

कार्य प्रबंधन

दो मित्र रोज रात्रि पढ़ाई के लिए इकट्ठे होते। मकसद था पढ़ाई कर उच्च श्रेणी में आना है। परन्तु उन दोनों का एक-दूसरे के साथ बातों में ही समय बीत जाता था। तरह-तरह की बातों की आदत पड़ गई, पढ़ाई एक तरफ छूट गई। जब पूछो तो कहते समय कहाँ मिलता है। ऐसा सिलसिला चलता रहा, वक्त बीतता रहा और परीक्षा का समय नज़दीक आ पहुँचा। परिणाम आया तो मन के स्वप्न साकार नहीं हो पाये।

असफल होने का सरल उत्तर था कि वे समय प्रबंधन न कर पाये। कार्य प्रबंधन और समय प्रबंधन के बीच संतुलन बनने पर ही सफलता के फल को प्राप्त कर सकते हैं। इसके लिए समय प्रबंधन के विशेषज्ञों का कहना है कि आपको दो बिन्दु पर ध्यान देना चाहिए:-

1. आपके दिन की शुरुआत 'टू टू लिस्ट' से करें यानी आज आपको कौन से काम करने हैं।

2. काम को उनकी वरीयता के हिसाब से नंबर दें।

क्या-क्या करना है उसका अनुसंधान और कब करना है, उसका प्रबंधन जरूरी है। बिना समय प्रबंधन अपने आप कुछ नहीं होगा। आपने कई बार महसूस किया होगा कि रोजमर्रा के काम में ही इतना समय चला जाता है कि वास्तव में आप जो करना चाहते हैं उसके लिए समय ही नहीं बचता।

इसी को समझाने के लिए एक प्रोफेसर ने छात्रों के सामने एक खारी जार रख दिया और साथ में चार चीजें थीं - गोल्फ बॉल, कंचे, रेत और पानी। उन्होंने पहले, जार में गोल्फ बॉल डाली जार भर गया। बाद में उन्होंने कंचे डालकर जार को हिलाया तो बॉल के बीच में कंचे समा गये। जार को फिर से हिलाकर रेत डाली, जो बाकि जगह में समा गई।

फिर उन्होंने बोतल से पानी डाला, जो रेत के कण के बीच की सूक्ष्म जगहों पर भर गया। लेकिन अगर जार में डालने वाली चीज का क्रम अलग होता तो? अगर जार को पहले ही रेत से भर देते तो कंचे के लिए जगह ही नहीं बचती। इस प्रोफेसर ने वरीयता का सिद्धान्त समझाया कि ये जार हमारा जीवन है। गोल्फ बॉल सबसे पहले किए जाने वाले कार्य हैं। जैसे आपका परिवार, स्वास्थ्य, व्यवसाय आदि। कंचे दूसरे क्रम में, यानी जो कार्य कम महत्वपूर्ण हैं, जैसे घूमना-फिरना, शौक, मनोरंजन वगैरह। रेत जीवन की दूसरी छोटी-छोटी बातें हैं। लेकिन हम जीवन को ऐसी छोटी-छोटी बातों से ही भर देते हैं। और महत्वपूर्ण कार्य के लिए हमारे पास समय ही नहीं बचता।

इसलिए जीवन में वरीयता तय करना अनिवार्य है। हमें पता हो कि जीवन में कौन-कौन से कार्य गोल्फ बॉल जैसे हैं, कौन-से कंचों जैसे और कौन-से रेत की तरह। इसके बाद अगर हम जीवन को गोल्फ बॉल से भर दें तो हमारा जीवन भरा-भरा लगेगा। बाकि चीजें अगर कम होंगी तब भी हमें अफसोस नहीं होगा। वैसे हकीकत यह है बाकि चीजें अपने आप ही सेट हो जाएंगी जैसे कंचे, रेत और पानी ने जार में जगह बना ली। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि वरीयत कैसे तय करें? हम अपने कार्यों को चार हिस्सों में बांट सकते हैं।

पहला है अर्जेंट और जरूरी। दूसरा, अर्जेंट नहीं लेकिन जरूरी। तीसरा, अर्जेंट लेकिन जरूरी नहीं। चौथा न ही अर्जेंट और न ही जरूरी।

जीवन के सारे काम इन चारों श्रेणियों में समा जाते हैं। इसमें हमारा ज्यादातर जीवन पहले और चौथे हिस्से में ही समाप्त हो जाता है। रोजमर्रा की इमरजेंसी से थक-हारकर व्यक्ति मनोरंजन का सहारा लेता है। और थोड़ा चैन की सांस लेता है, फिर वही इमरजेंसी की आग में कूद पड़ता है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनका जीवन पहली और तीसरी श्रेणी में ही बीतता है। उन्हें सारे काम जरूरी लगते हैं। लोकप्रियता का मुकौटा पहने रखने में या सबको खुश रखने के प्रयास में वे जीवन का वास्तविक आनंद लेने से चूक जाते हैं। लेकिन महान लोग चौथे क्रम को छोड़ देते हैं। वे ज्यादातर समय दूसरी श्रेणी में ही बिताते हैं। ये ही गेम चेंजर हैं। जो काम जरूरी है लेकिन उन्हें तत्काल करने की जरूरत नहीं है। उन पर हम ध्यान नहीं देते, टालते हैं। सफल लोग इस श्रेणी में ही ज्यादा सक्रिय रहते हैं।

'चेंज योर हैबिट्स' चेंज योर लाइफ के लेखक थॉमस कार्लाइल ने अपनी मेहनत के बलबूते पर अरबपति बने, 233 लोगों को 5 साल तक अध्ययन किया। इनके जीवन में जो आदतें एक समान देखने को मिलीं, वे थीं - 1. वे सुबह जल्दी उठते हैं। 2. खूब पढ़ते हैं। 3. कसरत को प्राथमिकता। 4. समय बर्बाद करने वाले कार्यों से दूर रहते हैं। अध्ययन से स्पष्ट है कि सफल व्यक्ति दूसरी श्रेणी में ज्यादा सक्रिय हैं और चौथे से बहुत दूर रहते हैं। ब्रह्मा बाबा के जीवन में हमने ये चार चीजें देखी हैं। उनका कोई भी काम कभी टाला नहीं गया। और व्यर्थ प्रवृत्ति में उन्होंने कभी भी, एक पल भी बर्बाद नहीं किया। तो आइए हम उन महान पुरुष के मार्ग पर चलकर सफलता के आसमान को छूएं।

बीजरूप अवस्था अर्थात् सर्व शक्तियों के स्वरूप में स्थित होना



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

चाहे सुख की जो दी है और साथ में जो अधिकार दिये या चाहे दुःख की हैं उसको भी याद करो। अगर अर्थोर्ति की याद होगी तो मन यहाँ-वहाँ चंचल नहीं होगा क्योंकि अर्थोर्ति वाले की बात जब दिल में लग जाती है ना तो वो जल्दी भूल नहीं सकते हैं, इसलिए बाबा कहते हैं दिल से मुझे याद करते रहो। कहते भी हैं एक बाबा दूसरा न कोई, अगर कोई तीसरा है तो उनका तीसरा नेत्र बंद हो जाता है। जब तीसरा नेत्र ही बंद हो जाता है तो फिर क्या देखेंगे! इसलिए बाबा को सिर्फ दिल चाहिए और वो भी सच्ची साफ दिल। वैसे भी जिससे जितना गहरा सम्बन्ध होता है, उतना न चाहते हुए भी याद आती है। हम सभी कोशिश तो यही करते हैं कि बाबा के सिवाए और कुछ याद नहीं आवे लेकिन फिर भी अगर याद आती है तो जरूर उससे मेरेपन का सम्बन्ध होता है और जितना गहरा सम्बन्ध होता है, उतनी याद स्वतः आती है। और दूसरी चीज होती है प्राप्ति, बिना प्राप्ति के कोई याद नहीं आता है। जब हमारा मन थोड़ा चंचल होता है तो उस समय याद करने की कोशिश करते हैं लेकिन याद नहीं आती है क्योंकि पुराने संस्कार का वार होता है। ऐसे समय पर एक-एक प्राप्ति की डिटेल को अपने मन में सोचो। बाबा ने क्या बनाया और क्या दिया? अपने मन को इसमें बिजी कर दो तो फिर वो दूसरी बातें भूल जायेंगी, बाबा की याद ऑटोमेटिकली आयेगी।

अभी तो बाबा ने कहा है सिर्फ बाबा शब्द नहीं कहो, मेरा बाबा कहो। बाबा में जितना मेरापन होगा, मेरा है, मेरे लिए आया है, तो जहाँ मेरा होता है वहाँ अधिकार होता है। जहाँ अधिकार होता है, वहाँ याद स्वतः आता है। तो बाबा ने हमको मास्टर सर्वशक्तिवान की अर्थोर्ति

जो दी है और साथ में जो अधिकार दिये हैं उसको भी याद करो। अगर अर्थोर्ति की याद होगी तो मन यहाँ-वहाँ चंचल नहीं होगा क्योंकि अर्थोर्ति वाले की बातें हैं, वरदान, स्लोगन जो भी सुनते हैं उसमें मनन करना। ज्ञान के मनन से मन को समर्थ बनाना। फिर रूहरिहान भी कर सकते हैं। और लास्ट में पॉवरफुल स्टेज है बीजरूप। बाबा ने यह स्टेज हमें लकीर खींचके दी है, तो इस लकीर से दूर नहीं जाओ तो व्यर्थ खत्म हो जायेगा। बीजरूप अवस्था का मतलब है बिल्कुल सर्वशक्तियों के स्वरूप में स्थित हो जाना। सर्वशक्तिवान की सर्वशक्तियों की अर्थोर्ति में रहना, तो सर्वशक्ति के स्वरूप की स्मृति हो। अपने में पॉवर हो कि यह सर्व शक्तियाँ जैसे आत्मा में समाई हुई हैं। वो स्वरूप हो बीजरूप का। तो यह जो बाबा कहता है ज्वाला रूप बनना, तो ज्वाला रूप माना जो बीजरूप की स्थिति है, उसी में रहना लेकिन उसमें भी विशेष लाइट हाउस, माइट हाउस के स्वरूप में स्थित होना। सर्वशक्तियों के लाइट रूप में स्थित होना, यह है पॉवरफुल स्टेज।

ज्वालारूप क्या है? यह भी याद की ही एक स्टेज है। देह अभिमान से निकल देही अभिमानी बनना जिसको सोल कॉन्सेप्शन कहते हैं। फिर ज्ञान की जो भी बातें हैं, वरदान, स्लोगन जो भी सुनते हैं उसमें मनन करना। ज्ञान के मनन से मन को समर्थ बनाना। फिर रूहरिहान भी कर सकते हैं। और लास्ट में पॉवरफुल स्टेज है बीजरूप। बाबा ने यह स्टेज हमें लकीर खींचके दी है, तो इस लकीर से दूर नहीं जाओ तो व्यर्थ खत्म हो जायेगा। बीजरूप अवस्था का मतलब है बिल्कुल सर्वशक्तियों के स्वरूप में स्थित हो जाना। सर्वशक्तिवान की सर्वशक्तियों की अर्थोर्ति में रहना, तो सर्वशक्ति के स्वरूप की स्मृति हो। अपने में पॉवर हो कि यह सर्व शक्तियाँ जैसे आत्मा में समाई हुई हैं। वो स्वरूप हो बीजरूप का। तो यह जो बाबा कहता है ज्वाला रूप बनना, तो ज्वाला रूप माना जो बीजरूप की स्थिति है, उसी में रहना लेकिन उसमें भी विशेष लाइट हाउस, माइट हाउस के स्वरूप में स्थित होना। सर्वशक्तियों के लाइट रूप में स्थित होना, यह है पॉवरफुल स्टेज।

बाप की श्रीमत सिर-माथे...

बाप समान



राजयोगिनी दादी जानकी जी

पहले बाबा कहते थे बच्चे दूसरों को भी आप समान बनाओ। लेकिन आप समान बनाना माना अपने जैसा बनाना, मेरे में कुछ कमी-कमजोरियाँ भी होंगी तो उस बिचारे की क्या गति होगी? अभी बाबा कहते हैं बच्चे बाप समान बनो और बनाओ। बाबा को सामने रखके इशारा दो ताकि वह भी समानता में आ जाये, ऊँचे पुरुषार्थ में समानता आ जाये। हर बात में न्यारे बनने में और भाग्यवान बनने में, खुशानसीब बनने में समान तो क्या, इससे भी आगे बढ़ें। कभी कोई बड़े ऊँचे महारथों को भी किसी से ईर्ष्या हो जाती है। वो नहीं चाहेंगे कि यह आगे चला जाये और मैं पीछे हो जाऊँ। परन्तु सच्चा पुरुषार्थी इस बात को भी असुल नहीं देखता है। अपनी घोट तो नशा चढ़े, जो ओटे सो अर्जुन। जो आपेही करे वो देवता। तो हम किसी को देख करके आगे नहीं जा सकते हैं। गुण उठावे पर अपनी घोट तो नशा चढ़े। जो आपेही करे, बाबा को देख करके करे, वही देव पद पा सकता है। ऐसी अच्छी-अच्छी, ऊँची-ऊँची बातें हैं, उसको छोड़ करके हम बीच की बातों में क्यों रहें? जो खुद ही बीच भँवर में भटक रहा है, वह औरों को क्या रास्ता दिखायेगा! उनके संग में तो और ही भटकेंगे।

हरेक अपने पुरुषार्थ में एक बाबा को सामने रखे, सीधी राह पर चले। न इधर देखे, न उधर देखे, न पास्ट की बातों का कोई चिंतन करे। दिन-रात अपने पुरुषार्थ के लिए इतनी धुन लगी रहे तभी शंखध्वनि होगी, आवाज दूर तक पहुँचेगा। तो पुरुषार्थ ऐसा हो जो हमारा चिंतन शुद्ध, श्रेष्ठ बनता जाये। आपस में 10-15 होंगे तो कहेंगे मैं अच्छी हूँ, और सब कहेंगे हाँ यह अच्छी है लेकिन जब मधुवन में 500-1000 के बीच में आयेगे फिर देखें। अभी तो लाखों ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारियाँ हो गये हैं, उसके बीच में बोले, हर कोई बोले हाँ यह अच्छा है। बाबा भी सर्टिफिकेट देवे ना!

तो अपने ऊपर इतना ध्यान रखना पड़ेगा। हमें न सिर्फ पास होना है, लेकिन पास विद ऑनर में आना है। जो एक मिनट भी बाबा को भूलेंगे वो पास विद ऑनर में नहीं आयेगे। जो श्रीमत को सिरमाथे पर रखेंगे अपनी मनमत्त नहीं चलायेंगे वही पास विद ऑनर बनेंगे।

ऐसे तपस्वी बनो...जो सब कमजोरियाँ समाप्त हो जायें



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

बाबा ने हमें जो मुख्य सब्जेक्ट दी है कि हे बच्चे अब तुम्हें सच्चा डायमण्ड बनना है अर्थात् सम्पूर्ण दैवी गुण खुद में भरकर सम्पन्न बनना है, उसके लिए तुम्हें याद की यात्रा में रहना है। तो हम कहाँ तक इस सब्जेक्ट में पास हैं? ज्ञानी तू आत्मा तो बन गये, सेवा की भी बहुत लगन, उमंग-उल्लास सभी में है। परन्तु जो हमारे में संस्कार परिवर्तन की शक्ति चाहिए, जो राजयोग में सभी को अष्ट शक्तियाँ सुनाते, जिस पर बाबा की अनेकानेक मुरलियाँ चली हैं कि तुम मास्टर सर्वशक्तिवान हो, जिस घड़ी, जिस शक्ति का आहवान करो वह शक्ति हाज़िर हो जाए। ऐसी हम शिव की शक्तियाँ हैं?

तो अब हमें अपने पुराने 63 जन्मों के विकर्मों को विनाश कर कर्मातीत बनना है- ये है हमारी अन्तिम सब्जेक्ट। जिस सब्जेक्ट

के साथ में बाबा कहते त्यागी बनो। त्याग, तपस्या और वैराग्य। सेवा की सब्जेक्ट का पलड़ा तो भारी है, सेवायें तो चली ही रही हैं। लेकिन अपने आप से पूछो कि मैं बेहद का वैरागी हूँ? मैं सबसे उपराम हूँ? बेहद के वैराग्य की गहराई में जाओ। सेवायें, सेन्टर उनसे भी बेहद के वैरागी।

दूसरा - हर एक अपने आपसे पूछो कि मेरे अन्दर कहाँ तक कम्पलीट त्याग है या कौन-सा सूक्ष्म अन्दर में चोर है, जो वैराग्य आने नहीं देता? चाहे सेन्टर, चाहे लौकिक, चाहे अलौकिक, चाहे अच्छे, चाहे कोई भी हैं, बाबा के सिवाए बाकी कहाँ भी मेरी सूक्ष्म रग है? ममता है? मेरापन है? अपने आप का भी बहुत नशा है, नाजुक हूँ? अलबेलेली हूँ? सुस्त हूँ? जिद्दी हूँ? परचिंतन करने वाली हूँ? या मैं इन सबसे उपराम हूँ? सूक्ष्म कौन-सा मेरे में अभी चोर है या नहीं है? मैं कम्पलीट त्यागी हूँ या

मैं इन संस्कारों की पालनहार माँ हूँ? जवाब देते क्या करें - मेरे में यह कमजोरी है ना।

कमजोरियों की एलाऊ है क्या? कौन-सी मुरली में एलाऊ है? किस डिक्शनरी में एलाऊ है? हमारी ईश्वरीय डिक्शनरी में एलाऊ है? श्रीमत में है? या कहेंगे इतना तो बाबा मैंने समझा ही नहीं था कि ऐसा भी मरना होगा। कई फिर कहती हैं कि मैं कमजोर हूँ, मेरे में बाबा इतनी मरने की शक्ति नहीं है ना, क्या ये बाबा को जवाब देते?

कई कहते मैं बहुत थक गई हूँ, बस इससे तो मेरे को उठा लो न बाबा, बस मुझे कुछ नहीं चाहिए। यही आप लोगों की रूहरिहान है ना? या ये चैलेन्ज की है कि बाबा हम सारे विश्व पर विजय पाने वाले विजयी सितारे हैं? अगर बाबा के हम मददगार हैं, तो बाबा ने तो अभी तक कहा ही नहीं है कि बच्चे फुलस्टॉप। तो हम क्यों थक जाते हैं?

ऐसे योग की रूचि अपने में भरो जो मेरा आधार, मेरा प्यार, मेरा प्राण, मेरी नींद, मेरा आराम, सबकुछ मेरा बाबा। मीठे बाबा की यादों में समाये रहो, गहरी योग की स्थिति का अनुभव करो। अशरीरी बन, अशरीरी स्थिति क्या होती, उसका अनुभव करो। कछुए की तरह सब सेवाओं को समेट करके बाबा के लव में लीन हो जाओ। अगर कोई के पास सूक्ष्म अपने पीछे के संस्कारों की, कोई भी कमी की, कुछ भी रियलाइजेशन हो तो बाबा ने विधि दी है कि उनको लिखकर क्लीयर कर दो तो बुद्धि खाली हो जाए। जिससे बुद्धि एकदम साफ हो जाए। दिल साफ मुराद हासिल।

बाबा के सामने कोई भी ऐसे-वैसे बोलता तो सदा के लिए वो दिल से उतर जाता। तो अब ऐसी तपस्या करो जिससे कोई भी विघ्न है, सेन्टर्स के, यज्ञ के, तेरे-मेरे के वह सब खत्म हो जायें। यह तपस्या है ही विघ्नों को विनाश करने की। अब अपनी मर्जी छोड़ मालिक की जो मर्जी है उस परचलो। बाबा की श्रीमत ही जीवन का सच्चा श्रृंगार है।

