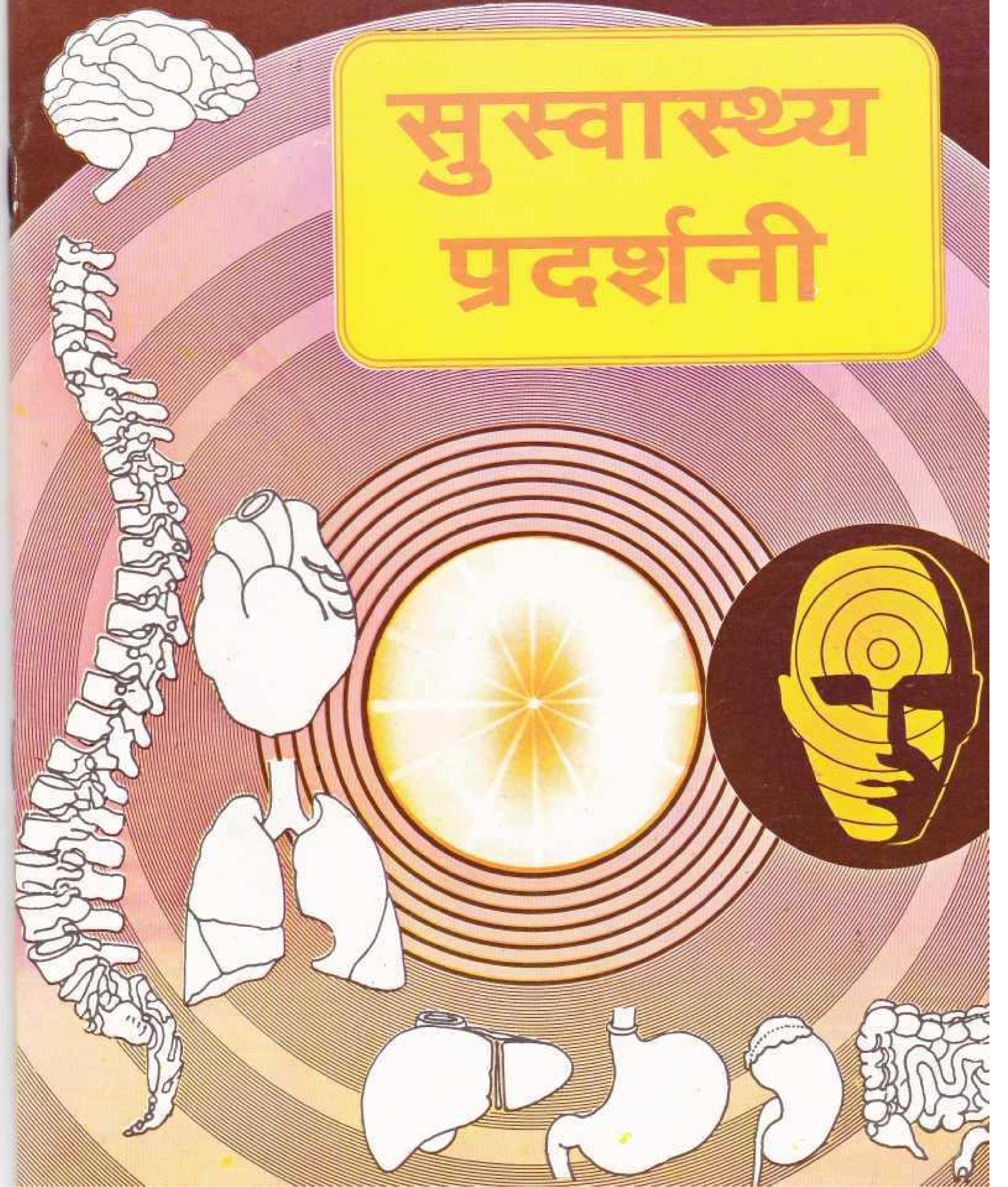
सुस्वास्थ्य प्रदर्शनी



लेखक : डा. गिरीश पटेल (बम्बई) ; चित्रकार: ब्र.कु. किरण एवं भरत (कोल्हापुर)
प्रकाशक : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउण्ट आबू (राज.)
मुद्रक : ओम् शान्ति प्रैस, ज्ञानामृत भवन, आबू रोड, राजस्थान

प्रस्तावना

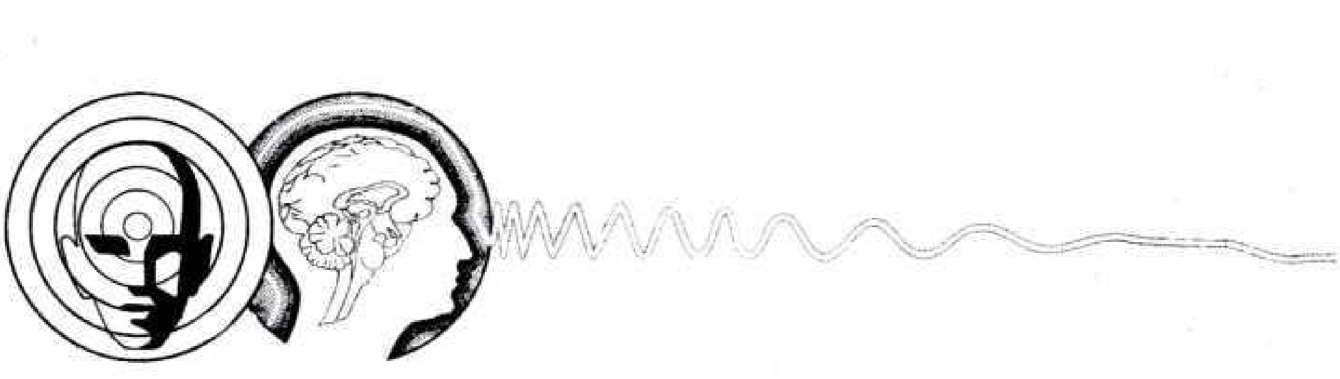
सु स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति की मूलभूत आवश्यकता है । सामान्य स्वास्थ्य के बिना कोई भी व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक या सामाजिक कार्य भली भांति नहीं कर सकता है । संस्कृत का सुभाषित है कि स्वास्थ्यमेवं सर्व सुख मूलम् । यद्यपि चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में अपार प्रगति हुई है, फिर भी व्यक्ति पूर्ण स्वस्थ कैसे रहे – इस का ज्ञान होना आवश्यक है ।

अनेकों असाध्य रोगों की जांच एवं चिकित्सा हेतु बहुत से नवीन उपकरण एवं यंत्रों की खोज की गई है । सैकड़ों तरह की दवाएं भी उपलब्ध हुई हैं, जिनसे अनेकों संक्रामक (Infective) एवं असाध्य रोगों से छुटकारा मिला है । फिर भी तनाव से सम्बन्धित अनेक बीमारियां महामारी (Epidemic) की तरह फैल रही हैं । इसलिए यह आवश्यक हो गया है कि यह बताया जाये कि व्यक्ति तनाव से मुक्त कैसे हो ?

आज बहुत बड़ी संख्या में युवक एवं युवतियां नशीली दवाओं का सेवन करने लगे हैं । वर्तमान समय में एड्स (AIDS) नामक जानलेवा बीमारी फैली है, जिससे सारा विश्व चिन्तित है ।

अब स्वास्थ्य की सम्पत्ति में वृद्धि करने की बात महसूस की जाने लगी है और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को भी अधिक महत्व दिया जा रहा है । दवाओं से चिकित्सा के साथ साथ अब सामान्य व्यक्तियों को स्वस्थ जीवन के नियमों एवं तरीकों की शिक्षा देने की आवश्यकता है ।

इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर राजयोग एज्युकेशन एवं रिसर्च फाउन्डेशन की मेडिकल विंग ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सौजन्य से सुस्वास्थ्य प्रदर्शनी (Positive Health Exhibition) तैयार की है । इस प्रदर्शनी में प्रथम तो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बारे में सही जानकारी चित्रों के द्वारा दी गई है । द्वितीय – तनाव, धूम्रपान, मद्यपान, नशीली दवाओं का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव होता है – वह चित्रों द्वारा दर्शाया गया है । तृतीय – राजयोग इन तनावों, व्यसनों, एवं बीमारियों से कैसे छुटकारा दिलाता है – यह दर्शाया गया है । राजयोग के अभ्यास से सुस्वास्थ्य कैसे प्राप्त होता है, यह भी स्पष्ट किया गया है ।



सुस्वास्थ्य प्रदर्शनी का उद्देश्य

सु स्वास्थ्य वो संसाधन है जो स्वास्थ्यवर्धक जीवन प्रणाली को सुरक्षित व सुव्यवस्थित रखता है। अस्वस्थ जीवन पद्धति सुस्वास्थ्य को नष्ट कर सकती है। सुस्वास्थ्य प्रदर्शनी में निम्नलिखित बातों का चित्रों सहित वर्णन किया गया है --

१. **स्वास्थ्य के विषय में जानकारी** :- ज्ञान उन्नति की ओर अग्रसर कराता है और अज्ञान पतन की ओर या विनाश की ओर ले जाता है। इस प्रदर्शनी में दिया गया ज्ञान अथवा समझ स्वास्थ्य की विभिन्न परिस्थितियों में लोगों के जीवन-यापन के लिए सहायक होगा। स्वास्थ्य क्या है ? प्रदर्शनी में इस विषय पर व्यापक वर्णन है एवं बीमारी फैलने के मुख्य कारण दर्शाये गये हैं।

२. **स्वस्थ जीवन-शैली** :- इन चित्रों की सही जानकारी एक व्यक्ति को अच्छे स्वास्थ्य की प्रेरणा देगी और जीवन-शैली में परिवर्तन लायेगी। शुभ चिन्तन की कला, दृष्टिकोण में परिवर्तन, आहार एवं व्यायाम के महत्व आदि का वर्णन किया गया है।

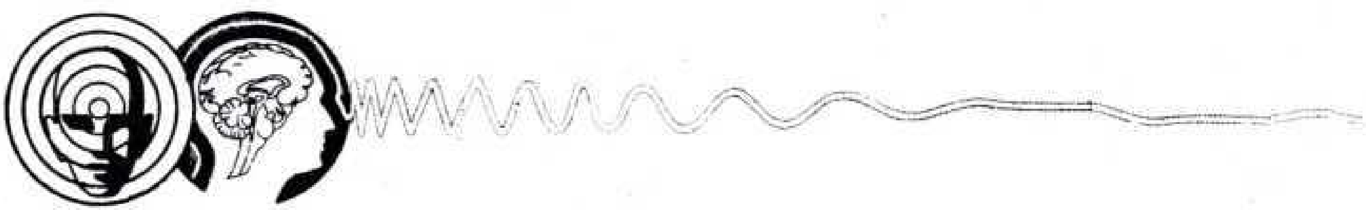
३. **स्वचिन्तन एवं अभिव्यक्ति** :- सभी प्रकार की भावनाओं व कार्यों का बीज व्यक्ति का स्वचिन्तन एवं अभिव्यक्ति है। यह चित्रात्मक वर्णन व्यक्ति के स्वचिन्तन एवं अभिव्यक्ति में परिवर्तन लायेगा तथा वह स्वास्थ्य प्राप्ति की ओर अग्रसर होगा। सकारात्मक चिन्तन से जीवन में प्रसन्नता एवं मधुरता आयेगी। आध्यात्मिक ज्ञान, संतोष एवं शान्ति की प्राप्ति होगी।

४. **उन्नति और दीर्घायु** :- अधिकांश लोग मृत्यु से तो डरते हैं लेकिन साथ-साथ अपनी बुरी आदतों के कारण विनाश की ओर भी बढ़ते जाते हैं। इस प्रदर्शनी में जो सुझाव दिये गये हैं, अगर उनका व्यक्ति अपने जीवन में अभ्यास करें और अपनाये तो निश्चय ही सुस्वास्थ्य प्राप्त करके दीर्घजीवी बनेगा। स्वचिन्तन, विश्राम, ध्यान, अभ्यास आदि व्यक्ति के जीवन को विकास की ओर ले जाते हैं।

५. **व्यक्तित्व का विकास** :- साधारण रूप से चहुँमुखी व्यक्तित्व के विकास के लिए एक व्यक्ति का अपने मन पर नियन्त्रण बहुत आवश्यक है। इच्छायें असन्तोष बढ़ाती हैं और सन्तोष खुशी लाता है। सन्तोष प्राप्ति के लिए जो तरीके इस पुस्तक में बताये गये हैं, वे एक व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास का आधार बनेंगे।

६. **विभिन्न प्रश्नों के उत्तर** :- जब हम स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं तो बहुत से प्रश्न उठते हैं। ये चित्र ऐसे बहुत से प्रश्नों का उत्तर देंगे। ये उन बातों पर भी वैज्ञानिक रूप से प्रकाश डालेंगे जो रहस्य जीवन के चारों ओर हैं तथा व्यक्ति इन रहस्यों की सही जानकारी प्राप्त कर दैनिक जीवन के तनाव एवं उलझनों से मुक्त रह सकता है।

इसी प्रकार राजयोग का अभ्यास असमन्जस और असन्तोष को मिटाकर सुस्वास्थ्य प्राप्त कराता है।



सुस्वास्थ्य प्रदर्शनी का उद्देश्य

What is.... Positive health Exhibition ?

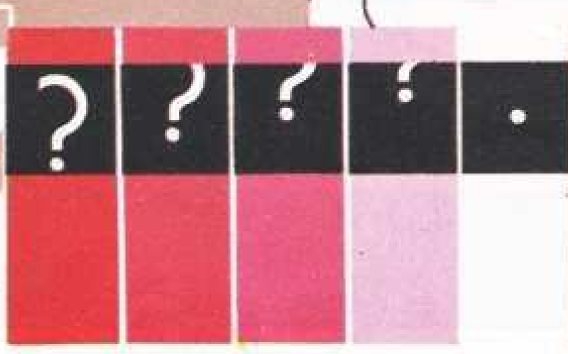
स्वास्थ्य के विषय में जानकारी

स्वस्थ जीवन-शैली

स्वचिन्तन एवं अभिव्यक्ति

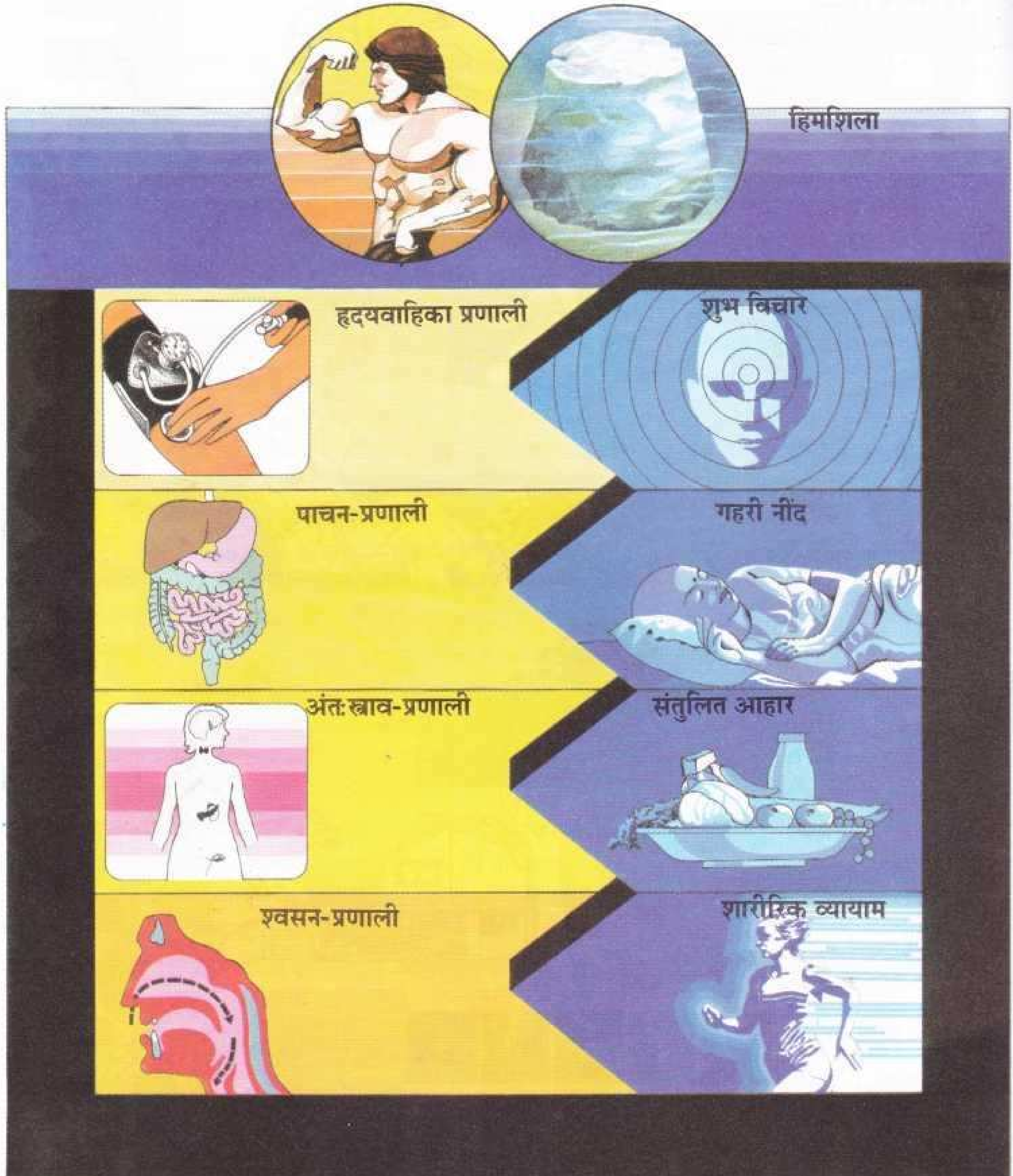
उन्नति और दीर्घायु

व्यक्तित्व का विकास



विभिन्न प्रश्नों के उत्तर

शारीरिक रूप से स्वस्थ कौन हैं?



शारीरिक रूप से स्वस्थ कौन हैं ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) स्वास्थ्य को परिभाषित कर चुका है । व्यक्ति का स्वस्थ होना अर्थात् शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ होना है, न कि केवल बीमारियों से बचना । अधिकतर लोग शारीरिक स्वास्थ्य को अधिक महत्व देते हैं परन्तु मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को गौण बना देते हैं । यह स्थिति अधिक दयनीय है । क्योंकि आम तौर से लोग शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में भी अनभिज्ञ होते हैं । उसका दूसरा कारण है कि वे शरीर का बाह्य रूप ही देखते हैं । अक्सर यह महसूस नहीं हो पाता कि जो व्यक्ति अच्छी मांसपेशियां, सुन्दर नेत्र रखता है वो गम्भीर आन्तरिक बीमारियों का शिकार भी हो सकता है । जैसे — उच्च रक्तचाप, उच्च स्तरीय रक्त कोलेस्ट्राल, मधुमेह और इसी प्रकार के अन्य रोग । ऐसा व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं है ।

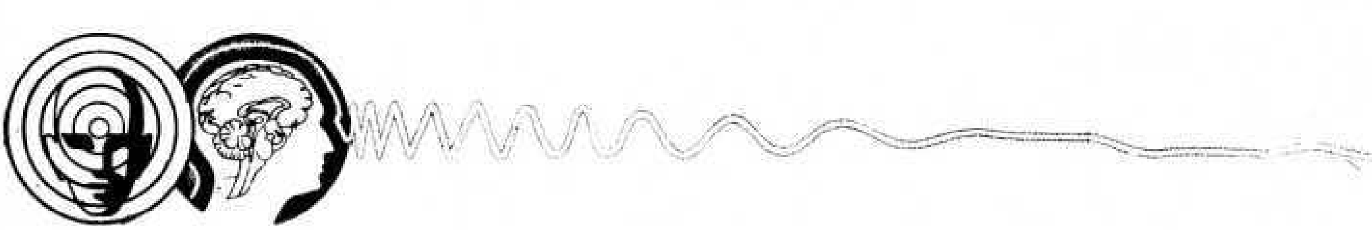
शारीरिक स्वास्थ्य की तुलना एक बर्फ के पहाड़ से की जा सकती है, जो पानी में डूबा हुआ हो । उसका सबसे छोटा भाग ही देखा जा सकता है और बहुत बड़ा भाग पानी में डूबा हुआ होता है । इसी प्रकार रोग का सूक्ष्म हिस्सा ही डॉक्टरों द्वारा देखा जा सकता है । जब एक व्यक्ति को सिरदर्द, बुखार इत्यादि होता है तब लोग उसे अस्वस्थ समझते हैं । लेकिन ये ऊपरी रोग के लक्षण न हों तो भी व्यक्ति अस्वस्थ हो सकता है, क्योंकि संभव है कि इस समय वह रोग के चिह्न महसूस न करता हो, तो भी साथ-साथ अगर वह रोग अन्दर ही अन्दर फैल रहा हो तो इसका निदान डॉक्टर नहीं कर पाता । उसके लिए व्यक्ति को बीमारी के मूल कारणों से मुक्त रहना चाहिए ताकि शारीरिक बीमारी को उत्पन्न होने एवं फैलने से रोका जा सके ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों का वर्णन किया है और बताया है कि शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के विभिन्न अंगों की बाह्य रचना एवं आंतरिक कार्यवाही स्वस्थ होंगी । जैसे — पाचन प्रणाली, हृदय, श्वसन प्रणाली आदि सही हो, ग्रंथियों का स्राव सही हो, शारीरिक वजन उचित हो, खून का दबाव भी ठीक हो आदि-आदि ।

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये निम्नलिखित बातें आवश्यक हैं --

१. शुभचिन्तन, २. गहन निन्द्रा, ३. सन्तुलित भोजन, ४. शारीरिक व्यायाम ।

उपर्युक्त वर्णन से यह निर्णय किया जा सकता है कि व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ है या नहीं ।



मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे बनें ?

मानसिक आरोग्य स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है, क्योंकि एक व्यक्ति का मन उसकी शारीरिक प्रक्रियाओं पर प्रभाव डालता है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को निमंत्रण देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।

विलियम सी.मेनिंगर, अध्यक्ष, मेनिंगर फाउन्डेशन टोपेका, कनसास (U.S.A.) ने व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की जांच करने के लिए कुछ प्रश्न पूछे हैं–

१. क्या आप हमेशा चिन्तित रहते हैं ?

२. क्या किन्हीं अज्ञात कारणों वश आप एकाग्रता नही रख पाते हैं ?

३. क्या आप अक्सर अपने मन का नियन्त्रण खो देते हैं ?

४. क्या आप छोटी-छोटी बातों में भी क्रोधित हो जाते हैं ?

५. क्या आपको प्रायः परेशानियां रहती हैं ?

६. क्या लोग आपसे सदैव घृणा करते हैं ?

७. जब आपके जीवन का दैनिक कार्य अव्यवस्थित हो जाय तब क्या आप अक्सर परेशान हो जाते हैं ?

८. क्या आपके बच्चे आपको अक्सर दुःखी कर देते हैं ?

९. क्या आप बहुधा अशांत रहते हैं ?

१०. क्या आप अकारण ही भयभीत हो जाते हैं ?

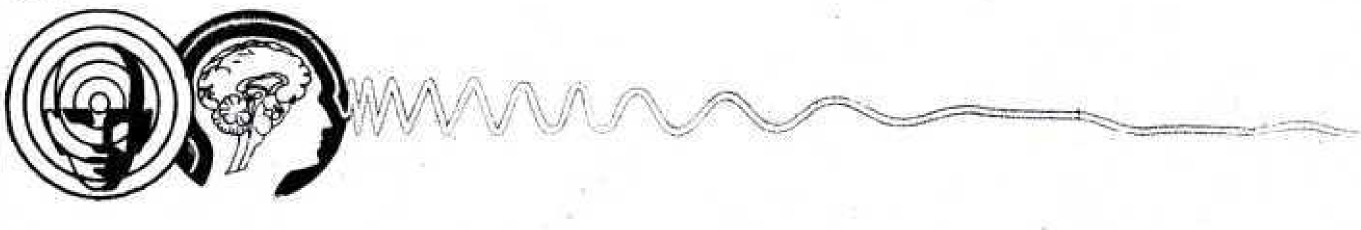
११. क्या आप हमेशा सही हैं और दूसरे लोग आपके विचार से ग़लत हैं ?

१२. क्या आप अनेकों दर्दों से पीड़ित रहते हैं, जिसे डॉक्टर भी सही नहीं कर सकते ?

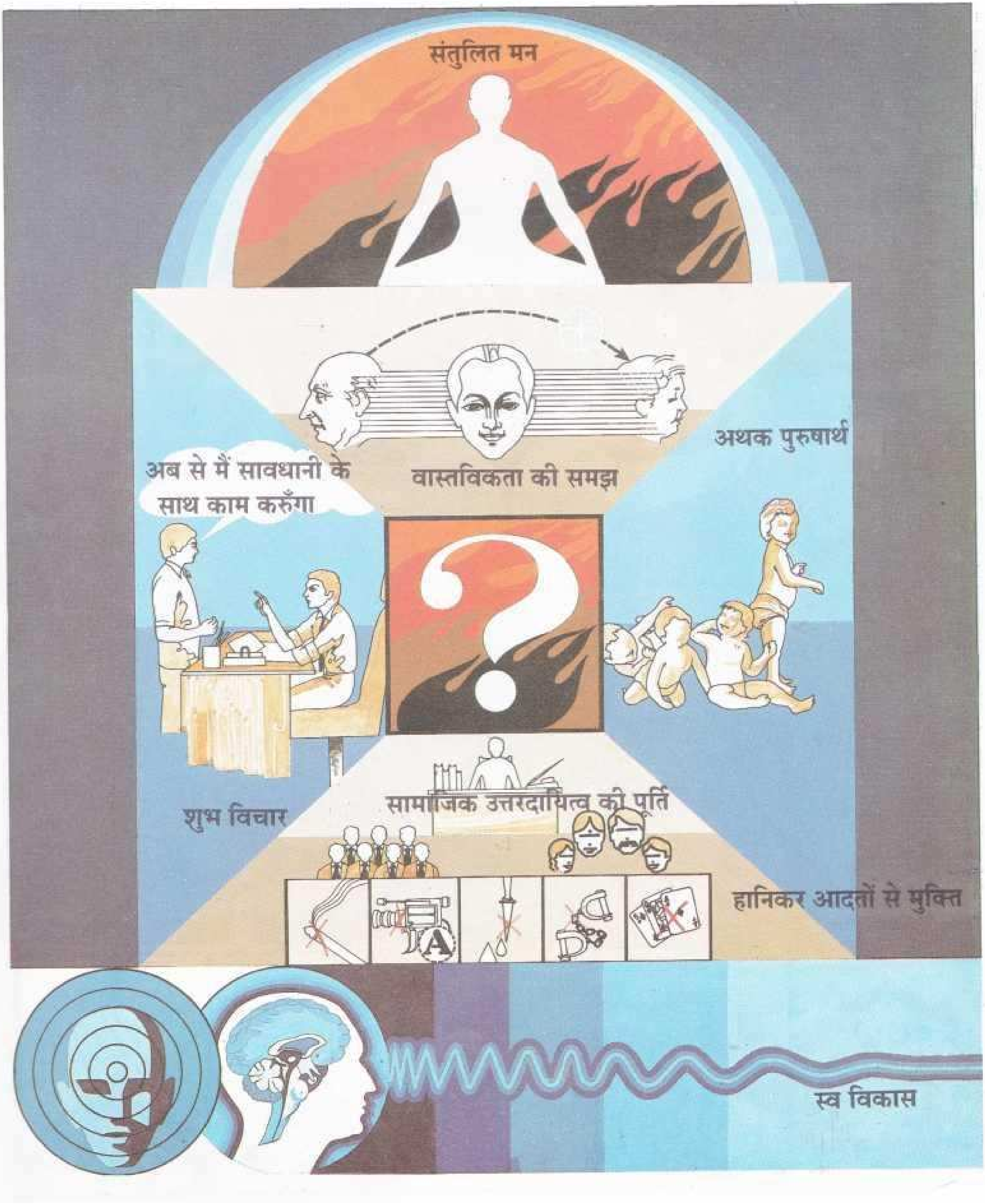
इस प्रश्नावली में जो बातें पूछी गई हैं, उनमें से यदि एक का भी हाँ में उत्तर देते हैं तो निश्चय ही आप मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं। डॉ.मेनिन्गर के अनुसार ऐसे व्यक्ति को सहायता की आवश्यकता है।

मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए चार उपाय हैं – १. ग़लती एवं अपनी कमियों को महसूस करना और उसे ठीक करने के लिए उचित निर्णय लेना। हर परिस्थिति में शुभ चिन्तन करना। २. जीवन की वास्तविक सच्चाई को समझना। इससे व्यक्ति की मान्यताओं एवं विचारधाराओं में परिवर्तन आता है एवं विपरीत परिस्थितियों में भी मन का संतुलन बनाये रखने में मदद मिलती है। ३. जब तक कार्य या लक्ष्य सम्पन्न न हो जाए तब तक अनवरत अथक प्रयास करते रहना। ४. एक ट्रस्टी की तरह घर के सामाजिक उत्तरदायित्वों को पूरा करना। धूम्रपान करना, शराब पीना, अश्लील सिनेमा देखना, दंगे-फ़साद में हिस्सा लेना, चोरी करना, जुआ खेलना आदि हानिकारक आदतों से मुक्त रहना।

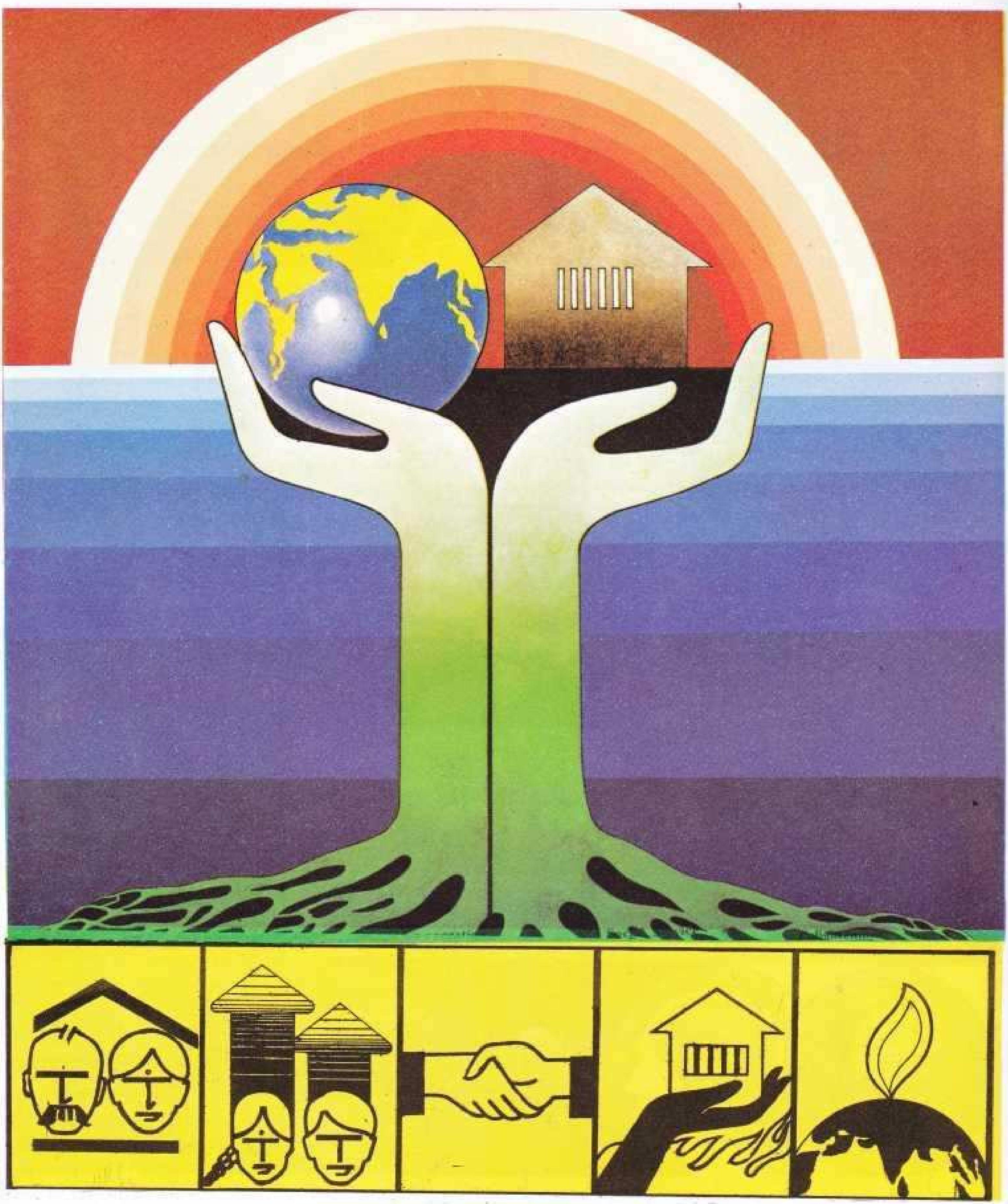
मन से स्वस्थ व्यक्ति जीवन में प्रगति करता हुआ संपूर्णता को प्राप्त करने के लक्ष्य तक पहुँच जाता है।



मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे बनें ?



सामाजिक स्वास्थ्य का आधार



तनाव का अंत:स्त्राव-प्रणाली पर बुरा प्रभाव

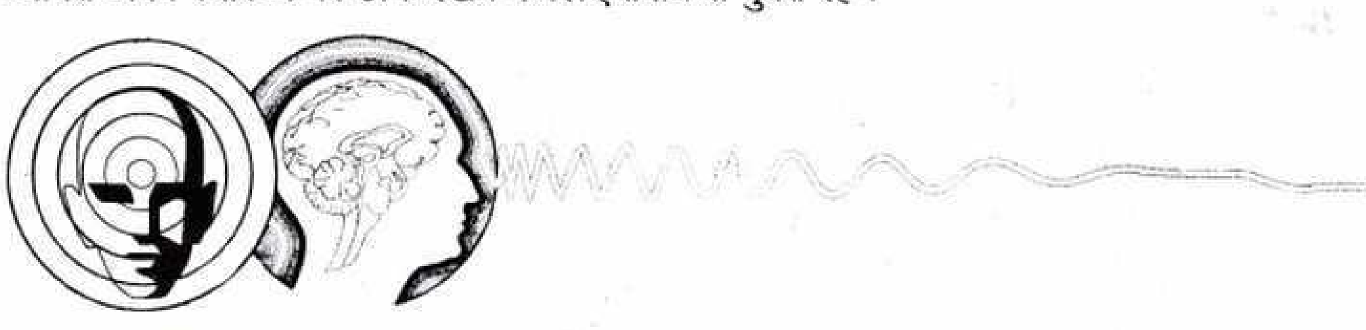
आ धुनिक युग में मन की तनावयुक्त स्थितियों का स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। मन के तनाव का सीधा प्रभाव मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य के ऊपर तो होता ही है, परन्तु साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य को भी कई प्रकार से हानि पहुँचती है।

मानसिक तनाव अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों के कार्य में विघ्न डालता है। अन्त:स्त्रावी ग्रंथियां अर्थात् ऐसी नलिका-विहीन ग्रंथियां जो कि अपना स्त्राव सीधे ही रक्त में डालती हैं। जैसे – थायरॉइड (Thyroid), पिट्युटरी (Pituitary), एड्रीनल (Adrenal) इत्यादि। ये अन्त:स्त्राव शरीर की जैव रासायनिक क्रियाओं में मदद करते हैं एवं शारीरिक विकास और शरीर के कोषों के विभिन्न स्त्राव पैदा करने में उपयोगी होते हैं। कोई अन्त:स्त्राव सिर्फ स्थानीय रूप से आसपास के थोड़े कोषों पर ही अपना प्रभाव डालता है, जबकि और दूसरे अन्त:स्त्राव शरीर के कई भागों पर प्रभाव डालते हैं। जैसे – थायरॉइड हारमोन।

पहले ऐसा समझा जाता था कि विभिन्न अन्त:स्त्रावी ग्रंथियां अपना-अपना कार्य अपनी रीति से करती हैं। लेकिन बाद में यह संशोधित किया गया कि पिट्युटरी ग्रंथि मुख्य ग्रंथि है और यह अन्य सभी अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों को नियन्त्रित करती है। उसके बाद यह भी पता चला कि पिट्युटरी के अन्त:स्त्राव भी मस्तिष्क के एक छोटे से हिस्से हायपोथेलामस द्वारा नियन्त्रित होते हैं। हायपोथेलामस में से कई ऐसे रसायन स्त्रवित होते हैं जो कि पिट्युटरी अन्त:स्त्राव को ज्यादा या कम स्त्रवित करते हैं। इस तरह हायपोथेलामस सभी अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों का संचालक है।

अब यह जानना बड़ा आवश्यक है कि हायपोथेलामस मस्तिष्क का ऐसा मुख्य भाग है, जो कि व्यक्ति की मानसिक स्थिति से प्रभावित होता है। मानसिक तनाव सीधा ही हायपोथेलामस पर प्रभाव डालता है और ऐसे हायपोथेलामिक रसायन स्त्रवित कराता है जो पिट्युटरी ग्रंथि का अन्त:स्त्राव कम या ज्यादा कर देता है, जिसके कारण सभी अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों पर भी प्रभाव पड़ता है। इस तरह अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों के कार्य में जो विघ्न आता है उसका प्रभाव शरीर के सभी विभिन्न भागों पर भी पड़ता है। यदि ऐसा ही असन्तुलन ज्यादा समय तक बना रहता है तो अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों के अन्त:स्त्राव से नियन्त्रित शारीरिक अवयवों में रोग पैदा हो जाते हैं। यह रोग फिर से मानसिक चिन्ता एवं तनाव को बढ़ाते हैं, जिसके कारण रोग और ज्यादा बढ़ता है। इस तरह एक विष-चक्र निर्मित हो जाता है।

मानसिक तनाव अन्त:स्त्राव से सम्बन्धित कई रोग भी पैदा करता है। जैसे कि डायबिटीज़, थायोरॉइड एवं एड्रिनल ग्रंथि का कम या ज्यादा कार्य करना आदि। अन्त:स्त्रावी ग्रंथियों के कार्य में विघ्न पड़ने से पेप्टिक अल्सर, संक्रामक रोग, ब्लड प्रेशर एवं कैन्सर तक हो सकता है। इस तरह यह आवश्यक है कि व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए तनाव से मुक्त रहे।



सामाजिक स्वास्थ्य का आधार

परिवार और समाज में सौहार्द (Harmony) स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है --

शान्ति के वातावरण एवं प्रेम तथा सौहार्द से व्यक्ति का जीवन स्वस्थ होता है । सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने माता-पिता का उत्तरदायित्व पूरा करता है । वह अपने बच्चों के विकास पर पर्याप्त ध्यान देता है । शान्त एवं सुखी पारिवारिक जीवन बनाने में सहयोगी बनता है । वह उपयुक्त मित्रों का सृजन कर सकता है । वह सामाजिक हानि होने से बचाता है । कुरीतियों के उन्मूलन में प्रयासरत रहता है । सामाजिक स्वास्थ्य पर व्यावसायिक परिस्थितियों का भी प्रभाव पड़ता है । हमारा बहुत-सा समय व्यवसायों में बीतता हैं । जहाँ पर बहुत-सी सामाजिक, मनोवैज्ञानिक परिस्थितियां सामने आती हैं । श्रमिक परस्पर सम्बन्धों में आते हैं, साथ-साथ उनके अधिकारियों से भी सम्बन्ध होते हैं । इन सम्बन्धों में कटुता आने से असन्तुष्टता, असुरक्षा और मानसिक तनाव उत्पन्न होते हैं जो कि उनके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालते हैं ।

सामाजिक स्वास्थ्य की नींव के पांच तत्व हैं –

१. परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो, जिससे घर का वातावरण सौहार्दपूर्ण एवं आनन्दमय बने ।

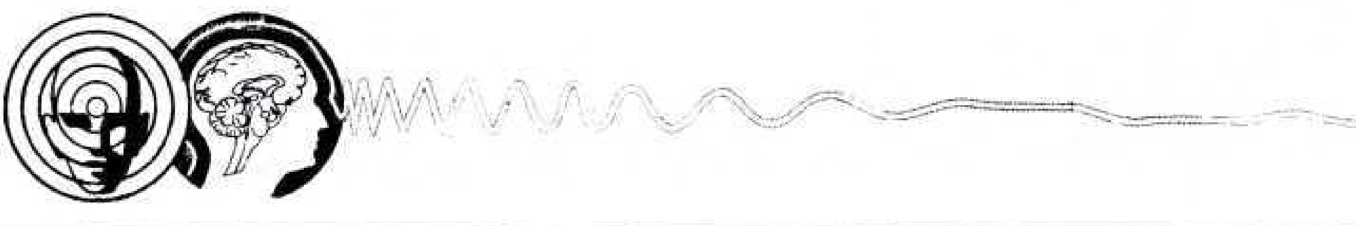
२. बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है । बच्चों के विकास में कुछ माता-पिता बिल्कुल ध्यान नहीं देते या तो सारा ही समय उनके पीछे लगे रहते हैं । इन दोनों ही बातों का बच्चों के मन पर कुप्रभाव पड़ता है । बच्चों की संभाल में संतुलन बड़ा आवश्यक है ।

३. मित्रता एवं सहयोग की भावना व्यक्ति के सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ाती है । सहयोग देने से ही सहयोग मिलता है ।

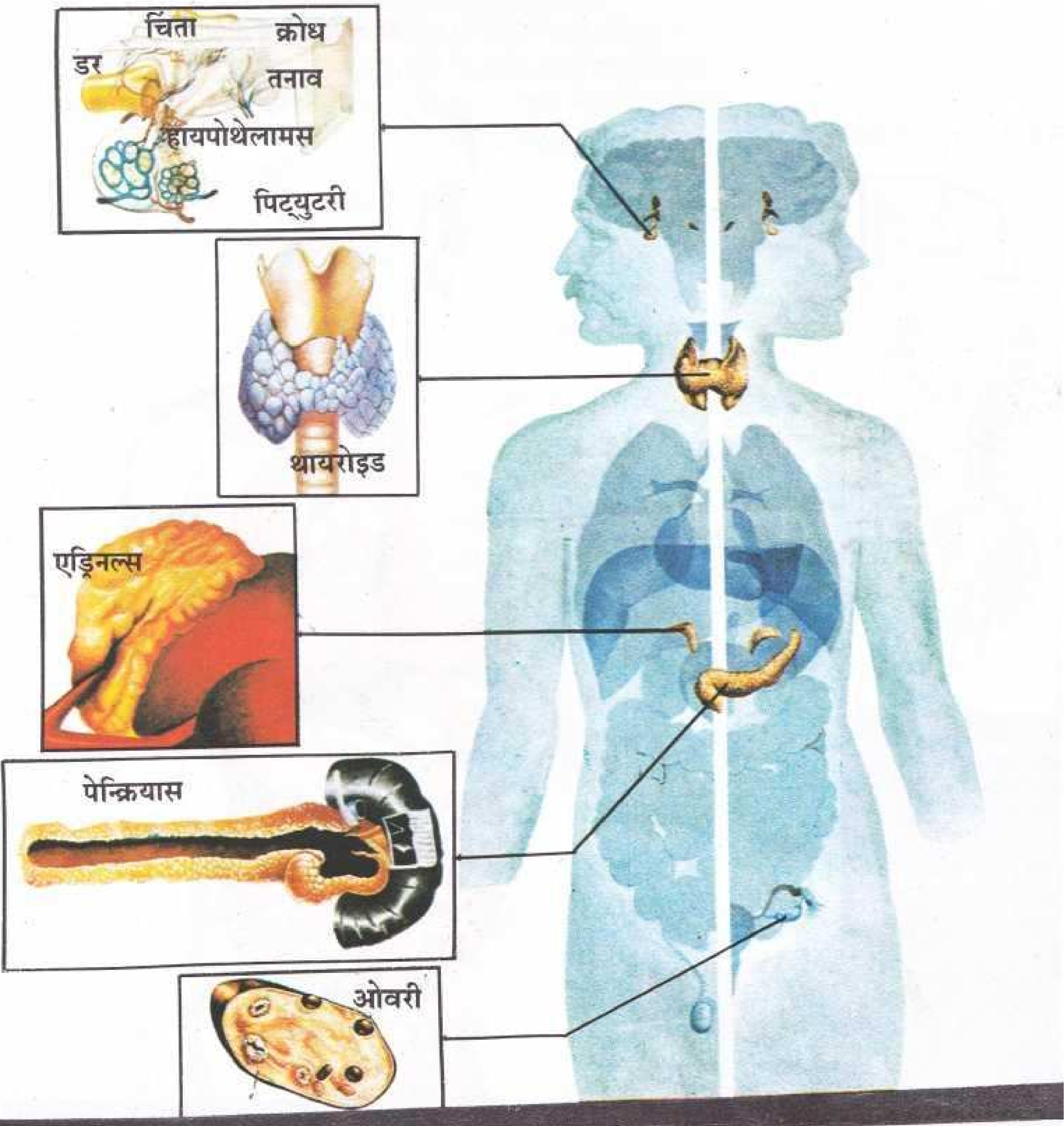
४. यथाशक्ति समाज सेवा में समय व्यतीत करने से व्यक्ति अपने दु:ख-दर्द भूल जाता है । साथ-साथ उससे और भी लाभान्वित होते हैं ।

५. कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं ।

इनमें पांचवा तत्व महत्वपूर्ण है । क्योंकि एक बार व्यक्ति में आध्यात्मिक चेतना जागृत हो जाती है तो दूसरे अन्य तत्व स्वयं उसके जीवन का अंग बन जाते हैं ।



तनाव का अंतःस्राव-प्रणाली पर बुरा प्रभाव



तंत्रिका-तंत्र-प्रणाली में असंतुलन

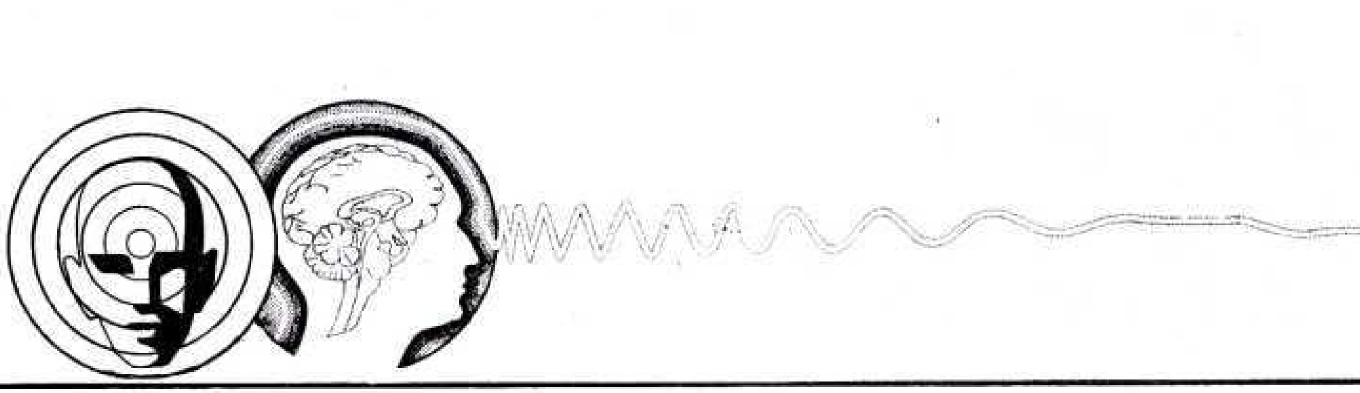
हमारे शरीर के विभिन्न कार्य मूलत: दो चेतातन्त्र प्रणालियों से नियन्त्रित होते हैं, जिसमें से एक ऐच्छिक (Voluntary) और दूसरी अनैच्छिक या स्वत:चेता प्रणाली (Autonomic) होती है । ऐच्छिक चेता प्रणाली शरीर के सभी स्नायु आदि जिन पर हमारा जागृत अवस्था में नियंत्रण होता है, उसका संचालन करती है एवं शरीर के आंतरिक अवयव जैसे कि हृदय, पाचन प्रणाली आदि जिन पर हमारा जागृत अवस्था में नियंत्रण नहीं होता उसका संचालन स्वत: चेता प्रणाली करती है । स्वत:चेता प्रणाली के दो भाग होते हैं — १. अनुकम्पी चेता प्रणाली (Sympathetic Nervous System), २. परानुकम्पी चेता प्रणाली (Parasympathetic Nervous System)

कई प्रकार की मनो-शारीरिक व्याधियां अनुकम्पी या परानुकम्पी चेता प्रणाली के ज्यादा उत्तेजित होने से होती हैं । अनुचेता प्रणाली के उत्तेजित होने से — १. हृदय की गति तेज हो जाती है, जिससे दिल की धड़कन बढ़ जाती है, २. रक्तचाप बढ़ जाता है, ३. पसीना ज्यादा आता है, ४. चयापचय की क्रिया बढ़ जाती है, ५. मधुमेह हो जाता है और ६. रक्त जम जाता है आदि-आदि ।

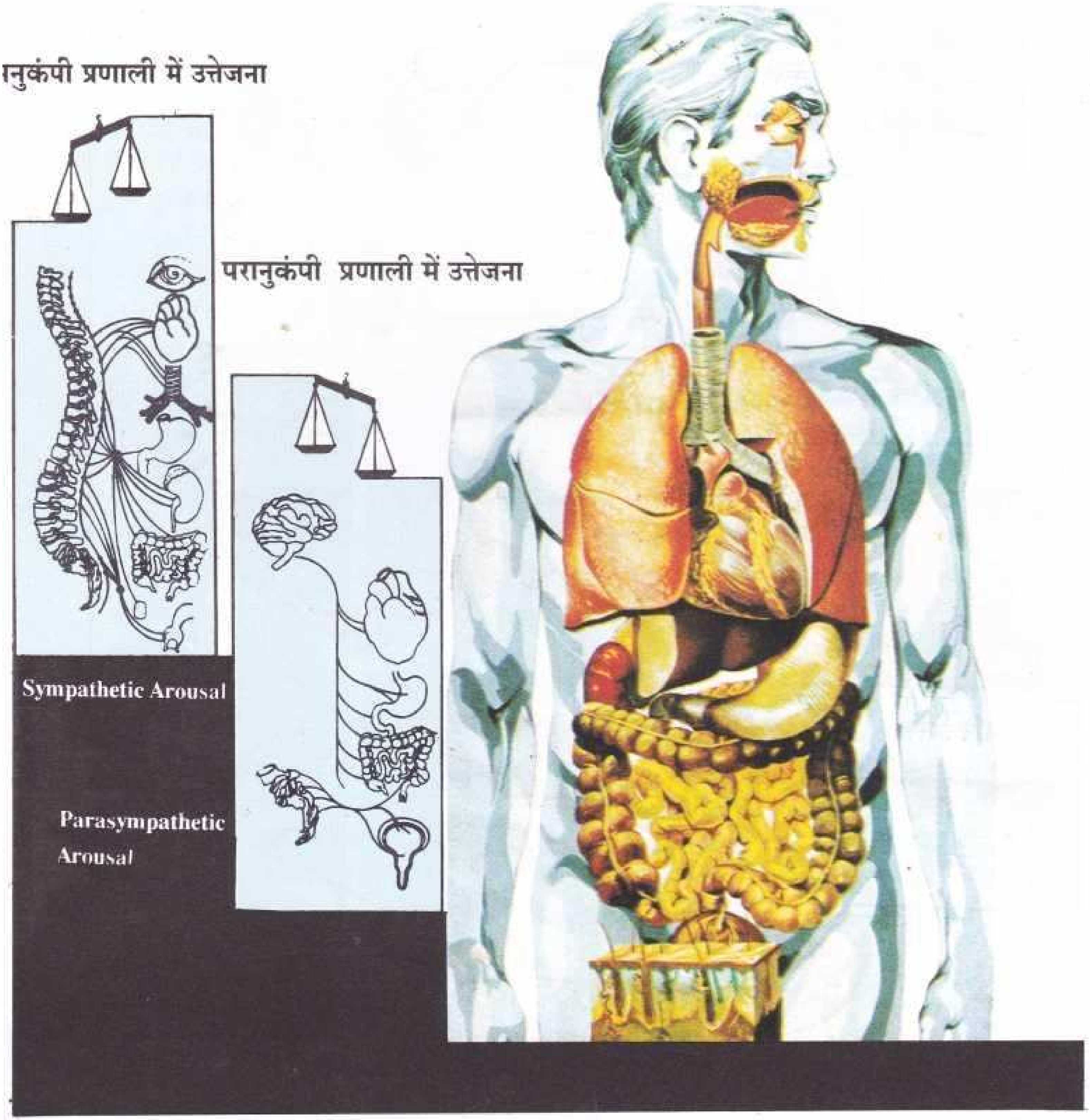
परानुकम्पी चेतातन्त्र के उत्तेजित होने से स्थानीय अवयवों पर प्रभाव पड़ता है — १. दिल की धड़कन कम हो जाती है, २. रक्तचाप कम हो जाता है, ३. दमा हो जाता है और ४. डायरिया इत्यादि भी हो सकता है ।

अनुकम्पी एवं परानुकम्पी चेता तन्त्र के कार्य हायपोथेलामस के केन्द्रों से नियन्त्रित होते हैं । मानसिक तनाव इन दोनों प्रकार के चेता तन्त्रों के कार्य में असन्तुलन पैदा करता है । क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, मानसिक उत्तेजनाएं अनुकम्पी चेता तन्त्र को उत्तेजित करते हैं, जो कि रक्तचाप बढ़ा कर हार्ट-अटैक जैसी खतरनाक बीमारी पैदा करता है । भय एक ऐसी नकारात्मक संवेदना है जो कि परानुकम्पी चेता तन्त्र को उत्तेजित करता है, जिससे एसिडीटी, पेप्टिक अल्सर एवं डायरिया जैसे रोग हो जाते हैं ।

इस तरह अनुकम्पी एवं परानुकम्पी चेता तन्त्र में स्वास्थ्य के लिए जो सन्तुलन बना रहना चाहिए वह मानसिक तनाव से असन्तुलित हो जाता है । यह असन्तुलन कई प्रकार की शारीरिक व्याधियों को जन्म देता है । इसीलिए यह आवश्यक है कि सुस्वास्थ्य बनाये रखने के लिए इन दोनों प्रकार के चेता तन्त्र में कार्य-सन्तुलन बना रहे ।



तंत्रिका-तंत्र-प्रणाली में असंतुलन



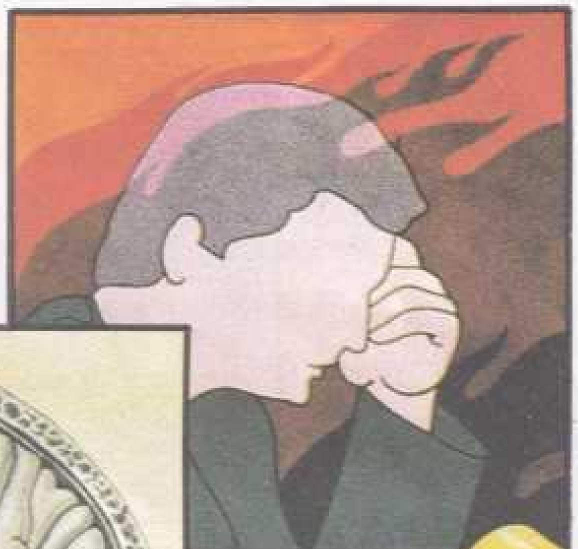
तनाव से रोग-प्रतिकारक शक्ति में कमी

जैसे हरेक देश में सुरक्षा के लिए सेना होती है जोकि उसे दुश्मनों से बचाये रखती है, ऐसे ही हमारे शरीर में भी एक ऐसी प्रतिरक्षण प्रणाली (Defence System) होती है जो शरीर को हानिकारक रसायनों एवं सूक्ष्म जीवाणुओं तथा कीटाणुओं से सुरक्षित रखती है ।

जब हमारा शरीर ऐसे हानि पहुँचाने वाले कीटाणुओं से ग्रसित होता है तब शरीर में ऐसे विशेष तरह के प्रोटीन के अणु (Globulin Molecules) पैदा होते हैं । वे ऐसे हानिकारक कीटाणुओं का नाश करने में सक्षम होते हैं । जिस तरीके से ऐसे खास किस्म के प्रोटीन अणु पैदा होते हैं उसे अन्तःस्रावजनित रोगप्रतिकारक शक्ति (Humoral Immunity) कहा जाता है । दूसरे तरीके में विशेष किस्म के श्वेत कण सूक्ष्म कीटाणुओं से चिपक कर उन्हें निष्क्रिय कर देते हैं । इस प्रकार की रोग प्रतिकारक शक्ति को कोशजनित (Cellular Immunity) रोग प्रतिकारक शक्ति कहा जाता है ।

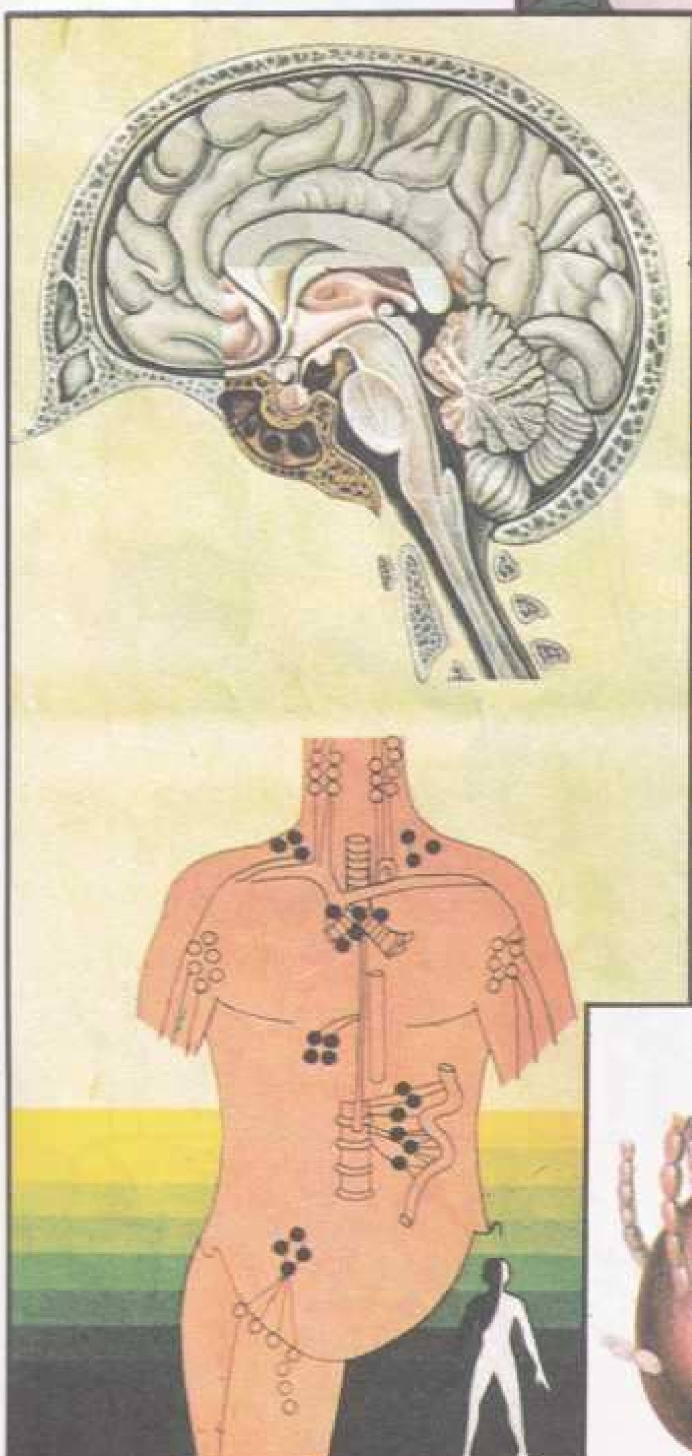
मानसिक तनाव व्यक्ति की रोग प्रतिकारक शक्ति पर अन्तःस्रावी चेता प्रणाली के द्वारा उलटा प्रभाव डालता है, तब ही विज्ञान की इस शाखा को मनोचेता रोग प्रतिकारक शास्त्र कहा जाता है । मानसिक तनाव जालीय चेता तन्त्र (Reticular System) पर प्रभाव डालकर हायपोथेलामस के द्वारा ऐसे अन्तःस्राव श्रवित कराता है, जो कि पिट्युटरी ग्रंथि पर प्रभाव डालकर पिट्युटरी ग्रंथि के अंतःस्राव की मात्रा बढ़ा देता है । पिट्युटरी अंतःस्राव बढ़ने से विशेष प्रकार के श्वेत कणों की संख्या कम हो जाती है, जिसकी वजह से शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति भी कम हो जाती है । इस तरह से मानसिक तनाव कोशजनित रोग प्रतिकारक शक्ति एवं अन्तःस्रावजनित प्रतिकारक शक्ति दोनों को कम कर देता है, जिससे व्यक्ति हानिकारक कीटाणुओं का आसानी से शिकार बन जाता है । जब संयोगवश किसी रोग की महामारी फैलती है तब अधिकांश लोग इस रोग के सूक्ष्म कीटाणुओं के सम्पर्क में आते हैं । क्योंकि हवा या पानी कीटाणुओं से दूषित होते हैं, जिसके सम्पर्क से यह सूक्ष्म जीवाणु शरीर में प्रवेश भी कर जाते हैं । लेकिन फिर भी ऐसे सब लोग रोग से ग्रसित नहीं होते क्योंकि जिनकी रोग प्रतिकारक शक्ति अच्छी होती है उसके शरीर में प्रवेश हुए इन सूक्ष्म जीवाणुओं का नाश हो जाता है । लेकिन मानसिक तनाव के कारण जिनकी रोग प्रतिकारक शक्ति कम हो जाती है वे लोग इस रोग के शिकार बन जाते हैं । निराशा, चिंता एवं मानसिक दबाव अनेक कीटाणु जन्य रोग जो कि वायरस, बैक्टेरिया आदि से होते हैं, उन्हें निमंत्रण देते है । इस कारण मानसिक तनाव से मुक्त रहना सुस्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है ।

तनाव से रोग-प्रतिकारक शक्ति में कमी



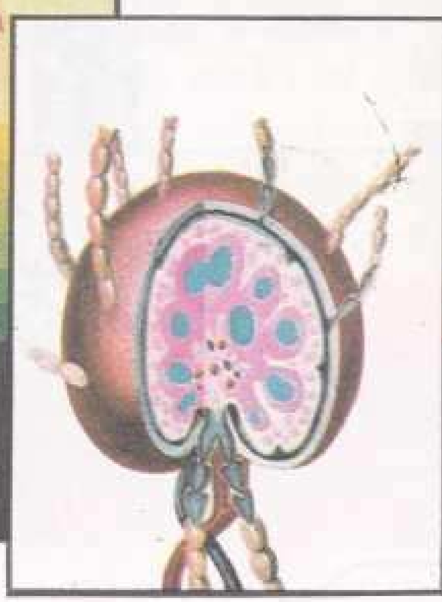
मानसिक तनाव

हायपोथेलामो-पिट्युटरी एक्सिस्



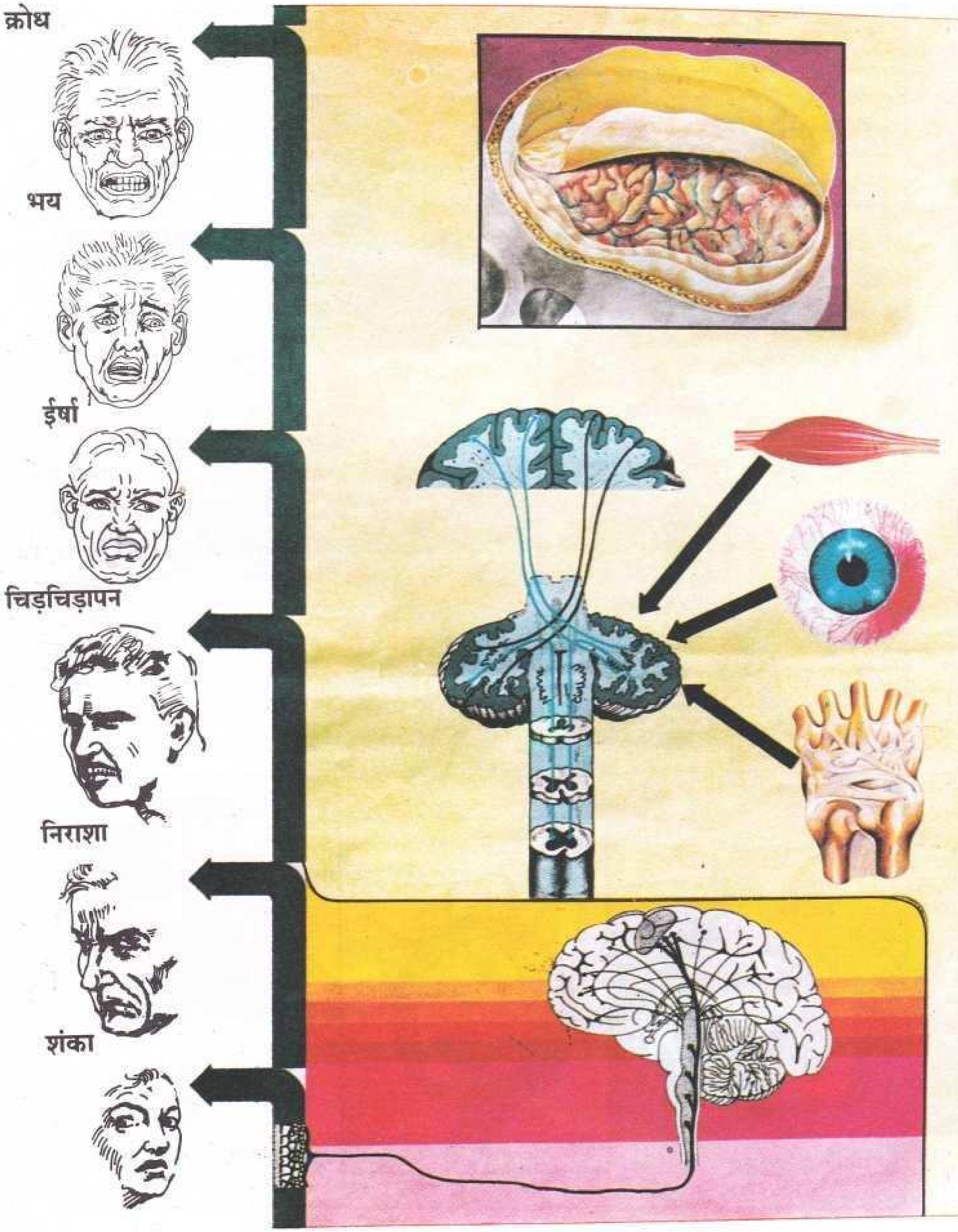
लिम्फेटिक सिस्टम

एड्रिनल



लिम्फ नोड

तनाव का मस्तिष्क पर कुप्रभाव



तनाव का मस्तिष्क पर कुप्रभाव

हमारे शरीर में एक आश्चर्यजनक घटना यह होती है कि कुछ ही समय के अन्तराल में मस्तिष्क के सिवाय शरीर के अधिकांश पुराने कोष नष्ट हो जाते हैं और नये पैदा हो जाते हैं। लेकिन मस्तिष्क का कोई भाग यदि खराब हो जाता है तो वह नया नहीं बन पाता। इसलिए मस्तिष्क शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। अत: हमें मस्तिष्क के कार्य को स्वस्थ रखने के लिए पूरा प्रयास करना चाहिए।

मानसिक तनाव से मस्तिष्क के कोषों पर जो बुरा प्रभाव पड़ता है, उसकी गम्भीरता को हम समझ सकते हैं। चिन्ता, क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, कुशंकाएं, भय इत्यादि नकारात्मक आवेशों से चेताकोषों के कार्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

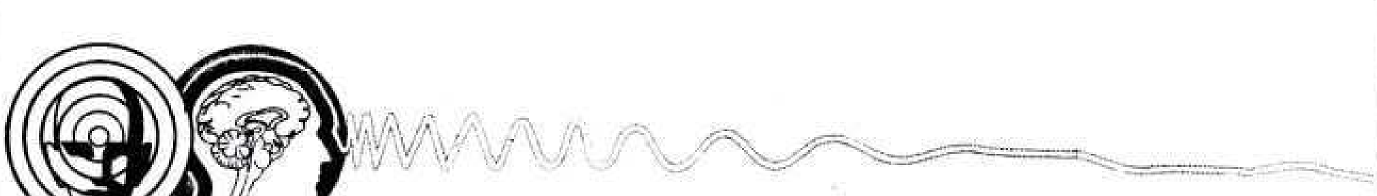
(१) मानसिक चिन्ता से अनुकम्पी चेता प्रणाली (Sympathetic Nervous System) उत्तेजित होती है, जो कि मस्तिष्क की धमनियों में रक्त-चाप बढ़ा देती है। कई बार अनुवांशिक कमी के कारण मस्तिष्क की धमनियों की दीवार कमजोर होती है, जो कि थोड़ा-सा भी रक्तचाप बढ़ने से फट जाती है, जिससे मस्तिष्क के कई कोष नष्ट हो जाते हैं।

(२) मानसिक तनाव चर्बी वाले पदार्थों की चयापचय क्रिया (Metabolism) को असामान्य (Abnormal) बना देता है। जिससे चेताकोषों के कार्यों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। क्योंकि चर्बीयुक्त पदार्थ चेताकोषों के रचना और कार्य में महत्वपूर्ण हैं।

(३) मानसिक चिन्ता के कारण शरीर में खून के जम जाने की क्रिया की अवधि कम हो जाती है, जिस कारण से मस्तिष्क की छोटी धमनियों में खून जल्दी जम जाता है। इसका मस्तिष्क के कोषों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

(४) मानसिक तनाव से अनुकम्पी चेतातन्त्र उत्तेजित होने के कारण शरीर की धमनियां सिकुड़ जाती हैं, जिसकी वजह से चेताकोषों एवं शरीर के सभी अंगों में प्राणवायु और खून में रहे हुए आवश्यक पोषक पदार्थों की मात्रा कम हो जाती है। जिसकी वजह से कैन्सर जैसी गम्भीर बीमारी भी हो सकती है।

इस तरह मानसिक तनाव का विभिन्न अंगों पर पड़ता हुआ बुरा प्रभाव समझ लेने के बाद यह कहना अतिशयोक्ति नहीं है कि मानसिक तनाव ही मनुष्य के स्वास्थ्य का सबसे बड़ा शत्रु है। मानसिक तनाव से कई रोग पैदा होने से बुढ़ापा एवं मृत्यु जल्दी आते हैं। कई लोगों में यह ग़लत भ्रान्ति फैली हुई है कि थोड़ा मानसिक तनाव हमारे जीवन में हमारी कार्य-सिद्धि के लिए आवश्यक है। लेकिन यह मान्यता ग़लत है। क्योंकि थोड़ा-सा भी मानसिक तनाव व्यक्ति की रोग प्रतिकारक शक्ति पर बुरा प्रभाव डालता है और मानसिक तनाव के कारण कुछ समय के पश्चात् और भी कई रोग पैदा हो सकते हैं।



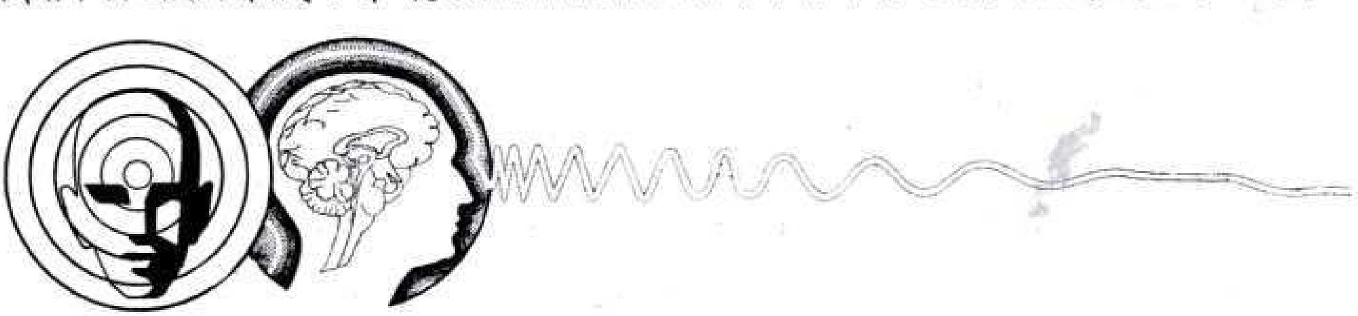
राजयोग द्वारा उपचार

सु स्वास्थ्य की वृद्धि में एवं सुरक्षा में योगाभ्यास सहायक है। राजयोग इसका सबसे अच्छा तरीका है। शारीरिक अथवा मानसिक बीमारियों को होने से रोकना, बीमारी होने के पश्चात् उसका इलाज करने से अनेक गुणा बेहतर है। थोड़ा-सा प्रयास करने से हम अनेक बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं। राजयोग का नियमित अभ्यास व्यक्ति को अनेक प्रकार के तनावों से मुक्त करता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति अनेकों मानसिक एवं मन:कायिक बीमारियों से मुक्त रहता है।

मानसिक बीमारियों को दो भागों में विभक्त कर सकते हैं। प्रथम -- ऐसी बीमारियाँ जिनमें रोगी स्वयं महसूस करता है कि वह बीमार है। वह स्वयं डॉक्टर के पास इलाज कराने जाता है। हताशा का अनुभव करना, डर लगना, छोटी सी समस्या में हृदय की धड़कन बढ़ जाना, हाथ पैर में पसीना आना, अनिंद्रा आदि इस प्रकार की बीमारी के कुछ लक्षण हैं। द्वितीय ऐसी बीमारियाँ हैं जिसमें मरीज़ यह समझता है कि मैं तो बिल्कुल ठीक हूँ। इन बीमारिंयों के कारण मित्र-संबन्धी परेशान हो जाते हैं। रोगी को हठात् या अन्य कोई बहाना बनाकर मनोरोग चिकित्सक के पास ले जाना पड़ता है। ऐसी बीमारियों में रोगी को जो काल्पनिक वस्तुएं प्रतिपादित होती है, उसे कुछ दिखाई देता है या सुनने में आता है। उसे लगता है कि कोई उससे बातें करता है या कोई उसका पीछा कर रहा है। ऐसे विभिन्न प्रकार के भ्रम हो सकते हैं। मरीज ठीक प्रकार से कपड़े नहीं पहनता, स्नान आदि नहीं करता। इन दो प्रकार की बीमारियों का भेद मनोरोग चिकित्सक ही भलीभांति जान पाते हैं, क्योंकि इन बीमारियों के सभी लक्षण एक साथ नहीं दिखाई देते।

पहली बीमारियाँ जिन्हें न्यूरोटिक डिसीज़ कहा गया है उनमें योग का अभ्यास बहुत मदद करता है। दूसरी बीमारियाँ जिन्हें सायकोटिक डिसीज़ कहा गया है उनमें योग अभ्यास उपयोगी नहीं होता क्योंकि ऐसे मरीज़ योग की विधि को भलीभांति सीख नहीं पाते एवं वे योग के तत्वज्ञान या योग सिखाने वाले व्यक्ति के प्रति सशंकित हो सकते हैं। इसलिए ऐसे रोगियों को योग का अभ्यास नहीं कराना चाहिए। कुछ रोगी जिन्हें गंभीर बीमारी नहीं है अथवा दवाओं एवं अन्य इलाज द्वारा उन्हें लगभग स्वस्थ किया गया हो उन्हें मनोरोग चिकित्सक की देखभाल में राजयोग का अभ्यास सिखाया जा सकता है। ऐसे रोगियों को राजयोग का अभ्यास पुन: मानसिक बीमारी होने से बचाता है। राजयोग प्रचलित इलाज पद्धति का पर्याय नहीं है बल्कि सहयोगी है। प्रचलित इलाज पद्धति के साथ-साथ राजयोग का भी अभ्यास किया जाय तो व्यक्ति शीघ्र ही पूर्ण स्वस्थ हो सकता है। मानसिक तनाव, जो रोगों का मूल है, उससे मुक्त होने से पुन: ऐसी या अन्य मानसिक बीमारियों से बचा जा सकता है।

राजयोग के अभ्यास से अनिद्रा की शिकायत से मुक्त होने में बहुत सहायता मिलती है। योगाभ्यास दिमाग को आराम देता है। ६०% लोग नियमित रूप से या कभी-कभी अनिद्रा से पीड़ित होते है। उदाहरण

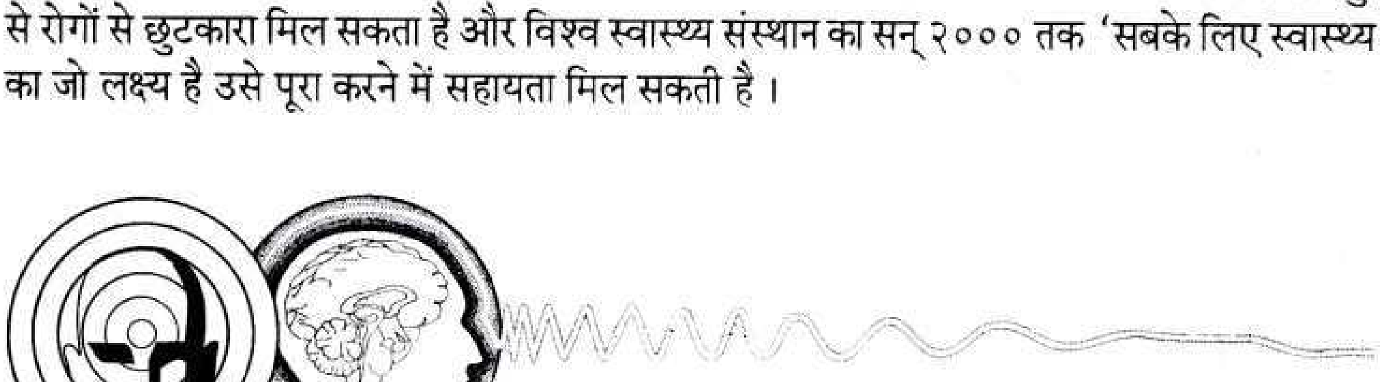


के लिए डॉ.शान्ति शाह का अनुभव देखें । उन्होंने बताया कि मेरा जन्म एक धनाढ्य परिवार में हुआ था । माता-पिता के लाड़-प्यार में पला अकेला लड़का था । अपने व्यापार की देखभाल करता था । लेकिन व्यापार में चिन्ता तथा तनाव बना रहता था, इसीलिए बिना नींद की गोली खाये मुझे नींद नहीं आती थी । लेकिन जब ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के राजयोग केन्द्र पर पहुँचा तो उन्होंने मुझे राजयोग का अभ्यास कराया, जिससे मेरे धूम्रपान आदि के विकार समाप्त हो गये और जो अनिद्रा की बीमारी थी, वह भी मिट गई, मेरा चित्त शान्त हो गया और मेरे सभी तनाव दूर हो गये । अब मैं सहनशील तथा शान्तिप्रिय व्यक्ति बन गया हूँ ।

इस उदाहरण से हम समझ सकते हैं कि राजयोग का अभ्यास व्यक्ति की मनोवृत्ति तथा वातावरण में बदलाव लाता है तथा रोगों से मुक्ति दिलाकर मस्तिष्क को स्वस्थ बनाता है, जिससे सभी चिन्ताओं एवं भय से मुक्ति मिलती है । तनाव द्वारा निर्माण होने वाली सभी बीमारियां जैसे कि अस्थमा, अल्सर, एक्जीमा, उच्च रक्तचाप आदि कम हो सकती है । यही नहीं, योगाभ्यास तम्बाकू, शराब, नशीली दवाओं के सेवन से भी मुक्ति दिलाता है । सहज राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति सभी चिन्ताओं से मुक्त हो जाता है और उसकी इच्छा शक्ति प्रबल हो जाती है । सात्विक गुणों का विकास होता है, जिससे हानिकारक बुरी आदतें छूट जाती हैं । योगाभ्यास से व्यक्ति की इच्छा-शक्ति प्रबल हो जाती है । इससे बुरी आदतों पर नियन्त्रण करने में सहायता मिलती है । इसके अलावा उसके सामाजिक व्यवहार एवं विचारों में भी बदलाव आ जाता है । योगाभ्यास से अन्य मनोवैज्ञानिक रोगों पर भी विजय प्राप्त हो जाती है । इस प्रकार मन को सही रास्ते पर चलाने की दिशा मिल जाती है ।

सन् १९८५ में राजयोग का अभ्यास करने वाले १५०० लोगों पर सर्वेक्षण किया गया । इनमें से ८२४ लोग अनिद्रा की बीमारी से ग्रस्त थे एवं एक मास से एक वर्ष तक योगाभ्यास करने से ८२% लोग अनिद्रा की बीमारी से मुक्त हो गये । १५०० में से १८३ व्यक्ति धूम्रपान करने के आदी थे, जिनमें से ७५% एक मास एवं ९३% ने एक वर्ष योगाभ्यास करके धूम्रपान की आदत छोड़ दी । ८० व्यक्ति शराबी थे, जिनमें से ९८% ने योगाभ्यास करके एक माह में शराब की आदत छोड़ दी । इन १५०० में से ८०% के स्वास्थ्य में योगाभ्यास से सुधार हुआ । इसी प्रकार एक अन्य अध्ययन में १२७ व्यक्ति सिरदर्द की बीमारी से पीड़ित थे, जिनमें से ६५ व्यक्ति राजयोग के अभ्यास से पूर्णतया सिरदर्द से छुटकारा पा गये । ४७ को काफी फायदा हुआ । ९ लोगों को आंशिक लाभ मिला । इसी प्रकार अम्लपित्त (एसिडीटी) से पीड़ित व्यक्ति भी राजयोग के अभ्यास से स्वस्थ हो गये ।

इन उपरोक्त आंकड़ों से निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति राजयोग का अभ्यास करे तो बहुत से रोगों से छुटकारा मिल सकता है और विश्व स्वास्थ्य संस्थान का सन् २००० तक 'सबके लिए स्वास्थ्य' का जो लक्ष्य है उसे पूरा करने में सहायता मिल सकती है ।



तम्बाकू : इलाज या ज़हर ?

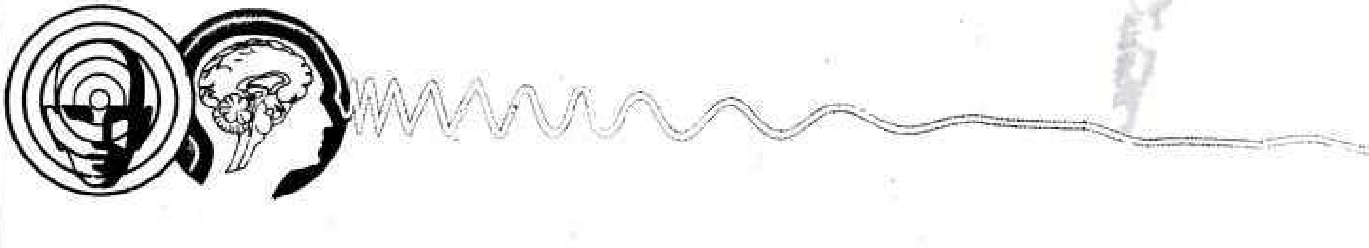
वास्तव में कोई भी नहीं चाहता कि वह तनाव एवं चिन्ताग्रस्त रहे । लेकिन तनाव एवं चिन्ता के निवारण का ज्ञान न होने के कारण व्यक्ति अनेकों अस्थाई तरीके, जैसे — तम्बाकू, शराब, नशीली दवाओं आदि का सेवन शुरु कर देता है ।

तम्बाकू का सेवन संसार में प्राय: सबसे अधिक होता है । कई देशों ने सिगरेट पीने पर प्रतिबन्ध भी लगाया है परन्तु उनकी सफलता नगण्य है । क्योंकि लोगों की स्वास्थ्य-शिक्षा पर पूरा ध्यान नहीं दिया गया । जैसे -- इस धूम्रपान का स्वास्थ्य पर क्या दुष्प्रभाव होता है ? दूसरे — कानून बनाने वालों ने इस बुरी आदत से छुटकारा दिलाने का कोई प्रभावी उपाय भी नहीं किया ।

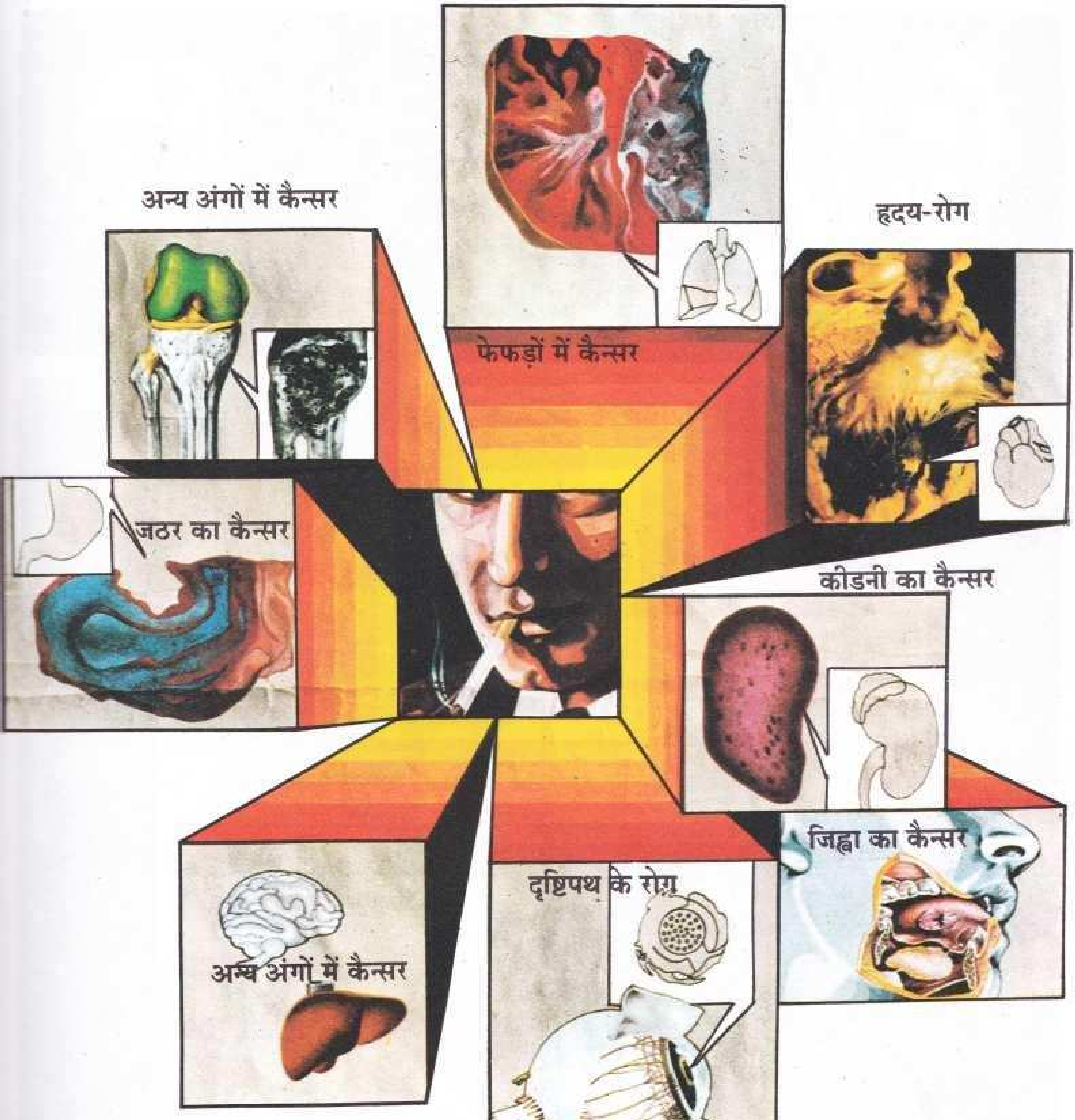
विश्वव्यापी चिकित्सकीय मान्यता है कि तम्बाकू इलाज नहीं, ज़हर है । सिगरेट के धुएं में लगभग ४०० किस्म के स्वास्थ्य के हानिकारक रासायनिक पदार्थ पाये गये हैं । सिगरेट के धुएं में ४८ से अधिक कैन्सर को उत्पन्न करने वाले, कैंसर को बढ़ावा देने वाले और कैन्सर को विकराल रूप देने वाले पदार्थ, जिन्हें कारसीनोजिन कहते हैं, पाये गये हैं । एक सिगरेट न पीने वाले व्यक्ति की तुलना में जो व्यक्ति २० सिगरेट प्रतिदिन पीता है उसको २५ गुणा अधिक फेफड़े के कैन्सर होने की सम्भावना रहती है । निरन्तर खांसी (क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस) होने की सम्भावनाएं भी १० गुणा बढ़ जाती है । सिगरेट के धुएं की कुल गैस में से ५% कार्बन-मोनोक्साइड होती है । हिमोग्लोबिन की कार्बन मोनोऑक्साइड से सहयोग करने की क्षमता ऑक्सीज़न की तुलना में २०० गुणा अधिक होती है । इसलिए फेफड़े की ऑक्सीज़न ले जाने की क्षमता काफी कम हो जाती है । निकोटिन का हमारे दिल और धमनियों के रक्त संचार तन्त्र पर भी भारी प्रभाव पड़ता है । ये सभी कारण मिल करके हृदय की गति को प्रभावित करते हैं । अन्य कारण जैसे कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा और अन्य चिकने पदार्थों (फेटी एसिड) की मात्रा का बढ़ना एवं प्लेटलेट्स का अधिक एकत्र होना — ये सभी हृदय की धमनियों को अवरुद्ध कर देते हैं, जिससे हार्ट अटैक हो जाता है ।

आधुनिक खोजों से पता चला है कि दिल की बीमारी से मरने वालों में सिगरेट पीने वालों की संख्या ३ गुणा अधिक है । प्रयोगशाला में देखा गया है कि एक घण्टे में ४ से लेकर ६ सिगरेट पीने से आमाशय के रसों का स्राव अधिक हो जाता है, तेजाब अधिक बनता है । जिससे पेप्टिक अल्सर तथा पेट के कैन्सर जैसी बीमारियां होती हैं । तम्बाकू गुर्दों तथा शरीर के अन्य भागों पर भी दुष्प्रभाव डालता है ।

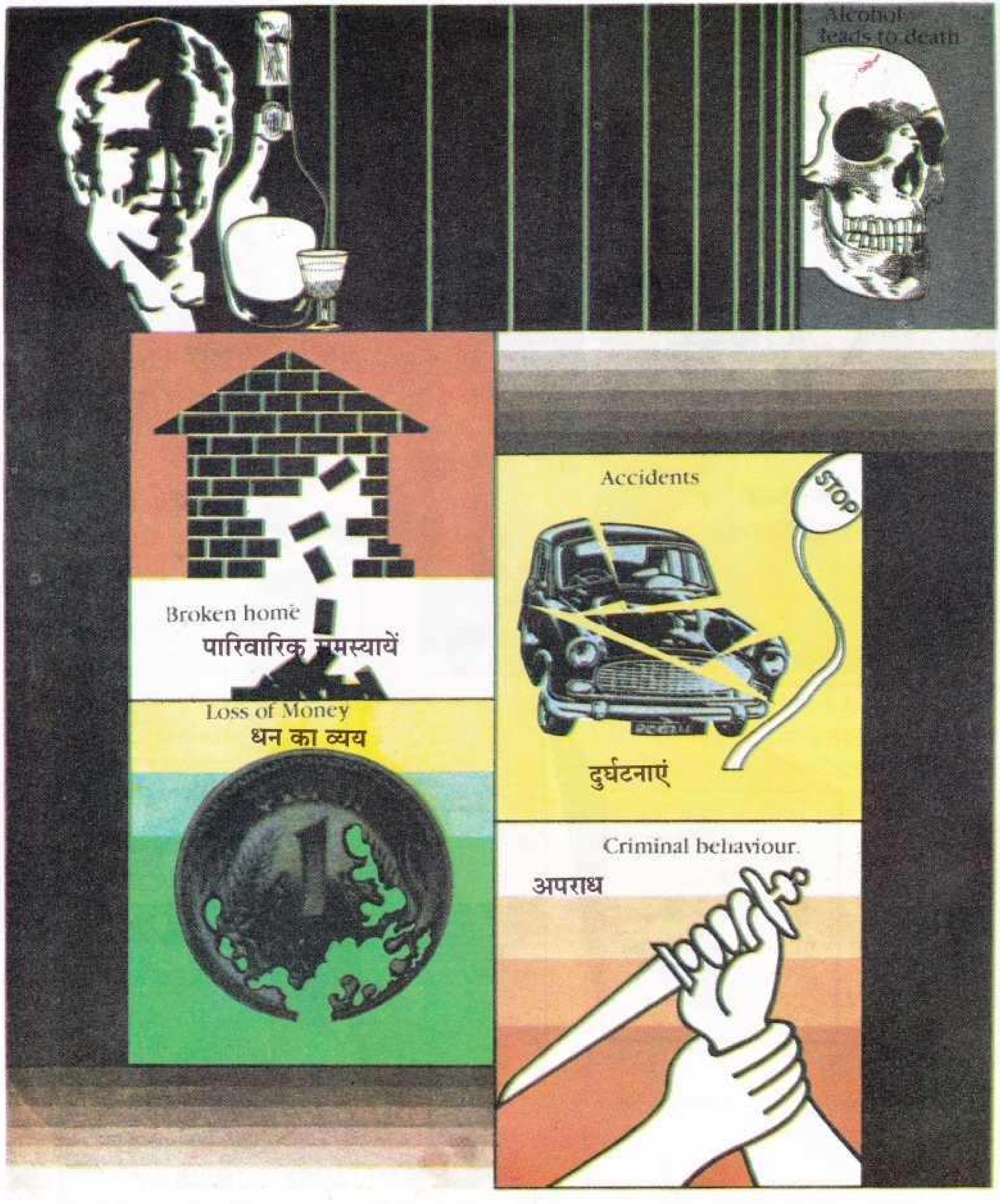
सभी कैन्सर उत्पादक तथा उत्तेजनात्मक पदार्थ ओष्ठ, जिह्वा तथा मुख का कैन्सर उत्पन्न करते हैं । इसीलिए तनाव से मुक्ति के लिए तम्बाकू कोई विकल्प नहीं, वरन् विष है ।



तम्बाकू : इलाज या ज़हर ?



शराब से सर्वनाश


Alcohol
leads to death
Broken home
पारिवारिक समस्यायें
Loss of Money
धन का व्यय
Accidents
STOP
दुर्घटनाएं
Criminal behaviour.
अपराध

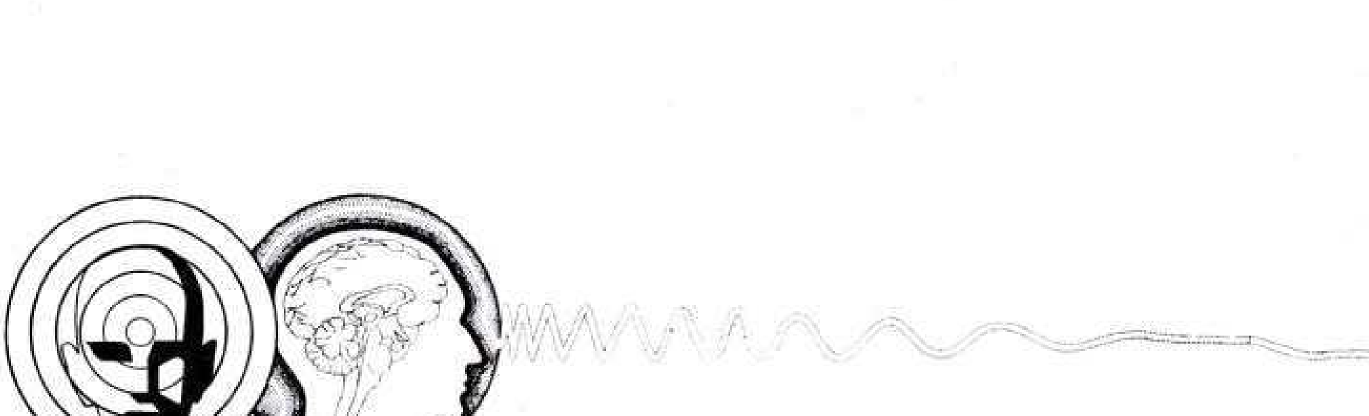
शराब से सर्वनाश

विकसित देशों में भी लोग तनाव के क्षणों में शराब पीते हैं। इंग्लैण्ड, स्कॉटलैण्ड और वेल्स में ९३% पुरुष और ८९% स्त्रियां शराब पीती हैं। शराब की आदत साधारणतया इन विकसित देशों में तीसरी सबसे घातक जनस्वास्थ्य समस्या मानी जाती है। यदि शराब से हुई मृत्यु दर कम भी हो तो भी उससे उत्पन्न होने वाली शारीरिक एवं मानसिक बीमारियाँ सर्वाधिक हैं।

शराब मस्तिष्क की कई क्रियाओं में व्यवधान पैदा करती है। शुरु में शराब दिमाग की प्रतिरोधक क्रियाओं को निष्क्रिय करती है, जिससे व्यक्ति को ऐसा आभास होता है कि उसका तनाव समाप्त हो गया। लेकिन जब शराब का नशा खत्म होता है तब शराबी थकान एवं हीनता महसूस करता है।

शराब पीने वाले लोग पैनक्रियेटाइटिस से अधिक पीड़ित होते हैं। इसके अतिरिक्त पेनक्रियेटाइटिस नामक बीमारी से मृत्यु भी शराब पीने वालों की अधिक होती है। शराब पीने वाले लोगों में पेन्क्रियाज़ नामक ग्रन्थि में घाव हो जाते हैं। शराबियों में भोजन सम्बन्धी कमियां जैसे -- प्रोटीन, विटामिन्स एवं खनिजों की मात्रा कम हो जाती है। सामान्यतया अधिक शराब पीने से दिमाग के बाहरी हिस्से में तथा हाथ और पाँवों में नसें नष्ट होने लगती हैं। बहुत अधिक पीने वालों में अनेक लक्षण जैसे चेतना शून्यता, आंख के ज्ञान तंतु नष्ट हो जाना एवं लड़खड़ा कर चलना जैसे लक्षण देखे जाते हैं। इस बीमारी को वर्निक्सइनकेफेलोपैथी कहते हैं। यदि कोर्सेकोफ सायकोसिस नाम की विवेकशून्यता उत्पन्न हो जाती है तो शराबी जीवन भर विकलांग के समान जीवन-यापन करता है।

शराब पीने से हृदय की और फेफड़ों की बीमारियां उत्पन्न होती हैं और बुढ़ापा जल्दी आता है। शराब पीने से बहुत-सी दुर्घटनाएं हो जाती हैं। ऐसा देखा गया है कि सड़कों पर जितनी दुर्घटनाएं पैदल चलने वालों के साथ होती हैं उनमें से अधिकांश शराबी होते हैं। इन्डस्ट्रीज़ में होने वाली दुर्घटनाओं का ४७% शराब पीने वालों के कारण होता है। हवाई उड़ानों की दुर्घटनाओं में ४४% दुर्घटनाएं शराबी पायलटों के कारण होती हैं। डूबने की दुर्घटनाओं में ६९% शराब के कारण होती हैं और घर पर ही होने वाली दुर्घटनाएं ६५% शराब के कारण होती हैं। शराब पीने का दुष्प्रभाव केवल शराबी व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उसका पूरा परिवार, समाज एवं देश भी प्रभावित होता है।



नशीले द्रव्यों का व्यसन : कारण एवं घातक परिणाम

आज के युवाओं में अधिकतर चरस, अफीम, ब्राउन शुगर, मेन्ड्रेक्स आदि नशीले द्रव्यों का व्यसन आसमान की ऊंचाइयों को छू रहा है । इन नशीले द्रव्यों के सेवन के मूल कारण सामने के चित्र के ऊपरी भाग में देखें ।

घर का वातावरण तनावपूर्ण :

माँ-बाप के झगड़े बच्चों को नशीली दवाओं का सेवन करने को प्रेरित करते हैं । घर के तनावपूर्ण वातावरण से कुछ पल मुक्ति पाने के लिए व्यक्ति इन नशीली दवाओं का सेवन करता है । यदि मां-बाप या बड़े भाई-बहन इन नशीली दवाओं के आदी हैं तो छोटों के भी इन नशीली दवाओं के शिकन्जे में पड़ने की संभावनाएं अधिक हो जाती हैं ।

मानसिक तनाव :

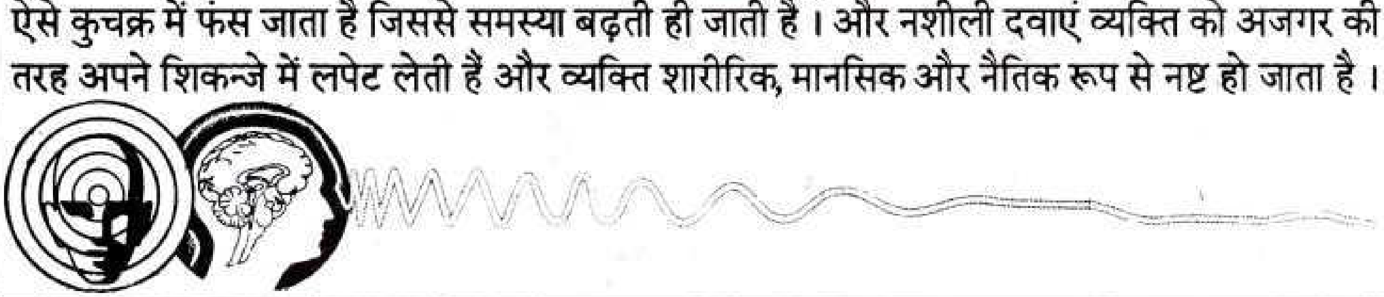
आधुनिक समाज में व्यक्ति की इच्छाएं अत्यधिक जटिल हो गई है । इन दिन-प्रतिदिन की घटनाओं में तथा व्यवहार-सम्बन्धों में अनेक तनाव झेलने पड़ते हैं । जो व्यक्ति तनाव से मुक्ति का उपाय नहीं जानता है वह तनाव मुक्ति के लिए नशीली दवाओं जैसे अस्थाई उपाय ढूंढने लगता है । पिछले वर्षो में तनाव और ज्यादा बढ़े हैं , इसलिए लोगों में नशाखोरी भी बढ़ रही है ।

फैशन तथा अपने को परिपक्व दिखाने के लिए :

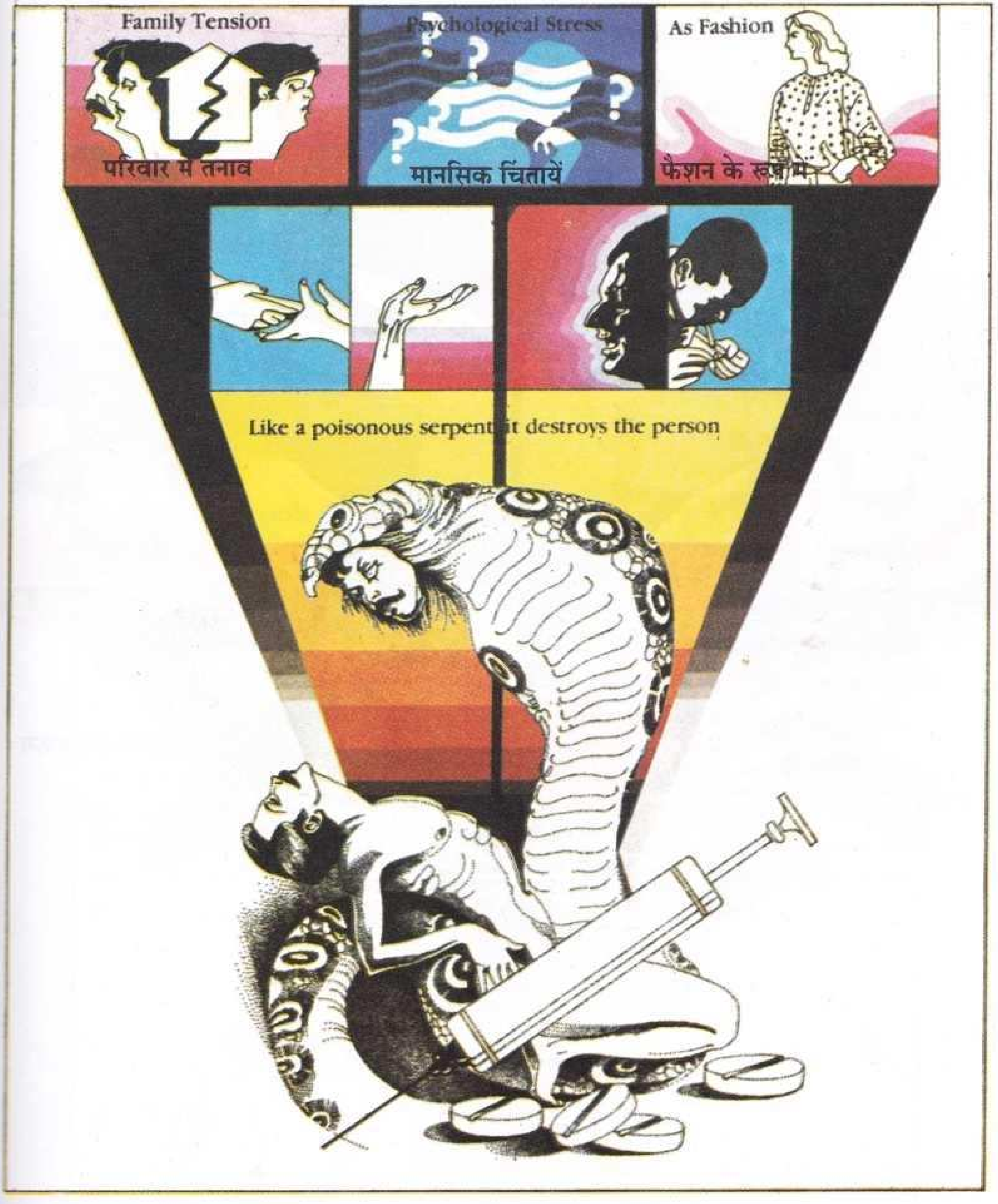
अधिकांशत: युवक नशीली दवाएं फैशन के रूप में लेते हैं । वे कुछ नई अनुभूति करना चाहते हैं । युवकों में जो नशे की दवा लेते हैं, उन्हें आधुनिक तथा जो दवा नहीं लेते हैं उन्हें पिछड़ा तथा रुढ़िवादी समझा जाता है । इसीलिए यह दिखाने के लिए कि वे आधुनिक हैं, नशीली दवाएं लेना शुरु कर देते हैं । इन दवाओं को लेने से वे स्वयं को परिपक्व अनुभव करते हैं ।

कार्यपद्धति

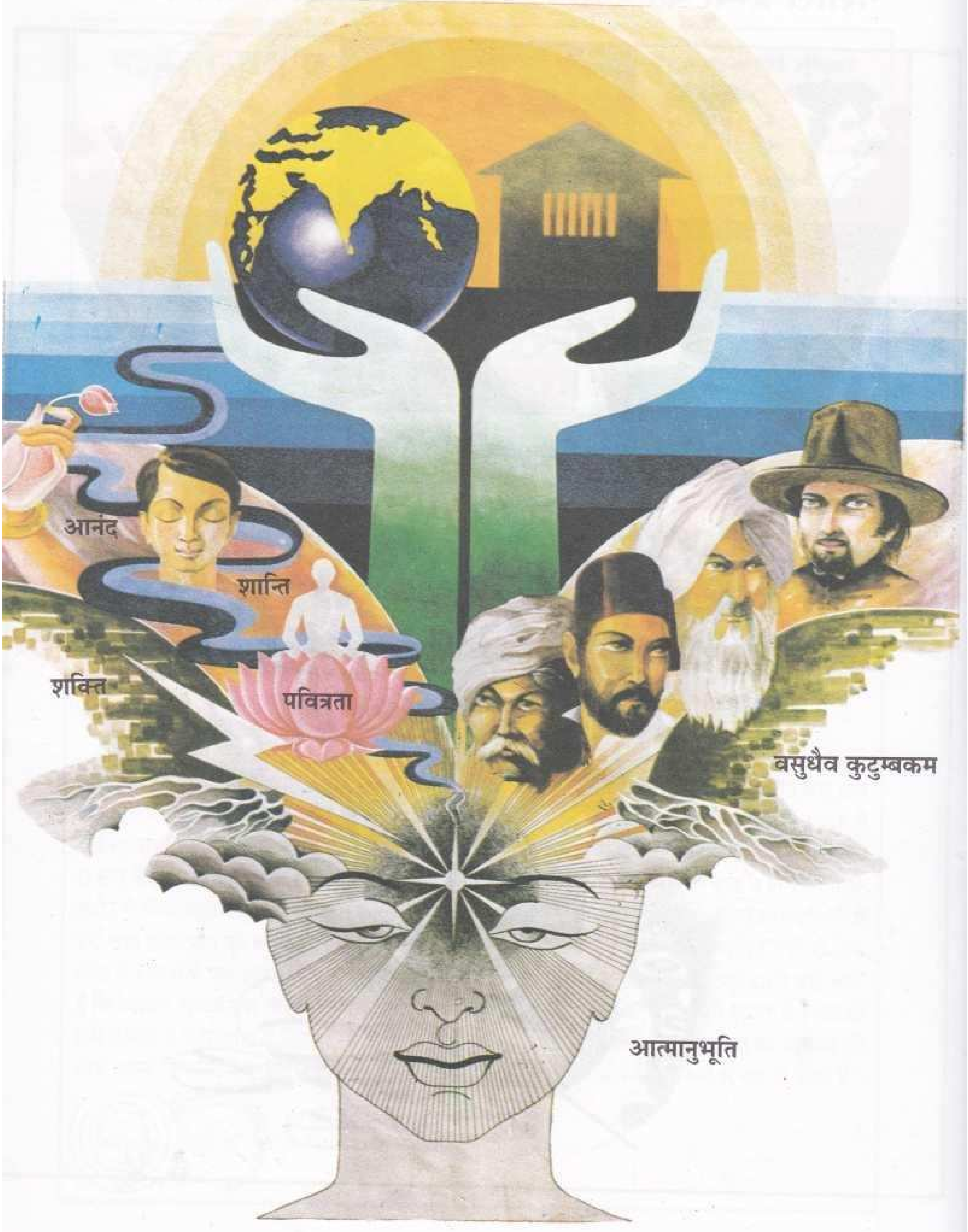
प्राय: ऐसे व्यक्ति जो ब्राउन शुगर, मोर्फिन, मैन्ड्रेक्स जैसी दवाओं के आदती हैं, वे एक समूह बना लेते हैं । शुरु में दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए नशीली दवाएं नि:शुल्क भेंट करते हैं । शुरु में व्यक्ति सुख की अनुभूति करता है । धीरे-धीरे दवा की मात्रा बढ़ाना शुरु कर देता है । लगातार दवा लेने से लत बढ़ती जाती है । वह सोचता है कि दवा के बिना वह जीवित नहीं रह सकता । दवा न लेने से उसके शरीर में निम्न लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं । जैसे — नींद न आना, नाक का बहना, उल्टी आना, मांसपेशियों में दर्द तथा हाथ-पाँव की कंपन । तत्पश्चात् इन सभी लक्षणों को शान्त करने के लिए व्यक्ति नशीली दवा लेता है । व्यसनी एवं अपराधी में लगभग थोड़ा ही भेद है । एक समय दवा के लिए इच्छा इतनी बढ़ जाती है कि व्यक्ति अपराधिक, असामाजिक क्रियाएं अपने नशे की पूर्ति करने के लिए भी करने लगता है । व्यक्ति ऐसे कुचक्र में फंस जाता है जिससे समस्या बढ़ती ही जाती है । और नशीली दवाएं व्यक्ति को अजगर की तरह अपने शिकन्जे में लपेट लेती हैं और व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से नष्ट हो जाता है ।



नशीले द्रव्यों का व्यसन : कारण एवं घातक परिणाम



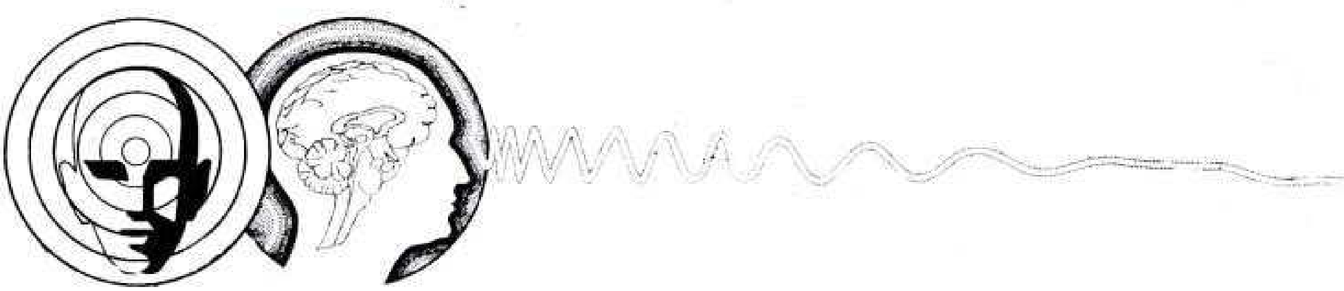
आध्यात्मिक स्वास्थ्य : संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार



आध्यात्मिक स्वास्थ्य : संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार

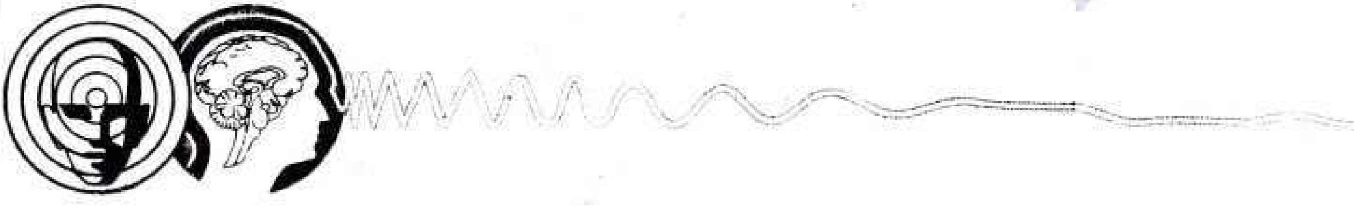
मनोवैज्ञानिकों का विश्वास है कि तनावमुक्ति का सही उपाय यह है कि व्यक्ति की तनाव सहन करने की क्षमता बढ़ायी जाये तथा तनाव की तीव्रता को कम किया जाये । तनाव-मुक्ति हेतु शिथिलीकरण एवं तनावजन्य बातों से व्यक्ति के मन को विमुख करके सुस्वास्थ्य प्रदान किया जा सकता है । कैलीफोर्निया के मनोरोग चिकित्सक डॉ. डेविड फिंक का कहना है कि शिथिलीकरण (Relaxation) संवेगों पर नियन्त्रण करता है, जिससे मध्य मस्तिष्क से विचार अग्र मस्तिष्क में नहीं जा पाते, जिससे व्यक्ति बुरे व्यवहार से बच जाता है । कुशलता एवं सुस्वास्थ्य दोनों ही शिथिलीकरण पर निर्भर हैं । तनाव अनुसंधान के पितामह माने गये डॉक्टर हंस शेल ने व्यक्ति के दृष्टिकोण (Attitute) पर अधिक महत्व दिया है और बताया कि दवाओं या अन्य किसी तरीके पर निर्भर होने की अपेक्षा उचित है कि तनावमुक्ति हेतु व्यक्ति के दृष्टिकोण को बदला जाए, जिसके आधार पर ही वह किसी भी अनुभव को अच्छा या बुरा महसूस करता है । किसी व्यक्ति के आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्रगति से ऊपर वर्णित सभी लाभ स्वत: प्राप्त होते हैं । लेखक के राजयोग के स्वानुभवों के आधार पर निम्नलिखित तथ्य आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आवश्यक हैं ।

आध्यात्मिक सुस्वास्थ्य वाला व्यक्ति स्व के विषय में ज्ञान रखता है कि मैं शरीर से अलग एक चैतन्य आत्मा हूँ । इस आत्म-स्थिति से वह जागरूकता प्राप्त करता है और हर कार्य करते हुए आत्मिक स्थिति में रहता है, जिसके कारण उसके अन्दर आत्मिक गुण, शान्ति, आनन्द, प्रेम और पवित्रता का विकास होता है और स्वत: ही अस्वास्थ्यकर आदतों एवं तनाव से बच जाता है । उसे आत्मा के पिता परमात्मा का भी पूर्ण ज्ञान होता है । इसलिए सर्वआत्माओं के पिता परमात्मा की स्वयं को सन्तान समझने से जाति, धर्म, सम्प्रदाय, रंग आदि के भेदभाव से दूर रहकर विश्वबंधुत्व की भावना से ओतप्रोत रहता है । परमपिता परमात्मा से निरन्तर योग रखकर वो अपूर्व शक्ति प्राप्त करता है, जिससे शुभ एवं पवित्र कर्म होते हैं । जो इस राजयोग का अभ्यास करता है वह निष्काम कर्मयोगी, निर्विकारी, पवित्र बन मोह-माया से दूर हो जाता है । सांसारिक बंधन उसे प्रभावित नहीं करते । उसे कोई लालच एवं घमण्ड भी नहीं सताता । इस प्रकार उसके शारीरिक क्रियाकलाप उसके आध्यात्मिक विकास के अनुरूप होते हैं। वह सभी पारिवारिक एवं सामाजिक उत्तरदायित्वों की पूर्ति कुशलतापूर्वक करता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य ही सुस्वास्थ्य का आधार है। आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में कोई कठिनाई नहीं होती । साथ-साथ अपने शारीरिक स्वास्थ्य की संभाल करने में भी सहायता प्राप्त करता है ।

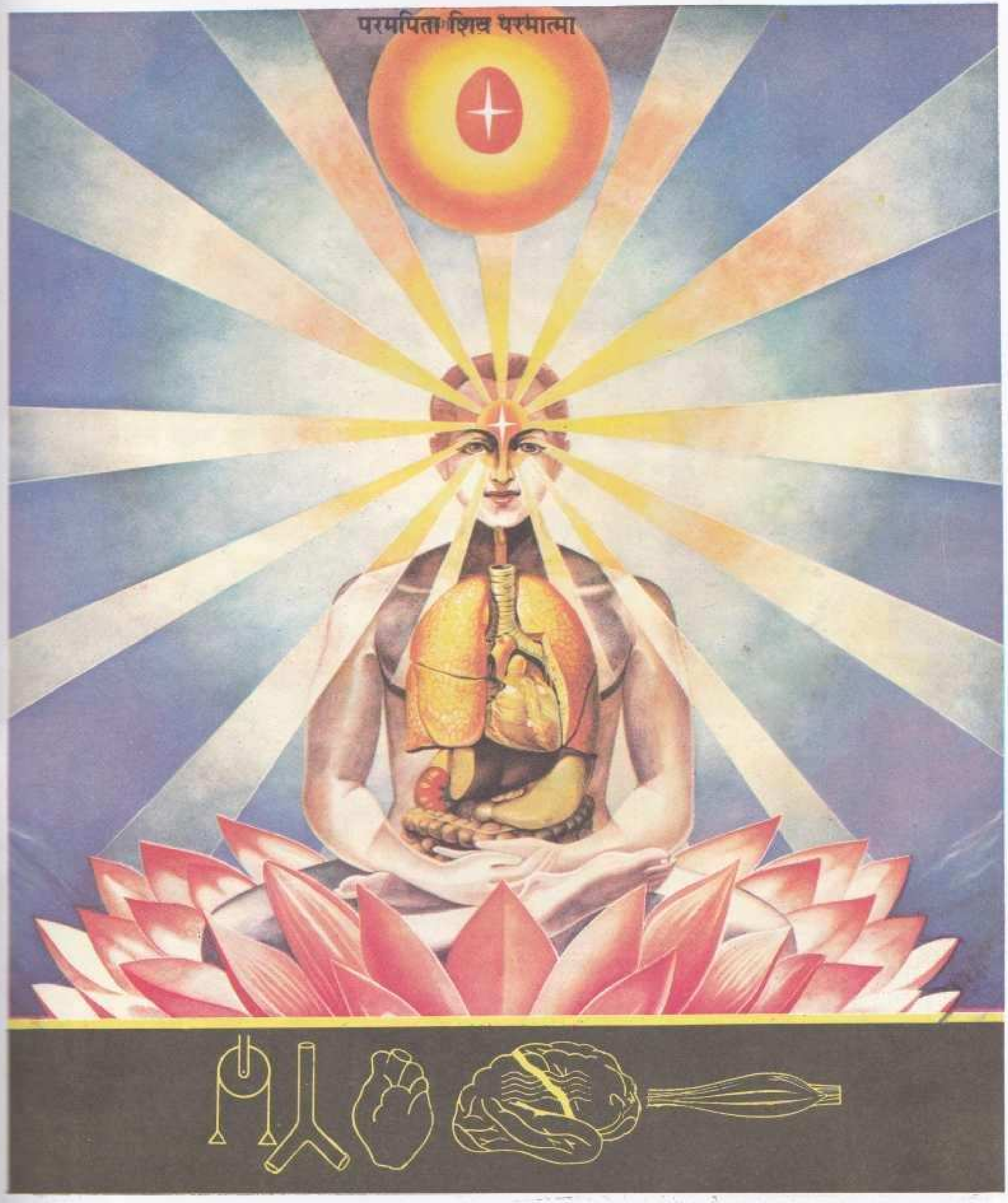


संपूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी : सहज राजयोग

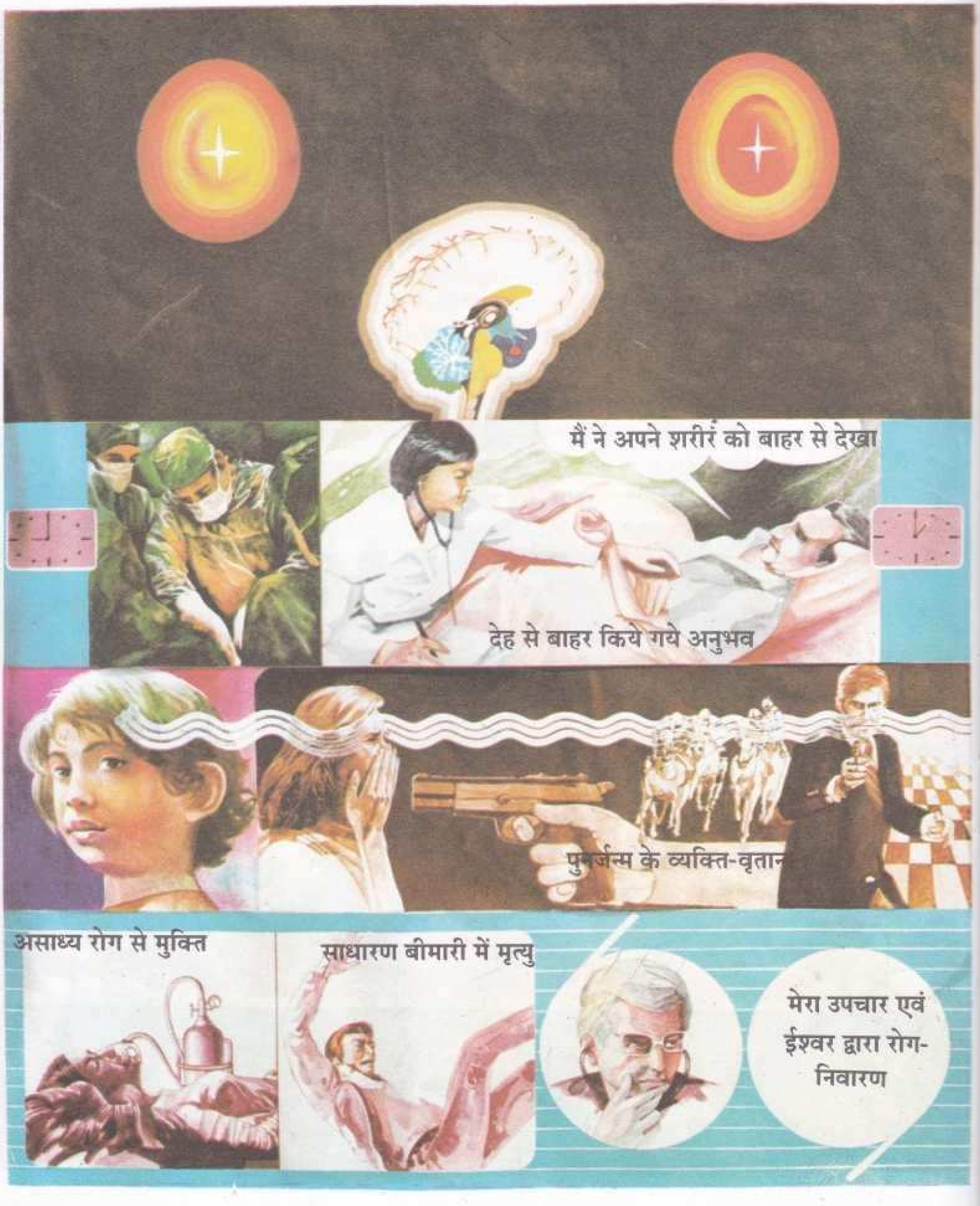
राजयोग के अभ्यास से सुस्वास्थ्य, एकाग्रता एवं मानसिक शान्ति की प्राप्ति होती है । मन की स्थिति का प्रभाव शरीर पर भी पड़ता है । इसके लिये जो वैज्ञानिक प्रयोग न्यूयार्क, मेलबोर्न एवं सैनफ्रानसिसको में किये गये उनसे यह सिद्ध हुआ कि राजयोग के अभ्यास द्वारा शरीर में जो रासायनिक परिवर्तन होते हैं उससे स्वास्थ्य में सुधार होता है । ऐसे एक प्रयोग में २३ व्यक्तियों के रक्तचाप (Blood pressure), श्वांस की गति (Respiration) एवं नाड़ी (Pulse) की जांच राजयोग के अभ्यास के पहले एवं राजयोग के अभ्यास के दौरान १५-१५ मिनट के अन्तर से की गयी, जिसमें यह पाया गया कि नाड़ी की गति प्रति मिनट लगभग छ: कम हुई । श्वांस की गति प्रति मिनट ४ कम हुई । सिस्टोलिक रक्तचाप ६ मिलीमीटर मरक्यूरी (Hg) कम हुआ । इस तरह इन जैविक क्रियाओं में थोड़ी कमी तो दिखाई दी लेकिन वह कमी असामान्य तौर की नहीं थी । यह कमी होने के कारण अनुकम्पीय चेता तंत्र की प्रक्रिया थोड़ी धीमी हुई । मानसिक तनाव से अनुकम्पीय चेता तंत्र की कार्यगति बढ़ जाती है । योगाभ्यास का प्रभाव इसके विपरीत होता है । अनुकम्पी प्रणाली का दबाव कम हो जाता है एवं परानुकंपी प्रणाली थोड़ी तेजी से कार्य करती है जो कि स्वास्थ्यवर्धक है । राजयोग के अभ्यास से रक्त में लैक्टिक एसिड की मात्रा कम हो जाती है । लैक्टिक एसिड की मात्रा कम होना तनावमुक्त एवं शांत मनोस्थिति का द्योतक है । इस तरह सैन्फ्रांसिसको में लैगली पोर्टर मानसिक संस्थान ने भी ब्रह्माकुमारी आध्यात्मिक विश्वविद्यालय के सदस्यों पर मनोजैविक प्रयोग किये थे जिसमें उनके राजयोग के अभ्यास के दौरान ई.ई.जी. अर्थात् मस्तिष्क क्रियाशीलता का चार्ट, स्नायु तनाव, श्वास की गति एवं फेफड़े के कार्बन-डायोक्साइड के प्रमाण की जांच की गयी और यह पाया गया कि सभी मनोजैविक क्रियायें राजयोग के अभ्यास से कम हो जाती हैं जो सुस्वास्थ्य की निशानी है । ऐसे दस व्यक्तियों में से अधिकांश के ई.ई.जी. में अल्फा या थीटा तरंगें विभिन्न मानसिक परिस्थितियों में पाई गयीं और यह केवल राजयोग के अभ्यास के दौरान ही नहीं किन्तु बातचीत के मध्य-मानसिक कार्य के समय मस्तिष्क तरंगें एक-सी ही पाई गईं । इस प्रयोग से यह सिद्ध होता है कि राजयोग के अभ्यास से शरीर की विभिन्न प्रणालियां सुचारु रूप से कार्य करती हैं । जो ऐसी उच्च राजयोगी मनोस्थिति को प्राप्त करता है वह निश्चयात्मक रीति से सुस्वास्थ्य के पथ पर आगे बढ़ता जाता है ।



संपूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी : सहज राजयोग



आध्यात्मिक सत्य का वैज्ञानिक आधार



आध्यात्मिक सत्य का वैज्ञानिक आधार

राजयोग के अभ्यास के लिये आत्मा के बारे में जानकारी और परमपिता परमात्मा का परिचय होना बहुत आवश्यक है । आत्म-ज्ञान एवं परमात्म-ज्ञान कोई काल्पनिक या अवास्तविक बातें नहीं हैं । मनोचेता तंत्र संबंधी कई प्रकार के अभ्यास, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के द्वारा जो आत्मा एवं परमात्मा का ज्ञान दिया जाता है उसकी सत्यता को अनुमोदित करते हैं ।

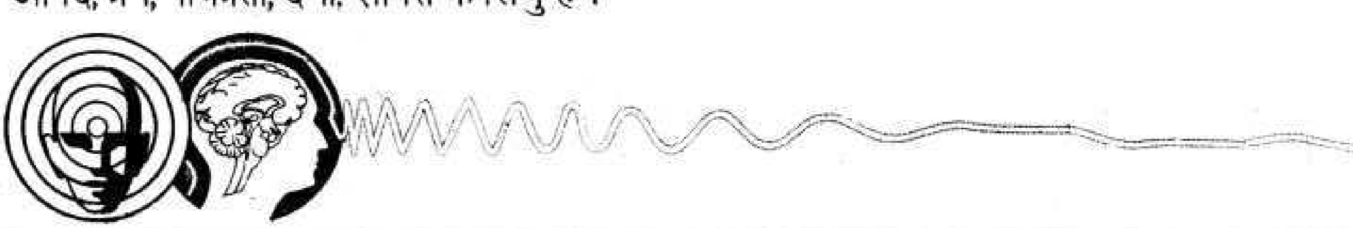
परामनोवैज्ञानिकों के द्वारा ऐसे कई बालक, जिन्होंने अपने पूर्व जन्मों की स्मृति के आधार पर जो अद्‌भुत बातें बताईं, उनकी सत्यता के बारे में वैज्ञानिक ढंग से जांच की गई । तब यह देखा गया कि ऐसे पुनर्जन्म के मामलों में कई बातें ऐसी भी थीं जो पूर्णतया सत्य ही थीं और उन बालकों को इन बातों की जानकारी पूर्वजन्म में ही प्राप्त हो सकती थी । इस तरह ऐसे बालकों के वक्तव्य वैज्ञानिक ढंग से जांच करने पर सत्य ही मालूम हुए ।

आधुनिकतम चिकित्सा विज्ञान द्वारा भी, ऐसे कई मरीज जो कि वैज्ञानिक रूप से मृत घोषित कर दिये थे, फिर भी चिकित्सकों के गहन प्रयासों से पुनःजीवित कर दिये गये । ऐसे कई मरीजों ने यह बताया कि कैसे वे अपने ही शरीर से बाहर निकले और इसके बाद उनके शरीर के साथ जो डाक्टरी प्रयास किये गये थे वह सब एक सूक्ष्म शरीर अर्थात् प्रकाशमय शरीर से वे स्वयं ही देख रहे थे । उस समय कई वैज्ञानिकों ने यह सोचा कि शायद यह मरीज का भ्रम हो लेकिन अब हमारे पास डॉ. स्टीवन रोज़ एवं अन्य अनुभवी मनोचिकित्सकों के द्वारा जाँच किये गये ऐसी ५०० से भी अधिक घटनायें हैं जिनसे यह सिद्ध होता है कि यह बातें सत्य हैं । ऐसे मरीज़, जिन्होंने स्वयं की बेहोशी के दौरान की गई चिकित्सा की जानकारी दी और यह भी बताया कि उनके शरीर पर कौन-कौनसे शल्य-चिकित्सा के उपकरण प्रयोग किये गये थे ।

जैसे कि कोई भी व्यक्ति ध्वनि एवं बिजली जैसी भौतिक शक्तियों को ऑखों द्वारा देख नहीं सकता लेकिन फिर भी उसके अस्तित्व का अनुभव कर सकता है । इसी तरह आत्म-शक्ति को भी देख नहीं सकते लेकिन उसकी अनुभूति अवश्य की जा सकती है । राजयोग यह अनुभूति करने का सरल माध्यम है ।

अब परमात्मा के अस्तित्व के बारे में सोचने योग्य बात यह है कि कई अनुभवी चिकित्सकों ने यह सामान्य तौर-पर अनुभव किया है कि कई मरीज जो कि गम्भीर रूप से बीमार थे एवं डॉक्टरों ने जिनके बचने की उम्मीद ही छोड़ दी थी वे भी पूर्णतया स्वस्थ हो गये । दूसरी ओर कई ऐसे मरीज भी थे जिन्हें एक मामूली-सी बीमारी थी लेकिन फिर भी वे मर गये । ऐसे अनुभवों के कारण कई अनुभवी चिकित्सकगण यह कहते हैं कि मैं तो मरीजों को बचाने का प्रयास करता हूँ लेकिन ठीक करना न करना तो परमात्मा के हाथ में है ।

राजयोग के अभ्यास के लिये परमात्मा के अस्तित्व में विश्वास रखना अति आवश्यक है । परमपिता परमात्मा का स्वरूप एक दिव्य-ज्योति बिन्दु है, अति सूक्ष्म है लेकिन वह गुणों में सागर समान हैं । वे शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता, दया, शक्ति के सिंधु हैं ।



स्वस्थ जीवन के सुनहरे नियम

प्र त्येक व्यक्ति जीवन में स्वस्थ रहना चाहता है । यद्यपि स्वास्थ्य ही सब-कुछ नहीं है लेकिन बिना स्वास्थ्य के व्यक्ति कोई भी अच्छा कार्य नहीं कर सकता । बुरी आदतों, ग़लत धारणाओं एवं तनाव के कारण स्वास्थ्य बिगड़ जाता है । अत: यदि व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीने के निम्नलिखित गुह्य रहस्यों को समझ ले और जीवन में धारण कर ले तो स्वस्थ रह सकता है ।

१. आरोग्य के उपाय – साफ-सुथरा एवं हवादार मकान । नियमित स्नान एवं नखों की सफाई । दिन में दो बार दाँतों को स्वच्छ करना । शरीर के अन्य अंगों-प्रत्यंगों की उचित देखभाल । कोष्ठबद्धता न हो । ये आरोग्य के कुछ उपाय हैं ।

२. नियमित उचित व्यायाम – अधिक समय तक बैठे रहने वाले व्यक्ति के खून में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे उच्च रक्तचाप एवं अन्य बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं । इसलिये यदि कठिन व्यायाम न कर सकें तो कम से कम नियमित सरल व्यायाम अवश्य करें । जिससे शरीर और मस्तिष्क स्वस्थ और तरोताजा रह सके ।

३. संतुलित भोजन – प्राय: यह समझा जाता है कि कम रेशों वाली अधिक कैलोरी युक्त खुराक खाने से भोजन स्वादिष्ट होता है । परन्तु यह सत्य नहीं, ऐसा भोजन तो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । इसके विपरीत हरी सब्जियाँ, फल एवं अन्य शाकाहार खाने से शरीर को सभी पौष्टिक तत्व मिल जाते हैं एवं स्वास्थ्य भी ठीक रहता है ।

४. नियमित प्रगाढ़ निद्रा – शारीरिक एवं मानसिक थकान को मिटाने के लिए गहरी नींद सोना अति आवश्यक हो जाता है । इससे शक्ति पुन: प्राप्त हो जाती है । कई अनुसंधानों के बाद यह मत बनाया गया है कि एक सामान्य व्यक्ति के लिए ५ से ६ घण्टे गहरी नींद में सोना आवश्यक है । प्रत्येक व्यक्ति को रात्रि को जल्दी सोने एवं प्रात: जल्दी जागने की आदत डालनी चाहिए । हरेक व्यक्ति की नींद की आवश्यकता भिन्न हो सकती है ।

५. नशीली दवाओं के सेवन से बचें – बीड़ी, सिगरेट, शराब, नशीली दवायें इत्यादि स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं, इसलिये इन नशीली वस्तुओं से बचना चाहिए ।

६. शिथिलीकरण का अभ्यास – हर्बर्ट वेन्सन ने शिथिलीकरण पर प्रचुर प्रयोग किये हैं । तनाव से मुक्ति की दवा शिथिलीकरण है । राजयोग का अभ्यास शिथिलीकरण का प्राकृतिक तरीका है, इससे मन एवं शरीर की खोई हुई शक्ति पुन: प्राप्त हो जाती है ।

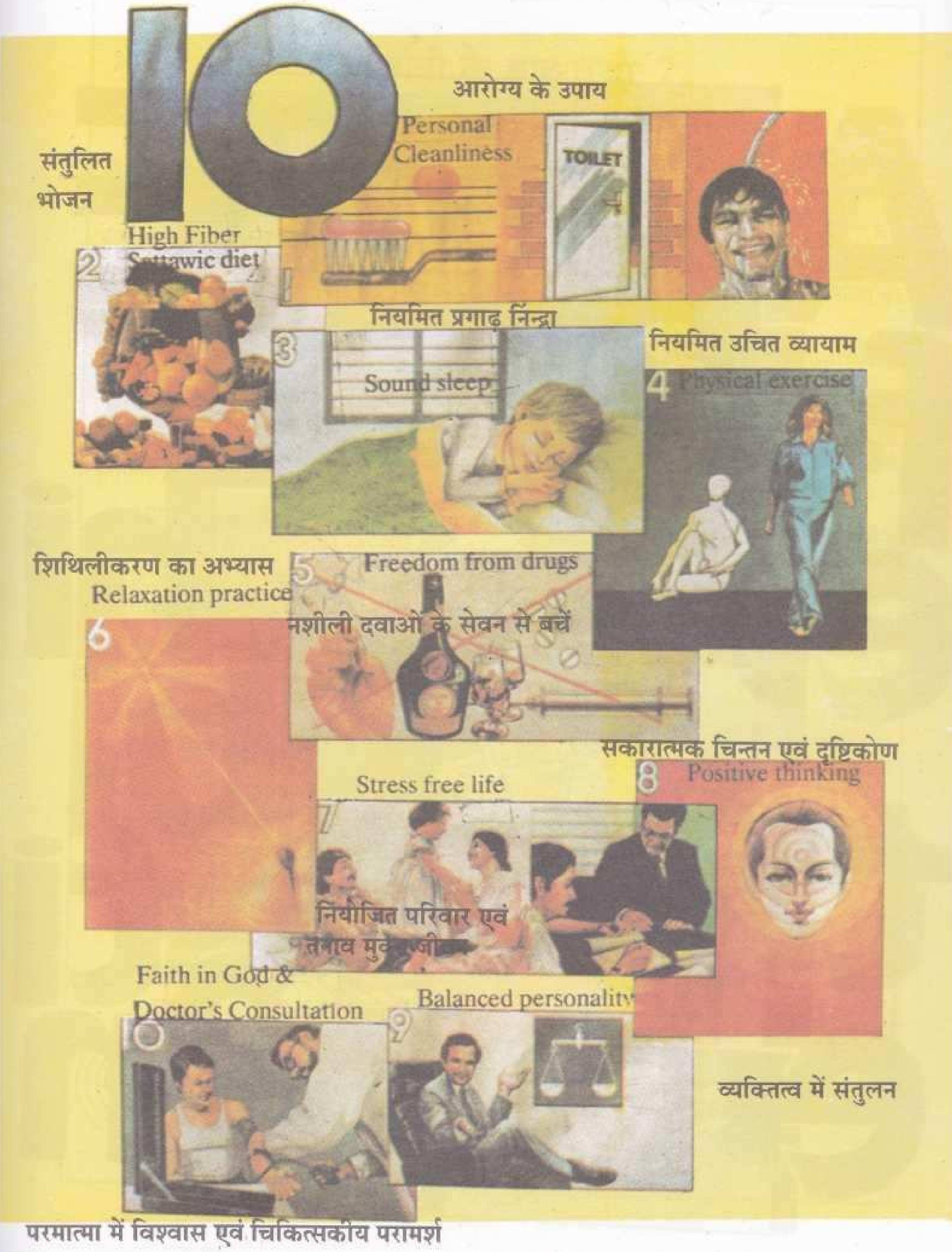
७. सकारात्मक चिन्तन एवं दृष्टिकोण – विषम परिस्थितियों में भी आशावाद एवं सकारात्मक चिन्तन मानसिक स्थिरता बनाये रखता है, जो स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है ।

८. नियोजित परिवार एवं तनावमुक्त जीवन – वर्तमान भागदौड़ एवं तनाव युक्त जीवन में मानसिक तनाव एवं परेशानियां दिनों-दिन बढ़ रही हैं, इससे तनाव जन्य बीमारियाँ सारे संसार में फैल रही हैं । इससे बचने के लिये छोटा परिवार रखना आवश्यक है ।

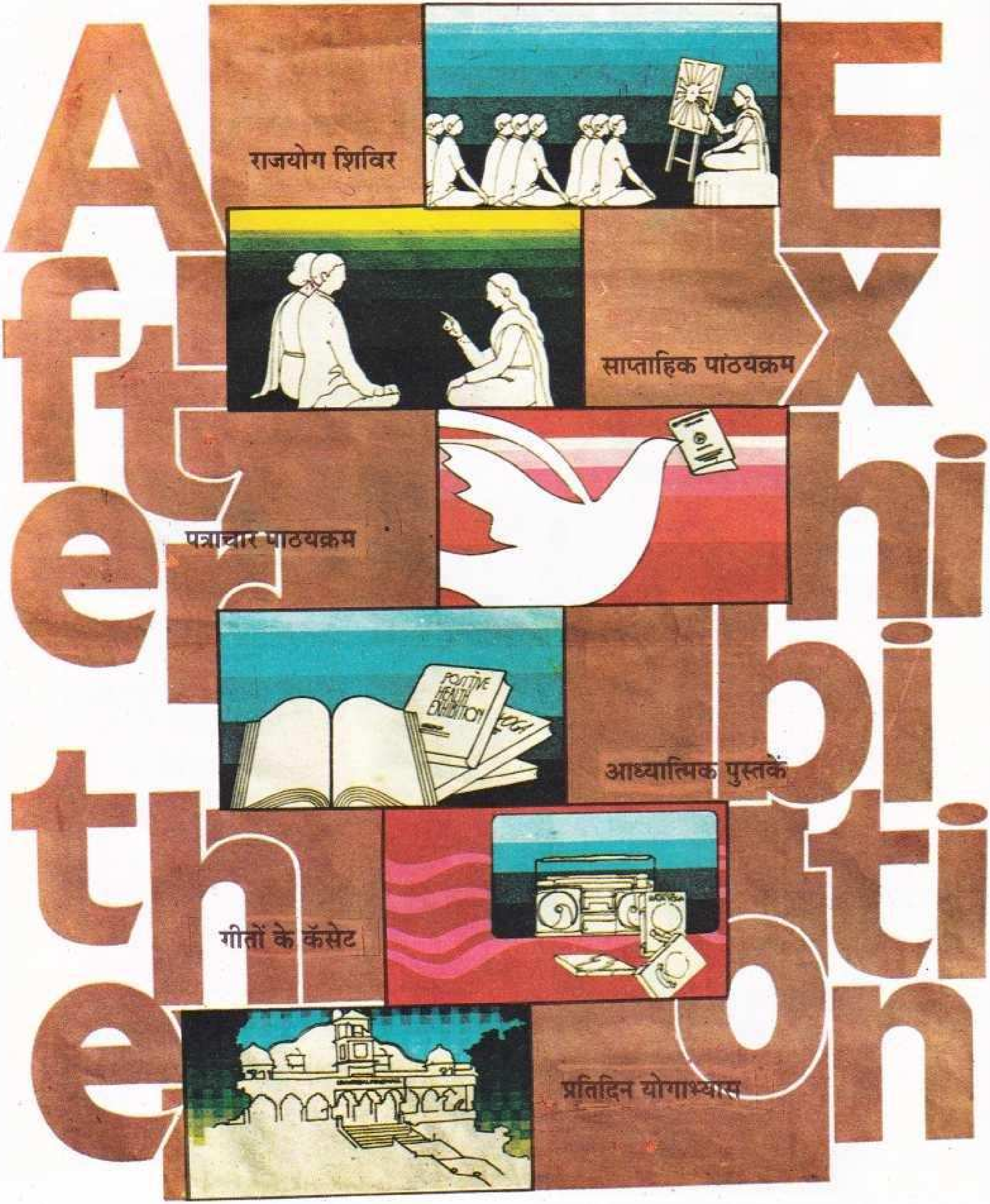
९. व्यक्तित्व में संतुलन – स्वस्थ जीवन के लिये मिलनसार, सर्व स्नेही एवं समायोजनपूर्ण व्यक्तित्व अति आवश्यक है ।

१०. सर्वशक्तिमान् परमात्मा में विश्वास एवं चिकित्सकीय परामर्श – सर्वशक्तिमान् परमातमा का सत्य परिचय, उनमें पूर्ण विश्वास एवं ईश्वर अर्पण होकर जीवन जीने से सदा सुख-शान्ति एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है । बीच-बीच में स्वास्थ्य सुरक्षा हेतु चिकित्सकीय परामर्श भी उचित है ।

स्वस्थ जीवन के सुनहरे नियम



प्रदर्शनी के बाद क्या ?



प्रदर्शनी के बाद क्या ?

राजयोग द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाये रखने में एवं इस पुस्तक में वर्णित मानसिक एवं मन:कायिक बीमारियों से मुक्ति प्राप्त करने में लाभ तब ही मिल पायेगा जब हम राजयोग का नियमित अभ्यास करें । राजयोग अभ्यास की पूरी विधि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के भारत एवं विश्व के ६५ देशों में स्थित ३५०० से अधिक राजयोग केन्द्रों पर नि:शुल्क सीखी जा सकती है ।

राजयोग शिविर : छोटे समूह में तीन दिन तक प्रतिदिन एक घंटे के सत्र में आत्मा एवं परमात्मा का परिचय तथा राजयोग की विधि सिखाई जाती है ।

साप्ताहिक पाठ्यक्रम : ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा प्रसारित आध्यात्मिक ज्ञान का सारांश सात दिन तक प्रतिदिन एक घंटे के सत्र में सभी सेवाकेन्द्रों पर दिया जाता है ।

पत्राचार पाठ्यक्रम : राजयोग एवं आध्यात्मिक ज्ञान की जानकारी पत्राचार द्वारा भी प्राप्त की जा सकती है । हिंदी, अंग्रेजी, गुजराती, मराठी, कन्नड आदि भाषाओं में पत्राचार पाठ्यक्रम की सेवा उपलब्ध है ।

आध्यात्मिक पुस्तकें : १२५ से भी अधिक पुस्तकें मन की शांति, पुनर्जन्म, स्वास्थ्य, चरित्र उत्थान, ब्रह्मचर्य, कर्म का सिद्धांत, आदि आदि विषयों पर विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध हैं । ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा नियमित रूप से पत्रिकायें भी प्रकाशित की जाती हैं । विभिन्न विषयों पर ऑडियो एवं वीडियो कैसेट भी उपलब्ध हैं ।

दिव्य गीत : मन की शांति प्राप्त करने एवं ईश्वरीय याद में तन्मय होने के लिए दिव्य गीतों की अनेक कैसेट भी तैयार की गई हैं ।

नियमित योगाभ्यास : स्थानीय सेवाकेन्द्रों पर प्रतिदिन सामूहिक योगाभ्यास एवं ईश्वरीय ज्ञान के क्लास संचालित किये जाते हैं । एक वर्ष तक नियमित ज्ञान-योग का अभ्यास करने वाले भाई-बहनों के लिए अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय, माउण्ट आबू राजस्थान में एडवांस कोर्स का आयोजन किया जाता है ।

अंतत: हम आशा करते हैं कि तनावमुक्त एवं स्वस्थ जीवन के लिए आप राजयोग का अभ्यास अवश्य करेंगे ।

स्थानीय सेवाकेन्द्र

तनाव-मुक्त जीवन के लिए अठारह सुनहरे सिद्धान्त

१. जीवन की सभी घटनाओं में किसी न किसी तरह आपको लाभ होता है। परोक्ष या अपरोक्ष रूप से होने वाले लाभ के बारे में ही सदैव सोचिए।

२. भूतकाल में की हुई ग़लतियों का पश्चाताप न करें तथा भविष्य की चिन्ता न करें। वर्तमान को सफल बनाने के लिए पूरा ध्यान दीजिये। आज का ही दिन आपके हाथ में है। आज आप रचनात्मक कार्य करेंगे तो कल की गालतियां मिट जायेंगी और भविष्य में अवश्य लाभ होगा ।

३. आप अपने जीवन की तुलना अन्य के साथ कर चिंतित न होइए क्योंकि इस विश्व में आप एक अनोखे और विशिष्ट व्यक्ति हैं। इस विश्व में आपके जैसा और कोई नहीं है।

४. सदैव याद रखिये कि आपकी निन्दा करने वाला आपका मित्र है, जो निःशुल्क ही एक मनोचिकित्सक की भांति आपकी गलतियों व आपकी खामियों की ओर आपका ध्यान खिंचवाता है।

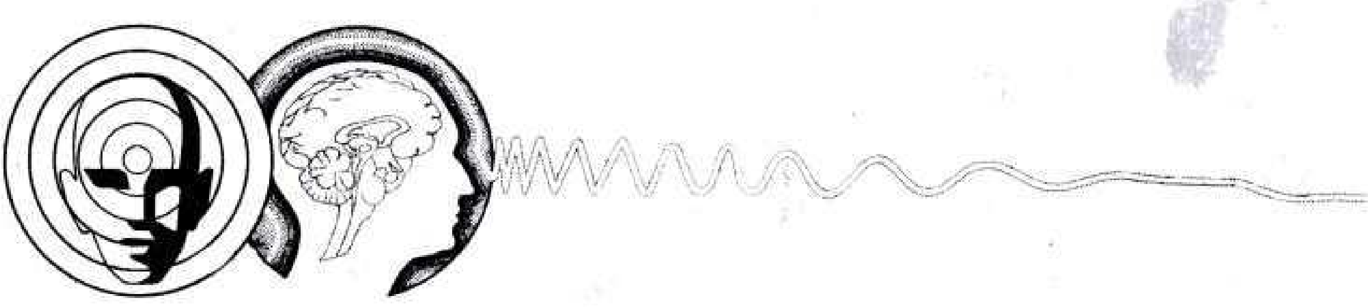
५. कष्ट पहुँचाने वाले को क्षमा-दान दो तथा उसे भूल जाओ।

६. सभी समस्याओं को एक साथ सुलझाने का प्रयत्न करके मूंझना नहीं है। एक समय पर एक ही समस्या का समाधान करें।

७. जितना हो सके उतना दूसरों के सहयोगी बनने का प्रयत्न करें। दूसरों के सहायक बनने से आप अपनी चिन्ताओं को अवश्य भूल जायेंगे।

८. आने वाली समस्याओं को देखने का दृष्टिकोण बदलें। दृष्टिकोण को बदलने से आप दुःख को सुख में परिवर्तन कर सकेंगे।

९. जिस परिस्थिति को आप नहीं बदल सकते उसके बारे में सोचकर दुःखी न हों। याद रखिये कि "समय एक श्रेष्ठ दवाई है।"



१०. यह सृष्टि एक विशाल नाटक है, जिसमें हम सभी अभिनेता हैं । प्रत्येक अभिनेता अपना श्रेष्ठ अभिनय अदा कर रहा है । इसलिये किसी के भी अभिनय को देखकर चिन्तित न हों ।

११. बदला न लो लेकिन पहले स्वयं को बदलने का प्रयत्न करो । बदला लेने की इच्छा से तो मानसिक तनाव ही बढ़ता है । स्वयं को बदलने का लक्ष्य रखने से जीवन में प्रगति होती है ।

१२. ईर्ष्या न करो परन्तु ईश्वर का चिन्तन करो । ईर्ष्या करने से तो मन जलता है परन्तु ईश्वर का चिन्तन करने से मन असीम शीतलता का अनुभव करता है ।

१३. खुशी देने से ही खुशी बढ़ती है, इसलिये सर्व को खुशी देने का ही प्रयत्न करो । कभी किसी को दुःख देने का विचार भी न करो ।

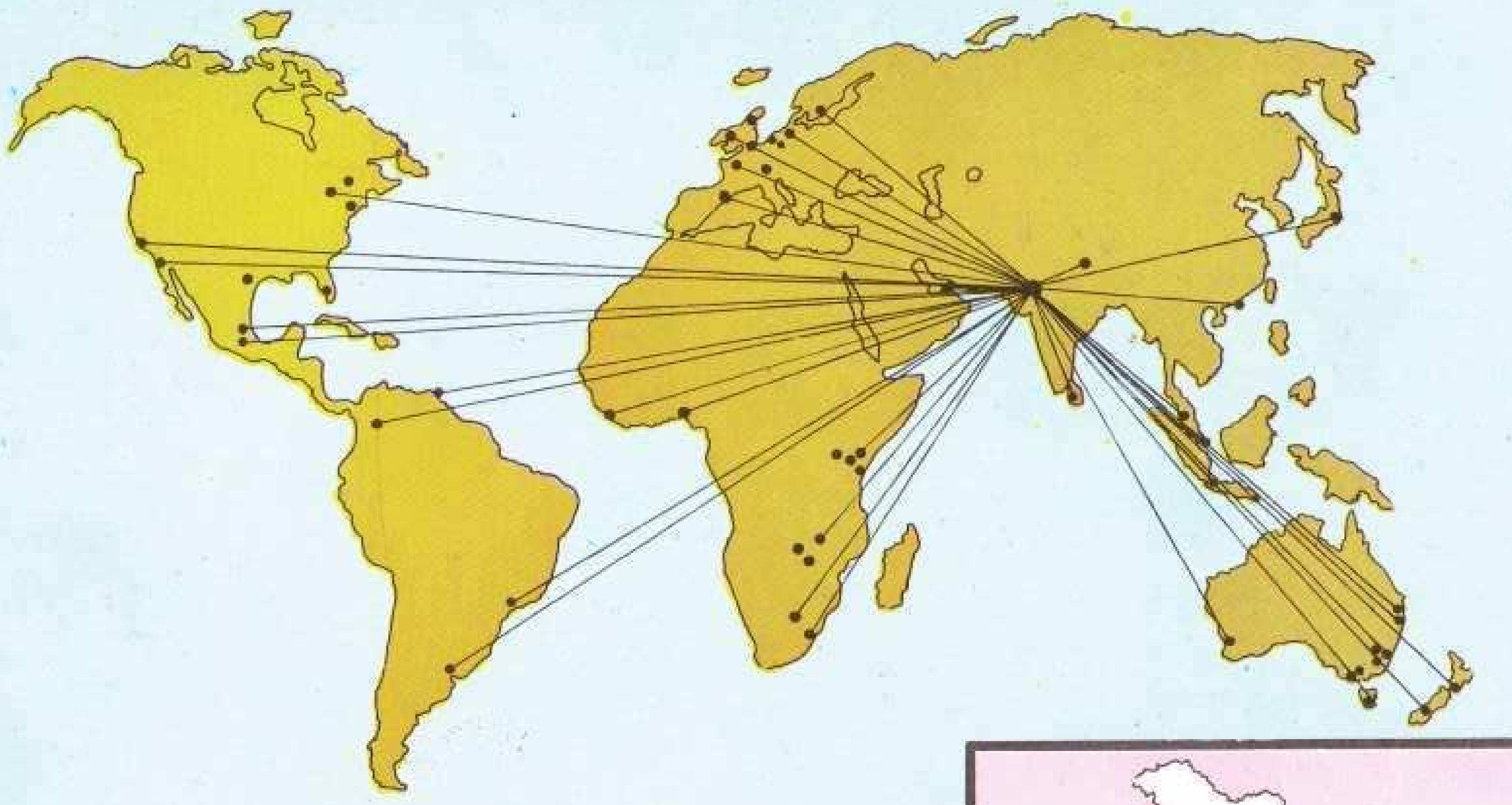
१४. जब आप समस्याओं का सामना करते हैं तब ऐसा सोचिये कि आपके भूतकाल के कर्मों का हिसाब समाप्त हो रहा है ।

१५. आपके अन्दर रहा हुआ सूक्ष्म अहंकार मन की स्थिति में असंतुलन पैदा करता है । इसलिये उस सूक्ष्म अहंकार का भी त्याग करो । याद रखो – आप खाली हाथ आये थे और खाली हाथ ही वापस जायेंगे ।

१६. दिन में चार-पांच बार विचारों को कम करने का अभ्यास चिन्ताओं से मुक्त करने में सहायक बनता है ।

१७. अपनी सभी चिन्तायें परमपिता परमात्मा को समर्पण कर दो ।

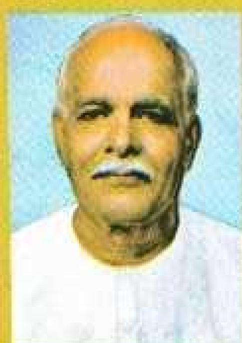
१८. हर रोज़ थोड़ा भी समय ईश्वर के साथ योग लगाओ । योग के अभ्यास से जो मानसिक-शारीरिक परिवर्तन आता है वह मानसिक तनाव कम करके स्वास्थ्य में वृद्धि करता है ।



Brahma Kumaris World Wide-

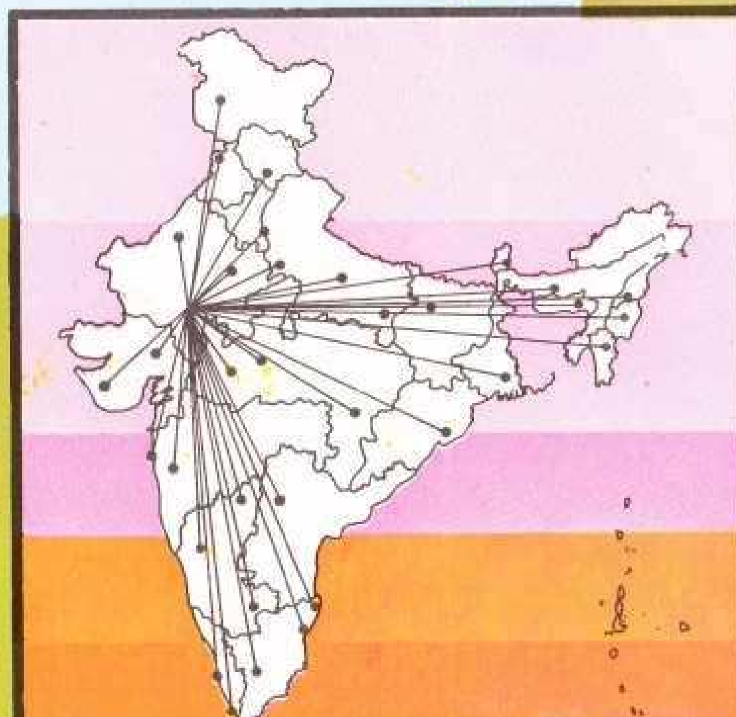
H. Q. Pandav Bhawan, Mount Abu, India

Om Shanti Bhawan Mt. Abu.



Prajapita Brahma

Jagdamba Saraswati



There are more than 8500,Goldy service centres in the following countries.
Argentina, Australia, Belgium, Brazil, Canada, Columbia, Denmark, France, Greece, Guyana, Holland, Hong Kong, India, Indonesia, Israel, Ireland, Italy, Japan, Kenya, Mauritius, Malawi, Mexico, New Zealand, Nepal, Philippines, Portugal, Reunion Isle, Singapore, Spain, Sweden, Surinam, Switzerland, South Africa, Thailand, Trinidad, U.A.E., U.K., U.N.O., U.S.A., West Germany, Zambia, Zimbabwe, etc.