



वरिष्ठ

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

युवक इस बात के लिए तैयार नहीं है, युवक मेरी बात को गलत न लेना, इतना मेच्योर नहीं है कि वो अपने भले-बुरे का समझ ले। वो तो सोचते हैं कंप्यूटर का युग है, फोन का युग

छोड़ सकते और न ही हमेशा यूज कर सकते। इस कारण से मानसिक रोग बहुत बढ़ते जा रहे हैं। तो हम कैसे इस ज़्यादा सोचने की आदत

मानसिक रोगों का कारण और निवारण

ज़्यादा सोचने की आदत को कैसे कम करें

है हमें व्हाट्सएप से, फेसबुक से, ट्वीटर से बहुत सारी चीज़ें, बहुत सारी इन्फॉर्मेशन इक्की करनी हैं। नॉलेज बढ़ेगी, ये एक विचार। और दूसरा विचार कईयों में ये व्यसन बनकर आ गया है। बहुत बुरा व्यसन कि रात के 2 बजे तक लैपटॉप पर फिल्में देख रहे हैं, कुछ और-और कर रहे हैं। माँ-बाप सोचते हैं कि पढ़ रहे हैं। फिर नींद अच्छी नहीं आती। गंदी फिल्म देख ली तो नींद में वही-वही चलती रहती है, नींद अच्छी नहीं होती और ये मानसिक रोगों का बहुत बड़ा कारण युवकों में बढ़ता जा रहा है।

अब युवकों को सावधान होना चाहिए। हर चीज़ का प्रयोग संयमित, कन्ट्रोल रूप में रहना चाहिए। कोई भी चीज़ हो आपको दूध पीना है, आपको फल खाना है, आपको कोई अच्छी

को कन्ट्रोल करें। बहुतों के बहुत सारे केस सामने आते हैं। इसका कारण हम ज़्यादा सोच रहे हैं, इस कारण परेशान हो रहे हैं हम बहुत ज़्यादा। ऐसे हजारों कारण हैं जो मनुष्यों के संकल्पों की स्पीड को तेज़ कर रहे हैं। और जब संकल्पों की स्पीड तेज़ हो जाती है तो ब्रेन की शक्तियां कमजोर पड़ने लगती हैं। क्योंकि उसको काम ज़्यादा करना पड़ रहा है ना! अब ब्रेन को ज़्यादा काम करना पड़ेगा तो अब उसको ब्लड भी ज़्यादा चाहिए। वो भी नहीं मिलेगा। और ब्रेन अगर किसी और स्थिति में आ गया तो एंजाइटी। जो चिंता का बहुत गहरा रूप, जिसको मानसिक रोग कहा जाता है। और फिर इसके लिए डॉक्टर के पास जायेंगे। अब डॉक्टर्स क्या करें, ज़्यादा सोच रहे हैं, चिंतित हो रहे हैं, दवाई खा लो। उससे सोचना कम हो जायेगा, ब्रेन डल होने लगता है। क्योंकि मन की तो कोई गोली है नहीं। ठीक है ब्रेन का फंक्शन थोड़ा-सा स्तो डाउन हो जायेगा, लेकिन मन तो फिर वैसे ही सोचने लगेगा कुछ समय के बाद। हमें मेडिसिन्स की ओर जाने से पहले सोच लेना चाहिए कि हमें ऐसे स्थान पर जाना चाहिए जहाँ पर सुन्दर विचार मिलें। जहाँ से हमारे मन को खुराक मिले। जहाँ हमारी चिंताओं का, ज़्यादा सोचने का समाधान मिले और वो है ईश्वरीय ज्ञान।

वहाँ बैठने से, वहाँ के वायब्रेशन्स में मन शांत होने लगता है। और दो ही चीज़ों की विशेष ज़रूरत होती है मन में शांति और खुशी। जहाँ ये दो चीज़ होने लगती हैं तो वहाँ मानसिक रोग ठीक होने लगते हैं।

चीज़ खानी है उसे आप हद से ज़्यादा खाने लगे तो उसका बुरा इफेक्ट हो ही जायेगा। हर चीज़ पर कन्ट्रोल तो रखना ही पड़ता है। नेचर क्योर वाले भी सिखाते हैं कि इतना फल ही खाना चाहिए। इतने बजे ही खाना चाहिए, तो हर चीज़ में संयम की बहुत बड़ी आवश्यकता है। फोन पर भी आपको रहने की ज़रूरत है, लैपटॉप की भी आपको ज़रूरत है। पढ़ाई उसपर हो रही है, कई काम उसपर हो रहे हैं संयमित। अब ऑफिस के सारे काम लैपटॉप पर ही हो रहे हैं, कंप्यूटर पर ही हो रहे हैं, उसका जो रेडिएशन है वो ब्रेन पर बुरा असर डालता है। तो एक ऐसी दुविधा में पहुँच गया है कि उसे उसपर काम भी करना है और उसकी बैड एनर्जी ब्रेन पर इफेक्ट कर रही है। दोनों चीज़ें हो रही हैं। न

हम सब ये बहुत सुन्दर कार्य कर रहे हैं। बहुत लोग आते हैं मानसिक रोगों से जुड़े हुए, और हम उन्हें ज्ञान और राजयोग की विधि सिखाते हैं और मैंने देखा 90 प्रतिशत लोग बिल्कुल ठीक हो जाते हैं। कोई 21 दिन में, कोई 40 दिन में, किसी को बहुत ही ज़्यादा हो तो तीन मास में बिल्कुल ठीक हो जाते हैं। मन खुश रहने लगता है। ज़्यादा सोचने की आदत पर भी कन्ट्रोल हो जाता है। वहाँ बैठने से, वहाँ के वायब्रेशन्स में मन शांत होने लगता है। और दो ही चीज़ों की विशेष ज़रूरत होती है मन में शांति और खुशी। जहाँ ये दो चीज़ होने लगती हैं तो वहाँ मानसिक रोग ठीक होने लगते हैं। तो इसके लिए राजयोग और ईश्वरीय ज्ञान को लेना बहुत आवश्यक है।

मानसिक रोगों को बढ़ाने का एक बहुत बड़ा कारण दिखाई देता है, ज़्यादा सोचने की आदत। इस आदत के पीछे कुछ प्रैक्टिकल कारण भी होते हैं। एक गृहणी के परिवार में सास-ससुर, बच्चे सभी समस्याओं में हैं। दोनों बुजुर्ग हैं सास-ससुर, उनको बीमारियां लगी हैं। उनकी सेवा भी इस माँ को करनी पड़ती है। पैसा भी कम है। हर तरह से विघ्न इनको घेरते जाते हैं। तो अच्छे से अच्छा मनुष्य भी बहुत चिंतित होगा ही। ऐसी बहुत सारी समस्यायें किसी को कैंसर का रोग हो गया, डॉक्टर्स ने बता दिया ब्रेन कैंसर है और चौथी स्टेज पर है। अब परिवार भी ज़्यादा सोचने लगता है। वो व्यक्ति भी ज़्यादा सोचने लगता है। चिंतित हो जाता है कि मेरा क्या होगा। अनेक तरह के विचार, मेरे बच्चों का क्या होगा, मेरे परिवार का क्या होगा, मेरे बिज़नेस का क्या होगा, अनेक तरह के विचार मनुष्य को परेशान करने लगते हैं। और हमें इस सत्य को भी जान लेना चाहिए कि अगर हम बहुत चिंताओं में जीते हैं, इस तरह की परेशानियों में जीते हैं तो परेशानियां बढ़ जाती हैं। जो घर के और भी लोग हैं अगर वो भी निगेटिव होंगे, चिंतित होंगे तो उनके भी कमजोर वायब्रेशन्स सारे घर में फैल जायेंगे; और इसका इफेक्ट उस बीमार व्यक्ति पर अवश्य आयेगा।

बहुत सारे युवक आज हम देख रहे हैं परीक्षाओं में, कॉम्पिटिटिव एग्जाम में सफल नहीं होते, फिर बहुत सोचते हैं अपने करियर को लेकर। और कंपटीशन देने से पहले ही उनके मन की स्पीड ज़्यादा होती है तो कंसंट्रेशन होता नहीं। इसलिए भी एग्जाम में सफल नहीं होते हैं। लेकिन आजकल का



दिल्ली-किंग्सवे कैम्प। रक्षाबंधन के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज को आईएसएसए,मेटाफा हाउस,डीआरडीओ में कार्यक्रम आयोजित करने के लिए आमंत्रित किया गया। इस कार्यक्रम में आईएसएसए के 150 से अधिक सदस्यों ने भाग लिया जिनमें वैज्ञानिक, तकनीकी कर्मचारी और प्रशासनिक कर्मचारी शामिल रहे। कार्यक्रम को ब्र.कु. साधना बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका और ब्र.कु. विधात्री बहन,ओआरसी ने सम्बोधित किया तथा आईएसएसए के निदेशक, वैज्ञानिक एच. शशि भूषण तनेजा, साईटिस्ट जी. देवाशोष बैनर्जी सहित अन्य सदस्यों को रक्षासूत्र बांधा। इस दौरान ब्र.कु. तारा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



दिल्ली-विनोद नगर। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में निगम पार्षद देवेन्द्र कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. ममता बहन, व.कु. रीता बहन व ब्र.कु. विनीता बहन।



सिकंदरपुर-उ.प्र.। उपजिलाधिकारी रवि कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम बहन। साथ हैं ब्र.कु. नीतू बहन व ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई।



देवली-टोंक(राज.)। देवली थाना अधिकारी भंवर वैष्णव जी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए जयपुर वैशाली नगर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब.कु. चन्द्रकला दीदी एवं देवली उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. निर्मल बहन।



मनाली-हि.प्र.। एसएचओ मुकेश राठौड़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संध्या बहन।



रेवाड़ी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के दिव्य दर्शन भवन सेवाकेन्द्र द्वारा जिला जेल में सभी पुलिस कर्मियों व कैदियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बहनें एवं भाई।



मथुरा-रिफाइनेरी नगर(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बीएसएफ 167 बटालियन में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में बीएसएफ के कमांडेंट राजीव कुमार, द्वितीय कमान अधिकारी विशाल जोशी सहित सभी जवानों को स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन ने रक्षासूत्र बांधा। इस दौरान ब्र.कु. मनोज भाई, ब्र.कु. आलोक भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



बालीचौकी मंडी-हि.प्र.। तहसीलदार नितेश ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दक्षा बहन।



जयपुर-राज.। महेश सिंह राठौड़,थाना अधिकारी(एसएचओ) को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राखी बहन।



दिल्ली-मजलिस पार्क। ब्रह्माकुमारीज उप सेवाकेन्द्र बनबसा की तरफ से राजिल व्यास,जनरल मैनेजर,एनएचपीसी उत्तराखण्ड को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. शारदा दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।