

मन के वायब्रेशन और शरीर की हीलिंग

मन की शक्ति: स्वास्थ्य का अदृश्य उपचार

अज विज्ञान और अदृश्यतम दोनों इस सत्य को स्वीकार कर चुके हैं कि केवल दवाइयों ही हमें स्वस्थ नहीं बनाती, बल्कि हमारी सोच, भावनाएँ और मनस्थिति भी हमारे स्वास्थ्य को जहराई से प्रभावित करती हैं। कई बार एक ही बीमारी और एक ही इलाज होने के बावजूद दो लोगों के ठीक होने का समय अलग-अलग होता है। इसका कारण केवल तरीका नहीं, बल्कि मन की दृष्टि होती है। यदि मन सकरात्मक, शान्त और प्रेमपूर्ण हो, तो शरीर की उपचार प्रक्रिया तेज हो जाती है। यही कारण है कि आज पाँच आठ साइड केवल आध्यात्मिक विषय नहीं, बल्कि वैज्ञानिक शोध भी महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है।

जब भी हम बीमार होते हैं, तो हमारा ध्यान सबसे पहले डॉक्टर, दवाइयों और खान-पान पर जाता है। निःसंदेह ये सब आवश्यक हैं, लेकिन स्वास्थ्य का एक और महत्वपूर्ण पक्ष है— हमारी मनस्थिति। डॉक्टर और दवाइयों केवल आधा इलाज करती हैं, जबकि बाकी आधा उपचार हमारा मन करता है।

आज मेडिकल साइंस भी मानती है कि एक ही बीमारी और एक ही दवाई लेने वाले दो लोगों के स्वास्थ्य लाभ का समय अलग-अलग हो सकता है। इसका मुख्य कारण उनकी मानसिक स्थिति होती है। जो व्यक्ति आशावादी, शान्त और सकरात्मक रहता है, उसका शरीर जल्दी स्वस्थ होने लगता है। वहीं भय, तनाव, चिंता और नकारात्मक सोच शरीर की उपचार प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं।

अक्सर देखा जाता है कि घर में जब कोई बीमार होता है, तो हम स्वयं भी बार-बार अपनी पीछू को दोहराते हैं— 'मैं बहुत दुखी हूँ... मुझे बहुत दर्द हो रहा है...'। फिर परिवार के लोग भी

यदि हम प्रतिदिन यह संकल्प लें

'यह दवा मुझे स्वस्थ कर रही है। इसका मुझ पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ेगा।' तो धीरे-धीरे शरीर भी उसी दिशा में प्रतिक्रिया देने लगता है।

आज डॉक्टर 'लाइफस्टाइल डिजीज' शब्द का प्रयोग करते हैं। सामान्यतः हम इसे केवल खान-पान और व्यायाम से जोड़ते हैं, लेकिन वास्तविक जीवनशैली हमारी सोच, भाषा और व्यवहार से बनती है। हमारी हर सोच एक वायब्रेशन है, जो सीधे हमारे शरीर तक पहुँचती है। यदि हम दिनभर तनाव, शिकायत, गुस्सा और दुःख में जीते हैं, तो शरीर की ऊर्जा कमजोर होने लगती है।

कई बार लोग कहते हैं— 'जब रिपोर्ट्स नॉर्मल हैं, फिर भी शरीर में दर्द है।' इसका कारण यह होता है कि दर्द पहले मन में जन्म लेता है। कोई अपमान, भोखा या असफलता हमें बीमार नहीं करती, बल्कि उन घटनाओं के बारे में हमारी लगातार नकारात्मक सोच हमें भीतर से कमजोर बनाती है।

इसलिए यदि हमें स्वस्थ और प्रसन्न रहना है, तो हमें अपनी सोच को बदलना होगा। परिस्थितियाँ हमेशा हमारे अनुसार नहीं होंगी, लोग भी हमेशा सही व्यवहार नहीं करेंगे, लेकिन हमारे मन की स्थिति का रिमोट कंट्रोल हमारे अपने हाथ में है।

जब हम दूसरों के प्रति अपनी सोच को थोड़ा सकरात्मक बनाते हैं, क्षमा और समझ विकसित करते हैं, तब उसका लाभ सबसे पहले हमें मिलता है। हमारा मन हल्का होता है, शरीर स्वस्थ होता है और घर का वातावरण भी सकरात्मक बनता है।

अंततः, स्वस्थ जीवन का सबसे बड़ा रहस्य यही है— सकरात्मक संकल्प, शान्त मन और प्रेमपूर्ण दृष्टिकोण। क्योंकि सचमुच, 'संकल्प से सृष्टि बनती है।'

चिंता और भय से भर जाते हैं। परिणामस्वरूप पूरे घर की ऊर्जा नकारात्मक हो जाती है। यह नकारात्मक ऊर्जा रोगी के शरीर पर प्रभाव डालती है और बीमारी लंबे समय तक बनी रहती है।

सच्चाई यह है कि शरीर पर मन का प्रभाव अत्यंत गहरा होता है। हमारा शरीर जड़ है, लेकिन मन ऊर्जा है। ऊर्जा का प्रभाव हमेशा पदार्थ पर पड़ता है। इसलिए यदि शरीर में दर्द हो, तब भी मन को दुःखी नहीं होने देना चाहिए। बल्कि मन की शक्ति और सकरात्मकता से शरीर को स्वस्थ करने का प्रयास करना चाहिए।

आज इंटरनेट और सोशल मीडिया के दौर में लोग दवाइयों के साइड इफेक्ट्स पढ़कर पहले ही डर जाते हैं। कई बार दवा से अधिक भय नुकसान पहुँचाता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि जिन लोगों को किसी दवा के संभावित दुष्प्रभावों का अत्यधिक डर होता है, उनमें वे लक्षण अधिक दिखाई देते हैं। जबकि सकरात्मक सोच रखने वाले लोगों पर वही दवा कम दुष्प्रभाव डालती है। यह मन की शक्ति का प्रत्यक्ष प्रमाण है।



मथुरा-उ.प्र. भारत की महागौरव राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से स्नेह मिलन कर गुलाब का फूल भेंट कर स्वागत करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अलका, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. कृपाश, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. शिवानी तथा अन्य।



राज-म.प्र. बुनियादी एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की संयुक्त पहल पर मातृ एवं शिशु मृत्यु दर विषय पर सामूहिक रूप से विचार-विमर्श करते हुए मध्य प्रदेश शासन स्वास्थ्य मंत्री एवं उपमुख्यमंत्री राजेंद्र शुक्ल, बुनियादी के अंतर्राष्ट्रीय प्रतिनिधि विलियम हैनलन और उनके प्रतिनिधिगण, विभिन्न सामाजिक एवं धार्मिक संगठन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता दीपा, ब्र.कु. अरुण, ब्र.कु. सुभाष, ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. सतीश एवं ब्र.कु. किरण।



राजगढ़-झारखण्ड(म.प्र.)। जहाँ शक्ति वंदन सम्मेलन में मंचासीन राज्य मंत्री नारायण सिंह राय एवं वीरम डेटवाल, भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश महामंत्री मोना सुखानी, भाजपा जिला अध्यक्ष ज्ञान सिंह गुजर, जिला संयोजक नीलम संसेन, पूर्व विधायक सुनंदा शर्मा, नगर पालिका अध्यक्ष शिवेंद्र साहू, ब्र.कु. मधु एवं अन्य गणमान्य व्यक्तिगण।



विदिशा-म.प्र.। नव संवत्सर पर बेतवा तट स्थित बाहु वाले गणेश मंदिर में गीता पाठ करते हुए विधायक मुकेश टंडन, अग्रजित कलाजीपुरम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना, स्वाध्याय प्रमुख डॉ. पुनीत संजाली, सुरेंद्र सिंह कुशवाहा, पीडित हरि नारायण शर्मा तथा अन्य।



चौन-गुआगजो। शंभाई और गुआगजो ब्राह्मकुमारिज ने भारतीय योगिन्य दूतावास द्वारा आयोजित भारत सांस्कृतिक संबंध समिति को स्थापना दिवस समारोह में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना बहन, ब्र.कु. अश्वी, चौन में अदानी समूह के अध्यक्ष, पूर्वी चौन के विभिन्न शहरों में भारतीय संबंध के अध्यक्ष, शंभाई में रैमंडस ग्रुप के निदेशक, टेक महेंद्र दक्षिण एशिया के सीईओ आदि शामिल रहे।



रौवा-म.प्र.। विश्व कला दिवस के अवसर पर आयोजित 'अन्तर्गत स्नेह मिलन एवं कला सम्मान समारोह' में सम्मान पत्र प्रदान करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता बहन। मौके पर उपस्थित रहे रायपुर कर्चुलियान के जनपद उपाध्यक्ष राम लखन सिंह मरागना, इंदिगमर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नम्रता बहन, अखिल भारतीय ब्राह्म पंचायत के जिला अध्यक्ष प्रमोद कुमार गुप्ता, शिक्षक सतेन्द्र जी, रौवा हांस महागुरु राकेश वर्मा, कायस्थ समाज के सुरील खरे, कवि नारायण डिगवानी, कवि नागेंद्र मिश्रा गण, कवि हसरत रिवानी, कवि अवधेश श्रीवास्तव, कवि रामसुंदर द्विवेदी, कवि आशीष खरे, कवि अमित दुबेदी एवं कवीयत्री पिशु दुबे।



कुमापाक-बैंगलूरु(कर्नाटक)। बच्चों की सर्वांगीण उन्नति के लिए आयोजित 5 दिवसीय समारंभ के समस्त दिवस पर प्रमाण पत्र प्रदान करने के पश्चात् समूह चित्र में सबजोत संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरोजा दीदी, महालेखकार कार्यालय के सहायक लेखा अधिकारी श्रीमती गिलिनी तथा वरिष्ठ लेखा अधिकारी श्रीमती विजया सुनंदा, श्री कुण्णदेवराय एजुकेशनल ट्रस्ट के अध्यक्ष श्रीनिवास राव, ब्राह्मकुमारिज मिश्रा विंग के क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगी ब्र.कु. सुरेंद्रन, ब्र.कु. मोनाषी, ब्र.कु. ज्योति, जेसी नगर एवं 60 प्रतिभागी बच्चे।



इतरपुर-किशोर समार(म.प्र.)। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर डॉ. सुनील शर्मा डेरचामरस समुदाय, लोआई व डॉ. रविशंकर शर्मा डेरचामरस समुदाय से मुलाकात कर परामर्श सौदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौभाग्य भेंट करते हुए ब्र.कु. रीना।



धोपाल-ब्लेसिंग हाउस(म.प्र.)। ब्राह्मकुमारिज के शिपिंग, एक्विशन एवं टूरिज्म प्रभाग के अंतर्गत विश्व धरोहर दिवस के अवसर पर आयोजित 'मेरी संस्कृति, मेरी पहचान' कार्यक्रम में विश्व की धरोहर को संरक्षित करने के लिए प्रतिज्ञा कराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. रीना बहन।



पनवेल-पहा। ब्राह्मकुमारिज के समस्त सेवा प्रभाग द्वारा "संगम- गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन" अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभाशुभ करते हुए ब्र.कु. डॉ. सविन पर्व, ज्येष्ठ नगरिक सभा की उपाध्यक्षा श्रीमती माधुरी गोमावी, सचिव सुनील खेडेकर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता बहन एवं ब्र.कु. शकुंतला बहन।