

परिणाम क्या होगा यह न सोचकर बस पढ़ो

गतांक से आगे...

प्रश्न:- मैं सोचती हूँ कि बहुत सारे बच्चे इस तरह की परिस्थितियों से गुजर रहे हैं। उन्हें सोचने समझने के लिए कुछ समय देना चाहिए। मैं आपसे ये जानना चाहती हूँ, उस बच्चे से और भी जो बहुत सारे बच्चे हैं वे कहते हैं कि हम पर इतना मानसिक दबाव है कि मैं कुछ समझ ही नहीं पाता हूँ। 17-18 साल का जो बच्चा है, उसके खाने की भी जो हालत हो चुकी होती है और जिस तरह से वो अपना पूरा जीवन शैली बना चुका होता है। इसका उसके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। अगर ये बच्चे आगे बढ़ेंगे भी तो क्या इनका शारीरिक शोषण नहीं होगा ?

उत्तर:- इसका मुख्य कारण यही है कि इस आयु वर्ग के लोगों में शारीरिक स्टेमिना और मानसिक स्टेमिना बहुत होती है। इसलिए हमें लगता है कि एक साल की ही तो बात है ना! हमारे बोलने का भाव यह होता है कि इस एक साल पर ही तुम्हारा भविष्य निर्भर करता है। हमने ये कभी नहीं सोचा कि हमारी ज़िंदगी बहुत सारी चीज़ों पर निर्भर करती है। अगर आप इस शरीर से और इस मन से इतनी मेहनत करवा रहे हो तो साथ-साथ उतना ही ज़्यादा आपको उसका ध्यान भी रखना पड़ेगा। क्योंकि जितना ज़्यादा हम एफर्ट कर रहे होते हैं उतना ज़्यादा हम उसके भविष्य के साथ जुड़ते भी जा रहे हैं। जहां हमने इतनी मेहनत की है, उसका रिज़ल्ट तो अच्छा होना ही चाहिए। लेकिन कुछ एक

उदाहरण में जहां रिज़ल्ट अच्छा नहीं आता है, तो हम उसके लिए तैयार नहीं होते हैं। दिन और रात मेहनत करना बहुत अच्छी बात है लेकिन मेहनत के साथ-साथ उस रिज़ल्ट के साथ पहले ही जुड़ जाना कि ये होना ही चाहिए, ये सही नहीं है। वो लगाव जो घर के अंदर क्रियेट हो जाता फिर अगर वो नहीं होता है, तो फिर बच्चे के अंदर वो ताकत नहीं होती है कि वो उसका सामना कर सके। तब पता चलता कि वह भावनात्मक रूप से कमज़ोर था या उसके अंदर वो क्षमता थी ही नहीं।

प्रश्न:- आप इन दो सालों में इतने हताश हो चुके होते हैं कि आपके अंदर कुछ बचता ही नहीं है।

उत्तर:- पढ़ने से हताश नहीं होते हैं, मेहनत करने से हताश नहीं होते हैं, हताशा दबाव का सामना करने का तरीका नहीं है। रोज़ मेहनत करनी है, रोज़ पढ़ो ये चिन्ता किये बिना कि क्या होगा, क्या नहीं होगा, उसका तो हो गया मेरा क्या होगा, इसमें तुलना करने की भावना, कॉम्पीटिशन की भावना जागृत होती है, जो कि हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। इसलिए अगर आप इस थॉट को मिटा सकते हो तो मिटा दो। इस कार्य में

मेडिटेशन बहुत मदद करता है। विद्यार्थी जीवन में अगर एक विद्यार्थी रोज़ सुबह अपने दिन की शुरुआत सकारात्मक संकल्पों के साथ करे तो बिना कोई नुकसान उठाये बहुत मेहनत कर सकता है और सफल हो सकता है। हम मेहनत जितना ज़्यादा करते हैं उससे कई गुणा ज़्यादा हम कर सकते हैं। लेकिन इसके लिए हमें यह ध्यान रखना होगा कि हमारा बहाव कहीं से भी नहीं होना चाहिए। क्योंकि मन में एनर्जी तो उतनी ही है, उस एनर्जी को आप किस उद्देश्य के लिए केंद्रित करते हैं यह आप पर निर्भर करता है।

मन एक बहुत शक्तिशाली टूल है जिसमें क्रियेटिव विचार बहुत हैं, लेकिन उन क्रियेटिव विचारों को पहचानने के लिए हमें अपने मन को शांत करना होगा। राजयोग मेडिटेशन यही तो करता है, इसमें हम अपने मन में चलने वाले विचारों को बड़े ध्यान से देखते हैं और फिर उन विचारों से अपने ध्यान को हटा कर हम उन विचारों को ले आते हैं जो श्रेष्ठ व शक्तिशाली होते हैं, जिससे हमारी ऊर्जा बढ़ जाती है और हम अपने उद्देश्य पर केंद्रित होने हेतु तैयार हो जाते हैं। चूंकि यह प्रक्रिया एक दिन की नहीं है, इसके लिए हमें बार बार अटेन्शन देकर याद दिलाना है कि मुझे अपनी ऊर्जा को बढ़ाना है, तो इसके लिए मुझे मेडिटेशन करना ही है। यह बहुत अच्छा उपाय है अपने आपको केंद्रित करने का।

-क्रमशः



मॉस्को-रशिया। भारत की विदेश मंत्री श्रीमती सुषमा स्वराज के तीन दिवसीय रशिया यात्रा के दौरान भारतीय दूतावास में आयोजित स्वागत समारोह में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुति दिये जाने पर कोरियोग्राफर ब्र.कु. वेरा को गुलदस्ता भेंट करने के बाद समूह चित्र में श्रीमती सुषमा स्वराज, ब्र.कु. सुधा व अन्य।



यू.एस.ए.-उताह। 'रीक्लेमिंग द हार्ट ऑफ अवर ह्यूमैनिटी' विषय पर कॉन्फ्रेंस के दौरान चित्र में अन्य धर्म प्रमुखों के साथ ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. चंद्र व अन्य।



केन्या-नैरोबी। एंगर मैनेजमेंट के बारे में समझाते हुए ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू। ध्यानपूर्वक सुनते हुए वहाँ के भाई बहनें।



चीन-संघाई। ब्र.कु. भाई बहनों की रिट्रीट के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. डॉ. सविता व अन्य।



फरीदाबाद। श्रीमती सीमा त्रिखा, मुख्य संसदीय सचिव, हरियाणा सरकार को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कौशल्या।



फतेहगढ़-उ.प्र.। ब्राह्मण जीवन में 25 वर्ष पूर्ण करने वाले युगलों के सम्मान समारोह में उपस्थित ब्रिगेडियर कवीन्द्र सिंह, सिखलाई इन्फेन्ट्री रेजीमेंट सेंटर व उनकी धर्मपत्नी बबिता सिंह, आवा अध्यक्ष को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं ब्र.कु. नारायण।

बहुगुण उपयोगी मेथी

प्रकृति ने हमारे लिए बहुत सारे ऐसे अनमोल उपहार दिये हैं जो बहुत गुणकारी भी हैं और आम जनमानस के लिए उपलब्ध भी हैं। आप उससे दवाई बना सकते हैं, उसको अपने खाने में इस्तेमाल कर सकते हैं। साथ ही साथ आयुर्वेद की विभिन्न पद्धतियों को विकसित करने व उनसे बनने वाली दवाइयों में भी उपयोग कर सकते हैं। इसी प्रकृति के अनमोल उपहार में एक मेथी भी है जिसका हम विभिन्न बीमारियों में उपयोग कर सकते हैं।

1. मेथी में सबसे अधिक आयरन पाया जाता है जो खून को बढ़ाने में सहायक होता है। खनिज, विटामिन्स, कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन सी की भी इसमें प्रचुर मात्रा होती है। मेथी का उबला हुआ पानी बुखार को कम करने में बहुत सहायक होता है, इससे शरीर की आंतरिक सफाई भी होती है।
2. मेथी खाने से भूख बहुत अच्छी लगती है। गन्ध, स्वाद आदि इन्द्रियां अधिक संवेदनशील होती हैं। इसके सेवन से मुंह की दुर्गन्ध दूर होती है। कफ, खाँसी, निमोनिया, दमा आदि श्वसन संबंधी रोगों

में लाभ होता है। गले की खरास में मेथी दाने के पानी से गरारे करने से लाभ होता है।

3. मेथी वात और कफ का शमन करती



है। जिस स्थान पर मेथी का स्पर्श किया जाता है वहां वात और कफ विरोधी कोशिकाओं का सृजन होने लगता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने लगती है। इसके संपर्क से मृत प्रायः कोशिकायें पुनः सक्रिय होने लगती हैं।
4. मेथी जो कार्य पेट में जाकर करती है, उससे अधिक एवं शीघ्र लाभ उसके बाह्य प्रयोग से संभव होता है, क्योंकि उससे रोगग्रस्त भाग का मेथी की तरंगों से सीधा

संपर्क होता है।

5. अंगूठों के ऊपर वाले पोर्वे पर मेथी लगाने से चक्कर एवं सर दर्द संबंधी रोगों में तुरंत लाभ मिलता है। रक्तचाप अच्छा होने लगता है।

6. अनिद्रा, रात्रि में सोते समय हाथ के अंगूठे के पहले पोर्वे पर मेथी लगाने से अनिद्रा के रोग से छुटकारा मिल जाता है। मेथी का हल्का सा मसाज सीने पर करने से फेफड़े मज़बूत होते हैं।

7. आग से जलने पर दानेदार मेथी को पानी में पीसकर लेप करने से जलन दूर होती है और फफोले नहीं पड़ते।

8. मेथी का सिर पर लेप करने से बाल नहीं गिरते और गंजों के बाल आने लगते हैं और बाल अपने प्राकृतिक रंग में मुलायम बने रहते हैं।

9. ताजा पत्तियों का पेस्ट रोज़ नहाने से पूर्व चेहरे पर लेप करने से चेहरे का रूखापन, झुर्रियाँ व गर्मी से होने वाले कील-मुंहासे ठीक हो जाते हैं।

तो ऐसे बहुपयोगी तथा बहु गुणकारी मेथी का उपयोग करके आप अपने आप को स्वस्थ व तंदुरुस्त बना सकते हैं।