

# ख्यालों को यूँ खूबसूरत करें...

- गतांक से आगे

आपने अभी पिछले अंक में पढ़ा कि जैसा हम अपने में भरेंगे वैसा ही वो बाहर आयेगा। तो इसी को लेकर हम आगे बढ़ते हैं...

हम ये नहीं कहते कि नकारात्मक न्यूज नहीं पढ़ो, न्यूज देखो नहीं। लेकिन सुबह-सुबह नहीं। सुबह-सुबह जब हमारा माइंड इतना प्रेश होता है तब अपने मन को कुछ अच्छा सा चिंतन, कुछ सकारात्मक विचार दें। कुछ आध्यात्मिक विचार देते जायें और जब ये विचार देते जायेंगे तो फिर देखिए हमारा मन खिलते लगेगा। आज ये मनुष्य का मन सिर्फ सोचता नहीं है, मन बहुत कुछ कार्य भी करता है। मन सोचता भी है, मन में इच्छायें भी उत्पन्न होती हैं। मन के अन्दर भावनायें भी निर्मित होती हैं। कल्पना शक्ति भी उसके अन्दर विकसित होती है। तो मन कल्पना भी करता है, महसूस भी करता है। अनेक कार्य मन के हैं। और ये सारे सूक्ष्म स्तर पर हैं। इसीलिए जब इतना सारा कार्य करता है मन और सोचता है, किसी साइकोलोजिस्ट ने कहा कि मनुष्य का मन जो है इतना तीव्र वेगी है जो एक मिनट में 25 से 30 विचार उत्पन्न करता है। सोचने की बात तो ये है कि अगर मन एक मिनट में 25 से 30 विचार क्रियेट करता हो तो 24 घंटे में कितने विचार उत्पन्न करता होगा? असंख्य।

यदि एक दिन के विचारों को लिया जाये तो देखा जाता है कि हर मनुष्य के अन्दर चार प्रकार के विचार उत्पन्न होते हैं। पहले प्रकार के विचार हैं पॉजिटिव। जो अच्छे विचार हैं। दूसरे प्रकार के विचार हैं नकारात्मक। सकारात्मक विचार कोई न कोई मूल्यों के आधार पर। और नकारात्मक विचार कोई न कोई बुराईयों के आधार पर। हीनता की भावना को लेकर, स्वार्थ को लेकर, कमजोरियों को लेकर ये सारे नकारात्मक विचार हैं। तीसरे प्रकार के विचार हैं आवश्यक विचार। जो हमारी दिनचर्या से सम्बन्धित हैं। और चौथे प्रकार

के विचार हैं व्यर्थ विचार। जब मन के पास कुछ सोचने को नहीं होता तो मन बीती हुई बातों को, बीती हुई घटनाओं को याद करने लगता है। और अधिकतर उसमें रिप्रेट्स (अफसोस) ज़्यादा होते हैं। ऐसा कहते तो अच्छा होता, उसने ऐसा किया होता तो अच्छा था, ये करते तो अच्छा होता। लेकिन अब तो हो गया ना, अब क्या करना है! तो बीती हुई बातों को चबाता रहता है। वेस्ट ऑफ टाइम, वेस्ट ऑफ एनर्जी, इसीलिए उसको कहा व्यर्थ विचार। तो एक दिन में ये चारों प्रकार के विचार



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

## सचमुच एक विचार से व्यक्ति की सारी ज़िंदगी बदल जाती है।

आ जाते हैं। पॉजिटिव विचार, निगेटिव विचार, आवश्यक विचार और व्यर्थ विचार। थोड़ा-सा अगर एनालिसिस करें, आत्मनिरीक्षण अगर करें तो अधिकतर विचार कौन से हैं चारों में से। जिस युग में हम जी रहे हैं उस युग को कहा ही जाता है तनाव का युग। और इसीलिए इस युग के अन्दर अधिकतर मनुष्य के मन के विचार या नकारात्मक हैं या व्यर्थ हैं। और इसीलिए नकारात्मक विचार और व्यर्थ विचार अधिक हैं तो जैसा सोचोगे वैसा बनोगे। जैसा चिंतन वैसा जीवन। नकारात्मक सोचने के बाद कभी कोई सुख की अनुभूति नहीं कर सकता, खुशी की अनुभूति नहीं कर सकता, आंतरिक खुशी की अनुभूति

नहीं कर सकता। संतोष की अनुभूति नहीं होती है। अगर हमें जीवन के अन्दर अच्छी बातों का अनुभव करना है, सुख का अनुभव करना है, शांति का अनुभव करना है, आनंद का अनुभव करना है तो नैचुरल है कि विचारों को परिवर्तन करना होगा, ख्यालातों को खूबसूरत करना होगा इसीलिए ये वर्तमान समय की पुकार है। जितना नकारात्मक सोच चलता है जीवन उसी दिशा की तरफ आगे बढ़ता है और वहाँ कभी भी सुख का अनुभव नहीं है।

जिस तरह कहा जाता है कि जब नकारात्मक दिशा ली तो वहाँ पुष्प नहीं मिलेंगे वहाँ कांटे ही कांटे बिछे मिलेंगे। और उन कांटों पर चलकर सुकून का अनुभव नहीं होता है। इसीलिए मनुष्य अंततः अवसाद में ही पहुंच जाता है। बहुत ज़्यादा जब निगेटिव सोच चलता है तो इसका मतलब डिप्रेशन या एकदम व्यक्ति चारों ओर से अपने आपको अकेला महसूस करता है। डर अनुभव होता है, भय महसूस होता है। इसीलिए कहा जाता है कि जब से जागे तब से सवेरा। जब ये महसूस होने लगा है कि मुझे उस दिशा में नहीं जाना है तो अब यहाँ से यूटर्न लेना आवश्यक है। और यू टर्न लेकर सकारात्मक दिशा की ओर अपने मन को ले चलें। अध्यात्म चिंतन की ओर अपने मन को ले चलें। जब अध्यात्म चिंतन की ओर अपने मन को ले चलते हैं तो वहाँ ज़रूर फूल बिछे होते हैं। और अन्दर सुकून का अनुभव करता है। जीवन में ऊंचाईयों को प्राप्त करना चाहते हैं तो उसके लिए सकारात्मक सोच ही उसको वो मंजिल देती है जो सफलता की मंजिल होती है। जहाँ पर पहुंचकर उसको महसूस होता है- जैसे आसमान को छू लिया। एक बहुत आंतरिक सुकून और संतोष का ज़रूर अनुभव करेंगे। कहने का भावार्थ ये है कि अब ये सकारात्मक विचार मिलेंगे कहां से? उसका स्रोत क्या है? उस स्रोत को खोजने की आवश्यकता है।

- क्रमशः



आगरा-उ.प्र.। आर्ट गैलरी के 19वें वार्षिक उत्सव में आने पर भाजपा सांसद एवं केन्द्रीय कानूनी राज्यमंत्री एस.पी. सिंह बघेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।



रतलाम-नजरबाग कॉलोनी (म.प्र.)। रेलवे द्वारा आयोजित स्ट्रेस मैनेजमेंट कैम्प में आमंत्रित स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, मुख्य अतिथि सहायक मंडल इंजीनियर कर्षण परिचालन सौरभ गौयल को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए।



इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज इंदौर जोन के पूर्व क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. ओमप्रकाश भाई जी के 6वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित 'नेत्र परीक्षण शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, चोईथराम हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. सुनील चांदीवाल, अग्रवाल नेत्रालय के डायरेक्टर सुप्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. अमिल सोलंकी, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन इंदौर के सचिव डॉ. मनीष माहेश्वरी, प्रसिद्ध नेत्र रोग चिकित्सक डॉ. महेश सोमानी, शैलबी हॉस्पिटल इंदौर की वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. शिल्पा देसाई, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. अनिता, डॉ. गिरीश टावरी तथा अन्य।



उदयपुर-राज.। लुईस ब्रेल दिवस पर प्रज्ञा चक्षु विद्यालय की ओर से आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. रीटा बहन ने अपने विचार सभी के समक्ष रखे। इस अवसर पर नेशनल फेडरेशन ऑफ ब्लाइंड के प्रमुख कार्यकर्ता वीरेन्द्र आर्य, प्रज्ञा चक्षु विद्यालय की प्रिंसिपल नीलम माहेश्वरी तथा अन्य गणमान्य लोग एवं विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।



झाबुआ-गोपालपुरा (म.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा किसान भाइयों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य अतिथि एवं बड़ी संख्या में किसान भाइयों सहित पेटलावद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, झाबुआ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती बहन, ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. सीमा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



विदिशा-ए.33 मुखर्जी नगर (म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा रिटायर्ड सैनिकों के सम्मान में आयोजित 'मेरा भारत खुशहाल भारत' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भाजपा नेता मुकेश टंडन, विशिष्ट अतिथि महेश कुमार मोदी, ब्र.कु. रेखा बहन तथा रिटायर्ड सैनिकों एवं उनके परिवारजनों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

## ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु संपर्क करें...

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bktivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्रॉपर (फिक्स एर टैलिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)

ACCOUNT NO:- 30826907041

ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA

IFSC - CODE - SBIN0010638

BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya

Vishwa Vidhyalya,Shantivan

Note:- After Transfer send detail on E-Mail -omshanti-

media.acct@bktivv.org or

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR

paytm  
Accepted Here

Wait KYC NOT Required

Scan & Pay using Paytm App

Wait or Bank A/c

Any Debit or Credit Card

Paytm Postpaid



BHIM UPI