

परिस्थिति पर नहीं...स्व-स्थिति पर ध्यान दें

वर्तमान समय में हर घर में एक ऐसी आत्मा चाहिए, जो पूरे घर को बदल दे। एक संकल्प, एक शक्तिशाली मन, एक सोच आई हुई परिस्थिति का सामना करने की शक्ति दे देती है। लेकिन बोलने का तरीका, सुनाने का तरीका और उसके बारे में सोच करके, बोल करके छोटी बात को बड़ा बना दिया। अगर छोटी बात बड़ी बन सकती है तो क्या बड़ी बात छोटी नहीं बन सकती है? परमात्मा कहते हैं हम चाहें तो राई को पहाड़ बना दें और पहाड़ को राई बनाके, उसे रूई बनाके, फूंक मारकर उड़ा दें। फिर तो बात ही खत्म हो जाती है। छोटी भी नहीं होती है, खत्म ही हो जाती है। हमारे जीवन में हर रोज़ बातें आती हैं। बातें मतलब जीवन की कोई बहुत बड़ी मुसीबत नहीं। छोटी-छोटी बातें सारा दिन आती हैं।

जब बातें या परिस्थितियां हमारे अनुसार नहीं होतीं, तो हमारे मन की स्थिति डिस्टर्ब हो जाती है। आप अपने जीवन को देखें। इस पिछले हफ्ते में बातें आई थी। आज सारा दिन भी वो बातें आई थी, जो मेरे अनुसार नहीं थी। जब वो बात आई थी, तो मेरे मन की स्थिति कैसी थी। मेरे शब्द और व्यवहार कैसे थे। क्या उस बात ने मेरे मन की स्थिति को थोड़ा-सा हलचल में लाया? चिंता, परेशानी, चिड़चिड़ापन, नाराज़गी आई? ये

सब है परिस्थिति का मेरे मन की स्थिति पर असर। और कुछ नहीं तो थोड़ा-सा उस बात के बारे में सोचना। उसको ऐसा नहीं करना चाहिए था, उसने ऐसा क्यों किया, सोचना। अब देखना कि क्या उस परिस्थिति ने मेरे मन की स्थिति पर प्रभाव डाला।

इसे एक प्रयोग से समझते हैं। अपने दोनों



डॉ. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हाथ आगे कीजिए। बाएं हाथ पर परिस्थिति को रखिए और दाएं हाथ पर मन की स्थिति को रखिए। परिस्थिति यानी पर-स्थिति। मतलब किसी और की स्थिति। स्व-स्थिति मतलब मेरी स्थिति। अब दूसरा प्रश्न अपने आपसे करें कि दोनों में से मेरे नियंत्रण में

कौन-सी है? पर-स्थिति या स्व-स्थिति?

आज का सबसे पहला होमवर्क कि जब भी कोई परिस्थिति आए तो सबसे पहले स्व-स्थिति पर ध्यान रखना। क्योंकि वो मेरे नियंत्रण में है। कहीं कुछ होता है, वो हमारे नियंत्रण में नहीं है। अभी कुछ और भी होगा, जो अपने नियंत्रण में है नहीं। मौसम में गर्मी है, अपने कंट्रोल में है? नहीं। इन सबके बारे में सोचना कैसे है? आप सोचते जाओ, कितनी गर्मी है। गर्मी तो वैसे ही रहेगी, लेकिन जितना सोचेंगे कितनी गर्मी है, कितनी गर्मी है तो उस सोच के कारण गर्मी मुझे ज़्यादा तंग करने लगेगी। क्या हम गर्मी के बारे में अपनी सोच बदल सकते हैं? उसकी जगह यह बोल सकते हैं कि कितना बढ़िया मौसम है? ये सारी प्रकृति मेरा कितना सहयोग करती है। अभी तूफान हो सकता था, बारिश हो सकती थी, लेकिन कितना सुंदर मौसम है।

सोच बदलनी है। परिस्थिति हमारे हाथ में नहीं है लेकिन मन की स्थिति मेरे कंट्रोल में है। जैसे ही उस परिस्थिति के बारे में हम अपनी सोच को बदलते हैं, चाहे परिस्थिति बदले या न बदले, मन की स्थिति बदलनी शुरू हो जाती है। मन को सुकून, शान्ति, खुशी, शक्ति मिलनी शुरू हो जाती है। लेकिन सोच की वजह से जो मन की शक्ति घटी, वो नहीं बढ़ सकती फिर से।



जानसठ-उ.प्र.। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे राज्यमंत्री धर्मसिंह, विधायक मिथलेशपाल, प्रदेश अध्यक्ष कैप्टन केपी सिंह, सर्कल इंचार्ज ब्र.कु. सुरेश दीदी, ब्र.कु. जगपाल, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. बीनू तथा अन्य।



भरतपुर-कृष्णा नगर(राज.)। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मानस सिंह, आईएफएस, निदेशक, राष्ट्रीय उद्यान, भरतपुर, राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, पंडित रामकिशन, पूर्व सांसद एवं समाजसेवी, भरतपुर, गिरधारी तिवारी, भाजपा प्रांतीय समिति सदस्य, भरतपुर, अनुराग गर्ग, उपाध्यक्ष, अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन, यश अग्रवाल, डायरेक्टर, हरि ऑयल इंडस्ट्रीज, जुगल किशोर सैनी, ब्र.कु. बबीता, रूपबास, ब्र.कु. प्रवीणा, डीग एवं ब्र.कु. गीता, वैर।



सूरतगढ़-राज.। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए विधायक इंजर राम गेदर, उद्योगपति जसराज, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



आगरा नवपुरा-उ.प्र.। शिव जयंती महोत्सव पर आगरा जिला अध्यक्ष श्रीमती मंजू भदोरिया को ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु. शाशि। साथ हैं ब्र.कु. शालू।



बरनाला-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा लगाई आध्यात्मिक प्रदर्शनी में सुरेश कुमार, अध्यक्ष प्राचीन शिव धाम मंदिर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बृज बहन।



झुंझुन-राज.। शिव जयंती कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अमृत बहन, ब्र.कु. साक्षी, ब्र.कु. रतन लाल, समाजसेवी गणेश हलवाई, डॉ. धर्मवीर शर्मा, परमेश्वर हलवाई, बजरंग लाल मित्तल, ग्रीस पुजारी एवं श्रीमती बिमला।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: osmorerf@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

E-Mail - 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

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

Website: www.omshantimedia.org



दिलशाद गार्डन-दिल्ली। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बीएस पंवार, निगम पार्षद, सुमित जिदानी, एडवोकेट, एडमिनिस्ट्रेटर जनरल एंड ऑफिशियल ट्रस्टी फॉर एनसीटी ऑफ दिल्ली, श्रीचंद एडिशनल एसएचओ पुलिस स्टेशन, सीमापुरी, डॉ. मूलचंद, निदेशक, अनंत ज्योति नेत्र चिकित्सालय, जागृति एन्क्लेव, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. इंद्रा दीदी तथा अन्य।



फरीदाबाद-21डी(हरियाणा)। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' में शिव ध्वजारोहण पश्चात् केक काटिंग कर उत्सव मनाते हुए भाजपा राष्ट्रीय प्रवक्ता राजीव जेटली, जीएसटी कमिशनर प्रमोद कुमार, दिव्या आत्मानंद जी महाराज, नगली दिव्य दरबार वैदिक धर्म, मोहम्मद सैमूर रहमान नदवी, मरकज मस्जिद जर्नल सेक्रेटरी इस्लाम धर्म, गुरुद्वारा कलगीधर साहब सिक्ख धर्म के प्रतिनिधि जसविंदर सिंह, सेंट जोसेफ रोमन कैथोलिक चर्च के फादर रवि जॉन, ब्र.कु. सुरेश, माउंट आबू, फरीदाबाद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी, ब्र.कु. हरीश बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



देहरादून-उत्तराखंड। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में विकासनगर सेवाकेन्द्र द्वारा चैतन्य झांकियों की शोभायात्रा को हरी झण्डी दिखाकर शुभारम्भ करते हुए कोतवाल राजेश शाह। साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा तथा अन्य।