# स्व प्रबंधन से ही होगा तनाव मुक्त जीवन – ब्रह्माकुमारीज़

छतरपुर। पुलिस लाइन स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में पदस्थ आरक्षक से पदोन्नत प्रधान आरक्षकों का छह दिवसीय इंडक्शन कोर्स जिला स्तर पर करवाया जा रहा है।

इस कार्यक्रम में पुलिस स्टाफ को स्ट्रेस एंड इमोशनल मैनेजमेंट एवं खुशनुमा जीवन का प्रशिक्षण देने हेतु दो दिवसीय कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किया गया।

उक्त कार्यक्रम में छतरपुर विश्वनाथ कॉलोनी सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रमा के द्वारा विद्यालय का परिचय दिया गया। बीके कल्पना ने सभी को तनाव मुक्त जीवन पर बताते हुए कहा कि भावनात्मकता मन की एक कोमल भावना है लेकिन आवश्यकता से अधिक भावुक होना हमारे लिए तनाव का कारण बन जाता है जिसके कारण हम छोटी–छोटी बातों को पकड़ कर बैठ जाते हैं और उसे बार–बार याद करके छोटे से बड़ा बना देते हैं जिससे हमारे जीवन में और संबंधों में कड़वाहट खुल जाती है। तनाव से मुक्त होने के लिए सबसे पहले हमें स्वयं की पहचान का होना बहुत जरूरी है।

इस कार्यक्रम में 50 प्रधान आरक्षकों ने भाग लिया। सभी ने ब्रह्माकुमारी बहनों से अपील की ऐसे प्रेरणादाई कार्यक्रम से हमें हिम्मत मिलती है इसलिए आप लोग सदा ऐसा ही मार्गदर्शन हमें देती रहें।

कार्यक्रम के अंत में बीके भारती ने कॉमेंट्री के द्वारा मेडिटेशन कराया तत्पश्चात सभी को ईश्वरीय प्रसाद प्रदान किया गया।