

## We Live With Positivity हम सकारात्मकता के साथ जियेंगे

ईश्वर महान है उनके द्वारा दिये गये सिद्धांत महान है। जब वे कहते हैं चाहे कोई कैसा भी हो उसे आगे बढ़ाने के लिए स्वमान की दृष्टि से देखो। उसका भी अपना स्वमान है उसे भी सम्मान दो। परमात्मा के इन अमृत वचनों में सकारात्मकता का संदेश समाया हुआ है। इस संदेश की गुह्यता में स्वयं का आगे बढ़ना समाया हुआ है। इस संदेश में सकारात्मकता के साथ जीने का ईश्वरीय आदेश समाया हुआ है। भगवान यदि किसी को उपदेश के माध्यम से आदेश भी करे तो इसमें उस जीव के प्रति ईश्वर का अमर प्यार झलकता है। ईश्वर के आदेश में प्यार की प्रगाढ़ता, अधिकार का प्रभुत्व और लोक कल्याण का उज्ज्वल भविष्य समाया हुआ होता है। ईश्वर द्वारा प्रदत्त इस सकारात्मकता के संदेश को हम दिल से स्वीकार करे तथा अपने आप से संकल्प बद्ध हो कि “हम सकारात्मकता के साथ जियेंगे”।



सकारात्मकता जीवन क्षेत्र के विभिन्न सन्दर्भों से जुड़ी है। यह सकारात्मकता व्यक्तियों के सन्दर्भ में हो सकती है, घटनाओं के सन्दर्भ में, वस्तुओं के सन्दर्भ में, जड़, चेतन अथवा काल के सन्दर्भ में हो सकती है। हर सन्दर्भ में जब मनुष्य जीव का दृष्टिकोण मनुष्य के स्वयं के व्यवहार को संचालित करता है। हमारे शब्दों का माधुर्य अथवा कड़कपन, हमारे सोच में निर्माणता अथवा विनाश का संकल्प, हमारी वृत्ति में कल्याण अथवा शोषण, हमारे कर्म में महानत अथवा दिवालियापन ये सब सकारात्मकता की उपस्थिति अथवा अनुपस्थिति से परिणाम को प्राप्त होते हैं। जब हमारा दृष्टिकोण सकारात्मकता से लबालब होता है तब शब्दों से माधुर्य टपकता है, दृष्टि में ऊँचाई झलकती है। जीवन में उत्साह छलकता है। कर्म में सन्तुलन बरकरार रह हमें स्वास्थ्य व गति प्रदान करता है। जब कि सकारात्मकता की अनुपस्थिति नकारात्मकता को स्थान दे जीवन को कलह कलेश से कलुषित कर देता है। अनुमान व शंकाये जीवन में अन्धकार भर देते हैं। कटुवचन माहौल में अशान्ति एवं हमारे कुचरित्र का दर्शन कराते हैं। निकृष्ट सोच व्यक्ति को गर्त की ऐसी गहरी खाई में डाल देती है जहाँ से वह स्वयं तो क्या उसे कोई उठाने का दुःसाहस भी नहीं करता है। ऐसे में भी यदि कोई उसे बचाने का मादा रखता है, तो या तो स्वयं भगवान अथवा परमात्मा का कोई फरिश्ता। क्योंकि परमात्मा में ही वो सकारात्मकता की ऐसी परिपक्व दृष्टि है कि वे ऐसी नकारात्मकता में डूबी आत्मा में भी आशा की किरण रख उसे भी स्वमान दे, सम्मान दे उसमें सकारात्मकता का सिद्धांत स्थापित करते हैं। अथवा परमात्मा के फरिश्ते अपने परमपिता परमात्मा से सकारात्मकता का ऐसा ऊँचा दृष्टि कोण प्राप्त कर उस नकारात्मकता में डूबी आत्मा का भी सहारा बन उसे उठाते हैं।

सकारात्मकता का जीवन में कितना महत्त्व है हम इस बात को गीता के इस सन्देश से सहज ही समझ सकते हैं -जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहा है -अच्छा हो रहा है, जो होगा अच्छा होगा। परमात्मा के इन अमृत वचनों को हम किसी भी संदर्भ में देखे इनकी सटीकता हमें स्पष्ट जान पड़ती है- जो हुआ अच्छा हुआ। यह किसी व्यक्ति द्वारा धटित हो सकता है। यह सहज स्वाभाविक प्रक्रिया में धटित हो सकता है। यह आकस्मिक घटना-दुर्घटना के रूप में अथवा प्राकृतिक आपदा के रूप में घटित हो सकती है। जब घटित हो ही गया तब हम उसको उस समय घटित होने से तो रोक नहीं सकते। ऐसे में यदि हमारे पास सबसे श्रेष्ठ विकल्प है

तो वह है हम सकारात्मक दृष्टि कोण के साथ उसे स्वीकार करें। स्वीकार करना तो हमें पड़ेगा ही। पर यदि उसे हम सकारात्मक दृष्टि कोण से स्वीकार करते हैं तो ऐसे में हम बेहतर माहौल बनाये हालातो पर बेहतर तरीके से नियन्त्रण कर सकते हैं। हम सकारात्मक दृष्टि कोण से अपने खजानो के अपव्यय से बच सकते हैं। इसी सकारात्मक दृष्टिकोण की बदौलत हम घटना को बेहतर तरीके से हैण्डल करने के कारण एक सफल, कुशल व्यवस्थापक के रूप में सहज ही पहचाने जा सकते हैं।

जो हो रहा है अच्छा हो रहा है। इस ईश्वरीय महावाक्य में स्थित प्रज्ञा हो घटनाओं को साक्षी भाव से देखने का सन्देश समाया हुआ है। जो हो रहा है अच्छा हो रहा है इस बात को यदि नकारात्मक दृष्टि से देखने लगे तो घटना व्यक्ति को उलझन में डाल अपना हिस्सा बना लेगी तथा वह जो होता नहीं देखना चाहता जब स्वयं उसका हिस्सा बन सब होते हुए स्वयं भी देखता है व दूसरो की हंसी का पात्र भी बनता है। जो हो रहा है अच्छा हो रहा है। जब इसी बात को हम सकारात्मक दृष्टि से देखते हैं तब भले ही हमें यह स्पष्ट अहसास हो रहा है कि अमुक बात में अमुक घटना से आने वाले परिणाम इतने इच्छे नहीं हैं तो भी सकारात्मक नजरिया रखने वाला व्यक्ति उसमें लिप्त नहीं होता। उसकी ज्ञान से परिपूर्ण बुद्धि उसे सचेत रखती है कि हर बात के लिए मैं जिम्मेवार नहीं हूँ। अथवा उसे नियन्त्रित करने कि जिम्मेवारी समाजिक अथवा संगठन की दृष्टि से अथवा व्यवस्था की दृष्टि से मुझ पर नहीं है तो ऐसे में अपनी ज्ञान पूर्ण दृष्टि से वह घटना का हिस्सा नहीं बनता तथा स्थित प्रज्ञा हो साक्षी भाव से घटना के सकारात्मक पक्ष को देख निश्चित अवस्था का अनुभव करता है।

जो होगा अच्छा होगा जब ईश्वर के इस सत्य वचन को हम सकारात्मक दृष्टि कोण से देखते हैं। जब संसार की सामान्य अथवा असामान्य घटनाओं से हम प्रभावित नहीं होते। घटनाओं का प्रभाव व्यक्ति के मन-तन-सम्बन्ध सभी को प्रभावित करता है। जब घटनाओं का प्रभाव व्यक्ति पर सकारात्मक पड़ता है तो ये घटनायें व्यक्ति के उत्कर्ष का आधार बन जाती हैं। घटनाओं का जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़े उसके लिए भी सकारात्मक दृष्टिकोण का होना अति आवश्यक है। सुख अथवा दुःख हमारे दृष्टिकोण की ही उपज है। जब व्यक्ति का दृष्टिकोण सकारात्मक रहता है तो उसे हर बात में हर घटना में हर व्यक्ति के साथ रहते हुए सुख भासता है। जब कि नकारात्मक दृष्टिकोण व्यक्ति का सुख छीन लेता है। जो होगा अच्छा होगा इस गीता संदेश में जब व्यक्ति का मन सकारात्मक भाव के साथ स्थित हो जाता है तो वह शान्ति को प्राप्त होता है। शान्ति अपने आप में एक अदभुत शक्ति है। शान्ति अद्वितीय अवस्था है सकारात्मक भावों से लबालब, शान्ति कि अवस्था में स्थित व्यक्ति, धैर्य के गुण को धारण किये हुए घटनाओं के चक्र से भी सहज ही पार हो जाता है।

पूरे विश्व के सामने आज बड़ी-बड़ी चुनौतियां हैं चाहे वह जलवायु परिवर्तन की हो, खाद्यान्न समस्या की हो, परस्पर वैमनस्य की हो, परमाणिक अथवा रासायनिक हथियारों के हमले की हो, समस्याये चाहे जो भी हो तो भी हम धरती माँ की पुकार को अनदेखा नहीं कर सकते। धरती माँ की पुकार “मेक मी हेविन” को हमें दिल व दिमाग से स्वीकार कर अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए कुछ करना ही है। यह सकारात्मक दृष्टिकोण ही हमें सचेत रखेगा। ये पृथ्वी हम सबके लिए है इसकी सुरक्षा के लिए संरक्षण के लिए हमें सकारात्मकता के साथ जीना ही होगा। हम अपने आप से संकल्प बद्ध हो कि “हम सकारात्मकता के साथ जियेंगे”। जीवन का यह सामान्य सा सिद्धांत हम मनुष्य जीवों को वह सकारात्मक माहौल पैदा करने में मदद देगा, जिस माहौल के बीच हम धरती को स्वर्ग बनाने के अपने प्रयासों को जब हम सकारात्मक दृष्टि से लेंगे तब ही उनके प्रयासों का हम भी हिस्सा बन अपनी जिम्मेवारियों को दिल से अदा कर सकेंगे।

## आगे बढ़े सकारात्मकता के साथ

तरक्की हर कोई चाहता है। तरक्की के मायने सबके अपने-अपने हो सकते हैं। तरक्की के क्षेत्र अपने-अपने हो सकते हैं। “हर आने वाला कल बीते कल से कहीं बेहतर हो इसकी आश हर किसी को रहती है ये आश उन्हीं की पूरी होती है जो जीवन में सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ते हैं।”



“किसी की टांग खींच कर आगे बढ़ने की कोशिश करना आगे बढ़ना नहीं होता। किसी की निन्दा स्तुति में स्वयं को व्यस्त कर स्वयं को आगे ले जाना नहीं होता। मात्र धन कमाने के पीछे अपने समय स्वास्थ्य को बरबाद करना आगे जाना नहीं होता।” किन्हीं भी लक्ष्यों को अपना कर उनके पीछे अपनी एनर्जी लगाना आगे जाना नहीं होता। परस्पर राष्ट्रों के बीच अपना दबदबा बनाना आगे जाना नहीं। जब एक आंतकी निश्चित होता लक्ष्य के अनुसार अनेको

को मौत के घाट उतार देता है तो वह उस आंतकी संगठन की दृष्टि में आगे बढ़ गया होता है। जब एक व्यक्ति घोटाले कर अपार धन संचय कर लेता है तो वह भी अपनी दृष्टि में आगे बढ़ गया होता है। जब किसी संस्था का मुखिया अपनी संस्था अथवा संगठन का काफी विस्तार कर लेता है वह भी अपनी दृष्टि में काफी आगे बढ़ गया होता है। जब कोई व्यक्ति किसी संस्था, संगठन, उद्योग अथवा सरकारी तन्त्र में किसी बड़े ओहदे/पद पर पहुँच गया होता है तो वह भी अपनी दृष्टि में काफी आगे बढ़ गया होता है। यदि किसी मठ का मठाधीश अनेक अनुयायियों की भीड़ को सतसंग करा होता है तो वह भी काफी आगे बढ़ गया प्रतीत होता है। ऐसे विभिन्न क्षेत्रों के दिग्गज जो काफी आगे बढ़ गये महसूस होते हैं साथ ही यदि वे सरदर्द बने हो तब हम सोचें ये सब कितने आगे बढ़ गये होते हैं? उपरोक्त सभी रितियों से आगे बढ़ना भी आगे ही बढ़ना होता है, फिर भी यदि हम यथार्थ दृष्टि से देखें तो जो व्यक्ति, चाहे वह किसी भी स्तर का हो अपनी स्तरीय ताकत एवं स्वयं के जीवन से लोगों का जितना हित करता है, अपने कर्मों से ईश्वर के आशीर्वाद का जितना पात्र बनता है तथा अपनी जीवन शैली से समाज को द्वियता, श्रेष्ठता की सौगात देता है, सही मायने में उतना ही वह आगे बढ़ गया होता है। इस सब के लिए बाहर का आवरण महत्त्वपूर्ण नहीं होता बल्कि अन्तःकरण का शुद्ध एवं सौहार्द रूप कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण होता है।

हम सभी का रूप ऐसा शुद्ध हो हमारा अन्तःकरण सौहार्द रूप लिए हो, इसके लिए कदम-कदम हमें सकारात्मकता से आगे बढ़ाना होगा। जगत का जो भी बाह्य रूप है उससे कहीं न कहीं हम जुड़े हुए होते हैं। यह जुड़ा हुआ होना संसार की नियति है। हमें जो भी रोल मिले है अथवा हमने जो कार्य क्षेत्र अपनाये हैं उन सभी में आगे बढ़ने के लिए हर पहलू पर हमें सकारात्मकता के साथ अपना रवैया अपनाना है। सकारात्मक तरीके से बातें करनी हैं अथवा रखनी हैं। जब हम सकारात्मकता के साथ जीते हैं। इसका सबसे बेहतर फायदा व्यक्ति को यह होता है कि उसका अपनी मनःस्थिति पर ध्यान रहता है। मनःस्थिति पर ध्यान रहने से वह क्या सोचे इसका वह मालिक होता है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति स्वयं के व्यक्तित्व में एक अपनी अलग सत्ता का अनुभव करता है। हम आत्मा हैं। यह बोध उसे सहज ही होता है। सकारात्मक मनःस्थिति में वह मालिक पन की स्थिति में होने से अपने समय का पूर्ण सदुपयोग करता है। यदि व्यक्ति का मन नकारात्मक

सोचने का आदि बन जाये तो समय के साथ उसकी मानसिक व भौतिक शक्तियां नष्ट होती जाती है। हमारे कारण किसी के साथ भी ऐसा घटित न हो इसके लिए व्यक्ति को सकारात्मक दृष्टि कोण को अपना कर आगे बढ़ने की अपनी योजना बनानी है। जब व्यक्ति अपने आगे बढ़ने की योजना व तौर तरीके सकारात्मक अपनाता है तब वह ऊर्जा से सदा ही लबरेज रहता है। उसके मुख मण्डल पर प्रसन्नता की आभा सदा ही विराजमान रहती है। उसका अच्छा स्वास्थ्य उसकी सकारात्मकता की ही देन होता है। यह बात वैज्ञानिक तौर पर स्पष्ट हो चुकी है। सकारात्मकता का प्रभाव शरीर एवं कार्य क्षेत्र को स्वस्थ बनाता है। हमारी कार्य क्षमता को बढ़ाता है। कार्य कर्ताओं के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करता है। कम ऊर्जा व कम साधनों के बीच भी अच्छे परिणाम प्राप्त कराता है। जबकि नकारात्मकता का प्रभाव इन सबके विपरीत परिणाम देता है।

जिस पायदान पर आज हम हैं उससे आगे के पायदान पर जाने के लिए सकारात्मकता का प्रयोग कुछ इस प्रकार करें। वह पायदान अभी जहां हम खड़े हैं किसी कार्य के सम्बन्ध में हो सकता है। परस्पर सम्बन्धों से सम्बन्धित हो सकता है। किसी समस्या से सम्बन्ध रख सकता है। साधन, शक्ति जुटाने के सन्दर्भ में हो सकता है। सन्दर्भ जो भी हो सिद्धांत अपना काम करेंगे। हां सावधानी हमें यह रखनी है यदि नकारात्मक सन्दर्भों में हमने सकारात्मक सिद्धांतों के उपयोग की सोचीं तो परिणाम कुछ ऐसे हो सकते हैं अथवा तो आपके निगेटिव सन्दर्भ नष्ट हो जायेंगे, या फिर रही सही आपकी सकारात्मक ऊर्जा मर्ज (छुप) हो जायेगी। भल हम मानव जीव हैं और मनुष्य के लिए कहा भी जाता है इन्सान गलतियों का पुतला है तो भी हमें चाहिये हमारे आगे बढ़ने के सभी सन्दर्भ सकारात्मक हो, मानव जाति व धरती माँ के हित में प्रकृति व जगत के हित में हो। वर्तमान के पायदान से अगले पायदान और फिर इसी क्रम से आगे बढ़ने के लिए सकारात्मकता का इस्तेमाल कुछ इस प्रकार करें-

1. योग: कर्मशु कौशलम् के सिद्धांत अनुसार हम हर कार्य में ईश्वर को साथ ले उनकी स्मृति व शिक्षाओं को ध्यान में रखते आगे बढ़ें। परमात्म स्मृति से अनवरत ऊर्जा ग्रहण करते हुए आगे बढ़ें।
2. स्वयं के मालिक होकर आगे बढ़ें। हमारा अस्तित्व जो मनुष्य रूप में है वह हमारी आत्मिक सत्ता के कारण है। वस्तुतः शरीर कि इन्द्रियों द्वारा करने वाले हम आत्मा हैं। मन बुद्धि संस्कार रूपी सूक्ष्म इन्द्रियों के मालिक भी हम आत्मा हैं अतः अपनी आत्म सत्ता में स्थित रह मालिक हो आगे बढ़ें।
3. हमारे साथ ईश्वर की सर्वोच्च सत्ता है, ईश्वर का सर्वश्रेष्ठ ज्ञान है इसलिए स्वमान के साथ अथार्टी के साथ अपने कदमों को आगे बढ़ाये।
4. जिस भी सन्दर्भ में हम आगे बढ़ रहे हैं उस सन्दर्भ से सम्बन्धित ज्ञान अर्जन के लिए अपने दरवाजे सदा खुला रखो। उस विषय वस्तु के ज्ञान को बढ़ाते हुए उस क्षेत्र में अपनी समझ को विकसित करते आगे बढ़ें।
5. निश्चित सन्दर्भ में परस्पर व्यक्तियों के बीच अधिक से अधिक सौहार्द पूर्ण वातावरण बनाये रखने के लिए स्वयं से पहल करें।
6. विधियों के आने पर अपने लक्ष्य पर दृष्टि जमाये। ऐसे में लक्ष्य से भटकने के बजाये सकारात्मक रूप से विधियों के हल निकाले एवं उनसे शीघ्र ही मुक्त हो अपनी ऊर्जा को लक्ष्य को पाने में लगाये।

7. लक्ष्यों को पाने के लिए उन्हें ड्रामा की निश्चित भावी जान निरन्तर प्रयास रत रहें। प्रयास करते समय जितनी ही लगन, दृढ़ता, मेहनत उतना ही निश्चित भाव धारण कर आगे बढ़े। इससे सतत ऊर्जा हमें मिलती रहेगी।
8. विजय का वरण कर उसका श्रेय ईश्वर व सम्बन्धित लोगो को देवे, इससे संस्कृति महान बनेगी तथा हम गौरवान्वित।

### अपव्यय से बचाये सकारात्मकता

जीवन वृहद है। जब तक तन में प्राण है अनवरत प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में ऊर्जा की सतत आवश्यकता है। प्रक्रिया बनी रहे साधनो की भी उतनी ही जरूरत है। आध्यात्मिक अथवा भौतिक दृष्टि से भी जीवन की इस प्रक्रिया में खजानो को भी कम करके नहीं आंका जा सकता। ये भण्डार चाहे खजानो के हो, साधनो के हो, ऊर्जा के हो, मूल्यों के हो, ये जितने ही भरपूर होंगे उतना ही जीवन समृद्ध सफल माना जाता है। पर ये भरे तभी रह सकते हैं जब इनका अपव्यय न हों। सकारात्मकता जीवन का वह अनमोल तत्व है जो व्यक्ति को अपव्यय से बचाता है। इसी लिए अपनी इस महत्त्वपूर्ण भूमिका के कारण इस तत्व ने जीवन के सामान्य सिद्धांतो में अपने लिए जगह बनाई है। “हम सकारात्मकता के साथ जियेंगे” इस वाक्य के रूप में इस अनमोल तत्व ने

अपने आपको जीवन के सामान्य सिद्धांतो में सम्मिलित किया है।



आओ दृष्टि डाले इस बात पर कि सकारात्मकता हमें कैसे अपव्यय से बचाती है सकारात्मकता को दृष्टि के साथ जोड़ दृष्टि कोण के रूप में इस्तेमाल किया जाता है और कहने में आता है फंला व्यक्ति का दृष्टि कोण नकारात्मक है। देखने का यह नजरिया हमारी जीवन क्रिया को प्रभावित करता है- इसिलिए कहा भी जाता है जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि। स्पष्ट होता है किसी भी सन्दर्भ में हमारे देखने का

नजरिया परिणाम को प्रभावित करता है। यदि व्यक्ति अपने नजरिये को सकारात्मक रखता है तो यह सकारात्मक नजरिया उसके मन में समर्थ संकल्पों का आधार बनता है। समर्थ संकल्प जहाँ अपने आप में सहज सफलता का वातावरण निर्मित करते हैं वहीं आत्मा में शक्ति संचित करते हैं। इस प्रकार सकारात्मक दृष्टि कोण से जहाँ एक ओर हम शक्ति संचित करते हैं वहीं मन में नकारात्मक संकल्प न उत्पन्न होने के कारण हम शक्ति के अपव्यय से बच जाते हैं।

सकारात्मक दृष्टि कोण हमारे समय रूपी अनमोल धन का रक्षक है। कहा जाता है - गया हुआ समय वापस नहीं आता। समय अवसर के रूप में हमें सहयोग देने के लिए हमारे द्वार पर दस्तक देता है। इस अवसर का वे लोग लाभ उठा पाते हैं जिनका नजरिया सकारात्मक होता है। कई बार यह अवसर परिस्थिति के रूप में हमारे तक पहुँचता है। परिस्थिति के बीच भी, परिस्थिति के प्रति भी सकारात्मक नजरिया रखने वाले लोग ही उस अवसर का दोहन कर अपनी शक्तियों व खजानो के अपव्यय से बच जाते हैं। साथ ही वे अपने सकारात्मक रुख से अवसर का लाभ ले आगे बढ़ जाते हैं। इसके विपरित यदि व्यक्ति नकारात्मक नजरिया अपनाता है तो वह क्यों क्या कैसे के भंवर-जाल में फस कर अपना अमूल्य समय नष्ट करता रहता है। समय नष्ट होने के

साथ उसके मन-बुद्धि-कर्म नकारात्मक नजरिये से प्रभावित होने के कारण उसकी आध्यात्मिक शक्तियों को नष्ट करते जाते हैं।

यदि व्यक्ति अपने व्यवहार को सकारात्मकता से संचालित करता है तो उसका अन्तःकरण सकारात्मक भावों से परिपूर्ण हो जाता है। अन्तःकरण में सकारात्मक भावों की पूर्णता स्वतः ही उसके जीवन को सकारात्मक दिशा में संचालित करती है। मन, बुद्धि, संस्कार सकारात्मकता से लबरेज रहने के कारण उसकी इन्द्रियां भी सकारात्मक दिशा में संचालित होती हैं। ऐसा व्यक्ति जीवन के महानतम पथ योग पथ का दिल से अनुकरण करने की सामर्थ्य स्वयं में जुटा लेता है। भाव जीवन की वह महानतम शक्ति है जो इन्सान को स्वतः संचालन की सामर्थ्य देती है। भाव/भावना के सन्दर्भ में ही कहा जाता है- जाकि रही भावना जैसी प्रभु देखी मूरत तिन तैसी। यह लोकोक्ति संदेश दे रही है यदि भावनाओं में सकारात्मकता है तो परिणाम सकारात्मक आयेगें अन्यथा इसके विपरित भावना परिणाम भी नकारात्मक पैदा करेगी। इस लोकोक्ति में एक और गूढ़ संदेश है कि सत्य जो भी हो, बौद्धिक स्तर पर प्रमाणित न भी हो तो भी सकारात्मक भावना उन्हे परिणाम हासिल करा देती है। जो नहीं हो सकता वह भी सकारात्मक भावना से सम्भव हो जाता है। क्योंकि वह वैज्ञानिक दृष्टि से सत्य भाषित नहीं होता है। जबकि वह सत्य ही होता है। हाँ उसे सत्य प्रमाणित करने के लिए विज्ञान को उस गहराई तक ले जाना होगा कि हमारी भावना, भाव, विचार, वृत्ति का वायब्रेशन कैसे जड़ चेतन को प्रभावित कर उनके अनुरूप ढाल अपेक्षित परिणाम देता है।

इस प्रकार व्यक्ति की सकारात्मक भावना व सकारात्मक भाव व्यक्ति को व्यर्थ से बचा लेते हैं। उसकी अपव्यय हो रही ऊर्जा बचत होने लगती है। जो अपनी ऊर्जा को अपव्यय से बचाते हैं वे ही ऊर्जा का भण्डार बढ़ा सकते हैं। जिनके पास कुछ होगा वे ही धरती माँ कि आवाज को पूरा करने का संकल्प ले सकते हैं। सकारात्मक दृष्टि कोण, सकारात्मक भाव/भावना मूलतः व्यक्ति के विचारों को शुभ व समर्थ बनाती है। विचारों में आश, विश्वास, आस्था, उमंग, उत्साह जैसे दैवी गुणों को प्रवेश दिलाती है। ये सभी गुण मनुष्य को अपव्यय से बचाते हैं जबकि इसके विपरित नकारात्मक दृष्टि कोण, नकारात्मक वृत्ति, नकारात्मक भाव/भावना व्यक्ति के विचारों में टीका-टिप्पणी, कटाक्ष, अनुमान, सशंय, निन्दा आदि को स्थान दिलाये अपव्यय का रास्ता बनाते हैं। इन सभी गुह्य ज्ञान सूत्रों को आत्म सात करते हुए हम सभी को चाहिये कि हम जीवन के सामान्य सिद्धांतों में से एक अमूल्य सिद्धांत “हम सकारात्मकता के साथ जियेंगे”। इसका पालन करें। इस सिद्धांत की पालना से व्यक्ति व समाज का सशक्तिकरण होगा। धरती पर सकारात्मकता का माहौल होने से यहां का वातावरण सहयोगमय बनेगा। परस्पर व्यक्तियों के बीच दूरी घटेगी। घटनाओं के प्रति बदले सकारात्मक नजरिये से उन्हे हल करना सहज होगा। विपरित परिस्थितियों में भी धरती माँ को स्वर्ग बनाने की दिशा में लगे लोगों का हौसला बढ़ेगा। पुनः एक बार फिर हम जीवन में सकारात्मकता को बढ़ाने के लिए संकल्प बद्ध हो अपने प्रयासों में तेजी लायें।

### सकारात्मकता का अभ्यास

मेरी आदत हो गई है यह कहने में कितना सहज है। आदते स्वतः भी निर्मित हुई जान पड़ती है परन्तु अच्छी आदतों का विकास सहज नहीं होता। अच्छी आदतें अच्छे अभ्यास से निर्मित होती हैं। जो आदतें हमें स्वतः निर्मित हुई जान पड़ती हैं उनके पीछे भी निरन्तर कि गई क्रियाएँ ही होती हैं अथवा कहे सहज स्वाभाविक रूप से अभ्यास में आई क्रियाओं की पुनरावृत्ति ऐसी आदतों का निर्माण कर लेती हैं। खास करके अच्छी आदतें अटेन्शन का पहरा मांगती हैं अभ्यास की पुनरावृत्ति मांगती हैं। ऐसी ही अच्छी आदतों में जीवन के विभिन्न क्षेत्रों

मे सकारात्मक रहने की आदत को भी हमें अभ्यास से विकसित करना है। यह सकारात्मक रहने का अभ्यास हमारे जीवन व विश्व के लिए बहुत ही हितकारी है।

जब भी हमारा दृष्टिकोण नकारात्मकता की तरफ झुकने का प्रयास करता है हमें सचेत हो जाना चाहिये। ये एक ईशारा होता है हमारे लिए जो सकारात्मकता के अभ्यास के लिए एक अवसर हमें देता है। हमें चाहिये उन क्षणों में हम सकारात्मक हो अपने मनः प्रदेश में सकारात्मक संकल्पों का निर्माण करें। ये सकारात्मक संकल्प हमें बेहतर तरीके से हालातों को समझने में मदद देंगे। जब कोई परिस्थिति हमारे सामने होती है और हम घबरा जाते हैं तब परिस्थिति हमारे ऊपर हावी हो जाती है इसलिए हमें चाहिये कि परिस्थिति में सकारात्मक नजरिया अपनाये हम सकारात्मक संकल्प कुछ इस प्रकार करें-

1. यह परिस्थिति आई है मुझे आगे बढ़ाने के लिए।



2. यह परिस्थिति आई है मुझे विजय माला पहनाने।
3. यह परिस्थिति आई है मुझे अनुभवी बनाने।
4. यह परिस्थिति आई है मुझे ज्ञान बल व योग बल का प्रयोगी बनाने।
5. ये बादल आये हैं तो इनका छटना भी निश्चित है।
6. ये परिस्थिति रूपी बादल आये हैं प्राप्तियों की बरसात करने।
7. ये परिस्थिति के तूफान आये हैं मुझे तोहफा भेंट करने।
8. ये परिस्थिति मेरे लिए बेहतर अवसर लेकर आई है, मुझे कुछ सिखाने।

जब हम अपने को इस प्रकार के सकारात्मक संकल्पों से मजबूत बनाते हैं तो परिस्थिति हमें सशक्त होता देख धबरा जाती है। इस धबराहट में परिस्थिति के पैर उखड़ जाते हैं और जल्द बाजी की विदाई में वह कुछ ऐसे रत्न छोड़ जाती है जो हमारे लिए उपहार बन जाते हैं। विभिन्न सन्दर्भों में अपनाई गई सकारात्मकता हमारे लिए प्राप्तियों का द्वार खोलती जाये उसके लिए कुछ इस तरह से सशक्त बनाये हम स्वयं को।

1. अल्लाह की मदद से मेरे सारे कार्य हुए पड़े हैं।

2. भगवान छत्रछाया बनकर सदा मेरे साथ है।
3. भगवान साथी के रूप में मेरा मददगार है।
4. बच्चा बुलाये और भगवान बाप हाजिर न हो ऐसा हो नहीं सकता।
5. दिल से कहो मेरा बाबा और बाबा हाजिर लेकिन दिल की सच्चाई सफाई चाहिये।
6. जब भी कोई मुश्किल आये दिल से कहना बाबा और बाबा (भगवान) हाजिर।
7. वरदाता बाप मेरा माता- पिता है मैं उनकी छत्रछाया में हूँ।
8. वरदाता बाप (भगवान) का वरदानी हाथ सदा मेरे सिर पर है। विजय मेरी निश्चित है।
9. गाड इज विद मी।

जब हम उपरोक्त प्रकार कि समर्थ स्मृतियां स्वयं को दिलाते है तो हम समर्थ बनते जाते है। उपरोक्त समर्थ स्मृतियों का अभ्यास मन मे नकारात्मक संकल्पो को उत्तपन्न नही होने देता। परिणाम स्वरूप नकारात्मक वृत्तियां पोषित न हो पाने के कारण नष्ट हो जाती है। सकारात्मकता को जीवन का हिस्सा बनाने के लिए आवश्यकता के समय हम समर्थ स्मृतियों को अभ्यास मे जितना लाते है उतना ही हम समर्थ स्मृतियों से समस्याओ को हल करने के आदती बन जाते है। ये सकारात्मकता के साथ विघ्नो को हैण्डल करने की आदत हमारा औजार बन जाती है। समर्थ स्मृतियों में स्वमान की स्मृति भी हमें सशक्त बनाती है। हमे स्वमान के अभ्यासी बन, सकारात्मकता से कारण को निवारण में बदलने की आदत बनानी है। स्वमान के कुछ एक उहाहरण ये हो सकते है-

1. मैं विघ्न विनाशक आत्मा हूँ।
2. मैं शिव शक्ति कम्बाइन्ड स्वरूप हूँ।
3. मैं पुण्य आत्मा हूँ समस्या मेरे सामने ठहर नहीं सकती।

जीवन के इस वीराट आंगन में उतार-चढ़ावो का आना स्वाभाविक है। ऊँचे शिखर पर जाने के लिए चढ़ाई अथवा स्टैप्स का होना भी स्वाभाविक है। अगली कक्षा में प्रवेश पाने के लिए परीक्षाओ मे पास होना भी उतना ही आवश्यक है। ज्ञान अर्जन, ज्ञान की परख, अनुभव अर्जन के लिए भी हालातो का विपरित होना भी कुछ सिखाने के लिए ही है। यह विश्व ड्रामा जो ईश्वर को, अल्लाह को, खुदा को, परमेश्वर को पसन्द है तब हमारी नापसन्दगी नादानी ही है। मनुष्य को चाहिये की वह समस्याओ को एक परीक्षा के पेपर के रूप मे स्वीकार करने की अपनी आदत बनाये। घटना को स्मृति चक्र की नियति समझकर उसे सहर्ष स्वीकार करने की अपनी आदत बनाये। उसकी यह आदत सदा ही उसके लिए सकारात्मकता का दरवाजा खुला रखेगी, क्योंकि यह स्वीकारोक्ति सकारात्मकता का गेट है। मैंने कल्प पहले भी इस समस्या का निदान किया था मैं कल्प -कल्प की विजयी आत्मा हूँ।

विजय मेरा ईश्वरीय जन्म सिद्ध अधिकार है। इस प्रकार के समर्थ संकल्प समस्या पर अपना नियन्त्रण बनाने की सिद्धिया है। आज जबकि धरती माँ को अपने स्वर्गिक रूप को प्राप्त करने की उत्कण्ठा है तो हमें चाहिये हम माँ को आश्वस्त करे अपनी इस संकल्पना से कल्प-कल्प हमने सकारात्मक तरीके अपना कर धरती को वैकुण्ठ बनाया था हम पुनः इसे मानव जाति के लिए जन्नत, स्वर्ग, पैराडाइज, हेविन, देवलोक बना रहे हैं। हमारे सकारात्मक प्रयास धरती माँ को उसका स्वर्गिक रूप दे रहे है।



## वरदान बनी सकारात्मकता

उसके लिए आज का दिन पहाड के समान था। उसे एक- एक पल भारी करता जा रहा था उसे कुछ भी हल सूझ नहीं रहा था। नकारात्मकता ने उसे अपने शिकंजे में इस कदर जकड़ लिया था कि समाज की धारा से ही वह कट जाना चाहता था। हताशा के गर्त में वह इतना डूब चुका था कि आशा की कोई किरण कहीं से भी आती उसे नजर नहीं आ रही थी। उसे यह बिल्कुल भी मालूम नहीं था कि सकारात्मकता उसके लिए वरदान बनेगी।

उलझन में डूबा हुआ वह मेक मी हेविन के पन्ने पलट रहा था। अरुची व मजबूरी के बीच वह झूल ही रहा था कि उसे लगा मेरे मन को किसी ने खींच लिया। उसकी आखों के सामने सकारात्मकता का ये शब्द चमक उठा। इस शब्द की चमक में उसे जो रोशनी का आभास हुआ उससे उसके मन को एक नई ऊर्जा मिली। उसने सकारात्मकता को समझने लिए पुस्तक के कई पन्ने पढ़ डाले। अब वह महसूस कर रहा था जिया जा सकता है, कुछ किया जा सकता है, हल निकाला जा सकता है। भगवान मेरा बाप है यह बात उसे समर्थ बना रही थी। भगवान मेरा साथी है यह स्मृति उसमें हिम्मत बढ़ा रही थी। हालात बदलेंगे ये आशा उसमें उत्साह का वर्धन कर रही थी। अब कुछ करना ही है ये उमंग उसे समाज की धारा से जोड़ रहा था। मेक मी हेविन को पढ़ते-पढ़ते अब वह जाग खड़ा हुआ और इस संकल्पना के साथ मैं सकारात्मकता के साथ जिऊँगा, उसने जीवन की एक नई पारी की शुरुआत की।



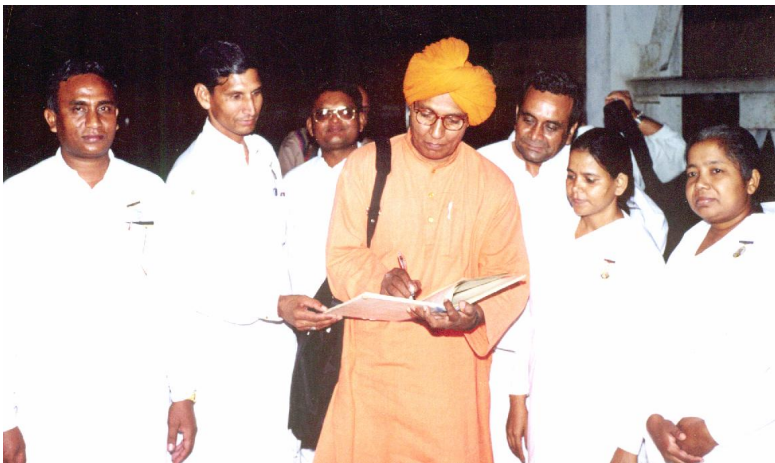
सकारात्मकता की छाप उसके मन बुद्धि पर ऐसी पड़ी कि उसकी जीवन शैली सकारात्मक हो गई। अब वह परिवार के बीच रहते अपने को खुश अनुभव कर रहा था। अपनी जिम्मेदारियों के प्रति सजगता दिखाते हुए उसने अपने कार्य को पूर्ण लगन के साथ पुनः हाथ में ले लिया था। कार्य व्यवहार में लोगों के साथ व्यवहार में आते अपने सकारात्मक प्रयोगों से वह सबके बीच प्रशंसा का पात्र बन गया। उसकी उन्नति से जहाँ परिवार में उसके जीवन परिवर्तन से

खुशनुःमा माहौल बना वही लोग उसकी उन्नति को देख सकारात्मकता के प्रति आकृष्ट हुए। समाज के बीच रमण आज प्रेरणा का स्रोत था। निराशा में डूबे हुए रमण को लोगों ने करीब से देखा था। अनेकों ने उसे अपने स्तर पर समझाया भी था। कईयों ने उसे सहयोग की ऑफर भी की थी, पर नकारात्मकता के कारण निराशा में डूबे रमण को कुछ भी बाहर निकालने में असमर्थ था। अब वे रमण में उसके अन्दर आये सकारात्मक परिवर्तन से निश्चिन्त थे। इस सकारात्मक परिवर्तन के पीछे रमण का सकारात्मक नजरिया किसी से छुपा नहीं था। रमण के जीवन की झाँकी से सकारात्मकता आज सबके बीच चर्चा बन चुकी थी। हर किसी कि जुबान पर सकारात्मकता का प्रभाव छाया हुआ था। लोग परस्पर सकारात्मकता के बारे में ज्ञान का आदान प्रदान करने में व्यस्त थे। वे अपने अनुभव एक दो के साथ बाँट कर सकारात्मक नजरिये के प्रभावों को अच्छी तरह समझ और महसूस कर रहे थे।

सकारात्मकता की चमक से रमण ने अपने को शक्तियों व गुणों से भरपूर कर अच्छे परिणाम पाये। रमण से प्रेरित हो अनेक लोग सकारात्मकता की ओर आकृष्ट हुए युवा, बालक, बृद्ध, कन्यायें, महिलाएँ अपने जीवन को सकारात्मकता से भरपूर कर समाज में अच्छा माहौल बना रहे थे। जिन भी परिवारों में, जिन भी कार्य क्षेत्रों पर लोगों का ध्यान अपने व्यवहार में सकारात्मक नजरिये से जीने का देखा गया वहाँ का माहौल परस्पर सौहार्द का पाया गया। इस सौहार्द पूर्ण वातावरण में हर कोई एक दो के कार्य से सन्तुष्ट था। व्यक्तिगत रूप से हर कोई अपनी कार्य क्षमता व उन्नति से सन्तुष्ट था। एक दो के लिए सम्मान व स्वमान स्पष्ट नजर आता था। उदाहरण बने रमण ने जो सकारात्मकता का माहौल समाज में बनाया उससे धरती माँ भी आश्वस्त थी। सकारात्मकता की इस लहर में वह भी महसूस कर रही थी, अब मेरा स्वर्गिक रूप मुझ से दूर नहीं है। धन्य है वे जिन्होंने सकारात्मकता के चमत्कारिक स्वरूप को समझ उसे अंगीकार किया। धन्य है वे जिन्होंने अपने को सकारात्मक बनाया। महान हैं वे जिन्होंने व्यक्तिगत जीवन के सकारात्मक परिवर्तन से अपने परिवार व कार्य क्षेत्र में सकारात्मकता का माहौल बनाया। धरती माँ को गर्व है उन सभी पर जिन्होंने सकारात्मकता को मानव जाति, प्राणी जगत व प्रकृति के लिए वरदान बनाया।

### हल निकाले सकारात्मकता से

नहीं कुछ करने से कुछ हो जाये इसकी आश हमें छोड़ देनी चाहिये। हमारे साथ जो कुछ भी जुड़ा है उसे बेहतर रखने, बेहतर बनाने के लिए हम ही जिम्मेवार हैं। जब हम कुछ करते हैं तो नकारात्मक शक्तियाँ विरोध रूप किसी न किसी माध्यम से हमें आगे बढ़ने से रोकती हैं। परेशानियाँ पैदा करती हैं। समस्याएँ उत्पन्न करती हैं। इन सबका हल हमें सकारात्मकता से निकाल आगे बढ़ना होता है। सकारात्मकता से ही हल के रास्ते निकलते हैं सकारात्मकता से ही कम समय में हम समस्याएँ हल करने की स्थिति में होते हैं। सकारात्मकता से ही कम ऊर्जा व कम साधनों के बीच भी हम हल निकाल लेते हैं। सही मायनों में सकारात्मकता से सब



समस्याओं का हल सम्भव है चाहे वे व्यक्तिगत हो अथवा वैश्विक हो।

अधिकांशतः समस्याओं के मूल में या तो अभिमान होता है अथवा ज्ञान की कमी उनका कारण होती है। ज्ञान वृद्धि के लिए भी व्यक्ति को सकारात्मक होना पड़ता है। यदि व्यक्ति की मानसिक स्थिति इस प्रकार की होगी कि मैं तो सब कुछ जानता हूँ तो यह उसका स्वयं के प्रति ज्ञान अर्जन करने के प्रति नकारात्मक

रवैया है। जब तक व्यक्ति इस बात को महसूस नहीं करता कि मुझे और जानने समझने की आवश्यकता है तब तक वह समस्याओं के पार तो क्या उन्हें छूने का भी साहस नहीं जुटा पाता। जब व्यक्ति सकारात्मक हो स्वयं में परिवर्तन की आवश्यकता को महसूस करता है तब उसके प्रयास सार्थक होते हैं। चाहे वे ज्ञान प्रप्ति के लिए हो, सब के सशक्तिकरण के लिए हो अथवा समस्या के समाधान के लिए हों। अहंकार नकारात्मकता को पोषित करता है। नकारात्मक तरीके अपना कर हम समस्याओं के स्थाई हल नहीं निकाल सकते। नकारात्मक तरीके से अन्त की गई कोई भी समस्या नए रूप में कुछ ही समय बाद सामने खड़ी होती है। अहंकार ऐसी घातक बीमारी है जो नित नई परेशानियाँ पैदा कर व्यक्ति का अन्त कर देती है। रावण का अभिमान, कंस का अभिमान, हिरण्यकश्यप का अभिमान और उसका परिणाम जग जाहिर है। इन्हीं घटनाओं अथवा वृत्तान्तों के

यदि हम सकारात्मक पक्ष पर नजर डाले तो सकारात्मक तरीका अपनाने वाले विजय का वरण कर पाये। जब समस्याये हमारे सामने हो तो कुछ इस तरह विचार करे और दिल से उसके अमल के प्रयास करे-

1. हमें मिल बैठ कर समस्या का हल ढूँढना है।
2. मुझे समस्या का हिस्सा अथवा कारण बनने के बजाये निवारण करने में मददगार बनना है।
3. समस्या किस बात को लेकर है उसे न्यारा हो समझना है।
4. समस्या के निदान की क्या युक्ति हो सकती है, वह युक्ति सोच, सम्बन्धित व्यक्ति के साथ बाटनी है अथवा विचार विमर्श करना है।
5. समस्या के पीछे यदि किन्ही लोगो के स्वार्थ टकरा रहे है तो उन्हे अपने स्वार्थो को छोड समस्या के निदान को प्राथमिकता देनी है
6. समस्याओ के हल निकालते समय ध्यान रखना है किसी के साथ अहित न हो। अहित होने पर समस्या नये रूप में उभर कर अनेको का अहित कर सकती है। इसलिए समस्याओ के हल दूरदर्शी हो निकालने हैं।
7. समस्याओ का हल करने की आड मे अपने स्वार्थ नहीं साधने है, बल्कि अपने स्वार्थो को बलि चढा सम्मुख वालो को भी स्वार्थो की बलि के लिए तैयार करना है।
8. हल सकारात्मकता में है ऐसी परिपक्व मानसिकता से मुश्किल को भी आसान बनाये सकारात्मकता में लोगो की रूचि पैदा करनी है।

समस्याये भी दो तरह की होती है। कुछ स्वघटित होती है जो अनेको के लिए विघ्न रूप बन जाती है। कुछ समस्यायें क्रियेटिड होती है। जो घटनाए स्वघटित होती है उनका स्तर चाहे कितना भी बड़ा क्यों न हो उनमें व्यक्ति स्वतः ही सकारात्मक हो जी जान से उनसे उठने मे अपनी पूरी शक्ति लगा देता है। ऐसी घटनाएं चाहे लातूर जैसे भूकम्प की हो, सूनामी की हो, सूखा ग्रस्त क्षेत्रो की हो अथवा बाढ़ त्रासदी की हो। देखने में अनुभव में आया है कि प्रकृतिजन्य ऐसी घटनाओ में जन मानुष सकारात्मक हो अपनी शक्तियों का प्रयोग करता है। स्पष्ट होता है सकारात्मकता मनुष्य जीव में स्वभावतः, सहज, स्वतः उपयोग मे आने वाला जनहित करने वाला, स्वकल्याण करने वाला गुण है।

ठीक इसके विपरीत जो समस्या क्रियेटिड होती है तो मनुष्य इनसे ऊपर उठने के लिए नकारात्मक हो जाता है। इसके पीछे जो कारण देखने मे आया है कि क्रियेटिड समस्यायें मनुष्य की नकारात्मकता का परिणाम होती है। ऐसे नकारात्मक रवैये से उपजी समस्याये वातावरण में नकारात्मक माहौल पैदा कर सम्मुख वालो को भी नकारात्मक तौर तरीके अपनाने के लिए वातावरण निर्मित करती है। जो लोग इस वातावरण के अधीन हो जाते है वे समस्याओ को हल करने के बजाए परेशानियो के दलदल में फसते चले जाते है। वे उभरने के बजाए नकारात्मकता के भंवर जाल में फंस जाते हैं। जो व्यक्ति सकारात्मकता के अभ्यासी है वे नकारात्मक माहौल के वातावरण मे न फस अपनी सकारात्मक ऊर्जा को क्रिया शील बनाये समस्याओ के हल निकाल लेते है। वे समस्याओ का अन्त कर सहज सकारात्मक माहौल में अपनी शक्तियों को उर्ध्व गामी बनाये संसार को सकारात्मकता की रोशनी से रोशन करते है।

ऐसे लोगो का जीवन निस्वार्थ होता है उनके निस्वार्थ जीवन के तप की अग्नि में बड़ी से बड़ी समस्यायें भी भस्मी भूत हो जाती है। अपनी सकारात्मक जीवन शैली के कारण उनका हौसला इतना बुलन्द होता है कि वे प्रचण्ड ज्वाला जैसी समस्याओं को भी हल करने में ऐसा अनुभव करते है जैसे ठिटुरती सर्दी में हाथ सेक रहे हो। जो लोग ऐसे बुलन्द इरादो वाले है उनके हाथों मे धरती माँ स्वयं को सुरक्षित महसूस करती है। गौरान्वित महसूस करती है। ऐसे लोगो का राज्याभिषेक वह पवित्र देवताओ द्वारा कराती है। ऐसे लोगो के काल में यह धरती स्वर्ग थी। ऐसे लोगो में मैं भी एक हूँ ऐसा गर्व स्वयं मे महसूस कर सकारात्मकता से धरती माँ को स्वर्ग बनाने के पावन पुनित कार्य में मुझे भी जुट जाना है। हम सबको जुट जाना है।