

प्रोत्साहन के लिए डर नहीं प्रेरणा दीजिए

गतांक से आगे...

प्रश्न:- आप अभी तक जिस थॉट को पकड़कर चल रहे थे उससे तो आपका बहुत नुकसान हो सकता है।

उत्तर:- बच्चों को जिस परिणाम की आशा होती है अगर वो नहीं मिलता है तो इसका ये मतलब नहीं है कि वो बच्चा असफल है। दिल्ली में पिछले साल की बात है। एक लड़की ने परीक्षा द्वितीय श्रेणी से पास की जबकि उसकी चाहना और उसकी उम्मीद थी कि वह प्रथम श्रेणी से पास होगी। और उसने इससे दुःखी होकर आत्महत्या कर ली। उस समय उसकी मानसिक स्थिति की हम कल्पना कर सकते हैं कि वो प्रथम आने के विचार से इतना ज्यादा जुड़ गयी थी कि वो द्वितीय श्रेणी से पास हुई है इसको स्वीकार करने की उसमें क्षमता ही नहीं थी।

बच्चे और पिता दोनों बहुत ही महत्वपूर्ण रोल अदा करते हैं। अगर आप मेहनत कर रहे हो तो रिज़ल्ट अच्छा आना ही आना है। लेकिन वो भय वाली सोच अभी से क्रियेट करके अपने आपको हताश नहीं करो, क्योंकि क्या होता है जब परेंट्स भी बहुत मेहनत कर रहे होते हैं बच्चे के साथ तो बच्चा भी देखता है कि मेरा परिणाम परेंट्स के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जब मुझे दिखाई देता कि ये मेरे मार्क्स जो आने वाले हैं परेंट्स के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण हैं, इसी से उन्हें खुशी मिलेगी। उससे भी एक दबाव बच्चे के ऊपर क्रियेट हो जाता है कि पिता की खुशी के लिए मुझे अच्छा प्रदर्शन

करना है।

मेरी खुशी से ज्यादा मेरे परेंट्स की खुशी मेरे मार्क्स से जुड़ी हुई है। ये जो सारे दबाव हैं वो अनावश्यक हैं। पढ़ाई पूरी करने का दबाव इतना ज्यादा है, वो थोड़ी देर के लिए सही भी लगता है कि उसका सामना तो कर लेंगे लेकिन ये अपेक्षा का दबाव कि मेरी खुशी इस पर निर्भर है, आपका पूरा जीवन इस पर निर्भर है, ये जो दबाव हैं ये फिर वो न्यूमरेटर को बहुत ज्यादा बढ़ा कर देते हैं और बच्चे के पास इतनी शक्ति नहीं होती है कि वो उस बढ़े हुए न्यूमरेटर का सामना कर सके। जिसके फलस्वरूप बच्चा विद्यार्थी जीवन में ही डिप्रेशन, डायबिटीज़, हाईपर टेंशन, आदि-आदि रोगों से ग्रस्त हो जाता है। अब प्रश्न उठता है कि आज क्यों ऐसा हो रहा है? क्योंकि बच्चों के ऊपर दबाव बहुत बढ़ते जा रहे हैं और इसकी सीमा क्या है यह कोई भी नहीं जानता है। सही सोचने की कला क्या है इसे आज कोई भी नहीं सिखा रहा, यह भी कोई नहीं सिखा रहा है कि कॉम्पिटिशन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है, यह तो जैसे तुलना करना हो गया। आज सभी यही सिखा रहे हैं कि दूसरों से तुलना करना है, कॉम्पिटिशन करना है।

प्रश्न:- जब उनके पिता ने कहा कि अगर

मैं स्ट्रेस पैदा नहीं करूंगा तो वो अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पायेगा। यह बहुत ही महत्वपूर्ण बिलीफ सिस्टम है कि जब तक स्ट्रेस नहीं होगा तो लोग अच्छा प्रदर्शन नहीं करेंगे। हम ऑफिस में या बहुराष्ट्रीय कम्पनियों में देखते हैं कि बॉस बोलता है कि अगर मैं उन्हें लक्ष्य नहीं दूंगा, दबाव नहीं डालूंगा, स्ट्रेस पैदा नहीं करूंगा तो अच्छा परफॉरमेंस नहीं आयेगा।

उत्तर:- ये भी एक सोचने की बात है कि स्ट्रेस का मतलब डर होता है। हम प्रोत्साहित करने के लिए उनके मन में डर बिठा रहे हैं। जैसे मानो डर प्रेरणा देने वाला हो जाता है। डर एक नेगेटिव एनर्जी है जबकि प्रेरणा एक पॉज़ीटिव एनर्जी है तो एक नेगेटिव एनर्जी से आप पॉज़ीटिव एनर्जी कैसे क्रियेट कर सकते हैं!

आप उसे प्यार दो, कम्पैशन दो, सहयोग दो, लेकिन हम उसे क्या दे रहे हैं? भय, ताकि वह प्रोत्साहित हो जाये। अभी भी अगर हम ऑफिस में देखें कि सब लोग बहुत अच्छा काम कर रहे हैं लेकिन जैसे ही कोई सीनियर आकर खड़ा हो जाता है जो कि हमेशा गुस्से में रहता है। तो आप देखेंगे कि सबकी निगाहें स्वतः ही उनकी ओर होगी, वो कहेंगे कि गलतियां तो निकालनी चाहिए, इनकी आलोचना करते रहेंगे ना तब ये अपने आपका और भी ज्यादा सुधार करेंगे। अगर हम दिनभर इनकी प्रशंसा करते रहे न, तो इनका प्रदर्शन अच्छा नहीं होगा। और ये अच्छा परिणाम नहीं दे पायेंगे।



ब्र. कु. शिवानी



ओल-भरतपुर(राज.)। सार्वजनिक कार्यक्रम के दौरान भाजपा जिलाध्यक्ष को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश। साथ हैं पंचायत समिति के रमेश चन्द्र बघेला।



देवबंद-गुज्जरवाड़ा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् जिला उप कारागार अधीक्षक बी.एस. त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा, सेवाकेन्द्र संचालिका।



हॉसी-हरियाणा। 'हेल्थ एंड हैपीनेस थ्रू वैल्यूज़ एंड स्पीरिचुअलिटी' विषय पर पब्लिक प्रोग्राम में दीप प्रज्वलन करते हुए डॉ. आर.पी. गुप्ता, माउण्ट आबू, डॉ. सविता मन्, प्रिन्सीपल गवर्नमेंट कॉलेज, ब्र.कु. लक्ष्मी व डॉ. रामनिवास। साथ हैं अन्य अतिथिगण।



नूह-हरियाणा। वी.सी. मजोका को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा। साथ हैं ब्र.कु. संजय व अन्य।



नदवई। अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान के अंतर्गत आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मोना, मुख्य वक्ता। मंचासीन हैं ब्र.कु. कविता, शौकत अली, आर.ए.एस.उपखण्ड अधिकारी, गोविंद सिंह, उप प्रधान, पंचायत समिति, ब्र.कु. सोनू व ब्र.कु. बबिता।



मुरादाबाद। हिन्दुस्तान पेपर के संपादक मिश्रा जी को ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु. आशा।

बेमौसम की सब्जियों का सेवन कितना उचित

हाट-बाज़ार जाते समय हमको कोई बेमौसम की हरी सब्जियाँ दिखें तो हमारा चेहरा खिल उठता है। स्वतः ही उन सब्जियों का स्वाद मुँह में महसूस होता है और हम लपक पड़ते हैं उन्हें खरीदने, अब चाहे वह पाव भर ही क्यों न हो। लेकिन कभी आपने यह जानने की कोशिश की है कि बेमौसम की सब्जियाँ हमारे लिए कितनी लाभदायक हैं। अगली बार आप जब बाज़ार सब्जी खरीदने जाएं तो बेमौसम की ही भिंडी या लौकी जैसी सब्जियों को खरीदने से पहले एक बात पर गौर कर लें कि उन्हीं सब्जियों के माध्यम से कहीं आप धीमे विष का शिकार तो नहीं हो रहे हैं। बेमौसम की इन हरी, मन लुभावनी सब्जियों के ज़रूरत से अधिक हरी होने का राज़ कृत्रिम रंग भी होने की संभावना है। सच पूछा जाए तो कृत्रिम हरे रंग का प्रयोग अमूमन खुदरा विक्रेताओं द्वारा मूल रूप से अधिकाधिक किया जाता है ताकि उनकी सड़ी-गली सब्जियों को ताज़ा दिखाकर ऊँचे दामों पर ग्राहकों को बेचा जा सके।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन द्वारा मिलावटी पदार्थों की सूची तैयार की जाती है जिसमें इस बात का उल्लेख होता है कि सब्जियों को हरा दिखाने के लिए कृत्रिम रंगों का इन सब्जियों पर छिड़काव किया जा सकता है।

विशेषज्ञों के अनुसार मेलैथियन नामक रसायन का प्रयोग अधिकतर हरी सब्जियों और फलों को गहरे रंग में दिखाने के लिए किया जाता है जो निश्चित रूप से मनुष्य की सेहत के लिए हानिकारक सिद्ध होता है। विशेषकर बच्चों पर इनका दुष्प्रभाव अधिक दिखाई देता है। एलर्जी इत्यादि आम रोगों के अतिरिक्त इसके दूरगामी परिणाम कैंसर जैसे प्राणघातक रोग भी होते हैं।

इन हरी सब्जियों के माध्यम से हमारे शरीर में धीमा विष, कीटनाशक और खरपतवार नाशक के रूप में विभिन्न रसायनों का जाता है जो इन हरी सब्जियों के पौधों में डाला जाता है। फलों और सब्जियों में कीटनाशकों और खरपतवार नाशकों की काफी ज्यादा मात्रा मौजूद रहती है जो धोने, पोंछने, के उपरान्त भी सब्जियों और फलों के माध्यम से हमारे शरीर को प्रभावित कर देती हैं।

वर्तमान में फलों के या सब्जियों की खेती के आरंभ से अंत तक इन रसायनों का छिड़काव किया जाता है। परिणामस्वरूप कितनी भी सावधानियाँ क्यों न बरत लें स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रासायनिक तत्व इन सब्जियों और फलों के माध्यम से हमारे शरीर में अपच, अतिसार, उल्टी जैसे आम शिकायत होती ही है, साथ ही कैंसर अल्सर जैसी प्राणघातक बीमारियों को भी

न्योता मिल जाता है।

रिसर्च फाउण्डेशन ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार भारतीयों में इन रसायनों के अवशेष की मात्रा सबसे अधिक है। रासायनिक कीटनाशक व खरपतवार नाशक में ग्लाइफोसेट नाम के हरबीसाईड भले ही बाज़ार में पर्यावरण संरक्षक के रूप में लांच किए गए हों पर इससे अल्सर जैसी घातक बीमारियाँ हो सकती हैं। यही नहीं, ये रसायन गुर्दे को भी प्रभावित करते हैं। अनुसंधानों द्वारा इस प्रकार के खाद्य पदार्थों की विषाक्तता का अध्ययन करने से पता चलता है कि इसमें सीसा, निकल, कैड्मियम व क्रोमियम जैसी हानिकारक धातुएँ भारी मात्रा में पाई जाती हैं। यह तो संभव नहीं कि सभी लोग अपने घर में बगीचे तैयार करें लेकिन यह सर्वोत्तम उपाय है कि प्रतिदिन की मौसमी सब्जियों को आप अपने बगीचे में ही उगाएँ। चाहे तो इन्हें गमलों आदि में भी उगाया जा सकता है जिसमें केवल गोबर की खाद व अच्छी मिट्टी का प्रयोग हो। कीटनाशक के लिए नीम, पाउडर, हल्दी जैसे प्राकृतिक कीटनाशकों का यथासंभव प्रयोग करें।

टमाटर, खीरा, लौकी, भिंडी, मटर तथा हरी सब्जियाँ भी आप स्वयं उगा सकते हैं। रही बात बाज़ार से खरीदने की तो उन्हीं सब्जियों की ओर अपना ध्यान केन्द्रित करें जो इस मौसम में अधिक मिल रही हों।