व्यक्तित्व विकास का अहम फॉर्मूला

4H+M

खुशी महसूस करें चाहे सफलता मिले या ना मिले। जैसे अगर मैं इंजीनियर बना पर मैं खुश नहीं हूं, तो बनने का क्या फायदा? इसलिए मुझे कर्म में खुशी मिलनी चाहिए तथा उससे लोगों की जिन्दगी भी खुश रहनी चाहिए।

आप अपने बच्चों को कैसा देखना चाहते हैं? इसके लिए आपके मन में क्या विचार आते हैं? अगर हम कहें कि हमारे बच्चे बड़े होकर अपना व्यक्तित्व ऐसा बनाएं जिससे लोगों को प्रेरणा मिले, तो उसके लिए हमें क्या योजना बनानी चाहिए? क्या इसके बारे में आपने कोई योजना बनाई है? या टीवी और इंटरनेट के प्रभाव में वे बिना किसी योजना के बड़े हो रहे हैं? जब हम छोटे-छोटे विषयों जैसे कि घर, गाड़ी की विस्तृत योजना बना सकते हैं तो क्या हमें अपनी सबसे मूल्यवान सम्पत्ति यानी अपनी संतान के पालन-पोषण की सही योजना नहीं बनानी चाहिए! जब हम अपने बच्चे के पालन-पोषण की योजना बनाने बैठें तो उनके जीवन, व्यक्तित्व और सोचने के तरीके में निम्न 4-H+M के बारे में भी सोचें। दरअसल हम अपने बच्चे के जरिए ये संदेश सारे पैरेन्ट्स को देना चाहते हैं। 4-H+M फॉर्मूला क्या है, ये जानते हैं...

पहला H- हैप्पीनेस, जो भी करें खुश रहें

बच्चे जो भी कार्य करें, उसमें खुश रहें। भल वे कम कमायें, महंगी गाड़ियां न हों तो भी चलेगा, लेकिन जो भी वह करें, उसे करते समय उनके चेहरे पर रौनक बनी रहनी चाहिए। उनको कार्य में संतुष्टि का अनुभव होना चाहिए। यदि आप अपने कार्य से बेइंतहां प्यार करेंगे तो उसमें टॉप पर पहुंचना निश्चित है। हम भी हर क्षेत्र में सफल तो नहीं हो सकते ना! तो हमारे बच्चे भी जो करें उसको मन से करें, उसको करते हुए

दूसरा H- हम्बल, विनम्र रहें

हम चाहते हैं कि बच्चे विनम्र हों। आज की दुनिया में कोई किसी चीज में नाम कमा लेता है तो लोग उसका ऑटोग्राफ लेते हैं, कई सलाम करते हैं, साथ में फोटो खिंचवाते हैं, उपरराज लोग भी उनका बेहद आदर करते हैं। लेकिन इसमें हमारा व्यक्तित्व तब निखरता है जब जो सम्मान हमें लोगों से मिला वो औरों को भी हमसे मिलना चाहिए। इससे हमारा अहम् कभी ऊपर नहीं होगा और हम हमेशा हम्बल रह पायेंगे। उपलब्धि पाकर भी हमें ये सोचना है कि ये सिर्फ परमात्मा की कृपा है और उस कृपा को मुझे उसे ही लौटाना है। इससे हम कभी भी अहंकारी नहीं होंगे।

तीसरा H- ऑनेस्टी विद द सेल्फ

हम चाहते हैं कि बच्चे सदैव अपने प्रति ईमानदार रहें और अपनी ईमानदारी के लिए कभी उन्हें झिझक न आए। वे सहजता से, सरलता से अंदर की बात कहने की हिम्मत रखें। जो वादा खुद से कर लिया वो ना तोड़ें। कोई ऐसी परिस्थिति हो कि बच्चे वादा न निभा पायें तो मुंह चुराने के बजाए, झूठ या बहाना बनाने के बजाए सामने बैठकर साहस से स्वीकार करें कि मुझसे ये गलती हुई है। उनमें वो साहस पैदा करने के लिए हमें उनके इनर सेल्फ को मजबूत बनाना है। बार-बार उनकी ड्यूटी अपने प्रति, समाज के प्रति, देश के प्रति जिम्मेवारियों का एहसास कराते रहना है।

चौथा H- हाई थिंकिंग, बड़ी सोच

हम चाहेंगे कि हमारे बच्चे बड़ा सोचें। ऐसा नहीं कि एक छोटा-सा मकान मिल जाए या अपने परिवार का पेट पाल लूं या अपने छोटे से परिवार से खुश रहूं, नहीं, आपको अपने देश को भी कुछ देना है। उसके लिए अच्छी किताबें पढ़ें, बेहतर लोगों के संग में रहें। आपको बड़ा बनने की जरूरत नहीं। अपनी लाइन बड़ी करें जिससे कि दूसरे की लाइन खुद व खुद छोटी हो जाए। अपनी उपलब्धियों से दूसरों को हराएं, ना कि बेईमानी करके या किसी और का अधिकार लेकर। जब लोग उनकी तरफ देखें तो विश्वसनीयता और भरोसे के साथ देखें।

M- मेडिटेशन

हम चाहेंगे कि हमारे बच्चे मेडिटेशन को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। मेडिटेशन माना अपने आप को अवकाश देना। जिससे हमारे भीतर में कुदरत प्रदत्त जो शक्तियां, योग्यताएं हैं, उन्हें देखें, जानें, समझें। क्योंकि हम चाहते हैं कि हमारे बच्चों के विचार ऊंचे हों अर्थात् स्व के साथ दूसरों के कल्याण के लिए हों। 'मेडिटेशन माना टू हील योरसेल्फ'। भीतरी शक्तियों से रूबरू होना और उसपर अपने विश्वास को और पुष्ट करना। जिसे अपनी काबिलियत पर विश्वास है, वो निश्चित ही कामयाब भी होगा। मेडिटेशन एक ऐसा टूल है जो हर पल हमें आत्मविश्वास से भरपूर रखता है। तो हम ये चाहेंगे कि हमारे बच्चे भीतरी ऊर्जा से सरोबार हों। मेडिटेशन चारों H को मैगनेट की तरह अपनी तरफ आकर्षित कर जोड़े रखता है और उन्हें पुष्ट और प्रखर बनाए रखता है। तो इसके लिए माता-पिता को चाहिए कि एकांत में खूब समय निकालें और संयुक्त रूप से पालन पोषण की योजना बनाएं। उस योजना को लिखें, उसमें अपना सौ प्रतिशत डालें। और फायदा होगा या नहीं इसकी चिंता नहीं करें। ऐसा करने पर हम विश्वास के साथ कह सकते हैं कि हमें भविष्य में यह मलाल नहीं होगा कि हम जितनी मेहनत कर सकते थे उतनी नहीं की।

आबू रोड-शान्तिवन(राज.)। विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर राजयोगी ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्ढ़ा के निर्देशन में ग्लोबल हॉस्पिटल ब्लड बैंक माउंट आबू और ट्रॉमा सेंटर ब्लड बैंक,आबू रोड के संयुक्त तत्वावधान में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मनमोहिनीवन परिसर के ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित भव्य समारोह कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा व राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, ग्लोबल हॉस्पिटल के निर्देशक राजयोगी ब्र.कु. प्रताप मिड्ढ़ा, मेडिकल विंग के सचिव राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल, पैथोलॉजिस्ट डॉ. ज्योति मिश्रा, डॉ. अनिल भंसाली, ब्र.कु. विशाल, ब्र.कु. धर्मेन्द्र तथा अन्य भाई-बहनों की उपस्थिति रही।

बलिया-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. सुरेश, योगाचार्य राजन वर्मा एवं विंग कमांडर राधेश्याम ओझा।

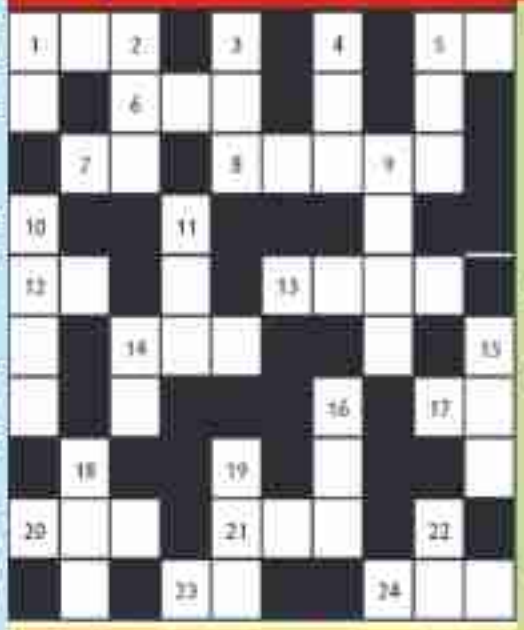
भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम में लोगों को नशे से होने वाले मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक एवं नैतिक विकारों के बारे में जागरूक करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।

अव्यक्त मुरली 30-11-2002 (पहेली-22)2024-25

ऊपर से नीचे

1. जो दिल तख्तनशीन या विशेष आत्मायें हैं। वहाँ आगामी भक्तों के लिए ___ के रूपको के रूप में सिमरी जाती है।(2)
2. जो गवर्मेन्ट समझाती है कुमार (युथ) अर्थात् झगड़ा करने वाले, उनकी है कुमारों से। ऐसे जानने वाली गवर्मेन्ट, हर ब्रह्माकुमार का शान्तिदूत का टाइटल से स्वागत करे, तब है कुमारों की ___।(3)
3. आध्यात्मिक ___ में भी दिल तख्त का बहुत महत्व है। जो दिल तख्तनशीन हैं वहाँ आत्मायें विश्व में विशेष गाई जाती हैं।(3)
4. संगम समय बाप के विशेष दो बच्चों का ___ होती है। एक सर्व संकल्प, दूसरा-मैं ही बाप हूं।(3)
5. अब हमारी दिव्य-जनी है। एक ही शब्द दिल में सदा याद रहे। इसके लिए बहुत सहज ___ है-हर संकल्प, बोल और कर्म को बाबा बाप से तोलो (मिलान) करो।(3)
9. ___ समय स्वराज्य अधिकारी बने हो, हर एक ब्राह्मण आत्मा का स्वराज्य गले का हार है। ऐसे स्वयं को ऐसा स्वराज्य अधिकारी अनुभव करते हो?(4)
10. जितना संयम का समय ज्यादा से ज्यादा तख्तनशीन होंगे उतना ही आत्मकल्प सूर्यवंश की ___ में और चन्द्रवंश में भी सूर्यवंश के राज्य चलाने में होंगे।(4)
11. बापदादा ___ के प्रमाण अब यही चाहते हैं कि एक शब्द सदा स्मृति में सर्व-व्याप्त रहे सर्व प्रतिज्ञा का, स्नेह का, सहयोग का दिल करता है। दिल करता अर्थात् समान बनना।(3)
14. सवारी, वाहन।(2)
15. बाप का संकल्प क्या रहा? बाप का बोल क्या रहा? बाप का कर्म क्या रहा? इसको ही कहा जाता है फालो ___।(3)
16. जैसे ब्रह्मा बाप सदा निमित्त और निर्माण रहे, ऐसे निमित्त भाव और निर्माण भाव। और बोल में सदा ___ भाषी, मधुर भाषी।(3)
18. तीव्र पुरुषार्थी सदा दृढ़ निश्चय होने के कारण यही सोचता है- हर कार्य हिम्मत और बाप की ___ से सफल हुआ ही पड़ा है।(3)
19. जो परमात्म तख्त नशीन होगा उसकी निशानी-प्रत्यक्ष चलन और चेहरे से सदा डबल लाइट होगा। अपने मन में, स्थूल बोझा तो सिर पर होता है लेकिन सूक्ष्म बोझ मन में होता है। तो मन में कोई बोझ नहीं होगा। ___ है बोझ, कैरियर है डबल लाइट।(3)
22. जैसे ___ बुझाने वाले कहीं भी आग होगी तो आग बुझायेंगे ना। तो शान्तिदूत का कार्य ही है अशान्ति को शान्ति में बदलना।(2)

बायें से दायें



1. हर कर्म एक दो से देख भी करते हैं, अच्छा है। वैसे नहीं करेगा, देख भाल करो। हर कर्म की रिजल्ट, कर्म की भेज के बाद आई पी और वी.आई.पी सम्पर्क में कार्य आते हैं, अभी ___ नहीं लाते हैं लेकिन सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हैं।(3)
5. सब अच्छा सहयोग दे रहे हैं और देते रहेंगे, स्थापना के ___ साथी हो।(2)
6. कहानी याद है कि हम परमात्म दिल तख्तनशीन भी हैं। ___ जीवन में, उस में भी विशेष दिल ही महान गाई जाती है। दिल कहा गया तो जीवन समाप्त।(3)
7. भृकुटी का तख्त तो सर्व आत्माओं का है लेकिन परमात्म ___ तख्त ब्राह्मण आत्माओं के सिवाए किसी को प्राप्त नहीं है। यह ___ तख्त ही विश्व का तख्त दिलाता है।(2)
8. इस विश्व विद्यालय की स्थापना भी बच्चों से हुई है। पहले बच्चे ही तो बड़े हुए हैं ना। बहुत अच्छा। बच्चे हैं बापदादा के सिर के ताज। तो सदा उमंग उत्साह में ___ लेते रहना।(5)
12. आज बापदादा ऐसे श्रेष्ठ बच्चों को देख रहे थे कि कैसे मोटे से झूलों में झूल रहे हैं। झूलते रहते और झूलते हैं? मिट्टी में तो नहीं जाते। कभी-कभी दिल होती है क्या, मिट्टी में पांव रखने की? क्योंकि 63 ___ मिट्टी में ही पांव रखे, मिट्टी में ही खेलते।(2)
13. जो ___ तख्त नशीन होगा उसकी निशानी-प्रत्यक्ष चलन और चेहरे से सदा बेफिक्र बादशाह होगा।(4)
14. विश्व की आत्माओं का कल्याण हो जाए, कुमारियों के लिए ___ है 21 कुल का उद्धार करने वाली, तो आत्मकल्प 21 कुल हो जायेंगी।(3)
17. ब्रह्मा बाप के लास्ट के तीनों शब्द ___ रहते हैं? निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी।(2)
20. यह संकल्प करो कि शिवबाबा बाप के ___ पर ___ रहने के और कोई भी ___ नहीं उठायेंगे। बस पूरे रहेगा।(3)
21. जानना, पहचान, मानना।(3)
23. इन सब कुमारियों का लक्ष्य क्या है? नौकरी करनी है या विश्व सेवा करनी है? जब ___ पर रहना है या टोकरी उठानी है? क्या रखना है?(2)
24. अगर अभी ___ पर कभी-कभी तख्तनशीन होंगे तो सूर्यवंश के कौन फैमिली में इतना ही कोई स्थान होगा।(3)

21/24- पहेली का उत्तर (अव्यक्त मुरली 14-11-2002)

ऊपर से नीचे 1.स्वमान, 2.ध्यान, 3.विजय, 4.ताज, 6.निष्कामी, 7.शोभा, 10.नाटक, 11.मधुबन, 12.जीवन, 14.लाइट, 15.डार, 16.समाधान, 18.तन, 19.घर।

बायें से दायें 1.स्वमानधारी, 3.विशेषता, 5.पवित्र, 6.निश्चय, 8.सेवा, 9.निर्माण, 11.मालामाल, 13.फकन, 17.समान, 18.तट, 20.मन, 21.निराकार, 22.नशा।