OM - 18 - 2021 FINAL FILE_Page 1 and 2 11/29/2021 11:31 AM Page 7

रिलेशनशिप यानी ऊर्जा का आदान-प्रदान

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम सभी के जीवन में हमारे रिश्ते बहुत महत्वपूर्ण हैं। रिलेशनशिप यानी ऊर्जा का आदान-प्रदान। हमारे रिश्तों में, परिवार के साथ, दोस्तों के साथ, हमारी काम की जगह पर, सहकर्मियों के साथ, हम जो सोचते हैं, अनुभव करते हैं, बोलते हैं, जो व्यवहार करते हैं, वह हमारा स्पंदन है। सामने वाला जो सोचता है, महसूस करता है, व्यवहार करता है, वह उनका स्पंदन है जो मुझ तक पहुंचता है। यह जो ऊर्जा का आदान-प्रदान है, इसे ही रिश्ता कहते हैं।

रिश्ता सिर्फ वो नहीं है जो सिर्फ लेबल के ज़रिए होता है। यानी सिर्फ माता-पिता का बच्चों से, दोस्त-दोस्त का, पति-पत्नी का, पड़ोसी का पड़ोसी से रिश्ता ही रिश्ता नहीं है। रिश्ता दो आत्माओं के बीच ऊर्जा का आदान-प्रदान है। फिर वो दो आत्माएं अलग-अलग भूमिका निभा रही हैं। जैसे पिता की, दोस्त की। हम अक्सर सोचते हैं कि रिश्ता वो है जो बाहर दिखता है। मतलब एक-दूसरे से हम कैसे बात करते हैं, कैसे व्यवहार करते हैं, एक-दूसरे के लिए क्या करते हैं। कितनी बार हम खुद को ये कहते हुए सुनते हैं आपने इस रिश्ते के लिए क्या किया। यह कितना महत्वपूर्ण कथन है। सामने वाला कहेगा मैंने इस रिश्ते के लिए ये किया...वो किया...। मैंने न दिन देखा, न रात। मैंने अपनी क्षमता से ज़्यादा इनके लिए किया। मैंने अपने बारे में नहीं सोचा, सिर्फ इनके बारे में सोचा। हमारा फोकस यह हो जाता है कि हमने एक-दूसरे के लिए क्या किया। लेकिन इससे ज़्यादा ज़रूरी है कि हमने एक-दूसरे के लिए क्या व कैसा सोचा।

रिश्ता वो नहीं जो हम उनके लिए कर रहे हैं, रिश्ता वो है जो हम उनके लिए सोच रहे हैं। क्योंकि मन की तरफ हम ज़्यादातर ध्यान नहीं देते हैं। समाज भी इस पर ध्यान दे रहा है कि उन्होंने क्या किया, उसके लिए क्या किया, मेरे साथ काम करने वालों ने मेरे लिए क्या किया, कंपनी के लिए क्या किया। हमारा समाज हमने क्या किया इस पर ध्यान केंद्रित करता है। यानी हम उस पर फोकस करते हैं जो दिखता है। रिश्ते जब सिर्फ 'क्या किया' से बनते हैं, तो बहुत मजबूत नहीं होते।

रिश्ता वो नहीं जो हम उनके लिए कर रहे हैं, रिश्ता वो है जो हम उनके लिए सोच रहे हैं।

क्योंकि हम सारा दिन जो कर रहे हैं, रिश्तों के लिए ही तो कर रहे हैं। चाहे घर के रिश्तों के लिए, चाहे ऑफिस के रिश्तों के लिए, चाहे ऑफिस के लिए। और इतना करने के बाद, इतनी मेहनत के बाद, अपना पूरा जीवन उस रिश्ते में लगा देने के बाद हम ये महसूस करते हैं कि ये रिश्ता उतना मजबूत नहीं है। छोटी-सी बात से रिश्ता हिलने लगता है।

'ये छोटी-छोटी बातों में नाराज़ क्यों हो जाते हैं।' 'इतना मैंने इनके लिए किया वो इनको याद नहीं रहता, ये छोटी-सी बात पकड़कर बैठे हैं।' 'कल तुमने ऐसा नहीं किया।' 'किया' शब्द पर इतना ज़्यादा ध्यान है कि हमें लगता है कि इतना करने के बाद भी रिश्ता मजबूत नहीं है। इसलिए आज थोड़ा-सा बदलाव करते हैं। रिश्ता पहले आत्मा के साथ होता है। किसी भी एक रिश्ते को ढूंढें, जिसमें आपको लगता है कि दो लोगों के बीच जो सामंजस्य, आसानी, ऊर्जा का खूबसूरत बहाव होना चाहिए, वह नहीं है।

हम कोशिश बहुत कर रहे हैं लेकिन कोई गलतफहमी, कोई नाराज़गी, कोई दुःख, कोई अधूरी उम्मीद है। ये क्या है, उसको जांचना है। तो उस रिश्ते में जाकर, उस व्यक्ति के लिए, मन के पास आइए। आप ये नहीं देखिए कि आपने उनके लिए क्या-क्या किया है। अपने मन के अंदर आइए। सबसे पहले इसपर ध्यान दीजिए कि उनके लिए वह सब करते हुए हमारे मन की स्थिति कैसी थी। जैसे बच्चों और माता-पिता के बीच एक खूबसूरत रिश्ता होता है, निःस्वार्थ भाव। माता या पिता को बदले में कुछ नहीं चाहिए होता।

वे बच्चे के लिए सिर्फ देते ही हैं। ये बहुत ही सुंदर निःस्वार्थ रिश्ता है। तो देखें कि किसी के लिए कुछ करते वक्त आपके मन की स्थिति क्या थी। कोई भी आपसे पूछे आप इतनी मेहनत क्यों करते हो, थोड़ा आराम करो ना, कितना भागते रहते हो सारा दिन, परिवार के लिए, घर के लिए, बच्चों के लिए भागते रहते हो, फिर भी बच्चे नाराज़ हो जाते हैं। वे सम्मान नहीं करते हैं। हमारे साथ वक्त नहीं बिताते हैं। अपनी ही दुनिया में रहते हैं, हमारी तरफ ध्यान नहीं देते हैं।

छोटी-छोटी बातों पर इतनी उम्मीदें हैं कि उम्मीदें पूरी नहीं होतीं और हम आहत हो जाते हैं। जब हम सोचते हैं कि मैंने इतना किया, ये अभी भी मुझसे संतुष्ट नहीं हैं। संतोष दिखाई नहीं दे रहा है। मैं और क्या करूँ इनके लिए, जिससे ये संतुष्ट हो जायें। हम कभी-कभी कह भी देते हैं अब मैं और क्या कर सकता हूँ। आप तो खुश ही नहीं होते हैं, इतना सब करने के बाद भी। तो ये रिश्ते पर सवाल बन जाता है। बस इसी सवाल और सोच से हमें बचना होगा।

यह जीवन है

जीवन का आखिरी समय कैसे व्यतीत होगा इसका फैसला हमारा धन नहीं बल्कि हमारे द्वारा किये गये कर्म अर्थात् व्यवहार और संस्कार तय करेंगे। इसलिए हर कर्म बहुत ही सोच-समझ कर करें क्योंकि न किसी की दुआ खाली जाती है और न ही किसी की बद्दुआ, तो हम सभी को दुआएं देते रहें और सभी से दुआएं लेते रहें और एक बात हमेशा याद रखना कि हमारे प्रत्येक कर्म किसी न किसी तथ्य से ज़रूर प्रभावित होते हैं।

अतः ध्यान रहे... जितने ऊंचे से ऊंचे तथ्यों से हमारे कर्म प्रभावित रहेंगे, उतने ही ऊंचे हमारे कर्म तो होंगे ही, फलस्वरूप हमारे जीवन में सुख, शांति, खुशी, आनन्द, प्रेम, शक्ति... स्वतः लाएंगे।

इंदौर-म.प्र.। विश्व यादगार दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक वरुण कपूर, अति. पुलिस महानिरीक्षक हरिनारायणचारी मिश्र, ए.आर.टी.ओ. राजेश गुप्ता, राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. जयंती बहन, अति. पुलिस अधीक्षक अनिल पाटीदार, उप पुलिस अधीक्षक संतोष उपाध्याय तथा थाना प्रभारी दिलीप सिंह परिहार।

बेंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक)। दीपावली पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी,उपक्षेत्रीय निदेशिका, एस.सदाक्षरी,चेयरमैन, रमनाश्री ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज़ एंड कॉलमनिस्ट,बेंगलुरु, श्रीनिवास राजू,मैनेजिंग डायरेक्टर,उन्नति प्रोजेक्ट,बेंगलुरु तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

छोटा उदेपुर-गुज.। भाई दूज के अवसर पर सेवाकेन्द्र में आने पर महाराजा जय प्रताप सिंह चौहान को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. मोनिका बहन। साथ हैं महारानी तनवीर चौहान।

नवापारा-राजिम(छ.ग.)। 'चलो आसमां की ओर' विषयक त्रिदिवसीय निःशुल्क शिविर के दौरान डॉ. राजेन्द्र गदिया, समाजसेवी डोली बोथरा, समाजसेवी हेमू भाई, ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. पुष्पा बहन सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

झालावाड़-डग(राज.)। कस्बे में दीपावली स्नेह मिलन कार्यक्रम में उपस्थित हैं सरपंच शंभू सिंह मंडलोई, मंडल अध्यक्ष गोविंग सिंह परिहार, उपसरपंच सुरेश कुमावत, ब्र.कु. मीना दीदी तथा अन्य।

अतावीरा-ओडिशा। ज्ञान चर्चा के पश्चात् पुलिस स्टेशन के इंस्पेक्टर इंचार्ज दिलीप कुमार बेहेरा को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. बनीता बहन।

इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानदीप भवन में दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन, चैतन्य देवी लक्ष्मी और कुमारी परी।