अहमदाबाद म्युनीसीपल कोरपोरेशन के अधिकारीओं ने सीखा राजयोग से तनाव प्रबंधन

सुख शांति भवन, अहमदाबाद :- तनाव कोई शारीरिक नहीं है, यह एक मानसीक है। अगर शारीरिक होता तो, आज तनाव प्रबंधक की कार्यशालायें नहीं होती। किन्तु आज डोक्टरर्स भी सिर्फ दवाई ही देते है, और साथ में यह सलाह भी देते है कि अपने मन को ठीक रखो। तनाव पैदा कोई शरीर में नहीं होता, मन में होता है। अगर शरीर में पेदा होता तो डोक्टर भी उसे ठीक कर देते।

उक्त विचार ब्र. कु. नेहा बहन (क्षेत्रिय संयोजीका - गुजरात, प्रशासन प्रभाग)ने अहमदाबाद म्युनीसीपल कोरपोरेशन की दक्षिण झोन कार्यालय के टेक्ष डीपार्टमेन्ट के अधिकारीओं के लिये आयोजीत तनाव मुक्त जीवन कार्यशाला में रखे।

उन्हों ने बताया की बहारी परिस्थितियाँ एवम् अन्य व्यक्तियों का हमारे पर प्रभाव होने से, हम हावी हो जाते हैं और तनाव पैदा होता है। तनाव पैदा होने के कई कारण है। तनाव के कारण हमारा शारीरिक, मानसीक, स्वास्थ्य खराब हो जाता है। साथ-साथ हमारे आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर भी उनका असर पडता है। तनाव तो आयेगा ही, वो कोई चले जानेवाला नहीं है। किन्तु उसे राजयोग के अभ्यास से हम नियंत्रीत कर सकते है। तनाव से मुक्त रहने के लिए सकारात्मक चिंतन और राजयोग का अभ्यास वर्तमान समय बहुत ही आवश्यक है।

इस कार्यक्रम में भ्राता एम. एन. पटेल (डेप्युटी कमीश्नर, दक्षिण झोन, म्युनिसीपल कोरपोरेशन अहमदाबाद), भ्राता टी. जी. झालावाडीया (डेप्युटी कमीश्नर, मध्य झोन, म्युनिसीपल कोरपोरेशन अहमदाबाद), भ्राता अश्वीनभाई शाह (टेक्ष असेसर अधिकारी) एवम् ६५ अधिकारी भाई-बहनों के पूरा लाभ लिया।

डेप्युटी कमीश्नर भ्राता एम. एन. पटेल ने बताया कि वर्तमान समय हमारी कार्य प्रणाली में एवम् लाईफ स्टाइल में परिवर्तन आया है। उसकी डायरेक्ट इफेक्ट हमारे पर होने के कारण हमें तनाव वाली परिस्थितियों चुनौतियों का सामना करना पडता है। हम अपनी जीवन शैली को जरूर बदले और साथ-साथ विचारधारा कोई भी पोझीटीव बनायें।

कार्यक्रम के अंत में सभी को वेल्यु कार्ड और प्रसाद भी दिया गया।

अहमदाबाद म्युनीसीपल कोरपोरेशन के अधिकारी को किया तनाव प्रबंधक कार्यशाला।