



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

पॉज़िटिव सोच ही है सही सोच

पॉज़िटिव थिंकिंग एक ऐसा शब्द जो हमने कई बार सुना है, बोला है औरों को राय भी दी है। जब भी कोई उदास होता है, परेशान होता है तो हम प्यार से कंधे पर हाथ रखकर एक ही बात कहते हैं पॉज़िटिव सोचो। जब अपने जीवन में कोई बात आती है तो निगेटिव सोचना या कहें गलत सोचना लेकिन जिसको हमने कहा कि ये तो मेरी स्वाभाविक नैचुरल थिंकिंग है निगेटिव थिंकिंग जैसे कि डरना, चिंता होना, किसी पर ब्लेम करना, किसी की निंदा करना, किसी से ईर्ष्या होना, किसी से तुलना करना, किसी के साथ कम्पटीशन करना, हर्ट हो जाना किसी की बात को लेकर, किसी से तो नफरत ही करना बहुत बड़ा स्पेक्ट्रम है। कैसे पता चलेगा कि ये जो मेरी सोच है पॉज़िटिव है, राइट है या निगेटिव की कैटेगिरी में आती है? कोई भी ऐसी थॉट जो मेरे मन की स्थिति को डिस्टर्ब करती है। एक कम्फर्टेबल फीलिंग नहीं आती है। और जो वायब्रेशन दूसरों को जाते हैं और फिर उनके अन्दर भी एक डिस्टर्बेंस क्रियेट करते हैं, ये निगेटिव है। और हमको पता है कि निगेटिव थिंकिंग क्या है। लेकिन न चाहते हुए भी हम कहते हैं कि वो थॉट आ गया।

क्यों ऐसा होता है कि कोई बात आती है और निगेटिव ऑप्शन हमारे अन्दर जल्दी आता है। हम जो सोच रहे हैं वो क्रियेशन है। लेकिन इस थॉट की एनर्जी

का सोर्स क्या है? क्यों ऐसा है कि किसी के अन्दर ज़्यादा निगेटिव आ रहा है और किसी के अन्दर कम। तो किसी के अन्दर तो पॉज़िटिव बातें हैं, किसी के अन्दर बहुत अच्छी थॉट आती हैं। सबसे इम्पोर्टेंट सोर्स ऑफ थॉट्स है इन्फॉर्मेशन। जैसे हम जब खाना खाते हैं। वो है रॉ मटेरियल जो अन्दर जाता है। और जैसा हमने खाना खाया वो हमारे शरीर की एनर्जी बनती है। उससे हमारे शरीर का इम्युनिटी सिस्टम बनता है। इसलिए हेल्थ का जब भी कोई इश्यू आयेगा सबसे पहले हमें कहा जायेगा कि अपनी डाइट को चेक करें और चेंज करें। अब इन्फॉर्मेशन मतलब क्या? जो हम सुनते हैं, पढ़ते हैं, देखते हैं। तीनों चीज़ें जो अन्दर जा रही हैं। ये यहाँ (आत्मा में) स्टोर हो रही है। अब सब्कोन्सेस में स्टोर इन्फॉर्मेशन हमारे थॉट्स का हिस्सा बनती है। अगर हम कई दिनों से ये पढ़ रहे हैं या हम सुन रहे हैं किसी का एक्सीडेंट हुआ, कोई बच्चा मोटरसाइकिल पर जा रहा था ट्रक के साथ टक्कर हुई उसकी वहीं मृत्यु हो गई। एक बार सुना, दो बार सुना, दस बार सुना, कई महीनों से हम सुनते आये हैं फिर वो अन्दर बैठ गया।

शाम तक अगर आपका बच्चा घर टाइम पर नहीं पहुंचता और उसका फोन भी रेंज से बाहर है तो न चाहते हुए भी हम गलत सोचना शुरू कर देते हैं। कुछ हुआ तो नहीं उसको। क्यों हमने ऐसा सोचा? क्यों हम गलत सोचते हैं? हम क्यों नहीं ये सोच पाते कि कुछ अच्छा हुआ है इसलिए वो लेट हुआ है, उसे रास्ते में कोई दोस्त मिल गया होगा, वो कुछ काम कर रहा है इसलिए वो लेट हुआ है। ये निगेटिव सोचा क्यों माइंड ने? क्योंकि वो खाना हम खाकर मन में रख चुके हैं। माइंड फिर वो ही थॉट क्रियेट करेगा ना!

सिर्फ एक हफ्ते के लिए इसको एक एक्सपेरिमेंट की तरह लेते हैं। सुबह-सुबह दुनिया में क्या हो रहा है। ये सुबह-सुबह सुनने की ज़रूरत नहीं है हमें। वो भी विजुअल के साथ। पूरे विश्व में कहाँ-कहाँ क्या हुआ। मीडिया का रोल है वो बताना, जो हो रहा है। वो नहीं बतायेगा कि आपके एरिया में पूरे लोग सब ठीक से सोये। न्यूज़ पेपर में तो यही आयेगा कि कल रात को इस एरिया में एक घर में चोरी हुई। जब हमने उसे एक बार पढ़ा, दो बार पढ़ा तो तीसरी बार कहने लगे कि अभी चोरियां बहुत होने लगी हैं। और चौथी बार कहा कि घर ध्यान से लॉक करो, कहीं चोरी न हो जाये। मीडिया हमें ये सब दिखायेगा, कानों में भी आयेगा और सोशल मीडिया में भी आयेगा लेकिन लेना क्या है, अपने अन्दर भरना क्या है ये च्वाइस हमारी है।

दुनिया में क्या हो रहा है ये सुबह-सुबह जानना हमारे लिए ज़रूरी नहीं है। सुबह-सुबह हमारे लिए ज़रूरी है प्योर, पावरफुल इन्फॉर्मेशन, विज़डम, स्पीरिचुअल नॉलेज, परमात्मा का ज्ञान सुबह-सुबह वो भरेंगे। ये है सही डाइट हमारी आत्मा के लिए। तब अपने आप सोच बदल जायेगी। अच्छे थॉट्स अपने आप आने लगेंगे। जैसे निगेटिव थॉट अपने आप आते हैं वैसे ही प्योर थॉट्स भी अपने आप आने लगेंगे। लेकिन उसके लिए चाहिए प्योर इमोशनल डाइट। सिर्फ एक हफ्ते के लिए हम वो ही सुनें, देखेंगे, पढ़ेंगे, जैसा हम बनना चाहते हैं। क्योंकि अन्दर जो जायेगा वो ही हम बनेंगे और वो ही हमारे शब्दों में निकलेगा। इसीलिए अपने मन को साफ करते हैं और उसके बाद अच्छी चीज़ें ही अन्दर डालेंगे। पॉज़िटिव सोचना नहीं पड़ेगा, पॉज़िटिव सोच ही सही सोच है।

शुक्रिया के महत्व को व उसकी ताकत को इस कहानी से समझते हैं। एक पक्षी था, जो रेगिस्तान में रहता था। बहुत बीमार, कोई पंख नहीं, खाने-पीने के लिए कुछ नहीं, रहने के लिए कोई आश्रय नहीं था। एक दिन एक कबूतर उधर से गुजर रहा था। उस बीमार और दुःखी पक्षी ने कबूतर को रोका और पूछा- 'तुम कहाँ जा रहे हो?' उसने उत्तर दिया- 'मैं स्वर्ग जा रहा हूँ।' बीमार पक्षी ने कहा- 'कृपया मेरे लिए पता करें कि मेरी पीड़ा कब तक समाप्त हो जायेगी?' कबूतर ने कहा, 'निश्चित ही मैं पता करूँगा।' कबूतर ने इतना कहकर बीमार पक्षी से विदा ली। कबूतर स्वर्ग पहुंचा और प्रवेश द्वार पर देवदूत को बीमार पक्षी का संदेश दिया। देवदूत ने कहा- 'पक्षी के जीवन में अगले सात वर्ष तक इसी तरह कष्ट लिखा हुआ है। उसे ऐसे ही सात वर्ष तक कष्ट भोगना पड़ेगा, तब तक उसके जीवन में कोई खुशी नहीं होगी।' कबूतर ने कहा- 'जब बीमार पक्षी यह सुनेगा तो वह निराश हो जायेगा। क्या आप उसके लिए कोई उपाय बता सकते हैं?' देवदूत ने उत्तर दिया- 'उसको कहो कि इस वाक्य को हमेशा बोलता रहे- 'इन सब के लिए भगवान तेरा शुक्र है।' वापसी पर जब कबूतर उस बीमार पक्षी से मिला तो कबूतर ने उस स्वर्गदूत का संदेश दिया। सात-आठ दिन के बाद कबूतर जब फिर से उधर से गुजर रहा था तब उसने देखा कि पक्षी बहुत खुश था। उसके शरीर पर पंख उग आये थे। उस रेगिस्तानी इलाके में एक छोटा-सा पौधा लगा हुआ था। वहाँ पानी का एक छोटा-सा तालाब भी बना हुआ था। चिड़िया खुश होकर नाच रही थी। कबूतर चकित था, देवदूत ने कहा था कि अगले



शुक्रिया से मिलता है सुकून

सात वर्ष तक पक्षी के लिए कोई खुशी नहीं होगी! इस सवाल को ध्यान में रखते हुए कबूतर स्वर्ग के द्वार पर देवदूत से मिलने पहुंच गया। कबूतर ने देवदूत से अपने मन में उठते हुए सवालों का समाधान पूछा तो देवदूत ने उत्तर दिया- 'हाँ...!! यह सच है कि पक्षी की जिन्दगी में सात साल तक कोई खुशी नहीं लिखी थी, लेकिन क्योंकि हर स्थिति में 'इन सब के लिए भगवान तेरा शुक्र है' बोल रहा था, और भगवान का शुक्र कर रहा था, इस कारण इसका जीवन बदल गया। जब पक्षी गर्म रेत पर गिर गया तो उसने कहा- 'इन सबके लिए भगवान तेरा शुक्र है।' जब उसे प्यास लगी और आस-पास पानी नहीं था, तो उसने कहा- 'इन सबके लिए भगवान तेरा शुक्र है।' जो भी स्थिति हो, पक्षी दोहराता रहा- 'इन सबके लिए भगवान तेरा शुक्र है।' और इसलिए सात साल, सात दिनों में समाप्त हो गये। ये कहानी पढ़ने के बाद क्या और कुछ कहना बाकी रह जाता है! नहीं ना! इसे अपने जीवन के साथ भी जोड़ कर और प्रयोग करके देखें, तो क्या होगा? वही ना जो दुःखी पक्षी के साथ हुआ। इसीलिए परमात्मा हमें बारंबार स्मृति दिलाते हैं, जो वस्तुस्थित है, उसे उसी रूप में स्वीकार कर और आप जो हैं, उसी स्वरूप में रहकर सबका शुक्रिया अदा करें तो कैसी भी और कितनी भी विकराल बाधाएं व समस्याएं आपके जीवन से सुकून छीन नहीं सकतीं। तो दिल से हर चीज़ को उसी स्वरूप में स्वीकार करना और उसे सोच का हिस्सा बनाना और उसी भाव से उसका प्रत्युत्तर करना बड़े से बड़े पहाड़ को भी राई की तरह छोटा और रूई की तरह सहज और हल्का कर देगा।



इंदौर-कालानी नगर(म.प्र.) अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए इंदौर शहर की पूर्व महापौर उमा शशि शर्मा, महिला कांग्रेस की प्रदेश उपाध्यक्षा लक्ष्मी गुप्ता, राष्ट्रवादी युवा वाहिनी जिला अध्यक्ष सलोनी कुशवाह, नगर सुरक्षा समिति एरोड्रम थाना की महिला संयोजिका मोना जायसवाल, एलीट पब्लिक स्कूल की प्रधानाध्यापिका गायत्री पूर्वे, ज्ञान सरोवर अकादमी की प्रधानाध्यापिका वर्षा सोलंकी, नगर निगम इंजीनियर आशुतोष शर्मा, आशीष गुप्ता, ब्र.कु. जयंती दीदी तथा ब्र.कु. सुजाता दीदी।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हैं म्यूजियम संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी, ब्र.कु. माला दीदी तथा अन्य।



गया-बिहार। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोला बहन तथा अतिथिगण।



भीनमाल-राज. महाशिवरात्रि महोत्सव में कैडल लाइटिंग करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. वीणा दीदी,कर्नाटक, दंडी स्वामी आश्रम के शंकराचार्य स्वामी तीर्थानंदजी महाराज खांडा देवल, राजयोगिनी ब्र.कु. रंजू बहन,जालोर, नगराज जी पुरोहित, रमेश पुरोहित, सगाराम माली, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



नरसिंहपुर-म.प्र. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'परमात्म शक्ति द्वारा विश्व परिवर्तन के कार्य में महिलाओं का योगदान' विषयक कार्यक्रम में मंचासीन हैं पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष संध्या कोठारी, जिला कांग्रेस महिला अध्यक्ष विमला ठाकुर, राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ महिला समिति सदस्य प्रवीणा गोस्वामी, झुग्गी झोपड़ी प्रकोष्ठ कांग्रेस अध्यक्ष आशा शाह, पतंजलि योग समिति सदस्य इन्दु सिंह, भारत विकास परिषद् महिला प्रमुख भारती कौरव, इति चांदेकर, भगत सिंह वाई यादव कॉलोनी पाषंड सिया तिवारी, डॉ. साधना पटेल, डॉ. राजश्री पटेल तथा राजयोगिनी ब्र.कु. प्रीति दीदी।



भुर्ताना-तोशाम(हरियाणा)। प्राचार्य कृष्ण सिंह तंवर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रकला।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkiiv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,
आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या
बैंक ड्राफ्ट (पोस्टल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

