



रोहतक-से.13। बापोड़ा गांव में केन्द्रीय गृह राज्य मंत्री व पूर्व जनरल वी.के. सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आभा।



बरपालि-ओडिशा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् सांसद प्रभास सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मामिना।



गाजियाबाद-मोहन नगर। ब्र.कु. लवली को उनके उत्कृष्ट आध्यात्मिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए डॉ. सूर्यप्रकाश विद्याअलंकार, प्रेसीडेंट आर.एस.एस., कवि नगर व डॉ. नरेश कुमार, प्रेसीडेंट, विवेकानंद ट्रस्ट।



करहल-बसाहल। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. ई.वी. गिरीश, प्रबंधक केदार सिंह, पूर्व ब्लॉक प्रमुख सत्यवीर यादव, ब्र.कु. निधि, ब्र.कु. आरती व ब्र.कु. दीप्ति।



उन्नाव-उ.प्र.। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बृजमोहन मीणा, प्रमुख सचिव, खाद्य एवं रसद, विनय प्रकाश श्रीवास्तव, कृषि निदेशक, पंकज गुप्ता, विधायक, रामचन्द्र गुप्ता, चेयरमैन, ब्र.कु. पुनम, ब्र.कु. कुसुम व अन्य।



नोएडा-से.47। 'होलिस्टिक हेल्थ' विषयक कार्यक्रम के बाद नेचरोपैथी व आयुर्वेदिक सलाहकार विनीत जी, नरेन्द्र जी व विपश्यना मेडिटेशन कार्यकर्ता अनुज जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ऋचा।

समय के साथ प्रभावी ढंग से खुद को बदलें

- ब्र.कु. निकुंज, घाटकोपर, मुम्बई

जीवन नाम है परिवर्तन का एवं ऋतुओं के आने-जाने का जब आनंद का अमृत पिया है पीड़ा में, न संबल ले बहाने का काल के कपाल पर कील ठोक कर अनवरत रख तू यात्रा जीवन की राहें सुगम हो जाएंगी स्वयं ही प्रकाशित हो, उज्ज्वल स्वर्णिम सी... मोहिंदर कुमार

हम सभी इस बात से भली-भांति वाकिफ हैं कि आज विश्व के अंदर हालात इस कदर अप्रत्याशित हो गए हैं कि कहीं भी, कभी भी, किसी भी वक्त, किसी को भी कुछ भी हो सकता है। तभी तो कहा जाता है कि समय कब है ठहरा किसी के लिए? ये रुकता नहीं आदमी के लिए। वर्तमान में हम सभी अनिश्चितता और निरंतर पुनर्मूल्यांकन के ऐसे दौर में जी रहे हैं जहां

पर हम अपने भविष्य के लिए नई रणनीतियों को खोजने की तलाश में निरंतर संघर्ष में रहते हैं। ऐसे

हालात में यह कहना गलत नहीं होगा कि हम परिवर्तनकाल की स्थिति में जी रहे हैं। आज सदियों पुराने पारिवारिक और सांस्कृतिक मूल्यों में बड़ा परिवर्तन होता दिख रहा है और कुछ हद तक उनकी अनदेखी भी की जा

रही है। तेज़ी से बदलते परिवेश के साथ लोगों का आकर्षण अब स्वयं प्रबंधन एवं संकट प्रबंधन की ओर बढ़ता जा रहा है, क्योंकि बाढ़ के वातावरण का प्रबंधन करना अधिकांश लोगों के लिए शायद ही संभव है इसीलिए ही ज़्यादा से ज़्यादा ज़ोर अब अपने आंतरिक वातावरण के ऊपर दिया जा रहा है।

कहते हैं कि जीवन नाम है परिवर्तन का, अतः जिसमें परिवर्तन नहीं है वह जीवन ही क्या! कहने का भावार्थ यह है कि हम मनुष्यों को सदा सुखी और आनंदित रहने

के लिए परिवर्तन को सहर्ष स्वीकारने की कला अपने अंदर धारण करनी चाहिए,



किंतु अमूमन ऐसा देखा गया है कि अधिकांश लोग परिवर्तन को स्वीकार करने के लिए अनुकूलनीय नहीं होते हैं क्योंकि वे भीतर से कोई न कोई असुरक्षा की भावना से ग्रस्त होते हैं। इससे निजात पाने के लिए हमें एक साहसिक दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है ताकि हम परिवर्तन का सफल नेतृत्व कर अन्य लोगों के अंदर भी उसे लाने की प्रक्रिया का आरंभ कर सकें। आज सभी के समक्ष यह जटिल प्रश्न है कि क्या हम 21वीं सदी में जीवित रहने के लिए - शेष पेज 8 पर

ज़िम्मेवारी यदि हम उठाएं तो तनावमुक्त रह सकते हैं

प्रश्न: अभी हमें ये देखने की ज़रूरत है कि वर्तमान में परिस्थिति क्या है, मेरी मानसिक स्थिति कैसी है, फिर मैं अतीत का विश्लेषण भी कर सकती हूँ। और भविष्य के संबंध में मेरी जो योजना है उसे पूरी होने की आशा भी की जा सकती है।

उत्तर: लेकिन जब भी वो सब कुछ कर रहे हैं तो आप मन की स्थिति पर ध्यान रखो कि जो सारा कुछ हो रहा है, वो हमारे अतीत के किसी दुःख के कारण है। मुझे खुश रहने के लिए अपने ऊपर काम करना है, हमें स्थिर रहना है। यदि मैं स्थिर नहीं रहती हूँ तो इसके लिए मैं किसी को दोषी नहीं ठहरा सकती हूँ। अक्सर क्या होता है कि हम किसी भी घटना के लिए दूसरों को ज़िम्मेवार ठहराते हैं और इस संबंध में बहुत वाद-विवाद भी करते हैं। मैं स्वयं ही सक्षम हूँ, मैं ठीक हूँ, मैं स्थिर हूँ, मुझे किसी की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि अब मैं अपने दर्द के लिए उनको ज़िम्मेवार नहीं ठहराऊंगी। मुझे ये पता है कि मैंने ये किया है, मैंने ये क्रियेत किया है, तो इसे मुझे ही खत्म करना पड़ेगा। तब हम स्थिर रह सकते हैं। तर्क करने का परिणाम क्या होगा? हम चर्चा इसलिए करते हैं कि हम अच्छा फील कर सकें। चलो मेरे साथ कुछ हुआ तो हम अन्य लोगों से बात कर लें। बात करने से क्या होगा और बात भी हम किस प्रकार की करेंगे कि आपको पता है उन्होंने क्या किया, उन्होंने क्या बोला, उन्होंने ये किया, उन्होंने ऐसा किया। फिर आप ऊपर से बोलेंगे अच्छा उन्होंने ऐसा किया, उनको आपके साथ ऐसा नहीं करना चाहिए था।

प्रश्न: यदि मैं दो घंटे आपके साथ हूँ तो मैं दो

घंटों में क्या बात करूंगी?

उत्तर: अगर आपको अतीत से कोई बात सीखनी भी हो तो उससे कुछ पॉज़ीटिव बातें सीखो, व्यर्थ चिंतन करने से कोई फायदा नहीं है उल्टा हमारा ही नुकसान होता है। मेरा पूरा फोकस इस पर केंद्रित होना चाहिए कि मुझे जीवन में कैसे आगे बढ़ना है, हमारे व्यक्तित्व का विकास कैसे हो, तो उससे क्या होगा? आप सशक्त होते जायेंगे, फिर आपकी



ब्र.कु. शिवानी

जो बातचीत होगी वो दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बन जायेगी। कई बार हमें रियलाइज़ ही नहीं होता है कि जब हम एक-दूसरे को फोन करके या दूसरे से बात करते हुए घंटों-घंटों उनकी अपनी वो अपबीती सुनाते रहते हैं कि कहां लोगों ने हमें धोखा दिया और हम कर क्या रहे हैं, अपना दर्द, हम दूसरे को भी दे रहे हैं। पहले ही सामने वाले के पास शेर करने के लिए बहुत सारी समस्याएं हैं। फिर क्या होता है हम दुःख-दर्द के बारे में बातचीत करते-करते हम दर्द में चले जाते हैं। हम बीते हुए समय की बातों को वर्तमान में ले आये, फिर उस पर बात-चीत की तो वो और भी पक्का हो गया, फिर हम अगले दिन इस पर बात करेंगे तो ये और भी पक्का हो जायेगा। इससे क्या होगा कि मेरा हर दिन दर्द में बितता जायेगा। फिर वो दर्द में ही रहने का मेरा संस्कार बनता जाता है।

प्रश्न: वास्तव में हमें ये चेक करने की आवश्यकता है। जब हम देखना शुरू करते हैं तो हमें अनुभूति होती है कि हम कर क्या रहे थे।

उत्तर: आपने देखा तब आपको इसकी अनुभूति हुई अभी तक तो आपको अनुभूति भी नहीं थी कि हम पास्ट के बारे में कितना और भविष्य के बारे में कितना बात करते हैं।

प्रश्न: जब मैं खुश रहने में सक्षम नहीं हूँ तो मैं किसी को खुशी भी नहीं दे सकती हूँ। इस तरह से हमारा तनाव बाहर निकलता है जो हमारे काम का या ज़िंदगी का या हर रोज़ का जब घर तक पहुंचते-पहुंचते आपको ट्रैफिक में दो घंटे लगते हैं उस पूरे प्रोसेस में जो चीज़ें वहां होनी हैं या करवानी हैं तो हम तनाव का अनुभव करते हैं, ऐसे समय पर हम क्या करें?

उत्तर: उसके लिए भी हमारी कुछ धारणायें बनी हुई हैं जिसको हम पहले चेक करेंगे तो तनाव अपने आप दूर हो जायेगा। पहली बात कि स्ट्रेस शब्द को ही देखें। यह हमारी बोल-चाल की भाषा में बिल्कुल नया शब्द है। मैं सोचती हूँ कि आज से 15-20 साल पहले हमारी बोल-चाल की भाषा में ऐसा कोई शब्द ही नहीं था। हम कहते थे चिंता, टेंशन, लेकिन अभी तो 'स्ट्रेस' मतलब कि हम एक कदम आगे बढ़ते जा रहे हैं। और आज हम सिर्फ व्यावसायिक जगत में ही नहीं बल्कि एक स्टूडेंट भी इन शब्दों का प्रयोग करता है। जिस आयु वर्ग के लोगों को हम कहते थे 'स्टूडेंट लाइफ इज़ बेस्ट लाइफ' आज वही स्टूडेंट लाइफ में स्ट्रेस बढ़ता जा रहा है।