



अखिल विश्व गायत्री परिवार,
शांतिकुन्ज—हरिद्वार

स्वागतम्



व्यक्तित्व परिष्कार Personality Refinement



(संजीवनी विद्या / जीवन विद्या का शिक्षण-प्रशिक्षण)



व्यक्ति निर्माण

मनुष्य
भटका हुआ
देवता



या

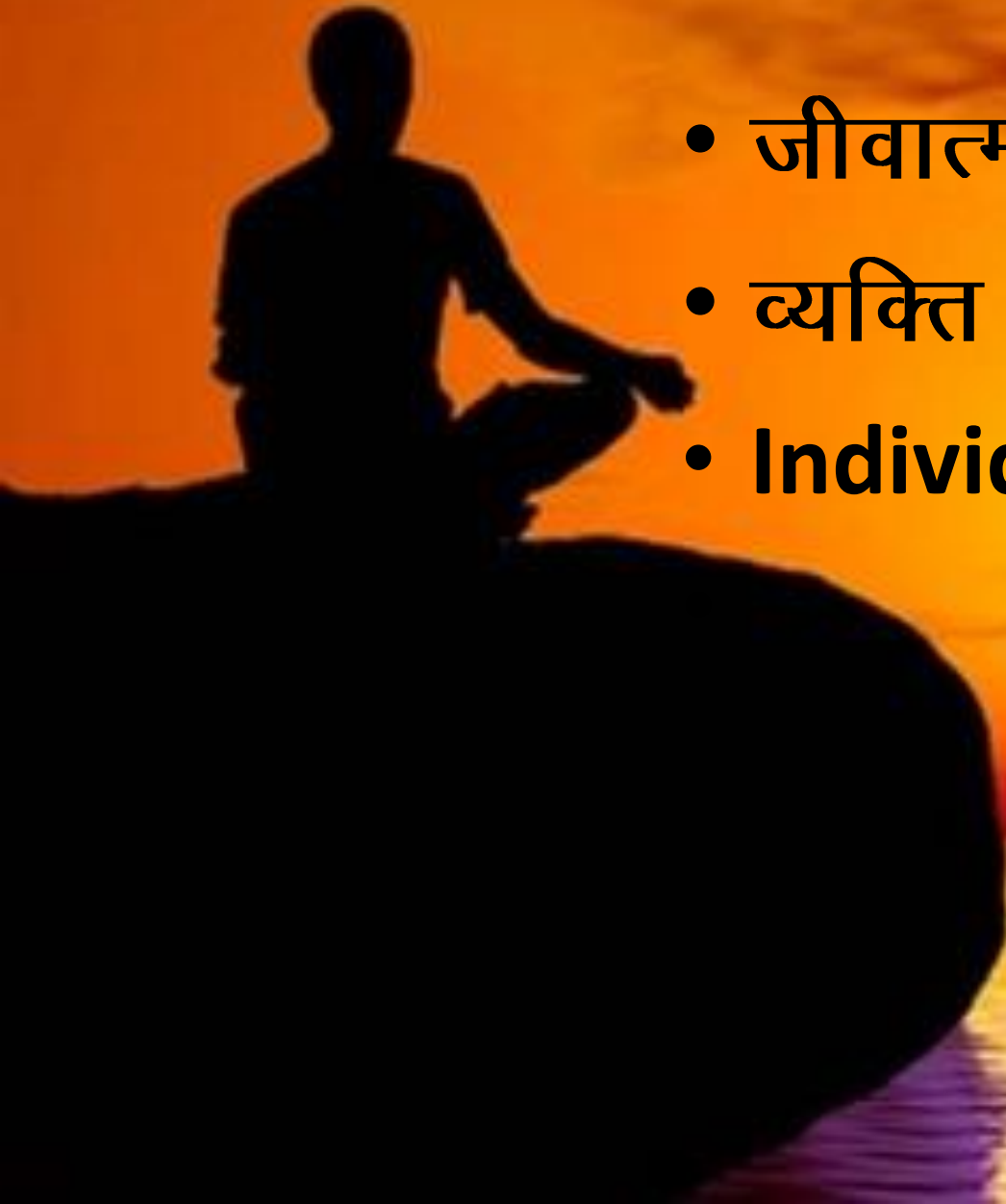


उठा हुआ पशु ?

व्यक्तित्व ?

- जीवात्मा का व्यक्त स्वरूप
- व्यक्ति का मूल तत्त्व
- **Individuality –**

Self Identity



व्यक्तित्व परिष्कार

- अपनी मूल प्रकृति देवत्व से परिचित होना
- आन्तरिक दिव्यता का विकास करना
- बाह्य मलिन आवरणों को हटाना

अपने से अपनी पहचान

- “कोहम्” मैं कौन हूँ
- आत्मा वाऽरे ज्ञातव्यः



मनुष्य भटका हुआ देवता है –
अतः अपनी भटकन को दूर करना

क्योंकि!

**Every soul is
potentially divine and
manifestation of
divinity is ultimate aim
of this Personality
Refinement
Programme.**



व्यक्तित्व

1. बाह्य

- आचरण (स्थूल शरीर)

2. आन्तरिक

- विचार (सूक्ष्म शरीर)
- भावना (कारण शरीर)





व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति

व्यक्तित्व

चिन्तन

उत्कृष्ट
आदर्श

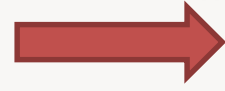
चरित्र

सुदृढ़
अनुकरणीय

व्यवहार

सभ्य
शालीन

व्यक्तित्व



सात्विक



राजसिक



तामसिक



तमोगुण

निद्रा एवं विश्राम

अनियंत्रित तमोगुण

- आलस्य, प्रमाद
- अभ्यस्त विलंबी
- कार्य में दिलचस्पी नहीं
- अवसाद



रजोगुण

क्रियात्मकता,
कार्य करने की क्षमता



अनियंत्रित रजोगुण


- बेचैन शरीर
- विचारों की बमबारी
- अधीरता और अनिर्णय
- क्रोध और आक्रामकता
- हिंसा

सतोगुण

पवित्रता, शान्ति एवं
सुन्दरता



परमात्मा का दिव्य तत्त्व या चेतना

A man in a white shirt is shown from the back, scratching his head with his right hand. The background is a solid orange color with numerous white question marks scattered throughout. In the top right corner, there is a yellow rectangular box containing the text 'भटकन / असमंजस' in black, bold, sans-serif font.

**भटकन /
असमंजस**

भटकन के कारण

- परावलम्बन
- उद्यमहीनता
- अज्ञानजन्य
- अशक्तिजन्य
- अभावजन्य



भटकन के परिणाम

- रोगी काया
- अस्त–व्यस्त जीवन
- समय का अभाव
- कार्यों में असफलता
- परिश्रम से जी चुराना
- नकारात्मक चिन्तन
- कोई क्या कहेगा का भय
- अच्छे दोस्तों का अभाव
- सारी दुनिया में दोष दिखना



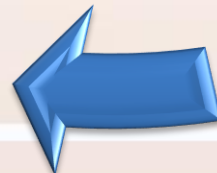
व्यक्तित्व के स्वरूप

भौतिक

आध्यात्मिक

सामाजिक

मानसिक



आत्मोन्नति के चार चरण

आत्म विकास

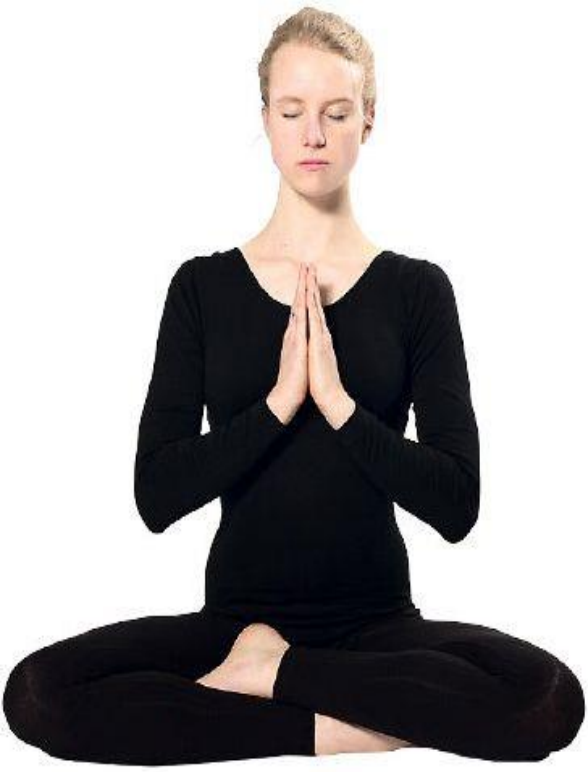
आत्म निर्माण

आत्म शोधन

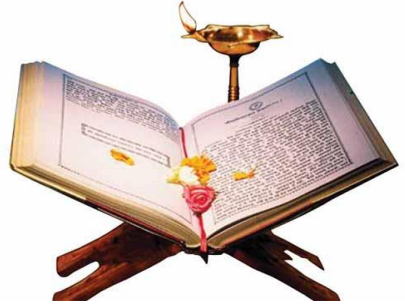
आत्म चिंतन

परिष्कार के क्षेत्र





बाह्य (स्थूल शरीर)



“युक्ताहार विहारस्य, युक्तचेष्टस्य कर्मसु
युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुःखहा”

: गीता 6 / 17

आहार



- हितभुक्, मितभुक्, ऋतभुक्
- जैसा अन्न, वैसा मन

विहार

- आत्म संयम
- नियमितता
- सुव्यवस्था



व्यवस्थित दिनचर्या

- Days Planning (आत्मबोध)

आज के किये जाने वाले कार्यों
का चिंतन

- Days Analysis (तत्त्वबोध)

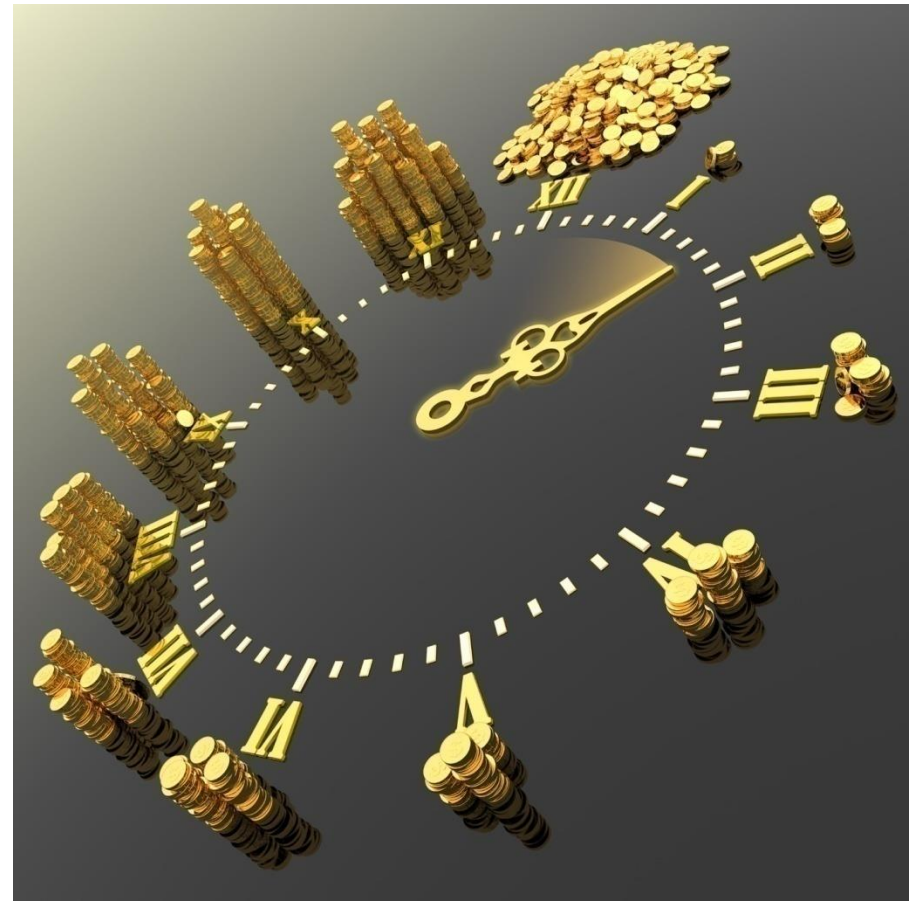
आज किये गये कार्यों की समीक्षा



व्यवस्थित दिनचर्या

समय सम्पदा का सदुपयोग

- Time Calculation
समय आकलन
- Time Management
समय प्रबंधन



Time Calculation समय आकलन

प्रतिदिन

अधिक शयन में – 2 घंटे

व्यर्थ घूमना – 1 घंटा

TV दर्शन – 4 घंटे

गपशप – 1 घंटा

कुल – 8 घंटे

*Time is
Running
Out*



24 घंटे में से 8 घंटे खो रहे हैं, एक दिन के जीवन का एक तिहाई

“15 वर्ष के विद्यार्थी जीवन के अनमोल 5 वर्ष हम खो रहे हैं।”

Time Management

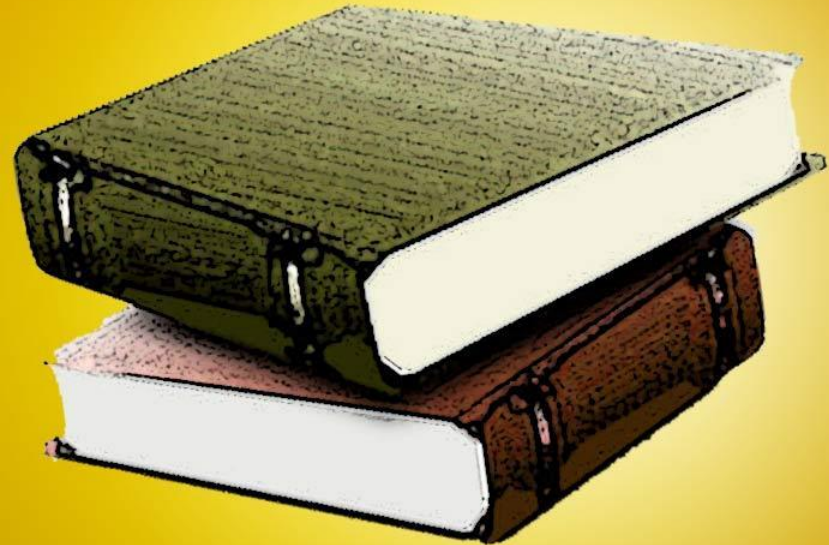
समय प्रबंधन



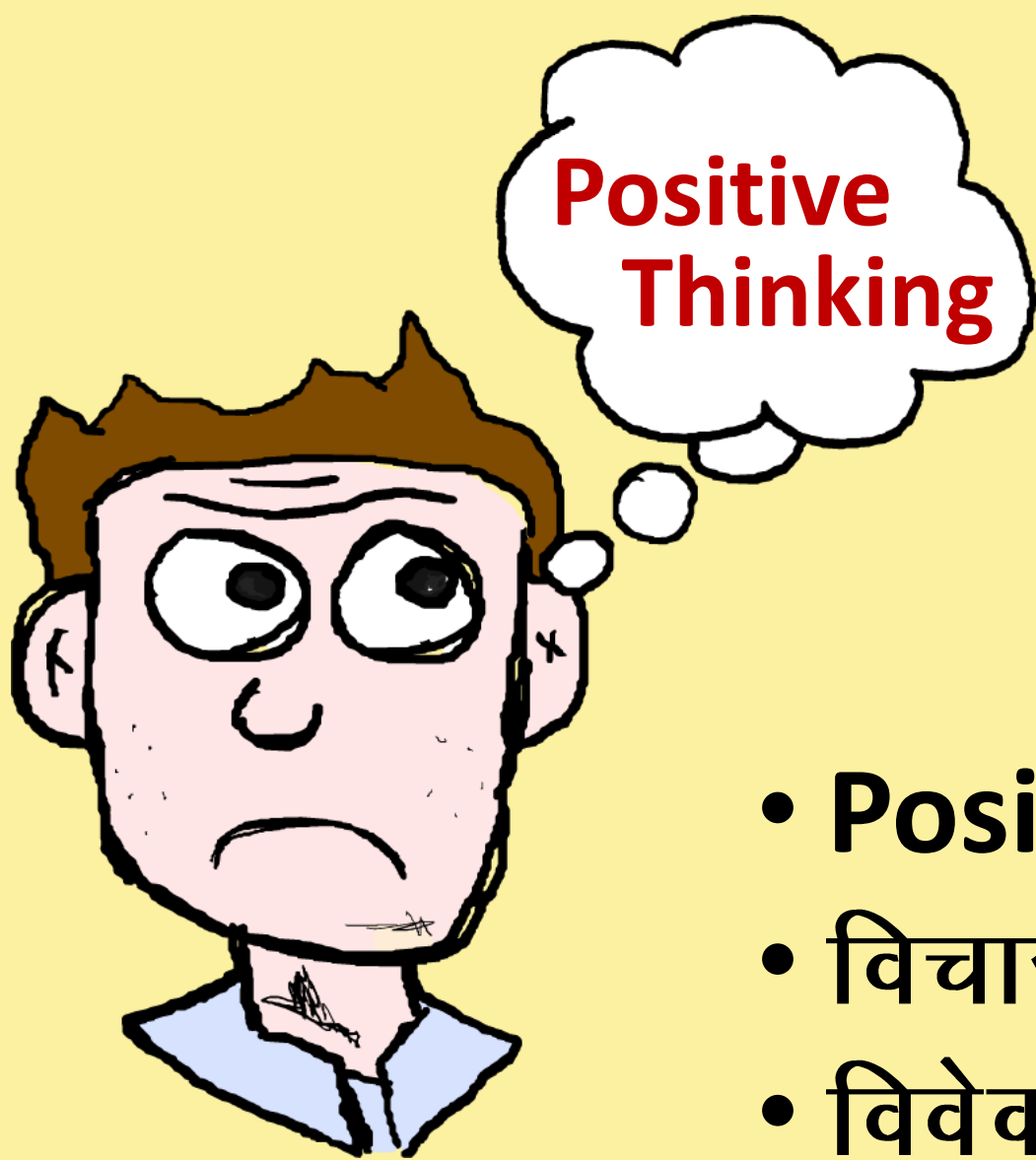
- Early to bed, Early to rise,
Makes man healthy, wealthy and wise.
- व्यवस्थित दिनचर्या का चार्ट बनायें तथा उसका कड़ाई से पालन करें।

सूक्ष्म शरीर

- पुस्तकों से दोस्ती
- श्रेष्ठ साहित्य का पठन-पाठन
- स्वाध्याय, चिंतन-मनन



“जिस दिन पढ़ा लिखा व्यक्ति स्वाध्याय नहीं करता, उस दिन वह चांडाल हो जाता है।”



- **Positive Thinking**
- विचार संयम
- विवेक बुद्धि

कारण शरीर



(भावक्षेत्र / बीजक्षेत्र)

- संवेदनशीलता (श्रद्धा) का विकास–विस्तार
- नियमित उपासना – संध्या, जप – ध्यान (तीन शरीरों का ध्यान, योग निद्रा)
- आत्मदेव की साधना
- सेवा कार्य
- नियमित दान (समय, प्रभाव, ज्ञान, पुरुषार्थ एवं धन)
- युग निर्माण सत्संकल्प का नियमित पाठ

संसार में किसी
से अपनी
तुलना न करें।

एसा करके आप
अपना अपमान करते
हैं।

कोई भी ताला बिना
चाबी के नहीं बनता



इसी प्रकार ईश्वर कोई भी
समस्या बिना समाधान के
नहीं देता।

जब आप उदास होते हैं, जिन्दगी
आप पर हँसती है।

जिन्दगी मुस्कराती है,
जब आप खुश होते हैं
और जिन्दगी आपको
सलाम करती है, जब
आप किसी को खुशी
देते हैं।



हर एक सफल व्यक्ति की एक
दर्द भरी कहानी है, हर दर्द भरी
कहानी का एक सफल अन्त होता
है ।

दुःख स्वीकारें और
सफलता के लिए
तैयार रहें ।



दूसरों की गलती देखना सरल है, अपनी
गलती की पहचान कठिन है।



अपने पैरों को चप्पल से सुरक्षित रखना सरल है
बजाय धरती को कालीन से ढँकने के।

खराब शुरुआत को कोई भी
पीछे जाकर ठीक नहीं कर
सकता ।

परन्तु कोई भी सफल अन्त के लिए अभी
शुरुआत कर सकता है ।

यदि समस्या का समाधान किया जा सकता है तो इसकी चिन्ता करने की जरूरत नहीं है।

यदि समस्या का समाधान नहीं है तो चिन्ता करने की क्या जरूरत ?





यदि आप मौका
चूक गये हैं तो
आँखों में आँसू न
लायें ।

यह आपके समक्ष
खड़े दूसरे बेहतर
मौके को छुपा
देगा ।

प्रसन्न रहने के दो ही उपाय
आवश्यकतायें कम करें,
परिस्थितियों से तालमेल बिठायें।



दूसरों की शिकायत न
करें यदि शांति व
प्रगति चाहते हैं तो
स्वयं को बदलें।

गलतियाँ जब होती हैं तो बहुत दुखदायी होती हैं

परन्तु कई वर्षों बाद इन्हीं गलतियों का संग्रह अनुभव कहलाता है, जो सफलता की ओर बढ़ाता है।



कैसे होंगे आप?

- निरोगी काया
- श्रम देवता के साधक
- व्यसन मुक्त
- चुस्त – फुर्त एवं निरालस्य
- Smart with Smiling face
- व्यवस्थित दिनचर्या
- समय के पाबंद

क्या होगा आपके पास

प्रशांतमनसं शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्



- अजात शत्रु
- तनावरहित
- आत्म संतोषी
- ईश्वरीय कृपापात्र
- विश्वासपात्र
- प्रसन्न चित्त
- संतुष्ट
- जिम्मेदार, समझदार, ईमानदार, बहादुर
- संयमी – इंद्रिय, समय, अर्थ, विचार
- शुद्ध-प्रबुद्ध

परिष्कृत व्यक्तित्व Refined Personality

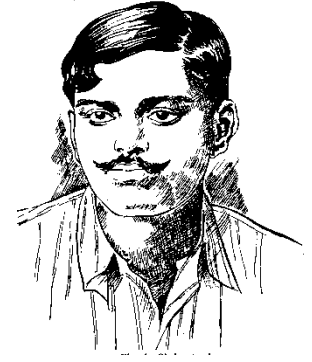
- समस्याएं दिखने लगे (Need not to push)

- व्यक्तिगत
- पारिवारिक
- सामाजिक

- समाधान के कदम उठने लगे (Need not to protest)

आदर्श बनायें

- किसी महापुरुष में अपने आदर्श को ढूँढें।



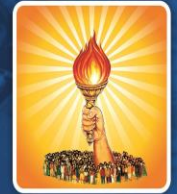
- उनके जैसा बनने / उनके गुणों को अपनाने का प्रयास करें।

हमारे आदर्श

जन्म शताब्दी वर्ष 2011

युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

- गायत्री के सिद्ध साधक
- ३००० से अधिक पुस्तकों के लेखक
- वेद, पुराण, उपनिषद् के प्रसिद्ध भाष्यकार
- वैज्ञानिक अध्यात्मवाद के जनक
- विचार क्रांति के प्रणेता
- 21 वीं सदी उज्ज्वल भविष्य के उद्घोषक
- स्वतंत्रता संग्राम सेनानी
- युग निर्माण योजना के सूत्रधार
- ऋषि परम्परा के उद्धारक



अखिल विश्व गायत्री परिवार
शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार



उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मनमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

गीता : अ. 6/5



“मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है ।”

हम बदलेंगे – युग बदलेगा

हम सुधरेंगे – युग सुधरेगा

सप्त महाव्रत

- लक्ष्य और चिंतन
- श्रमशीलता
- सुव्यवस्था
- शिष्टता
- संयमशीलता
- उदार आत्मीयता
- प्रगल्भता



लक्ष्य और चिंतन



- ❖ जीवन ईश्वर का सर्वोपरि उपहार
 - ❖ महत्वाकांक्षाओं को घटायें
 - ❖ योगी की तरह चिंतन हो

श्रमशीलता

- समय ही जीवन है
- कोई काम छोटा नहीं
- कार्य में समुचित तत्परता एवं स्फूर्ति



सु व्य व स्था

© Ed O'Keefe



– सौंदर्य उपासना

Any Que. कोई प्रश्न



धन्यवाद !

**Well come to
All World Gayatri Pariwar**

**Log on – www.awgp.org
Contact – youthcell@awgp.org**