

हाथरस आनन्दपुरी कालोनी, उ०प्र०

- पुलिस लाइन में प्र० ई०वी० गिरीश ने पुलिसकर्मियों को बताया कि कैसे तनाव का प्रबन्धन करें
- वामासारथी पुलिस फैमिली वैलफेयर सोसायटी तथा ब्रह्माकुमारीज के सिक्यूरिटी सर्विस विंग के तत्वावधान में हुआ आयोजन

## सशस्त्र जवान का तनावग्रस्त होना समाज के लिए अधिक खतरनाक

सामान्य जन को जब तनाव होता है तो अधिकांशतः वह अपना ही नुकसान करता है लेकिन जब सशस्त्र पुलिसबल, सेना आदि का कोई जवान जब तनावग्रस्त होता है तो वह न केवल अपना बल्कि अपने आसपास के लोगों का भी नुकसान करने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसा कई बार देखा गया कि तनावग्रस्त सशस्त्र जवान ने न केवल स्वयं को गोली मारी बल्कि अपने साथियों को भी मारा। शारीरिक थकावट से अधिक मानसिक थकावट होती है। एक दूसरे को माफ करने की आदत डाल लें तो अनेक समस्याओं का समाधान हो जायेगा, तनाव से बच जायेंगे। उक्त विचार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अलीगढ़ रोड स्थित आनन्दपुरी कालोनी केन्द्र द्वारा विख्यात मैमोरी ट्रेनर एवं तनाव प्रबन्धन विशेषज्ञ प्र० ई०वी० गिरीश ने वामासारथी पुलिस फैमिली वैलफेयर सोसायटी तथा ब्रह्माकुमारीज के सिक्यूरिटी सर्विस विंग के तत्वावधान में पुलिस लाइन में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये।

“आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर” ब्रह्माकुमारीज की थीम के तहत आयोजित कार्यक्रम में प्र० गिरीश ने कहा कि नौकरी के साथ मध्यप्रदेश यानि पेट का ख्याल रखना जरूरी है। बाहरी सुरक्षा के साथ आन्तरिक सुरक्षा बहुत जरूरी है। आन्तरिक सुरक्षा यानि आत्मा के मन, बुद्धि और संस्कारों में दिव्यता। इसके लिए मन का भोजन यानि विचार सकारात्मक और दैवीय गुणों से भरपूर होने चाहिए। यदि ऐसा होगा तो न खुद तनावग्रस्त होंगे और न दूसरा तनावग्रस्त होगा।

उन्होंने बताया कि यह संकल्प कर लें कि मुझे बिना क्रोध किये ही समस्या का समाधान करना है क्योंकि क्रोध करने से मैं स्वयं ही स्वयं के लिए बीमारियों का इंतजाम कर रहा हूँ। कोई कितना भी शक्तिशाली हो लेकिन बीमारी किसी को भी नहीं बख्शाती। छुट्टी न मिलने पर, बार-बार डॉट पड़ने पर, अनियमित दिनचर्या पर रो-रोकर या गाली देकर या स्वयं को कोसकर जीने से अच्छा है कि कार्यक्षेत्र को स्वीकार करें और उसे अच्छा बनाने का प्रयास करें। आपको अच्छा बनने से कोई रोक नहीं सकता।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए वामासारथी पुलिस वैलफेयर सोसायटी की अध्यक्ष विभा वैद्य ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के प्रयासों की सराहना की। ब्रह्माकुमारीज के अलीगढ़ रोड स्थित आनन्दपुरी कालोनी केन्द्र की राजयोग शिक्षिका बी०के० शान्ता बहिन ने गाइड्ड मेडीटेशन द्वारा उपस्थित लोगों को मन की शान्ति के लिए राजयोग का अभ्यास कराया।

इससे पूर्व कार्यक्रम में पधारे अतिथिगणों का स्वागत अध्यक्ष विभा वैद्य ने ने पुष्पगुच्छ देकर किया। तदुपरान्त बी०के० श्वेता बहिन द्वारा प्रस्तुत ज्योति से ज्योति जगाते चलो, प्रेम की गंगा बहाते चलो गीत के मध्य दीप प्रज्वलन कर सी०ओ० लाइन रूचि गुप्ता, अध्यक्ष विभा वैद्य, बी०के० शान्ता बहिन आदि ने कार्यक्रम का शुभारम्भ किया।

इस अवसर पर सी०ओ० लाइन रूचि गुप्ता, एस आई राजकुमार, एस आई राजपाल सिंह सहित ब्रह्माकुमारीज संगठन के गजेन्द्र भाई, अरविन्द अग्रवाल, भीमसैन, राकेश अग्रवाल, बी०के० दिनेश सहित अनेक अधिकारी व पुलिसकर्मी उपस्थित थे।