

आलोचना से बचें

* ब्रह्माकुमारी वर्षा, नांदेड़

अपने जीवन में गुणों का अभाव दूसरों की ग्लानि की आदत को बढ़ावा देता है। जब हम जीवन को प्रेम, आनंद से भरपूर करते हैं तब दूसरों को भी वही देते हैं लेकिन जब दूसरों के दोष बार-बार देखते हैं तो वे हमारे अंदर भी आ जाते हैं।

स्वयं का निरीक्षण करें

मैं कौन हूँ, मेरा कर्तव्य क्या है, मुझे जाना कहाँ है, दिनभर की व्यस्त दिनचर्या में हम कितनी बार यह प्रश्न अपने से पूछते हैं? बहुत कम क्योंकि हम स्वयं के बदले दूसरों को ज्यादा देखते हैं। चेक करना चाहिए स्वयं को लेकिन करते हैं दूसरों को। यदि दूसरों का निरीक्षण करना भी है तो उनमें क्या देखें, यह प्रशिक्षण हमें स्वयं को देना है। एक छोटे-से उदाहरण से इसे समझेंगे –

एक दिन बरसात से बचने के लिए कुछ लोग एक पेड़ के नीचे खड़े हो गये। उनमें से एक व्यक्ति ने पेड़ की तरफ देखकर कहा, इस पेड़ पर कुछ फल-फूल नहीं आते, यह तो एकदम फालतू है। दूसरे ने भी कहा, यह कुछ काम का नहीं। तभी एक अन्य सज्जन ने कहा, अरे आपका निरीक्षण बिल्कुल सही नहीं है, इसी पेड़ ने तो हम सबको बरसात से बचाया है। यह कितना धना और बड़ा है, इसकी छाँव भी अच्छी

है। एक अन्य ने कहा, इसकी लकड़ी भी महंगी बिकती है। ऐसा सुनते ही पहले जो बोल रहे थे, चुप हो गये।

इस उदाहरण का तात्पर्य यह है कि हमेशा सकारात्मक बातों का निरीक्षण करें। दूसरों के गुण देखेंगे तो गुणवान बनेंगे। हर किसी में कुछ न कुछ विशेषता अवश्य होती है। बंद घड़ी भी दिन में दो बार सही वक्त बताती है।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखें

किसी को भी सुधारने का तरीका उसकी गलतियाँ ढूँढ़कर उसको डॉटना नहीं बल्कि उसके गुणों की प्रशंसा करना है, इससे उसको आपेही अपनी कमियों का दर्शन होगा। दूसरा हमसे कैसा भी व्यवहार करे, हमें उसको प्रेम ही देना है। हम दूसरों के जीवन में जो भी भेजेंगे वही हमारे पास लौटकर आएगा। अच्छी भावनाएँ पहले देने से जीवन अच्छा बन जाएगा। खुशी देंगे तो खुशी मिलेगी। धन दान करेंगे तो बदले में धन कहीं से भी लौटकर आयेगा। दूसरों की दिल से प्रशंसा करना, धन्यवाद करना, इससे सुखद अनुभव होंगे। उनकी गुणवत्ता का वर्णन करने की आदत प्रभुप्रिय, लोकप्रिय बना देगी। एक छोटी-सी प्रशंसा किसी को आगे बढ़ाने का मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

हमारे चारों ओर जो भी मनुष्य आत्मायें हैं, वे किसी न किसी गुण से अवश्य सम्पन्न हैं।

आलोचना खुजली करने के समान है

आलोचना व्यक्ति की पीठ पीछे होती है, उसके सामने नहीं। आलोचना के क्षणभंगुर आनंद में समय न गंवायें। किसी पर कीचड़ फेंकते समय अपने हाथ कीचड़ से सन ही जाते हैं। किसी को आगे बढ़ाने के बजाय उसकी आलोचना में ही लगे रहेंगे तो हजारगुण ग्लानि लौटकर हमारे पास आएगी। दूसरों की गलतियों पर हँसना तो आसान है पर अपनी गलती पर हँसना बहुत कठिन है। अतः दूसरों को माफ करना सीखें। अगर दिल से माफ कर देते हैं तो न वह संकल्प चलायेगा, न हम। जब तक माफ नहीं करते, संकल्पों का तूफान चलता रहेगा जैसे कि इसने मेरे साथ ऐसा क्यों किया? क्या यह शोभा देता है?

कई समझते हैं, कुछ तो सबक सिखाना चाहिए, नहीं तो वह सुधरेगा नहीं, माफ करेंगे तो दुबारा गलती करेगा। लेकिन नहीं, ऐसे में यही सोचें कि जो कुछ भी उसने किया वह अपनी समझ के अनुसार किया, हमारी समझ तो उससे ऊपर है। माफ

करने से हमें भी और सामने वाले को भी राहत मिलती है।

आलोचना करना खुजली करने के समान है, जो खुजलाने से बढ़ती है। जब हम कोई हलका जख्म

खुजलाते हैं तो अल्पकाल का आनंद प्राप्त होता है मगर उससे जख्म बढ़ता ही जाता है। आलोचना करके, एक इंसान बिना कुछ किए अपने को बहुत बड़ा मानता है। यह बड़प्पन का

काल्पनिक खयाल है जिससे कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। अतः ऐसे काल्पनिक ख्याल से बचें। सारा जहान इस काम में लगा हुआ है पर हम अपने को इससे मुक्त रखें। ♦

खुशहाल जीवन के लिए श्रेष्ठ व्यवहार

- ब्रह्मकुमार मोहनभाई बुचडे, वार्षी, महाराष्ट्र -

व्यक्तिगत जीवन, परिवार, समाज, गाँव में खुशी का वातावरण रहे, ऐसी हर एक मानव की चाहना होती है। व्यवहार में समरसता और सहकर्मियों के साथ मिलजुल कर अपनी ज़िम्मेवारी पूरी करने की वृत्ति जीवन में खुशी प्रदान करती है। लेकिन ना चाहते भी कई बार चिंताजनक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थिति से बचे रहने के लिए मनुष्य क्या करे? पहली बात है परिस्थिति को बदले, दूसरी बात है अन्य व्यक्तिको बदले और तीसरी बात है स्वयं को बदले।

इन तीनों में से हमारे हाथ में कौन-सी बात है? केवल स्वयं का बदलाव हमारे हाथ में है। कहा जाता है, हम बदलेंगे तो जग बदलेगा। जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि। यदि हमने जीवन में खुश रहने का निर्णय लिया है तो किसी की हिम्मत नहीं जो हमें नाराज़ करे और यदि हमने नाराज़ रहने का निर्णय लिया है तो कोई भी हमें खुश नहीं कर सकता। बीती बातों का चिंतन न करके वर्तमान के सुअवसरों का फायदा लेते रहेंगे तो खुशी भी बढ़ेगी और भविष्य की चुनौतियाँ स्वीकार करने के लिए मनोबल भी मिलेगा। परिस्थिति की चिंता करने से मार्ग नहीं मिलता परन्तु नाटक का दृश्य देखने की तरह परिस्थिति को भी अलग हो कर साक्षीभाव से देखेंगे तो परिस्थिति से बाहर आने का मार्ग मिल जाएगा।

खुशी पाने का एक और सुंदर तरीका है दुआओं का खजाना जमा करना। भिन्न स्वभाव, भिन्न परिवार, भिन्न संस्कृति के मनुष्य के साथ रहते हुए भी अपने श्रेष्ठ व्यवहार द्वारा उसे संतुष्ट कर देने से मनुष्य दुआओं का पात्र बन जाता है। पारस्परिक व्यवहार पर प्रभाव डालने वाली मुख्य तीन बातें हैं भाव, भावना और कामना। दूसरों के प्रति क्षमाभाव, शुभभावना, शुभकामना धारण करने से व्यवहार में श्रेष्ठता आती है। इसके लिए ज़रूरी है, मनुष्य स्वमान में रहे और औरों के प्रति अपनेपन की भावना रखें। आज परस्पर संबंधों में स्वार्थ की भावना और कामनाएँ बढ़ गयी हैं। मनुष्य को चाहिए कि वह कामना को शुभकामना में बदले तथा पारस्परिक व्यवहार में निष्काम सेवाभाव लाये। बदले की भावना मन को व्यर्थ और नकारात्मक संकल्पों से भर देती है। ईर्ष्या और वैर की भावना मन को अस्वस्थ कर देती है। अतः हर बात में समाधान खोजें, समस्या का चिन्तन न करें। खुश व्यक्ति समाधानी होगा ही, यह गारंटी नहीं है लेकिन समाधानी व्यक्ति ज़रूर खुश रहता है। समाधान का अर्थ है दूसरों की खुशी देखकर खुश होना। बदला न लो, बदलकर दिखाओ, संतुष्ट रहो, संतुष्ट करो, खुश रहो और खुशी बाँटो, त्याग में ही भाग्य समाया है – इन सुंदर विधियों द्वारा व्यवहार को श्रेष्ठ बनायें। इससे जीवन खुशहाल बन जाएगा। ♦