

दिमाग के सकारात्मक पहलुओं में बदलाव करें

एक टाइम जोन से दूसरे टाइम जोन में यात्रा करने वाले लोगों को अक्सर जेट लैग की समस्याओं से जूझना पड़ता है। परदेश में न सिर्फ माहौल में ढलने में वक्त लगता है, बल्कि दिन-रात से भी तालमेल बिठाना पड़ता है। इस प्रक्रिया में भी वक्त लगता है।

एक बार दलाई लामा से उनके शिष्य

हावर्ड सी कटलर ने पूछा कि खुशी का अर्थ सिर्फ दया आदि जैसी अधिक मानसिक अवस्था विकसित करना है तो इतने सारे लोग दुःखी क्यों हैं? दलाई लामा का उत्तर था कि सच्ची खुशी पाने के लिए अपने दृष्टिकोण में, अपनी सोच में बदलाव लाने की जरूरत है। लेकिन इन बदलावों में समय लगता है। जैसे-जैसे समय बीतता है, आप सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।

प्रतिदिन जब आप उठते हैं, तो आप सोचते हुए सकारात्मक प्रेरणा पैदा कर सकते हैं कि, 'मैं इस दिन को अधिक सकारात्मक तरीके से बिताऊंगा। मुझे यह दिन बर्बाद नहीं करना है।' जैसे कि पूर्व में मुझसे किसी को दुःख पहुंचता था, बातों-बातों में चिड़-चिड़पन हो जाना, बेतुकी बातों में समय गंवाना, व्यर्थ बातों में उलझना। इन जैसी हरकतों को कंट्रोल



व कल्याण अर्थ संकल्प। तो 'लॉ ऑफ कर्मा' के अनुरूप आपको वो ही मिलेगा जो आपने दूसरों को दिया है। 'देना ही लेना है' इस फिलॉसफी को अपनाना है। आप प्रत्येक दिन को इस तरह बिताते हैं तो आपकी खुशी बढ़ती जायेगी। आप सकारात्मक ऊर्जा से भरते जायेंगे। और जहाँ सकारात्मक शक्ति है वहाँ सार्थकता है, और वहाँ सफलता परछाई की तरह आपके साथ होगी ही।

कर अपना सकारात्मक रुख एहतियात करना होगा। उसके बाद रात को सोने से पहले, देखिये कि आपने दिन भर क्या किया और खुद से पूछिए, 'क्या मैंने आज का दिन उसी तरह बिताया, जैसा मैंने सोचा था?'

अगर सब कुछ उसी तरह हुआ तो आपके लिए यह खुशी की बात होगी। यदि उस तरह नहीं हुआ तो आपको दुःख होगा और आप उसकी समीक्षा करेंगे। इस तरह के तरीकों की मदद से आप धीरे-धीरे अपने दिमाग के सकारात्मक पहलुओं को मजबूत कर सकते हैं।

हम सुबह-सुबह सकारात्मक संकल्प क्रियेट करें कि : हमें किसी को दुःख नहीं देना है, सुख बांटना है। सबके प्रति, मानवमात्र के लिए, प्रकृति के प्रति, छोटे-बड़े प्राणी-पक्षी व संसार के हर क्षेत्र के प्रति शुभ

आप चाहे जो भी काम कर रहे हों, ऐसा कुछ नहीं है, जो लगातार मेल-जोल और प्रशिक्षण से आसान नहीं हो सकता। प्रशिक्षण द्वारा हम खुद को बदल सकते हैं।

सोच-विचार बदला, व्यवहार बदला। सकारात्मक संकल्प के बीज जहाँ भी पड़ेंगे, वहाँ सुखद फल अवश्य मिलेंगे। सोच-प्रक्रिया को सकारात्मक बनाने का दृष्टिकोण रखना होगा। चाहे घड़ी-भर आपको कठिन लग सकता है, पर अपने सकारात्मक सोच पर कायम रहने पर आपका ब्रेन वैसा ही बन जायेगा। प्रयत्न करने पर गहरे और विशाल समुंद्र को भी तैराक पार कर लेता है। बस हमें सिर्फ इतना ही करना है, सुबह किये संकल्प, रात को सोने के पहले खुद से पूछना है कि 'क्या मैंने आज का दिन उसी तरह बिताया, जैसा मैंने सोचा था?'



राजयोगिनी शारदा दीदी, सिरौही, राज.

माउण्ट आबू। मधुबन मुख्यालय द्वारा आबू के डिस्ट्रिक्ट सिरौही में 1976 से सेवाओं का प्रारंभ हुआ। उसी समय दीदी-दादी जी की प्रेरणा से शारदा बहन और अरुणा बहन वहाँ की सेवाओं के निमित्त बनीं।

शारदा बहन जिनकी आयु करीब 74 वर्ष थी। आप शीतलता की देवी थीं, आपने अपनी साइलेंस की शक्ति द्वारा वहाँ के ऑफिसर्स पर रूहानी पालना की बहुत अच्छी छाप डाली। आपने 1969 में ज्ञान प्राप्त करते ही ईश्वरीय सेवाओं में स्वयं को समर्पित कर दिया। पहले पटना फिर दिल्ली शक्तिनगर तथा अन्य सेवाकेन्द्रों पर सेवायें देने के पश्चात् 1976 से सिरौही में रहकर सेवायें दे रही थीं। आपको शुगर तथा हार्ट की थोड़ी तकलीफ थी। अन्त तक सेवायें करते हुए 12 अगस्त सतगुरुवार को सवेरे तैयार होकर मुरली पढ़ी, भोग बनवाया, उसके पश्चात् कुछ तकलीफ महसूस हुई और सवेरे 8.45 बजे अचानक साइलेंट हार्ट अटैक से आप अपनी 74 वर्ष की यात्रा पूरी कर अपना पुराना शरीर छोड़ बापदादा की गोद में चली गईं। आपने दो दिन पहले सभी भाई-बहनों को राखी भी बांधी। आप बहुत निर्मात्त, शान्त स्वभाव, मधुर भाषी होने कारण सबको बहुत स्नेह की पालना देती रहीं।

उनके पार्थिव देह को सिरौही से शांतिवन लाया गया, यहाँ कुछ मुख्य भाई-बहनों ने अपनी स्नेह श्रद्धांजलि अर्पित की। उसके पश्चात् आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल में एक रात रखा गया। 13 अगस्त को उनके लौकिक सम्बन्धियों के पहुंचने पर मधुबन के चारों धाम की यात्रा कराते हुए आबू में ही सवेरे 10.30 बजे अंतिम संस्कार किया गया। ऐसी स्नेही समर्पित बुद्धि आत्मा को हम सब अपनी स्नेह श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।



शांतिवन-आबू रोड। राजस्थान बाल अधिकार संरक्षण आयोग तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में चल रहे बाल कल्याण समिति के अध्यक्षों, किशोर न्याय बोर्ड के सदस्यों के लिए आयोजित दो दिवसीय 'बाल एकग्रता व संस्कारित बच्चों पर आत्मबोध' सेमिनार में कलेक्टर भगवती प्रसाद, माउंट आबू के डी.एफ.ओ. विजय शंकर पांडेय, बाल संरक्षण आयोग की अध्यक्ष संगीता बेनीवाल, राज्य बाल संरक्षण अधिकार आयोग के सदस्य सचिव महेन्द्र सिंह, ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, क्षेत्रीय निदेशक पवन पुनिया, बाल कल्याण समिति नागौर के अध्यक्ष मनोज, सिरौही बाल कल्याण समिति अध्यक्ष रतन बाफना, प्रकाश माली समेत अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।



खाचरौद-म.प्र. नगर पालिका की एस.डी.एम. जिम्मी बहोती को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. अनीता बहन, इंदौर। साथ हैं ब्र.कु. सविता बहन तथा ब्र.कु. किरण बहन।

शक्तिशाली है यहाँ का वातावरण



भरतपुर-राज. ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति भवन में संस्थान की पूर्व अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दीदी मनमोहिनी के 38वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में जिला कलेक्टर हिमांशु गुप्ता ने कहा कि यहाँ का शुद्ध एवं शांत वातावरण शक्तिशाली है। दीदी मनमोहिनी का जीवन अनेकों आत्माओं के लिए प्रेरणा स्रोत रहा, जिसके आधार पर उन्होंने पूरे विश्व को ईश्वरीय योजना की प्रेरणा प्रदान की। राजयोगिनी ब्र.कु. कविता बहन ने कहा कि दीदी मनमोहिनी कृष्ण की सच्ची गोपिका थीं। दीदी ने जो कारवां बनाया, हम उसकी कड़ी बनकर यज्ञ की मर्यादाओं पर चलते रहेंगे। बृज विश्वविद्यालय के उपकुलसचिव अरुण कुमार पांडेय ने कहा कि मैं यहाँ आकर

बहुत खुश हूँ और खुद से यही आश रखता हूँ कि जो भी मुझे यहाँ से मिला, जो भी प्राप्ति हुई, उसे आत्मसात कर सकूँ। अर्चना बंसल व हरिओम जी ने अपनी कविता के माध्यम से दीदी को भावांजलि अर्पित की। भी अपने विचार व्यक्त किये। तत्पश्चात् सभी मेहमानों ने मनमोहिनी दीदी के चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस दौरान जिला कलेक्टर और सभी मेहमानों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर धर्मेन्द्र कुशवाहा, जुगल किशोर सैनी, रणवीर, मंजू सिंघल, वीना खंडेलवाल, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. पावन बहन, ब्र.कु. संस्कृति बहन, ब्र.कु. प्रेम बहन, ब्र.कु. जयसिंह भाई, बंटू भाई, इंदु बहन आदि मौजूद रहे।



सारंगपुर-म.प्र. लायन्स क्लब में नवीन सदस्यों के शपथ ग्रहण समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन। मंचासीन हैं नवीन अध्यक्ष लॉयन रूपा बारकिया, सचिव, विनय रीना परिहार, कोषाध्यक्ष, ममता शर्मा, शपथ अधिकारी मनीष विजयवर्गीय तथा अन्य सदस्य। पूर्व बार अध्यक्ष पी.एस. मंडलोई, हिन्दू उत्सव समिति के पूर्व अध्यक्ष रमेश चंद्र वर्मा, पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष ललित पालीवाल, पूर्व रीजन चेयरपर्सन महेश शर्मा भी मौके पर उपस्थित रहे।



दिल्ली-मजलिस पार्क। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र में नवनिर्मित 'तपस्या कुटीर' का उद्घाटन करते हुए एमसीडी, दिल्ली के चेयरमैन नवीन त्यागी। तत्पश्चात् आयोजित कार्यक्रम में चेयरमैन सहित डॉ. अग्रवाल, निगम पार्षद गरिमा गुप्ता, आजादपुर मंडी विपणन अध्यक्ष सुरेन्द्र कोहली, सरकार द्वारा सम्मान प्राप्त कवयित्री संध्या जी, ब्र.कु. राजकुमारी दीदी, ब्र.कु. शारदा बहन तथा अन्य सभी भाई-बहनों ने मिलकर राष्ट्र ध्वज लहराया। इस अवसर पर सभी को ईश्वरीय रक्षासूत्र भी बांधा गया।