

इस एक आदत को अपनाकर खुद में सकारात्मक बदलाव करें

बीते साल को हमने विदाई दी, नए साल का स्वागत किया। हर साल हम ये करते हैं। एक साल को विदाई देते हैं अगले साल के लिए बधाई देते हैं। इसका अर्थ क्या है? साल को विदाई देना मतलब एक क्लोजर (विदाई) देना। क्लोजर, उनको जो सारे विचार हमारे मन में चले, जो भावनाएं हमने पैदा की। कुछ बातें पकड़कर रखी। कुछ इमोशन्स पैटर्न, फीलिंग पकड़कर रखी। कुछ इमोशन्स को हमने समझा कि ये तो अब हमारे जीवन का एक हिस्सा बन चुके हैं। बीते साल कई ऐसी बातें हुईं, ऐसी बातें आईं कि बहुतों का भाग्य ही बदल गया। लगा कि ये मानसिक अवस्था दुःख, तकलीफ, चिंता, ये मेरे जीवन का एक हिस्सा बन चुकी हैं। कुछ परिस्थितियां बदली नहीं जा सकती लेकिन फीलिंग्स को बदला जा सकता है। उस इमोशनल पैटर्न को, जो हमें भी दर्द दे रहा है और कई बार हमसे वो दर्द औरों को भी पहुंच रहा है। इसको विदाई देना है।

नए साल में हम इस इमोशनल पैटर्न को बंद करेंगे। और एक बहुत पवित्र, ताकतवर, सोचने का तरीका, एक बहुत डिवाइन फीलिंग ग्रहण करेंगे। हम हालात नहीं बदल सकते, लेकिन उसके प्रति जो सोचते हैं, जैसा महसूस करते हैं, वो तो बदल सकते हैं! ताकि इस नए साल को आशीर्वाद और दुआओं के साथ आगे बढ़ाएं। आज एक और प्रतिज्ञा करनी है कि हम क्लोजर और ब्लेसिंग मतलब विदाई व बधाई, सिर्फ एक दिन नहीं करेंगे। इमोशन को क्लोजर दें, आशीर्वाद, शुभभावना के साथ इस साल को जीएं।

आज से एक छोटी-सी आदत बना लीजिए। इसमें जादुई ताकत है। यह हमारी मानसिक अवस्था पूरी तरह बदल सकती है। भावनाएं बदल सकती हैं। स्वास्थ्य पर इसका असर आ सकता है और रिश्ते बहुत प्यारे बन जाएंगे। छोटी-सी आदत ये है - रोज रात सोने से पहले क्लोजर



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

कुछ परिस्थितियां बदली नहीं जा सकती लेकिन फीलिंग्स को बदला जा सकता है।

करें, उस दिन को विदाई दें। और हर रोज अगले दिन के लिए बधाई दें, आशीर्वाद दें। मतलब पूरे दिन के अंदर बहुत बातें घटती हैं, अब बातें तो हर रोज आएंगी। कभी कोई बातें छोटी-छोटी होती हैं, कभी कुछ बहुत बड़ी आ जाती हैं। लेकिन बातें, परिस्थिति, लोग ये तो हर रोज ही हैं। लेकिन हर रोज जब वो बातें आती हैं तो हम एक प्रतिक्रिया पैदा करते हैं। हम उस हर दृश्य के बारे में, हर व्यवहार के बारे में, दिमाग में एक प्रतिक्रिया पैदा करते हैं। इससे एक पैटर्न बनना शुरू होता है। अब हमारी बहुत सारी प्रतिक्रियाएं, विचार, शब्द बहुत प्यारे हैं। बहुत सम्मानीय हैं। उन्हें हमें अगले दिन के लिए आगे लेकर जाना है। अगर पूरे दिन में कोई ऐसा विचार, शब्द व्यवहार आया, जो अच्छा नहीं है तो उसको हम नकारात्मक भी नहीं बोलेंगे। हमारे बहुत सारे विचार और शब्द नकारात्मक नहीं हैं लेकिन असहज हैं, जो हमारी आंतरिक शक्ति घटाते हैं। जैसे कि मन के ऊपर एक दाग लग जाता है। लेकिन वो दाग दूसरों के

व्यवहार और परिस्थिति से नहीं, वो दाग हमारी प्रतिक्रियाओं के होते हैं।

आज हमें ये पक्का करना है कि इसको एक आदत बना लेंगे, हर रोज के लिए। अगर आज सारे दिन में मैंने किसी भी बात या किसी भी व्यक्ति के बारे में ऐसे विचार पैदा किए कि ये ऐसे क्यों है, ये ऐसा क्यों करते हैं, इनको ऐसा नहीं करना चाहिए, ऐसा भी कोई करता है क्या, ये बात मेरे साथ क्यों हुई, मेरे साथ ही ऐसा बार-बार क्यों होता है, मेरे ही भाग्य में ये क्यों लिखा है। दूसरे तो बहुत खुश हैं वो बहुत सफल हैं। मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है। ये एक लम्बी चैन ऑफ थॉट्स होती है।

जैसे हम हर रोज घर की सफाई करते हैं, शरीर की सफाई करते हैं। असल में हम थोड़ा-सा लगा मैल, थोड़ी-सी आई धूल को रोज साफ करते हैं लेकिन मन पर आने वाली धूल को हम साफ ही नहीं करते हैं। और ये धूल जमा होते-होते एक दाग तब बन जाती है जब हम इसको लेकर सो जाते हैं। अगर हम उस निगेटिव पैटर्न के साथ सो जाते हैं, मतलब सोने से पहले अगर हम उस सोच को बदलते नहीं, अगर हम उस धूल को साफ नहीं करते हैं तो वो थॉट्स जो हमारे मन के ऊपर थे, वो जो धूल ऊपर थी, जब हम सोने जाते हैं तब हमारा अवचेतन मन खुलता है। वो धूल जो ऊपर थी, वो दर्द जो ऊपर था, वो गहरा चला जाता है। वो हमारे अवचेतन में चला जाता है। अगर उसी दिन हम सोने से पहले उसको साफ कर दें तो वो बहुत थोड़ा ही प्रभाव डालेंगे। हम उसको बदल दें क्योंकि हम उस थॉट को विदाई दे रहे हैं और हम बधाई दे रहे हैं। मतलब हम आशीर्वाद पैदा कर रहे हैं। नया साल भले ही दस्तक दे चुका है लेकिन इस आदत को अपनाकर खुद में सकारात्मक बदलाव कर सकते हैं।

यह जीवन है

हम जीवन भर अलग-अलग एहसास में ही जीते हैं, सामान्यतः सबसे ऊंचा एहसास सुख का होता है, सुख का एहसास सद्कार्यों से ही प्राप्त होता है, और सेवा, सत्संग तथा सर्व के प्रति शुभ विचार ही सुख के मूल आधार होते हैं। अतः हमारे जीवन में सुख होगा या दुःख यह हमारे कर्मों पर निर्भर करता है। कर्म अर्थात् हम अपने संकल्पों से जन्म दर जन्म कौन-सी ऊर्जा फैलाते आये हैं। इसीलिए सुख चाहिए तो सोच को शुद्ध बनाओ, बोल और कर्म अपने आप शुद्ध हो जाएंगे।



रतलाम-डोंगरे नगर (म.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपसंचालक कृषि अधिकारी विजय चौरसिया, भाजपा किसान मोर्चा के राष्ट्रीय सदस्य दयाराम धकड़, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, भारतीय किसान संघ के जिला अध्यक्ष ललित पालीवाल, भारतीय जनता युवा मोर्चा के जिला अध्यक्ष विप्लव जैन, नायब सूबेदार राधेश्याम पाटीदार तथा किसान भाई-बहनों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।



सिवनी-म.प्र.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि मोरिस नाथ, डिप्टी डायरेक्टर, कृषि विभाग, सिवनी, पी.सी.एम. ऑर्गेनिक फार्म के संचालक एवं समाज सेवी अंकित मालू, निखिल सिंह, कृषि वैज्ञानिक, सिवनी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्रह्माकुमारीज की जिला प्रभारी ब्र.कु. ज्योति बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रामेश्वरी बहन, ब्र.कु. नीतू बहन तथा किसान भाई उपस्थित रहे।



राजनंदगांव-छ.ग.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विधायक एवं अन्य पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष दलेश्वर साहू, विशिष्ट अतिथि शासकीय कृषि महाविद्यालय के डीन डॉ. आर.एन. सिंह, शासकीय कृषि विज्ञान केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. बी.एस. राजपूत, विधायक दलेश्वर साहू की धर्मपत्नी श्रीमति जयश्री साहू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. प्रभा बहन, वरिष्ठ किसान खेल राम साहू तथा बड़ी संख्या में अन्य किसान भाई-बहनों उपस्थित रहे।



उमरेड-महा.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में पंजाबराव आंभोरे, सभापति, कृषि उत्पन्न बाजार समिति उमरेड, डॉ. नारायण लांबट, कृषि भूषण पुरस्कार प्राप्त किसान चिखलापार, कृष्णकांत मिश्रा, वार्ताहर लोकमत समाचार उमरेड, सी.डी. कोल्हे, तालुका कृषि अधिकारी, उमरेड, सहारे जी, कृषि अधिकारी, पंचायत समिति उमरेड, ब्र.कु. विजय मस्के, ग्राम विकास अधिकारी तारणा, ब्र.कु. तेजस्विनी बहन तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनों शामिल रहे।



संधवा-म.प्र.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ कृषि अधिकारी अनिता बर्डे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन।



राजकोट-मेहुल नगर (गुज.)। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सरपंच हंसाबेन पटेल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. चेतना बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित 90 किसान भाई-बहनों उपस्थित रहे।



जबलपुर-भंवरताल (म.प्र.)। राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसानों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में जवाहरलाल कृषि विश्व विद्यालय के सीनियर साइंटिस्ट एग्रोनोमिस्ट डॉ. एस.बी. अग्रवाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. वर्षा बहन, प्रसिद्ध सर्जन डॉ. एस.के. पांडे, ब्र.कु. संदीप भाई, पत्रकार पवन पांडे तथा बड़ी संख्या में कृषक उपस्थित रहे।



नवापारा-राजिम (छ.ग.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में धार्मिक प्रभाग के क्षेत्रीय संयोजक ब्र.कु. नारायण भाई, इंदौर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा बहन, मुख्य अतिथि कृषक परिवार से महेश साहू, शासकीय व्याख्याता हेमंत साहू, ब्र.कु. प्रिया बहन तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनों उपस्थित रहे।



राजनंदगांव-म.प्र.। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए हरिश कुमार मालवीय, उप संचालक, कृषि, डॉ. कायमसिंह, वरिष्ठ कृषि वैज्ञानिक, कृषि विज्ञान केन्द्र राजनंदगांव, ब्रह्माकुमारीज की जिला प्रभारी ब्र.कु. मधु दीदी, दूरदर्शन केन्द्र संचालक किसान पुत्र पुरुषोत्तम नायक, कृषि विकास अधिकारी राठौर जी, होर्टिकल्चर वैज्ञानिक लाल सिंह, मृदा वैज्ञानिक कुमरवत सिंह, कृषि विस्तार अधिकारी सत्येन्द्र कुमार सोनी तथा किसान नारायण सिंह मोतीपुरा।