

# हमारी खुद की ज़िम्मेवारी है खुश रहना

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** अगर हम कभी अपने ऑफिस में भी होते हैं तो हमें यह याद रहता है कि मैं स्कूल का प्रिंसीपल हूँ।

**उत्तर:-** आपको जो याद है वैसा ही आप व्यवहार करेंगे। मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ तो इसके लिए मुझे मेहनत थोड़े ही करना पड़ेगा। मुझे गुस्सा नहीं करना है, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, मैं शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ, मुझे इसके लिए मेहनत नहीं करना पड़ेगा। मैं शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ इसकी स्मृति से ही मेरे ऊपर किसी और की एनर्जी का प्रभाव नहीं पड़ सकता है। लेकिन जिस समय दुःख या दर्द होता है तो उस समय हम यह भूल जाते हैं।

क्योंकि हमें अपनी ताकत की, अपनी शक्ति की स्मृति नहीं रही तो फिर दूसरे की शक्ति हम पर अपना प्रभाव तो डालेगी ही। हमें अपने बारे में यह जानना चाहिए कि 'मैं कौन हूँ और मेरी नेचर क्या है', जब हम इन दोनों बातों को समझ लेते हैं तो तीसरा महत्वपूर्ण प्रश्न हमारे सामने आता है कि मेरी ज़िम्मेवारी क्या है? क्योंकि आज ज़िम्मेवारी के नाम पर लोगों के ऊपर बहुत दबाव डाला जाता है। मेरी ज़िम्मेवारी है काम कराना, ज़िम्मेवारी है परिवार के लिए, अब हमारी पहली ज़िम्मेवारी है खुश रहना और फिर वो खुशी औरों को भी देना। इन सारी ज़िम्मेवारियों की लिस्ट में मेरी ज़िम्मेवारी क्या है?

**प्रश्न:-** मेरी ज़िम्मेवारी है खुश रहना तो ऐसा लगता है कि जैसे इसमें भी मेरा स्वार्थ है। आज की ज़िंदगी में भी अगर हम देखें तो इतनी सारी ज़िम्मेवारियों के बीच में हमारी प्राथमिकता क्या है? यदि मैं ज़िम्मेवारियों के बीच में खुश रहती हूँ तो लोग यही कहेंगे कि ये सिर्फ अपने बारे में ही सोचते हैं!

**उत्तर:-** क्योंकि जब आप खुश रहेंगे तो आप

स्थिर रहेंगे, फिर औरों के प्रति आप जो भी ज़िम्मेवारी उठाएंगे उसे खुशी पूर्वक निभायेंगे भी। अभी भी आप अपनी ज़िम्मेवारियों को पूरी कर रहे हैं, लेकिन कैसे? जैसा कि हमने पहले भी बात की कि यदि मैं ऑफिस में सी-नेयर हूँ, लेकिन हम औरों को बातें लोगों के मन में डर व यदि यही मेरी जि हम फिर भी तो कर संभाल रहे हैं, काम किस तरह की एनर्जी हमें ये समझना चाहिए आत्मा हूँ अब मैं जिन तो कैसे करवाऊंगी? प्यार से। हम पहले भी काम करवा रहे थे लेकिन तब की एनर्जी और अब की एनर्जी में अंतर होगा। पहले लोग डर से काम करते थे लेकिन अब प्यार से करते हैं। तो अब वो एनर्जी कैसी होगी? अब वो एनर्जी लव की होगी, तो हम अपने संबंधों में और जिन लोगों के साथ व्यवहार करेंगे, वो एनर्जी कैसी होगी! काम तो होगा लेकिन साथ-साथ आप दूसरों को भी 'प्यार' और 'पॉज़िटिव' एनर्जी की अनुभूति कराएंगे, जिससे प्रेरित होकर वो उस कार्य को और भी अच्छे तरीके से करेंगे। हर एक से प्यार से काम करवाना और पॉज़िटिव एनर्जी देना ये आपकी ज़िम्मेवारी है।

**प्रश्न:-** एक बॉस के रूप में मुझे यह ज़िम्मेवारी तो याद रहती है कि मुझे काम पूरा करवाना है। लेकिन मैं ये भूल जाती हूँ कि मैंने आपके साथ क्या किया। मैंने स्वयं को ही स्वयं से यातनाएं दी, दुःख दिया, गलत समझा।

**उत्तर:-** जिसके कारण हम स्वयं को भी दर्द और दूसरों को भी सारा दिन दर्द देते रहते हैं। पूरे दिन के अंत में जो काम पूरा हो जाता

है तब हम अपने-आपको कहते हैं कि चलो हमने ज़िम्मेवारी पूरी कर ली। कौन सी ज़िम्मेवारी पूरी की? काम हो गया ये कोई ज़िम्मेवारी नहीं है, यह लिस्ट में सबसे नीचे है। हमारी ज़िम्मेवारी यह है कि मैंने कैसा अनुभव किया और मेरे साथ में जो लोग थे उन्होंने कैसा अनुभव किया। हर आत्मा की ज़िम्मेवारी है अपने आपको सशक्त रखना और फिर वो जितनों के भी सम्पर्क में आयेगे उनको भी सशक्त करेंगे। अगर मैं खुद ही शक्तिहीन हो रही हूँ तो मेरी वजह से और भी लोग शक्तिहीन होंगे, तो ऐसी स्थिति में मैं यही समझती हूँ कि यह आपकी ज़िम्मेवारी है।

**प्रश्न:-** बाहर में जो दूसरे लोग हैं, अधीनस्थ कर्मचारी हैं, पर मैंने अपने साथ क्या कर लिया?

**उत्तर:-** अधीनस्थ कर्मचारी क्या होता है, आपके घर में बच्चे हैं, उनको भी तो संभालना आपकी ज़िम्मेवारी है। अगर मेरे सोचने के ढंग के कारण घर में खराब वातावरण बन रहा है और उसके अंदर हम जो व्यवहार करेंगे तो उससे बच्चे दिन-प्रतिदिन भावनात्मक रूप से कमजोर होते जायेंगे, तो यह मेरी ज़िम्मेवारी पर प्रश्न चिन्ह है। यदि मैं यह कहता कि मेरी ज़िम्मेवारी बच्चों को आगे बढ़ाने की है तो इससे बच्चे बहुत ही जल्दी आगे बढ़ते, स्वस्थ होते और शक्तिशाली बनते। क्रमशः



**शिमला-हि.प्र.।** ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देने के पश्चात् माननीय मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भगवान, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. यशपाल चव्हाण।



**दिल्ली-कृष्णानगर।** रामनवमी के अवसर पर शहर में निकाली गई शोभा यात्रा के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. अन्नू, ब्र.कु. मंजू, शाम बिहारी भाई, सुधीर भाई व अन्य भाई बहनें।



**नकुर-छुटमलपुर(उ.प्र.)।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अतिथिगण व ब्र.कु. बहनें।



**पटना-बिहार।** महाशिवरात्रि संदेश यात्रा को रवाना करते हुए वार्ड पार्षद नीलम देवी, ब्र.कु. अनीता व ब्र.कु. संगीता।



**तोशाम-हरियाणा।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मंजू, समाज सेविका निर्मल सराफ, बी.डी.सी. अध्यक्ष राखी जिंदल, प्रणामी मंदिर के मीना महाराज, ब्र.कु. पूनम व अन्य।



**सोनारी-झारखण्ड।** शिव जयंती कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिलाधिपति मणिमाला बहन, ब्र.कु. रजनी व ब्र.कु. अलिता।

## स्वास्थ्य नारियल है गुणों की खान

नारियल बाहर से जितना हार्ड है अंदर से उतना ही सॉफ्ट। इसका स्वभाव भी इसके लुक से अलग है। इससे नारियल का तेल

मिलता है जिसे हम खाते हैं तो कई दवाएं और कॉस्मेटिक्स भी इससे बनते हैं। नारियल की खोल भी उपयोगी है। इसका पानी भी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। दूसरे शब्दों में नारियल का हर हिस्सा हमारे लिए इतना उपयोगी है, पूजा पाठ भी इसके बिना शुरु नहीं होते। तटवर्ती इलाकों में रहने वाले लोग नारियल के गुणों को अन्य लोगों से ज़्यादा जानते हैं।

एक नारियल में करीब 200 मिलीलीटर पानी होता है। ये मीठा-फ्रीका होता है और ताज़गी प्रदान करता है।

▶ यह लो-कैलोरी ड्रिंक है। नारियल पानी में एंटीऑक्सीडेंट्स, अमीनो एसिड, एंजाइम्स,

बी.कॉम्प्लेक्स विटामिन, विटामिन सी और कई ज़रूरी मिनरल्स हैं।

▶ नारियल पानी इम्यून सिस्टम सुधारता है।

**कोलेस्ट्रॉल और फैट-फ्री होने से नारियल पानी हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद है। इसका एंटी-ऑक्सीडेंट गुण सर्कुलेशन भी सुधारता है।**



▶ इसमें सायटोकिनिंस है जो उम्र बढ़ने के प्रभाव को रोकता है।

▶ नारियल पानी शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता, शरीर में तरलता बनी रहे तो डायरिया नहीं होता। उल्टी होने पर या दस्त होने पर नारियल का पानी फायदेमंद है। इससे

शरीर में लवणों का संतुलन बना रहता है।

▶ नारियल पानी ऊतकों पर सकारात्मक प्रभाव डालकर बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करता है।

▶ नारियल पानी में विटामिन सी, पोटैशियम और मैग्नीशियम है जो हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करते हैं। ये तत्व हाइपरटेंशन को भी नियंत्रित करने में सहायक है।

▶ हैंगओवर (अत्यधिक नशे) से भी छुटकारा दिलाता है नारियल पानी।

▶ वजन घटाने के लिए नारियल पानी का इस्तेमाल करने की सलाह

दी जाती है।

▶ सिर दर्द का एक कारण डिहाइड्रेशन भी है। नारियल पानी पीने से शरीर को तुरंत इलेक्ट्रोलाइट्स मिलता है जिससे हाइड्रेशन का स्तर सुधर जाता है और सिरदर्द जल्द दूर हो जाता है।