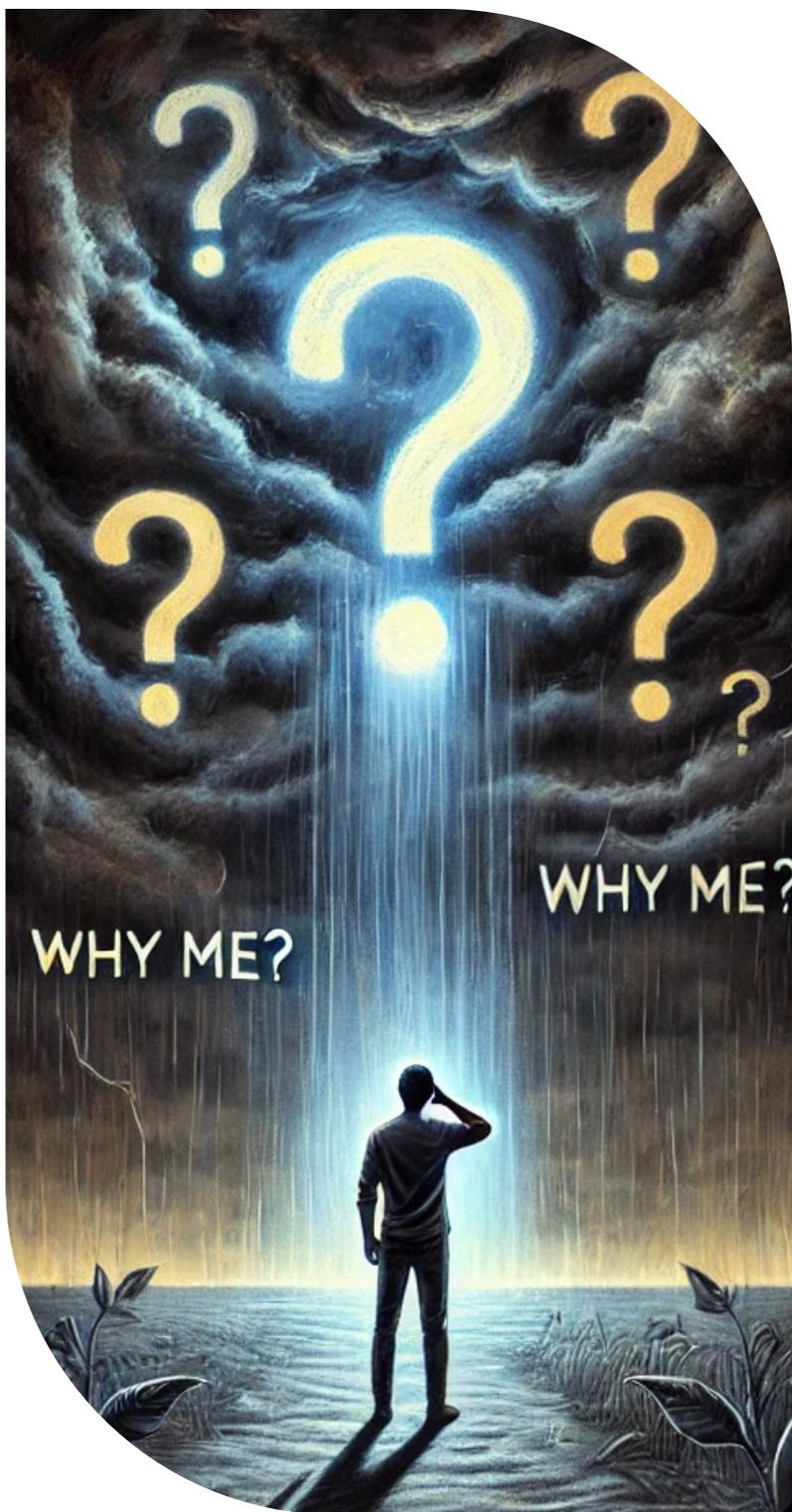


‘मैं क्यों?’ से ‘मुझे आजमाओ’ तक: वह
बदलाव जिसने सब कुछ बदल दिया"





सही सवाल पूछने की ताकत:
‘क्यों मेरे साथ?’ से ‘अब क्या?’ तक का सफर

ज़िंदगी में सब कुछ हमारे हिसाब से नहीं होता।
कभी कोई बीमारी, कभी किसी अपने का धोखा,
तो कभी अचानक आई कोई परेशानी—ऐसे में हमारा
पहला सवाल होता है:

“क्यों मेरे साथ ही ऐसा हुआ?”

ये सवाल बहुत आम है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा
है कि शायद हम सवाल ही गलत पूछ रहे हैं?

‘क्यों’ का गलत तरीका जो हमें दर्द में उलझा
देता है

जब कोई इंसान बड़ी बीमारी का शिकार होता है, तो पहला
सवाल यही होता है —

“डॉक्टर साहब, ये मेरे साथ ही क्यों हुआ?”

या फिर जब ज़िंदगी में कोई बड़ा नुकसान होता है, तो हम ऊपर
आसमान की तरफ देखते हैं और कहते हैं —

“भगवान, आपने ऐसा मेरे साथ क्यों किया?”

ये सवाल हमारी तकलीफ को और बढ़ा देते हैं, लेकिन समाधान
नहीं देते।

हमें लगता है जैसे हम किसी सज़ा के शिकार हैं।
हम फँस जाते हैं—खुद को कोसने, दूसरों को दोष देने और दुख
में डूबे रहने के चक्र में।





अब सवाल बदलते हैं, तो सोच भी बदलती है

सोचिए, अगर हम ये पूछने की बजाय ये पूछें:

- ◆ “इस अनुभव से मैं क्या सीख सकता हूँ?”
- ◆ “इस स्थिति से बाहर निकलने के लिए मुझे क्या बदलना होगा?”
- ◆ “ये तकलीफ मुझे अंदर से मज़बूत कैसे बना रही है?”
- ◆ “भगवान, ये अनुभव मुझे क्या सिखा रहा है?”

अब हम शिकायती नहीं, समझदार बनते हैं।
अब हम पीड़ित नहीं, सीखने वाले बनते हैं।

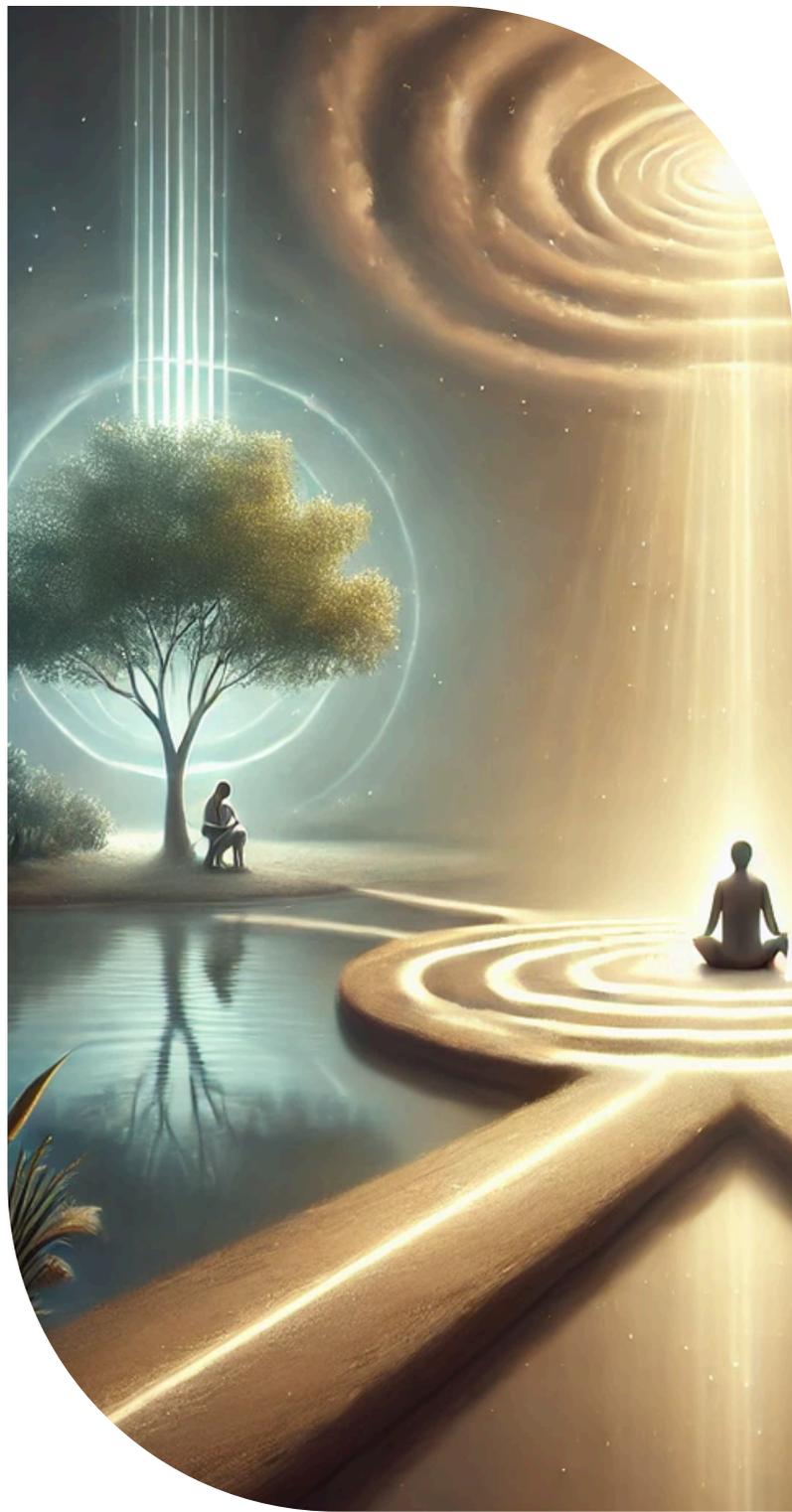
'बलि का बकरा' बनने से 'जवाबदार' बनने तक

जब हम सवाल बदलते हैं, तो हमारी सोच भी बदल जाती है।
अब हम अपने हालात के गुलाम नहीं रहते, बल्कि अपनी
ज़िंदगी के निर्माता बन जाते हैं।

अब हम ये नहीं पूछते कि “मेरे साथ क्यों?”,
बल्कि पूछते हैं — “अब मैं क्या करूँ?”

इससे दर्द छोटा नहीं होता, लेकिन हम उससे ऊपर उठना
सीखते हैं।





खुद से, दूसरों से, और भगवान से सही सवाल कैसे पूछें?

- खुद से:

✗ “मैं इतना बदकिस्मत क्यों हूँ?”

✓ “मैं अपनी स्थिति को बेहतर कैसे बना सकता हूँ?”

- दूसरों से:

✗ “तुम मुझे समझते क्यों नहीं?”

✓ “क्या मैं अपनी बात सही तरीके से कह पा रहा हूँ?”

- भगवान से:

✗ “आपने ऐसा क्यों किया?”

✓ “इस अनुभव में मेरे लिए कौन-सा संदेश छुपा है?”

आखिरी बात: सही सवाल, सही दिशा

ज़िंदगी में समस्याएं आएंगी, ये तय है।
लेकिन हमारा सवाल तय करता है कि हम उनसे टूटेंगे या सीखेंगे।

जब अगली बार कोई मुश्किल आए, तो थोड़ी देर रुकिए...
गहरी साँस लीजिए... और पूछिए:

✗ “क्यों मेरे साथ?”

✓ “अब क्या?”





Dr Anil K. Gupta

MBBS, MS, Phd, FFM

www.dranilinfo.com

9109185022

