

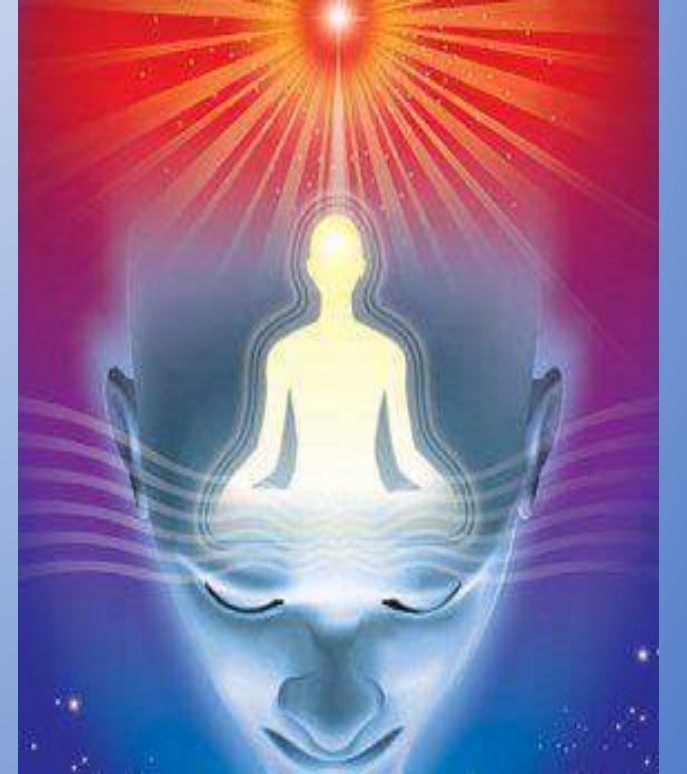
# समस्याओं के समाधान की सरल विधि



ब्रह्माकुमारीज  
प्रस्तुति



ब्र. कु. प्रफुलचन्द्र



# अनेक समस्याओं में घिरी हुई विश्व की आत्माएं

- तनाव, व्यग्रता, हताशा, निराशा जैसी मानसिक अस्वस्थता
- भय, चिंता, असुरक्षितता, अनिश्चितता जैसी नकारात्मक भावनाएं
- स्वयं की एवं अन्य संबंधितों की शारीरिक बिमारियाँ और पीड़ा
- बच्चों की अनेक प्रकार की समस्याएँ
- पारिवारिक एवं सामाजिक आपसी संबंधों में कटुता और संघर्ष
- पति-पत्नी के बिच के संबंधों में संघर्ष और तलाक की परिस्थिति
- व्यावसायिक एवं सर्विस सम्बंधित एवं आर्थिक समस्याएं
- संपत्ति एवं अन्य कारणसर आपसी संघर्ष और अदालती मामले
- प्रेत आत्माओं का प्रभाव एवं प्रवेशता और तांत्रिकों का प्रभाव



# परामर्श (Counselling) द्वारा समस्या का समाधान

- शांति से बातचीत करना (Peaceful negotiation)
- जाने दो की निति को अपनाना (Adopt let go policy)
- भूल जाओ और माफ़ करो (Forget and forgive)
- बदला न लो बदल के दिखाओ (Do not think of revenge)
- जीवन में संपत्ति से ज्यादा शांति का महत्व है
- धीरज के फल मीठे होते हैं (Keep patience)
- योग्य समय पर योग्य शक्ति का प्रयोग विशेष रूप से सहनशक्ति, सामना करने की शक्ति, अनुकूलन शक्ति
- पानी वा खाने की कोई चीज में योग का एवं बाबा की याद का पावर भरना और पीड़ित को देना



**Counseling  
Is Not**

Mere talking, chatting

Advising, lecturing

Ordering, instructing

Forcing, coercing

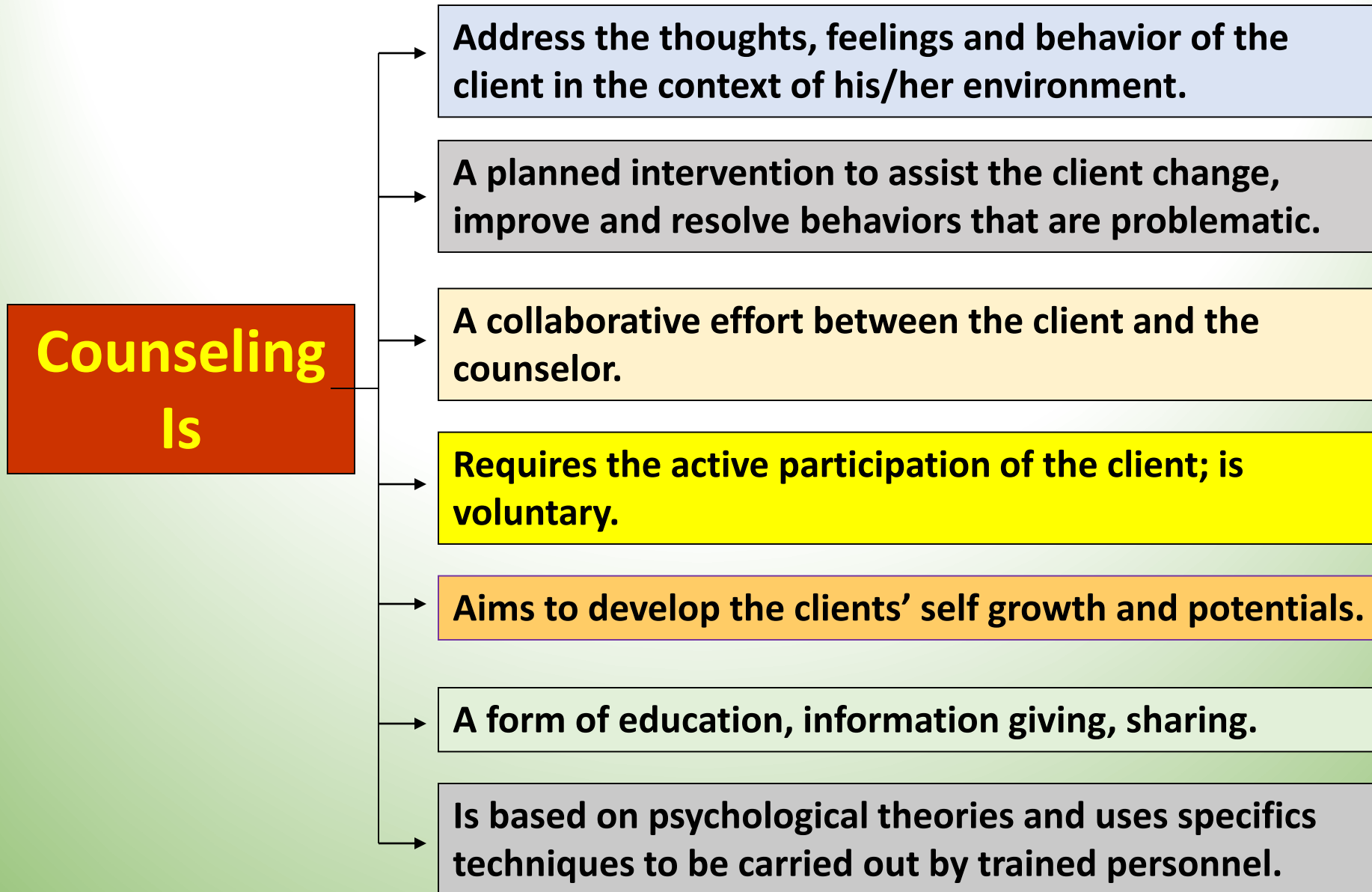
Moralizing, preaching

Confronting

Deciding, solving

Only for people with problems

# Mental Health & Counseling Skills





# स्वयं समस्याओं से मुक्त कैसे रहे एवं औरों की समस्याओं का समाधान कैसे करे?

दिन में कम से कम तिन बार दृढ़तासे यह पांच संकल्प करें.....

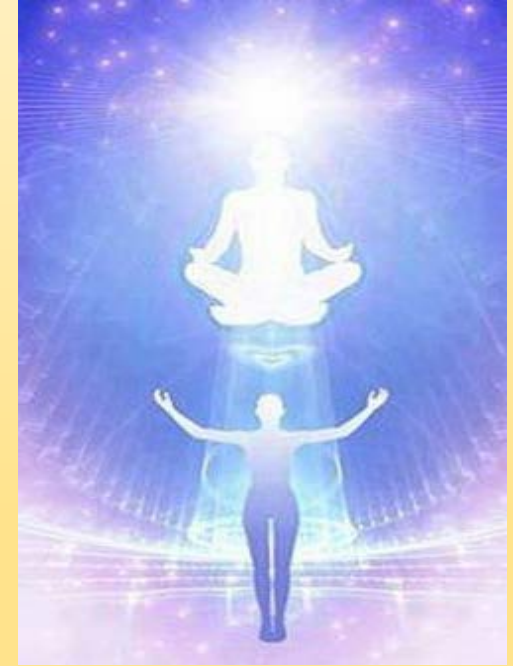
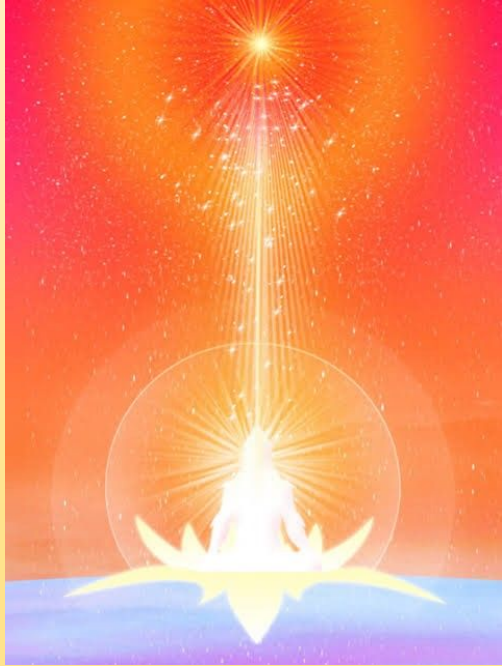
मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ.....

मैं विघ्नविनाशक आत्मा हूँ.....

मैं समाधान स्वरूप आत्मा हूँ.....

मैं उद्धारमूर्त आत्मा हूँ.....

मैं विश्वकल्याणी आत्मा हूँ.....



हर संकल्प को हर बार कम से कम तिन बार रिपीट करें

# स्वयं के सशक्तिकरण एवं सम्पन्नीकरणके लिए योगाभ्यास करे

दिन में कम से कम एक बार आधे घंटे के लिए अपनी बिजरूप अवस्था में स्थित हो कर, परमधाम में जा कर, प्यारे बाबा से स्नेहसभर मिलन मनाकर, विशेष रूप से पवित्रता, शक्ति एवं शान्ति से संपन्न होने का योगाभ्यास करें





# समस्या में उलझी हुई आत्मा का सशक्तिकरण एवं उसके चारों ओर सुरक्षा कवच का निर्माण

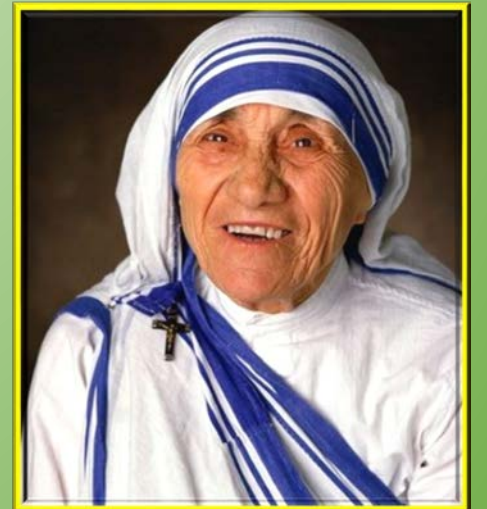
योगाभ्यास के क्रमिक सोपान:

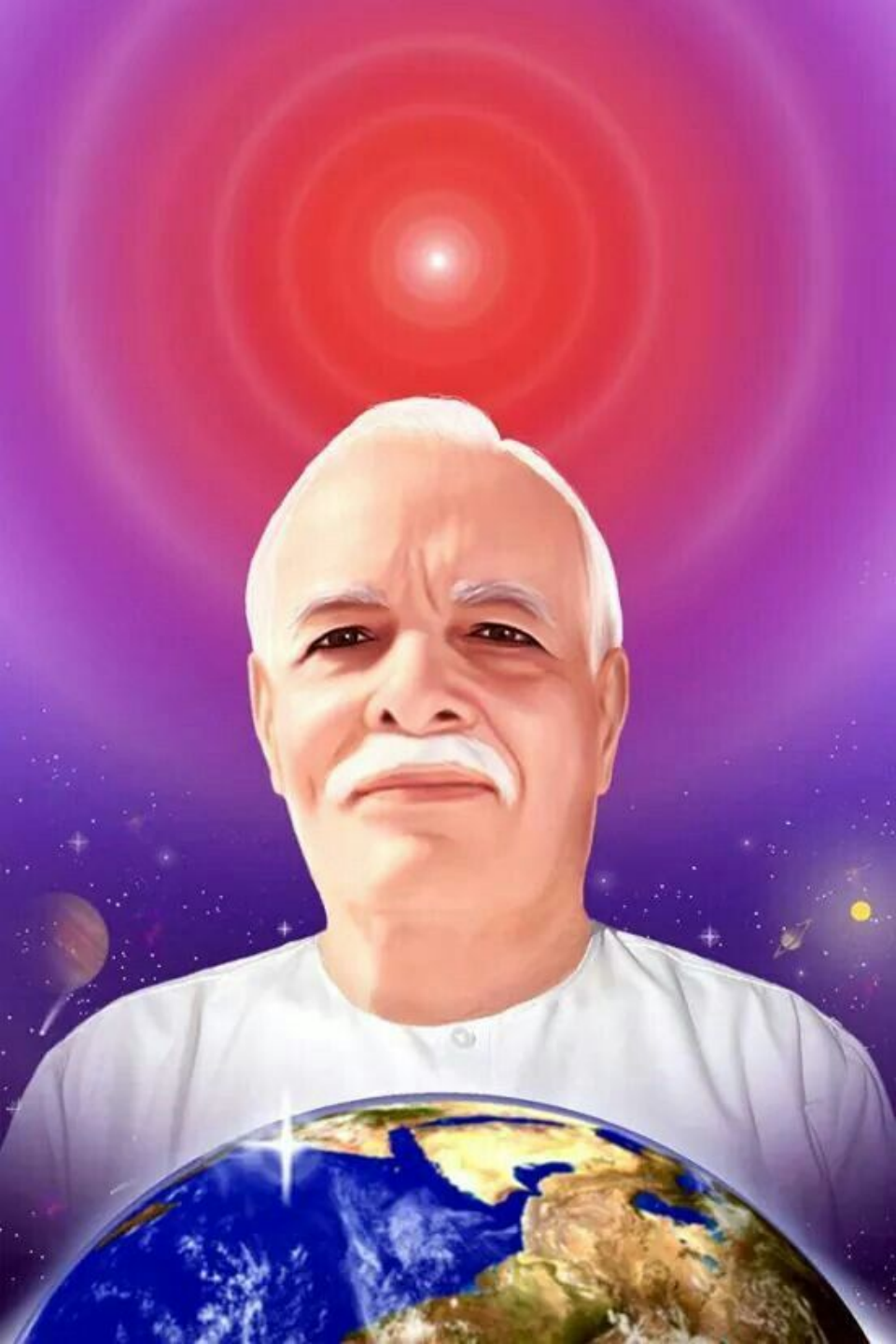
१. शिथिलीकरण की कोई क्रिया को अपना कर मन को शांत, स्थिर और एकाग्र करना
२. देहभान से मुक्त हो कर अपनी आत्मिक स्मृति में स्थित होना और अपने मास्टर सर्वशक्तितवान स्वरूप की अनुभूति करना
३. अपने डबल लाइट फरिस्ता स्वरूप में स्थित होना और सूक्ष्म वतन में जा कर उस आत्मा को फरिस्ता स्वरूप में इमर्ज करना
४. अव्यक्त बापदादा के सकाश लेकर उस आत्मा का सशक्तिकरण करना और उसके आसपास सुरक्षा कवच का सर्जन करना.



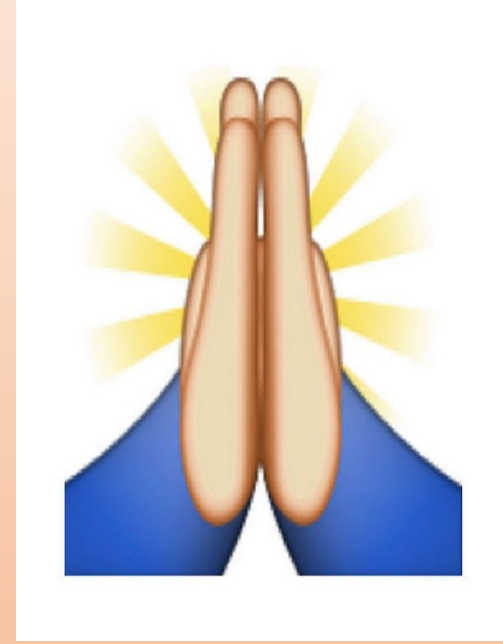
# समाधान की विधि में भावनात्मक परिपक्वता का महत्व

- Associating positive emotions add, lot more power to your thoughts. Enhance your E. Q.
- Inculcate positive emotions like Selfless Love for all; Mercy ; Compassion; Sympathy; Empathy; Sense of responsibility and accountability
- First General then Specific





ॐ शांति



धन्यवाद