

## नकारात्मक सोच—दुखों की जड़?

आज कलियुग में प्रत्येक व्यक्ति जीवन को दुःख सहते हुए, चिन्ता और परेषानी के आलम में ही जी रहा है। हर परिस्थिति का नकारात्मक पहलू ही सर्वप्रथम हमारे दिमाग में आता है। यदि बच्चे को स्कूल से आने में देर हो जाए तो हम सोचने लगते हैं—कहीं कोई दुर्घटना तो नहीं हो गई? जीवन की सभी परिस्थितियों में हमारा मन ख्याली पुलाव बनाते, दूसरों की बातों का गलत मतलब निकालते हमें व्यर्थ ही चिन्तित और परेषान रखता है। क्रोध, आज व्यक्ति के स्वभाव का एक सहज अंग बन गया है। क्रोध में शरीर की अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के द्वारा अनेक प्रकार के भयंकर विशैले रसायनों का स्त्राव होता है। यह विशैले रसायन बहुत समय तक यदि खून में जमा होते रहते हैं तो रोग का कारण बनते हैं।

रोग के आगमन पर उसके कारण का निदान करने की अपेक्षा हम दर्द ठीक करने की दवाईयों खा कर आराम पाना चाहते हैं। परिणाम स्वरूप धीरे धीरे रोग की जड़ें गहरी हो जाती हैं। तकलीफ हद से बढ़ने के पश्चात् दर्द निवारक दवाईयों भी राहत प्रदान करने में असमर्थ रहती हैं। ऐसे समय नकारात्मक सोच अपने चरम शिखर पर होती है। आज विज्ञान भी अनेक परीक्षणों के द्वारा इस बात को मानने लगा है कि एक सकारात्मक चिंतन रोग के समय अत्यधिक लाभकारी होता है। विज्ञान के आधुनिक उपकरणों ने यह सिद्ध कर दिया है कि तनाव, चिन्ता और क्रोध जैसे नकारात्मक अवयवों से रोग अप्रत्याशित रूप से बढ़ जाता है।

योग एक ऐसी संपूर्ण विद्या है जो व्यक्ति के शारीरिक, मामसिक उपचार में पूर्णरूपेण सक्षम है। आसनों का अभ्यास सांस के साथ करने से एक हद तक मन शान्त हो जाता है। प्राणायाम, योगनिद्रा और अन्तर्मौन जैसे सरल अभ्यासों को एक कुशल योग प्रशिक्षक के निर्देशन में करने से अत्यधिक लाभ होता है। लगन और नियमितता

का योग में अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान है। धीरे धीरे पूर्ण विष्वास के साथ किए गए अभ्यासों से कैंसर ,दमा और गठिया जैसे रोगों को भी ठीक किया जा सकता है। आवश्यकता है धैर्य की! सतत प्रयास की! लगन की!