



उज्जैन। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए स्कूल शिक्षा मंत्री पारस जैन, कलेक्टर कवीन्द्र किवायत, ब्र.कु. रामप्रकाश सिंघल, एस.पी. अनुपम, इनकम टैक्स कमिश्नर मुखेन्द्र सिंह पवार, सिंहस्थ प्राधिकरण के अध्यक्ष दिवाकर नातू, लॉयन्स क्लब के डि.गवर्नर भगवानदास ऐन, विधायक मोहन यादव, ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. मंजू।



नालागढ़-हि.प्र.। बड्डी में रेडक्रॉस मेले के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए विनोत चौधरी, एडिशनल चीफ सेक्रेटरी, हेल्थ एण्ड अर्बन डेवलपमेंट, एस.डी.एम. ललित जैन, ब्र.कु. शकुंतला तथा अन्य।



सिवनी-म.प्र.। महर्षि स्कूल में 'मेमोरी मैनेजमेंट एवं नैतिक मूल्य' विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. गीता।



राजूर-महा.। विधायक वैभवराव पिचड को गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. सुनीता।



रायपुर-छत्तीसगढ़। बी.एस.एन.एल. के अधिकारियों को 'बैलेन्स इन लाइफ' विषय पर समझाने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रियंका, ब्र.कु. रश्मि तथा अधिकारीगण।



शिलाँग। शिलाँग हिन्दू धर्म सभा द्वारा आयोजित धर्म सभा में उपस्थित हैं गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव, पूज्य बाबाजी सच्चिदानंद दास महाराज, झांजिपटा मठ पुरी, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।

अहंकारी व्यक्ति स्वयं भी परेशान रहता है व दूसरों को भी परेशान करता है। अहंकार का भूत जिस

मनुष्य पर सवार हो, तनाव उसके जीवन का अंग बन जाता है। अहंकारी मनुष्य सदा ही स्वयं को ठीक व दूसरों को गलत समझता है। वह दूसरों का सम्मान खो देता है, इसलिए तनावग्रस्त रहने लगता है।

► एक घटना

एक मैनेजर को हमने देखा, उसकी परेशानी का कारण उसका अहं था। यद्यपि उसे अपनी बुद्धि व पढ़ाई का बहुत घमण्ड था, लेकिन अपने अहं को पहचानने की बुद्धि उसके पास नहीं थी। उसके प्रत्येक बोल से अहंकार झलकता था, उसके उठने-बैठने, चलने-फिरने में अहंकार की दुर्गन्धि आती थी, परन्तु उसे इसका आभास न था। वह किसी का भी अपमान करने में देर नहीं करता था। परिणाम क्या हुआ? सभी अधिकारियों व कर्मचारियों का मन खिन्न रहने लगा। वे सच्चे मन से काम नहीं करते थे। डांट व अपमान का डर उन पर सवार रहता था और सारे माहौल में तनाव के प्रकम्पन अनुभव किए जा सकते थे।

► होता क्या था?

ऐसे वातावरण में कार्य सफल नहीं होते थे और मैनेजर साहब का तनाव और अधिक बढ़ जाता था। आखिर एक शुभ दिन आया जब एक ईश्वरीय सत्संग में उसे इसका बोध हुआ। उसने अपनी गलतियों को स्वीकार किया और वह व्यक्ति बहुत नम हो गया, मिलनसार हो गया। कुछ ही दिनों में उसका व सबका तनाव लोप हो गया और उत्पादन बढ़ने लगा।

► आपने क्या समझा?

अहंकार, क्रोध व अशान्ति का जन्मदाता है। क्रोध से विवेक नष्ट होता है और मनुष्य पापकर्मों की ओर प्रवृत्त होता है। अहंकारी व्यक्ति जिद्दी स्वभाव वाला हो जाता है, वह दूसरों को राय को सम्मान नहीं देता, वह दूसरों की बात सुनना भी नहीं चाहता और यही स्वभाव तनाव को उत्पत्ति करता है।

► क्या करना है?

आप नम्रचित्त बनें। अहंकार किस बात का करें? जिसका आप अहंकार करेंगे, वह चीज आपके लिए दुखदाई होगी। अहंकार मनुष्य को पतन की राह पर ले जाता है। अहंकारी मनुष्य एक दिन इस संसार में अकेला ही रह जाता है। आप यह न भूल जाएं कि जो कुछ भी आपके पास है, वह ईश्वरीय देन है। ईश्वरीय देन का अहंकार उस योग्यता को नष्ट करने का कारण बन सकता है।

आपने अनेकों का अहंकार नष्ट होते देखा होगा। अहंकारवश कई मनुष्य अपने अधिकारों का दुरुपयोग करते हैं। कुर्सी पर बैठकर वे अपने को सर्वोत्तम समझते हैं। परन्तु कुर्सी सदा ही किसी का साथ नहीं देती। आपने बड़ी-बड़ी राजाईयों को नष्ट होते देखा होगा या सुना होगा। कहावत है - आसमान का धूका मुँह में आता है। सुख देना सीखो, तुम्हारा जीवन सुखों की खान बन जाएगा और तुम जीवन की सम्पूर्ण यात्रा तनाव मुक्त होकर तय कर सकोगे।

अहंभाव बनाम स्वभाव

- ब्र.कु. जगदीश हसीजा

स्वभाव में अहंभाव का त्याग

अहंकार मनुष्य के चित्त को अस्थिर कर देता है व शनैः शनैः स्वभाव चिड़चिड़ा होने लगता है। फलस्वरूप ठीक समय पर ठीक निर्णय नहीं होते और गलत कार्य होने पर सभी की भौहें तन जाती हैं। इसलिए चित्त को स्थिर करो।

आपकी नम्रता ही आपका 'कवच' है। इस कवच में तनाव के तीर चुभ नहीं सकते। यह कवच अपने कर्मक्षेत्र पर साथ ले चलो क्योंकि तुम्हारा कर्मक्षेत्र भी एक युद्ध क्षेत्र ही है। चाहे कोई तुम्हें कितने भी कटु वचन रूपी तीर मारे, तुम इस कवच को कभी न उतारना। नम्रता तुम्हारे जीवन को दिव्यता की ओर ले चलेगी। जो व्यक्ति नम्र स्वभाव वाला है, जो सभी को अपना समझकर व्यवहार करता है, जो बड़े छोटे का भेद नहीं करता, सभी उसके मित्र बन जाते हैं, सभी उसके पूर्ण सहयोगी बन जाते

तो बदल लें आप अपनी दिनचर्या को। यदि आपको देर तक काम करना पड़ता है तो उसका कुछ हिस्सा सवेरे पूर्ण करें। यदि आपकी रात्रि ड्यूटी है तो कोई वात नहीं, दिन में पर्याप्त विश्राम कर लें। तो आपका जीवन ऐसा शान्तमय व श्रेष्ठ बन जाएगा जो आपको देखकर दूसरे भी तनाव मुक्त होने लगेंगे।

हैं और उसके इशारों पर कुर्बान होने के लिए तैयार रहते हैं। इस प्रकार उनका मन सदा-सदा के लिए प्रेम-युक्त व तनाव-मुक्त हो जाता है।

► अहंभाव परिवर्तन के कुछ टिप्स:-

1. कलियुग के इस तनाव युग में विज्ञान के साधनों ने जहाँ मनुष्यों को सुख देने की कोशिश की, वहीं मनुष्य ने अपनी अल्प बुद्धि के द्वारा उन्हें पतन का व विनाश का कारण बना दिया। विज्ञान की देन टेलीविजन एक अद्भुत गिफ्ट है, परन्तु उस पर आने वाले कई कार्यक्रम मनुष्य को दुश्चरित्र की ओर ले जाते हैं।

2. देर तक टी.वी. देखना, फिर देर से उठना व जल्दी-जल्दी स्कूल जाना, मन में चिड़चिड़ेपन का संस्कार परिपक्व करने लगता है, इससे स्मरण शक्ति नष्ट होती है व कोर्स भी तनाव पैदा करने लगता है। देर से उठकर जल्दी-जल्दी दफ्तर जाने वाले

किस तरह तनाव में रहते हैं, ये जहाँ-तहाँ देखा जा सकता है।

3. जिस मनुष्य ने कभी सूर्योदय ही नहीं देखा, जिसके शरीर पर कभी प्रभात के ऊषा काल की शीतल रश्मियाँ ही नहीं पड़ी, उसका मन खिन्नता का ग्रास अवश्य बनेगा। जब प्रातः कालीन प्रकृति हमारे तन, मन व बुद्धि को शीतलता प्रदान करती हो, तब आलस्यवश करवटें बदलते रहना, समस्याओं को निमग्न देना है।

4. जो मनुष्य देर से उठते हैं, उनकी बुद्धि धीरे-धीरे मलीन होती जाती है। पिछले दिन की समस्याएँ व अप्रिय घटनाएँ उनकी स्मृति पर दृढ़तापूर्वक छपी रहती हैं जो कि उसके नए दिन पर बुरा प्रभाव डालती हैं। देर से उठते ही, जल्दी-जल्दी करने से मन की स्थिरता भंग होने से मनुष्य तनाव का शिकार हो जाता है। इतना ही नहीं देर से उठने से अनेक शारीरिक व्याधियाँ भी मनुष्य को अपने चंगुल में लेने लगती हैं।

5. यदि आप जीवन में सम्पूर्ण शान्ति व मन में सम्पूर्ण सन्तुलन चाहते हैं, तो देर से सोने की आदत छोड़िए। मध्य रात्रि के आस-पास का तमोगुणी वातावरण मनुष्य के विचारों पर व उसकी बुद्धि पर विपरीत प्रभाव डालता है। इसलिए रात्रि का ये समय सोने के लिए निश्चित किया गया है। अतः आप दस बजे के आस-पास सोने की योजना बनाएँ और फिर जल्दी उठें।

6. देर से सोने से नौद भी पूरी नहीं होती, सिर व दिमाग भारी रहते हैं और मनुष्य को सहन शक्ति जवाब देने लगती है। आपको ज्ञात रहे कि रात्रि 12 बजे से पूर्व की निद्रा 12 बजे के बाद की निद्रा की तुलना में डबल विश्राम देती है, परन्तु यदि आप रात्रि 12 बजे या इसके बाद सोते हैं तो नौद की कमी आपको तनावग्रस्त अवश्य करेगी। इसलिए अपनी आदत में परिवर्तन करें।

7. आप सवेरे शीघ्र ही उठिए। सूर्योदय से कम से कम एक घण्टा पूर्व उठकर प्रातःकालीन भ्रमण कीजिए। खुली हवा में अच्छे विचार कीजिए, एकान्त में कुछ प्रभु चिन्तन कीजिए, अपने सम्बन्धों को मधुर बनाने पर विचार कीजिए तथा अपने स्वभाव को परिवर्तन करने की सोचिए। आपका मन खुशी व शान्ति से भर जाएगा और तनाव को प्रवेश करने का अवसर ही नहीं मिलेगा।

8. जल्दी सोना, जल्दी खाना व जल्दी उठना - स्वास्थ्य, सुख व बुद्धि विकास का मुख्य साधन है। जल्दी खाने का तात्पर्य जल्दी-जल्दी खाने से नहीं परन्तु सोने से 3 घण्टे पूर्व खाने से है। रात्रि को सोने से पूर्व भी आप किसी सुखदाई साहित्य का, कुछ प्रेरक बातों का अध्ययन करें, ताकि उठते ही आपके मन-मन्दिर में सुन्दर विचारों का आविर्भाव हो।

तो बदल लें आप अपनी दिनचर्या को। यदि आपको देर तक काम करना पड़ता है तो उसका कुछ हिस्सा सवेरे पूर्ण करें। यदि आपकी रात्रि ड्यूटी है तो कोई बात नहीं, दिन में पर्याप्त विश्राम कर लें। तो आपका जीवन ऐसा शान्तमय व श्रेष्ठ बन जाएगा जो आपको देखकर दूसरे भी तनाव मुक्त होने लगेंगे।

पर्सूरी। आई.टी. वी. पी. के अधिकारियों को स्ट्रेस मैनेजमेंट के बारे में बताते हुए अन्य पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष वी. ईश्वरैय्या, ब्र.कु. सुरशील तथा अन्य।