



श्री. शांतिलालजी मुथ्था
संस्थापक, BJS



संपादक की कलम से
प्रिय स्नेहीजन,

मानसिक तनाव आज के मानव की सामाजिक लाचारी है. बढ़ रही सामाजिक व आर्थिक असुरक्षा व आधुनिक जीवनशैली के कारण समाज में मानसिक दबाव (Mental depression) के रोगियों की संख्या निरंतर बढ़ रही है. स्कूल जाने वाले विद्यार्थियों और युवा वर्ग में बढ़ता मानसिक दबाव, हमारे समाज की अवदशा और दिशाहीनता का द्योतक प्रमाणित हो रहा है. इस सृष्टि के सभी जीवों में हंसने और प्रसन्न रहने और उसकी अभिव्यक्ति करने का अधिकार मात्र मानव को है. किन्तु चिंताओं और दबावों का जीवन जीते हुए वह इस अधिकार से भी हाथ धो रहा है.

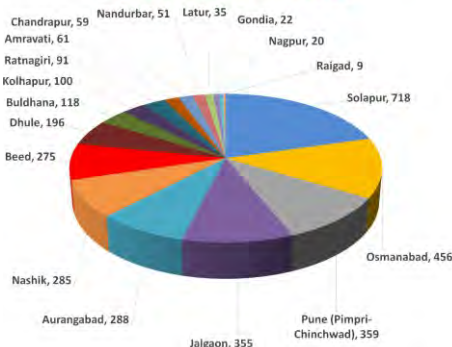


प्रोफेसर पंकज कोठारी प्रसन्नचित्त जीवन जीने की कला सिखाते हैं. उन्होंने BJS Family Summit face book live पर 18 अप्रैल को आनंदमय जीवन जीने के मंत्र साझा किए. उनके द्वारा दिये गए मंत्र व सलाह को लिपिबद्ध कर आपके पठन हेतु इस अंक में प्रकाशित कर रहे हैं

निरंजन जुंवा जैन

सदस्य - BJS राष्ट्रीय कार्यकारिणी समिति

Bharatiya Jain Sanghatana Maharashtra
Blood Donation Campaign
District Wise Report Till 18th April'2020
Total Blood Collected - 3498 Packets



BJS FAMILY SUMMIT Live Face book Series
DAY 18

April
18

Mantra For Happinesses - 7 Windows Of Happiness

Prof. Pankaj Kothari a Behavioural Skill Trainer, Life Purpose Coach - Impact Training Group, BJS Smart Girl Trainer and Chartered Accountant.



खुशी और आनन्द सभी को चाहिए. Window से मतलब है खिड़की या झरोखा. झरोखे आनंद के क्यों? झरोखों से हवा अंदर आती है. वैसे तो घर में दरवाजे भी होते हैं, किन्तु वे प्रायः बंद रहते हैं या रखने पड़ते हैं. झरोखे खुले रहते हैं या रख सकते हैं. झरोखा यदि छोटा है तो हवा कम आएगी और बड़ा है तो हवा ज्यादा आएगी. यही बात आनंद के झरोखों पर भी लागू होती है. जितने बड़े झरोखे, उतनी ही आनन्द की मात्रा अधिक. सात रंग, सात समुंदर, सात सूर्य, सात फेरे और बहुत कुछ, बस ऐसे ही सात झरोखे आनंद के. आनंद प्राप्ति के ये सात झरोखे कौनसे हैं, आईये! इन्हें पहचानें :

1. स्वयं पर प्रभुत्व (Self Mastery)

बचपन में एक कहानी सुनी थी. पिता, पुत्र उनके गधे को लेकर जा रहे थे. रास्ते में लोग मिले, कहने लगे कितने मूर्ख हैं, गधे पर बैठ नहीं सकते. पिता ने पुत्र को गधे पर बिठा दिया. आगे कुछ और लोग मिले. उन्होंने कहा कि कैसा पुत्र है, खुद बैठा है और पिता को पैदल चलवा रहा है. पुत्र उतर गया और पिता को बिठा दिया. आगे और लोग मिले. उन्होंने कहा, कैसा बाप है, खुद बैठा है और पुत्र को चलवा रहा है. यह सुन पिता पुत्र दोनों गधे पर बैठ गए. आगे कुछ और मिले, उन्होंने कहा कितने निर्दयी हैं ये बाप बेटे, गधे को मार डालेंगे. वे नीचे उतरे और दोनों ने मिलकर गधे को उठाया और चलने लगे. लेकिन गधा उनके हाथ से छूट गया और जोर से गिरा तो मर गया. कहने का तात्पर्य है कि लोग क्या कहेंगे की चिन्ता न करें. अपने हिसाब से चलें, जिसका अर्थ कतई विद्रोह नहीं है. सुनो सबकी, करो अपने मन की. अपने निर्णय स्वयं लें, तभी आपको आनंद की अनुभूति होगी.

2. परिस्थितियों पर प्रभुत्व (Environmental mastery)

हम आदतन बहुत सारी बातें परिस्थिति के अनुसार करते हैं. निर्णय नहीं कर पाने की स्थिति या असफलताओं के लिये दोष परिस्थितियों पर डाल देते हैं. कहावत है, 'नाचना न जाने, आंगन तेड़ा'. जो नृत्य में प्रवीण होते हैं, आंगन कैसा भी हो, अपने अनुकूल बना लेते हैं. गांधी जी के बारे में हम सबको पता है कि उन्हें दक्षिण अफ्रीका में रेल के पहले दर्जे के डिब्बे से नीचे फेंक दिया गया था. उन्होंने परिस्थितियों पर दोषारोपण नहीं

Contd...



किया, अपितु उन्होंने परिस्थितियों को बदला. उन्होंने सिर्फ देश को ही नहीं अपितु समस्त मानव जाति को नई दिशा दी. जो खुश रहना जानते हैं वे प्रतिकूल परिस्थितियों को अनुकूल बना लेते हैं या उनके अनुरूप ढल जाते हैं. खुश रहने का यही श्रेष्ठ तरीका है.

3. स्वयं बेहतर बने (Best possible Self)

हम स्वयं को कितना improve कर सकते हैं. आनंद की अनुभूति के लिए यह परम आवश्यक है. मैं प्रशिक्षक हूँ, आज तक प्रशिक्षण कक्ष में ही प्रशिक्षण दिया या कॉउंसलिंग व्यक्तिगत रूप से ही करता रहा, लेकिन लॉक डाउन में सब बंद हुआ तो online प्रशिक्षण देना सीखा. सीखने व कुछ नया करने को मिला, इसका मुझे अपार आनंद है. स्वयं सीखें, बेहतर करें और आनन्द लें.

4. सकारात्मक एवं सहानुभूतिपूर्ण संबंध (Positive and ampethatic relationship) जिनके रिश्ते लोगों से मधुर होते हैं वे सदैव ही आनन्द में रहते हैं. रिश्ते बेहतर बनाना, हमारे स्वयं के हाथ में होता है. इसके लिए हमें अन्य के हिसाब से चीजो या परिस्थितियों को देखने का नज़रिया बनाना होगा. पति को पत्नि के या पिता को पुत्र के नज़रिए को समझना चाहिए. दूसरों के point of view को ध्यान में लेने की आदत से निश्चित ही आनंद में वृद्धि होगी.

5. अर्थ पूर्ण कार्य (Meaningful engagements)

भारत भूमि अनगिनत उदाहरणों से भरी पड़ी है जिन्होंने उनका जीवन दूसरों के लिए या देश के लिए समर्पित कर दिया. गांधी बापू, मदर टेरेसा, शांतिलालजी मुत्था जिनके उद्देश्य स्पष्ट रहे हैं या हैं. हमारे जीवन का उद्देश्य और जीवन का अर्थ हमें स्वयं ज्ञात होगा, तब ही समाज व देश के लिए कुछ करके आनंद की अनुभूति कर सकेंगे. हम स्वयं को लेकर कैसा महसूस करते हैं, हमारा स्वाभिमान कितना ऊंचा है, इस पर हमारी खुशियाँ टिकी रहती हैं.

6. स्व-स्वीकृति (Acceptance for self)

हम जैसे भी हैं, उसे स्वीकार रखना. लोगों को आजीवन कुछ न कुछ शिकायत रहती है, असंतोष रहता है. मेरी ऊंचाई कम है, या रंग काला है. ऐसी बातों को लेकर किसी तरह की शिकायत का भाव या असंतोष करना योग्य नहीं है. सुनिल गावस्कर और सचिन तेंदुलकर की भी तो कम height है. स्वयं को स्वीकार ही नहीं अपितु स्वयं से प्यार करना सीखें. स्वयं को कभी I love you कह कर देखें. आनंद और खुशियों के चमत्कारी नतीजे देखने को मिलेंगे.

7. अन्य की स्वीकृति (Others Acceptance)

क्या आप नकारात्मक हैं? क्या आपमें आत्म विश्वास की कमी है? आप तीन मुद्दों को मन में विचारें जिनकी वजह से आप दुखी या

परेशान हो जाते हैं. इनमें से कुछ मुद्दे ऐसे होंगे जिन पर आपका नियंत्रण नहीं. लॉक डाउन किसी को भी पसंद नहीं, किन्तु उस पर किसी का वश नहीं अतः उसे स्वीकार कर लें, क्योंकि आनन्द इसी में है. अन्य ऐसे मुद्दे जिन पर आपका नियंत्रण है, दुरुस्त करने का प्रयास करें. दो तरह के इंसान होते हैं. प्रथम वह जो हर हाल में खुश रहते हैं. बरसात यदि शुरू हो जाये तो एक यह सोच कर दुखी होगा कि भीग जाऊँगा और दूसरा उसमें नहा कर, आनंद खोज लेगा. लॉक डाउन में लोग एक दूसरे को फोन कर रहे हैं, सुख दुख पूछ रहे हैं, मृत संबंधों को पुनर्जीवित कर रहे हैं. जो बस में है उन्हें identify करें और बाकी को स्वीकार करें. सदैव खुश रहने का यही श्रेष्ठ मार्ग है.

आनंद के उपयुक्त 7 झरोखों से संबंधित 5 शक्तियां निम्न हैं :

1) कृतज्ञता की शक्ति (power of gratitude)

शिकायत के स्थान पर कृतज्ञता के भाव रखें . नियम बनाये की प्रतिदिन 3 व्यक्तियों के प्रति कृतज्ञता दर्शाएंगे. हमारे जीवन में प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से ऐसे अनेक अनेक लोग हैं जिनका उपकार हम पर है. एक पुस्तक आपने पढ़ी और आपको कुछ लाभ हुआ, तो उस लेखक के प्रति भी कृतज्ञता दर्शाने का उत्तरदायित्व बनता है.

2. देने की शक्ति (Power of giving)

मानव स्वभाव है कि वह अन्य से पाने की अपेक्षा अधिक रखता है. क्या हम कुछ अपनी तरफ से देने का भाव रखते हैं? यदि आप व्यवसायी हैं तो क्या आप कभी आपके ग्राहक के लिए कुछ अतिरिक्त करने का सोचते हैं.

3. चेतना शक्ति (Power of consciousness)

क्या आप वर्तमान में रहते है . बहुत सारी चीजें अचेतन अवस्था में हो जाती हैं किन्तु जागृत रहकर खुशी अधिक प्राप्त की जा सकती है.

4. क्षमा करने की शक्ति (Power of Forgiveness)

क्षमा वीरस्य भूषणम. क्षमा मांगने में किसी तरह का अहम सामने न लाएं. क्षमा मांगने का भाव यदि मन में आता है, तो वह भी आनंद की अनुभूति का कारण बनता है. क्षमा मांगना या करना वीरों का भूषण है.

5. चुनने की शक्ति (Power of Choice)

हमारे पास दोनो विकल्प होते हैं. हम क्या देखना चाहते हैं? अच्छा या बुरा. सड़क पर पड़े कचरे के ढेर को देखना है या फूलों को. सकारात्मक दृष्टि सदैव ही आनंदित रखती है.

जीवन में आनंद के महत्व को समझते हुए इन 7 झरोखों में बैठकर आनंद रूपी हवा का लुत्फ प्रतिदिन उठाएं

To view all videos :   : bit.ly/BJSPune



Covid-19 - अफवाहे न फैलाएं.

यह अपराध है. सोशल मिडिया का दुर्पयोग न करें



21.04.2020 **Sirkali Tamil Nadu**
Mobile Dispensary was inaugurated by local Muncipal Commissioner and headed by BJS,TN Past President & NEC Member Shri P. Gyanchandji Anchaliya and Sirkali Chapter President Vimalchand ji Lunawat and other key personal of Jain Samaj like Rajkumarji Barmecha etc. Vehical is Sponsored by Subham Vidya Mandir School, Sirkali,Tamilnadu

