

कुछ भी हो, अपनी सोच सही रखें

जीवन में परिस्थितियां जो आ रही हैं वे सबकी अलग-अलग हैं। लेकिन बात चाहे कोई भी हो हमें सही ही सोचना है। ज्ञान में बहुत शक्ति है इसके लिए एक यहां उदाहरण देना चाहती हूं। माऊन्ट आबू में एक विदेशी महिला ने अपना अनुभव मुझसे बतलाया कि “मैंने एक दिन टीवी पर आपका प्रोग्राम देखा जिसमें आपने बताया कि अगर आपके परिवार में जब किसी की मृत्यु होती और मृत्यु उपरांत आत्मा अपने आगे की यात्रा की ओर जा रही है तो आपको उसको कैसे याद करना है? याद आना स्वाभाविक है लेकिन अगर आप रोकर याद करेंगे, दुखी होकर याद करेंगे, ये सोचकर याद करेंगे कि अब हमारा क्या होगा? मुझे कैसे छोड़ कर चले गए? तो ये सारे संकल्प उस आत्मा तक पहुंचते हैं। वो आत्मा जो किसी माँ के गर्भ में प्रवेश हो चुकी है और वे संकल्प जब बच्चे को वहां मिलते हैं तो गर्भ के अन्दर वो बच्चा बहुत दुखी होता है परेशान होता है। उस माँ को भी बड़ी तकलीफ होती है। अन्दर गर्भ में उस आत्मा का शरीर बन रहा है और हम उसे नकारात्मक ऊर्जा भेज रहे हैं तो उस आत्मा की आगे की जीवन यात्रा दुखदायी होगी। यह ज्ञान मुझे अच्छा लगा। मैंने कार्यक्रम रोज देखना शुरू कर दिया था। चार दिन ही देखा था कि पांचवे दिन मेरे इक्कीस साल के बेटे की दुर्घटना में मौत हो गयी। मुझे फोन आया और मुझे पता चला तो मेरा पहला संकल्प यही चला मैं खुद और अपने परिवार के अन्य लोगों के द्वारा अपने बेटे को किसी भी तरह का दर्द, नहीं दूंगी। न मैं खुद रोऊंगी न किसी को रोने दूंगी।” फिर उस महिला ने सेवा केन्द्र से सम्पर्क करके बी.के. बहनों द्वारा सात दिन घर में राजयोग करवाया ताकि घर का वायब्रेशन एक दम शांत हो जाए जिससे जो कोई भी आए उसे शांति की महसूसता हो और वो रोना धोना न करें।

अब इस बात पर विचार करते हैं। आप सोचो कि पिछले हफ्ते में क्या आपके जीवन में छोटी या बड़ी कोई बात ऐसी आई जिसमें मन थोड़ा सा हिला? वैसे आजकल परिस्थिति सोचने में ज्यादा टाइम लगता है क्योंकि वर्तमान आम जिंदगी में मन का हिलना डुलना बढ़ गया है। जब कोई चीज ज्यादा हो जाए तो वो चीज ही आम हो जाती। जो सोचा है उसका दृश्य जागृत करते हैं। उस समय क्या आपका मन स्थिर और आपके चेहरे पर मुस्कान थी। अब एक मिनट दुबारा याद करें, जब मेरा मन थोड़ा सा परेशान हुआ, थोड़ा सा नाराज हुआ या उदास हुआ! उस वाक्या को सामने लाओ क्या बात हुई थी? उस समय की स्थिति क्या थी, किस ने क्या व्यवहार किया था? और मेरे मन ने क्या आवाज की? क्या मेरी सोच थी, क्या मेरे बोल थे, और क्या मेरा व्यवहार था? अब उस दृश्य में चैक करें कि सही सोच क्या थी और उस सही सोच को अभी क्रियेट कर लेते हैं।

तो यहां पर अपने मन को सिखाना है। जीवन में जब कोई बात आएगी तो सही सोच क्या होनी चाहिए। अभी हम अपनी सोच का चुनाव नहीं कर रहे हैं। बस केवल स्थिति के हिसाब से प्रतिक्रिया दे रहे हैं। जैसी बातें आती हैं वैसा ही हम सोचते हैं। अगर बात अच्छी, तो सोच अच्छी और अगर बात अच्छी नहीं तो, सोच किस पर निर्भर हो गई? मान लो जैसे कोई प्यार से बात करता है तो आप भी उससे प्यार से बात करते हैं, कोई आपको बहुत सम्मान देता है तो आपको बहुत अच्छा लगा और आप भी उसको सम्मान देने लगे। तो यह स्थिति के अनुसार अपनी अच्छी प्रतिक्रिया देना था। इसके विपरीत अगर उन्होंने आपका अपमान किया। ये बात उतनी अच्छी नहीं थी। फिर किसी ने रोज अपमान करना शुरू कर दिया। अब ये बात बिल्कुल भी अच्छी नहीं और अब आपकी क्या सोच होगी? क्या संभव है अब हम अपनी सोच अच्छी कैसे बनाएं?

अगर कोई अपमान कर रहा है। समझें कि, वो कोई हमारे नजदीक का ही वो अपनी सोच द्वारा अपमान कर रहा है। अगर वो हमारे आस-पास ही रहता रहे तो देखते ही वो क्या समझेगा और आप क्या सोचेंगे। संभवतः दोनों एक दूसरे के लिए सोचेंगे कि इसने काम ही ऐसा किया था जिसके कारण मैंने इसको ऐसा बोला तो क्या हुआ? हम उनको अपने मन की स्थिति का जिम्मेदार मानते हैं और वो हमें। अगर ये मानें, उस व्यक्ति की सोच उसके गुण धर्म के कारण है तो मेरी सोच क्या उसके गुणों या नजरिये से होनी चाहिए? बल्कि मेरी अपनी विचारधारा मेरे अनुरूप होनी चाहिए।

जब तक हम जीवन जियेंगे। फिर अपनी सोच को दूसरे के अनुसार बनाते जाएंगे। तो अब आपको अपनी सोच पैदा करनी है। कोई स्थिति आपके अनुसार होने वाली नहीं है। जब दूसरा कोई आपके लिए खुद को नहीं बदलेगा तो क्या हम उसके बदलने का इंतजार करेंगे? या उस स्थिति को बदलने के लिए सोच खुद बनाएंगे। वो व्यक्ति जो अपनी सोच के आधीन है तो हम उसके लिए कितना भी अच्छा करें तो भी उनकी प्रतिक्रिया उनके साथ है क्योंकि उनकी सोच उनके साथ है। उनका व्यवहार हमारे करने पर निर्भर नहीं है। उनका व्यवहार उन पर ही निर्भर है ऐसे ही हमारी सोच और हमारा व्यवहार किस पर निर्भर होना चाहिए? खुद पर। यह बात हमेशा पक्की तरह से याद रखनी है।

जैसे कुछ रोज के काम हम अपने आप करने लग पड़ते हैं। उसके लिए कोई ज्यादा सोच नहीं चलानी पड़ती। ये बात भी आप ऐसी याद रख लें कि जो नैचुरल हो जाये। चाहे कोई भी बात आ जाये लेकिन मेरी प्रतिक्रिया मेरी होगी। ऐसा भी न हो, छोटी बातों के लिए ये समीकरण अपना लें और बड़ी बातों के लिए इसे छोड़ दें।

जब आप स्कूल में पढ़ते हैं तब गणित हो या कैमेस्ट्री उसमें जो समीकरण होती है वह सीखते हैं तो उसके अनुसार सवाल का जवाब निकालते हैं। सवाल तो कोई भी प्रकार का हो सकता है लेकिन समीकरण नहीं बदलती। ऐसे ही समस्याएँ कई प्रकार की हो सकती हैं लेकिन उनको सामना करने के लिए जो समीकरण चाहिए वो एक ही है। होता क्या है कि परीक्षा से पहले मुझे जो समीकरण सीख कर जाना था, वो न कर के सवाल याद किए। सवाल का आपको पता थोड़े ही है कौन सा आ सकता है। सवाल कितने भी याद कर लें लेकिन जब परीक्षा होती है उसमें सवाल कुछ और ही होता है। जब आप ऊपर सही समीकरण लिखते हैं तो सवाल कितना लम्बा क्यों न हो उसका उत्तर सही आएगा और ऊपर गलत समीकरण लिख दी तो कितनी भी सिम्पल प्रॉब्लम क्यों न हो रिजल्ट क्या सही आने वाला है? नहीं, क्योंकि समीकरण ही गलत कर दी। जब बच्चे परीक्षा देकर घर आते हैं तो कहते मैंने बहुत सारे पेज लिए मुझे इतना आता था। हमने सोचा जितनी हम मेहनत कर रहे हैं उतने सफल होंगे। कई पास में साधन होंगे तो खुश और सुखी होंगे, स्वस्थ होंगे क्योंकि मैंने इतना काम कर दिया है। लेकिन पहला समीकरण ही गलत था तो नम्बर मिला जीरो तो खयाल किया इतनी मेहनत की, बच्चों का इतना ध्यान रखा, परिवार के लिए इतना त्याग किया सबके लिए बहुत कुछ किया फिर भी मैं आज खुश नहीं हूँ। क्योंकि हमने समीकरण ही गलत लिया था।

तो, आज से अपने लिए यह नियम बनाएं कि हालात थोड़े खराब हों या ज्यादा, किसी दूसरे का व्यवहार कैसा भी हो, वो कैसी भी प्रतिक्रिया दें, यहां तक यदि मेरी बस, रेल, साधन कोई मिस भी हो जाए, कोई की मृत्यु ही क्यों न हो जाए तो भी आपको सही सोच रखनी है क्योंकि अपनी सोच के रचनाकार हम खुद ही होते हैं। अगर अभी हम रोने की, अशान्ति की प्रतिक्रिया देते हैं तो कहा जाता है ये नैचुरल है। ऐसी परिभाषा है इस शब्द की लेकिन अगर ज्ञान समझ में आ जाए कि हमारे रोने से, अन्दर सोचने से आत्मा को दुःख दर्द मिलता है। वो आत्मा पीछे की तरफ खिंचती है वो आगे अपनी यात्रा पर स्थिर नहीं हो पाती है। जब इतना सब समझ में आ जाता है तो सही सोचना बहुत आसान हो जाता है। ये शक्ति आपके भीतर ही है इसका आभास करें। अगर अपने जीवन में नियंत्रण करना है। संयम अपने ऊपर और परिस्थितियों पर रखना है तो गलती से ये नहीं कहना है बात ऐसी थी इसलिए ऐसा हुआ। हमने दिल दिमाग यहां तक अपनी आत्मा में भी ये सब बसा रखा है। इस कारण से ऐसा, उस कारण से वैसा है। अब अपनी सही सोच पैदा करो, अपनी सही सोच हो चाहे कुछ भी हो जाए।

ब्रह्माकुमारी शिवानी
