

# सु-स्वास्थ्य के लिए तनाव-मुक्त रहना ज़रूरी- डॉ.पटेल

**नवसारी।** हमारा मन ही बीमारियों का निर्माण करता है और मन का स्वस्थ होना ही हमें उन बीमारियों से मुक्ति दिला सकता है। बीमारियां इतनी खतरनाक हो सकती हैं कि उनसे हमारा ब्रेन तक डैमेज हो सकता है और इसका सर्वप्रथम कारण हमारे मन का असंतुलित होना ही है।

उक्त उद्गार प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल ने 29 दिसम्बर 2013 को ब्रह्माकुमारीज़ के नवसारी सेवाकेन्द्र द्वारा 'तनाव मुक्ति द्वारा तंदरुस्ती' विषय पर आयोजित सेमिनार में व्यक्त किये।

जलालपुर सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. भानू बहन ने सभी का इस सेमिनार में आने पर स्वागत किया। नवसारी एग्रीकल्चर कॉलेज के वाईस चान्सलर पाठक साहेब, नवसारी न.पा. के चीफ ऑफिसर सुरेश सेठ, नारायण लाल कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. गांधी साहेब, डॉ. श्राफ, ब्र.कु. गीता, डॉ. गिरीश पटेल तथा ब्र.कु. गोविन्द ने दीप प्रज्वलन कर इस कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

नवसारी के वाईस चान्सलर पाठक ने कहा कि, आज के सेमिनार का विषय मुझे बहुत ही पसंद आया। तनाव सचमुच हमारी तंदरुस्ती पर असर डालता है और तंदरुस्त रहने के लिए तनाव को समाप्त करना बहुत ही ज़रूरी है।



नवसारी। सम्बोधित करते हुए डॉ. गिरीश पटेल। मंचासीन हैं ब्र.कु.गीता, पाठक साहेब, सुरेश सेठ, डॉ. गांधी साहेब।

नवसारी ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. गीता ने कहा कि,

तनाव मुक्त रहने के लिए कुछ टिप्स:

(1) स्ट्रेस को एवॉइड करने की कोशिश मत करो, बेस्ट उपाय है— चैलेन्ज के रूप में तनाव का सामना करो तो सामना करने की कैपेसिटी बढ़ती जाएगी। - (2) तीन 'एफ' हमेशा याद रखो — फेस इट, फाईट इट और फिनिश इट। तनाव के लिए डॉ. अली का संपर्क करो:- ए - अवेयरनेस - परिस्थितियों के प्रति सजग हो जाओ, एल - लिसन - निवारण के संकेतों को सुनो, आई - इन्ट्रोस्पेक्ट - अन्तर्मुखी होकर जिओ तो तनाव का मूल मिल जाएगा। - (3) हर मुसीबत के बाद सुख का डेरा होता है, हर आफत से वाकिफ होकर चिन्ता मुक्त होने के लिए वर्तमान में जिओ।

तनाव का मूल कारण मन ही है। हमें स्वयं को तनाव मुक्त रखने के लिए मन में सदैव सुंदर विचारों को ही स्थान देना चाहिए और अपनी श्रेष्ठ विचारधारा को प्रैक्टिकल जीवन में लाना चाहिए।

डॉ. गिरीश पटेल ने आगे कहा कि, हमारे व्यर्थ व नकारात्मक विचार ही चिन्ता का निर्माण करते हैं। एक छोटा बच्चा दिन में 10 बार हंसता है क्योंकि वो कोई व्यर्थ संकल्प नहीं चलाता और इसी कारण उसे किसी प्रकार की कोई चिन्ता नहीं होती। लेकिन जैसे-जैसे वो बड़ा होता जाता है और नये-नये संकल्प उसके मन में आते जाते हैं तो उसकी चिन्ताएं भी बढ़ती रहती हैं और उसका

हंसना कम होता जाता है और चिन्ताओं के अत्यधिक बढ़ जाने पर एक दिन ऐसा आता है जब उसका हंसना बंद हो जाता है। उन्होंने कहा कि भूतकाल सपना है, भविष्य कल्पना है और वर्तमान अपना है। उन्होंने वर्तमान में जीने के भी कुछ उपाय बताते हुए कहा कि:

1. खाते-पीते समय टी.वी. नहीं देखो।
2. अपने काम का आनंद लो।
3. पुरानी-पराई बातों से मुक्त रहो।
4. बच्चों के साथ बात करते समय उनके दोस्त बन जाओ, अन्य किसी बात पर ध्यान मत दो। ज़रूरी न हो तो फोन भी मत उठाओ।
5. लोग मेरे बारे में क्या सोच-विचार करते हैं ये हमें सोचना ज़रूरी नहीं है।
6. स्वमान को बढ़ाओ, सीखना है तो बालक बनना पड़ेगा।
7. अपेक्षा से अहंकार का जन्म होता है- इससे दूर रहो।
8. जीवन एक लंबी सीरियल है, इसमें मेरी कहानी बहुत ही सुंदर है, इस संकल्प का बार-बार अभ्यास करो।
9. हम व्यक्ति नहीं शक्ति हैं।
10. अपनी सारी चिन्ताएं भगवान को सौंप दो।

इस कार्यक्रम में नवसारी की जनता ने बहुत ही उमंग उत्साह से बड़ी संख्या में भाग लिया।

## मन की सृजनात्मक शक्तियों को बढ़ाएं

**पानीपत।** जब भूतकाल को भगवान भी नहीं बदल सकता तो हम उसके बारे में सोच सोचकर अपना वर्तमान क्यों खराब करें। जीवन को तनाव मुक्त व खुशहाल बनाना है तो वर्तमान में जीना सीखें क्योंकि भूतकाल भूनाया हुआ चैक है और भविष्य निवेश की हुई जमारशि है जबकि वर्तमान नगद पैसा है जिसका आप जैसे चाहें वैसे उपयोग कर सकते हैं। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के नवनिर्मित परिसर ज्ञान मानसरोवर में आयोजित सेमिनार में 'पावर ऑफ माइन्ड स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषय पर इनोवा थिंकिंग के डायरेक्टर सुशील मित्तल ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि आज मनुष्य अपने जीवन का 75 से 85 प्रतिशत समय भूतकाल के चिंतन में गवां रहा है और 15 से 20 प्रतिशत समय भविष्य के चिंतन में गवां रहा है जबकि सबसे



पानीपत। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए सुशील मित्तल, ब्र.कु.भारत भूषण, ब्र.कु.रानी, ब्र.कु.सरला तथा अन्य।

महत्वपूर्ण समय वर्तमान में केवल 5 प्रतिशत ही जी रहा है। यही मनुष्य के टेंशन का मुख्य कारण है। आप अपने कार्य के लिए प्लैनिंग तो अवश्य करें परन्तु परेशान कभी न हों। साथ ही सुबह की शुरुआत अच्छे संकल्पों के साथ करें। न्यूज पढ़कर अपने मन में अना-

वश्यक बातों का कचरा न भरें। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ज्ञान मानसरोवर के निदेशक भारत भूषण ने लोगों को खुश रहने के लिए प्रेरित किया और कहा कि जीवन में खुश रहना चाहते हैं तो अपने जीवन से मिस्टर झा को गैट आउट करें। यहां झा कोई

व्यक्ति नहीं है बल्कि झा अर्थात् JHA = Jealousy, Hate, Anger उन्होंने खुशनुमा जीवन शैली के लिए कुछ टिप्स बताये जो कि इस प्रकार हैं:

- (1) एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।
- (2) सकारात्मक नज़रिया अपनायें।
- (3) हर बात में कुछ कल्याण समया

हुआ है और मेरा काम है उसे ढूंढना। (4) तनाव मुक्त रहना है तो साहसी बनें। (5) क्षमा करें और भूल जायें। किसी की भी गलती को चिन्तन पर न रखें। (6) संसार परिवर्तनशील है इसलिए किसी पर ये लेबल न लगायें कि ये बदल नहीं सकता। (7) सोने से पूर्व सारे दिन का हाल परमात्मा को बताकर सोयें। (8) सर्कस के हाथी की तरह ये धारणा कभी न बनायें कि मैं तो चैन तोड़ ही नहीं सकता।

ब्र.कु.रानी ने संस्था की गतिविधियों से अवगत कराया। ब्र.कु. सरला ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया तथा बताया कि किस प्रकार राजयोग का अभ्यास हमारे रोजमर्रा के जीवन में हमें तनाव मुक्त रखने में मददगार है। कुमारी तान्या एवं रौनक ने स्वागत नृत्य पेश कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट वॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510

सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 170 रुपये, तीन वर्ष 510 रुपये, आजीवन 4000 रुपये। विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/12-14, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)  
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2013-14, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month

संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशंस जयपुर से मुद्रित।