

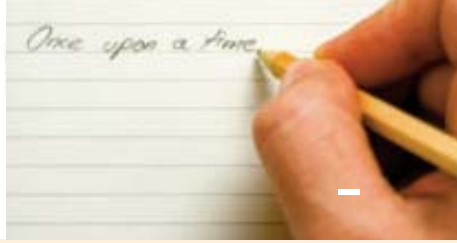
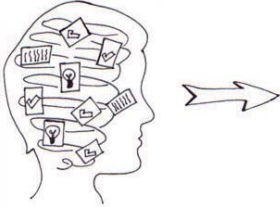


मन रूपी कागज़ पर लिखें भाग्य का लेख

जीवन परम मूल्यवान है। यद्यपि हर वस्तु का अपना मूल्य है, किंतु जीवन का मूल्य सर्वोपरि है। हमारा जीवन हमारे लिए प्रकृति की एक स्वर्णिम सौगात है। जिन्होंने जीवन को प्यार से जीया है, उत्साह-उल्लास और आत्म-विश्वास के साथ जीया है, वे भली-भांति जानते हैं कि जीवन में अद्भुत सौंदर्य और माधुर्य है। इसका अपना अनूठा संगीत है, इसका अपना अनुपम आनंद है। जो जीवन को जीवन के भाव से नहीं जी पाते, उसके पास वे कान नहीं होते, जिनसे कि वे जीवन का संगीत सुन सकें, वह आंख नहीं होती, जिससे कि वे जीवन के सौंदर्य का पान कर सकें; वह हृदय नहीं होता, कि वे माधुर्य और आनंद को जी सकें।

जिसके जीवन में तनाव और घुटन है, उसकी स्थिति उस सरोवर की तरह होती है, जिसका पानी सूख चला हो। कभी आपने ध्यान दिया हो, ऐसे किसी तालाब पर, जिसमें पानी नहीं है और मिट्टी की सतह पर दरारें पड़ी हों, तनावग्रस्त व्यक्ति के मनो-मस्तिष्क की भी यही स्थिति होती है। हम अपने दैनिक जीवन में क्या करते हैं, इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि हम कैसे मन और किस भाव से करते हैं। वे मन से किया गया कार्य आदमी के लिए भारी हो जाता है, वहीं उल्लासित मन से किया गया कार्य सुख का सेतु बन जाता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कार्य छोटा है या बड़ा, फर्क इससे पड़ता है कि कार्य करने वालों का मन छोटा है या बड़ा।

स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्ति का शारीरिक और मन-दोनों का स्वस्थ होना ज़रूरी है। हाल ही में जर्मनी के एक महान् चिकित्सा-विज्ञानी डॉ. बैच ने अपने गहरे अनुसंधान के बाद फलावर रेमेडीज़ चिकित्सा-पद्धति विकसित की। इस पद्धति से आम व्यक्ति के मानसिक और न्यूरो-फिज़िकल रोगों का उपाचार तो होता ही है, व्यक्ति को शारीरिक बीमारियों पर भी काफी-कुछ नियंत्रण किया जा सकता है। इस पद्धति का सार-सूत्र इतना ही है कि व्यक्ति के मानसिक लक्षणों के आधार पर शारीरिक रोगों की चिकित्सा हो। यह चिकित्सा-पद्धति हाल ही में बहुत कारगर सिद्ध हुई है। भारत में भी कई शहरों में इस पद्धति के केंद्र संचालित हैं। जोधपुर स्थित



स्वस्थ जीवन : स्वस्थ मानसिकता
हम ज़रा अपने व्यवहार और मानसिक जगत् की स्थिति का निरीक्षण करें कि हमारे जीवन में घुटन है या सौंदर्य; तनाव है या माधुर्य; आक्रोश है कि आनंद; कर्कशता है कि समरसता? जीवन की चांहे जो स्थिति हो, यदि वह प्रतिकूल हो और नकारात्मक, उसकी दशा और दिशा को बदला जा सकता है। यदि जीवन में सौंदर्य और माधुर्य का राज समझ में आ जाए, तो अपने आप ही चित्त की आकुलता-व्याकुलता का विलोप हो जाएगा। आखिर जीवन में अंधकार तभी तक रहता है, जब तक जीवन के घर-आंगन में दो दीए न जल जाएं।

संभव है, आप काफी संभ्रंत और प्रतिष्ठित व्यक्ति हों, पर कहीं ऐसा तो नहीं कि मानसिक अवसाद ने आपका घर लिया हो? अपने मानसिक तनाव को मिटाने के लिए आपको किसी दवा-दारू का उपयोग करना पड़ रहा हो या रात को सोने के लिए नींद की गोली खानी पड़ रहा हो? अगर ऐसा है, तो कृपया अपनी स्थिति का जायजा लें, अपनी उन खामियों पर ध्यान दें जिन्होंने आपको और आपके जीवन को दुःखी कर दिया है। अपने साथ कुछ ऐसे प्रयोग करें कि जिनके द्वारा आप अपने अंतर-मन के रोगों को मिटा सकें। स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्ति की मानसिकता का स्वस्थ होना ज़रूरी है। जीवन, जगत् और प्रकृति के नियमों को समझकर व्यक्ति अपने मन को हर पेचीदगी से बच सकता है और इस तरह शांत, मुक्त, आनंदित जीवन का स्वामी बन सकता है।

बड़े दिल से किए गए छोटे कार्य भी आदर्श हो जाया करते हैं। छोटे मन से किए गए बड़े कार्य भी तुच्छ और व्यर्थ साबित हो जाते हैं।

क्या हम बुद्धि के आईने में यह देखा पसंद करेंगे कि हमारे जीवन के कार्य और कर्तव्य क्या हैं और हम जो कार्य करने वाले हैं, उनके प्रति हमारा मन कैसा है? हम अपने जीवन के छोटे-से-छोटे कार्य को भी इतने उच्च मन से संपन्न करें कि हमारा हर कार्य शांति-आनंद और मुक्ति की किरण बन जाए।

मन में हैं रोगों के बीज
जीवन के जितने रोग हैं, उन सबके बीज हमारे अपने ही मन में समाए हुए हैं। हम अपने मन के लक्षणों को समझकर शरीर के रोगों की चिकित्सा कर सकते हैं, अपने मन में पलने वाले भय पर विजय प्राप्त करके हम अपनी दस्त की शिकायत पर अंकुश लगा सकते हैं; क्रोध-आक्रोश को मिटाकर जीवन को चैतन्य-कणों से आपूरित कर सकते हैं। द्वेष-भाव और मोह का त्याग करके अनिद्रा रोग का निवारण कर सकते हैं। ये जो बातें हैं, वे अत्यंत वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक हैं।

तुम ताज्जुब करोगे कि जब कभी तुम्हारा लक्षित भयभीत हुआ, तुम्हारा जो मिचलाने लगा और तभी तुम्हें शौच की शका हो गई, तुम पाते हो कि चित्त में विकार की तरंग उठते ही श्वासों की गति असंतुलित हो गई, रक्तचाप की गति बढ़ गई और तुम्हारा तन-मन अनियंत्रित हो गया। मन के रोग और विकार का प्रभाव शरीर पर प्रकट हो जाता

संबंधि-धाम में भी हाल ही में इसका नया केंद्र स्थापित हुआ है।

चिंताओं की चिंता जलाएं
चाहे व्यक्ति औषधि का उपयोग करे या संयमित समझ का, मूल बात मनोदशा को सुधारने की है। हृदय की दशा बदल जाए, सुधर जाए, तो जीवन की हर गतिविधि का स्वरूप ही परिवर्तित हो जाता है। सीधी-सी बात है कि आईने को बदलने से चेहरे नहीं बदल जाते हैं। हम कृपया अपने आपको हर कार्य शांति-आनंद और मुक्ति की किरण बन जाएं।

कोई व्यक्ति अगर किसी सार्थक पहलू पर चिंता करे, तो समझ में भी आता है, पर व्यर्थ की बीती बातों पर दिन-रात घुटते रहने का कहां औचित्य है। आखिर जो बीत चला, उसे लाख याद करने पर भी लौटाया नहीं जा सकता, जो अभी बीता नहीं है, उस आने वाले कल को आखिर खींचकर तो आज बनाया नहीं जा सकता।

अब जिसके घर बेटी पैदा हो गई, वह इस बात को लेकर चिंतित रहता है कि बेटी को कैसे बड़ी करूंगा, पढ़ाऊंगा, ब्याह करूंगा। ओह! प्रकृति जो दे, उसकी व्यवस्था की चिंता करना उसे देने वाले का काम है न कि हमारा। आखिर जो जीवन देता है, वह जीवन की व्यवस्था भी देता है। जहां प्यास है, वहां पानी भी है; जहां धूप है, वहां उससे बचाने के लिए शीतल छांव की भी व्यवस्था है। फिर चिंता किस बात की!



जमशेदपुर-झारखण्ड। टाटा एंड सन्स के चेयरमैन सायरस मिश्रा का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब.कु. संजु। साथ हैं जुस्को कम्पनी के मैनेजिंग डायरेक्टर आशीश माथुर तथा अन्य।



बरेली-उ.प्र.। किसान सशक्तिकरण अभियान कार्यक्रम में जिलाधिकारी गौरव दयाल व पूर्व कमिश्नर सीताराम मोगा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सरला एवं ब.कु. पार्वती।



नालागढ़-हि.प्र.। शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में विधायक के एल. ठाकुर, डी.एस.पी. खजाना राम, ब.कु. नीलम, ब.कु. राधा व अन्य।



पूठ-खुर्द। महाशिवरात्रि पर शोभायात्रा के पश्चात प्राचीन शिव मंदिर अब्रवाल धर्मशाला में परमात्मा शिव का परिचय देते हुए ब.कु. राजकुमारी। साथ हैं प्रसिद्ध भागवत वाचक एवं गायक पंडित गोयामो जी व अन्य।



भेड़ता सिटी (राज.)। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में एडीशनल एस.पी. पुनाराम डूडी, ब.कु. अनुराधा, ब.कु. सुनीता तथा अन्य।



दिल्ली-पजलिंस पार्क। 79वां त्रिमूर्ति शिव जयंती पर केक काटते हुए ब.कु. राजकुमारी, 'आप' पार्टी के विजेता विधायक पवन शर्मा, कृषि विपणन दिल्ली बोर्ड के सदस्य सुरेन्द्र कोहली, थाना प्रभारी संजय कुमार, गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सरदार बलवंत सिंह तथा अन्य।

