सकारात्मक सोच किसी चमत्कार से कम नहीं!

हमारी यह सुंदर दुनिया तरंगों/वायब्रेशन्स से भरपूर है। सबसे अधिक ताकतवर तरंगें मनुष्य से ही निकलती हैं। जैसी हमारी सोच होती है वैसी ही तरंगें/वायब्रेशन्स-सकारात्मक अथवा नकारात्मक मन से प्रस्फुटित होती हैं। इसी कारण कभी मनुष्य सुख अथवा दु:ख महसूस करते हैं। एक अतिश्योक्ति के अनुसार ``अपने आस-पास सकारात्मक ऊर्जा-तरंगों का घेरा बनाएं जिसमें मन, शरीर और आत्मा को स्वस्थ रखने की अनोखी शक्ति होती है।'' बहुत से ऐसे लोग होते हैं जो हमेशा खुश रहते हैं, और जहां जाते हैं वहां भी खुशियां बिखेर देते हैं। वे हमेशा आधा ग्लास भरा देखते हैं न कि आधा खाली। कई बार दूसरे उन्हें गम्भीरता से नहीं लेते, किंतु उनकी कंपनी में आनंद महसूस करते हैं, क्योंकि उनकी सकारात्मक तरंग शक्तियां हमें छूती हैं। किसी ने कहा भी है ``यदि हमें विचारों की ताकत का अंदाज़ा हो जाए तो हम कभी गलत नहीं सोचेंगे।''

ऊँचे और नीचे स्तर की विचार तरंगें सभी विचार ऊर्जा का पुंज होते हैं। अच्छी विचार तरंगें बुरी विचार तरंगों से उसी तरह भिन्न होती हैं जैसे अच्छे मूड से बुरा मूड। ऊँचे स्तर की विचार शक्ति का तात्पर्य होता है कि आपके मन में चलने वाले विचार शुद्ध, स्पष्ट, आशावादी व केन्द्रित हों। आप शांत महसूस करते हैं और चुनौतियों से ज़्यादा अवसरों पर ध्यान देते हैं। ऐसी मन:स्थिति में लोग भी आपसे अच्छे से पेश आते हैं तथा आपके जीवन में समस्याएं व परेशानियाँ नहीं आतीं बल्कि भाग्य भी आपका साथ देता है। जब आप नकारात्मक या निचले स्तर के विचारों से घिरे होते हैं तो सब कुछ गलत होता है, आपको बुरे ख्याल आते हैं व अवसाद महसूस होता है। क्रोध, भय, निराशा, असहजता, असंतुष्टता मन में घर कर लेते हैं। लोग भी आपसे दूर होने लगते हैं। जीवन में परिस्थितियां पूरी तरह विपरीत हो जाती हैं। इसलिए सकारात्मक ऊर्जा शक्ति को जीवन में सम्मिलित कर खुशहाल, उद्देश्यपूर्ण तथा आनंदित भविष्य बनायें।

कैसे करें सकारात्मक वायब्रेशन्स का सृजन?

कहावत है कि जैसी हमारी सोच होती है, हम वैसे ही बन जाते हैं। अगर हम सकारात्मक ऊर्जा शक्ति का आह्वान करेंगे तो नकारात्मक भाव जैसे अवसाद, दु:ख, गुस्सा, असंवेदशीलता धीरे-धीरे सकारात्मकता में परिवर्तित हो जाते हैं।

सकारात्मक वायब्रेशन्स उत्पन्न करने के कुछ तरीके – परिकल्पना करना

अच्छी-अच्छी चीज़ों, वातावरण व लोगों के साथ की परिकल्पना करने से सकारात्मक भाव मन में तेज़ी से बढ़ते हैं। किसी ने कहा भी है ``विचार वस्तु बन जाते हैं। अच्छे विचारों का चयन करें।'' जब भी कोई नकारात्मक ख्याल आए, उसे तुरंत अस्वीकार कर दें। धीरे-धीरे सकारात्मक सोचने की आदत बढ़ जाएगी।

ध्यान, योग का अभ्यास करें

ध्यान, योग चाहे एक मिनट मौन में रहें, करना शुरु करें। योग के द्वारा हम उस असीम ईश्वरीय सत्ता जिसे परमात्मा कहते हैं से जुड़ जाते हैं। उनसे शक्तियां और वरदान लेकर हमारा मन सकारात्मकता की ओर निश्चित ही मुड़ जाएगा।

खान-पान के प्रति सजग बनें

अगर हम कहीं का भी बना खाना या प्याज-लहसुन युक्त अथवा मांसाहारी भोजन लेते हैं तो हमारे मन पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि हम योगयुक्त होकर बनाया भोजन ईश्वर की याद में रहकर खाते हैं तो हमारे तन और मन पवित्र होंगे और सकारात्मक ऊर्जा, सकारात्मक विचारों का सृजन होगा।

नशीले पदार्थों का सेवन बंद करें

शराब व नशीले ड्रग्स आदि लेने से नकारात्मक तरंगें उत्पन्न होती हैं जो मनुष्य को गिराती हैं। नशीली वस्तुओं का सेवन करने से शरीर के साथ-साथ दिमाग भी अस्वस्थ हो जाता है। ऐसे ही लोगों की संगत बढ़ती है जो खुद अवनति के मार्ग पर होते हैं और हम भी वैसे बन जाते हैं।

संगीत का भी प्रभाव होता है

अगर आप नफरत, दर्द, हिंसा युक्त अथवा भय से भरा संगीत सुनेंगे तो मन पर बुरा असर पड़ेगा। सकारात्मक विचार तरंगों की उत्पत्ति के लिए प्यार भरा, उल्लास से भरपूर तथा जोशीला गाना या भजन सुनें।

घर का वातावरण

घर के वातावरण पर घरवालों की सोच-विचारों तथा वस्तुओं जैसे सजावट की मूर्तियों, पेंटिंग्स, फूल-पौधों, फर्नीचर, पत्थरों, किताबों आदि का प्रभाव पड़ता है। सकारात्मक अथवा नकारात्मक ऊर्जा से वातावरण अच्छा या बुरा बनता है, इसलिए घर के माहौल पर विशेष ध्यान दें।

सकारात्मक तरंगों वालों से करें दोस्ती

ऐसे लोगों से मेल-मिलाप और दोस्ती रखें जिनके वायब्रेशन्स ऊँचे स्तर के हों और जो आंतरिक रूप से शक्तिशाली हों जिससे आपको सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त हो।

दयालु और क्षमाशील बनें

जिन व्यक्तियों ने आपका दिल दुखाया हो उनको क्षमा-दान दें, हालांकि ये कठिन होता है। ऐसा करने से आपका कर्म खाता उस इंसान के साथ वहीं चुक्तू हो जाएगा और आप स्वयं को हल्का व तनावमुक्त महसूस करेंगे।

जैसा सोचेंगे वैसा बनेंगे

कहावत है कि जैसा हम सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं। हमारा अवचेतन मन बहुत शक्तिशाली होता है। जब तक हमारी आंतरिक भावनाएं और मान्यताएं, हमारी इच्छाओं से ताल-मेल नहीं बिठातीं तब तक अवचेतन मन उन इच्छाओं की पूर्ति नहीं करता। इसलिए सालों-साल चाहने से भी बहुत से लोगों की मनोकामनाएं पूरी नहीं होती। इसलिए अपने अवचेतन मन की री-प्रोग्रामिंग करने की ज़रूरत है। जिस इच्छा को आप जीना चाहते हैं उसे हर दिन बार-बार दोहराएं और मानें कि वो इच्छा पूरी हो रही है, हो गई है। तब अवेचेतना में वो बात अंकित हो जाएगी और आपकी सोची बातें सिद्ध हो जाएंगी। मान लीजिए आप अमीर होना चाहते हैं तो अपनी अवचेतना कीरी-प्रोग्रामिंग करिए कि सबकुछ मुमकिन है। विश्वास कीजिए कि आप अमीर हो रहे हैं, आप अमीर होने के काबिल हैं, आप खुश और स्वस्थ हैं तो ऐसा ही होगा।

-ब्र.कु. निधि,कानपुर।

मुरादनगर। ऑर्डिनेंस फैक्ट्री के जी.एम. पी.आर. मंडल को राखी बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राखी।

फतेहाबाद-हरियाणा। विधायक चौधरी बलवान दौलतपुरिया को राखी बांधते हुए ब्र.कु. सीता।

जोधपुर-राज.। आर्मी के डिप्युटी डायरेक्टर संजय कुमार,सी.ई. को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शील।

हाजीपुर-बिहार। एस.पी. राकेश कुमार को राखी बांधते हुए ब्र.कु. अंजली।

मण्डी-हि.प्र.। कमिश्नर देवेश कुमार को राखी बांधते हुए ब्र.कु. शीला।

भदोही-बिहार। ए.डी.एम. को राखी बांधते हुए ब्र.कु. विजयालक्ष्मी। साथ हैं ब्र.कु. बृजेश।

वड़ी पटन देवी कॉलोनी-पटना सिटी। पटना के डिप्युटी मेयर रूपनारायण महतो को राखी बांधते हुए ब्र.कु. रानी।

बरेली-चौपुला रोड। विधायक राजेश अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पार्वती।