

आपकी मुस्कान...

अगर आप एक अध्यापक हैं और जब आप मुस्कराते हुए कक्षा में प्रवेश करेंगे तो देखिये सारे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान छा जाएगी। अगर आप डॉक्टर हैं और मुस्कराते हुए मरीज का इलाज करेंगे तो मरीज का आत्मविश्वास दोगुना हो जायेगा।

अगर आप एक गृहणी हैं तो मुस्कराते हुए घर का हर काम कीजिये, फिर देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।

अगर आप एक बिज़नेसमैन हैं और आप खुश होकर कंपनी में घुसते हैं तो देखिये सारे कर्मचारियों के मन का प्रेशर कम हो जायेगा और माहौल खुशनुमा हो जायेगा।

अगर आप दुकानदार हैं और मुस्कराकर अपने ग्राहक का सम्मान करेंगे तो ग्राहक खुश होकर आपकी दुकान से ही सामान लेगा।

कभी सड़क पर चलते हुए अनजान आदमी को देखकर मुस्कराइए, देखिए उसके चेहरे पर भी मुस्कान आ जाएगी।

मुस्कराइए, क्योंकि मुस्कराहट के पैसे नहीं लगते, ये खुशी और सम्पन्नता की पहचान है।

मुस्कराइए, क्योंकि आपकी मुस्कराहट कई चेहरों पर मुस्कान लाएगी।



मुस्कराइए, क्योंकि ये जीवन आपको दोबारा नहीं मिलेगा।

मुस्कराइए, क्योंकि क्रोध में दिया गया आशीर्वाद भी बुरा लगता है और मुस्कराकर कहे गए बुरे शब्द भी अच्छे लगते हैं।

मुस्कराइए, क्योंकि दुनिया का हर आदमी

मनुष्य अभिनेता बन दिन भर में विभिन्न अभिनय करता है। यदि वो बच्चा, माता-पिता, दफ्तर में ऑफिसर, दोस्त, भाई-बहन आदि रूपों में खुश रहने की कला को अर्जित करता है तो उसका जीवन सफल होता है, नहीं तो सिर पर कचरा उठाकर अपने मन को भारी करके ही घर लौटता है। रोज़ अगर ऐसा ही दौर चलता रहा तो मुस्कान उससे कोसो दूर चली जाती है।

खिले फूलों और खिले चेहरों को पसंद करता है।

मुस्कराइए, क्योंकि आपकी हँसी किसी की खुशी का कारण बन सकती है।

मुस्कराइए, क्योंकि परिवार में रिश्ते तभी तक कायम रह पाते हैं जब तक हम एक-दूसरे को देख कर मुस्कराते रहते हैं और सबसे बड़ी बात...

मुस्कराइए, क्योंकि यह मनुष्य होने की पहचान है। एक पशु कभी भी मुस्करा नहीं सकता। इसलिए स्वयं भी मुस्कराएँ और औरों के चेहरे पर भी मुस्कराहट लाएँ, यही जीवन है, आनंद ही जीवन है। ●



खोरधा-ओडिशा। नगर व जिले की श्रेष्ठ आध्यात्मिक सेवा के लिए ब्र.कु. अनुराधा को सम्मानित करते हुए सांसद डॉ. प्रसन्न कुमार पाटशाणी तथा विधायक राजेन्द्र कुमार साहू।



जम्मू। "स्ट्रेस मैनेजमेन्ट" कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं राहुल शर्मा, ए.जी.एम., एच.आर., अप्लेक्स लि. युनिट थर्ड, सिडको कॉम्प्लेक्स तथा वहाँ के एक्जीक्यूटिव स्टाफ के साथ ब्र.कु. रविन्दर बहन, ब्र.कु. कुसुमलता, ब्र.कु. रमा तथा ब्र.कु. सुभाष धर।



मुज़फ्फरनगर-उ.प्र.। किसान सशक्तिकरण कार्यक्रम के दौरान भारतीय किसान यूनियन के अध्यक्ष नरेश टिकैत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जयन्ति।



पटना सिटी-गाय घाट। नवरात्रि की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् बिहार विधान सभा के लोक लेखा समिति के अध्यक्ष नंद किशोर यादव, विधायक पटना पूर्वी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. धर्मचंद तथा अन्य।



हाजीपुर-बिहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वैशाली जिला की डी.एम. श्रीमति रचना पाटिल, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।



मोतिहारी-बिहार। गांधी जयंती एवं लाल बहादुर शास्त्री जयंती के अवसर पर गांधी आश्रम में सर्वधर्म गांधी पूजनोत्सव के अवसर पर ब्र.कु. विभा और ब्र.कु. आरती को सम्मानित करते हुए कार्यक्रम के आयोजक गांधी भक्त तारकेश्वर प्रसाद। मंचासीन हैं जिला परिषद अध्यक्ष प्रियंका जायसवाल, विधायक प्रमोद कुमार, पूर्व विधायक पवन जायसवाल, महात्मा गांधी विश्व विद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. अरविंद अग्रवाल, ब्र.कु. अशोक वर्मा तथा अन्य।

शक्ति संचय का स्रोत है मौन

- ब्र.कु. निहा, मुम्बई

मनुष्य अन्य इंद्रियों के उपयोग से जैसे अपनी शक्ति खर्च करता है, वैसे ही बोलकर भी अपनी शक्ति का बहुत बड़ा भाग व्यय करता है। इस तरह वह वातावरण में ध्वनि प्रदूषण फैलाता है।

मनुष्य चाहे तो वाणी के संयम द्वारा अपनी आंतरिक शक्तियों को विकसित कर सकता है। अपनी शक्ति को अपने भीतर संचित करने में मौन प्रभावी भूमिका निभा सकता है। एक कहावत है - न बोलने में नौ गुण। जहाँ ये नौ गुण विद्यमान होंगे, वहाँ इस प्रकार के कार्य नहीं होंगे... 1. किसी की निंदा नहीं होगी, 2. असत्य बोलने से बचेंगे, 3. किसी से बैर नहीं होगा, 4. किसी से क्षमा नहीं मांगनी पड़ेगी, 5. बाद में आपको पछताना नहीं पड़ेगा, 6. समय का दुरुपयोग नहीं होगा, 7. किसी कार्य का बंधन नहीं रहेगा, 8. अपने वास्तविक ज्ञान की रक्षा होगी और अपना अज्ञान मिटेगा और 9. अंतःकरण की शक्ति भंग नहीं होगी।

कम बोलने वाले व्यक्ति को घर और बाहर दोनों जगह सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। ठीक उसी तरह सिक्के हमेशा शोर करते हैं, लेकिन करेंसी नोटों में अवाज़ नहीं होती, वे मौन रहते हैं। सिक्कों से ज़्यादा करेंसी नोट की अहमियत होती है, इसलिए यदि आपको अपनी पहचान बनानी है तो खुद को शांत रखें, फिर देखें आप किस तरह सभी के चहेते बन जाते हैं।

मौन की गूँज दूर तक जाती है - यदि मौन का अभ्यास कर इसे नियमित रूप से अपनी जीवन शैली का एक हिस्सा बना लिया जाए तो यह आपके जीवन को बदल कर उसमें मिठास भर सकता है। यह पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक और नैतिक सम्बन्धों में संतुलन कायम कर स्वास्थ्य और अन्य समस्याओं का समाधान करने में भी उपयोगी साबित हो सकता है। दूसरे शब्दों में कहें तो मौन में सभी समस्याओं का हल छिपा है। इसके आगे बड़े से बड़ा शत्रु भी

नतमस्तक हो जाता है।

अतः जब आपको महसूस हो कि परिस्थितियाँ आपके पक्ष में नहीं हैं तो मौन को शस्त्र के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। कवियत्री डॉ. रमा द्विवेदी के शब्दों में कहें तो मौन प्रतिकूल



परिस्थितियों से जूझने की शक्ति देता है। मौन अपने आपमें एक बड़ा हथियार है। इतिहास गवाह है कि महापुरुषों और ज्ञानियों ने इसकी महत्ता को समझते हुए इसका समय-समय पर उपयोग अपने जीवन में किया और सफलता पाई। देश में आपातकाल के समय राष्ट्रीय संत विनोबा भावे ने मौन रखकर देश की अनेक समस्याओं के समाधान में सहयोग दिया। बापू का अहिंसात्मक अस्त्र मौन और उपवास ही था और वे सप्ताह में एक दिन मौन रहा करते थे। उन्होंने बारह साल तक मौन साधना की थी।

मौन और सेहत - मन का मौन और स्वास्थ्य एक-दूसरे के पर्याय हैं। मौन का अर्थ ही उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति है। मौन से सकारात्मक सोच का विकास होता है। सकारात्मक सोच हमारे अंदर की शक्ति को और मज़बूत करती है। ध्यान, योग और मौन का लगातार अभ्यास करने से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। मौन के दौरान जब हम श्वांस का निरीक्षण करते हैं, तब हमें मन की गतिविधियों का पता

चलता है। इस अभ्यास के दौरान ज्ञात होता है कि हमारा मन कितना चंचल और अस्वस्थ है। जो मन हमेशा भूत की यादों में ही डूबा रहता है और भविष्य के सपने देखता है, वह श्वांस के प्रति सचेत होने पर वर्तमान की ओर लौटता है। श्वांस वर्तमान का यथार्थ है। इसलिए श्वांस के होने पर मन मिटता है और मौन प्रवेश करता है। लेकिन मन मिटना नहीं चाहता, इसलिए अपने स्वभाव के मुताबिक कल्पनाओं, यादों, कामनाओं और वासनाओं में डूब जाता है। मन के प्रति सचेत होने पर ही पता चलता है कि मन कितना बीमार है।

मौन रखने से बड़ी मात्रा में जैव ऊर्जा निर्मित और एकत्रित होती है। इस मौन चुम्बकीय ऊर्जा का उपयोग शरीर में कहीं भी विकार, रोग, बेचैनी, घाव आदि को दूर करने में कुदरती रूप से होने लगता है। रोगी स्वस्थ होने लगता है। मौन से तनाव की वजह से हो रहे दर्द दूर होते हैं। भीतर ऊर्जा स्रोत से जुड़े रहने के कारण आप स्फूर्ति से भर उठते हैं।

मौन साधना का प्रयोग -

1. जहां तक हो सके कम बोलें या मौन रहें।
2. उतना ही बोलें जितना ज़रूरी हो।
3. मौन के अभ्यास के लिए सुबह और शाम आधा घण्टा स्वयं के लिए अवश्य निकालें।
4. सप्ताह में एक दिन आपकी छुट्टी हो, उस दिन वाणी को भी अवकाश दें और इसे 'स्वास्थ्य दिवस' के रूप में मनाएं।
5. ऑफिस में कार्य कर रहे हों या रास्ते चल रहे हों, शांत रहने का अभ्यास करें। व्यर्थ की बातों से खुद को अलग कर लें।
6. सुबह-शाम के वक्त अपने को स्वयं के प्रति संकल्प दें कि मैं शांत स्वरूप हूँ। मैं इस संसार में ईश्वर की सुंदर रचना हूँ। इससे मन सुमन बन व्यर्थ से अलग रहेगा।
7. सप्ताह में एक बार विशेष एकांत में बैठ अपने अंदर निहित ऊर्जा का संचार करें। ●