

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

पी. वी. सिन्धु
दबाव में भी संतुलन

मिशेल लुकलेर,
डीकैथलॉन ग्रुप
खुशी बाँटें

दाजी
लक्ष्य निर्धारित
करने का विज्ञान

www.heartfulnessmagazine.com



खेल

खेल-कूद में प्रतिभा, कौशल एवं सत्यनिष्ठा

प्रिय पाठकों,

मौजूद इतिहास से भी पहले से खेल-कूद मानव समाज का अभिन्न अंग रहा है। खेलों और प्रतिस्पर्धाओं ने खिलाड़ियों को बेहतर बनने, दर्शकों को मनोरंजित होने और लोगों को आपस में सहयोग भावना विकसित करने के अवसर प्रदान किए हैं। एक अच्छा खिलाड़ी अनमने ढंग से नहीं खेल सकता तथा एक उत्कृष्ट खिलाड़ी पूरे दिल और जान से भी बढ़कर खेलता है - उसका सम्पूर्ण अस्तित्व ही एक अविरल प्रवाह होता है जो खेल में पूरी तरह डूबा हुआ होता है।

उत्कृष्टता की ऐसी ऊँचाइयों तक पहुँचने के लिए क्या जरूरी है? निश्चित रूप से अनुशासन, इरादा और परिश्रम। इनके साथ-साथ कुछ ऐसे गुण हैं जो इस कौशिल्य को और भी दिलचस्प बना देते हैं जैसे - प्रेम, जूनून एवं उत्साह। ध्यान हमें, अपने पूरे सामर्थ्य तक इन सभी गुणों को विकसित करने में, मन को केंद्रित करने में और हृदय को खोलने में हमारी सहायता करता है। तब एक अच्छे खिलाड़ी में यह सामर्थ्य मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से प्रकट होने लगता है।

इस अंक में हम इटली के ला त्वील में हाल ही में हुए 'अल्पाइन स्की' विश्व कप के तथा न्यू यॉर्क सिटी में 'इंटरनेशनल नेशनल बास्केटबॉल आर्टिस्ट' के बारे में चर्चा करेंगे, जहाँ हार्टफुलनेस एक प्रायोजक साझेदार था और जहाँ प्रमाणित प्रशिक्षकों ने खिलाड़ियों, कोच और दर्शकों को ध्यान एवं रिलैक्सेशन के अभ्यास कराए। इसमें वर्तमान महिला विश्व बैडमिंटन चैंपियन पी.वी. सिंधु एवं खेल-कूद सम्बन्धी वस्तुओं के सफलतम विक्रेता, डिकैथलॉन ग्रुप के संस्थापक मिशेल लुकलेर के साथ हुए विशिष्ट साक्षात्कार भी हैं।

इनके अतिरिक्त, दाजी की 'जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका' श्रृंखला में चौथा लेख प्रस्तुत है जो लक्ष्य निर्धारित करने के पीछे के विज्ञान और मानव अस्तित्व के परम लक्ष्य के विषय में जानकारी देता है। अन्य लेखक सफलता के रहस्य पर और असफलता से ज्यादा से ज्यादा सीखने के तरीकों पर अपने विचार प्रस्तुत कर रहे हैं। सत्यनिष्ठा का विषय इन सभी लेखों में समाया हुआ है और सत्यनिष्ठा अखण्डता से आती है। खेल में फिक्सिंग और प्रतिद्वंद्वी को अपशब्द बोलने के इस युग में हम उन खिलाड़ियों का सम्मान करना चाहेंगे जिन्होंने पूर्णतः सत्यनिष्ठा प्रदर्शित की है और जिसके परिणामस्वरूप उन्होंने अपने-अपने क्षेत्र में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त किया है।

शुभकामनाएँ।

क्रिएटिव टीम

संपादक मंडल- मेघना आनंद, एलिजाबेथ डेनली, एम्मा इवातुरी, वनेसा पटेल, ममता वेंकट सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम

डिजाइन व कला- एम्मा इवातुरी, उमा माहेश्वरी, राहुल सिंह परमार, अनन्या पटेल, जस्मी राठौड़, रम्या श्रीराम

लेखक- इचक अडाइजिस, ज्युसेपे डोटोरीनी, पाओलो लेज़ली, रूबेन मॉटैग्नोली, कमलेश पटेल, मधुसूदन रेड्डी, सिल्वी बर्टी रोसी, ममता वेंकट, रवि वेंकटेशन, भामिनी श्री

साक्षात्कारकर्ता - मिशेल लुकलेर, मैरी गॉर्डन, पी.वी. सिंधु

TTISSN 2455-7684

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

कला ज्योति प्रोसेस प्राइवेट लिमिटेड, 4--60 / 5, आरटी सी क्रॉस रोड, मुशीराबाद, हैदराबाद -500 020, तेलंगाना

प्रकाशक - सुनील कुमार

स्परिचुअल हयराकी पब्लिकेशन ट्रस्ट

सहज मार्ग स्परिचुआलिटी फाउंडेशन चेन्नाई

© 2020 सहज मार्ग स्परिचुआलिटी फाउंडेशन

मुद्रण, प्रकाशन, वितरण, बिक्री, प्रायोजकता और राजस्व संग्रह

अधिकार केवल प्रकाशक के साथ अधिकृत है।

www.heartfulnessmagazine.com

heartfulness
purity | weaves destiny

सर्वाधिकार सुरक्षित। 'हार्टफुलनेस', 'हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन', 'हार्टफुलनेस मेडिटेशन', 'सहज मार्ग स्परिचुआलिटी फाउंडेशन', 'एस.एम.एस.एफ.', 'www.heartfulness.org', 'लर्न टू मेडिटेट' लोगो, 'हार्टफुलनेस' लोगो के लिए सहज मार्ग स्परिचुआलिटी फाउंडेशन अधिकृत ट्रेडमार्क धारक है। प्रकाशक से पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस पत्रिका का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से प्रतिकृति नहीं बनाई जा सकती है। इस इस पत्रिका में प्रकाशन के लिए व्यक्त किए गए विचार हमेशा संपादकों, हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट, या सहज मार्ग स्परिचुआलिटी फाउंडेशन को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं।



कमलेश पटेल

इन्हें 'दाजी' के नाम से भी जाना जाता है।
ये हार्टफुलनेस के वर्तमान मार्गदर्शक हैं।
ये चेतना के विकास के लिए एक ऐसी

व्यावहारिक एवं आनुभविक पद्धति प्रस्तुत करते हैं जो सहज है, अनुसरण करने के लिए आसान है और सभी आयु एवं वर्गों के लोगों के लिए उपलब्ध है। 'दाजी' एक प्रतिभावान वक्ता व लेखक भी हैं। इनकी दो पुस्तकें - 'द हार्टफुलनेस वे' और 'नियति का निर्माण' इस समय की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकें हैं।



मिशेल लुक्लेर

मिशेल एक फ्रेंच व्यापारी हैं जो खेल-कूद सम्बन्धी वस्तुओं के दुनिया के सबसे बड़े विक्रेता, डिकैथलॉन ग्रुप के संस्थापक एवं 40% मालिक हैं। वे विवाहित हैं और उनके 4

बच्चे हैं। वे लील्ल, फ्रांस में रहते हैं। उनकी पत्नी मारी क्लॉड लिक्लैर एक मनोचिकित्सक हैं और 2005 में स्थापित डिकैथलॉन फाउंडेशन की समिति में अपने परिवार का प्रतिनिधित्व करती हैं।



रवि वेंकटेशन

रवि एटलांटा, जॉर्जिया में रहते हैं और वर्तमान में वे बैकत में 'इनोवेशन' के प्रमुख हैं। वे एक योग्य वक्ता और सार्वजनिक वार्ता प्रशिक्षक हैं। वे

पिछले 20 वर्षों से हार्टफुलनेस का ध्यान कर रहे हैं और उन्हें कार्यस्थल पर रिश्तों व उत्पादन क्षमता को बेहतर करने के लिए ध्यान की शिक्षाओं को अमल में लाना पसंद है।



पी.वी. सिंधु

पी.वी. सिंधु एक पेशेवर बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। उन्होंने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में पदक जीते हैं जिसमें ओलंपिक भी शामिल है। उन्होंने 2019 विश्व प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता। उन्हें 'राजीव गाँधी खेल रत्न' का खेल सम्मान तथा भारत के दोनों नागरिक पुरस्कार पद्मश्री एवं पद्मभूषण प्राप्त हैं।

मेरी गॉर्डन

मेरी, एक पुरुस्कृत सामाजिक उद्यमी, शिक्षिका, लेखिका, बच्चों की वक्रील एवं परवरिश संबंधी मामलों की विशेषज्ञ हैं। इनके कार्यक्रम समानुभूति की भावना पर आधारित होते हैं। सन् 1996 में उन्होंने 'रूट्स ऑफ़ एम्पैथी' (समानुभूति के मूल आधार) कार्यक्रम तैयार किया जिसे अब अनेक देशों में प्रस्तुत किया जा रहा है। सन् 2005 में उन्होंने बाल संरक्षण में रहने वाले 3-5 वर्ष के बच्चों के लिए 'सीड्स ऑफ़ एम्पैथी' (समानुभूति का प्रारंभ) कार्यक्रम तैयार किया। वे कैनेडा के पहले और सबसे बड़े, स्कूल पर आधारित 'पेरेंटिंग एण्ड फैमिली लिट्रेसी सेंटर्स' (परवरिश एवं परिवार संबंधी शिक्षा-केंद्र) की संस्थापक भी हैं। मेरी सरकारों, शैक्षिक संगठनों एवं सार्वजनिक संस्थाओं से बात करती हैं और परामर्श देती हैं जिनमें विश्व स्वास्थ्य संगठन, 'द स्कॉल वर्ल्ड फ़ोरम' एवं संयुक्त राष्ट्र संघ शामिल हैं।



अंदर

कार्य क्षेत्र में

ऑडी एफ आई एस अल्पाइन
स्की विश्व कप

सिल्वी बर्टी रोसी और
रुबेन मोंटेग्नीली

06

खेल, उत्कृष्टता और आनन्द

ज्यूसेपे डोटोरीनी

10

फ़ोकस

अपनी प्रतिभा जानिए

खेल का सौंदर्य

पाओलो लेज़ली

14

दबाव में भी संतुलन

पी० वी० सिन्धु से साक्षात्कार

16



क्रियान्वित

विचार

हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार
- भाग 3

रवि वेंकटेशन

26

कमियों को पीछे छोड़ कर आगे बढ़ो

ममता वेंकट

30

कामयाबी का मतलब है
कामयाब नाकामियाँ

डॉ. इचक अडाइज़िस

33



साक्षात्कार

खुशी बाँटें

मिशेल लुक्लेर से साक्षात्कार

36



यह सब कुछ बदल देता है

समानुभूति का मूल आधार
- भाग 3

मेरी गॉर्डन से साक्षात्कार

46

सफलता का रहस्य

मधुसूदन रेड्डी

54



प्रेरित हों

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका
- भाग 4

कमलेश पटेल (दाजी)

62



क्या क्या उपलब्ध है

74

जीवन का स्वाद

अभिव्यक्ति - भाग 1

भामिनी श्री द्वारा कला निबंध

70

तनाव का सामना कैसे करें

रम्या श्रीराम

43



ऑडी एफ़ आई एस अल्पाइन स्की विश्व कप



‘ऑडी एफ़ आई एस अल्पाइन स्की’ विश्व कप का आयोजन 29 फरवरी से 1 मार्च 2020 तक ला त्वील, इटली में किया गया। **सिल्वी बर्टी रोसी** और **रुबेन मोंटेग्नोली** उस आयोजन के दौरान हार्टफुलनेस प्रशिक्षक के रूप में हुए अपने अनुभव साझा कर रहे हैं।

ऐल्प्स के बीचों-बीच, मों ब्लौ की चमकती हिमनदियों से कुछ ही दूरी पर उत्तरी इटली की ओस्टा घाटी के एक शहर ला त्वील में तीन दिनों की बर्फबारी और वहाँ का आनंद उठाने के लिए हार्टफुलनेस की टीम एकत्र हुई। एक आधिकारिक सहभागी के रूप में हम अल्पाइन स्की विश्व कप के प्रतिभागी खिलाड़ियों, टीमों और आम जनता को प्रोत्साहित करने के लिए गए थे। अंतर्राष्ट्रीय स्की आयोजन के इतिहास में यह एक अत्यंत विशेष अवसर बन गया।



होटलों में स्की की टीमों को हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन और ध्यान के अभ्यासों का अनुभव करा कर हमने उनकी विशेष सहायता की। हमने सामान्य जनता के लिए कई प्रेस कांफ्रेंसों, प्रस्तुतियों, सामाजिक गतिविधियों और चर्चाओं के माध्यम से हार्टफुलनेस की गतिविधियों और सिद्धांतों को प्रस्तुत किया।

कुछ खिलाड़ी तो हार्टफुलनेस का अभ्यास पहले से ही कर रहे थे। उनमें से एक हैं फ्रेडेरिका ब्रिग्नोने, जो 'एफ़ आई एस अल्पाइन स्की' विश्व कप 2020 की विजेता हैं। इटली के समाचार पत्र 'ला स्ताम्पा' में 12 मार्च को छपे एक साक्षात्कार में उन्होंने हार्टफुलनेस ध्यान के बारे में अपने सकारात्मक अनुभव को बताते हुए कहा कि "इस ध्यान का बहुत श्रुक्रिया। इसके कारण मुझे ऐसी अनुग्रह की अवस्था प्राप्त हुई है जिससे मैं अधिक सचेत हो गयी हूँ।"

विश्व कप के आयोजन पर कोविड -19 वायरस के प्रभाव का खतरा बना हुआ था। इसलिए एक सप्ताह पहले आयोजन समिति ने क्षेत्रीय अधिकारियों और अंतर्राष्ट्रीय स्की फेडरेशन के साथ मिल कर फैसला लिया कि सुरक्षा की दृष्टि से आयोजन स्थल में और उसके आस-पास लोगों की संख्या सीमित रखी जाए।

इन प्रतिबंधों के बावजूद शुक्रवार दोपहर तक 24 देशों से 66 खिलाड़ी, तकनीकी रूप से महिला स्की विश्व कप के परिपथ की सबसे अधिक चुनौतीपूर्ण ढलान





पर मुकाबला करने के लिए जमा हो गए। न तो वायरस और न ही 50 सेंटीमीटर की बर्फबारी शनिवार सुबह को होने वाली प्रतियोगिता को रोक सके। ऑस्ट्रिया की एक नई खिलाड़ी, नीना ओर्टलिब ने इटली की स्थानीय विजेता फ्रेडेरीका ब्रिग्नोने से आगे निकलकर सभी दौड़ें जीत लीं। बाद में डाउनहिल वर्ग में स्विट्ज़रलैंड की कोरीन सूटर ने 'क्रिस्टल ग्लोब' जीता।

इस दौरान हार्टफुलनेस अभ्यास के लगभग 30 स्वयंसेवकों ने स्थानीय होटलों में पर्यटकों और खेल प्रशंसकों को ध्यान कराया। स्टेडियम में, हार्टफुलनेस लाउंज कोर्स की सीमा रेखा पर था। वहाँ कॉर्पोरेट जगत के अति विशिष्ट लोग वो अनुभव कर पाए जो हार्टफुलनेस लोगों और संस्थाओं को प्रस्तुत कर सकता है। इस आयोजन के लिए हमारा सोशल मीडिया हैश टैग था #howwedocalm (हम शांत कैसे हों) और कठिन परिस्थितियों के बावजूद हमारे स्वयंसेवकों की अनुकूलन क्षमता, सुनम्यता

और काम करने के शांतिमय ढंग ने इस हैश टैग का जीवंत उदाहरण प्रस्तुत किया।

हमारे प्रशिक्षक खिलाड़ियों, पत्रकारों, कोच, भौतिक चिकित्सकों, कर्मचारियों और टीमों के अलावा आयोजन समिति के सदस्यों, हज़ारों प्रशंसकों, स्की करने वालों और

पर्यटकों को हार्टफुलनेस अभ्यास सिखा पाए। हार्टफुलनेस की कॉर्पोरेट टीम ने अतिविशिष्ट मेहमानों के लिए, जिनमें साझेदार और प्रायोजक शामिल थे, एक दैनिक ध्यान सत्र आयोजित किया और उनकी अपने ध्यान में गहनता लाने में सहायता की।



आयोजन के आधिकारिक सहभागी के रूप में हमने हाल ही में प्रकाशित की गई किताब “द हार्टफुलनेस वे” (मोंटादोरी द्वारा मुद्रित) के इटालियन अनुवाद को, मोंटाना लॉज होटल में मीडिया और एकत्रित मेहमानों के सामने प्रस्तुत किया।

हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट फ्रांस के अध्यक्ष एलॉन डेवीन ने खेल और ध्यान में सम्बन्ध के बारे में बोलते हुए कहा, “हालाँकि पहली नज़र में खेल और ध्यान में कोई सीधा सम्बन्ध प्रतीत नहीं होता क्योंकि ध्यान ‘न करने’ के बारे में है जबकि खेल ‘पूर्ण क्रिया’ के बारे में है, लेकिन आज खेल और ध्यान के बीच सम्बन्ध पूर्णतया स्थापित हो चुका है। खेलने वाली टीमों और खिलाड़ी अधिक से अधिक संख्या में ध्यान और योग की ओर रुख कर रहे हैं ताकि उन्हें अपने खेल प्रदर्शन में सुधार करने में सहायता मिल सके। निस्संदेह अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण के दबावों के बीच उन्हें एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता होती है। ध्यान उन्हें अपने व्यस्त और अक्सर तनावपूर्ण रहने वाले जीवन के सभी पक्षों को एकीकृत करने में सहायता करता है जिससे उन्हें खेल के पहले, उसके दौरान और बाद में बहुत फ़ायदा होता है।”

खिलाड़ियों को सर्वोच्च प्रदर्शन के लिए अपने मन को तैयार करना पड़ता है। हार्टफुलनेस ध्यान-अभ्यास सीखने में सरल हैं और सहजता से केंद्रित मन विकसित करने में लोगों की सहायता करते हैं। वास्तव में, ध्यान का लक्ष्य एक स्थाई ध्यानस्थ अवस्था प्राप्त करना होता है फिर चाहे परिस्थिति कैसी भी हो।

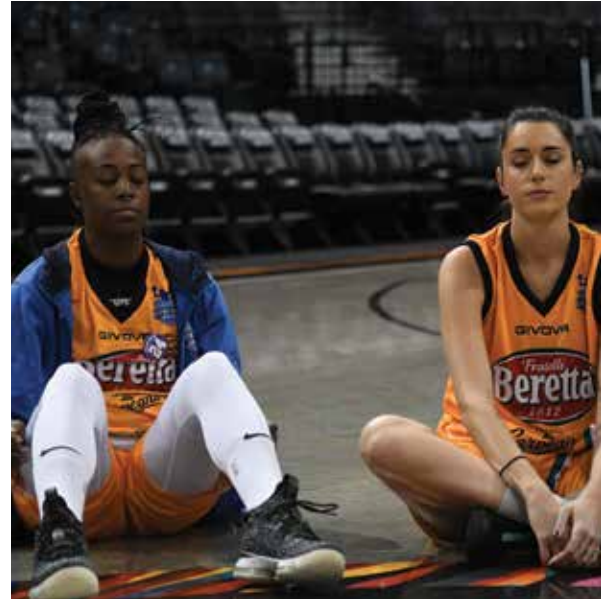
अब हम दूसरे कदम पर आते हैं - दौड़। ध्यान मूलतः एक ऐसी तकनीक है जो हमें ऐसी अवस्था विकसित करने में सहायता करती है जिससे कि हमारा मन बिना प्रयास के एकाग्र रहे। ऐसे में आप शत प्रतिशत ‘यहाँ और अभी’ यानी वर्तमान पल में रहते हैं। यदि आपने दौड़ में भाग लेने वाली महिलाओं को स्क्रीन पर गौर से देखा हो, तो आप समझ पाएँगे कि दौड़ते समय जिस हद तक वे मौजूद थीं, ठीक वही ध्यानस्थ अवस्था होती है। जब आप 130 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ़्तार से किसी ढलान पर दौड़ रहे होते हैं तो आपके पास विश्लेषण के लिए समय नहीं होता। पूर्ण एकाग्रता के साथ आंतरिक शांति ही आपको परिस्थिति पर पकड़ बनाने में सहायता करती है।

और अब तीसरा कदम है - जो दौड़ के बाद आता है इसे हम ‘रिकवरी-समय’ कहते हैं, जब शरीर बिल्कुल थक चुका होता है। और तब हम ध्यान का एक और फ़ायदा देखते हैं - यह आपको अपने आप से पुनः जुड़ने, तरोताज़ा होने, ऊर्जा और उत्साह से भरने की क्षमता प्रदान करता है ताकि आप अपनी आंतरिक शक्ति वापस पा सकें।

हार्टफुलनेस पद्धति में हृदय पर ध्यान किया जाता है। हृदय की आंतरिक दशा और हमारी मानसिक अवस्था में सीधा सम्बन्ध है। जैसा कि हम कहते हैं “जब हृदय शांत होता है तब मन भी आराम की स्थिति में होता है।” हार्टफुलनेस ध्यान हृदय और मन में तालमेल पैदा कर उन्हें एक साथ कार्य करने में सहायता करता है।

इस खेल के संदर्भ में हम यहाँ क्यों आए हैं? यह सिर्फ़ खिलाड़ियों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद करने के लिए नहीं है। वास्तव में खेल के आधारभूत मूल्य हार्टफुलनेस ध्यान के मूल्यों के बहुत करीब है। यदि आप ओलंपिक खेलों की मूल भावना की ओर देखें तो ये एक शांतिपूर्ण, बेहतर और सामंजस्यपूर्ण विश्व की स्थापना के लिए शुरू हुए थे। ये सबको एक साथ लाने के लिए थे। यही खेल और हार्टफुलनेस का मिलन बिंदु है।”





खेल, उत्कृष्टता और आनन्द

हाल ही में **ज्यूसेपे डोटोरीनी** 'इटैलियन ब्रैंड्स बास्केटबॉल लीग' में भाग लेने के लिए इटली की 'नेशनल बास्केटबॉल आर्टिस्ट्स' टीम के साथ न्यूयॉर्क गए जहाँ उन्होंने सभी खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों और दर्शकों के लिए हार्टफुलनेस रिलेक्सेशन और ध्यान प्रस्तुत किए। यहाँ वे प्रतियोगिता के प्रत्येक मैच से पहले रिलेक्सेशन और ध्यान का अभ्यास कराए जाने के अपने अनुभव साझा कर रहे हैं।

फरवरी माह में जब हम अपनी टीम के साथ 'इटैलियन ब्रैंड्स बास्केटबॉल लीग' (IBBL) का पहला मैच खेलने के लिए न्यूयॉर्क गए, तब उसके साथ ही हार्टफुलनेस और 'इटैलियन नेशनल बास्केटबॉल आर्टिस्ट्स' टीम के बीच एक सहकार्यता की शुरुआत हुई।

यह सब 'इटैलियन ब्रैंड्स बास्केटबॉल लीग' के अध्यक्ष सिमोन बैराज़ोटो ने शुरू किया जो न्यूयॉर्क में 'नेशनल बास्केटबॉल आर्टिस्ट्स' के साथ एक 'निरंतर चलती रहने वाली बास्केटबॉल खेल प्रतियोगिता' को प्रारम्भ किए जाने का विचार कर रहे थे। यह पुराने पेशेवर खिलाड़ियों, पत्रकारों, अभिनेताओं, गायकों और मनोरंजन की दुनिया के अन्य लोगों की एक टीम है। ये लोग विश्व के उन विभिन्न ब्रांड्स का प्रतिनिधित्व करने वाली टीमों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं जो अमेरिका में अपने व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं।

हार्टफुलनेस इस पहल के साथ एक साझेदार के रूप में इस उद्देश्य से जुड़ा है कि खेल, उत्कृष्टता और आनन्द के मूल्यों पर आधारित इस कार्यक्रम में वह अपना विशेष योगदान दे सके। हार्टफुलनेस ने इसमें न केवल अपनी टीम भेजी बल्कि प्रत्येक खेल से पूर्व खिलाड़ियों और दर्शकों को रिलेक्सेशन एवं कुछ मिनटों के लिए ध्यान भी करवाया। इसका उद्देश्य एकता की भावना उत्पन्न करना तथा प्रतियोगिता में एक सूक्ष्म आंतरिक जागरूकता लाना था।

उद्घाटन समारोह 5 फरवरी को ब्रुकलिन के मध्य स्थित बाकलेज़ सेंटर में हुआ जो एन.बी.ए. लीग टीम 'द नेट्स' का गृह-नगर है। पहला मैच 'इटैलियन नेशनल बास्केटबॉल आर्टिस्ट्स' टीम और इस पहल से जुड़ने वाले ब्रांड्स की 'ऑल स्टार' टीम के बीच था।



मैच शुरू होने की सीटी बजने से पूर्व सभी खिलाड़ी मैदान के मध्य में एक घेरा बनाकर एकत्रित हुए। उन्हें मार्गदर्शित करते हुए हार्टफुलनेस रिलेक्सेशन और ध्यान कराया गया। कुछ ही क्षणों में उन्हें अच्छा महसूस होने लगा और पूरी तरह भिन्न क्षेत्रों से आए लोगों के समूहों के प्रति अपनेपन का अहसास होने लगा।

लगभग सभी के लिए इस प्रकार का यह पहला अनुभव था। बहुत से लोग ऐसी पृष्ठभूमियों से आए थे जो शायद ध्यान के बिल्कुल विपरीत थीं। वहाँ इटली के प्रसिद्ध रेडिओ जाँकी रिंगो भी थे जिनके अंदर पूरी तरह से रॉक संगीत समाया हुआ था। उन्होंने स्वीकार किया कि कुछ मिनटों में ही वे इतना तनावमुक्त हो गए थे कि उन्हें लगा जैसे वे सो जाँगें।

वहाँ एक अत्यन्त सफल रेडिओ कार्यक्रम (लो जू दी 105) के निर्देशक पिप्पो पामियेरी भी थे। उन्होंने यहाँ तक कहा कि,

“ध्यान और खेल के बीच एक खास सम्बन्ध है जो निश्चित रूप से बना रहना चाहिए क्योंकि ध्यान से हम शरीर और मन दोनों पर पूरा नियंत्रण पा सकते हैं।” उन्होंने स्वीकार किया कि, “उन कुछ मिनटों में मुझे समझ में आ गया था कि कुछ चीजों की कल्पना किस प्रकार की जा सकती है। मैंने स्वयं को पूर्ण तनाव मुक्ति के उन क्षणों में डुबो लिया था और सच में मुझे उससे बहुत लाभ हुआ।”

बाद में कुछ लोगों ने प्रशिक्षक के साथ पुनः ध्यान करने की इच्छा व्यक्त की। इनमें ‘न्यूयॉर्क निक्स’ और यूरोप के अनेकों क्लबों की ओर से खेलने वाले भूतपूर्व एन.बी.ए. खिलाड़ी क्रिस मेक्नीले भी शामिल थे। अपने पहले व्यक्तिगत ध्यान सत्र के बाद उन्होंने हमें बताया, “यह बहुत ही सुंदर अनुभव था। मुझे ऐसा अनुभव पहले कभी नहीं हुआ था। ध्यान के दौरान मुझे अपने शरीर का अहसास ही

नहीं था। मैंने अनुभव किया कि मैं मौजूद तो था, लेकिन कहाँ - इसका अहसास नहीं था। केवल यह मालूम था कि मैं हूँ। विचार आ-जा रहे थे पर कोई परेशानी नहीं हो रही थी। ऐसा लगा कि मुझे जीवन में आगे भी नियमित अभ्यास करना चाहिए।”

प्रतियोगिता का अगला चरण मई के अंत में न्यूयॉर्क में होगा। इसमें और कई टीमों के भाग लेने की सम्भावना है। सभी ने यह महसूस किया है कि इस पहल में बहुत सम्भावनाएँ हैं क्योंकि इसमें खेल की उत्कृष्टता और आनंदपूर्ण वातावरण के सुंदर मेल के साथ-साथ हार्टफुलनेस द्वारा उत्पन्न सूक्ष्म दशा भी है।



प्रारम्भ

खेलकूद में मनोभाव एवं उत्कृष्टता

प्रतिभा से खेल जीते जाते हैं, लेकिन
संगठन एवं बुद्धिमत्ता से खेल-श्रृंखला
जीती जाती है।

- माइकल जॉर्डन

खेल का सौंदर्य

पाओलो लेजली, एक मानवीय प्रयास के रूप में खेल और उसमें निहित उत्तम नैतिक मूल्यों पर विचार कर रहे हैं। वे बता रहे हैं कि तंदुरुस्ती, आकाँक्षाओं और निरंतर सुधार की खोज से किस प्रकार हम सभी खेल द्वारा लाभान्वित हो सकते हैं।

प्राचीन काल से ही इंसानों ने अपने आंतरिक संसाधनों को समझने के लिए तरीके ढूँढने की कोशिश की है। यह प्रयास वे अपनी शारीरिक क्षमताओं द्वारा शरीर के स्थूल व बल सम्बन्धी पहलुओं से ऊपर उठकर करते रहे हैं। उच्चतर आत्मज्ञान की यह खोज हमेशा ही होती रही है जो अलग-अलग स्तर की सोच-समझ के साथ की जाती रही है।

प्राचीन यूनानी दर्शन से जन्मा ओलम्पिक खेल प्रतीकात्मक तौर पर इस बात का एक सबसे अच्छा उदाहरण है। सुदूर पूर्व की युद्ध कलाओं की आदर्श परम्परा या पर्वतारोहण से जुड़ी खेलों की वर्तमान परम्परा के बारे भी यही कहा जा सकता है।

हर खेल में एक अदृश्य आकाँक्षा होती है जो है अपनी अन्तर्निहित शक्ति का विकास करना। उसी से प्रेरित होकर हम सर्वोत्तम प्रदर्शन कर पाते हैं। इस संदर्भ में यदि देखा जाए तो व्यक्ति की 'अभिव्यक्ति' एवं उसकी 'आकाँक्षा', दोनों साथ-साथ चलते हैं। हम कह सकते हैं कि खेल एक ऐसी गतिविधि है जो हमें पूर्ण रूप में तथा पूरी ताकत और ईमानदारी के साथ अभिव्यक्त होने देती है और इसकी मुख्य प्रेरणा हमारी आकाँक्षा ही होती है।

शरीर के माध्यम से हम अपने अंदर एक गहन आयाम में प्रवेश करते हैं। फिर वहीं से प्रेरणा पाकर भौतिक क्षेत्र में अपने प्रदर्शन को बेहतर करने के लिए पुनः प्रयास करते हैं। यह निरंतर होने वाली परासरण की क्रिया है जिसमें आयामों के बीच अत्यंत निकट संपर्क होता है ताकि सभी शक्तियों में संतुलन प्राप्त किया जा सके। यह खेल की अनेक विशिष्टताओं में से एक है।

खेल एक जीवंत गतिविधि है - शायद जीवंत से भी ज्यादा! खेल के प्रदर्शन का स्तर जैसा भी हो, चाहे कोई नौसिखिया हो या पेशेवर खिलाड़ी, खेल उसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तौर पर ऐसी ऊर्जाएँ जाग्रत करता है जो हर तरह से ज़रूरी और लाभकारी होती हैं। शायद भौतिक स्तर पर खेल से अधिक कल्याणकारी कोई अन्य गतिविधि नहीं है। इस बात का अनुभव किसी भी खेल में किया जा सकता है जिसके अनेक विकल्प मौजूद हैं।



संगीत के समान ही खेल के प्रदर्शन में भी सच्चे और खूबसूरत भाव उभरते हैं। श्रेष्ठ खिलाड़ियों के साथ समानुभूति रखना बहुत आसान होता है क्योंकि यह एकदम स्पष्ट है कि हमारे सामने जो प्रदर्शित होता है वह सिर्फ़ दौड़ या गोल या जितानेवाली शॉट ही नहीं, उससे कहीं ज़्यादा होता है। जब हम यह समझ लेते हैं तब हमारे मन में खिलाड़ियों के उन

अप्रत्यक्ष गुणों के लिए वास्तविक प्रशंसा जागती है, जो उस खेल के द्वारा मूर्त रूप में सामने प्रकट होते हैं, चाहे खेल को हम प्रत्यक्ष देख रहे हों या पर्दे पर। अपने तरीके से हम भी उस खिलाड़ी जैसा ही अनुभव करना चाहते हैं।

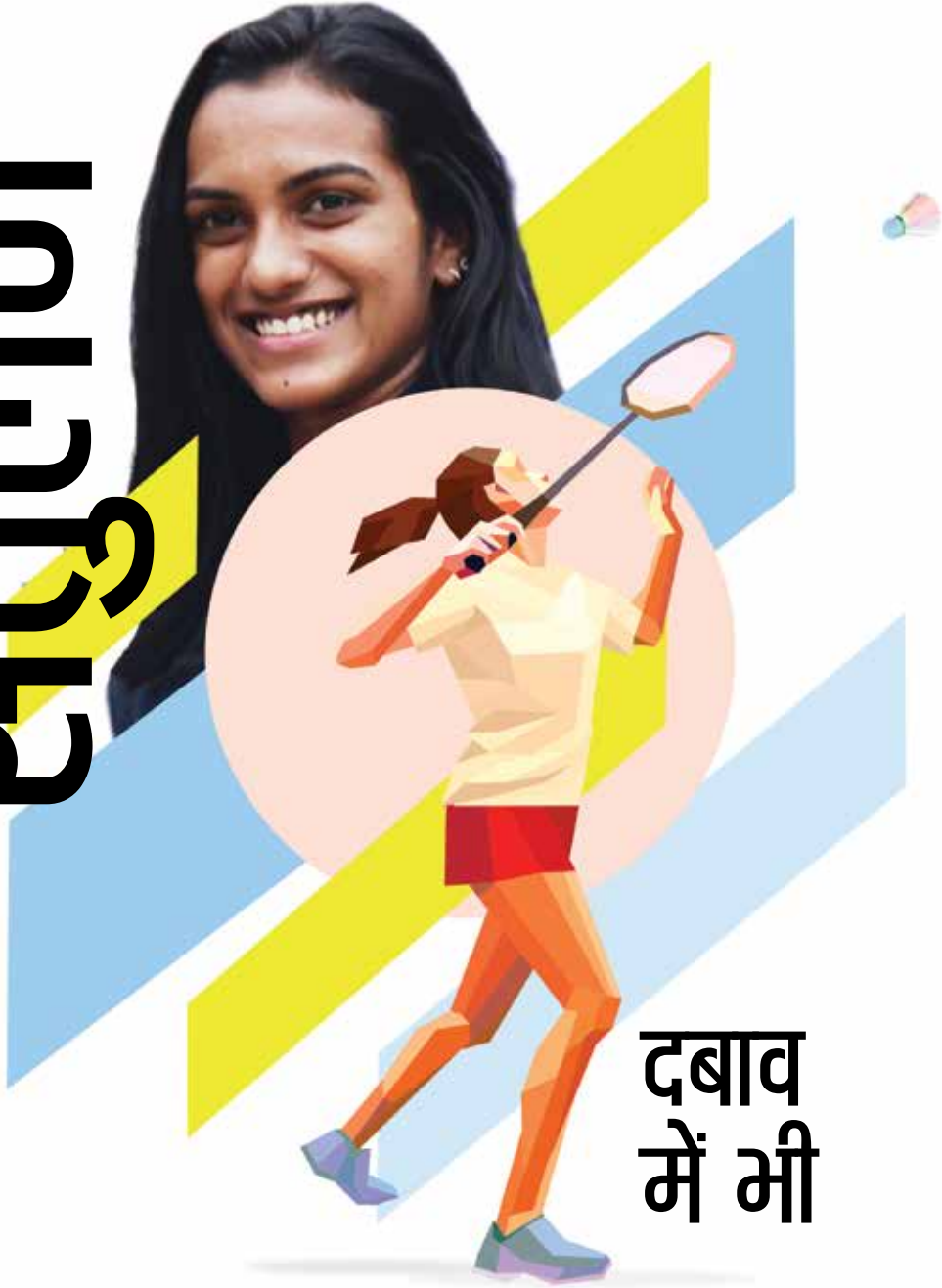
सार यह है कि खेल एक आईने के समान है और प्रगति का बहुत ही शक्तिशाली साधन है जो सीखने की प्रक्रिया में नए-नए दरवाज़े खोलता चला जाता है। खेल एक ऐसी परिस्थिति है जिसमें हम झूठ नहीं बोल सकते क्योंकि नतीजे अपने आप ही सब कुछ व्यक्त कर देते हैं। वह अकाट्य सत्य होता है और खेल से सम्बंधित हर स्तर पर लागू होता है। खेल हमें अपनी वास्तविकता जानने में और नम्रतापूर्वक उसे स्वीकार करने पर मजबूर करता है। सब कुछ प्रत्यक्ष होता है - आपका सामर्थ्य कितना है? आप अपने सामर्थ्य को किस तरह अभिव्यक्त कर

सकते हैं? आपकी कमियाँ क्या हैं? कौन सी चीज़ आपको निरंतर प्रयास करते रहने की प्रेरणा देती है?

ज़रूरी नहीं कि सीमाएँ पार करने का मतलब नया कीर्तिमान स्थापित करना ही हो। ऐसा बिल्कुल नहीं है। सभी प्रयासों का असली लक्ष्य यह नहीं है। हर कोई सीमा पार कर सकता है - किसी आदर्श व्यक्ति या मानदंड द्वारा स्थापित सीमा ही नहीं बल्कि स्वयं के द्वारा स्थापित सीमा भी पार कर सकता है, चाहे वह जो भी हो। इसी में असली चुनौती है। यह एक अद्भुत, रोमांचक, लुभावनी मजेदार और विकासोन्मुख चुनौती है। इसी से खेल में आदर्श गुण स्थापित होते हैं।

जब हम एक ऐसा उत्तम प्रदर्शन देखते हैं जिसके नतीजे मात्र शारीरिक कौशल द्वारा नहीं बल्कि इस तरह के आदर्श गुणों द्वारा निर्धारित होते हैं तब यह स्पष्ट हो जाता है कि इसकी शुरुआत कहाँ से हो रही है — निश्चय ही हृदय से! फिर चाहे सामूहिक खेल हो या एकल, यह वही ऊर्जा है जिससे वाकई फ़र्क़ पड़ता है। हिम्मत, ताक़त, लगन, विश्वास, आत्मनिरिक्षण, उदारता, सामूहिक सद्भाव, निस्स्वार्थता आदि सभी गुण हृदय से ही तो आते हैं।

संतुलन



दबाव में भी

युवाओं के लिए प्रेरणा स्रोत, खिलाड़ी और अनेक पुरस्कारों से सम्मानित, पी. वी. सिन्धु ने कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय ख़ि ब जीते हैं। इनमें नवीनतम है 2019 बैडमिन्टन विश्व चैंपियनशिप। कभी नकारात्मक न होने वाला स्वभाव, आकर्षक मुस्कान, चमकती आँखें लिए वे विनम्रता और शालीन संतुलन का प्रतीक हैं। यहाँ वे लालाजी मेमोरियल ओमेगा इंटरनेशनल स्कूल, चेन्नई में 'पी. वी. सिन्धु बैडमिंटन अकादमी' के उद्घाटन के अवसर पर प्रज्ञा कालरा से बात कर रही हैं।

प्रज्ञा - आपके साथ खुलकर बात करने के इस अवसर के लिए मैं बहुत आभारी और बहुत उत्साहित भी हूँ।

पी.वी.सिंधु - यहाँ चेन्नई में लालाजी मेमोरियल स्कूल में आना मेरे लिए बहुत हर्ष की बात है। मैं यहाँ पहली बार आई हूँ, बैडमिंटन के इस कोर्ट का उद्घाटन करने के लिए, जिसे मेरे नाम पर रखा गया है। मैं आशा करती हूँ कि जो युवा बैडमिंटन में विशेष दिलचस्पी रखते हैं, वे यहाँ अभ्यास व प्रशिक्षण लेने के लिए आएँगे और भविष्य में और अधिक सफलता पाएँगे।

प्रज्ञा - आपने अपनी उपलब्धियों से अनेक लोगों को प्रेरणा दी है। साथ ही आपने बहुत सी लड़कियों को प्रेरित किया है कि वे भी खेलों में दिलचस्पी लें और आप ही की तरह ऊँचाइयों तक पहुँचने का सपना संजोएँ। यह प्रेरणा उन सबको संबल और प्रोत्साहन प्रदान करती है।

पी.वी.सिंधु - आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। यह सुनना अच्छा लगता है। परंतु यह केवल मेरी मेहनत ही नहीं है। इसमें बहुत सारे लोगों की मेहनत है जिन्होंने मुझे सहयोग दिया। मेरे माता-पिता और मेरे कोच ने मुझे बहुत सहयोग दिया और मैं उनके प्रति आभारी हूँ। माता-पिता का सहयोग हर किसी खिलाड़ी के लिए जरूरी है। इसमें केवल कुछ महीनों की कड़ी मेहनत नहीं होती बल्कि इसमें तो वर्षों की कड़ी मेहनत लगती है। इसमें सफलता तुरंत नहीं मिलती, लेकिन हाँ, कड़ी मेहनत से आप वहाँ अवश्य पहुँच जाएँगे। केवल खेलों में ही नहीं बल्कि अन्य क्षेत्रों में भी ऐसा ही होता है। जैसे पढ़ाई में उतार-चढ़ाव आते ही हैं लेकिन मेहनत से सफलता अवश्य मिलती है। कुछ लोगों को सफलता शायद जल्दी मिल जाए और कुछ को देर से, लेकिन यह एक प्रक्रिया है और यह अपना समय लेगी। आपको धैर्य रखना होगा और खुद पर भरोसा करना होगा।

प्रज्ञा - आप अपने बचपन और परवरिश के बारे में कुछ बताएँ।

पी.वी.सिंधु - मैंने साढ़े आठ साल की उम्र में बैडमिंटन खेलना शुरू किया था और वह भी केवल मजे के लिए। जब मैं वास्तव में खेलने लगी तब भी मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं ओलंपिक मेडल जीतूँगी या विश्व चैम्पियन बनूँगी। मेरे माता-पिता वॉलीबॉल के खिलाड़ी रहे हैं लेकिन मैंने चाहे जिस खेल को भी खेलना चाहा उन्होंने हमेशा मेरा समर्थन किया। धीरे-धीरे मैं बेहतर होती गई। मेरे माता-पिता ने मेरा मार्गदर्शन किया क्योंकि खेल की पृष्ठभूमि होने के कारण और अपने अनुभवों से वे जानते थे कि यह सब कैसे





भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी 28 अगस्त 2016 को नई दिल्ली में रियो रजत पदक विजेता एवं 2016 राजीव गाँधी खेल रत्न से सम्मानित भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी पी.वी.सिंधु के साथ ।

फोटो - विकीमीडिया कॉमन्स

करना होता है। अभी भी जब मैं खेलती हूँ और यहाँ-वहाँ कुछ गलत हो जाता है तो वे मुझे बताते हैं कि, “तुम्हें ये करना चाहिए” या “तुम्हें वो करना चाहिए।” इससे मुझे अपने खेल को सुधारने में बहुत मदद मिली और मैं उनकी बहुत आभारी हूँ।

प्रज्ञा - आपके परिवार में कौन से जीवन मूल्य महत्वपूर्ण रहे हैं? क्या कोई ऐसे विशेष गुण हैं जिनके लिए आप उनकी आभारी हैं?

पी.वी.सिंधु - जैसा मैंने कहा, कड़ी मेहनत सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि सफलता आपको आसानी से नहीं मिलती। आपको मेहनत करते रहना होता है। जब भी मैं हारती हूँ - आप जानते हैं कि हमेशा उतार-चढ़ाव आते रहते हैं - मैंने सीखा कि कभी यह न सोचूँ कि सब खत्म हो गया है क्योंकि हमेशा एक और अवसर मिलता है।

जब भी मैं हारती, मुझे दुःख ज़रूर होता लेकिन मेरे माता-पिता कहते, “अगली बार अवसर मिलेगा।”

प्रज्ञा - एकल खेल में जहाँ आप किसी टीम का हिस्सा नहीं होती हैं, आप हार का सामना किस प्रकार करती हैं?

पी.वी.सिंधु - यह केवल एकल खेलों में नहीं होता बल्कि टीम वाले खेलों में भी होता है कि प्रत्येक खिलाड़ी जब भी मैच हारता है या असफल होता है तो दुखी या बुरा महसूस करता है। परंतु हार का मतलब यह नहीं है कि सब कुछ खत्म हो गया है। आप अपनी हार से बहुत कुछ सीखते भी हैं। अगली बार जब आप उसी विरोधी का सामना करते हैं तो आप वही गलतियाँ दोबारा नहीं करेंगे। ऐसा नहीं है कि आपको हारना नहीं चाहिए या आपको हमेशा जीतना चाहिए क्योंकि ऐसा संभव नहीं है। बस, आपको दृढ़ रहना होता है और अगली चुनौती का सामना करने के लिए और भी अधिक दृढ़ बनकर वापस आना होता है।

प्रज्ञा - जीत का सामना आप किस प्रकार करती हैं?

पी.वी.सिंधु - जीतना हमेशा सकारात्मक होता है। आप खुशी महसूस करते हैं और प्रेरित होते हैं। यह भी ज़रूरी है कि आप स्थिरचित्त रहते हुए इस बात के लिए जागरूक रहें कि आप हमेशा जीतते नहीं रह सकते। आपको अति आत्मविश्वासी नहीं होना चाहिए क्योंकि फिर उससे आप कुछ और ही बन जाएँगे। आप अपनी जीत से खुश हो सकते हैं। लेकिन अगली बार जब वही विरोधी फिर आपके सामने हो तो आपको खेल में अपना पूरा जोर लगाना होगा। बैडमिंटन में कई प्रकार की रणनीतियाँ होती हैं। हर बार जब आप

खेलते हैं तो खेल बदल जाता है। इसलिए आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत होना होता है।

प्रज्ञा - खिलाड़ी के रूप में अपनी क्षमताएँ आपने कैसे जानीं? क्या अपने जुनून को पूरा करना आसान था?

पी.वी.सिंधु - यह आसान नहीं था परंतु इसे करने में मुझे सचमुच बहुत आनंद आया। मुझे लगता है कि आपको खेल में आनंद महसूस होना चाहिए। आप जो भी करें आनंद लेकर करें। यह आपके ऊपर थोपा हुआ नहीं होना चाहिए जिसमें आप किसी और के लिए खेल रहे या जीत रहे होते हैं। आपको उसे करने में प्रसन्नता महसूस होनी चाहिए। यह आसान नहीं था। एक ऐसा समय था जब मैं लगातार हार रही थी और लोगों ने मुझसे पूछना शुरू कर दिया था कि, “क्या हो रहा है?” लेकिन फिर मैं और मजबूत होकर लौटी और मैंने उनके प्रश्न का उत्तर अपने रैकेट से दिया। आलोचना हमेशा होती रहती है। इसलिए इसे दिल पर न लें, इसे मन से निकाल दें। आप यह सोचें कि आपके लिए क्या अच्छा है और अपनी मानसिक अवस्था को बिगड़ने न दें।

प्रज्ञा - क्या कोई ऐसी दिनचर्या या कार्य है जो आप बड़े मैचों से पहले करती हैं?

पी.वी.सिंधु - यह बहुत ज़रूरी है कि आप पूरा आराम लें। आप हमेशा अभ्यास करते हैं परंतु मैच से पहले आप अपने आपको थका नहीं सकते। इसलिए ताज़गी और आराम महसूस करना ज़रूरी है। किसी भी मैच से पूर्व की तैयारी में अपने विरोधी को जानने का प्रयास करना होता है, उसकी क्या रणनीतियाँ हो सकती हैं और उसके विरुद्ध कैसे खेलना है। यदि पहली रणनीति काम न करे तो आपके पास दूसरी होनी

चाहिए। और यह फैसला कोर्ट में दबाव के दौरान आपको तत्काल, चंद पलों में ही लेना होता है। यह बहुत महत्वपूर्ण होता है।

प्रज्ञा - क्या कुछ ऐसा है जिससे आपको महसूस होता हो कि वह आपके लिए भाग्यशाली है?

पी.वी.सिंधु - मैं ईश्वर में विश्वास करती हूँ। मेरा कोई काम या चीज़ सौभाग्य लाने वाली नहीं है। मैं यह मानती हूँ कि उस विशेष दिन जो बेहतर खेलता है वही जीतता है। मैंने हार्टफुलनेस अभ्यास शुरू किया है जिससे मुझे सचमुच मदद मिलती है। इससे मुझे बहुत फ़ायदा हुआ है। एक ऐसा भी समय था जब मैं मैच में अंक खो देती थी तो ख़ुद पर गुस्सा हो जाती थी और मुझे पता नहीं चलता था कि मैं क्या कर रही हूँ। परंतु इस अभ्यास से अब उनके उत्तर मुझे अपने भीतर ही मिल जाते हैं। मैं शांत रहती हूँ और आगे बढ़ती रहती हूँ। यह बहुत महत्वपूर्ण होता है, विशेषकर जब आप लंबे मैच खेल रहे हों और अधीर हो रहे हों। उदाहरण के लिए - जब आप सात अंकों से आगे चल रहे हों और जल्दी मैच खत्म करना चाहते हों, तब यह ज़रूरी है कि कुछ पलों के लिए अपनी आँखें बंद करें और तैयार हो जाएँ। ये छोटे-छोटे बदलाव केन्द्रीयता बनाए रखने और शांत रहने में बेहद मददगार होते हैं।

प्रज्ञा - एक महान खिलाड़ी बनने के लिए क्या करना होता है? इसमें प्रतिभा, मेहनत और हमारे मनोभावों का कितना-कितना योगदान होता है?

पी.वी.सिंधु - कोई एक चीज़ से कुछ नहीं होता, इसके लिए आपको हर चीज़ बराबर चाहिए। यह एक जंजीर की भांति है जिसमें दृढ़ निश्चय, सही मनोभाव, कड़ी मेहनत

कड़ी मेहनत सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि सफलता आपको आसानी से नहीं मिलती। आपको मेहनत करते रहना होता है।



और प्रतिभा सब एक साथ जुड़े हुए हैं। ये सब मिलकर एक चैंपियन बनाते हैं। हाँ, जब आपको सफलता मिलती है तो यह ज़रूरी है कि आप स्थिरचित्त बने रहें।

प्रज्ञा - दबाव होने पर आप अपना शालीन संतुलन कैसे बनाए रखती हैं?

पी.वी.सिंधु - प्रत्येक खिलाड़ी दबाव का सामना करता है। यही समय होता है जब आपको आगे बढ़ते रहना होता है व शांत बने रहना होता है। लोग चाहते हैं कि मैं जीतूँ। उनकी हमेशा मुझसे अपेक्षाएँ रहती हैं और उसके साथ मेरी जिम्मेदारियाँ भी होती हैं। यहीं पर आप सोचते हैं, “मुझे जीतना है।” इस समय यह बात मन में रखना बहुत ज़रूरी होता है कि आप दूसरों के लिए नहीं बल्कि खुद के लिए खेल रहे हैं। जब आप कोर्ट में जाते हैं और अपना पूरा जोर लगाकर जीतते हैं, तब यह जीत आपके स्वयं के लिए भी होती है, लोगों के लिए भी होती है और देश के लिए भी होती है। यदि आप दूसरों की अपेक्षाओं को अपने मन पर हावी होने देते हैं तो यह आप पर अतिरिक्त दबाव बनाता है।

प्रज्ञा - क्या आप यह कहेंगी कि ध्यान ने संतुलन बनाए रखने में और स्वयं को केंद्रित रखने में आपकी मदद की है?

पी.वी.सिंधु - बिल्कुल। यह एक प्रक्रिया है और समय लेती है। ध्यान शुरू करने के बाद एकदम तो नहीं परन्तु धीरे-धीरे मैंने इसके प्रभाव को समझा। जब आप कोर्ट में होते हैं तब इससे बहुत फर्क पड़ता है। जब आप अधीर होते हैं और दबाव में होते हैं तब यह आपको शांत करता है। दूसरी कोई चीज़ आपके मन में नहीं आती। आप केवल अपना खेल खेल पाते हैं। अन्यथा, जब आप गेम पॉइंट पर होते हैं, जब आप बढ़त लिए हुए होते हैं और मैच खत्म करने वाले होते हैं तब अचानक आपकी उत्सुकता बढ़ जाती है कि, “इसके बाद क्या?” तो ध्यान आपको अंत तक संयम के साथ खेलते रहने में मदद करता है। यह मेरा निजी अनुभव रहा है। हर व्यक्ति की अलग मानसिकता होती है, अपना अलग अनुभव होता है। मैंने अपने अंदर बहुत परिवर्तन महसूस किया है। पहले जब भी मैं अंक खोती थी या जब मैं हारने लगती थी तो मैं क्रोधित हो जाती थी पर अब यह काफ़ी कम हो गया है। अब मैं खुद को शांत रख पाती हूँ।

जब आप कोर्ट में होते हैं तब ध्यान करने से बहुत फर्क पड़ता है। जब आप अधीर होते हैं और दबाव में होते हैं तब यह आपको शांत करता है। दूसरी कोई चीज़ आपके मन में नहीं आती।

प्रज्ञा - आपके कैरियर में आपको किसने मदद की है और आपके मार्गदर्शक कौन हैं?

पी.वी.सिंधु - निस्संदेह मेरे माता-पिता और मेरे कोच। मुझे उनका बहुत सहयोग मिलता रहा है, खासतौर पर मुश्किल समय के दौरान। मेरे माता-पिता ने मेरे लिए बहुत त्याग किए हैं और मैं इसकी कदर करती हूँ। जहाँ मेरा प्रशिक्षण हुआ, वह स्टेडियम मेरे घर से बहुत दूर था, इसलिए हमें मकान बदलना पड़ा ताकि हम उस अकादमी के पास रह सकें। मेरे माता-पिता ने समय से पूर्व सेवानिवृत्ति ली ताकि मैं जहाँ भी जाऊँ, वे मेरे साथ जा सकें और सीखने में लगातार मेरी मदद करते रहें। आज भी जब मैं थक कर घर पहुँचती हूँ तो मेरी माँ मेरे लिए मेरी पसंद की चीज़ें पकाती हैं। यह सब बहुत मायने रखता है और मेरे लिए बहुत सहायक है।

प्रज्ञा - युवाओं को, जो अपने सपने को साकार करना चाहते हैं, उन्हें आप क्या मार्गदर्शन देना चाहेंगी?

पी.वी.सिंधु - आजकल बहुत सारे युवा खेलों को अपनी जीविका के रूप में अपना रहे हैं। मैं उनसे कहूँगी, “अपने खेल का आनंद लें। हारने और जीतने का महत्व कम होता है। अपने जुनून को पूरा करें। यह ज़रूरी है कि अपने पूरे दिल से खेलें और अपनी ओर से सर्वोत्तम प्रयास करें।”

उनके माता-पिता से मैं कहूँगी, “अपने बच्चों को पूरी तरह प्रोत्साहित करें, जिस भी खेल को वे अपनाएँ। आपके बच्चों की उस खेल में रुचि होनी चाहिए। केवल इतना काफ़ी नहीं है कि उन्हें आप किसी अकादमी में डाल दें और उम्मीद करें कि वे अच्छे खिलाड़ी बन जाएँगे, वह भी सिर्फ़ इसलिए क्योंकि वहाँ से बेहतरीन खिलाड़ी निकले थे। ऐसा नहीं होता है। हर एक की अलग-अलग प्रतिभा और क्षमता होती है। यह ज़रूरी है कि आप अपने बच्चे को प्रोत्साहित करते समय उसकी ज़रूरत को समझें।

प्रज्ञा - उन्हें लगातार अच्छी देखभाल की ज़रूरत होती है।

पी.वी.सिंधु - जी हाँ! केवल एक अकादमी में दाखिला ले लेने से ही आप विश्व स्तर के खिलाड़ी नहीं बन जाते। इसके लिए इससे भी अधिक चाहिए। इसमें काफ़ी समय भी लगता है जिसके दौरान आपके माता-पिता का सहयोग और प्रोत्साहन ज़रूरी है।

प्रज्ञा - खेलों के लिए मानसिक स्वास्थ्य कितना महत्वपूर्ण है?

पी.वी.सिंधु - किसी भी खेल के लिए यह ज़रूरी है कि आप शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से स्वस्थ हों। यदि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं परंतु मानसिक रूप से मज़बूत नहीं हैं तो आप सफल नहीं हो पाएँगे और इसका विपरीत क्रम भी सच है। यदि आप मानसिक रूप से तैयार नहीं हैं तो आप जाकर ध्यानपूर्वक नहीं खेलेंगे। ऐसा भी हो सकता है कि अचानक से आपका दिमाग सुन्न पड़ जाए और आपको कुछ सूझे ही नहीं कि आपको आगे अपने खेल में क्या करना है। मानसिक रूप से आपको बहुत मज़बूत रहने की ज़रूरत है ताकि आप यह जानें कि आपके भीतर क्या हो रहा है और आपको किस बदलाव की ज़रूरत है?

यह ज़रूरी नहीं है कि ध्यान करने से सफलता ही मिलेगी और आप दुनिया को हरा पाएँगे। इसे आप खुद के लिए करते हैं, अपने हृदय के लिए करते हैं। इससे आपको स्पष्टता मिलती है। लेकिन ध्यान करने का यही कारण नहीं है। आपको अपने भीतर से अच्छा महसूस करने की ज़रूरत है। आपको अपने अंतर्मन को समझ कर उससे सहमत होने की ज़रूरत है और सकारात्मक रूप से उसका इस्तेमाल करने की ज़रूरत है। जब आप ध्यान करना शुरू करते हैं तो आपके जीवन में स्पष्टता आने लगती है। यह आपको परिस्थितियों को स्वीकार करने में मदद करती है। इससे मेरी निजी जिन्दगी में बहुत फ़ायदा हुआ है।

प्रज्ञा - अब कुछ जल्दी-जल्दी पूछने वाले प्रश्न हैं, जिनके जबाब एक शब्द में और कुछ सेकेंड्स में देने हैं। यह सब आपके लिए क्या मायने रखते हैं? खुशी।

पी.वी.सिंधु - जीवन। खुशी ही जीवन है।

प्रज्ञा - असली सफलता।

पी.वी.सिंधु - कड़ी मेहनत।

प्रज्ञा - क्या आप कहेंगी कि कड़ी मेहनत अपने आप में सफलता है?

पी.वी.सिंधु - आप अपने लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं और यह एक बहुत महत्वपूर्ण है। सब को हराना और जीतते रहना ही केवल



सफलता नहीं हैं। सफलता निरन्तर प्रयास के द्वारा धीरे-धीरे प्राप्त होती है।

प्रज्ञा - वह क्या है, जिसे आप अत्यधिक तनाव में होने पर करती हैं।

पी.वी.सिंधु - मैं बस बैठकर सोचती हूँ। मैं ध्यान भी करती हूँ।

प्रज्ञा - सिंधु नाम के ब्रांड के आपके लिए क्या मायने हैं?

पी.वी.सिंधु - मैं खुद को दुनिया के शीर्ष पर देखना चाहती हूँ।

प्रज्ञा - युवा।

पी.वी.सिंधु - युवा मतलब है युवावस्था। यदि वे अपना मन बना लें तो ऐसा कुछ नहीं है जो युवा नहीं कर सकते।

प्रज्ञा - स्कूल में की गई कोई शैतानी, कोई नियम तोड़ा हो?

पी.वी.सिंधु - नहीं, मैं एक अच्छी विद्यार्थी थी।

प्रज्ञा - आपको सबसे अधिक कौन प्रेरित करता है?

पी.वी.सिंधु - मेरे माता-पिता ही मेरी प्रेरणा हैं। वे दोनों वॉलीबॉल के खिलाड़ी थे और उन्होंने कड़ी मेहनत की थी। उन्होंने जो त्याग किए हैं, वे मेरे लिए बहुत मायने रखते हैं। प्रारम्भ में उन्होंने कैरियर के लिए किए गए मेरे चुनाव और मेरे चुने हुए खेल का समर्थन करके मुझे प्रोत्साहित किया। उन्होंने शुरू से मुझ पर भरोसा किया और इसीलिए वे मुझे प्रेरित करते हैं।

प्रज्ञा - जो छात्र सफलता हासिल करना चाहते हैं, उनके लिए आपका क्या संदेश है?

पी.वी.सिंधु - छात्रों के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि वे किसी खेल को एकदम प्रारंभिक स्तर से शुरू करें। व्यायाम बहुत ज़रूरी है। स्वस्थ रहें। प्रतिदिन एक या दो घंटे व्यायाम या खेल में लगाएँ।

प्रज्ञा - खुले दिल से बातचीत करने के लिए और निडर होकर अपने सपनों को साकार करने के लिए हम सब को प्रेरित करने के लिए धन्यवाद। सब की तरफ़ से मैं आपको सतत सफलता के लिए और आने वाले टोक्यो 2020 ओलिंपिक खेलों के लिए शुभकामनाएँ देती हूँ।



हर एक बच्चे में बहुत क्षमता

होती है, जो हमारी कल्पना
के दायरे से भी परे है!

ब्राइटर माइंड्स:
आपके बच्चे की
असली क्षमता को
प्रकट करने में और
व्यक्तिगत श्रेष्ठता
प्राप्त करने में मदद
करता है।

स्मरणशक्ति
मजबूत करे

**अवलोकन
क्षमता**
तीव्र करे

आत्मविश्वास
बढ़ाए

फोकस
बेहतर करे

अंतर्ज्ञान
बढ़ाए

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

**विचारों व कर्मों में
आंतरिक सादगी
होने के कारण
बच्चों को बड़ों की
तुलना में बहुत
फायदा होता है।**

वे नए तरीकों को ज़्यादा आसानी से अपना लेते हैं। 'ब्राइटर माइंड्स' बच्चों में अवलोकन क्षमता, फोकस और आत्मविश्वास बढ़ाता है, उनकी संज्ञानात्मक क्रियाओं को बेहतर करता है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उन्हें आगे बढ़ने में मदद करता है। इस प्रकार से यह उन्हें सच्चे मानवीय मूल्यों के साथ जीवन जीने में सहायता करता है।

**आज ही
नामांकित करें!**





क्रियान्वित विचार

कार्य प्रेम का प्रत्यक्ष रूप है ।

- खलील जिब्रान

हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार

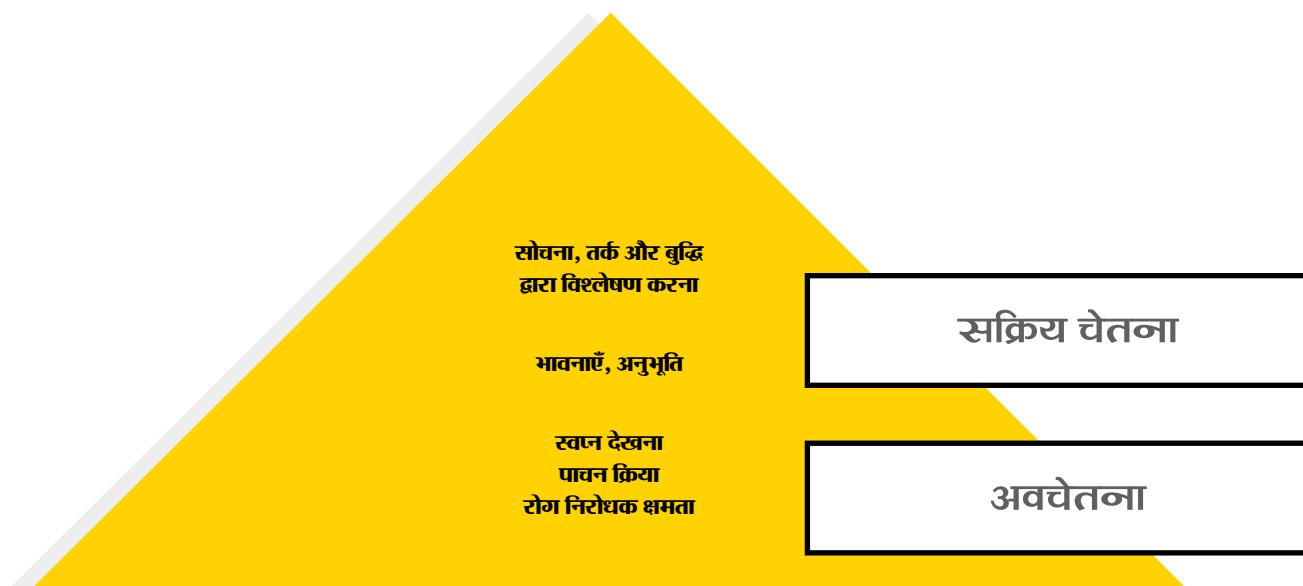
भाग 3

श्रृंखला के पहले दो लेखों में रवि वैकटेशन ने हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार की रूपरेखा का परिचय दिया और 3 ऐसे उदाहरण प्रस्तुत किए, जिनके द्वारा उन्होंने दर्शाया कि किस तरह से व्यक्तियों के चेतना-स्तर उन्हें विभिन्न विकल्पों की ओर ले गए जिनके फिर कुछ परिणाम सामने आए। हमने देखा कि कैसे उन परिणामों ने पारितंत्र को व्यापक रूप से प्रभावित किया। इस लेख में हम यह जानने की कोशिश कर रहे हैं कि एक हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार कैसे अपनी चेतना पर काम कर सकता है ताकि सर्वोत्तम विकल्पों का चयन किया जा सके।

चेतना की कई परिभाषाएँ हैं। सबसे सरल है “जाग्रत होने और अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने की अवस्था।” एक और परिभाषा जो मुझे पसंद है, वह है - “अपने और दुनिया के प्रति मन द्वारा प्राप्त जागरूकता का तथ्य।”

ये परिभाषाएँ केवल एक शुरुआती बिन्दु प्रदान करती हैं। चेतना के बहुत से सूक्ष्म भेद हैं और कई अवस्थाएँ हैं। इनमें से कुछ जागरूकता की सीमा के भीतर हैं और कुछ उसके परे। आमतौर पर हम सामान्य शब्द “अचेतन” का प्रयोग किसी भी उस चीज़ के लिए करते हैं जो ‘सचेत’ नहीं है। ‘अवचेतन’ शब्द का प्रयोग चेतना की उन अवस्थाओं के लिए किया जाता है जो सचेतन-स्तर से नीचे हैं और ‘अतिचेतन’ का प्रयोग उन अवस्थाओं के लिए किया जाता है जो सक्रिय चेतना से ऊपर हैं।

इसे बताने का एक और तरीका यह भी है कि हम चेतना की जिस अवस्था के बारे में जागरूक हैं वह “सक्रिय चेतना” है और



जागरूकता से परे की अवस्थाएँ अवचेतना एवं अतिचेतना हैं। हालाँकि चेतना मानसिक स्तर से सम्बन्धित है, शारीरिक स्तर से नहीं लेकिन शारीरिक स्तर पर हम चेतना की अवस्थाओं से संबंधित मस्तिष्क की गतिविधियों को नाप सकते हैं। उदाहरण के लिए, डेल्टा तरंगें (0.5 से 3 हर्ट्ज) हृदय गति विनियमन और पाचन क्रिया जैसे अवचेतन कार्यों से सम्बंधित हैं जबकि गामा तरंगें (25 से 100 हर्ट्ज) सक्रिय चेतना और उच्च-स्तरीय संज्ञानात्मक कार्यों से सम्बंधित हैं।

अवचेतन मन का एक पहलू वह भी है जहाँ से अंतर्ज्ञान और प्रेरणा की उत्पत्ति होती है। इसे हम महाअतिचेतना या केवल अतिचेतना कह सकते हैं।

स्वामी विवेकानंद 19वीं शताब्दी के आध्यात्मिक संत थे। उन्होंने चेतना के बारे में बहुत कुछ बताया है। उन्होंने कहा कि सक्रिय चेतना एक पतली परत की तरह है जो अतिचेतनता और अवचेतना

के सागरों के बीच होती है। दिमागी तरंगों की आवृत्तियों को नापने से इसे अब वैज्ञानिक रूप से भी प्रमाणित कर दिया गया है। हमारे मस्तिष्क की 80% से अधिक गतिविधियाँ उन गतिविधियों से सम्बंधित हैं जो अचेतन रूप से होती हैं न कि सक्रिय चेतना से। आप सक्रिय चेतना को किसी हिमशैल के ऊपरी सिरे के रूप में भी समझ सकते हैं। वास्तव में, हमारी सक्रिय चेतना किस तरह काम करती है, वह काफ़ी हद तक उससे भी प्रभावित होता है जो उसकी सतह के नीचे होता है।

जैसे-जैसे हम जीवन में आगे बढ़ते हैं दुनिया के साथ चेतन एवं अचेतन पारस्परिक क्रियाओं के माध्यम से हम लगातार छापें बनाते रहते हैं, साथ ही विविध प्रकार के विचारों को भी इकट्ठा करते जाते हैं, जो हमारे मन का हिस्सा हैं। ये छापें हमारे अवचेतन में घर कर जाती हैं और एकत्रित होकर एक प्रकार का अवशिष्ट बनाने लगती

हैं। ये अवशिष्ट हमारे सोचने, प्रतिक्रिया करने, विश्लेषण करने एवं महसूस करने के तरीके बनाते हैं। इससे हमारी चेतना मुक्त और विस्तृत नहीं हो पाती।

प्रयोग के तौर पर आप अपने लिए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देकर “चेतना का रेखाचित्र” बना सकते हैं -

1) आपकी सबसे प्रबल पसंद और नापसंद क्या हैं?

2) आपकी सबसे प्रबल इच्छा क्या है?

3) आप किस बारे में अफ़सोस करते हैं या स्वयं को दोषी मानते हैं?

4) आपको और अधिक क्या चाहिए?

5) आपको कौन सी चीज़ बेचैन कर रही है?

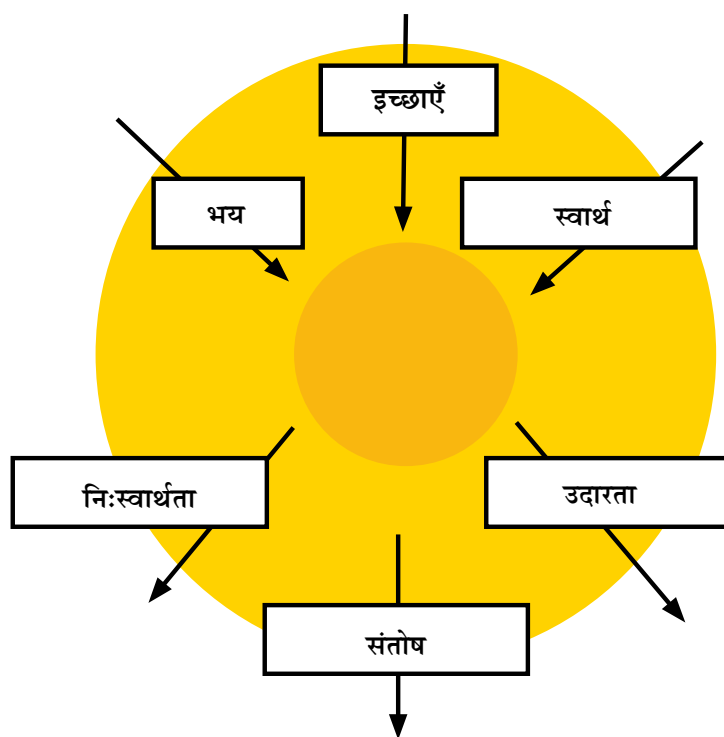
6) कौन-सी चीज़ आप में गुस्सा पैदा कर रही है?

7) आप किससे डरते हैं?

इनके उत्तर आपको अपने मनस पटल पर पड़ी पिछली छापों के प्रभाव के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करेंगे। ये छापें हमारी चेतना को सीमित करती हैं और इसीलिए विकल्पों के हमारे चुनाव को सीमित कर देती हैं। ध्यान दें कि इन सवालों के जबाब आपको वह अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं जो दर्शाती है कि अवचेतन स्तर पर क्या छिपा बैठा है।

जब हम कार्यनीति से सम्बंधित कोई चुनाव करते हैं तो अक्सर हमारा एक दृष्टिकोण होता है जो या तो व्यापक होता है या संकीर्ण होता है। यह हमारी चेतना के स्तर पर आधारित होता है। उदाहरण के लिए, हम शायद केवल स्वयं के बारे में ही सोचें या अपनी टीम, अपने संगठन, अपने समुदाय, अपने देश के बारे में सोचें या शायद पूरी मानवता के बारे में सोचें। हमने इस श्रृंखला के पिछले लेख में देखा कि कैसे पोप बनेडिक्ट ने एक ऐसा विकल्प चुना जो चेतना के एक अत्यन्त व्यापक स्तर को दर्शाता है।

तो फिर वह क्या है जो हमारी चेतना को सीमित करता है? इसके मुख्य कारक हैं - भय, इच्छाएँ और स्वार्थ।



वह क्या है जो हमारी चेतना को विस्तारित कर सकता है और उसे व्यापक बना सकता है? उसके मुख्य कारक हैं - संतोष, निःस्वार्थता और उदारता।

आने वाले लेखों में हम उन अभ्यासों के बारे में जानेंगे जो उन कारकों को हटाते हैं जो हमारी चेतना को सीमित कर देते हैं और उन कारकों को विकसित करते हैं जो इसे विस्तारित होने में मदद करते हैं।

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारम्भ

प्रतिदिन रात के ठीक नौ बजे, प्रत्येक व्यक्ति जो इस प्रार्थना को करना चाहे, वह चाहे जहाँ कहीं भी हों, अपना सारा काम छोड़कर 15 मिनट के लिये यह विचार ले कर ध्यान में बैठ जायें कि -

सभी भाई बहन प्रेम और भक्ति से भर रहे हैं और उनमें सच्ची श्रद्धा दृढ़ होती जा रही है।

यह अभ्यास उसके लिये बेहद फायदेमंद साबित होगा, जिसे वह अपने व्यावहारिक अनुभव से ही जान पाएगा।

heartfulness
purity weaves destiny

हमारी वेबसाइट

heartfulness.org/in-hi-daaji.org

टोल फ्री नंबर - 1800 1037 726



ध्यान में कुशलता के लिए आप हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्ग दर्शक दाजी की ऑनलाइन मास्टर क्लास भी जॉइन कर सकते हैं

<https://heartfulness.org/in-hi/masterclass/>

हमें आपके कमेंट्स का इंतजार है



<https://www.facebook.com/hindiheartfulness/>



<https://YouTube.com/HeartfulnessMeditationHindi>



HeartsApp
by Heartfulness

ध्यान सीखने में मदद करने के लिए हार्टफुलनेस के हार्टसेप मोबाइल ऐप्लीकेशन डाउनलोड करें

आज की पीढ़ी

कमियों को पीछे छोड़ कर आगे बढ़ो

ममता वेंकट ने टेनिस खेलते हुए अपने बारे में बहुत कुछ जाना है। विशेष रूप से इसने उन्हें सिखाया कि कैसे जीवन के सभी पहलुओं में कमियों के बारे में न सोचते हुए सतत सुधार की ओर सही तरीके से आगे बढ़ें।



मैं बारह साल की थी जब मैंने पहली बार टेनिस कोर्ट पर अनिच्छापूर्वक कदम रखा। मेरी माँ और मेरे चचेरे भाई ने मुझे इस खेल को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया ताकि उससे कॉलेज में प्रवेश पाने में सहायता मिल सके, मुझमें ताकत आ जाए और नई चीजों को आजमाने में मेरी अरुचि दूर हो जाए।

दिलचस्प सच्चाई - मैं नई चीजों को आजमाने में हिचकिचाती हूँ।

जब मैंने पहली बार टेनिस कोर्ट पर कदम रखा तो मैं संशयशील, जिद्दी और घबराई हुई थी। मैंने दाहिने हाथ में अपने पिता का छोटा सा पुराना रैकेट और दूसरे हाथ में पानी की बोतल पकड़ रखी थी। जब कोच केन्ट ने ज़ोर से मेरी ओर पहली गेंद मारी तो मेरा जवाबी शॉट शर्मनाक ढंग से उड़ता हुआ कोर्ट के दूसरी ओर बहुत दूर जा गिरा, तब मेरी टेनिस के लिए नफ़रत और अपनी माँ एवं भाई को गलत साबित करने की सोच और अधिक दृढ़ हो गई।

अनापेक्षित सूचना - मुझे टेनिस से प्यार हो गया।

अपनी पूरी किशोरावस्था के दौरान टेनिस से मुझे बहुत सहारा मिला। इससे मुझे में आत्मविश्वास की भावना आई जो सशक्त होने के एहसास से उत्पन्न हुई। जब मैंने हाई स्कूल में टेनिस खेलना शुरू किया तब हम यह सोचते थे कि हमें एक दूसरे के साथ स्पर्धा करनी चाहिए लेकिन इस खेल से मेरी हमउम्र लड़कियों के बीच सौहार्द की भावना बढ़ी। और तब मुझे कोर्ट पर रहना बहुत पसंद आने लगा। मुझे एकदम नई टेनिस की गेंदों की खुशबू को अपनी सांसों में भरना और गेंद को रैकेट से आगे की तरफ़ ज़ोर से मारने या नेट के दूसरी तरफ़ गेंद के गिरने की आवाज़ को सुनना बहुत अच्छा लगता था। मुझे पूरे कोर्ट में इधर से उधर जाते अपने पैरों का एहसास अच्छा लगता था जब मैं अपने विपक्षी की स्पिन- सर्विस को मारने के लिए आगे बढ़ती थी। मुझे वो तालियाँ (high-fives) भी अच्छे लगती थीं जिन्हें मैं और मेरी 'डबल्स' की जोड़ीदार एक-दूसरे की हथेली छूकर बजाते थे जब हम कोई बाज़ी, सेट या मैच जीत जाते थे। आज भी टेनिस कोर्ट मुझे घर जैसा महसूस होता है।

लेकिन कोर्ट पर मुझे एक बड़ी समस्या थी - मुझे अपनी कमियों को भुला देने में परेशानी होती थी।

अगर आप अपने प्रति वास्तव में कठोर हैं और अपने आपको माफ़ नहीं कर पाते हैं तो अपना हाथ उठाइए। तो सिर्फ़ मैं ही ऐसी नहीं हूँ, है न? ठीक है, अच्छा है।

टेनिस के लिए स्थिरता के साथ खेलते रहना महत्वपूर्ण है। यही एकमात्र तरीका है जिससे मैच चलता रह सकता है, आप अपने प्रतिद्वंद्वी को चुनौती देते हुए उसे इतना थका सकते हैं कि जीतने के लिए आपका एक ही शॉट काफ़ी होता है। ज्यादातर मैं स्थिरता बनाए रखने में सफल रहती थी। लेकिन ऐसे भी कई क्षण होते थे जब मैं एक सर्विस को खेलने में चूक जाती थी या गेंद को नेट में मार देती थी या शॉट कोर्ट के बाहर चला जाता था या बस गेंद को मारने से पूरी तरह चूक जाती थी। और हाँ, मुझे फिर अगले शॉट के लिए आगे बढ़ना होता था जबकि मेरा मन उस ग़लती पर ही केन्द्रित रहता जो मैंने की थी। मैं मानसिक रूप से स्वयं को कोसती कि क्यों मैंने वह शॉट अच्छा नहीं खेला या क्यों इतने वर्षों के बाद भी मैं अब तक अच्छी टेनिस खिलाड़ी नहीं बन पाई। और तभी मेरा प्रदर्शन और अधिक ख़राब हो जाता। एक जोड़ीदार खिलाड़ी के रूप में ऐसी मानसिकता न सिर्फ़ मेरे स्वयं के खेल को प्रभावित करती बल्कि मेरी जोड़ीदार के खेल को भी प्रभावित करती। उसे फिर अपनी ऊर्जा मुझे उत्साहित करने और मुझे कमज़ोर पड़ने से बचाने में लगानी पड़ती थी क्योंकि मुझे उस अवस्था से उभरने में परेशानी होती थी।

असली बात यही है - मैं अपने जीवन के लगभग हर क्षेत्र में ऐसा ही किया करती थी। चाहे मैंने अपने कार्यस्थल पर कोई छोटी सी ग़लती की हो या कुछ ऐसा कह दिया हो जिससे अनजाने में मेरे मित्र या परिवार के सदस्य को कष्ट हुआ हो या फिर कोर्ट पर एक शॉट छोड़ दिया हो - मैं हमेशा उस ग़लती को पकड़े रखती थी। यह बात मेरे दिमाग़ में अटकी रहती थी, मुझे बहुत व्याकुल कर देती थी और अंततः मेरा आगे बढ़ना बहुत मुश्किल हो जाता था। केवल पिछले साल से है कि मैंने इस मानसिकता से उबरना सीख लिया है। लेकिन अब भी कुछ दिन ऐसे होते हैं जब मैं बहुत ज्यादा चिंतित हो जाती हूँ, हालाँकि मैं जानती हूँ कि मैंने कुछ भी ग़लत नहीं किया है।

मैंने पिछले कुछ सालों में कुछ चिंतन किया है ताकि यह समझ सकूँ कि मैं अपने प्रति इतनी कठोर क्यों हूँ। मैंने यह जाना कि ऐसा इसलिए है क्योंकि मैं हर चीज़ में अपने आप से पूर्णता की अपेक्षा

जितना ज्यादा मैं इस बात को समझती हूँ और स्वयं के प्रति उदार रहती हूँ, उतना ही बेहतर मेरा रिश्ता स्वयं के साथ और उन लोगों के साथ हो जाता है जिनकी मैं सबसे ज्यादा परवाह करती हूँ।

करती हूँ। ऐसी ऊँची अपेक्षाएँ निर्धारित करने में समस्या यह है कि ज्यादातर मैं और मेरे आस-पास के लोग अंततः निराश हो जाते हैं।

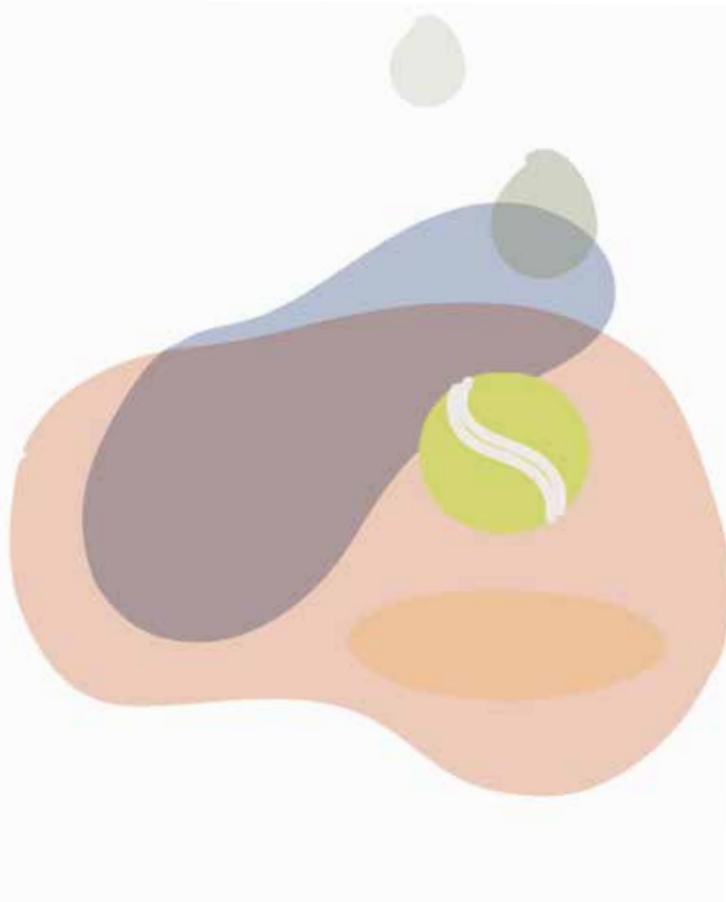
टेनिस-कोर्ट पर होने वाली इस समस्या से उबरने में मेरी सहायता करने के लिए मेरी माँ मुझे याद दिलाती रहती थीं कि कैसे मारिया शारापोवा बड़ी-बड़ी गलतियाँ करने के बावजूद स्वयं को संभाल लेती थी। वह 'बेसलाइन' के पीछे जाती, अपने रैकेट के तारों को ठीक करती फिर अपने बालों को कान के पीछे करते हुए नए संकल्प के साथ बेसलाइन पर आ जाती थी। वह अपनी गलतियों को बेसलाइन के पीछे छोड़कर आगे बढ़ती रही।

मेरी माँ मुझसे कहतीं, "यही एकमात्र तरीका है जिससे तुम्हें जीत हासिल होगी।"

इस मानसिकता को अपनाकर मेरा टेनिस का खेल काफ़ी हद तक सुधर गया। लेकिन जब मैंने स्वयं के प्रति कठोर न बनने का प्रयास किया, तब मैंने समझा कि यह अन्योक्ति जीवन के सभी पहलुओं के लिए उपयुक्त है। मैं अपने में पहले से कहीं अधिक सुधार देख सकती हूँ। लेकिन मैं इंसान हूँ और गलतियाँ भी करूँगी। मैं हमेशा एकदम सही व्यक्ति या बेटी, बहन, सर्वोत्तम मित्र, परिचित, काम करने वाली या अभ्यासी नहीं हो सकती।

जितना ज्यादा मैं इस बात को समझती हूँ और स्वयं के प्रति उदार रहती हूँ, उतना ही बेहतर मेरा रिश्ता स्वयं के साथ और उन लोगों के साथ हो जाता है जिनकी मैं सबसे ज्यादा परवाह करती हूँ।

हम सभी अपना सर्वश्रेष्ठ कर रहे हैं। लेकिन अपने आप को गलती करने पर कुछ हद तक छूट देना वास्तव में मदद करता है। आइए! एक-दूसरे को ऊपर उठने में मदद करते रहें।



कामयाबी

का मतलब है

कामयाब नाकामियाँ

डॉ. इचक अडाइजिस एक 'परिवर्तन गुरु' हैं। इन्होंने व्यक्तिगत, पारिवारिक और संस्थागत रूप में हमारे जीवन में आने वाले उतार-चढ़ावों को पार करने की कला में महारत हासिल कर ली है। इस लेख में वे हमारे समक्ष, सीखने की प्रक्रिया के दौरान होने वाली गलतियों और नाकामियों के महत्व पर अपने कुछ सीधे-सादे विचार प्रस्तुत कर रहे हैं।

जीवन कभी भी सुगम और कष्टरहित नहीं होता। जीवन परिवर्तन है और परिवर्तन हमेशा नई चुनौतियाँ ले कर आता है जिनका हर व्यक्ति को सामना करना पड़ता है। उनका सामना करने के लिए व्यक्ति को अनिश्चितता की परिस्थितियों में भी कुछ निर्णय लेने पड़ते हैं। इन निर्णयों को कार्यान्वित करना भी बहुत जोखिम भरा होता है।

अर्थात् परिवर्तन परेशानियों का सूचक है।

तो क्या करें ?

मैंने तो अभी तक ऐसे किसी भी व्यक्ति के बारे में नहीं सुना जो बिना कोई गलती किए अपनी सभी परेशानियों से उभर पाया हो। स्वयं ईश्वर भी मानते हैं कि प्रलय लाकर उन्होंने गलती की। ईश्वर मानते हैं कि हम सबको सदाचारी बनाने में वे स्वयं असमर्थ रहे। इसलिए प्रलय लाने का उनका निर्णय गलत था। ईश्वर ने यह प्रण किया कि वे ऐसी गलती फिर कभी नहीं दोहराएँगे। चूँकि ईश्वर यह भी मानते हैं कि वे भूल जाते हैं, इसलिए उन्होंने इन्द्रधनुष की रचना की जो उन्हें बारिश को रोकना याद दिला सके - (जिनेसिस 6:9-9:19) मैं सोचता हूँ कि जब ईश्वर में ऐसे आश्चर्यजनक मानवीय गुण हैं तो इसके सामने यह मनुष्य कौन है जो ईश्वर से बेहतर है और कभी कोई गलती नहीं करता? हम गलतियों को अपनी नाकामियाँ मान लेते हैं क्योंकि हम यह मान कर चलते हैं कि हमारे निर्णयों से हमें अपेक्षित परिणाम ही मिलेंगे।

चूँकि परिवर्तनशील जीवन परेशानियों का एक सिलसिला है और उनके हल अक्सर गलत होते हैं तो हम यह कह सकते हैं कि जीवन नाकामियों से भरा है।

सही है न?

ऐसा नहीं है।

यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उन नाकामियों को कैसे देखते हैं। यदि आप अपने नाकामयाब होने के बारे में चिंतित रहते हैं, अपने आपको दोषी मानते हैं और अपना आँकलन करने लगते हैं तो आप सच में नाकामयाब हैं। आप असफल हैं। आपने स्वयं अपना साथ नहीं दिया। उस परिस्थिति में पीड़ित, अभियुक्त और न्यायाधीश सब कुछ आप ही थे।

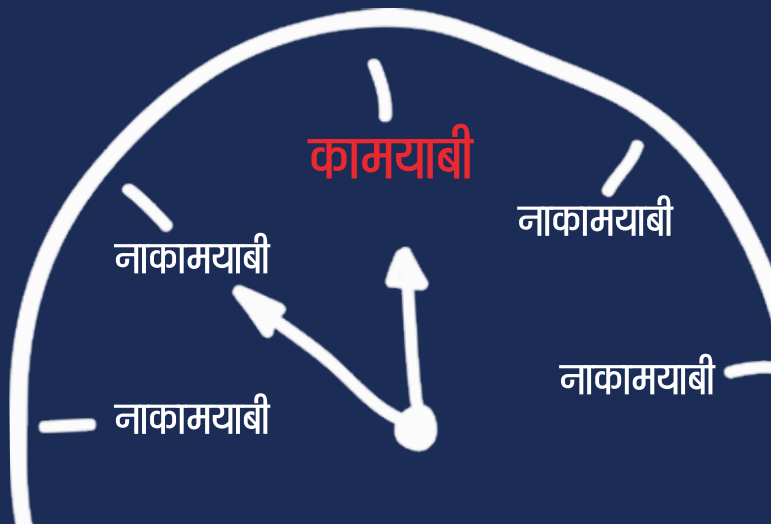
असली कामयाबी इस बात पर निर्भर करती है कि आप अपनी नाकामियों को कितने अच्छे से संभाल पाते हैं। कामयाबी इसमें नहीं कि आप कितना कम गिरते हैं परंतु इसमें है कि आप कितनी जल्दी फिर से उठ जाते हैं। उठने का मतलब है कि हर परेशानी और हर असफलता कुछ नया सीखने का एक आमंत्रण है। इसी प्रकार गलतियों से भी आप सीखते हैं।

अपनी गलतियों से आप जितना सीखेंगे उतने ही अधिक समझदार बनेंगे। आप जितने समझदार बनेंगे उतनी ही कम गलतियाँ दोहराएँगे जो मूर्ख अपने आपको ज्ञानी मानता है, वही अज्ञानी है। जो ज्ञानी अपने आपको अज्ञानी मानता हो, वही वास्तव में ज्ञानी है। अपने आपको ज्ञानी समझ कर जब आप यह सोचते हैं कि अब सीखने के लिए कुछ नहीं बचा तो यही सोच आपको मूर्ख साबित करती है। एक व्यक्ति जो यह मानता है कि वह अज्ञानी है और लगातार सीखता रहता है वही ज्ञानी है। वास्तव में आप कैसे सीखते हैं? अनुभव से। इसका मतलब है कि गलती करने से घबराना नहीं चाहिए, जब तक हम उनसे कुछ सीख रहे हों।

बस कुछ विचार हैं

इचक कौलडरॉन अडाइजिस

<https://www.ichakadizes.com/success-is-to-have-successful-failures/>



आपसी फ़ायदे का
नज़रिया, जिसमें
दूसरे व्यक्ति के लिए
सम्मान शामिल हो,
ही ऐसा नज़रिया है
जो परस्पर निर्भर
रहने वाले संसार में
लम्बे समय तक
क्रायम रह सकता है।

- स्टीवन कवी



साक्षात्कार



खुशी बाँटे

इस विशेष साक्षात्कार में डीकैथलॉन के संस्थापक मिशेल लुकलेर, क्रिस्टीन मौली से बात कर रहे हैं। डीकैथलॉन ग्रुप खेल सामग्री के क्षेत्र में विश्व का सबसे बड़ा विक्रेता है और इसकी 47 देशों में 1400 दुकानें हैं। डीकैथलॉन के लिए मिशेल की कंपनी का नीति वाक्य है, 'अधिक से अधिक लोगों के लिए खेल के आनंद और फ़ायदे'।



क्रिस्टीन - नमस्कार मिशेल। आप आज किस बारे में बात करना चाहेंगे ?

मिशेल - मैं सोचने के बजाय कर्म करने वाला इंसान हूँ। कभी-कभी मैं अपनी तुलना 'लकी ल्युक' से करता हूँ क्योंकि मेरी प्रवृत्ति काम कर लेने के बाद सोचने की है। परन्तु मुझे यह बात भी अच्छी लगती है कि कम्पनी की अपनी एक दूरदर्शिता है। और यह दूरदर्शिता पहले किए गए कामों के आधार पर बनती है। अतीत के दर्पण में देखने पर मैं अपने जीवन के उद्देश्य को समझ पाता हूँ। मैं अपने अतीत के दर्पण में जो देखता हूँ उसी के आधार पर आगे की नई परियोजनाएँ बनाता हूँ। मैं उन्हें अपने



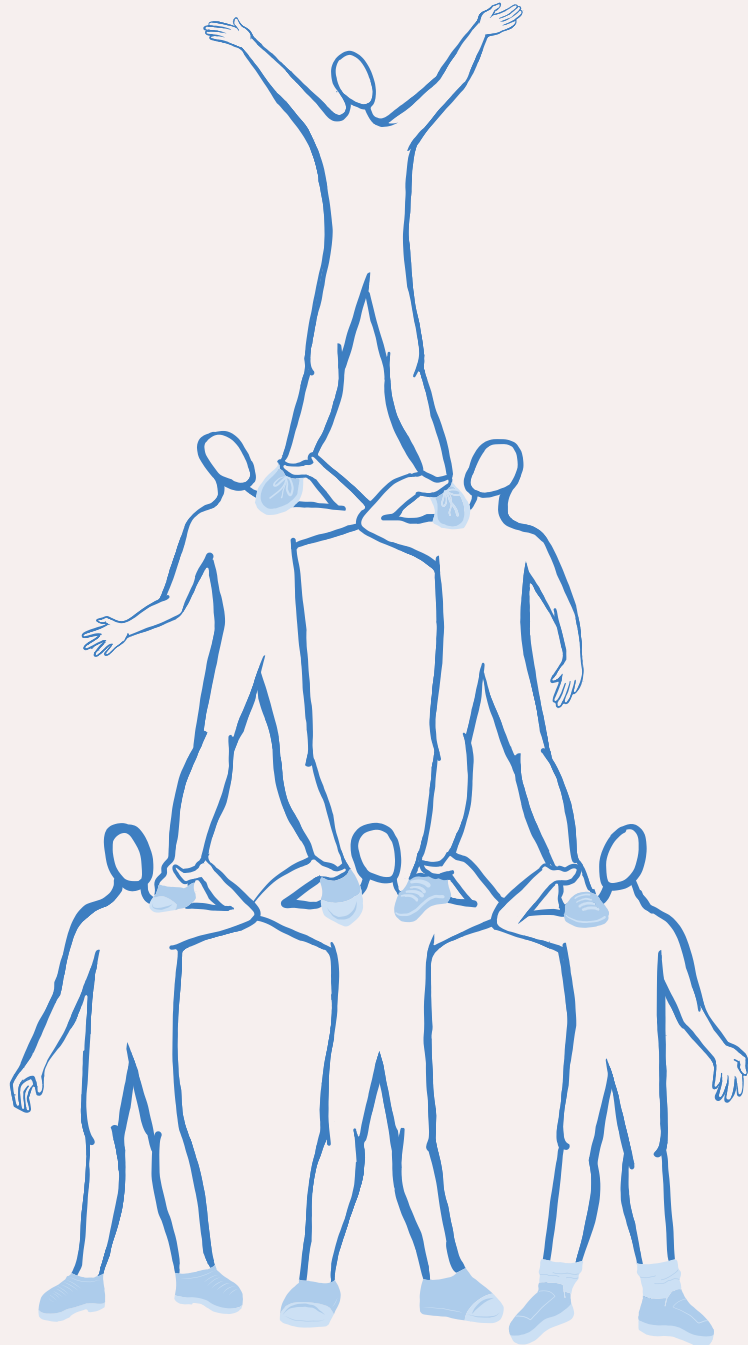
विचारों के आधार पर देखता हूँ। यदि कोई नई परियोजना मुझे सही लगती है तो मैं उसमें और दिल लगाकर काम करता हूँ परन्तु यदि सही नहीं लगती है तो यह मेरे लिए बाधा बन जाती है।

मैं अपनी स्वेच्छा से काम करना चाहता हूँ। इसलिए जब परियोजना मुझे सही लगती है तो अच्छा लगता है। मुझे यह देखकर भी अच्छा लगता है जब इन परियोजनाओं से जुड़े लोग भी अपनी स्वेच्छा से आगे आकर काम करते हैं। इसके लिए ज़रूरी है कि किसी भी परियोजना से जुड़े ज़्यादातर लोगों के लिए परियोजना का एक ही उद्देश्य हो। जब उन सबका एक ही स्वप्न होता है तब उनके लिए उसका “क्यों” यानी परियोजना का उद्देश्य भी एक होता है और फिर वे अपने आप अपनी स्वेच्छा से “कैसे” यानी परियोजना को साकार करने के तरीके खोज लेते हैं।

मैं वास्तव में इस बारे में सोचता हूँ कि कैसे ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को अपनी व्यावसायिक गतिविधियों में ही जीवन का उद्देश्य मिल जाए।

क्रिस्टीन - आपके लिए अपने व्यावसायिक जीवन में कौन से मूल्य महत्वपूर्ण रहे हैं?

मिशेल - मुझे लगता है कि काम को लेकर सब जानकारी एक दूसरे के साथ साझा करना महत्वपूर्ण है। कंपनी का फर्ज है कि वह लोगों को खुशी दे और इसके लिए ज़रूरी है संस्थाओं और उत्पादों में सन्निहित उद्देश्य को अपने सहयोगियों के साथ भी साझा किया जाए।



एक ही उद्देश्य होने के परिणामस्वरूप, कंपनी अपने कर्मचारियों को सशक्त करेगी और स्वेच्छा से काम करने के लिए प्रोत्साहित करेगी। ऐसे में मैं अपने और अपने सहयोगियों के निर्णयों के परिणामों की पूरी जिम्मेदारी लेता हूँ। एक कर्मशील व्यक्ति सोचते रहने वाले व्यक्ति से बेहतर है।

वर्तमान में मेरा दृढ़ विश्वास “क्यों” यानी उद्देश्य द्वारा प्रबंधन करने में है। पहले वह कोई कंपनी प्रमुख हुआ करता था जो निर्देश देता था, लेकिन अब 'उद्देश्य' का सन्दर्भ लिया जाता है। काम में यही भाव सन्निहित होता है। यदि निर्देश माता-पिता, शिक्षकों या बॉस द्वारा दिए जाएँ तो ठीक है, लेकिन प्रबंधकों द्वारा प्रबंधन किया जाना अब चलन में नहीं है। हमें उद्देश्य द्वारा प्रबंधन करना चाहिए - इसके “क्यों” से न कि “कैसे” अर्थात् “धन” से।

क्रिस्टीन - आपने कहा कि व्यवसाय से लोगों को उद्देश्य और खुशी मिलनी चाहिए। इससे आपका क्या तात्पर्य है? आपके लिए खुशी क्या है?

मिशेल - बाँटने से खुशी बहुत अधिक बढ़ जाती है। खुशी सुख भोगना नहीं है। सुख क्षणिक और बहुत सतही होता है, जबकि खुशी एक ऐसी अवस्था है, जो स्थाई है।

खुशी की मेरी परिभाषा यह है कि “मेरा जीवन बेहतर हो और मैं अपने जीवन के उद्देश्य के अनुकूल कार्य करूँ। उस पल मैं खुशी का अनुभव करता हूँ।” चॉकलेट खाने या रेड वाइन पीने में मुझे मजा आता है परन्तु दूसरों के काम आने की अनुभूति मुझे बहुत खुशी प्रदान करती है।

‘कम्पनियों में उद्देश्य’ विषय पर कर्मचारियों व विद्यार्थियों के लिए मैंने जो कार्यशालाएँ आयोजित कीं, उनमें कई लोगों ने मुझसे यही कहा। 80 से 90 प्रतिशत लोग, जिनसे मैं मिलता हूँ, कहते हैं कि जब वे किसी दूसरे के काम आते हैं तो वे खुशी का अनुभव करते हैं।

यदि पैसा कमाना और शेयरधारकों को संपन्न बनाना व्यापार का लक्ष्य है तो व्यापार स्थापित होगा और चलेगा भी। परन्तु उसमें ऐसे स्वार्थी लोग होंगे जो आदेश का पालन तभी करेंगे जब उससे उन्हें कोई निजी लाभ होगा। परन्तु यदि कंपनी में मानवीय और उदार भाव है तो सभी सहयोगियों का एक ही लक्ष्य होगा और तब व्यापार कहीं अधिक गतिशील, रचनात्मक और सशक्त करने वाला होगा। वह अपने उपयोगकर्ताओं और ग्राहकों के भरोसे के लायक होगा। और परिणाम भी पहले से कहीं बेहतर होंगे। तब पूंजीवादी स्वतः वहाँ आएँगे।

मैं यह बड़े एहतियात के साथ कह रहा हूँ क्योंकि ऐसी बातें उन धोखेबाजों को आकर्षित करती हैं जो सबकी भलाई, नैतिक मूल्यों और पारितंत्र आदि के नाम पर सिर्फ़ खुद के लिए पैसा बनाने की खोज में रहते हैं। यह आदर्श बात तो नहीं होगी लेकिन फिर भी पैसा बनाने के लिए पृथ्वी को प्रदूषित करने जैसे अनैतिक कार्य से तो बेहतर होगी।

मैं अपनी कार्यशालाओं में इसी बात को प्रमाणित करने की कोशिश करता हूँ जो एक रूपरेखा के अंतर्गत होता है जिसका नाम है “हैप्पीयर पीपल” (अधिक प्रसन्न लोग)। इसे मैंने सेवानिवृत्ति के तीन साल

बाद बनाया था। यह अंतिम व्यवसाय है जो मैंने विकसित किया है।

क्रिस्टीन - सन् 1961 में जब आप 22 वर्ष के थे, तब आपने इंजीनियरिंग की पढ़ाई छोड़ कर ओशॉ में एक कसाई के रूप में काम किया था। इसके पीछे क्या कारण था?

मिशेल - चालीस साल पहले कीमतों को कम करने के लिए बड़े पैमाने पर वितरण का कार्य शुरू किया गया था ताकि ज़्यादा से ज़्यादा लोग चीजों को खरीद पाएँ। यह उस वक्त की माँग थी।

ओशॉ में मेरी नौकरी सन् 1961 में लगी थी। उस कंपनी का उद्देश्य था ‘रूबे के कारखानों में काम करने वाले श्रमिकों के जीवन स्तर में सुधार लाना।’ मेरे चाचा जेराड, ओशॉ कंपनी के अध्यक्ष थे और उनके पुत्र महाप्रबंधक थे। वे दोनों नियमित रूप से आते रहते थे और हमें उस काम का उद्देश्य याद दिलाते रहते थे जो हम कर रहे थे। वह उद्देश्य था - “रूबे शहर के श्रमिक और निम्न वर्ग के लोगों को अपना जीवन-स्तर सुधारने का अवसर मिलना चाहिए।” मैं और मेरे मित्र जिनके साथ मैं कार्य करता था इस कथन से बहुत प्रेरित होते थे। मुझे बहुत सारी जिम्मेदारियाँ दी गई थीं और स्वतंत्रता भी क्योंकि उस काम का उद्देश्य बिल्कुल स्पष्ट था और वह मेरा भी उद्देश्य था।

क्रिस्टीन - सन् 1976 में आपने अपना पहला डीकैथलॉन स्टोर खोला। आपके ऐसा करने का क्या कारण था?

मिशेल - मुझे नौकरी से निकाल कर बेकार कर दिया गया था। मैं इस कठिनाई

को अवसर में बदलने में सफल हुआ। अचानक, दूसरी कम्पनी जिसमें मैंने काम किया, डिकैथलॉन थी। शुरू में इसका उद्देश्य बहुत स्पष्ट नहीं था पर जैसे-जैसे व्यापार आगे बढ़ा, यह धीरे-धीरे स्पष्ट होता गया। यह उद्देश्य था, इसे सक्रिय रखना। अब इसका उद्देश्य इस वाक्यांश से स्पष्ट हो जाता है - 'हर एक के लिए खेल'। हम फ्रेंच में कहते हैं : 'अधिकाधिक लोगों के लिए खेल के आनंद और फ़ायदे'।

डिकैथलॉन की सफलता का कारण है कि सभी में एक जैसी भावना है जिसकी वजह से उन्हें स्वतंत्रता और दिशा निर्देश की स्वायत्तता मिलती है। मैं निर्देश अवश्य देता हूँ, लेकिन छोटी-छोटी बातों पर नियंत्रण न करते हुए दूर से निर्देश देता हूँ और वो भी उन स्वायत्त लोगों को जो अपना काम जानते हैं ताकि - "अधिकाधिक लोगों को खेल के आनंद और फ़ायदे मिलें।" इसके लिए उन्हें निश्चित निर्देशों का पालन नहीं करना

पड़ता। इससे हमारे लोगों को बहुत ऊर्जा मिलती है और उन्हें कार्य करने की स्वतंत्रता भी मिलती है।

जब हमारे अंदर कंपनी के उद्देश्य के प्रति दृढ़ भावना होती है तब कठिनाइयों से पुनः उभर आना ज़्यादा कठिन नहीं होता क्योंकि हम सिर्फ़ 'करने' पर केन्द्रित नहीं होते बल्कि इसके 'क्यों' यानी उद्देश्य पर भी होते हैं। यदि कठिनाइयाँ आएँ और हम इस बात में उलझ जाएँ कि उनसे 'कैसे' उभरें तो हमें चाहिए कि हम सोचें, उभारना 'क्यों' ज़रूरी है। इससे ऊर्जा मिलती है जो 'कैसे' की तुलना में कहीं अधिक स्थाई है। 'क्यों' और 'किसके लिए' - इन पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

कभी-कभी इस 'क्यों' का उत्तर देना कठिन होता है, जबकि 'किसके लिए' का उत्तर देना आसान होता है। जैसे प्रशिक्षण के दौरान पूछे जाने पर लोग उत्तर देते हैं, "ताकि मेरे बच्चे, मेरी पत्नी और मेरे मित्र प्रसन्न रहें।" इससे 'क्यों' का उत्तर देना भी आसान हो जाता है।

क्रिस्टीन - सन् 1986 में आपने डिकैथलॉन खेल की सामग्री डिज़ाइन करना और उसका उत्पादन करना आरम्भ किया। इसके पीछे क्या प्रेरणा थी ?

मिशेल - यह 'कैसे' करने की एक कार्यनीति थी। फिर भी यह कार्य महत्वपूर्ण था। इससे पहले मैंने इसके बारे में विचार नहीं किया था। इसके बारे में मैं अब और भी अधिक सोचता हूँ क्योंकि कई संघर्षरत कम्पनियाँ हैं जो पहले से भी बदतर काम कर रही हैं। मेरे ख्याल से ये वो कम्पनियाँ हैं जिन्होंने अपने सत्व को कुछ हद तक खो दिया है। मुझे लगता है कि इन व्यवसायों में पैसे का महत्व कुछ ज़्यादा ही हो गया है।

डिकैथलॉन में इस 'क्यों' द्वारा लोगों को ऊर्जा मिलती है जो इसके उत्पादों से प्रकट होती है। इसका उद्देश्य इसके उत्पादों से प्रकट होता है। ये उत्पाद हमारे ही ब्रांड के हैं, इनको हमने ही डिज़ाइन किया है, इनके थोड़े से उत्पादन कार्य का ठेका जिम्मेदार लोगों को दिया जाता है और ये इस कंपनी के विशिष्ट 'क्यों' या उद्देश्य को प्रकट करते हैं। ये कंपनी की भावना को प्रकट करते हैं।

यह रक्त की तरह इस सम्पूर्ण व्यापार को सींचती है। वैसे ही जैसे मेरे रक्त में उपस्थित हॉर्मोन मेरे सम्पूर्ण शरीर को सींचते हैं - मेरे हृदय, मेरे मस्तिष्क, मेरी ऊर्जा को। इस कम्पनी का रक्त हमारे उत्पाद हैं। ये गोदामों से लेकर बंदरगाहों



और हमारी दुकानों के बिक्री काउंटर तक पहुँचते हैं।

जो कर्मचारी सिगरेट बनाने वाली कंपनी में काम करते हैं, उनकी मानसिकता उन कर्मचारियों जैसी नहीं होगी जो सॉकर की गेंदें दुकानों में रखते हैं क्योंकि सिगरेट स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है जबकि सॉकर की गेंद एक लाभप्रद उत्पाद है। इसलिए हमारे कर्मचारियों में उत्पादों के निर्माण, उन्हें एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचाने, दुकानों में सजाने और गोदाम में माल भेजने के लिए अधिक दीर्घकालिक ऊर्जा होती है क्योंकि वे सिगरेट नहीं बल्कि सॉकर की गेंदों के साथ काम कर रहे हैं। इसी बात को मैं “हैप्पीयर पीपल” की कार्यशालाओं में प्रमाणित करने की कोशिश करता हूँ।



क्रिस्टीन - आज के विश्व में आपको सबसे अधिक महत्वपूर्ण क्या लगता है ?

मिशेल - मैं आज विश्व के बारे में कोई बात नहीं करना चाहता क्योंकि मेरी ज़िम्मेदारी इन कंपनियों और वहाँ काम करने वालों तक सीमित है। मेरे पास आज के विश्व के बारे में कुछ विचार तो हैं पर मैं इस विषय पर बात करने के लिए विशेषज्ञ नहीं हूँ।

मुझे उम्मीद है कि मेरे कार्य से डीकैथलॉन का उसके कर्मचारियों पर, वहाँ के वातावरण पर, ग्राहकों पर और शेयरधारकों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

यदि सहयोगी, ग्राहक, उत्पादों के उपयोगकर्ता, पर्यावरण और वे नागरिक, जो हमारे संस्थानों के आस-पास रहते हैं, लाभान्वित होते हैं तो कंपनी के परिणाम

भी अच्छे रहेंगे और परिणामस्वरूप शेयरधारक भी लाभान्वित होंगे। मेरा मानना है कि शेयरधारकों के हित अंत में आने चाहिए न कि प्रथम अन्यथा यह एक धन उन्मुख कंपनी बन जाएगी और अंततः कर्मचारियों की उसमें कार्य करने की रुचि नहीं रहेगी।

क्रिस्टीन - आपके आंतरिक संसाधन क्या हैं? आप अपना संतुलन कैसे बनाए रखते हैं?

मिशेल - प्रेरणा अर्थात् ‘मोटिवेशन’ जिसकी व्युत्पत्ति ‘मोटर व एक्शन’ से हुई है।

मैं कर्म करने वाला व्यक्ति हूँ - अपने लिए नहीं बल्कि दूसरों के लिए। मुझे दूसरों की सहायता करना अच्छा लगता है। उदाहरण के लिए मैं एक परप्रेरित व्यक्ति हूँ। मैं

अपने आप के बजाय दूसरों से अधिक सीखता हूँ।

क्रिस्टीन - जो कम्पनियाँ विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धि (global warming) की समस्या से जूझ रही हैं, उनके भविष्य के लिए आप क्या सोचते हैं?

मिशेल - डीकैथलॉन में जिन कर्मचारियों से मेरी मुलाकात होती है उन पर संपोषणीयता और विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धि का काफ़ी प्रभाव है। जैसे रुई की फ़सल पर कीटनाशक के छिड़काव से प्रदूषण होता है और पानी भी अधिक लगता है। लोगों में इस विषय पर एक सामूहिक चेतना जागृत हुई है। कुछ देशों में तापक्रम वृद्धि के लाभप्रद परिणाम भी हो सकते हैं। हम, जो हो रहा है उस पर और नुक्सान से उभरने के अवसरों पर नज़र रखते हैं। हम समस्या को प्रगति के एक



अवसर की तरह देखते हैं। हम इस पर गंभीरता से कार्य कर रहे हैं।

क्रिस्टीन - आपके जीवन में परिवार का क्या महत्व है?

मिशेल - मेरे जीवन में परिवार का बहुत अधिक महत्व है। व्यक्ति के जीवन में ऐसे विभिन्न पहलुओं को अलग से जोड़ा नहीं जाता, उनका गुणात्मक प्रभाव होता है। जो अपने व्यक्तिगत जीवन में प्रसन्न होता है, वह व्यावसायिक जीवन में भी प्रसन्न रहता है। इसका विलोम भी सत्य है। इसमें शक की गुंजाईश नहीं है। आपको एक के लिए दूसरे का त्याग नहीं करना चाहिए।

क्रिस्टीन - आप 80 वर्ष के हैं और आपने एक नया व्यवसाय शुरू किया है - एक प्रशिक्षण केंद्र। इसके लिए आपको कैसे प्रेरणा मिली?

मिशेल - यह एक प्रशिक्षण केंद्र है जिसे इसलिए शुरू किया गया है ताकि अधिक से अधिक लोग खुश हो सकें। यह एक दिशा निर्देशन है, न कि कोई लक्ष्य या उद्देश्य। खुशी को परिमाणित नहीं किया जा सकता। अपनी व्यावसायिक गतिविधियों में जीवन का उद्देश्य कैसे ढूँढें? बाँटने से खुशी बहुत अधिक बढ़ जाती है। खुशी सुख भोगना नहीं है। सुख क्षणिक और बहुत सतही होता है, जबकि खुशी स्थाई होती है। मैंने इसके लिए वो परिभाषा बनाई है जो मुझे सही लगती है - “मेरा जीवन बेहतर हो और मैं अपने जीवन के उद्देश्य के अनुकूल कार्य करूँ। उस क्षण मैं खुशी का अनुभव करता हूँ।”

क्रिस्टीन - आप आज के युवाओं के लिए क्या कहना चाहेंगे?

मिशेल - अपने दोस्तों और अपने परिवेश को अधिक खुश बनाने की कोशिश करें।

कामना करता हूँ कि आपके आस-पास रहने वाले सभी लोग खुश रहें।

क्रिस्टीन - ज्ञान की कौन-सी बात आप बताना चाहेंगे?

मिशेल - मैं कोई संत नहीं हूँ, यह मेरा काम नहीं है। मैं बस इतना ही कह सकता हूँ कि किसी भी व्यवसाय का लक्ष्य केवल धन कमाना नहीं होना चाहिए। मुझे जो महत्वपूर्ण लगता है, वह है प्रेम - दूसरों लिए प्रेम। हमेशा से यही दुनिया का दस्तूर रहा है। जो वास्तव में महत्वपूर्ण है, वह कभी नहीं बदलता। वह है दूसरों के हित का मात्र चिंतन ही नहीं वरन् उसके लिए कार्य करना।

क्रिस्टीन - हम पर भरोसा करने और हमें इतनी सारी बातें बताने के लिए आपका बहुत बहुत धन्यवाद।

तनाव का सामना कैसे करें

जब चीजें संभल नहीं पा रही हैं... हे भगवान! दस मिनट में मीटिंग है!



रफ़्तार कम करो।

मुझे लगता है कि कुछ समय के लिए मैं तुम्हारा अनुसरण करूँगा!



कुछ कदम पीछे हटकर पुनः विचार करें।

हम्म मैंने उस पेड़ पर पहले कभी ध्यान नहीं दिया था।



अपने साथ थोड़ा समय बिताएँ।

आह! जीवन कितना सुन्दर है! सुन्दर है ये जीवन!



दुनिया ख़त्म नहीं होने वाली। शायद वह बदले भी नहीं....

मैंने दो हफ़्तों से लोगों से मिलाना-जुलना बंद कर दिया और कुछ भी नहीं हुआ!



लेकिन आप में बदलाव जरूर आएगा। हे भगवान! दस मिनट में मीटिंग है!

हम देख लेंगे कि क्या करना है।







यह सब कुछ
बदल देता है

परवाह करना उदारता
का सबसे दुर्लभ और
शुद्धतम रूप है ।

– सिमोन वेल



समानुभूति का मूल आधार

भाग 3

सन् 2019 में आइसलैंड में आयोजित 'स्पिरिट ऑफ़ ह्यूमैनिटी फोरम' में मेरी गॉर्डन का जूडिथ नेल्सन के द्वारा लिए गए साक्षात्कार का यह अंतिम भाग है। मेरी शिक्षकों की भूमिका और बच्चों के भावनात्मक जीवन के बारे में बता रही हैं। वे शिक्षा सम्बन्धी प्राथमिकताओं के बारे में शिक्षकों को प्रेरक दृष्टिकोण प्रदान कर रही हैं जो भविष्य की मानवता के लिए ज़रूरी है।

मेरी - 'रूट्स ऑफ़ एम्पैथी' (समानुभूति का मूल आधार) में हम बच्चों के जीवन के भावनात्मक पहलू को बहुत महत्व देते हैं और उसका ध्यान रखते हैं। हमें इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि उन्हें क्या जानकारी है, बल्कि इस बात से पड़ता है कि वे क्या महसूस करते हैं। यह बहुत ज़रूरी है कि बच्चे बेहिचक आपको बता सकें कि वे क्या महसूस करते हैं। बच्चे का भावनात्मक जीवन ही उसका वास्तविक जीवन है क्योंकि एक शिशु के मस्तिष्क में भावनाएँ और संज्ञान इस तरह एक-दूसरे से जुड़े होते हैं कि उन्हें अलग नहीं किया जा सकता। बड़े होने पर हालाँकि उसके मस्तिष्क के भाग, संज्ञान और भावनाओं के प्रति अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन हमारी भावनाओं और जिस बात पर हम ध्यान देते हैं, इन दोनों के बीच सीधा सम्बन्ध होता है।

हम अपनी भावनाओं पर पूरी तरह ध्यान देते हैं। यदि आप के अंदर कोई नकारात्मक भाव होता है तो उस समय आप कुछ सीख नहीं सकते। सीखने के लिए आपको सुनिश्चित करना होगा कि आपकी भावनाएँ सकारात्मक हों। इसीलिए हम बच्चों से पूछते हैं, "आज आप

बच्चों के प्रिय शिक्षक भले ही सर्वोत्तम शिक्षक न हों लेकिन वे उनके दिलों के करीब अवश्य पहुँच पाते हैं। ये वे लोग होते हैं जो आपका दिल जीत लेते हैं। उन्हें याद रहता है कि आप उनकी कक्षा में थे, भले ही आप सबसे मेधावी छात्र नहीं थे। आप जैसे भी थे, वे आपकी सराहना करते थे।

कैसा महसूस कर रहे हैं?” हम उनकी अनुभूति को बदलने की कोशिश नहीं करते बल्कि यह एक कक्षा-अध्यापक के व्यावसायिक विकास के अभिन्न अंग की तरह है कि जब वह अंदर आए तो कहे, ‘नमस्ते बच्चों! यह परिवार से मिलने के पहले या बाद में होता है, न कि जब माँ और बच्चा दोनों वहाँ हों। तब हम पूछते हैं, “बच्चे को कैसा लग रहा है?”

फिर, यदि बच्चे अंगूठा ऊपर करके इशारा करें तो शिक्षक कमरे में चारों ओर जल्दी से देखकर यह पुष्टि कर लेता है कि बच्चे अच्छी स्थिति में हैं। किन्तु यदि कुछ बच्चे अंगूठा बीच में करके इशारा करते हैं तो सचमुच आपको सोचना होगा कि उनके साथ क्या चल रहा है, क्योंकि आप एक उदासीन बच्चे को नहीं पढ़ा सकते। और यदि कई बच्चे उस स्थिति में हैं तो आपको पढ़ाने का विचार छोड़कर बच्चों की बात सुनना शुरू करना होगा। आपको उनसे पूछना होगा “अच्छा बताओ स्कूल आते समय आज क्या हुआ? क्या आप किसी को बताना चाहेंगे कि अब तक आज का दिन कैसा बीता?” आप जानते हैं कि जब आप सच्चे दिल से पूछते हैं तो बच्चे भी सच्ची बात बता देते हैं।

जब शिक्षक यह समझ लेते हैं कि चिंतित अवस्था में कोई भी बच्चा ठीक से सीख नहीं पाएगा तो इससे सिखाने का ढंग भी बदल जाता है। जब बच्चे दुखी, बीमार या अकेला महसूस करते हैं तब वे कुछ नहीं सीख सकते। उदास बच्चे दुखी, बीमार और अकेले होते हैं। यह विचार करना ज़रूरी है कि आप एक ‘व्यक्ति’ को पढ़ा रहे हैं न कि सिर्फ गणित जैसे विषय पढ़ा रहे हैं! एक ‘व्यक्ति’ होने का मतलब क्या है? यही कि वह ‘महसूस’ करता है। यदि आपको कुछ भी महसूस नहीं हो रहा है, तो आपको अत्यधिक खुश होने की ज़रूरत नहीं है लेकिन आपको वहाँ उपस्थित रहना है। हर कक्षा में मायूस दिलों की भरमार होती है – हम ये आँकड़े जानते हैं।

हम यह क्यों नहीं समझते कि हमें अपना दिन बच्चों के साथ कुछ बातचीत करते हुए शुरू करना चाहिए? आप सब कुछ तो ठीक नहीं कर सकते लेकिन यदि आप इस बात को समझ पाते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं तो उन्हें भी लगने लगता है कि उनकी भावनाओं को महसूस किया जा रहा है। बच्चों के प्रिय शिक्षक भले ही सर्वोत्तम शिक्षक न हों लेकिन वे उनके दिलों के



यह सब कुछ बदल देता है

करीब अवश्य पहुँच पाते हैं। ये वे लोग होते हैं जो आपका दिल जीत लेते हैं। उन्हें याद रहता है कि आप उनकी कक्षा में थे, भले ही आप सबसे मेधावी छात्र नहीं थे। आप जैसे भी थे, वे आपकी सराहना करते थे।

शिक्षा के क्षेत्र में आज यह चीज़ खो गई है क्योंकि हम प्रतिस्पर्धा करते हैं। यह प्रतिस्पर्धा नौकरी के लिए है, है न? यदि नौकरी को ही देखें तो हम अपने जीवन में बीस तरह की नौकरियाँ या काम करते हैं। लेकिन हमारा असली काम क्या होना

चाहिए? हमारा असली काम होना चाहिए - एक अच्छा इंसान बनना। जैसा कि दलाई लामा कहते हैं - वास्तव में, यह ज़रूरी है कि हम खुश रहें। मैं यह नहीं कहती कि खुशियाँ ढूँढ़ने के लिए हम सब को अपना सामान बाँध कर किसी विशेष स्थान की ओर चल देना चाहिए। बल्कि मनुष्य होने का अर्थ है दूसरों से जुड़ पाना। जिस प्रकार आज हम जुड़ाव की इस कमी से जूझ रहे हैं, यदि हम बच्चों को अपनी भावनाएँ समझने में मदद नहीं करेंगे जिससे कि वे



एक-दूसरे से जुड़ पाएँ तो हम बहुत बड़ा अवसर खो देंगे।

मैं सच में शिक्षकों को ऐसी शिक्षा पद्धति अपनाने पर जोर देती हूँ जिसे मैं 'लगाव के प्रति जागरूक शिक्षण' कहती हूँ यानी यह समझना कि उनकी कक्षा के हर बच्चे के किसी न किसी तरह के लगाव होते हैं जिनके साथ वह सुरक्षित या असुरक्षित महसूस करता है। यदि बच्चे लगाव से सुरक्षित महसूस करते हैं तो वे सीखने के लिए तत्पर व तैयार होंगे और वे जीवन की कठिनाइयों का सामना कर लेंगे। लेकिन यदि उनका कोई ऐसा लगाव है जिसको लेकर वे अनिश्चित हैं या उससे बचना चाहते हैं या उनका कोई अन्य भावुक संबंध है, तो उनमें जीवन में आने वाली कठिनाइयों से जूझने की स्वाभाविक क्षमता नहीं होगी।

कोई भी बच्चा

जानबूझकर बुरा

बच्चा नहीं बनना

चाहता। सच्चाई केवल

इतनी है कि वह जो

महसूस करता है उसे

संभालना नहीं जानता

शिक्षकों को याद रखना चाहिए कि बच्चे को यह कहने के बजाय, "तुम्हें क्या हो गया है," खुद को समझाएँ, "ठीक है।" बच्चे अपने व्यवहार से सब कुछ बता देते हैं। बच्चे जो महसूस करते हैं उसे अपने व्यवहार द्वारा बता देते हैं। अतः शिक्षक केवल इतना सोचे, "आज ऐसा क्या हुआ कि वह इतना बुरा व्यवहार कर रहा है? या क्या हुआ जिसके कारण वह उन्हें भी दुखी कर रहा है? या किस कारण से वह कक्षा में अशांति फैला रहा है?" क्योंकि कोई भी बच्चा जानबूझकर बुरा बच्चा नहीं बनना चाहता। सच्चाई केवल इतनी है कि वह जो महसूस करता है उसे संभालना नहीं जानता।

यदि शिक्षकों में बच्चों की भावनात्मक संवेदनशीलता की समझ हो तो उनको यह एहसास होगा कि उनके साथ जुड़ाव प्रेम द्वारा ही संभव है। इस बात को समझने के

लिए हम शिशुओं और उनके माता-पिता के बीच रिश्ते द्वारा यह दिखाते हैं कि कोई भी बच्चा वह कैसे बनता है जो वह है।

रहन-सहन के विशिष्ट तरीकों द्वारा बच्चे की पहले से कुछ प्रवृत्ति बन जाती है, लेकिन माता-पिता से आश्वासन लिए बिना वे नहीं समझ पाते कि किस तरह प्रतिक्रिया करें। जब भी कोई बच्चा गिरता या रोता है तो सबसे पहले वह अपनी माँ की ओर देखता है यह जानने के लिए कि कैसी प्रतिक्रिया करे, "मुझे क्या करना चाहिए? क्या मुझे रोना चाहिए या फिर से उठकर चलने की कोशिश करनी चाहिए?" यही सुरक्षित लगाव है - इस बात के लिए आश्वासन पाना कि, "क्या मैं आगे बढ़ सकता हूँ?"

यदि कोई आपको यह आश्वासन नहीं देता, तो आप कभी नहीं समझ पाएँगे कि आपको क्या करना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि आपका कोई सहारा नहीं है, आपके जीवन में कोई सुरक्षा कवच नहीं है। ऐसे ही बच्चे समस्याओं से घिरे होते हैं। प्रेममय सम्बन्ध जीवन का सुरक्षा कवच होता है। कितने ही बच्चों के बड़े होने पर माता-पिता के साथ सम्बन्ध ठीक नहीं रहते। यह बहुत दुःखद है।

प्रश्न - जैसे कि आप बता रही हैं, ऐसा लगता है कि शिक्षा का उद्देश्य हर छात्र की भावना का सम्मान करना और उन पर ध्यान देना है, न कि किसी संस्था की प्रतिष्ठा बढ़ाना।

मेरी - हाँ! शिक्षा का परम उद्देश्य क्या है? यदि यह केवल वास्तुकार, इंजीनियर, चिकित्सक आदि बनाना है और यदि उनमें मानवता नहीं है तो वे अच्छी तरह से कार्य नहीं कर सकेंगे। क्या शिक्षा का उद्देश्य ऐसे सदाचारी मनुष्य पैदा करना नहीं होना

यह सब कुछ बदल देता है



कई लोग समानुभूति को केवल संज्ञानात्मक समानुभूति के रूप में ही समझते हैं लेकिन समानुभूति की हमारी परिभाषा में संज्ञानात्मक और भावनात्मक दोनों ही तरह की समानुभूतियाँ एकसाथ आती हैं।

चाहिए जो जीवन में अपना विशिष्ट योगदान दे सकें और जो परस्पर आदर भावना और एक-दूसरे की परवाह करने की क्षमता रखते हों? परवाह करने का गुण तो बिल्कुल भुला दिया गया है।

समानुभूति के दो भाग हैं - संज्ञानात्मक समानुभूति और भावनात्मक समानुभूति। संज्ञानात्मक समानुभूति स्थिति को समझने से सम्बंधित है और किसी भी झगड़े का समाधान करने के लिए यह पहला कदम है। यदि आप में वह नहीं है तो आप समाधान करने की बात भूल जाँएँ। मध्य-पूर्वी देशों में शांति की अपेक्षा करना भूल जाँएँ। लेकिन यदि आप में भावनात्मक समानुभूति ही नहीं है यानी आपका मानवीय हिस्सा जो

आपकी भावनाएँ हैं, तो वास्तव में आप में समानुभूति ही नहीं है। संभव है कि संज्ञानात्मक समानुभूति होते हुए भी आप एक मनोरोगी हों क्योंकि आपके पास एक कौशल है जिससे आप को दूसरों का दृष्टिकोण समझ में आ सकता है। किन्तु यदि आप में परवाह करने की नैतिकता नहीं है तो यह विनाशकारी हो सकता है। कई लोग समानुभूति को केवल संज्ञानात्मक समानुभूति के रूप में ही समझते हैं लेकिन समानुभूति की हमारी परिभाषा में संज्ञानात्मक और भावनात्मक दोनों ही तरह की समानुभूतियाँ एकसाथ आती हैं। कई बार इसे करुणा और सहानुभूति समझ लिया जाता है। सहानुभूति एकआयामी

होती है जिसका अर्थ है खेद करने की क्षमता।

करुणा और समानुभूति के आपसी सम्बन्ध और परिभाषा के बारे में बहुत मतभेद हैं। अतः हर कोई अपनी परिभाषा बना लेता है। मैंने अपना मत रखा है लेकिन यह दूसरे मतों से बेहतर होगा यह मैं नहीं कह सकती और इस बारे में कोई एक मत नहीं है। मैं यह जरूर मानती हूँ कि करुणापूर्वक कार्य करने के लिए आपमें समानुभूति होनी आवश्यक है। मेरे लिए समानुभूति एक क्रिया भी है। कुर्सी पर बैठे-बैठे समानुभूति रखने का कोई अर्थ नहीं है। उसमें क्रियाशीलता होनी चाहिए।

बच्चों के साथ एक बहुत अच्छी बात यह है कि जब वे दूसरों की अनुभूतियों को समझने और उनके अनुभवों को महसूस करने का तरीका समझ लेते हैं तो वे बेहद समानुभूतिपूर्ण हो जाते हैं। यह जीवन भर साथ रहने वाला उपहार है। इसे सिखाया नहीं जा सकता। लोग सोचते हैं कि समानुभूति सिखाई जा सकती है लेकिन ऐसा नहीं है। इसे देखकर सीखा जा सकता है, इसे सिखाया नहीं जा सकता। यदि आप ऐसे लोगों के बीच हैं जो समानुभूतिपूर्ण व्यवहार, 'यह समानुभूति है' कहे बिना कर रहे हैं या जो स्वाभाव से ही समानुभूतिपूर्ण हैं या आप अपने प्रियजनों को उदारता के कार्य करते हुए देखते हैं, तब आपमें भी ऐसे सकारात्मक गुण विकसित हो जाएंगे।

ऐसे कई तरह के हास्यास्पद कार्य हैं जो लोग करते हैं जैसे समानुभूति सम्बन्धी फ्लैश कार्ड रखना या यह कहना, "इस सप्ताह हम समानुभूति पर चर्चा करेंगे।" यह बिल्कुल निरर्थक है। मेरे विचार से यह

बच्चों के साथ एक बहुत
अच्छी बात यह है कि जब वे
दूसरों की अनुभूतियों को
समझने और उनके अनुभवों
को महसूस करने का तरीका
समझ लेते हैं तो वे बेहद
समानुभूतिपूर्ण हो जाते हैं।
यह जीवन भर साथ रहने
वाला उपहार है। इसे सिखाया
नहीं जा सकता।

शायद कुछ न करने से तो बेहतर है लेकिन जीवन में बड़ी बातें निर्देशों के द्वारा नहीं सिखाई जा सकतीं। यह निर्माण द्वारा संभव है - सार्थक मानव निर्माण द्वारा, निर्देशों द्वारा नहीं। वास्तव में जीवन में बहुत कम चीजें ही हम निर्देशों द्वारा सीखते हैं। ऐसी केवल उच्चस्तरीय चीजें होती हैं और खास तौर पर वो चीजें जो हम खुद ही सीखते हैं। यदि आप किसी के साथ रहकर उनसे कुछ सीख नहीं सकते तो आप वास्तव में कभी एक रचनात्मक और सहायक मनुष्य नहीं बन सकते।

अतः मुझे लगता है कि हमारे स्कूलों को जरूरत है कि अपने आप को झकझोर कर पूछें कि "हम यहाँ क्या कर रहे हैं?" एक बच्चे के साथ दिन में पाँच या छः घंटे और सप्ताह में पाँच दिन रहने के सौभाग्य की कल्पना करें। यह एक अद्भुत उपहार है। यह उससे भी ज्यादा है जितना उनके माता-पिता को मिलता है।

मैं एक शिक्षिका रही हूँ और मुझे लगता है कि हम बच्चों के विकास के लिए उत्तरदायी हैं। यही कारण है कि जब शिक्षक अपनी कक्षा में 'रूट्स ऑफ़ एम्पैथी' कार्यक्रम को लागू करना चाहते हैं तो मैं कहती हूँ, "ठीक है, लेकिन हमें कुछ अध्ययन करने होंगे।" वे कहते हैं, "नहीं, नहीं! हम जानते हैं कि आपका कार्यक्रम बहुत अच्छा है," पर मैं कहती हूँ, "हमें अध्ययन करने की जरूरत है।" हर वर्ष इस कार्यक्रम से जुड़ा हुआ हर व्यक्ति, हर बच्चा जो लिख सकता है, कार्यक्रम का मूल्यांकन करता है और इसकी समालोचना करता है। इसमें हर बच्चा, हर स्वयंसेवक माँ, हर स्वयंसेवक प्रशिक्षक और इसे कक्षा में लागू करने वाला शिक्षक शामिल होते हैं। फिर हम



मेरा विचार है कि मन से हृदय तक की यात्रा
बहुत छोटी है और हृदय जितना पूर्ण होगा
मस्तिष्क उतना ही विशाल होगा।

औपचारिक शोध करते हैं जिसमें हमारे विशेषज्ञ सहकर्मी समीक्षा करते हैं। यह एक वैज्ञानिक, स्वतंत्र व सबके लिए उपलब्ध प्रकाशित शोध होता है जो हमें बताता है कि क्या हम वही कर रहे हैं जो हम करना चाहते हैं? लेकिन मैं बताना चाहती हूँ कि मैं सबसे गंभीरतापूर्वक वही बात सुनती हूँ जो बच्चे हमसे कहते हैं। फिर उसी के अनुसार अपने को बदलती हूँ।

हम हमेशा अपने पाठ्यक्रम को समसामयिक बनाते रहते हैं। उदाहरण के लिए 'साइबर बुलिंग' को लें, यदि हम इसे अपने कार्यक्रम में शामिल नहीं करते तो इसका मतलब है कि हम बच्चों की वर्तमान परिस्थितियों पर ध्यान नहीं दे रहे हैं क्योंकि बचपन का परिदृश्य लगातार बदलता रहता है। इस समय यह इतना अच्छा नहीं है लेकिन बच्चे नहीं बदलते। वे सदा से एक जैसे ही रहे हैं। वे बौद्धिक रूप से प्रभावशाली लग सकते हैं क्योंकि वे 'ईलॉन मस्क के - कार को अंतरिक्ष में खड़ा करना - जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं लेकिन उनकी भावनात्मक संवेदनशीलता, उनका मूल भाव और उनके बचपन का सौन्दर्य नहीं बदलता।

आज बच्चे पहले से कहीं ज्यादा तनाव में हैं। मुझे लगता है कि वे अपने व्यवहार के द्वारा जो कहना चाहते हैं उसे हम गंभीरता से सुन नहीं रहे हैं। जो बच्चे एकाग्रता की कमी (ADD) के कारण रिटेलिन दवा ले रहे हैं, उन्हें कुछ निर्देश दिए जाते हैं ताकि उनके कारण वयस्क परेशान न हों। इससे उन बच्चों का विकास बाधित और मंद हो जाता है। ज्यादातर हम बच्चों के वातावरण को बदलने की बजाय उन्हें दवाएँ दे रहे हैं। बदलने की क्षमता आपके अंदर कुछ डाल देने से नहीं आती है बल्कि यह आपके आसपास के वातावरण से सम्बंधित है। आप खुद में यह क्षमता ला सकते

हैं लेकिन जब तक आपके आसपास का वातावरण इसके अनुकूल नहीं होगा तब तक आप में वो क्षमता कैसे आएगी? आप इस क्षमता के साथ पैदा नहीं हुए हैं।

कई जगह आप लोगों को कहते हुए सुनेंगे, “अरे, तुम में हिम्मत होनी चाहिए।” यह सबसे बुरी बात है जो मैंने सुनी है। यह तो हिम्मत न होने के लिए बच्चों को ही दोष देना है। “अपने जीवन को खुद सुधारो। अपने आपको बदलो।” यह किसी अपमानित महिला से यह कहने जैसा है कि “तुम यहाँ से चली क्यों नहीं जाती? कितनी बेवकूफ हो? जाओ यहाँ से।” इसका मतलब तो यह है कि हम न तो यह समझते हैं कि उस व्यक्ति के साथ क्या हुआ है और न ही यह समझते हैं कि अपमान का उस पर क्या प्रभाव पड़ा है।

जिस बच्चे की परवरिश विपत्तियों में हुई हो और जिसने घर में हिंसा देखी हो उससे यह कहना कि “तुममें हिम्मत होनी चाहिए,” इस तथ्य से मुँह फेर लेना है कि हम सबकी जीवन-यात्रा अलग-अलग है। लेकिन हम किंडरगार्टन में भी एक समान परिणामों की अपेक्षा रखते हैं। सबको एक ही पैमाने पर तोला जाता है लेकिन यह पैमाना व्यक्तित्व का माप का नहीं है। यह पैमाना किसी आसान चीज़ को मापने के लिए है। यह मानवता या उदारता या समानुभूति या भावनात्मक गहराई को नहीं माप सकता। केवल उन्हीं चीज़ों के पैमाने होते हैं जिन्हें हम आसानी से माप सकते हैं।

किसे परवाह है कि आपको रंगों के नाम, गिनती या वर्णमाला याद है या नहीं? जब आप किंडरगार्टन में जाते हैं तो वास्तव में आपको

ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगना, मित्र बनाना और सीखने के लिए तैयार होना आना चाहिए। और प्रेमभरी देखभाल से ही आप सीखने के लिए तैयार हो पाते हैं।

तो हम किस तरह की दुनिया बना रहे हैं? हम बच्चों का मूल्यांकन करते हैं और उन्हें अलग-अलग श्रेणियों में रख देते हैं। “तुम ‘ब्लूबर्ड’ ग्रुप में हो” और सब जानते हैं कि यह पढ़ने में कमज़ोर बच्चों का समूह है। हम बिना सोचे-समझे कि “आखिर ये नन्हें लोग कौन हैं” बच्चों को विभिन्न वर्गों में बाँट देते हैं।

माता-पिता अपने बच्चों को जो उपहार देते हैं मैं उसे समझ नहीं पाती हूँ। वे अपने बच्चे को, अपने चमत्कार को दुनिया में लाते हैं और फिर वही बच्चे यह सुनते रहते हैं कि वे किसी कार्य में कितने बुरे हैं या उन्हींने कितना गलत बर्ताव किया या फिर उनसे कहा जाता है, “तुम घर पर ठीक से काम नहीं कर रहे हो।” ये सब ऐसी बातें हैं जो एक परिवार को बनाने की बजाय उसे बिखेर देती हैं। इसीलिए मुझे आशा है कि शिक्षक ‘स्पिरिट ऑफ़ ह्यूमैनिटी फोरम’ में आएँगे। मुझे आशा है कि वे मानवता के इस विचार के बारे में सुनेंगे और समझ पाएँगे कि यदि शिक्षा देते समय हम हर एक बच्चे की मानवता का सम्मान नहीं करते हैं तो समझो हम अपना कार्य ठीक से नहीं कर रहे हैं।

प्रश्न - आपने ऐसा क्यों कहा कि हार्टफुलनेस एक सुन्दर नाम है?

मेरी - मुझे ‘हार्टफुलनेस’ शब्द बहुत प्यारा लगता है और किसी संस्था का नाम ‘हार्टफुलनेस’ रखने का अर्थ है अपने नैतिक मूल्यों को अपनाना क्योंकि हम केवल मन नहीं हैं - हमारे हृदय हमारे मन को सूचना देते हैं। अतः यदि हमारे हृदय पूर्ण न हों तो हममें अपने मस्तिष्क और कौशल का रचनात्मक उपयोग करने की पूर्ण क्षमता भी नहीं होगी। मेरा विचार है कि मन से हृदय तक की यात्रा बहुत छोटी है और हृदय जितना पूर्ण होगा मस्तिष्क उतना ही विशाल होगा। इसीलिए मुझे लगता है कि यह बहुत ही प्रेममय नाम है।

बच्चे जब चित्र बनाना सीखते हैं तो सबसे पहला चित्र हृदय का ही बनाते हैं। वे हर जगह हृदय अंकित कर देते हैं। ऐसा नहीं है कि सिर्फ़ नन्हें लड़कियाँ ही ऐसा करती हैं। जब बच्चे छोटे-छोटे प्रेमपूर्ण नोट लिखते हैं - “पापा! मैं आपसे प्यार करता या करती हूँ,” तो हृदय का चित्र बनाते हैं। कोई भी उन्हें ऐसा करने के लिए नहीं कहता। छोटी-सी उम्र से ही बच्चे हृदय का चित्र बनाते हैं क्योंकि हम सब उससे सम्बन्ध जोड़ सकते हैं। हृदय केवल एक धड़कता हुआ पंप नहीं है बल्कि यह हमारी मानवीयता है और इसीलिए मुझे आपकी संस्था का नाम पसंद है।



सफलता का रहस्य

मधुसूदन रेड्डी यह जानने का प्रयास कर रहे हैं कि अनुशासन के माध्यम से सफलता कैसे प्राप्त की जा सकती है। साथ ही वे सरल और प्रभावी तरीकों से इस अनुशासन को दैनिक जीवन में उतारने के उपाय भी सुझा रहे हैं।

सुंदर सपने, पावन विचार, एक सरल व्यक्तित्व और अटूट आत्मविश्वास - ये सब इस संसार में हर सफल व्यक्ति के महत्वपूर्ण गुण हैं। लेकिन इन गुणों से परे भी एक और गुण है जो सबसे प्रसिद्ध व्यक्ति से लेकर सबसे साधारण व्यक्ति तक सभी के जीवन को प्रभावित करता है और वह है - अनुशासन। आज के युग में जब वैश्विक दूरियाँ कम हो गयी हैं, यह एक कठोर सत्य है कि हम अनुशासन, विवेक और मानवीय मूल्यों में लगातार गिरावट देख रहे हैं।

आज के बच्चे कल के नागरिक हैं और युवा किसी भी देश का आधार हैं। क्या हमारे छात्र समुदाय और युवा अपनी जीवन शक्ति खो रहे हैं?

प्रकृति किसी भी इंसान का पहला शिक्षालय है और उसे जीवन में बहुत सारे सबक सिखाती है। उदाहरण के लिए, अपना जाल बुनने में एक मकड़ी का कौशल या अपनी बाम्बी के निर्माण में चींटियों का धैर्य और एक मादा पक्षी द्वारा अपने बच्चों को उड़ना सिखाना। इन सभी क्रियाओं में अनुशासन झलकता है। ऐसा कोई जीवन नहीं है जिसमें अनुशासन शामिल न हो। इनाम, पुरस्कार और प्रशंसा ऐसी चीजें नहीं हैं जिनसे हमें इस दुनिया में सम्मान प्राप्त होता है। अगर सचिन तेंदुलकर और लियोनेल मेसी के आज इतनी बड़ी संख्या में प्रशंसक हैं तो इसका कारण है उनका व्यक्तिगत अनुशासन जिसने उन्हें इस मुकाम पर पहुँचाया।

कुछ लोगों का तर्क है कि अनुशासन के बिना केवल प्रतिभा के दम पर भी सफलता प्राप्त की जा सकती है लेकिन इस तरह की सफलता अस्थायी होती है। अगर सफलता के छोर तक पहुँचने के लिए अनुशासन इतना महत्वपूर्ण है, तो फिर हमारे अंदर इसकी कमी क्यों है? इस सम्बन्ध में यहाँ कुछ विचार प्रस्तुत हैं -

1. छोटे परिवार, एकल माता-पिता वाले परिवार और इंटरनेट आधारित जीवन के इस युग में हमारे बीच सार्थक संबंधों की कमी है।
2. सामान्यतया हमारी शिक्षा प्रणाली छात्रों को किताबी ज्ञान देने और उन्हें उच्च श्रेणी लाने वाली मशीनों के रूप में तैयार करने तक ही सीमित रहती है। हमने अभी तक जीवन मूल्यों पर आधारित शिक्षा

नीति विकसित नहीं की है, हालाँकि संयुक्त राष्ट्र ने ऐसा महसूस किया है और लोग अब इसको आवश्यक भी मानने लगे हैं।

3. बहुत सारे युवा अपने लक्ष्य और आकांक्षाओं को भूलकर सोशल मीडिया, रैगिंग, ड्रग्स, शराब और सेक्स की व्यसनी सभ्यता को तेजी से अपना रहे हैं।

4. जहाँ पहले माता-पिता और शिक्षकों को दिल से सम्मान दिया जाता था, अब यह सम्मान उन्हें स्वतः नहीं मिलता। उन्हें इस सम्मान को अर्जित करना पड़ता है। हर चीज पर प्रश्न उठाए जाते हैं।

हम हर दिन अखबारों में बहुत सारे अपराधों के बारे में पढ़ते हैं - छात्रों पर एसिड से हमला, कुछ छात्र रैगिंग के शिकार हैं आदि। ये सभी कृत्य अनुशासन व दूसरों के प्रति सम्मान की कमी को दर्शाते हैं। छात्र आई.ए.एस. और आई.पी.एस. अधिकारी बनने के लिए शहरों में आते हैं लेकिन वे अपने माता-पिता द्वारा उठाए गए कष्टों के बारे में बिल्कुल भी नहीं सोचते और अपने लक्ष्य भूल जाते हैं। ये छात्र शहर की खुली सभ्यता के प्रति आकर्षित हो जाते हैं। अगर आप समाज में सचमुच बदलाव लाना चाहते हैं तो भी, क्या यही सर्वोत्तम तरीका है?

इसके बारे में सोचें। यदि आप एक साधारण व्यक्ति के रूप में भ्रष्टाचार के खिलाफ प्रदर्शन करने का प्रयत्न करते हैं तो कोई भी आपकी बात नहीं सुनेगा। लेकिन यदि आप एक अनुशासित अधिकारी के रूप में निर्देश देते हैं तो कुछ ही समय में ऐसा हो सकता है। यह अनुशासन ही था जिसने गाँधीजी को दुनिया की नज़र में महात्मा बना दिया। अनुशासन के कारण ही एडीसन एक सफल व्यक्ति बने। अखबार बाँटने वाला एक लड़का भारत का राष्ट्रपति,

यह सब कुछ बदल देता है



अब्दुल कलाम बना। इन सभी की सफलता में अनुशासन का महत्वपूर्ण योगदान था।

अनुशासन सिर्फ परीक्षाओं में सफलता हासिल करने के लिए नहीं है बल्कि यह जीवन में कुछ भी हासिल करने के लिए प्रमुख गुण है। यहाँ जीवन में अनुशासन को समाहित करने के कुछ तरीके दिए गए हैं -

1. अपनी दिनचर्या में अनुशासन लाएँ। मान लीजिए कि आप हर दिन सुबह 4:30 बजे उठने की योजना बनाते हैं। दो दिन आप अलार्म की मदद से उठें। तीसरे दिन, अलार्म की मदद के बिना 4.30 बजे स्वयं उठने के लिए प्रतिबद्ध हों।
2. समय का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। जानने की कोशिश करें कि आप कितना समय बर्बाद कर रहे हैं और एक दिन में हर मिनट का अधिकतम लाभ उठाने के लिए काम करें। समय को धन की तरह बचाया नहीं जा सकता, इसलिए इसका संपूर्ण सदुपयोग आवश्यक है।
3. ध्यान भटकाने वाली चीजों पर अपनी निर्भरता कम करें। इसमें 5Cs शामिल हैं: सिनेमा (Cinema), क्रिकेट (Cricket), केबल (Cable), चैटिंग (Chatting) और सेल फोन (Cell Phone)।
4. हमारी संगत जैसी होती है हम जैसे ही बन जाते हैं। अतः ऐसे लोगों की संगत में रहना चाहिए जो हमें अपना सर्वश्रेष्ठ करने व बनने के लिए प्रेरित करें।

अपनी कमजोरियों को भूल जाएँ और कोशिश करते रहें। यदि कोई परिणाम न मिले तो भी निराश न हों। भले ही सफलता देर से मिले लेकिन उससे मिलने वाली खुशी चिरस्थायी होती है। भले ही रास्ता काँटों से भरा हो, अपने प्रयासों से उन्हें पार करें। जब आप लक्ष्य प्राप्त करने की राह पर हैं तब समस्याओं के बारे में न सोचें। दुनिया अपने आप ही आपका अनुसरण करने लगेगी और आपको गौरवान्वित करेगी।

शुभकामनाएँ।

कान्हा शांतिवनम्

हार्टफुलनेस
जैसी आवश्यकता वैसी सहायता

हार्टफुलनेस में हम व्यक्ति की आवश्यकता को पहचान कर उसके अनुसार सेवा प्रदान करने का प्रयास करते हैं।

आज समूची मानवता कोविड - 19 महामारी का सामना कर रही है। यह महामारी हमारे जीवन को प्रभावित कर लोगों में घबराहट उत्पन्न कर रही है और अर्थव्यवस्थाओं पर दबाव बड़ा रही है। सबसे अधिक प्रभावित समाज का वह वर्ग है जो सुविधाओं से वंचित हैं, जोकि बहुत गंभीर स्वास्थ्य और आर्थिक संकट का सामना कर रहे हैं। हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट ने कर्तव्यनिष्ठ संस्था के रूप में, इस आपदा का सामना करने के लिए सरकार के प्रयासों में सहायता करने की आवश्यकता को पहचाना और इस महामारी से सर्वाधिक प्रभावित प्रवासी दैनिक वेतनभोगी कर्मचारियों एवं मजदूरों को भोजन एवं जीवन रक्षक कार्य में सहायता प्रदान करने का बीड़ा उठाया।

हार्टफुलनेस के विश्व मुख्यालय कान्हा शांतिवनम् के साथ ही हार्टफुलनेस के चेन्नई, तिरुपुर, कोलकाता, लखनऊ आदि केंद्रों पर प्रति दिन 20,000 से अधिक भोजन के पैकेट तैयार कर उन्हें स्वच्छ तरीके से पैक कर स्थानीय सरकार की मदद से वितरित कर रहे हैं। इस कार्य में हार्टफुलनेस के स्वयंसेवक पूर्ण समर्पित भाव से कार्य कर रहे हैं।





प्रेरित हों

हर शख्स का फ़र्ज़ है कि जिस लक्ष्य को हासिल करना है उसका ख़्याल पहले से ज़रूर बाँध ले ताकि उसका ख़्याल और इच्छा शक्ति उस तक पहुँचने का रास्ता बना लेवें ।

— रामचंद्र (शाहजहाँपुर)

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका

भाग 4

आपके जीवन का अंतिम लक्ष्य क्या है?

दाजी दैनिक जीवन और मानवीय रूपांतरण पर अपनी श्रृंखला जारी रखते हैं। वे मार्गदर्शिका के तीसरे सार्वभौमिक नियम का परिचय देते हैं -- लक्ष्य निर्धारित करने तथा अपने जीवन के अंतिम लक्ष्य से जुड़ने का विज्ञान।



चित्र 1

इन पाँच तत्वों के भीतर ही दस सार्वभौमिक सिद्धान्त होते हैं:

अभ्यास

1

वैज्ञानिक रूप से सुबह के ध्यान के दैनिक अभ्यास को निर्मित करें।

2

सुबह ध्यान शुरू करने से पहले और रात को सोने से पहले अपने हृदय को प्रेम से भर दें।

3

अपना लक्ष्य निर्धारित करें और जब तक आप उसे न पा लें चैन न आवे।

आवश्यक नैतिक मूल्य

4

प्रकृति से मेल खाने के लिए सरल जीवन जीएँ।

5

हमेशा सच बोलें और चुनौतियों को अपनी भलाई के लिए मानते हुए उन्हें स्वीकार करें।

व्यवहार - होने से करने तक

6

सभी को एक समान समझें और उनके साथ एक जैसा एवं सामंजस्यपूर्ण व्यवहार करें।

7

दूसरों की गलतियों के लिए उनसे बदले की भावना न रखें, इसकी बजाय हमेशा कृतज्ञ बने रहें।

8

आपको दिए गए संसाधनों को पवित्रता के भाव के साथ, पावन जानकर उनकी कद्र करें, यह पवित्रता भोजन और पैसों में भी होनी चाहिए।

नेतृत्व

9

दूसरों में प्रेम और पवित्रता को प्रेरित करते हुए, एक आदर्श बनें। हम सभी एक ही हैं यह बात स्वीकारते हुए उनकी विविधता की प्रचुरता को भी स्वीकारें।

सतत् सुधार

10

रात को सोने से पहले हर रोज आत्मावलोकन करें, ताकि आप अपनी गलतियों को सुधार सकें और वही गलती न दोहराएं।

सन् 1989 में प्रकाशित अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'द 7 हैबिट्स ऑफ़ हाइली इफेक्टिव पीपल' (बहुत असरदार लोगों की 7 आदतें) में स्टीफेन कवी दूसरी आदत के बारे में कहते हैं, "जहाँ मन का अंत होता है, वहाँ से शुरू करो।" यह आदत मन में वो कल्पना करने की आदत है कि आप क्या करना चाहते हैं या बनना चाहते हैं, भले ही इस समय आपको अपनी आँखों से वो नहीं दिख रहा है। एक लक्ष्य को सोचने या दृष्टिगोचर करने की इस क्षमता को यौगिक साहित्य में 'कल्पना' कहा जाता है। यह इस सिद्धांत पर आधारित है कि जिस चीज़ की रचना आप अपने मन में करते हैं, वह अंततः आपके जीवन में अभिव्यक्त हो जाता है। इसके विपरीत, यदि आप सोच-समझकर वो कल्पना नहीं करते जो आप बनना चाहते हैं, तब आपको दूसरों के प्रभाव और अपने आस-पास के वातावरण द्वारा ही रूप मिलेगा।

कवी की पुस्तक इस बात पर काफ़ी प्रभावकारी है कि किस प्रकार लोग और कंपनियाँ पूरी सक्रियता से अपने लक्ष्य निर्धारित करते हैं और उन्हें पूरा करने के लिए काम करते हैं। लेकिन लक्ष्य निर्धारित करने की गुंजाईश सांसारिक विचार-क्षेत्र में उपलब्धियों और मूल्यों तक सीमित होती है।

यह आसानी से देखा जा सकता है कि जब हम अपने लक्ष्य निर्धारित नहीं करते, तो चाहे कोई भी प्रयास हो, हम लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाते। अक्सर हम बीच की स्थिति को अंतिम गंतव्य मानने की ग़लती कर लेते हैं या रास्ते से भटक जाते हैं। हम में से जिन्होंने लक्ष्य निर्धारित नहीं किया है, उन लोगों की तुलना में उनके सफल होने की ज़्यादा सम्भावना है, जिनके लक्ष्य स्पष्ट हैं।

आज की दुनिया में यह बात कितनी स्पष्ट लगती है लेकिन जब बाबूजी ने 1940 के दशक में यह किताब लिखी थी तब आधुनिक प्रबंधन सिद्धांत के सन्दर्भ में इसे ठीक से समझा नहीं गया था। वास्तव में सन् 1960 तक भी ऐसा नहीं हुआ था जब लक्ष्य निर्धारण से संबंधित कुछ प्रारंभिक सिद्धांत प्रकाशित हुए थे। इसकी तुलना प्राचीन परम्पराओं जैसे योग और वैदिक साहित्य से करें। स्वामी विवेकानंद अपने इस कथन के लिए प्रसिद्ध हैं, "उठो, जागो और लक्ष्य तक पहुँचने तक न रुको।" माना जाता है कि उन्हें इस कथन के लिए कठोपनिषद के अध्याय 1.3.14 से प्रेरणा मिली जिसमें

यमदेव नचिकेता को योग पद्धतियाँ सिखा रहे हैं। एक बिंदु पर केंद्रित होने का विचार युगों युगों से योग के मौलिक सिद्धांतों में से एक रहा है क्योंकि योग जीवन की लक्ष्य पर केंद्रित राह है। प्लेटो भी अपनी किताब, 'द रिपब्लिक' में तार्किक आत्मा के लक्ष्योन्मुख स्वभाव का वर्णन करते हैं। अरिस्टोटल का नज़रिया है, "सबसे पहले एक निर्धारित, स्पष्ट, व्यावहारिक आदर्श रखो। दूसरा, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ज़रूरी साधनों को जुटाओ - ज्ञान, धन, सामग्री एवं पद्धतियाँ। तीसरा, अपने सभी साधनों को अपने लक्ष्य के अनुसार अनुकूलित करो।"

पिछले चार दशकों में मैनेजमेंट और मनोविज्ञान के क्षेत्रों में हुए शोधों ने लक्ष्य-निर्धारण और कार्य-प्रदर्शन के बीच इस परस्पर सम्बन्ध की पुष्टि की है। जब हमारा लक्ष्य स्पष्ट होता है तो हममें ऊर्जा भर जाती है। ऐसे में हमारे पास उद्देश्य और दिशा होते हैं। जब हम अवश्यम्भावी बाधाओं और चुनौतियों का सामना करते हैं, इससे हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। संक्षेप में, लक्ष्य-विहीन लोगों की तुलना में जिन लोगों के पास लक्ष्य होते हैं, उनके ज़्यादा दूर तक जाने की सम्भावना होती है।

बाबूजी अपने अनुभव और अंतर्दृष्टि से इसी निष्कर्ष पर पहुँचे थे लेकिन यही सबकुछ नहीं था। लक्ष्य निर्धारित करने के उनके विचार इसके एक और कदम आगे थे। उसमें केवल भौतिक संसार ही नहीं, बल्कि अस्तित्व के सभी आयाम समाहित थे। उन्होंने मानव जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य के बारे में बताया और उनका मार्गदर्शन संक्षेप में इस प्रकार है :

नियम 3 :

हर एक भाई को चाहिए कि अपना मक़सद कायम कर ले और वह यह कि ईश्वर तक पहुँच कर उसमें लय अवस्था प्राप्त करके स्थाई स्थिति बना ले और जब तक यह प्राप्त न हो जाए चैन न आए।

यहाँ हम मानव जीवन के इस अंतिम लक्ष्य के बारे में जानने की कोशिश करेंगे और देखेंगे कि क्या होता है जब हम इसे अपने लिए अपनाते हैं और उस अवस्था तक पहुँचने के लिए क्या ज़रूरी है।



लक्ष्य को निर्धारित करने का महत्व

ऐसे व्यापक लक्ष्य के बारे में जानने के लिए मानव जीवन के उद्देश्य के बारे में ज्ञान और विवेक की ज़रूरत है। निश्चित रूप से, हम में से अनेक लोग उसकी तलाश में नहीं होते हैं जब ध्यान करना शुरू करते हैं। असल में, हम में से कई लोग अधिक तत्काल आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आध्यात्मिक यात्रा शुरू करते हैं जैसे शांति मिलना, भावनात्मक परेशानियों के भारी बोझ को हटाना और अपने विचारों का प्रबंधन सीखना। यह सबकुछ ठीक है क्योंकि हमारे लक्ष्य बदलते रहते हैं। शुरुआत में अक्सर हम अपने अस्तित्व की परिधि पर ही केंद्रित रहते हैं - हमारा भौतिक अस्तित्व और शरीर से जुड़ी क्षणिक खुशियाँ। एक बच्चे की खुशियों और प्रसन्नता का कारण एक किशोर, एक वयस्क, एक अधेड़ उम्र के व्यक्ति और एक वृद्ध की खुशियों के कारणों से अलग होता है।

जब हम हृदय व मन यानी सूक्ष्म शरीरों की तरफ़ ज़्यादा आकर्षित होने लगते हैं तब हम सिर्फ़ बाहरी खुशियों को ढूँढने के बजाय आंतरिक खुशियों को चाहने लगते हैं और उसके बाद हम उस आनंद को पाने की कोशिश करते हैं जो हम ध्यान में अनुभव करते हैं। बिलकुल, जीवन में खुशियों की, प्रसन्नता की और आनंद की ज़रूरत होती ही है लेकिन जब हम कारण शरीर अर्थात् आत्मा की तरफ़ आकर्षित होते हैं तब इन चीज़ों में हमारी दिलचस्पी कम होती जाती है। हम खुशी, प्रसन्नता और आनंद से परे अनस्तित्व की आनंद-विहीन अवस्था में चले जाते हैं जो स्रोत से संबंधित है। उस शुद्ध व सूक्ष्म अवस्था का वर्णन कठिन है क्योंकि उसमें न कोई वज़न होता है और न कोई गुण।

सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतर अवस्था को प्राप्त करने की इस यात्रा में उद्देश्यपूर्ण जागरूकता व चेतना की ज़रूरत है कि हम कहाँ जा रहे हैं। इसे 'ज्ञान योग' भी कहते हैं। लेकिन केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं है। यह एक मोमबत्ती या बल्ब जलाने की तरह है। इसका उद्देश्य केवल कुछ चीज़ों को करना ही है जैसे पढ़ना, खाना बनाना या भोजन करना। इसी प्रकार कुछ चीज़ों को करने के लिए हम आंतरिक ज्ञान प्राप्त करते हैं। ज्ञान उस उद्देश्य के लिए है। बिना इस्तेमाल में लाए उसका कोई महत्व नहीं है।

जब हम अपने लक्ष्यों की तरफ़ नज़र जमाए रहते हैं, हमारी कोशिशें भी उस हद तक तेज़ हो जाती हैं कि सफलता सुनिश्चित हो जाए। जब हम किसी विशेष लक्ष्य पर अपने विचार टिका लेते हैं तब विचार अपनेआप इरादा बन जाता है जिसे दिलचस्पी और चाहत से ताक़त मिलती है और उसी से उस ओर मार्ग प्रशस्त करने में मदद मिलती है।

इस विचार को समझने के लिए हम एक नाव का उदहारण ले सकते हैं। बिना लक्ष्य का जीवन बिना पतवार की नाव के समान होता है। गंतव्य की दिशा में पतवार चलाए बिना नाव का वहाँ पहुँचना असंभव है। हमारे आंतरिक विकास में वो पतवार क्या है? यह हमारी तीव्र रुचि, चाहत और दृढ़ता के साथ-साथ इच्छा-शक्ति और आत्मविश्वास है ताकि भंवरोँ और तेज़ प्रवाहों रूपी मार्ग की बाधाओं को पार करके नाव चलाई जा सके। पतवार चलाने में कुछ करना शामिल है अर्थात् 'कर्म योग' का कर्म। और यहाँ करने में हार्टफुलनेस के अभ्यास और जीवनशैली के सिद्धांत शामिल हैं।

तीसरा तत्व है उत्साह - वो जीवन-शक्ति और जूनून जो एक जिज्ञासु में विकसित होता है ताकि वह लक्ष्य की ओर अपनी यात्रा जारी रख सके। इसे प्रेम व भक्ति या भक्ति योग भी कहते हैं। बिना प्रेरणा और प्रेम व भक्ति के शांतिदायक प्रभाव के, यह यात्रा नीरस, निर्मम और निर्जीव होगी। प्रेम हमें आगे और ऊपर की ओर बढ़ाता है। यह उत्कृष्टता की अग्नि जलाता है।

तो अंतिम लक्ष्य पर अपनी नज़रें जमाने में योग के तीन महान वर्ग - कर्म योग, ज्ञान योग एवं भक्ति योग शामिल होते हैं।

इससे एक और बड़ा प्रश्न उठता है -

मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य क्या है?

पूरे मानव इतिहास में संतों, वैज्ञानिकों, धार्मिक गुरुओं, दार्शनिकों और विचारकों ने इस प्रश्न के साथ-साथ कुछ और संबंधित प्रश्नों के उत्तर देने की कोशिश की है :

मैं कौन हूँ?

मैं यहाँ क्यों हूँ?

मेरे अस्तित्व का क्या उद्देश्य है?

मैं कहाँ से आया हूँ और इसके बाद कहाँ जाऊँगा?

इन युगों पुराने प्रश्नों का उत्तर न केवल इससे जुड़ा है कि इस जीवन में क्या होता है, बल्कि बहुत ही जटिल रूप से इससे भी जुड़ा है कि पहले, बाद में और इस भौतिक अस्तित्व के परे क्या होता है। कुछ मत स्वर्ग और नरक के विचार का प्रचार करते हैं जबकि कुछ मत यह सिखाते हैं कि हम तब तक पुनर्जन्म लेते रहेंगे जब तक हमारा कार्मिक ऋण न चुक जाए और फिर हम मोक्ष प्राप्त कर लेंगे। कुछ अन्य लोग यह मानते हैं कि इस जीवन के पहले या बाद में कुछ भी नहीं है।

बाबूजी ने पूरी तरह एक नया प्रतिमान बनाया। उन्होंने एक सीधा-सादा प्रश्न करके शुरू किया - “वो एक चीज़ क्या है जिसे पाकर हमें सबकुछ मिल जाएगा?”

यह धन-दौलत या ताक़त या शोहरत या ज्ञान या बल्कि प्रेम और खुशियाँ भी नहीं है बल्कि इन सभी का स्रोत है। और सभी का स्रोत क्या है? यह स्वयं सृष्टि का स्रोत है जिसे हम परम स्रोत या परमात्मा कहते हैं। यदि हमें वह मिल जाए तो हमें सबकुछ मिल जाता है। और इसे इसी जीवन में प्राप्त किया जा सकता है।

इससे एक और प्रश्न उठता है, “स्रोत के साथ पूर्ण एकात्मकता क्या है?” हम स्रोत की जगह विभिन्न शब्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं - वास्तविकता, ईश्वर, परम तत्व, परमात्मा और केंद्र - ताकि उस परिवर्तन रहित अवस्था का वर्णन किया जा सके जो सृष्टि रचना से पहले थी। हर चीज़ उसी से निकल कर आई। पूरी सृष्टि उसी एकात्मकता की अभिव्यक्ति है। रचना और विनाश होता है, विकास और अविकास होता है, विस्तार और संकुचन होता है लेकिन स्रोत जैसे का तैसा रहता है, अपरिवर्तनशील।

इस विचार को क्वांटम भौतिकी द्वारा भी समझाया जा सकता है। यदि सृष्टि में हर चीज़ ऊर्जा और स्पंदन है तो उस दायरे में कुछ भी वास्तव में रचा या नष्ट नहीं होता। केवल अलग-अलग स्तरों के स्पंदन होते हैं। हर चीज़ स्रोत से ही उत्पन्न होती है जो स्पंदनों से परे है और पूर्ण संतुलन में है। अस्तित्व का मौलिक आधार चेतना ही है। चेतना अस्तित्व का कार्यक्षेत्र है। सभी प्राणी चेतना के स्पंदनों के अलग-अलग स्तरों पर होते हैं। इसलिए हम स्रोत तक वापस पहुँचने के मार्ग को इस प्रकार खोज सकते हैं - पहले अपनी चेतना पर प्रभुत्व पाकर, फिर चेतना की आधारभूत अंतःशक्ति पर प्रभुत्व



पाकर और अंततः शायद हम स्रोत में विलय होने की उस परम अवस्था तक पहुँच जाएँ। मनुष्य के अस्तित्व के ये तीन स्तरों या क्षेत्रों को बाबूजी ने हमारे आध्यात्मिक विश्लेषण के शब्दों में, अपनी किताब, 'राज योग के दिव्य दर्शन' में इस प्रकार वर्गीकृत किया है - हृदय क्षेत्र, मनस क्षेत्र एवं केंद्रीय क्षेत्र।

बाबूजी ने एक पद्धति भी बनाई जिसके द्वारा हम इन तीनों क्षेत्रों में तेरह चक्रों की यात्रा से गुजरते हुए अपनी चेतना को परिष्कृत और विस्तृत कर पाते हैं ताकि हम उस परम लक्ष्य अर्थात् स्रोत में विलय होने का प्रत्यक्ष अनुभव कर सकें। उन्होंने इस यात्रा की रूपरेखा को अपनी एक और किताब, 'अनंत की ओर' में दर्शाया है। यह सब शायद एक वैज्ञानिक कल्पना की तरह लगे लेकिन जो भी इसे आजमाना चाहता है, इसका अनुभव कर सकता है।

अतः इस यात्रा को पूरा करने के लिए पहला कदम है लक्ष्य निर्धारित करना।

जब हम अपना लक्ष्य निर्धारित कर लेते हैं तब क्या होता है?

जब हम स्रोत के साथ एक होने के इस लक्ष्य पर रुचि और चाह के साथ अपना ध्यान केंद्रित कर लेते हैं तो अनंत में एक हलचल पैदा हो जाती है और दिव्यता हमारी तरफ बढ़ने लगती है। एक प्रेमी और प्रियतम के बारे में सोचें। पहले प्रियतम प्रेमी की पुकार सुनता है। एक बार सम्बन्ध स्थापित हो जाए, प्रेमी और प्रियतम एक होने के लिए तब तक आगे बढ़ते हैं जब तक अंततः यह विलय दृढ़ और स्थाई न बन जाए। यह इस यात्रा में भक्ति योग का महत्व दर्शाता है। लेकिन यह विलय सिर्फ एक तैयारी ही है! अनंत महासागर में हमारा तैरना अब शुरू होता है। यही हमें वास्तविकता के क्षेत्र में ले आती है। यहाँ हम संसार के सभी दोषों से मुक्त हो जाते हैं, लेकिन अंतिम गंतव्य तक पहुँचने के लिए हमें अब भी बहुत आगे जाना है।

सफलता की कुँजी क्या है?

सबसे पहले, हमें अपना लक्ष्य निर्धारित करना है। इसके बाद, साक्षात् दर्शन प्राप्त करने के लिए हमें लक्ष्य के प्रति तीव्र लालसा



पैदा करने की ज़रूरत है। यह एक इरादे से शुरू होता है जिससे शुरूआती वेग बनता है जिसके परिणामस्वरूप हमारी कोशिशें बढ़ जाती हैं। जैसे-जैसे हम लक्ष्य के बारे में ज़्यादा से ज़्यादा जानने व समझने लगते हैं, हमारी दिलचस्पी भी बढ़ती जाती है और हमें इसकी व्यापकता का एहसास होने लगता है। अंततः यह एक तीव्र लालसा का रूप ले लेती है।

लक्ष्य के लिए हमारी खोज एक सम्पूर्ण पद्धति है जिसमें हृदय एवं मन शामिल हैं। हृदय में चाहत पैदा की जाती है और मन में दृढ़ता विकसित की जाती है। दूसरे शब्दों में हृदय खिंचाव पैदा करता है और मन आगे की ओर बढ़ता है। हमारी इच्छा-शक्ति और हमारा आत्मविश्वास हमें बाधाओं को पार करने में मदद करता है और अभ्यास में इच्छा-शक्ति का इस्तेमाल करते-करते यह बढ़ती जाती है। अभ्यास करते-करते आत्मविश्वास भी बढ़ता है। संक्षेप में,

प्रेरित हों

सफलता के रहस्य में ये तीन तत्व हैं - सतत अभ्यास, साफ़ इरादा और तीव्र चाह - पुनः कर्म योग, ज्ञान योग और भक्ति योग।

जब हम इन तीनों को अपनाते हैं तो मन की प्रवृत्तियाँ निष्ठा और गहनता से लक्ष्य की ओर मुड़ जाती हैं। अब हमारी सभी मानसिक शक्तियाँ अनेक धाराओं में बिखरने के बजाय एक शक्तिशाली प्रवाह के रूप में काम करती हैं। यह सतत अभ्यास से ही विकसित होता है।

संक्षेप में

जो लोग 10 नियमों से परिचित हैं, वे यह जानते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति अपने बल-बूते खड़े होने के साथ-साथ एक पूर्ण का अंश भी है जैसे एक माला में मोती। इसमें कोई अनुक्रम नहीं होता है, हर एक समान रूप से महत्वपूर्ण होता है। फिर भी मैं यह कहना चाहूँगा कि ये तीसरा नियम समझाना बहुत मुश्किल है क्योंकि इसमें हार्टफुलनेस का पूरा दर्शन अपने सार में समाहित है। केवल सतत अभ्यास के परिणामस्वरूप ही लक्ष्य को निर्धारित करने के उद्देश्य को हमारे लिए सच में अनुभव करना और समझना संभव है।

कई लोग प्रार्थना (नियम 2) और लक्ष्य निर्धारित करने (नियम 3) के बीच के अंतर के बारे में पूछते हैं। वास्तव में वे आपस में काफ़ी गहनता से जुड़े हुए हैं। जब हम प्रार्थना करते हैं तो स्रोत से सम्बन्ध स्थापित करते हैं। जब हम ध्यान करने से एकदम पहले प्रार्थना करते हैं तब हम तहे दिल से गहराई से पुकारते हैं और उसमें स्रोत को अपनी ओर बुलाने की ताकत होती है। लक्ष्य निर्धारित करना, उस सम्बन्ध जो जीवंत रखने और उसे ज़्यादा से ज़्यादा सजीव बनाए रखने की एक सचेत प्रक्रिया है। यह एक ऐसी चाहत है जो हमारे मन पर पूरी तरह हावी रहती है, जैसे किसी के प्रेम में पड़ने के भाव को एक करोड़ से गुणा किया जाए।

जब यह लक्ष्य प्रधान रूप से हमारे मन में रहता है तो सभी अन्य इच्छाएँ पीछे छूट जाती हैं, सभी अन्य मोह कमजोर पड़ने लगते हैं और सभी अपेक्षाएँ गायब हो जाती हैं। हमारे जीवन की बाकी सभी चीज़ें इसी केंद्रीय चाहत में समा जाती हैं। ऐसा नहीं है कि हमें अपने जीवन के अन्य सांसारिक संबंधों और पहलुओं की परवाह नहीं। वे



भी हैं। वे उस प्रेम और क्षमता से और भी बेहतर हो जाते हैं जो हम इस यात्रा में आगे बढ़ते हुए स्वयं में विकसित करते हैं। वास्तव में इन 10 नियमों को अपने जीवन में अपनाकर सांसारिक संपत्ति भी सँवर जाती है।

लेकिन हमारा फोकस दूसरी जगह चला जाता है - अपने अस्तित्व के मूल उद्देश्य पर हमारा ध्यान ज़्यादा रहता है और मन की सभी प्रवृत्तियाँ पूरे जोश के साथ इसकी ओर मुड़ जाती हैं। जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए, बहुत अधीरता और बेचैनी रहती है। उस अवस्था को प्राप्त करने के लिए यही चाहिए।

इस मोड़ पर शायद आप पूछें, “लक्ष्य निर्धारित करने के बाद मैं क्या करूँ?” मैं सिर्फ़ अपने अनुभव से ही इसका उत्तर दे सकता हूँ। जब

मैंने यह लक्ष्य निर्धारित किया तब मैं अथक रूप से अभ्यास करता रहा और उसे अपने गुरु पर छोड़ दिया।

यहाँ तीन विरोधाभास प्रतीत होते हैं जिन्हें जानने की कोशिश की जानी चाहिए -

पहला, वो मार्गदर्शन है जो भगवान कृष्ण ने भगवद्गीता में दिया है। जहाँ बाबूजी हमें लक्ष्य निर्धारित करके उसे प्राप्त कर लेने तक चैन न लेने के लिए कहते हैं, वहीं भगवान कृष्ण हमें कहते हैं कि हालाँकि हमें लक्ष्य निर्धारित करने का अधिकार है और उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कर्म करने का अधिकार है, लेकिन हमें स्वयं लक्ष्य पर कोई अधिकार नहीं है - हमारे कर्मों का फल ईश्वर के हाथों में है। यह अवधारणा हमें एक और सिद्धांत की ओर ले जाती है जिसका आध्यात्मिक यात्रा में बहुत महत्व है - मार्ग में होने वाली हर चीज़ को स्वीकार करना। हम अपना काम करते हैं और अपनी क्षमतानुसार सर्वोत्तम सहयोग देते हैं लेकिन मार्ग में आने वाले घटनाक्रम और पड़ाव हमारे हाथ में नहीं हैं। हमारे और ईश्वर के बीच कोई सौदेबाज़ी नहीं हो सकती और हम विनम्रता से भरपूर एक समर्पित हृदय के साथ केवल इस तथ्य को स्वीकार करके आगे बढ़ सकते हैं। यह ऐसा ही है। जो भी हो, पूरे जीवन का संचालन इसी सिद्धांत से होता है।

दूसरा विरोधाभास यह है - समझने के लिए इससे भी ज़्यादा गूढ़ अवधारणा यह है कि यह लक्ष्य दूर होता जाता है और एक अनंत व असीमित लक्ष्य है। यह कैसे समझें कि हम एक ऐसे लक्ष्य को निर्धारित कर रहे हैं जो सीमित नहीं है। इसके बजाय हम इसके लिए अनन्तस्पर्शी दृष्टिकोण रखते हैं। यहाँ एक संकेत दूँ तो यह विरोधाभास उन अनेक कारणों में से एक है कि हमारी यात्रा में गुरु इतने महत्वपूर्ण क्यों हैं। वे उस लक्ष्य का प्रतिनिधित्व करते हैं जिसे अन्यथा ठीक से परिभाषित नहीं किया जा सकता।

कोई भी उस लक्ष्य को वास्तव में समझ या जान नहीं सकता जो अनंत पर आधारित हो। केवल लगातार सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होती चेतना की अनुभूति द्वारा ही इसका अनुभव किया जा सकता है।

तीसरा और इसी से जुड़ा विरोधाभास यह है - शायद हमने मानव जीवन के अंतिम लक्ष्य को निर्धारित कर लिया हो, लेकिन वर्तमान

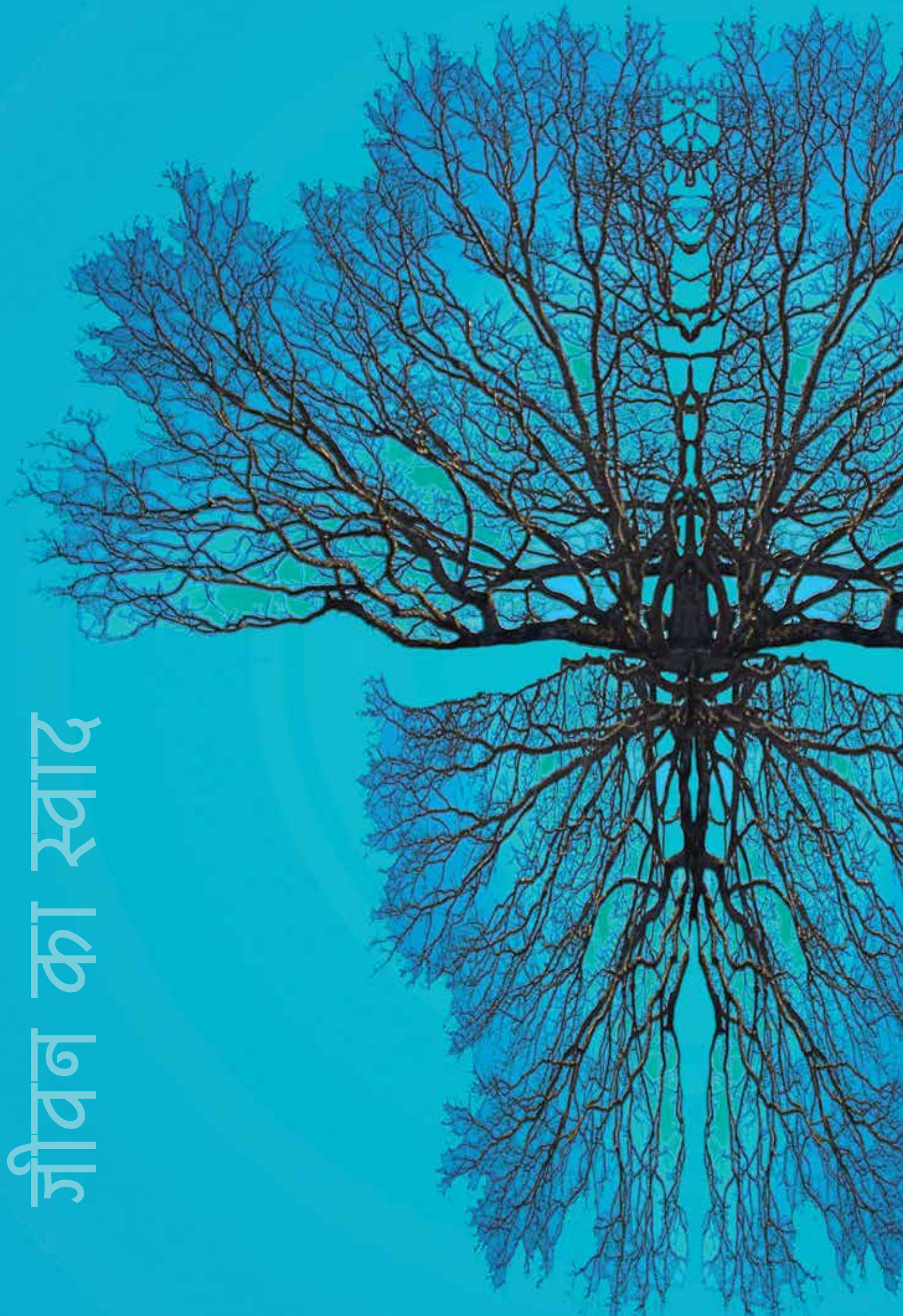
के तत्काल लक्ष्य का क्या? हम एक ऐसे संसार में जी रहे हैं जिसमें हमारे अस्तित्व के दो पंख हैं - भौतिक एवं आध्यात्मिक - जिनका खयाल रखा जाना चाहिए। हमारे मार्ग में जो कुछ भी इस पल आ जाए, वो हमारा तत्काल लक्ष्य है। उदाहरण के लिए, शायद हम तनाव दूर करके शांति पाना चाहते हों। इसके बाद, जैसे-जैसे हम शांति का ज़्यादा से ज़्यादा आनंद लेते जाएँगे, इसके परिणामस्वरूप हमसे मोह छूटते जाएँगे और हम में ज़्यादा करुणा, समानुभूति और हृदय की उदारता आती जाएगी। हर चरण के बाद अगला चरण आता है, और फिर अगला इत्यादि। अंततः हम चेतना की शुद्ध अवस्था और कथित जागरूकता के बीच के फ़र्क को समझ पाते हैं। चेतना की ऐसी शुद्ध अवस्था पर पहुँचने के बाद चेतना को सहयोग देने वाले आधार पर यात्रा शुरू करते हैं। इस सर्वोच्च स्तर पर शुद्धता सबसे प्रबल होती है।

शुद्धता आदर सहित आत्म-जागरूकता बढ़ाती है। इसकी कोई माँग नहीं होती। बदले में, यह हमारी इन्द्रियों को नियंत्रित रखती है। परिणामस्वरूप हमें केंद्रित अवस्था और पूर्ण स्पष्टता प्राप्त होती है क्योंकि अब इन्द्रियाँ कोई हस्तक्षेप नहीं करतीं। ऐसे केंद्रित मन में चिंतन संभव है जिसका परिणाम सामंजस्यता है। सामंजस्यता के इसी क्षेत्र में हम सच्ची खुशी विकसित कर सकते हैं।

लगातार बढ़ने वाली इस पूरी यात्रा में तत्काल आध्यात्मिक लक्ष्य भी शायद दिखाई न दें। यह एक जंगल से गुज़रते हुए एक पहाड़ चढ़ने जैसा है - हम हमेशा यह नहीं देख सकते कि हम कितनी दूर आ चुके हैं और कितनी दूर हमें जाना है। एक चौकी जैसे किसी प्रेक्षण स्थल पर पहुँचने के बाद ही हम पीछे देख सकते हैं कि हम कहाँ से आए हैं और उस शिखर की झलक पा सकते हैं जहाँ हमें जाना है। तो हमारी आध्यात्मिक यात्रा में लक्ष्य-निर्धारण की इस प्रक्रिया के प्रबंधन का एक तरीका है कि प्रत्येक ध्यान में हमें जो मिलता है, उसकी कदर करें, उसे आत्मसात करें, उसे अपना बनाएँ और उसका विस्तार तब तक करें जब तक हम उसके साथ एक न हो जाएँ। इस अर्थ में, हमारा लक्ष्य किसी भी तरह से भविष्य में नहीं है, यह यहाँ और अभी है। और इसके लिए अपने हृदयों में अत्यधिक ग्रहणशीलता विकसित करने की आवश्यकता है।

लक्ष्य की ओर आपकी यात्रा में हर तरह की सफलता के लिए मेरी शुभकामनाएँ।

जीवन का स्वाद





रहस्य रचनात्मकता के
केंद्र में होता है – रहस्य
और आश्चर्य ।

- जूलिया कैमेरॉन

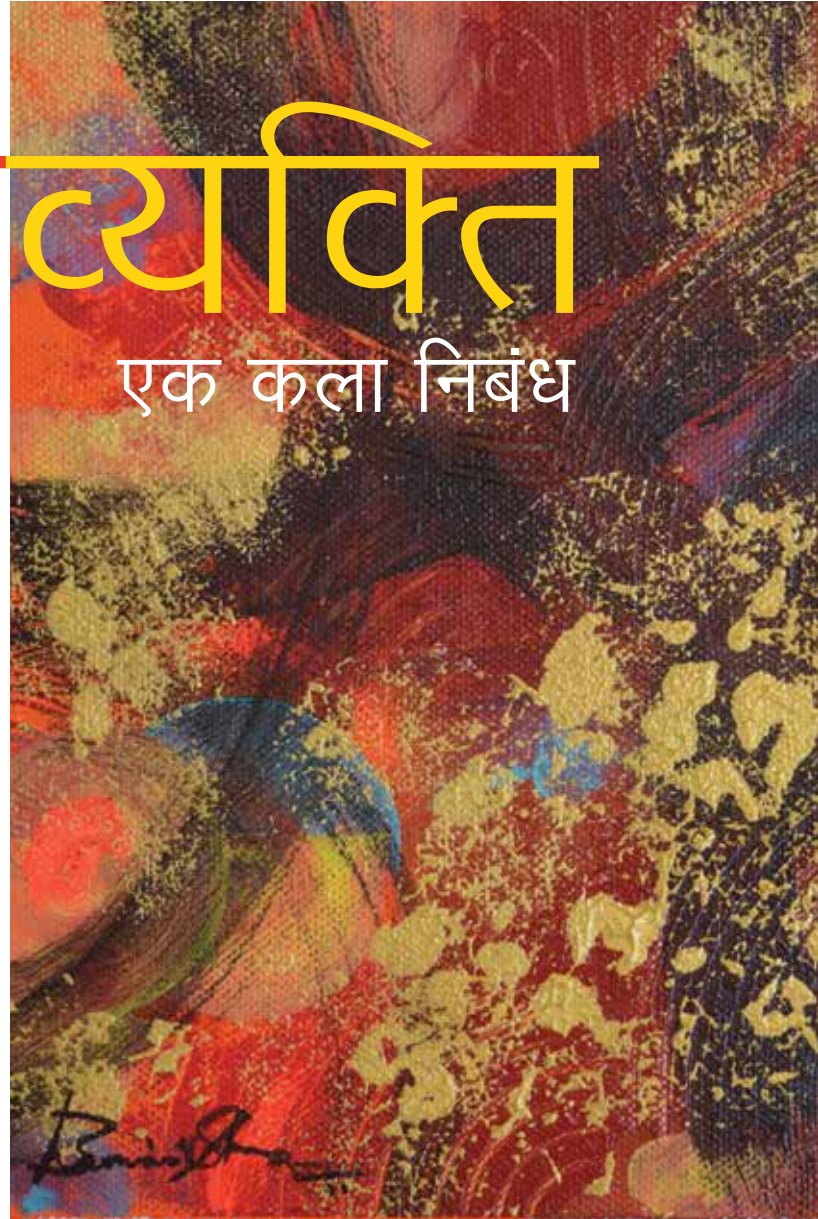
आभिव्यक्ति

एक कला निबंध

मेघना आनंद के साथ इस दिलचस्प साक्षात्कार में भामिनी श्री अपनी दोनों प्रकार की चित्रकला - मधुबनी लोक कला और अमूर्त चित्रकला के माध्यम से होने वाली अपनी अभिव्यक्ति की यात्रा के बारे में बताती हैं। कला के माध्यम से धीरे-धीरे वे अपने अवसाद से उबरने में, अपनी आत्म-अभिव्यक्ति का विस्तार करने में और कला को व्यवसाय के रूप में विकसित करने में सक्षम हुईं।

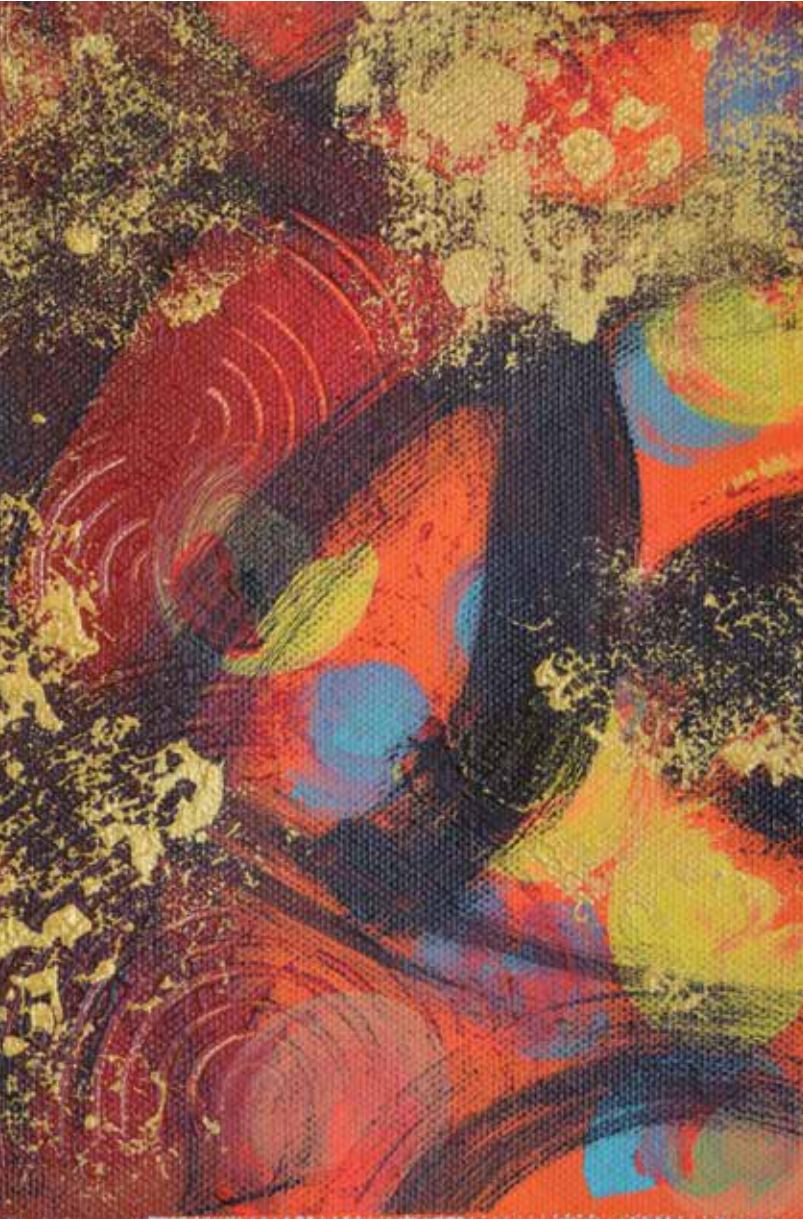


भामिनि एक कलाकारा हैं जो हैदराबाद में रहती हैं और मूल रूप से बिहार की रहने वाली हैं। अपनी कला के द्वारा कुछ मुद्दों पर आवाज़ उठाने के लिए उनमें बहुत जोश है जैसे महिला सशक्तिकरण, समानता एवं मानसिक स्वास्थ्य। मधुबनी चित्रकला और अमूर्त अभिव्यंजनावाद (Abstract Expressionism) के क्षेत्र में एक दशक से काम करते हुए उनका मानना है कि कला चिकित्सा का एक ऐसा रूप है जो न केवल लगन एवं अनुशासन की कला दर्शाता व सिखाता है बल्कि धैर्य एवं एकाग्रता बढ़ाने में ध्यान की तरह काम करता है।



प्रश्न - नमस्ते भामिनी। हमें अपने बारे में कुछ बताएँ। कला के क्षेत्र में आपकी यात्रा कैसे शुरू हुई ?

भामिनी - जब मैं आठवें या नवें वर्ष में थी, मुझे अवसाद के लक्षण पाए गए। उसके बाद मैंने कुछ अर्थहीन चित्र बनाने शुरू कर दिए। फिर एक दिन जब कुछ भी काम नहीं बन रहा था और मेरा दिमाग बहुत सारे विचारों से भरा हुआ था जिन्हें मैं अभिव्यक्त नहीं कर पा रही थी, तब मेरी माँ ने मुझे एक कैनवास और रंग देकर कहा, “जो भी तुम्हारे मन में आता है, उसकी पेंटिंग बनाना शुरू



करो।” इस तरह मैंने चित्रकारी करने की शुरुआत की। मैंने अपनी मौसी से बिहारी मधुबनी चित्रकला सीखी। उन्होंने मुझे उसका मूल ज्ञान दिया और मुझे उसमें दिलचस्पी हो गई। यह एक बात है।

दूसरी बात यह है कि मुझे क्या सही लगता है और क्या ग़लत, इस बारे में मैंने हमेशा से बहुत खुल कर बोला है। सही और ग़लत को लेकर हम सभी की अपनी-अपनी समझ है। इसके कोई निश्चित मानदंड नहीं हैं। यही वजह है कि इस मामले में बहुत गड़बड़ी है। मैं महिलाओं के अधिकारों, स्वतंत्रता, मुक्त होने, स्त्री-पुरुष समानता

के बारे में बहुत खुल कर बात करती थी। मैं धार्मिक से अधिक आध्यात्मिक थी। अभी मैं किसी भी धर्म का पालन नहीं करती हूँ। मैं एक आध्यात्मिक व्यक्ति हूँ। इसी बात को मैंने अपनी कला के माध्यम से व्यक्त करना शुरू किया।

बाद में मैंने एम.बी.ए. किया। मुझे लगा कि मैं कला को कभी भी व्यवसाय नहीं बना पाऊँगी और इससे अपनी गुज़र-बसर के लिए पर्याप्त धन नहीं कमा पाऊँगी। मैं सिर्फ़ अपनी कला के दम पर कैसे जी पाऊँगी यदि मेरे पास जीवन-निर्वाह करने का कोई दूसरा तरीका नहीं होगा? मेरे विचार में, सच्चाई यही है कि आप ऐसा नहीं कर सकते। इस समय हमारे देश में कला की स्थिति यही है - इसे मान्यता प्राप्त नहीं है।

इसलिए मैंने स्वयं से कहा, “ठीक है, देखते हैं क्या होता है।” मैंने एम.बी.ए. किया और हैदराबाद में नौकरी करने लगी। मैं अब भी भावनात्मक और मानसिक रूप से ठीक नहीं थी। मैं अपने आप को बिल्कुल भी व्यक्त नहीं कर पाती थी। कॉर्पोरेट जगत में हर दिन एक चुनौती होता था और मैं घर जाने का इंतज़ार करती थी ताकि मैं अपने दिमाग में आने वाली हर चीज़ को चित्र में उतार दूँ। बहुत कुछ था जिसे मैं अभिव्यक्त करना चाहती थी।

मैं स्वयं को शब्दों में अभिव्यक्त करने में कुशल नहीं हूँ। यही मेरे लिए बहुत बड़ी बाधा खड़ी कर रहा था क्योंकि कॉर्पोरेट जगत में आपको एक निश्चित तरीके से व्यवहार करना होता है। मुझे एक तरह का दबाव महसूस होने लगा था। इसलिए मैं इसे अब और नहीं करना चाहती थी। मुझे फ़ैशन डिज़ाइन का भी बहुत शौक था, इसलिए मैंने अपना ऑनलाइन बुटीक बनाने का सोचा। इस तरह मैंने एक उद्यमी के रूप में जीवन शुरू किया।

मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं कला को अपना एकमात्र व्यवसाय बनाऊँगी, परंतु मेरे बुटीक का काम बहुत अच्छा नहीं चला। इससे मैं टूट गई और मुझे इस बात पर आत्म-निरीक्षण करना पड़ा कि मैं अपने जीवन में वास्तव में क्या करना चाहती थी। कुछ प्रयत्नों के बाद, मैं समझ गई कि सबसे अच्छा काम वही होगा जिससे मुझे सबसे ज़्यादा प्यार है। मुझे रंग बहुत पसंद थे। मैं जो सही है उसे अभिव्यक्त करना चाहती थी। मैं उसे किसी भी रूप में, किसी भी तरीके से अभिव्यक्त करना चाहती थी। मुझे स्वयं को अभिव्यक्त करना ही था, अन्यथा मेरे दिमाग में हलचल मची रहती।

एक महिला होने के नाते मैं कुछ ऐसा करना चाहती हूँ जिससे, भले ही मैं सीधे-सीधे लोगों का नेतृत्व न करूँ या उनके जीवन को न

बदलूँ, फिर भी अपनी कला के माध्यम से कुछ न कुछ बदलाव तो जरूर लाऊँ। अतः अभी मैं अमूर्त चित्रकारी के माध्यम से महिलाओं के दृष्टिकोण और उनके नज़रिए को सामने लाती हूँ। मूल रूप से मैं दो प्रकार की चित्रकारी करती हूँ : एक है अमूर्त चित्रकारी और दूसरी है मधुबनी चित्रकारी।

मधुबनी इसलिए क्योंकि मैं बिहार से हूँ और मुझे मधुबनी चित्रकारी के रंग बहुत पसंद हैं। बिना किसी शब्द के वह बहुत कुछ कह देती है। यह एकदम लाजवाब है। यदि आपका पूरा कमरा सफ़ेद है और आपकी दीवार पर सिर्फ़ एक मधुबनी चित्र है, तो यह पूरे कमरे को रंगीन बना देता है और बहुत कुछ कह देता है। इन चित्रों में जो देवी-देवता हैं उन्हें पूजना नहीं होता, उन्हें प्रेम करना होता है। यही वजह है कि मुझे वास्तव में यह कला पसंद है।

अमूर्त अभिव्यक्तियों में, प्रमुख विषय - मन, आत्मा और महिलाओं के इस दुनिया के बारे में नज़रिए से सम्बंधित हैं। मैं नारी को एक वस्तु से रूप में प्रस्तुत नहीं कर रही हूँ बल्कि मैं नारी-शक्ति एवं जो वे हैं उसी का चित्र बनाती हूँ। इसलिए अगर मैं नमनता चित्रित करती हूँ तो यह उन्हें कोई कामुक वस्तु के रूप में दिखाने के लिए नहीं है। यह एक नारी होने के नाते उसके आत्मविश्वास और स्वतंत्रता से सम्बंधित है। जब हम स्वयं को ढकते नहीं हैं तब हमारा अस्तित्व वास्तविक होता है। कपड़े आवरण का प्रतीक होते हैं, इसलिए जब कोई कपड़े नहीं होते हैं तो वही प्रदर्शित होता है जो वह वास्तव में है - वह मोटी है, वह पतली है, वह गोरी है, वह काली है, वह एक नारी है और वह सुंदर है।

मैं मन को भी चित्रित करती हूँ क्योंकि मैंने बहुत बारीकी से अनुभव किया है कि मन कैसे काम करता है। वह अस्तव्यस्त हो सकता है, वह सुंदर हो सकता है।

प्रश्न - यह आज के समय में बहुत मायने रखता है, खासकर जब युवा अपने मन और दिल को अभिव्यक्त करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। आपकी कला ने आपको उस अवसाद की स्थिति से बाहर आने में कैसे मदद की जिसमें आप अपनी किशोरावस्था के दौरान थीं? आपको जीवन में अपना रास्ता कैसे मिला?

भामिनी - जब भी हम किसी प्रकार की मानसिक बीमारी से गुज़रते हैं, तो हम आमतौर पर मनोचिकित्सकों या मनोवैज्ञानिकों से बात करते हैं क्योंकि हम नहीं जानते हैं कि हमारे अंदर क्या हो रहा है। यह इतना घुटन भरा होता है कि हम न तो सोच सकते हैं, न बात



कर सकते हैं, न हम जो हैं वह बने रह सकते हैं और न ही हम अपने रोज़मर्रा के काम कर सकते हैं।

बहुत सी चीज़ें हैं जो कला हमारे सामने प्रकट करती है। पहला है रंगों का चुनाव। जब हम चित्रकारी करते हैं तो हमारे चुने हुए रंग हमारी वर्तमान मनःस्थिति को दर्शाते हैं। जब मैं बहुत क्रोधित होती हूँ तो मैं कुछ ऐसा चित्र बनाती हूँ जो आग से संबंधित होता है, कुछ खाली या कुछ और जो भले ही आकर्षक न हो लेकिन मेरी मनःस्थिति को दर्शाता है। जब मैं चित्र केवल इसलिए बनाती हूँ क्योंकि उस समय मेरा चित्रकारी करने का मन है या क्योंकि मैं प्रसन्न हूँ और मेरे पास करने के लिए और कुछ नहीं है, तब मैं कुछ नीले रंग का चित्र बनाती हूँ। जब मैं रचनात्मक महसूस करती हूँ और मुझे लगता है मेरे पास बहुत सारे विचार हैं, तो मैं कुछ नारंगी,



सुनहरा और बैंगनी आदि बहुत सारे रंगों से चित्र बनाती हूँ। अतः चित्रकारी में रंगों का चुनाव मेरी मनःस्थिति को दर्शाता है।

कला अनंत है। अभिव्यक्ति किसी भी रूप में हो सकती है - रेखाओं या चौकोरों के रूप में, सिर्फ आँखों या सिर्फ होठों के रूप में या किताबों, खाली सड़क, एक पेड़, सूरज, आग या नदी के प्रवाह के रूप में। यह सिर्फ एक महिला अथवा दो महिलाओं के बीच के संबंध की अभिव्यक्ति भी हो सकती है। तो जब आप खुद को दूसरे के सामने व्यक्त कर पाते हैं और दूसरे व्यक्ति को सुनते हैं तो वह एक प्रकार से आपका कैनवास बन जाता है। वह आपकी अभिव्यक्ति का आधार होता है। जब आप इसे व्यक्त करने में सक्षम होते हैं तो आपके मस्तिष्क के अंदर का दबाव कुछ हद तक

कम हो जाता है। थोड़ा-थोड़ा करके यह कम होता जाता है, क्योंकि इसके होने का कारण ही यही है कि आप वो नहीं कह पाते जो आप कहना चाहते हैं। आपको पता ही नहीं होता कि आपके अंदर क्या चल रहा है और आपको अपनी सहायता के लिए किसी की आवश्यकता होती है। और जब आप जान लेते हैं कि आपके भीतर क्या हो रहा है तब आपमें अपना खयाल रखने के लिए ज़रूरी ताकत और काबिलियत आ जाती है।

प्राचीन समय में भी लोग अवसाद से पीड़ित होते होंगे। लेकिन उस समय जब उस अवस्था से बाहर आने में उनकी मदद करने के लिए कोई मनोवैज्ञानिक या डॉक्टर नहीं थे, तो वे इसे कैसे कर पाते थे? वास्तव में ये सब मन की ही अनुभूतियाँ होती हैं - ताकत, कमज़ोरी, कोमलता, अतिसंवेदनशीलता - ये सब मन से ही सम्बंधित हैं। ये सब अपने मन को प्रशिक्षित करने से सम्बंधित है।

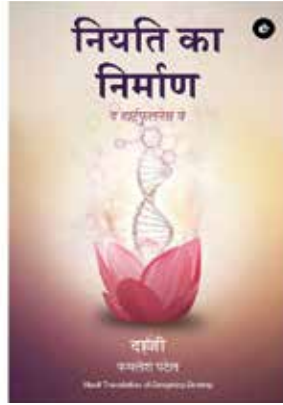
अतः कला अवसाद या किसी भी तरह की मानसिक बीमारी, यहाँ तक कि अकेलेपन से भी निपटने का एक तरीका है। वास्तव में, बुजुर्ग लोगों के लिए, यदि उनकी दृष्टि अच्छी है, तो मैं उन्हें चित्रकारी करने की सलाह दूँगी, क्योंकि यह उनके अकेलेपन में उनका साथ दे सकती है। वर्तमान समय में पृथ्वी पर बुजुर्ग लोग ही सबसे अधिक अकेले हैं। ऐसे में उनके पास उम्मीद करने के लिए कुछ होगा। वे चित्रों से बात कर सकते हैं। चित्र वास्तव में आपसे बात कर सकते हैं। वे आपको आईना दिखाते हैं और आपसे बात करते हैं।

जब आप मधुबनी की तरह कोई लोक कला बनाते हैं तो उसके लिए बहुत दृढ़ता एवं बहुत धैर्य की आवश्यकता होती है। इसलिए आपको शांत और धैर्यवान होने और चीजों पर अपनी पकड़ ढीली करने की ज़रूरत है। यदि थोड़ी सी भी खामियाँ रह जाती हैं, तो आपको शांत रहकर स्वयं से यह कहना चाहिए, “अभी भी उम्मीद है। मैं इस चित्र को बाद में सुधार सकती हूँ।” धीरे-धीरे अभ्यास करते-करते यह ध्यान का एक बहुत अच्छा रूप साबित होता है।

वास्तव में मैंने इस बात पर गौर किया है कि जब मेरे मन में कोई रुकावट आ जाती है और कुछ भी समझ नहीं आता है तब यदि मैं चित्रकारी करने बैठती हूँ तो यह मुझे शांत कर देती है। इससे मुझे सोचने व विचारने के लिए अवसर और समय मिलता है और तब उस समय मैं अजीब और असामान्य रूप से व्यवहार नहीं करती। मैं चुप व शांत हो जाती हूँ और उसी के अनुरूप मैं अपने मस्तिष्क को प्रशिक्षित करती हूँ। शायद मैं सचेत रूप से ऐसा नहीं करती लेकिन अवचेतन रूप से ऐसा ही होता है।

क्रमशः

1 सर्वाधिक लोकप्रिय



अब उपलब्ध है

सबसे ज़्यादा बिकने वाली पुस्तक 'द हार्टफुलनेस वे' के लेखक, श्री कमलेश पटेल (दाजी) की एक और पुस्तक।

ध्यान के अभ्यास किस प्रकार से, दोनों व्यक्तिगत एवं रिश्तों से संबंधित जीवनशैली में बदलाव लाते हैं जिससे हमें अपनी नियति का निर्माण करने में ज़्यादा स्वतंत्रता मिलती है।

यह designingdestiny.com, अमेज़ोन तथा किताबों की सभी प्रमुख दुकानों पर उपलब्ध



हार्टसैप



मास्टर क्लास के 3 सत्र

इन 3 ऑनलाइन मास्टर क्लासों में दाजी ध्यान के व्यावहारिक लाभ एवं अन्य यौगिक अभ्यासों के विषय में बताते हैं।

आपके साइन अप करने के बाद मास्टर क्लास आपके लिए प्रतिदिन और पूरे दिन के लिए उपलब्ध रहती है। प्रत्येक सत्र का समय 35 से 45 मिनट का होता है।

—> <http://en.heartfulness.org/masterclass>

हार्टफुलनेस द्वारा

अपने हृदय से जुड़ें ध्यान करें। अवलोकन करें। और रूपांतरित हों।

डाउनलोड करें

—> www.heartsapp.org
info@heartsapp.org

पत्रिका



हार्टफुलनेस पत्रिका के लिए सदस्यता लें

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करने के लिए – 12 महीने की सदस्यता तथा 24 महीने की सदस्यता – कृपया संपर्क करें :

—>www.

heartfulnessmagazine.com
subscriptions@

heartfulnessmagazine.com

इसकी प्रतियाँ हार्टफुलनेस केंद्रों तथा आश्रमों में उपलब्ध होंगी।



हार्टस्पॉट

अपने समीप एक प्रशिक्षक ढूँढें!

सामूहिक ध्यान व कार्यक्रमों द्वारा स्वयं में आनंद पाने के लिए केंद्रों एवं आश्रमों को ढूँढें।

—> heartspots.
heartfulness.org
heartspots@
heartfulness.org

योग



हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण कोर्स अग्रिम योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा।

अष्टांग योग पढ़ाना सीखें।

पारंपरिक योग कला को आधुनिक

व्यावसायिक उपागम के साथ मिलाएँ।

—> www.heartfulness.org/
yoga-trainers

in.wellness@heartfulness.
org

युवाओं के लिए



ध्यान एवं चेतना का क्रमिक विकास

वीडियो की इस श्रृंखला में आप

एक खुशहाल और संतोषप्रद जीवन जीने के तरीके सीखेंगे।

हार्टफुलनेस और उडेमी की एक वीडियो श्रृंखला।

आज ही रजिस्टर करें।

—>_daaji.org/udemy/

हार्टफुलनेस में चार मुख्य अभ्यास हैं जिन्हें सीख कर हम अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं।

रिलैक्सेशन

पूरे शरीर को पूर्ण रूप से रिलैक्स या शिथिल महसूस करवाने की विधि

ध्यान

हृदय में मौजूद दिव्य प्रकाश के स्रोत पर ध्यान करने की विधि

सफाई

दिन भर एकत्र हुई छापों को बाहर निकालने व हल्कापन और पवित्रता को महसूस करने की विधि

प्रार्थना

सोने से पहले स्रोत से जुड़ने और उसके अहसास में और गहरे उतर जाने की विधि

हार्टफुलनेस के अभ्यासों का सीधे-सीधे अनुभव करने के लिए आप:

1. <https://heartspots.heartfulness.org/> पर हार्ट-स्पॉट कहे जाने वाले हमारे केन्द्रों के किसी ट्रेनर से संपर्क कर सकते हैं।
2. **HeartsApp** नामक हमारे मोबाइल ऐप को डाउनलोड करके उसमें किसी ट्रेनर से ऑनलाइन निवेदन कर सकते हैं।
3. <https://heartfulness.org/en/masterclass/> पर ऑनलाइन तीन मास्टर क्लासेज की मदद ले सकते हैं।

आइये हम अपने जीवन में **हार्टफुलनेस जीवन शैली** का अनुभव करें



संतुलन की अवस्था पायें

वैश्विक मार्गदर्शक 'दाजी' के सानिध्य में **तीन निःशुल्क ध्यान के मास्टरक्लासेज** के माध्यम से हार्टफुलनेस ध्यान करना सीखें

रजिस्टर करें

<http://en.heartfulness.org/masterclass/>



GET IT ON
Google Play



Available on the
App Store

हार्टफुलनेस डिटॉक्स मॉड्यूल - ये मॉड्यूल उन कुछ सबसे सामान्य भावुक स्वरूपों और बाध्यकारी आदतों से, जो कि आज के इस आधुनिक युग में हम सबके बीच में पाई जाती हैं, छुटकारा पाने के लिए सरल हार्टफुलनेस अभ्यासों का उपयोग करते हैं। ये हैं - क्रोध डिटॉक्स, भय डिटॉक्स, काम डिटॉक्स और तनाव डिटॉक्स। आप इनमें से उसे चुन सकते हैं जो आप पाते हैं कि आपके लिए सबसे अच्छा काम करेगा।

अधिक जानकारी के लिये कृपया हमारी वेब साइट देखें: heartfulness.org | daaji.org

सोशल मीडिया में हमें फॉलो करें:      टोल फ्री: 1800 1037726

आनंद प्राप्त करें
हृदयपूर्ण
सेवाओं और समाधानों का



www.htcinc.com



www.caretech.com



www.ciber.com

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

Reimagine technology to accelerate your business