

## मन के संयम से मिले खुशियाँ

-ब्र.कु.निधि, कानपुर।

कहते हैं मन जीत सो जगत जीत सो मायाजीत। अर्थात् जिस मनुष्य का अपने मन तथा वृत्ति पर संयम है, वह सबके मन में जगह बनाकर सच्ची खुशी और शांति अपने साथ-साथ औरों के जीवन में भी भर देता है। हमारे मन में जैसे विचार चलते हैं या जैसी स्मृति होती है, वैसी ही वृत्ति (संस्कार) तथा उसके अनुरूप ही दृष्टि, कृति, प्रकृति व सृष्टि बनती है। आज मनुष्य की मानसिक वृत्ति खुद को व दूसरों को दुःख एवं अशांति देने वाली हो गयी है। हम इसानों की स्मृति भी आज देह और देह से सम्बन्धित व्यक्ति, पदार्थ व वैभव में फंसी हुई है। यह सब विनाशी है लेकिन अज्ञानता के कारण ही हमारी वृत्ति भी हद को हो गयी है और हम बहुत संकुचित दायरे के अन्दर सोचते व व्यवहार करते हैं। दैहिक वृत्ति के कारण मनुष्य के कर्म भ्रष्ट हो जाते हैं तथा उसका स्वभाव दुःखदायी बन जाता है। हर व्यक्ति केवल अपने सुख के विषय में सोचता है, दूसरों के सुख-दुःख से उसे कोई मतलब नहीं रहता। इस समय न तो संबंधों में मधुरता है व न ही जीवन में सुख और शांति। स्वार्थ, अहंकार, द्वेष, ईर्ष्या, बदले की भावना आदि की दरारें सभी के दिलों में पड़ गयी हैं।

**कैसे पाएं जीवन में खुशी और शांति**  
संसार में चारों ओर तनाव, अशांति, चिंता, कटुता, थकान आदि का माहौल है। ऐसे में हर आत्मा को आंतरिक शांति की तलाश है। लेकिन आंतरिक शांति को जानना व जीवने में इस्तेमाल करना बहुत कम लोग जानते हैं। बहुत बार सुख-संपन्नता, अच्छा स्वास्थ्य होने के बाद भी लोग दुःखी, अशांत और भययुक्त रहते हैं। इसका कारण है कि आंतरिक शांति व खुशी बाह्य परिस्थितियों या वस्तुओं पर निर्भर न होकर आंतरिक स्थिति पर निर्भर करती है। हम बाहरी परिस्थितियों को ना ही बदल सकते हैं और ना ही नियंत्रित कर सकते हैं परंतु अपनी आंतरिक मनःस्थिति को बदलकर खुशी व सुख की न केवल खुद बल्कि औरों को भी अनुभूति करा सकते हैं। प्रसिद्ध दार्शनिक जेम्स एल्न के अनुसार "आदमी जितना शांत बनता जाता है, उतना वह सफल, प्रभावशाली व ताकतवान हो जाता है। मन की शांति ही विवेक का बहुमूल्य व सुन्दर रत्न है।" अब प्रश्न यह है कि हम हर समय कैसे खुशी और शांति महसूस कर सकते हैं, अपेक्षाकृत मुश्किल हालातों में भी? कुछ सुझावों व बातों को अपनाकर हम जीवन की बागिया को खुशनुमा बना सकते हैं जैसे कि:-

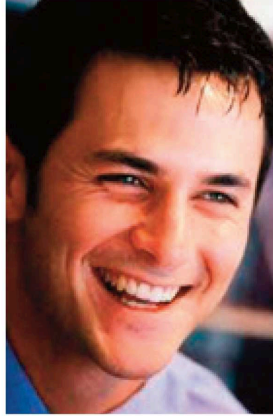
1. आजकल समाचार पत्रों तथा टी.वी. पर अधिकतर नकारात्मक खबरें आती हैं। ऐसी तनाव तथा भय पैदा करने वाले समाचार, पढ़ने-सुनने में कम समय देकर अच्छा साहित्य अथवा आध्यात्मिक पुस्तकें/सामग्री पढ़ने में समय लगायें।
2. नकारात्मक चर्चाओं और विचारधारा वाले व्यक्तियों से दूर रहें। इससे आप अपने मन व बुद्धि को गलत प्रभाव से बचा सकते हैं।
3. बुरी बातों को भूलने तथा दूसरों को क्षमा करने की आदत डालें। बुरी भावनाएँ व दुर्विचार अपने को ही चोट पहुँचाते हैं।
4. जो बदल नहीं सकता, उसे वैसे ही स्वीकार करें। इससे हमारा बहुत सारा समय एवं ऊर्जा बचती है। कई बार असुविधाजनक परिस्थितियों एवं समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिन्हें हम बदल नहीं सकते। इसलिए मुस्कुराकर उन्हें अपना लें।
5. भूतकाल को बार-बार याद न करें। गुजरी हुई बुरी घटनाओं को स्मृति में लाने के बजाय

वर्तमान पर ध्यान दें।

6. संबंध-संपर्क जैसे घरवाले, दोस्त, सहकर्मी, कर्मचारी आदि से संयमित तथा प्यार-भरा व्यवहार करें।

7. संबंधों में प्रेम एवं स्नेह रखें लेकिन बहुत अधिक भावनात्मक व मानसिक जुड़ाव या आसक्ति दुःख का कारण बन सकती है।

8. अपने मन को केंद्रित करने की कोशिश करें। जब मन एकाग्रचित्त होता है तब हम चिंताओं, तनाव, नकारात्मक विचारों तथा मन की गति



**हमारा अवचेतन मन भावनाओं का खोत केन्द्र होता है। अच्छा या बुरा विचार आने पर वह इसे चेतन मन को निर्णय लेने हेतु भेज देता है। जैसे कोई गर्म वस्तु या तेज धारदार औजार पकड़ने पर दर्द का एहसास होने पर यह विचार चेतन शक्ति को भेजता है ताकि सही निर्णय हो सके। इसलिए खुशी, आनंद, शांति, सुख आदि की भावनाएँ पैदा कर अच्छे विचार चेतन मन को देने का कार्य अवचेतन मन ही करता है।**

पर काबू रख सकते हैं।

9. ध्यान व योग के नियमित अभ्यास से हम जीवन को बेहतर बना सकते हैं। कुछ समय प्रतिदिन ध्यान लगाने से मन बहुत शांत, स्थिर एवं प्रफुल्लित हो जाता है।

10. अपने विचारों व संकल्पों को अपने करीबियों जैसे जीवन-साथी, दोस्त या अभिभावक आदि के साथ साझा करने से फालतू खालात मन में नहीं बैठेंगे। दूसरों के अच्छे सुझावों का इस्तेमाल करके हम परिस्थिति का मुकाबला बेहतर कर सकेंगे।

इस संदर्भ में डॉ. अल्का गर्ग कहती हैं कि "हर कोई भौतिक संसाधनों को पाने की चाह अथवा दौड़ में शामिल हो रहा है। रिशतों या इंसानों पर ध्यान देने के बजाय केंद्रित वस्तुओं पर आज मनुष्य का मन केंद्रित हो गया है। आदमी आज शहरी जंगल में तन्हा खड़ा है। जीवन को सुखमय, आनंदमय एवं शांतिपूर्ण बनाने के लिए बैलेंस जरूरी है। प्रतिदिन 15-20 मिनट आत्म-विश्लेषण करें जिससे बुरी वृत्ति का परिवर्तन कर अच्छी वृत्ति बना सकें।"

**कैसे मन को खुश और शांत रखें**  
अपने आप को पहचानने से ही हम मन को, सदा रहने वाली खुशी तथा शांति प्राप्त कर सकते

हैं। आत्म-चित्तन के द्वारा ही मनुष्य अपने मन को प्रकाशित कर सभी पुराने बंधनों से आजाद हो सच्ची खुशी और शांति प्राप्त कर सकता है। बाहरी क्रियाएँ जैसे संगीत सुनना, घूमने जाना या किताब पढ़ना आदि से अल्पकाल की खुशी मिल सकती है लेकिन आंतरिक खुशी व शांति मन को हल्का व संयमित करने से ही मिलती है। तभी हम दूसरों को भी खुशियाँ दे सकते हैं।

### मानसिक सशक्तिकरण से कैसे बदलें मन

मानसिक सशक्तिकरण के द्वारा हम अपने मन और विचारों को संयमित कर अपने एवं दूसरों के जीवन में खुशियाँ, आनंद व शांति भर सकते हैं। जैसे:-

1. बुरे वक्त और परिस्थितियों में हताश व निराशा न हों। परिस्थितियाँ बड़े-बड़े लोगों के जीवन में आती-जाती हैं। लेकिन वे परिस्थितियों को मानसिक शक्ति द्वारा परिवर्तित कर मन को स्थिर तथा शांत रख जीवन में नई ऊँचाइयों को छूते हैं। आप भी अपनी मनःस्थिति ऐसी बनाकर हालातों से सीख लें।
2. प्रतिदिन अपनी विचार शक्ति को संगठित कर जीवन के छोटे लक्ष्यों को हासिल कर खुशी एवं हर्ष महसूस करें। साथ ही हर दिन की शुरुआत दस मिनट या कुछ मिनट के गहन आत्म-चित्तन से करें। इससे आप को अपनी समस्याओं तथा चिंताओं से बाहर निकलने में आसानी होगी।
3. छोटी उपलब्धियाँ हासिल करने के बाद बड़े लक्ष्य पाने के लिए सकारात्मक सोच रखकर ध्यान केंद्रित करें। हतोत्साहित महसूस करने पर मन को सशक्त बनाकर केवल अच्छा सोचें तो जीवन में सुख और शांति सदा बनी रहेगी।

**अवचेतन मन नियंत्रित करे विचारों को**  
हमारा अवचेतन मन भावनाओं का खोत केन्द्र होता है। अच्छा या बुरा विचार आने पर वह इसे चेतन मन को निर्णय लेने हेतु भेज देता है। जैसे कोई गर्म वस्तु या तेज धारदार औजार पकड़ने पर दर्द का एहसास होने पर यह विचार चेतन शक्ति को भेजता है ताकि सही निर्णय हो सके। इसलिए खुशी, आनंद, शांति, सुख आदि की भावनाएँ पैदा कर अच्छे विचार चेतन मन को देने का कार्य अवचेतन मन ही करता है। खुशी को भौतिक उपलब्धियों से जोड़कर देखने वाले एक्सिस बैंक के ब्रांच मैनेजर मानते हैं कि "अगर बैंक को अच्छा बिजनेस मिल रहा है तो खुशी ही खुशी है वर्ना गम ही गम"। वहीं दंत चिकित्सक डॉ. सुनिता पाठक सोचती हैं कि "आज संतुष्टता की कमी हो गई है। पहले लोग कम में भी खुश रहते थे। आज बच्चे भी बहुत भौतिकतावादी चीजों की मांग करते हैं जिससे अधिक कमाने का मानसिक दबाव पड़ता है और खुशी गुम हो जाती है। जब स्वयं खुश रहेंगे तभी दूसरों को भी खुशियाँ बांट पाएंगे"। इसके लिए मन को योग या ध्यान की शक्ति द्वारा संयमित कर शक्तिशाली बनाने से ही संतुलित जीवन जी सकते हैं। जरूरत है आज के मनुष्य का राजयोग प्रशिक्षण द्वारा आध्यात्मिक सशक्तिकरण कर उसकी स्मृति को पवित्र व शक्तिशाली बनाकर उसकी वृत्ति को बेहद का बनाने की। ऐसा इंसान विश्व के कल्याण के लिए सोचता और व्यवहार करता है। मनुष्य की बेहद की वृत्ति होने से उसकी दृष्टि आत्मिक हो जाती है तथा कर्म श्रेष्ठ हो जाते हैं। इससे उसका जीवन व प्रवृत्ति भी खुशबूदार फूल समान सुख एवं खुशी देने वाली बन जाती है।



**काठमाण्डु-नेपाल।** होटल व्यवसायकों के लिए आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पर्यटन उद्योग विभाग के सह सचिव मधुसुदन बुरलाकोटी, ब्र.कु. कमलेश एवं पर्यटन विकास बोर्ड के डायरेक्टर हिक्मत सिंह एर।



**ऊर्जा नगर-गुज।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र के 34वें वार्षिकोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका मेयर महेंद्र सिंह राणा, ब्र.कु.राजू, ब्र.कु.कैलाश, पूर्व जिला पंचायत सदस्य ललित भाई एवं ब्र.कु.रंजना।



**वड़ौत।** मीडिया प्रभाग की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात क्षेत्र के पत्रकारों के साथ समूह चित्र में ब्र.कु.मोहिनी।



**दिल्ली-हरिनगर।** स्मिरिचुअल एम्पावरमेंट प्रोग्राम के पश्चात समूह चित्र में ब्रह्माकुमारीज के नेशनल मीडिया कोऑर्डिनेटर ब्र.कु.सुशांत, मैनेजमेंट एज्यूकेशन रिसर्च इंस्टीट्यूट के प्रो. ए.के.अग्रवाल, ब्र.कु.कमलेश, ब्र.कु.नेहा, ब्र.कु.सारिका तथा अन्य।



**शान्तिवन-आवरोड।** जम्मू-कश्मीर वन विभाग के मुख्य प्रबन्धक नवीन कुमार(आई.एफ.एस) सपरिवार शान्तिवन पधारने पर ज्ञान चर्चा के बाद ग्रुप फोटो में ब्र.कु.भूपाल तथा ब्र.कु.दीपक।



**दिल्ली-उत्तम नगर।** "एलिमिनेशन ऑफ वायलेंस अगेंस्ट वुमेन" कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु.विमला को किरण एचोवमेंट अर्वाइंड से सम्मानित करते हुए आई.पी.एस.विमला मेहरा (डी.जी. तिहाड़ जेल), विजय तिवारी, जनरल सेक्रेटरी (इंटरनेशनल योग कॉन्फेडरेशन ऑफ इंडिया)।