सकारात्मक सोच से तनाव मुक्त जीवन

किसी ने खूब कहा हि है कि जब तक आपका दृष्टिकोण यानी रवैया सौ प्रतिशत खरा नहीं होग, आज जीवन में रतक्की नहीं कर पायेंगे। आज मनुष्य तरक्की के लिए प्रतिस्पर्धा के युग में आगे निकलने की होड़ में अनेक प्रकार के तनावों से ग्रसित हो गया है। यह तनाव केवल प्रतिस्पर्धा के कारण ही उत्पन्न नहीं हुआ है। इसके लिए समाज में हो रही घटनाओं तथा समाज के साथ चलने की चाह ने भी चाहे अनचाहे अनेक प्रकार की तनावों को जन्म दिया है। ये तनाव तो इच्छाओं की पूर्ति होने पर कम भी हो जाते है। परन्तु जब व्यक्ति अहंकार के कब्जे में आ जाता है तो उससे उत्पन्न होने वाला तनाव कम होने का नाम भी नहीं लेता। वह यही सोचता है कि दुनियां में मैं ही सबसे धनवान, अच्छा, महान और सत्य हूँ। हमारी ही बात सत्य और सर्वमान्य है। इससे मनुष्य अपनी जिंदगी का कभी भी सुख नहीं ले पाता है।

हमें सदा ही सकारात्मक दृष्टिकोण रखना चाहिए। हमें सिर्फ ये याद रखना चाहिए कि दरअसल हम कौन हैं और हमारे जीवन का असल मकसद क्या है। कई लोगों के लिए नाकरात्मक से सकारात्मक तक का सफर तय करना मुश्किल हो जाता है। पर चंद 'छोटे-छोटे कदमों' के सहारे ये फासला तय किया जा सकता है। व्यक्ति को सदैव सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। आज लोग कार्य करने से पहले उसे इतनी ज्यादा अपेक्षा कर लेते है कि यदि उनके मनमुताबिक नहीं हुआ तो वे तुरन्त तनाव और डिप्रेसन का शिकार हो जाते है। मन को मारे नहीं और उसे समझाएं। यह भी ध्यान रखे कि जिसको हम अपना आत्मसम्मान समझते है वह कहीं देहअभिमान तो नहीं। क्योंकि देहअभिमान से उपजे तनाव का कोई भी इलाज नहीं है। इसके लिए हमें स्वयं ही पहल करनी होगी। भगवान ने गीता में कहा है कि जो हुआ अच्छा हुआ, जो भी हो रहा है, अच्छा हो रहा है, जो होगा वह बहुत ही अच्छा होगा। अर्थात हमें नकारात्मक घटनाओं में भी सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर अपने भले की बात सोचनी चाहिए।

एक बार इसी तरह एक सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक थे। उन्होंने देश और विश्व के लिए इतने अच्छे कार्य किये कि उनके उल्लेखनीय कार्यों के लिए अमेरिका द्वारा सम्मानित किया जाना था। उनके सम्मानित होने की तिथि भी आ गयी और उन्होंने अपने आने-जाने के लिए अपना टिकट भी बनवा लिया। परन्तु जिस दिन उन्हें जाना था वे फ्लाईट पकड़ने के लिए एयरपोर्ट आ रहे थे कि अचानक कार एक्सीडेंट हो गया और उनके पैर की हड्डी टूट गयी और वे बहुत परेशान हुए। बार-बार वे समय का ध्यान रखते रहे कि अभी हमे अमेरिका में होना चाहिए और उनका हर पल तनाव में व्यतीत हो रहा था। एक साध्वी बहन ने उन्हें समझाया कि देखिए जो होता है वह अच्छा होता है परन्तु वे मानने के लिए तैयार नहीं थे। जिस हवाई जहाज से उन्हें जाना था। वह जहाज निर्धारित समय पर एयरपोर्ट से उड़ा और उड़ने के कुछ ही देर बाद तकनीकी खराबी के कारण उस जहाज में आग लग गयी और सभी यात्रियों की मौत हो गयी। जब उन्हें यह पता लगा कि जिस हवाई जहाज में जाने वाले थे वह दुर्घटनाग्रस्त हो गयी तो उन्होंने ईश्वर का शुक्रिया अदा किया और साध्वी बहन को बुलाकर उसे क्षमा माँगी। इस तरह से ईश्वर का संविधान है कि जो होना होगा वह तो होगा ही। हमें जितना हो सके समय पर अपने कार्य को धैर्यतापूर्वक करना चाहिए।

मनुष्य को अपने अन्दर कभी नकारात्मक वृत्तियों को स्थान नहीं देना चाहिए। क्योंकि जैसा हम सोचते

है वैसा ही बन जाते है। कभी-कभी क्या होता है कि हमें लगता है कि हम जो सोच और कर रहे है वह सही है। जब दूसरी हमारी बात नहीं मानता है तो हमें क्रोध आता है। एक क्रोध आने के बाद हमारा पूरा दिन तनावजनित हो जाता है। परन्तु हमें इस चीज को नहीं भूलना चाहिए कि हमसे भी अच्छे समाज में पढ़े लिखे लोग है। हो सकता है कि उनकी बात भी सही हो। इसलिए हमें अभिमान में आने के वजाए दूसरों की भी बातों को सम्मान देते हुए धैर्यतापूर्वक सुनकर निर्णय लेना चाहिए। जब हम दूसरों को सम्मान देंगे तभी हमें भी सम्मान मिलेगा। यदि केवल हम यही सोंचे कि सब हमें सम्मान दे, हमारा आदर करें तो यह सम्भव नहीं है। इससे हमारा ही अहित होगा और हमारा जीवन तनावग्रसित हो जायेगा।

तनाव एक ऐसी बिमारी है जिससे अच्छे कार्य करने की क्षमता नष्ट हो जाती है। केवल हम दूसरों की बुराई ही देखते रहेंगे और अपने को श्रेष्ठ साबित करने की कोशिश करने में लगे रहेंगे। इससे दूसरों की बुराई हमारे अन्दर प्रवेश कर जायेगी और हमें अभिमानवश उसका पता भी नहीं चलेगा। इसलिए हमें सदैव दूसरों को सम्मान देने की आदत डालना चाहिए। समाज और परिवार में अनेक प्रकार के लोग और अनेक प्रकार की समस्याएं है। उसमें हमें चलने के लिए अपने को मैनेज करना होगा। जिससे उनका हमारे उपर प्रभाव न हो और हम सुखी और शान्तिपूर्वक चल और रह सके। कई बार ऐसा होता है कि जो काम हम पूर्ण तन-मन-धन से करते है फिर भी उसमें सफलता नहीं मिलती। इससे निराशा आती है और जीवन तनावों से भर जाता है। परन्तु ऐसे कार्यों को प्रभु के उपर अर्पण कर निश्चिन्त हो जाना चाहिए। इससे उस कार्य की जिम्मेवारी स्वयं ईश्वर की हो जाती है। इससे ईश्वर हमारी मदद करता है।

हमें सदैव यह याद रखना चाहिए कि सुख और शान्ति आत्मा के मौलिक गुण है। अशांति तो हवा का झोका है जो अनायास ही हमें उलझनों में डालकर तनावग्रस्त बना देता है। इसलिए हमें अपने मौलिक गुणों को ध्यान में रखते हुए ईश्वरीय शक्ति और प्रेरणा से उसे बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। ईश्वर के उपर अपने को अर्पण कर देना चाहिए यही सुख शान्ति और संयमित जीवन का मार्ग है।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स
www.bkvarta.com