नॉर्मल की नई परिभाषा: शब्दों और विचारों से बदलती हमारी दुनिया

आज का मनुष्य बाहरी रूप से जितना आधुनिक और विकसित दिखाई देता है, भीतर से उतना ही तनावग्रस्त, असंतुष्ट और अशान्त होता जा रहा है। हर व्यक्ति शान्ति चाहता है, प्रेम चाहता है, सम्मान चाहता है, लेकिन फिर भी जीवन में गुस्सा, तुलना, प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या और तनाव बढ़ते जा रहे हैं। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि हमने धीरे-धीरे नकारात्मकता को 'नॉर्मल' मान लिया है।

आज यदि कोई कहे कि 'मैं तनावमुक्त हूँ', तो लोग आश्चर्य से देखने लगते हैं। यदि कोई कहे 'मुझे गुस्सा नहीं आता', तो लोग उसे असंभव मानते हैं। मानो तनाव, चिंता और क्रोध जीवन का स्वाभाविक हिस्सा बन गए हों। लेकिन प्रश्न यह है कि क्या वास्तव में यही सामान्य जीवन है? क्या मनुष्य का मूल स्वभाव अशान्ति है? नहीं। मनुष्य का वास्तविक स्वभाव शान्ति, प्रेम, करुणा और सहयोग है। फिर हमने नकारात्मकता को सामान्य क्यों मान लिया?

नॉर्मल क्या है - तनाव या शान्ति?

दरअसल, जीवन वही बनता है जिसे हम बार-बार स्वीकार करते हैं। जिस बात को हम 'नॉर्मल' कह देते हैं, मन उसी दिशा में कार्य करना शुरू कर देता है। यदि हम यह मान लें कि तनाव तो हर किसी के जीवन में होता ही है, तो हमारा मन तनाव पैदा करने वाले विचारों को सहज रूप से स्वीकार कर लेता है। यदि हम यह मान लें कि गुस्सा किए बिना काम नहीं चलता, तो धीरे-धीरे क्रोध हमारे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाता है। यहीं से हमारी आंतरिक ऊर्जा प्रभावित होने लगती है। हमारे हर विचार, हर शब्द और हर भावना की एक तरंग होती है। यही तरंगें हमारे वातावरण में फैलती हैं। हम जो सोचते हैं, वही ऊर्जा हमारे शरीर तक पहुँचती है, वही हमारे रिश्तों में जाती है और वही हमारे आसपास का माहौल बनाती है। इसलिए कहा जाता है कि शब्द केवल ध्वनि नहीं होते, वे ऊर्जा होते हैं।

आज हम भाषा को केवल हिंदी, अंग्रेजी या किसी अन्य माध्यम तक सीमित करके देखते हैं। लेकिन वास्तव में भाषा का संबंध केवल शब्दों से नहीं, उनकी ऊर्जा से भी होता है। हमें यह देखना होगा कि हम 'लो वायब्रेशन' वाले शब्द बोल रहे हैं या 'हाई वायब्रेशन' वाले।

जब हम बार-बार शिकायत करते हैं, आलोचना करते हैं, दूसरों से तुलना करते हैं या कटु शब्द बोलते हैं, तब हम अपने भीतर नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। वही ऊर्जा हमारे चेहरे, व्यवहार और संबंधों में दिखाई देने लगती है। दूसरी ओर यदि हम सराहना, आभार, सहयोग और शुभभावना के शब्दों का प्रयोग करें, तो वातावरण में सकारात्मकता फैलने लगती है।

दुर्भाग्य से आज समाज में नकारात्मक भाषा को आधुनिकता समझ लिया गया है। किसी फिल्म, सीरियल या सोशल मीडिया पर कोई शब्द सुन लिया, फिर वही हमारी रोज़मर्रा की भाषा बन गया। यदि कोई व्यक्ति सरल, शान्त और मर्यादित भाषा बोलता है, तो उसे 'पुराने विचारों वाला' कह दिया जाता है। धीरे-धीरे हम दूसरों की नकल करते-करते अपनी मौलिक सकारात्मकता खो बैठते हैं।

हमें यह समझना होगा कि संकल्प से ही सृष्टि बनती है। शब्द हमारी दुनिया निर्माण करते हैं। इसलिए यदि हमें अपना जीवन बदलना है, तो सबसे पहले अपनी भाषा और सोच को बदलना होगा।

हमें अपने जीवन में यह नया सामान्य बनाना होगा कि – शान्ति नॉर्मल है, करुणा नॉर्मल है, सम्मान नॉर्मल है, सहयोग नॉर्मल है, आत्मसम्मान नॉर्मल है और प्रेम नॉर्मल है।

जब हम इस नयी परिभाषा को स्वीकार करेंगे, तब हमारा मन भी उसी दिशा में कार्य करेगा। हमारे विचार बदलेंगे, भावनाएँ बदलेंगी, रिश्ते बदलेंगे और हमारा पूरा वातावरण सकारात्मक ऊर्जा से भर जाएगा।

जीवन को बदलने के लिए हमेशा बड़े प्रयासों की आवश्यकता नहीं होती। कई बार केवल शब्दों का परिवर्तन ही जीवन की दिशा बदल देता है। इसलिए अपने विचारों, शब्दों और भावनाओं को सजगता से चुनिए। क्योंकि जो हम बोलते हैं, वही धीरे-धीरे हमारी वास्तविकता बन जाता है। यदि हम सकारात्मक शब्दों और श्रेष्ठ संकल्पों को अपने जीवन का हिस्सा बना लें, तो न केवल हमारा व्यक्तिगत जीवन बदल सकता है, बल्कि पूरा समाज भी एक नयी सकारात्मक चेतना की ओर बढ़ सकता है।

रायपुर-छ.ग.। मुख्यमंत्री निवास में आयोजित नारी शक्ति वन्दन समारोह के पश्चात् समूह चित्र में माननीय मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, आमंत्रित रायपुर संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी एवं राजधानी की प्रमुख प्रतिष्ठित महिलायें।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्य दर्शन भवन में ज्ञान चर्चा व ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में रतलाम झाबुआ सांसद अनीता नागर, नगर पालिका अध्यक्षा मनीषा शर्मा, भाजपा जिला अध्यक्षा अनीता कटारिया, नगर परिषद अध्यक्षा अनीता परिहार, उपाध्यक्षा पूजा योगी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता तथा अन्य।

पुणे-महा.। 'महामहिम दीदीजी मुर्मु' फिल्म को बुद्धा इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल 2026 में फिल्म निर्माता ब्र.कु. प्रभा मिश्रा व निर्देशक ब्र.कु. पंकज मिश्रा को सर्वश्रेष्ठ निर्देशक पुरस्कार से सम्मानित करते हुए स्वामी धीरज,अंतर्राष्ट्रीय योग मास्टर,बोधगया, प्रदीप निफाडकर,कवि,गज़लकार व कोषाध्यक्ष महाराष्ट्र साहित्य परिषद, श्रीमती जीजाबाई सिंह लखन कोकाटे पाटिल,सामाजिक कार्यकर्ता। साथ हैं ब्र.कु. सुवर्णा, प्रो. तुकाराम थाव,वरिष्ठ योग शिक्षक एवं सेवानिवृत्त प्राचार्य,सामाजिक कार्यकर्ता एवं सचिन इटकर,अनुसंधान वैज्ञानिक व उपाध्यक्ष,महाराष्ट्र आर्थिक विकास निगम।

बेंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित 'एक समृद्ध राष्ट्र के लिए महिलाओं की भूमिका' विषयक सेमिनार के पश्चात् समूह चित्र में उपक्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरोजा दीदी, वरिष्ठ ओबीजी सलाहकार,एमबीबीएस,डीजीओ,एमडी डॉ. अनुराधा माटनी, मातृका संघ की उपाध्यक्षा श्रीमती ममता आचार्य,शेषाद्रिपुरम शाखा, श्री कृष्णदेवराय एजुकेशनल ट्रस्ट अध्यक्ष श्रीनिवास राजू, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रेखा,लंदन, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. ज्योति,जोसी नगर एवं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. मीनाक्षी।

तिल्दा-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'सात्विक रसोई: सुखी परिवार' शीर्षक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते हुए नगर पालिका अध्यक्षा चन्द्रकला वर्मा, ज्योति हॉस्पिटल संस्थापक डॉ. ज्योति वाधवा, भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्षा रानी जैन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रियंका एवं ब्र.कु. कविता।

मुंबई-मुलुंड(महा.)। वडगांव में आयोजित भव्य हिंदू सम्मेलन के दौरान चैतन्य वाडेकर महाराज को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

सूरत-कतारगाम(गुज.)। चैत्र नवरात्रि के अवसर पर हरिओम सोसाइटी में त्रि-दिवसीय चैतन्य देवियों की झांकी का आयोजन किया गया।

रतलाम-ताल(म.प्र.)। पांच दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर 'प्रेरणा' समर कैंप के समापन दिवस पर बच्चों को पुरस्कार वितरण करने के पश्चात् समूह चित्र में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद जिला प्रमुख शिवराज सिंह सिसोदिया, नगर अध्यक्षा शिवानी पाटीदार, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. स्वाति, ब्र.कु. साक्षी तथा अन्य।

रतलाम-खाचरोद(म.प्र.)। पांच दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर "प्रेरणा" समर कैंप के समापन पश्चात् समूह चित्र में शासकीय माध्यमिक विद्यालय की शिक्षिका रानी जी, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. महिमा एवं प्रतिभागी बच्चे।

नया रायपुर-छ.ग.। विश्व पृथ्वी दिवस पर स्थानीय अरण्य भवन में वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग और प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम विकास प्रभाग के संयुक्त रूप में आयोजित कार्यक्रम में वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग के प्रधान मुख्य वन संरक्षक एवं वन बल प्रमुख श्रीनिवास राव, प्रधान मुख्य वन संरक्षक एवं मुख्य वन्यप्राणी संरक्षक अरुण कुमार पाण्डे, अपर प्रधान मुख्य वन संरक्षक,भू-प्रबन्ध सुनील कुमार मिश्रा, अपर प्रधान मुख्य वन संरक्षक,प्रशासन श्रीमती शालिनी रैना, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. रश्मि बहन तथा अन्य की उपस्थिति रही।

रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। महिलाओं के लिए भारत भारती संस्था द्वारा आयोजित 'कभी खुद से भी तो मिल' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सविता। मौके पर उपस्थित रहे जिला पंचायत की सीईओ वैशाली जैन, सुप्रसिद्ध कवयित्री पंखुड़ी वक्र, भारत भारती संस्था की संयोजिका व एडवोकेट अदिति दवेसर, संस्था की अध्यक्ष प्रवीणा दवेसर, प्रसिद्ध संगीतकार व गायिका संगीता जैन तथा अन्य।