जिद छोड़िए - खुशी से जिये और जीने दे

आज, व्यक्ति में जिद करने और अपनी बात पर अड़े रहने के संस्कार में वृध्धि होती जा रही है। जिस तरह से विश्व आज अनेक पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक और अन्य समस्याओं और कई संघर्षों का जो सामना कर रहा है, उसके पीछे व्यक्ति की जिद काफी हद तक जिम्मेदार है। विशेष रूप से यह संस्कार आज के युवा और टीन ऐजर्स में अधिक मात्रा में दिखते है। जिद का दूसरा नाम हठाग्रह है। हठाग्रह हमारे जीवन को और दूसरे के जीवन को भी अशांत, तनावग्रस्त और संघर्षमय बनाता है| साथ ही दु:खदायक बना देता है। यही नहीं, वह न खुद शांति से जी सकता है और न दूसरों को शांति से जीने देता है। जिद के कारण हमारे संबंध और स्वास्थ्य बिगड़ता है, मन की खुशी खो जाती है, हम से लोग किनारा कर लेते है और हमे अकेले परिणामों का सामना करना पड़ता है।

हमारी पौराणिक कथाओं में जिद के कारण कैसी समस्याए खड़ी होती है इससे हम परिचित हैं। मोह और स्वार्थ के कारण कैकेई ने अपने बेटे भरत के लिए राज्य मांगा इतना ही नहीं राम को चौदह साल के लिए वनवास करने की मांग की। कैकेई को बहुत समजाया गया की भले भरत को राज्य दे परंतु राम को वनवास क्यू? लेकिन वह नहीं मानी और अपनी जिद पर अडी रही। इस जिद ने पूरी रामायण का सर्जन कर दिया| राजा दशरथ की मृत्यु हो गई। राम के साथ सीता माता और लक्ष्मण को भी बिना किसी गुनाह के सजा मिली। वह खुद भी शांति से नहीं रह सकी। पूरे राज्य के लोगों को दुखी किया।

जिद का एक दूसरा उत्कृष्ट द्रष्टांत रामायण में ही है। सीता माता वन में स्वर्ण मृग को देखकर मोहित हो गई। उसने हिरण की खाल से कंचुकी बनाकर पहनने की इच्छा की और जीद करके कहा कि हिरण को मारकर उसकी खाल ले आओ। राम ने ऐसा न करने के लिए बहुत समझाया। लेकिन सीता माता नहीं मानी और हम सभी जानते हैं कि परिणाम क्या हुआ। वह स्वयं दु:खी हुई और राम और लक्ष्मण को भी दु:खी किया। इस प्रकार के स्त्रीहठ, बालहठ और राजहठ के अनेक द्रष्टांत साहित्य और इतिहास में प्रसिद्ध है|

अधिकांश आज की नई पीढ़ी के बच्चों में जिद का प्रमाण बढ़ता जा रहा है, जैसे कि जीद के संस्कार के साथ ही पैदा हुए हो! अति भौतिक अभिगम, मात-पिता का बच्चों के प्रति अधिक मोह, पानी माँगने पर दूध देने की वृत्ति, बच्चो की परवरिश में कमी इसके मूल कारण हो सकते है| बारह-पंद्रह वर्ष के बच्चों को स्कूटर या बाइक की सवारी करने की जिद करते हुए हमने देखा है। हम उन परिणामों के बारे में भी जानते हैं जो माता-पिता को उनकी जिद को पूरा करने पर भुगतने पड़ते हैं। हम अक्सर बच्चों को घर की चीजों के लिए कलह करते हुए देखा हैं। टीन ऐजर्स को मोबाइल दिलाने के बाद अच्छे परिणाम नहीं मिलते वह भी हम जानते है| यह सब के लिए काफी हद तक बच्चों की जिद कारणभूत है |

जिद के संस्कार के परिवर्तन के लिए क्या करेंगे?

- जिद करने से पहले दूसरों को धीरज से सुनने और समझने की कोशिश करनी चाहिए|
- हम हमेशा सही हो एसा नहीं हो सकता। हमें दूसरों को और परिस्थिति

को समझना चाहिए और सच्चाई को स्वीकार करना चाहिए।

- यदि हमारा अपना कोई हमें कुछ समझा रहा है, तो हमें उस पर विश्वास करके समझने का प्रयास करना चाहिए।
- जीद करने से हमारा क्षणिक अहंकार सिद्ध होता है, अल्पकाल के लिए लाभ भी हो सकता है, शायद स्वार्थ भी सिद्ध हो सकता है। लेकिन लंबे समय तक हमें पता नहीं चलता की हमें उसके लिए कितनी बड़ी कीमत चुकानी पड़ी है।
- हमे अंदाजा लगाना चाहिए की जिद करने से हमें किस हद तक नुकसान हो रहा है। जीद के संस्कार के कारण समाज और परिवार में मेरी छाप जिद्दी व्यक्ति के रूप में होगी तो मेरी प्रतिष्ठा को कितना नुकसान होगा और साथ ही साथ लोग मुझसे कितनी नफरत करेंगे उसका विचार करना चाहिए|
- जब आप किसी समस्या का सामना कर रहे हों तो किसी अपनों से मदद लेने में कोई बुराई नहीं है। जीवन अरस-परस के सहयोग से चलता है इस लिए सहयोग ले और सहयोग दे।
- हमे तनाव, चिंता, ईर्ष्या, घृणा, गुरुताग्रंथि जैसे नकारात्मक दृष्टिकोणों से दूर रहने का प्रयास करना है।
- जिद्दी व्यक्ति खुद मानसिक विकारों से पीड़ित होता ही है और दूसरों को भी अनेक रीत से दु:खी और अशांत कर देता है|

जिद के संस्कार का परिवर्तन करने का श्रेष्ठ उपाय हैं सहज राजयोग का अभ्यास :

असलमें जिद के संस्कार मानव जाति के दुश्मन के समान पाँच विकारों- काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार में से उत्पन्न होता है| इसमे अहंकार, ईर्षा, वहम, बैर सबसे अधिक जिम्मेदार है| यह विकार एक दूसरे के साथ सम्बंधित हैं। जब तक व्यक्ति यह पाँच विकार से मुक्त होने का प्रयास न करे तब तक पूर्ण रूपसे जिद से मुक्त होना संभव नहीं है| विकार की उत्पत्ति का मुख्य कारण है देहभान या देह अभिमान| राजयोग एक ऐसा विज्ञान है जो हमें शरीर के भान से मुक्त करता है और हमें आत्मविश्वासी बनाता है। जैसे जैसे हम राजयोग का अभ्यास करते जाते हैं वैसे सभी विकारों की पकड़ कम होती जाती है| साथ साथ जिद से मुक्त होने के लिए जरुरी गुण एवं शक्तियाँ -प्रेम, शांति, अंतर्मुखता, धैर्य, स्नेह, समझौता करने की शक्ति विकसित होती हैं। आत्मनिरीक्षण, आत्मसम्मान, आत्म विश्लेषण एक सकारात्म दृष्टिकोण बनाता है जो स्वयं की आंतरिक संतुष्टि और खुशी को बढ़ाता है। देखा गया है कि ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय द्वारा सिखाये गए राजयोग के अध्ययन से जीद पर काफी नियंत्रण होता है। हर दिन शांति, धैर्य और स्नेह यह दिव्य गुणों की तीन गोलियां लें, और जीद के रोग से पूरी तरह मुक्त हो जाएं।

-------- 0 ------- 0 --------

ब्र. कु. प्रफुल्लचंद्र

सानडिएगो; यु एस ए

(M) +91 98258 92710