

कोई हमें हर्ट नहीं कर सकता

दिन भर में हम कितने लोगों से मिलते हैं। जाँब पर जाते हैं तब, पड़ोस में या फिर किसी अन्य कार्यक्रम में। हरेक का बात करने का तरीका अलग-अलग होता है। हरेक का व्यवहार अलग होता है। लोग हमारे साथ कैसे बात करते हैं ये उनकी च्वाइस है। उनकी बात सुनने के बाद हम खुद से कैसे बात करते हैं, ये हमारी च्वाइस है। और अगर हम अपने आप से अच्छी बात करेंगे तो कोई भी हमारे मन की स्थिति को हिला नहीं सकता। वो केवल खुद को हिला सकते हैं। हमारे मन की स्थिति को कोई हिला नहीं सकता। उसका संयम सिर्फ और सिर्फ हमारे हाथ में है। हम स्वराज्य वाली आत्मा हैं। खुद पर राज्य करने वाली आत्मा हैं तो हमें हर्ट कौन करता है? उंगली रखिये हमें हर्ट कौन करता है? हम खुद ही खुद को हर्ट करते हैं। इसीलिए किसी और को क्षमा करने की तो बात ही नहीं। हमें क्षमा किसको करना है? हमें क्षमा अपने आप को करना है। हमने खुद को इतनी गलत बातें सुना-सुना के इतना सारा दुःख दे दिया, इसीलिए ज्ञान, अध्यात्म, ध्यान, मेडिटेशन हमें ताकत देता है कि हर परिस्थिति में और हरेक के व्यवहार में हम अन्दर खुद से सही सोचें और सही बोलें। हम उनको चेंज नहीं कर सकते, हम उनको कंट्रोल भी नहीं कर सकते लेकिन उनके व्यवहार में हमें कैसा सोचना है वो कम्प्लीटली हमारी च्वाइस है।

संयम खुद पर चाहिए, कभी-कभी फिर भी दो लोगों के बीच मतभेद हो जाता है। राय में अन्तर आ जाता है। कभी-कभी छोटी सी बहस भी हो जाती है। तो आजकल एक नया रिवाज निकला है, अगर कुछ बात हो जाती है तो कुछ देर के लिए एक-दूसरे से बात करना बंद कर देते हैं। ये संस्कार बहुतों में है लेकिन सबका बात बंद करने का समयांतराल एक जैसा नहीं होगा। कोई एक



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

घंटा बात करना बंद कर देते हैं। कोई एक दिन, कोई दो दिन तो कोई तीन दिन। और घर वालों को ये पता होता है कि ये अब दो दिन नहीं बात नहीं करेंगे। बोलेंगे कि इनको छोड़ दो अभी दो दिन। ये दो दिन के बाद बात करेंगे। इनको दो दिन तक कुछ नहीं बोलो। हमें कई बार सोच में भी आता है कि कितनी मजेदार बातें करते रहते हैं ना हम सारा दिन घर में। जब दो लोगों के बीच मतभेद होता है तो आत्मा की एनर्जी थोड़ी-सी घटती है लेकिन वो बहस कितनी देर की होगी, पंद्रह मिनट, आधा घंटा या एक घंटा। आत्मा की बैटरी घटी।

जब हम एक-दूसरे के साथ बात करना बंद कर देते हैं, हम मुख से तो बात करना बंद कर देते हैं लेकिन तब हम मन में एक-दूसरे के साथ ही बात कर रहे होते हैं। बहुत निगेटिव थॉट्स चलते हैं अन्दर। और वो निगेटिव थॉट्स जो चलते हैं वो हमारे घर की एनर्जी को क्या कर देते हैं, बहुत भारी कर देते हैं। उस एनर्जी का असर घर में रहने वाले सभी सदस्यों पर पड़ता है। बच्चों पर भी पड़ता है। बच्चे भी सीख जाते हैं कि कभी कोई कहना न मानें तो उससे बात

करना बंद कर देते हैं। कल वो हमारे से बात करना बंद करेंगे जब हम उनकी बात नहीं मानेंगे। ये वो रिश्ते हैं जिनके लिए हम कुछ भी करने के लिए तैयार रहते हैं। लेकिन बात करना बंद करके हम खुद को दुःख देते हैं और खुद के शरीर को बीमारी देते हैं। उनकी आत्मा को दुःख देते हैं, उनके शरीर को दुःख देते हैं। घर की एनर्जी को घटाते हैं और घर के बच्चों पर उसका असर होता है, क्योंकि उस समय हमारा अहंकार हमारे रिश्तों से ऊपर हो जाता है। कभी चेक किया कि कितनी लाइनें हम बार-बार अपने आपको सुनाते हैं और फिर सुना-सुना के भारी हो जाते हैं और फिर कहते हैं कि मुझे किसी से बात करनी होगी फिर किसी और को भी सुनाते हैं। इतनी सारी निगेटिव लाइनें बोल-बोल के मन को दुःखी करके फिर हम कहते हैं कि उन्होंने मुझे हर्ट किया। उन्होंने तो सिर्फ एक लाइन बोली थी लेकिन हमने उसके बाद अपने आपको पूरा पेज सुना दिया। उन्होंने तो नाश्ते पर सिर्फ यही कहा था कि आप अच्छा बनाते हो लेकिन मेरी मम्मी का इससे ज़्यादा अच्छा बना करता था।

सच ही तो बोला था। अपना सच है उनका, वो बोल कर चले गए। हमने पूरा दिन अपने आपको लाइनें सुनाई, इतनी मेहनत करो तो भी ये ही सुनने को मिलता है। इतना अच्छा लगता है मम्मी का तो मम्मी को ही बोलो ना नाश्ता बनाने के लिए। मुझे क्या जरूरत है रोज सुबह-सुबह उठ के नाश्ता बनाने की। शुरू हो जाते हैं कि कोई मुझेसे प्यार नहीं करता, कोई मेरी वैल्यू नहीं करता, मैं कितना भी कर लूँ जो आता है मन में मेरे को आके बोल के... करते जाते हैं, करते जाते हैं और फिर कहते हैं उसने मुझे हर्ट किया। लोग हमें हर्ट नहीं कर सकते, हम खुद ही खुद को हर्ट करते हैं।

यह जीवन है

सुख-दुःख जीवन का एक हिस्सा मात्र होते हैं, पूरा जीवन नहीं अर्थात् जीवन में हमारी मानसिक अवस्था ही सबसे महत्वपूर्ण होती है, हालात और हमारी मानसिक अवस्था दोनों अलग-अलग चीजें हैं। अतः जीवन का सच्चा सुख हम तभी ले सकते हैं, जब हम हालात से अपनी अवस्था को सदा ऊपर रख सकें। इसके लिए हमें हमेशा ये ध्यान रखना है कि हमारे आस-पास ज़्यादा से ज़्यादा ऐसे लोगों का समूह हो, जो हमारे आस-पास खुशनुमा माहौल बनाये रखते हैं, तभी हम वास्तव में खुशहाल जीवन जी सकेंगे, अन्यथा सबकुछ होते हुए भी जीवन में खालीपन का अनुभव होता रहेगा।



बीदर-कर्नाटक। सावित्रीबाई फुले जयंती समारोह के उपलक्ष्य में कर्नाटक सावित्रीबाई फुले शिक्षिका संघ बीदर की ओर से शिक्षिकाओं के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सुनंदा दीदी, सारिका एस. गंगा, जिला अध्यक्ष, बीदर विभाग तथा राज्य प्रमुख, हाई स्कूल शिक्षिका समिति तथा सावित्रीबाई फुले शिक्षिका संघ, धारवाड़ विभाग, गीता गड्डी, असिस्टेंट डायरेक्टर, मिड डे मील, तालुका पंचायत, बीदर, राजेन्द्र गंदगे, सूर्यकांत मदाने, बीईओ बीदर, सुरेश चन्ना शेट्टी, अध्यक्ष, कन्नडा साहित्य सम्मेलन तथा अन्य गणमान्य लोग।



ग्वालियर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय पुराना हाई कोर्ट लेन खूबी की बजरिया स्थित सेवाकेन्द्र पर 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत नगर निगम ग्वालियर वॉर्ड 57 के सभी सफाई मित्रों का सम्मान किया गया। साथ ही डब्ल्यू.एच.ओ. दीपक खरे, लोकेन्द्र चिन्डालिया सहित लगभग 40 सफाई मित्रों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर नगर निगम उपायुक्त अतिबल सिंह यादव, लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका एवं स्वच्छता ब्रांड एम्बेसडर ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्रांड एम्बेसडर ब्र.कु. प्रहलाद भाई, वॉर्ड मॉनिटर बी.के. गुप्ता, ब्रांड एम्बेसडर ब्र.कु. डॉ. गुरचरण सिंह आदि उपस्थित रहे।



जयपुर-सोडाला(राज.)। बसंत पंचमी के अवसर पर 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर गोविंद मुरारी पाठक, मास्टर वॉरंट ऑफिसर, एयर फोर्स, चांद सैनी, कांडंसलर, वॉर्ड नं 143, पंडित कैलाश चंद्र मोथिया, म्युजिक प्रिन्सीपल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्नेह दीदी तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



बारडोली-गुज.। जैन समाज के व्यसन मुक्ति कार्यक्रम में ब्र.कु. जयश्री बहन द्वारा सम्बोधित किये जाने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं अध्यक्ष पायल बहन, उपाध्यक्ष अंकुर मेहता तथा जैन परिवार।



बक्सवाहा-छतरपुर(म.प्र.)। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत 'महिलाएं-नए भारत की ध्वजवाहक' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, परियोजना अधिकारी हेमलता बहन, ब्र.कु. रमा बहन, ब्र.कु. भारती बहन तथा आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं सहित लगभग 250 महिलायें उपस्थित रही।



दुर्ग-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा दुर्ग अधिवक्ता संघ की नवनिर्वाचित अध्यक्षा नीता जैन के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में वे अपने विचार रखते हुए। मंचासीन हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीता बहन तथा अन्य।



झोझुकला-हरियाणा। ग्राम पंचायत झोझुकला द्वारा विश्व कप विजेता भारतीय क्रिकेट टीम अंडर-19 में शामिल गांव के खिलाड़ी गर्व सांगवान के सम्मान समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर अपने आशीर्वाचन देने के पश्चात् गर्व सांगवान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वसुधा बहन व ब्र.कु. ज्योति बहन। इस मौके पर गांव के सरपंच दलवीर गांधी, खाप तेरह के प्रधान सूरजभान, पूर्व सरपंच राजेश सांगवान, समाजसेवी सुरेश पहलवान, अशोक बंटी, पूर्व सरपंच बलजीत सिंह, रिटा. कर्नल बलबीर सिंह, पार्षद अजय नंबरदार आदि उपस्थित रहे।