सहनशीलता का महत्व

सहनशीलता एक ऐसी शक्ति है जो अन्दर ही अन्दर काम करती है, यह हमारे दैनिक जीवन में काम आती है। हम में से प्रत्येक के पास जीवन की अष्ट शक्तियों का टूलबॉक्स है। इन अष्टशक्तियों में से सहनशक्ति क्या है और इसका सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जा सकता है, इसकी चर्चा हम करते है:-

जब मैं अन्दर से शान्त हूँ तो ही सहनशक्ति की गुंजाईश है। जहाँ प्यार है वहाँ खुलापन है, जहाँ खुलापन है वहाँ सहनशीलता के लिए स्थान है। कहा जाता है कि सहनशील व्यक्ति कमजोर होते है जबकि सबसे महान व्यक्ति अपनी सहनशीलता से ही जाने जाते है। सहनशीलता एक वॉटर टैन्क के समान है। हरेक का अपना वॉटर टैन्क है और वह उसे अपनी धैर्यता के पानी से भरने का जिम्मेवार है। धैर्यता के इस पानी से जब वॉटर टैन्क ओवर-फ्लो हो जाता है तो सहनशक्ति भी अधिक हो जाती है। ज्यादातर लोग यह सिद्ध करने की कोशिश करते है कि वे सही है और दूसरे गलत है। एक सहनशील व्यक्ति को कभी भी कुछ भी साबित करने की आवश्यकता नहीं है। एक पुरानी कहावत है कि सच्चाई हमेशा बहर आ जाती है। अगर मैं ऐसा समझता हूँ तो ये भी स्वीकार करूंगा कि दूसरे भी सही हैं। अत: मुझे अपनी सोच को दूसरों के प्रति बदलना चाहिए और उनके प्रति ज्यादा स्नेही, दयालू और समझदार होना चाहिए।

सहनशक्ति का आधार बनावटी बातों से परे जाना है। हम अपने बुरे अनुभवों के लिए दूसरों को दोष देते हैं जबकि हमें अपने अन्दर झांककर स्वयं को जानना होता है। मैं क्रोधी हूँ, जब मैं यह स्वीकार कर लेती हूँ तो मैं सहनशील हूँ और तभी से सब बातें बदलने लगती है। मुझे नि:स्वार्थ दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति ध्यान देना चाहिए तभी मैं सब बातों को संभाल सकती हूँ। हम प्राय: कहते है कि मुझे समझने की जरूरत है परन्तु मुझे कहना चाहिए कि मुझे दूसरों को समझने की आवश्यकता है। यह कहना बंद करो, 'वो बदले' बल्कि मुझे स्वयं को बदलने की जरूरत है। ऐसी सोच से धैर्य, शान्ति और परिपक्वता का विकास होता है। आध्यात्मिक सहनशीलता से ही ऐसी बुद्धिमत्ता का विकास होता है जिसे आप पुस्तकों से प्राप्त नहीं कर सकते।

सहनशील व्यक्ति, विषम परिस्थितियों को शान्तिपूर्ण तरीके से हल कर लेते है। जब कोई मेरा अपमान करता है तो सहनशक्ति मुझे स्थिर और शीतल रहने की शक्ति प्रदान करती है। मुझे रक्षात्मक होने की जरूरत नहीं पड़ती। अपितु, मुझे मुस्कुराते हुए अपने स्वमान में रहना होता है जो मुझे परिस्थितियों से परे ले जाने में सहायक होती हैं। सहनशील व्यक्ति सभी को अपने साथ लेकर चलते है, तालमेल बिठाते और परिस्थितियों का सामना करते हैं। वे संसार में होने वाली घटनाओं को अपने ऊपर उठने का एक अवसर मानते है।

ये सहनशक्ति, आंतरिक शक्ति एवं अखंडता से आती है। सहनशक्ति दूसरों के प्रति उदार और खुला होने का अनुभव मात्र है। जब आप ये देखते है कि आपके संबंध और ताल्लुकात अच्छे हैं तो आप विशेष रूप से सहनशक्ति का उपयोग करते है। आध्यात्मिक शक्ति इस समझ से आती है कि आप कौन हैं, और आप मूल्यों के आधार पर खडे.हुए है और आप में सत्यता है, चाहे चारों ओर की परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

खुले, प्यार भरे और उदार ह्रदय द्वारा मुझमें समाने की शक्ति आती है। समाने , सहन करने से शान्ति की स्थिति से विकट परिस्थितियाँ भी आसान हो जाती है। सहनशीलता हमारा आंतरिक भोजन है।

यदि मैं कहता हूँ कि मुझे सहन करना पड़ेगा, इसका अर्थ है कि वास्तव में मुझमें सहनशक्ति नहीं हैं। जब मैं किसी स्थिति, परिस्थिति और व्यक्ति से प्यार का व्यवहार करता हूँ तो मेरे में सहन करने की कोई फीलिंग नहीं होती।

सहनशील व्यक्ति ईंट की दीवार के समान होता है। उनका किसी से कितना भी टकराव हो फिर भी वे मजबूत, सुरक्षित और सर्व के स्नेही रहते है और यह सब समाने और स्वीकार करने से होता है। एक पेपर टावल पानी को सोखने और समाने की शक्ति रखता है। बाग और खेत मौसम को सहन करने की क्षमता रखते है। क्या हम इन सबको सहन करते हुए मुस्कुराते हुए कह सकते है कि नि:सन्देह, हाँ हम एकरस स्थिति में रह सकते हैं।

विल पावर व दृढता की शक्ति से हम पहाडों को भी पार कर सकते है। हम सब जीवंत मानव वृक्ष हैं जो चारों सीजन से गुजरते है, प्रत्येक की सहन करने की शक्ति भिन्न हैं। आंतरिक शक्ति समझदारी से आती है, लेकिन जब मैं साक्षी होकर देखता हूँ तो मुझे लगता हैं कि मैं सहन नहीं कर रहा हूँ परन्तु मैं बड़े और उदार दिल से दूसरों को स्वीकार कर रहा हूँ और मेरी ओर आने वाली सब बातों को मैं समा रहा हूँ। जब मैं सागर के समान बनता हूँ तो आने वाली सभी बातों को खुली बाहों से अपने में समा लेता हूँ फिर मेरा जीवन सुखमय, सहज हो जाता है और संबंध खुशनुमा: हो जाते है। जब मैं उसका विरोध करता हूँ तो समस्यायें पैदा हो जाती है और बढ़ भी जाती है।

जब मैं गहराई से सोचता हूँ कि सहनशीलता मेरा पुराना साथी है और धैर्य मेरा मित्र है, तो ये दोनों सारा दिन मेरे सभी पलों में मेरे साये के समान रहते है और जहाँ मैं जाता हूँ वहाँ ये मेरे साथ जाते है।

सहनशीलता एक डांस की तरह है जिसमें हर समय सही कदम अन्दर बाहर करना होता है। मैं हर एक बात को किस प्रकार सहन करता हूँ और कैसा संबंध रखता हूँ इसके लिए हर क्षण डांस टेक्निक की मेरे जीवन में आवश्यकता होती है, कभी जल्दी-जल्दी तो कभी धीरे-धीरे डांस करना पड़ता है।

फूल कांटों में रहते हुए भी हमेशा खिलते हैं, इसी प्रकार मुझे इस संसार में रहते हुए भी मेरे चारों ओर के लोगों को किस प्रकार से रेस्पाण्ड करना है और उन्हें स्वीकार वा एडजेस्ट करना है यह सहनशीलता का लक्षण है इसलिए सहनशीलता यह एक शक्ति है न कि कमजोरी। यह तूफान में भी वरदान है और गुफा के अन्दर अंधेरे में रोशनी है। सहनशक्ति से मुझ में और शक्ति अनुभव होती है। हर अनुभव मेरे जीवन का अमूल्य क्षण है।

कभी कभी मुझे दर्द और उदासीनता अनुभव होती है जो दोनों ही निगेटिव क्वालिटीज़ हैं। अगर हम सहनशील नहीं हैं तो हम अपने को खाली अनुभव करते हैं। हमारे में सहनशक्ति नहीं है तो हम दूसरों को दोष देना और रिएक्ट करना शुरू कर देते हैं और जब हम स्वीकार करना शुरू कर देते और स्वयं को शक्तियों से भरपूर कर लेते हैं तो हमारी सहनशीलता पुन: बढ़ जाती है। कठिन परिस्थितियां हमारे लिए दर्पण के समान हैं जिसमें हम अपना वास्तविक रूप देखते हैं। मेरी जिम्मेवारी यथा सम्भव सर्वोत्तम तरीके से रेसपाण्ड करने की है। एक फलों से लदे हुए वृक्ष की कल्पना करो जिस पर एक बच्चा फल लेने के लिए पत्थर फेंक रहा है। वृक्ष उस लड़के से व्यथित नहीं होता है परन्तु किसी भी तरह से उसे फल देता है। मुझे ऐसा ही सहनशील बनना है जिससे मेरा जीवन निश्चित रूप से खुशनुम: हो जायेगा। जहाँ स्नेह और प्यार है वहाँ सहनशक्ति स्वत: आती है।

योग के समय कुछ बातें गहराई से सोचने की हैं जिससे हमारी सहनशक्ति बढ़े.....

सहनशीलता एक सहमति है...

सहनशक्ति से जीवन में आन्तरिक शक्ति आती है....

सहनशक्ति से जीवन में शान्ति आती है

सहनशक्ति से जीवन में खुलापन आता है

सहनशक्ति से संबंधों में सामंजस्य आता है

सहनशक्ति से स्वयं में, दूसरों में और वातावरण में शक्ति आती है

सहनशील व्यक्ति यह नहीं समझता कि मैं स्वीकार कर रहा हूँ ।

सहनशील व्यक्ति के मित्र अधिक होते हैं क्योंकि वे उसके सानिध्य में स्वयं को सुरक्षित अनुभव करते हैं। सहनशक्ति, दया और रहम साथ-साथ चलते हैं, ये तीनों अच्छे दोस्त हैं और एक दूसरे के प्रति वफादार हैं। सहनशक्ति का अर्थ हैं मैं जिम्मेवार हूँ।

एक शब्द लो और उसके गुणों को धारण करो... शान्तिपूर्वक बैठकर दूसरों के बारे में सोचो और प्रत्येक भिन्न-भिन्न शब्द पर चिंतन करो।

T ट्रुथ (सत्यता)

O ओपननेस (खुलापन)

L लॉयल्टी (वफादारी)

E इजी नेचर (सरल स्वभाव)

R रिच इन एक्सपेरियन्स (अनुभवी)

A एक्सेप्टिंग (स्वीकार करना)

N नोबल इन एक्शन (नेक)

T ट्रस्टवर्दी (विश्वसनीय)

ये सभी गुण सहनशक्ति को पैदा करते हैं। सहनशीलता जीवन के अन्त तक चलने वाला पाठ है जो 8 के आंकड़े के समान ये कभी समाप्त न होने वाला एक ऐसा संकेत है जो हमेशा घूमता रहता है और ऊपर-नीचे होता रहता है।

प्रेरणा

प्यार अधीरता को पिघलाता है

दया कठोर हृदयों तक पहुंचती है और उन्हें नरम और दयावान बनाती है।

रहम विश्वास पैदा करता है।

सहनशीलता का साथी बनने से हम सुरक्षित रहते हैं।

शान्त मन और शान्त हृदय में सहनशक्ति आती है।

सहनशील व्यक्ति दूसरों को प्रेरणा देते रहते हैं।

वे सहनशीलता के कार्य को कभी नहीं छोड़ते हैं और एक पुल के समान लोगों को आपस में मिलाते हैं और लोगों को आपस में जोड़ते हैं।

कभी-कभी हमारे जीवन में ऐसी परिस्थितियां आती हैं जिनका सामना करने के अलावा हमारे पास कोई विकल्प नहीं होता है।

अन्तर्मुखी बनो और शक्ति का अनुभव करो।

उपरोक्त प्रेरणाओं को उपयोग में लाओ और अपने जीवन में परिवर्तन का अनुभव करो और देखो कि इनसे आप में और दूसरों में कितनी खुशी आती है।

——