रिश्तों में घोलें समरसता और प्यार

आज सभी मनुष्य ऐसे दौर से गुजर रहे हैं जहाँ एक ओर भौतिक संसाधनों में हर व्यक्ति सुख और खुशियाँ ढूढ़ रहा है। वहीं दूसरी ओर रिश्तों में खिचाव, तनाव, टकरार आने से मन दुखी, परेशान, अशांत व बेचैन रहने लगा है। करीबी संबंधों जैसे पति-पत्नी, माँ-बाप-बच्चे, भाई-बहन, खास रिश्तेदार, बचपन के दोस्त आदि में भी वो प्यार, अपनापन व समरसता का भाव नहीं रहा। बल्कि दिनोंदिन कम होता जा रहा है। बहुत कम घर ऐसे दिखेंगे जहाँ लोग आपसी रिश्तों से पूरी तरह खुश एवं संतुष्ट हों। संबंधों में आई इन दूरियों तथा उदासीनता का मुख्य कारण है कि हम सुनते कम बोलते ज्यादा हैं। केवल अपने ही नज़रिये को सही मानकर अंतिम निर्णय लेना चाहते हैं। हमारे पति या पत्नी या बच्चे इत्यादि के दृष्टिकोण को जानने व समझने का प्रयास ही नहीं करते। सोचते हैं कि ऐसा किया तो वह लोग मेरी कमज़ोरी मानकर मुझ पर हावी हो जाएंगे और अपनी मनमत चलाऐंगे। लेकिन सच यह है कि संवेदनशील अतएव विनम्र बनकर ही हम दूसरों का दिल जीत सकते हैं। अपने रिश्तों में मिठास, खुशियाँ और समरसता ला सकते हैं।

बहुत कम लोगों को ज्ञात है कि हमारी ज्यादातर खुशियाँ मानवीय व्यवहार व सोच को गहराई से समझने पर आधारित हैं। विद्वानों के अनुसार स्व-परिवर्तन ही मानवीय व्यवहार-विचार का मूल सिद्धांत है। जब भी हमारे या हमारे किसी अपने के ऊपर कोई विपत्ति या जटिल परिस्थिति आती है तो हम उस समस्या का हल निकालने के बजाय खुद को तथा दूसरों को दोष देने लग जाते हैं। इससे स्थिति सही होने के बजाय और ही खराब होती है जिसका असर रिश्तों में आई खटास के रूप में होता है। बड़े-बुजुर्ग कहते भी हैं कि ''रिश्ते कच्चे धागे की डोर से बंधे होते हैं, हल्का सा झटका लगने से ही बिखर जाते हैं।'' इसी संदर्भ में कामयाब ज्वैलर्स अमित मिश्रा का कहना है ''रिश्तों में बड़ा बैलेन्स बनाकर चलना होता है, एक-दूसरे की बात माननी होती है और अहम को छोड़कर अपनों का साथ देना होता है तभी रिश्ते समरस एवं मीठे रह सकते हैं।'' शांति, स्थिरता, सच्चाई व नम्रता ही दूसरे व्यक्ति को हमारे प्रति सहनशील बनाती है। फिर भले ही हम उनसे सहमत हों या नहीं। अगर आप रिश्तों में प्यार महसूस करना चाहते हैं तो शुरुआत दूसरों से प्यार करके कीजिए। उनसे जिन्हें आपके प्यार की ज़रूरत है तो आपको बस प्यार ही प्यार मिलेगा। दूसरी बात है कि हम हमेशा दूसरों को नियंत्रित तथा परिवर्तित करना चाहते हैं जिसका परिणाम अक्सर नकारात्मक होता है। हर इंसान केवल खुद को बदल सकता है, दूसरों को नहीं। जब हम खुद को बदल लेते हैं तो खुद ही हमारे आसपास की दुनिया बदल जाती है और 70 फीसदी रिश्तों से संबंधित हमारी समस्याएं सुलझ जाती हैं।

क्यों रिश्तों में आती है खटास?

छोटे-छोटे भी बहुत से कारण जाने-अनजाने बन जाते हैं जिनके कारण रिश्तों में विरोधाभास उत्पन्न हो जाता है।

(1) शिकायत या आलोचना करना। जब हम किसी व्यक्ति की आलोचना करते हैं तब हम परिस्थिति को साफ-साफ नहीं देख पाते। हमें सामने वाले इंसान की केवल खामियां ही नज़र आती हैं जिसके कारण हम उसे एक विशिष्ट शक्स की तरह नहीं देख पाते। इसलिए सदा दूसरों की प्रशंसा व सराहना करें।

(2) दोषारोपण करना - यह एक बहुत ही नकारात्मक प्रक्रिया है। बहुत से लोगों के रिश्ते एक-दूसरे पर तोहमत जड़ने से खराब हो जाते हैं खासकर बुरे वक्त में। जब घर पर या ऑफिस में कुछ गलत हो जाता है तब लोग दूसरे को इसके लिए जिम्मेदार ठहराते हैं। वे स्वयं की गलतियों एवं कमियों को स्वीकारना नहीं चाहते। जब हम अपनी परेशानियों के लिए दूसरों को दोषी ठहराते हैं तो हम कुछ भी बदलने में असहाय व शक्तिहीन हो जाते हैं।

> **शांति, स्थिरता, सच्चाई व नम्रता ही दूसरे व्यक्ति को हमारे प्रति सहनशील बनाती है। फिर भले ही हम उनसे सहमत हों या नहीं। अगर आप रिश्तों में प्यार महसूस करना चाहते हैं तो शुरुआत दूसरों को प्यार देकर कीजिए।**

(3) स्वीकारना- हमें दूसरों को बदलने की कोशिश छोड़ देनी चाहिए क्योंकि स्वयं को बदलने की अभी बहुत गुंजाइश है। कोई भी दुनिया में सम्पूर्ण नहीं है। जो जैसा है उसे वैसे ही स्वीकारने की आदत डालनी चाहिए। साथ ही यह भी अपेक्षा नहीं करनी चाहिए कि दूसरे हमारे अनुसार व्यवहार करें एवं हमारी बातें सुनें।

रिश्तों में मधुरता बनाये रखने के लिए कुछ जरूरी टिप्स - हम अपने रिश्तों में हमेशा समरसता और प्यार बनाये रखना चाहते हैं। फिर भी छोटी किन्तु महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान नहीं देते हैं जिसके कारण रिश्तों में दूरियाँ आने लगती हैं। रिश्तों को समरस तथा सदाबहार बनाये रखने के कुछ अचूक सिद्धांत-

(1) अपने पति-पत्नी, बच्चों व अन्य रिश्तेदारों की अच्छाईयों, खूबियों की प्रशंसा करनी सीखिए।

(2) नकारात्मक विचारों को मन में न आने दें।

(3) बात करना कभी बंद न करें। पति-पत्नी के संबंध में कई बार गलतफहमियां आ जाती हैं। ऐसे में आपस में बात करके स्थिति को बेहतर बनाएं। बच्चों से व अन्य संबंधों में भी अंदर ही अंदर क्रोध करने के बजाय बात करके समस्या का समाधान करें।

(4) मुस्कुराएं- कभी -कभी जो काम डांटने से नहीं बनता, मुस्कुराने से बन जाता है।

(5) अपनों की गलतियों को क्षमा करके रिश्तों में मिठास बढ़ाएं।

(6) हंसी-मज़ाक से माहौल को खुशनुमा बनाएं।

(7) अपने को सर्वश्रेष्ठ न समझें- अपने को दूसरों से बड़ा समझने से रिश्तों में अहम आ जाता है जिससे संबंधों में कटुता आती है। आजकल अक्सर नए-नए विवाहित जोड़ों के बीच में अहम को लेकर बात तलाक तक पहुँच जाती है। कई बार पिता-पुत्र या भाई-भाई के बीच अहम आ जाने से रिश्ते खराब हो जाते हैं। ''रिश्तों में बढ़ती दूरियों और तनाव के लिए बढ़ती व्यस्तता व पैसा कमाने की होड़'' को महत्वपूर्ण मानती हैं एस.बी.आई, कानपुर में मैनेजर दीप्ति अवस्थी। उनके अनुसार भागम-भाग वाली उनकी जिंदगी में पति और तीन साल के बच्चे के लिए वह कम ही समय निकाल पाती हैं। जिससे रिश्ते उतने हेल्दी नहीं हैं जैसे होने चाहिए। बच्चे के मुँह से निकली मांगें पूरी करके खुद को संतुष्ट करने की कोशिश करती हैं। जरूरत है कि हम अपनी व्यस्ततम जिंदगी के कुछ पल निकालकर केवल अपने साथ गुजारें। अपने विचारों व मन-बुद्धि को शांत कर थोड़ा आराम दें। तथा मन में निरंतर बह रही विचारधारा को थोड़ा संयमित एवं सकारात्मक बनाने हेतु ध्यान, योग या मेडिटेशन का अभ्यास शुरु करें। इससे रिश्तों में भी प्रेम, सकारात्मकता और प्रगाढ़ता बढ़ेगी एवं जीवन रूपी बगिया में खुशी, प्रेम, आनंद व उमंग-उत्साह के फूल खिलेंगे। इस संदर्भ में केवल राजयोग के अनवरत अभ्यास द्वारा ही हम आत्मिक सुख-शांति, शक्ति की प्राप्ति कर अपने रिश्तों में आई कड़वाहटों और दूरियों को समाप्त करके उसमें प्रेम और अपनापन ला सकते हैं व विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति प्राप्त कर स्वयं एवं अपने संबंधों में विकृत भावनाओं पर विजय पा सकते है।

सादडी। कलेक्टर अम्बरीश कुमार, ब्र.कु.आत्मप्रकाश, एसडीएम, तहसीलदार, ब्र.कु.कविता शांतिदूत युवा साइकिल यात्रा के समारोह का उद्घाटन करते हुए।

नई दिल्ली-हरि नगर। नेशनल डिजास्टर रेस्पांस फोर्स के डी.जी. कृष्ण चौधरी, ब्र.कु.कमलेश तथा अन्य।

धमतरी। शांतिदूत युवा साइकिल यात्रा अभियान के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.नवनीता। मंचासीन ब्र.कु.सरिता, जिला पंचायत अध्यक्ष बालाराम साहू।

पुणे। दैनिक भारत डायरी के सम्पादक अल्ताफ शेख को ओम शान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु.लता व ब्र.कु.श्यामकांत।

पुरी। बिजनेस एण्ड इकानॉमी कोलकता की संपादक संगीता महापात्रा, ब्र.कु.निरूपमा व प्रख्यात गायिका सबिता महापात्रा।

राजकोट। प्रथम श्रेणी प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान समारोह में ब्र.कु.रेखा, ज्योति बहन, ब्र.कु.धर्मशी तथा अन्य।

मण्डीदीप। युवा साइकिल यात्रा के अवसर पर नगरपालिका अध्यक्षा पूर्णिमा जैन, ब्र.कु.रीना तथा अन्य।

आर.के.पुरम-दिल्ली। कश्मीर के राजा के पोते एम.के. अजातशत्रु को ईश्वरीय वरदान देते हुए ब्र.कु.अनिता व ब्र.कु.ज्योति।

इंदौर (प्रेमनगर)। आदर्श शिक्षक के राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित शिक्षकों के साथ ब्र.कु.शशि।