बस्ती (उ.प्र.)। ग्रामीण पत्रकार संघ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु.गीता को उनकी विशिष्ट आध्यात्मिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए राज्य सूचना आयुक्त पी.एन. गुप्ता।

बिलाड़ा-राज.। आई माता मेले में पुलिस स्टाफ को आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. निर्मला। साथ हैं ब्र.कु. लता व अन्य।

भद्रक-ओडिशा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं संग्राम आचार्य, एडवोकेट निराकार जेना, गोलक प्रसाद राय, ब्र.कु. मंजू व ब्र.कु. सरस्वती।

भीलवाड़ा-राज.। वरिष्ठ नागरिकों के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. तारा, डॉ. महेश हेमाद्री,माउण्ट आबू, वरिष्ठ नागरिक मंच के अध्यक्ष टी.सी. चौधरी, संगम यूनिवर्सिटी के रजिस्ट्रार शरद मंत्री व ब्र.कु. इन्द्रा।

भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क। बीजू पटनायक एयरपोर्ट,सी.आई.एस.एफ. के कर्मचारीगणों के लिए `तनावमुक्त सकारात्मक जीवन शैली' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. भगवान,माउण्ट आबू। साथ हैं इंस्पेक्टर ए.के. सिंह, ब्र.कु. गीता व अन्य

जयपुर-राजापार्क। वृन्दावन धाम के गुरुदेव श्री गिरीधारी जी महाराज को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. देविका। साथ हैं ब्र.कु. दिव्या।

फरवरी व मार्च महीने में पूरे साल की पढ़ाई का इम्तेहान होता है, किसने क्या पढ़ा? कैसे पढ़ा, कितना पढ़ा? पढ़े हुए को समेट कर परीक्षा हॉल में पन्नों पर आपको उतारना होता है। माता-पिता परिणाम की चिन्ता में, बच्चे अच्छे मार्क्स लाने की फिक्र में।

परीक्षा से निर्भय

इस चिन्ता से, इस फिक्र से निजात दिलाने के लिए क्या उचित से उचित कदम उठाये जा सकते हैं इसके लिए हम आपको कुछ आसान व हल्की टिप्स देना चाहते हैं। जिससे आप परीक्षा भी आराम से दे सकेंगे व सफलता भी अर्जित कर सकेंगे।

कैसे करें शुरुआत – सबसे पहले आपके जितने भी विषय हैं उनका रिवीज़न बारी-बारी से करना चाहिए। रिवीज़न करते समय आपके हाथ में कागज़ व पेन अवश्य होना चाहिए। स्टूडेन्ट गलती क्या करते हैं कि वे रिवीज़न के नाम पर पुस्तक को एक बार सरसरी तौर पर देख भर लेते हैं, लेकिन जब तक आप उसे बार-बार लिखेंगे नहीं तो पढ़ना व्यर्थ चला जाता है।

सॉल्वड पेपर का सहारा – आजकल मार्केट में अनसॉल्वड पेपर के साथ, सॉल्वड पेपर भी हर विषय के उपलब्ध हैं। जिस भी विषय पर आपको पकड़ बनानी है, उस विषय का सॉल्वड पेपर आपको लेना है। इसलिए मैं यह बात कह रहा हूँ कि उसमें प्रश्न के हिसाब से उत्तर लिखा होता है। जितने नम्बर का प्रश्न, वैसा ही उत्तर। हमारा समय बच जाता है। आपने यदि उसे बार-बार हल कर लिया तो आप उसे परीक्षा के समय सहजता से कर पायेंगे।

रोज़ तीन घण्टे घर पर ही परीक्षा दें – सबसे अच्छा तरीका अपने डर के ऊपर जीत पाने का है कि आप घर में ही रोज़ परीक्षा क्यों न दें! इससे आपका डर भी भाग जायेगा। परीक्षा हॉल की तरह का माहौल हो, उसी तरह खुद ही खुद का इनविजीलेशन करें और विश्वास से अपने तीन घण्टे का समय पूरा करें। आप पायेंगे कि आप सहजता से एग्ज़ाम को क्रॉस कर जायेंगे।

टी.वी., इन्टरनेट आदि से कुछ समय दूर रहें – इस समय बच्चों को थोड़ा मनोरंजक चीज़ों से दूर रहना चाहिए। यह कुछ समय के लिए यदि त्याग कर देते हैं तो आपका भाग्य हमेशा के लिए बन जायेगा। वैसे भी यह एग्ज़ाम के समय हमारी दिशा को बिगाड़ भी सकते हैं। वैसे इस जीवन में आपको सभी के साथ पढ़ते रहने के लिए इन चीज़ों की आवश्यकता तो है लेकिन यही सब कुछ नहीं है इसलिए थोड़ी इससे दूरी बनाएं तो अच्छा।

सुबह उठकर करें थोड़ा ध्यान – अपने भीतर छिपे डर पर विजय पाने के लिए सुबह मन को सकारात्मक ऊर्जा से भरें। सुबह उठते ही मन शांत होता है, यदि उस समय आप यह संकल्प करें कि ``मैं सफल हो ही जाऊंगा। मेरा पेपर अच्छा ही होगा। सब कुछ मेरे जीवन में आगे भी अच्छा होने वाला है।'' यह संकल्प आप जितनी बार दोहरायेंगे, मन अच्छा होगा और आप सकारात्मक दृष्टि से सिर्फ अपने कार्य पर फोकस हो जाएंगे।

वे कर्म जो पुण्य बन जायें

सत्य तो यह है कि जब आप दूसरों के दु:ख के विषय में सोचते हैं, जब आप दूसरे का भला कर रहे होते हैं तब आप ईश्वर का कार्य कर रहे होते हैं और तब ईश्वर आपके साथ होते हैं। दूसरों के कल्याणार्थ व ईश्वर की स्मृति में रहकर किया गया हर कार्य पुण्य बनता है। क्योंकि वह कल्याणकारी और सर्व कामनाओं से मुक्त होता है।

एक बार श्रीकृष्ण और अर्जुन भ्रमण पर निकले तो उन्होंने मार्ग में एक निर्धन ब्राह्मण को भिक्षा मांगते देखा... अर्जुन को दया आ गई और उन्होंने उस ब्राह्मण को स्वर्ण मुद्राओं से भरी एक पोटली दे दी। जिसे पाकर ब्राह्मण प्रसन्नतापूर्वक अपने सुखद भविष्य के सुंदर स्वप्न देखता हुआ घर लौट चला।

किन्तु उसका दुर्भाग्य उसके साथ चल रहा था, राह में एक लुटेरे ने उससे वो पोटली छीन ली। ब्राह्मण दु:खी होकर फिर से भिक्षावृत्ति में लग गया। अगले दिन फिर अर्जुन की दृष्टि जब उस ब्राह्मण पर पड़ी तो उन्होंने उससे इसका कारण पूछा। ब्राह्मण ने सारा विवरण अर्जुन को बता दिया, ब्राह्मण की व्यथा सुनकर अर्जुन को फिर से उस पर दया आ गई। अर्जुन ने विचार किया और इस बार उन्होंने ब्राह्मण को मूल्यवान एक माणिक दिया।

ब्राह्मण उसे लेकर घर पहुंचा, उसके घर में एक पुराना घड़ा था जो बहुत समय से प्रयोग नहीं किया गया था, ब्राह्मण ने चोरी होने के भय से माणिक उस घड़े में छुपा दिया। किन्तु उसका दुर्भाग्य, दिन भर का थका मांदा होने के कारण उसे नींद आ गई... इस बीच ब्राह्मण की स्त्री नदी में जल लेने चली गयी किन्तु मार्ग में ही उसका घड़ा टूट गया, उसने सोचा, घर में जो पुराना घड़ा पड़ा है उसे ले जाती हूँ, ऐसा विचार कर वह घर लौटी और उस पुराने घड़े को लेकर चली गई और जैसे ही उसने घड़े को नदी में डुबोया वह माणिक भी जल की धारा के साथ बह गया।

ब्राह्मण को जब यह बात पता चली तो अपने भाग्य को कोसता हुआ वह फिर भिक्षावृत्ति में लग गया।

अर्जुन और श्रीकृष्ण ने जब फिर उसे इस दरिद्र अवस्था में देखा तो जाकर उसका कारण पूछा। सारा वृत्तांत सुनकर अर्जुन को बड़ी हताशा हुई और मन ही मन सोचने लगे कि इस अभागे ब्राह्मण के जीवन में कभी सुख नहीं आ सकता। अब यहाँ से प्रभु की लीला प्रारंभ हुई। उन्होंने उस ब्राह्मण को दो पैसे दान में दिए।

- शेष पेज 7 पर