अपने बच्चों का हौसला बढ़ाकर उन्हें आगे बढ़ायें...

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

इस दुनिया में प्रत्येक आत्मा एक लंबी यात्रा पर है, इसलिए दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति(आत्मा) के स्वभाव, संस्कार और आदतें अलग-अलग होती हैं, जब एक आत्मा हमारे घर में बच्चा बनकर जन्म लेती है तो वो अपने साथ पूर्व जन्मों के स्वभाव, संस्कार भी लेकर आती है। जब वही बच्चा बड़ा होता है और उसकी सोच हमारी सोच से नहीं मिलती है तो हम उसे गलत ठहराने लगते हैं, उसे हतोत्साहित करते हैं, जबकि हकीकत में पूर्व जन्मों के संस्कार के कारण वह बच्चा अपने हिसाब से खुद को सही मानता है, ऐसी स्थिति में मात-पिता को चाहिए कि अपने बच्चे पर अपनी राय या निर्णय नहीं थोपें, उसकी कमी-कमज़ोरियों को नज़रअंदाज करते हुए आगे बढ़ने का हौसला बढ़ाएं। प्रकृति का नियम है जब हम एक ही बात को बार-बार कहते हैं तो वह सत्य होने लगती है, जैसे आप अपने बच्चे से रोज़ कहें कि तू जो बुद्दू है, तुझे कुछ नहीं आता है, तू तो नालायक है तो यह शब्द रोज़ सुनते-सुनते आपका बच्चा भी वैसा ही बन जाएगा। उसके अंतर्मन में ये शब्द समा जाएंगे और उसकी आत्मिक शक्ति पहले से और घटती जाएगी। कुछ लोग इसे जेनरेशन गैप का नाम दे देते हैं।

हर आत्मा के हैं अपने संस्कार...

जब बच्चा छोटा होता है तो हमें उसकी हर बात अच्छी लगती है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है तो हम उसे कहते हैं कि आप गलत हो, आपमें ये कमी है, तो कुछ दिन बाद बच्चा भी माता-पिता से कहने लगता है आप गलत हो और हम इसे जेनरेशन गैप कहने लगते हैं, जबकि हकीकत ये है कि हर आत्मा के अपने-अपने संस्कार हैं। वह पिछले जन्मों से अपने साथ जो संस्कार लेकर आई है वह उसी अनुसार कर्म करती है। सिर्फ इस जन्म में वह हमारे यहां बच्चा बनकर आई है।

प्रत्येक बच्चे की अपनी क्षमता है, उसको समझें, न कि डांटें...

सारी तकलीफों की जड़ अपेक्षा रखना है। कभी भी किसी से अपेक्षा नहीं रखें। जैसे हम अपने बच्चे से अपेक्षा रखते हैं कि हमारा बच्चा आगे बढ़े। मेरे मुताबिक कार्य करे। जैसा हम सोचते और करते हैं वैसा ही वह भी करे, लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि प्रत्येक आत्मा का स्वभाव, संस्कार अपना-अपना होता है। वह अपनी क्षमता के अनुसार ही आगे बढ़ती है।

अच्छा खाएं :- हमारे भोजन का मन पर सबसे ज़्यादा असर पड़ता है। जैसा अन्न, वैसा मन। सात्विक भोजन खाने से मन भी सात्विक हो जाता है। जंक फूड खाने से बचें। क्या आप किसी भी दिन कूड़े के साथ बिताना पसंद करेंगे? तो अपने पेट में कचरा कैसे डाल सकते हैं। बच्चों को भोजन का महत्व बताएं और सिखाएं कि कैसे जंक फूड उनकी हेल्थ का दुश्मन है।

बेहतर रिश्तों के लिए बच्चों को यह करना सिखाएं

रिस्पेक्ट करना :- दूसरों को गलत ठहराना रिश्ते बिगड़ने का सबसे बड़ा कारण है। रिश्ते बनाए रखने के लिए सदा एक-दूसरे को सम्मान दें। अपने बच्चों को दूसरों का सम्मान करना सिखाएं।

एक्सेप्ट अदर्स :- लोग जैसे हैं, उन्हें वैसे ही स्वीकार करना सीखें। बच्चों को बताएं कि कोई अच्छा है या बुरा इसे कहने से पहले यह जान लें कि अगर वह आपका अपना है तो आप उसे जैसा है वैसा ही स्वीकार करें। उसमें मेजर बदलाव न करें।

थिंक पॉज़िटिव :- एक ने दूसरे के लिए गलत सोचा तो दूसरा भी आपके बारे में गलत सोचेगा, क्योंकि जो संकल्प हम दूसरे के लिए करते हैं वह उस तक पहुंच जाते हैं। इसलिए बच्चों को बताएं कि अच्छे विचार रखें।

सॉरी की इंपॉर्टेंस :- क्षमा करना सीखें। माफ करने के बाद उस बात को मन से निकाल दें, नहीं तो वह खुद को ही दुःख देती रहेगी। इसी सोच को बच्चों में भी भरें। उन्हें सॉरी बोलना और सॉरी की अहमियत बताएं।

विचारों का सम्मान :- राय कितनी भी अच्छी हो, यदि सम्मान के साथ न दें तो उसे कोई स्वीकार नहीं करता। इसलिए बच्चों को बड़े प्रेम से बताएं कि किसी भी सलाह, राय या विचार को बेहतर तरीके से रखें और दूसरों को भी सुनें।

मेडिटेशन करें :- आत्मा की बैटरी चार्ज करने के लिए रोज़ आधा-पौना घंटा मेडिटेशन ज़रूर करें। टीनएज में बच्चों को योग और मेडिटेशन करना ज़रूर सिखाएं और इसके फायदे भी बताएं।

तारीफ करें :- लोगों की तारीफ करना सीख लीजिए सारी समस्याएं अपने आप खत्म हो जाएंगी। इसलिए बच्चों से कहें कि अपने दोस्तों और अपने करीबी लोगों की अच्छी बातों की तारीफ ज़रूर करें।

किताबें पढ़ना :- बच्चों को आध्यात्मिक पुस्तकों और प्रेरक कहानियां, इपिक्स, रामायण, महाभारत और वह किताबें जो उनकी जड़ों से जुड़ी हों उन्हें बेहतर इंसान बनाती हों ज़रूर पढ़ने को दें।

अच्छा सोचें :- हमारे विचार और शब्द हमारे भविष्य के निर्माता होते हैं। विचारों के बनने की प्रक्रिया में हमारी शिक्षा और माहौल बहुत महत्व रखता है।

रीवा-म.प्र.। शासन कला एवं संस्कृति विभाग द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय गीता ज्ञान महोत्सव संत सम्मेलन के अवसर पर कला एवं संस्कृति प्रभाग भोपाल ज़ोन की निदेशिका ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. प्रकाश को वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया। इस अवसर पर हिंदू उत्सव समिति एवं धर्म परिषद के संस्थापक श्री नारायण डिगवानी ने ब्र.कु. निर्मला दीदी का धर्म परिषद और कलम परिवार की ओर से नगर निगम के टाउन हॉल में सम्मानित किया। कार्यक्रम में कलेक्टर रीवा, नगर निगम आयुक्त एवं उपायुक्त भी उपस्थित रहे।

नीमच-म.प्र.। राष्ट्रीय ध्वजारोहण के पश्चात राष्ट्रोन्नति की शपथ लेते हुए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के एरिया डायरेक्टर राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र, राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

खजुराहो-म.प्र.। मन प्रबंधन द्वारा उत्कृष्ट प्रशासन स्वर्णिम प्रशासन मध्य प्रदेश जागृति अभियान के तहत आध्यात्मिक सशक्तिकरण के द्वारा स्वास्थ्य एवं स्वच्छ समाज के अंतर्गत स्व प्रशासन से स्वर्णिम प्रशासन कार्यक्रम में उपस्थित रहे राकेश शुक्ला,सीईओ राजनगर, इंस्पेक्टर हरिराम पासवान जीसीआईएसएफ, पत्रकार संघ के अध्यक्ष गौरव मिश्रा, वरिष्ठ पत्रकार राजीव शुक्ला, प्रशासक सेवा प्रभाग की ज़ोनल को-आर्डिनेटर डॉ. ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. रिचा, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीरजा।

मुदखेड-नांदेड़(महा.)। सेवाकेंद्र पर आध्यात्मिक संक्रांति कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में वसंत नगर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति, माउण्ट आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल में सेवारत ब्र.कु. मनीषा, नांदेड़ से ब्र.कु. वनिता, ब्र.कु. पूजा एवं अन्य।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा युवा प्रभाग एवं मेडिकल प्रभाग के तहत राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में 'मिशन स्पंदन' के तहत नशामुक्त भारत अभियान एवं युवा प्रभाग की युवा दिवस की अंब्रेला थीम 'उठो, जागो और अपनी शक्ति को पहचानों' कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए पन्ना ट्रेज़री ऑफिसर गौरव गुप्ता, नौगांव सिविल अस्पताल से डॉ. आदित्य प्रताप सिंह, विश्वनाथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. रीना एवं ब्र.कु. कल्पना।

अलीराजपुर-म.प्र.। ब्रह्मा बाबा के 56वें पुण्य स्मृति दिवस के अवसर पर सम्बोधित करते हुए संतोष परवाल,भाजपा जिला अध्यक्ष। मंचासीन हैं गणेश अग्रवाल,डेप्युटी कलेक्टर, ब्रह्माकुमारीज़ धार्मिक प्रभाग के सदस्य ब्र.कु. नारायण एवं ब्र.कु. माधुरी।

बैतूल-म.प्र.। युवा दिवस के अवसर पर शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग की थीम 'इम्पैक्ट' के अन्तर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. सविता, प्रिंसिपल एवं टीचर स्टाफ।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: osmorerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan,Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000
Website: www.omshantimedia.org