क्या है अटैचमेंट और डिटैचमेंट

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम सभी अटैचमेंट को नॉर्मल कहते हैं लेकिन अटैचमेंट दर्द देती है। सिर्फ हमें ही नहीं देती सामने वाले को भी देती है। बहुत दर्द देती है। हमें लगा कि अटैचमेंट मिन्स लव। जहाँ बहुत प्यार है वहाँ हम कहते हैं कि हम एक-दूसरे से बहुत अटैच हैं। ये शब्द बोलना भी हमारे लिए अच्छा नहीं है और उनके लिए भी अच्छा नहीं है। क्योंकि अटैचमेंट मतलब क्या? अटैचमेंट मतलब मेरा मन उनके मन पर डिपेंडेंट(आधारित) हो गया है। जब भी हम किसी चीज़ पर डिपेंड होते जायेंगे, डिपेंडेंसी एक विकनेस(कमज़ोरी) है। अगर हमारे मन की स्थिति किसी के मन की स्थिति पर, व्यवहार पर डिपेंडेंट हो गई तो हर्ट होना नैचुरल है। तो वो हमारे अनुसार हमेशा परफेक्ट हो,ये नहीं हो सकता है। वो परफेक्ट हो सकते हैं लेकिन हमारे अनुसार नहीं।

अगर हमारे परिवार में किसी के जीवन में कोई बात आती है तो हम परेशान हो जाते हैं। कोई सही व्यवहार नहीं करता हम दुःखी हो जाते हैं। और फिर हम उनको क्या कहते हैं कि मैं आपसे अटैच हूँ ना तो बुरा तो लगेगा ही! ये लाइन को चेंज करना है क्योंकि जैसे ही मुझे बुरा लगा मैंने अपने रिश्ते पर घाव डाली है। क्योंकि मुझे बुरा लगा माना मैंने बुरी एनर्जी क्रियेट कर दी, क्योंकि मैं अटैच हूँ। अटैचमेंट नॉर्मल कैसे हो सकती है! डिपेंडेंसी नॉर्मल कैसे हो सकती है! एडिक्शन(लत) नॉर्मल कैसे हो सकती है! इन सब चीज़ों को हम हेल्दी कैसे कह सकते हैं!

डिटैचमेंट नॉर्मल है। अब हम डिटैचमेंट से डर जाते हैं, हमें डिटैचमेंट का मिनिंग समझना है। फिर पता चल जायेगा हमें कि नॉर्मल क्या है, जब हम उसे फील करेंगे। रिश्ते कब नॉर्मल होते हैं अटैचमेंट में या डिटैचमेंट में! डिटैचमेंट फिज़िकल नहीं है। डिटैचमेंट का मतलब ये नहीं है कि हम दूर-दूर हो जाते हैं एक-दूसरे से। हमें एक-दूसरे की परवाह नहीं रहती, ये डिटैचमेंट नहीं है। इनको कुछ फर्क ही नहीं पड़ता। हम कहते हैं ना कि इनको तो कुछ फर्क ही नहीं पड़ता। इसको तो कोई अपनी ज़िम्मेवारी ही नहीं है। ये केयरलेस(लापरवाह) है। हम कभी-कभी गलत शब्द यूज़ करते हैं। हम कहते हैं कि ये डिटैच हो गये। ये डिटैच नहीं हुए ये सिर्फ दूर हो गये हैं। दूर होना डिटैचमेंट नहीं है।

अटैचमेंट क्या है? जब हमारे मन की स्थिति दूसरों पर डिपेंडेंट हो जाती है, ये अटैचमेंट है। हम दूसरे देश में दूर रहकर भी अटैच हो सकते हैं। हम साथ-साथ बैठकर भी डिटैच हो सकते हैं। क्योंकि अटैचमेंट और डिटैचमेंट हमारे मन में है, आत्मा में है। तो अटैचमेंट मतलब मेरे मन की स्थिति उन पर निर्भर है। उधर अगर कुछ भी बदलेगा तो मैं यहाँ से(मन से) बदल जाऊंगी, ये अटैचमेंट है। तो जब ये अटैचमेंट होती है तो फिर हर्ट, रिजेक्शन, दुःख, दर्द क्रियेट होता है। तो वो एनर्जी क्रियेट होती है। बैटरी डिस्चार्ज होती है, वहाँ वायब्रेट होती है। वहाँ भी डिस्चार्ज होता है। रिश्ते में गाँठें बढ़ती जाती हैं। लेकिन डिटैचमेंट, डिटैचमेंट मतलब मेरे मन की स्थिति उनके ऊपर निर्भर नहीं है। इसका मतलब सामने वाला जो व्यवहार करे, जिस तरह से बात करे, न करे, मेरा ध्यान रखे या न रखे वो उनका व्यवहार है। लेकिन उनके व्यवहार में हम राय देंगे, गाइड करेंगे, इंस्ट्रक्ट करेंगे(शिक्षा देना), डिसिप्लिन(अनुशासन) करेंगे। बहुत ज़रूरी है डिसिप्लिन करना लेकिन हम उनके व्यवहार में डिस्टर्ब नहीं होंगे। इसका मतलब हम मन से डिटैच हैं। उनका व्यवहार मुख तक है उनका व्यवहार यहाँ(मन में) नहीं चल रहा है। हम नहीं डिस्टर्ब हो रहे। अगर वो डिस्टर्ब हो रहे हैं, अगर उनकी लाइफ में कोई उतार-चढ़ाव आया है परिवार में होता है ना!

मान लो परिवार में किसी के जीवन में कोई उतार-चढ़ाव आये हैं। जब वो उतार-चढ़ाव आता है तो वो कभी-कभी थोड़ा-सा अपसैट हो जाते हैं। चिंता में हो जाते हैं तो उनको हमसे किस चीज़ की ज़रूरत है? शक्ति की ज़रूरत है, पॉवर की ज़रूरत है, लेकिन अगर हम अटैचड हैं उनसे ज़्यादा चिंता तो हमें हो जाती है और जब हमें चिंता हो जायेगी तो हम मन में दर्द क्रियेट करेंगे और वो वहाँ वायब्रेट करेगा। तो फिर वो कहेंगे कि आप ना मुझसे थोड़ा दूर रहो। आप मुझे थोड़ा स्पेस दीजिए। मैं इस समय आपके साथ नहीं बैठ सकती। क्यों? हम तो आपके साथ बैठना चाहते हैं। कंफर्टेबल नहीं है हमारे साथ बैठने के लिए। क्योंकि उनको हमसे अच्छे वायब्रेशन नहीं मिल रहे। क्योंकि हमारे वायब्रेशन चिंता के हैं, क्योंकि हमारे वायब्रेशन दर्द के हैं और वो वायब्रेशन उनकी भी शक्ति घटा रहे हैं। इसलिए डिटैचमेंट रहने की प्रैक्टिस करना बहुत-बहुत महत्त्वपूर्ण है।

डिटैचमेंट अनकंडीशनल(बिना शर्त) लव और एक्सेप्टेंस है। ये शब्द हमें कितना अच्छा लगता है अनकंडीशनल लव एंड अनकंडीशनल एक्सेप्टेंस(स्वीकार्य)। अच्छा लगता है ना कि मेरे से हर वक्त प्यार की एनर्जी वायब्रेट करती रहे। मेरे अन्दर कोई हर्ट, कोई दर्द नहीं आये क्योंकि मेरे से फिर वो चला जाता है। अनकंडीशनल लव मतलब वो कुछ भी करे बस मेरे से प्यार की एनर्जी रेडिएट करनी चाहिए। हम कहते हैं कि हम उनसे प्यार करते हैं लेकिन हमसे सारा दिन प्यार की एनर्जी रेडिएट नहीं होती है। क्योंकि हमसे वो रेडिएट होगा जो मन में चलेगा। अगर मैं दो मिनट के लिए भी हर्ट हूँ तो दो मिनट के लिए मेरे से हर्ट की एनर्जी रेडिएट हो रही है। तो अनकंडीशनल लव, जब हम यहाँ मन से परफेक्ट होंगे तब अनकंडीशनल लव और अनकंडीशनल एक्सेप्टेंस है। और यहाँ परफेक्ट होने के लिए अनकंडीशनल लव रेडिएट करने के लिए इसको उधर से डिचैटड होना पड़ेगा।

- शेष पेज 9 पर

चुनौतियों का सामना...

- पेज 4 का शेष

अगर बाबा ही नीचे आता रहेगा तो स्थिति कभी नहीं बनेगी। इसलिए बाबा ने कहा था, बच्चे आप ऊपर आओ और आप ऊपर आयेंगे तो आपकी स्थिति बनती जायेगी। फरिश्ते स्थिति बनेगी, वहाँ से निराकारी स्टेज में जाना आसान होगा क्योंकि ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवता। तो ब्राह्मण सो फरिश्ता बनना है। लेकिन माया अपना पौंड्रक का रूप धारण करके आयेगी। अगर पहचाना नहीं तो क्या होगा? खींच ले जायेगी। और जब लास्ट में सत्यता सामने आयेगी तब कितना पश्चाताप होगा सोचने की बात है! ये सबसे बड़ी चुनौती आज हर एक ब्राह्मण के सामने है कि आपके पास भी लोग आयेंगे कि बाबा ने तीसरा रथ लिया है, वहाँ बहुत अच्छी पालना बाबा दे रहे हैं, वहाँ चलो। माया खीचेंगी बहुत ज़ोर से तो क्या करेंगे? अरे माया को थप्पड़ मारो अभी। बाप को अपनी पीठ नहीं दिखाओ। हम सच्चे हीरे हैं बाबा के। और सच्चे हीरे कभी बाबा को पीठ नहीं दिखा सकते। माया को अभी तलाक देना है, बाबा को तलाक देने का विचार भी नहीं आना चाहिए। ये है निश्चय बुद्धि विजयन्ती। और सबसे बड़ी बात अगर भगवान को तीसरा रथ लेना था तो लास्ट में 2017 में बाबा से पूछा गया कि बाबा अभी आगे? बाबा ने कहा समाप्ति वर्ष। नहीं तो बाबा उसी समय बता देता कि तीसरा रथ अब ये होगा। लेकिन नहीं कहा, समाप्ति कर दिया बाबा ने। और तब से ही बाबा का अव्यक्त पार्ट हो गया था। बाबा ने जो समय दिया है अभी भी थोड़ी कमी-कमज़ोरी अपने में है, उसको पुरूषार्थ करके बाबा की लिफ्ट की गिफ्ट लेकर उन्हें निकालें। माया के इस भ्रम में कभी फँसना नहीं है। परखने की शक्ति को बढ़ाकर आगे बढ़ें, इनके पीछे अपनी जीवन को नष्ट नहीं करना है। ठीक है? याद रखेंगे?

नई दिल्ली। यूनियन मिनिस्टर फॉर कल्चर,टूरिज़्म एंड डोनर किशन रेड्डी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शिविका बहन,माउण्ट आबू।

नवरंगपुर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज़ के निर्माणाधीन 'आनंद सरोवर' रिट्रीट सेंटर के परिसर में आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में कलेक्टर डॉ. कमल लोचन मिश्रा, विधायक सदाशिव प्रधान, रत्नाकर साहू,प्रोजेक्ट डायरेक्टर,डी.आर.डी.ए.,नवरंगपुर, ब्र.कु. नीलम दीदी,उपक्षेत्रीय संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़ तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

बिहार शरीफ-नालंदा(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में जिले के लगभग 40 कोरोना वॉरियर्स प्रतिष्ठित डॉक्टर्स को मेडल तथा सर्टिफिकेट देकर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनुपमा बहन तथा ब्र.कु. किरण बहन ने सम्मानित किया। इस मौके पर ब्र.कु. पूनम बहन सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

सम्बलपुर-ओडिशा। 'कल्प तरु' वृक्षारोपण अभियान के कार्यक्रम में शामिल खंडुआल ग्रामवासी तथा ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला के भाई-बहनों के साथ ब्र.कु. दीपा बहन, ब्र.कु. स्मिता बहन तथा ब्र.कु. ज्योतिर्मय भाई।

भुसावर-भरतपुर(राज.)। 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' का पंचायत समिति भुसावर के मीटिंग हॉल में अभियान नेत्री ब्र.कु. गीता बहन को कलश देकर शुभारंभ करते हुए ग्राम विकास अधिकारी मोहन मुदगल। इस मौके पर अभियान नेत्री ब्र.कु. संस्कृति बहन, प्रधान प्रतिनिधि रामखिलाड़ी जी,भुसावर तथा सभी ग्राम पंचायतों के सरपंच, सेक्रेट्री, एलसीडी व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

टुंडला-फिरोज़ाबाद(उ.प्र.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के तहत अवध गार्डन टूंडला में आयोजित पौधारोपण कार्यक्रम में भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष दिनेश जी, उदय प्रताप सिंह राणा गन हाउस, योगेंद्र उपाध्याय, दिनेश गुप्ता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. निशा बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

जयपुर-श्रीनिवास नगर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के पीस पैलेस सेवाकेन्द्र में आयोजित 'गीतों के संग प्रभु का रंग' संगीत संध्या कार्यक्रम में राजस्थान बीजेपी उपाध्यक्ष बी.एल. भाटी, उद्योगपति ब्र.कु. मदनलाल शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. हेमा बहन, ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. मीना बहन, गायक सुखीराम मंडा आदि उपस्थित रहे।

जम्मू-248/ए ब्रह्माकुमारीज़ रोड। जेएंडके यूटी स्पोर्ट्स काउंसिल व जेएंडके ओलम्पिक एसोसिएशन की एजेंसियों के तहत योगा एसोसिएशन जम्मू एंड कश्मीर द्वारा इनडोर एमए स्टेडियम जम्मू में 'तीसरे जेएंडके यूटी एशियन चैम्पियनशिप 2022' का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि के रूप में मेयर चंदर मोहन गुप्ता, विशिष्ट अतिथि के रूप में राजयोगिनी ब्र.कु. सुदर्शन दीदी,संचालिका, ब्रह्माकुमारीज़ जेएंडके यूटी तथा कोऑर्डिनेटर,स्पोर्ट्स विंग,ब्रह्माकुमारीज़,नॉर्थन ज़ोन, विशेष अतिथि के रूप में वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रविंदर भाई,जेएंडके यूटी, चेयरपर्सन आशुतोष शर्मा,वाइस प्रेसिडेंट,ओलम्पिक एसोसिएशन इंडिया,प्रेसिडेंट,ओलम्पिक जेएंडके यूटी तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।