

स्वयं को परिस्थिति अनुसार परिवर्तित होना सिखाता है राजयोग



जबलपुर कटंगा। आज की दुनिया में ऐसे कई सारे व्यक्ति हैं, जिनके पास बहुत सारी सुख सुविधायें हैं, बहुत डिग्रियां हैं, बहुत सारे टैलेंट हैं, फिर भी उनके चेहरे पर स्वाभाविक खुशी दिखाई नहीं देती। वे कहीं न कहीं अपने क्रीटीसाइजर्स के रिमाकों की प्रतिक्रिया स्वरूप भय और आशंका से ग्रसित रहते हैं। रिमार्कैबल काम करने के लिये रिमाकों से अभिभावित रह कर के अपने आपको स्वयं ही चेक और चेज करके आगे बढ़ाने का लक्ष्य अपने सामने

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि लोगों द्वारा लक्ष्य तय न किये जाने की कई वजहें होती हैं, जैसे कि 1. निराशावादी नजरिया, 2. असफलता का डर, 3. सफलता का आतंक, 4. अभिलाषा की कमी, अब इससे आगे...

5. अस्वीकार करने का डर - इस बात की चिंता कि अगर मैं सफल नहीं हो पाया, तो लोग क्या कहेंगे?

6. टालमटोल - "कभी न कभी तो मैं अपना लक्ष्य तय करूंगा।" इस सोच में महत्वाकांक्षा की कमी होती है।

7. घटिया दर्ज के आत्म-सम्मान - इंसान अपनी अंदरूनी प्रेरणा से काम नहीं करता और उसके जीवन में प्रेरणा का अभाव होता है।

8. लक्ष्य का महत्व न समझना - किसी ने उन्हें इसके बारे में सिखाया नहीं, और उन लोगों ने कभी लक्ष्य के महत्व को समझा ही नहीं।

9. लक्ष्य तय करने का तरीका न जानना - लोग लक्ष्य तय करने के तरीकों को नहीं जानते। उन्हें हर कदम के लिए गाइड की जरूरत होती है, ताकि वे एक बंध-बंधाये ढर्रे पर चल सकें।

लक्ष्य तय करने के लिए एक के बाद एक कदम उठाने पड़ते हैं। जब आप हवाई जहाज का एक टिकट खरीदते हैं, तो इस पर क्या लिखा होता है? टिकट में छ: बातें होती हैं -

1. यात्रा प्रारंभ करने का स्थान, 2. कीमत, 3. गंतव्य स्थान, 4. यात्रा शुरू करने की तारीख, 5. श्रेणी और 6. टिकट समाप्ति की तारीख।

अगर आप लोगों से जिंदगी का कोई एक बड़ा मकसद बताने को कहें तो वे शायद आपको अस्पष्ट जवाब देंगे, जैसे कि मैं सफल होना चाहता हूँ, खुश रहना चाहता हूँ, अच्छा जीवन गुजारना चाहता हूँ, और यहीं पर रूक जायेंगे। ये सभी कोरे सपने हैं, इनमें से कोई भी

रखकर अपने आपको तराशने का अवसर हमें राजयोग की साधना प्रदान करती है। उक्त विचार इन्दौर से पधारी स्वप्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. वासुमति बहन ने व्यक्त किये। आप जबलपुर कटंगा कालोनी स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में आयोजित "प्रेरना से परिवर्तन" कार्यक्रम के प्रथम दिन संबोधित कर रही थीं। आपने आगे कहा कि राजयोग के अभ्यास से ही अपने असली स्वरूप को पहचानकर अपने को परिवर्तन

लक्ष्य साफ नहीं है, लक्ष्य चूस्त (smart) होने चाहिए।

अगर आप लोगों से जिंदगी का कोई एक बड़ा मकसद बताने को कहें तो वे शायद आपको अस्पष्ट जवाब देंगे, जैसे कि 'मैं सफल होना चाहता हूँ, खुश रहना चाहता हूँ, अच्छा जीवन गुजारना चाहता हूँ' बस यही पर रूक जायेंगे। ये सब कोरे स्वप्न हैं, इनमें से कोई भी लक्ष्य साफ नहीं है। लक्ष्य चूस्त (Smart) होने चाहिए। Smart शब्द का विवरण करें -

S - Specific (स्पष्ट) - मिसाल के तौर पर 'मैं वजन घटाना चाहता हूँ', यह सिर्फ एक इच्छा है। यह लक्ष्य तब बनता है, जब हम यह



तय कर लेते हैं, 'मैं 90 दिन में दस किलो वजन घटाऊंगा।'

M - Measurable (मापा जा सके) - जिसकी सही माप की जा सके। अगर हम माप नहीं सकते, तो हम हासिल भी नहीं कर सकते। मापना ही वही रास्ता है, जिससे हम अपनी तरक्की पर नजर रख सकते हैं।

A - Achievable (हासिल करने के काबिल) - हासिल करने के काबिल होने से मतलब है कि यह चुनौति भरा और मुश्किल तो हो, लेकिन नामुमकिन न हों, क्योंकि असंभव लक्ष्य हमें निराश ही करेगा।

R - Realistic (वास्तविक) - एक इंसान यदि 30 दिन में 25 किलो वजन घटाना चाहे, तो यह लक्ष्य बिल्कुल अवास्तविक है।

करना सहज हो जाता है। अनेकों व्यक्तियों द्वारा ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा संचालित सहज राजयोग का अभ्यास कर अपने जीवन को परिवर्तित किया है।

इसके पूर्व आईजी होमगार्ड राजेश चावला जी, ज्ञानवाणी चैनल आकाशवाणी के डायरेक्टर विमलकान्त पाण्डे जी, महिला गृह उद्योग लिज्जत पाण्डे की डायरेक्टर बहन पुष्पा बेरी जी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विमला बहनजी तथा ब्र.कु. वासुमति बहन ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

आई जी होमगार्ड राजेश चावला जी ने कार्यक्रम के प्रति शुभकामना देते हुये कहा कि संसार में परिवर्तन ही एक मात्र उत्तरेक है जो कि मनुष्य को अपनी क्षमताओं के नित्य नये प्रतिमानों को प्राप्त करने हेतु प्रेरित करता है। अगर परिवर्तन की प्रक्रिया बंद हो जाये तो संसार की प्रगति भी रुक जायेगी। ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा चरित्र निर्माण हेतु किए जा रहे कार्यों की प्रशंसा करता हूँ।

T - Time-bound (समयबद्ध) - काम से शुरू और अंत की एक निश्चित समय सीमा होनी चाहिए। लक्ष्यों या मंजिल की कई तरह की समय सीमा हो सकती हैं जैसे -

1. कम समय सीमा [short term] - एक साल
2. मध्यम समय सीमा (mid term) - तीन साल
3. लंबी समय सीमा (long term) - पांच साल

लक्ष्य पांच साल से भी ज्यादा समय के हो सकते हैं, लेकिन तब वे जीवन का उद्देश्य बन जाते हैं। जीवन का उद्देश्य होना जरूरी होता है, क्योंकि इसके बिना हमारा देखने का

नजरिया तंग हो जाता है, और फिर हम जीवन में लक्ष्यों को हासिल करने तक ही सीमित रह जाते हैं, और उद्देश्यों को भूल जाते हैं। लक्ष्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में

बांट दिया जाए, तो उन्हें हासिल करना आसान हो जाता है।

'जिंदगी में लंबे कदम बढ़ाना भले मुश्किल हो, पर इंच-इंच बढ़ाना आसान है।'

लक्ष्य संतुलित होने चाहिए - हमारी जिंदगी एक चाहिए की तरह है जिसमें मुख्य रूप से छ: तिलियां लगी होती हैं।

1. **पारिवारिक** - हमारे प्रियजन ही हमारे जीने और जीविका कमाने का मकसद है।
2. **आर्थिक** - हमारा कैरियर और वे चीजें जिन्हें पैसों से खरीदा जा सकता है।
3. **शारीरिक** - हमारी सेहत, जिसके बगैर किसी चीज का कोई मायने नहीं है।
4. **मानसिक** - हमारा ज्ञान और हमारी बुद्धि।

शेष पृष्ठ संख्या 8 पर



इन्दौर। सांसद सज्जन सिंह वर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हेमलता बहन, ब्र.कु. अनिता बहन।



दुर्ग। दूरसंचार विभाग के अधिकारियों को तनाव मुक्त जीवनशैली पर उदबोधन करते हुए ब्र.कु.रूपाली बहन।



राजगढ़। म.प्र.विधानसभा के विधायक हेमराज कलपोनी को राजयोग के विषय में जानकारी देते हुए ब्र.कु. मधु बहन।



खाचरोद। ग्रामवासियों को गणेशोत्सव में गणेश जी का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु.सविता बहन।



इन्दौर, प्रेमनगर। 7 वर्ष की आयु से भागवत कथा वाचिका परमपूज्य देवी चित्रलेखा जी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. यशवती बहन



बेलपहार। शिक्षक दिवस पर शिक्षकों को आध्यात्मिक शिक्षण की जानकारी देते हुए ब्र.कु. तारिका बहन।