

दिन भर सकारात्मक रहने का विधि

मान लीजिए घर या ऑफिस में कुछ ऊपर- नीचे चल रहा है, रिश्तों में कुछ संस्कार-स्वभाव का टकराव है, उस समय यदि हम सकारात्मक संकल्प करने में सक्षम ह तो उस परिस्थिति को पार कर सकते हैं। न केवल परिस्थिति को पार कर सकते हैं बल्कि अपने संकल्पों से परिस्थिति को बदल भी सकते हैं, क्योंकि परिस्थितियाँ हमारे ही संकल्पों से बनती और बदलती हैं। उन्हें ठोक करने की शक्ति हमारे अपने ही पास है। इसके लिए पहली बात, हम दूसरों को दोष देना बंद कर दें कि इनको वजह से ऐसा हुआनहीं। इसको बजाए हम अपने आप को चेक कर कि इस समय में किस प्रकार के संकल्प निर्मित कर रहे हैं। इनको गुणवत्ता क्या है? कई कहते हैं, अपने संकल्पों को देखना बहुत मुश्किल है, वास्तव में मुश्किल नहीं है, बस हमने इन्हें कभी देखा ही नहीं है।

दुनिया में भी आज 'सकारात्मक सोच' के वारे में ज्यादा चर्चा की जा रही है, उससे सम्बंधित किताबें लोग पढ़ रहे हैं, लेक्चर सुन रहे हैं लेकिन फिर भी ही नहीं पा रहा है, यह उन्हें मालूम ही नहीं है कि सकारात्मक सोचने की विधि क्या है।

संकल्प (विचार) एक ऊँचा है जो अन्दर निर्मित होती है। इसके लिए जैसी भी कच्ची सामग्री अन्दर जाएगी उसके आधार पर ये निर्मित होगी। यह सामग्री है सूचना। हम सारे दिन में किस प्रकार की सूचनायें अपनी इन्द्रियों के माध्यम से लेते हैं। जैसे ही सुबह सुबह उठते हैं, तो हम सभी की आदत होती है समाचार पत्र पढ़ने की। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बिस्तर पर ही समाचारपत्र पढ़ने लग जाते हैं। उसमें भी सबसे पहले मुखप्रष्ठ पढ़ते हैं, आप जानते हैं उसमें किस किसका समाचार होता है? उस दिन का जो सबसे खराब समाचार होगा वो मुखप्रष्ठ पर आएगा कि यहाँ ये हुआ, वहाँ ये हुआ, यहाँ किसी पिता ने सुबह अपने बच्चों को मार दिया तो समाचार पत्र के माध्यम से यह सूचना हमारे अन्दर गई। चाहे सूचना नकारात्मक हो या सकारात्मक, अन्दर तो जाती ही है।

सुबह-सुबह मन एकदम शांत है। इस समय मन में जो भी डालेंगे वो बहुत सरलता से ग्रहण हो जाएगा। आज विज्ञान ने भी यह सिद्ध कर दिया है कि सवेरे लगभग दो घंटे तक हमारे मन की ग्रहण करने की शक्ति अत्यधिक होती है। इसके बाद इसकी क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है, जिसके कारण यह ज्यादा ग्रहण नहीं कर पाता है।

जब चेतन मन शांत होता है तो अवचेतन मन सक्रिय हो जाता है। सुबह के समय हम जो भी सूचना डालेंगे वो सीधी अवचेतन मन में जाएगी। यदि हमने नकारात्मक सूचनाएं डाल दीं जैसे कि यहाँ भूकंप आया, यहाँ आतंकवाद है, यहाँ बाढ़ आ गई है, यहाँ एक्सीडेंट हो गया है, तो इस प्रकार की सूचनाएं हम अवचेतन मन में डाल देते हैं जो कि हमारे अन्दर बहुत गहराई

तक चली जाती है। फिर इनसे हमारे संस्कार बनने शुरू हो जाते हैं। फिर दिनभर कहते हैं कि हम डर क्यों लग रहा है क्योंकि हमने बीज ही डाला था भय, हिंसा और असुरक्षा का। जैसी जानकारों हम सुबह- सुबह अपने मन में डालेंगे तो दिन भर उसी किस्म का सोच निर्मित होगी। भले ही उस देश से हमारा कुछ लेना देना नहीं है, जिसके बारे में सुबह पढ़ा, लेकिन सूचना कौन सी डाली थी? 'इस देश में ऐसा हुआ' वो सूचना हमारे अवचेतन मन में स्थित हो जाती है, जो फिर दिन भर उसी प्रकार के विचारों का निमाण करती रहती है। अब आप कितनी भी कोशिश कर कि सकारात्मक सोचना है, आप नहीं सोच पाएँगे, मुश्किल हो जाएगा।

मान लीजिए, आप शाम को घर पहुँचे उस समय अन्य कोई भी, समय पर घर नहीं पहुँचा था। आपने फ़ोन पर संपर्क करने की कोशिश की लेकिन फ़ोन नहीं मिला तो उस समय आपके मन में सबसे पहले कौन से संकल्प आते हैं? कहीं एक्सीडेंट न हो गया हो। आपने बहुत ही सहजता से बोल दिया कि कहीं एक्सीडेंट न हो गया हो, इस प्रकार के संकल्प क्यों आए? क्योंकि हमने सवेरे- सवेरे अपने मन में क्या डाला था, वो उस पर निर्भर करता है। इसलिए सवेरे का समय हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

जब हम ब्रह्माकुमारों का राजयोग मेंडिटेशन करते हैं, तो दिन भर मन को सकारात्मक बनाने में बहुत ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती है। इसका बहुत सरल विधि है, सवेरे जब हमारा अवचेतन मन सक्रिय होता है तब मन को बहुत ही सकारात्मक सूचनाएं दी जाती हैं। इसके लिए परमात्मा द्वारा दिया आध्यात्मिक ज्ञान हमारे मन में भर दिया जाता है। जैसे ही परमात्मज्ञान के सकारात्मक एवं शक्तिशाली शब्द हमारे अन्दर जाएँगे, तो वो सारे दिन सकारात्मक संकल्प ही उत्पन्न करेंगे। एक बात तो यह है कि सवेरे हम कौन सी सूचनाएं अपने मन को देते हैं और दूसरा है, रात को सोने से पहले किस प्रकार के विचार करते हैं। यह दोनों समय अवचेतन मन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण हैं।

ब्रह्माकुमारों शिवानी, गुरुग्राम (हरियाणा)
