

नकारात्मक विचार और वातावरण से दूर हो जाएं, सुख दौड़कर आयेगा



मनुष्य के मन में नकारात्मक विचार एवं भावनायें निरंतर आते ही रहते हैं। उसको रोकना मुश्किल होता है। कोई भी नकारात्मक घटना या नकारात्मक व्यक्ति को देखने या सुनने से सकारात्मक व्यक्ति के मन में भी उल्टी विचारधारा प्रस्फुटित होने लग पड़ती है। आपके पड़ोस का होशियार लड़का बारहवीं कक्षा में फेल हो जाता है तो सामान्य विद्यार्थी खुद को 'फेल हो जायेगा' ऐसा विचार आते ही वो हताश हो ही जाता है। आपके मित्र को नौद में अटैक आ जाए और उसका काम पूरा हो जाए तो आपका विश्वास भी डगमग हो जाता है और जब आपकी छाती में थोड़ा भी दर्द होते ही आपके अन्दर कम्पन शुरू हो जाती है। इस तरह मन हमेशा नियरेस्ट सर्कल की खराब घटनायें याद कर नकारात्मक विचारों से भर जाता है।

इस तरह के विचारों को आप जितना निकालने का प्रयत्न करेंगे, उतना ही ज्यादा से ज्यादा वो आपको चुभने लगेगा। क्योंकि ये मन बंदर जैसा है। उसको जैसे ही आप मन से बाहर निकालने का प्रयत्न करते हैं, वैसे ही वैसे ज्यादा, और ज्यादा वे विचार हैरान करते हैं। एक बार भगवान ने एक विद्यार्थी को तपस्या से खुश होकर वरदान दिया। जा बेटा, तू जो पढ़ेगा वो तुझे याद रहेगा, किन्तु उस टाइम मन में बंदर को न आने देना। विद्यार्थी खुश हो गया। वो नहा-धोकर पढ़ने बैठा लेकिन मन में बंदर आ गया। वो व्यग्रता से उठकर बाहर बगीचे में जाकर बैठा। लेकिन बंदर तो उसके मन से जाये ही नहीं! अब क्या करना है? वो जहाँ-जहाँ जाता है, बंदर उसका पीछा नहीं छोड़ता। उसने निराश होकर अंत में भगवान को कहा, 'प्रभु, ये वरदान की शर्त वापस ले लो।' भगवान हँस पड़े, 'बेटा, हरेक के मन में बंदर तो है ही, जो न चाहते हुए भी आता ही रहता है। उसका कोई इलाज नहीं है।'

ऐसे विचारों और भावनाओं को रोकने के लिए क्या करें? ऐसी कितनी भावनायें भी नकारात्मक होती हैं। जैसे कि हताशा, निराशा, गुस्सा, धिक्कार, ग्लानि आदि-आदि। वो भी एक बार मन में तो हावी हो ही जाता, उसे निकालना बड़ा मुश्किल होता है। मन में जैसे-जैसे विचारों को दबाते हैं, वैसे-वैसे वो ज्यादा ही ज्यादा हमें घेरते जाते हैं। भावनाओं में भी ऐसा ही होता है। तो उसे निकालने के लिए क्या करेंगे? पहला,

उसे समझकर डिलीट कर दो। दूसरा, उस चक्र से छिटक कर भाग जाओ या तीसरा, मन को कंट्रोल कर उसे भगा दो।

मन उल्टा है, जैसे-जैसे आप विचारों को दबाते जाते हैं, वैसे-वैसे वो ज्यादा से ज्यादा आपको घेरते जाते हैं। और ज्यादा गहराई से घेरते जाते हैं। उसके बदले आप उसे भूलकर सकारात्मक विचारों को मन में आने दें। यह करना मुश्किल हो सकता है लेकिन असम्भव नहीं है। नकारात्मक विचार अंधकार जैसा है, और सकारात्मक विचार उजाले जैसा है। जैसे-जैसे उजाला होता जाता है, अंधकार अपने आप ही दूर होता जाता है। वैसे ही सकारात्मक विचार करने से अपने आप नकारात्मक विचार मंद पड़ जाते हैं। सकारात्मक विचारों का विकास

मन उल्टा है, जैसे-जैसे विचारों को दबाते हैं, वैसे ज्यादा से ज्यादा वे आपको घेरते जाते हैं, और ज्यादा उस सर्कल में घूमते रहते हैं। उसके बदले आप उसे भूलकर सकारात्मक विचारों को मन में लायें। मन को उस सर्कल से निकालने के लिए आध्यात्मिक वाचन या सकारात्मक चिंतन को बढ़ायें। अपने मन में सकारात्मक ऊर्जा भरें और विचारों को क्रियेट करने की आदत डालें।

करने के लिए जीवन में सच्चा ज्ञान और सूझबूझ को अपनाना चाहिए। जैसे कि आध्यात्मिक वाचन बहुत ही उपयोगी होता है।

बहुत गहरे में उतरकर जाँच करते हैं तो नकारात्मक विचार झूठे होने के कारण पतले और दुबले पड़ते जाते हैं। सजग मन से विचार करते तो नकारात्मक विचार कभी भी पनप नहीं सकते। और जब सजगता होती है, तो नकारात्मकता रूपी दुश्मन प्रवेश ही नहीं कर सकते। जब आप चिंतित हैं, असावधान हैं, तभी उसका बल बढ़ जाता है।

नकारात्मक विचारों से छूटने के लिए मन को दूसरी प्रवृत्ति में लगा दो, जब एक बार आपका ध्यान उससे हट जायेगा, फिर वो

वस्तु या घटना आपको हैरान-पेशान नहीं करेगी। उदाहरण के तौर पर आपका मन गम्भीर बीमारी से, मौत के डर से घबराता हो, तब एक कॉमेडी मूवी चालू कर दो, मन दूसरी तरफ चला जायेगा और हँसते-हँसते नकारात्मक विचार भी बंद हो जायेंगे।

अपने आस-पास का वातावरण या माहौल भी मूड पर गहरा असर डालते हैं। यदि वे नकारात्मक और गम्भीर होंगे तो आपका सकारात्मक मूड बनेगा ही नहीं। उसके लिए सकारात्मक माहौल बनाना जरूरी है।

आपका रूम साफ और व्यवस्थित होगा तो गंदे और नकारात्मक वस्तुओं से भरे रूम से ज्यादा सकारात्मक असर डालेगा। टेबल पर धूल से भरी फाइलों का ढेर और इधर-उधर बिखरे पुस्तक मन को हताश और विचारहीन कर देते हैं। इसलिए रूम और घर को साफ और व्यवस्थित रखें। रूम का टेम्परेचर और ह्यूमिडिटी को शरीर के अनुकूल संतुलित रखें। न बहुत ठंडा, न बहुत गरम। ज्यादा ह्यूमिडिटी मूड को खराब करती है। ऐसा माहौल अपने आस-पास और घर का और हमारे मूड को हमेशा अच्छा रखेगा और मन में अच्छे विचार लायेगा।

रूम में काला रंग मन को सुस्त और हताश कर देता है। भूरा रंग शीतलता प्रदान करता है। सफेद रंग पवित्रता और आध्यात्मिकता की भावनायें पैदा करता है। लाल और पीला रंग मन में उमंग-उत्साह और शक्ति का संचार करते हैं।

साथ-साथ रूम में हल्का-सा शास्त्रीय संगीत या पुराने मधुर गीत बजते रहें तो मन में उमंग-उत्साह बना रहता है और आशा का संचार भी होता है। रूम में सुगंधित परफ्युम भी मन को उत्साह से भर देता है। दीवारों पर कुदरती दृश्य, आध्यात्मिक चित्र या अपने महापुरुषों के चित्र अपनी आंतरिक चेतना को जगाकर सकारात्मक भाव उत्पन्न कर मन को प्रफुल्लित कर देते हैं।

आप दिन के चौबीस घंटे में से एक घंटा अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए निकालेंगे तो आपका मन सकारात्मक ऊर्जा से तरौताजा हो जायेगा। हो सके तो सुबह-सुबह घर में शांत और साफ-सुथरे कमरे में बैठकर अपने जीवन के उद्देश्य के प्रति सोचें और नये-नये संकल्प और स्वप्न रचें और उसका चिंतन करें। जिससे आप अपने जीवन में ठहराव के बदले प्रोग्रेसिंग भी रहेंगे, साथ-साथ उमंग-उत्साह भी बना रहेगा। •



लंदन। गांधी जयंती के अवसर पर लंदन के हाउस ऑफ कॉमन्स ब्रिटिश पार्लियामेंट में ब.कु. रानी को 'गिनोज वलर्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स तथा भारत की प्रथम आयरन क्वीन अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उपस्थित रहे लॉर्ड रमिंदर सिंह रेंजर, सी.बी.ई., ब्रिटिश व्यवसायी सनमार्क के संयोजक, अभिनेत्री ग्रेसी सिंह, उद्योजिका उषाताई काकडे, कल्पना सरोज, अभिनेता संजय कपूर, उद्योजक दीप मरवा, ब्रिटिश ऑफ दक्कीन 2018 परवीन रानी तथा अन्य जानी मानी हस्तियां।



सिंदखेड राजा-महा। कोर्ट में 'व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब.कु. अर्चना। साथ हैं न्यायाधीश ए.एस. सैय्यद, ब.कु. राजेन्द्र, एडवोकेट कोरडे तथा एडवोकेट रामेश्वर मेहेत्रे।



भुवनेश्वर-इंदिरा हाउसिंग कॉलोनी(ओडिशा)। वृद्धजन दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. दीपा, मुम्बई, ब.कु. लीना, ब.कु. दुर्गेश नंदिनी, ब.कु. कल्पना, विधायक डॉ. अरविंद धाली तथा ब.कु. विजय।



छपरौली-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'समय की पुकार-सामाजिक उन्नति का आधार अध्यात्म' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में आदर्श गांव बनाने के उद्देश्य से पचास गांवों के ग्राम प्रधानों को निमंत्रण देकर बुलाया और सम्मानित किया। इस कार्यक्रम में इक्कीस गांव के प्रधान और विधायक नरेंद्र सिंह, छज्जपुर दिल्ली सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. लक्ष्मी, क्षेत्रीय निदेशिका ब.कु. बीना, चेयरमैन पद के भावी उम्मीदवार योगेन्द्र, बहादुरगढ़ हरियाणा से ब.कु. संदीप, ब.कु. पिटू, ब.कु. रवि आदि उपस्थित रहे।



राजसमंद-राज.। 'हृदय रोग मुक्ति एवं सम्पूर्ण स्वस्थ जीवनशैली' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं नगर परिषद सभापति सुरेश चन्द्र, ब.कु. डॉ. वैशाली, डॉ. दिलीप, प्रदीप सेठी, ब.कु. पूनम, ब.कु. रवि तथा अन्य।



न्यू आदर्श नगर-रुड़की(उत्तराखण्ड)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बी.एस.एम. इंटर कॉलेज, रुड़की में 'जीवन जीने की कला, तनाव मुक्त जीवन, बुद्धि का विकास, जीवनशैली में समय की सही उपयोगिता, नींद या सोने का सही समय' आदि विषयों पर छात्रों का मार्गदर्शन करते हुए ब.कु. लक्ष्मी चंद।