

सकारात्मक सोच से बदलो दुनिया

ब.कु.निधि, कानपुर

हम सभी जीवन में खुशी चाहते हैं और जानते भी हैं कि सकारात्मक दृष्टिकोण, नकारात्मक दृष्टिकोण से बहुत बेहतर होता है। किंतु फिर भी हमारी सोच बहुत जल्दी नकारात्मक हो जाती है खासकर जब हम किसी मुसीबत में होते हैं या मुश्किल परिस्थिति से गुजर रहे होते हैं। ऐसी स्थिति में जरूरत है हमें अपनी सोच को बदलने की, जिससे हम अच्छी बातों की ओर ध्यान दें और बुरी बातों को नकारना शुरू कर दें।

सहयोगी, खुशामिजाज लोगों तथा सकारात्मकता के ऊपर लिखी किताबों, लेखों, पिक्चरों आदि के साथ से भी हमारी सोच व जीवन में परिवर्तन आता है। रातों-रात तो हम आशावादी बन नहीं सकते लेकिन निरंतर अभ्यास से हम दूसरों की बुराई करने की आदत छोड़कर उन्हें वैसे ही स्वीकारने की शुरुआत कर सकते हैं। साथ ही जब हम अपना सकारात्मक नज़रिया एवं अनुभव दूसरों के साथ बाँटते हैं तो हमारे अपनों के साथ-साथ हमें भी गहरी खुशी महसूस होती है। इससे हमारे रिश्तों में भी समीपता तथा दृढ़ता बढ़ती है। जब हम सकारात्मक दृष्टिकोण रखकर कार्य करते हैं तो आम दिन के होने वाले तनाव को अच्छे से काबू कर सकते हैं। इस क्षमता के आधार से हमें स्वास्थ्य संबंधी लाभ भी मिलते हैं।

सकारात्मक रवैये से कैसे बनाएं खुशहाल ज़िंदगी?

कुछ महत्वपूर्ण कदम उठाकर हम सकारात्मकता को अपनाकर जीवन को खुशहाल व खुशनुमा बना सकते हैं जैसे -

1. खुशी को स्वेच्छा से अपनाएं- अगर हम ठान लें कि हर परिस्थिति में हमें खुश रहना है चाहे बाहरी स्थिति कुछ भी हो तो हमारी खुशी और आनंद को कोई नहीं छीन सकता।
2. ज़िंदगी से नकारात्मकता को निकालें- बुरे समय में ही हम मनुष्यों की सकारात्मक सोच की परीक्षा होती है। सकारात्मक सोचने से हमारे मन, बुद्धि संतुलित रहते हैं व हमारी समस्याओं का हल भी मिल जाता है। नकारात्मक विचारधारा न सिर्फ हमें प्रभावित करती है बल्कि छूट की तरह है जो बुरी सोच वाले लोगों को ही हमारी ओर आकर्षित करती है। नकारात्मक विचारों को सकारात्मकता में परिवर्तित करने के कुछ जरूरी टिप्स-
1. विचारों में बदलाव
2. समस्याओं से सीखने की प्रवृत्ति बढ़ाओ
3. शुक्रगुजार रहो जो ज़िंदगी में मिला उसके लिए
4. अपने सकारात्मक पहलुओं को जानो और अच्छाइयों पर गर्व करो
5. खुशनुमा पलों व अच्छी यादों का बही-खाता रखो। जब आपका मूड नकारात्मक बातों से खराब हो तो अपने बहीखाते में से कोई याद/पल निकालकर खुशी अनुभव करें
6. आलोचक से प्रशंसक बनें- अपने आप को बदलने की प्रक्रिया आरंभ करें। सकारात्मक व्यवहार को अपनी आदतों में शामिल करके आप अपने जज्बातों पर काबू पा सकेंगे। यह आपको बेहतर इंसान बनने में

मदद करेगा। “अपने गुस्से पर काबू पाने की कोशिश करता हूँ। बाद में ठण्डे दिमाग से बात कर हल निकालता हूँ” ऐसा कहना है एस.बी.आई. कानपुर में ऑपरेशन्स मैनेजर नील कमल जी का। उनका यह भी मानना है कि “सकारात्मक सोच का मतलब सामंजस्य बिठाना, समझौता करना व विकल्प ढूँढना होता है न कि दया दिखाना या झूठी तसल्ली देना”।

3. ज़िंदगी में सकारात्मकता खोजें- हर व्यक्ति, हर स्थिति, हर वस्तु में कुछ न कुछ अच्छाई होती है। बस हमें उसे देखने की जरूरत होती है। बुरा वक्त या समस्या आने पर हमें सकारात्मक रवैया अपनाकर उसका सामना करना चाहिए न कि बुरे विचारों को स्वीकारना चाहिए जो अक्सर आसान होता है। इस संदर्भ में व्यवसायी महिला प्रियंवदा कहती हैं “परेशानियाँ तो जीवन में आंगी। मन में सकारात्मकता रखें तो ईश्वर भी मदद करता है। एक कदम आप बढ़ाओ तो भगवान रास्ता अपने आप बना देता है”।

4. सकारात्मक सोच रखने का दृढ़ संकल्प करें- एक बार आपकी सोच सकारात्मक बन गयी तो निरंतर सकारात्मक बातों को

व्यक्तिगत या कार्यक्षेत्र या सामाजिक संबंधों में दूरियां बढ़ रही हैं। हर मनुष्य केवल अपने तक सीमित होता जा रहा है और जीवन में तनाव एवं नकारात्मकता बढ़ गई है। ऐसे समय में चाहिए कि हम सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं।

जो आपको अपने आप में पसंद हो, दोहराने से सकारात्मक व्यवहार जीवन का एक हिस्सा बन जाएगा।

5. खुशियाँ दूसरों से बाँटें- अपने सकारात्मक रुख को बरकरार रखने और प्रभावशाली बनाने के लिए अपनी खुशियाँ दूसरों के साथ बाँटें। दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करें। उन्हें बताएं कि वह बहुत अच्छे लग रहे हैं, उन्होंने अच्छा काम किया तथा अपने माँ-बाप, बच्चों, दोस्तों, सगे-सम्बंधियों को प्यार जताएं। अहसास दिलाएं कि वो आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं।

रिश्तों में कैसे बढ़ाएं सकारात्मकता? व्यक्तिगत या कार्यक्षेत्र या सामाजिक संबंधों में दूरियां बढ़ रही हैं। हर मनुष्य केवल अपने तक सीमित होता जा रहा है और जीवन में तनाव एवं नकारात्मकता बढ़ गई है। ऐसे समय में चाहिए कि हम सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर संबंधों में आई नीरसता को मधुरता में बदलकर रिश्तों की दूरियाँ मिटाएं:-

1. रिश्ता चाहे पिता-पुत्र, पति-पत्नी, भाई-बहन आदि कोई भी हो, सबमें अच्छाई देखो और सबका मनोबल बढ़ाओ।

2. अपनों में और उनकी ज़िंदगी में रुचि लो।
3. अति शीघ्र लोग संबंधों में दूसरों के बारे में राय बना लेते हैं। खासकर पति-पत्नी, पिता-पुत्र के रिश्ते में हम दूसरे को अपनी बात कहने का मौका न देकर उनके बारे में कुछ भी गलत सोच लेते हैं।
4. देने वाले बनें जब लोगों को आपके साथ की जरूरत हो तब उनके साथ रहो, इससे रिश्तों में समीपता आती है।

5. सकारात्मक सोच वाले लोगों का ज्यादा साथ करो। इससे आप और आपके करीबियों के जीवन में सकारात्मक ऊर्जा रहेगी।
6. अच्छे वक्ता के साथ-साथ अच्छा श्रोता होना बहुत लाभदायक है। दूसरों की सुनने से खुद का तथा औरों का भी जीवन परिवर्तित होता है।

कार्य-क्षेत्र में सकारात्मकता कार्य-क्षेत्र या ऑफिस में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने से आपके बहुत अच्छे संपर्क बन सकते हैं जो आपको कैरियर में आगे बढ़ने, सृजनात्मकता बढ़ाने व प्रोत्साहित करने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। सहकर्मियों में समीपता बढ़ने से सूचनाओं का आदान-प्रदान एवं आपसी वार्तालाप तेज गति से होता है, जिससे सहयोग की भावना बढ़ती है। कार्य-क्षेत्र में संबंधों में सकारात्मकता बहुत प्रभावकारी सिद्ध होती है और सामाजिक संबंधों को भी विकसित करती है। नकारात्मक माहौल में कैसे रहें सकारात्मक?

बुरी स्थिति से बाहर आने का रास्ता है: सकारात्मक सोच। यह इतना आसान नहीं है लेकिन उतना मुश्किल भी नहीं। अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को काबू में रखने की आदत बना लो। सब अच्छा हो जाएगा। कुछ और जरूरी टिप्स-

- अपने कार्यों व शब्दों में सकारात्मकता को निहित करें।
- समस्या या मुश्किलों से उत्पन्न नकारात्मक भाव को त्यागें।
- जो सच आप खुद के व अपने कार्य के बारे में जानते हैं, उस सकारात्मकता को पकड़ें रहें।

- सकारात्मक एवं नकारात्मक के बीच में उलझो नहीं। जब नकारात्मक परिस्थिति आए तो सकारात्मक सोच को दृढ़ता से अपनाएं।
- जीवन में बुरा वक्त आता-जाता है। नकारात्मक चीज़ों पर अपनी शक्ति तथा समय नष्ट करने की जगह उसे सकारात्मक स्थिति में बदल दें।

मुसीबत या खराब समय में सकारात्मक सोचना मुश्किल होता है परंतु आपने ऐसा कर लिया तो आप अपने मन-बुद्धि पर नियंत्रण करके कार्य-क्षेत्र एवं ज़िंदगी में भी कामयाब, होशियार व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान बना पाओगे। सकारात्मकता से रिश्तों में घनिष्टता बढ़ती है। कैरियर में भी नई ऊंचाइयों को छुआ जा सकता है। इसलिए सकारात्मक विचारधारा को स्वेच्छा से अपनाकर जीवन को खुशहाल, सुखमय तथा आनंदमय बनाकर हर क्षेत्र में कामयाबी के परचम लहराएं।



मौरिशियस। मौरिशियस के माननीय राष्ट्रपति कैलाश पुरियाग को मोमेन्टो प्रदान करते हुए ब.कु. भारतभूषण। साथ हैं ब.कु. नीति।



शिकागो। ब.कु. बिनी वर्ल्ड पार्लियामेंट की कार्यकारी निदेशिका डॉ. मैरी नेल्सन को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात ईश्वरीय सौगात देते हुए। साथ हैं ब.कु. नीना, ब.कु. राकेश।



विलासपुर (छ.ग.)- द फ्यूचर ऑफ पावर का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए विधान सभा के अध्यक्ष धर्मराज कौशिक, निज़ार जुमा, ब.कु.डॉ.निर्मला, ब.कु.एन्थनी, ब.कु.मौरीन और ब.कु. गीता।



आगरा-उ.प्र. शांतिदूत साइकिल यात्रा का झंडा दिखाकर स्वागत करते हुए ब.कु.कविता, शिव कुमार राठौर, उद्योग मंत्री डॉ. हरि राम बदौरिया, ब.कु. अश्विना तथा अन्य।



अखनूर। मीडिया सेमिनार का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, ब.कु. शांतनु, ब.कु. रतन, ब.कु. सुशांत तथा ब.कु.बहन।



वार्शी। नवरात्री के नवशक्ति सम्मान समारोह में मंच पर विनायक राव पाटिल, सुशीला ताई बुचडे, ब.कु. संगीता, महानन्दा बहन, ब.कु. सोमप्रभा, ब.कु. शांताताई तथा अन्य।