



सोच • 'पावर ऑफ राइट थिंकिंग' यानी सही सोच की शक्ति

आज हम कहते हैं कि सकारात्मक सोच रखनी चाहिए लेकिन इस समय कई परिस्थितियां ऐसी आ रही हैं, जिसमें हम पॉजिटिव क्या सोचें वो भी पता नहीं चल रहा। सकारात्मक सोच का अर्थ यह नहीं है कि हम हमेशा अच्छा-अच्छा सोचते रहें। इसका मतलब अच्छा नहीं बल्कि सही सोचना है। दोनों बातों में फर्क है। कोई परिस्थिति ऐसी हो कि जिसमें कुछ अच्छा दिखाई न दे लेकिन उस परिस्थिति में सही क्या सोचना है, वो बहुत महत्वपूर्ण है। 'सकारात्मक सोच' शब्द अगर इस समय सही न भी लगे, तो उस शब्द को थोड़ा-सा बदल देते हैं।

हम कहते हैं 'पावर ऑफ राइट थिंकिंग' यानी सही सोच की शक्ति। माना सही

तो हमेशा सोचना है। हमें लगता है कि हमारी सोच मन के अंदर चल रही है तो ज्यादातर कोविड से पहले भी हमने सोच की तरफ ज्यादा ध्यान नहीं दिया था।

अगर 2019 को भी देखें, अपने सामान्य जीवन को देखें तो सारा ध्यान किस पर था। अगर ध्यान अपने पर देना भी था तो शरीर पर देते थे। क्योंकि वो बहुत जरूरी है। उस समय शरीर पर दिया हुआ ध्यान इस समय काम आ रहा है। फिर हमने अपने रिश्तों पर ध्यान दिया, उनको संभाला उनका ध्यान रखा। फिर हमने अपने घर का ध्यान रखा। और हमारा सबसे ज्यादा ध्यान जाता था अपने काम की तरफ। ध्यान मतलब ख्याल रखना, देखभाल करना। तो हमने किन-किन चीजों का ध्यान रखा! हमारे पास इतना कुछ था ध्यान रखने के लिए लेकिन वो सारी चीजें वे थीं जो दिखती थीं, हमें भी और दूसरों को भी। अगर हम उनमें से किसी भी चीज पर थोड़ा ध्यान न देते तो हमें भी दिखाई देता, लोगों को भी दिखाई देता। मान लो जिस मेज



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अच्छी सोच अर्थात् सही सोच

आप रोज काम करते हैं अगर एक दिन भी उस पर कपड़ा न मारें तो उस पर धूल दिखाई देती थी। तो तुरंत ही कोई बोलता था आज कपड़ा क्यों नहीं मारा। तो ध्यान रखना कितना जरूरी था। हमने उन सारी चीजों का ध्यान रखा जो हमें और दूसरों को दिखाई देती थीं।

अब उन सारी चीजों में अधिकांश लोगों के लिए मन तो लिस्ट में आया ही नहीं कि हमें मन का भी तो ध्यान रखना है। जब हमें ये दिखाई ही नहीं देता तो पता ही नहीं चला कि उसमें कभी धूल भी जम रही है। कभी उस पर चोट भी लग रही है। कभी उस पर कोई दाग भी आ रहा है। यह न हमें दिखाई दे रहा था न ही किसी और को दिखाई दे रहा था। तो औरों ने भी नहीं बोला कि इसे साफ करने की जरूरत है। उनको ये दिखाई देता है कि हम थोड़े मोटे हो गए हैं, हम थोड़े पतले हो गए हैं। तुम्हारा वजन कैसे घट गया। उन्हें सिर्फ वही दिखता है। लेकिन कभी किसी ने यह नहीं पूछा कि तुम्हारे मन का वजन क्यों नहीं बढ़ा, कोई भारीपन तो अंदर नहीं चल

रहा। कोई बातें तो नहीं पकड़कर रखी हैं, जिससे मन पर बोझ हो गया हो।

अगर हम सोचें आज तो हमारे जीवन का सबसे ज्यादा नज़रअंदाज किया गया क्षेत्र है हमारा मन। इसका दूसरा कारण यह है कि हमने सोचा कि इसमें ध्यान रखने का है ही क्या! मन के ऊपर तो सारी दुनिया का प्रभाव पड़ता है। तो हम अगर दुनिया को ठीक कर दें तो मन तो अपने आप ही ठीक हो जाएगा। अगर मैं शरीर का ध्यान रखूँ और मैं कभी बीमार न पड़ूँ, तो स्वतः ही स्वस्थ और खुश हो जाऊँगे। अगर हम अपने परिवार का ध्यान रखें, सारे खुश रहें, हम अपने आप ही खुश हो जाएंगे। अगर मेरा काम अच्छा चल रहा होगा और मैं सुबह से रात तक काम करूँ, मैं और मेरा काम अच्छा चल जाए, धन अच्छे से आता जाए तो खुश नहीं होने का कोई कारण ही नहीं है।

हमारी दूसरी महत्वपूर्ण गलती ये हुई कि हमने सोचा अगर दुनिया परफेक्ट होगी तो मन तो अपने आप परफेक्ट हो जाएगा। क्योंकि जब भी हम किसी से पूछेंगे कि आप इतनी मेहनत क्यों करते हैं, तो वे कहते हैं खुशी के लिए। बहुत स्पष्ट है कि खुशी के लिए करते हैं। अपनी खुशी पहले नहीं, पहले अपनों की खुशी। वो सब खुश होने चाहिए, हमें अपने बच्चों को अच्छे स्कूल में डालना है। क्यों देना है इतना सारा कुछ तो कहेंगे कि आगे जाकर वो खुश रहें। खुश होना बहुत ही महत्वपूर्ण शब्द है। और खुशी मन के अंदर पैदा होने वाली है। हम सोचते हैं कि बाहर सब कुछ कर लेंगे, तो अपने आप मन में खुशी आ जाएगी। लेकिन हम यह भूल गए कि मन को खुश रखने के लिए बाहर के साधन की नहीं बल्कि अध्यात्म की आवश्यकता होती है।

कविता

आध्यात्मिक प्रकाश स्तम्भ



प्रकाश स्तम्भ बन प्रकाश
देना जिनका काम
दादी प्रकाशमणि जी, उस
नक्षत्र का है नाम

परमपुनीत उस प्रकाश पुंज को प्रणाम
दादी प्रकाशमणि जी, उस विभूति का है नाम

अति धर्मग्लानि का समय प्रभु लिए अवतार
ब्रह्मा के मानवीय तन में शिव हुए साकार
धरा पे प्रभु पधारे छोड़ अपना परमधाम...

होनहार बिरवा के चिकने होते पात
पूर्ण चरित्रार्थ उक्ति दादी की है बात
सत्य-स्नेह-शुचिता के शिखर को है सलाम...

ओम मण्डली में आप आई जिस घड़ी
पिताश्री की वो प्रथम दृष्टि थी पड़ी
बड़ी दादी बना दिया बाबा ने बाहें थाम...

नन्हें पौधे को बनाया वृक्ष एक विशाल
नज़रों से निहाल किया, कर्मों से कमाल
तप-त्याग और सेवा का सुखद मिला परिणाम...

संसार की सेवा में सब तो स्वाहा कर दिया
साथे में लेके ममता के सुखों से भर दिया
चारों धाम गा रहे गुणवान आठो याम...

ब्र.कु. सतीश, मधुर वाणी ग्रुप, माउण्ट आबू



जालोर-राज. ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मातेश्वरी को माल्यार्पण करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजू दीदी। ब्र.कु. शिल्पा, ब्र.कु. शिवानी, आदिनाथ फतेह ग्लोबल नेत्र चिकित्सालय के डॉ. ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. एडवोकेट जितेन्द्र परिहार, डॉ. जसवीर व डॉ. संजय चौधरी सहित अन्य भाई-बहनों ने भी मम्मा को श्रद्धा सुमन अर्पित किये।



ह्यूस्टन-टेक्सास(यू.एस.ए.) इटरनल गांधी म्यूजियम ह्यूस्टन में आयोजित ग्राउण्ड ब्रेकिंग सेरेमनी में इन्वोकेशन के लिए ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं ब्र.कु. डॉ. हंसा रावल, यू.एस. कांग्रेसमैन ए.आई. ग्रीन, कॉन्सुलेट जनरल ऑफ इंडिया असोम महाजन, मेयर ऑफ ह्यूस्टन सिलवेस्टर टर्नर, फोर्ट बेंड काउंटी जज के.पी. जॉर्ज तथा अन्य गणमान्य लोग व धर्म प्रतिनिधिगण।



मुन्द्रा-कच्छ(गुज.) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रिटेनिया बिस्किट्स इंडस्ट्रीज, मुन्द्रा में आयोजित कार्यक्रम में योगा एक्सरसाइज करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुशीला बहन, ब्र.कु. विजय भाई, ब्र.कु. आमोद भाई, कंपनी के एक्जीक्यूटिव्स तथा स्टाफ।



रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में पीस पार्क, लाइट हाउस सेंटर में सात दिवसीय 'द योगा फेस्टिवल फॉर माइंड एंड बॉडी' कार्यक्रम में दीपक मिगलानी, कॉन्सुलेट जनरल ऑफ इंडिया इन सेंट पीटर्सबर्ग, कॉन्सुलेट स्टाफ, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज, सेंट पीटर्सबर्ग तथा अन्य भाई-बहनों ने ऑनलाइन और ऑफलाइन शरीक होकर कार्यक्रम का लाभ लिया। इसके साथ ही सात दिवसीय 'होलिस्टिक हेल्थ एंड एंशिएंट राज योगा विजडम' विषय पर शिक्षाप्रद प्रदर्शनी भी लगाई गई।



जयपुर-वैशाली नगर(राज.) ब्रह्माकुमारीज के बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग द्वारा 'इनर रेनेसंस' विषय पर दो दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसका सह-मेजबानी दैनिक भास्कर ने मीडिया पार्टनर के रूप में व एफ.ओ.आर.टी.आई. तथा आई.सी.ए.आई. द्वारा की गई। वेबिनार को ब्र.कु. शिवानी दीदी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा, ब्र.कु. सुषमा दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, जयपुर म्यूजियम, ब्र.कु. योगिनी दीदी, नेशनल कोऑर्डिनेटर बिजनेस विंग, प्रो. ई.वी. गिरीश, रितु ठक्कर, मुकुल चौधरी आदि प्रसिद्ध वक्ताओं ने सम्बोधित किया तथा परसादी लाल मीणा, उद्योग मंत्री, राज., अरुण अग्रवाल, एक्जीक्यूटिव प्रेसीडेंट, एफ.ओ.आर.टी.आई., कुलदीप रांका, आई.ए.एस., चेयरमैन, रीको एंड प्रिन्सिपल सेक्रेट्री टू सी.एम. राज., सीताराम अग्रवाल, इंडिपेन्डेंट डायरेक्टर, रीको एंड ओनर ऑफ मंगला सरिया ग्रुप, आकाश बरगोटिया, चेयरमैन, आई.सी.ए.आई., जयपुर आदि गणमान्य अतिथि सहित स्थानीय संचालिका ब्र.कु. चन्द्रकला बहन व अन्य गणमान्य लोग शरीक हुए।

