

धैर्य द्वारा ही संभव है जीवन का विकास

महाभारत में एक प्रसंग है यज्ञ प्रश्न। यज्ञ यूपिष्टि से कुछ प्रश्न पूछे हैं और यूपिष्टि अर्थात् समझदारी से उनके उत्तर देते हैं। सभी प्रश्न न केवल महत्वपूर्ण और ज्ञान-सम्पन्न योग्य हैं अपितु वर्तमान संदर्भों में भी उनकी प्रासंगिकता कम नहीं हुई है। इसी से यज्ञ प्रश्न आज एक महत्वपूर्ण बन गया है। यज्ञ ने यूपिष्टि से एक प्रश्न पूछा था कि मनुष्य का साथ कौन देता है? यूपिष्टि ने जवाब दिया कि 'धैर्य' ही मनुष्य का साथी होता है। यदि आज के परिस्थिति में देखें तो स्पष्ट है कि धैर्य ही मनुष्य का वास्तविक व उत्तम साथी है। धैर्य के अभाव में, धैर्य से रहित मनुष्य सरलता से जीवन-यापन नहीं कर सकता। धैर्य जीवन बनने की कला अथवा धर्म का पहला लक्षण है। हमारे जीवनरूप के जीवन में भी तो कर्मोकेर यही हो रहा है। किसी न किसी तरह की तलावार हमारे घर पर लटकी ही रहती है। हम हर क्षण किसी न किसी प्रकार के लज्जा से प्रेरित रहते हैं। इसका प्रमुख कारण धैर्य की कमी ही होती है। इस सब कुछ आज और भी उच्च स्तर पर देखना चाहते हैं। हमारे पास यूपिष्टि साधन नहीं हैं तो क्या हुआ? जो चाहिए किसी भी सही-गलत सूत्रिक से हासिल कर लेंगे हैं। धैर्य के अभाव में हम अंतर्गत ही नहीं, अपर्याप्त बनते जा रहे हैं। किसी वस्तु को तल्लाप पाने के लिए बुरे बोलने से परहेज नहीं। गिरिह बन जाते हैं जो हम वास्तव में नहीं हैं। धैर्य जितना चुक गया है कि किसी कार्य को करने से पूर्व परिणाम के बारे में सोचते तक नहीं। धैर्य के अभाव में बुरे काम का बुरा परिणाम भूतना ही पड़ता है। धैर्य के अभाव में तो मन पर नियंत्रण करना ही संभव है और न मन का युष् संकल्पमय होना ही संभव है। अतः हमें शांत, एकांत में बैठकर किसी भी विषय में उद्वेगन, जल्लतन से बचने के लिए सोचना चाहिए कि इसका हल भी तो होता। अगर आप अपना संपूर्ण कल्याण, आर्थिकविकास करना चाहते हैं तो अपने अंदर धैर्य को जगह दीजिए। धैर्य अपनी सारी परेशानियाँ, समस्याओं को स्वयं ही सुलझा देता था। आप दिन-प्रतिदिन हरि की भाँति निरवतरे जाएँ। ●



चाहे बात माँ-बेटे की हो, पति-पत्नी की हो, दोस्तों की हो, ब्रॉथरफ्रेंड-लॉन्गफ्रेंड की हो सब रिश्तों में महत्वपूर्ण है आतिथ्य होकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करना। छोटे बच्चे जब परेशान हों या फिर किसी चीज से डरे हों ऐसे में अगर माता-पिता उन्हें आत्मविश्वास से लगा लेंगे तो उनका डर, भय सब कुछ दूर हो जायगा ही जायगा। विशेषज्ञों का कहना है कि तनाव, डिप्रेशन, स्ट्रेस, मधुमेह जैसे तमाम गंभीर समस्याओं से निजात पाना

हालांकि, उत्तर-चक्रण ने सब बिंदुओं के समापन विवेक है। कभी कोई खुश होता तो कभी कोई दुखी होता है। कभी कोई बात यह है कि विपत्ति के समय में यदि कोई एक बार हमें लगे लगने तो तमाम समस्याओं का समाधान मिलने में मिलें लेकिन कुछ क्षणों को राहत कर मिल जाती है। एक अनकहा सहारा मिल जाता है। दिल को तसल्ली मिल जाती है कि हाँ, कोई है जिसे हमारी फिक्र है। गले लगाना सिर्फ फिक्र नहीं दर्शाता। गले लगाने के कई अर्थ हैं मसलन प्यार, प्रवाह, साथ आदि। जब हम किसी को प्यार करते हैं उसे हर रोज एक बार गले लगाएँ तो उससे हमारा रिश्ता और भी मजबूत हो जाता है। दरअसल गले लगाने के दौरान का स्पर्श अद्वितीय होता है। गले लगाने के असंख्य फायदे हैं। बेशक विज्ञान के मन अखंड उमंग को दबाएँ हैं, मगर वह भी आतिथ्य का अद्वितीय मानती है। असल में गले लगाने से न सिर्फ शरीर बुझा है बल्कि हमारी भावना, हमारा अहसास भी बुझा है। गले लगाना यानी हम कतना या कहे आतिथ्यमयद होना फिक्रना फायदेमंद

मांगता है क्या जादू की झाड़ी

रिलेशनशिप जो



विशेषज्ञों का कहना है कि तमाम, डिप्रेशन, स्ट्रेस, मधुमेह जैसे तमाम गंभीर समस्याओं से निजात पाना है तो गले मिलें। आतिथ्य में कोई जादूई शक्ति समावेश करती है। यही कारण है कि सिरदद जैसी परेशानियों से इटके में राहत मिल जाती है। कुछ लोगों का तो यह भी मानना है कि सिरदद जैसी समस्याएँ प्यार करने का यानी गले लगाने का बहाना हैं।

तथा एक-दूसरे का शारीरिक स्पर्श हमें हमेशा सकारात्मक ऊर्जा से भर देता है। गले लगाने से रक्त संचार बढ़ता है। इतना ही नहीं गले लगाने से शरीर को रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। वैज्ञानिकों ने गले

है तो गले मिलें। आतिथ्य में कोई जादूई शक्ति समावेश करती है। यही कारण है कि सिरदद जैसी परेशानियों से इटके में राहत मिल जाती है। कुछ लोगों का तो यह भी मानना है कि सिरदद जैसी समस्याएँ प्यार करने का यानी गले लगाने का बहाना हैं। हमारी पाने के लिए तो यह सदाबहार उपचार है। कुछ लालकार करने को बात यह है कि चाहे स्थिति कोई भी क्यों न हो, सिर्फ एक झपकी से या दूँ और सारी परेशानियाँ धूम्राने। कई बार जब हम प्यार को शब्दों से बचा नहीं कर पाते तो यह गले लगाने का विकल्प बन जाता है। आतिथ्य होने के लिए किसी मूख्य बजब को जरूरत नहीं है। अपने प्यार को बहने के लिए, रिश्ता मजबूत करने लिए, मनोबल बढ़ाने के लिए आतिथ्य कारगर तरीका है। जो लोग गले लगते हैं, उनका जीवन कई मामलों में दूसरों से भिन्न होता है। यह खुशीमयजब होता है। यहाँ नहीं रहे लोग दूसरों की संस्तीदा सुची में स्वयं ऊँचे पाएयन पर गुमार होते हैं, इसलिए यदि आपको अपना स्वास्थ्य बेहतर चाहिए, हर जगह से प्यार चाहिए, दूसरों का भरोसा चाहिए तो बसते बसते प्यार यानी तमाम नवदीर्घा प्रियजनों को गले लगाएँ। ●

कुमोन सिखा रहा है स्वयं से गणित सीखना

दुनिया भर में सबसे बड़े आउटर स्कूल गणित और अंग्रेजी संबंधित कार्यक्रमों के लिए अग्रणी संस्थान बन जाने वाले कुमोन को कार्यप्रणाली बहुत ही अमूर्त है। इसका सूत्र वास्तव में 'कोई शिक्षक नहीं, कोई प्रोत्साहन



नहीं और कोई बौद्धिकी नहीं।' कुमोन लॉगिण माइक्रोयु पुनर्विचारण और विस्तरणात्मक कोशरत को बरकरार रखने समस्याओं को हल करने के लिए छात्रों को और अधिक व्यवहार कुशल और आत्मकेंद्रित बनाने में मदद करता है। ध्यान केंद्रित और स्वयं सोचने के तरीकों के माध्यम से छात्र को हल कि अपने कुशल कक्षा के स्तर से परे भी समस्याओं को आसानी से हल कर सकते हैं। जब कोई छात्र कुमोन केंद्र में कदम रखता है तो पहली कक्षा के छात्रों को चौथी कक्षा के स्तर के गणित से संबंधित डिजिजोन या प्रेकेशन को समस्याओं को हल करना या पाँचवीं कक्षा के छात्रों को बुरे ही 12वीं कक्षा के गणित के केलकुलस को आसद लेते हुए हल करना असामान्य होता है। कुमोन विधि का उद्देश्य छात्र को उमर और क्षमता को परवाह किए बिना पढ़ने, लिखने और गणित के बुनियादी तैरिक कोशल का निर्माण करना है। यह अतिरिक्त अध्ययन पढ़ाते हैं जो छात्रों को आस-विश्वस करने के लिए प्रेरित करता है, इसलिए कुमोन पद्धति का श्याकक है कि सिर संस्कृतियों, मूल्यों और शिक्षा प्रणाली के साथ दुनिया भर के समुदायों में व्यापक किया गया है। कुमोन विधि के संस्थापक श्री ठोरु कुमोन का सुअवसाय से हो से मानना है कि सिर विधि को दुनिया भर में अपनाया गया और वे दुनिया भर में इस विधि से अध्ययन करने के लिए बच्चों को सक्षम बनाते आते हैं। इंडुस्ट्रियस को यूरो लीडर श्री शारदना शौं के अनुसारा कुमोन कार्यप्रणाली पर पिछले 60 वर्षों तक गहन अनुसंधान किया गया है, जबकि वकीलों का समन-समय पर संशोधन किया गया है। कुमोन आउटर स्कूल प्रोग्राम को साधना की प्रवृत्त तैयार किया गया है ताकि कोई भी बच्चा उच्च प्रशिक्षित प्रोफेशनल प्रशिक्षकों की मदद से किसी भी समस्याओं को हल करने के लिए अपने मातापिता और क्षमता का अधिकतम इस्तेमाल कर सके। ●



हमें कानून नहीं दोस्त चाहिए

स्मीनी जिनदल से बातचीत

स्मीनी जिनदल से बातचीत

साधन इलेमाल कर पाते हैं। कम तो दूर की बात है तो आप अपने सौते के लिए कअकेले नहीं आ सकते। अगर आदमी के लिए एडवोकेटर या याचकाल के सामने में बदलाव लाना अटकेने की बात नहीं है, इसलिए हमारे सरकार से सुझाव कुछ मुश्किल सुविधाओं पर काम करने की सोचो। मुझे समझ आया कि सबसे पहले मैंने इन्फार्मेशन को बदलना होगा, बिजिनेस एक्सेस पर ध्यान देना होगा, अपने बच्चे के घर का इन्फार्मेशन भी बदलना होगा। जैसे अक्षयम, किरण, कपूर के द्वारा आदि, प्रोग्रामों को भी संशोधित करनी पड़ेगी। स्टूडेंट्स पर अलग से ध्यान बरतना होगा। स्वयं फाउंडेशन ने आधार कार्ड पंजीकरण में दिव्यांगों की पहचान करने के लिए युनिफ़ आइडीटिफिकेशन आथॉरिटी आर एडिटा का मदद को है। दिल्ली में इस तरह के 15 अनुसूचित सुविधा स्थानों का आवाहन किया गया। दिव्यांग छात्रों और फेब्रिलिटी को समान अवसर प्रदान करने के लिए एक्सेसिबिलिटी कायम करके किरण से को दिव्यांगों में भी कदम बढ़ाया है। स्वयं फाउंडेशन ने ओपन कौशलशिक्षण के साथ दिव्यांगव्यापार पॉलिसी को समर्थनीय और अग्रगण्य प्रकल्प लॉन्च करने के लिए सार्वजनिक भी बदलना होगा। हालाँकि यह काम सरकार का है लेकिन हम सबको मिल-जुग कर काम करना होगा। आजकल देखा ये जाता है कि दिव्यांग लोग काम निष्कारक हो जाते हैं। स्वयं फाउंडेशन ने यह सुनिश्चित करने के लिए एक्सेसिबिलिटी दिव्यांगों में आरंभ भी व्यापक जागरूकता की कमी है, इसलिए हम सबको प्रेरित करना होगा। मोडिफ़ी को जागरूकता लाना पड़ेगा तथा दिव्यांगों को सक्षम है। हमें दिव्यांगों से जुड़े विभिन्न सुझाव प्रदान करने होंगे। मैं अपने देश तथा देशवासियों के लिए कुछ करना चाहती हूँ और मैं चाहती हूँ कि देश का प्रत्येक व्यक्ति इसमें अपनी भागीदारी निभाए, क्योंकि यह हम सबको निष्कारक है और कोई अपने निष्कारक से भाग नहीं सकता। अंत में मैं लोगों से निवेदन करती हूँ कि अपने विधिक सौते को बढ़ाएँ। मैंने दिव्यांग का मत अपने दे दिया था। इसे लौकिक मैंने जोड़कर सरकार से भी निश्चित है कि मैंने दिव्यांग प्रश्न करके की बजाय समान भावित्व की तरह ही रहने हैं। मैं आप सबका प्रेरित चाहिए, हमें दोनों बनाए, हम चाहते हैं समाज में समानता को दृष्टि से देखें। स्वयं फाउंडेशन को व्यापक करने के पीछे मेरा उद्देश्य भी यही है कि मैं समाज में जागरूकता ला सकूँ और सभी वैश्विकता के जगहों पर जाह दिव्यांग और बुजुर्गों को चयन में लक्ष्यित होती है वहाँ उनके लिए सुविधाजनक संकेत बनाया सकूँ। ●

स्मीनी जिनदल से बातचीत

स्मीनी जिनदल से बातचीत

स्मीनी जिनदल से बातचीत

स्मीनी जिनदल से बातचीत

स्मीनी जिनदल से बातचीत

स्मीनी जिनदल से बातचीत



फाटों केंचन

आज देश की बहुत सी महिलाएँ हैं जो अपने बुजुर्ग हीसालों की वजह से शिखर पर पहुँची हैं। भले ही उनके सामने लड़कें कठिनाइयाँ आइएँ हैं लेकिन उन्होंने अपने उजड़ें और हिममत से वह मुकाम हासिल किया है जो विरल ही कर पाते हैं।

कुछ ऐसा ही जज्बा पाकर कामयाबी की दास्तां लिख रही हैं स्वयं फाउंडेशन की चेंसुर फाउंडेशन स्मीनी जिनदल

