

प्रसन्नता



प्रसन्नता है तो जीवन है-उमंग है कुछ कर गुजरने का। जहाँ प्रसन्नता का अभाव, वहाँ निराशा के प्रवेश द्वारा खोल देने जैसा है। प्रसन्नता है तो पर्सनैलिटी है और प्रसन्नता है तो पर्सन है। अन्यथा तो वे चलते-फिरते मुद्दे के बराबर हैं। तो देखें... प्रसन्नता को कैसे अपने अंदर उजागर करना है...।

सुख या दुःख क्षणिक हुआ करते हैं। जीवन एक समान नहीं रहता। उसमें उतार चढ़ाव बना रहता है। समझदार व्यक्ति सुख-दुःख में एक समान रहता है। रोने से, उदासीन होने से, निराश होने से कोई भी दुःख कम नहीं होता। जो लोग प्रसन्नता के साथ दुःख का सामना करते हैं उनके दुःख शीघ्र मिट जाते हैं। यदि आपके पास एक भी पैसा नहीं है, तो मुँह लटकाने, शोक मनाने से पैसा नहीं आयेगा। लोग आपका मज़ाक उड़ायेंगे। बेचारा बड़ा दुःखी है, बस यह बोल देंगे इससे ज़्यादा कुछ नहीं करेंगे। यह दुःख आपको ही भोगना है। फिर निराश क्यों?

उदासी, दुःख तथा अभाव और कुछ नहीं है, बस... जब यह विचार मन में उठते हैं तो हमारा दिमाग अपने उस केंद्र से जुड़ जाता है जहाँ से मन की एनर्जी जलने लगती है। जिससे भयंकर गैसों की लहरें बनने लगती हैं। जिससे दम घुटता है और हम परेशान हो जाते हैं तथा लोग भी दूर भागने लगते हैं। बहुत सारे लोग जीवन भर अपने लिये किसी जादू या चमत्कार का इंतज़ार करते हैं। वह अलादीन का चिराग खोजते हैं, जो यकायक उनका हर काम बनायेगा।

मैं अपना हर काम समय पर पूरा करूंगा। मैंने लोगों को जो वचन दिये हैं, उन्हें अवश्य पूरा करूंगा। मैं सदा प्यार से बोलूंगा। विनय और नम्रता मेरे साथी हैं। मैं कोई भी ऐसा काम नहीं करूंगा, जिससे दूसरों के मन को कष्ट हो। इन सब बातों को सोचते रहें, दोहराते रहें और यह कार्य सुबह उठते ही हर रोज़ करना। इससे आपमें खोई हुई शक्ति वापिस आ जायेगी। आप महसूस करेंगे की मस्तिष्क पर कोई बोझ नहीं है। आपका हर सपना साकार होगा। आप सदा प्रसन्न रहेंगे। यही सबसे बढ़िया पाठ है।

आवश्यक सूचना

प्रवेश प्रारंभ

सरोज लालजी महरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज, आबू रोड में चार वर्षीय बी.एस.सी. नर्सिंग कोर्स में प्रवेश प्रारंभ हो चुका है।

योग्यता : फिजिक्स, केमिस्ट्री एवं बायोलॉजी में कम से कम 50 प्रतिशत अंक

आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-28 वर्ष (महिलाओं के लिए)

17-25 वर्ष (पुरुषों के लिए)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : मोबाइल- 8094652109, 8432345230, 9529047341

ई-मेल: slmgnc.raj@gmail.com

प्रवेश प्रारंभ

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, आबू रोड में तीन वर्षीय जी.एन.एम. कोर्स में प्रवेश प्रारंभ हो चुका है।

योग्यता : साइंस, आर्ट्स, कॉर्मर्स में कम से कम 50 प्रतिशत अंक

आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-34 वर्ष (महिलाओं के लिए)

17-28 वर्ष (पुरुषों के लिए)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : मोबाइल- 8094652109, 9887000914, 9649475278

ई-मेल: ghsn.abu@gmail.com



भवनेश्वर-ओडिशा। राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल को मुलाकात के दौरान गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी।



नाइजीरिया-अफ्रीका। ज्ञानचर्चा के पश्चात् नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति जनरल बाबा ओलुसेगुन ओबासंजो को 'ग्लोबल सम्प्रिट कम एक्सपो प्रोग्राम' में आने का नियंत्रण देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीजी मा. आबू। साथ हैं ब्र.कु. सुप्रिया, शिक्षा प्रभाग, मा. आबू तथा ब्र.कु. गौतमी, सेवाकेन्द्र संचालिका, लागोस।



दिल्ली-गुरुग्राम। फॉर्मसी द्वारा होटल लीला में नारी स्वास्थ्य, सम्मान और सशक्तिकरण विषय पर आयोजित त्रिविवेशीय 'फॉर्मसी अंतर्राष्ट्रीय महिला स्वास्थ्य समेलन - 2018' के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री जे.पी. नड्डा, फॉर्मसी प्रेसिडेंट डॉ. जयदीप मल्होत्रा, फॉर्मसी के जनरल सेक्रेटेरी डॉ. आई.एम.ए. के प्रेसिडेंट डॉ. गवि वानखेड़कर, कार्यक्रम संयोजक डॉ. नरेन्द्र मल्होत्रा, अद्युत मातृत्व कार्यक्रम की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. शुभदा नील तथा ब्र.कु. हुसैन।



कोटा-राज। योगगुरु बाबा रामदेव जी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला तथा ब्र.कु. ज्योति।



हल्द्वानी-उत्तराखण्ड। पब्लिक प्रोग्राम के उद्घाटन पश्चात् चित्र में बायें से ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. मृत्युंजय, पूर्व सांसद बलराज पासी, ए.टी.आई. एवं मंडी समिति के पूर्व अध्यक्ष पी.एस.कुटियाल तथा बिज्ञेसमैन सुरेन्द्र भुटयानी।



लण्डन-लीसेस्टर। राजयोग शिविर के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन कराते हुए ब्र.कु. विजया, सिद्धपुर, गुज.।



फरीदाबाद-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. अंजलि को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए एस.डी.एम. जगनिवास जी।



मोबाइल का इस्तेमाल ज़रूरी ही नहीं, बल्कि कई बार मजबूरी भी होता है। रिसर्च फर्म 'डिस्काउंट' के एक शोध से पता चला है कि कोई सामान्य यूज़र दिनभर में फोन को 76 बार अनलॉक करता है और औसतन कुल 145 मिनट बिताता है। यानी वह अपने जागृत समय के हर घंटे में फोन को 5-6 बार अनलॉक करके देखता ही है। मोबाइल के इस्तेमाल की बात नहीं है यह, महज उसे उठाकर अनलॉक करने में गंवाया वक्त है।

फोन देखने की जरूरत

न्यूयॉर्क टाइम्स के एक शोध के अनुसार एक युवा दिन में लगभग 150 से अधिक बार अपने फोन को चेक करता है। वह 110 मैसेज आदतन रोज़ भेजता है। यह संदेश काम के नहीं भी हो सकते हैं। वजह फोन को लेकर उनकी लत है। युवा संदेश को तुरंत देखते हैं। इस कारण उनका फोन से दूरी बनना मुश्किल हो जाता है। भटकाव का ये मुख्य कारण है।

लाइक्स-केमेंट्स की दुनिया फेसबुक और इंस्टाग्राम पर किसी भी पोस्ट के बाद लाइक्स चेक करते रहना, केमेंट्स को देखते रहना भी एक आदत में शामिल हो जाता है। इसके लिए नोटिफिकेशन की ज़रूरत नहीं पड़ती, जैसे ही पोस्ट को वॉल पर डालते हैं, उसी के साथ लगातार ऑनलाइन रहने और बार-बार केमेंट्स को देखते रहने का सिलसिला चल पड़ता है।

ध्यान भटकाती रिंगटोन

भटकाव का बड़ा कारण नोटिफिकेशन रिंग भी है। जब भी हम कोई काम कर रहे होते हैं जैसे - खाना खाना, किताब पढ़ना, साफ-सफाई करना, ऐसे में नोटिफिकेशन रिंग बजते ही सारे काम छोड़ डालते हैं। जब भी हम कोई काम कर रहे होते हैं जैसे

एकाग्रता तो छोड़िए,

किसी काम को पूरा करना भी संभव नहीं होता।

जीवन मुश्किल लगता है

एक शोध में 5 किशोरों को अपने फोन, ई-मेल, सोशल मीडिया से एक हफ्ते के लिए दूर रहने को कहा गया। एक हफ्ते बाद जो नतीजे सामने आए वे काफी हैरान करने वाले थे। उनमें से एक बच्चे ने कहा कि इस दौरान उसने कई लोगों से बातचीत की जो कि मैंने पहले कभी नहीं की थी। दूसरे ने हल्कापन महसूस किया। सभी ने एक बात पर हामी भरी कि बिना फोन के जो दूसरी चीजें उन्होंने अनुभव की, वो बेहद कीमती थीं।

इन पर गौर करें...

फोन इस्तेमाल करना गलत नहीं है लेकिन इसके लिए एक समय तय करना ज़रूरी है। व्हाट्सएप और फेसबुक आदि पर बार-बार आने वाली नोटिफिकेशन रिंग को बंद करके रखें। इंटरनेट को हर समय चालू न रखें। तथा समय पर ही इसका इस्तेमाल करें।