

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

**जब भी मन में ऐसी कोई उलझन हो, परेशानी हो, दुःख हो, तकलीफ हो, डिस्टर्बेन्स हो, कुछ जीवन की बातें आपको परेशान करें तो उस समय आप किसी न किसी से अपनी बात कहने की कोशिश करें। कोई और ना हो तो किसी निर्जीव वस्तु के ही सामने जाकर अपने मन के भावों को व्यक्त करें। इससे आपका मन हल्का हो जायेगा, मन की दुविधायें शांत हो जायेंगी, सबकुछ सहज हो जायेगा।**

जब कभी आपका मन उदास हो, उस समय कोई न कोई बात आपको परेशान कर ही रही होती है। वो किसी व्यक्ति से निश्चित रूप से जुड़ी हुई होती है और उसे बार बार याद करने से मन और ज़्यादा डिप्रेशन में चला जाता है। मनोविज्ञान के अनुसार जब कोई व्यक्ति किसी बात को बार बार सोचता है तो उसका असर उसके शरीर के हार्ट, ब्रेन, नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। आप सोच नहीं सकते कि जो उस समय की स्टेज होती है वो इतनी ज़्यादा नाजुक होती है कि ऐसे में अगर अपने आप को सम्भाला न जाये तो हालत खराब हो सकती है। व्यक्ति जा भी सकता है। तो करना क्या है इसमें? थोड़ी सी हिम्मत की बात है। आप बस उस व्यक्ति से जिससे आपको थोड़ी सी भी समस्या है, उसको जाकर के एक बार पूछ लो। एक बार पूछ लेने में क्या हर्जा है! बस पूछना ही तो है, बजाय सोचने के कि वो मेरे बारे में शायद ये सोच रहा है, ये सोच रहा है। इसके बजाय जाकर पूछ लो कि आपको मेरे से कुछ समस्या है? इसका उदाहरण हम मार्केटिंग का देना चाहेंगे जिसमें कोई व्यक्ति अगर नेटवर्क मार्केटिंग में है और कोई प्रोडक्ट बेचना चाहता है, वो जैसे ही उस सोसायटी में जाता है, किसी एक व्यक्ति ने अगर उस प्रोडक्ट को लेने से मना किया तो तुरंत दूसरे व्यक्ति के पास जायेगा भी नहीं और कहेगा कि कोई लेना ही नहीं चाहता है। अरे, एक बार पूछ लेता। ये हमारी शुरु से आदत रही है कि हम बिना कुछ पूछे अपने मन में ख्याली पुलाव पकाकर उसके प्रति अलग अलग तरह का दुर्व्यवहार पालते रहते हैं। इसलिए मार्केटिंग में भी वही लोग सफल हैं जो अपने आप को इस बात के लिए तैयार कर लेते हैं चलो, मना ही तो करेगा ना, पूछ लेने में क्या



हर्जा है। बस पूछ लेने की हिम्मत चाहिये। अब ये पूछना ही किसी के वश में नहीं है, क्योंकि सारे लोग एक अलग तरह के इंगो में जी रहे हैं कि मैं क्यों पूछने जाऊँ, मुझे सब पता है, अरे भई, आपको कैसे पता कि ये आपके वायब्रेशन्स हैं या उसके। आप अपने आप ही बनाये जा रहे हो और कह रहे हो कि मुझे सब पता है। अरे नहीं भई, आप किसी दूसरे व्यक्ति को जान ही नहीं सकते, समझ ही नहीं सकते। सिर्फ आप अपने आप को समझने का प्रयास कीजिए कि ये बात मुझे क्यों बुरी लग रही है या मेरा ऐसा क्यों संकल्प चल रहा है। क्योंकि आपने ही ऐसी स्थिति बनाई है। इसलिए आपको दूसरा भी ऐसा ही लग रहा है। आप समझो कि आप कितना नुकसान कर रहे हो! बस एक छोटा सा कदम उठाना है, आपको जाकर पूछ लेना है। बस पूछ लेने की हिम्मत जुटानी है। इससे जीवन की एक बड़ी पहली को हल कर पायेंगे कि अगर कुछ सामने घट रहा है तो आप घटा रहे हैं ना कि सामने वाला घटा रहा है। आप अपने बच्चे के जीवन को देखो, एक छोटा बच्चा आराम से बात कर लेता है, खाना खा लेता है, जो आपका दुश्मन है उसके साथ भी खेल लेता है, उसे तो कोई समस्या नहीं होती, क्योंकि वो अपने आप में होता है। लोग उसके बारे में क्या सोच रहे हैं या मैं उसके बारे में क्या सोच रहा हूँ उसे पता ही नहीं। बस आपको जाकर किसी से अपनी बात को क्लियर करना है। इससे आपके जीवन में एक सुंदर बदलाव आयेगा। आपका जीवन सुखी भी हो जायेगा और आपको एक सुखद अनुभूति होगी। आप वो सबकुछ कर पायेंगे जो आप करना चाहते हैं। इसलिए मन की शक्ति को खराब ना करें। इनका उपयोग करें।



**नेपाल-चतारा।** बराहक्षेत्र में आयोजित द्वितीय महाकुंभ मेले के अवसर पर प्रांत क्रमांक 1 नेपाल के मुख्यमंत्री माननीय शेरधन राई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नानी मैया।



**चौमहला-राज।** पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे को ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



**मधुवनी-बिहार।** कृषि विकास सम्मेलन में सांसद हुकुम देव नारायण यादव, चैयरपर्सन, पार्लियामेन्ट्री स्टैंडिंग कमेटी, लिथुआनिया के राजदूत एच.ई. जूलियस प्रनेविसियस, कृषि विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष एवं एस.के. चौधरी एजुकेशनल ट्रस्ट के संत कुमार चौधरी, अफगानिस्तान दूतावास के सेक्रेटरी जियाउलहक अखोंडज़ादा के द्वारा शाश्वत यौगिक खेती के प्रति जन जागृति हेतु किये गये कार्यों के लिए पुरस्कार प्राप्त करते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ है ब्र.कु. विभा।

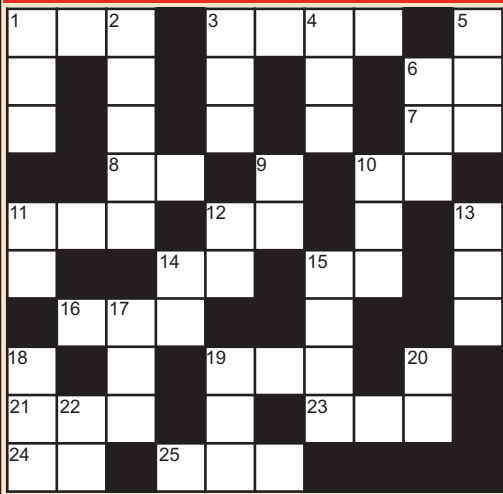


**भुवनेश्वर-ओडिशा।** उत्कल युनिवर्सिटी में 49वें कॉन्वोकेशन प्रोग्राम के दौरान पोस्ट ग्रेजुएशन, साइकोलॉजी में उच्चतम अंक प्राप्त करने वाली इंदिरा हाउसिंग बोर्ड की ब्र.कु. स्वागतिका साहू को 2017-2018 का गोल्ड मेडल एवं सर्टिफिकेट प्रदान करते हुए ओडिशा हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश प्रो. कैलाश सत्येन्द्र सी. जावेरी।



**फिरोज़ाबाद-उ.प्र।** चैतन्य झाँकी का दीप जलाकर शुभारम्भ करते हुए ए.डी.जे. साक्षी गुप्ता, ब्र.कु. खुशी तथा अन्य।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-16(2018-2019)



### ऊपर से नीचे

- व्यवहार, चलने की अवस्था (3)
- ...बन सर्व को सुख देना है, कृपालु (5)
- जिसका जन्म नहीं होता (3)
- इच्छा, तृष्णा, आकांक्षा (3)
- कमी, कमजोरी, त्रुटि (3)
- पवित्र, शुद्ध (3)
- शरीर...है, आत्मा रथी है (2)
- महत्ता, बड़ाई, श्रेष्ठता (3)
- वर्तमान, अभी (2)
- दशा, अवस्था, स्थिति (2)
- दोष, विकार, दुर्दशा, हानि (3)
- थोड़ा, अल्प, कम (2)
- कष्ट, परेशानी, मुसीबत (4)
- ढोल, थाप देकर बजाने वाला यंत्र (3)
- नून, लवण, लून (3)
- गीत, संगीत, गान (3)
- नाता, सम्बन्ध (2)
- फरेब, छल, षडयंत्र (2)

### बाएं से दाएं

- होशियार, चालाक (3)
- वारिस, बाप 21 जन्म के वसें के... बनाते हैं (4)
- नज़दीक, करीब (2)
- दूल्हा, आशीर्वाद (2)
- ओर, तरफ, क्षितिज मंडल में से कोई भाग (2)
- आत्मा की मुख्य इन्द्रिय (2)
- सत्य, हकीकत (3)
- कर, हस्त (2)
- पानी, नीर (2)
- घटक, यह शरीर प्रकृति के 5...से बना है (2)
- डुग्गी, मुनादी (3)
- बनावटी, कृत्रिम, झूठा (3)
- मसखरी, हंसो (3)
- जिसका किसी से रिश्ता न हो (3)
- आज नहीं तो...बिखरेगे बादल (2)
- उगाना, उपजाना, प्रहार करना, संसार, दुनिया (3)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

## शब्दों की पूंजी का सही उपयोग देता है खुशी



आपके पास भले ही धन-दौलत या अधिक संपत्ति न हो, लेकिन एक पूंजी जरूर होगी और वह है शब्दों की पूंजी। हर मनुष्य के पास शब्द तो होते ही हैं, क्योंकि उसके पास वाणी है। यदि मौन भी ले रखा है तो भी शब्दों का जो ज्ञान है, शब्दों को जन्म देने की आपकी जो क्षमता है, वह आपकी बड़ी पूंजी है। तो सबसे पहले यह तय करें

कि आप शब्दों का उपयोग कैसे करते हैं? सप्ताह में एक बार यह हिसाब जरूर लगाएं कि आपके शब्दों ने कितने लोगों को आहत किया, कितनों को राहत पहुंचाई। यदि ठीक से विश्लेषण किया तो शब्दों का महत्व समझ जायेंगे। क्योंकि इन्हीं शब्दों से सच और झूठ भी जुड़ा हुआ है। जो जैसा है, आप वैसा ही व्यक्त कर दें तो वह शब्द का सत्य है। शब्द यदि सत्य से जुड़े हैं तो इसका सबसे बड़ा फायदा यह कि आप हल्के हो जाएंगे, क्योंकि आपको कुछ याद नहीं रखना पड़ेगा कि किससे क्या कहा था। लेकिन शब्द यदि झूठ से जुड़े हैं तो

फिर आपको याददाश्त तेज़ रखनी पड़ेगी, वरना पकड़े जाएंगे। कुल मिलाकर शब्द आपकी दौलत है, जिसे कोई चुरा नहीं सकता। प्रतिदिन सोने से पहले कम से कम एक बार दिनभर में बोले गए शब्दों पर चिंतन जरूर करिए और अगले दिन ध्यान रखिए कि आपके अधिकांश शब्द लोगों के लिए हितकारी हों, उन्हें तसल्ली देने वाले हों। यह तसल्ली फिर लौटकर आप तक आएगी और इस पूंजी से आप अपने आपको बहुत खुश रख सकेंगे। ऐसा करके हर पल आप अपने में निश्चिंतता का अनुभव करेंगे।