे की गति से चला रहे होते हैं तो हमारा ध्यान बाहर की ओर, इधर-उधर जाता रहता है या हम रेडियों का एफ.एम चैनल बदल रहे होते हैं। परंतु जब कार 120 कि.मी. प्रति घंटे की गति पर होती है तब हमारा सारा का सारा ध्यान ड्राइविंग पर केन्द्रित होता है। मैं तेज गति से कार चलाते समय अक्सर संगीत बंद कर देता हूँ क्योंकि उससे मेरा ध्यान भंग होता है अब इससे यह नतीजा निकला कि -

“तेज गति एकाग्रता की मित्र है।”

बिना इस बात की परवाह किए कि किसी विषय को समझना है या याद रखना है, अगर आप जानबूझकर ज्यादा से ज्यादा तेज गति से पढ़ने की कोशिश करें तो इस बात की कम संभावना है कि आपका ध्यान इधर-उधर भटकेंगे या नींद आने लगेगी। किसी विषय को ग्रहण करने में हमारा दिमाग हमारी आँखों से ज्यादा तेज होता है। धीमी गति से पढ़ने पर दिमाग का एक तरह से अपमान हो जाता है और वह आपके साथ सहयोग बंद कर देता है। उस समय दिमाग इधर-उधर भटकना, दिवास्वप्न देखना और आखिर में ऊँघना शुरू कर देता है। आप इस नुस्खे का प्रयोग करके देखें। यू ट्यूब पर जाएँ और वहाँ टेड टॉक के वीडियो देखें। अगर आपको अंग्रेजी या अमरीकन लहज़ा ठीक से समझ में नहीं आता है तो आप किसी हिंदुस्तानी वक्ता का भाषण सुनें।

(संभवतः टेडएक्स टॉक- मेकिंग इंडिया रीड’ अमृत देशमुख। दूढ़े)

इस वीडियो को 2 मिनट तक देखें। फिर वीडियो देखना बंद कर दें, और सैटिंग्स चिन्ह पर क्लिक करें, फिर प्लेबैक स्पीड पर क्लिक करें और 1.25 चुनें। वीडियो को 5 मिनट तक देखें। देखने से बाकी बचा यही वीडियो 1.5 व 1.75 पर 5-5 मिनट तक देखें। आपने क्यों महसूस किया? क्या अधिक एकाग्रचित्त होने के लिए वीडियो की गति बढ़ने के साथ-साथ आप भी आगे झूकें? क्या आपने यह महसूस नहीं किया कि 1.75 पर आप बहुत अधिक एकाग्र पाए गए? इसलिए मेरा कहना है कि तीव्र गति एकाग्रता में सहायक है। इस तरीके से आप लगभग आधे समय में पूरा वीडियो देख सकते हैं और साथ ही साथ ध्यान भंग करने वाली दूसरी बाधाओं से भी अपने को दूर रख पाते हैं, और यह सब वीडियो के भाषण के अर्थ को ठीक-ठीक समझने में, बिना किसी कोर-कसर के। अभ्यास करने पर कोई भी वीडियो आप 2.0 की गति पर भी देख-समझ पाएंगे।

मुझे द्रुतगति से पढ़ने के विज्ञान व तकनीक पर और लिखना सुहाना लगता परंतु मैं समझता हूँ, मेरे बजाया टोनी बुजन सही व्यक्ति हैं जो द्रुतगति से पढ़ना सिखा सकते हैं। मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप उसकी लिखी पुस्तक 'द बुजन्स स्टडी स्किल्ज हैन्डबुक' पढ़ें। बुजन को धन्यवाद है कि मैंने कठिन अभ्यास करते हुए अपनी पढ़ने की गति प्रतिमिनट 200 शब्दों से आगे बढ़ा 1200 शब्दों तक कर दी है। इस कला को सीखने में मुझे 8 महीने लगे, इनमें कई महीने तो बहुत पीड़ादायक व उद्देश्यहीन भी निकले। सबसे कठिन काम था एक समय में एक शब्द को पढ़ने की पुरानी आदत को भुला पाना। लेकिन तीव्र गति से पढ़ने की तकनीक से निकली पर प्रविधि आपको पढ़ने के लिए व्यापक, विशाल पैमाना रखने व कम महत्वपूर्ण विवरणों को पढ़ते समय छोड़ने में मदद करेगी। इससे आप कम समय में ज्यादा पुस्तकें पूरी की पूरी पढ़ सकेंगे।

द्रुतगति से प्रसन्नतापूर्वक पढ़ने के लिए मेरी शुभकामनाएँ!

आदत - 5

पढ़ें व विचार विमर्श करें

“मैं जो पढ़ता हूँ वह सारा का सारा मुझे याद नहीं रहता।”

“हजारों किताबों में ज्ञान का समुद्र भरा पड़ा है। यह सारा महत्वपूर्ण ज्ञान व अंतर्दृष्टि मैं अपने जीवन में कैसे समेटूँ?”

मैंने इस तरह के प्रश्नों से संघर्ष किया परंतु सिर्फ निराशाजनक उत्तर ही मिले। मेरी पढ़ने की मेज स्टेशनरी की दुकान सी लगती थी। आप आमतौर पर मुझे पेन, पैसिल, केसरिया व हरे रंग के हाइलाइटर, स्केल, रबड़ व बुकमार्क्स आदि से घिरा देख पाएंगे। मैं पढ़ते हुए उन्हें स्मरण हेतु इतना रेखांकित और हाइलाइट करता कि गैर-हाइलाइटीड भाग वास्तव हाइलाइटीड जैसा दिखता। महत्वपूर्ण चीजों के नोट्स बनाना, रेखांकित करना और उन्हें याद रखना मेरे अध्ययन समय का अभिन्न हिस्सा था व यह कार्य मैंने श्रद्धापूर्वक किया।

इतनी सारी मेहनत के बावजूद मैंने जो भी पढ़ा उसे पूर्णरूप से याद रखना मेरे लिए बहुत मुश्किल था। हाल ही में जो पढ़ा वह मेरे दिमाग में तरोताजा है, लेकिन समय बीतने के साथ वह मेरे मस्तिष्क और हृदय से कम होकर लुप्त हो जाते हैं। परंतु एक बात आश्चर्यजनक हुई जब मैंने ‘मेक इंडिया रीड’ पुस्तिका बनाने के काम को गति दी। जैसे-जैसे यह मिशन मेरी पहचान पुस्तकों से और उन्हें पढ़ने की आदत से होने लगी। ज्यादातर पूछा जाने वाला प्रश्न, जो मेरे मित्र और नए पाठक मुझसे पूछ रहे थे, वह था- “ इन दिनों, अमृत, आप क्या पढ़ रहे हो? ” अपने बैग में रखी हाल की पुस्तक के संदर्भ में, मेरी प्रतिक्रिया होगी -

“मैं साइमन सिनेक की पुस्तक ‘स्टार्ट विद व्हाई’ पढ़ रहा हूँ। आपको पता ही होगा कि यह अब मेरी सबसे पसंदीदा किताब है।” या “ओह! अभी मैं ‘मिलियन डॉलर हैबिट्स’ पढ़ रहा हूँ। इसके लेखक ब्रायन ट्रेसी ने क्या अद्भूत किताब लिखी है।”

परंतु इन जवाबों ने शायद ही सुनने वालों पर कोई प्रभाव डाला हो। मुझे भी मेरे इन जवाबों से कोई फायदा नहीं पहुँचा। यह तो केवल महत्वहीन सूचनाओं का हस्तांतरण था। अपने अवलोकन सत्यापित करने के लिए, मैंने उन लोगों के नाम व

फोन नंबर लिखने शुरू किए, जिनके साथ मैंने उन किताबों की जानकारी साझा की, जिन्हें मैं तब पढ़ रहा था। कुछ सप्ताह बाद मैंने उन लोगों से पूछा कि मैंने आखिरी बार जिन किताबों का उल्लेख उनसे किया था, क्या वे उन्होंने पढ़ी? लगभग 100 प्रतिशत लोगों का जवाब मुझे “ना” में मिला।

एक बड़ा विचार

दूसरी ओर, ‘मिशन मेक इंडिया रीड’ वर्ष 2018 के अंत तक अपनी जड़ें फैला रहा था। नतीजन, मैं अपने के ‘क्यों’ के बारे में अधिक जुनूनी और गंभीर हो गया। ताकि भारत के युवाओं में पढ़ने की आदत विकसित कर सकूँ। इसके अलावा और किसी भी बात ने मुझे उत्साहित नहीं किया। जबकि मेरे ऑनलाइन प्रयास तेज गति से रंग ला रहे थे, उसी समय इस भौतिक जगत में लोगों को पुस्तकें पढ़ने के लिए प्रेरणा देने हेतु मेरा ऑफलाइन संघर्ष जारी रहा। तभी एक दोस्त के साथ मेरी खास बातचीत हुई। वह दोस्त मेरा सहपाठी था जिसने ‘बुकलेट गाइ’ के बाबत समाचार में सुना था। उसने किसी तरह से मेरे फोन नंबर का पता किया और व्यक्तिगत रूप से मुझसे मिलने के लिए आ पहुँचा। बचपन की दास्तानों को याद करने के बाद उसने साधारण रूप से एक सवाल पूछा -

मित्र : तो आजकल कौनसी पुस्तक पढ़ रहे हैं?”

मैं : “ ओह! मैं पढ़ रहा हूँ... हम्म.... ओफ् बिल्कुल अभी मैं उस पुस्तक का नाम भूल गया हूँ। खेद है”

मित्र : “चलो, कोई बात नहीं। ऐसा हो जाता है।”

मैं : “ पर क्या तुम जानते हो? उस पुस्तक के एक विचार ने मेरे दिमाग को बिल्कुल झंझोड़ डाला है, जैसे उसके लेखक ने मेरे मुँह पर जोरदार तमाचा मारा हो!”

मैं भावुक होकर बोला। इसने उसे जिज्ञासु बना दिया और उसने अगला सुस्पष्ट प्रश्न पूछ डाला।

मित्र : “ओह ! यह बात है तो फिर वह विचार कौनसा है?”

मैं : “देखो, हम सब मानते हैं कि जुनून का मतलब कुछ ऐसा “पैशन” करना आपको हार्दिक प्रेम हो, तथा जिसे करने में आपको आनंद आता हो। परंतु वह लेखक

इसके विपरीत कहता है। जुनूनी अंग्रेजी शब्द 'पैशन' लैटिन भाषा के 'पैटिओ' से निकला है जिसका अर्थ है 'कष्ट या दुःख सहन करना'। भावप्रवण होने के लिए आपको पहले दुःख या कष्ट झेलने जरूरी है। हमारी धारणा है कि किसी काम में दक्षता या महारत जुनून से पैदा होती है। लेकिन इसके विपरीत उस लेखक के अनुसार जुनून निपुणता से पैदा होता है। जब सचिन तेंदुलकर घंटों कष्टदायक समय बिताकर क्रिकेट की प्रेक्टिस और शारीरिक कार्यक्षमता बढ़ाने का अभ्यास कर लेता है तभी हम जान पाते हैं कि वह लगनशील, उत्कृष्ट 'पैशानिट' खिलाड़ी हैं। पैशेनित होने के लिए हर किसी को अपने तत्काल के सुख-आनंद को तिलाजलि देनी पड़ती है और अपने खून-पसीने और आँसुओं को एक मिशन, एक कर्तव्य, एक कला, या परियोजना में खपाना पड़ता है। तब वह तप कर इतना शुद्ध हो जाता है कि दुनिया के लिए उसकी उपेक्षा करना मुश्किल हो जाती है। तब जाकर उसे 'पैशेनित' 'तल्लीन, उत्कट भावनाप्रवण' होने का खिताब मिल पाता है।

मित्र: हे भगवान्! यह तो आँखे खोलने वाली बात हुई। "पेशन स्टेम्स फ्रोम मास्टरी" (उत्कट भावप्रवणता दुःखकष्ट सहनकर प्राप्त हुई दक्षत से जनमता है)? वाह! फिर तो मैं उस पुस्तक को पढ़ना चाहूँगा। क्या आपको याद है कि उसका नाम क्या है? दिन बीतते गए। उसके 8 मिसकॉल और 12 अनपढ़े व्हाट्सऐप संदेशों के बाद मैंने आखिरकार उसका नाम बताया। वह पुस्तक थी कैल न्यूपोर्ट की लिखी 'सो गुड दे कान्ट इग्नोर यू'। मुझे आश्चर्य नहीं हुआ जब मेरा मित्र उस पुस्तक को खरीदने के लिए बहुत आतुर मिला। मैंने उससे कहा कि वह मुझसे पुस्तक उधार लेकर यह पुस्तक पढ़ ले, उस समय मैं उस पुस्तक को पढ़ भी रहा था। मेरे उस मित्र ने उस पुस्तक को एक सप्ताह में पढ़ ही लिया। और तब से यह पुस्तक किसी को भेंट में देने की मेरी पसंदीदा वस्तु बन गई। मेरा निष्कर्ष है: पाठक दो प्रकार के होते हैं :

1. एक वे जो उन पुस्तकों के बारे में बात करते हैं जो वे पढ़ते हैं।
2. दूसरे वे जो पुस्तक में जो पढ़ते हैं उसके बारे में बात करते हैं।

सरसरी तौर पर देखने पर उक्त दो प्रकार के पाठकों के पढ़ने की आदत में मामूली सा ही फर्क लगता है परंतु जब आप गौर से देखेंगे तो दूसरे प्रकार के पाठक पहले प्रकार के पाठकों की तुलना में बेहतर होते हैं। इससे पढ़ने और सुनने वालों के

जीवन में गहरा अंतर आ जाता है। आपने देखा कि किस प्रकार मैंने अपने मित्र को उक्त पुस्तक पढ़ने के लिए सफलतापूर्वक प्रेरित किया। संयोग से, मैंने उस पुस्तक का नाम नहीं बताया। इसके बजाय मैंने उस पुस्तक के 'एक बड़े विचार' को साझा कर उसे पुस्तक पढ़ने के लिए उत्सुक व प्रेरित किया। यह कार्य मैंने बहुत धैर्य और परिश्रम के साथ किया। इसने मेरे जीवन की दिशा पलट दी। इस पुस्तक के 'एक बड़े विचार' को साझा करते हुए उसके मन में विचारों की एक के बाद एक तरंगें उठने लगीं। उसने सोचना शुरू किया - "यदि अमृत ने, एक ही मिनट में जो विचार साँझा किया वह इतना विशाल, प्रबल व प्रभावशाली था। फिर तो इस पुस्तक में सीखने के लिए और भी बहुत कुछ होगा।"

इस तरह से मैंने 'मेक इंडिया रीड' को सफल बनाने के लिए एक नया रास्ता खोजा। तत्पश्चात् मैं सिर्फ इस पर बातचीत नहीं करता कि मैंने कौन-कौनसी पुस्तकें पढ़ता हूँ बल्कि इससे ज्यादा इस बात पर ध्यान देता हूँ कि मैंने उनमें क्या-क्या महान विषयवस्तु पढ़ी है। अपने मित्र के साथ घटी इस आकस्मिक मुलाकात ने इस 'लघुकाय बुकलेट' को जन्म दिया जिसे मैं प्रतिदिन बुकलेट ऐप पर साझा करता हूँ। एक महान् पुस्तक के महान विचार को मैंने सिर्फ 150 शब्दों में बताया है। 150 शब्द ही क्यों? क्योंकि एक साधारण पाठक की क्षमता एक मिनट में 150 शब्द पढ़ने की ही होती है।

इस पुस्तक ने मेरे मित्र की ज्ञानप्राप्ति की इच्छा को प्रज्वलित कर उसके जीवन में परिवर्तन ला दिया, और उसने भी कौशलपूर्वक सुनिश्चित कर लिया कि यह पुस्तक उसकी तीक्षा दृष्टि में बनी रहे। इस प्रकार मैंने उसमें पढ़ने की आदत डाली। लेकिन सोने में सुहागा भरने जैसी एक बात और हुई। इस पुस्तक ने मेरे जीवन में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन कर डाला। कैसे? बजाय इसके कि मैं कोई पुस्तक पढ़ उसके लेखक की मन ही मन तारीफ करूँ, मैं उसमें प्रकट किए हुए विचारों को दूसरों के साथ साझा करने लगा। यह काम आसानी से मेरा स्वभाव बन गया।

जो पढ़ा उसे बारंबार दोहराओ

इस बात की कितनी संभावना है कि आप अपने जीवनकाल में अपना नाम भूल जाएंगे? लगभग शून्य! क्यों? संयोग से नहीं, आपका नाम दुनिया का एकमात्र शब्द है। जिसे आपने सबसे अधिक बार दोहराया है। स्वाभाविक ही है कि जो शब्द आपकी

जुबान पर सबसे अधिक वही आपके दिमाग शीर्ष पर हो। दोहराना स्मृति का घनिष्ठ मित्र है। जब मैं किसी मित्र के साथ बड़े विचारों पर चर्चा करता हूँ, तो वास्तव में मैं उन्हें अपने लिए दोहरा रहा हूँ और संशोधित कर रहा हूँ जिससे कि वह मेरी स्मृति में लंबे समय तक बने रहे।

“ जो आपने पढ़ा है उसे याद रखने का सर्वश्रेष्ठ तरीका यह है कि उसे पढ़ते रहें और अपने मित्रों के बीच उस पर उत्साहपूर्वक विचार विमर्श करते रहें।”

जब हम किसी पुस्तक को पढ़ते हुए नोट्स बनाते हैं, या हाइलाइट करते हैं या रेखांकित करते हैं, तो हम तब भविष्य हम शायद ही कभी उन्हें दुबारा पढ़ते हों। इसके बजाय, जो आपने पढ़ा है उसके बारे में मित्रों के साथ यदि बातचीत करते रहते हैं तो आप उसे अपने दिमाग में हाइलाइट कर रहे हैं। परिणामस्वरूप वे विचार आपके चरित्र और व्यक्तित्व का अंग बन जाते हैं।

स्मृति तकनीकों रखने के विशेषज्ञ टोनी बुजन ने अपनी पुस्तक ‘यूज यॉर मेमरी’ में एक सुंदर रेखाचित्र दिया है जो बताता है कि किस प्रकार कोई नई जानकारी हमारी स्मृति में रहती है यदि हम उसे थोड़े-थोड़े समय बाद दोहराते रहें, और अगर उसे नहीं दोहराते हैं तो वह हमारी स्मृति से गायब हो जाती है।

X- अक्ष (एक्सिस) नई जानकारी या ज्ञान प्राप्त करने के बाद व्यतीत हुआ समय दर्शाती है। तथा Y अक्ष (एक्सिस) धुरी दर्शाती है कि इस ज्ञान का कितना प्रतिशत हमारी याददाश्त में बना रहा है। उदाहरण के लिए आपने वह विचार पढ़ा जिसका हमने पहले विवरण दिया है। वह यह कि “ किसी काम को करने की दक्षता या महारत जुनून से नहीं प्राप्त होती।” वास्तव में जुनून, दक्षता या निपुण होने का होता है। इस बाबत हमने पहले सचिन तेंदुलकर का उदाहरण भी दिया है।

पढ़ने के तुरंत पश्चात् 5 मिनट बाद ही हमारी याददाश्त चरम पर होती है। यदि हम इसे भविष्य में नहीं दोहराते हैं, तो वह कमजोर होने लगती है और केवल एक महीने बाद तो वह हमारी स्मृति से धूमिल हो जाती है। हालांकि यदि हम उसे पढ़ने के 10 मिनट बाद ही दोहराने की कोशिश करें तो महीने के आखिर तक पढ़े हुए का 30 प्रतिशत भाग याद रख सकते हैं। इसमें आप यदि 24 घंटों बाद दूसरी बार दोहराने का क्रम जोड़ते हैं तो यह बढ़कर 50 प्रतिशत हो जाएगा। सिर्फ 10 मिनट बाद और 24

घंटे बाद ही दोहराने की काम न करें। बाल्कि 1 सप्ताह बाद भी उसे फिर दोहराएं तो लगभग 70 प्रतिशत ज्ञान आपको याद रह जाएगा। इसे अगर 10 मिनट बाद, 24 घंटे बाद, 1 सप्ताह बाद या एक महीने बाद एक बार फिर दोहराते हैं तो आपको और भी बेहतर परिणाम मिलेंगे। इसमें अतिरिक्त लाभ के बतौर आपके दिमाग का 'रचनात्मक चिंतन' करने वाला भाग सक्रिय हो जाएगा, और आपने जो पढ़ा है उसका बेहतर, श्रेष्ठ रूपांतरण आपको प्राप्त हो जाएगा।

यह रेखाचित्र सुस्पष्ट रूप से दोहराने के महत्त्व पर बल देता है। व्यक्तिगत तौर पर मैं 10 मिनट, 24 घंटे, 1 सप्ताह, और 1 महीने के सटीक अंतराल पर दोहराने को महत्त्व नहीं देता। समझने की बात यह है कि हमें, निरंतर रूप से, जब भी समय मिले कम से कम एक महीने तक पढ़े हुए को दोहराते रहें।

चलिए बात करने के बारे में बात करते हैं

'जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस' और मेरीलैंड विश्वविद्यालय के शोधकर्ता प्रोफसर मार्ग्रेट मकार्थी के अनुसार, हम दिन में कम से कम 7,000 शब्द बोलते हैं। इसे ठीक से समझने के लिए बताना जरूरी है कि एक उपन्यास के 1 पन्ने में 250 शब्द होते हैं। सो एक दिन में हम एक किताब के 30 पन्नों जितना बोलते हैं।

हम कितना बोलते हैं वह ऊपर संख्याओं में दिया परिमाण मात्र है। लेकिन फिर मैंने अपने से पूछा: कि "लेकिन इस बोलने की गुणवत्ता कितनी है?" ऊपर बताई शोध को अगले स्तर पर ले जाने के लिए मैंने उन विषयों की सूची बनाई जिन पर मैं पूरे दिन बोला। ज्यादातर मेरा बोलना बीती हुई घटनाओं या अन्य व्यक्तियों के बारे में था। इस तरह की घटनाएँ, जैसे-कल का क्रिकेट का मुकाबला जो भारत हार गया, या बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप हुई फिल्म जो मैंने देखी और पश्चाताप किया। या दूसरे लोगों के बारे में टीका टिप्पणी खासतौर से नकारात्मक रूप में गपशप जैसे- किसी संगोष्ठी में मेरे मित्र का अशिष्ट बर्ताव किया। उस टीकाटिप्पणी ने मुझे न तो मुझे उत्साहित किया और न ही विचलित। तभी मैंने कभी अमेरिका के राष्ट्रपति रहे फ्रैंकलिन डी.रूजवेल्ट की पत्नी इलीनर रूजवेल्ट ने अपनी पुस्तक 'इफ यू आस्क मी' में जो लिखा है उसे पढ़ा:

“छोटे दिमाग वाले लोग व्यक्तियों के बारे में बात करते हैं, औसत बुद्धिजीवी के लोग घटनाओं पर, और ऊँची बुद्धि वाले लोग विचारों पर चर्चा करते हैं।”

एक जोरदार तमाचा मेरे मुँह पर पड़ा। मेरे लिखे नोट्स के मुताबिक 70 प्रतिशत शब्द जो मैंने बोले वे सरासर गपशप थे! मैं एक व्यक्ति के बारे में अनुचित वार्तालाप नहीं करता यदि वह मौजूद होता। अगर मैं विजय की गैर-मौजूदगी में फरीद से उसके बारे में बातचीत करता हूँ जो वह वहाँ मौजूद होता तो मैं नहीं करता, तो यह गपशप कहलाने योग्य हैं। जब हम किसी अनुपस्थित व्यक्ति के बारे में गपशप करते हैं, तो सुनने वाले के मन में दो बातें आती हैं: प्रथम हम किसी पहला, वह अनजाने में हमें उन विशेषताओं से जोड़ता है जिनका हम वर्णन कर रहे होते हैं, अतः उन विशेषताओं से जोड़ता है जिनका हम वर्णन कर रहे होते हैं, अतः उन विशेषताओं को हमारे पास स्थानांतरित कर दिया जाता है। दूसरा वह श्रोता यह मान लेता है कि हम अगली बार उसकी अनुपस्थिति में उसके बारे में भी गपशप करेंगे। क्योंकि गपशप करना एक आदत है।

अश्विन सांघी ने एक शानदार किताब “13 स्टेप्स टु ब्लडी गुडलक” लिखी है।

जिस विषय पर हम बातचीत कर रहे हैं उसे न्यायसंगत बनाने के लिए इस पुस्तक में आया कथन विशेष महत्त्व का है:

“प्राचीन ग्रीस में सुकरात नामक दर्शनिक के बारे में यह विख्यात था कि वह ज्ञान पर बहुत अधिक महत्त्व देता था। जब इन दार्शनिक से उनका एक परिचित मिलने पहुँचा और बोलना शुरू किया ‘क्या आपको पता है कि मैंने अभी-अभी आपके मित्र के बारे में क्या-क्या सुना है?’

“एक क्षण के लिए रुकिए” सुकरात ने बात काटते हुए कहा: “ इससे पहले कि आप मुझे उसके बारे में और बताएँ मैं आपको एक परीक्षण से गुजारना चाहूँगा। इसका नाम है: ट्रिपल फिल्टर या ‘तीन बार का छलनी-परीक्षण’।”

‘तीन बार छलनी?’ परिचित ने विस्मय से कहा। “बिल्कुल ठीक सुना आपने।” सुकरात बोला: “इससे पहले कि आप मेरे मित्र के बारे में कुछ बताएँ मैं आपको इस छलनी-परीक्षण में गुजारना चाहूँगा। पहली छलनी है, ‘सत्य’। क्या आपने सुनिश्चित किया है कि जो आप कहने जा रहे हैं वह बिल्कुल सच है? परिचित जवाब दिया, “नहीं” वह मैंने तो यह सुना भर है और वही मैं आपको बताना चाहता था।”

“बहुत अच्छा! तो आप सुनिश्चित नहीं है कि जो आप बताने जा रहे हैं वह सत्य है या झूठ? चलिए दूसरा छलनी परीक्षण करते हैं। यह है ‘अच्छाई की छलनी’

क्या आप जो मुझे बताने जा रहे हैं वह उसकी अच्छाईयों के बाबत हैं?”

‘नहीं। दरअसल...’ “तो बात यह है कि आप उसकी किसी बुरी बात के बारे में मुझे बताना चाहते हैं लेकिन उसके सत्य होने के बाबत भी आप सुस्पष्ट नहीं हैं। ... आप तीसरे छलनी परीक्षण से और गुजर सकते हैं: ‘वह है उपयोगी होने की छलनी’। क्या जो बात आप मुझे बताना चाहते हैं वह मेरे लिए उपयोगी है?” ‘नहीं, मैं ऐसा नहीं सोचता..’ परिचित ने कहना शुरू किया।

“ठीक! “ सुकरात ने आखिर में कहा: “ जो बात आप मुझे कहने आए हैं वह न तो सत्य है, न ही अच्छी है, और न ही उपयोगी तो ऐसी बात आप मुझसे कह ही क्यों रहे हैं?”

मुँह से निकले शब्द

अगर मैं दिन भर में लगभग 7,000 शब्द बोल लेता हूँ तो मेरे लिये ज्यादा अच्छा है कि मैं उन्हें बेहतर बात कूँ। मेरे मुँह से निकले प्रत्येक शब्द के बारे में सचेत होकर बोलने का समय आ गया था। मुझे अपनी व्यर्थ की बातचीत की आदत को उपयोगी बातचीत में बदलने में 3 महीने लगे। मैं जो पढ़ रहा हूँ, उसके बारे में बात करने से बेहतर क्या हो सकता है। यह एक ‘बड़ा विचार’ सबको फायदा पहुंचने वाली परिपूर्ण बात।

अगर आप मेरे साथ हैं तो आप शायद ही मुझे कोई किताब पढ़ते हुए देखेंगे। क्योंकि जब आप मेरे साथ होते हैं तो मैं किताब के बजाय आपको महत्व देता हूँ। मैं तभी पढ़ता हूँ जब आसपास कोई न हो। पर जब आप मेरे साथ हैं तो मैं जानबूझकर प्रयत्न करूँगा कि जिससे हम पढ़े हुए पर विचार विमर्श कर सकें। भले ही वह मध्याह्न भोजन करने का समय हो, रेलगाड़ी में यात्रा करते हुए हो, या रात्रिकालीन भोजन की टेबल या चाय का स्टॉल। मैं इन सभी समय मैंने हाल में जो एक ‘बड़े विचार’ के बाबात् पढ़ा है उस पर विचार विमर्श, चर्चा करते हुए पाया जाऊँगा। और मैं बहुत तन्मयता व उत्साह के साथ बोलता रहूँगा जिससे आप इस विचार विमर्श में स्वयं को शामिल होने से रोक नहीं सकेंगे। मैं ऐसा सिर्फ इसलिए नहीं करता कि इसमें मेरा कोई निजी हित है जिससे मैं पढ़े हुए को दोहरा सकूँ व उसमें संशोधन कर सकूँ बल्कि असली वजह है, जैसा कि ‘सीखे हुए को खुद से जोड़ने’ के प्रशिक्षक जेफ ऐन्ट्सल ने कहा है: “ हर दिन जो भी कुछ आप बोलते हैं वे शब्द दुनियां पर आपकी छाप हैं। वे सुनियंत्रित करते हैं कि

लोग आपको किसी रूप में जानते हैं- और बड़े पैमाने पर आपको परिभाषित करते हैं” पुस्तक और उसके विचार तभी जीवित रह पाते हैं जब वे हमारे दिल और दिमाग में रच-बस जाते हैं। जब बुकशेल्फ पर किताबें सिर्फ धरी हुई हो तो वह मृत हैं। इस भावना के साथ अब हम अगली आदत की ओर बढ़ते हैं।

आदत - 6

पढ़े और फिर दूसरों को पढ़ने के लिए दें

“मुझे अपनी पुस्तकों से बहुत प्रेम है। मेरा बुकशेल्फ मेरा पवित्र स्थान है।”

“मैंने अपने मित्रों को किताबें उधार देना बंद कर दिया है। वे वापस लौटाना भूल जाते हैं।”

“मेरा पुस्तक-संग्रह मेरी बहुमूल्य संपत्ति है। उसे मैं छोड़ ही नहीं सकता।”

उपरोक्त पंक्तियाँ कुछ वर्ष पहले तक मेरी सामान्य रूकावटें थीं। यदि ये पंक्तियाँ आपको उत्साहित करती हैं तो यह अध्याय आपके लिए अचरजों से भरा होगा।

आदत-6, आदत-5 को ज्यादा सारगर्भित बना देती है। “आदत-5 पढ़े व और उस पर विचारविमर्श करें” के बहुत सारे लाभ जाने हैं। पढ़े हुए मन्तव्यों पर विचार-विमर्श करते हुए हम एक मूर्त पुस्तक का भौतिक स्वरूप बदलकर उसे अतिसूक्ष्म विचारों व मनोभावों की निधि बना देते हैं। विचार विमर्श के द्वारा ध्यान से मस्तिष्क व हृदय में समा चुकने के कारण हम उन्हें जीवन प्रदान कर देते हैं।

जब हम किसी पुस्तक से सचमुच प्रेम करने लग जाते हैं तब वह हमारी घनिष्ठ मित्र बन जाती है और हम उसे बहुत ध्यान से रखते हैं। हम उसे बुकशेल्फ पर सुरक्षित स्थान प्रदान कर देते हैं। हालाँकि, बुक-शेल्फ पर एक पुस्तक को संरक्षित करने से बड़ा अपराध कोई और नहीं हो सकता। आइए एक पुस्तक का सही अर्थ जानें। क्या यह सफेद पन्नों का गुच्छा है जिस पर काली स्याही से कुछ लिखा हुआ व जिल्द या मोटे आवरण के बीच बाँध कर रखा गया है? पुस्तक की यह परिभाषा रद्दी बेचने वाले के लिए तो सही हो सकती है। पर वह पाठक थोड़े ही है, आप पाठक हैं। मेरे अनुसार, लेखक ने अपने अनुभवों द्वारा जो ज्ञान और विवेक हासिल किया है, उसे हमारे मस्तिष्क में भरने का माध्यम है, पुस्तक।

पुस्तक एक पाइप लाइन के समान है जिसके एक सिरे पर नल है और दूसरा सिरा पानी की टंकी में है। लेखक वह उदार मानुष है जो ज्ञान के इस नल को खोलता है ताकि किताब रूपी पाइप लाइन से ज्ञान के जल से पानी की टंकी भर सकें। हम पाठक, पानी की टंकी है व लेखक के ज्ञान रूपी जल से हम हमारी क्षमता अनुसार ज्ञान ग्रहण

करते हैं। मेरे कुछ मित्र (चम्मच के आकार की टंकी के साथ) रॉबिन शर्मा की पुस्तक 'दैनिक प्रेरणा' को बकवास व समय बर्बाद करने का साधन बताकर उसकी आलोचना करते हैं। परंतु इसी पुस्तक ने अपने तेजस्वी अंतर्ज्ञान द्वारा मेरे दूसरे मित्रों का तत्काल कायापलट किया है क्योंकि उनके पास ज्ञान प्राप्त करने के लिए 5,000 लीटर क्षमता की टंकी थी। तो मेरे प्रिय पाठक, आपके पास कितनी बड़ी "पानी की टंकी" है?

इस अध्याय में हमें पाइप लाइन पर ध्यान देने की जरूरत है न की पानी की टंकी पर। तीन तत्वों में-नल, पाइप लाइन और पानी की टंकी में क्या आपको नहीं लगता कि पाइप-लाइन सबसे कम महत्वपूर्ण तत्व हैं? निस्संदेह, परंतु तभी जब हम इसकी तुलना एक-दूसरे से करें। पाइप-लाइन एक माध्यम है। एक बार लेखक के नल से ज्ञान रूपी जल को हमारी टंकी (अर्थात् हमारा दिमाग) तक ले जाने के बाद इसका कोई और उद्देश्य नहीं रह जाता। तो फिर इसके बाद इस पाइप-लाइन का हम क्या करें?

जादुई पाइपलाइन

लेखक लोग बहुत उदार होते हैं। वे अपने ज्ञान का नल कभी बंद नहीं करते। उन्होंने ज्ञान का जल हर समय अबाध रूप से प्रवाहित होने दिया। किताबों को बुकशेल्फ पर संरक्षित रखकर मैं बिना सोचे-समझे उस नल को बंद करके ज्ञान-रूपी जल को रोक देता हूँ।

आप कहेंगे - कि अमृत, यह तो समझ में आता है, क्योंकि मेरे ज्ञान की की टंकी तो भर गई है तथा पाइप-लाइन (पुस्तक) का उद्देश्य पुरा हो चुका है। इसलिए अब इन किताबों को उनके उचित स्थान अर्थात् बुकशेल्फ पर जाना चाहिए”

मैं कहूंगा - 'वास्तव में नहीं, अब और नहीं'। 'मेक इंडिया रीड' मिशन की स्थापना के बाद से मेरे दृष्टिकोण में एक बड़ा बदलाव आया है। पुस्तक के साथ इससे अधिक और कुछ अन्याय नहीं हो सकता कि उसे पढ़ने के बजाय आप घर की शोभा बढ़ाने के लिए एक वस्तु के रूप में उपयोग करें।

क्या मैं आपसे निवेदन करूँ कि इस पैराग्राफ की पहली तीन पंक्तियाँ आप दुबारा पढ़ें ? लेखक की ज्ञान के प्रवाह को अनंत काल तक प्रवाहित होने देने की इच्छा के बावजूद, हम बेरुखाई से पुस्तकों को अपने घर में कैद करके रख देते हैं। अगर

आपके ज्ञान की टंकी भर गयी है तो क्यों न उस पुस्तक को किसी और को पढ़ने के लिए देकर आप किसी और की ज्ञान रूपी टंकी से जोड़ते हैं। पढ़िए और आगे बढ़ाइए। जब हम ऐसा करते हैं, तो हम पुस्तक को उसकी दूसरी जिंदगी देते हैं, उसका पुनर्जन्म। आपका मित्र अपने अनुभव व खयालात के मद्देनजर उस पुस्तक को पढ़ेगा। वह पढ़ने के बाद आपके पास आएगा और पुस्तक में आए कुछ बड़े विचारों पर आपसे चर्चा करेगा, उन विचारों पर जिन्हे आप ध्यान से न पढ़ पाने के कारण छोड़कर कर आगे बढ़ गए। ऐसे मित्रों को मैं अपने पढ़ने के काम में भागीदार या 'रीडिंग पार्टनर' मानता हूँ। इस तरीके से आप उसी पुस्तक से ज्यादा और पहले से बेहतर ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे बिना उसे दुबारा पढ़े। किसी पुस्तक के साथ वह वास्तविक न्याय है।

सर्वाधिक सुन्दर पुस्तक

करंसी या मुद्रा नोटों का अधिक से अधिक लोगों के हाथों से गुजरना अर्थव्यवस्था के लिए उत्तम माना जाता है। क्योंकि यह कोई वस्तु नहीं है बल्कि उन्हे प्राप्त करने का एक साधन है। जब हम मुद्रा नोटों को अपनी आलमारी के दराजों में लम्बे समय तक बंद कर देते हैं तो हम उन्हे साधन के बजाय वस्तु के रूप में मानते हैं, जिससे यह अर्थव्यवस्था के लिए मृत हो जाते हैं। रूपयों-पैसों का जितना लोगों क बीच जितनी तेजी से प्रचलन व प्रसार होगा, उतनी ही तेजी से खरीद फरोख्त होगी, जो देश के आर्थिक विकास में सहायक होगी। पुस्तकें भी करंसी नोटों से अलग नहीं हैं।

यह बहुत पुरानी बात नहीं है जब मैं अपनी पुस्तक को उसके उसी सुंदर रूप से रखने के लिए सभी प्रयास करता था। तथा उन्हें सभी से दूर रखता था। मेरा विश्वास था कि यह मेरा कर्तव्य है कि मैं पुस्तक के पन्नों को खराब न होने दूँ। मैं एक स्वार्थी पाठक था जो घर में पुस्तकें को जमा करता था और वे पड़ी-पड़ी धूल फौकतीं। कितना मूर्ख था मैं! बुकशेल्फ पर पड़ी पुस्तक, एक मृत पुस्तक से अधिक कुछ नहीं हैं व इसे मैं 'संग्रह करने की बीमारी' कहता हूँ। करंसी नोटों की भाँति एक पुस्तक असीमित संभावित शक्ति होती है, लेकिन तभी, जब वह बहुतों के हाथों से गुजरे। निस्संदेह यदि पुस्तक बहुत सारे लोग पढ़ेंगे तो इसके शारीरिक आकार की क्षति होगी परन्तु क्या आपको इससे ऐसा नहीं लगता है कि पृथ्वी ग्रह के कुछ और लोग ज्यादा समझदार हो सकेंगे, क्या लेखक नहीं चाहता है कि उसके विचार ज्यादा से ज्यादा लोग पढ़ें व आत्मसात् करें?

पढ़ने के लिए पुस्तकें अपने मित्र को देने से उसके साथ हमारी चर्चा की गुणवत्ता उन्नत होती है। दो मित्र जिन्होंने एक ही पुस्तक को लेने देने की एक सरल विधि के माध्यम से पढ़ा है, उन्हें चर्चा करने के लिए बेहतर विचार मिलेंगे। पुस्तक-लेखक के दृष्टिकोण से सहमत या असहमत होने के कारण नए मानवीय व्यवहार उजागर हो सकते हैं। इससे दूसरे लोगों के व्यक्तिगत जीवन व घटी घटनाओं के बाबत टीकाटिप्पणी व गपशप करने की आदत शीघ्र ही छूट जाएगी। विचारविमर्श करते रहने से पुस्तक में गहराई से निहित विचारों का ऊँचे स्तर पर मूल्यांकन हो सकेगा। समान बौद्धिक स्तर पर मित्रों के साथ पुस्तक पर बहस और विचार-विमर्श करने व उसे तवज्जह देने से आपस में भागीदारी, परियोजना कार्य, मिशन, व्यवसाय या विवाह के नए द्वार भी खुल सकते हैं। आदत-6 ‘पढ़ें व दूसरों को पढ़ने के लिए दें’ के कारण आदत-5, ‘पढ़ें व विचार विमर्श करें’, एक दुतरफा प्रक्रिया बन जाएगी।

एक बार मेरे मित्र ने जब पुस्तक लौटाई तो मैंने पाया कि उस पर खाद्यतेल और दाल के धब्बे लगे हुए हैं। तब उस पर गुस्सा होने के बजाय मैं खुशी से नचाने लगा। क्योंकि, इसका अर्थ यह हुआ कि वह इसे पढ़ने में इतना मग्न हो गया था कि भोजन करते समय भी वह उसे पढ़ना छोड़ नहीं पा रहा था। मेरा मिशन इससे पूरा हुआ! आइए हम थोड़ा निःस्वार्थ बनें और अपनी पुस्तक के पृष्ठों को दूसरों को भी पलटने का अवसर दें। सर्वाधिक खूबसूरत किताब वह नहीं है जो लाल फीते से बंधी हो और दूकान के प्रदर्शन पटल पर सजा के रखी हो। सर्वाधिक सुन्दर पुस्तक वह है जिसके पृष्ठों पर सैंकड़ों आड़ी-तिरछी रेखाएं, चिन्ह, और हशिए पर टीकाटिप्पणी, सुंदर व सुस्पष्ट या बिल्कुल घाटिया लिखावट से कर रखी हों। सर्वाधिक सुन्दर पुस्तक वह है जिसका मूल स्वरूप पन्नों के उधड़ने के कारण बिगड़ गया हो, क्योंकि उसे किसी एक ने नहीं बल्कि कई मित्रों ने बारंबार, ज्यादा-से ज्यादा बार पढ़ा है। उससे अधिक सुन्दर पुस्तक कोई और हो नहीं सकती जिसने कई अलग-अलग हाथों से गुजरते हुए पढ़ने वालों के दिल और दिमाग को छू लिया हो।

उत्साह संक्रामक हैं

जैसा कि पिछले आदत “पढ़ें व उस पर विचार विमर्श करें”, में देखा गया कि, मेरे और मेरे मित्र के बीच हुए वार्तालाप में ‘जीवन की दिशा बदलने का कार्य’ मेरे मित्र के साथ साझा किए विचारों के कारण नहीं हुआ बल्कि उन्हें किस तरीके से मैंने साझा

किया वह महत्वपूर्ण था। अक्सर बहुत बार हम क्या बोलते हैं उससे नहीं, बल्कि हम कैसे बोलते हैं, उससे हमारी मित्रता की गाँठ जुड़ती है या टूटती है। किसी किताब के किसी महान् मन्तव्य पर हम कितने जोश खरोश के साथ विचार विमर्श करते हैं, इसी पर सारा बदलाव टिका होता है। अगली बार जब आप किसी मित्र को पुस्तक पढ़ने के लिए दे तो यह याद रखें कि आप सिर्फ उसे किताब नहीं पकड़ा रहे हैं बल्कि अपनी ऊर्जा और उत्साह भी साथ में उसे दे रहे हैं। याद करें किस तरह व्यायामशाला (जिम) में आपने कसरत करने की क्षमता को दुगुना कर लिया जब आपने एक बॉडी बिल्डर को बहुत अधिक परिश्रम व वर्कआउट करते देखा। अत्यन्त रुचि के साथ यह विचार अपने मित्र के साथ साझा करें और उसे कहें:

“यह विचार जो मैंने आपके साथ साझा किया है, वह तो एक हिमशैल का सिरा मात्र है। मैं वास्तव में चाहता हूँ कि आप इस पुस्तक को पढ़ें। फिर इस पर चर्चा करने के लिए अच्छा समय होगा। आप इसे पढ़ने के बाद ही इस पर विचार-विमर्श करने में अधिक समर्थ हो सकेंगे।

“मेरे मन में कुछ संदेह व प्रश्न हैं जो मैं समझता हूँ कि उन्हें सुलझाने के लिए आप सुयोग्य व्यक्ति हैं। मैं इस किताब के लेखक के बारे में आपका दृष्टिकोण, सहमति-असहमति जानने के लिए बहुत उत्सुक हूँ।”

99 प्रतिशत हो गया

“लेकिन अमृत, मेरे पास कुछ पुस्तकें हैं जिन्हें मुझे भविष्य में फिर से संदर्भित करने की आवश्यकता हो सकती है। वे तो सदा-सतत पढ़ी जाने वाली पुस्तकें हैं। मुझे नहीं लगता कि उन्हें किसी और को पढ़ने के लिए देना ठीक रहेगा। इससे तो मैं कुछ महत्वपूर्ण खो बैठूंगा।”

देखिए, अब तक मैंने जितनी भी पुस्तकें पढ़ी हैं मैंने हमेशा महसूस किया है कि उनमें से कुछ न कुछ महत्वपूर्ण मुझ से छुट गया। अधिकांश पाठकों की तरह मैं भी महसूस करता हूँ कि मैंने जो पढ़ा है उसका पढ़ कर खुद को आश्वस्त करूँ कि कुछ छुटा नहीं है। किसी पुस्तक का आखिरी पन्ना पढ़ लेने के बाद भी मेरे दिमाग में हमेशा यह बोध बना रहता है कि मैंने उसे आधे-अधूरे ढंग से पढ़ा है। यह बेचैनी कि मैं लेखक के सभी विचारों को आत्मसात् करने में असमर्थ रहा हूँ असमान्य नहीं है। समग्र रूप से

न पढ़ पाने के अपराध बोध के कारण मुझे उस पुस्तक को दुबारा और बारंबार पढ़ने के लिए विवश होना पड़ता है। अगर ऐसा आपके साथ भी होता है तो हर पुस्तक 'रेफरंस बुक' (संदर्भ ग्रंथ) कहाई जाने लायक है। हालांकि, अच्छी खबर यह है कि हमने पुस्तक के विचार 100 प्रतिशत आत्ससात नहीं किए, एक स्वाभाविक भावना है। आपकी ग्राह्य शक्ति में सामान्यतया दोष नहीं है।

डेविड ऐलन ने अपनी पुस्तक 'गेटिंग थिंगज़ डन' में एक प्रामाणिक तथ्य पर बल दिया है:

“हमारा मस्तिष्क विचारों को बनने से रोकने के बजाय उन्हें उत्पन्न करने के लिए बना है।”

यह एक असुविधाजनक सत्य है। यह सत्य आदत-5 व आदत-6 को और अधिक महत्वपूर्ण बना देता है। अगर दुबारा पढ़ने से आपको खुशी होती है तो आगे बढ़िए और खुशी प्राप्त करें। परंतु मेरे पास इससे भी बेहतर एक उपाय है जो कई तरह से देखा जाय तो दुबारा पढ़ने से कई गुना अधिक लाभदायक है।

किसी किताब के पहले पन्ने पर अपना नाम लिखना एक सार्वभौमिक आदत है। इससे उस पर स्वामित्व का भाव पैदा होता है। ठीक है! अब इससे एक कदम और आगे बढ़ें। यह कैसा रहेगा कि उस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् जिसे पुस्तक पढ़ने के लिए दे रहे हैं उसका नाम आप उस किताब के आखिरी पन्ने पर लिख दें? मैंने एक आदत बना ली है कि जब भी मैं किसी मित्र को किताब पढ़ने को देता हूँ तो उसे निवेदन करता हूँ। वह इस पुस्तक से दो-चार विचार छोटकर लाए। इसके लिए मैं उसे वक्त भी देता हूँ। लेकिन बजाय कि मैं उसे गिनकर 10 या 15 दिन का वक्त दूँ- मैं उसे एक निश्चित तारीख दे देता हूँ। मैं उससे कहता हूँ: क्या इस पुस्तक में तुम्हें अच्छा लगने वाले 3 बड़े विचार तुम मुझे 25 दिसम्बर तक लिखकर दे सकते हो?” फिर मैं व्हाट्सएप पर संदेश भेजकर उसकी प्रगति की जाँच भी करता हूँ। अगर मैं सीधे ही अपने मित्र को यह किताब देता तो वह शायद ही इसे पढ़ता। परन्तु अब मैं उसे तीन छोटे कामों को करने के निर्देश के साथ ही पुस्तक देता हूँ:-

1. पुस्तक में पढ़े 1 बड़े विचार को साझा करें।
2. निश्चित तारीख से पहले-पहले पुस्तक के 3 पसंदीदा विचार सामने लाए।

3. उसके बाद हुई अपनी प्रगति के बारे में मुझे व्हाट्सएप पर कुछ संदेश भेजें।

एक बार पुस्तक वापस आने पर मैं अपने मित्र के उन विचारों पर चर्चा करने के लिए जोर देता हूँ जिन्होंने उसे सर्वाधिक प्रबुद्ध किया। अपने मित्र के आमतौर पर चर्चा में वे विचार सामने आते हैं जिन्हें मैं लगभग भूल गया होता हूँ। इस तरीके से मैं पुस्तक को बिना दुबारा पढ़े, इसकी विषयवस्तु पर पहुँच जाता हूँ। इस कला से मैं अपने मित्र को अतिरिक्त लाभ के बतौर 'एक और पुस्तक से समृद्ध' बना देता हूँ। फिर मैं वहीं पुस्तक तुरंत किसी दूसरे मित्र को पढ़ने के लिए दे देता हूँ, और इसके आखिरी पृष्ठ पर उसका नाम लिख देता हूँ। यह क्रम तब तक चलता रहता है जब तक कि दी गई पुस्तक के पन्ने बार-बार उपयोग करने से फट-फटा न जाएँ। मेरे लिए इसी तरह की पुस्तक 'सर्वाधिक सुन्दर' होती है, और ऐसा करने के पश्चात् ही मुझे सुख शान्ति मिलती है।

मित्रों, बिन्दुओं को जोड़ते जाएँ

हम जीवन में नए-नए मित्र बनाते हैं। अगर उनमें से एक मेरा सहपाठी है तो दूसरा जिम में मेरे साथ कसरत करने वाला, अन्य कोई मेरे चार्टर्ड अकाउंटेंट के पुस्तकालय का है, तो कई पुराने ऑफिस के सहकर्मी, पड़ोसी, रेलगाड़ी में यात्रा करते बने मित्र, रिश्तेदार आदि हैं। वे सभी मुझे जीवन की विभिन्न क्षेत्रों में मुझे मिले हैं। लेकिन जरूरी नहीं की ये सभी एक-दूसरे के दोस्त हैं। मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि यह कथन आपके लिए भी सही है।

रॉबर्ट चेल्डीनी ने अपनी पुस्तक 'इम्प्लुअन्स' में उजागर किया है कि "किसी नए परिचित से शीघ्रता से दोस्ती करने का सबसे अच्छा तरीका है कि दोनों के बीच एक सामान्य कारक का पता लगाया जाय।" याद रखें जब आप अपने शहर से दूर किसी नए राज्य या देश में जाते हैं और अचानक ही किसी से मिलते हैं जो आपकी मातृभाषा बोल रहा हो तो आपको उससे मिलकर कितनी खुशी होती है। वह व्यक्ति भी आपके लिए दूसरों जितना ही अजनबी था परंतु आप दोनों में एक ही भाषा बोलने का सामान्य संबंध होने के कारण शीघ्रता से मित्रता हो गई।

रॉबर्ट चेल्डीनी से यह विचार सीखने के बाद, मुझे एक नया विचार सूझा। जब मैं पढ़ने के लिए दी हुई किताब के आखिरी पन्ने पर 3 या अधिक नाम लिख पाता हूँ, तो मैं इन आपस में 'अपरिचित मित्रों' का एक व्हाट्सएप ग्रुप बनाता हूँ। ज्यादातर वे

आसानी से एक दूसरे के निकट आ जाते हैं। क्योंकि उन सब में एक सर्वसामान्य सूत्र है, वह है 'किताब'। जब मैं अपने जीवन को मुड़कर देखता हूँ तो मुझे गर्व होता है कि मैं उन लोगो के बीच एक 'कनेक्टर' या 'रिश्ता जोड़ने वाला' हूँ। इनमें से एक-दूसरे से जुड़ी कुछ मित्रताएँ मेरी पहली मित्रताओं से भी बड़ी बन गईं। भगवान भला करें।

कैसा रहेगा यदि आप 'बुक एक्सचेंज' या 'पुस्तक लेन-देन' का एक समारोह आयोजित करें ओर ऐसे सभी ग्रुपों (समूहों) को बुलाएँ। रचनात्मकता की कोई सीमा नहीं है तो मुझे अपनी सर्जनात्मकता को नियंत्रित करने दें। इससे पहले कि मैं अगली आदत के बारे में बताऊँ, मुझे आदत-6 के बारे में आपसे निवेदन करना है कि आप उसके अनुरूप चलें।

आदत - 7

एक गोपनीय आदत !

7वीं आदत पहले की सभी आदतों की जननी है। 7वीं आदत को जीवन में न उतार पाने से पिछली 6ओं आदतें निष्फल हो जाती हैं। इसके अलावा ठीक एक ही समय में पिछली 6ओं आदतें, 7वीं आदत बनाने के लिए प्रथम आवश्यक शर्त है। स्वामी विवेकानंद के विवेक-ज्ञान से प्रेरणा लेकर उनकी बात को अपने शब्दों में ढाल कर मेरी यह घोषणा है कि -

“अपने सपनों को पूरा करने व उन्हें जीने के लिए अथक प्रयत्न करते हुए हरेक को चाहिए कि वह पहली 6 आदतों को अपना दूसरा स्वभाव बनाकर अपने व्यक्तित्व में ढालें। मस्तिष्क, मांसपेशियों, नसों और अपने शरीर के हर हिस्से को इन आदतों से भर दें।” पर यह रातोंरात नहीं हो जाएगा। इससे चमत्कार होने जैसी कोई बात नहीं है, केवल यह है कि हमें किसी अच्छी आदत का ‘विकास’ करना है। महान् कर्म को तथा चीजें साधने में समय लगता है। आप 9 स्त्रियों को एक साथ गर्भवती बनाकर 1 महीने में 1 बच्चा पैदा नहीं कर सकते। प्रकृति के नियम-सिद्धान्त सनातन, स्थिर व अविनाशी हैं। इसलिये पिछली 6 आदतों को अपने चरित्र एवं व्यक्तित्व का अभिन्न अंग बनाने के लिए उन्हें विकसित करने में कई-कई सप्ताह व महीनों लगेंगे। और उसके पश्चात् ही कोई 7वीं आदत पर काम करने के योग्य हो सकेगा।

7वीं आदत को अभी बताना जल्दबाजी व समयपूर्व कथन जैसी बात होगी। आपको 7वीं आदत से सशक्त बनाना, ‘मेरी जिम्मेदारी’ है। परन्तु तभी, जब आप इसके लिए सुयोग्य उम्मीदवार साबित हों। मैंने अपने मिशन ‘मेक इंडिया रीड’ के एक भाग के रूप में एक नया रीडिंग इनावेशन लकर आ रहा हूँ। अप्रैल 2020 को हम ‘बुकलेट ऐप’ में पढ़ने की क्षमता जाग्रत करने के लिए “रीडिंग आई क्यू” पेश करेंगे। 7वीं आदत के बारे में तभी बताया जाएगा जब आप पढ़ने की क्षमता के 30 या उससे अधिक पर पहुँचेंगे। यह आपकी पढ़ने की आदतों पर निगरानी रखने का आदर्श तरीका है। और दुर्लभ पाठकों को 7वीं आदत की क्षमता प्राप्त करने के लिए पुरस्कृत करता है। किसी भी तरह से देखें, मैं वचनबद्ध होकर पठन-पाठन के इस कर्तव्य में साझीदार के

नाते आपका हाथ थामता हूँ। मेरे जीवन का लक्ष्य भी यही है कि इस काम में मैं आपका जीवन भर साथ न छोड़ूँ। निरन्तर पढ़ना आपको सुखदायी हो!

आपका रीडिंग पार्टनर,

अमृत देशमुख

बुकलेट गाइ

पुनर्पत्र : इस पुस्तक में किसी जगह मैंने 7वीं आदत को लेकर कोई सुराग-संकेत छोड़ा है। आप अंदाजा लगाएँ, कहाँ!

