

रिश्तों का आनन्द कैसे उठायें

डॉ० रमा मेहता

राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान रुड़की

मो० 9411774278, 44.rama2015@gmail.com

रिश्ते (Relations), खूबसूरत रिश्ते जो हमारे जीवन का आधार हैं, हमारी खुशी, शांति सब इन्हीं पर टिकी होती है और ऐसा ही शायद हम सब मानते भी हैं। फिर भी ऐसी क्या छोटी-बड़ी बातें हमारे रिश्तों में आ जाती हैं कि जिनसे हमारे रिश्तों में गांठें पड़ने लगती हैं? ऐसी कौन-सी बातें होती हैं, जो रिश्तों को बोझिल बना देती हैं जिन्हें सुनकर हम परेशान हो जाते हैं, हमें चोट पहुँचती है, अपने पिछले 15 दिन को याद कीजिए। किसके क्या कहने से आपको बहुत बुरा लगा या आपकी लड़ाई हो गयी आप ने बोलना छोड़ दिया, अगर हम अपने आप में खोजना शुरू करें कि कब-कब किस-किस की कौन-कौन सी बातें मुझे इतना परेशान कर देती हैं कि मैं घंटों, दिनों, महीनों या कभी तो सालों उस बात का सोच-सोच कर परेशान रहती हूँ/रहता हूँ! अगर आप अपनी बनाना शुरू करें तो शायद निम्न बातें ही आपकी भी लिस्ट में होगी! जी हाँ यह सच है कि बहुत बुरा लगता है जब कोई आपको गलत समझता है, आपकी बेइज्जती करता है, आपके साथ बदतमीजी करता है, टोकता है, आपके काम में दखल देता है या आपको धोखा देता है, आपकी बात नहीं मानता वगैरह-2 तो दोस्तों सबसे पहले तो यह समझना बहुत ही जरूरी है कि दुनिया की कोई भी चीज़, दुनिया का कोई भी व्यक्ति मुझे परेशान (Hurt) नहीं कर सकता जब तक मैं स्वयं उस बात को लेकर परेशान न होऊँ। जब भी हमें किसी व्यक्ति की किसी बात का बहुत बुरा लगता है तो हमारे पास दो रास्ते होते हैं पहला गुस्सा करना कि हम सामने वाले पर गुस्सा करेंगे, चिल्लाएंगे, उसके साथ हम भी बदतमीजी करेंगे, या उससे बोलना बंद कर देंगे। एवं दूसरा हम सामने वाले पर ध्यान न देकर अपने काम में आगे बढ़ जायें।

दोस्तों किसी के कुछ कहने पर परेशान होकर गुस्सा करना अच्छा है या बुरा, आप कहेंगे नहीं गुस्सा करना तो कभी भी अच्छा नहीं होता। सोचो गुस्सा करने के बाद किसका ज्यादा नुकसान होता है? सामने वाले का या हमारा? गुस्सा करने वाला तो शायद बोलकर चला जाता है और उसका तो यह स्वभाव बन गया है उसे तो शायद याद भी नहीं होगा कि मैंने सामने वाले को क्या-क्या कहा! लेकिन हम उसी बात को सोच-सोचकर अपने मन को परेशान करते रहते हैं। कई बार तो रोते रहते हैं।

क्या आपको नहीं लगता ज्यादातर झगड़े का कारण सिर्फ दो लोगों के बीच विचारों की भिन्नता ही होती है? क्या दो लोगों के विचारों का अलग-2 होना स्वभाविक है? जी हाँ आप कहेंगे यह तो हमेशा ही होता है। क्या किन्हीं दो लोगों के विचार एक से होते हैं? नहीं न... तो क्या दो लोगों के बीच भिन्न-भिन्न विचारों को लेकर बहस करना स्वभाविक है? शायद नहीं! लेकिन हम हमेशा यही देखने में लग जाते हैं कि कौन सही है, कौन गलत और हमेशा हमें लगता है कि हम ही सही हैं, हम तो कभी गलत हो ही नहीं सकते। क्योंकि हमारी बचपन से प्रोग्रामिंग ही ऐसे हुई है कि हमेशा एक गलत होता है और एक सही, इसीलिए हम हमेशा सामने वाले को कहते हैं कि तुम गलत हो। लेकिन अगर दोस्तों आपने सामने वाले को कहा या उसके लिए सोचा कि वह भी सही है और मैं भी सही हूँ सिर्फ हमारे विचार अलग-अलग हैं तो आपने उसके विचारों को भी अपना लिया और एक सकारात्मक ऊर्जा उसे भेजनी शुरू कर दी।

हमें गुस्सा करके क्या-2 फायदे होते हैं - 1. पहला फायदा कि हमें लगता है कि मैंने सामने वाले को ऐसा सबक सिखा दिया कि अब वह जिंदगी में दोबारा ऐसे बोलने की हिम्मत नहीं करेगा। और मुझे अपने आप में काफी अच्छा महसूस होता है अब वह दोबारा ऐसा करेगा या नहीं वह तो समय ही बताएगा पर अभी हमने अपने स्वाभिमान के संस्कार को और पक्का कर दिया।

अच्छा गुस्सा करने के नुकसान क्या-क्या हैं – जैसे ही हम गुस्सा करना शुरू करते हैं (1) हमारे अंदर इतने टोक्सिक हारमोन्स निकलते हैं, जो हमारे शरीर के लिए बहुत हानिकारक हैं। (2) इस बीच हम इतने नकारात्मक विचार उत्पन्न करते हैं, जो हमारी शक्ति को कम करते हैं। (3) हमारे स्वास्थ्य पर इसका बहुत नकारात्मक असर पड़ता है, हम बिमारी पकड़ लेते हैं। (4) हम और अधिक अहंवादी (egoistic) होते चले जाते हैं।

अब आप कहेंगे कि यह सब तो हमें मालूम है लेकिन जब सामने वाला कुछ गलत करता है तो गुस्सा तो आएगा ही। हम इंसान ही तो हैं, कोई संत महात्मा तो नहीं कि चुपचाप सहन करते रहें। जी हाँ, दोस्तों हम समझते हैं कि गुस्सा करना तो स्वाभाविक है। हम गुस्सा करते नहीं हैं गुस्सा आ जाता है। क्योंकि बचपन से हमारे मन को यही सिखाया गया है और हम समझते हैं कि बस यही एक तरीका है सामने वाले को समझाने का। अब हम इसमें अपने स्वास्थ्य को, अपनी शक्ति को कितना भी नुकसान करें। अब अगर हम यह समझने की कोशिश करें कि जब भी हमारा किसी के साथ किसी बात को लेकर कोई झगड़ा होता है, तो क्या कारण होता है ?

अब हम यह अलग व गलत की ऊर्जा को देखते हैं कि यह कैसे काम करती है, हमारे रिश्तों के बीच! दोस्तों जैसे ही हमने सामने वाले को गलत कहा तो हमने सामने वाले का निरादर किया और किसी भी रिश्ते की नींव आदर होती है। अब अगर यहां नींव ही कमजोर हो गई तो सम्बन्ध तो कमजोर होंगे ही ना। और यह कथन बड़ों व बच्चों के सभी रिश्तों के लिये इस्तेमाल होता है। गलत एवं सही को हम एक उदाहरण से समझाते हैं। जैसे किसी प्रोग्राम में ठीक समय माना 6 बजे सायं पर पहुंचने का है। अब एक व्यक्ति की सही सोच दस मिनट पहले पहुँचना है। दूसरे की ठीक 6 बजे एवं तीसरे की 6.15pm हो सकती है। अब इनमें कौन सही है? शायद अपनी सोच के अनुसार तीनों ही सही हैं। वास्तव में दोस्तों हमारे पूर्वज कहा करते थे कि मेरे अनुसार यह काम ऐसे करना सही है परन्तु अब हमने “मेरे अनुसार” शब्द तो छोड़ दिया और कहना शुरू कर दिया कि जो मैं कह रहा हूँ वही सही है और दूसरा गलत है। इसलिए आज हम अपने दर्द का कारण सामने वाले को मानने लगते हैं और अपनी मन की स्थिति को इसलिए शक्तिशाली करने की बजाए और अपने अंदर ज्यादा नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करते जाते हैं। क्योंकि अब तो हम बहुत अच्छे से मानते हैं कि क्योंकि सामने वाले ने ऐसा किया इसलिए मैं दुखी हूँ, परेशान हूँ अर्थात हम सामने वाले की वजह से दुःखी हैं तो अब हम खुश कब होंगे? कब सुखी होंगे? जब सामने वाला ठीक वैसा ही करेगा जैसा मैं चाहता हूँ और दोस्तों यह कटु सत्य है कि सामने वाला कभी भी ठीक होने वाला नहीं है। कभी बदलने वाला नहीं है। और क्यों बदले? क्योंकि वह तो अपनी सोच के अनुसार ठीक कर रहा है। इसलिए जितनी जल्दी अपने दर्द की जिम्मेवारी आप अपने ऊपर लेने लगेंगे उतनी ही जल्दी अपने आपको खुश कर पाएंगे और अपनी शक्ति को भी बढ़ा पाएंगे।

कितने लोग मानते हैं कि हमारे साथ जो कुछ होता है, वह हमारी किस्मत में पहले से ही लिखा होता है और उसे कोई नहीं बदल सकता। कितने लोग सोचते हैं कि हमारा नसीब हमारी किस्मत हमारा भाग्य, सब भगवान लिखता है। हम सब ज्यादातर ऐसे ही सोचते हैं और दोस्तों इसी के साथ दूसरी धारणा है कि जैसा हम कार्य करते हैं, वैसा ही फल मिलता है। अपने बड़ों से हम बचपन से सुनते आ रहे हैं कि **“जैसा कर्म करेगा वैसा फल देगा भगवान!”** अब यहाँ हम इस विषय पर चर्चा करेंगे कि दोनों में से कौन सी बात सही है?

अब पहली बात यह आती है कि अगर हमारा भाग्य पहले से ही लिखा हुआ है और अगर मेरी किस्मत में करोड़पति बनना है, तो मुझे कुछ भी करने की क्या जरूरत है और अगर रोड़पति लिखा है तो काम करके भी क्या हासिल कर लूँगी। अर्थात हम कुछ भी करें तब भी हमें कोई फर्क नहीं पड़ने वाला जो मिलना है, वही मिलेगा। क्या यह संभव है दोस्तों, क्या ये आपको सोचना भी सही लगता है? नहीं न! अब दूसरी बात पर आते हैं जिसमें हमारे परिणाम हमारे कर्मानुसार मिलते हैं (We get results what we do)। अब दोस्तों सुनने में तो ये बात सही लगती है और हमारे बड़ों

ने भी हमेशा हमें यही बताया है, शास्त्रों में भी यही कहा गया है तो झूठ भी नहीं हो सकता, तो इसकी पूरी रिसर्च करने के बाद लगा कि बात इतनी आसान भी नहीं है, कहीं कोई फ़ैक्टर है जो हमारी समझ से बाहर है परन्तु बहुत प्रभावशाली है। हमारे शास्त्र हमें बताते हैं कि जो कार्य तुमने पहले किए हैं, वो चाहे अच्छे हों, चाहे बुरे हों उनका फल तो आपके भाग्य में तभी लिख दिया जाता है और यह प्रक्रिया हर क्षण आपके साथ चल रही है। तो दोस्तों पहले हम इसी गुत्थी को समझते हैं कि यह भाग्य में लिखा होना, मेरे कर्म के अनुसार मेरे फल एकत्रित होना यह सब कहां और कैसे होता है? इसे हम बहुत ही आसान तरीके से समझ सकते हैं कि हमारी अन्तरात्मा क्या है यह सिर्फ एक ऊर्जा है जिसे आप आत्मा/मन कुछ भी कह सकते हैं। इस अन्तरात्मा के पास सिर्फ इसी जन्म का हिसाब किताब नहीं होता, बल्कि यह पिछले हमारे सब जन्मों का हिसाब-किताब अपने साथ लेकर इस पृथ्वी पर आती है और शायद इसी को हम कहते हैं कि हम अपना भाग्य लिखवा कर आए हैं। यहां पर यह बात भी बहुत अच्छे से समझने की है कि हमने इस जन्म में या पिछले जन्म में भी जो भी कार्य किये हैं, उनका फल तो हमें जरूर ही मिलना है। ये बात अलग है कि वह चाहे आज मिले, चाहे साल भर बाद, चाहे 10-20 साल बाद और चाहे अगले जन्म में मिले। लेकिन यह 100 प्रतिशत सच है कि मिलना तो जरूर है और जो विचार, जो ऊर्जा हम आज उत्पन्न कर रहे हैं। अर्थात् आज हम जैसी सोच रखकर कार्य कर रहे हैं उसी तरह की ऊर्जा हमारे अन्दर उत्पन्न हो रही है और एकत्रित होती जा रही है और उसी के अनुसार हमारा भविष्य बनता जा रहा है। इसलिए शायद हमें हर क्षण यह बताया जाता है कि हमेशा अच्छा सोचो और अच्छे कार्य करो। इस कर्म एवं फल को एक उदाहरण से समझते हैं दो जुड़वा भाई हैं उन्हें एक ही तरह की परवरिश मिली एक सी ही शिक्षा एवं संस्कार मिले दोनों ही स्मार्ट व कार्यकुशल हैं दोनों की आदतें भी लगभग एक सी ही हैं। अब माना दोनों भाई एक ही तरह का बिजनेस करते हैं तो क्या दोस्तों आपको लगता है कि उनका बिजनेस एक सा चलेगा। एक सा ही फायदा या नुकसान होगा ? नहीं न ! क्यों ? क्योंकि उन दोनों के जन्म के साथ ही उनके पिछले जन्मों का पूरा कार्मिक एकाऊण्ट आया है जो कि एकदम फर्क हो सकता है और उनका फल तो इन्हें भुगतना ही है चाहे वह अच्छा हो या बुरा हो ? जी हाँ यही वह घटक है जिसे हम उसका पिछले कर्मों का बहीखाता कह सकते हैं जो हमारी जिन्दगी में बहुत ही अहम भूमिका निभाता है जो सबका अलग-अलग है। इसीलिए हम सबकी सोच, सबके विचार भिन्न-भिन्न हो जाते हैं।

अब अगर हम यहां सिर्फ इतनी बात समझ लें कि जो भी सामने वाले से मुझे परेशानी हो रही है, चाहे वो मुझे धोखा दे रहा है, मेरी जायदाद जब्त कर ली, मुझे कितना भी परेशानी है नुकसान है तो ये मेरा उसके साथ पिछले जन्म का कोई एकाऊण्ट है, जो हमारे बीच आना ही आना है, इसे चाहकर भी हम रोक नहीं सकते। हमने जरूर किसी न किसी समय में एक-दूसरे के साथ ऐसा किया होगा। तो अब हमारी प्रतिक्रिया क्या होना चाहिए ? दोस्तों यहां एक बहुत ही गहरी समझ की जरूरत है। यदि हम जीवन में खुश, सुखी और शांत रहना चाहते हैं तो इसे समझना हमारे लिए बहुत-बहुत ही जरूरी है। ध्यान से समझियेगा थोड़ी सी गहरी बात है, परंतु है बिल्कुल सच्ची।

यदि हम यह समझ लें कि सामने वाला मेरे संग जो भी व्यवहार कर रहा है (अच्छा या बुरा) रिश्ते भी हमें हमारे कर्मों के हिसाब से बनकर मिले हैं। रिश्ते - सास/मां, बहन-भाई/नंद-देवर, जेठ सब हमारे पिछले कर्मों के कारण है। मैंने पहले कभी उसके साथ ऐसा व्यवहार किया हुआ है इसीलिये आज मेरे साथ ऐसा हो रहा है। किसी भी रिश्ते को निभाने के अब भी मेरे पास दो रास्ते होंगे (1) या तो मैं उन्हें उसी भाषा में जवाब दूँ और उस पिछले कार्मिक एकाऊण्ट को और बढ़ाती जाऊँ जो अगले जन्म में भी मेरे साथ जाने वाला है या फिर मैं उस एकाऊण्ट को सेटल करने की कोशिश करूँ एक सकारात्मक व्यवहार के द्वारा। यहां दोस्तों एक बात मैं आपको और साफ कर दूँ जो कि शायद हम सबके लिए बहुत ही ज्यादा या शायद सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है और जिस पर हम शायद सबसे कम ध्यान देते हैं, जिसके लिए हमें सबसे कम जानकारी है। “Energy folw with Each Negative and Positive Thoughts before words.....”

अर्थात् हम जैसा सोचते हैं हमारी उसी सकारात्मक या नकारात्मक सोच के साथ हमारी एनर्जी सामने वाले व्यक्ति को तरंगों के रूप में मिलती है फिर चाहे हमने मुँह से एक शब्द भी अभी तक न कहा हो। अब अगर हम किसी से बात तो बड़े प्यार से अच्छी-अच्छी कर रहे हैं लेकिन मन में सोच रहे हैं कि हाय राम ये कितनी खराब है इसने पता मेरा कितना नुकसान किया है मैं भी मौका मिलने दो इसे ऐसा ही सबक सिखाऊँगी तो अब आप चाहे कितनी भी मीठी-2 बातें बना लें परन्तु आपके रिश्ते सुधरने वाले नहीं हैं। आज ज्यादातर लोग परिवार में कामकाजी हैं इसलिये थोड़ा सा मैनेज करना मुश्किल है काम का व घर का तनाव वगैरह-2, पर क्या आपको लगता है कि आने वाले समय में ये तनाव कुछ कम होने वाले हैं? नहीं न! हर परिवार का सदस्य तनाव में, गुस्से में रहता है। अगर सिर्फ परिवार का एक भी सदस्य इतना समझना शुरू कर दें कि सामने वाला व्यक्ति जो गुस्सा कर रहा है, वह अपने वश में नहीं है, वो खुद अंदर से परेशान है, उन्हें मुझसे ज्यादा प्यार की जरूरत है। तो रिश्ते दिन प्रतिदिन सुधरते जायेंगे लेकिन यहां ज्यादातर लोगों का कहना होता है कि ऐसे कैसे हम पॉजिटिव रह सकते हैं जबकि सामने वाला हमारी बेइज्जती करे, हमसे दुर्व्यवहार करे और हम चुप रहें। ये सामने वाले को लगेगा कि हम तो कमजोर हैं, वह तो हम पर और भी ज्यादा हावी हो जाएगा वगैरह-वगैरह। यहां पर सबसे पहले हमें यह समझना है कि यह सब व्यवहार में बदलाव हम किसके लिए कर रहे हैं। अपने लिए या सामने वाले के लिए? और इसमें आपको उससे जाकर कोई माफी भी नहीं मांगनी है न ही उसकी कोई शारीरिक पीड़ा को सहना है। बस हमें सिर्फ अपने पर काम करना है कि अपनी और सिर्फ अपनी आन्तरिक शक्ति को बचाना है। और अगर उसे कुछ वापस सिखाना भी है तो अपने शांत मन से सोच समझ कर स्कीम बनाकर उसके ऊपर कार्यवाही करो न कि गुस्से से !

और अब फिर से आपके पास दो रास्ते हैं; आप सामने वाले को उसी भाषा में जवाब दो और उस लड़ाई को हमेशा के लिये जारी रखो या उसके व्यवहार को अनदेखा करके अपने अन्दर एक अलग विचार उत्पन्न करें कि यह उसके संस्कार है मैं क्यों उसके लिये अपना समय व सेहत खराब करूँ, हो सकता है हमारा पिछले जन्म का कोई हिसाब बाकी होगा चलो चुकता हो गया। और इस बात को यहीं खत्म करो आपको आगे कुछ भी ज्यादा नहीं करना है। सिर्फ उसके बारे में अपने बेकार के विचारों को रोकना है, जिसके दो फायदे होंगे (1) आप अपनी शक्ति को कम होने से बचा सकेंगे (2). अब आपने उसके साथ अपना कोई निगेटिव एकाऊण्ट शुरू नहीं किया या नहीं बढ़ाया उसे निगेटिव एनर्जी भेजकर! और जब आप उसे निगेटिव एनर्जी नहीं भेजेंगे तो उधर से भी निगेटिव एनर्जी आनी धीरे-2 बंद हो जाएगी।

इसलिए दोस्तों आज एक बात बिल्कुल समझ लीजिए कि जैसी विचारों की एनर्जी आप सामने वाले को भेजेंगे वही एनर्जी सामने वाला आपको भेजेगा और इसी पर आपके सम्बन्ध आधारित होंगे। अब यहां एक प्रश्न बहुत अच्छा सा आता है कि कब तक? जी हाँ कब तक हम सामने वाले को अनदेखा करते रहें और वह हमें परेशान करता रहे? तो दोस्तों अगर यहां यह बात आपको समझ आ गई कि मैं जो ये उसकी बात को अनदेखा कर रही हूँ, ये मैं उसके फायदे के लिए नहीं, अपने फायदे के लिए कर रही हूँ, तो आप फिर गिनती नहीं करेंगे कि कब तक? कितनी बार ? जिन्दगी के हर क्षण आप अपने भूतकाल, वर्तमान एवं भविष्य को लेकर चल रहे हैं भूतकाल हमारे सामने परिस्थिति बनकर आ रहा है और उस परिस्थिति को हम वर्तमान किन विचारों के साथ कौन सी प्रतिक्रिया के साथ डील कर रहे हैं इसी से हमारे भविष्य का निर्माण हो रहा है। (It's a Law of Karma)

जितनी निगेटिविटी हम अपने अंदर जाने देते हैं, वहीं सब हमारी बिमारी का कारण बन रही है। इसलिए अपनी खुशी के लिए, अपनी सेहत के लिए, सामने वाले को कोशिश करो कि क्षमा करो, इसके लिये हमें बेकार बातों को छोड़ना सीखना है। और अगर आप law of karma समझ जाएंगे तो माफ करना, भूलना आसान हो जाता है, क्योंकि आप समझ जाते हैं कि ये तो आपका पिछला कर्मिक एकाऊण्ट सेटल हो रहा है यहां एक प्रश्न और आता है कि अगर हम सामने वाले

को नहीं बतायेंगे तो उसे पता कैसे लगेगा कि यह बात हमें खराब लगी? जी हाँ आप सामने वाले को अवश्य अपनी बात समझ सकते हैं कि आपके इस काम से मुझे तकलीफ हुई मुझे अच्छा नहीं लगा लेकिन किस तरह से, किस मूड से, यहाँ यह बहुत महत्वपूर्ण है यही बात अगर एक पोजिटिव एनर्जी के साथ उसे बताओगे तो बहुत चान्सेज हैं कि सामने वाले पर आपकी बात का असर पड़े और वह अपनी आदत बदल लें। लेकिन गुस्सा करके तो आप सामने वाले में कभी किसी परिवर्तन की उम्मीद नहीं रख सकते। निगेटिव एनर्जी के साथ तो वह आपकी बात सुनने को भी तैयार नहीं होगा। और पता है कि यही हम सबसे ज्यादा अपने बच्चों के साथ कर रहे हैं। जाने-अनजाने हम उन्हें कितनी निगेटिव एनर्जी दे रहे हैं कितना गुस्सा होते हैं कितना डॉटते हैं और उनके प्रति मन में तो एकदम निगेटिव विचार आते हैं, अब आप कहेंगे कि हम अपने बच्चों के बारे में निगेटिव क्यों सोचेंगे ? परन्तु आप ऐसा भी प्यार में करते हैं। यह तो एक अटल सत्य है कि बच्चों के लिये माता-पिता से ज्यादा उनका कोई हितैषी नहीं हो सकता। फिर ऐसा क्यों होता है ? क्योंकि अपने मन की शक्तियों का, अपने व्यवहार का, अपने विचारों की शक्ति का ज्ञान हमें भी कहाँ है? हमें पता ही नहीं है कि हमारा मन कैसे काम करता है।

कई बार ऐसा होता है कि हमारा बच्चा परीक्षा देने के लिये जाता है और मुँह से हम उसे खूब दुँआएं देते हैं लेकिन हम मन में सोच रहे होते हैं कि पता नहीं इसका तो क्या होगा। पढ़ाई तो कुछ की नहीं है रात भी 10 बजे ही सो गया था देखो श्रीमती शर्मा के बेटे ने तो 15 दिनों से दिन-रात एक कर रखी है खैर देखो अब जो भी होगा। तो सोचिये आपने बिना कुछ कहे उसे सुबह ही सुबह कौन सी एनर्जी दी? माना कि आपका बच्चा शरारती है, टी०वी० ज्यादा देखता है पढ़ता नहीं है, खेलता ज्यादा है, आपका कहना नहीं सुनता लेकिन कभी आपने सोचा कि हर समय उसे डांटकर, गुस्सा करके, मारकर क्या उसमें जरा सा भी परिवर्तन आया कुछ समय के लिये बच्चा चुप हो जाता है और हमें लगता है कि वह डर गया लेकिन अबकी बार आप उसे पोजिटिव एनर्जी के साथ (लेकिन दिल से) समझाकर देखिये और उसके बारे में हर समय कोशिश कीजिये कि आप पोजिटिव ही सोचें तो जब आपसे उसे लगातार पोजिटिव एनर्जी मिलेगी तो वह खुद से आपकी हर बात मानने लगेगा।

एक हमने दोस्तों शुरु में बात की थी Expectations की अर्थात दूसरों से उम्मीद रखना! आजकल इस कारण भी हमारे रिश्तों में बहुत सी गांठें पड़ रही हैं। मैं अपनी विशेषता के अनुसार काम करके खुशी भी होती हूँ, लेकिन अपनी खुशी को कब खत्म कर देती हूँ, अपने भविष्य में कब दर्द लिख लेती हूँ। जिस क्षण मैं सामने वाले से आशा करना शुरु कर देती हूँ उदाहरण के लिये माना आपका दोस्त अस्पताल में बिमार है और आपने उसकी दिन-रात सेवा की, तन-मन-धन से उसकी सहायता की और आपको बहुत अच्छा भी लगा, खुशी भी हुई, लेकिन इसी के साथ दर्द लिख लिया, जब आपके बिमार पड़ने पर वह सिर्फ दो बार ही आपको देखने हास्पिटल आया।

हो सकता है कि उसमें यह संस्कार उतना नहीं है, जितना आप में है। हो सकता है उसकी कोई और दूसरी विशेषता हो, जो समय पड़ने पर वह आपसे ज्यादा करे, लेकिन हम उसके इस व्यवहार से अगली बार उसे सहयोग करना बन्द कर देते हैं। अगर हम सोचें कि मैंने उसे हास्पिटल में सहायता की, क्योंकि यह मेरी विशेषता थी, लेकिन मैंने अपनी विशेषता सिर्फ इसलिए छोड़ दी, क्योंकि सामने वाले में यह विशेषता नहीं थी! **बहुत ही महत्वपूर्ण बात है जरा ध्यान दीजिए।**

अगर आप देखें friends आज हर कोई दूसरे को देख-देखकर अपनी विशेषता छोड़ता जा रहा है और इसलिए शायद ये कलियुग आ रहा है। हमारे अन्दर समय पर ऑफिस पहुंचने की विशेषता थी, परन्तु सबको देखकर सोचा कि अरे सभी देर से आते हैं तो मैं ही क्यों जल्दी आऊँ, अपनी विशेषता छोड़ दी।

मुझमें अपना काम खत्म करके ही घर आने की विशेषता थी, फिर देखा सभी तो अपना काम छोड़कर ठीक छः बजे चले जाते हैं तो मैं क्यों देर तक बैठ कर काम करूं, छोड़ दिया। मुझमें ईमानदारी से काम करने की विशेषता थी, देखा सभी तो गलत तरीके से पैसे बना रहे हैं, अमीर हो रहे हैं, मैं ही क्यों गरीबी में रहूँ, मुझे भी हक है, अमीर बनने का, ईमानदारी छोड़ दी और हम सब अपनी-2 विशेषता छोड़ते-2 एक जैसे हो गए। अगर हम सब अपनी एक-2 विशेषता को भी पकड़ लें तो हमारे समाज में विशेषताएं बढ़ती जाएंगी और हम सब मिलकर एक बेहतर जिन्दगी जी सकेंगे। इसलिये दोस्तों अगर आपको अपनी विशेषताओं को बनाये रखना है तो आज से ही अपने मन में निश्चय कीजिये कि आज से मेरी विशेषता हर समय, हर स्थान पर और हर किसी के लिये होगी। यहाँ अपनी 5 विशेषताओं एवं 5 कमजोरियों को लिखने की कोशिश कीजिये।

पता है दोस्तों हम दूसरों की विशेषताएं व कमजोरियां तो बड़ी जल्द बता देते हैं पर अपने लिए, वास्तव में सोचना पड़ता है, लेकिन वास्तव में हमें अपने बारे में पता होना चाहिए, तभी तो हम अपनी विशेषताओं को बढ़ा सकते हैं और कमजोरियों को खत्म कर सकते हैं।

हममें से कितने लोगों की यह विशेषता है कि हम दूसरों से प्यार से बात करते हैं। हम प्यार से उन लोगों से बात करते हैं, जो हमसे प्यार से बात करते हैं। उसे विशेषता नहीं कहा जाता। जो हमसे गलत व्यवहार करें, पीठ पीछे हमारी बुराई करें, अगर उनसे हम जाकर प्यार से बात करें तो यह हमारी विशेषता है। अगर हम किसी समारोह में गए और वहां पर किसी ने हमें देख कर मुंह फेर लिया तो हमारे पास दो विकल्प हैं या तो हम उनका अनुसरण करें और हम भी मुंह घुमाकर चलते बनें या फिर हम उनसे जाकर बात करें और उन्हें मजबूर कर दें कि वह हमारा अनुसरण करें अर्थात् हमसे प्यार से हंसकर बात करने को मजबूर हों। तब देखना ये सब रिश्ते कितने पास होते चले जाएंगे। हर रिश्ता हमसे ही शुरू होता है, जरूरी नहीं कि रिश्ता दो लोगों के बीच ही हो, वह हमसे भी शुरू हो सकता है कि हम दूसरे के प्रति कैसा सोच रहे हैं उसे कैसी एनर्जी भेज रहे हैं। हमारे व्यवहार से रिश्तों में इतना फर्क नहीं पड़ता, जितना हमारी सोच का हमारी विचारों की एनर्जी का पड़ता है। इसलिए आपने देखा होगा कि पुराने दोस्तों से आप कितने भी सालों के बाद मिलो वह रिश्ता उतना ही बल्कि और ज्यादा मजबूत महसूस होता है क्योंकि वहां निगेटिव एनर्जी नहीं है।

तो दोस्तों आज जब हम जान चुके हैं कि हमारे रिश्ते हमारी सोच पर निर्भर करते हैं तो आज से हम सभी के प्रति पोजिटिव विचार रखेंगे। अगर किसी से कोई बहुत ही ज्यादा परेशानी है तो पहले उसे कहकर छोड़ दो कि चलो अपने आप ठीक हो जाएगा। क्योंकि जहां आपने इतना भी सोचा तो कम से कम आपने उसके प्रति कोई नकारात्मक सोच नहीं उत्पन्न की।

ठीक है दोस्तों आप सभी को बहुत-2 शुभकामनाएं और उम्मीद है कि आप सभी सजगता के साथ अपने सभी रिश्तों को बहुत-2 बहुत खूबसूरत बनाएं।

अगर किसी को और किसी स्पष्टीकरण की जरूरत है तो आपका स्वागत है आप फोन द्वारा या ई-मेल द्वारा अपनी बात को स्पष्ट कर सकते हैं।

देश में सबसे बड़े भू-भाग में बोली जाने वाली हिन्दी ही राष्ट्रभाषा की अधिकारिणी है।

सुभाष चन्द्र बोस