

मन ऐसा क्यों करता है?

Mind Psychology Through the Gita

Overthinking

Desires

Fear

Negative
Thoughts

Distractions

Bad Habits

Anxiety

गीता की दृष्टि से मन, विचारों, इच्छाओं
और आदतों को समझने की सरल यात्रा

30-Day
Mind Practice



निमाई बंधु दास

इस पुस्तक के बारे में

हम सब अपने मन को जानते हैं—ऐसा हमें लगता है। लेकिन कभी-कभी यही मन हमें ऐसे प्रश्नों के सामने खड़ा कर देता है जिनका उत्तर हमारे पास नहीं होता—

- मैं इतना सोचता क्यों रहता हूँ?
- मेरा मन बार-बार भटक क्यों जाता है?
- नकारात्मक विचार बार-बार क्यों आते हैं?
- जिस आदत को छोड़ना चाहता हूँ, उसी की ओर फिर क्यों लौट जाता हूँ?
- गलत काम है, यह जानते हुए भी मैं उसे कर क्यों बैठता हूँ?
- इच्छाएँ पूरी होने के बाद भी मन संतुष्ट क्यों नहीं होता?
- और आखिर मन को शांति मिले तो मिले कैसे?

ये केवल आज के मनुष्य की समस्याएँ नहीं हैं। मनुष्य का मन, उसकी इच्छाएँ, उसकी आसक्ति, उसका क्रोध, उसका मोह और उसके भीतर चलने वाला संघर्ष—इन सबका चिंतन हजारों वर्ष पहले भी किया गया था। श्रीमद्भगवद्गीता इसी आंतरिक संघर्ष को समझने और उससे ऊपर उठने का एक गहरा मार्ग प्रस्तुत करती है। यह पुस्तक उसी दृष्टि को सरल भाषा में समझने का एक प्रयास है।

यह पुस्तक किस बारे में है?

“मन ऐसा क्यों करता है?” मन, विचारों, इच्छाओं, आदतों और हमारे व्यवहार के बीच के संबंध को समझने की एक यात्रा है। इसमें हम एक-एक करके उन प्रश्नों को देखते हैं जो हमारे दैनिक जीवन से जुड़े हैं—

- Overthinking क्यों होती है?
- मन बार-बार क्यों भटकता है?
- Negative Thoughts क्यों आते हैं?
- Bad Habits छोड़ना कठिन क्यों होता है?