अपनी खुशियों के लिए दूसरों पर डिपेंड क्यों...!!!

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अपनी खुशियों के लिए हम दूसरों की टिप्पणियों के मोहताज क्यों हैं? हम सबको आज़ादी पसंद है, लेकिन हम किसी-किसी के ओपिनियन के गुलाम हैं। यह निर्भरता ही तो बदलनी है। लाइक, कमेंट, चैक करने के लिए रोज़ सोशल मीडिया पर घंटों बिताते हैं। माना कि ये दुनिया उतार-चढ़ावों से गुजर रही है। कभी कुछ हमारे अनुसार हो रहा है, तो कुछ हमारे अनुसार नहीं भी हो रहा है। लेकिन अगर हमारा दिमाग खुशियों के लिए बाहरी चीज़ों पर निर्भर हो गया, तो सच्ची खुशी हासिल नहीं कर पाएंगे। इसके लिए अंदर झांकना होगा। हमें समय रहते कदम उठाना होगा।

हमारे जीवन का एक साधारण-सा समीकरण है कि "संस्कार से संसार बनता है।' चाहे वो संसार मेरा घर हो, चाहे वो संसार मेरा शहर हो या वो जो मेरी सृष्टि है। ये सब हम अपने संसार से बनाते हैं। आज हम सभी अनुभव करते हैं कि दुनिया बदलनी चाहिए। लेकिन हमें इस दुनिया के अन्दर क्या चाहिए? हम शांति चाहते हैं। खुशियां भी, जहाँ सबके चेहरे खुश होने चाहिए। सद्भावना, दूसरे को समझना और दूसरे के प्रति सही विचार, भावनाएं और नेमतें पैदा करना। कम्पेशन(सहानुभूति) चाहिए। यूनिटी चाहिए। रिसपेक्ट चाहिए। टॉलरेंस चाहिए। आज सोशल मीडिया पर कोई एक कमेंट लिख देता है तो चार रिएक्शन आ जाते हैं। माना असहिष्णुता हो रहे हैं तो चार रिएक्शन आ जाते हैं। माना असहिष्णु हो रहे हैं हम, छोटी-छोटी बातों पर प्रतिक्रिया करते हैं। लेकिन अब हमें स्पष्ट है कि हमें क्या चाहिए, पर कैसे बनेगी ऐसी दुनिया?

हमारे पास एक लाख रूपए आ जाते हैं तो दस लाख चाहिए। दस लाख आ जाते हैं तो एक करोड़ चाहिए। इसका कोई अंत नहीं। रुपया कमाने में कुछ भी गलत नहीं है। पर स्पष्टता होनी चाहिए कि किसलिए चाहिए। एक मिनट एकाग्र होकर सोचिए कि हम धन कमाते हैं तो उस धन से क्या चाहिए? खुशी चाहिए। हमारा शब्दकोश कहता है कि इसे पाकर हमें खुशी मिलेगी। और हम बहुत कुछ हासिल करते जा रहे हैं ताकि खुशी मिले। चलिए एक मिनट में चेक करते हैं- क्या चीज़ें हमें खुशी दे सकती हैं? हम नई ड्रेस खरीदते हैं तो खुशी मिलती है? खरीदकर खुशी मिलती है ना, सही है। अब पहन ली पहली बार, आज पार्टी में जाना है रात को। लेकिन जब पार्टी में जाते हैं तो कोई कुछ बोलता ही नहीं है। हमने इतनी महंगी ड्रेस खरीदी, हमें अच्छी भी लगी, खुशी भी हो रही थी। लेकिन हमने ये उम्मीद भी रखी कि जब हम जाएंगे तो लोग कहेंगे बहुत अच्छी। कोई कुछ बोल ही नहीं रहा है सब चुप-चुप हैं। ऐसे में हम ही किसी तरह ड्रेस का टॉपिक शुरू कर देते हैं। हम दूसरे की ड्रेस की प्रशंसा करना शुरू कर देते हैं, ताकि कहीं न कहीं ध्यान तो जाए। "आपकी ड्रेस बड़ी सुन्दर है, आपने कहाँ से ली है, तो मैंने कहा हमने यहाँ से ली। आपकी भी बहुत प्यारी है।' तब हमें सुकून मिलता है कि हमारी भी ड्रेस अच्छी है। आखिरकार दुनिया ने अप्रोच किया। अब आप खुशी महसूस करते हैं।

यह प्रक्रिया बहुत सुन्दर गेम हो जाता है। हमें अच्छा लगता है, जब दूसरे कहते हैं कि आपकी ड्रेस बहुत अच्छी लगती है। फिर अचानक कोई आकर चार लोगों के बीच में कह देता है- क्या पहना हुआ है। एक बार ट्राई करके देखना तो चाहिए था ना, या कलर ठीक नहीं लग रहा है। अब वो खुशी गायब हो गई। अब तो अपनी ड्रेस पर डाउट होने लग गया। होता है डाउट कभी-कभी अपनी पसंद पर। फिर हम सहमति के लिए किसी और की तरफ रूख करते हैं कि मुझे बताना मेरी ड्रेस कैसी है। सामने वाला कहता है बहुत अच्छी है। हम कहते हैं देखो उसने बोल दिया अच्छी नहीं है।

सवाल है कि क्या यह आज़ादी है? घूमकर वापस उसी ड्रेस पर आते हैं। आपने अपनी पसंद से उसे खरीदा था। लेते समय अच्छी लगी थी। जब अपनी पसंद अच्छी लगी, फिर चाहे वो एक ड्रेस हो, चाहे वो जीवन जीने का तरीका हो, चाहे वो काम करने का तरीका हो, चाहे वो अपने फैसले हों, चाहे वो अपनी लाइफ स्टाइल हो, ये सभी हमारी अपनी च्वॉइस हैं, हमारा खुद का चुनाव है। खुद को ड्रेस अच्छी लगी, फिर पब्लिक ओपिनियन से अपसेट क्यों हो गए? अपनी ही पसंद पर डाउट करना क्यों शुरू किया। क्योंकि हमने सोचा कि जब सब कहेंगे कि वो चीज़ अच्छी है, तो वो अच्छी है। डिपेंडेंसी। ऐसी निर्भरता शुरू में छोटी-छोटी चीज़ों से प्रारंभ होती है, लेकिन करते-करते हमारा दिमाग परिस्थितियों और लोगों के ऊपर निर्भर हो चुका है। जीवन अगर खुशी-खुशी बिताना है तो इस तरह की गुलामी से बाहर निकलना होगा। अपनी खुशी के लिए दूसरों की सहमति-असहमति का इंतज़ार न करें। अपने फैसलों पर अडिग रहें।

सोनीपत से.15-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में कविता जैन,पूर्व कैबिनेट मंत्री, डॉ. सुखप्रीत कौर व उनकी टीम, सुभाष सिसोदिया,प्रोफेसर,गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज सोनीपत, विजय नासा,व्यापारी तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद दीदी सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। विश्व पर्यावरण दिवस पर नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया द्वारा समाज सेवा, राष्ट्र सेवा एवं पर्यावरण सेवा को लेकर आर्य समाज,नैनीताल में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. वीना बहन को 'आध्यात्मिक शांति सद्भाव संदेश' सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान हेतु 'नेशनल प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड 2023' राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

रोहतक-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के रोहतक शीला बायपास सेवाकेन्द्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर शहर के अलग-अलग स्थानों पर लगभग 80 पौधे लगाए गए। इस दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रक्षा बहन, ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. बशुदेव भाई सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

बांदा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा रेलवे स्टेशन पर आयोजित 'नशा मुक्ति प्रदर्शनी' का फीता काटकर शुभारंभ करते हुए स्टेशन इंचार्ज मनोज कुमार। साथ हैं ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।

जयपुर-राजापार्क(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासनिक सेवा प्रभाग द्वारा राजस्थान इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन में प्रशासकों के लिए आयोजित 'बैलेंसिंग योर पॉवर्स फॉर सक्सेसफुल एडमिनिस्ट्रेशन' कार्यक्रम में समित शर्मा,शासन सचिव सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,चेयरपर्सन एडमिनिस्ट्रेटर्स विंग एंड डायरेक्टर ओआरसी गुरुग्राम, राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी,जयपुर सबज़ोन इंचार्ज,स्टेट कोऑर्डिनेटर ऑफ एडमिनिस्ट्रेटर्स विंग, ब्र.कु. हरीश भाई,हेड क्वार्टर कोऑर्डिनेटर एडमिनिस्ट्रेटर्स विंग,माउण्ट आबू सहित अनेक प्रशासनिक अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

गया-सिविल लाइन(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पौधा रोपण करते हुए मगध मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. चितरंजन सिंह, प्राचार्य मनोज कुमार निराला एवं राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी।

प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर-ब्रह्मपुर(ओडिशा)। 'राजयोग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए द हिंदू समाचार पत्र के प्रमुख पत्रकार रमेश पटनायक, ब्रह्माकुमारीज़ सबज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

मोतिहारी-बिहार। नगर के बनियापट्टी मोहल्ले में ब्रह्माकुमारीज़ के नए सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर उप मेयर डॉक्टर लाल बाबू प्रसाद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विभा बहन। इस मौके पर मेयर प्रीति कुमारी गुप्ता, ब्र.कु. प्रियंका गुप्ता, ब्र.कु. अशोक वर्मा सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में कल्प तरुह अभियान के तहत आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में ओआरसी में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भारत विकास परिषद्, राजयोग शिविर एवं ब्रह्माकुमारीज़ टीचर्स ट्रेनिंग में आए हुए भाई-बहनों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और 300 से भी अधिक पौधे लगाए गए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विजय दीदी सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस अवसर पर संस्थान की ओर से स्थानीय स्कूल एवं कॉलेज में भी वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किए गए। साथ ही विशेष रूप से सभी को पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में अपनी भूमिका का दृढ़ता से निर्वाह करने की प्रतिज्ञा भी कराई गई।