

Research Paper

विचारांची भक्ती आणि त्याचा प्रभाव

मजुशा एम.जगताप

गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख,

बा.बु.कला.ना.भ.वाणिज्य व बा.पा.विज्ञान महाविद्यालय, दिग्रस

जि. यवतमाळ

सारांश

आपण आपले विचार भावना तसेच व्यवहारासाठी स्वतःच जबाबदार असतो. विचारांमध्ये मोठी शक्ती असते ज्या विचारांचे आपण चिंतन करतो किंवा आपण चर्चण करीत असतो ते आपल्या अनुभवाची रचना करतात. विचार बीजाप्रमाणे असतात. आपण त्याला आपल्या मनामध्ये रूजवतो. जितके अधिक विचार मनामध्ये ठेवतो तितकीच अधिक आपल्याला सवय लागते. सकारात्मक विचार ऊर्जा किंवा शक्ती निर्माण करतात. नकारात्मक विचार आपल्या शक्तीला कमी करतात आणि आपल्याला थकवितात आणि निराश करतात. जो आपला विश्वास असतो तेच आपल्यासाठी सत्य असते. जुन्या विचारधारांना बदलण्यासाठी वेळ लागतो. मानवाच्या मनाला विचार करण्याची अद्विशक्ती मिळाली आहे. मनाच्या जवळ रोग दुर करण्याची किंवा मारण्याची अकल्पनिय शक्ती असते. असे म्हटले जाते की, जे आपण विचार करतो तेच आपण असतो. विचारच विश्वावरती राज्य करतात. विचार आपले अस्तित्व तसेच जीवन ठरवितात. ज्या विचारांना आपण स्विकारतो तेच आपल्या कल्याणाचा आधार बनतात. जेव्हा आपण एकाग्रचित होवून पाहतो तेव्हा आपल्याला समजते की, सकारात्मक चिंतनाची सुरुवात जीवनाच्या काही मूल्यावर आधारित असते. यामुळे ह्या सकारात्मक चिंतनाचा अभ्यास कोणा एका मुल्य किंवा अधिक मूल्यांशी बांधलेला आहे. विचार मनाचे प्रकंपन असतात. प्रत्येक व्यक्ती विचारांची शक्तीवाला आध्यत्मिक प्राणी आहे. त्या शक्तीचे नाव मन आहे. कोणतीही व्यक्ती विचाराशिवाय राहू शकत नाही. जेव्हा तो विचार करतो तेव्हा तो सक्रिय आहे. मनाचे निरनिराळे भाग आहेत. वैज्ञानिक म्हणतात की चेतन मनाचे / जागृत मन हे पूर्ण मनाचा केवळ 105 वा भाग असतो म्हणून मनुष्य आपल्या मनाच्या 105 व्या भागाचा प्रयोग करतो. चेतन मन एक बर्फा सुळक्याच्या टोकाप्रमाणे आहे. मनाचा 105 भाग सक्रिय होत नाही. या संदर्भामध्ये सकारात्मक चिंतन अधिक महत्वपूर्ण आहे. जसा विचार असतो तसेच जीवन बनते.

प्रस्तावना

“शक्तीची सरळ व्याख्या आहे – कोणतीही घटना किंवा परिस्थितीत या प्रति सकारात्मक कर्म करण्याची योग्यता.”

कधी कधी आपल्याला असे वाटते की, आपण शक्तीहीन म्हणून आपली स्थिती, घटना, परिस्थिती लोकांच्या दयेवर अवलंबून असत. आपण आपले विचार आणि भावना त्यानुसार बदलत असतो. त्यामुळे तणाव निर्माण होतो. हे मुख्यत्वे आत्मविश्वासाच्या अभावाच्या कारणामुळे होत असते. आपण सर्वजण प्रत्येक वेळेला एक गोष्ट सतत करीत असतो. ती म्हणजे विचार, विचारांमुळे भावना निर्माण होतात. याच्यापुढे जाऊन कोणा व्यक्ती वा वस्तूच्या प्रती वृत्ती किंवा दृष्टीकोण बनविते. दृष्टीकोनापासून आपले आचरण बनत असते. कारण आपण दुसऱ्यांच्या बरोबर विचारांची देवाण घेवाण करीत असतो. आपल्याला माहित आहे की आपले अनेक व्यवहार किंवा कर्म ही सवयी बनून जातात. सवयी सर्व स्तरावर बनत असतात. संकल्प भावना, दृष्टीकोन तसेच आचरण या सर्व स्तरावर सवयी बनतात. जेव्हा या सर्व गोष्टी एकत्र होतात तेव्हा अद्वितीय असे व्यक्तीमत्त्व बनून जाते. आपण आपल्या व्यक्तीमत्त्वाला आपल्या संबंधांच्या विश्वामध्ये आणि आपले जीवन जगत असतांना विचारांच्या देवाणघेवाणीमध्ये घेऊन जात असतो. अशा प्रकारे आपण आपले भाग्य निर्माण करीत असतो. एक प्रकारे चिंतन करणे ही कुठलीही रचना करण्याच्या पूर्व तयारी असते ही एक कला आहे. यामध्ये सर्वात जास्त प्रयत्न करण्याची जरूरी आहे. या प्रक्रियेच्या वेळेला काहीही दुसरे दिसत नाही ही प्रत्येक वेळी चालणारी प्रक्रिया आहे हे

जीवन ठरवित असते आणि तरीही याला कोणी स्पर्श करू शकत नाही. आणि कोणी पाहू शकत नाही. ही प्रत्येक वेळी चालणारी प्रक्रिया आहे हे जीवन ठरवित असते आणि तरीही याला कोणी स्पर्श करू शकत नाही. जर विचारांचे आध्यत्मिक विश्लेषण केले गेले तर ही प्रक्रिया तुटून जाते आणि प्रती आकर्षण होत नाही. चिंतन आपल्यासाठी नर्क होवू शकतो परंतु हे स्वर्ग बनविण्याचे सुध्दा साधन आहे.

उद्देश

- 1) चिंतन प्रक्रिया स्पष्ट करणे.
- 2) विचारांची प्रभावांना जाणणे.
- 3) विचारांचे प्रकार समजणे.
- 4) विचारांच्या शक्तीला ओळखणे.
- 5) सकारात्मक चिंतनाची स्तुती करणे.

विचार प्रक्रिया

आपल्या मनामध्ये जे काही चालत आहे ते आपले बोल (वाणी) आणि कर्माला प्रभावित करीत असते. यापासूनच सफलता आणि असफलता यामध्ये अंतर पडत जाते. आपले मन, विचार, प्रेरणा आणि नविन शोध, स्पष्ट संवादाची रचना आणि श्रेष्ठ निर्णयाचा स्त्रोत आहे, जेव्हा नकारात्मक आणि व्यर्थ पध्दतीने कार्य होत असते. तेव्हा मन विवश, निराशाजनक आणि भयाचासुध्दा स्त्रोत होवू शकते. मनासाठी विचार ही कच्ची सामग्री आहे. यामध्ये व्यापाराच्या योजना, गुंतागुंतीचे नमुने, नविन उत्पादने / उत्पत्ती आणि सारे नविन देखावे इत्यादींची कोण्या एका व्यक्तीच्या मनामध्ये एका विचाराच्या रूपाने

सुरुवात होत असते आणि परत त्याचे रूप एका योजनेच्या रूपामध्ये होवून जाते म्हणजेच शब्द आणि कर्माच्या माध्यमातून आपल्या जीवनामध्ये उतरतात. जे लोक आपल्या जीवनामध्ये यशस्वी होतात. ते सतत आपल्या विचार धाराला सुव्यवस्थित करण्यासाठी / होण्यासाठी वेळ देतात. ते आपल्या मनाचा हा एक मुल्यवान खजाना मानतात. ज्या खजानामध्ये त्यांची स्वप्ने साकार करण्यासाठी विचारांची रचना होत असते. एक शांतस्वरूप मन कुठल्याही प्रकारे विचलित आणि बेचैन न होता परिस्थितीचा सामना करण्यामध्ये समर्थ होत असते.

संकल्पाचे प्रभाव

- 1) आपले संकल्प, भावना आपल्या सर्वच व्यवहारासाठी जबाबदार असतात. संकल्पामध्ये मोठी शक्ती असते. आपण ज्या विचारांना निवडतो. त्यानुसारच आपण आपल्या भावना व अनुभव निर्माण करतो.
- 2) आपल्यामध्ये आपल्या विचारांना सकारात्मक पध्दतीने निर्देशन करण्याची योग्यता असते.
- 3) एकाच प्रकारच्या विचारांना पुन्हा पुन्हा मनात आणण्याने ते विश्वास आणि दृष्टीकोन बनतात.
- 4) विचार बीजाप्रमाणे असतात जे आपण आपल्या मनामध्ये पेरत असतो. जेव्हा कोणत्याही विचाराला आपल्याला तशीच ऊर्जा आणि शक्ती देण्यामध्ये शक्तीशाली बनतो.
- 5) आक्रमकता, चिंता, दोष, ईर्ष्या इ. विचार नकारात्मक असतात. ते आपली शक्ती म्हणजेच ताकत कमी करतात. आणि त्यामुळे आपण थकतो म्हणजेच आपण शक्तीहीन असल्याचा अनुभव करतो.
- 6) जसा आपण विश्वास करतो तोच विश्वास आपल्या विचारधारणेसाठी कारणीभूत असतो.
- 7) अशाप्रकारे जर आपण दूसरे लोक, परिस्थिती किंवा वातावरण नियंत्रित करू शकत नाही. आपण आपल्या आत काय निर्माण होत आहे त्याला नियंत्रण करू शकतो. आपले विचार शेवटपर्यंत दुसरे लोक आणि त्यांच्या कार्याला प्रभावित करीत असतात.
- 8) आपली वास्तविक प्रवृत्ती सकारात्मक असते. चुकीच्या विचाराचा परिणाम हा नकारात्मकता असतो. जर आपण इच्छा ठेवली तर याला बदलू शकतो.
- 9) स्वतःला बघण्याच्या सवयीचा विकास करा. जे आपणच आपल्याला सांगत असतो त्याला ऐका, मौन, शांती, प्रेम आणि प्रसन्नता इ. चे विचार सकारात्मक असतात. ते आपल्या व्यक्तीमत्वाला श्रेष्ठ म्हणजेच रचनात्मक दिशेकडे घेवून जातात.
- 10) रुढीवादी विचार बदलण्याच्या पध्दतीला वेळ लागतो. स्वाभाविक आपल्याला धीर धरला पाहिजे आणि आपल्यामध्ये उतावीळपणा किंवा उदासी येता कामा नये. जरी विचारांमध्ये लगेचच सकारात्मक परिवर्तन दिसले नाही तरीही.

संकल्पाचे प्रकार

संकल्पाचे आठ प्रकार आहेत जसे की, विषारी विचार, नकारात्मक विचार, व्यर्थ विचार, आवश्यक विचार, सकारात्मक विचार, योग्य विचार, उत्कृष्ट विचार आणि तटस्थ विचार.

अ) विषारी विचार

या विचारांचा संबंध क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, बदला, भय इ.

बरोबर असतो. ज्यामुळे रक्तामध्ये विषारी रसायनांचा संचार जास्त प्रमाणात वाढतो. हे सर्वात अधिक धोकादायक पध्दतीचे विचार असतात.

ब) नकारात्मक विचार

नकारात्मक विचारांचा संबंध निरनिराळ्या घटना कोणी मनुष्याच्या मार्फत केल्या गेलेल्या नुकसानीला बघून निर्माण होतात. असे विचारपण काही प्रमाणात विषारी रसायनांची रक्तात वृद्धी करतात. नकारात्मक विचार अशा वेळेला येतात तेव्हा आपली शक्ती एकदम कमी झालेली असते. हे मुळातच निरर्थक आणि विनाशकारी असतात. निर्माण झालेल्या परिस्थितीशी सोडवणूक करू शकत नाहीत, हे आपल्या खऱ्या प्रकृतीचे सूचक नसतात. परंतु सकारात्मक विचारांच्या अभावामध्ये रिकामेपणा भरण्यासाठी मनामध्ये प्रवेश करतात.

क) व्यर्थ विचार

व्यर्थ विचार असे असतात, ज्यांचा कोणत्याही आवश्यक किंवा उत्साह कार्याशी संबंध नसतो. असेविचार विषारी रसायन जरी सोडत नसले तरीही आमच्या वेळेची आणि शक्तीची नासाडी करतात. हे असेविचार आहेत ज्यामुळे कोणत्याही प्रकारची प्राप्ती होत नाही. हे खरे तर भूतकाळातील तेच तेच विचार असतात किंवा भविष्यात होणाऱ्या घटना किंवा संवाद याची कल्पना असते ते अवास्तविक असतात.

ड) आवश्यक विचार

हे विचार आवश्यक क्रिया आणि दिनचर्या यांच्याशी संबंधित असतात. या विचारांना आपण पूर्णपणे टाळू शकत नाही. तरीही आपण ह्या क्रियांच्यषबाबतीत विचार करतो तेव्हा शक्तीची बचत होवू शकते. हे आपल्या दैनिक जीवनामध्ये रोजच्या कार्याच्या संबंधित व्यवहारिक विचार असतात. उदाहरणासाठी आपण आज कपडे कोणते घालणार, आपल्याला बाजारातून वस्तू खरेदी करायची आहे, आपल्याला काय काय खरेदी करायचे आहे, आपल्याला कर्म करण्यासाठी आणि वार्तालाप करण्यासाठी विचारांची आवश्यकता असते. जेव्हा आपण कोणत्याही गोष्टींबाबत खूप विचार करतो तेव्हा आवश्यक विचार हे व्यर्थ विचार बनतात.

इ) सकारात्मक विचार

सकारात्मक विचार हे सफलता, यश आरोग्य, आत्मसन्मान आणि प्रत्येक घटनेच्या प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष लाभाशी संबंधित असतात. हे असे विचार आहेत जे उपयोगी असतात आणि आपल्याला स्वतःबरोबर दुसऱ्याबरोबरही सुखाच अनुभव करतात. हे सकारात्मक भावना आणि गुणांशी जोडलेले असतात. ते शांति, उमंग, रचनात्मक, संतोष इ. उत्पन्न करतात.

ई) ठिक विचार, योग्य उचित विचार

या विचारांमार्फत आपण प्रसंगांना खऱ्या स्वरूपात बघू शकतो. वस्तू आणि परिस्थिती ज्या स्वरूपात आपल्या समोर येते त्याच स्वरूपात आपण त्याला पाहतो.

च) उत्कृष्ट विचार

हे विचार मनुष्याच्या या धरतीवरील जीवनाच्या अंतिम

ध्येय आणि कार्याशी संबंधित असतात. ज्यामुळे ते सर्वांकडून सन्मान प्राप्त करतात. हे विचार आध्यात्मिक योग, परमात्मा इत्यादींशी संबंधित असतात. हे रक्तातील विषारी रसायनांना कमी करतात आणि आरोग्यदायी रसायनांना वाढवितात.

छ) तटस्थ विचार

हे विचार पसंत किंवा नापसंत, आसक्ती किंवा घृणा किंवा निंदा विजय किंवा पराजय यांच्या पलीकडचे असतात. असे विचार असतील तर मनुष्याची स्थिती प्रत्येक परिस्थितीमध्ये एकसमान असते.

सकारात्मक चिंतन

जास्तीत जास्त लोक / अधिकतर लोक आपल्या मनाला ज्या प्रकारे बनवत असतात ते त्याचप्रकारची प्रसन्नता मिळवितात.

सकारात्मक चिंतन एक मानसिक दृष्टीकोन आहे. यामुळे मनामध्ये विचार, शब्द आणि कल्पना येतात.

हे सर्व उत्पत्ती विस्तार आणि यशाची अनुकूल असतात. ही एक मानसिक वृत्ती आहे. जी चांगल्या आणि अनुकूल परिणामांची अपेक्षा करते. एक समारात्मक मन प्रत्येक परिस्थिती आणि कर्माचा परिणाम म्हणून आनंद स्वस्थता आणि सफलतेच्या रूपामध्ये दिसून येते. मन जशी अपेक्षा करते तसेच त्याला ते मिळते. प्रत्येकजण सकारात्मक चिंतनामध्ये विश्वास किंवा त्याचा स्विकार करीत नाही. काही लोक या विषयाला केवळ निरर्थक मानतात आणि दुसरे अशा लोकांची टिंगल करतात. जे लोक स्विकार करतात त्यामधील अनेक परिणाम मिळविण्यासाठी किंवा लाभ मिळविण्यासाठी त्याला प्रभावशाली ढंगाने वापर करणे जाणत नाहीत. अनेक व्यक्ती उत्साहाने चिंतीत लोकांना सदैव असे म्हणत असतात सकारात्मक विचार करा. अधिकतर लोक या गोष्टीला गंभीरपणे घेत नाहीत. कारण त्यांना याचा पत्ताच नसतो की त्यांच्या म्हणण्याचा अर्थ काय आहे. तसेच काही वेळा ते हया गोष्टीला लाभदायक किंवा परिणामकारकपणे मानत नाहीत. सकारात्मक तसेच नकारात्मक हे दोन्ही प्रकारचे विचार संक्रामक असतात जे एकापासून दुसऱ्यात लगेच जाणारे आहेत. आपण सर्व कोणत्याना कोणत्या प्रकारे अशा लोकांना प्रभावित करीत असतो. ज्यांना आपण भेटतो ते आपले विचार, भावना यांची परस्पर देवाण-घेवाण करतात. तसेच शारिरीक भाषेद्वारा मनोवृत्ती बनते. तसेच अर्धवट शुध्दीत/अर्धचेतन स्तरावरती विचारशक्ती कमी होत राहते. की आपण सकारात्मक आहे तर लोक आपली अधिक मदत करू इच्छितात आणि ते नाकारात्मक व्यक्तीला नापसंत करीत असतात आणि त्याच्यापासून स्वतःला वाचवितात.

विचारशक्ती

विचार एक शक्तीचा स्रोत आहे किंवा विचार एक सुक्ष्म उर्जेच्या स्वरूपामध्ये असतात. विचार मनाच्या शक्तीमुळे निर्माण होतात. विचारांना सूक्ष्म उर्जेच्या रूपात वाणी अथवा कर्मद्वारा शक्तीशाली उर्जेमध्ये बदलू शकतो. सामान्यतः प्रत्येक विचार एका बीजाप्रमाणे असतो. यामध्ये एकेक शब्द किंवा भौतिक सेवा योग्य उत्पादन/निर्मितीमध्ये परिवर्तित होण्याची क्षमता ठेवतात. हे जीवनाच्या सर्व रूपामध्ये आणि याचबरोबर रचनेला कायम राखण्यासाठी असतात. विचार दुसऱ्या

लोकांपर्यंत मानसिक टेलिपथी या विचार प्रकम्पनाद्वारे दुनियेच्या सर्व भागामध्ये आपण पाठवू शकतो. विचारांची आवृत्ती आणि गती असा विश्वास जातो की जागृत अवस्थेमध्ये मनुष्यामध्ये एका मिनीटाला 25 ते 40 विचार उत्पन्न होतात. यामध्ये असा अनुभव आहे की उत्पन्न होणाऱ्या विचारांमधील 10 टक्के विचारांपेक्षाही कमी विचार हे सकारात्मक असतात. अधिकतर विचार व्यर्थ आणि नकारात्मक असतात. प्रकाशाच्या गतीपेक्षा विचार जलदगतीने चालतात प्रकाशाची गती प्रती सेकंद 1,86,000 मैला इतकी आहे. तर विचाराची गती अग्न्य आहे. विचारांमध्ये महान शक्ती आहे ज्याप्रकारे आधुनिक विज्ञानाने शरीराच्या बहुतांशी अंतर व गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रियांना पर्याय म्हणून लेसर किरणांचा विकास केला आहे ज्याच्यासाठी पूर्वी शस्त्रक्रियेची आवश्यकता होती त्याकरीता विचारशक्तीच्या शुध्द आणि उत्कृष्ट प्रकंपनाद्वारे प्रयोग करून आश्चर्यजनक शारीरीक आजारावरती सफलतापूर्वक इलाज करू शकतो. याप्रमाणे निरोगी शक्तीची काही रासासनीक प्रक्रियेची अधिक माहिती नाही किंवा कुठे त्याचे लेखी प्रमाणदेखील नाही त्यामुळे वैज्ञानिक याला चमत्कार म्हणतात. विचारशक्ती भाग्य बदलते सहसा असे म्हटले जाते की, जेव्हा आपण एक विचार पेरतो तेव्हा कर्माच्या रूपाने त्याचेपिक काढतो. जेव्हा आपण कर्म पेरता तेव्हा सवयीच्या रूपाने पीक काढतो. जेव्हा आपण सवयीच्या बीजारोपण करतो तेव्हा चरित्राच्या रूपाने पीक काढतो आणि व्यक्ती जेव्हा चरित्राचे बीजारोपण करते तेव्हा तो एक भाग्याचे परीक कापत असतो.

संदर्भ

- 1) गाथा आरोग्याची, डॉ. विवके शास्त्री
- 2) योग सोपान, श्री भा.वा.बोके
- 3) अध्यात्मीक सशक्तीकरण, ओमशांती प्रेस,
- 4) तनावमुक्त जीवन,
- 5) ज्ञानादी, ओमशांती प्रेस, ज्ञानामृत, शांतीवन, आबूरोड राजस्थान