कथा सरिता

टेंशन का ग्लास

एक दिन एक मनोवैज्ञानिक अध्यापक अपने छात्रों को तनाव से निपटने के लिए उपाय बताता है। वह पानी का ग्लास उठाता है। सभी छात्र यह सोचते हैं कि वह यह पूछेगा कि ग्लास आधा खाली है या आधा भरा हुआ। लेकिन अध्यापक महोदय ने इसकी जगह एक दूसरा प्रश्न उनसे पूछा, जो पानी से भरा हुआ ग्लास मैंने पकड़ा हुआ है यह कितना भारी है?

छात्रों ने उत्तर देना शुरू किया। कुछ ने कहा, थोड़ा सा, तो कुछ ने कहा शायद आधा लिटर, कुछ ने कहा शायद 1 लिटर।

अध्यापक ने कहा मेरी नज़र में इस ग्लास का कितना भार है यह मायने नहीं रखता। बल्कि यह मायने रखता है कि इस ग्लास को कितनी देर पकड़े रखता हूँ तो यह हल्का लगेगा, अगर मैं इसे एक घंटे पकड़े रखूंगा तो इसके भार से मेरे हाथ में थोड़ा सा दर्द होगा, अगर मैं इसे पूरे दिन पकड़े रखूंगा तो मेरे हाथ एकदम सुन्न पड़ जाएंगे और पानी का यही ग्लास जो शुरुआत में हल्का लग रहा था, उसका भार इतना बढ़ जायेगा कि अब ग्लास हाथ से छूटने लगेगा। तीनों ही दशाओं में पानी के ग्लास का भार नहीं बदलेगा, लेकिन जितनी ज़्यादा देर तक मैं इसे पकड़े रखूंगा उतना ज़्यादा मुझे इसके भारीपन का एहसास होता रहेगा। मनोवैज्ञानिक अध्यापक ने आगे बच्चों से कहा कि आपके जीवन की चिंताएं और तनाव काफी हद तक इस पानी के ग्लास की तरह हैं। इन्हें थोड़े समय के लिए सोचो तो कुछ नहीं होता, इन्हें थोड़े ज़्यादा समय के लिए सोचो तो इससे थोड़ा सरदर्द का एहसास होना शुरू हो जाएगा, इन्हें पूरा दिन सोचोगे तो आपका दिमाग सुन्न और गतिहीन पड़ जाएगा।

कोई भी घटना या परिणाम हमारे हाथों में नहीं है, लेकिन हम उसे किस तरह हैंडल करते हैं ये सब हमारे हाथों में ही है। बस ज़रूरत है इस बात को सही से समझने की। आप अपनी चिंताएं छोड़ दें, जितनी देर आप टेंशन अपने पास रखोगे उतना ही इसके भार का एहसास बढ़ता जाएगा। यही चिंता बाद में तनाव का कारण बन जाएगी और परेशानियां पैदा हो जाएंगी।

अभिमान और नम्रता

एक बार नदी को अपने पानी के प्रचंड प्रवाह पर घमंड हो गया। नदी को लगा कि मुझमें इतनी ताकत है कि मैं पहाड़, मकान, पेड़, पशु, मानव आदि सभी को बहाकर ले जा सकती हूँ। एक दिन नदी ने बड़े गर्वीले अंदाज़ में समुद्र से कहा- बताओ! मैं तुम्हारे लिए क्या-क्या लाऊँ? मकान, पशु, मानव, वृक्ष, जो तुम चाहो, उसे मैं जड़ से उखाड़कर ला सकती हूँ। समुद्र समझ गया कि नदी को अहंकार हो गया है। उसने नदी से कहा- यदि तुम मेरे लिए कुछ लाना ही चाहती हो, तो थोड़ी सी घास उखाड़कर ले आओ।

नदी ने कहा- बस, इतनी सी बात! अभी लेकर आती हूँ। नदी ने अपने जल का पूरा ज़ोर लगाया, पर घास नहीं उखड़ी। नदी ने कई बार ज़ोर लगाया, लेकिन असफलता ही हाथ लगी। आखिर नदी हारकर समुद्र के पास पहुँची और बोली - मैं वृक्ष, मकान, पहाड़ आदि तो उखाड़कर ला सकती हूँ, मगर जब भी घास को उखाड़ने के लिए ज़ोर लगाती हूँ तो वह नीचे की ओर झुक जाती है और मैं खाली हाथ ऊपर से गुज़र जाती हूँ।

समुद्र ने नदी की पूरी बात ध्यान से सुनी और मुस्कुराते हुए बोला- जो पहाड़ और वृक्ष जैसे कठोर होते हैं, वे आसानी से उखड़ जाते हैं। किन्तु, घास जैसी विनम्रता जिसने सीख ली हो, उसे प्रचंड आंधी-तूफान या प्रचंड वेग भी नहीं उखाड़ सकता।

पहले समझ लें

एक छोटा सा बच्चा अपने दोनों हाथों में एक-एक सेब लेकर खड़ा था। उसके पापा ने मुस्कराते हुए कहा कि 'बेटा, एक सेब मुझे दे दो।' इतना सुनते ही उस बच्चे ने एक सेब को दांतों से कुतर दिया। उसके पापा कुछ बोल पाते, उसके पहले ही उसने अपने दूसरे सेब को भी दांतों से कुतर लिया।

अपने बेटे की इस हरकत को देखकर बाप ठगा सा रह गया और उसके चेहरे से मुस्कान गायब हो गई थी। तभी उसके बेटे ने अपने नन्हें हाथ आगे की ओर बढ़ाते हुए कहा - 'पापा ये लो, ये वाला ज़्यादा मीठा है। ये सुनकर पिता को अपनी सोच पर अफसोस होने लगा।

शायद हम कभी-कभी पूरी बात जाने बिना निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं।

किसी ने क्या खूब लिखा है :

नज़र का ऑपरेशन तो सम्भव है,
पर नज़रिये का नहीं!
फर्क सिर्फ सोच का होता है...
वरना, वही सीढ़ियां ऊपर भी जाती हैं, और नीचे भी आती हैं।

क्षण कीमती है

कल्पना कीजिए कि अपके पास एक बैंक अकाउंट है और हर रोज़ उस बैंक अकाउंट में 86,400 रु. जमा हो जाते हैं, जिसे आप उपयोग में ले सकते हैं। आप रुपयों को बैंक अकाउंट से निकाल कर अपनी तिजोरी में जमा करके नहीं रख सकते। इस बैंक अकाउंट में कैरी फॉरवर्ड का सिस्टम नहीं है यानि कि जिन रुपयों को आप उपयोग में नहीं ला पाते, वह रुपये शाम को वापस ले लिए जाते हैं और आपका अब उन पर कोई अधिकार नहीं रहता।

यह बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता है। कल ही यह बैंक अकाउंट बंद हो जाए या फिर 2 वर्ष बाद या फिर 50 वर्ष बाद। लेकिन इतना तो निश्चित है कि यह बैंक अकाउंट एक दिन ज़रूर बंद होगा। ऐसी परिस्थिति में आप क्या करेंगे?

ज़ाहिर है आप पूरे के पूरे 86,400 रु. का उपयोग कर लेंगे और इन 86,400 रु. का उपयोग अच्छे कार्यों के लिए करेंगे क्योंकि यह बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता है।

क्या आप जानते हैं कि ऐसा ही एक बैंक अकाउंट हमारे पास होता है, जिसका नाम है 'ज़िन्दगी' और इस 'जीवन' रूपी बैंक अकाउंट में प्रतिदिन 86,400 सेकेण्ड्स जमा होते हैं। जिनका उपयोग कैसे करना है यह हम पर निर्भर करता है। हम चाहें तो इन 86,400 सेकेण्ड्स का उपयोग बेहतरीन कार्यों के लिए कर सकते हैं और अगर ऐसा नहीं करते तो यह व्यर्थ हो जाएंगे। यह जीवन रूपी बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता है इसलिए देर मत कीजिए। आपके जीवन का हर पल अमूल्य है इसलिए समय का सदुपयोग कीजिए। अगर किसी को भी ऐसा बैंक अकाउंट दे दिया जाए जिसमें रोज़ 86,400 रु. जमा हों तो वह व्यक्ति बहुत खुश हो जाएगा और एक रुपया भी व्यर्थ नहीं गंवाएगा। क्या हमारे जीवन के एक सेकेण्ड की कीमत एक रुपये से भी कम है! हम कैसे अपने जीवन को, अनमोल सम्पत्ति को ऐसे ही व्यर्थ गंवा सकते हैं! खोया हुआ धन फिर कमाया जा सकता है लेकिन खोया हुआ समय वापस नहीं आता। उसके लिए केवल पश्चाताप ही शेष रह जाता है। हर एक दिन को व्यर्थ गंवाना आत्महत्या करने के समान है। बिना समय प्रबंधन के आज तक कोई भी सफल नहीं हुआ।

ज्ञानसरोवर-मा.आबू। साइंटिस्ट एंड इंजीनियरिंग विंग द्वारा आयोजित 'अनलॉकिंग सिकरेट्स ऑफ लाइफ-मैनेजमेंट' विषयक कॉन्फ्रेन्स का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. गोदावरी, शम्भू प्रसाद उप्रेती,प्रो. स्पेशलिस्ट,वर्ल्ड बैंक,एन.सी.ओ., काठमाण्डू, डी.वी. शास्त्री,ई.डी.,एच.आर.डी.,गेल इंडिया लि.,दिल्ली, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. भरत व ब्र.कु. पीयूष।

नेपाल। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'शिव दर्शन भवन' का रीबन काट कर उद्घाटन करते हुए प्रतिनिधि सभा के माननीय स्पीकर कृष्ण बहादुर महारा। साथ हैं ब्र.कु. राज दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

पटना-बिहार। चाणक्य होटल में ब्रह्माकुमारीज़ एवं फोसी के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'अद्भुत मातृत्व' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. आभा रानी, डॉ. मीना सामंत, डॉ. अनीता रानी, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश तथा अन्य गणमान्य लोग।

पठानकोट-पंजाब। प्रैस स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में डिस्ट्रिक्ट प्रैस क्लब के अध्यक्ष एन.पी.धवन, मुख्य वक्ता डॉ. सुखविंदर सिंह, बी.आर. गुप्ता, डॉ. मनोज शर्मा, राकेश शर्मा, संदीप व अन्य सदस्यों को आमंत्रित कर सम्मान करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. सत्या, ब्र.कु. प्रताप तथा अन्य।

कोटद्वार-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा केदारनाथ मंदिर में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के आयोजन एवं शिव परमात्मा का झण्डा फहराने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

वेगूसराय-बिहार। मोकामा के आर.पी.एफ. ट्रेनिंग सेन्टर में 'स्लीप मैनेजमेंट एंड मेंटल एम्पॉवरमेंट' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए इंजीनियर ब्र.कु. वीरेन्द्र,शांतिवन। कार्यक्रम में उपस्थित हैं सेफ्टी कमीश्नर युगल किशोर मंडल, इंस्पेक्टर के.एन. तिवारी, एस.आई. साकेत कुमार सिंह, ब्र.कु. कंचन, ब्र.कु. राजऋषि तथा अन्य।