प्रेस विज्ञप्ति

तनाव के लिए परिस्थितियों को दोषी न बनायें-ब्र. कु. शिवानी

लखनऊ। समाज में दिनोंदिन बढ़ रहे तनाव और डिप्रेसन के लिए कभी भी हम परिस्थितियों को दोष नहीं दे सकते क्योंकि सारा दोष तो हमारा है। जब हम अपने आपको ठीक रखना प्रारम्भ कर दें तो दूसरी समस्यायें अपने आप समाप्त हो जायेगी। उक्त उदगार तनावमुक्त प्रबन्धन विशेषज्ञ तथा मैनेजमेन्ट गुरू ब्रह्माकुमारी शिवानी ने व्यक्त किये। वे बीबीडी कालेज में उपस्थित सैकड़ों चिकित्सकों, छात्रों तथा मैनेजमेन्ट स्टाफ को सम्बोधित कर रही थी।

आगे उन्होंने जीवन के छोटे-मोटे पहलुओं पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हमारी सोच, हमारे विचार उन तमाम विकृतियों के लिए दोषी हो जाते हैं। जो आगे चलकर अवरोध पैदा करते हैं। इन्हीं छोटे-मोटे विवादों के कारण पारिवारिक, समाजिक तथा आपसी रिश्तों में बदलाव आता है। यह बदलाव सकारात्मक नहीं बक्लि नकारात्मक होता है। इसके कारण अनेक समस्यायें उत्पन्न हो जाती है। हम दूसरों के बारे में ज्यादा परन्तु अपने बारे में कम सोचते है और यही तनाव उत्पन्न होने का कारण होता है। जब चिकित्सक के सामने मरीज आता है तो उसे भौतिक के साथ-साथ मानसिक स्तर से उसे ठीक करने की आवश्यकता होती है।

ऐसी दशा में हम केवल उसे शारीरिक अवस्था को ही ठीक कर पाते हैं। जबकि मनः स्थिति बिमार की अवस्था में ही होती है। जितना हमें अपने कार्यक्षेत्र पर प्रदर्शन करना चाहिए उतना नहीं कर पाते हैं। इसलिए दिन प्रतिदिन हमारी आन्तरिक ऊर्जा धीरे-धीरे कम होने लगती है। एक दिन ऐसा होता है कि हमारी खुशी और हमारी शांति दूसरों के हाथ में बंध जाती है। उसे बचने का एक ही सही उपाय है अपने आप को चेन्ज करना और उसे चेन्ज करना। इसलिए सबसे पहले अपने स्वस्थिति में टिकते हुए उसे चेन्ज करें। n

इसके पश्चात ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन को अखिलेश दास संस्थान के द्वारा मोमेन्टों भेंट कर तथा साल ओढ़ाकर ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन का सम्मान किया गया। इसके पहले अनेक कार्यक्रमों में हिस्सा लेकर लोगों की अनेक समस्यमाओं का समाधान किया।

इस अवसर पर बड़ी संख्या में मेडिकल के छात्र, विभागाध्यक्ष तथा ब्रह्माकुमारी लखनऊ की प्रभारी ब्रह्माकुमारी राधा तथा अनेक कार्यकर्त्ता मौजूद थे।

ईश्वरीय सेवा में,

ब्र. कु. राधा
सेवाकेन्द्र प्रभारी, लखनऊ