

- विख्यात मैमोरी ट्रेनर, तनाव प्रबन्धन विशेषज्ञ प्रो० ई०वी० गिरीश ने सिखाई मुस्कराते हुए जीवन जीने की कला
- कार्यक्रम “अलविदा तनाव” का हुआ आयोजन  
जिन्दगी तनावमुक्त रखने का एक ही उपाय है मुस्कराना सीख लो ..... प्रो गिरीश प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अलीगढ़ रोड स्थित आनन्दपुरी कालोनी केन्द्र द्वारा विख्यात मैमोरी ट्रेनर एवं तनाव प्रबन्धन विशेषज्ञ प्रो० ई०वी० गिरीश के कार्यक्रम का आयोजन केला फार्मस में किया गया।

उपस्थित लोगों को हँसते-मुस्कराते हुए जीवन जीने की सिखाते हुए प्रो० गिरीश ने कहा कि यदि किसी को दूसरों ने आपको परेशान करने का, गाली देने का अधिकार अपने पास ले रखा है तो संविधान ने आपको भी मुस्कराने का अधिकार दिया हुआ है। उसे कोई छीन नहीं सकता। दुःखी रहना या खुश रहना यह आपके अपने ऊपर है। जिन्दगी बने आसान, इंसान आरम्भ से ही यही चाहता रहा है। उसके लिए ही तमाम खोजें हुईं लेकिन फिर भी जिन्दगी आसान नहीं हुई।

उन्होंने कहा कि खुशी की चाबी हमारे पास होनी चाहिए लेकिन यह चाबी हमने दूसरों को दे रखी है। वे जैसे चलायें, जैसे घुमायें हम वैसे ही चलते हैं।

तनाव के आठ कारण गिनाते हुए प्रो० गिरीश ने बताया कि कार्यक्षेत्र में व्यवहार, इच्छायें, स्वास्थ्य आदि पर नियंत्रण करना स्वयं के ही ऊपर है। बस अपने मन , दृष्टिकोण को बदलने की आवश्यकता है। बच्चों या अन्य से अपनी इच्छानुसार अपेक्षा करने की बजाये बच्चे की पसन्द और उसके कार्य में मदद करने से भी हल्के रह सकते हैं। कार्यक्षेत्र पर कार्य तो करना ही होगा, घर में अपनी सेवा तो करनी ही होगी लेकिन घुट-घुट कर जीवन जीते रहने की बजाये स्वीकार करके खुशी खुशी मुस्करा कर जीवन जीने से आपको आपके सिवाए कोई रोक नहीं सकता।

कार्यपूर्व जिला जज राकेश शर्मा ने प्रो० गिरीश का स्वागत किया। बालिका नैन्सी ने “झूम झूम हर कली, बार बार कह चली, आप जो पधारे तो महक उठी कली कली” गीत पर स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया।

कार्यक्रम संयोजिका और प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के आनन्दपुरी कालोनी केन्द्र प्रभारी बी०के० शान्ता बहिन ने कार्यक्रम में उपस्थित शहर के सैकड़ों गणमान्यजनों और ब्रह्मावत्सों का आभार व्यक्त किया।

फूल बनकर मुस्कराना जिन्दगी है, मुस्करा कर गम भुलाना जिन्दगी है जीत कर तुम मुस्कराये तो क्या हुआ, हार करके मुस्कराना जिन्दगी है पंक्तियों के साथ ही सभी को जीवन में मुस्कराते रहने की प्रेरणा के साथ बी०के० दिनेश भाई ने कार्यक्रम का संचालन किया।