Positive thinking सकारात्मक सोच

जब भी हम "पॉजीटिव" या "सकारात्मक" शब्द के बारे में सोचते हैं तो हममें से अधिकांश के मन में शायद हैप्पी (प्रसन्न) शब्द का ध्यान आता है। प्रसन्नता ही एक मात्र सकारात्मकता नहीं है जीवन में सकारात्मक होने के बहुत से तरीके हैं और महत्व भी हो सकता है जब आप दुःख क्रोध या कठिनाइयों का सामना कर रहे हो शोध बताते हैं कि हमारे अन्दर नकारात्मक भावनाओं और सोचने के तरीके को चुनने की प्रबल योग्यता होती है हमारी भावनाएँ हमारे शरीर में कोशिकीय स्तर पर परिवर्तन लाती हैं जीवन में हमारे बहुत से अनुभव इस बात का परिणाम होते हैं हमारे इर्द गिर्द जो कुछ भी है हम उसकी जाँच किस तरह से करते हैं और उस पर हमारी प्रतिक्रिया क्या होती है सौभाग्यवश, नकारात्मक भावनाओं का दमन करने या उससे छुटकारा पाने का प्रयास करने के बजाय हम उनकी एक अलग ढंग से भी जाँच कर सकते हैं उनके प्रति अपनी प्रतिक्रिया भी अलग ढंग से देने का चयन कर सकते हैं थोड़ी सी अभ्यास धैर्य और दृढ़ता से आप और अधिक सकारात्मक बन सकते हैं

Satsang-: सत्संग :

भगवान ने इस सृष्टि का निर्माण किया और मनुष्य को सब कुछ दिया है लेकिन वह उसका उपयोग सही ढंग से नहीं कर पाता है यही कारण है कि वह जीवन भर दु:खी रहता है। उसके दु:ख की वजह भौतिक साधनों की कमी नहीं बल्कि स्वभाव है दुख का एक और कारण मनुष्य का पूर्व जन्म में सोचना है मनुष्य अपने दु:खों को पिछले जन्म का दोष देता है लेकिन ऐसा नहीं है मनुष्य का स्वभाव सत्संग सुनने से अच्छा बनता है मनुष्य सत्संग सिर्फ सुने ही नहीं बल्कि उसके महत्व को समझे जिससे सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव होता है और मन को मानसिक शान्ति मिलती है जिससे व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है।

Seminar- सेमिनार

सेमिनार वह सम्मेलन है। जिसमें शिक्षक या विशेषज्ञ और लोगों के समूह किसी विषय पर अपने विचारों का आदान प्रदान करते हैं।

विचार गोष्ठी का स्वरूप – इसके आयोजन में चार प्रकार के व्यक्तियों की भूमिका होती है।

① अनुदेशक (व्यवस्थापक) इसके ऊपर विचार गोष्ठी का आयोजन का भार होता है। वह विचार गोष्ठी के प्रकरण का निर्धारण करता है।

② अध्यक्ष → कार्यक्रम का संचालन करता है।

③ वक्तागण → अनुदेशक प्रकरण की तैयारी और प्रस्तुतीकरण के लिए वक्ताओं का निर्धारण करता है। वह अध्यक्ष के आदेशानुसार अपने प्रपत्र को प्रस्तुत करता है।

④ भागीदार या श्रोतागण →
विचार गोष्ठी में 20-50 भागीदारों को सम्मिलित किया जा सकता है। ये वक्ता के द्वारा प्रस्तुत किये गये प्रपत्र पर प्रश्न कर सकते हैं। अध्यक्ष की आज्ञा से उस प्रकरण से सम्बन्धित अपने विचारों को रख सकते हैं। सेमीनार प्रकरण से सम्बन्धित प्रपत्रों के प्रस्तुतीकरण के उपरान्त वाद विवाद के लिए अवसर दिया जाता है। सेमीनार छोटा भी बड़ा भी हो सकता है। आयोजक

गइन्हें भी प्रकरण का ज्ञान होना चाहिए इनमें प्रस्तुतीकरण करने वाले वक्तागणों के विचारों को धैर्य से सुनने तथा उनकी व्याख्या करने की क्षमता होनी चाहिए