



डॉ. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

# जैसी सोच होगी, वैसा समाज होगा

मीडिया समाज को सिर्फ दुनिया का दर्पण नहीं दिखाता, मीडिया समाज जो है, उसको वैसा बनाता भी है। हम में से अधिकतर की आज बीमारी है ज्यादा सोचना। लेकिन ज्यादा सोचने का कारण क्या? मेरे अंदर क्या सोच चल रही है, उसका स्रोत क्या है? हम सही सोच रहे हैं या नहीं, ज्यादा सोच रहे हैं या कम? वो जो सोच है एक एनर्जी है। उसका स्रोत क्या है? अगर उस एनर्जी को बदलना है तो उसके स्रोत को बदलना पड़ेगा।

हम कोई भी कार्यक्रम एक मिनट के मौन से शुरू करते हैं। क्योंकि ज्यादातर हम कुछ भी कार्य करने के लिए बाकी सब चीजों की तैयारी करते हैं, लेकिन जिस मन ने उस काम को करना है, उस मन की ही तैयारी नहीं करते। हम एक काम के बाद दूसरा काम, दूसरे के बाद तीसरे में शिफ्ट होते जाते हैं। वो सब करने के लिए बीच-बीच में हमें एक मिनट का मौन लेना चाहिए। चारों तरफ कुछ भी चल रहा हो, लेकिन हमारे अंदर वो शक्ति है कि अपने मन को डिटैच करके हम एक मिनट सिर्फ अपने आपसे बात कर सकते हैं।

सारे दिन में हमारा रोल रहता है सबको बताना

कि दुनिया में क्या हो रहा है। दुनिया में पता भी हिले तो हमें सबको बताना है। सारा दिन में इतना फोकस बाहर की दुनिया पर होता है। ये जो अपने अंदर की बाहर की दुनिया पर होता है। ये जो अपने अंदर की दुनिया है, उसकी तरफ देखने का कभी-कभी टाइम ही नहीं मिलता। बाहर की जो दुनिया है, वो किससे बनती है? किसी हॉल में पचास लोग बैठे हैं। उसकी एनर्जी फील्ड क्या होगी? पचास मन की जो एनर्जी होगी, वो टोटल उस हॉल की एनर्जी होगी। अगर हमें उस हॉल की एनर्जी को चेंज करना है तो हमें किसको चेंज करना पड़ेगा? हम सबको बता रहे हैं कि दुनिया में क्या हो रहा है। लेकिन उसके साथ-साथ अगर हम थोड़ा-थोड़ा ये बताना शुरू करें कि जो हो रहा है उसको अगर बदलना है तो क्या करना है? पिछले दस-पंद्रह साल में जितना हम सुन रहे हैं, पढ़ रहे हैं, देख रहे हैं, उससे इन्फॉर्मेशन बढ़ी है, जितनी हमें मिलती है। आप और मैं स्कूल में थे तो कितनी इन्फॉर्मेशन मिलती थी? कितने टीवी चैनल थे, कितने न्यूज पेपर थे और इंटरनेट तो था ही नहीं। यह भाग्यशाली पीढ़ी। भाग्यशाली इसलिए क्योंकि कम इन्फॉर्मेशन कम थॉट, ज्यादा इन्फॉर्मेशन ज्यादा थॉट्स। गलत इन्फॉर्मेशन गलत थॉट्स। इन्फॉर्मेशन सीधे-सीधे सोच का स्रोत है।

जो हम पढ़ते हैं, सुनते हैं, देखते हैं वो जैसे मन का भोजन है। वो हम मन में भरेंगे, उसी से सोच बनेगी। जैसी सोच होगी, वैसा समाज होगा। जैसा समाज होगा, वो आप कल पेपर में लिखेंगे। जो आप लिखेंगे, उसे सब लोग पढ़ेंगे। जो पढ़ेंगे, वैसा ही सोचेंगे। वैसा ही सोचेंगे, वो कल फिर और होता जाएगा। जो मीडिया में आता जा रहा है, वो समाज में बढ़ता जाएगा। अपने आप बढ़ता जाएगा। हमारे पास शक्ति है समाज को बदलने

की। अगर हम रोज सिर्फ ये पढ़ेंगे कि क्या-क्या गलत हो रहा है तो मेरा नजरिया दुनिया के प्रति हो जाएगा कि सब कुछ गलत है। इतना सारा कुछ जो अच्छा हो रहा है, वो शायद ही कहीं आ रहा है।

मैं आपको एक उदाहरण बताती हूँ। एक प्रोग्राम में हम थे। उसमें बहुत सारे गेस्ट थे स्टेज पर। उस स्टेट के चीफ मिनिस्टर और विपक्षी पार्टी के लीडर, वो दोनों भी थे। अब वो थोड़ा लेट आए, हम पहले पहुंचे। अरेंजमेंट ऐसा था स्टेज पर, एक बड़ी कुर्सी थी, बीच में बाकी सब साधारण कुर्सी थी। जैसे ही हम आए तो हमें बिठा दिया उस कुर्सी पर क्योंकि मुझे टॉक देनी थी। मुझे पांच मिनट के बाद लगा कि सीएम को आना है इस प्रोग्राम में। फिर मैं साइड वाली कुर्सी पर बैठी। उसके बाद वो विपक्षी लीडर थे वो आए, वो बैठ गए उस बड़ी कुर्सी पर। जब सीएम ने आना था, तो वो जो लीडर थे उनको कहा गया कि आपको यहाँ से उठना और दूसरी कुर्सी पर बैठना है। ये सब कुछ पांच-सात मिनट की बात थी सिर्फ। उसके बाद एक बहुत सुंदर प्रोग्राम था दो घंटे का इनर पीस और इनर पॉवर पर। दोनों ने बहुत अच्छा बोला। अपने आप के लिए, स्व-परिवर्तन के लिए और राज्य के लिए। अगले दिन वो न्यूज कवर हुई। वो चैनल्स पर आई। न्यूज में ये नहीं आया कि उन्होंने क्या बोला। न्यूज सिर्फ ये आई कि वो उनकी कुर्सी पर बैठे। सिर्फ यही दिखाया कि ये यहाँ से कुर्सी से उठ रहे थे और दूसरे वहाँ पर बैठ रहे थे। उस पूरे इवेंट से हमने क्या चुना? जो अच्छी चीज थी, उसको चुनना जरूरी नहीं समझा और एक छोटी-सी चीज को हाईलाइट करके बार-बार उसको दिखाया। यही सब आज सारा दिन हर जगह हो रहा है।



**पटना-कंकरबाग(बिहार)।** 'नशा मुक्त भारत अभियान' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ आर्लेकर, उद्योग राज्यमंत्री समीर कुमार महासेठ, विश्व हिन्दू परिषद् के अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष पद्मश्री रविंद्र नारायण सिंह, माउण्ट आबू से चिकित्सा सेवा प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह, मुम्बई से डॉ. सचिन परब तथा ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. संगीता बहन।



**हाजीपुर-राजपूत कॉलोनी(बिहार)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. अंजली बहन, सहायक संचालिका ब्र.कु. आरती बहन, ब्र.कु. अर्चना बहन, ब्र.कु. रूबी बहन, भारत सरकार के युवा एवं खेल विभाग, नेहरू केंद्र, वैशाली की जिला युवा अधिकारी श्वेता सिंह तथा अन्य।



**कादमा-हरियाणा।** विश्व युवक केन्द्र के तत्वाधान में ग्रामीण विकास मंडल द्वारा बधवना स्थित निजी वाटिका में आयोजित 'पर्यावरण सम्मेलन' में पर्यावरण विशेषज्ञ डॉ. आर.एन. यादव, ब्रह्माकुमारीज के कादमा-झोझकलां क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. वसुधा बहन, ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. सुनील भाई, प्रसिद्ध पर्यावरण साहित्यकार डॉ. मखन लाल तंवर, कार्यक्रम आयोजक प्रमुख सामाजिक कार्यकर्ता राजेन्द्र कुमार, सामाजिक कार्यकर्ता रवि जांगड़ा, सुनील कुमार, नथु राम, बसोती राम, महावीर सिंह, प्रवीण कुमार, ज्योति शर्मा, महिला प्रेरक सविता सोनी सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग मौजूद रहे।



**सोनीपत-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज के रिट्रीट सेंटर में भारत-तिब्बत समन्वय संघ(बीटीएसएस) के सदस्यों के दो दिवसीय 'चितन' बैठक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस दौरान भारतीय जनता पार्टी के हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष ओम प्रकाश धनखड़, पूर्व कैबिनेट मंत्री श्रीमति कविता जैन, राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रोफेसर प्रयाग दत्त जुयाल, पूर्व वाइस चांसलर, दून विश्वविद्यालय, भारत तिब्बत समन्वय संघ, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के सुपुत्र नीरज सिंह, राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, निदेशिका, सोनीपत रिट्रीट सेंटर, ब्र.कु. विजय दीदी, ब्र.कु. निर्मल दीदी, ब्र.कु. विजय भाई तथा बीटीएसएस के सदस्यों सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



**मुजफ्फरपुर-बिहार।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा पूरे शहर में विभिन्न संस्थाओं जैसे एल.एस. कॉलेज, जिला स्कूल, सिविल कोर्ट, खुदीराम स्टेडियम में डॉक्टर्स के लिए, शहीद खुदीराम बोस केन्द्रीय कारा, युवा एवं महिला के लिए योग और साथ ही सुधा मिल्क डेरी एंड फैक्ट्री में अधिकारियों के लिए 'मानवता के लिए राजयोग' कार्यक्रम का आयोजन हुआ। साथ ही सभी स्थानों पर शारीरिक योग का भी अभ्यास कराया गया। इस दौरान ब्र.कु. सीता बहन, ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. गुडिया बहन, ब्र.कु. खुशबू बहन, ब्र.कु. प्राची बहन, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. नित्यानंद भाई, प्रदीप झा, ब्र.कु. भास्कर भाई, ब्र.कु. अरविंद भाई, ब्र.कु. फलक भाई, ब्र.कु. वीरेन्द्र भाई, माउण्ट आबू, ब्र.कु. अमन भाई, ब्र.कु. शिव प्रकाश भाई, ब्र.कु. सोभकान्त भाई आदि भाई-बहनों ने अपना अमूल्य योगदान दिया और कार्यक्रमों को सफल बनाया।



**नगर-भरतपुर(राज.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर तहसीलदार अक्षय प्रेम चैयरवाल को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. संध्या बहन।



**दिल्ली-बवाना।** त्रिदिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में एम.आर. ग्लोबल स्कूल की प्रिंसिपल रुचिका बहन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रिका बहन। साथ हैं ब्र.कु. रूबी बहन।



**रसड़ा-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कार्यक्रम के पश्चात् योगा शिक्षक मेहीलाल गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उमा बहन, ब्र.कु. कुसुम बहन एवं ब्र.कु. जागृति बहन।



**मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)।** मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 58वें पुण्य स्मृति दिवस पर पुष्पांजलि अर्पित करने के पश्चात् पुलिस पदाधिकारी जोगिंदर सिंह, उपसभापति धनंजय कुमार यादव, वार्ड पार्षद रघुवर पंडित, वार्ड पार्षद विन्ध्याचल प्रसाद, वार्ड पार्षद पप्पू माँझी, भाजपा जिला कोषाध्यक्ष ज्योति भूषण आदि प्रतिष्ठित लोगों को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन।