पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

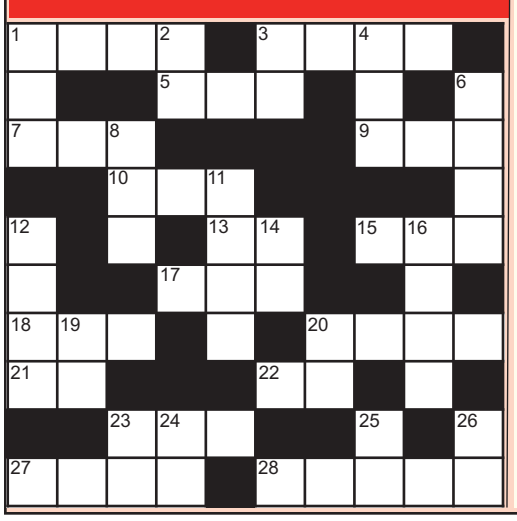
थकावट का कारण ज़िम्मेवारी नहीं, ज़्यादा सोच है

हम पूरे दिन अपने आप को देख सकते हैं चेक करके कि हम एक विचार से दूसरे विचार में कूदते रहते हैं। जब विचारों में हम कूदते हैं उस समय जम्प करते हुए हम काम को सोच-सोच कर अपने आप को थका देते हैं। होता क्या है कि काम बहुत थोड़ा होता है, अगर आपको थकावट से बचना है तो उसी समय उठकर कर लो। लेकिन काम करने की ऊर्जा कहाँ से आई? काम करने की ऊर्जा आती है एक लक्ष्य से, एक पर्पज़ से। वो हमारे पास है नहीं। क्योंकि हमारे दिन भर में अलग-अलग पर्पज़ हैं। किसी चीज़ में किसी पर्पज़ के साथ, किसी चीज़ में किसी पर्पज़ के साथ जुड़े हैं। उसमें कुछ महत्वपूर्ण है, कुछ नहीं है। लेकिन कई बार करना पड़ता है, कई बार करने का मन नहीं करता है। अब जो आपको करना पड़ता है वो भी बिना मन का है और जिसमें आपका मन नहीं है वो तो समझो है ही है। इसलिए पूरी दुनिया के लोग बार-बार एक बहाना करते रहते हैं कि मैं बहुत बिज़ी हूँ, मेरे पास टाइम नहीं है। लेकिन पूरे दिन अगर उनका एक विडियो शूट किया जाए तो पता चलेगा कि दुनिया में सबसे ज़्यादा खाली वही हैं। उनके पास कोई काम नहीं है सिवाय बैठ के सोचने के। इसको एन्ट्रोपोलॉजी में

थकावट जब आपको कभी होती है तो उस समय आप क्या सोचते हैं, कि बहुत सारा काम पड़ा है या बहुत सारी ज़िम्मेवारी है, इसके कारण मैं थक रहा हूँ या कारण कुछ और है? थकावट ज़िम्मेवारी से नहीं होती है, थकावट काम को ज़्यादा सोचने से होती है, ना कि करने से। इसलिए कारण कुछ और, और करने वाला दुहाई किसी और बात की दे रहा है।

आर्मचेयर साइंटिस्ट कहते हैं, जो चेयर पर बैठकर चेयर को घुमाते हुए सोचे जा रहे हैं, सोचे जा रहे हैं और थकते जा रहे हैं। तो हमें करना ये है कि जो भी संकल्प या जो भी विचार मन में उत्पन्न होते हैं, उन विचारों को उसी समय एक्ज़ीक्युट करना है। नहीं तो वो विचार इकट्ठा होते जाएंगे, तो आपको थकावट की ओर लेते जायेंगे। इन बातों को कोई समझ नहीं पा रहा है। क्योंकि जो कर्मठ होते हैं या कर्म जिनको करने का मन करता है, वो सिर्फ कर्म करते हैं, सोचते कम हैं। अब मामला यहाँ पर आकर अटक जाता है कि इन बातों को सिखाये कौन, इन बातों को बताये कौन। न किसी के पास इतनी फुर्सत है, न इतनी एनर्जी है। तो हमें ही कुछ अपनी तरफ से नये स्टेप्स लेने पड़ेंगे और उसे अमल में लाना पड़ेगा। तो पूरे घर के कामों को क्रमबद्ध तरीके से अलग-अलग भागों में बांट लो और एक समय पर एक काम करो। जो पूरा हो जाये उसको छोड़ो फिर दूसरा उठाओ, उसपर काम करो फिर वो पूरा हो जाये तो उसको छोड़ो, इसी तरह से क्रमबद्ध तरीके से काम करेंगे तो कभी भी काम डिले नहीं होगा और ऊर्जा नष्ट नहीं होगी और आपकी जो ऊर्जा बचेगी वो आप दूसरे काम में लगा लेंगे। इसलिए थकावट का सही कारण आपको समझ में आ जाना चाहिए।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-23(2018-2019)



ऊपर से नीचे

1. ...सामने खड़ा है, नष्ट (3)
2. ...इक मंदिर है, शरीर (2)
3. बड़ी....भई नन्द लाला, विलम्ब (2)
4. दौड़ने वाला, हरकारा (3)
6. पुष्प, फूल, कुसुम (4)
8. जिसका किसी से कोई रिश्ता न हो (3)
11. साहूकार, काश्तकार (4)
12. मुताबिक, अनुकूल, अनुरूप (4)
14. गीला, नम (2)
16. नसीब, भाग्य (4)
19. चाल, रफ्तार, गमन (2)
20. ....से नारायण बनना है (2)
23. वायु, पवन, बयार (2)
24. ....बट वन, ईसाई साध्वी (2)
25. भस्म, जलने के बाद का अवशेष (2)
26. सूरदास, नेत्रहीन (2)

बाएं से दाएं

1. परदेस, विदेश (4)
3. .....मनुष्यों से मोह नहीं रखना है, शरीरधारी (4)
5. ....से निहाल कींदा स्वामी (3)
7. सभ्य, सज्जन पुरुष (3)
9. घर-गृहस्थ में रहते...फूल समान पवित्र रहना है (3)
10. रीति-रस्म, परम्परा (3)
13. मित्र, दोस्त, सखा (2)
15. ज़मीन, धरती, धरा (3)
17. पद का सारा....पढ़ाई पर है, आधार (3)
18. ....से गहरा गगन से ऊंचा (3)
20. पास, करीब (4)
21. काम देव की पत्नी (2)
22. अर्थ, रस, मूलभाग (2)
23. कत्ल करना, हत्या करना (3)
27. कीमती, बहुमूल्य (4)
28. घपला, जल्दी ना समझ में आने वाली बात (5)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

छपरा-बिहार। मनवर सिंह,कमाण्डेंट,आई.टी.बी.पी. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनामिका।

बरेली चौपुला रोड। जिला न्यायाधीश वीरेन्द्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पार्वती।

नागौर-राज.। सांसद हनुमान बेनीवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनीता।

टुण्डला-उ.प्र.। उपजिलाधिकारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन। मंचासीन हैं डी.टी.एम. समर्थ गुप्ता, डॉ. आशु गुप्ता, पूर्व चेयरमैन रामवती चौधरी, ब्लॉक प्रमुख सिंह जी, टॉरेंट पावर हेड कैशियर पूजा सिंह तथा डिग्री कॉलेज के प्रबंधक बाबूराम यादव।

हथीन-हरियाणा। एस.एच.ओ. जयराम को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। पुलिस लाइन,भवाली में पुलिस कर्मियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. वीणा।

कलायत-हरियाणा। डॉ. सुशील कुमार गर्ग,विशेष न्यायाधीश,सी.बी.आई. कोर्ट,चण्डीगढ़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा।

हाथरस-उ.प्र.। विधायक हरिशंकर माहौर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भावना। साथ हैं ब्र.कु. रश्मि।

नोएडा-उ.प्र.। दीपक चौरसिया,जर्नलिस्ट एंड एंकर, न्यूज़ नेशन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अदिती।

शामली-उ.प्र.। विधायक तजेन्द्र निरवाल को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. राज बहन।

चुरू-राज.। विधायक राजेन्द्र राठोड को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमन।

दिल्ली-डेरावल नगर। कमिश्नर वीरेन्दर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लता।