

# रोकने के बजाए करें परिवर्तन

सम्पूर्ण और प्रभावी व्यक्तित्व की जब भी बात होती है, तो ज़हन में एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन की छवि ही आती है, यानि केवल शरीर के सुदौल और स्वस्थ होने की स्थिति ही व्यक्तित्व को बयां नहीं करती, बल्कि आपका स्वभाव और व्यवहार भी इसमें शामिल होता है। मन में आने वाले विचारों की प्रकृति ही तय करती है कि आप किस प्रकार के व्यक्तित्व के धनी हैं। दिमाग में आने वाले विचार दो तरह के होते हैं, सकारात्मक विचार... जो आपको आनंद और ऊर्जा से भर देते हैं और नकारात्मक विचार... जो आपको निराशा और तनाव के समंदर में डुबो देते हैं। अनेक प्रयासों के बाद भी आप अपने दिमाग में आने वाले इन विपरीत विचारों को रोकने में सफल नहीं हो पाते हैं और इसके चलते आपकी निराशा और तनाव और भी ज़्यादा गहरे होते जाते हैं।

रिसर्च बताते हैं कि रोज़ाना हमारे दिमाग में आने वाले विचारों की संख्या करीब 60,000 होती है और इनमें से 70-80 % नकारात्मक विचार ही होते हैं जो हमारे जीवन को विपरीत तरीके से प्रभावित करते हैं और हम इनसे अनजान, अपने जीवन की मुश्किलों का ज़िम्मेदार भाग्य को मान लेते हैं, जबकि इसके लिए ज़िम्मेदारी तो हमारे दिमाग की है और अपने दिमाग के विचारों को संयमित करना हमारे अपने हाथ में है। ऐसे में ये जानना पहली ज़रूरत है कि आखिर दिमाग में ये नकारात्मक विचार आते ही क्यों हैं और इतने प्रयासों के बाद भी इनका आना थमता क्यों नहीं? तो चलिए, आज आपको बताते हैं दिमाग में नकारात्मक विचार आने का कारण....

**बीते कल का अफ़सोस:** बीते समय में, कई बार जाने अनजाने में कुछ ऐसी ग़लतियाँ हो जाती हैं जिन पर आपको आज भी अफ़सोस है। ऐसे में, जब भी उन बुरे अनुभवों जैसी स्थिति आपको वर्तमान में दिखाई देती है तो आप भूल जाते हैं कि वो समय बीत चुका है, और उससे जुड़ा पछतावा आपको निराशा और बेचैन करे देता है और इसलिए उस एक ख़याल से जुड़े ढेरों नकारात्मक विचार आपके दिमाग पर हमला कर देते हैं जिन्हें काबू करना आपके वश में नहीं रहता,

क्योंकि उस समय ग़लानि के कारण आप काफी कमज़ोर महसूस कर रहे होते हैं। इससे छुटकारा पाने का यही तरीका है कि आप अपनी बीती ग़लतियों को ना दोहराने का वादा खुद से करें और अपनी उन भूलों से सीख लेकर आगे बढ़ने का लगातार प्रयास करें। **वर्तमान की चिंता:** इसे इंसानी प्रवृत्ति कहा जाए या ज़्यादा विवेक होने का नुकसान? अन्य जीवों की तुलना में, इंसानों में ज़्यादा विवेक होता है और सोचने समझने की शक्ति भी अधिक होती है, जिसका फ़ायदा हर इंसान अपने हर कदम पर उठाता भी है, लेकिन यही विवेकशीलता उसकी राह का रोड़ा बन जाती है जब वो सामान्य स्थिति को भी गहराई से सोचता चला जाता है जबकि



इसकी कोई आवश्यकता ही नहीं। सामान्य सी परिस्थितियों को भी बार बार चिंतन मनन करके जाँचने की ये इंसानी प्रवृत्ति शांत दिमाग में नकारात्मक विचारों को प्रवेश करवाती है और फिर नकारात्मक विचारों की ये श्रृंखला रुकने का नाम ही नहीं लेती और व्यक्ति का खुशनुमा वर्तमान भी इन विपरीत विचारों के चंगुल में फँस जाता है।

**आने वाला कल कैसा होगा:** वर्तमान में जीने के बजाए भविष्य के ख़यालों में खोये रहना भी डर पैदा करता है। उन चीज़ों और हालातों का डर, जिनके बारे में आप कुछ भी नहीं जानते और चाहकर भी नहीं जान सकते। आने वाले कल के लिए थोड़ा विचार करना उचित है, लेकिन उसके बारे में सोच सोचकर डरना नेगेटिव विचारों को खुला निमंत्रण देने जैसा है क्योंकि स्वयं डर की प्रकृति नकारात्मक ही तो है।

**नकारात्मक माहौल में रहना:** जैसा माहौल आप खुद को देगे वैसे ही विचार आपके

दिमाग में चलते रहेंगे जो आपके व्यक्तित्व को निर्धारित करेंगे। जब आपके आसपास ऐसे लोग होते हैं जो सिर्फ़ कमियाँ निकालना जानते हैं, हर बात के नकारात्मक पहलू पर ही ज़ोर देते हैं और आपको प्रेरित करने के बजाए आपका मनोबल कमज़ोर बनाते हैं, तो ऐसे लोगों और ऐसे माहौल के बीच रहकर सकारात्मकता की अपेक्षा कैसे की जा सकती है! इसलिए अपने दिमाग में आने वाले अनगिनत विपरीत विचारों के लिए अपने दिमाग को कोसने के बजाए अपना माहौल बदलिए और ऐसी संगत चुनिए जो हर स्थिति में आपको सकारात्मक पक्ष दिखाए और आगे बढ़ते जाने की प्रेरणा से भर दे।

**असफलता से बार बार सामना होना:** आप भले ही अपनी तरफ़ से पूरा प्रयास करते हों, लेकिन फिर भी आपको असफलता का ही सामना करना पड़ा है, वो भी कई बार। ऐसे में थककर निराशा हो जाना स्वाभाविक है और निराशा की इस स्थिति में नकारात्मक विचारों का आपके दिमाग में दौड़ना भी एकदम सामान्य ही है। इस निराशा के दौर को लम्बे समय तक रखने के बजाए आपको ज़रूरत है फिर से खड़े होने की, नए सिरे से प्रयास करने की और इस बार अपनी कमियों

को सुधारकर फिर से जुट जाने की, क्योंकि आप जानते हैं कि प्रयास करने वाले ही सफल होते हैं। शुरुआत में सकारात्मक बने रहने में आपको थोड़ी मुश्किल होगी, जिसे आसान करने के लिए आप कुछ ऐसे बाहरी साधन अपने पास रखिये जो आपको पॉज़ीटिविटी से भर सके, चाहे वो आपके ऐसे दोस्त हों जो आपकी काबिलियत पर यकीन रखते हों या फिर प्रेरणा से भरे लेख और वीडियो।

**आत्मविश्वास का डगमगाना:** आप ये तो जानते हैं कि कोई कार्य करना आपको आता है और आप इसे कर पाएंगे, लेकिन जैसे ही उस काम से जुड़ी छोटी-मोटी मुश्किलों से आपका सामना होने लगता है तो आप डर जाते हैं और आपका आत्म विश्वास हिलने लगता है और तब आप पलायन की नीति अपना लेते हैं यानि उस काम को छोड़कर भाग जाते हैं। इस पूरे हालात में आप अपने अंदर कुंठा, तनाव, हताशा, हीन भावना जैसे घातक विचारों का



**फ़िरोज़पुर कैंट-पंजाब।** महाशिवरात्रि के अवसर पर 'शिव जयंती सो गीता जयंती' कार्यक्रम के दौरान सत्र न्यायाधीश सतीश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. उषा तथा ब.कु. शक्ति।



**अरवल-बिहार।** ब्रह्माकुमारिज सेवाकेन्द्र का भूमिपूजन व शिवरात्रि की झाँकी का शुभारंभ करते हुए डी.एम. सतीश कुमार सिंह।



**नगर-भरतपुर(राज.)।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कलश यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए उपखण्ड अधिकारी राजवीर सिंह तथा विकास अधिकारी जतन सिंह। साथ हैं ब.कु. हीरा, ब.कु. संध्या तथा अन्य।



**धुरी-पंजाब।** महाशिवरात्रि पर शिवध्वज फहराने के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में ब.कु. बृज बहन, ब.कु. मूर्ति, पूर्व व्यापार मंडल अध्यक्ष विजय कुमार, राम बाग कमेटी प्रेसीडेंट एडवोकेट पवन कुमार गर्ग तथा अन्य।



**गाया-बिहार।** महाशिवरात्रि पर आयोजित शिव संदेश शांति यात्रा का शिव ध्वज लहराकर शुभारंभ करते हुए लक्ष्मण आचार्य, सेक्रेट्री, वैदिक संस्कृत संवर्धन संस्थान, दिल्ली, किरण लामा, बुद्धिस्ट मोंक, एन. डोरजे, प्रेसीडेंट, बी.टी.एम.सी., अजमत हुसैन खान, सेक्रेट्री, इंटरफेथ फोरम तथा ब.कु. शीला।



**शिमला-हि.प्र.।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में प्रसिद्ध उद्योगपति गोपाल कृष्ण, ब.कु. सुनीता तथा ब.कु. भाई बहनें।

## डायबिटीज़ में अवश्य... - पेज 4 का शेष

आँखों की जाँच अवश्य करानी चाहिए।

### कैसी हो दिनचर्या?

डायबिटीज़ खान-पान तथा आरामतलब सम्बंधित बीमारी है, इसलिए अपनी जीवनशैली में श्रम को महत्व देना अत्यंत आवश्यक है। अतः प्रातः काल कम से कम आधे घंटे अवश्य टहलना चाहिये। हरी घासों पर नंगे पैर चलना तो आँखों के लिए अत्यंत फायदेमंद है। इससे आँखों को नई शक्ति

तथा ऊर्जा मिलती है। जामुन, नीम, करेला, मेथी, दालचीनी आदि का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। प्रातःकाल त्रिफला जल से आँखों को धोना तथा त्रिफला चूर्ण का प्रयोग खाने में भी करना चाहिए। मीठे पदार्थों का सेवन कम से कम करना चाहिये तथा तेल-घी से बनी हुई सामग्रियों का प्रयोग कम से कम करना चाहिये।

आयुर्वेद में बताई गई बसंत कुसुमाकर रस, चन्द्रप्रभावटी, शिलाजीत, गिलोयसत्त

आदि औषधियाँ भी इसमें फायदेमंद हैं। आँखें कुदरत का दिया हुआ एक अनमोल उपहार है। अतः मधुमेह होने पर आँखों की नियमित जाँच तथा उसकी सुरक्षा हेतु जो भी उपाय हों वह अवश्य अपनाने चाहिये। क्योंकि एक बार आँखों की रोशनी चली जाए तो जीवन व्यर्थ-सा लगने लगता है। अतः थोड़ी सी सावधानी एवं समझदारी से हम अपनी आँखों को मधुमेह से होने वाली हानि से बचा सकते हैं।