

युक्तियुक्त सोच और सकारात्मक दृष्टिकोण

मानव के मन का स्वभाव संकल्प करना है, विचार करना है। मानव मन विचार विहिन रह नहीं सकता। इस संकल्प की धारा को बन्द नहीं किया जा सकता है। विचार व संकल्प चैतन्य मन की अविरल गति है। इस गति को शून्य कर देना कदाचित अच्छा नहीं है। चैतन्य मन की शरीर के साथ उपस्थिति हो और संकल्प न चले यह हो नहीं सकता। मानव मन जन्म से मृत्यु तक संकल्प का ही खेल खेलता है। भौतिक रूप में उसका आकार प्रकार तो बाद में वाणी या कर्म द्वारा प्रकट हो जाता है। अन्तर मन में उन सभी की योजना तो पहले ही तैयार होती है। सच कहें तो सभी साकार, आकृतियां, कृतियां, रचना मानव मन की ही उत्पत्ति है। लेकिन हम युक्ति संगत विचार की और विवेक संगत विचार की बात कर रहे हैं। ऐसे विचार स्वयं के लिये तथा सर्व के लिये किसी भी परिस्थिति में घातक न हो। यह विचार सभी के कल्याण तथा भलाई को समेटे हुये हो। किसी विकार वा स्वार्थ के वशीभूत होकर नकारात्मक तथा व्यर्थ विचार न हो। कार्य की आवश्यकता तथा समाधान की खातिर मानव को आवश्यक विचार तो चलाने ही होंगे, आवश्यक विचार, कार्य व्यवहार के ही सोच में स्वयं को स्थित कर सकारात्मक विचार करना चाहिये अर्थात् काम से सम्बन्धित विचार को प्रधानता देकर उच्च आदर्श व आध्यात्मिक तथा नैतिक मूल्यों के विकास के विचार ही करना चाहिये क्योंकि सकारात्मक विचार की अनुपस्थिति में आप जितना विचार करें उपलब्धियां पा लेंगे लेकिन जीवन का वास्तविक उद्देश्य व लक्ष्य प्राप्त नहीं हो सकता। मानव अन्दर से खाली ही महसूस करेगा तथा तनाव व चिन्ता से घिरा रहेगा। अतः सर्व के प्रति शुभ कामना के विचार को प्रवाहित करना होगा।

किसी व्यक्ति की चर्चा करना, किसी कि आलोचना करना वा उसके गुणगान महिमा की चर्चा में ही सीमित करना संकुचित विचार है। कुछ लोग इस प्रकार के होते हैं जो बड़ी-2 घटना की बात करते हैं अर्थात् ऐसे लोग जो अपने को शक्ति मान समझ कीर्ति के लिये वा कुछ न कुछ अपनी कामना पूर्ति के लिये बड़ी-2 घटनाओं की ही सोच रखते हैं। लेकिन जो महान व्यक्ति है वह सोच समझकर सारे संसार के हित व कल्याण के लिये विशाल और व्यापक विचारों का ही चिन्तन करते हैं। उनके विचार में सूझ-बुझ और दुरगामी प्रभाव है यह सभी सोच समाया हुआ रहता है। वह कभी भी अपने लिये वा अपनी सुविधा, शक्ति प्राप्ति, धन प्राप्ति व यश प्राप्ति के लिये नहीं सोचते हैं। वे सदा ही सारे संसार व मानव जाति के लिये ही सोचते हैं। अतः रेशनल थिंकिंग के लिये हमें वृहत विचार की ओर ही ध्यान देना होगा। विचारों की क्वालिटी में श्रेष्ठता लानी होगी। केवल क्वाण्टिटी ही नहीं। अर्थात् संकल्प को एक निश्चित दिशा देनी होगी। तब ही हम जीवन में सकारात्मक मनोवृत्ति को बढ़ा पायेंगे।

तर्क संगत विचार केवल वैज्ञानिक खोज वा अध्ययन से प्राप्त होने वाले प्रमाणित तत्व को ही नहीं कहाँ जाता है अपितु जिन विचारों में सम्पूर्ण मानव समाज के विविध भेद-भाव को मिटाकर आपसी स्नेह, प्यार, सम्मान, सद्भाव को विकास करने हेतु प्रेरित व उत्साहित करने वाले उदार विचारों को भी कहा जाता है। ऐसे उदार और विशाल विचार से ही मानव जाति के बीच में चिर काल तक सुख शान्ति बनी रहेगी। मानव का संकुचित विचार समाप्त होगा। ऐसे विचारों को बढ़ाने से मानव का नजरिया, मनोभाव सकारात्मक बन सकता है, संकल्प और मनोवृत्ति के बीच बहुत ही गहरा सम्बन्ध है। एक दुसरे से आंतरिक सम्बन्ध रखते हैं। जितना-जितना व्यक्ति विवेक पूर्ण, सकारात्मक, शुद्ध संकल्प में रहना जानता है उतना ही उसका नजरिया भी सकारात्मक रूप लेता है। वास्तव में मनोवृत्ति का नजरिया क्या है? यह वह क्षण वा अवस्था है जब कोई घटना वा परिस्थिति व्यक्ति के सामने आती है और उस के बाद उस परिस्थिति

वा घटना के प्रति व्यक्ति प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। घटना वा प्रतिक्रिया के बीच का व्यवहार ही वृत्ति है। अतः यह वृत्ति ही महत्वपूर्ण स्थिति है। किसी भी घटना को व्यक्ति किस रूप में लेता है वह उस के वृत्ति पर निर्भर करता है। व्यक्ति अगर सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है तो तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करेगा। उस बात को बहुत धैर्यवत होकर सुनेगा, समझेगा, उस का विश्लेषण करेगा तब ही एक रचनात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा अर्थात् उसको सकारात्मक रूप में लेगा। इस बात को स्पष्ट करने के लिये एक सत्य घटना को उद्धृत करना उचित होगा।

एक बार की बात है -युरोप में किसी देश की दो महिलायें कुछ हृदय रोग के कारण हास्पिटल में दाखिल हुईं। उनका हास्पिटल में उपचार चल रहा था। उनको अचानक संदेश आया कि उन के पतियों ने उनको तलाक कर दिया है। उस संदेश को सुनते ही एक महिला को इतना गहरा सदमा पहुंचा कि उस को तुरन्त दिल का दौरा पड़ा और उसका देहान्त हो गया। लेकिन दूसरी महिला ने उसे बहुत हल्के रूप में लिया और यह सोचा कि पति के बन्धन से मुक्त हो गई और स्वतन्त्र जीवन जीयेगी अर्थात् उसे जरा भी दुःख नहीं हुआ। अब इस घटना से हमें यह परिणाम मिलता है कि एक ने घटना के प्रति नकारात्मक और घातक प्रतिक्रिया लिये उसे गम्भीर और बहुत दुःखद घटना के रूप में स्वीकार किया उस के प्रति नकारात्मक वृत्ति अपनायी। लेकिन दूसरी महिला ने उसे एक सामान्य रूप में लेकर उस परिस्थिति को भी सकारात्मक दृष्टिकोण में स्वीकार किया अर्थात् उसको भी एक फायदे के रूप में देख लिया तो उसे कुछ भी नहीं हुआ। यहां मुख्य बात यही रही कि घटना के प्रति दोनों की स्थिति भिन्न- भिन्न रहा, अलग- अलग रहा। जब कि दोनों के लिये एक जैसी ही घटना है। दोनों के लिये बराबर परिस्थिति लेकिन दोनों व्यक्ति के दृष्टिकोण में भिन्नता होने के कारण एक के लिये वह घटना मृत्यु तक का कारण बनी जब कि दूसरे के लिये वही जीवन को स्वतन्त्र और हल्का रहने का कारण बनी। यह सभी व्यक्ति के अपने अपने दृष्टिकोण व नजरियों पर निर्भर करता है। व्यक्ति के सोच पर आधारित रहता है। एक व्यक्ति दरवाजे को आधा बन्द देखता है तो कहता है कि आधा दरवाजा बन्द है तो दूसरा उसी को आधा दरवाजा खुला हुआ कहता है। जो व्यक्ति दरवाजा आधा बन्द दिखता है वह नकारात्मक दृष्टिकोण है, जो व्यक्ति दरवाजा आधा खुला दिखता है वह सकारात्मक दृष्टिकोण है। तो हमें सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना है। हकीकत तो यह है कि व्यक्ति जब आध्यात्मिक ज्ञान, विवेक से पोषित होकर किसी भी कार्य में आगे बढ़ता है तो उसे अपार सफलता प्राप्त होती है। उनकी सभी शक्तियां सकारात्मकता की ओर उन्मुख होने लगती हैं। उस का हर संकल्प शुद्ध, शालिन और सार को समझा हुआ रहता है। संकल्प इतने विशाल और व्यापक होते हैं कि छोटी मोटी बातों का प्रभाव ही नहीं रहता है। साथ-साथ उसका आन्तरिक मनोबल, मनोभाव इतना मजबूत हो जाता है कि कैसे भी विषम परिस्थिति को भी सहज रूप से पार कर लेता है तथा जीवन में किसी भी बात में विचलित मन स्थिति में नहीं रहता है। सदा अपने जीवन के प्रति पारदर्शी रहता है तथा आध्यात्मिकता के मूल्यों से ओत प्रोत रहता है।

मुक्ति जीवनमुक्ति दाता परमात्मा शिव परमात्मा अवतरित होकर व्यर्थ संकल्पों से मुक्ति तथा श्रेष्ठ संकल्पों के सृजन की विधि बता रहे हैं तथा इस कलहयुग में युक्ति-युक्त सोच से सांसारिक भव सागर से पार जाने का रास्ता सुगम कर रहे हैं तो आईये आप भी परमात्मा की श्रीमत पर चलकर अपने सकारात्मक सोच से जीवन को श्रेष्ठ बनाईये।

पाप धरती से भी भारी.... ।

काले कर्मों के घन चक्कर में फंसते फंसते मानव अपने को कितना बोझिल कर चुका है! यह कहने में इतराज नहीं होगा कि एक तरफ तो मानव गधे जैसा मैला का मैला ही रहता है, दुसरे तरफ उस जैसा बोझ भी ढोता रहता है। अगर उस जानवर को मालिक नहलाता - धुलाता है, उस की देखभाल भी करता है फिर भी जब वह कही पर धुल मिट्टी देखता है तो देखते ही उस पर पल्टी खाकर फिर जैसा का तैसा बन जाता है। अगर कभी उसे मालिक बोझ नहीं भी देना चाहे तो चिल्लाता रहता है। यह उसका स्वभाव बन जाता है। अभी का मानव प्राणी भी ऐसा ही करता है, सोचता है। विकारों के गन्दी धुल मिट्टी में इतना फंसा हुआ है कि उस रसातल से निकल ही नहीं सकता। बाते बड़ी उंची-उंची आदर्श की करता है। प्रभु स्तुति, आरती, कीर्तन, तीर्थ, व्रत, दान, पुण्य भी करते हैं लेकिन फिर भी विकारों के आगे इतना अन्धा बन जाता है। बात जहाँ की तहाँ रह जाती है, कर्म तो विकारी कीड़े के ही होते हैं अर्थात् नाली के कीड़े को उपर निकाल भी दिया जाय फिर भी नाली में जाकर गिर जाता है, उसी में उकुस - मुकुस में रहता है। इसी गलत आदत के जरिये मानव दुःखी, पीडित और अशांत रहता है। उस गन्दे आदत के कारण रोता चिल्लाता भी है फिर भी उस दलदल से मुक्त होना नहीं चाहते ।

आज के कलहयुग में मानव कि यह दशा है। खुद ही खुद को दुःखी कर उस दुःख का बखान करता फिरता है। अभी का मानव अपने को बहुत ही जानकार और चतुर समझता है। निश्चित रूप में उसकी भौतिकवादी सोच और हुनर तो बढ़ी है, उस में कोई भी संशय कि बात नहीं है, लेकिन नैतिक और चारित्रिक स्तर क्या है यह तो सभी अन्दाजा लगा ही सकते हैं। ऐसे कर्म से तो मानव का अधोपतन ही हुआ है। मानव पाप कर्मों के बोझसे बुरी तरह लद गया है। जहाँ मानव चिन्ता और भय का शिकार बनता है, वहीं उस के मन में खिन्नता और खालीपन है- वहाँ उससे जरूर कोई न कोई विकर्म होते ही रहते हैं। पाप कर्म का बोझ व उस का नकारात्मक प्रभाव उसे शांति से रहने नहीं देता, उसे बेचैनी में डाल देते हैं। पाप कर्मों का बोझ उसे स्वप्न में भी परेशान करता है। त्राही - त्राही के प्रभाव से डरता रहता है। भय उसे सुक्ष्म भूत बनकर डराता है। ऐसा व्यक्ति मन से स्वतन्त्र नहीं रह पाता है। उसे सुक्ष्म में गुलामीपन का एहसास होता है, उन्हे पश्चाताप होता है तथा अपने को धिक्कारता है। नीच पापी कहकर अपना ही अनादर करता रहता है। सत्य के सार से अपने को बहुत दूर समझता है तथा जीवन एक बोझ सा लगता है। अपने वास्तविकता को भूलकर झुठे आडम्बर का सहारा लेता है। मानो कि उसको अच्छा सुफता ही नहीं।

कहाँ गया है कि "पाप धरती से भी भारी है। सचमुच जीवन में किये गये पाप से मानव इतना बोझिल हो जाता है कि उस से मुक्त होना असम्भव सा लगता है। कीचड़ रूपी दलदल में फंस जाता है। वह मानसिक रूपसे बहुत तनाव में रहता है। वास्तव में मन से जो बन्धन और बोझ का अनुभव होता है वही सबसे बड़ा दुःख है। पाप कर्म वाला व्यक्ति कभी भी हल्का व सुखी रह नहीं सकता क्योंकि पाप कर्म का सूक्ष्म संस्कार उस को अन्दर से खाता रहता है। पाप कर्म इस जन्म में तो बोझिल करता ही है परंतु दुसरे जन्म में भी प्रभाव डालता है। व्यक्ति को मानसिक तौर पर होने वाली अथाह पीडा और अपने प्रति धिक्कार भाव वास्तव में पाप कर्म के ही प्रभाव है। जो उसके नीचे आता है उसे मजबूर कर देता है। अपने को हल्का व स्वतन्त्र पंक्षी बनाकर निरन्तर प्रसन्नता, खुशी और हर्षित रखने के लिये मानव को विवेक का

सहारा लेकर किसी भी कार्य करने के लिये कदम उठाना चाहिये। क्योंकि विवेक के द्वारा प्रेरित कार्य कभी भी दुष्कर्म वा विकर्म नहीं बन सकते। उनके कर्म मे स्वार्थ का भाव नहीं रहता, सारे विश्व का कल्याण और उस के लिये अपनी ओर सदा चिन्तन शील रहने को सिखाता है। विवेक के साथ अंतरमन भी काम करता है, जिससे मानव को परिस्थिति के समय पर भी स्व-स्थिति में रहने की शक्ति प्राप्त होती है। मानव से अन्जान मे जो गलत कर्म करना वह तो बीत चुका लेकिन भविष्य और वर्तमान के लिये सावधानी बरते तो बुरे कर्म होने से बच सकते है। जैसे कहा जाता है कि prevention is better than cure, इसी तरह विकर्म के बोझ को हटाने के लिये बाद में किये जाने वाले अनेक आध्यात्मिक प्रयास से पहले ही विकर्म से बचने का मार्ग अपनाना बेहतर है, अर्थात् पग-पग में सावधानी से चलने के उपाय अपना लेना श्रेयस्कर है। इस तरह से जीवन को सही दिशा के ओर ले जा सकते है।

इस सत्य को जान कर की पाप कर्म मानव को दुःख, अशांति, चिन्ता, भय, जैसे मानसिक बोझों से रौदन करने वाला पीड़ादायी प्रभाव है। किसी भी अल्पकाल की प्राप्ति के लिये मूल्य, मर्यादा व कर्म-सिद्धान्त की कभी भी उपेक्षा नहीं करनी चाहिये। सैधान्तिक तौर पर जो आदर्श बने है उसे कभी भी कुचलना नहीं चाहिये। गलत मार्ग का रास्ता लेकर कुछ प्राप्ति भी लोग कर लेते है, लेकिन अन्ततः यह स्वयं के लिये बहुत बड़ी धोखा है। ऐसे विकर्म तथा पाप के बोझ से कुम्भी नरक मे फंसने के सिवाय और कुछ भी नहीं है। ज्ञान से दूरदर्शी बन कर साधारण रहना, खाना और सात्विकता पर अड़े रहना ही महानता है। ऐसे व्यक्ति ही ईश्वरीय स्मृति, प्रभु चिन्तन, योग साधना से पाप कर्मों के बोझ से स्वयं को हल्के कर पायेंगे तथा आगे भी विकर्म के तरफ पैर रखने से सचेत रहेंगे क्योंकि पाप कर्म, विकर्म धरतीसे भी भारी है और काजल से भी काले मानव हृदय को विदारक कष्ट देने वाले है।

दुःख निवारक, जीवनमुक्ति दाता, ज्ञानामृत पान कराने वाले सर्वोच्च परमपिता परमात्मा शिव पुनः अवतरित होकर पाप और पुण्य के गुह्य राज समझाकर पाप कर्मों से बचा रहे है। भय से मुक्ति दिलाने के लिए सदगुणों और सामर्थ्य की शक्ति प्रदान कर रहे है। अभी यह अति आवश्यकता है कि हम आत्म विश्लेषण कर समय के चक्र की भावी को जान अपने को आने वाले समय में स्वयं तथा दूसरों का नाविक बनने के लिए परमात्मा के श्रेष्ठ मत पर चलें। यही भय से मुक्ति तथा श्रेष्ठ जीवन के लिए जीवनमुक्ति का उपाय है। तो चलिये हम भी इसका अनुसरण करें।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com