मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे...

जो क्वालिटी आप जीवन में अनुभव करना चाहते हैं, वो आप विचारों के माध्यम से कर सकते हैं। सकारात्मक विचार इसीलिए एक कला है। मैं तो कहूँगी कि ये एक कला ही नहीं बल्कि एक विज्ञान भी है। जिसमें रिसर्च करना पड़ता है। क्योंकि पॉज़िटिव थिंकिंग करनी है, ये सभी जानते हैं। परन्तु कैसे करनी है, ये तरीका मालूम नहीं है। कौन सी चीज़ें हैं जो बीच में बाधा के रूप में आ जाती हैं, जिसके कारण हमारे सकारात्मक विचार नहीं चलते। विचारों को सबसे ज़्यादा प्रभावित करने वाले हैं, बाहर के प्रभाव। भौतिकता जो है, वो सबसे ज़्यादा प्रभावित कर रही है हमारे विचारों को। इसीलिए हमारे विचारों की क्वालिटी नेगेटिव ज़्यादा हो गई। क्योंकि बाहर की जो बातें है, वातावरण है, समस्यायें है, घटनायें हैं, भौतिकता है, हमारे विचारों की क्वालिटी को प्रभावित कर रही है। कितनी ज़्यादा भौतिकता विकसित होती जा रही है।

आज एक छोटे बच्चे को देख लो, छोटा बच्चा भी कोई चीज़ डिमांड करता है अपने माँ बाप से, तो कैसे डिमांड करता है? मुझे फलाने ब्रांड की ही ये चीज़ चाहिए। ब्रांड के नाम से डिमांड कर रहा है। इतना विज्ञापनों का प्रभाव उसके दिमाग के ऊपर है। मुझे यही ब्रांड की चीज़ चाहिए। क्योंकि विज्ञापन में उसने कुछ ऐसी चीज़ें देख ली हैं, जो उसकी मेमोरी में चली गई है, उसकी यादाश्त में चली गई है। और उसी आधार पर वो डिमांड कर रहा है। कहने का भावार्थ है कि ये बाहरी प्रभाव ही हमारे मन के विचारों को बहुत अधिक प्रभावित कर रहे हैं। और फिर हमारे भीतर के सिस्टम में चला जाता है, जिस कारण नेगेटिव विचार स्वाभाविक आ जाते हैं। चाहते नहीं हैं कोई नेगेटिव सोचना, लेकिन चल जाता है। कुछ भी हुआ तो पहला विचार क्या आयेगा? नेगेटिव आता है। पॉज़िटिव क्यों नहीं आता है? क्योंकि ऐसा प्रभाव उस पर है ही नहीं, जो हमारे मन को प्रभावित कर सके। ऐसी कोई बातें ही नहीं हैं। जो इनपुट जा रहा है, वो इनपुट सारा नेगेटिव है।

आज न्यूज़पेपर खोलो तो क्या मिलेगा? नेगेटिव। ऐसा हो गया, वैसा हो गया, वही जा रहा है। दुनिया में क्या हो रहा है जो होना होगा, वो होगा। आप कुछ नहीं कर सकेंगे। जानकर भी और नहीं जानेंगे तो भी।

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आप किसी के पास भी चले जाओ, किसी के पास भी बात के लिए क्या है? प्रॉब्लम्स, समस्यायें। अब ये समस्या आ गई, अब वो समस्या आ गई, आज ऐसा हो गया, आज वैसा हो गया, प्रॉब्लम्स ही तो डिसकस कर रहे हैं। आज न्यूज़पेपर खोलो तो क्या मिलेगा? नेगेटिव। ऐसा हो गया, वैसा हो गया, वही जा रहा है। दुनिया में क्या हो रहा है जो होना होगा, वो होगा। आप कुछ नहीं कर सकेंगे। जानकर भी और नहीं जानेंगे तो भी। जैसे हमारे विचार होंगे, वैसी हमारी भावनायें होंगी। ये तरंग है, सारे जीवन के अन्दर फैलती है, हमारे पूरे सिस्टम को प्रभावित करती है। कौन-कौन सा हमारा सिस्टम है? हमारे सिस्टम में ऐसी क्या-क्या बातें हैं, जो हमारी भावनाओं को प्रभावित करती हैं, हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं। हमारा दूसरे के साथ जो व्यवहार है, वो भी उसी के आधार पर होता है।

नेगेटिव खबरें पढ़ने के बाद चिड़चिड़ापन ही आयेगा, गुस्सा ही आयेगा ना। फिर वो गुस्सा यहाँ, वहाँ, कहाँ न निकलता है। तो इसलिए कहा कि हम अपने विचारों के लिए, अपनी भावनाओं और व्यवहार के लिए खुद ही ज़िम्मेदार हैं। विचार ही हमारी भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। अपने मन के अन्दर वही विचार बार-बार चलाने से हम वैसा ही अनुभव करने लगते हैं। बार-बार वही सोचने से तनाव का अनुभव नहीं होगा तो क्या होगा। बार-बार वही विचार चलाते रहो तो भय का अनुभव नहीं होगा तो क्या होगा। अगर भय का अनुभव कर सकते हैं, तनाव का अनुभव कर सकते हैं, तो शांति का अनुभव नहीं कर सकते हैं? सबकुछ विचारों में है। इसीलिए कहते हैं कि विचारों में ऐसी शक्ति है जो आप अनुभव करना चाहें, वो आपको अनुभव मिल जायेगा।

- क्रमशः

माउण्ट आबू-राज.। वन एवं पर्यावरण मंत्री सुखराम विश्नोई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशि।

माउण्ट आबू-राज.। जिला कलेक्टर सुरेन्द्र कुमार सोलंकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशि।

यह जीवन है....

अगर गिलास दूध से भरा हुआ है तो आप उसमें और दूध नहीं डाल सकते, लेकिन आप उसमें शक्कर डालें तो शक्कर अपनी जगह बना लेती है। और अपना होने का अहसास दिलाती है। उसी प्रकार, अच्छे लोग हर किसी के दिल में अपनी जगह बना लेते हैं, दो चम्मच हँसी और चुटकी भर मुस्कान, बस यही खुराक है, खुशी की पहचान।

इटावा-आई.टी.आई.(उ.प्र.)। जिला न्यायाधीश को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम तथा ब्र.कु. दीप्ति।

मिरज़ापुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पी.ए.सी. में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में कमाण्डेंट सुभाष चंद्र साक्य,39वीं बटालियन तथा अन्य जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. बिन्दू।

छपरा-बिहार। जेल सुपरीन्टेंडेंट मनोज सिन्हा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनामिका। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति।

रानी पोखरी-ऋषिकेश। गवर्नमेंट गर्ल्स इंटर कॉलेज,रानीपोखरी की प्रिन्सीपल गीता जायसवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आरती।

ख्यालों के आईने में...

कर्त्तव्य ही ऐसा आदर्श है, जो कभी धोखा नहीं दे सकता और धैर्य ही एक ऐसा कड़वा पौधा है, जिस पर फल हमेशा मीठे आते हैं।

फाज़िल्का-पंजाब। डी.एस.पी. गुरप्रीत सिंह,जेलर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शालिनी। साथ हैं फॉरेस्ट ऑफिसर सुभाष माहर तथा अन्य।

मनाली-हि.प्र.। डी.एस.पी. शेर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संध्या।

रोहतक-हरियाणा। मेयर मनमोहन गोयल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वंदना।