

## चाहे जितना समय लगे हमें सकारात्मक उर्जा ही प्रवाहित करनी है

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** एक बात है जो बहुत लोग सोचते हैं कि जैसे ही मैं इनको सम्मान देता हूँ तो इनका सर चढ़ जाता है। मैं जानती हूँ कि ये गलत है लेकिन फिर भी ये बात कही जाती है चाहे वो घर पर हो, चाहे वो बाहर हो, और हमारा अनादर करना शुरू कर देते हैं। बाद में यही कहेंगे कि मैंने इनको ज़रा सी छूट क्या दी ये तो मेरे ही सिर पर चढ़कर बैठ गये।

**उत्तर:-** चलो, उनके बारे में बात नहीं करते हैं अपने बारे में सोचते हैं। क्योंकि अगर मैं सीनियर हूँ तो मेरे से ऊपर कोई और सीनियर है, नहीं भी है तो मैं इसे मान लेती हूँ। अगर मुझसे कोई सीनियर हो तो मुझे क्या अच्छा लगेगा कि वो मुझसे कैसे काम करवायें, वो मुझसे कैसे बात करें? अच्छा, मैं सीनियर हूँ तो मैं कभी बच्चा तो था ना! जब मैं बच्चा था तो मैं क्या चाहता था कि मेरे पेरेंट्स मुझसे कैसे बात करें, क्या मेरा व्यक्तित्व ये था कि अगर मेरे पेरेंट्स मुझसे प्यार से बात करते तो मैं उसका गलत फायदा उठा लेता, कभी नहीं।

**प्रश्न:-** भल मैं तो अच्छा था।

**उत्तर:-** सारे अच्छे होते हैं, सारे ही वैसा करते हैं। हम यह सोचते हैं कि हम ऐसा करते लेकिन वास्तव में सारे ही ऐसे हैं। हर कोई प्यार चाहता है, हर कोई सहयोग चाहता है, हर कोई कम्पैशन चाहता है, कोई मिला आपको जो यह कहे कि मेरी अलोचना करो तो मैं ज़्यादा अच्छा से काम करूंगा। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि समय से ज़्यादा काम करवाने की, डांट कर काम करवाने की, इसी तरह सामने

वाले को भी आदत पड़ी है डांट खाने की, तो डांट तो पड़ेगी ही। हम दोनों के संस्कार थोड़े ऐसे वाले हुए हैं, लेकिन आप एक बार प्रयास करके देखो कि डांट से नहीं, प्यार से ही काम कराना है। भले वो थोड़ा देर से काम करें हो

सकता है कि एक दिन, दो दिन, एक महीना, दो महीना, चार महीना लग जाये काम करवाने के ढंग में परिवर्तन आने में लेकिन परिवर्तन ज़रूर आयेगा। और अब जो काम होगा उसे लोग बहुत प्यार से करेंगे और आपस में नज़दीक आ जायेंगे, क्योंकि उनके बीच पॉज़िटिव एनर्जी का प्रवाह हो रहा है। आप किसी की आलोचना करो, फिर वो आपसे नफरत करे तो इस तरह से बाँस और जूनियर के बीच में पॉज़िटिव एनर्जी प्रवाहित नहीं होती है। लेकिन जहां प्यार, सहयोग और स्वीकृति की एनर्जी प्रवाहित होती है तो इसे हर कोई पसंद करता है। और फिर हमें कोई कहेगा नहीं कि आप काम करो, हमारा मन खुद ही काम करने का करेगा, इनके लिए, इनकी कम्पनी के लिए क्योंकि इनकी कम्पनी अब हमें अपनी लगने लगती है।

आज कॉर्पोरेट सेक्टर में आप अपना दिमाग तो लेकर आ रहे हैं ऑफिस में लेकिन अपना दिल घर पर छोड़कर आते हैं। तो क्या आप काम को रुचि से करेंगे? फिर आपको काम करवाने के लिए बोलना नहीं पड़ेगा, काम

होता जायेगा। इतनी पारदर्शिता आ जायेगी आपस में, किसी से कोई गलती नहीं होगी और होगी भी तो वो खुद आकर सच बतायेंगे। क्योंकि उनको पता है कि आप डांटने वाले नहीं हैं। इससे एक-दूसरे के बीच विश्वास की भावना पैदा होती है।

**प्रश्न:-** इससे गलतियाँ भी कम होंगी, क्योंकि डर नहीं होगा।

**उत्तर:-** डर के कारण एक विशेष सर्कल बनता है, गलती हो जाती है, फिर डर के कारण गलती को छिपाते हैं, फिर छिपाकर उसका दोष किसी और पर डाल देते हैं। अगर बाँस ने मुझे पकड़ लिया कि मुझसे गलती हुई है तो मैं तुरंत बोलूंगी कि यह मेरी वजह से नहीं उनकी वजह से हुई है। अब जैसे ही हमने दूसरे को दोषी ठहराया तो हमारा और उनका संबंध तो बिगड़ गया। और सारी एनर्जी निगेटिव हो जाती है और अगर पारदर्शिता है तो मैं विश्वास के साथ कह सकती हूँ कि मुझसे गलती हो गई और यह उसी समय समाप्त भी हो जाता है।

कहीं पर भी मेरा ये उद्देश्य नहीं था, तो वो आत्मविश्वास रहेगा मुझे कि हाँ ठीक है। आज बच्चों से बात शुरू करते हैं, स्ट्रेस को हमने देखा कि जब जितनी मेरी आंतरिक स्थिरता, आंतरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती जा रही थी, वो जो स्ट्रेस था और भी कम होता जा रहा था। हमने कहा कि जितना स्ट्रेस होगा उतनी मेरी परफॉरमेंस बढ़ेगी। तो यहां ये समझ में आया है कि स्ट्रेस जो था वो मेरी परफॉरमेंस नहीं था, यह मुझे और भी कमज़ोर कर रहा था। उसके लिए मुझे स्ट्रेस को नज़रअंदाज़ करना होगा।



ब्र. कु. शिवानी



**अजमेर-चोर्सियावास रोड।** राजस्थान की मुख्यमंत्री माननीय वसुंधरा राजे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र. कु. रूपा व ब्र. कु. ज्योति।



**पालम विहार-गुड़गांव।** नॉर्थ कैम्पस यूनिवर्सिटी में यूनिवर्सिटी के टीचर्स व स्टूडेंट्स के लिए 'गुड़ न्यूज़, यू आर नॉट योर ब्रेन' विषय पर टॉक शो के पश्चात् समूह चित्र में नेविल हॉडकिन्सन, अवॉर्ड विनिंग जर्नलिस्ट, सेवरल न्यूज़पेपर, यू. के., प्रो. प्रेम व्रत, ब्र. कु. उर्मिल, दिलीप श्रीवास्तव, रिटायर्ड प्रिन्सिपल साइंटिस्ट डी. आर. डी. ओ. व कॉलम राइटर, टाइम्स ऑफ इंडिया, डॉ. महिमा व अन्य।



**दिल्ली-समयपुर।** सेवाकेन्द्र के रजत जयंती समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक अजेश यादव, ब्र. कु. कुसुम, ब्र. कु. आशा, ब्र. कु. राजकुमारी व ब्र. कु. भाई बहनें।



**मिडवापुर-पंजाब।** भारतीय जीवन बीमा शाखा-2 के सीनियर ब्रान्च मैनेजर एस. एस. भलही को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. मीरा।



**भिवंडी-महा।** स्पार्क मीटिंग में दीप प्रज्वलन के बाद ईश्वरीय स्मृति में नयुक्लिटर वैज्ञानिक के. पी. मिश्रा, मुम्बई युनिवर्सिटी एवं मुख्य स्पार्क मेम्बर्स व ब्र. कु. कुन्ति।



**मंसा-पंजाब।** 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के उद्घाटन कार्यक्रम में उपस्थित हैं एस. डी. एम. राकेश कुमार गर्ग, ब्र. कु. सुदेश बहन, ब्र. कु. हरिन्दर बहन व अन्य।

## गुड़ खाने से अठारह फायदे... // आपका स्वास्थ्य

1. खाना खाने के बाद अक्सर मीठा खाने का मन करता है। इसके लिए सबसे बेहतर है कि आप गुड़ खाएं। गुड़ का सेवन करने से आप हेल्दी रह सकते हैं।

2. गुड़ खाने से गैस की दिक्कत नहीं होती है।

3. पाचन क्रिया को सही रखता है।

4. गुड़ शरीर का रक्त साफ करता है और मेटाबॉलिज्म ठीक करता है। रोज़ एक गिलास पानी या दूध के साथ गुड़ का सेवन पेट को ठंडक देता है। जिन लोगों को गैस की परेशानी है, वो रोज़ लंच या डिनर के बाद थोड़ा गुड़ ज़रूर खाएं।

5. गुड़ आयरन का मुख्य स्रोत है। इसलिए यह एनीमिया के मरीज़ों के लिए बहुत फायदेमंद है। खासतौर पर महिलाओं के लिए इसका सेवन बहुत अधिक ज़रूरी है।

6. त्वचा के लिए - गुड़ ब्लड से खराब टॉक्सिन दूर करता है, जिससे त्वचा दमकती है और मुहाँसे की समस्या नहीं होती है।

7. गुड़ की तासीर गर्म है, इसलिए इसका सेवन जुकाम और कफ से आराम दिलाता है। जुकाम के दौरान अगर आप कच्चा गुड़ नहीं खाना चाहते हैं तो चाय या लड्डू में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

8. एनर्जी के लिए - बहुत ज़्यादा थकान



और कमज़ोरी महसूस करने पर गुड़ का सेवन करने से आपका एनर्जी लेवल बढ़ जाता है। गुड़ जल्दी पच जाता है, इससे शुगर का स्तर भी नहीं बढ़ता। दिनभर काम करने के बाद जब भी आपको थकान हो, तुरंत गुड़ खाएं।

9. गुड़ शरीर के टेंपरेचर को नियंत्रित रखता है। इसमें एंटी एलर्जिक तत्व हैं, इसलिए दमा के मरीज़ों के लिए इसका

सेवन काफी फायदेमंद है।

10. जोड़ों के दर्द में आराम - रोज़ गुड़ के एक टुकड़े के साथ अदरक का सेवन करें, इससे जोड़ों के दर्द की दिक्कत नहीं होगी।

11. गुड़ के साथ पके चावल खाने से बैठा हुआ गला व आवाज़ खुल जाती है।

12. गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से सर्दी में अस्थमा की परेशानी नहीं होती है।

13. जुकाम जम गया हो, तो गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी बनाकर खाएं।

14. गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

15. भोजन के बाद गुड़ खा लेने से पेट में गैस नहीं बनती।

16. पाँच ग्राम सौंठ दस ग्राम गुड़ के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

17. गुड़ का हलवा खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

18. पाँच ग्राम गुड़ को इतने ही सरसो के तेल में मिलाकर खाने से श्वास रोग से छुटकारा मिलता है।