एक नज़र अपने ऊपर भी

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम कितना भी कर लें, लेकिन खुशी क्यों नहीं मिल रही है? क्योंकि जहाँ तक भी पहुंचते हैं, वहाँ कोई न कोई आगे खड़ा रहता है। आप किस-किस से आगे जायेंगे? ये आपका जीवन है, लेकिन सबसे ज़रूरी है कि आपके जीवन जीने का तरीका और परिवार की प्राथमिकताएं क्या हैं। वो क्या चाहते हैं, मैं क्या चाहता हूँ, पहले पहुंच भी गए और अकेले हैं तो कौन-सी खुशी!

एक क्षण रुकें और सोचें कि किस स्कूल में लिखा है कि एक ही बच्चा अव्वल आ सकता है? हर बच्चा फर्स्ट आ सकता है, बस सोचने की ज़रूरत है कि ये प्रतिस्पर्धा कहां और किससे है। आपकी जितनी वास्तविक क्षमताएं हैं, उससे कहीं ज़्यादा पढ़ो। पढ़कर जितना हासिल करना चाहते हो, उतना हासिल करो। इधर-उधर देखने की क्या ज़रूरत है?

आपकी नौकरी है, आपका बिज़नेस है, आपका पेशा है और यह आपकी ही यात्रा है, जितनी मेहनत कर सकते हैं, करें। अपने लिए जितना ऊंचा गोल सेट कर सकते हैं करें। लेकिन दूसरे को देखकर प्रतिस्पर्धा न करें। हरेक का अपना काम करने का तरीका है। आपको तय करना है कि आपका तरीका कैसा है, बस उससे समझौता न करें। खुद के लिए तय करें कि ये मेरा लक्ष्य है, ये उद्देश्य है मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दे रहा हूँ। ये भी गोल रख सकते हैं मैं इस दुनिया का सबसे अच्छा डॉक्टर हूँ, सबसे अच्छा एक्टर हूँ, फिर उस बेस्ट पर फोकस करते हुए चलें। यहां किसी दूसरे से दौड़ नहीं है, यदि हमने यह सोच लिया कि मैं इससे अच्छा हूँ तो यह हमारी बहुत बड़ी गलती होगी।

यदि मारुति मर्सिडीज़ के साथ रेस करे तो सोचिए क्या हश्र होगा! कॉम्पीटिशन के कारण दोनों को नुकसान हो सकता है। उतना हासिल करने की जिनकी क्षमता नहीं है, वो अपनी क्षमता से ज़्यादा करने की प्रक्रिया में कई चीज़ों से समझौता करते हैं। कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनकी क्षमता ज़्यादा है लेकिन वो उतना प्रयास ही नहीं करते, वो सिर्फ ये देखकर खुश हैं कि मैं इनसे-इनसे आगे हूँ।

अपना गोल सेट कर लें कि मुझे ये-ये करना है, लेकिन किस तरह से करना है ये मुझे तय करना है। मान लो आप तीन दोस्त एक ही बिज़नेस कर रहे हैं, लेकिन एक की प्राथमिकता है कि वो अपने परिवार के साथ ज़्यादा वक्त बिताए, बाकी दोनों की नहीं है। जो अपने परिवार के साथ ज़्यादा वक्त बिता रहा है, हो सकता है उसका मुनाफा थोड़ा कम हो क्योंकि वो उतना ध्यान नहीं दे रहा है। वह छः बजे घर आ जाता है। क्योंकि ये चुनाव उसने अपने लिए किया है, ये उसके काम करने की शैली है, उसका किसी के साथ कॉम्पिटिशन नहीं है।

आज अधिकांश लोग यही कहते हैं, सब कुछ आ गया, सब कुछ मिल गया, लेकिन अंदर कुछ-कुछ खाली है। अंदर खाली क्या है? असुरक्षा की भावना। असुरक्षा है कि कहीं ये सब कुछ हमारे हाथ से निकल न जाए। वो खालीपन क्यों है अंदर? सच्चाई ये है कि हम भरे हुए थे, हमने बहुत कुछ कर दिया, जिससे हम खाली हो गए। ज़िंदगी के हर कदम पर चलते हुए आपने कहा कि प्रतिस्पर्धा है, दौड़ है...ये बोलकर तनाव पैदा किया और अंदर से खाली होते गए, कोई रास्ते में आया तो अलग-अलग तरीके अपनाए। जीने के तरीके में अपने सिद्धान्तों से समझौता किया, इस तरह आप खाली होते गए। आप चिड़चिढ़ाए, गुस्सा किया, आप खाली होते गए।

मान लो, जीवन यात्रा शुरु करते समय भरा हुआ गिलास हाथ में है। अगर जीवन की यात्रा अपने-आपको भरने की प्रक्रिया होती तो बच्चा कैसा होना चाहिए था! बिल्कुल खाली और हम अपने अंतिम दिनों में कैसे होने चाहिए थे, बिल्कुल भरे हुए। खुशियों, उत्साह, उमंग से भरे हुए। लेकिन ऐसा होता नहीं है। बच्चे को देखकर आज भी इतना आकर्षण क्यों होता है क्योंकि वो बच्चा ऊर्जा, संभावनाओं से भरा हुआ है। लेकिन धीरे-धीरे हम उसको सिखाना शुरु करते हैं और धीरे-धीरे उसको भी खाली करना शुरु कर देते हैं। बच्चे को कोई टेंशन नहीं है लेकिन हम कहते हैं तुम्हें टेंशन होना चाहिए, बच्चे को डर नहीं लगता है। लेकिन हम उसको डरना सिखाते हैं। बच्चे के पास न चिंता है, न डर और न ही गुस्सा। ये तीन चीज़ें हैं, जो हमें खाली करती हैं। जीवन की यात्रा ये तीन चीज़ें हम सीखते जाते हैं और सीखते-सीखते खाली होते जाते हैं क्योंकि हम सोच रहे थे बाहर से जो सब कुछ मिलेगा वो हमें भरेगा।

हमें ध्यान यह रखना था कि अंदर वाला जो भरा हुआ था वो भरा हुआ रखकर बाहर वाला हासिल करना था। लेकिन हम अटेंशन किस पर रख रहे थे कि दूसरे लोग क्या कर रहे हैं। इधर-उधर देखेंगे तो गिलास खाली हो जाएगा। हमें सब कुछ हासिल करना है लेकिन एक नज़र अपने ऊपर भी रखना है।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। आर्य समाज भवन,नैनीताल में विश्व पर्यावरण दिवस पर नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के 27वें राष्ट्रीय महासम्मेलन एवं राष्ट्रीय महाधिवेशन कार्यक्रम में भारत के विभिन्न राज्यों की 21 चयनित विभूतियों सहित आध्यात्मिक सेवा एवं शांति संदेश सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान हेतु ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. वीना दीदी को 'नेशनल प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड 2023' राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

रादौर-हरियाणा। ब्र.कु. मदनलाल चोपड़ा की 31 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर के माध्यम से निरंतर जारी उत्कृष्ट सेवाओं की सराहना करते हुए उनके लिए संस्थागत अभिनंदन एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया जिसमें सभी ने उन्हें अपनी कोटी-कोटी शुभकामनाएं एवं बधाई दी। इस मौके पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. आंचल बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे। ब्र.कु. मदनलाल चोपड़ा को सत्यार्थ ग्रुप ऑफ इंडिया, नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया, स्वर्णकार सेवा परिषद, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद द्वारा राष्ट्रीय मंचों पर सम्मानित किया जा चुका है और आज भी परमात्म ऊर्जा से सम्पन्न वे शांति सद्भाव सेवा, समाज सेवा एवं मानव कल्याण सेवा के लिए सेवारत एवं प्रयासरत हैं।

शिवहर-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. भारती बहन के द्वारा प्रोजेक्ट बालिका विद्यालय केन्द्र पर नगर परिषद के नवगठित सभापति राजन नन्दन सिंह, उपसभापति सुनील कुमार सहित वार्ड पार्षदों एवं उनके प्रतिनिधियों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर माउण्ट आबू से ब्र.कु. प्रेम भाई, उमेश नंदन सिंह सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनें मौजूद रहे।

साउथ अफ्रीका। राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी एवं राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रकला दीदी की साउथ अफ्रीका यात्रा के दौरान केप टाउन में विभिन्न धर्म प्रतिनिधियों के लिए 'एंकरिंग ऑवरसेल्वस एंड बिल्डिंग इनर स्ट्रेंथ' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। साथ ही 'सोल पॉवर-ए ट्रांसफॉर्मेटिव एनर्जी' कार्यक्रम भी आयोजित हुआ जिसमें कॉन्सुलेट जनरल अशोक बाबू शामिल रहे। इसके पश्चात् डर्बन में 'स्पिरिचुअल रीन्यूअल-स्टेपिंग इन्टू द सर्कल ऑफ प्रोटेक्शन' विषय पर ब्र.कु. भाई-बहनों के लिए त्रिदिवसीय रिट्रीट का आयोजन हुआ तथा 'पीस इन द होम' विषय पर विस्तृत समुदाय के लिए कार्यक्रम का आयोजन हुआ। नेल्सप्रूट में 'गॉड्स पॉवर फॉर होप एंड प्रोटेक्शन' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् प्रिटोरिया स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर ब्र.कु. भाई-बहनों एवं संपर्क वालों के लिए 'स्नेह मिलन' का आयोजन हुआ। इसके साथ ही लेनासिया एवं उसके पश्चात् जोहान्सबर्ग में कार्यक्रम के साथ ही ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में योग दिवस भी उमंग-उत्साह के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में रीप्रेज़ेंटेटिव ऑफ द इंडियन कॉन्सुलेट इन जोहान्सर्ब सुधीर खुराना भी शामिल हुए।

फर्रुखाबाद-बीबीगंज(उ.प्र.)। एन.चौधरी,संयुक्त पुलिस आयुक्त,कानपुर को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. नीलम बहन एवं ब्र.कु. प्रकाश भाई।

राँची-झारखण्ड। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित राजयोग मेडिटेशन द्वारा तनाव मुक्ति कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अमित कुमार,न्यूज़ इंडिया 24×7, संदीप नाग,दैनिक भास्कर, अंशु कुमारी,लोकतंत्र 19, सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, चन्दन मिश्रा,सहायक संपादक,हिंदुस्तान, ओम प्रकाश,स्वदेशी ब्यूरो तथा ऋचा शर्मा,कशिश न्यूज़।

मुंगेर-धरहरा(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज़ जीआरएमसी धरहरा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत 'योग जागृति अभियान' को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए स्थानीय स्टेशन मास्टर एस.एस. विनोद कुमार, मुंगेर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयमाला बहन व माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. स्वराज भाई। साथ हैं इन्द्रजीत भाई, रतनलाल भाई, सुभाष भाई, डॉ. अजबलाल भाई, निरू बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

बहादुरगढ़-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सड़क सुरक्षा जागरुकता सप्ताह अभियान के लॉन्चिंग कार्यक्रम में एसडीएम अनिल कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली दीदी, ब्र.कु. कविता दीदी,मुम्बई,ट्रांसपोर्ट एंड ट्रैवल प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर तथा ब्र.कु. विनीता बहन। साथ हैं ट्राफिक पुलिस एसआई सतीश जी, सुधीर भारद्वाज तथा अन्य।