



सोने से पहले अपने लक्ष्य का देखें सपना



'वेन वेयर इज अ विल, देयर इज अ वे' जो दिल से चाहते हैं वो ही प्राप्त होता है। अगर आप हर रात सोने से पहले, बिना खर्च के सिर्फ एक काम करें तो अपने बड़े से बड़े लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं। इससे आप वह हासिल कर सकेंगे जिसकी आपने कभी सपने में भी कल्पना नहीं की होगी, न कभी सोचा होगा। एक फिल्म का मशहूर डायलॉग है, अगर किसी चीज को शिद्दत से चाहो तो पूरी कायनात उसे तुमसे मिलाने में लग जाती है। ये शत प्रतिशत सत्य है। हम इसको उदाहरण के रूप में समझते हैं। इसके सम्बंध में कई पुस्तकें भी लिखी गई हैं। कई लोग उसे पूरा करने के लिए पढ़ते भी हैं, फिर भी वो लक्ष्य अर्जित नहीं होता। क्योंकि इस तकनीकी में कहीं न कहीं कोई त्रुटि है। अब हम देखते हैं कि ये सिद्धान्त काम कैसे करता है। सबसे पहले 30 सेकण्ड अपनी आँखें बंद कीजिये। अब चाहे कुछ भी हो जाये, आपको उस सफेद बंदर को नहीं देखना है। हमें यकीन है कि आपको सफेद बंदर जरूर दिखा है। हमने आपसे कहा था कि सफेद बंदर को नहीं देखना, तो आपको सफेद बंदर

क्यों दिखा! क्योंकि आपके अवचेतन मस्तिष्क (सबकॉन्शियस माइंड) ने सफेद बंदर का शब्द पकड़ लिया। हम जो भी सोचते हैं उन शब्दों को हमारा अवचेतन मस्तिष्क पकड़ लेता है। हमारा अवचेतन मस्तिष्क बहुत ज्यादा शक्तिशाली होता है और सोच को असलियत में बदलने की ताकत रखता है। इसी अवचेतन मस्तिष्क की शक्ति का उपयोग करके हम बड़ी से बड़ी सफलता हासिल कर सकते हैं। जैसे सबसे पहले किसी ने एरोप्लेन का आविष्कार किया, उसने सपना ही तो देखा होगा और सोचा होगा कि हम हवा में उड़कर यात्रा करेंगे। इस शक्ति का उपयोग करने की तकनीक का नाम है 'एसवीटी' यानी सक्सेस विजुअलाइजेशन टेकनीक। अब इसको अर्जित करने के लिए हमें तीन चरणों से गुजरना होता है। पहला चरण, सबसे पहले अपना लक्ष्य बना लें। क्या कोई साप्ताहिक लक्ष्य या मासिक लक्ष्य ऐसा है जिसको आप हासिल करना चाहते हैं या कोई ऐसा बड़ा लक्ष्य जिसको इस साल या आने वाले तीन सालों में प्राप्त करना चाहते हैं।

दूसरा चरण, अपने लक्ष्य को एक पेपर पर लिख लें और रात को सोने से पहले उस लक्ष्य को तीन से चार बार पढ़ें। तीसरा चरण, अब सोने से पहले एक मूवी की तरह उस लक्ष्य के पूरे होने की कल्पना करें। उदाहरण के तौर पर अपनी मीटिंग को सफल होते हुए देखें, या यदि आप किसी परेशानी में फँसे हैं तो देखें कि कल आपको इस परेशानी का हल मिल गया है। यदि वजन कम करने का लक्ष्य लिया है तो कल्पना कीजिये कि आप दुबले दिख रहे हैं। आप कसरत कर रहे हैं और ऐसी कल्पना करते-करते सो जाइये। सोने से पहले ऐसी कल्पना करने में आप सक्षम हुए तो रात को नींद में आपके अवचेतन मस्तिष्क में वो चीज चलती रहेगी और आपका अवचेतन मस्तिष्क पूरे ब्रह्माण्ड में संदेश पहुंचा देगा। यह अवचेतन-मस्तिष्क का एक्टिवेशन है। आप इस तकनीक पर यकीन करें या न करें लेकिन जब अच्छे और बड़े लक्ष्य पाने का विजुअलाइजेशन व रियलाइजेशन करेंगे तो भीतर से फील गुड होना तय है। यह भी तय है कि बार-बार सोचने से आप भीतर से लक्ष्य के ज़्यादा करीब आ पायेंगे। इसका परिणाम ये होगा कि सकारात्मक सोच की वजह से आपका फोकस और ज़्यादा बढ़ जायेगा।

इस तरह आप अपने लक्ष्य को विजुअलाइजेशन व रियलाइजेशन कर सफल होते हैं तो कोई भी बाधा व रुकावट आपको रोक नहीं सकेगी। आपकी राह में कोई भी रोड़े नहीं टिकेंगे। आपको एक और बात यकीन के साथ बताना चाहते हैं, हमारा अवचेतन मन टूथ की भाषा को समझता है, न कि असत्य। जो नहीं है, उसकी भाषा नहीं समझता। परमात्मा ने हमें किस सोच के साथ सोना है, किस सोच के साथ उठना है, इसका बहुत सुंदर तरीका बताया है। कहते हैं, बच्चे, आप तो सोने की चिड़िया के मालिक थे, आपका ही राज्य था जहाँ कोई खिटरिखट नहीं थी। दुःख तो दूर, 'दुःख' शब्द का प्रवेश मात्र भी वहाँ न था। ये हमें अपने आप को यकीन दिलाना है और दिल को स्वीकार करना है, तब दिल-पसंद लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। अब तो आप समझ ही गये होंगे कि आप जो पाना चाहते हैं वो कैसे प्राप्त कर सकेंगे।



बीबीगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। माघ मेला श्री रामनगरिया गंगाटट पांचालघाट,फर्रुखाबाद के समापन समारोह में 'चित्र निर्माण, ग्राम विकास, व्यसन मुक्ति एवं महिला सशक्तिकरण प्रदर्शनी' की आयोजक ब्र.कु. मंजू बहन को सम्मानित करते हुए मानवेन्द्र सिंह,जिलाधिकारी, अशोक मीणा,पुलिस अधीक्षक तथा राजीव शुक्ला,जिला कृषि विकास अधिकारी।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। सेवाकेन्द्र के नवीन भवन हेतु भूमि पूजन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी,निदेशिका इंदौर जोन, ब्र.कु. हेमलता दीदी,इंदौर, ब्र.कु. आशा दीदी,भिलाई तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य।



इंदौर-कालानी नगर। 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'हरमनी इन रिलेशंस दू टू लव' विषयक कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए ज्ञान सरोवर एकेडमी के डायरेक्टर अशोक सोलंकी, नगर निगम इंजीनियर आशुतोष शर्मा, ब्र.कु. जयंती दीदी एवं ब्र.कु. सुजाता दीदी।



जाटौन-राजस्थान। त्रिमूर्ति शिवजयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ पार्षद जय वशिष्ठ, पण्डित सुरेश मिश्रा, महेन्द्र सिंह, ब्र.कु. स्नेहा बहन ने किया।



सारंगपुर-राजगढ़(म.प्र.)। पेंशनर साहित्यिक चेतना मंच द्वारा नगर के बदलीपुरा हनुमान मंदिर के प्रांगण में आयोजित कार्यक्रम के दौरान नगर में निःस्वार्थ सेवा कार्य और त्याग-तपस्यामयी झाँकी को उद्गीत करती ब्रह्माकुमारी बहनों को दुपट्टे और शील्ड से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर नगर के पेंशनर संघ के पदाधिकारी त्रिलोक जी, रिटा. सी.एम.ओ. ओ.पी. दुबे, रिटा. शिक्षिका आशा बागड़े, सक्सेना मैडम, नंदकिशोर सोनी, जयहिन्द दुबे, सत्यनारायण शर्मा, भेरूलाल राठौर एवं समस्त पर्यावरण प्रेमी दल आदि सम्मानीय एवं वरिष्ठ जन उपस्थित रहे।



दिल्ली। त्रिदिवसीय 'पूसा कृषि विज्ञान मेला-2021' में ब्रह्माकुमारीज कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। जिसमें राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी,संयोजिका,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग,मजलिस पार्क, ब्र.कु. बाला दीदी, ब्र.कु. अभिनव भाई, ब्र.कु. जयप्रकाश भाई,सत्कार भवन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों का भरपूर सहयोग रहा। कार्यक्रम में डॉ. ए.के. सिंह,डायरेक्टर,आई.सी.ए.आर.-आई.ए.आर.आई.,पूसा,नई दिल्ली ने अपने अन्य सहयोगियों के साथ राज दीदी एवं जय प्रकाश भाई से शाश्वत यौगिक खेती के महत्व पर विस्तार से चर्चा की।



भीममाल-राज. जिला प्रशासन जालोर, विकास समिति, उपखंड प्रशासन भीममाल व नगर पालिका मंडल भीममाल के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित त्रिदिवसीय 'जालोर महोत्सव-2021' में ब्रह्माकुमारीज के कला एवं संस्कृति प्रभाग को प्रेरणादाई ईश्वरीय संदेश देने हेतु आमंत्रित करने पर स्थानीय ब्र.कु. बहनों के साथ कला संस्कृति प्रभाग के ऑफिस कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. संजय तथा ब्र.कु. जीतू प्रभाग के प्रतिनिधि के तौर पर उपस्थित रहे।



मुम्बई-मलाड। ब्रह्माकुमारीज ज्ञानधारा सेवाकेन्द्र एवं मुम्बई ट्रेफिक पुलिस के संयुक्त तत्वाधान में ओबरोय मॉल में आयोजित 'रोड ट्रेफिक सैफ्टी प्रोग्राम' के दौरान उपस्थित हैं अभिनंदन जिंदल,टी.वी. एक्टर, काव्या,चाइल्ड टी.वी. आर्टिस्ट, पलक सिधवानी,टी.वी. एक्टर, मुकुंद यादव,सीनियर इंस्पेक्टर,ट्रेफिक, संजय सुर्वे,ट्रेफिक पुलिस इंस्पेक्टर, अक्षय,ओबरोय मॉल मैनेजमेंट टीम, ब्र.कु. कुंती दीदी,राष्ट्रीय संयोजिका,ट्रान्सपोर्ट विंग,ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. शोभा बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।



दिल्ली-रोहिणी से.-21। उत्तर दिल्ली नगर निगम अभियांत्रिकी विभाग नरेला क्षेत्र द्वारा आनंद सिंह आर्य क्षेत्रीय निगम पार्षद वार्ड नं 34एन. की अध्यक्षता में से.21 रोहिणी सी.एन.जी. स्टेशन के सामने वाली रोड को 'ब्रह्माकुमारीज मार्ग' नाम दिया गया। उद्घाटन अवसर पर उपस्थित रहे जयेंद्र डबास,चेयरमैन,नरेला क्षेत्र,भाजपा, देवेन्द्र सोलंकी,नॉर्थ वेस्ट जिला अध्यक्ष,भाजपा, मोहन लाल गेरा,दिल्ली प्रदेश प्रवक्ता,भाजपा, अंजु अमन कुमार,निगम पार्षद,31एन.भाजपा, रितेश ठाकरा,जे.ई. मेन्टेनेन्स, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी,डायरेक्टर,पांडव भवन,करोल बाग, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,प्रभारी,रानी बाग व रोहिणी तथा अन्य भाई-बहनें।



मियामी-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)। 'इन सर्च ऑफ हैपीनेस-लार्निंग टू फाइंड जॉय एंड कंटेंटमेंट इन टुडेज वर्ल्ड' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में लगभग 25 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस विषय पर ब्र.कु. मैरियन ने सभी से चर्चा की व विषय को स्पष्ट किया। कार्यक्रम में जामला,डेलरे तथा माईडी,हॉलीवुड ने सुंदर गीतों की प्रस्तुति दी।