

श्री रतनलाल कंवरलाल पाटनी राजकीय स्नातकोत्तर
महाविद्यालय किशनगढ़

सत्र 2022 – 23

नागरी

(महाविद्यालय पत्रिका)

सम्पादक मण्डल
प्रो. सी. पी. पोखरना
प्रो. ओम प्रकाश पारीक
डॉ. पदम चन्द भाटी
श्री भजन लाल
डॉ. मधु कुमावत
श्री अब्दुल रशीद
श्री मंगल राम मीणा
श्री जीतेन्द्र सिंह बिका

प्यारे विद्यार्थियों!

महाविद्यालय के रचनात्मक पटल पर आपका हार्दिक स्वागत है। आपकी संवेदनशील रचनाएँ महाविद्यालय पत्रिका नागरी के साथ आपके जीवन के लिये भी महत्त्वपूर्ण उपलब्धि होगी।

भविष्य में आपकी सृजनशीलता नए आयाम स्थापित करे और महाविद्यालय के लिये गौरव का विषय बने। इस उम्मीद और शुभकामनाओं के साथ महाविद्यालय पत्रिका में आपकी रचनाओं का पुनः अभिनन्दन है।

डॉ. सत्य देव सिंह

प्राचार्य

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

किशनगढ़

अनुक्रमणिका

शीर्षक

1. माँ स्पेशल
2. भारत भूमि पर अभी कई उपकार है
3. भारत माता की पुकार
4. कविता
5. हर रोज़ चेहरे पे चेहरा लगाए उठता हूँ
6. पिता से कुछ ऐसा रिश्ता निभाया जाए
7. ऐसा दोस्त बनना चाहता हूँ
8. आत्मखोज: पापा की नजर से
9. क्या कभी मिटा पाएंगे
10. मेरी माँ
11. वक्त
12. डिअर जिंदगी
13. Believe yourself
14. तनाव निवारण में परिवार की भूमिका
15. एक मुस्कान ऐसी भी
16. खुशी के इन लम्हों को मैंने हंस कर विदा किया
17. तनाव निवारण में परिवार की भूमिका
18. तनाव निवारण में परिवार की भूमिका
19. कर्तव्य निष्ठ जीवन ही सार्थक जीवन है
20. विवेकानंद के संदर्भ में – कर्तव्य निष्ठ जीवन ही सार्थक है
21. भारत माता की पुकार
22. कविता
23. आलेख
24. विपिन रावत श्रद्धांजलि
25. किशनगढ़ रो वेश निरालो
26. महिला असमानता : चुनौतियाँ एवं विकल्प
27. CLIMATE CHANGE

“माँ स्पेशल”

➤ शालिनी कैवर
➤ B.A. part I

दुनियाँ में एक ही जगह है
जहाँ हम पले बढे हैं और वो जगह है
माँ का पेट
जो बिना देखे प्यार करे हमसे वो हैं माँ
मेरे हिस्से का दुःख लेती हैं,
अपने हिस्से का सुख देती हैं
वो हैं माँ।
सारे बच्चों को सामान प्यार करती हैं
वो हैं माँ।
जिसने अपने सपने की लड़ियाँ हम
मैं पिरो ली वो हैं माँ।
हर वक़्त आस पास रहती हैं वो
लेकिन कब क्या पता घर में
कहाँ गुम हो जाती हैं
वो हैं माँ।
इस कविता को लिखने से आँखें नम हो जाती
लिखते-लिखते हमें तो माँ की एक झलक दिख जाती
सच कहती हूँ मुझे तो बड़ी प्यारी लगती हैं
मेरी माँ जिसकी हर दुआ हमारे
सर पे हो
वो हैं माँ!

“ भारत भूमि पर अभी कई उपकार हैं ”

- पृथ्वी सिंह
- B.A I

मेरी भारत भूमि को नमन करता संसार हैं
क्योंकि यहाँ जन्मे रणबांकुरे सर कटने पर
भी वह लड़े मरते भी गए कहते भी गए
भारत भूमि पर ये करते करने कही उपकार है
भारत भूमि पर वीरो की गाथा सुनाना मुझे स्वीकार है
भारत भूमि के कई वीर जिन्होंने भारत माता के चरणों में सर भेंट अपना कर दिया तो कई ऐसे
भी
जिन्होंने फाँसी का फंदा भी चूम लिया
चाहे महाराणा प्रताप हो चाहे अजमेर के वो चौहान
हो या महाराणा शिवाजी महान हो जो आने वाली
पीढी के लिए स्वाभिमान की चट्टान हो गर्व का गान हो देश स्वाभिमान हो देश समान हो
भारत माता के माथे पर तिलक तुम समान के
भारत भूमि को स्वीकार यहाँ उपकार है
मेरी भारत भूमि का नमन करता यहाँ संसार है

“भारत माता की पुकार”

- पृथ्वी सिंह
- B.A. Ist

मेरे देश के बच्चे मेरी संस्कृति
भूल रहे हैं सभ्यता भूल रहे है
रीति रिवाज भूल रहे है
मेरी संस्कृति को छोड़ते जा रहे है
पश्चिम संस्कृति को अपनाते
और बढाते जा रहे है
यूँ ही चलता रहा तो मेरी संस्कृति का पतन हो जायेगा
फिर विपत्ति में तुम्हारे कौन काम आएगा
विद्वानों की भारत की संस्कृति की महानता हैं जुबानी
यही से हजारो साल सिन्धु सभ्यता निकाली
पुरानी फिर क्यों तुम इसे भूलते जा रहे हो
और आने वाली पीढी को भुलाते जा रहे हो
ऐसे ही चलता रहा तो वह दिन दूर नहीं जब मेरे ही देश के वासी देश की ही
सभ्यता संस्कृति भूल जायेंगे संगीत भूल जायेंगे
आश्चर्य की बात नहीं होंगी कि मेरे देश के
वासी संगीत भूल जायेंगे राष्ट्रगान भूल जायेंगे राष्ट्रगीत भूल जायेंगे ।

“कविता”

- शालिनी चौहान
- B.A. Ist

इस भारत भूमि के वीरपुत्र को सलाम
जिसके गूँज से गूँजा हिन्दुस्तान
शत शत नमन है
आपको देश वीरपुत्र महान
आँखे नम : हो आंसू कहाँ कम हो
रक्षा के भरता कहाँ गए ।
इस भारत भूमि के वीरपुत्र को सलाम
ये कण कण गा रहा
शौर्य की गाथा
शत शत नमन हैं आपको हमारा
ये मन की अभिलाषा
जय भारत भूमि जहाँ ऐसे योद्धाओं
का जन्म हुआ है इनकी वीरगति को सलाम जिसने दुश्मनों
को आग देकर कर दिया छिन्न भिन्न
ऐसे थे हमारे देश के जनरल “विपिन ”
जिसकी शौर्य की गाथा गाई जायेगी हरदम
जिसने 17 तोपों की ली सलामी
आओ मिलकर नमन करें
विपिन रावत को
आँखें नम हैं भारतीय खामोश है
चेहरे पर उदासी छायी
भारतीय में खामोशी आई
फिर उर्जा को किरण दिखलाई
फिर से उमंग उल्लास से और आँखे नमः
कर जनरल विपिन जी को दे रहे विदाई है
जय हिन्द

“हर रोज़ चेहरे पे चेहरा लगाए उठता हूँ”

- सूरज प्रजापति
- B.A. III

हर रोज़ चेहरे पे चेहरा लगाए उठता हूँ
बीते कल को भुलाकर आज में चलता हूँ
छोटे से ख़्वाबों की उम्मीद जगाये
हर सुबह में सफ़र शुरू करता हूँ
कोई जान ना ले हमको इस सफ़र में
इसलिए सबसे अपिरिचित रहता हूँ
हर रोज़ चेहरे पे चेहरा लगाए उठता हूँ
क्या गलती हमने की ,
क्या उसने, यह सब दिलों दिमाग से निकाल कर
मुस्कुरायें हुए फिरता हूँ
कुछ गोल हैं कुछ विश है
बस यही सोच के दिन पे दिन जिन्दगी की गाड़ी को
धक्का लगाए घूमता हूँ
हर रोज़ चेहरे पे चेहरा लगाए उठता हूँ

“पिता से कुछ ऐसा रिश्ता निभाया जाए”

- सूरज प्रजापति
- B.A. III

पिता से कुछ ऐसा रिश्ता निभाया जाए

जिसे उम्रभर निभाया जाए

छोटी सी खुशियों को भी हर्ष उल्लास से मनाया जाए

चलो पिता से कुछ ऐसा रिश्ता निभाया जाए

सपने वो देखे पर

उनको पूरा करने का लक्ष्य यह रखा जाए

हर विश को पूरा करने वाले

ऐसे पिता का साथ जिंदगी भर निभाया जाए

कुछ ऐसा रिश्ता उनके साथ निभाया जाए

जो पिता से बढ़कर दोस्त हमारा बन जाए

अगर उदास हो वो

तो हमसे भी मुस्कुराया ना जाये

चलो कुछ ऐसा रिश्ता

पिता के साथ निभाया जाए ।

“ऐसा दोस्त बनना चाहता हूँ”

- सूरज प्रजापति
- B.A. III

बिन सफ़र ,बिन मंजिलों का एक रास्ता बनना चाहता हूँ

जो तेरी खामोशी का भी , रीज़न जान ले

ऐसा दोस्त बनना चाहता हूँ

कहीं दूर किसी जंगल में ठहरा दरिया

होना चाहता हूँ

जो तेरी नादानियों में भी खुशी , सच

करे ऐसा दोस्त बनना चाहता हूँ

एक जिंदगी होना चाहता हूँ

जो किसी रिश्ते या रिवाजों से ,ना बंधा हो

ऐसा दोस्त बनना चाहता हूँ

जो तेरे फेस पर अन्य टाइम स्माइल लाये

ऐसा स्पेशल दोस्त बनना चाहता हूँ

आसमान से गिरती हर बारिश की बूँद

होना चाहता हूँ

हाँ मैं तेरा , हा तेरा ऐसा दोस्त बनना चाहता हूँ

तेरी लाइफ के हर छोटे से पल को यादगार

बनाना चाहता हूँ

तेरी हर पॉजिटिव विश को पूरी करू
एक ऐसा प्यारा सा दोस्त बनना चाहता हूँ

“आत्मखोज : पापा की नजर से”

- शिवानी जेठानी
- B.Sc. III (Bio)

पापा हमेशा कहते हैं , और उस पर अड़े रहते हैं ।
मैं कल तक समझ न पायी , आखिर हैं क्या गहराई ।
कहते हैं क्यों खुद को नहीं सुधारती दुनिया के पीछे क्यों पड़ती ।
मैं मन ही मन हमेशा खीझती क्यों हर शिकायत पर यही सुनती ।
फिर पढ़ा जब न्यूटन के नियम को तो आई बात एक समझ ।
बदलने चले गर हम दुनिया को तो जायेंगे हम खुद उलझ ।
निकला विज्ञान का सिद्धांत , तजुर्बा जो इन्होंने साझा किया ।
अगर करोगे क्रिया तो निश्चित ही मिलेगी प्रतिक्रिया ।
वादा करना होगा हमें खुद से , चलना होगा हटके थोडा लीक से ।
समझ गई आज पूरा सार मैं , खुद से अच्छा जोहरी नहीं पूरे संसार में ।

“क्या कभी मिटा पाएंगे”

- आर्यन
- B.A. Ist

लगे जो दाग हम पर
क्या कभी मिटा पाएंगे
'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' चला ये कार्यक्रम
हमारी ही रूढ़ि सोच के कारण है
क्या कभी मिटा पाएंगे
ये जो लगा दाग हम पर
हर कोई हैं बोलता आज की नारी सब पर भारी
फिर क्यों नहीं कोई मानता
बस दे नाम जिम्मेदारियों का
और समाज में झूठी शान का
उसे हमेशा के लिए कर दिया कैद घूँघट में
सपनों के आशियाने बनने से पहले ही
महल सपनों के उनके गिरा दिए
क्या कभी मिटा पाएंगे
लगे जो दाग हम पर
पंख तो उनके भी थे
ख्वाबों में उनके भी लम्बी उड़ान थी
पर कहाँ हम थे कबूल कर पाते
इसलिए तो उड़ने से पहले ही उनके पंखों को काट दिए

लगे जो दाग हम पर
क्या कभी मिटा पाएंगे ।

“मेरी माँ”

- आशना अंसारी
- B.Sc. III

माँ ना जाने क्यूँ तुम अनचाहा विश्वास हो ।
जिसे में चाह कर भी ना भुला सकू ऐसा विश्वास हो ।
माँ तेरे होने से ही तो में हूँ जो तू नहीं मैं कुछ ना हूँ
ना जाने क्यूँ तुम ने मेरा साथ इतनी जल्दी छोड़ दिया ।
माँ तुम ऐसा एहसास हो जिससे मैं कभी भुला नहीं पाती ।
तुम्हारी गोद में कब सोयी होंगी मुझे याद नहीं आता
कब तुमने मुझे प्यार से मेरे सर पर हाथ फेरा होगा ।
कब तुमने प्यार से मेरा नाम लिया होगा याद नहीं आता ।
माँ ना जाने क्यूँ तुम अनचाहा विश्वास हो
जिसे मैं चाह कर भी ना भुला सकू ऐसा विश्वास हो
मुझे बहुत याद आती हैं माँ जब मैं परेशानी में होती हूँ ।
माँ तेरा वह बचपन में शिक्षक बनकर नयी नयी
बातें सिखाना याद आता हैं माँ याद आती हैं ।
जब मैं छोटी थी जोर से रोने पर तेरा भाग कर आना
मुझे अपने सीने से लगाकर अपने आँचल में छिपाना
याद आता हैं माँ ! याद आता हैं माँ !
माँ ना जाने क्यूँ तुम अनचाहा विश्वास हो जिसे
मैं चाह कर भी ना भुला सकू ऐसा विश्वास हो

माँ तुम्हें काफी लम्बा समय हो गया इस दुनियाँ से गए
हुए न जाने मैंने तुम्हारे बिना अपने आप को कैसे संभाला होगा
हर सुख दुःख में याद आती हैं माँ याद आती हैं माँ
मेरी तकलीफ में मुझसे ज्यादा मेरी माँ तुम ही रोई होगी
खिला पिला कर मुझको तुम कभी भूखे पेट भी सोयी होगी
कभी खिलौने से खिलाया कभी मुझे अपने आँचल में छिपाया
गलतियाँ होने पर आप ने मुझे प्यार से समझाया होगा ।
माँ ना जाने क्यूँ तुम अनचाहा विश्वास हो जिसे

मैं चाह कर भी ना भुला सकूँ ऐसा विश्वास हो ।
माँ कहते हैं तेरे चरणों में जन्नत नजर आती है
कभी मेरे सामने प्यार से मुस्कुरा दे मेरे लिए

यह भी जन्नत से कम नहीं याद आता हैं माँ ।
माँ तुम ऐसा एहसास हो की जिसे भुलाया नहीं जाता
माँ तुमसे रिश्ता कभी भुलाया नहीं जाता याद करती हूँ
कुछ बचपन की बातें मुझे तो याद नहीं कि तुमने मुझसे
बात भी की होगी उम्र छोटी थी मेरी पर एहसास अभी तक है
याद आती हो माँ याद आती हो माँ
माँ तुम्हारा जाना क्यूँ अनचाहा विश्वास बन गया ।
मैं चाह कर भी ना भुला सकूँ ऐसा विश्वास बन गया ।

“ वक्त ”

- सुप्रिया बदरिया
- B.Sc Ist

वक्त को वक्त से ही तुम मात दो ,
कभी समय को भी तुम्हारे आगे झुकने दो ,
जो था , वो था वक्त था ...
कभी तुम खुद की भी तो , परख करो ।
वक्त हैं तो वक्त की क्रुद्र करो ,
कभी सैलाब तो कभी शांत पानी हैं वो ,
जो था , वोह था वक्त था ...
कभी खुद को भी तो , समझने की कोशिश करो ।
समय समय पर वक्त को कर्म करने दो ,
वक्त हैं वो उसे फिर लौट के आने दो ,
जो था , वो था वक्त था ...
तुम बस डट कर परिश्रम करो ।
सीमा लाँघ तुम वक्त पर कब्जा मत करो ,
बेकार यह मेहनत मत करो ,
जो था , वोह था वक्त था ...
तुम आज में रहकर अपने हुनर की बात करो ।
वक्त बुरा जरूर हैं ,

पर बीत जायेगा ,
चिंतन भविष्य का ,
तुझे पल – पल सताएगा ,
कुछ आस टूटेगी ,
कुछ ख्वाब बिखर जायेंगे ,
सैलाब में आँसुओ के,
कुछ दर्द छिप जायेंगे,
तूने जो सोचा हैं ,
वो पल भी आएगा ,
वक्त बुरा जरूर हैं ,
पर बीत जायेगा ।

ठोकरे आने वाली राहों में ,
तुझे गिरकर संभलना सिखाएगी ,
लघुपथ नहीं हैं लक्ष्य पाने को ,
यह परिश्रम कठिन करवाएगी ,
तेरी इच्छा शक्ति ही तुझे ,
तेरी मंजिल तक पहुंचायेगी ,
फिर घनघोर काली रात ये ,
नए सवेरे में बदल जाएगी ,
तेरे कर्मों की कहानियों का ,
नया इतिहास कोई बन जायेगा ,

वक्त बुरा जरूर है , पर बीत जायेगा । “डिअर जिंदगी”

- शाहीन
- B.Sc. Ist

हम लोगों के व्यवहार में , पहनावे में , बातचीत में एवं सभी कार्यकलापो में आसानी से देखी व समझी जा सकती हैं ।

कुछ पा लेने की जिद हर किसी के दिल में हैं , चाहे वो सही हो या गलत लेकिन सही फैसले लेकर जिंदगी को डिअर जिंदगी बनाकर जीने में ही जीवन की सफलता छिपी हैं ।

ज़िन्दगी यानी जिसमे जी – जान से लग जाया जाए ।

जिंदगी हमारे किये गए कर्मों के रिजल्ट्स पर अपना परिणाम देती हैं ये बात सभी जानते हैं ।जैसा की एक बच्चा पहाड़ों पे जाकर जोर से चिल्लाता हैं और वही चीख जब उसे पलटकर सुनाई देती हैं तो वह डर कर वापस भागता हैं और अपनी माँ को ये बात बताता हैं कि माँ जो मैं बोलता हूँ वही बात उधर से कोई दूसरा भी बोलता हैं यह सुनकर माँ को सारी बात समझ में आ गई ।तब माँ ने कहा अब जाकर जोर से बोलो आई लव यू , मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ , बच्चे ने ऐसा ही किया और फिर उसे उधर से भी वही आवाज़ सुनाई दि आई लव यू , मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ । बच्चा बहुत खुश –खुश वापस माँ के पास आया और बताया की माँ वह भी मुझसे बहुत प्यार करता हैं ।

“ज़िन्दगी बहुत कुछ सिखाती हैं ,
कभी हंसाती हैं तो कभी रुलाती हैं ,
पर जो हर हाल में खुश रहते है
ज़िन्दगी उनके आगे सर झुकाती हैं ”

हमारी ज़िन्दगी भी इसी तरह की गूँज की तरह हैं , हमें वही वापस मिलता हैं जो हम अपनी ज़िन्दगी को देते हैं ।

“अच्छे काम का अच्छा रिजल्ट और बूरे काम का बूरा रिजल्ट ”

जैसे कुछ साल पहले एक पिक्चर आई थी डिअर ज़िन्दगी जिसमें फिल्म की नायिका अपनी खुशियों को पाने के लिए हर रोज बेतहाशा आगे जा रही हैं और हमेशा टेंशन में रहती हैं अपनों पर चिल्लाना , खीझ उतारना ये सारी चीजें उसके व्यवहार में आ जाती हैं । फिर एक मनोचिकित्सक द्वारा उसे समुन्द्र की तेज गति की लहरों के साथ आगे पीछे दोड़ने का खेल सिखाने पर समझ आता हैं कि ज़िन्दगी भी एक उतार चढाव भरी सड़क की तरह हैं जहां कभी हम डरते डरते फैसले लेते हैं और कभी तेज चाल से चलते हुए अपनी मंजिल को पा लेते हैं ।

ज़िन्दगी एक ऐसा पहलू हैं जहां घटनाएं कहानियों की तरह घटती हैं और हमें उनसे सीख लेनी चाहिए जैसे बचपन में हमारे माता-पिता /टीचर , दादा –दादी /नाना –नानी कहानी सुनाते थे और फिर बताते थे की इस कहानी से हमें यह सीख मिलती हैं ।

ये हमारे ऊपर हैं कि हम किस घटना से क्या सीखते हैं गोल्डन वर्ड्स ये हैं की अच्छा सोचेंगे , तो हमारा आने वाला कल जरूर अच्छा होगा , बेहतर ज़िन्दगी की यही सच्चाई हैं ।

ज़िन्दगी को बेहतरीन बनाने का एक तरीका आपस में मिलना जुलना भी हैं क्योंकि एक दूसरे से मिलकर हम कुछ अच्छा सीख सकते हैं , एक दुसरे से अपने मन की बात कह सकते हैं इसलिए कहा जाता हैं की तनाव खत्म करने का अच्छा रास्ता लोगों से मिलना जुलना हैं ।

इस सन्दर्भ में एक बात कहना ज़रूरी हैं कि कबीरदास जी का एक दोहा हैं कि “काल करे सो आज कर आज करे सो अब ”

इसका सीधा सा अर्थ ये हैं की किसी भी काम को करने में देर नहीं करना चाहिए । लेकिन कभी-2 जीवन के अनुभवों से समझ आता हैं ये बात सभी कामों के लिए सही नहीं हैं । कुछ काम ऐसे भी हैं , जिनमे देर करना अच्छी बात हैं जैसे की – बहुत अधिक राग , द्वेष ,वाद – विवाद , घमंड , पापकर्म इत्यादि क्योंकि समय के साथ – 2 ये अवगुण हमारे व्यवहार में आ ही जाते हैं । इन सबकी अधिकता से जीवन का सुख और संतोष नष्ट हो जाता हैं । जीवन से मधुरता चली जाती हैं ।

अततः कोई भी कार्य करने से पहले हमें सोचना चाहिए कि हम क्या करने जा रहे हैं और इसके क्या परिणाम हो सकते हैं ।

“पहले से उन कदमों की आहट जान लेते है

तुझे ए ज़िन्दगी

हम दूर से पहचान लेते हैं ”

जीवन का हर क्षण अनमोल हैं इसकी कोई कीमत नहीं हैं जब तक जिये भरपूर जियें और हमेशा खुश रहे , दुनियाँ में काम किसी का नहीं रुकता , लेकिन काम का तरीका आपको लम्बे समय तक सफलता के शीर्ष पर टिकाये रख सकता हैं ।

कोशिश करनी चाहिए की ज़िन्दगी ज़िन्दगी न होकर डिअर ज़िन्दगी हो जिसमे फूलों सी महक आती हो , झरनों जैसी छनछननाहट हो , प्यार का भण्डार हो , अनलिमिटेड खुशी हो ।

अंत में – “जरूरी नहीं की हर बात पर आप मेरा कहा मानो ,

देहलीज़ पर रख दि चाहत ,अब आगे आप जानो । ”

“Believe yourself”

- शाहीन
- B.Sc. Ist

Hi friends

जब भी आप कोई काम करना चाहते हैं और उसमें सफल होना चाहते हैं ,
तो सबसे पहले आपको खुद पर भरोसा करना होगा ।

किसी और को नहीं खुद को भरोसा दिलाना होगा कि आप ये काम करने में सक्षम हैं ।

दुनियाँ तब तक आप पर भरोसा नहीं करेगी जब तक आप खुद नहीं मान लेंगे ।

मान लीजिये , आप एक अच्छा डॉक्टर बनना चाहते हैं ,

तो आपको सबसे पहले खुद को भरोसा दिलाना होगा कि आप बन सकते हैं ।

तब आप खुद ब खुद ज्यादा अभ्यास करेंगे , ज्यादा मेहनत करेंगे वह सब कुछ करेंगे ।

जो एक अच्छे डॉक्टर को करना चाहिए ।

मैं यहाँ बात आत्मविश्वास और उस काम से सम्बंधित मेहनत की कर रही हूँ ।

Over confidence और अहंकार की बात नहीं कर रही हूँ

जब आप ये सोच लेते हैं कि आप जो करना चाहते हैं वह आप कर सकते हैं ।

तो आप एक **strong belief** के साथ आगे बढ़ते हैं तो आपकी शक्तियाँ भी खुद ब खुद बढ़ जाती हैं ।

आपका निश्चय भी पक्का हो जाता है ।

इसलिए ये सोचना छोड़ दीजिये कि जब मैं वहाँ तक पहुँच जाऊंगा , तब मैं मानूंगा कि मैं उस पद के लायक हूँ ।

वहाँ तक पहुँचने के लिए आपको पहले मानना होगा कि आप उस लायक हैं , तभी दुनियाँ भी आपके काम को सराहेगी ।

आज तक जितने भी लोग सफल हुए हैं , उन्होंने पहले खुद पर भरोसा किया उसके बाद उसी दिशा में मेहनत शुरू की ।

अपने काम में निपुण बनाने की कोशिश की । अपने काम से जुड़ी हुयी हर बारीकी को समझाने की कोशिश की ।

उनके रास्ते खुलते चले गए हर मुश्किल हल होती गयी ।

लेकिन इसके लिए उन्होंने पहले खुद को माना । उनके बारे में कौन क्या कहता है इसके परे होकर आगे बढ़ते चले गए ।

वास्तव में , हर इंसान के अंदर असीम शक्तियां छिपी हुयी हैं , मगर वह खुद को पहचान नहीं पाता , भटकता रहता है ।

खुद को कमजोर मानता है परिस्थितयों का दास मानता है जब इंसान अंदर से कमजोर हो जाता है ।
तो बाहर कितनी भी मेहनत कर ले उसे सफलता नहीं मिलती ।

क्रोध , नफरत , जलन की भावना जब किसी इंसान के अंदर एक हृद से ज्यादा बढ़ जाती है , तब वह खुद पर भरोसा नहीं कर सकता न ही वह दूसरो पर भरोसा कर सकता है ।

अगर हम किसी काम को करने से पहले ये सोचते हैं कि ये आसान है तो वह हमें आसान लगता है और अगर किसी चीज़ के बारे में ये सोचते हैं कि ये आसान नहीं है तो हमें वह आसान नहीं लगता है ।

हमारे अंदर कुछ **mental barriers** होते हैं जो हमें आगे बढ़ने से रोकते हैं ।

इनके कारण हमें लगता है की ये **particular** काम करना आसान नहीं है । अगर हम इन **mental barriers** को पार कर ले तो फिर हमें वो चीज़ आसान लगने लगती है ।

आपको याद होगा कि स्कूल में जब हम कभी **mathematics** कि **word problem** को देखते थे तो थोड़ी सी घबराहट होने लगती थी ।

लेकिन एक बार उसे **simplify** करने के बाद अगली **word problem** आसान लगने लगती थी ।

क्योंकि हमारा **mental barriers** अब खत्म हो चुका होता था ।

तब हम अपने आप में विश्वास करने लगते थे की ये **word problem** आसान ही होगा ।

और फिर चाहे वो कठिन भी हो पर हम उसे **solve** कर लेते थे ।

जैसे कि **sachin tendulkar** ने जब 24 फ़रवरी 2010 को **odi cricket** में 200 रन बनाये थे तब शायद किसी ने सोचा न था कि उनके इस **record** को कोई तोड़ पायेगा ।

ये **record** कई दिनों तक कायम भी रहा ।

लेकिन 8 दिसंबर 2011 को 219 रन बनाके वीरेन्द्र सहवाग ने उनके रिकॉर्ड को तोड़ दिया ।

अब खिलाडियों के दिमाग से वो **mental barrier** खत्म हो चुका था ।

देखते ही देखते फिर रोहित शर्मा ने 200 रन बना डाले ।

आगे जाकर रोहित शर्मा ने और दो बार इस मुकाम को हासिल किया ।

अब तक 8 खिलाडियों ने इस मुकाम को हासिल किया है ।

friends हमारी **life** में भी इसी तरह के कई **mental barriers** होते हैं ।

जब एक बार हम इन **barriers** से पार पाने में सफल हो जाते हैं तो फिर सबकुछ आसान प्रतीत होने लगता है । जब हम ये सोच लेते हैं कि ये काम कठिन तो वो कठिन लगने लगता है और अगर आसान तो वो आसान लगने लगता है ।

हमारा दिमाग भी उसी तरह से काम करने लगता है जैसा हम सोचते हैं और वो काम हमें आसान या कठिन लगने लगता है जरूरत है तो बस **mental barriers** को तोड़ने की । क्योंकि जो हम सोचते हैं वो करते हैं ।

अंग्रेजी में एक कहावत है “Nothing is impossible. The word itself says “I’ m possible”
so, start believing in yourself.

अपने सपनों का पीछा करें , खुद पर विश्वास करें और हार न मानें ।

“निबंध”

- अभिलाषा जोशी
- B.A. Ist

तनाव निवारण में परिवार की भूमिका

प्रस्तावना :- मनुष्य के सारे जीवन में परिवार की अहम भूमिका होती है परिवार एक ऐसा समूह है जिसमें व्यक्ति अपने सारे दुःख सारी तकलीफ सारी समस्याएँ आदि में होते हुए भी परिवार के बीच रहकर सुख शांति का अनुभव करता है । एक अच्छे परिवार से व्यक्ति का सारा जीवन व व्यक्तित्व बनता है मानव जीवन में मनुष्य को परिवार के बीच रहना अतिआवश्यक है । परिवार से ही व्यक्ति के जीवन सुख एवं शान्ति का निर्माण होता है । एक बच्चा जन्म से लेकर अंत तक अपने परिवार के बीच रहकर ही अपने जीवन को सफल बना पाता है , हर व्यक्ति के जीवन में परिवार का होना अतिआवश्यक है , परिवार से एक बालक की शुरुआत से नीव मजबूत होती है अगर वह परिवार के संपर्क में शुरू से रहेगा तो उसे अपने जीवन की काफी हद तक समस्याएँ हल करने के काबिल बन पायेगा ।

तनाव के कारण :-

मनुष्य के जीवन में तनाव के अनेक कारण होते हैं । व्यक्ति को तनाव शारीरिक या मानसिक भी हो सकता है , तनाव के कारण व्यक्ति के जीवन में काफी हद तक बुरा असर पड़ता है –

- गुस्सा आना स्वाभाव का चिडचिडा होना
- किसी बात के बारे में बार बार सोचकर चिंतित रहना , मानव का एक जगह एकाग्रचित नहीं हो पाना
- नींद न आना आदि आदि

तनाव के हालत जब होते हैं तब हम कोई बात हमारे नियंत्रण में नहीं रहती तथा उसके कारण हमें भय की आशंका बनी रहती हैं। बार- बार दिमाग में एक ही बात का घुमाना आदि हैं। तनाव के कारण बच्चों को काफी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिससे वह अपनी पढाई व अपने भविष्य पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं इसी कारण जब तक बच्चे परिवार के साथ रहते हैं व उनसे जितना निकटतम रहते हैं उन्हें अपने जीवन में कई समस्याओं से निकलने की क्षमता भी मिलती है तथा अपने अच्छे – बुरे के बारे में भी पता चलता है।

तनाव निवारण में परिवार की एहम भूमिका :-

बच्चों के जन्म से लेकर अंत तक परिवार की एक अहम भूमिका होती है, बच्चे परिवार के बीच रहकर एक बेहतर भविष्य का निर्माण करते हैं। हमारे प्राचीन काल से लेकर आज तक परिवार को सबसे अहम् माना गया है,

जैसे :- यह महोपनिषद में बताया गया है।

अयं निजःपरोवेति गणना लघु चेतसाम।

उदारचरितना तु वसुधेव 'कुटुम्बकम्'।

यह मेरा है यह उसका है ऐसी सोच संकुचित चित वाले व्यक्तियों की होती है इसके विपरीत उदार चरित्र वाले लोगों के लिए तो यह सम्पूर्ण धरती ही एक परिवार की तरह होती है। उसी प्रकार हर व्यक्ति के जीवन में परिवार से निकटता रखना आवश्यक है।

एक परिवार का व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण योगदान :-

हर किसि भी व्यक्ति के जीवन में परिवार होता है, लेकिन बहुत से लोग परिवार के संपर्क में नहीं रहते हैं, उन्हें अकेले रहना ही पसंद होता है ऐसे लोग जीवन में काफी परेशान रहते हैं और बहुत से गलत कदम उठा लेते हैं जो उनके लिए सही नहीं होते हैं। परिवार के साथ रहने से व्यक्ति अपने हित अहित के बारे में जान पाता है, परिवार के साथ रहने से व्यक्ति हर पल खुशी का अनुभव करता है तो तनाव जैसी बीमारियों से दूर रहता है।

“एक मुस्कान ऐसी भी”

- नंदनी वर्मा
- बी .ए . पार्ट प्रथम

आज मैं अपने शहर के बारे में बताना चाहती हूँ मेरा शहर बड़ा नहीं है । मुझे बड़े शहरों से ज्यादा छोटे शहर पसंद हैं ऐसा इसलिए नहीं कि मैं छोटे शहर में रहती हूँ इसलिए क्योंकि बड़े शहरों में हर रोज़ हमें हजारों की संख्या में लोग मिलते हैं जितना बड़ा शहर उतनी लोगो में दूरियाँ और उतने दूर रास्ते । तो इतना तो पता चल ही गया होगा कि मैं छोटे शहर से हूँ और यहाँ रोज ना हजारों की संख्या में लोग नहीं बस कुछ सेकंडो लोग मिलते हैं लेकिन उन्हें देख कभी अजनबीपन नहीं महसूस होता । बस जाने पहचाने अजनबी लगते हैं । अब आप सोच रहे होंगे जाने पहचाने अजनबी ... हाँ जाने पहचाने अजनबी । जिनसे हम कहीं ना कहीं रोज मिलते हैं । जिन्हें देख अजनबीपन तो होता है लेकिन फिर उन्हें देखकर आँखे खुद ब खुद पिछली मुलाकात का इशारा दे देती हैं । आज मैं एक जाने पहचाने अजनबी के बारे में बताती हूँ । अब बात करते हैं स्कूल की जिस रास्ते से मैं जाती थी वहाँ दादाजी अपने घर की बालकनी में कुर्सी लगाकर बैठा करते थे । कहने को तो वो अजनबी थे but हम इंडियन फैमिली ना किसी से भी रिलेशन बना ही लेती हैं । जैसे मैंने उन्हें दादाजी कह दिया । दादाजी सफ़ेद कुर्ता पाजामा पहने सफ़ेद ही बाल पुराने जमाने का चश्मा हाथ में अखबार लाल शाल ओढ़े कुर्सी पर बैठे रहते । दादाजी बाहर बैठे आते जाते लोगो को निहारते ऐसे ही मेरा भी वहाँ से जाना होता । मुझे देख मुस्कुराते । उनकी मुस्कराहट मानो मेरे लिए तोहफा हो जैसे तोहफा मिलते ही चेहरा चमक उठता है वैसे मेरा

चेहरा उन्हें देख मुस्कुरा दिया करता हूँ । पॉजिटिव स्माइल को कोई भी देख मुस्कुरा दे । आज क्या हुआ परीक्षा खत्म छुट्टियाँ शुरू अब ना स्कूल जाना होता ना उस रास्ते पर .. ! फिर सब नयी क्लास में गए । अब मैं पुरे तीन चार महीने के बाद स्कूल जा रही थी । दोस्तों से मिलने की खुशी में मैंने ध्यान ही नहीं दिया आज कुर्सी खाली थी या कई दिनों से कुर्सी खाली रहने लगी हो । थोड़े दिनों बाद पता चला कि दादाजी इस दुनिया में नहीं हैं । यह सुन मन तो बहुत दुखी हुआ कि वो मुस्कुराता हुआ चेहरा अब नहीं दिखेगा । मैं चाहती थी कि जब भी मैं उस गली से गुजरू तो वो चेहरा मुझे वैसे ही मुस्कुराता हुआ मिले जैसे पहले मिलता था । जैसा हम चाहते हैं वैसा होने लगता तो जिंदगी कितनी आसान होती ना । अगले दिन जब स्कूल के लिए निकली तो महसूस हुआ कि वो एक मुस्कराहट मेरा दिन बना दिया करती थी । आज वो नहीं थी । आज भी स्कूल जाते मय

उनके घर के बाहर रुकी उनकी कमी तो महसूस हुई और हकीकत से कल्पना का सफ़र तय हुआ । उनका मुस्कुराता चेहरा आँखों में आया । इससे यह पता किसी को सच में खुश देखना चाहते हैं , तो आपकी मुस्कराहट अहम् किरदार निभाती हैं । हमें किसी को देख मुस्कुरा ही देना चाहिए और हमारे लिए हो सकता है क्या पता मुस्कराहट से किसी का दिन बने । मुझे पता है या नहीं कि हम किसी को भी देख मुस्कुरा अगर कोई हमारी मुस्कराहट से वो अपना दिन बन जाए । कुछ क्षण के लिए ही सही वो अपना दुःख भूल जाए तो उनकी वो मुस्कराहट उसके लिए अनमोल हैं ।

“खुशी के इन लम्हों को मैंने हंस कर विदा किया”

- नंदनी वर्मा
- बी .ए . पार्ट प्रथम

जंग के मैदान में मैंने हार को हरा दिया ।
जला – जला के खुद को सोने सा खरा किया
थक सी गई रास्तों पर चलती – चलती मैं
पर चलते गिरते संभलते मैंने स्वयं को खड़ा किया
जंग के मैदान में मैंने हार को हरा दिया ।

पत्थर के छोटे टुकड़ो से मैंने महल बना दिया
छोटे से ख्वाबो से मैंने सब कुछ सजा दिया
माट्टी के टीले बना बना मैंने पर्वत खड़ा किया
जंग के मैदान में मैंने हार को हरा दिया ।

आग बनकर मैंने सबको इस कदर जला दिया
बुरे ख्यालो में भी मैंने सबका भला किया
डर की आँखों में आँख डाल मैंने डर को डरा दिया
जंग के मैदान में मैंने हार को हरा दिया ।

बंजर भूमि को मैंने पुनः उपजाऊ बना दिया
शतरंज के खेल में मैंने प्यादा ही हटा दिया
कर – कर के विषपान, विष को अमृत बना दिया
जंग के मैदान में मैंने हार को हरा दिया ।

“तनाव निवारण में परिवार की भूमिका”

- नाम :- पृथ्वी सिंह
- B.A. IInd

प्रस्तावना :- तनाव मन स्थिति से उपजा विकार हैं। मन: स्थिति परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असमंजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता हैं।

तनाव एक हैं जो मन एवं भावनाओ में गहरी दरार पैदा करता हैं। तनाव के अन्य कारण भी हैं जो मनोविकारों का प्रवेश द्वार हैं।

परिवार :- परिवार साधारणतया पति पत्नी और बच्चों के समूह का कहते हैं किन्तु दुनिया के अधिकांश भागों में वह सम्मिलित वासवाले रक्त सम्बन्धियों का समूह हैं जिसमें विवाह और दत्तक प्रथा स्वीकृत व्यक्ति सम्मिलित हैं।

तनाव नियंत्रण के प्रमुख उपाय में परिवार की भूमिका :-

तनाव जीवन की मांगों के लिए एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया हैं तनाव की थोड़ी मात्रा अच्छी हो सकती हैं जिससे आप बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं।

हालांकि निरंतर चुनौतियों के कारण अत्यधिक तनाव आपको इससे निपटने की क्षमता को क्षीण कर सकता हैं।

कोई व्यक्ति वित्तीय मुद्दों किसी की बिमारी किसी की सेवानिवृत्त या भावनात्मक रूप से विनाशकारी घटना जैसे कई कारणों का अनुभव कर सकता हैं जैसे जीवनसाथी की मृत्यु या काम से निकाल दिया जाना। हालांकि हमारा अधिकाँश तनाव रोजमर्रा की छोटी जिम्मेदारियों से आता हैं।

एक चिकित्सा मानसिक शारीरिक और व्यवहार सम्बन्धी संकेतों के आधार पर तनाव का निदान कर सकता हैं जैसे की ध्यान केन्द्रित करने में असमर्थता याददाश्त में कमी और भूलने की बिमारी कम तीव्रता और रचनात्मक चिंता, प्रेरणा की कमी कब्ज या दस्त अस्पष्टिकृत वजन घटाने का लाभ अनिद्रा सभी से कटे-कटे रहना आदि।

कुछ सरल तरीके

तनाव एक ऐसी बीमारी है जो धीरे-धीरे आपको गहन चिंतन मनन करने के लिए बुद्धि का नाश करता है। वैज्ञानिक रूप से ऐसे कई उपाय हैं जिससे तनाव दूर होता है। धार्मिक तौर से ऐसे कई मार्ग हैं जिस पर चल कर तनाव मुक्त हो सकते हैं। इनमें इन्हें मांगो तक ले जाने का कार्य हमारा परिवार ही करता है। जैसे पक्षी को दाना डालना निर्धन लोगों की मदद करना।

1. गाय को रोटी देना,
2. कुत्ते को बिस्कुट देना आदि आदि।

इसी पे एक काल्पनिक कहानी :-

एक स्कूल में राम और श्याम नाम के दो लड़के पढ़ते थे राम और श्याम पढाई में राम श्याम से कमजोर था स्कूल टीचर उसे रोज सुनाते थे लेकिन वह स्कूल में टीचर और बच्चों का हंसने का कारण बनता था इसी कारण राम तनाव में रहता तो उसके परिवार के सदस्य में तनाव का माहौल रहा लेकिन परिवार के हंसी खुशी के माहौल में उसका तनाव कम हो जाता इस प्रकार तनाव में उसके परिवार ने तनाव दूर करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

बचाव के कई तरीके हैं -

हमारा शरीर लगातार बदलते वातावरण के साथ समायोजन करते हुए हमें शारीरिक और मानसिक तौर पर प्रभावित करता है।

जो सकारात्मक या नकारात्मक दोनों तरह के हो सकते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण से तनाव हमें मुश्किल हालात से जूझने की प्रेरणा और ताकत देता है तो नकारात्मक प्रभाव रखे तो यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का विनाश भी करता है।

परिवर्तन न होना भी तनावपूर्ण है। तनाव के कई प्रकार होते हैं जैसे जीवन से जुड़ा तनाव, भीतरी रूप से उत्पन्न हुआ तनाव।

छात्रों की भी बुरी हालत हो गयी है। परिवार के सदस्यों की उम्मीदों पर खड़े उतरने के लिए परिश्रम करता है। लेकिन तनाव उसके परिणाम में आड़े आते हैं।

हमारे भारत की आने वाले पीढ़ी तनावमुक्त हो यही हमें आज के युवाओं को सीखाना है। तनाव हमारे लिए कभी अच्छा नहीं होता है। वह हमेशा ही खतरनाक ही साबित होता है। कई दिन पहले की बात है अखबार की एक कटिंग में आया कि पढाई के तनाव के कारण कुछ विद्यार्थी ने आत्महत्या कर ली।

अब आप स्वयं सोचो कि सिर्फ पढाई की तनाव के कारण आत्महत्या। सोचो कितनी भयावह मृत्यु प्राप्त हुयी होगी उसे उसके माता - पिता को कितना दुःख हुआ होगा।

उन विद्यार्थियों द्वारा की गई आत्महत्या उनके परिवार और समाज को कैसा सन्देश देती हैं। यह सब सोचते ही हम काँप जाते हैं कि तनाव कितना बुरा दीमक हैं। जो अंदर ही अंदर हमारे समाज को खोंखला कर रहा है। इससे हमारे युवाओं का सावधान रहना है। उपसर्ग/निष्कर्ष :- निबंध अंतर्गत हमने तनाव में परिवार की भूमिका पर विस्तृत चर्चा की किस प्रकार तनाव जीवन का अंत भी कर सकता है जीवन वही है जो तनाव के साथ सामंजस्य बिठा कर चले और उसे हंसी मजाक में उड़ा दे। वही जीवन है तनाव मुक्त जीवन ही सर्वश्रेष्ठ जीवन है।

“तनाव निवारण में परिवार की भूमिका”

- गोपाल बुगालिया
- B.A. Ist

तनाव का अर्थ :- तनाव मूल रूप से 'विघर्षण' है। हमारा शारीर लगातार बदलते वातावरण के साथ समायोजन करते हुए इसका अनुभव करता है। हम पर इसके शारीरिक तथा मानसिक प्रभाव होते हैं जो सकारात्मक या नकारात्मक दोनों ही तरह के हो सकते हैं।

सकारात्मक दृष्टिकोण से , तनाव हमें मुश्किल हालातों से जूझने की प्रेरणा और ताकत देता है। नकारात्मक प्रभाव देखे तो यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का विनाश भी करता है। कार्य की समय सीमा , परिवार की जिम्मेदारी , आर्थिक दबाव , साथ ही साथ कार्य –क्षेत्र में पदोन्नति , नया घर और शादियाँ तनाव के ऐसे कई कारण हैं , जो हमें प्रतिदिन प्रभावित कर रहे हैं। यहाँ तक की हमारे जीवन में होने वाला बहुत सुखद परिवर्तन भी कई बार थकाने वाला हो सकता है। परिवर्तन अपने आप में ही तनाव पूर्ण है। साथ ही कोई परिवर्तन न होना भी तनावपूर्ण है। इससे बचा नहीं जा सकता है। तो हमें यह सीखने की जरूरत है की इससे सामंजस्य कैसे बिठाया जाए।

तनाव के प्रकार

1. जीवन से जुड़े तनाव – जब जीवन या स्वास्थ्य संकट में हो या जब मानव पर दबाव डाला जा रहा हो या फिर किसी अप्रिय या चुनौतीपूर्ण काम का अनुभव हुआ हो।
2. भीतरी रूप से उत्पन्न तनाव – ऐसी परिस्थितियों या घटनाओं के बारे में चिंतित होकर दुखी रहना, जो नियंत्रण से बाहर हैं। जीवन के प्रति तनाव या व्याकुलता भरा नजरिया या रिश्तों में समस्याए होना।
3. पर्यावरणीय और कार्यक्षेत्र के तनाव – शोर, भीड़, प्रदूषण , अव्यवस्था या किसी विचलन से हो सकता है। काम की समय सीमा , प्रस्तुति , कार्य क्षेत्र में सुरक्षा यह सभी नौकरियों से जुड़े तनाव हैं।

4. थकान और अत्यधिक काम :- यह तनाव तब होता है जब या तो कम समय में बहुत कुछ हासिल करना चाहते हो या समय प्रबंधन के प्रभावी तरीको का उपयोग न कर रहे हो।

शरीर प्रदूषण के रूप में तनाव – जबकि आज तनाव प्रतिदिन के जीवन का हिस्सा बन गया है और हमें बहुत लम्बे समय तक 'चौकना' रहना पड़ता है। इतना कि हम इस परिस्थिति को ही सामान्य मानने लगे हैं। तनाव हमारा स्थायी साथी बन गया है।

तनाव की प्रतिक्रिया – शरीर या मन अपनी किसी ज्ञानेन्द्रिय के माध्यम से खतरे को महसूस करता है।

तनाव का हार्मोन एड्रीनेलिन स्रावित होता है।

साँसे तेज चलने लगती हैं और रक्तचाप बढ़ जाता है।

खतरा या गुस्सा गुजर जाने के बाद शरीर फिर से शिथिल हो जाता है।

बाहर की तरफ की रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं ताकि कटने या घाव हो जाने की स्थिति में थक्का जल्दी बने। शरीर पर तनाव का प्रभाव – तनाव अगर लम्बे समय तक रहे और तीव्र हो तो गंभीर बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है और मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं को बदतर बना देता है। तनाव अकेला शायद ही किसी रोग का कारण बनता है, लेकिन चिकित्सक कहते हैं कि रोग के विरुद्ध शरीर के शुरुआती संघर्ष में और बाद में शरीर उस रोग से किस तरह निपटता है, इसमें तनाव की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

लम्बे समय तक चलने वाला तनाव, सबसे पहले हृदय वाहिका तंत्र, रोग प्रतिरोधक प्रणाली, आमाशय आंत प्रणाली पर बुरा प्रभाव डालता है। और फिर हृदय रोगों के बढे हुए खतरों या उसमें गिरावट, माइग्रेन, दमा और कई अन्य रोगों का कारण बनता है।

परिवार शब्द की उत्पत्ति – परिवार शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्द 'फैमिलिया' में हुई है जो की एक घरेलु प्रतिष्ठान को दर्शाता है, जो 'फैमुलस' के समान है, जो उस घरेलु प्रतिष्ठान से आए एक नौकर को दर्शाता है।

पारम्परिक भारतीय परिवारों की विशेषताएं :-

भारत एक धर्मनिरपेक्ष और बहुलतावादी समाज है, जिसकी विशेषता जबरदस्त सांस्कृतिक और जातीय विविधता है। भारत में परिवार सबसे महत्वपूर्ण संस्था है जो युगों से चली आ रही है। भारत, अधिकांश अन्य कम औद्योगिकृत, पारम्परिक, पूर्वी राज्यों की तरह एक सामूहिकता

समाज हैं जो परिवार की अखंडता ,परिवार की वफादारी और पारिवारिक एकता पर जोर देता हैं ।

मानसिक स्वास्थ्य वितरण में परिवार का एकीकरण :भारत के परिप्रेक्ष्य में :-

अंग्रेजों के आने तक , भारत में कोई संगठित आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य सेवा नहीं थी और मानसिक रूप से बीमार लोगों की देखभाल उनके परिवारों द्वारा या धार्मिक संस्थानों में की जाती थी या उन्हें खुले में घुमाया जाता था । अंग्रेजों ने 'मानसिक आश्रय ' की स्थापना की –ऐसी संस्थाएँ जो कि यूरोपीय देशों में लोकप्रिय थी ,वहाँ अवांछित खतरनाक मानसिक रूप से बीमार लोगों को बंद संस्थानों में परिवार और समाज से दूर रखने के लिए समुदाय सुरक्षित महसूस करता था ।

परिवार : मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से लाभ :-

भारत में मौजूद पारम्परिक संयुक्त परिवार को सामाजिक और आर्थिक समर्थन के स्रोत के रूप में देखा जा सकता हैं संकट के समय अतिरिक्त भूमिकाओं को अवशोषित करने की क्षमता और विचलित व्यवहार की सहनशीलता के लिए जाना जाता हैं की पारम्परिक संयुक्त परिवार मानसिक रूप से बीमार लोगों की देखभाल करने वाले परिवारों में बोझ के प्रसार की अनुमति देते हैं । और अच्छे पाठ्यक्रम और प्रमुख मानसिक विकारों के परिणाम की मध्यस्थता के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं ।

वसुदेव कुटुम्बकम :- इस जगत या संसार में रहने वाला हर एक व्यक्ति मानवता का एक हिस्सा होता हैं । जिसमे वसुदेव कुटुम्बकम के माध्यम से हम यह देख सकते हैं की यह दुनिया एक परिवार हैं ।

वसुदेव कुटुम्बकम क्या हैं ? :- यह एक संस्कृत शब्द हैं जिसमे वसुधा का मतलब होता हैं पृथ्वी और कुटुम्बकम का मतलब होता हैं परिवार । इस तरह वसुदेव कुटुम्बकम का पूरा मतलब होता हैं , हमारी पृथ्वी सिर्फ एक परिवार हैं ।

वसुदेव कुटुम्बकम का मुख्या उद्देश्य :-

वसुदेव कुटुम्बकम का विचार उपदेश से निर्माण हुआ हैं । वसुदेव कुटुम्बकम का यह उपदेश संस्कृत भाषा में रहने वाले दंतकथाओं के गद्य और पद्य का एक संग्रह हैं । इस उपदेश का मुख्य उद्देश्य युवा लोगों को जीवन के दर्शन को आसान तरीके से निर्देश देना हैं । जिसकी वजह से युवा लोग आगे चलकर एक अच्छे और समझदार व्यक्ति के रूप में विकसित हो सकते हैं । इसलिए अच्छे और समझदार व्यक्ति हमेशा इस दुनिया को अपना परिवार समझते हैं और वहाँ मानवता के माध्यम से ही इस दुनियाँ से एक परिवार के हिस्से के रूप में हमेशा के लिए जुड़ जाते हैं ।

परिवार का महत्व :-

व्यक्ति का परिवार उसका छोटा संसार होता हैं ।

हमारे पालन पोषण को हमारा परिवार अपनी पहली प्राथमिकता समझता हैं।
समाज में पहचान परिवार के माध्यम से मिलती हैं
इसलिए हर मायने में व्यक्ति के लिए उसका परिवार सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं।
सभ्य परिवारों के समूह से सभ्य समाज का निर्माण होता हैं।
स्वच्छ समाज के लिए अच्छे परिवारों का होना अति आवश्यक हैं।
व्यक्ति की हर परेशानी परिवार के सहयोग से आसानी से हल हो सकती हैं।
परिवार व्यक्ति को मजबूत रूप से भावनात्मक सहारा प्रदान करता हैं।
जीवन में सब कुछ प्राप्त कर पाने की काबिलियत हमें , परिवार द्वारा प्रदान की जाती हैं।
तनाव अपरिहार्य हैं पर
उस पर विजय पाने वाला ही सिकंदर हैं।

“कर्त्तव्य निष्ठ जीवन ही सार्थक जीवन हैं”

- मुस्कान जैन
- B.COM IIIrd

विहाय कामान य : कर्त्तव्यं भ्रूणं श्रुतं निस्पृहः ।

निर्ममो निरहंकार सस शान्तिमाधिगाच्छती ।

यह गीता के दुसरे अध्याय का 71 वां श्लोक हैं।

इसमें श्री कृष्ण कहते हैं कि जो व्यक्ति अपनी सभी कामनाओं को त्याग देता हैं और अहंकार छोड़कर अपने कर्त्तव्यों का पालन करता हैं उसे शांति जरूर मिलती हैं।

प्राचीन काल से ही भारत में कर्त्तव्यों के निर्वहन की परम्परा रही हैं और व्यक्ति के कर्त्तव्यों पर जोर दिया जाता रहा हैं।

गीता और रामायण भी लोगो को अपने कर्त्तव्यों का पालन करने के लिए प्रेरित करती हैं। गाँधी जी का विचार या कि “हमारे अधिकारों का सही स्रोत हमारे कर्त्तव्य होते हैं और यदि हम अपने कर्त्तव्यों का सही ढंग से निर्वाह करेंगे तो हमें अधिकार मांगने की आवश्यकता नहीं होगी।”

कर्त्तव्य का अर्थ समय – समय पर बदलता रहता हैं , जैसे कि विद्यार्थी का कर्त्तव्य विद्या अध्ययन और माता – पिता , गुरुजनों एवं अपने से बड़ों का आदर करना होता हैं , वही माता – पिता का कर्त्तव्य अपने बच्चों की देखभाल करना होता हैं , वही गुरुजनों का कर्त्तव्य अपने शिष्यों को अज्ञान के अन्धकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाना होता हैं। इसी प्रकार अनेको व्यक्ति अपने –अपने कर्त्तव्यों से बंधे होते हैं।

हमारे इतिहास से भी हमें अनेको ऐसे उदाहरण मिल जाते हैं , जिसमे कर्त्तव्य का पालन करते हुए हमारे महापुरुषों ने अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया। कर्त्तव्य पालन को सबसे अधिक महत्त्व देते हुए

कभी भी वह अपने कर्तव्यों से पीछे नहीं हटे और सदा अपने कर्तव्यों का पालन पूरी लगन के साथ किया। जैसे कि श्री राम चन्द्र जी ने अपने पिता की आज्ञा का पालन करते हुए राजा बन्ने के स्थान पर 14 वर्ष के वनवास को स्वीकार किया यही कारण हैं कि वह आज हमारे परमश्रद्धेय महापुरुष हैं। और कर्तव्य निष्ठा की बात जब भी आती तब उनका उदहारण देते हैं।

कर्तव्य ही कर्म को बांधता हैं, कर्म करने से ही सफलता की प्राप्ति होती हैं। सफलता किसे नहीं अच्छी लगती? सफल होने ख्वाहिश तो हम सभी रखते हैं और सफल होना कोई असंभव चीज़ भी नहीं हैं। लेकिन जिस तरह जमीन पर खड़े होकर केवल पहाड़ देखते रहने से चढ़ाई नहीं हो सकती, उसी तरह बिना कर्तव्य पालन करे सफलता नहीं मिलती।

स्वामी विवेकानंद के शब्दों में यदि किसी कर्म द्वारा ईश्वर की ओर बढ़ते हैं तो वह हमारा कर्तव्य हैं, परन्तु जिस कर्म द्वारा हम नीचे गिरते हैं, वह बुरा हैं, वह हमारा कर्तव्य नहीं हैं। आन्तरिक दृष्टि से देखने पर हमें यह प्रतीत होता हैं कि कुछ कर्म ऐसे होते हैं, जो हमें उन्नत बनाते हैं, और दूसरे जो हमें पतन की ओर ले जाते हैं। अपनी सामाजिक अवस्था के अनुरूप एवं हृदय तथा मन को उन्नत बनाने वाले कार्य करना ही हमारा कर्तव्य हैं। हम लोग भागदौड़ भरी जिंदगी में भले ही नजरअंदाज कर दे, लेकिन यह जीवन की हर कसौटी पर मदद करते हैं।

जीवन में दो तरह के कर्तव्य उपस्थित होते हैं, एक जिसका निर्वाह करना पड़ता हैं, दूसरा जिसका सम्बन्ध नैतिकता हैं से होता हैं। नैतिक दायित्वों के पालन में किसी प्रकार का बाहरी दबाव नहीं होता हैं, वह व्यक्ति के बौद्धिक स्थिति पर निर्भर करता हैं। वहीं जिन दायित्वों का निर्वाह करने की बाध्यता होती हैं, उसके लिए बोझ प्रतीत होती हैं। मन से हो या मजबूरी से हो, उसे इन दायित्वों का निर्वहन करना पड़ता हैं।

भगवान ने हर इंसान को दो हाथ, एक मुँह और दो पैर के साथ धरती पर भेजा हैं। इसका मतलब हैं कि भगवान भी हमसे कर्म करवाना चाहता हैं। कर्तव्यों का पालन करना जीवन का मुख्या उद्देश्य हैं। हमारा कर्म करना बिना किसी अपेक्षा के ही कर्तव्य हैं।

मा कर्मन्येवाधिकारस्ते फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते स्त्रेदास्व्कर्माणी।

भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन को बताते हैं की कर्म (कर्तव्य) पर ही तुम्हारा अधिकार हैं लेकिन कर्म के फलों में नहीं इसलिए कर्म को फल के लिए मत करो और न ही कर्म न करने में कभी अशक्त हो।

“विवेकानंद के संदर्भ में – कर्तव्य निष्ठ जीवन ही सार्थक हैं।”

- आकाश नामा
- बी.ए. पार्ट तृतीय

प्रस्तावना – स्वामी विवेकानंद उन महान व्यक्तियों में से एक हैं , जिन्होंने विश्व भर में भारत का नाम रोशन करने का कार्य किया । अपने शिकागो भाषण द्वारा उन्होंने सम्पूर्ण विश्व भर में हिंदुत्व के विषय में लोगो को जानकारी प्रदान की , इसके साथ ही उनका जीवन भी हम सबके लिए एक सीख हैं । अर्थात यही जीवन ही मनुष्य के लिए सार्थक भी हैं ।

स्वामी विवेकानंद का जीवन परिचय – स्वामी विवेकानंद का जन्म कलकत्ता में शिमला (पल्ले) में 12 जनवरी 1863 को हुआ था । इनके पिता नाम विश्वनाथ दत्त था । जो की कलकत्ता उच्च न्यायालय में ही वकालत का कार्य करते थे , और माता का नाम भुवनेश्वरी देवी था । स्वामी विवेकानंद “श्री रामकृष्ण परमहंस ” के मुख्य अनुयायियों में से एक थे । इनका जन्म से नाम –नरेन्द्र दत्त था , जो बाद में रामकृष्ण मिशन के ही एक संस्थापक बने ।

सार्थक जीवन – स्वामी विवेकानंद के अनमोल विचारों ने उनको महान पुरुष बनाया हैं , उनका अध्यात्म ज्ञान ,धर्म ,उर्जा ,समाज ,संस्कृति ,देश –प्रेम ,पर उपकार ,सदाचार ,आत्म –सम्मान के समन्वय काफी ही मजबूत रहा ,वही ऐसा उदहारण कम ही देखने को मिलता हैं । इतने गुणों से धनि व्यक्ति ने भारत भूमि में जन्म लेना भारत को पवित्र एवं गौरवान्वित करता हैं । स्वामी विवेकानंद ने रामकृष्ण मठ एवं रामकृष्ण मिशन की स्थापना की जो आज भी भारत में सफलतापूर्वक चल रहा हैं । उन्हें प्रमुख रूप से उनके भाषण की शुरुआत “मेरे अमेरिकी भाइयों व बहनों ” के साथ करने के लिए जाना जाता हैं । जो शिकागो विश्व धर्म सम्मलेन में उन्होंने हिन्दू धर्म की पहचान कराते हुए कहे थे । सार्थक जीवन का श्रेय माता –पिता गुरु इत्यादि को देते हैं , जिन्होंने अच्छे संस्कारों एवं अच्छी परवरिश के कारण स्वामी जी के जीवन को एक अच्छा आकार और एक उच्चोटी की सोच मिली हैं ।

स्वामी विवेकानंद जी ने महज 25 साल की उम्र में ही गेरुआ वस्त्र धारण कर लिया , और इसके पश्चात सम्पूर्ण भारत में पैदल यात्रा पर निकल पड़े । यात्रा के दौरान “ अयोध्या ,वाराणसी ,आगरा , वृन्दावन , अलवर समेत कई जगहों पर पहुँच कर विश्व की संस्कृति को उभारा ।

कर्तव्यनिष्ठा – स्वामी विवेकानंद जी का मानना था , कि जो भी करो पूरी शिद्दत से करो नहीं तो मत करो । वे प्रत्येक कार्य को कर्तव्यनिष्ठा से करते थे और अपना सम्पूर्ण ध्यान उसी कार्य में लगाते थे । शायद उसी गुण ने उन्हें महान व्यक्ति बनाया हैं । लक्ष्य का निर्धारण करना – स्वामी विवेकानंद जी मानते थे कि सफलता पाने के लिए लक्ष्य का होना आवश्यक हैं , क्योंकि एक निश्चित लक्ष्य के निर्धारण से ही आप अपनी मंजिल तक पहुँच सकते हैं ।

निष्कर्ष – स्वामी विवेकानंद जैसे महापुरुष सदियों में एक बार ही जन्म लेते हैं , जो अपने जीवन के बाद भी लोगो को ही निरंतर प्रेरित करने का कार्य करते हैं । यदि हम उनके बताये गए बातों पर अमल करे , तो हम समाज से हर तरह की कट्टरता और बुराई को दूर करने में सफल हो सकते हैं । इसी प्रकार के जीवन से भारतीय संस्कृति अत्यधिक ही विकसित हो जायेगी ।

“भारत माता की पुकार ”

- पृथ्वी सिंह
- बी.ए. पार्ट तृतीय

मेरे देश के बच्चे मेरी संस्कृति
भूल रहे हैं सभ्यता भूल रहे है
रीति – रिवाज़ भूल रहे है
मेरी संस्कृति को छोड़ते जा रहे है
पश्चिमी संस्कृति को अपनाते
और बढ़ाते जा रहे हैं ,
यूँ ही चलता रहा तो मेरी संस्कृति का
पतन हो जायेगा फिर विपत्ति में तुम्हारे
कौन काम आएगा
विद्वानों की भारत की संस्कृति की महानता हैं जुबानी निकली
यही से हजारों साल पहले सिन्धु सभ्यता पुरानी फिर क्यों तुम इसे भूलते जा रहे है
और आने वाली पीढ़ी को भुलाते जा रहे हो
ऐसे ही चलता रहा तो वह दिन दूर नहीं जब मेरे देश के वासी देश की सभ्यता भूल जाएगा
संस्कृति भूल जायेंगे

संगीत भूल जायेंगे राष्ट्रगान भूल जायेंगे राष्ट्रगीत भूल जायेंगे
देश की पुकार सुन भारत माता के लाल
भर्त्सिचार मिटायेंगे
भारत माता की भूमि से
सांप्रदायिकता खींच दूर ले जायेंगे ।
भारत की अप्रत्यक्ष जंजीर को तोड़ कर
स्वतंत्र हम करेंगे ।

“ कविता ”

- पिंकी चौधरी
- बी.एस .सी . पार्ट III

आओ सुनाओ एक कहानी ,वीर लोगो की ये गाथाये पुरानी
यहाँ पन्नाधाय ही क्या , जन्मी हैं झाँसी वाली रानी

आओ सुनाऊ एक कहानी ,वीर लोगो की ये गाथायें पुरानी
वहां के राजा ही क्या , रानी भी थी मर्दानी
पद्मावती ने जौहर किया , शत्रुओ को पड़ी मुँह की खानी

आओ सुनाऊ एक कहानी , वीर लोगो की ये गाथाएँ पुरानी
सर कलम किया युद्ध विजय की खातिर , ऐसी थी हाडीरानी
इस धरती पे जन्म लिया , कई बनी सत्ती , कई बनी वीरांगनाये नारी

आओ सुनाऊ एक कहानी , वीर लोगो की ये गाथाएँ पुरानी
कई हुए साके , कुछ अधूरे , कुछ पूरे
कहीं हुआ सिर्फ केसरिया ,कहीं हुआ सिर्फ जौहर

अरे मर्दों ने भी मानी , नहीं हैं कमजोर ये औरत
मानी गई ये बात , देखकर सतयुग की नारी

आओ सुनाऊ एक कहानी , वीर लोगो की ये गाथायें पुरानी
अब करते हैं राजाओं की बात , आप बताओ कहाँ से करे शुरुआत

चलो मैं करती हूँ शुरुआत , करके महाराणा प्रताप की बात
अरे मेवाड़ के वीर हैं , महाराणा प्रताप
हल्दी घाटी का जिसने लड़ा युद्ध , छोड़ दिया महलों का वास
रोटी जिसने घास की खाई , इसके बाद भी लड़ी लड़ाई

दूर दूर तक फैली ये बात , चौट से अंत में मृत्यु को हुए प्राप्त
और भी हैं वीर योद्धा , और भी हैं वीरांगनायें नारी
पर
यही खत्म करती हूँ अपनी कहानी
ये थी वीर लोगो की गाथाये पुरानी ।

“आलेख”

- निशा सुनारिया
- बी. ए . पार्ट द्वितीय

भ्रष्टाचार : कारण और निवारण

प्रस्तावना :- आजकल के समय में भ्रष्टाचार सबसे बड़ी समस्या हैं । हर जगह पर भ्रष्टाचार फैला हुआ हैं जिसके कारण समाज में रहने वाले नैतिक व पारिवारिक मनुष्यों का रहना असंभव हो गया हैं ।

भ्रष्टाचार का अर्थ :-

भ्रष्टाचार का अर्थ हैं भ्रष्ट आचरण से होता हैं अर्थात जब व्यक्ति अपने स्वार्थ के लिए अन्य लोगो व समाज को धोखा देता हैं या अपने किसि कार्य के लिए अनैतिकता का मार्ग अपनाता हैं तो उसे भ्रष्ट आचरण , भ्रष्टाचार कहते हैं । ऐसे भ्रष्ट लोगो की वजह से समाज में रहने वाले सामान्य लोगो के साथ –साथ धीरे धीरे पूरा देश भ्रष्टता का शिकार हो जाता हैं ।

भारत में बढ़ता भ्रष्टाचार :-

भारत में भ्रष्टाचार बहुत अधिक मात्रा में फैल चुका है । भारत के हर क्षेत्र में भ्रष्ट व्यक्ति देश के विकास में सहयोग देने की बजाय देश को लुटने में लगे हैं ।

भ्रष्टाचार के कारण :-

भ्रष्टाचार के निम्नलिखित कारण हैं ।

- (1) चुनाव प्रणाली का दोष युक्त होना
- (2) शिक्षा का गिरता स्तर
- (3) चलचित्र
- (4) दूर दर्शन
- (5) भ्रष्ट मंत्री एवं शासक
- (6) उच्च जीवन की लालसा

भ्रष्टाचार को दूर करने के उपाय :-

(क) नैतिक शिक्षा का प्रसार :-

यदि भ्रष्टाचार को समाप्त करना है तो हमें अपनी शिक्षा प्रणाली में उच्च नैतिक मूल्यों को शामिल करना होगा जिससे कि सोचने समझाने की क्षमता में विस्तार होगा शिक्षा से ही समाज के हर व्यक्ति में नैतिकता का आचरण आएगा ।

(ख) समाज – कल्याण संस्थाओं की स्थापना

भ्रष्टाचार को रोकने के लिए समाज कल्याण की संस्थाओं पर बल देना चाहिए ।

(ग) प्रशासकीय सुधार :-

यदि भ्रष्टाचार को समाप्त करना है तो हमें प्रशासकीय सुधार करना आवश्यक होगा क्योंकि जो लोग रिश्वत लेते हैं उन्हें तुरंत नौकरी से निकाल देना चाहिए और समाज को योग्य एवं विकास शील

व्यक्ति को उच्च पद पर नियुक्त करना चाहिए जिससे की समाज और देश का विकास हो सके ।

(घ) दंड व्यवस्था में सुधार :-

भ्रष्टाचार को जड़ से मिटाने के लिए दंड व्यवस्था को कठोर बनाना होगा रिश्वतखोर और रिश्वत देने वाले दोनों के लिए कठोर सजा का प्रावधान होना चाहिए जिससे भ्रष्ट लोगो को सजा मिल सकें ।

“विपिन रावत श्रद्धांजलि”

- शालिनी कँवर
- बी.ए. पार्ट द्वितीय

ये भारत भूमि के वीरपुत्र को सलाम
जिसके गूँज से गूँजा हिन्दुस्तान
शत – शत नमन हैं ।

आपको देश वीरपुत्र महान
आँखे नाम : ही आँसू कहा कम हो
रक्षा के भरता कहाँ गए ।

ये भारत भूमि के वीरपुत्र को सलाम
ये कण – कण गा रहा ।

शौर्य की गाथा

शत – शत नमन हैं आपको हमारा

ये मन की अभिलाषा

जय भारत भूमि जहाँ ऐसे योद्धाओं
का जन्म हुआ हो जहाँ वीरगति को सलाम
जिसने दुश्मनों का मांग देकर

कर दिया छिन – भिन्न

ऐसे थे हमारे देश के विपिन
जिसकी शौर्य की गाथा गाई जायेगी
हरदम जिसने तोपों की ली सलामी
आओ मिलकर नमन करे

विपिन रावत को
आलम नम हैं भारतीय खामोश हैं ।
चेहरे पर उदासी छायी
भारतीय में खामोशी आयी
फिर ऊर्जा को किरण दिखलाई
फिर से उमंग उल्लास
से और आँखे नम : कर कर्नल विपिन
जी को कर रहे विदाई हैं ।
जय हिन्द

“किशनगढ़ रो वेश निरालो ”

- शालिनी कँवर
- B.A. IInd

चला बसंत का दौर
नया ऋतू का हुआ आगमन
राज. किशनगढ़ ने मन में ढाणी
किशनसिंह की हत्या होने पर किशनगढ़ की गद्दी पर
राजा पुत्र सहमल बैठियो
वे ठाठ निराली ओ वीरा री गीत सुनाने
किशनगढ़ रो वीर निरालो
सहसमल के बाद में महाराज जगमाल सिंह
सम्ल्यो राज ने
किशनगढ़ की बात निराली
आज सुनाउ मैं आपने जगमल रो हुओ दिहांत
राज में लोग रो पड़ियाँ गना
अब कुण संभाले राज ने
किशनगढ़ री ठाठ निराली आज सुनाऊ आपने
पर एड़ी काई बात हुई जगमाल
री साथ निभा गयो छोटो भाई गद्दी पर
बढायो रूप सिंह री नाम कमायो
रूप सिंह जी री बात निराली बदरू खां कर पठानों
के उपद्रवो को शांत करे पठानों से श्याम सुंदर लाल
तिरंगा झंडो छीन लियो ओ रणवीर रूपसिंह

मतवालों किशनगढ़ री देश निरालो – 2

इणरी याद में रूप सिंह रो
रूपनगढ़ रो दुर्ग बनायो
फिर आयी गति फेरत औरंगजेब री
हुयो सामनो समुगढ़ के युध में
वीरगति रो गयो ऋण
किशनगढ़ रो देश निरालो

“महिला असमानता : चुनौतियाँ एवं विकल्प ”

डॉ. कमलेश प्रीतवानी

वरिष्ठ व्याख्याता (A.B.S.T)

(वाणिज्य) राजकीय महाविद्यालय

किशनगढ़

चारो तरफ दावानल की आग की तरह जलती हुई हवा में ‘महिला’ का सांस लेना किसी चुनौती से कम नहीं हैं। प्राचीनकाल से वर्तमान तक किसी न किसी रूप में ‘पुरुष’ ने अपने ‘शक्ति वर्चस्व’ का आभास महिला को पग पग पर कराया हैं। ‘महिला विकास’ में आने वाली कुछ चुनौतियाँ एतदर्थ हैं :

। चुनौतियाँ :

- परिवारों में बेटे व बेटा को जीवन जीने के समान अधिकार नहीं दिया जाना ।
- सामाजिक कुरीतियों यथा – बाल विवाह, पर्दाप्रथा ,दहेज़ प्रथा आदि में महिलाओं का जीवन दुष्कर हो जाना ।
- बढ़ती हुई ‘घरेलू हिंसा’ के कारण महिला के आत्म सम्मान को प्रतिपल क्षीण करते जाना ।
- ‘महिला ’ को ‘पारिवारिक आर्थिक योजना ’ में कमजोर मानते हुए सम्मिलित नहीं किया जाना ।
- मात्र ‘पुत्र ’ की चाह में ‘बेटियों ’ को गर्भ में ही मार देना ।

- 'बच्चा' पैदा न करने पर 'महिला' को 'बाँझ' का दर्जा देकर अपमानित किया जाना।
- स्वेच्छा से किये गए विवाह की दशा में खानदान की इज्जत के नाम पर 'ऑनर किलिंग' किया जाना।

- कार्यस्थल पर 'समान कार्यदशाएँ' प्रदान नहीं किया जाना।

21वीं सदी में महिला विकास, सामाजिक सतत विकास के बीच इतनी असमानताएं देखकर मन बरबस विचलित हो जाता है। पुरुष की जननी, सृष्टि की निर्मात्री की इतनी बड़ी दुर्दशा! निश्चित रूप से कहीं ना कहीं, 'असंतुलन' है जो कि एक 4 साल की मासूम बच्ची से दरिंदगी को शिकार बनाकर 'जीवन' जीने का अधिकार छीन रहा है।

॥ विकल्प : सुकून के लिए

- ऐसा नहीं है कि 'सामाजिक सोच' में परिवर्तन की प्रक्रिया प्रारंभ नहीं हुई है। समाज का शिक्षित व जागरूक वर्ग 'महिलाओं' को समानता के उनके संवैधानिक अधिकार को देने हेतु आतुर है। हाँ, एक सुंदर समाज की रचना मात्र 'संतुलन' के आधार पर ही संभव है। हमें 'नकारात्मकता' से बाहर 'सकारात्मकता' की दुनिया की ओर एक सशक्त कदम बढ़ाना ही होगा।

- 'परिवर्तन' की इस मुहिम में सजग अभिभावक अपनी 'बच्चियों' को बराबरी का हक देने की पहल कर रहे हैं।

- हमारी सरकारें भी विविध महिला कल्याणकारी योजनाओं यथा 'सुकन्या समृद्धि योजना', 'महिला शिक्षा योजना', 'महिला रोजगार योजना' आदि के माध्यम से 'विकास' की एक नई बानगी लिखते हुए 'सतत विकास' की ओर आगे बढ़ रही हैं।

- हमारी बेटियाँ साहसी बनकर कई अछूते क्षेत्रों में अपना परचम लहरा रही हैं। बच्चियों को पायलट, नेवी ऑफिसर आदि सेवाओं में देखकर निश्चय ही सुकून मिलता है।

- 'महिला' एक अच्छी प्रबंधक भी सिद्ध हुई हैं – निर्मला सीतारमण, नीता अंबानी, किरण मजूमदार, अरुंधती भट्टाचार्य, गीता गोपीनाथ, लीना नायर आदि इसके उदाहरण हैं।

- कई परिवारों में 'महिला' को बराबरी का दर्जा देते हुए 'आप' आदि सम्मानजनक शब्दों से नवाज़ा जाने लगा है। हाँ, कुछ नासमझ पुरुष अभी भी महिला को अवसर देखकर 'घरेलु हिंसा' करते हुए कई अपमानजनक शब्दों से भी संबोधित करते रहे हैं।

संविधान ने 'महिला' को 'पुरुष' के बराबर समानता का दर्जा प्रदान किया है, सरकारी योजनायें भी महिला को बराबरी का दर्जा देने हेतु सजग हैं। पर सच्चे मायनो में सफलता मात्र 'समाज' के हाथों में है। हम सब को पहल करनी होगी 'महिला' को मनोवैज्ञानिक, पारिवारिक व शैक्षिक स्तर पर सुदृढ़ करने की। 'महिला' की 'असमानता' के कारण हो रहे 'अनाचार' से हमें निश्चय ही बचाना होगा।

मेरी दृष्टि में यह कार्य किसी भी व्यक्ति के लिए भी इतना दुष्कर नहीं हैं। हम अपने आस – पास के वातावरण में यह 'पुनीत कार्य' प्रारंभ कर सकते हैं। किसी भी महिला पर हो रहे अत्याचार, घरेलू हिंसा, शारीरिक प्रताड़ना आदि से बचाकर महिला के आत्मसम्मान एवं गौरव को बढ़ाना हम सभी का नैतिक कर्तव्य है। "हम समाज से हैं व समाज हम से हैं" हम प्रत्येक छोटे से कार्य या समस्या के समाधान हेतु पुलिस एवं कानून पर निर्भर नहीं हो सकते हैं। हमारी सामाजिक प्रणाली काफी सशक्त है, किसी भी व्यक्ति के अनाचार व घरेलु हिंसा किये जाने पर उसे 'समाज' से पृथक करके उसका मनोबल कम किया जा सकता है, जिससे उसके 'दुस्साहस' को रोका जा सके।

साथ ही 'महिला' को भी 'अबला नारी' के आचरण से बाहर आकर चट्टानों का सामना करना सीखना होगा। 'साहसपूर्वक' काँटों की डगर पर भी अपनी राह खोजनी ही होगी। पुराणों में जिस 'नारी' को सरस्वती, लक्ष्मी व दुर्गा के रूप में पूजा गया, उसे पुनः प्रतिस्थापित करके यथोचित सामान, आदर व सनेह पूर्वक पोषण करना ही होगा।

CLIMATE CHANGE

➤ MANISHA CHOUDHARY

➤ B.A. PART II

'Modern Technology owes ecology an apology'

Consider this, The earth is 4.6 billion years old. Let us scale this to 46 years. We have been here for 4 hours. Our industrial revolution began just 1 minute ago. In that time we have successfully destroyed 50% of the world's forest.

From the above statement, it is clear that with the onset of modern technology we have adversely impacted the ecology and therefore Alan M. Edison's

statement that modern Technology owes ecology an apology holds true.

Climate change crisis knows no boundaries nowhere is safe until everywhere is safe

Climate change is not a distant future, its here and now.

Greece is burning. Turkey is burning, Amazon rain forest is burning, British Columbia is burning and the list goes on and on and on

WE MUST ACT!!!