# हमारे मन का रिमोट कंट्रोल किसके पास!!

हम समझते हैं कि सारी चीज़ें जो हम तक आती हैं, परिस्थितियों या लोगों की वजह से आती हैं तो किसी न किसी परिस्थिति या व्यक्ति की वजह से आती है। मान लो कि दो व्यक्तियों की आपस में अनबन हो गई। यह एक परिस्थिति है जो कि बाहर है, लेकिन शब्द सुनने के बाद मन में जो कुछ भी चलना शुरू होता है वह हमारी मर्जी से होता है। अगर यह समीकरण हम जीवन में अपना लें तो हमारा पूरा जीवन ही बदल जाएगा। ऑफिस के बॉस ने दस लोगों को एक ही बात कही। परिस्थिति दस लोगों के लिए एक समान है। उनकी बात सुनने के बाद जो दस लोगों की सोच चलेगी, क्या वह भी एक समान होगी?

परिस्थिति एक, व्यक्ति एक, बात एक, उसको सुनने के बाद दस लोगों की जो सोच चलेगी वह कभी भी एक समान नहीं होगी। मैं कैसा सोचूंगी यह मैं तय करूंगी। उस परिस्थिति में हम जैसा सोचेंगे वैसा हम महसूस करेंगे। लेकिन दिनभर में हम कितनी बार ऐसा बोलते हैं कि इनकी वजह से हमें गुस्सा आ गया, इनकी वजह से मैं दुःखी हूँ, इनकी वजह से मैं सुखी हूँ, तो इसका मतलब क्या हुआ? मेरे मन का कंट्रोल बाहर है। क्योंकि दूसरों के बोल, दूसरों के व्यवहार, दूसरों की परिस्थिति, मेरे मन को कंट्रोल करने लग गई। मुझे खुश व शांत रहना है, इसके लिए मैंने दूसरों को बदलने की कोशिश की जबकि हम यह भी जानते हैं कि हम लोगों को बदल नहीं सकते हैं। मेडिटेशन हमें जीवन की एक आसान-सी चीज़ सिखाता है कि परिस्थिति के सामने हमें कुछ सोचना है तो मुझे कैसा सोचना है यह मुझ पर निर्भर है।

मान लो किसी मीटिंग में किसी का मोबाइल बजा लेकिन ये रिंगटोन सुनने के बाद सबके मन में अलग-अलग विचार चलते हैं। कोई कहेगा इट्स ओके, कोई कहेगा इनको इतना भी नहीं पता कि इतनी महत्वपूर्ण मीटिंग चल रही है। अब फोन 5 सेकंड बजकर बंद हो गया, लेकिन मन के अंदर एक और रिंगटोन शुरू हो जाती है। इसका क्या करेंगे! इसका कोई बटन है? हमने माना कि गुस्सा आना स्वाभाविक है। हम दूसरों को बदलने को कहते हैं। लेकिन हम जितना दूसरों को बदलने को कहते हैं उतना ही हम अपनी शक्ति कम करते जा रहे हैं। हमारे मन का रिमोट कंट्रोल दूसरों के हाथ में चला गया है। जैसे कि आपके टीवी का रिमोट आपके पड़ोसी के पास है और पड़ोसी के टीवी का रिमोट आपके पास है। जब जो बटन वह दबाएगा वह चैनल हमें देखना पड़ेगा और जो बटन हम दबाएंगे वह चैनल उनको देखना पड़ेगा।

आज हम जो जीवन जी रहे हैं वह कुछ ऐसा ही है। अगर मैंने आत्मा का ध्यान नहीं रखा तो मुझे गुस्सा भी आ सकता है और डिप्रेशन भी हो सकता है। वरना हम 18 घंटे काम करते हुए भी तनाव मुक्त रह सकते हैं, क्योंकि हमारे मन का कंट्रोल हमारे पास है। मेडिटेशन के दौरान तो हम शांत रहते हैं लेकिन उसके बाद मन पर नियंत्रण करना हमें सीखना होगा।

चांदपुर-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् केन्द्रीय मंत्री डॉ. संजीव बालियान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना बहन।

फतेहपुर-बाराबंकी(उ.प्र.)। नव वर्ष के उपलक्ष्य में एस.पी., सी.ओ. तथा एस.डी.एम. को ईश्वरीय सौगात भेंट कर शुभकामनायें देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला बहन।

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं ग्लोबल नेत्र अस्पताल आबूरोड के संयुक्त तत्वाधान में स्व. भागूबाई सुमेरमल श्रीश्रीमाल के पुण्य स्मृति में सोहनराज सुमेरमल की ओर से 122वें विशाल नेत्र चिकित्सा एवं मोतियाबिंद जाँच शिविर का आयोजन ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र में किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि उपखंड अधिकारी जवाहराराम चौधरी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. शैल बहन, ओमप्रकाश खेतावत, भंवरलाल माली, सोहनराज श्रीश्रीमाल, डॉ.पूजा तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

भोरे-बिहार। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 53वें अव्यक्त दिवस पर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं सरपंच लालबाबू साह, ब्र.कु. रूबी बहन, ब्र.कु. खुशबू बहन, फुलझड़ी माता, अनंता बहन तथा अन्य।

लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जैन मंदिर,धंद्रा रोड,लुधियाना में मेडिटेशन सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. सानिया बहन, ब्र.कु. नीलिमा बहन,खमानो तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

## यह जीवन है

एक ज्ञानी व्यक्ति और संसारी में यही फर्क है कि ज्ञानी मरते हुए भी हँसता है और संसारी जीते हुए भी मरता है। ज्ञान हँसना नहीं सिखाता, बस रोने का कारण मिटा देता है।

ऐसे ही अज्ञान रोने नहीं देता, बस हँसने के कारणों को मिटा देता है। ज्ञानी इसलिए हर हाल में खुश रहता है क्योंकि वो जानता है जो मुझे मिला, वह कभी मेरा था ही नहीं और जो कुछ मुझसे छूट रहा है, वह भी मेरा नहीं है।

परिवर्तन ही दुनिया का नियम है। संसारी इसलिए रोता है, उसकी मान्यता में जो कुछ उसे मिला है उसी का था और उसी के दम पर मिला है। जो कुछ छूट रहा है सदा उस पर अपना अधिकार मान बैठा है। यही अशांत रहने का कारण है। मूढ़ता में नहीं, ज्ञान में जीना अच्छा है ताकि आप हर स्थिति में खुश रह सकें।

बीदर-कर्नाटक। मकर संक्रांति के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शुभकामनायें देते हुए कर्नाटक राज्य महिला फेडरेशन अध्यक्षा एवं महिंद्रा महिला बैंक की चेयरमैन शकुंतला बेलदाडे। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, ब्र.कु. पार्वती बहन तथा ब्र.कु. पारू बहन।

## आवश्यक सूचना

सरोज लालजी महरोत्रा नर्सिंग कॉलेज एवं ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरोही, राजस्थान में दो नर्सिंग ट्यूटर, एक बी.के. हॉस्टल वॉर्डन(पुरुष, आयु 30 से 45 वर्ष), दो किचन असिस्टेंट एवं एक कुक की आवश्यकता है।

**योग्यता नर्सिंग ट्यूटर के लिए :** मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.एस.सी. नर्सिंग
**अनुभव :** 2 वर्ष का शिक्षण अथवा क्लिनिकल अनुभव

**योग्यता वॉर्डन के लिए :** मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक
**अनुभव :** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान में कम से कम 2 वर्ष का अनुभव

**योग्यता कुक के लिए :** मान्यता प्राप्त विद्यालय से सीनियर सेकेंड्री
**अनुभव :** दो से चार वर्ष का भोजन पकाने का अनुभव

**संपर्क करें**
नर्सिंग ट्यूटर के लिए
मो. : 8094652109
ई.मेल : ghsn.abu@gmail.com
हॉस्टल वॉर्डन, किचन असिस्टेंट एवं कुक के लिए
मो. : 8503891074
ई.मेल : nntagrawal@gmail.com
नोट : नर्सिंग ट्यूटर के लिए सेवानिवृत्त अधिकारी भी आवेदन कर सकते हैं।

## आवश्यक सूचना

ग्लोबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर,मा.आबू एवं आबूरोड में निम्नलिखित पदों पर सेवा(जॉब) हेतु डॉक्टर्स तथा भाई-बहनों की आवश्यकता है :

1. न्यूरो सर्जन (Neurosurgeon) - M.Ch.(Neurosurgery)
2. रेजिडेन्ट मेडिकल ऑफिसर (RMO) - MBBS
3. नर्सिंग ट्यूटर - BSc (Nursing)

उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें-
मो: 9414374589
ई.मेल : ghrchrd@ymail.com