

जीवन में यह बात हमेशा याद रखिए कि जब कोई किसी के बारे में बोलता है, तो वास्तव में अपने व्यक्तित्व के बारे में बता रहा होता है। तो हम उससे दूसरे को नहीं, लेकिन सुनाने वाले को जान जाते हैं। क्योंकि जो सुनाएगा वो अपने नजरिए से सुनाएगा। दूसरे के अंदर विशेषता न भी हो लेकिन देखने वाले के अंदर अगर वो नजर है, तो वो अच्छा-अच्छा ही देखेगा। दूसरे के अंदर अगर विशेषता हो लेकिन हमारे अंदर अच्छा देखने की नजर न हो तो हम कभी-कभी दूसरों के बारे में बहुत कड़वी बातें कह जाते हैं। जब भी किसी का परिचय सुनाएं तो एक चीज हमेशा याद रखें कि वो उनके नहीं बल्कि अपना व्यक्तित्व दर्शा रहे हैं।



ब.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

दुनिया में आज असुरक्षा की बीमारी सबसे बड़ी बनती जा रही है। असुरक्षा की भावना घरों में भी है, दफ्तर में भी है और सेवा के क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं है। असुरक्षा में हम औरों को आगे बढ़ता हुआ नहीं देख पाते हैं।

जाती है। जीवन में कुछ परिस्थितियां ऐसी आती हैं जिसका आगे कोई समाधान नहीं दिखता। लेकिन अधिकांश परिस्थितियां आज नहीं तो कल ठीक हो जानी हैं, हां संघर्ष का दौर लंबा चल सकता है। हमारे जीवन में जो बात आई, कई बार हम उसे दुर्भाग्य कह देते हैं, कोई हादसा, कोई बड़ी बात। उस बदलाव को स्वीकार करने का पहला कदम स्वीकार्य है। क्योंकि ज्यादातर कभी कोई बात आती है तो हमारा मन प्रश्नों में चला जाता है। जब चिंत प्रश्नों से भर जाएगा तब मन की स्थिति प्रसन्नचित्त नहीं रहती है। जहाँ हमें उस समस्या का समाधान दिखने वाला है, वो हमें नहीं दिखेगा, क्योंकि हमारे मन में हलचल हो रही है।

हर, बात का पहले मन पर असर पड़ता है, फिर शरीर पर भी असर पड़ता है। आज बात एक होती है अगर हमने उसका पूरी ताकत से सामना नहीं किया तो दूसरी समस्या हम खुद पैदा कर देते हैं। मन दर्द में चला गया, भय में चला गया, असुरक्षा में चला गया, तो उस मन को डिप्रेशन हो जाता है। कई बार किसी के रिश्ते में उतार-चढ़ाव आता है, उसका प्रभाव इतना बड़ा पड़ता है कि किसी को डिप्रेशन हो जाता है किसी का बीपी बढ़ जाता है, किसी को हार्ट अटैक हो जाता है।

कई बार हम युवाओं में देखते हैं कि उन्होंने डिसाइड किया था कि उनके जीवन में क्या होगा। मतलब करियर में वो कैसे चलेंगे, आगे क्या बनें। वो जो सोचा था कि जीवन की स्क्रिप्ट ऐसी चलेगी।

जो चाहा था वो नहीं मिलता तो लोग अपने आपको भी कुछ कर लेते हैं या हताशा हो जाते हैं। पर ध्यान रखिए, जीवन के घटनाक्रम आपस में जुड़े होते हैं। एक कदम कई सारी समस्याएं खड़ी कर देता है, इसलिए जीवन में अगर कोई बात आए तो पहले उसे स्वीकारें, फिर कोई बात को फेंकें, उस बात से प्रभावित ना हो जाएं। स्वीकार्य की कमी बहुत सारे समस्याओं का कारण बन जाती है।

युवा इस बात को भी समझें कि कोई कॉलेज सही मायनों में आपका व्यक्तित्व निर्माण नहीं कर सकता, वो सिर्फ आपको पढ़ा सकता है। व्यक्तित्व कैसा बनाना है, यह हमें ही तय करना है। वो सिर्फ हमें राह दिखा सकते हैं। युवाकाल हमारे जीवन का स्वर्णिम समय होता है। हमारे वायब्रेशन्स से ही लोगों के आधे दुःख दूर हो जाते हैं। हमें इन वर्षों में यह देखना है कि किसका हम पर क्या असर पड़ता है और मुझे कैसा बनना है। कुछ लोगों से हम मिलते हैं, तो हमें उनसे मिलकर मजा नहीं आता है। उस समय हम यही सोचते हैं कि काश इनसे नहीं मिलते तो अच्छा रहता। वहीं, इसके अलट कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनसे मिलने के लिए हम दिन भर इंतजार करते हैं क्योंकि वो प्यार से बात करते हैं।

युवा अभी अपने जीवन के सबसे आसान दौर में चल रहे हैं। अभी तो वह वो वाले दौर में भी नहीं गए हैं जहाँ इतना प्रेशर है, टारगेट है, कम समय है, घर भी संभालना है, काम भी करना है। अभी तो कोई प्रेशर नहीं उनके ऊपर। जब कोई प्रेशर नहीं है तब गुस्सा आता है तो आप स्वयं को उस स्थिति में देखो, तब आपको कितना गुस्सा आएगा। समाधान पर विचार करें। परिस्थितियों को पहले स्वीकार

पर अध्यात्म हमें यह सिखाता है कि हम जितना औरों को आगे बढ़ाएंगे उतना ही खुद भी आगे बढ़ जाएंगे।

करें, फिर उन पर अपनी प्रतिक्रिया दें। हालात को इतने प्यार से स्वीकार करें, जैसे कि आपने खुद वैसा ही चाहा था। कल्पना करें कि हमारे जीवन में संयोग से कोई बड़ी बात आई है, हमें उसे चुनौती बनाते हुए पार करना है। उस चुनौती को पार पाना भी अपने आप में एक यात्रा है। उस यात्रा में कभी कुछ घंटे, कभी कुछ दिन, कभी कुछ साल लगते हैं। कभी-कभी वो चुनौती हमारे जीवन का हिस्सा बन



**नई दिल्ली।** मुजफ्फरपुर लोकसभा सीट से चुनाव में जीत हासिल कर सांसद बने राज भूषण चौधरी को जलशक्ति मंत्रालय के राज्य मंत्री नियुक्त किये जाने पर उन्हें गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्रह्माकुमारीज के वसंत विहार सेवाकेंद्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. क्षीरा दीदी, ब्र.कु. विकास भाई, बलांगीर की ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. कालिया भाई एवं माउण्ट आबू के आईटी विभाग से ब्र.कु. हिमांशु भाई।



**कलायत-हरियाणा।** हिसार लोकसभा से नवनिर्वाचित सांसद जय प्रकाश को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. दीपक भाई, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. राजू भाई।

## बदलाव को स्वीकार करने का पहला कदम है स्वीकार्य



**सारनाथ-वाराणसी-उ.प्र।** ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय मुख्यालय ग्लोबल लाइट हाउस के सभागार में आपसी सौहार्द और सुसंवादिता के तहत जागरूकता के लिए आयोजित 'वोट हमारा सामाजिक दायित्व और अधिकार' विषयक कार्यक्रम में आर.एस.एस. के वरिष्ठ प्रांत प्रचारक, काशी प्रांत, रमेश जी, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, संस्था के क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र भाई, गंगाधर राय, भाग संघ चालक, काशी उत्तर भाग, हरिनारायण बिसेन, सह भाग संघ चालक, काशी उत्तर भाग, जितेन्द्र सिंह, भाग कार्यवाहक, मोहित जी, प्रचारक काशी उत्तर भाग तथा आरएसएस के प्रदेश और मंडल स्तरीय पदाधिकारियों सहित अनेक प्रबुद्धजन शामिल रहे।



**कोटा जंक्शन सेंटर-राज।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित पाँच दिवसीय बाल संस्कार शिविर के प्रतिभागी बच्चों को सर्टिफिकेट और प्राइज देने के पश्चात् समूह चित्र में कोटा संभाग प्रभारी ब्र.कु. उर्मिला दीदी, केंद्रीय विद्यालय के प्रिंसिपल आर.एस. तंवर, श्रीमती सुशीला शर्मा, ब्र.कु. प्रीति बहन व अन्य।



**नोएडा से.50-उ.प्र।** आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् शिवानी वजीर, अभिनेत्री, प्रस्तुतकर्ता, निर्माता और निर्देशक द स्टडी स्कूल, दिल्ली के साथ ब्र.कु. फलक बहन, राजयोग शिक्षिका।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: [omshantimedia@indianbk](mailto:omshantimedia@indianbk)



**BANK NAME:-** INDIAN BANK  
**BRANCH:-** Shantivan, Talhati  
**ACCOUNT :-** OM SHANTI MEDIA OF RERF  
**ACCOUNT NO:-** 7552337300,  
**IFSC - CODE:-** IDIB000S319

**Note:-** After Transfer send detail on

**E-Mail -** [omshantimedia.acct@bkivv.org](mailto:omshantimedia.acct@bkivv.org)  
**E-Mail -** [omshantimedia@bkivv.org](mailto:omshantimedia@bkivv.org)

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-[omshantimedia@bkivv.org](mailto:omshantimedia@bkivv.org)

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000

Website: [www.omshantimedia.org](http://www.omshantimedia.org)