



पुणे-मंगलवार पेठ। महा. के मुख्यमंत्री माननीय पृथ्वीराज चौहान व कार्यकर्ता सदानंद शेठ्टी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. रेणुका।



वणी-चंद्रपुर(महा.)। डॉ. बी.बी. चोपाणे, एक्स डायरेक्टर, टैक्निकल एज्युकेशन महा. व पूर्व अध्यक्ष, आइ.एस.टी.ई. को राखी बांधते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं ब्र.कु. कुन्दा।



देओबंद। विश्व विख्यात शायर व चेररमैन, उर्दू एकेडमी उ.प्र. सरकार जनाब डॉ. नवाज देओबंदी को राक्षसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता।



इन्दौर-कालानी नगर। एयरपोर्ट डायरेक्टर आर.एन. शिंदे को राखी बांधते हुए ब्र.कु. जयन्ती।



मुजफ्फरपुर-बिहार। जन्माष्टमी के शुभ अवसर पर उपस्थित हैं एच.एल. गुप्ता, श्रीमती शालिनी, प्रिन्सीपल, तक्षशीला स्कूल, ब्र.कु. रानी, डॉ. वंदना विजयलक्ष्मी, डॉ. माधुरी सिंह, ब्र.कु. सविता तथा बच्चे।



नोहर-राज। जन्माष्टमी के उपलक्ष्य पर चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए थाना प्रभारी भंवर लाल, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. कमला तथा अन्य।

चिंतन, चेतनता और चिंता

-ब्र.कु.शोभिका, शांतिवन

आज यदि मनुष्य को सुख, स्वास्थ्य तथा सफलता की प्राप्ति नहीं हो पा रही है तो इसका सबसे बड़ा कारण उसकी स्वयं की चिंता है। आज प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी चिंता से प्रसित है, जो आज के समाज का एक अंग बन चुकी है। आज जैसे-जैसे लोगों को सभी सांसारिक वस्तुओं की प्राप्ति सहज होती जा रही है वैसे-वैसे साथ ही उसकी चिंता भी बढ़ती जा रही है। जिससे प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अनेक प्रकार की कठिनाइयाँ तथा समस्याएँ उत्पन्न हो गई हैं, परंतु चिंता करने से कोई भी व्यक्ति किसी भी कठिनाई या समस्या का कभी कोई हल प्राप्त नहीं कर पाया है। चिंता करने से कठिनाइयाँ एवं समस्या और ही बढ़ती हैं कम नहीं होती। आज हमारी चिंता का सबसे बड़ा कारण दूसरों के ऊपर हमारी निर्भरता है। जब तक व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए स्वयं पर निर्भर था तब तक चिंताओं ने उसे नहीं घेरा था परंतु दूसरों के ऊपर निर्भरता ने उसे चिंताओं के चक्रव्यूह में डाल दिया है। यहाँ तक कि आज अपनी मूलभूत आवश्यकताओं के लिए भी हम

दूसरों पर निर्भर हैं, भोजन, कपड़ा, मकान, बिजली, पानी इत्यादि भी हमें बिना दूसरों के सहयोग के प्राप्त नहीं हो सकते इसलिए हमारी चिंता भी बढ़ रही है। चिंता हमारे जीवन के प्रत्येक पहलू पर प्रभाव डालती है। जिसके परिणामस्वरूप हमारे व्यक्तित्व, सामाजिक, व्यावसायिक सभी संबंध बिगड़ जाते हैं। आज हम आवश्यकता से अधिक सुख-सुविधा तथा विलासिता को सामग्री जुटाने में लगे रहते हैं तथा इसकी होड़ चिंताओं को जन्म देती है। सभी भली-भांति जानते हैं कि व्यक्ति की आवश्यकताएँ जितनी अधिक बढ़ती जाएंगी, जितना वह आराम पसंद और विलासी बनता जाएगा उतना ही उसकी चिंताएँ भी बढ़ती जाएंगी।

चिंता सफलता की दुश्मन

चिंता या टेन्शन नैचुरल नहीं है बल्कि हम ही इसके रचयिता तथा पालनकर्ता हैं। हम सभी जानते हैं कि चिंता एक विनाशकारी आदत है फिर भी इससे मुक्त होने का कोई प्रयास नहीं करते। व्यक्ति जब चिंता में डूबा रहता है तो न ही अपनी परेशानियों का हल ढूँढ पाता है और न ही समीप आई सफलता को ही देख पाता है। वह सफलता के सुनहरे अवसरों को चिंता की बलि चढ़ाता जाता है। चिंता करने से उसकी परेशानियाँ जिनकी वह

चिंता कर रहा होता है वह कम होने के बजाय कई गुणा बढ़ती जाती हैं। चिंता के कारण व्यक्ति के संबंध परिवार के सदस्यों से, कार्यालय के सहभागियों से, पड़ोसियों से तथा रिश्तेदारों से बिगड़ते जाते हैं जिसका परिणाम होता है कि उसके जीवन में कटुता आ जाती है। वह सभी के साथ कटु व्यवहार करने लगता है उसके जीवन को मधुरता लुप्त होने लगती है। जिस समय व्यक्ति को अपने शक्तियों की, अपनी बुद्धिमत्ता की, परिवार एवं संबंधियों के साथ की तथा उस चिंता से मुक्त होने के लिए कुछ उपाय करने की आवश्यकता होती है उस वक्त वह सब कुछ त्यागकर, भूलकर कर्महीन होकर बैठा रहता है। जबकि उसको कठिनाइयों के वक्त

हम चाहें तो निरंतर प्रयास द्वारा अपनी चिंता करने की आदत को बदल सकते हैं और इस परेशानी से मुक्त होकर अपना जीवन आनंद और प्रेम के साथ जी सकते हैं, अन्यथा हमें यह सदैव ध्यान रखना चाहिए कि चिंता और चिंता में केवल एक बिंदी का ही अंतर होता है, यदि चिंता की आदत हमने नहीं छोड़ी तो यही चिंता हमारी चिंता को तैयार करने का साधन बनेगी। चिंता में पड़कर वैसे भी व्यक्ति चिंता की आग में निरंतर जलता ही रहता है। उसका चिंत कभी शांत नहीं होता, वह अपना पूरा जीवन निराशा में ही व्यतीत कर लेता है।

बिल्कुल चिंता नहीं करनी चाहिए ताकि वह शांत मन एवं बुद्धि के साथ उन कठिनाइयों एवं समस्याओं का सामना कर सके।

स्वयं की मनोवृत्ति चिंता का कारण

हमारी चिंता को दूर करने की शक्ति किसी बाहरी तत्व में नहीं है। जब तक हम इस ओर स्वयं प्रयास न करें तब तक हम चिंताओं से घिरे ही रहेंगे। चिंताओं से मुक्त होने के लिए हम सदा दूसरों को या अपने आस-पास की परिस्थितियों को बदलने का प्रयास करते रहते हैं परंतु हम चाहकर भी ऐसा नहीं कर सकते। इसलिए आवश्यक है कि हम स्वयं की धारणाओं को बदलें। हम कितना ही प्रयास कर लें लेकिन बाहर की परिस्थितियों को बदलने का सामर्थ्य हमारे भीतर नहीं है हम केवल स्वयं को बदल सकते हैं और सभी चिंताओं से मुक्त होने का यही एकमात्र उपाय है।

खुद को परिस्थितियों के अनुसार ढालना कायरता नहीं

कई व्यक्ति ऐसा मानते हैं कि अपने आप को परिस्थितियों के अनुसार ढाल लेना कमजोर होने की निशानी है परंतु यह सोचना पूर्णरूप से गलत है। परिस्थितियों से लड़ना आसान

है लेकिन स्वयं को उसके अनुकूल बनाने के लिए कहीं अधिक बुद्धिमानी, संयम और कुशलता की आवश्यकता पड़ती है। हम अपने परिवार में भी देखें तो यदि किसी के साथ हमारे संबंध ठीक नहीं हैं तो उनसे लड़ना-झगड़ना, उनका सामना करना तो आसान है परंतु उनके अनुसार स्वयं को ढाल लेना थोड़ा मुश्किल लगता है तो इससे सिद्ध है कि परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढालना कमजोरी एवं कायरता की निशानी नहीं है। हमें अपने जीवन को बदलती हुई परिस्थितियों के अनुसार अपने व्यक्तित्व में परिवर्तन करते रहना चाहिए।

जीवन है खेल का मैदान

यदि हम अपने जीवन को संघर्षपूर्ण मानने के बजाय खेल का मैदान समझें तो जीवन जीना कहीं अधिक सरल हो जाएगा और कई परेशानियाँ तो अपने आप ही समाप्त हो जाएंगी। खेल समझने से हम चिंता करने की आदत से भी मुक्त हो जाएंगे। जीवन को हम सुख, शांति, प्रेम एवं उत्साह के साथ भी जी सकते हैं और चिंता, निराशा, नीरसता के साथ भी जी सकते हैं चुनाव केवल हमारे हाथ में है।

अपने जीवन में सुख-शांति, सफलता, स्वास्थ्य आदि की प्राप्ति के लिए हमें चिंताओं को त्यागना ही होगा क्योंकि ये बिना चिंता की मुक्ति के संभव नहीं। चिंता से मुक्त होने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना आवश्यक है:-

1. यदि आरंभ में अंदर से संभव न भी हो तो बाहर से स्वयं को प्रसन्न रखने का प्रयत्न करें।
2. कोई आपसे कितनी ही कड़वी बात कहे आप उसकी बात को हसी में टाल दें उसे अंदर तक न जाने दें।
3. अपनी परेशानियों को बार-बार किसी के आगे या स्वयं के मन में न दोहराएँ इससे परेशानियाँ और शक्तिशाली होती जाएंगी।
4. अपना स्वभाव मधुर बना कर रखें, चिड़चिड़ापन न आने दें।
5. सभी के प्रति शुभ-भावना एवं शुभ-कामना रखें, किसी के प्रति अशुभ विचार या अहित की भावना न लाएँ।
6. भय, फिर आदि नकारात्मक विचार आते ही अपने मन को सकारात्मक विचारों से भरें ताकि आपके मन में शांति एवं प्रसन्नता के भाव उत्पन्न हों।
7. क्रोध, ईर्ष्या जैसे दुर्गुणों से बचकर रहें, उन्हें अपने मन में स्थान न लेने दें।



शांतिवन। ब्र.कु. नीता, फैजाबाद को रक्षासूत्र बांधते हुए दादी रतनमोहिनी।



दिल्ली-वसंत विहार। मनसूख भाई वसावा, स्टेट मिनिस्टर, ट्राइबल अफेयर्स को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीरा। साथ हैं ब्र.कु. सौम्या।



मुम्बई-थाणे। उद्योग मंत्री नारायण राणा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं ब्र.कु. कंचन।