

आदतें हमारे जीवन को बहुत प्रभावित करती हैं और हमें अभीष्ट लक्ष्य तक पहुंचाने में सहायक या बाधक बनती हैं। हमारी जीवनशैली, हमारी आदतों का पर्याय है। इसलिए हमारी आदतें जैसी हैं, वैसा करना बहुत सहज लगता है और आदतों के विपरीत करना असहज व कठिन लगता है। आदतों के विपरीत करने में बहुत परिश्रम करना पड़ता है। आदतें हमारे मन में बनी वे गहरी लकीरें हैं, जिनसे हमारी जीवन ऊर्जा सहज प्रवाहित होती है, इन लकीरों को आसानी से मिटाया नहीं जा सकता, और आदतों के विपरीत इन लकीरों की तरह अन्य लकीरें बनने में श्रम और समय लगता है।

हमारी जीवनशैली में अगर अच्छी आदतें हैं तो उन्नति की ओर हम लगातार बढ़ते जाते हैं और यदि गलत आदतें हैं तो फिर हम पतन की ओर बढ़ने लगते हैं। गलत आदतें हमें बरबत गर्त में गिराने के लिए मजबूर करती हैं। इसलिए गलत आदतें मनुष्य जीवन को नष्ट कर देती हैं और इनसे बचने व सावधान रहने की अत्यन्त आवश्यकता है।

**गलत आदतें दो तरह से हमारे संपर्क में आती हैं** - या तो हम ही इन आदतों को अपना लेते हैं या फिर बुरी संगत से हम इनके प्रभाव में आ जाते हैं। ऐसी बुरी आदतें जो हमारे जीवन को विशेष रूप से प्रभावित करती हैं, वे हैं - अस्त-व्यस्त रहना, समय पर कार्य न करना, देर से सोना व देर से जागना, गलत खान-पान अपनाना, नशीले पदार्थों का सेवन करना या लत होना, बातचीत में गाली-गलौज करना, अभद्र व्यवहार करना आदि। इसके अतिरिक्त बहुत सी आदतें ऐसी हैं जो अनजाने में ही हमारे व्यवहार में आ जाती हैं और प्रगट होने लगती हैं।

**शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं-** सभी गलत आदतें हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं और हमें लक्ष्य से भटकाती हैं। इसलिए हमें ही सजग रहकर इन गलत आदतों से अपना बचाव करना चाहिए। बचाव का एक ही तरीका है कि अच्छी आदतों को जीवन में अपनाया जाए और इसके लिए निरंतर परिश्रम किया जाए। निरंतर ही वह माध्यम है, जिसके कारण हम अच्छी आदतों को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बना सकते हैं।

**अच्छी आदतें हमारे जीवन को भी मूल्यवान बना देती हैं** - अच्छी आदतें न सिर्फ हमें स्वस्थ

## कैसे अपनाएं, अच्छी आदतें...

रखती हैं बल्कि हमारे जीवन को भी मूल्यवान बना देती हैं। इसके विपरीत गलत आदतें सहज सुलभ होती हैं और जीवन को मूल्यहीन बना देती हैं। जिस तरह बेशकीमती हीरे की लोग कद्र करते



हैं, उसका अधिक से अधिक मूल्य आंकते हैं, उसी तरह अच्छी आदतों को धारण करने वाले व्यक्ति महत्वपूर्ण हो जाते हैं। समाज के लोग उसे सम्मान देते हैं और अपने भावी जीवन के लिए कोई न कोई मार्ग बना लेते हैं।

**अच्छी आदतें हमें हमेशा स्वस्थ बनाए रखती हैं** - जीवन में जितनी आदतें अच्छी होती हैं,

वहीं बुरी आदतें हमारे स्वास्थ्य को गिराती हैं और समय से पहले ही हमें बूढ़ा बना देती हैं। **आदतें हमारे में छिपी क्षमता को विकसित करती हैं** - आदतों का हमारे जीवन से बहुत गहरा रिश्ता होता है। आदतें बाह्य

**जिस तरह बेशकीमती हीरे की लोग कद्र करते हैं, उसका अधिक से अधिक मूल्य आंकते हैं, उसी तरह अच्छी आदतों को धारण करने वाले व्यक्ति महत्वपूर्ण हो जाते हैं। समाज के लोग उसे सम्मान देते हैं और अपने भावी जीवन के लिए कोई**

**न कोई मार्ग बना लेते हैं। आदतें हमारे जीवन का आधार निर्मित करती हैं, जैसे - हमारे विचार करने की आदतें, हमारी रुचियां व पसंद, हमारी मनोवृत्तियां इत्यादि, ये सभी हमारी आंतरिक आदतों का परिणाम हैं।**

और आंतरिक भी होती हैं। बाह्य आदतों से दूसरों का परिचय हो सकता है, लेकिन आंतरिक आदतों से मात्र हमारा संपर्क व परिचय होता है। इन्हें हम ही जान सकते हैं व महसूस कर सकते

## राजयोग करने से अच्छी आदतें बनती हैं

मडिटेशन मन में उठने वाले संकल्प पर सीधा असर डालता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सुबह उठते समय पहले दस मिनट में जैसी मन की स्थिति होगी वैसा ही दिन गुजरेगा। सुबह उठने पर हमें हमारी सोचने की शक्ति को पुष्ट करना ज़रूरी है। हमें अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में मोड़ देना होगा। उठते ही हम मुंह धोकर एक स्थान पर बैठकर दस मिनट मन में संकल्प लें कि आज का दिन हर हाल में अच्छा होगा, मैं किसी के आत्म-सम्मान को ठेस नहीं पहुंचाऊंगा... मैं मेरे कर्मक्षेत्र पर सबके साथ खुशी से पेश आऊंगा... परमात्मा ने मुझे मनुष्य बनाया ही है इंसानियत की खुशबू फैलाने के लिए... मैं परमात्मा का शुक्रगुजार हूँ... मैं परमात्मा के प्यार भरे रिश्ते को निभाऊंगा...। इस तरह अपने आप से मेडिटेट कर सकारात्मक विचार को लेकर दिनचर्या का आरंभ करें। इनका असर सारी दिनचर्या पर दिखाई पड़ेगा। तभी तो कहा उतने ही अंशों में हम अपने जीवन का कायाकल्प करते हैं। अच्छी आदतें जहां हमारे स्वास्थ्य को सुधारती हैं और हमें हमेशा स्वस्थ बनाए रखती

गया है कि जिसका आरंभ अच्छा उसका अंत अच्छा। 'जो जैसा सोचता है और करता है, वह वैसा ही बन जाता है'। इसलिए आदतों को सुधारने के लिए छोटे-छोटे संकल्पों को लेना चाहिए। एकदम बड़े संकल्प लेने से उसके टूटने पर मन चोटिल होता है और स्वयं को कमज़ोर महसूस करता है। छोटे-छोटे संकल्प यदि पूरे होते हैं तो मन में उत्साह बना रहता है और संकल्पशक्ति भी बढ़ती है। इसके अतिरिक्त आदतों को सुधारने के लिए दृढ़ मनःस्थिति भी चाहिए, क्योंकि मन की दृढ़ स्थिति से इन्हें आसानी से बदला जा सकता है। कमज़ोर मनःस्थिति में ये आदतें ही हमें अपनी गिरपत्त में ले लेती हैं। इसलिए यह ज़रूरी है कि हम अपनी आत्मसमीक्षा व आत्ममूल्यांकन समय-समय पर करते रहें और अच्छी आदतों को अपने व्यवहार में लाने के लिए सतत प्रयास करते रहें, तभी हम अपने जीवन को बदल सकेंगे।

हैं, दूसरा नहीं। फिर भी ये आदतें हमारे जीवन का आधार निर्मित करती हैं, जैसे - हमारे विचार करने की आदतें, हमारी रुचियां व पसंद, हमारी

मनोवृत्तियां इत्यादि, ये सभी हमारी आंतरिक आदतों का परिणाम हैं।

**हमारी बाहरी आदतों में कुछ आदतें बहुत पुरानी होती हैं, जिन्हें बदलना मुश्किल होता है, जैसे-** लिखने की आदत, शब्दों का उच्चारण, चाल-चलन आदि आदतें ऐसी होती हैं, जो लम्बे समय से हमारे साथ रही होती हैं। लेकिन कुछ आदतें ऐसी होती हैं, जो हमारे जीवन में नहीं थीं, लेकिन अब उनकी आदत पड़ गई है, ऐसी आदतें परिपक्व होती हैं, जिन्हें बदला जा सकता है। आदतें चाहे पुरानी हों या नई, इन्हें अच्छी आदतों में बदलने के लिए सदा प्रयास करते रहना चाहिए, लेकिन आदतों से पीछा छुड़ाना इतना आसान भी नहीं है। जैसे हम रिश्तों में बंधे होते हैं, उसी तरह इन आदतों की जड़ें भी बहुत मज़बूती से बंधी होती हैं। लाख चाहने के बाद भी यह छूटती नहीं हैं। लोग इन्हें छोड़ने के लिए संकल्प करते हैं लेकिन संकल्प तो टूट जाते हैं, लेकिन ये नहीं छूटती। अब प्रश्न उठता है कि आंतरिक बदलाव की प्रबल चाहत होने के बावजूद पुरानी आदतें संकल्प पर भारी कैसे पड़ जाती हैं? इसका कारण मनोवैज्ञानिक पीटर हाल ने अपने शोध के माध्यम से बताया है कि हमारे व्यवहार का 15 प्रतिशत हिस्सा स्वचालित है और आदतें उसी स्वचालित प्रक्रिया यानी किसी आदत के रहते हुए कोई भी नई आदत उसकी जगह तभी आकर ले पाती है, जब उसे लगातार दोहराया जाए। बिना अभ्यास के नई आदतें अवचेतन में स्थापित नहीं हो पातीं।

तंत्रिका विज्ञान की विशेषज्ञा प्रोफेसर एन ग्रेबिल रोजेनब्लिथ का इस बारे में कहना है कि हमारा तंत्रिका तंत्र ऐसा है कि नई आदतों को ग्रहण करने में ज़रा भी रुचि नहीं दिखाता, लेकिन एक बार यदि नई आदत स्वीकार कर ले, तो उसे यों ही छूटने भी नहीं देता। प्रसिद्ध विचारक अर्ल नाइटिंगेल का कहना है कि 'हम वैसे ही बन जाते हैं, जैसा कि हम ज़्यादातर समय सोचते रहते हैं'। उनके कहने का अर्थ है कि आदतों को बदलने की कोशिश मात्र से बदलाव नहीं आ सकता है, बदलाव तब आ सकता है जब सोचने के तरीके में बदलाव हो और इसे देख पाने की नई आदतें विकसित की जाएं। स्वचालिका व्यवहार इसकी भाषा समझता है, इसलिए बेहतर यही है कि संकल्पों के टूटने से परेशान न हुआ जाए और दृढ़ संकल्प करते हुए स्वयं की आदतें सुधारी जाएं। - ब्र.कु. मोनिका, शांतिवन।

**कानून और अनुशासन...** - पेज 12 का शेष

ही बिना किसी भेद-भाव के न्याय कर सकता है। न्यायाधीश द्वारा दिए गए निर्णय को लोग भगवान का निर्णय मानते हैं। नेशनल लॉ यूनीवर्सिटी, कटक के वाइस चांसलर श्रीकृष्ण देवा राव ने कहा कि हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली ऐसी हो गई है कि जिसमें आध्यात्मिकता का कोई स्थान ही नहीं है। इस कारण हम कानून तो बना रहे हैं लेकिन कानून का सही प्रयोग करने वाले नहीं। इस कारण से कई विसंगतियां पैदा हो गई हैं। इस मौके पर न्यायविद प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. रमेश शाह, न्यायविद प्रभाग दिल्ली की डायरेक्टर ब्र.कु. पुष्पा, राष्ट्रीय संयोजक बी.एल. महेश्वरी व ब्र.कु. लता अग्रवाल समेत कई वक्ताओं ने सम्बोधित किया। इस सम्मेलन में न्यायिक प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के साथ ही लोगों को कई कानूनों की जानकारी दी गई।

**लोगों को दें जीवन ...** - पेज 1 का शेष...

इसके लिए ब्रह्माकुमारीज़ को दिल से साधुवाद। उन्होंने कहा कि मन जो आत्मा का अंग है वह सर्वाधिक गतिशील है। इसे सही दिशा देना है। इसके लिए आध्यात्मिकता की ज़रूरत है। यह मूल्य आधारित शिक्षा हम शिक्षक विद्यार्थियों को दे पाएंगे, किन्तु पहले हमें वह अपनाना होगा।

ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. डॉ. हरिश शुक्ला ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि ज्ञान में ही शक्ति है। मगर एक महत्वपूर्ण चिंता है कि हम लगातार गिरावट की ओर क्यों बढ़ रहे हैं? मेरा मानना है कि हम शिक्षक वृंद को विद्यार्थियों के जीवन में प्रकाश भी लाना होगा।

इसके लिये इस आध्यात्मिक क्रांति के इस महायज्ञ में सहयोगी बनने के लिए मैं आप सभी आचार्यों का आह्वान करता हूँ। शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने नैतिक और आध्यात्मिक शिक्षा पर बहुमूल्य विचार रखे। आर.ई.आर.एफ. दूरस्थ शिक्षा निदेशक ब्र.कु. डॉ. पाण्ड्यामणि ने कहा कि ज्ञान वही श्रेष्ठ होता है जो हमारे चरित्र को श्रेष्ठ बनाता है, मन को श्रेष्ठ व पवित्र बनाता है, जीवन को दिव्य बनाता है।

ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग की **कानपुर-घाटमपुर नगर।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान शिव मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. ध्वजारोहण करते हुए चौधरी संजय सिंह सचान, ब्र.कु. अनुराधा, शीलू ने सभा को सुंदर और ब्र.कु. सृष्टि, ब्र.कु. कपूर भाई व अन्य।

