आपको क्या लगता... किसे बदलना आसान होगा?

गतांक से आगे...

हम लोगों को ज़बरदस्ती बदलने की कोशिश नहीं कर सकते, क्योंकि कुछ लोग उस संस्कार को सही मानते हैं। हम उस संस्कार को गलत मानते होंगे, लेकिन उनके लिए वो आदत ठीक है। तो आप जीवन भर उनको बोलते जाओ वो नहीं बदलेंगे। क्योंकि उनको लगता है कि उनकी वो आदत ठीक है। तो कोई फायदा नहीं चेंज करने की कोशिश करने का। कुछ लोग चेंज करना चाहते हैं, बात ठीक लगती है, लेकिन चेंज होने की ताकत नहीं है उनके अन्दर। वो कहता है कि मैं करना तो चाहता था लेकिन फिर ऐसा हो गया। तो जिसके अन्दर चेंज करने की इच्छा ही नहीं तो उसके ऊपर मेहनत करना नहीं। उनके अनुसार वो राइट हैं, तो बार-बार उनको रॉन्ग बोलना नहीं है। और जो चेंज होना चाहते हैं लेकिन उनके पास ताकत नहीं है, तो उनको हमें ताकत देना शुरु करना है। और वो ताकत देने का और उनके संस्कार परिवर्तन करने के लिए उनको सहयोग देने का एक ही तरीका है। उनके उस संस्कार को देखते हुए हमें उस संस्कार को स्वीकार करना होगा। और जब भी वो उस आदत को यूज़ करेंगे तो हम अपने मन को परेशान होने नहीं देंगे क्योंकि हमने उस आदत को स्वीकार किया है कि ये उनका संस्कार है। और फिर हम उनको गाइड करते रहेंगे। प्रॉब्लम उनकी आदत की नहीं होती है, सारी प्रॉब्लम एक्सपेक्टेशन,अपेक्षाओं की होती है। अपेक्षायें

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जीवन जीने के दो तरीके हैं, लोगों से अपेक्षायें रखो कि लोग मेरे अनुसार होने चाहिए या लोगों को एक्सेप्ट करो कि लोग अपने स्वभाव और संस्कार के अनुसार जीवन जीयेंगे।

हमें खुश रहने नहीं देती हैं। एक भाई मेडिटेशन करने के लिए बैठे थे। जब वो मेडिटेशन कर ही रहे थे तो उनकी वाइफ ने फोन पर बात करनी शुरू कर दी। तो वो मेडिटेशन करते-करते उठकर गुस्सा करने लगे। और बोलने लगे कि तुमको यही टाइम मिलता है फोन पर बात करने के लिए। तो हमने उनको कहा कि आप मेडिटेशन कर रहे थे, तो आप गुस्सा करने लगे। कहते हैं कि रोज़ जब भी मैं मेडिटेशन करने के लिए बैठता हूँ तो ये अपनी सिस्टर से बात करने लग जाती है फोन पर। तो गुस्सा तो आयेगा ही ना। तो इतनी हम बात कर ही रहे थे कि उनके घर के बाहर से वो सब्जी वाली बहुत ज़ोर-ज़ोर से बोलते सब्जी बेचते हुए जा रही थी। तो मैंने कहा कि ये तो इतनी ज़ोर-ज़ोर से बोल रही है, ये आपको डिस्टर्ब नहीं करती? तो कहता है कि नहीं, ये तो इसका काम है, ये तो सब्जी बेचेगी ही। तो मैंने कहा कि सब्जी वाली डिस्टर्ब नहीं कर रही है जो इतनी ज़ोर-ज़ोर से बोल रही है और वाइफ इतने धीरे से, प्यार से फोन पर बात कर रही है, वो डिस्टर्ब कर रही है! तो वो कहता है कि उसका रोल है सब्जी बेचने का, वो तो बेचेगी ही। लेकिन इसको चुप रहना चाहिए जब मैं मेडिटेशन करता हूँ। ये चुप नहीं होती तो मुझे डिस्टर्बेन्स होती है। डिस्टर्बेन्स आवाज़ में नहीं, डिस्टर्बेन्स एक्सपेक्टेशन में है कि सामने वाले को मेरे अनुसार होना चाहिए। जो ज़ोर से बोल रहा है वो मन को डिस्टर्ब नहीं कर रहा लेकिन जो धीरे से बोल रहा है वो डिस्टर्ब कर रहा है। क्योंकि मैंने अपेक्षा रखी कि उनको मेरे अनुसार होना चाहिए। जीवन जीने के दो तरीके हैं, लोगों से अपेक्षायें रखो कि लोग मेरे अनुसार होने चाहिए या लोगों को एक्सेप्ट करो कि लोग अपने स्वभाव और संस्कार के अनुसार जीवन जीयेंगे। चाहे वो परिवार है, बच्चे हैं, चाहे हमारे साथ काम करने वाले लोग हैं, सबका अपना स्वभाव और संस्कार है। अपेक्षायें रखने से रोज़ मन परेशान होता है।

एक नई सोच

{ सच्ची कमाई }

जैसी हमारे मन की आंतरिक स्थिति होती है, वैसी ही हमारी बाहरी स्थिति और परिस्थितियां बनती जाती हैं। अतः हमें अपने मन की स्थिति को अच्छा बनाने के लिए अपने विचारों पर ध्यान देना है। क्योंकि यदि मन की स्थिति का ध्यान रखे बिना हम सिर्फ शरीर अर्थ कर्म करते रहे, तो बाहरी सुख तो बढ़ सकता है, पर आंतरिक सुख घटता जाता है। इसलिए हमें ये समझना है कि हमारा ये शरीर जैसे कि गाड़ी है और मैं आत्मा ड्राइवर हूँ। तो जैसे शरीर को तंदरुस्त रखने के लिए भोजन चाहिए, वैसे ही आत्मा का भोजन सतसंग और सिमरण है, इसलिए दोनों का बराबर ध्यान रखना है। और हमेशा याद रखना कि हमने इस शरीर द्वारा जो कमाया, उस पर कभी घमंड मत करना क्योंकि वह सबकुछ यहां ही रह जाएगा।

अतः हमें परमपिता परमात्मा को अपना साथी बनाकर अपने विचारों को शुद्ध और कर्मों को श्रेष्ठ बनाना है, तभी सच्ची कमाई कर सकेंगे, जो हमारे साथ चलेगी।

गोपालगंज-बिहार। डी.एम. डॉ. नवल किशोर चौधरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनीता बहन।

दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी। निगम पार्षद अभिषेक दत्त को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन।

बीदर-रामपुर कॉलोनी(कर्नाटक)। रामचन्द्रन आर.,आई.ए.एस. डिप्टी कमिश्नर एंड डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनंदा दीदी।

इंदौर-प्रेम नगर। जीतू जिराती,प्रदेश उपाध्यक्ष बीजेपी एवं पूर्व विधायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशी बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।

गोपालगंज-बिहार। पुलिस अधीक्षक आनंद कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला बहन।

छतरपुर-म.प्र.। विधायक आलोक चतुर्वेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. माधुरी बहन।

रसड़ा-उ.प्र.। श्रीनाथ बाबा मठ के मठाधीश कौशलेंद्र गिरी जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जागृति बहन।

बिंदकी-उ.प्र.। डी.एम. अपूर्वा दुबे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन,पूर्वी ताम्बेश्वर,फतेहपुर।

मालीया हाटीना-गुज.। पुलिस स्टेशन के पी.एस.आई. आनंद कुमार दता को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीता बहन।

फतेहपुर-बाराबंकी(उ.प्र.)। थाना प्रभारी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करने के पश्चात् ज्ञान चर्चा करते हुए ब्र.कु. शीला बहन।

छर्रा-उ.प्र.। सी.ओ. देवी गुलाम सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा बहन तथा ब्र.कु. क्षमा बहन।

दीसा-गुज.। दीसा सिटी दक्षिण विभाग पुलिस स्टेशन के पुलिस इंस्पेक्टर मिश्रा साहेब को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पायल बहन।

हल्दवानी-उत्तराखंड। नैनीताल के डी.एम. धीरज गर्ब्याल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम बहन।

मोकामा-बिहार। नगरपालिका के कार्यपालक पदाधिकारी मुकेश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निशा बहन।

सीवान-बिहार। एस.डी.ओ. रामबाबू बैठा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा बहन। साथ हैं ब्र.कु. रिकी बहन।

जयपुर-बापूनगर(राज.)। नेशनल हेल्थ मिशन के डायरेक्टर आई.ए.एस. नवीन जैन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जयंती बहन।