

# ख्यालों को यूँ खूबसूरत करें

**व्यक्ति जितनी अपनी सोच बदलता है तो जिंदगी बदल जाती है। वास्तव में वर्तमान समय ख्यालों को ही खूबसूरत रखने की आवश्यकता है। क्योंकि चारों ओर हम देखते हैं कि प्रत्येक प्रकार से व्यक्ति मानसिक कमजोरी को विकसित करते हुए अनेक प्रकार के नकारात्मक ख्यालांतों में वो चलता जा रहा है। इसीलिए जब ख्यालांत ही बीज हैं तो सोचिए वो जीवन कैसा होगा! एक कहानी के माध्यम से मैं आपको बताना चाहूँगी।**

एक बार एक कुम्हार कुछ माटी लेकर आया और माटी को रौंदने लगा। उसके मन में ये विचार आया कि अभी चिलम बनाता हूँ इस मिट्टी से। आजकल चिलम का बहुत फैशन है। तो इस मिट्टी से मैं चिलम बनाऊँगा। उसने रौंदना चालू किया। इतने में उसकी पत्नी बाहर आकर उससे पूछती है कि इस मिट्टी से क्या बनाओगे? कुम्हार ने कहा कि आजकल चिलम का बहुत फैशन है। हर कोई चिलम पीना चाहता है। इसीलिए इस मिट्टी से मैं चिलम बनाना चाहता हूँ। तो पत्नी ने कहा कि गर्मी के दिन शुरु हो रहे हैं तो सुराही बना दो, काफ़ी बिकेगी, ये वर्तमान समय की पुकार है। अब कुम्हार सोच में पड़ गया कि क्या करूँ, इतने में उसको आया कि हाँ बात तो ठीक कह रही है। अभी गर्मी के दिन आ रहे हैं तो सुराही बना देता हूँ। फिर वो मिट्टी रौंदने लगा और सुराही बनाने लगा तो मिट्टी से आवाज़ आई कि अरे कुम्हार क्या कर रहे हो? तो कुम्हार ने कहा कि अभी सुराही बना रहा हूँ। मिट्टी ने कहा कि तुम तो चिलम बनाने वाले थे, तो बोला हाँ सोचा था कि चिलम बनाऊँ लेकिन अभी विचार बदल गया।

मिट्टी ने कहा कि तेरा तो विचार बदल गया लेकिन मेरी तो जिंदगी बदल गयी। चिलम बनाता तो खुद भी जलती जब उसमें आग डालते तो, और दूसरों को भी जलाती। लेकिन अब तुम सुराही बना रहे हो तो उसमें

शीतल जल पड़ेगा खुद भी ठंडी रहूँगी और दूसरों को भी शीतल बनाऊँगी। तो तेरा तो विचार बदला मेरी तो जिंदगी बदल गयी। मेरी किस्मत बदल गयी।

सचमुच एक विचार से व्यक्ति की सारी जिंदगी बदल जाती है। विचार ही तो मनुष्य के अन्दर वो बीज का कार्य करता है। और इसीलिए आज के युग में जहाँ चारों ओर नकारात्मक वातावरण बनता जा रहा है। मनुष्य अवसाद का शिकार होता जा रहा है। ऐसे समय में ही ख्यालांतों को खूबसूरत करने की आवश्यकता है। क्योंकि ये हम सभी ने



डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

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

अनुभव कर लिया, प्रत्यक्ष देख लिया संसार के अन्दर कि जिन्होंने भी नकारात्मक ख्यालों को अपनाया है, उनकी जिंदगी कहीं से कहीं तक पहुंचती है। इसीलिए सकारात्मक विचारों को, सकारात्मक ख्यालों को पनपाने देना चाहिए जीवन के अन्दर। तो ये जीवन की दिशा और दशा दोनों को ही एक अलग मुकाम पर ले जायेंगे। अलग ऊंचाईयों पर ले जायेंगे। सकारात्मक विचार की आवश्यकता क्यों है? क्योंकि ये विचार ही हमें जीवन जीने का एक उमंग देता है। पुनः अपने जीवन को संवारने का एक अवसर देता है। इसीलिए ख्यालांतों को खूबसूरत बनाने की जरूरत है। साथ ही साथ अगर देखा जाये तो मनुष्य कहीं न कहीं सोचता है कि आखिर ये मन नकारात्मक क्यों सोचता है, क्यों सकारात्मक

विचार नहीं चलते हैं? जीवन में कुछ भी घटता है फौरन नकारात्मक विचार आ जाता है। कुछ भी हुआ यही मन से निकलेगा कि अब क्या होगा! कहीं ऐसा तो नहीं हो जायेगा! कहीं वैसा तो नहीं हो जायेगा! तो पहला विचार मनुष्य के मन के अन्दर नकारात्मक क्यों आता है, सकारात्मक क्यों नहीं आता है? इसका कारण कहीं न कहीं हमने मन को फ्रीडिंग दिया है। अपने मन को जो भोजन दिया है, मन को जिन बातों से संवारा है, कहीं वही तो नकारात्मक नहीं है? क्योंकि जो अन्दर डाला जाता है वही तो प्रत्यक्ष रूप में बाहर आता है। अगर अच्छी चीज़ अन्दर डाली गयी तो अच्छी चीज़ ही विचारों के माध्यम से बाहर निकलेगी!

लेकिन अगर सुबह से लेकर रात तक बुराई को ही डालते जायेंगे, बुरे समाचार, बुरी बातें, तो बाहर भी तो वही निकलेगा अपने विचारों से। इसीलिए नकारात्मक विचार सबसे पहले जीवन के अन्दर आते हैं। क्योंकि सुबह उठो तो सबसे पहले हम अपना मोबाइल उठाते हैं, व्हाट्सएप्प चेक करते हैं उसमें अच्छे-अच्छे सुविचार भी आते हैं। परन्तु हम उसको पढ़ते हुए यही सोचते हैं कि ये फलाने को भेज देता हूँ अच्छा रहेगा। आगे उसको फॉरवर्ड कर देते हैं। कभी बैठकर उसपर चिंतन करें, उसपर मनन करें वो नहीं हो पाता है। दूसरों का ख्याल पहले आता है कि ये विचार उसके लिए बहुत अच्छा है। लेकिन मेरे लिए कितना अच्छा है ये हम नहीं सोचते हैं।

उसके बाद न्यूजपेपर उठाते हैं और न्यूजपेपर में भी कौन-सी इनफार्मेशन मिलेगी? सारा न्यूजपेपर अधिकतर नकारात्मक बातों से ही भरा होता है। उसके बाद टेलिविज़न चालू किया, और टेलिविज़न के अन्दर जो खबरें आती हैं अधिकतर कितने अकस्मात हुए, कितने लोग किस चीज़ के शिकार हुए, कहीं कितना नुकसान हुआ, सारी नकारात्मक खबरें। अब जो हमने भरा है वही तो हमारे ख्यालांतों के रूप में, चिंतन के रूप में बाहर आयेगा।

- क्रमशः



**बेलागावी-कर्नाटक।** रिजेंट रिजॉर्ट बेलागावी में माननीय मुख्यमंत्री बसवराज बोम्मई व विधायक रमेश जरकीहोली से ज्ञानचर्चा कर किनाये स्थित ब्रह्माकुमारीज के साइलेंस वैली रिट्रीट सेंटर में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. सुलोचना, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. भारती तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** अ-सरकारी एवं असर-कारी विश्व गुरु भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित 14वें नेशनल वुमन एक्सीलेंसी अवॉर्ड 2021 कार्यक्रम में 'नेशनल वुमन एक्सीलेंसी अवॉर्ड 2021' प्राप्त करने के पश्चात् ब्र.कु. अंजलि दीदी बाबा हरदीप सिंह जी, गोविंद सदन, विक्रमजीत सिंह, गोविंद सदन को ईश्वरीय सीगात भेंट करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. विनीता दीदी, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, विजय तिवारी, प्रिंसिडेंट, इंडो-यूरोपियन चेंबर ऑफ़ स्मॉल एंड मीडियम एंटरप्राइजेज़ तथा अन्य।

## ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क 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@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या  
बैंक ड्रफ्ट (पेयबल एर तालिकन, 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@bkivv.org or  
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR

paytm  
Accepted Here

Waiter KYC NOT Required

Scan & Pay using Paytm App

Wallet or Bank A/c Any Debit or Credit Card Paytm Postpaid



SHANTI MEDIA



**आगरा-उ.प्र.।** सुखमनी सेवा सभा, महिला शांति सेना, ब्रह्माकुमारीज सहित नगर की अन्य संस्थाओं के संयुक्त तत्वाधान में गुरुद्वारा नॉर्थ इंदगाह में आयोजित सर्व धर्म सम्मेलन में सेना प्रमुख बिपिन रावत, मधुलिका रावत तथा अन्य अधिकारियों को श्रद्धा सुमन अर्पित किया गया। इस अवसर पर वीर महेन्द्र पाल सिंह, महंत योगेश पुरी, ब्रह्माकुमारीज आगरा पीपल मंडी से ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. दर्शन बहन व अन्य ब्र.कु. बहनें, मुस्लिम धर्मगुरु मौलाना उज्जर आलम, ईसाई समाज से फादर वर्गीज, पादरी परसो सोलोमन, जॉन पॉल तथा अन्य धर्म गुरु उपस्थित रहे।



**छतरपुर-म.प्र.।** आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् वी.के.एस. चौहान, सी.ओ. एन.सी.सी. तथा आर.के. गोयत, लोफिटनेट कर्नल, एन.सी.सी. के साथ ब्र.कु. शैलजा बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**फर्रुखाबाद-उ.प्र.।** ग्राम विकास हेतु आयोजित सेमिनार में ब्र.कु. मंजू बहन के सम्बोधन के पश्चात् एवं उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् उनके साथ हैं प्रमोद तिवारी, सोनियर एक्जीक्यूटिव, मोदीकेयर, प्रदीप राठौर, सोनियर एक्जीक्यूटिव, मोदीकेयर, शिवराम कश्यप, जूनियर एक्जीक्यूटिव, मोदीकेयर तथा अन्य।



**सोनकच्छ-देवास(म.प्र.)।** सेवाकेन्द्र के तृतीय वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका, देवास, नीता डेरवाल, थाना प्रभारी, सोनकच्छ, अभिषेक चौरसिया, नायब तहसीलदार, भौरासा, ब्र.कु. सोनानी, सेवाकेन्द्र संचालिका, सोनकच्छ तथा अन्य।