

व्यक्तित्व विकास का अहम फॉर्मूला 4 H + M

आप अपने बच्चों को कैसा देखना चाहते हैं? इसके लिए आपके मन में क्या विचार आते हैं? अगर हम कहें कि हमारे बच्चे बड़े होकर अपना व्यक्तित्व ऐसा बनायें जिससे लोगों को प्रेरणा मिले, तो उसके लिए हमें क्या योजना बनानी चाहिए? क्या

नहीं हो सकते ना! तो हमारे बच्चे भी जो करें उसको मन से करें, उसको करते हुए खुशी महसूस करें चाहे सफलता मिले या ना मिले। जैसे अगर मैं इंजीनियर बना पर मैं खुश नहीं हूँ, तो बनने का क्या फायदा? इसलिए मुझे कर्म में खुशी मिलनी चाहिए तथा उससे

प्रति, समाज के प्रति, देश के प्रति जिम्मेदारियों का एहसास कराते रहना है।

चौथा H - हाई थिंकिंग, बड़ी सोच

हम चाहेंगे कि हमारे बच्चे बड़ा सोचें। ऐसा नहीं कि एक छोटा सा मकान मिल जाये या अपने परिवार का पेट पाल लूँ या अपने छोटे से परिवार से खुश रहूँ, नहीं, आपको अपने देश को भी कुछ देना है। उसके लिए अच्छी किताबें पढ़ें, बेहतर लोगों के संग में रहें। आपको बड़ा बनने के लिए किसी को छोटा बनाने की जरूरत नहीं। अपनी लाइन बड़ी करें जिससे कि दूसरे की लाइन खुद ब खुद छोटी हो जाए। अपनी उपलब्धियों से दूसरों को हरायें, ना कि बेईमानी करके या किसी और का अधिकार लेकर। जब लोग



लोगों की जिन्दगी भी खुश रहनी चाहिए।

उनकी तरफ देखें तो विश्वसनीयता और भरोसे के साथ देखें।

दूसरा H - हम्बल, विनम्र रहें

हम चाहते हैं कि बच्चे विनम्र हों। आज की दुनिया में कोई किसी चीज में नाम कमा लेता है तो लोग उसका ऑटोग्राफ लेते हैं, कई सलाम करते हैं, साथ में फोटो खिंचवाते हैं, उम्रदराज लोग भी उनका बेहद आदर करते हैं। लेकिन इसमें हमारा व्यक्तित्व तब निखरता है जब जो सम्मान हमें लोगों से मिला वो औरों को भी हमसे मिलना चाहिए। इससे हमारा अहम् कभी ऊपर नहीं होगा और हम हमेशा हम्बल रह पायेंगे। उपलब्धि पाकर भी हमें ये सोचना है कि ये सिर्फ परमात्मा की कृपा है और उस कृपा को मुझे उसे ही लौटाना है। इससे हम कभी भी अहंकारी नहीं होंगे।

तीसरा H - ऑनरेस्टी विद द सेल्फ

हम चाहते हैं कि बच्चे सदैव अपने प्रति ईमानदार रहें और अपनी ईमानदारी के लिए कभी उन्हें झिझक न आये। वे सहजता से, सरलता से अंदर की बात कहने की हिम्मत रखें। जो वादा खुद से कर लिया वो ना तोड़ें। कोई ऐसी परिस्थिति हो कि बच्चे वादा न निभा पायें तो मुँह चुराने के बजाय, झूठ या बहाना बनाने के बजाय सामने बैठकर साहस से स्वीकार करें कि मुझे ये गलती हुई है। उनमें वो साहस पैदा करने के लिए हमें उनके इनर सेल्फ को मजबूत बनाना है। बार-बार उनको उनकी ड्यूटी अपने

M- मेडिटेशन

हम चाहेंगे कि हमारे बच्चे मेडिटेशन को अपने जीवन का हिस्सा बनायें। मेडिटेशन माना अपने आप को अवकाश देना। जिससे हमारे भीतर में कदरत प्रदत्त जो शक्तियाँ, योग्यतायें हैं, उन्हें देखें, जाँचें, समझें। क्योंकि हम चाहते हैं कि हमारे बच्चों के विचार ऊँचे हों अर्थात् स्व के साथ दूसरों के कल्याण के लिए हों। मेडिटेशन माना टू हील योरसेल्फ। भीतरी शक्तियों से रूबरू होना और उसपर अपने विश्वास को और पुष्ट करना। जिसे अपनी काबिलियत पर विश्वास है, वो निश्चित ही कामयाब भी होगा। मेडिटेशन एक ऐसा टूल है जो हर पल हमें आत्मविश्वास से भरपूर रखता है। तो हम ये चाहेंगे कि हमारे बच्चे भीतरी ऊर्जा से सराबोर हों। मेडिटेशन चारो H को मैनेज करके अपनी तरफ आकर्षित कर जोड़े रखता है और उन्हें पुष्ट और प्रखर बनाये रखता है। तो इसके लिए माता-पिता को चाहिए कि एकांत में खूब समय निकालें और संयुक्त रूप से पालन पोषण की योजना बनाएं। उस योजना को लिखें, उसमें अपना सौ प्रतिशत डालें। और फायदा होगा या नहीं इसकी चिंता नहीं करें। ऐसा करने पर हम विश्वास के साथ कह सकते हैं कि हमें भविष्य में यह मलाल नहीं होगा कि हम जितनी मेहनत कर सकते थे उतनी नहीं की।

4H + M

इसके बारे में आपने कोई योजना बनाई है? या टीवी और इंटरनेट के प्रभाव में वे बिना किसी योजना के बड़े हो रहे हैं? जब हम छोटे-छोटे विषयों जैसे कि घर, गाड़ी की विस्तृत योजना बना सकते हैं तो क्या हमें अपनी सबसे मूल्यवान सम्पत्ति यानि अपनी संतान के पालन-पोषण की सही योजना नहीं बनानी चाहिए! जब हम अपने बच्चे के पालन-पोषण की योजना बनाने बैठें तो उनके जीवन, व्यक्तित्व और सोचने के तरीके में निम्न 4-H + M के बारे में भी सोचें। दरअसल हम अपने बच्चे के जरिये ये संदेश सारे पेरेंट्स को देना चाहते हैं। 4-H + M फॉर्मूला क्या है, ये जानते हैं...

पहला H- हैपीनेस, जो भी करें खुश रहें

बच्चे जो भी कार्य करें, उसमें खुश रहें। भल वे कम कमायें, महंगी गाड़ियां न हों तो भी चलेगा, लेकिन जो भी वह करें, उसे करते समय उनके चेहरे पर रौनक बनी रहनी चाहिए। उनको कार्य में संतुष्टि का अनुभव होना चाहिए। यदि आप अपने कार्य से बेइंतहा प्यार करेंगे तो उसमें टॉप पर पहुंचना निश्चित है। हम भी हर क्षेत्र में सफल तो

खुशी के लिए कर्तव्य को प्रेम से जोड़ें

हम कोई भी काम क्यों करते हैं? अपने लिए या दूसरों के लिए, लेकिन कभी-कभी कोई काम होने के लिए भी हो जाता है। जब भी कोई काम करेंगे, परिणाम यदि अपनी पसंद का न हो तो आप दुःखी हो जाते हैं, नाखुश हो जाते हैं और नतीजा यदि पसंद का हो तो खुशी मिल जाती है, लेकिन वह होती



अस्थायी। अगर किसी कर्म से स्थायी खुशी चाहते हैं तो पहले कर्म के क्रम को समझना पड़ेगा। कर्म में जब जिम्मेदारी जुड़ जाती है तो कर्तव्य हो जाता है। हर कर्म कर्तव्य नहीं होता, लेकिन जिस-जिस कर्म में आप अपने चरित्र, अपनी नीतियों, सिद्धांतों को संस्कार के साथ जोड़ते हैं, वह कर्म कर्तव्य हो जाता है। कर्तव्य को दो बातों से जोड़कर रखिए - प्रेम और समर्पणता। कर्तव्य जब प्रेम

कर्म कर्तव्य बने और कर्तव्य प्रेम से जुड़ जाए तो खुश रहेंगे

से जुड़ता है तो उसमें अपनापन उतरता है। आप जिनके लिए भी उस कर्तव्य को निभा रहे हैं, आपको लगता है ये अपने लोग हैं और मैंने यदि इनके लिए कोई काम किया है तो बड़ी बात नहीं है, क्योंकि यह मेरा कर्तव्य है। इसी प्रकार कर्तव्य जब समर्पणता से जुड़ जाए तो वह ईश्वर से जुड़ जाता है। यहाँ करने वाला सबसे पहले यह कहता है कि मुझे तो करना है, परिणाम ऊपर वाले के हाथ में है। इन दो बातों का बड़ा फायदा यह होता है कि कर्तव्य में से कर्ता का भाव समाप्त हो जाता है। 'मैंने किया' वाली बात नहीं रह जाती, और यहीं से खुशी स्थायी हो जाती है। खुश रहना चाहें तो कर्म को कर्तव्य में बदलें और कर्तव्य को प्रेम व समर्पणता से जोड़कर रखें। गीता में भी ये कथन है कि तू अपना कर्म मुझे अर्पित कर, फल की आश मत रख। क्योंकि फल को लक्ष्य रखकर यदि हम कर्म करते हैं तो उसकी पूर्ति न होने पर हमें सुख या दुःख होता है। इसीलिए तो नेकी कर, दरिया में डाल। तो उसके प्रभाव से परे रहेंगे।

अटेंशन देने से मन स्लो डाउन हो जाता है

एक बच्चे को ज़बरदस्ती से नहीं सम्भाला जा सकता। तो कैसे सम्भालें? प्यार से। ऐसे ही मन के साथ भी प्यार से चलना होता है। मेरा मन रेडी बैठा है मेरी बात मानने के लिए। मुझे उसको सिर्फ इन्सट्रक्शन देना पड़ेगा। तो एक मिनट के लिए बैठें और देखें कि हमारे मन का अभी हाल कैसा है? कैसे-कैसे विचार आते हैं? किसी और को नहीं देखना, सिर्फ मेरे मन में इस समय क्या चल रहा है, ये देखना। और जो बात मैं अपने मन को कहता हूँ कि ये अभी नहीं, तो क्या वो मेरी बात को स्वीकार करता है? अगर कहीं पर तीन सौ लोग बैठे हों तो वहाँ पर तीन सौ मन हो जायेगा। जो बहुत फास्ट चलते हैं। और जैसे ही सबने उसके ऊपर अटेंशन दिया तो हरेक का मन स्लो डाउन हो जायेगा। कुछ करना नहीं पड़ा लेकिन उसके ऊपर जैसे ही अटेंशन दिया वो स्लो डाउन हो गया। और जैसे ही वो स्लो डाउन हुआ आपको कैसा फील हुआ? शरीर के लिए क्या क्या करते हैं लेकिन इसके लिए क्या करना पड़ा? कुछ नहीं। बस इसकी तरफ रुककर देखना पड़ा। जैसे कोई बच्चा चंचल है, नटखट है, मस्ती करता है, हम अगर उसकी तरफ देखें नहीं तो वो करता जाता है। अभी उसको कुछ बोलो नहीं, सिर्फ खड़े होकर के एकटक उसकी तरफ देखना शुरू कर दो। क्या हो जायेगा? वो फिर ठीक हो जायेगा। कॉन्शियस हो जायेगा कि कोई मुझे देख रहा है। तो मुझे ठीक से बिहेव करना है। तो मन भी ऐसे ही है। अगर हम उसकी तरफ देखते नहीं हैं, तो कुछ भी चलता रहता है सारा दिन। इसने ऐसा क्यों बोला, उसने वैसा क्यों किया, इनको ऐसा नहीं करना चाहिए था, इनको वैसा करना चाहिए था। वो इतनी स्पीड से चलता है कि वो चलता ही जाता है, चलता ही जाता है। और शाम को जब घर पहुँचता है तो हालत कैसी हो जाती है? कितने फ्रेश होते हैं शाम को? क्यों थक गया है मन चल चल के? आजकल तो ये चलता भी नहीं है, ये भागता है। हम भी भाग सकते हैं लेकिन कभी-कभी और थोड़ी देर के लिए। अगर हर पल सिर्फ भागते ही रहें, तो कितने दिन? थक जायेंगे। कभी तो बैठना ही पड़ेगा। लेकिन ये मन भागता ही रहता है, भागता ही रहता है। रात को जब हम सोचते हैं कि हम सो गये हैं, उस समय भी ये मन भागता ही रहता है। थकेगा नहीं क्या! तो इसको रेस्ट कौन देगा? सिर्फ एक चीज लगातार जो चल रही है, उसको बीच-बीच में रुककर रेस्ट देना है। इतना ही सिर्फ करना है। क्या इतना टाइम सारा दिन में हमें मिल सकता है? कितना भी कोई बिजी हो, क्या वो एक घंटे में एक मिनट निकाल सकता है? निकाल सकता है। आजकल हम सब मोबाइल फोन यूज करते हैं। तो उसको फुल चार्ज करके घर से निकलते हैं। सारा दिन इतना बोलते हैं उसके ऊपर कि वो कभी-कभी शाम तक डिस्चार्ज हो जाता है। और सबसे ज्यादा उसकी जरूरत तब होती है जब शाम को वापिस घर जा रहे होते हैं। कहीं ट्रैफिक जाम में अटके होंगे और उस टाइम पता चलेगा कि फोन तो डिस्चार्ज हो गया। कैपेसिटी तो उतनी थी, डिस्चार्ज हो गया। तो आजकल हम क्या करते हैं कि अपना चार्जर अपने साथ लेकर जाते हैं और ऑफिस में चार्जर भी लगाकर रखते हैं साथ में। यूज भी करते जाओ और चार्ज भी करते जाओ। तो कितनी भी देर यूज करो, प्रॉब्लम नहीं है। वो साथ-साथ चार्ज भी होता जायेगा। शाम को जब घर जा रहे होंगे, उस समय वो मोबाइल फोन फुल चार्ज होगा।



डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,
आजीवन 4500 रुपये विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या
बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।