OM-4- 2021 FINAL FILE_Page 1 and 2 26/04/2021 1:55 PM Page 7

छोटे-छोटे बदलाव ही लाते जीवन में बड़ा असर

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हमारे चारों तरफ जो लोग रहते हैं, रिश्तों में, घर, ऑफिस, पड़ोस, समाज में, उन सभी के अलग-अलग व्यवहार और संस्कार होते हैं। कोई परेशान है, कोई उदास है, कोई स्थिर है, कोई शक्तिशाली है। लेकिन आजकल बहुत लोग अपने मन का ध्यान नहीं रख रहे। जिससे उनके अंदर जटिलताएं पैदा हो रही हैं। इसका असर उनके व्यवहार और शब्दों में दिखता है। फिर इसका असर रिश्तों में दिखने लगता है। इसके लिए हमें खुद में सकारात्मक बदलाव लाना होगा। हो सकता है कि एक फीसदी परिवर्तन लाना भी मुश्किल लगे, लेकिन यह है बहुत आसान। बस ध्यान ये रखना है कि लोग हमारे साथ कैसा भी व्यवहार करें, वो उनके मन की स्थिति है। यदि हम अपने व्यवहार में एक फीसदी भी सकारात्मक बदलाव लाएं, तो हमारा सोचने का तरीका बदल जाएगा। अगर हम सोच तुरंत नहीं बदल पा रहे हैं, तो हम सिर्फ व्यवहार को बदल लेते हैं। बात करने का तरीका बदल लेते हैं। वे आपसे अलग-अलग तरह से व्यवहार करेंगे, कभी प्यार से बात करेंगे, कभी चिल्ला देंगे, कभी नज़रअंदाज करेंगे, कभी आपके बारे में गलत बात फैला देंगे, ये उनकी शख्सियत है। उनके अंदर इतना उतार-चढ़ाव आ रहा है। उन्हें अपना ध्यान रखना होगा लेकिन मुझे अपना ध्यान ऐसे रखना है कि मेरे अंदर उनके उतार-चढ़ाव का कोई असर न हो। उनके मन की जो स्थिति है, उनके वायब्रेशन अपने तक नहीं पहुंचने दें। हमें एक फीसदी बदलाव करना है क्योंकि ये वायब्रेशन उनके हैं। अगर मैंने ध्यान नहीं रखा तो यह मुझे एक फीसदी नीचे ले आएगा यानी नकारात्मक बना देगा। उनके व्यवहार के अनुसार हमें अपना व्यवहार नहीं बदलना है। हम हरेक के व्यवहार के हिसाब से खुद को क्यों बदल रहे हैं! क्योंकि हम कहते हैं उन्होंने ऐसा किया तो मैं क्यों उनसे अच्छे से बात करूँ। अगर मैं उनका व्यवहार देखकर अपने अंदर बदलाव लाऊं, तो मैं एक फीसदी नीचे हो गई। लोगों के व्यवहार से एक फीसदी डाउन होते-होते, 365 दिनों में मैं बहुत डाउन हो जाऊंगी।

> हमें सिर्फ इस इमोशनल इंफेक्शन से खुद को बचाना है। तो आज से हम एक छोटी-सी चीज शुरू करते हैं। हमारे शब्द, हमारा व्यवहार और बहुत जल्दी हमारी सोच भी बिल्कुल समान रहेगी। हमारा व्यवहार उनके व्यवहार से बदलेगा नहीं।

हम सभी एक शक्तिशाली आत्मा हैं, शांत, खुश, पवित्र आत्मा हैं। हमें सिर्फ इस इमोशनल इंफेक्शन से खुद को बचाना है। तो आज से हम एक छोटी-सी चीज़ शुरू करते हैं। हमारे शब्द, हमारा व्यवहार और बहुत जल्दी हमारी सोच भी बिल्कुल समान रहेगी। हमारा व्यवहार उनके व्यवहार से बदलेगा नहीं। जैसे हम उत्पादों के लिए कहते हैं ना कि इसकी गारंटी है। ऐसे ही अपनी गारंटी लें। हमारा व्यवहार, हमारे शब्द हमेशा एक फीसदी ऊपर ही जाते रहेंगे। बाहर के भावनात्मक संक्रमण का प्रभाव नहीं पड़ेगा। ये छोटी-सी बात आपके अंदर महान परिवर्तन लाएगी। आत्मा की शक्ति संभालना है, बचाना और बढ़ाते जाना है। दूसरा, कभी भी हम लोगों से किसी और के बारे में निगेटिव बात नहीं करेंगे। हमारे पास अपनी ही कमज़ोरियां बहुत हैं खत्म करने के लिए। हमें अपना संक्रमण ठीक करना है। लेकिन हम दूसरों की कमज़ोरी के बारे में सोचते रहते हैं। फिर दूसरों को सुनाते हैं। फिर दूसरों से सुनते हैं। दूसरे की कमज़ोरी के बारे में सोचना, बोलना और सुनना हमारी स्थिति को नीचे लाता है। मुझे किसी की कमज़ोरी, किसी की आदत, किसी के गलत संस्कारों की चर्चा नहीं करनी है। मुझे वातावरण को दूषित नहीं करना है।

बस छोटी-छोटी दो बातें याद रख लेते हैं। एक हम किसी के भी व्यवहार से अपने व्यवहार को नहीं बदलेंगे। दूसरा, हम किसी की भी कमज़ोरी को न सुनेंगे और न सुनाएंगे। आजकल हम सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर, पर्सनल चैट में बहुत कुछ लिखते रहते हैं। लोगों के बारे में कमेंट्स करते रहते हैं। अच्छा है लिखना चाहिए, लेकिन कैसा लिखना चाहिए। उन्हें दुआएं दीजिए, फीडबैक भी देना है तो भाषा शुद्ध और पॉज़िटिव होनी चाहिए। हमारा हर शब्द, जो हम बोल रहे हैं, जो लिख रहे हैं, वो हमारी ऊर्जा को या तो ऊपर लेकर जाएगा या नीचे। हम कैसा व्यवहार करते हैं, कैसा बोलते हैं, कैसा सुनते हैं और लोगों के बारे में क्या लिख रहे हैं। जितना हम इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे, हमारे मन की स्थिति उतनी शक्तिशाली हो जाएगी। फिर जीवन में हम बहुत शांत व स्थिर रहेंगे। अगर हमने इन बातों का ध्यान रख लिया तो यह समय अच्छा हो जाएगा। सिर्फ हमारे लिए नहीं, बल्कि हमारे आस-पास सबके लिए।

एक नई सोच

दोनों होते हैं खुश पर...!!!

जन्म लेना हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन इस जीवन को सुन्दर बनाना हमारे हाथ में है और जब सुख की यह संभावना हमारे हाथ में है तो फिर यह दुःख कैसा? यह शिकायत कैसी? हम क्यों भाग्य को कोसें और दूसरे को दोष दें? जब सपने हमारे हैं तो कोशिशें भी हमारी होनी चाहिए। जब पहुंचना हमें है तो यात्रा भी हमारी ही होनी चाहिए।

पर सच तो यह है कि जीवन की यह यात्रा सीधी और सरल नहीं है इसमें दुःख हैं, तकलीफें हैं संघर्ष और परीक्षाएं भी हैं। ऐसे में स्वयं को हर स्थिति-परिस्थिति में, माहौल-हालात में सजग एवं संतुलित रख कर और परमपिता परमात्मा को साथी बनाकर चलना ही वास्तव में एक कला है। अहंकार और संस्कार में फर्क सिर्फ यही होता है कि : अहंकारी दूसरे को झुका कर खुश होता है, संस्कारी स्वयं झुककर खुश होता है।

छोटा उदेपुर-गुज.। सन शाइन क्लब द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'नारी शक्ति महान है' कार्यक्रम में केक काटते हुए राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. मोनिका दीदी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़। साथ हैं क्लब की डायरेक्टर डिम्पल सोनी, क्लब प्रमुख भारती बहन तथा शहर की अग्रणी महिलायें।

व्यारा-गुज.। शिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका उप प्रमुख सुधीर चौहान, ब्र.कु. अरुणा बहन तथा नगर पालिका सदस्यगण।

दिल्ली-लोधी रोड। नेशनल टेक्सटाइल कॉर्पो.लि.,एन.टी.सी.,भारत सरकार की महिला कर्मियों को 'नारी सशक्तिकरण' विषय पर गोष्ठी कराने के पश्चात् समूह चित्र में निदेशक आशुतोष गुप्ता, निदेशक आई.एस. संधू, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. मनीषा तथा प्रतिभागी।

ब्यावरा-म.प्र.। दादी जानकी की प्रथम पुण्य तिथि पर आयोजित 'वैश्विक आध्यात्मिक जागृति दिवस' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. लक्ष्मी, वरिष्ठ पत्रकार गोविंद बडौने,नवभारत पेपर जिला ब्यूरो चीफ, कमल खस,दैनिक जागरण पेपर जिला ब्यूरो चीफ, वरिष्ठ पत्रकार मनीष गौतम,नवदुनिया पेपर, पत्रकार राजेश विश्वकर्मा,पत्रिका पेपर तथा अन्य।

रतलाम-म.प्र.। 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए कांग्रेस के पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष प्रभु राठौड़, रेलवे के असिस्टेंट कमांडर श्री कुमार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, पूर्व प्राचार्या अनिला कंवर तथा अन्य।

सूरतगढ़-राज.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में डिप्टी एस.पी. शिवरतन जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन।