

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

**सकारात्मक चिंतन, अपनी मानसिक उर्जा का प्रयोग रचनात्मक एवं निर्माणात्मक रूप में करने की योग्यता का ही दूसरा नाम है। इस उर्जा का प्रयोग हम विभिन्न परिस्थितियों तथा अपनी वैचारिक स्थिति को पूर्णतया बदलने में कर सकते हैं। सकारात्मक चिंतन अंतर्मन की खोज का ही दूसरा नाम है।**

हमारे पास

सावनारात्मक

चिंतन का भण्डार हैं, परन्तु हमारा संपर्क उससे बिल्कुल ही टूट गया है। इसका समाधान हमें कुछ इस तरह से मन में ढूँढ़ना है। आपको स्थिर चित्त बैठना है। उसके बाद देखना है कि आपके मन में क्या चल रहा है। उसके बाद मन में उत्पन्न होने वाले विचारों को समझने का प्रयास करना है। इसके बाद धीरे-धीरे उस ओर बढ़ते जाना है कि क्या इसका हमारे पास कोई समाधान है? यदि है तो उस विकल्प को या समाधान को सर्वप्रथम अनुभूति में लाओ। फिर उसे कार्य में लगाओ। इससे हमारा सकारात्मक चिंतन के प्रति विश्वास बढ़ जायेगा।

आज दिन तक हम नकारात्मक विचारों से ही खेलते रहे। उन्हीं की एक तरह से आदत पड़ी हुई है। इससे नकारात्मक विचारों को इतनी ऊर्जा मिली है कि राई का पहाड़ तक

बन जाता है। कैसे पता चले कि हमारे अंदर नकारात्मकता ने घर बना लिया है, वो है आपका स्वस्थ और स्वच्छ शरीर। जब हमारे शरीर में तनाव के कारण केमिकल व हॉर्मोनल चेंजेस होते हैं तो वह बीमारी के रूप में बाहर आते हैं। अब ज़रा सोचो, जब हम नकारात्मक चिंतन करने अपने शरीर में बीमारी पैदा कर सकते हैं तो सकारात्मक चिंतन से इसे स्वस्थ भी तो कर सकते हैं। एक ही सिद्धान्त दोनों स्तरों पर कार्य कर रहा है, जैसे स्वस्थ शरीर हेतु पौष्टिक भोजन चाहिए, वैसे ही स्वस्थ मन के लिए पौष्टिक



विचार या सकारात्मक चिंतन चाहिए, है कि नहीं? अनुभव हमारा यही कहता है कि जितनी भी पास्ट की चीज़ें हैं, जिनके साथ आपका जुड़ाव रहा है, उन्हीं बाह्य परिस्थितियों से ही पूर्णतया बदलाव आया है। विचारों के सृजन से ही भावनाएं बनती हैं, और वही भावनाएं अनुभव के रूप में शामिल होती हैं। आज सिर्फ यही तो है कि बाह्य घटनाओं को देखकर ज़्यादा प्रभावित होते हैं, वैसे ही विचार उत्पन्न कर अपना

मन खराब करते हैं, लेकिन ऐसा है नहीं। समस्याएं बाहर हैं, लेकिन उनको बार-बार सोचकर अपना बनाया हमने है।

इस सिद्धान्त को दृढ़ता से प्रयोग करने की कोशिश करें। सबसे पहले स्वयं को बार-बार यह विश्वास दिलाना है कि हम ही अपने विचारों को क्रियेट करते तथा उन पर कार्य करते। मन मेरा है, मैं मन नहीं हूँ, अर्थात् जैसे मैं इसको चलाना चाहूँ, वैसे ही यह अवश्य चलेगा। ऐसा बार-बार कहने से हम अपने मन को अपने हिसाब से चलाना सीख ही जायेंगे। बस एक बात का ध्यान रखना है कि एक सकारात्मक विचार, 100 नकारात्मक विचारों को मात दे सकता है। आप सोचें अगर रोज़ हम 10 भी सकारात्मक विचार अपने अंदर ला दें, तो जीवन बदल तो जायेगा ही। इसलिए विचारों में आजकल ज़्यादातर व्यर्थ विचार हमारे अंदर अधिक चलते हैं, जो प्रायः भूतकाल या पास्ट के, या भविष्य में काल्पनिक होते हैं। जैसे कोई पार्क की गई कार की बत्ती को जलता हुआ छोड़ जाए, ऐसे ही व्यर्थ विचार हमारा पतन करते हैं। इसीलिए जितना हो, उतना हमें अपने आपको इन विचारों से दूर रख सकारात्मकता की ओर बढ़ना चाहिए। नहीं तो आगे आने वाले समय में यह सब और तीव्रता से बढ़ेगा और आपको नीचे की ओर ले जायेगा। इसलिए उठो और अपने मन तथा दूसरों के मन को सुकून की अनुभूति कराने के लिए सकारात्मक चिंतन अवश्य करो। इससे शांति प्राकृतिक रूप से आयेगी।



**जबलपुर-कटंगा कॉलोनी।** 'अनुपम आध्यात्मिक समागम' में राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी को नगर की ओर से सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए पूर्व महाधिवक्ता रविन्दन सिंह तथा उनकी धर्मपत्नी पूर्व महापौर सुशीला सिंह। साथ हैं ब्र.कु. विमला तथा अन्य।



**राजविराज-नेपाल।** सेवाकेन्द्र के 24वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए उच्च अदालत के मुख्य न्यायाधीश मोहन बहादुर कार्की, जिला न्यायाधीश श्यामसुंदर अधिकारी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. राज दीदी, समाजसेवी हरि प्रसाद सिंह, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।



**पटना-बिहार।** 'परमात्मा की पुकार गीता जीवन का आधार' विषयक कार्यक्रम में श्रीपदपीठाधीश्वर स्वामी रामगोपालाचार्य जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. संगीता।



**मंदसौर-म.प्र.।** 'आध्यात्मिकता से महिलाओं का सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित संगोष्ठी के दौरान सकल ब्राह्मण समाज की उपाध्यक्षा सोमलता जोशी, विश्व हिन्दु परिषद की जिला उपाध्यक्षा एवं सामाजिक कार्यकर्ता पुष्पा भंडारी, शिक्षा क्षेत्र से पद्मजा चुनेकर, भाजपा की जिला मंत्री बिन्दू चन्द्रे तथा अन्य क्षेत्र से जुड़ी विभूतियों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. समिता।



**मैसूर-कर्नाटक।** 'इनाइट द यूथ फॉर ग्लोरियस इंडिया' विषयक चार दिवसीय नेशनल कैम्पेन फॉर यूथ एम्पावरमेंट कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. आर. बालासुब्रमण्यम, फाउण्डर प्रेसीडेंट, स्वामी विवेकानंद यूथ मूवमेंट, एम.एन. नटराज, डिस्ट्रिक्ट कोऑर्डिनेटर, नरहू युवा केन्द्र, प्रो. ब्र.कु. स्वामीनाथन, ब्र.कु. प्रशान्ति, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. मंजुला तथा अन्य।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-17 (2017-2018)

1			2			3	4		5
					6				
	7						8	9	
10					11				
		12					13		14
						15			
16						17	18	19	
			20	21		22			
23				24	25				26
			27						28

**बनें विजेता :** पहली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपका कर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजेताओं की लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक इनाम दिया जाएगा। इसलिए पहली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

**पहली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।**

### ऊपर से नीचे

1. दशरथ का एक बेटा (2)
2. प्राचीन, ... दुनिया से बुद्धियोग निकाल नई दुनिया से लगाना है (3)
3. चमत्कारिक खेल, जादूगरी (3)
4. बिचौलिया, हमें अपना बुद्धियोग शिवबाबा से लगाना है ब्रह्मा से नहीं ब्रह्मा तो सिर्फ ... है (3)
5. आलीशान, खूबसूरत, बहुत अच्छा (4)
6. संसार, दुनिया (2)
7. उदाहरण, उपमा (3)
8. ...के राही थक मत जाना, निशा

(2)

11. लम्बी दौड़, दादी जी की स्मृति में होने वाली एक प्रतियोगिता (4)
12. पुरुषार्थ, कर्म (4)
13. धनुष, बागडोर (3)
14. समुदाय, दल, समूह, सभा (3)
15. दुर्बल, शक्तिहीन, निर्बल (4)
16. प्रतिलिपि, अनुकृति, ज्यों का त्यों (3)
17. दुशाला, ओढ़ने का बड़ा कपड़ा (2)
18. उत्पन्न, संतान, संग्रह (3)
19. चाह, इच्छा, कामना (2)
20. पैर, नर्क को ... लगानी है (2)
21. वर्ष, 12 मास का समय (2)

### बायें से दायें

1. रावण की दुनिया, यह दुनिया अभी ... है, तुम्हें रामपुरी में चलना है (5)
2. मन-मुटाव, वैचारिक भिन्नता (4)
3. जन्म देने वाली, माँ, माता (3)
4. सम्मिलित, इकट्ठा (3)
5. सुर, ताल, ईर्ष्या, द्वेष (2)
6. यह दुनिया युद्ध का ... है बड़ी सावधानी रखनी है, क्षेत्र (3)
7. वाद-विवाद, कहा-सुनी (4)
8. क्षणिक दर्शन, ... तुम्हारी

ओ प्यारे भगवन (3)

16. नज़दीकी, पास वाला (3)
17. इज्जत, कलियुगी झूठे.... की इच्छा नहीं रखनी (2-2)
18. छुट्टी, अनुमति, सहमति (2)
19. वर्तमान, आद्य, इन दिनों (4)
20. उमंग-उत्साह, आवेग (2)
21. खोज, ढूँढ़ना, खोजबीन (3)
22. बल, शक्ति, जोर (3)
23. केश, बच्चा, बालक (2)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।