

हमारे व्यवहार या कर्म-व्यापार में कुछ बातें ऐसी होती हैं जिन्हें हम 'छोटी-छोटी' बातें कहकर चला देते हैं। हम इन्हें सुधारने पर ध्यान ही नहीं देते। क्योंकि उनके महत्व का हमें एहसास (रियलाइजेशन) ही नहीं होता। किसी भी आदत के कारणों या परिणामों की गंभीरता जाने बिना तो हम उसे ठीक करने का दृढ़ संकल्प करते ही नहीं और दृढ़ संकल्प न करने से वो आदत ठीक नहीं हो पाती। परंतु हमें सोचना चाहिए कि जिन्हें हम छोटी-सी आदत कहते हैं, वो वास्तव में छोटी नहीं होती, वो केवल ऊपर-ऊपर से या बाहर से ही छोटी दिखाई देती है। उसके नीचे या भीतर तो कई अन्य त्याज्य (छोड़ने योग्य) आदतें छिपी होती हैं। जैसे हमें बताया जाता है कि ग्लेशियर (बर्फ



उद्विग्न (परेशान) हो उठेगा कि वक्ता क्यों नहीं आया और कि ये ठीक आदत नहीं है। अतः उनका समय व्यर्थ करने के अतिरिक्त उनकी

जहाँ पहुंचना हो वहां नहीं पहुंच पाते। कार्य में विघ्न उत्पन्न होता है। हरेक यात्री की अपनी समस्या होती है। और गाड़ी देर से पहुंचने के कारण उन्हें न जाने क्या-क्या परेशानी होती है और उनके मन पर क्या बीतती है!

यदि अस्पताल में डॉक्टर किसी ऐसे रोगी की ओर ध्यान देने में देर करे जिसका खून बह रहा हो या जिसे हृदय पीड़ा हो रही हो या जो चोट के कारण अत्यंत दर्द की स्थिति में हो तो क्या परिणाम होगा? रोगी या घायल व्यक्ति के जीवन का प्रश्न होता है। ऑक्सीजन का सिलेंडर दो मिनट देर से आने पर रोगी की मृत्यु हो सकती है। सोचिए, देर कितनी खतरनाक है! इसकी गंभीरता हमें कोरोना काल में भी देखने को मिली, याद है ना।



**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज की पूर्व अति. मुख्य प्रशासिका ईशु दादी के तृतीय पुण्य स्मृति दिवस को शुभ भावना दिवस के रूप में मनाया गया। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ बहनों एवं भाइयों ने पुष्पांजलि अर्पित की। इस मौके पर कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित कार्यक्रम में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी, मीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा भाई, वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी तथा ब्र.कु. हंसा दीदी ने ईशु दादी के साथ के अपने अनुभव साझा किए।



**गिदड़बाहा-पंजाब।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की लॉन्चिंग के अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, साबका प्रधान रघुवीर सिंह, नगर कार्डिनल के प्रधान नरेंद्र मुंजाल, सीनियर एडवोकेट एम.पी. गोयल, अग्रवाल सभा की प्रेजिडेंट कविता जी, माउण्ट आबू से ब्र.कु. शिखा बहन तथा अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



**रामगंजमंडी-आदर्श नगर कॉलोनी(राज.)।** ब्रह्माकुमारीज के परमात्म अनुभूति भवन सेवाकेंद्र में मदर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शीतल बहन ने अपने विचार रखे। इस मौके पर सेवाकेंद्र में नियमित मुरली क्लास के लिए आने वाली माताओं को सम्मानित किया गया तथा माताओं द्वारा सेवाकेंद्र पर समर्पित बहनों का भी सम्मान किया गया।



**आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम।** मदर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. माला बहन, ब्र.कु. गीता बहन व अन्य महिलायें शामिल रहीं।



**कुरुक्षेत्र-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज की ओर से शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था के युवाओं को 'सकारात्मक चिंतन और नैतिक शिक्षा से सशक्त युवा' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई, माउण्ट आबू। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र से 8 की संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, जगमोहन सिंह, सुरेन्द्र शर्मा, रोबिन, रोहित गुरमीत, ब्र.कु. सपना बहन तथा समस्त टीचर्स स्टाफ मौजूद रहे।

## छोटी-छोटी आदतें...लेकिन परिणाम...!

की चञ्चल) जल से ऊपर थोड़ा ही दिखाई देता है परंतु नदी या 'हिम-नदी' में उसका पहाड़ जितना भाग तो अपने ही भार के कारण छिपा रहता है। वैसे ही 'छोटी-सी आदतें' भी व्यवहार में छोटी दिखाई देती हैं, इनके भीतर या नीचे तो पहाड़ जितना विशाल रूप छिपा रहता है।

कैसर रोग के बारे में भी यही बताया जाता है कि ऊपर तो छोटा-सा दाना ही दिखाई देता है, परंतु उसके नीचे शरीर के अंदर उसकी जड़ें बहुत दूर-दूर तक फैली होती हैं। मनुष्य छोटा-सा दाना देखकर सचेत नहीं होता और परिणाम ये होता है कि एक दिन वो सारे मनुष्य को ही दबोच लेता है। वह 'दाना', 'दाना' नहीं रहता बल्कि सारे शरीर को ही अपने लपेटे में लेकर उसे विषैला, निकम्मा और पीड़ाजनक बना देता है।

उदाहरण के तौर पर देर करने की आदत को ही ले लीजिए, यदि किसी व्यक्ति को पाँच-सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो अथवा सौ-दो सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो और वहां देर से पहुंचे तो उसके इस अलबेलेपन के परिणामस्वरूप सैकड़ों लोगों का समय व्यर्थ जायेगा। वे उसी के ही इंतजार में बैठे रहेंगे। हो सकता है कि उनका मन भी

मनोस्थिति को भी बिगाड़ने के निमित्त बनना एक बड़ी भूल है।

यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा नहीं मांगता तो एक से अधिक भूल करता है। यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा मांगता है तब एक तो वो लोगों के ध्यान को और अधिक अपने दुर्गुण और परेशानी की ओर आकर्षित करके उनका और समय नष्ट करता है। और यदि क्षमा मांगते हुए भी उसके मन में प्रायश्चित्त नहीं है या भूल का गहरा एहसास नहीं है तो और अधिक भूल करता है। और यदि सचमुच में प्रायश्चित्त भाव है तो अपनी स्थिति को भी असंतुष्टता की स्थिति पर उसे लाना पड़ता है। फिर उसके बाद भी यदि वह देर से पहुंचने की आदत बनाये रखता है, फिर तो आप सोच ही सकते हैं कि लोग भी उसके विषय में क्या सोचेंगे! और वह भी अपने बारे में क्या सोचेगा!

जब रेलगाड़ी देर से पहुंचती है तो कितने लोगों को हानि होती है। उन्हें सम्बंधित गाड़ी लेनी होती है, उनकी वह गाड़ी छूट जाती है और दूसरी गाड़ी में उनका स्लीपर बर्थ आरक्षित नहीं होता तो फिर सारा दिन स्टेशन पर बैठना या किसी होटल में धक्का खाना पड़ता है। खर्च भी होता, समय भी व्यर्थ होता, आगे

किसी ऐसे व्यक्ति से पूछकर देखिए, जिसके मकान को कभी आग लगी थी। और बार-बार फोन करने पर अग्निशामक दस्ता (फायर ब्रिगेड) केवल पाँच ही मिनट देर से पहुंचा था, परंतु इतने में ही अग्नि काबू से बाहर हो गई थी और लाखों रुपये का नुकसान, उसमें पड़ी नकदी, कीमती फर्नीचर, ज़रूरी कागज़ और अन्य सैकड़ों उपयोगी वस्तुएं जिन्हें जीवन भर की कमाई से ही नहीं बल्कि बुजुर्गों से प्राप्त जायदाद आदि तथा सहायता में जुटाया था, सब भस्मसात हो गया। उस व्यक्ति के मन में पाँच मिनट का कितना मूल्य होगा!

इसी तरह संसार में कितनी ही लड़ाइयां इसलिए हारी गईं क्योंकि फौज के पहुंचने में थोड़ी देरी हो गई और शत्रु की फौज कुछ समय पहले ही पहुंच गई। अतः हमें समझना चाहिए कि कुछ मिनट की देर कोई छोटी-सी बात नहीं है। मनुष्य का जीवन ही छोटा-सा है। यदि उसमें कुछ-कुछ मिनट कुतर-कुतर कर निकलते जाएं तो बाकी रह ही कितना समय जायेगा! बातें छोटी-सी लेकिन परिणाम कितना घातक! आप ही बताइये, ऐसी आदतें बदलनी चाहिए ना!



**शिमला-पंथाघाटी (हि.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग तथा स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा 'बेहतर प्रशासन के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषयक सेमिनार में मुख्य सचिव प्रमोद सुक्सेना, नेवी के पूर्व कैप्टन शिव कुमार गोयल, ब्रह्माकुमारीज पानीपत मानसरोवर रिट्रीट सेंटर के निदेशक ब्र.कु. भारत भूषण भाई, प्रशासक सेवा प्रभाग के मुख्यालय समन्वयक ब्र.कु. हरीश भाई, मुम्बई के मोटिवेशनल स्पीकर ई.वी. गिरीश, ओआरसी गुरुग्राम की ब्र.कु. विधात्री बहन, ब्र.कु. ख्याति बहन व ब्र.कु. हुसैन बहन, ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. यशपाल भाई, अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें, सचिव, उपसचिव सहित बड़ी संख्या में वरिष्ठ अधिकारीगण उपस्थित रहे।



**खुर्जा-उ.प्र।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान के इतिहास और ब्रह्मा बाबा के जीवन पर आधारित एनिमेटेड फिल्म 'द लाइट' के मून सिनेमा में स्क्रीनिंग के अवसर पर नगर के चेयरमैन पति भगवान दास सिंघल, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, ब्र.कु. बबीता बहन, ब्र.कु. धीरेन्द्र भाई, ककोड़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन, ब्र.कु. मोनिका बहन, ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. सुभाष भाई आदि शामिल रहे। नगर के लगभग 600 लोग इस फिल्म को देखने पहुंचे और फिल्म की खूब सराहना की।



**भरतपुर-रूपबास (राज.)।** नवरात्रि के उपलक्ष्य में श्रीमती गुड्डी देवी अग्रवाल महिला समाज इकाई की अध्यक्ष एवं गायत्री शक्ति पीठ अध्यक्ष की अध्यक्षता में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. बबीता दीदी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. योगिनी बहन व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



**दिल्ली-प्रियदर्शनी विहार।** चैत्र नवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, सीताराम बाजार सेवाकेंद्र से ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. गुंजन दीदी सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।