

जैसा हमारा चित होता है, हमें संसार भी वैसा ही दिखाई देता है। यदि मन में सकारात्मकता और सद्भाव हो, तो हर ओर अच्छाई बहार आती है। हालात भले डगमग हों, मन अच्छाई पर स्थिर रहता है।

जैसा हमारा चित होता वैसा ही दिखता संसार...

'तुझे'

हर किसी की तारीफ

करने की आदत है, शायद इसी वजह से तू चुंबक की तरह लोगों को अपनी ओर खींच लेती है। 'मेधा ने चंचल से कहा। चंचल मुत्कुराते हुए बोली, 'हर इंसान में कुछ न कुछ अच्छाई होती है। अगर हम वही देखें और उससे सीखें, तो रिश्ते भी बेहतर बनते हैं और मन भी हल्का रहता है।'

दूसरों की अच्छाइयों पर ध्यान देने की आदत रिश्तों को मधुर बनाती है और सकारात्मक सोच हमें अधिक आत्मविश्वासी व सफल बनने में मदद करती है। यही है पॉजिटिविटी हैक।

अच्छा महसूस होना

शोध बताते हैं कि दूसरों की सराहना करने से मस्तिष्क में 'फील गुड' हार्मोन बढ़ते हैं और तनाव कम होता है। मेयो क्लिनिक के अनुसार, लोगों की अच्छाई देखना कॉर्टिसोल घटाकर रक्तचाप संतुलित रखने में मदद करता है। वहीं शॉन एकर अपनी पुस्तक 'द हैप्पीनेस एडवेंटिंग' में बताते हैं कि सकारात्मक नज़रिया दूसरों से सीखने, प्रेरित रहने और अधिक सफल बनने में मदद करता है।

सराहना से बढ़ेगा अपनापन

जब आप दूसरों की अच्छी आदतों और गुणों को पहचानते हैं, तो लोग स्वाभाविक रूप से आकर्षित होते हैं और आप पर भरोसा करने लगते हैं। डेल कार्नेगी की कालजयी पुस्तक 'हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस पीपल' का मूल संदेश भी यही है - दूसरों की सच्ची प्रशंसा करें और उनमें वास्तविक रुचि लें। ऐसा करने से रिश्ते मजबूत बनने के साथ-साथ समाज में सम्मान और प्रभाव भी बढ़ता है।

व्यक्तित्व में आएगा निखार

दूसरों की अच्छी आदतों पर ध्यान देने से हम अनजाने में उन्हें अपने जीवन में अपनाने लगते हैं। स्टोफन कवि की पुस्तक 'द सेवेन हैबिट्स ऑफ हाइली इफेक्टिव पीपल' में बताया है कि प्रभावी लोगों की खुबियों को समझना व उनसे सीखना हमें अपने व्यक्तित्व का बेहतर संस्करण बनने में मदद करता है।

प्रशंसा से पनपेगा आत्म-सम्मान

दूसरों में अच्छाई खोजने से हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। जब हम किसी के गुणों की सराहना करते हैं, तो

हमारा अवचेतन मन स्वयं को भी उसी सकारात्मक ऊर्जा से जोड़ लेता है। मेंटल हेल्थ फाउंडेशन के अनुसार, दूसरों की मदद करना और उनके प्रति सकारात्मक

बढ़ता है, जो 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता' का महत्वपूर्ण हिस्सा है। डैनियल गोलमैन अपनी बेस्टसेलर पुस्तक 'इमोशनल इंटेलिजेंस' में लिखते हैं कि दूसरों के

दुःखों से बाहर लाने में मदद करता है। जो लोग दूसरों की अच्छाइयों पर ध्यान देते हैं, उनमें अकेलापन कम होता है। दूसरों में अच्छाई देखना एक सकारात्मक 'हैबिट लूप' बनाता है। लोग जितनी अच्छाई देखते हैं, उतनी ही मन में शांति और खुशी बढ़ती है।

मिलेगा परस्पर सम्मान

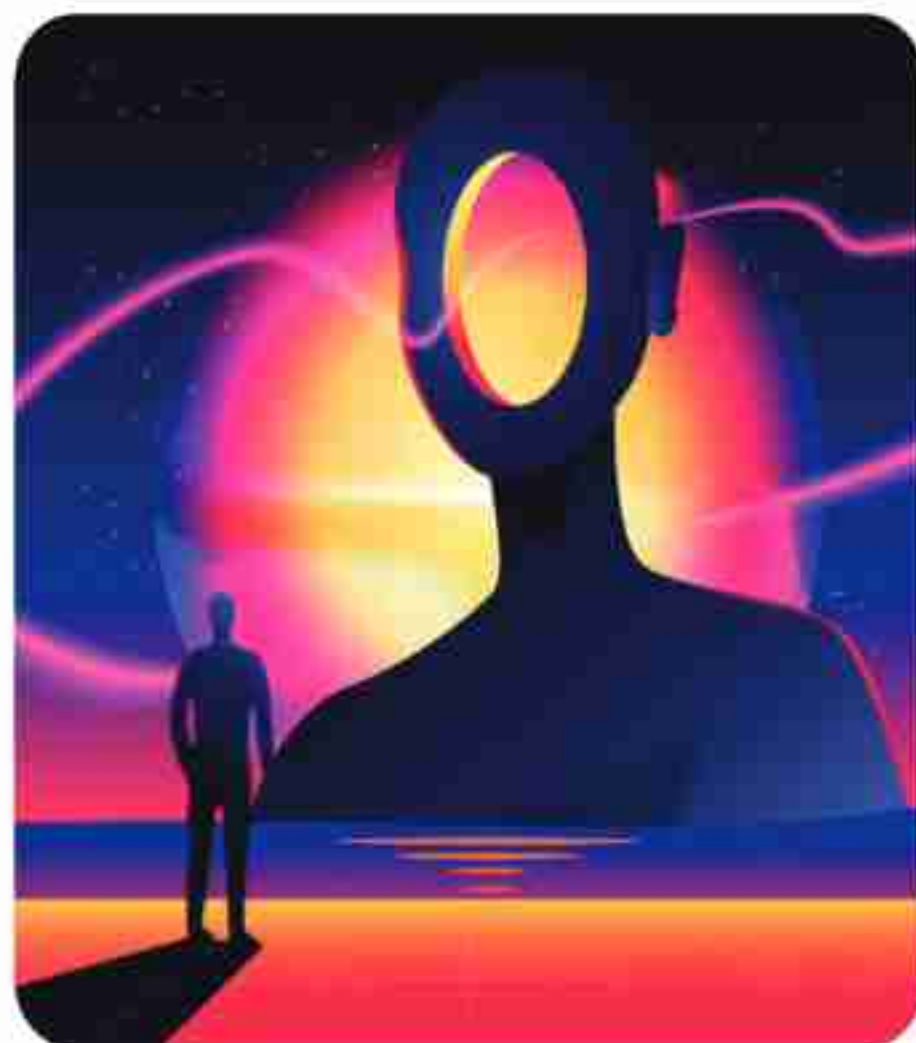
जब आप किसी के अच्छे गुणों की सच्ची सराहना करते हैं, तो वह व्यक्ति आपके प्रति अधिक सहयोगी और सकारात्मक हो जाता है। लोग उन लोगों के साथ बेहतर व्यवहार करते हैं जो उन्हें अच्छा महसूस कराते हैं। यहाँ से आपके सम्मान का सकारात्मक चक्र शुरू होता है।

प्रभावी बनेगा कामकाज

पेशेवर जीवन में लगातार कमियाँ निकालने से कार्यस्थल का माहौल तनावपूर्ण बनता है, जबकि सहकर्मियों की अच्छाइयों पर ध्यान देने से उत्साह बना रहता है। शोध बताते हैं, सकारात्मक गुण पहचानने वाले कर्मचारियों की कार्यक्षमता लगभग 30 प्रतिशत अधिक होती है।

बदल जाएगा नज़रिया

जब हम किसी की अच्छी आदत, जैसे समय की पाबंदी या धैर्य की सराहना करते हैं, तो बिना हीन भावना के अपनी कमियों का भी एहसास होता है। यह आत्म-सुधार का सहज तरीका है। रें डेलियो अपनी पुस्तक 'प्रिंसिपल्स' में 'खुले मन और दिल' पर जोर देते हैं, जो तभी संभव है जब हम दूसरों की खुबियों को स्वीकार करें।



रहना आत्म-सम्मान को मजबूत करता है तथा भीतर संतुलन और मानसिक स्थिरता की भावना को बढ़ाता है।

मावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि लोगों की अच्छी आदतों को ध्यान से देखना हमारी अवलोकन शक्ति को

नज़रिए और गुणों को समझना प्रभावी नेतृत्व की पहचान है, क्योंकि इससे हम उनके व्यवहार के पीछे छिपे सकारात्मक कारणों को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं।

बढ़ेगा जुड़ाव, घटेगी तन्हाई लोगों के प्रति सकारात्मक नज़रिया अपने

दिमाग की आदत बनाएं

हमारा दिमाग उसी दिशा में चलता है, जिस दिशा में हम सबसे ज़्यादा सोचते हैं। दूसरों में अच्छाई देखने का अभ्यास गतिष्क की संरचना तक बदल सकता है, जिससे लोग स्वाभाविक रूप से अधिक शांत और खुश रहने लगते हैं।

असहमति पर भी न मूलें

कठिन परिस्थितियों या झगड़ों के दौरान भी सामने वाले की किसी एक अच्छी बात को याद रखना स्थिति को बिगड़ने से बचा सकता है। असहमति के समय भी व्यक्ति के सकारात्मक इशारों पर ध्यान दें, इससे कड़वाहट कम होती है।

करते रहें कृतज्ञता का अभ्यास

सकारात्मक दृष्टिकोण शारीरिक लाभ भी देता है। दूसरों की सराहना करने वाले लोग अक्सर कम बीमार पड़ते हैं। दूसरों की अच्छाई को स्वीकार करने से हृदय रोग का खतरा कम होता है और नौट की गुणवत्ता में सुधार होता है।



मेसूर-कर्नाटक। ब्रह्मकुमारीज सेवाकेन्द्र पर बच्चों के लिए आयोजित गोपनीयता शिबिर के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. संघा, ब.कु. स्मिता, दुर्गा, ठेकेदार गोविंद गौड़ा, कार्यक्रम आयोजक केशवजी एवं प्रतिभाजी बच्चे।



सिक्की-सख्खागौरी (म.प्र.)। बुरानुमा फरिदा कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में एसडीओ फारिस्ट गोपाल सिंह, महिला मोचो महामंत्री मातुसे शर्मा, स्थानीय छात्रावास अधीक्षिका हेमलता साहू, एपीसी शरद तिवारी, ब.कु. शक्ति, ब.कु. समता, ब.कु. सोनम तथा अन्य।



संघवा-म.प्र। बड़वाजी जिले के एसपी प्रथम विलोचन शुक्ल के संघवा अभिमान पर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. साधना। साथ है ब.कु. हरिश एवं ब.कु. मंजू बहन।



भुवनाई नगर-महाराष्ट्र। ब्रह्मकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य महिलाओं को परमात्म परिवेश देने व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ है ब.कु. वर्षा एवं ब.कु. सुषमा।



विदिश-गुजरात (म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर "मूलनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं की भूमिका" विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में सम्मानसेवी ज्योति राठी, सम्मानसेवी प्राची गुप्त, डॉ. अपेक्ष, ब.कु. रेखा, ब.कु. रुक्मिणी एवं मंजारा।



हरपालपुर-म.प्र। विश्व नगरिक सुगात दिवस पर 'पर बने मोहर' विषय पर आयोजित प्रेरणादायी कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संघालिका ब.कु. अशा, ब.कु. नंदा, रेलवे के एस.एल. मुख्य बुकिंग फर्मल सुपरवाइजर राधकृष्ण दास मातावन एवं पत्रकार बंधु की उपस्थिति रही।