

अपेक्षा सबसे पहले स्वयं से, इसलिए दूसरों से भी

-गतांक से आगे...

प्रश्न:- वास्तव में सबसे बड़ी बात कि गुस्सा जो हमारे नियंत्रण में था, हमने उसे कभी गलत नहीं माना। हम सब जानते थे लेकिन हमसे वो नियंत्रित ही नहीं हो रहा था। क्योंकि हमारी छोटी-छोटी आदतें, एक तो चिढ़, फिर उसके बाद जो हताशा होने लगती है, फिर ऐसा ही कुछ और.....।

उत्तर:- यह एक समान नहीं है, वो तो बढ़ता जाता है। मान लो 99 डिग्री बुखार है तो वो सन्ताप है, आपने उस स्तर पर उसका इलाज नहीं किया, फिर तो वो धीरे-धीरे बढ़ेगा ही। गुस्सा का जो दूसरा रूप है वो है - हताशा। हमें चिढ़ तब हो रही थी जब चीजें हमारे समय के अनुसार नहीं हो रही थीं और हताशा इससे एक कदम आगे है। हम चाहते हैं कि हरेक को मेरे अनुसार काम करना चाहिए, हरेक को मेरे अनुसार चलना चाहिए, मैंने जितना सोचा उतना काम पूरा होना चाहिए। इसमें अपेक्षा का बहुत बड़ा रोल सामने आ जाता है। जहां मेरी अपेक्षा पूरी नहीं होती है तब मैं निराशा हो जाती हूँ। अपेक्षा हमें स्वयं से भी होती है तो लोगों से भी होती है। कई बार बहुत सारे लोग इसलिए भी निराशा में रहते हैं, क्योंकि वो अपनी अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर पाते हैं।

निराशा की स्थिति में भी कई बार वो अंदर से बाहर नहीं निकलता है, लेकिन अंदर ही अंदर वो जमा होता जाता है।

प्रश्न:- सच है। हमें यह महसूस करने की आवश्यकता है। आज हमें 'गुस्से' से जुड़ी हुई बहुत सी बातें करनी थीं लेकिन हमें जो बात समझ में आई है कि सुबह जो है वो मेरी अपनी है, मैं वास्तव में समझ गई

कि दिन हमारा अपना है, अपना ध्यान रखने के लिए वो जो सुबह का दृश्य है उसे पुनः क्रियेट करना है। एक ऐसा बिलीफ सिस्टम लेकर चलना है कि 'यह नैचुरल नहीं है' मेरे बच्चे शांति से तैयार होकर स्कूल चले जायें और मैं जो हूँ, जहां भी जाना है या घर पर ही रहना है या बाहर ऑफिस में भी जाना है तो बहुत ही शांति से और स्थिरता से जाऊँ। दूसरी बात, अगर हम चिढ़ और निराशा की बात करते हैं तो इसे हमने अपनी जिंदगी का हिस्सा बना लिया है। जब समय के अनुसार

काम नहीं होता है तब हम गुस्सा हो जाते हैं। और जब लोग हमारी तरह काम नहीं कर रहे होते हैं तब हम हताशा हो जाते हैं। इन दो चीजों को हम अच्छी तरह से समझ लें, रुक जायें और अच्छी तरह से सोच कर काम करें। इसे हम एक दिन ट्राय करें, हम गुस्सा न हों, और वो अपने लिए किसी और के लिए नहीं।

गुस्सा तो हम कम्प्यूटर से हो रहे होते हैं, कम्प्यूटर को कोई फर्क नहीं पड़ने वाला है कि हम गुस्सा हो रहे हैं या नहीं। महत्वपूर्ण यह है कि हम इसे अपने लिए करके देखें। फिर जो आपके खुशी का इंडेक्स है उसे हम चेक करें कि यह कहां तक पहुंचा है। कोशिश आपको करनी है। इसे हम साथ मिलकर करेंगे क्योंकि ध्यान तो हमें अपना रखना है। हम बार-बार ये कहते हैं कि हम सबका ध्यान रखते हैं, हमें नहीं पता था हम क्यों अपना ध्यान नहीं रखते हैं, क्योंकि हमें पता ही नहीं था कि ध्यान कैसे रखना है। अब हमें उसका प्रोसीजर पता चला। जैसे ही हमें यह पता चल जाता है तो ये चीजें हम अपने लिए कर सकते हैं, कोई और दूसरा इसमें शामिल नहीं है, किसी को साथ लेकर नहीं चलना सिर्फ अपने साथ ये काम करना है। -क्रमशः



-डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ



नई दिल्ली। फिनांस मिनिस्टर अरुण जेटली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा दीदी, निदेशिका, ओ.आर.सी. गुरुग्राम।



शिकागो। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में नीता भूषण, काउंसिल जनरल ऑफ इंडिया, शिकागो को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा, दिल्ली, ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू तथा शिकागो ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की संयोजिका ब्र.कु. मैरी।



कोटा-राज। सांसद ओम बिरला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



फरीदाबाद-हरियाणा। सामाजिक न्याय एवं विकास राज्यमंत्री किरहन पाल जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हरीश बहन।



पलवल-हरियाणा। हथीन के विधायक कहर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज बहन। साथ हैं ब्र.कु. राजेन्द्र।



पाओंटा साहेब-ह्र.प्र.। विधायक किरनेश जंग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निशू।

स्वास्थ्य

विभिन्न धातुओं का शरीर पर प्रभाव

सोना

सोना एक गर्म धातु है। सोने से बने पात्र में भोजन बनाने और करने से शरीर के आंतरिक और बाहरी दोनों हिस्से कठोर, बलवान, ताकतवर और मजबूत बनते हैं और साथ साथ सोना आँखों की रोशनी बढ़ाता है।

चाँदी

चाँदी एक ठंडी धातु है, जो शरीर को आंतरिक ठंडक पहुंचाती है। शरीर को शांत रखती है इसके पात्र में भोजन बनाने और करने से दिमाग तेज़ होता है, आँखें स्वस्थ रहती हैं, आँखों की रोशनी बढ़ती है और इसके अलावा पित्तदोष, कफ और वायुदोष भी नियंत्रित रहता है।

काँसा

काँसे के बर्तन में खाना खाने से बुद्धि तेज़ होती है, रक्त में शुद्धता आती है, रक्तपित्त शांत रहता है और भूख बढ़ती है। लेकिन काँसे के बर्तन में खट्टी चीजें नहीं परोसनी चाहिए, खट्टी चीजें इस धातु से क्रिया करके विषैली हो जाती हैं जो नुकसान देती है। काँसे के बर्तन में खाना बनाने से केवल 3 प्रतिशत ही पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

तांबा

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से व्यक्ति रोग मुक्त बनता है, रक्त शुद्ध होता है, स्मरण-शक्ति अच्छी होती है, लीवर संबंधी समस्या दूर होती है, तांबे का पानी शरीर के विषैले

तत्वों को खत्म कर देता है इसलिए इस पात्र में रखा पानी स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। तांबे के बर्तन में दूध नहीं पीना चाहिए, इससे शरीर को नुकसान होता है।

पीतल

पीतल के बर्तन में भोजन पकाने और करने से कृमि रोग, कफ और वायुदोष की बीमारी नहीं होती। पीतल के बर्तन में खाना बनाने से केवल 7 प्रतिशत पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

लोहा

लोहे के बर्तन में बना भोजन खाने से शरीर की शक्ति बढ़ती है, लौहत्व शरीर में जरूरी पोषक तत्वों को बढ़ाता है। लोहा कई रोग को खत्म करता है, पांडू रोग मिटाता है, शरीर में सूजन और पीलापन नहीं आने देता, और पीलिया रोग को दूर रखता है। लेकिन लोहे के बर्तन में खाना नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसमें खाना खाने से बुद्धि कम होती है और दिमाग का नाश होता है। लोहे के पात्र में दूध पीना अच्छा होता है।

स्टील

स्टील के बर्तन नुकसानदायक नहीं होते, क्योंकि ये ना ही गर्म से क्रिया करते हैं और ना ही अम्ल से। इसलिए नुकसान नहीं होता है। इसमें खाना बनाने और खाने से शरीर को कोई फायदा नहीं पहुँचता तो नुकसान भी नहीं पहुँचता।

एल्युमिनियम

एल्युमिनियम बॉक्साइट का बना होता है।

इसमें बने खाने से शरीर को सिर्फ नुकसान होता है। यह आयरन और कैल्शियम को सोखता है इसलिए इससे बने पात्र का उपयोग नहीं करना चाहिए। इससे हड्डियाँ कमजोर होती हैं। मानसिक बीमारियाँ होती हैं, लीवर और नर्वस सिस्टम को क्षति पहुँचती है। उसके साथ साथ किडनी फेल होना, टी.बी., अस्थमा, दमा, वात रोग, शुगर जैसी गंभीर बीमारियाँ होती हैं। एल्युमिनियम के प्रेशर कूकर में खाना बनाने से 87 प्रतिशत पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं।

मिट्टी

मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाने से ऐसे पोषक तत्व मिलते हैं, जो हर बीमारी को शरीर से दूर रखते हैं। इस बात को अब आधुनिक विज्ञान भी साबित कर चुका है कि मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने से शरीर के कई तरह के रोग ठीक होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, अगर भोजन को पौष्टिक और स्वादिष्ट बनाना है तो उसे धीरे-धीरे ही पकाना चाहिए। भले ही मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने में वक्रत थोड़ा ज़्यादा लगता है, लेकिन इससे सेहत को पूरा लाभ मिलता है। दूध और दूध से बने उत्पादों के लिए सबसे उपयुक्त है मिट्टी के बर्तन। मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से पूरे 100 प्रतिशत पोषक तत्व मिलते हैं। और यदि मिट्टी के बर्तन में खाना खाया जाए तो उसका अलग से स्वाद भी आता है।