



ISSN 2581-9917

# Maitreyi College

(University of Delhi)



# संवेदना

Bilingual e-Research Magazine-2021

Volume - III | Issue-2

# संवेदना

**Peer Reviewed e-Research Magazine 2021**

**Volume - III | Issue - 2**

**by**

**Internal Complaints Committee  
Maitreyi College**

## **Editor in Chief**

**Dr. Haritma Chopra  
Officiating Principal  
Maitreyi College,  
(University of Delhi)  
hchopra@maitreyi.du.ac.in**

## **Deputy Editor in Chief**

**Dr. Prachi Bagla  
Associate Professor  
Department of Commerce,  
Maitreyi College (University of Delhi)  
pbagla@maitreyi.du.ac.in**

## **Editors**

**Dr. Pramod Kumar Singh  
Assistant Professor  
Department of Sanskrit,  
Maitreyi College (Univ. of Delhi)  
pramodsingh@maitreyi.du.ac.in**

**Dr. Pooja Gupta  
Assistant Professor  
Ramjas College  
University of Delhi  
poojagupta@ramjas.du.ac.in**

**Dr. Jagmohan Rai  
Associate Professor  
Department of Mathematics,  
PGDAV (Ev.) College (Univ. of Delhi)  
jagmohan@pgdave.du.ac.in**

**Ms. Apurva Setia  
Assistant Professor  
Department of Commerce,  
Maitreyi College (Univ. of Delhi)  
asetia@maitreyi.du.ac.in**

# ADVISORS

---

**Prof. Anil Aneja**  
**Department of English**  
**University of Delhi**

**Dr. Charu Jain**  
**Associate Fellow**  
**National Council of Applied Economic Research**

**Prof. Nita Mathur**  
**Professor of Sociology**  
**School of Social Sciences, IGNOU**

**Dr. Praveer Jain, MD, FACC, FHRS**  
**Clinical Cardiac Electrophysiology**  
**USA**

**Col. Praveen Shankar Tripathi**  
**ASC, Indian Army**

**Dr. Renu Malaviya**  
**Associate Professor**  
**Department of Education (University of Delhi)**

**Ms. Shilpa Joshi**  
**Vice President**  
**Indian Dietetic Association**

**Dr. S.S. Awasthy**  
**Secretary General**  
**Authors Guild of India**

# **WITH SUPPORT FROM**

## **Art Work & Front Page**

**Simran Tyagi**  
**BA (Prog.), 3rd Year**  
**NCWEB, Maitreyi College Centre**

## **Dividers**

**Dr. Prasoon Jain**  
**West Virginia, USA**

## **Back Page**

**Dr. Peeyush Jain**  
**Escorts Heart Institute and Research Centre**

## **Computer**

**Mr. Abhishek Khurana**  
**Senior Technical Assistant**  
**Deptt. of Computer Science**  
**Maitreyi College,**  
**University of Delhi**

## **Secretarial Support**

**Mr. Sanjay Ahuja**  
**Maitreyi College,**  
**University of Delhi**

## **Pictures**

**Perna Das**  
**New Oregon, USA**

## Reviewers

*Prof. Jaideep Sharma*

*Mr. Saugato Sen*

*Dr. Vijay Kachroo*

*Dr. Usha Kiran Kathuria*

*Dr. Pradeep Das*

*Dr. Rita Negi*

*Dr. Sunder Raman*

*Dr. Pardeep Rai*

*Dr. Darshan Pandey*

*Prof. Karuna Shankar Upadhyay*

## Feedback

**Congratulations! Wonderful magazine; very interesting articles; nicely edited.**

*Prof. A. K. Pandey*  
*Vice Chancellor*  
*Mansarovar Global University*  
*Bhopal, MP*

**Congratulations! My appreciation and best wishes to all who created and contributed.**

*Prof. Bhushan Patwardhan*  
*Vice Chirman, UGC*

# FROM THE EDITOR'S DESK

---

While writing editorial for the previous issue, there was a hope that in another six months' time we will be in a better situation. But right now, a kind of disappointment and fear has set in and writers, reviewers and others are just not in the frame of mind to contribute. But as it is said, we should be positive and that the show must go on! So here we are with our July '21 issue of the e-magazine. We are thankful, more than ever, for the support of all that we are able to bring out the issue on time.

Before presenting a bird's eye view of the articles contained in the present issue, we would like to re-emphasise that our magazine is a humble effort to address some common societal issues on which opinions may differ widely. We want our readers to know that we do not ask our authors to change their point of view unless there is a gross misinterpretation of facts and figures in the opinion of our independent peer reviewers. We want to promote freedom of speech but we are also keenly aware of difference between freedom of speech and hate speech. Hate speech should have no place in a civilised society. Many readers may have significant difference of opinion on the subject matter. We would like to hear from them and be happy to publish those opinions. We want to promote a healthy exchange of ideas which brings more clarity to common issues that we all face. We believe that hearing all points of view on a difficult subject is the main catalyst toward developing a more vibrant and inclusive society.

A wide spectrum of issues is offered in the current edition of the magazine.

The article titled Twists and Turns brings out some stories of reaching the top from absolute bottom through grit & hard work while not discounting the destiny. Examples from the world of business, entertainment, sports and politics teach us not to give up and stay positive. The author has avoided mention of downfalls, though equally large in number, to maintain tone of optimism, hope and faith.

Article on IVF, written by an expert in the field, explains this important technique through which couples can become parents if natural conception is not successful. The article busts some myths clearing the apprehensions about the technique. The author reminds the couples to initiate the process early so that the success rate of the process is higher.

There are people around us who are not very educated but are super intelligent with deepest possible vision on complex issues like education. Their ideas remain unheard in the absence of power and position. The author of the article titled Tajwala describes this man having amazing understanding of almost all the issues under the sun. According to Tajwala, it is one thing to enrol in a course, pass exam get a degree and another thing to acquire knowledge in the field being pursued. Benefited immensely by his advises, the author believes that if such people are at

the top, the country can go much above the levels of mediocrity as far as knowledge is concerned.

Kadambni Ganguly, born in the period when Indian women had scarce educational opportunities, was able to initiate her education with support from her father and later with support from her husband and became the first Indian - educated female doctor. Though this was the period when cultural movement in the Bengal region was raising its head, she had to face a lot of opposition so much so that in conservative Hindu news periodical her qualification was questioned. The author of the article titled Meet the Saviour, the Symbol of Strength : Kadambini Ganguly brings forth Ganguly's inspiring life story.

The article titled Gender Equality: A Fight to Steer India to Worship God as 'Arh Nareeshwar' narrates how the respectable status of women in past nosedived in our times. The author suggests, supported by a number of studies and authentic data, that gender equality can be restored through education, acquiring skills matching those of men. As they gain professional respect, the misogyny will certainly be mellowed down and patriarchy in Indian society will die its natural death.

The article titled Learning and Leanings of Fifty- eight Weeks brings some light moments in this stressful time of Corona menace. In this brief article the author tells us how she made and broke her resolutions. The narration is sure to relax tense muscles on the foreheads of the readers.

Not understanding each other and, thus, spoiled relationship resulting in unexpressed hatred is what counsellors deal with most commonly. The article titled Generations: In Search of a Middle Ground deals with this very real problem that is becoming a major cause of bitterness in closest possible relationships. This brief article emphasises the importance of open communication that may successfully bridge the divide between people of different generations.

The author in her article, Challenges and Opportunities of Work from Home for Work Life Balance, discusses that though work from home has helped in retaining employment and one is able to not only do the job in a comfortable environment but also meet the requirements of children with their schools closed and that of other members of the household, there is a possibility of spilling over work to non-work life and the risk of sub-optimal performance in both the domains. This calls for a balance on both the fronts more than ever before.

The article titled 'Everyone is Not a Friend', an eye opener for us in more than one ways, describes the virtues that a true friend should have and traits that a so called friend should not have. Finding answers to questions like which direction your habits are turning, is your friend showing you the right track and is your friend constructively criticising your work can help you to find and retain true friend as not everyone can be your friend.

‘संवेदना’ शोधपत्रिका के हिन्दी अनुभाष का पहला लेख है - ‘जस्मी बचपन’। इस लेख में बाल्यावस्था के कटु अनुभवों का वयस्क जीवन में पड़ने वाले दूरगामी प्रभावों का अतीव मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया गया है। बुरे अनुभव बालमन पर गहरा प्रभाव छोड़ते हैं। उम्र के हर पड़ाव पर दुःखद एवं सुखद स्मृतियां पीछा करती रहती हैं। बाल्यावस्था के अच्छे अनुभव जहाँ आगे बढ़ने में प्रेरक का काम करते हैं, तो वहीं कटु अनुभव किशोरावस्था के विकास में सर्वथा बाधक सिद्ध होते हैं। प्रस्तुत लेख के माध्यम से लेखिका ने बच्चों के अभिभावकों को अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सन्देश दिया है कि उनके द्वारा सुरक्षित वातावरण में स्नेहपूर्ण लालन-पालन एक बालक को भावी जीवन में खुशियों और सफलताओं के पथ पर अग्रसर कर सकता है, तो आपदाग्रस्त बाल्यकाल वयस्क जीवन में गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है। लेख में बालपन के कटु अनुभवों के वयस्क जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों की चर्चा तो की ही गई है, साथ ही इनसे बचने अथवा उबरने के विविध उपायों का भी व्यस्थित विवेचन किया गया है।

‘प्रार्थना की सफलता’ वस्तुतः एक महत्त्वपूर्ण दार्शनिक सन्देश है, जिसमें दर्शन के अतिविशिष्ट विवेच्य विषय कर्मसिद्धान्त का सरलतम भाषा में व्यावहारिक विवेचन किया गया है। लेख में श्रीमद्भगवद्गीता के सार भगवदर्पण भाव से कर्म करना, उपनिषदों के उद्घोष ईशावास्यमिदं सर्वम्, लालसा से रहित कर्म करना - मा गृधः, कस्यस्विच्छनम्? कर्मफल की चिन्ता के बिना निष्काम कर्म करना इत्यादि गूढ़तम दार्शनिक विषयों का रहस्योद्घाटन किया गया है। इसमें सभी कर्मों में अहम् का परित्याग करने से मनुष्य सफलता-असफलता से जनित नश्वर सुख-दुःख की अनुभूतियों से परे हो सकता है, इस दार्शनिक तथ्य का व्यावहारिक स्वरूप भी उपस्थापित किया गया है। लेख का सार लेखक के शब्दों में समझें तो यह स्पष्ट होता है कि कर्तृत्व का अहङ्कार विसर्जित कर दिया तो हम कार्य करने के भार से मुक्त हो गये। अब कार्य जैसा भी होगा, वह परमात्मा की इच्छा पर निर्भर है, मेरी इच्छा पर नहीं। मेरी कोशिश तो यही है कि कार्य अच्छा से अच्छा हो पर ‘मेरे मन कुछ और है कर्त्ता के कुछ और’। कार्य अच्छा हुआ तो परमात्मा की इच्छा से, अच्छा नहीं भी हुआ तो भी उस की इच्छा से - हरिरिच्छा बलीयसी। (परमात्मा की इच्छा बलवान् है।) इसमें सन्निहित दार्शनिक सन्देश के व्यावहारिक पक्ष को आत्मसात कर मनुष्य निःसन्देह कष्टापन्न अनुभूतियों से ऊपर उठकर शाश्वत सुख की प्राप्ति की दिशा में अग्रसर हो सकता है।

‘सच्ची मित्रता’ में सत्सङ्गति के मनुष्य जीवन पर पड़ने वाले व्यापक असर का निरूपण किया गया है। एक मित्र घर-परिवार इन सबसे ऊपर उठकर अनन्य हो जाता है, इस के भावपक्ष को समझते हुए लेखक ने यह स्पष्ट किया है कि सही मित्र की संगति में जीवन के छोटे-बड़े अवगुण कैसे गुणों में परिवर्तित हो जाते हैं, इस बात का आभास भी नहीं होता है। जिन मनोभावों को व्यक्ति अन्य किसी के सामने अभिव्यक्त करने में संकोच करता है, वह अपने मित्र के सम्मुख सहज ही कर डालता है। जिसके कारण वह अपने आप को तनावमुक्त तो महसूस करता है, साथ ही उसे अपनी समस्या का समाधान भी मिलने की संभावना दिखाई देने लगती है। लेख में एक नसीहत भी दी गई है कि मित्रता बहुत सोच-समझकर ही करनी चाहिए। हमेशा ऐसे व्यक्ति से ही मैत्री करनी चाहिए जो सही-गलत का निष्पक्ष भाव से वास्तविक अवबोध कराए, न कि हॉ में हॉ मिलाकर पथभ्रष्ट करे। वस्तुतः सही मित्र सही जिंदगी की ओर ले जाता है और गलत मित्र जिंदगी को तबाही की ओर ले जाता है, क्योंकि सही मित्र जीवन में संजीवनी का काम करता है, तो गलत मित्र मीठे विष का कार्य करता है जो हमें हानि और विनाश की ओर ले जाता है।

‘उम्मीद’ कविता में कवयित्री की कामना है कि सबके प्रति प्यार के भाव रखने चाहिए। अगर ऐसा सम्भव न हो तो कम से कम नफरत के भाव तो न रखें जाएं। बचपन की मधुर स्मृतियां सुकून देने वाली होती हैं, जो अन्धेरे जीवन में भी उजाला लाकर मार्ग प्रशस्त करती हैं। इसलिए बालपन के निष्कपट एवं स्वार्थरहित नजरिए से सब पर दृष्टिपात करते हुए एक सुखद एवं सुन्दर संसार को रचने एवं इसमें बसने की परिकल्पना करनी चाहिए। यह प्रेरक संदेश भी कविता के भावार्थ में सन्निहित है।

‘आनन्दोऽहम् (मैं ही आनन्द हूँ)’ लेख में लेखिका ने बड़े ही रोचक ढंग से यह बताने का प्रयास किया है कि मानव जीवन प्राप्त करना एक अलभ्य अवसर है। मनुष्य जीवन का उद्देश्य सम्पूर्ण आनन्द की अनुभूति करते हुए एक सुखमय और श्रेष्ठ जीवन जीना है। किन्तु प्रायः यह परिलक्षित होता है कि स्थिति इसके ठीक उलट है। लोग कष्टापन्न जीवन व्यतीत करते हुए देखे जा सकते हैं। इसका कारण क्या है, इसी का सटीक विश्लेषण प्रस्तुत लेख में प्राप्त होता है। मनुष्य अपने दुखों का जिम्मेदार स्वयं है। जब तक वह बच्चा रहता है, तब तक सब कुछ सही रहता है, क्योंकि उसके पास आत्म-सन्तुष्टि का भाव

होता है। वह प्रत्येक छोटे-बड़े स्त्रियों का आनन्द लेता है। निश्चिन्त जीवन जीता है। किन्तु जैसे-जैसे वह बच्चा बड़ा होने लगता है, उसका सबको देखने का नजरिया बदलने लगता है। उसमें शंकालु प्रवृत्ति का अभ्युदय होता है। वह प्रत्येक तथ्य को सशंकित भाव से देखता है। बतौर लेखिका जब तक हम बच्चे थे, निष्कपट व मासूम थे, अपने परमात्मा से जुड़े थे, तब हम अपने इसी आनन्द स्वरूप में स्थित थे। तब हम हर हाल में खुश रहते थे - केवल पेट भरा हो बस और कुछ नहीं चाहिए। फिर भले ही कपड़े फटे हों, पांव नंगे हों या फिर बिना बिस्तर के ही सुला दिया जाए- हर हाल में खुश अर्थात् जो जैसा है ठीक है, स्वीकार है, कोई बाधा नहीं, कोई प्रतिरोध नहीं, सदा प्रकृति के बहाव के साथ बहते हैं। परन्तु जैसे-जैसे यह बच्चा बड़ा होता है, तो उसे हर चीज में कुछ न कुछ गलती या कमी नजर आने लगती है। हम किसी भी व्यक्ति, परिस्थिति अथवा किसी भी रिश्ते को और यहाँ तक की स्वयं अपने आप को भी पूर्णतः स्वीकार नहीं कर पाते। अतएव जीवन में छिद्रान्वेषण से परे होकर हर परिस्थिति में सकारात्मकता के साथ बढ़ने से ही आनन्द की प्राप्ति हो सकती है।

'गरीबी से जूझता गाँव- शिक्षा से जागती उम्मीदें' लेख में उत्तर प्रदेश के अमेठी जनपद के एक छोटे से गाँव 'खुन्ना का ताल' में शिक्षा से आपस बदलाव पर विस्तृत चर्चा की गई है। कैसे एक छोटे से गाँव में जहाँ पढ़ने के लिए मूलभूत सुविधाओं का भी सर्वथा अभाव था, वहाँ कुछ अति गरीब किन्तु ऊँची सोच के व्यक्तियों ने अपने सकारात्मक नजरिए से खुद व्यवस्थित ज्ञान से वंचित होकर भी इसके प्रकाश से अपने बच्चों को कर्तव्यपथ पर अग्रसर किया। लेखिका ने इन ग्रामीणों के सकारात्मक दृष्टिकोण, त्याग एवं समर्पण का बखान करते हुए लिखा है कि 10-15 वर्ष पहले जिस गाँव में सरकारी नौकरी वाला कोई व्यक्ति था ही नहीं, आज वहीं कम से कम 8-10 लोग प्राइमरी के सहायक अध्यापक हैं, तो तीन सफाई कर्मी हैं, कोई एडीओ है, तो कोई स्वास्थ्य विभाग में। इस तरह वर्तमान में इस गाँव में कुल मिलाकर 18-20 लोग होंगे, जो सरकारी सर्विस से जुड़े हुए हैं। धीरे-धीरे यह गाँव उन्नति की ओर बढ़ रहा है। उसका सारा श्रेय उनके माँ-बाप की कड़ी मेहनत और उनके द्वारा उन्हें दी जाने वाली अच्छी शिक्षा को जाता है। निःसन्देह शिक्षा ही वह प्रकाशपुंज है, जिसके द्वारा समाज एवं राष्ट्र का सर्वतोभावेन अभिवृद्धि सम्भव है। अतः सभी को अपने बच्चों की शिक्षा व्यवस्था पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि ये बच्चे ही उनकी वास्तविक पूंजी एवं इस देश के भविष्य हैं।

'भारतीय संस्कृति एवं नारी-विकास' शीर्षक लेख में भारतीय संस्कृति के महत्त्व को रेखांकित करते हुए नारी की समाज एवं देश के विकास में भूमिका का वास्तविक विश्लेषण किया गया है। भारतीय संस्कृति विश्व में अनुपम एवं अतुलनीय है, इसमें लेशमात्र भी सन्देह नहीं है। इसी प्रकार समाज एवं देश के विकास में नारी का उत्कृष्ट योगदान होता है, यह भी अनुभव से स्वतः सिद्ध होता है। लेखिका ने अप्रमाण यह स्पष्ट किया है कि नारी प्रकृति का वह अनमोल रत्न है जो माँ के रूप में जीवन निर्मात्री है, जो बेटी, बहन, बहू, पत्नी तथा एक माँ बनकर समाज को अपना परिचय देती है। सृष्टि की आधार इस नारी का स्वयं का कोई परिचय नहीं होता, क्योंकि हमारा समाज एक पुरुष प्रधान समाज है और नारी का प्रत्येक रिश्ता पुरुष से ही संबंधित है, वह उसे अपने से हीन ही समझता है, यह एक भयानक विडंबना है। इस उत्पीड़न के बाद भी नारी इस समाज में अपनी हिम्मत तथा लगन के बल पर अपनी छवि बनाए हुए है। इतिहास साक्षी है कि किस प्रकार नारी ने दुर्गा रूप धारण कर राक्षसों का संहार किया तथा देवताओं की रक्षा की। एक अन्य उदाहरण सावित्री-सत्यवान का भी है, जिसने अपने पति के प्राण बचाए थे तथा यमराज अर्थात् मृत्यु के देवता को भी अपना निर्णय बदलने पर मजबूर कर दिया था। और ये बात जानते हुए भी कि नारी सृष्टि का आधार है, पुरुष उसकी अवहेलना करता है। यदि पुरुष के जीवन से नारी शब्द हटा दिया तो उसका जीवन नरकतुल्य हो जाएगा। इस लेख के माध्यम से समाज को यह सन्देश देने का प्रयास किया गया है कि पुरुष एवं स्त्री को समान समझा जाए। उनकी सफलता में विभेद करना सर्वथा गलत है। जिस प्रकार पुरुषों की सफलता में जश्न मनाए जाते हैं, वैसा ही जश्न स्त्री की सफलता पर भी मनाए जाने चाहिए। पुरुष एवं स्त्री को देखने का समतामूलक दृष्टिकोण ही सामाजिक उत्थान एवं देश के सर्वोत्कृष्ट विकास सर्वाधिक सशक्त साधन है।

# CONTENTS

<b>Sr. No.</b>	<b>Title</b>	<b>Author(s)</b>	<b>Page No.</b>
<b>English Section</b>			
1.	Twists and Turns	Prachi Bagla	12
2.	IVF: Myths and Facts	Renu Mishra	16
3.	Taj Wala	Prasoon Jain	20
4.	Meet The Saviour, The Symbol Of Strength: Kadambini Ganguly	Trisha Tewari	24
5.	Gender Equality : A Fight to Steer India to Worship God As "Ardh Nareeshwar"	R.N. Ghosh Dastidar	27
6.	Leanings and Learnings of Fifty-Eight Weeks	Kalyani Gokhale	35
7.	Generations : In Search of A Middle Ground	Disha Gupta	37
8.	Challenges and Opportunities of Work from Home for Work Life Balance	Sonal Gupta	39
9.	Everyone is Not A friend	Maitri Vats	43
<b>हिन्दी भाग</b>			
10.	जख्मी बचपन	आकांक्षा कपूर	47
11.	प्रार्थना की सार्थकता	दयानन्द भार्गव	51
12.	सच्ची मित्रता	मनोज कुमार सतीजा	56
13.	उम्मीद	पूजा गुप्ता	58
14.	आनन्दोऽहम् (मैं ही आनन्द हूँ)	रीता नागपाल	59
15.	गरीबी से जूझता गाँव : शिक्षा से जागती उम्मीदें	शशि	62
16.	भारतीय संस्कृति एवं नारी-विकास	पूनम तंवर	67



# ENGLISH SECTION



## Twists and Turns

Dr. Prachi Bagla\*

Change is a law of nature. Like most other things, life also has its ups and downs. Like a see-saw, one can be riding high, only to come down after a while. Sometimes, destiny offers unexpected opportunities, and at other times everything is snatched away. Fortune tellers have used this unpredictability, surprises and miracles to run a booming business. If we look around and probe a little more closely, we will find that almost every person has faced ripples and a significant proportion has had major oscillations in their lives. Peaks and troughs of these oscillations vary in each case. Same can be said about the ability to handle the change with resolve and determination. Most of such information remains private and protected with only a few people around them who come to know the real situation.

Everything bad that happens is not always someone's fault. There are invisible forces of destiny. Accidents, unexpected illness, natural disasters such as floods, wild-fires etc. can change one's fortune in a heartbeat. We deal with adversities using our education, hard work, resolve, determination, inspiration from role models, focus, right decision at the turning points, and support from friends and family. A helping hand from a stranger sometimes can also break the free-fall and steer one back to a path to success.

The purpose of writing this piece is not to say that there are major reversals in every life. The purpose is to stress the point that one should never lose hope during tough times. With the right move, hard work and resolve, misfortunes can be reversed. While there are many examples of people going down from high positions and social status, there also are countless examples of individuals rising from bottom to top in almost every field. Life sketch of such success stories inspire others and generates hope for uplifting one's life instead of compromising with the circumstances. Sitting and sulking does not change fortunes. Prayers are not sufficient either. Considerable effort, planning and hard work are needed to rise from bottom to top. In this article, I highlight lives of some of such inspiring individuals who rose to the top through their hard work and determination. Details of people who went downhill after reaching places are spared here to maintain a tone of hope and optimism.

Eleventh President of India and aerospace scientist, Dr. APJ Abdul Kalam had rich ancestors. However, their business failed, properties were lost and the family became

---

\* Associate Professor  
Maitreyi College, University of Delhi



poor. Young Kalam sold newspapers to supplement his family's income. He was bright and hardworking and above all undeterred, paving his way to the top. Prime Minister, Mr. Narendra Modi helped his father sell tea and ran his own tea stall later.

To cite a few examples from business, Mohan Singh Oberoi, born in a small village Braun, Pakistan became owner of several luxury hotels and resorts all over the world. He had very ordinary educational qualifications given the financial status of the family. His first job was in a shoe factory. Later, he worked as a clerk in a luxury hotel in Simla named Cecil. After gaining some insight into operational aspects of the hotel business, he joined hands with like-minded associates acquiring struggling hotels and turning them around. This is how his journey started. Later, he continued this line of work independently. This is how the Oberoi group was formed, offering one of the finest hotel chain on the planet.

**Who does not use MDH spices? Mahashay Dharampal Gulati , the owner of MDH, a spice company, migrated to India after partition, stayed in refugee camp in Amritsar and finally came to Delhi to find work. Back in Pakistan, his father sold spices at a shop called Mahashiyan Di Hatti and young Dharampal assisted his father. Initially, after migration, he lived under pathetic conditions. He bought a tanga to ferry passengers from Connaught Place to Karol Bagh. This was , however , not enough to meet even his basic necessities. Sick of constant humiliation from the passengers, he decided to get back into his family's original business. He opened a small spices shop in Karol Bagh. His hard work bore fruits. Today, MDH is the most familiar spice brand in domestic as well as overseas markets.**

**Dhirubhai Ambani was born in Chorwad, Gujarat in a family with meagre means . He started his working life as an attendant in a gas station. He then worked as a clerk in A Besse & Company, Yemen , a transcontinental trading firm. He learnt a variety of skills while at job, and after shifting to Mumbai started trading in clothing and spices, calling his business Reliance Commercial Corporation. His hard work and business acumen led him to become one the most successful business tycoons of our time**

**There are many such examples. Narayan Murthy, the founder of Infosys, Karsanbhai Patel, owner of the popular brand Nirma had similar story from rags to riches behind them.**

**In the world of entertainment, there are several examples of people rising to heights of fame from complete obscurity. Gulshan Kumar , the movie producer and founder of T series music label helped his father who was a fruit juice vendor on the streets of Daryaganj, Delhi. Jonny Walker was a bus conductor before he joined film industry as a comedian. Rajnikanth worked as a carpenter, cooli, and as a bus conductor before he joined MGR Film and Television Institute of Tamil Nadu. Famous actors such as Raaj Kumar, Akshay Kumar and Shah Rukh Khan also come from rather humble backgrounds.**

**Sports is another area where one finds innumerable cases of dramatic upturn and fame due to sheer grit and focus. The list is long and includes celebrities like Mary Kom, a woman boxer from Manipur who worked in fields with her parents and took care of her siblings since her very young age. Milkha Singh walked ten km bare feet to reach his school, saw his family murdered at the time of partition, and contemplated becoming a dacoit at a low point in life. However on pursuance of a friend , he joined Indian Army and got exposed to athletics. His achievements speak for themselves. Daughter of an auto rickshaw driver and a nurse, Deepika Kumari is now world number two archer. Her parents were not in a position to buy her the archery equipment, she practiced with home made bow and arrow. Vijender Singh, an acclaimed boxer from Haryana also had a humble background. P.T. Usha, belonged to not only a poor family but also had several health problems as a child. Yet she got laurels for herself and for the country by getting more than 100 medals and 30 international honours and titles for excellence in athletics.**

**Eknath Solker, still considered the best fielder and catcher in cricket history lived with his 5 siblings in a hut close to Hindu Gymkhana in Mumbai, where his father worked as a groundsman. His determination and hard work bore fruits making him one of the most beloved athlete of his time. Tony Greig considered him to be the best forward short leg (a field position where the fielder stands very close to the batsman) ever.**

**This is encouraging indeed! But setbacks in life are not uncommon either. Some downfalls are temporary but in many unfortunate cases the downfall is of a long duration. Wrong moves of career, reckless risk taking, wrong investment choices, bad company, cheating, health issues, too much dependence on employees or partners, callous next generation, arrogance or age factor may lead to a journey downhill. For instance, Vijay Mallya, had a flourishing Kingfisher group with his alcohol business doing very well. But Kingfisher Airlines launched by him and perhaps lavish life-style and over-indulgence took down his entire fortune and now he is a wanted man, hiding in another country on charges of embezzlement of bank money. Setbacks in business can happen in any circumstance. However, decline is more likely when business and wealth are inherited by next generation that opens its eyes in affluence but is not able to fully understand the efforts needed to keep the business flourishing and is unable to take care of its fortune. In sports and entertainment sectors, age becomes the major factor in declining performance.**

**The only thing certain in life is change. It does not take much to guess what kind of approach people who went uphill must have had. Some may say they were destined to be rich, famous and successful. But to the author, while not discounting the destiny, common for all was their आगे बढ़ो approach; grabbing opportunities; right associations; right decisions at the right time with strong will power and a ज़ुबान to lead the life with courage as forces behind their journey to the top. Name, fame and success are never a cakewalk for the first generation. Those who inherit good-fortune must value it and move with a caution that there will be twists and turns that may take anyone riding high straight to the bottom. So, be aware and be prepared.**

## **References**

- <https://blog.playo.co/10-rags-riches-stories-indian-sports-stars-will-inspire/>
- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/A\\_P\\_J\\_Abdul\\_Kalam](https://en.m.wikipedia.org/wiki/A_P_J_Abdul_Kalam)
- <https://www.nettv4u.com/entertainment/hindi/article/20-celebs-that-went-from-riches-to-rags>
- <https://www.britanica.com/biography/Dhirubhai-Ambani>
- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Narendra\\_Modi](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Narendra_Modi)
- <https://en.m.wikipedia.org> Mohan Singh Oberoi

\*\*\*\*\*

## IVF: Myths and Facts

Dr. Renu Mishra\*



Infertility is the inability to achieve a pregnancy in regularly cohabiting couples without using any form of contraception. Worldwide estimates show that at least 15% couples in the reproductive age group suffer from infertility, although this figure may be higher for economically poorer countries. World Health Organization declared it as a global public health issue considering the magnitude of the problem and its impact on physical and mental health of young men and women.

Socially and culturally, women have singularly borne the entire burden of infertility, since it was thought to be a women's issue. It is worth noting that men contribute equally to the problem. Male factor

plays a role in 50%, and it is the sole reason for subfertility in 30% of couples.

Treatment options for infertile couples have increased tremendously. Besides a variety of medical and surgical treatments available, assisted reproductive technology (ART) revolutionized the treatment of infertility giving hope to many a couples to have their own biological child. ART involves handling of male and female gametes outside the human body, in laboratory conditions, as in in-vitro fertilization (IVF) or test-tube baby.

\* Senior Consultant and Head IVF  
Sitaram Bhartiya Institute of Science and Research, Delhi  
Miracles Fertility & IVF, Gurgaon

## **What is IVF?**

To understand the process of IVF, it is important to first understand the natural cycle of reproduction. In natural conditions, one egg is released every month from either ovary, which is picked up by one of the fallopian tubes. If sperms are available in the tube at the time as a result of recent sexual contact, the egg can get fertilized. The resulting embryo is then transported from the tube into the uterine cavity where it can potentially implant and grow and mature into a full term baby. The probability of a natural pregnancy resulting in a given menstrual cycle, in fertile population, is at best 20-25%. The peak fertility in women is up to 25 years of age. It then declines with advancing maternal age due to deterioration in both quantity and quality of available eggs.

In an IVF cycle, the ovaries are stimulated with hormone injections to make more than one eggs to grow in a given cycle. These are then aspirated from the ovaries using a needle inserted vaginally under ultrasound guidance. The eggs are allowed to come in contact with sperms in the incubator to allow fertilization resulting in multiple embryos. One or two embryos are generally transferred to the woman's uterus, whereas the surplus embryos are frozen and can be used for future transfers. This significantly increases the overall pregnancy rate achieved from the eggs retrieved in a given treatment cycle compared to natural cycle.

Another medical term which needs explanation is ICSI. If the semen quality is not so good, the reduced fertilization rates in IVF can be largely overcome by a procedure called ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection) wherein a sperm is injected into the egg physically. It is the only effective treatment for male subfertility.

## **Who Needs IVF?**

When Steptoe and Edwards originally developed IVF, it was targeted to women with blocked fallopian tubes, as there is no means of natural conception unless tubes can be opened surgically. The indications have now extended to almost all causes of female and male infertility. If a couple fails to achieve pregnancy after active treatment for 1-2 years, IVF should be advised if feasible, without wasting any more time. It may be considered earlier in women with advance age, as delaying too long may mean drastic fall in fertility which affects IVF success rates proportionately.

## **Myths About IVF**

There are a number of myths surrounding IVF treatment which are generated from ignorance and obtaining information from unreliable sources. These instill fear and insecurity and deter many couples from taking advantage of a very promising treatment. Some common misconceptions are clarified as follows:

## **IVF is Unnatural**

**IVF does require eggs and sperm to fuse outside the body in a laboratory. However, the egg and sperms are natural, and the process of fertilization and growth is also natural. An environment is created to mimic conditions inside the body, but there is no way the process itself can be controlled. The pregnancy and the baby are as natural as a spontaneously conceived pregnancy. But just as a natural pregnancy may end in a miscarriage or have other complications, the same applies to an IVF pregnancies as well. Not every IVF pregnancy means taking home a baby.**

## **It is the Last Resort in Fertility Treatment**

**Many people think that IVF must be done when all other options have been exhausted. On the contrary, IVF should be done at a younger age when it is more likely to be successful. IVF does not close the door for other treatments. If IVF is unsuccessful, other treatment options can still be pursued.**

## **It is a Very Painful Procedure**

**IVF involves stimulation of ovaries to make more eggs grow than in a natural cycle as explained before. This generally requires hormone injections for about 10 days. These can be given subcutaneously, which a patient can be taught to self-inject. The technique is similar to insulin injections many diabetics take 2-3 times a day before meals. Or they can be injected intramuscular as other regular injections, if patient prefers.**

**The only procedure which can cause pain is egg retrieval. It is therefore done under sedation or short anaesthesia so that patient experiences no pain during this procedure.**

## **IVF Means Disruption of Normal Routine**

**Patient has to come 3-4 times for ultrasound and blood test during the ovarian stimulation phase, but the time of the visit can be tailored to her schedule. It does not require giving up one's job or taking leave for the entire treatment period. The only day offs from work required are on the day of egg retrieval and embryo transfer.**

## **IVF Means Resting for the Entire Duration of Pregnancy**

**It is not true and completely based on local social and cultural beliefs. We see an increasingly sedentary lifestyle, particularly in the urban middle and upper class who can afford help at home. Since only one or two pregnancies are planned by this class, there is an over-emphasis on care during pregnancy, which translates into reduced physical activity. When the pregnancy has been achieved at a premium as in IVF pregnancies, this concern becomes overwhelming, forcing women to become even more sedentary.**

There is no scientific data to support that excessive rest during pregnancy is of any benefit or improves pregnancy outcomes. Rather women who remain active throughout pregnancy have less antepartum and intrapartum complications, unless there is a specific complication necessitating rest. IVF pregnancies therefore do not require more rest than naturally conceived pregnancies.

### **Injections Used in IVF May Have Serious Side Effects**

Hormone injections given during IVF contain the same hormones which are produced in the body. In a natural cycle, the amount of hormone produced by the body is just enough to support the growth of one egg. Since IVF requires multi-follicular growth to retrieve a greater number of eggs, a higher dose of hormones is required. As a result, the hormone levels in the body are significantly higher than in natural cycles. This may result in side effects like headache, abdominal bloating, nausea, fatigue in some women. However, these are temporary and abate in a few days after stopping the injections. Women with polycystic ovaries tend to have a higher risk of side effects because of increased chance of hyperstimulation even with smaller dose of hormones.

There have been concerns of a long-term increased risk of ovarian cancer in women using fertility drugs. There is however no data to support this speculation.

### **Does IVF Cause Premature Menopause?**

Some women are worried whether retrieving more eggs in IVF will exhaust the ovaries sooner and cause premature menopause. This is false, because the number of eggs recruited in each cycle are the same in natural and IVF cycle, and they degenerate anyway if not retrieved.

### **It is A Very Expensive Treatment**

Well, the last but not the least of the concerns of couples and families is the financial burden of IVF treatment. It is indeed more costly than other medical treatments, since the hormone injections are expensive, and the cost of maintaining a good embryology laboratory is significant. Nevertheless, when the time taken to achieve a pregnancy is taken into consideration, the cost of IVF evens out because pregnancy is achieved in a much shorter time with IVF. The cumulative cost of other medical and surgical treatments stretched over a longer time period not only work out to be similar, and sometimes even more than IVF. Besides, there is a huge psychological impact on the couple as the anxiety and distress multiplies as the time taken to conception increases.

To conclude, IVF is a significant advancement in infertility treatment. Although every infertile couple does not need IVF, when indicated, it should not be delayed too long. Remember, pregnancy rates in IVF also decline with age, therefore it should be undertaken while it gives a good chance of conception.

## Taj Wala

Prasoon Jain\*

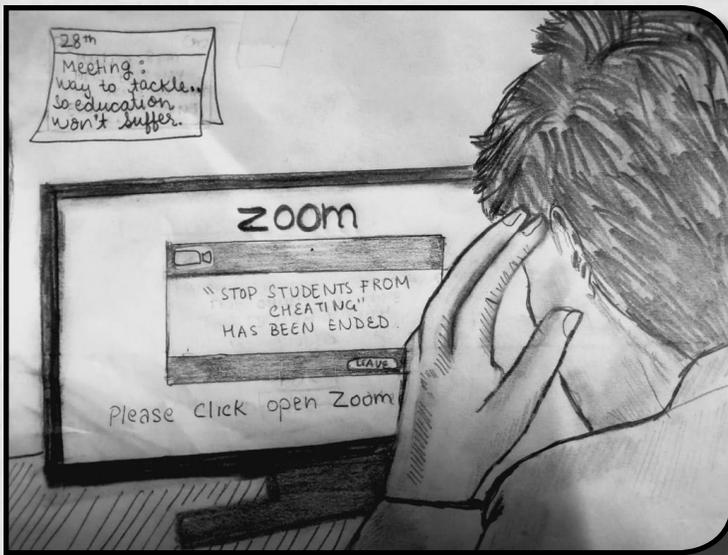
In 1986, one of my close friends needed a “no objection certificate” signed by the dean of our medical college. It was a pivotal piece of paper for his academic career. Obtaining such a certificate in India is a monumental task. After making many futile visits to dean’s office and even after paying a service fee to front office, it could not be done. Understandably, dean was a busy man and his hands were full with more important things. Deadline came uncomfortably close and it was Saturday at 1.30 PM. On my insistence, we decided to make one more trip to the dean’s office. To our disappointment, the dean had left for the day.

In a state of helplessness, my friend and I sat in Khooni Darwaza, an old monument across the front gate of my medical college and discussed why life is punishing us. Then I had a sudden surge of brilliance. Dean lived in a staff quarter at walking distance from our college. I suggested that we go to his house and plead our case! After some persuasion, he agreed and we walked towards his residence with mixed feelings of hope and apprehension. We requested the “housekeeper” who opened the door that we have to see the dean for an important matter and it will take only a few minutes. The request was denied. We were politely but firmly informed that such an unscheduled meeting is not possible and dean cannot be disturbed. We made many pleas but they all fell on deaf ears. The housekeeper was just carrying out his orders. There was no malicious or financial intent. Although it was none of my business, being a curious creature, I asked the man what exactly is dean doing and why it is so unholy to disturb him at this time. With an expression of a little smirk and conspiracy, he told that dean was watching a movie. He further volunteered to inform us that the movie was titled “Saajan Bina Suhagan” (Rajendra Kumar, Nutan, 1978) and it had to be watched urgently because the rented movie and the video cassette recorder had to be returned by the evening. Walking back in total disgust, dejection and disappointment, I suddenly remembered Taj wala.

I teach medical students in a local college. Last year has been an unprecedented challenge for education due to Covid-19 pandemic. It was summer of 2020 and education leaders were in panic. How to continue education program during lock down? A zoom meeting was called to discuss the best ways to tackle the situation so that education

---

\* M.D. West Virginia, USA



does not suffer. The meeting lasted for more than 90 minutes. To my dismay, the entire focus was on how to conduct exams from a distance making sure that students do not cheat. There was very little, if any, discussion on how to make sure that students learn the core concepts so that they are prepared to serve as effective future health care providers. When the meeting ended, staring at blank computer screen, I once again suddenly remembered Taj wala.

So, who is this Taj wala who I keep remembering when my mind is under some kind of academic turmoil?

In 1970s, there was a corner grocery store in Kamla Nagar, New Delhi. The name of the store was Taj store. The owner of this store was one of the most humble and respected man in neighborhood. Everyone called him Taj wala. His honesty in daily transactions was acknowledged by both, his friends and business rivals. He was a simple man with a predictable daily routine. The man was an avid reader of newspaper. He would read entire newspaper cover to cover. That kept him up to date on local as well as national affairs. He conducted his business transactions with utmost integrity. By all accounts he was a successful businessman. However, as I got to know him more, I started to feel that he was not satisfied with what he does. I later realized that his true passion was something else.

I started going to his store when I was in 5th or 6th grade. Initially, it was all business. You give him the grocery list, he gives you stuff, you pay and business is completed. After about an year, he started to open up a little. He started to ask me where I go to school and how I am doing in studies. One day he asked me to show him my next report card from school. After looking at it, he gave a nod of approval and gave me a Cadbury chocolate. I did not fully understand but I quietly accepted the unexpected gift.

After that, we started talking a little more. Being well read, he had opinion on nearly everything that was important in our times. You could ask him who is selling the best quality "Manjha" (glass impregnated kite thread) in the market. He could predict with near 100% accuracy who will win elections in Delhi. He held some surprising views about Indian movies and artists. For instance, he found the comparison between

Mohamed Rafi and Kishore Kumar to be a futile debate. His opinion was that both will be immortal and will continue to entertain music lovers forever. His view that Asha Bhosle is a more versatile artist than Lata Mangeshker may be controversial but probably true. Without going into unnecessary details, he disapproved Zeenth Aman as an actress because he did not find her movie roles to be suitable for Indian youth of contemporary times. Once he mentioned how under-rated and under-utilized a little known cricketer named Salim Durrani was. Decades later, Sir Gary Sobers, a legendary West Indian cricketer of all times reiterated exactly the same opinion about Salim Durrani in a famous interview.

He owned wide knowledge. Many people would ask him about “home remedies” for minor illnesses. Many concerned fathers would seek his approval before marrying their daughters. He had opinions about business, politics, religion, entertainment, crime, corruption, poverty and everything else. I could go on, but you get the point.

But he spoke very little about himself. On gentle probing, I tricked him into divulging a few details. This is what I gathered about his past. He came to Delhi from Lahore at the time of partition. He never uttered a word about the hardships he may have faced during that difficult time. In Lahore, he was attending a local school. He was strong in Math but weak in English. He made a study group with a friend, who was weak in Math but strong in English. So, he would teach math to his friend and his friend would help him with English. They prepared together for Matriculation exam. Unfortunately, the results were not as expected. Taj wala failed math exam and his friend failed English exam! Undaunted, he started to prepare for supplementary exam. However, most unfortunately, 1947 migration made it impossible for him to take the supplementary exam and his education was rudely interrupted. Due to financial and logistic reasons, he would not pursue his education any further.

Yet, he highly valued education. He was not satisfied with his success in business. He missed being in an educational environment. He wanted both his sons to be highly educated. They were soft spoken, honest, friendly and intelligent but both decided to pursue business rather than education. He was sad about it and in a rare moment, he did share his personal agony about this matter with me.

By 9th and 10th grade I was expected to show him my report card after every important examination. While he liked good results, he would never show disappointment when results were reflective of my over-indulgence in cricket and flying kites. He would often make common sense suggestions about how I could improve my grades. He held a strong view that teachers are the most critical contributors for a vibrant society and they need to be acknowledged more for their contribution and hard work. He always asked me to be respectful and “be a good student”. I still do not know how he knew that

**I could desperately use that advice.**

**The most surprising was the day when I received my medical entrance exam results. It was to be reported at 2.00 PM. Posting got delayed a bit. I got in. After informing my parents and making a short visit to Hanuman Mandir close to Kirori Mal College, I went to see him. To my surprise, he was walking restlessly, waiting to hear from me. I gave him the good news. To my surprise, he was in tears. He called it one of the happiest days of his life! His only message to me was that serving other as physician is an honor and privilege that only a few get in their life. So, use this opportunity wisely, he told me.**

**He maintained a keen interest in my education thereafter. He made many useful suggestions to improve my medical knowledge which I did not get from anyone else. For example, he always advised me that to understand a difficult topic, first learn the basics. He often mentioned that strong foundation makes a strong house. He promoted me to read beyond my prescribed text books. He asked me to spend more time in library. He was no longer a big believer in group studies (perhaps due to his own experience). Most critically, he advised me not to waste too much time learning unnecessary details about difficult topics. Rather, he asked me to learn how to practically apply established concepts well in my future practice. He fully understood the importance of innovative research and development. He always stressed the importance of keeping the mind open to new knowledge and new concepts.**

**After decades of being involved deeply in medicine and academia, I cannot find anyone who had such passion and in depth knowledge about education and its importance for the society. I wish he were the dean of my medical school. He would have signed that “no objection certificate” as a matter of utmost priority. I wish he were in the zoom meeting last year. He would have steered the discussion in right direction. I miss his wisdom in this confusing time when education system is under serious threat from pandemic as well from many academicians and policy makers who have little understanding of the subject. He would have many sensible suggestions that are so desperately needed. This man was fit to be a vice chancellor or president of any university in the world because he understood the importance and primary mission of education. He proved one thing for sure: You don't need even matriculation degree to be an educator. As a corollary, high educational degrees do not essentially make someone a true educator.**

**Many people leave lasting positive effects on others. These may include one's parents, teachers, friends, and religious or political leaders, movie artists, successful entrepreneurs etc. However, for a grocery store owner to have such a positive effects that I can feel even after several decades is rather unusual. He passed away sometime in late 1980s. His legacy and teachings are still alive after nearly 4 decades in my mind.**

\*\*\*\*\*

## Meet The Saviour, The Symbol Of Strength: Kadambini Ganguly

Trisha Tewari\*

The male-centric world, when women were bound with the fetters of social norms, so-called rituals and social evils and made to believe that she has no right to cross the threshold of the house. When women were confined in their houses, stuck in household chores, rearing children, Dr. Kadambini Ganguly defied all demarcations and denunciations. She possessed a plethora of tenacity, a never to die will, die-hard obduracy and an irresistible courage. An epitome of knack who became a paradigm, an ideal for the generations to come and an embodiment of perseverance, she helped in upgrading the status of women and changing their image. She was wrapped up with determination to bring a change in the perspective of the women about themselves and also of the society towards them. Success stories enchant us but knitting one is not a cake-walk. Kadambini Ganguly is just not a name but a symbol of strength. The first

female physician of pre-partition India. She was a gynaecologist and pediatrician.



Kadambini Basu was born on 18th July 1861 at Bhagalpur, Bihar. At a time when education for women was not even in the pleasantest of dreams, being a doctor was a far-cry. Her greatest supporter was her father Braja Kishore Basu, a follower of Brahma Samaj. He didn't believe in what society deemed to believe and didn't accept what was accepted by all. He had a vision and perspective of his own and wanted his daughter to be well-educated. Condemnations and denunciations met her way, but failed to shudder her persistence. These all ordeals united to further intensify her desire to prove herself. She started her initial education from

\* B.Sc., IIIrd Year  
Maitreyi College, University of Delhi

Hindu Mahavidyalaya, Ballygunj which was later consolidated with Bethune School. Dwarkanath Ganguly, her teacher whom she married later, helped her in unleashing her potential. She pursued fine arts from the college class of Bethune school. Kadambini Ganguly took the entrance examinations of Calcutta University. She was the first female to clear the Calcutta entrance exam. The college was reluctant to admit her despite her merit. After campaigning and a lot of grappling by Dwarkanath Ganguly, Kadambini got admission in the college. She was the first female to clear the Calcutta entrance exam. After receiving her graduation degree, she got married to Dwarkanath Ganguly. After graduating in Fine Arts from the college class of the Bethune School, she wanted to pursue medicine. She again had to wriggle with the accepted perceptions of the medical college authorities who were reluctant to admit a female student. The amalgamation of strive and persistence eventually led Dr Ganguly to be the first female to enter the gates of the Calcutta Medical College and pursue medicine. The ingrained prejudice couldn't elope from some minds and she was intentionally failed by one of the professors. Consequently, she couldn't receive the certificate of MB, but only received the certificate of First LMS examinations. The unfaltering tenacity of Dr Ganguly made her the recipient of the prestigious accolade of the Graduate of Medical College of Bengal from the principal of the college Dr. JM Coates. The struggle didn't end there. Even after becoming a doctor, people were apprehensive to get them treated by a lady doctor. She was considered as a local midwife and was censured at every step. Despite all the hurdles that came in her life, her unfaltering will denied submission and outweighed all. In 1893, she went to England to pursue higher medical studies. With the unfathomable support of her husband and her family, she could proceed to England. She pursued triple diploma courses in medical science from the Scottish College in Edinburgh. She could complete her triple diploma in a very short span of time. After she returned from England, she started practising in a hospital and later she started her own private practise. Not only a practitioner, but also a human of the tenderest heart! She marked her name on every stone of success. She dedicated her whole life to mitigating the affliction of others. On 3rd October, 1923 she departed to the Promised Land, leaving behind a legacy of insight and contrivance.

The benevolence, empathy and tenderness encased in her heart gave birth to that unshakable will to improve the condition of women in India. She ignited many other hearts to free themselves from the ensnaring net of social norms established with the aim of subjugating and vanquishing women. She made many others believe in themselves and follow their dreams. She opened the door and left her footprints to follow. The saga

of this dedicated doctor forced us to rethink and wonder of all the bondages, restrictions, ordeals that we feel can never be conquered, for all the situations where we lose hope, the denunciations which pierce our heart to conclude that fighting for the right is the ultimate mantra of life. Kadambini Ganguly showcased an exemplary example that success or a change won't be bestowed upon, will never be served to savour. We need to wriggle, we need to wrestle, we need to grow inside out and be a better version of ourselves. There are still many prevailing perspectives propagating and budding in the society that needs to be changed. Let us believe that it can be changed. Let us believe that impossible is in the lexicon where determination, consistency and will never find their place. The will has the magnificent power to change everything. Let us believe that we all can change it. Let us all believe that if it hasn't been achieved till now that doesn't imply that it won't be achieved ever. Kadambini Ganguly has ceased this world long ago but her story will keep on igniting minds. The inspiration she left will never fade from our hearts. She will be remembered forever! She will be revered forever!

## References

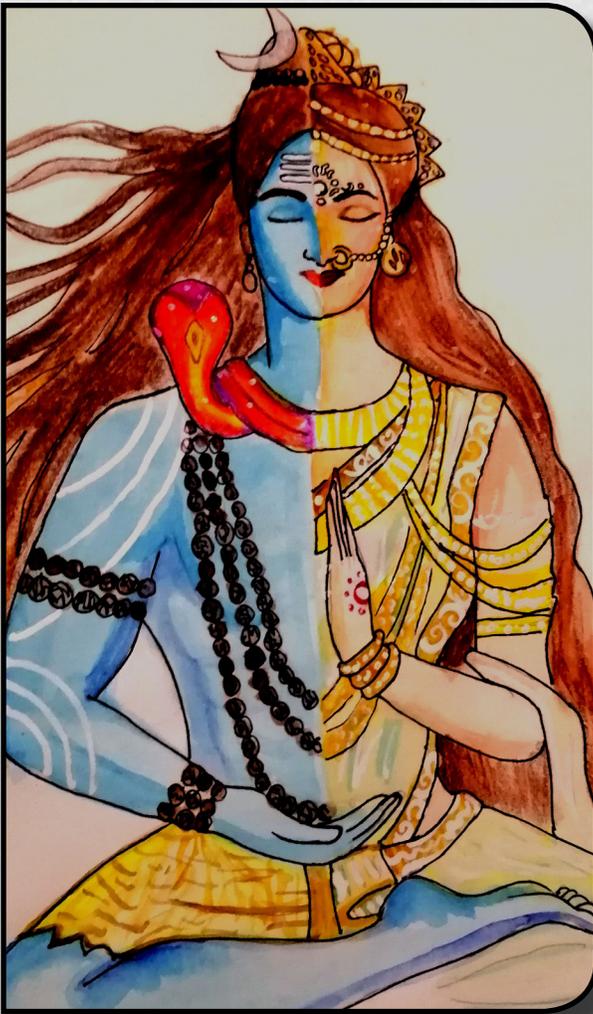
1. [dailyrounds.org/blog/the-extraordinary-story-of-kadambini-ganguly-one-of-indias-first-women-doctors/](https://dailyrounds.org/blog/the-extraordinary-story-of-kadambini-ganguly-one-of-indias-first-women-doctors/)
2. [feminisminindia.com/2019/01/29/kadambini-ganguly-doctor/](https://feminisminindia.com/2019/01/29/kadambini-ganguly-doctor/)
3. [indiatoday.in/education-today/gk-current-affairs/story/kadambini-ganguli-india-s-first-female-doctor-who-made-calcutta-medical-college-start-admitting-women-1570858-2019-07-18](https://indiatoday.in/education-today/gk-current-affairs/story/kadambini-ganguli-india-s-first-female-doctor-who-made-calcutta-medical-college-start-admitting-women-1570858-2019-07-18)
4. [thebetterindia.com/113789/kadambini-ganguly-one-of-indias-first-women-graduates-doctors/](https://thebetterindia.com/113789/kadambini-ganguly-one-of-indias-first-women-graduates-doctors/)
5. An article on Kadambini Ganguly-An Illustrious Lady by B.K Sen
6. Picture source- [wikipedia.org/wiki/Kadambini\\_Ganguly](https://wikipedia.org/wiki/Kadambini_Ganguly)

\*\*\*\*\*

## Gender Equality : A Fight to Steer India to Worship God As "Ardh Nareeshwar"

Col. R.N. Ghosh Dastidar\*

India is an ancient land, rich in its culture and traditions. Women in India are revered as Goddess and the Hindu deity Durga is celebrated as the Goddess of Shakti, of power to triumph good over evil. It is a trait which every mother, a Durga in her own self, wants to inculcate in the character of her children. In this land of sages and Sufi's, the best portrayal of Women and Men being equal is in the depiction of God as "Ardh Nareeshwar" in which God has been depicted as half man and half woman.



The concept of "Ardh Nareeshwar" has its origin in the belief that a part of God resides in all humans. This part of God in humans is known as the "the soul or the conscience". This soul is "gender neutral" and thereby the concept of God as "Ardh Nareeshwar". It also emanates from the belief that God is the "Life giver" (male) and also the "Care taker" (female). Hence God is both male and female and therefore worshipped as "Ardh Nareeshwar". The very thought of God as "Ardh Nareeshwar" is so pure, appealing and beautiful.

But over the years, since the evils of caste system became all pervasive in the Indian society, the society became inward looking, ridden by rituals, dogmas and superstitions. Humans in it have become materialistic and fatalistic, which has dented their resilience and slowly the "Shakti within", to believe that Good will win over Evil, has all but diminished.

Women here slowly lost their revered status and became an object of desire for Indian males. She became a commodity and a chattel in a deeply patriarchal society.

\* Freelance Journalist

The birth of a girl child, earlier a matter of rejoice, is now treated as a curse. Materialistic society could not bear to feed, clothe and educate a girl child, only to see their investment being transferred to another family, on marriage. A marriage where to make the girl acceptable to the groom needed a bribe in the form of "Dowry". It does not end here as during the course of her married life, her parents are supposed to shower costly gifts on her in laws and forever stay in their gratitude for accepting this burden of feeding, sheltering and clothing their girl child.

Girl child became a curse, best got rid of at the earliest, giving rise to child marriages.

In a land where God was celebrated as Ardh Nareeshwar, as the religion became the preserve of males and Gods started residing in temples, women were made into Devadasis, in abodes of worship, a sickening fall in status. Her entry into temple or even at home was governed by her reproductive body clock. Even recently, a teenage girl in South India, perished when the menstrual hut where she was banished to, collapsed during a cyclone. In another instance, a lactating young mother with her son died due to carbon monoxide poisoning from the wooden charcoal heater kept inside the menstrual hut, during the period of her monthly banishment.

And slowly, all such restrictions and regressive practices killed that "Shakti" within each woman and she became a living shell of her former self. But now no more! The Durga with the Indian woman is reawakening.

The Constitution of India grants all citizens equal rights. Since independence, efforts of successive Indian governments have been to co-opt women as equals in all walks of life. Co-education institutions, encouragement of women to join Armed Forces or Central Police Organisations, encouragement to excel in sports and most importantly to become educated and skilled, to join the work force as a productive modern citizen, is slowly taking roots.

Today, women make up approximately 27 percent of the workforce in India [1]. Out of this 95 percent are employed in unorganised sector [2]. But despite all the efforts since 1947, has the quality of life for a growing up girl and a woman changed much in India? Has misogyny in Indian society, which manifests itself at every nook and corner of the life of Indian women, making them feel like an object and to feel insecure, reduced? Has our society again realised the concept of Ardh Nareeshwar and has started practising "gender equality" or "gender neutrality", are questions which I leave to reader's best judgement.

Studies have revealed that both species of humans have numerous emotional and mental dissimilarities. These differences affect their thinking, behaviour, habits and their role towards future generation. Human male is inherently aggressive in disposition supported by more physical strength endowed by nature as compared to their female companion.

Females of human species get naturally attracted to tall, dark men with deep baritone voices. Such men trigger a sense of security in the women and their subconscious judges them as healthy specimens who can provide them with healthy children and a safe life to nurture them. It is this that makes the behaviour of female human species as submissive. As a mother she is considered capable of ingraining human values in her children such as compassion, humility, duty and responsibility, love for all life forms on earth etc.

Often in debates, however, these inherent mental and physiological differences are discarded and difference in behaviour are attributed to the environment in which men and women have grown up. Social environment and upbringing are, no doubt important but ultimate result is patriarchy – a mindset in which women are submissive and their male counterparts are assertive.

The sex of a human, the biological identity attained by the physiological structure that human is born in, is a stroke of fate for a human. Conception, giving birth and nurturing the child with breast milk definitely are undisputed biological functions which nature has ordained the female species of all mammals in the animal world to execute. In humans, this possibly is where the difference between a male and female end. In case exposed by the society in an equal way with equal opportunities as her male counterpart, a girlchild too will develop many or most of the thinking and behaviour of her male counterpart and this is today in full display with the girl child becoming astronauts, Prime Ministers, fighter pilots, corporate heads and female leaders and workers in all fields, some which were even exclusive male bastions like the Army.



This is not to proclaim that women are thought and treated as equals. There is actually a tilt and the endeavour of a modern educated society is to produce gender neutral society. Great strides have been made in this direction already and United Nations too has passed many resolutions and launched many programs as has all the states. The thinking is changing, albeit slowly. . as they say, “Hunoz, Dilli Durast”, that means “Delhi is still far away”.

## Education

“Catch Them Young” is the key in evolving a gender-neutral world. The environment at home, society and the school programmes a child’s thinking. In nascent years, in this modern age of working parents, schools are a second home for children where they spend more time awake, then at home. Needless to say, that it’s here that both the male and female student should be subjected to a curriculum which implants the concept of gender neutrality firmly, nurtures it vigorously and impartially, over the school years, till graduation.

Children following higher education too should be subjected to a gender neutral, well supervised environment to eradicate misogyny and unfair treatment of either by the other. Such a bringing up will develop gender-neutral humans.

It is the need of the hour and at its very inception it requires the teaching and other staff at the educational institution to be trained and sensitised to develop and nurture gender neutral children. The home and society too need to be made aware of this need through media campaigns, religious teachers, workplace seminars and training.

Social taboos, the results of caste system and patriarchal society however will take time to diminish. Taking baby steps towards this, India today has increasing participation of the girl child in formal education system and increasing women force in the formal work sector. However, still in 2017, compared to 28% of boys not enrolled in schools, the girls were 32% [3]. Caste system denies many intelligent Dalit girls schooling or to drop out after elementary education. In poor villages even today nearly 27% girls are married off before they reach 18 years of age [4]. Schools lack toilet facilities in rural India, where most of India lives. As of 2017, every year nearly 23 million girls dropped out of school after attaining reproductive maturity [5], more due to lack of personal hygiene facilities in schools and also due to lack of education on their physiological maturity and rampant social taboos. Digital Literacy and access to internet too remains at a dismal 60 percent in 12 States and UTs [6]. But things are rapidly changing, mainly due to awareness being spread by electronic media and even by Bollywood.

The good news is that since 2001, literacy of girl child has shown a steady increase. In 2020 it was approximately 54% [7]. This has been the achievement of Right to Education 2009 Act which makes it compulsory for children from six years to 14 years to attend school, where, to alleviate malnutrition, they are provided with nutritious meals.

## Employment

20.3% of labour in the organised work sector is women [8]. A Deloitte study reveals 95% of Indian women workforce is in unorganised sector [9]. Agricultural sector

witnessed 33% women's participation [10]. In a one hectare farm as per a study in a north Indian state, a pair of bullocks works for 1064 hours in a year, a man 1212 hours and a woman a staggering 3,485 hours. In Andhra Pradesh, during the agricultural season a woman works 15 hours in the fields whereas her male companion puts in seven to eight hours [11].

In India, as the woman steps out of the security network of home- educational institute and joins the mainstream work force in organised / unorganised sector, she is subject to harassment and violence. This is increasing by the day as their increased visibility and ability to earn and possibly earn more, are an affront to the patriarchal mindset of the Indian Society.

Much will depend on how the young ladies respond to these challenges at their work place. Submissiveness, accepting lower pay, longer working hours, tolerating misogynistic behaviour even when disguised in jokes, partiality and failure to support a female colleague against exploitation are all harbingers of more exploitation. One must earn respect of the male and female colleagues through performance and amiable yet reserved personality and by not accepting any favours for being a woman.

A gender-neutral workplace will epitomise gender neutral work assessment, an equal chance in promotions, respect for attaining motherhood and the "right" to be away from work when in confinement due to pregnancy and later for initial nurturing of the child. Motherhood in no way should be a career impediment in gender neutral work culture. A gender-neutral world should have gender neutral administrative facilities as they should be in gender neutral educational and training institutions.

## **Woman & Home**

For an Indian working woman, managing home and workplace is a very fine balancing act. The patriarchal mindset entrenched in Indian males is so pervasive that even the most educated and aware ones somehow take it for granted that the home is a world reserved for the Lady of the house. This mindset is the barrier.

The story in both organised and unorganised sectors is similar for a working lady who trudges back home tired from her workplace, only to find that her children, her husband, her in-laws and the house waiting for her to provide succour and happiness, with no shortcuts. Herein ladies can do their bit to change the mindset by rebelling against this mind set and being firm in equal division of domestic work amongst all able family members. Germaine Greer, the famous female activist of yesteryears, in an interview to the BBC had stated that "all women by nature, prefer to stay within their home and will venture out to work and earn, only to service domestic debt". For majority of Indian working women, she wasn't much off the target.

## **Pandemic & Women**

The on-going pandemic has affected girls/females in more than one ways. As schools closed due to lockdown, girl child returned to mal nutrition especially in rural and semi-rural India. Mid-day meal had been a major factor in attracting girl child to school. As it stopped, she suffered as her male sibling would be a preferred child for nutrition when parents were struggling to meet daily expenses in their tough times.

On job front, pandemic has seen preference to males over female workers in many professions/ industries when the employer was faced with the need to cut his workforce. In those households where males were laid off and women remained employed, the earnings of such women were used to pay the family bills, instalments of various loans, school fee etc. The pandemic in such cases was a great leveller but Indian male's patriarchal mind set may not accept women as equal yet. Such women must drive home her equality albeit with compassion.

Recently, Mckinsey conducted a survey of how the pandemic affected the women workforce [11]. A few important self-explanatory findings are listed below: -

- **Women make up for 39% of the total workforce. During pandemic, 54% women lost their jobs in business downsizing.**
- **Women have 1.8 times more chances of losing job than men.**
- **Majority of women are employed in COVID hit sectors like retail, accommodation, hospitality, health and so on.**
- **70% of all health and social workers are women.**
- **79% of the Nurses are women.**
- **Women also have to take care of the sick at home; therefore, they are more prone to the infection.**
- **Due to work from home and closed schools, the domestic unpaid work load of women has increased by 30%.**
- **The Domestic Violence against women has risen by 32-35%.**

The study stated that after the pandemic, the world should give priority to the following in respect of the women: -

- o **Education.**
- o **Family planning.**
- o **Maternal mortality.**
- o **Digital inclusion.**
- o **Monetise unpaid care work.**

The study has stated that if 1.7% of world's GDP is invested in the above for five years, it will raise the GDP of the world by three times. Actions to invest in Women jobs will give a \$13 trillion boost to the world's GDP by 2030.

## End Note

In an IMF study, IMF Chief Christine Lagarde and Norway's Prime Minister Erna Solberg have stated that if in India the women workforce participation reaches an equal level to that of men, India's GDP will get a boost of a whopping 27 percent [13].

For a young lady of today, to break the shackles of patriarchal society in India to attain a gender equal status is a very big challenge. The key to success is to take the fight of demanding gender equal or gender-neutral society, into the camp of the men dominated, patriarchal society.

For all of you, the key to achieve the above, is imbibing good education and exploring the world of knowledge by quality interactions with the teachers and your peers. Added to this is the need of each girl to step out of their homes in spare time and pursue sports and adventure activities. Acquisition of life skills such as cycling, driving a powered two/ four-wheeler, ability to fix a defective water tap or an electric appliance, to paint a door or to change a punctured tyre and such like skills add to the confidence of a young lady, making her realise that she can do what till now was thought to be the work of a male.

Armed with good education and a well-rounded personality, the young ladies must aspire to join the work force of the organised work sector and make their mark by their sincerity and hard work. Professional respect so earned will mellow down misogyny.

You must demand employment in all workplaces and even in the Infantry in the Indian Army. Remember Kalpana Chawla, the small-town girl from India with big dreams, who made her indelible mark in this world by becoming an astronaut at NASA.

To commemorate her contribution, on 10th Sept 2020, a commercial cargo spacecraft was sent to International Space Centre named after Kalpana Chawla.

As you young ladies mature, become contributors-enablers- employers and mothers, in the course of life, you must strive to break shackles of patriarchy and misogyny and strive to make the world so gender equal/gender neutral that it cleanses the soul of India and India again starts believing in God as "Ardh Nareeshwar".

It is your internet savvy, knowledge armed generation which has to take up this struggle, in earnest. Yours is the "make or break" generation for gender equality fight in India.

The onus lies on you. Do you have it in you?

## References.

1. <https://economictimes.indiatimes.com/news/economy/policy/india-needs-to-increase-women-workforce-to-global-average-of-48-in-10-next-years-amitabh-kant/articleshow/70609617.cms?from=mdr>.
2. <https://www.downtoearth.org.in/news/economy/95-per-cent-women-in-india-involved-in-unpaid-labour-63517#:~:text=In%20India%2C%20the%20female%20labour,sector%20or%20in%20unpaid%20word>.
3. <https://borgenproject.org/top-10-facts-about-girls-education-in-india/>
4. <https://www.reuters.com/article/us-india-gender-child-marriage-idUSKBN1GI03F>
5. <https://swachhindia.ndtv.com/23-million-women-drop-out-of-school-every-year-when-they-start-menstruating-in-india-17838/>
6. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/digital-literacy-remains-a-concern-as-most-indian-women-have-never-used-the-internet/articleshow/79736857.cms>
7. [https://censusindia.gov.in/census\\_and\\_you/literacy\\_and\\_level\\_of\\_education.aspx#:~:text=While%20the%20overall%20literacy%20rate,sexes%20at%20the%20national%20level](https://censusindia.gov.in/census_and_you/literacy_and_level_of_education.aspx#:~:text=While%20the%20overall%20literacy%20rate,sexes%20at%20the%20national%20level).
8. <https://www.thehindubusinessline.com/economy/Proportion-of-women-in-workforce-declines/article20675093.ece#:~:text=Women%20make%20up%20just%20a,cent%20of%20the%20total%20workforce>.
9. <https://www.downtoearth.org.in/news/economy/95-per-cent-women-in-india-involved-in-unpaid-labour-63517>
10. <https://www.oxfamindia.org/women-empowerment-india-farmers#:~:text=Agriculture%20sector%20employs%2080%25%20of,only%20about%2013%25%20own%20land>.
11. <https://thelogicalindian.com/news/mountain-women-live-and-work-with-bent-backs/>
12. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects>
13. <https://www.cnbctv18.com/economy/the-gender-gap-what-needs-to-be-done-by-women-for-women-2524011.htm#:~:text=In%20a%20recent%20paper%2C%20IMF,India's%20GDP%20by%2027%20percent>.

\*\*\*\*\*

# Leanings and Learnings of Fifty-Eight Weeks

*Kalyani Gokhale\**

The year that has gone by qualifies, more than any other, for the epithet 'Annus Horribilis' used by Queen Elizabeth of England for another set of 365 days two decades ago. Even as one muses upon and mourns the downsides of life as we have lived it since March 2020, the indomitable resilience within each of us allows us to take a cheeky, audacious look at events that can, if allowed, smother our very beings. Which exactly is how I thought back and listed the learnings and leanings of my fifty-eight weeks. In essence, this is what I did:

1. Binge watched over the top web series on OTT platforms. Panned them because their content was too staid, too explicit, too predictable, too twisted, too farfetched, too realistic. Binge watched them anyway.
2. Perforce weaned myself off abject dependence on domestic help. Smugly congratulated myself on being willing and able to sweep, dust, cook, clean, scour, and wash. Gladly restituted abject dependence on domestic help.
3. Bought dozens of books because the reviews were great/the cover looked interesting/ it promised to be soul-nourishing (boring!!)/ the author could win a Booker/FOMO.
4. Gave the unfinished books a decent burial. Ashamed, promised myself I would shun acquisitiveness and avarice. Bought some more.
5. Spring cleaned shelves. Threw out redundant stuff when the husband wasn't looking. Threw out the yellowed newspaper linings from 2016 and put in fresh ones from April 2021. When next I change them, will likely feel less embarrassed than if they were from March 2021.
6. Laughed at the insecurity displayed by lockdown-fearing folk who stock up on groceries. Didn't laugh too long or too hard. Only when I wasn't placing grocery orders online.
7. Upgraded my internal face recognition system to log as almost-friends the delivery-guys who arrived at the door with disconcerting regularity bringing parcels the offspring ordered online.

---

\* *Ex-Chief Officer*  
*Technit IT Enabled Services*

8. **Learnt how to stay scruffy and dishevelled below the diaphragm while looking fairly presentable above it in Zoom calls. Gave myself an A+ in sleepwalking through dull online meetings while managing to look enthralled.**
9. **Pontificated as often as anyone would listen about positivity, hopefulness, and gratitude being the essence of living.**
10. **Ranted to the better half about the inadequacies and injustices of life. Did not give up though better half looked distracted and disinterested. Felt energized playing the victim card. Made a mental note to make point 10 the new normal. Will keep promise.**

**The pandemic rages on, but so must our positivity and our will to surmount all challenges. What better way than to laugh at oneself to put things in perspective? Do you have any funny moments that you can think of? Now's the time to list them and treat yourself to a hearty laugh.**

\*\*\*\*\*



## **Generations : In Search of A Middle Ground**

*Disha Gupta*

**"My parents just don't understand me"**

**"My child is so disobedient"**

**"This generation is so selfish. It has no moral values"**

**"My parents scolded me in front of everyone without even giving me a chance to explain"**

We have often heard these statements from youngsters as well as elders. These are some classic case of generation gap between parents and their children. It cannot be denied that the present generation use foul words way too often for it to be considered polite no matter which region you belong to. They definitely need to be more respectful towards not just those elder to them but also to their own peers. It's one thing to rebel to chase your ambition and dreams but another to rebel just for the sake for rebellion without a valid cause and without any care for others' feelings.

But behind the above statements there are so many hidden ones which seldom are talked about:

**"My employer molested me, but I can't tell anyone because the news will reach my parents and they will forbid me to work"**

**"The bully of my class sodomized me, but if I tell my teacher, she would tell my parents who would only blame me"**

**"Some goons have been stalking me, but if my parents come to know of it, they would stop my education and forcibly marry me off to protect family honour"**

**"My uncle has been raping me for a year, but my parents never believed me. Instead they slapped me for telling lies and being disrespectful towards elders"**

Unlike the former issues, these are some really grave issues which plague our society and the root cause of these is the never narrowing generation gap. For every case of reported child abuse, there are so many unreported ones. Most often the abuser is a member of the family but due to our obsession with upholding our "Indian cultural values", many parents refuse to believe their own kids.

A victim of child abuse goes through multiple traumas through life. Do Indian cultural values really require us to blindly trust an adult but always doubt a child? In

our blind pursuit of making our children obedient and respectful, we often forget that respect is a two way street. It has to be earned rather than demanded. If you want your child to respect you, then the least you should do is to trust them when they come to you with a problem. By not trusting them, we are not just widening the generation gap, but also making our children distrustful towards us and thus make them vulnerable for predators and pedophiles.

The need of the hour is to establish a mutual trusting relationship between parents and kids through open dialogue. Being open with kids doesn't mean that they won't respect you. In fact, you can make your children to be more respectful towards everyone by first respecting them and thus encouraging them to do the same to others. At the same time you should encourage your children to always report anything wrong they see or experience without any hesitation or fear. This way we can hope to achieve a balance between values and trust, between respect and safety and perhaps narrow the generation gap a bit.

### Expert Speaks

*Since time is always moving forward, the values, tastes and outlook on life are different with each generation, it's this difference that's called a generation gap. I have observed that it's very easy these days for both the parties to put all the blame on the word, 'generation gap'. This is often because of the differences in tastes, habits, opinions, views, etc. Often children are expected to be perfect all the time, mistakes are rarely tolerated by the parents, there's lack of understanding between the two parties and all this often creates a psychological gap that can lead to misunderstanding and lack of communication between the elders and therefore the younger generation.*

*As a counselling psychologist, I have to ensure a fair hearing to both the parties and try to bridge the gap between the two. There are a few changes that I often advise that include mutual respect, communication, acceptance, understanding, attempting to accommodate rather than change, spending more time together, finding similar interests, showing genuine gestures and prioritising the relationship above the differences. The two generations have their own unique experiences and mindset, they're sure to differ in opinions and viewpoint regarding various aspects of life. So, to simply accept that the differences are natural and that each has a right to their own belief can help in bridging the generation gap.*

**Akanksha Gupta**  
Counsellor, Maitreyi College  
University of Delhi

# Challenges and Opportunities of Work from Home for Work Life Balance

Sonal Gupta\*

The Global Pandemic COVID-19 was unexpected for all of us and made us experience a new world that we had not experienced in the past. The lockdown and social distancing norms to combat COVID forced people to stay at home and work from home (WFH). By mid-April 2020, 59 countries had implemented telework for nonessential publicly employed staff” (ILO brief,2020, P. 1-.2). India witnessed the world's largest nationwide lockdown starting from 25th March,2020 extended till 31st May,2020. The unusual and unexpected working from home of this magnitude was the biggest change and created a paradigm shift in the way we use to live and work. Changes in work and life require more balance than ever before. Where work takes place in the home, there may also be greater spillover from work to non-work life (ILO, 2017). The intersection of paid work and family and/or domestic life within home boundaries with homeschooling due to school closures, accelerated health concerns, increased home and/or child care responsibilities in absence of paid support due to COVID crisis and other personal/ life commitments was a situation never experienced by anyone before. The collective experience of going through a common crisis adds to the questioning of how one can strive for balance in life and livelihoods. “With the increased need to work from home as a result of the COVID-19 pandemic, greater attention will be needed to address the possible implications of working from home on work-life balance.....” (ILO brief ,2020, p.6). Given this dynamic environment, more and more professionals today look for a better work–life balance.

Work life Balance (WLB) is an important concept for all. The concept has stemmed from the requirement of fulfilling conflicting but equally important demands of different life domains within a time frame satisfactory. People at work are often mentally present at home and during family time, they are busy with their work and ultimately fail to justify either domain. Concern for work-life balance and the impacts of imbalance on personal and professional lives have continuously gained interest among researchers, practitioners and policymakers. Some are of the opinion that work life balance can never be achieved as one has to forgo something to achieve another, to others it seems that working from home has the potential to solve work life balance issues to some extent and according to Putri & Amran ( 2020) higher application of WFH leads to higher WLB of an employee. WFH is the need of the hour to combat the present pandemic and may become “ new normal” which will require new rules of working. If an increasing number of workers will work from home in future, it is important to understand their requirements for and experiences of work-life balance. WFH has its own issues and challenges which need to be addressed.

---

\* Assistant Professor  
Hansraj College, University of Delhi

## **Physical & Infrastructural Demands**

To work from home, one needs to ensure that I have a proper office set-up at home almost similar to my office to get into the working mood with all required equipment to be equally efficient. Moreover, having a dedicated work space and laptops for all earning members in a family that too at the same office hours within small houses and limited space is quite difficult. It may force them to work odd hours of the day which makes it difficult for one to differentiate between personal and professional time. It means, bringing an office to our home may require a new kind of home architecture where “office place” may be mandatory for one to get an offer for a job which gives a new meaning of “home”. According to Yogi Sriram, former head of Group HR and now an advisor at Larsen & Toubro, an engineering and information technology (IT) conglomerate in Mumbai, “many employees may not welcome permanent WFH due to the challenge of the physical infrastructure at home” (SHRM,2020), still personal comfort is an obvious advantage of the home environment.

## **Digital Connectedness**

While working from home differentiating between personal and professional time by using digital technologies is a big challenge. Advancements of information and communications technology have enabled employees to remain in contact at all hours of the day and night and make them available to work anytime. This “always on culture” leads employees to be constantly “on call” to answer work communications such as e-mail, and as a result work-life balance becomes fragmented (Kossek , 2016). In fact, due to digital connectedness home e-workers found themselves to work over hours and unable to fully disengage from work which can lead to increased work family conflicts. This unplugging after work is their biggest challenge with homeworking. While working from home employees are digitally connected to each other but poor face to face interactions with peers may lead to feelings of isolation, stress ,unhappiness (Hill et al.,1998) and undoubtedly affects one’s social life adversely. Moreover, spending long hours in front of computer systems or smart phones is also not good for health which ultimately affects all life domains. But how far it is right to blame technology for work life imbalance when in this digital era, use of technology both for personal and paid work is actually unavoidable. Everyday compelling pressure of technical enhancement, capacity building and skill development requirements for job effectiveness in a competitive environment will certainly have pressing demands for it. To overcome, one needs to learn where to draw a line and how to separate their lives and livelihoods on one hand and how to integrate technology and life to balance personal and professional domains in the digital age on the other. In fact, technological innovations have made our work and life simpler and easy.

## **Time Flexibility**

WFH is not free from distractions and disturbances. Sometimes frequent interruptions by children, family members, friends and neighbours while working at home make it difficult to draw the line between work life and home life because boundaries are blurred. McCormick (1992) found that over 70 percent felt increased stress from having to

deal with family responsibilities during work hours. Consequently, combining work and family obligations has become one of the most important challenges for home based teleworkers. But, it is also argued that work from home offers flexibility to decide when and how the work is to be done, how to allocate time, attention and energy resources (Allen et al.,2013) to fulfill different role responsibilities. It provides freedom to employees to control pace and timing of work (Powell and Craig, 2015) in more individually efficient ways, allows them to take care of their personal and family needs, to take care of their children and other dependents, to be available for their dear ones and to spend quality time with them. It enables them to strengthen their family relationships especially with their children. It also provides reasonable autonomy to spare some “me “time, to continue pursuing their personal and professional aspirations, thereby helping them to combine the dual role of personal and family commitments satisfactory and positively impacting their WLB. Practically WFH provides the flexibility that a traditional office can't. In fact, WFH is no less than a blessing for working parents especially mothers in particular.

### **Travel Time Saved**

The best thing about WFH is that people do not have to rush to their workplace. Technological innovations has made it possible to reach the office within no time without stucking in traffic jams which is no less than a blessing. Undoubtedly it leads to significant savings in travel time and expenses, prevents from mental stress of reaching the workplace on time and of course from fatigue. It seems now more time and energy is at one's disposal for health, family, leisure, pleasure, and other non-work activities for which one has to otherwise struggle for on daily basis , ultimately contributes to WLB but at same time, employees are expected to utilize saved commuting time by extending their working hours which may impinge on their non-work time. Still, many may not mind working over hours from the comfort of their home.

### **Another Dimension**

Additionally, the outbreak of COVID-19 posed many fresh challenges that are expected to have far reaching consequences. The challenge in a country like India is the additional dependents care burden facing specially the working women in absence of paid domestic helpers/care takers. Moreover, role play as teachers by parents by attending online classes with young children contributes to role conflict. It would be easier and less stressful to It will be interesting to see the size and type of family, people will prefer in times to come and its impact on WLB , maybe joint families will become the new trend to get support for WFH with shared home responsibilities or the demand for paid domestic help will increase. An attempt to manage multiple roles satisfactorily both by men and women demands more balance between life and livelihoods.

### **Time to Balance**

Undoubtedly, WFH is beneficial for employees as they can remain employed in their livelihood, yet also enjoy all the comforts and benefits of being at home. Changing the home into the work place additionally provides the important option of justifying their role in the family. It helps working mothers in particular in fulfilling their prime

responsibilities of child care and development without any guilt. It sounds promising for WLB due to zero travel time, flexibility and perceived autonomy it offers but usually brings with itself an overworking culture. In absence of specific working hours or a dedicated work space at home, it can be difficult for employees to end the day's work and unplugging after work is the biggest challenge with homeworking which undermines the gains of working from home in terms of work-life balance and nourish work-life conflicts. It all adds up to a quest for balance, one needs to learn how to restrict ourselves to office hours, find ways to be focused and effective on the job while working from home and on the other hand, it is required to search means to stay connected with dear ones so our professional life does not overlap with personal life.

## References

1. Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2013). Work-family conflict and flexible work arrangements: Deconstructing flexibility. *Personnel psychology*, 66(2), 345-376.
2. Hill, E. J., Miller, B. C., Weiner, S. P., & Colihan, J. (1998). Influences of the virtual office on aspects of work and work/life balance. *Personnel psychology*, 51(3), 667-683.
3. Kossek, E. E., & Thompson, R. J. (2016). Workplace flexibility: Integrating employer and employee perspectives to close the research-practice implementation gap. In *The Oxford handbook of work and family* (pp. 255).
4. McCormick, J., & Solman, R. (1992). Teachers' attributions of responsibility for occupational stress and satisfaction: an organisational perspective. *Educational Studies*, 18(2), 201-222.
5. Powell, A., & Craig, L. (2015). Gender differences in working at home and time use patterns: Evidence from Australia. *Work, employment and society*, 29(4), 571-589.
6. Putri, A., & Amran, A. (2021). Employees' Work-Life Balance Reviewed From Work From Home Aspect During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Management Science and Information Technology*, 1(1), 30-34.
7. ILO. (2017). World employment and social outlook: Trends 2017, [http://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/2017/WCMS\\_541211/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/2017/WCMS_541211/lang--en/index.htm)
8. ILO brief, April( 2020). Working from Home: Estimating the worldwide potential
9. [https://www.ilo.org/global/topics/non-standard-employment/publications/WCMS\\_743447/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/non-standard-employment/publications/WCMS_743447/lang--en/index.htm) SHRM, June (2020). Why 75% WFH Isn't Feasible in India,
10. [https://www.shrm.org/shrm-india/pages/why\\_75\\_wfh\\_isnt\\_feasible\\_in\\_india.aspx](https://www.shrm.org/shrm-india/pages/why_75_wfh_isnt_feasible_in_india.aspx)

\*\*\*\*\*

# Everyone is Not A friend

Maitri Vats\*

*Let us swirl together in the hurricane of notions and reach out to our true friend.*

## Friend : An Illusion

Are you a friend of anyone? Are you seriously a genuine friend? Do you perceive happiness with your friend's accomplishments? Do you yourself live up to those expectations that you have set up for your friend? Why have you chosen some people as your friend? Because they are rich? Talented? Helpful?

Do you realise that the stimulus of your connection from close or not so close friends is being prioritized by your convenience, your fascination, your discretion? Hence you don't make friends. Rather, you propose a support system for yourself. You treat friends like sidekicks and balance your journey of life from staying aloof.

Relax! Your friend is also of the same disposition, so you are not deluding anyone. We all are in that same pool of notions but then stamp it out! Accept that you have no friend. Stop adoring yourself for being a friend of others. Stop expecting, stop trusting the person who is in the uniform of a companion because here, everyone is not a friend!

## The Armoured Charm

**'Life is heavily affected by the friends we choose.'**

It is a simple quote but has a deep and thoughtful meaning. The friends we make have a great influence on our lives.

We all often disdain and confront our parents for the sake of our friendship. The whole world seems to be insignificant and phoney but we consider friendship to be most precious. We believe that a friend is a virtue of morality. Sometimes we may even act like robots where our actions are controlled by our friends.

If we prioritise ourselves in a friendship then why don't we use our brain while rendering the decisions that instantly wreck the lives of our near and dear ones who genuinely care for us? I always remember my grandfather's advice to be cautious while making friends. He told me that a friend should not be a 'Fry-End'. It means that that a friend should not be one who would fry you first and then end your life discreetly.

---

\* Primary Teacher  
Gyan Bharti School, Saket, Delhi

The elders often share their experiences of their life which are practical and we must learn from them.

### The Desolate Soul

True friends understand our sentiments before we convey them to anyone. They can decipher the stillness behind our smile. They comprehend our situation better than others. They appreciate us in any way. I wonder why we choose strangers to share our anxieties and emotions. Why we all have a suspicion to share a profound secret with our friends? Why we all used to flaunt in front of our friends despite having an indigent monetary status? Why, despite having a long list of friends, some people commit suicide?

Is our bond so weak that one can't even expect a heartfelt solace, a listening ear, a kind blessing or a natural concern at a vulnerable stage? Would you like to call a person your friend who makes fun of your sufferings? Would a person be your friend who can make a wall of Berlin in between if you do not adjust to his/her social stature? Or if you are not up to date, you are likely to be kicked out from his/her so-called friends' list.



A friend may not hold secrets and many of us must have experienced this. We share a deep secret with our friend and our so called friend gossips about that secret with another friend. Woah! What a bond! What a friend!

### Be Hawkeyed

**'Only a genuine and true friend is enough for the whole life.'**

One must be very cautious while trusting and making friends, as people often get duped and then they go through tough times. They may regret their decision in believing that person and ultimately they denounce that friendship. They want to wipe out those memories and will develop trust issues in future relationships.

Your friend must possess sort of similar qualities, likes and dislikes as you do, it will diminish the frequency of having disagreements and the friendship will last longer. Traits like honesty, empathy, humour, generosity, trust, encouragement, forgiveness and steadfastness are to be expected in a true friendship.

**I reckon that secrets should not be shared with anyone. Secrets should be kept as secrets because you never know when your best friend could become your biggest foe then at that time you would be in trouble.**

### **Yeah! That's My Friend**

**'Real friends are those who push you up with modesty and grace and never let you down.'**

**I believe if we analyse the journey after meeting our friends then it will help us in reaching out to our genuine friends. What transformations you could comprehend in the company of your friends? Have they ever criticized your work? Have they ever showed you the right track? In which direction your habits got altered?**

**I am sure by giving the answers to such questions we all can find our genuine friends.**



**In my view, there should be love, respect and belief in friendship. Rest all other things are merely a false narrative to satisfy your social status. The friendship of Lord Krishna and Arjuna is highly pertinent to this context. Arjuna had immense love and respect for Krishna and he considered Krishna as his true friend. He heeded his advice without a fail and in return, Krishna, the Lord of the Universe, not only took the position**

**of a Charioteer of Arjuna on the battlefield of Kurukshetra but also illustrated him the right path wiping all his qualms. When Arjuna got sliced into a perplexing dilemma, he lost his senses and was unable to take a decision, Krishna helped him to gather himself and do the right 'Karma', exhibiting the true sign of friendship.**

### **That's My Friend!**

**'A true hand of friendship can only soothe us even in this world of sufferings.'**

**A friend is a person who makes you feel comfortable and happy and never brigades you to take any path only for the sake of fun and entertainment. A person who has promising intentions and acts in such ways to enrich your journey is only worthy of being called a friend!**

**We all need that friend. Let's become someone's friend and find out a person for whom you can say – yeah! That's my friend...**



# हिन्दी भाग



## जखमी बचपन

आकांक्षा कपूर\*

“गलत अनुभवों से बचपन में ही सामना हमारे युग की सबसे बड़ी अनुसुलझाई जनस्वास्थ्य आपदा है।”

राबर्ट क्लॉक, अमेरिकी बालरोग एकेडेमी

जब आप अपने जीवन के आरंभिक वर्षों को याद करते हैं तो स्मृति पटल पर क्या उभर कर आता है? संभव है पारिवारिक परंपराओं भरे उत्सवों की झांकी हो, परिजनों के साथ बिताया सुखद समय हो, भाई-बहनों और मित्रों के साथ खेलकूद या फिर सारे परिवार के साथ किसी सर्दी की रात में फिल्म देखने की अनुभूति। किन्तु यह भी हो सकता है कि आप इन अनुभूतियों को संजो कर रखने से वंचित रह गए हों या जिनके स्मृति पटल पर छाई कालिमा ने सुखद अनुभूतियों की छाप को विकसित ही नहीं होने दिया हो।

अच्छा रहा हो या बुरा, प्रत्येक वयस्क ने अपना बचपन जिया तो है। यह भी देखा जा सकता है कि बचपन के घटनाक्रम की वयस्क जीवन पर अमिट छाप रहती है, ये चाहे पारस्परिक संबंधों पर हो, मानसिक स्वास्थ्य पर या दुनिया के प्रति नजरिए पर। अभिभावकों द्वारा सुरक्षित वातावरण में स्नेहपूर्ण लालन-पालन एक बालक को भावी जीवन में श्रुतियों और सफलताओं के पथ पर अग्रसर कर सकता है तो आपदाग्रस्त बाल्यकाल वयस्क जीवन में गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है।

अनेक शोधकर्ताओं को बहुत समय से संदेह रहा है कि बाल्यकाल के आघात और दुर्व्यवहार की काली छाया वयस्क जीवन में भी मन-मानस पर छाई रहती है, व्यक्ति के मस्तिष्क को दुष्प्रभावित करती है और उन्हें अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याओं की ओर ले जाती है। अनेकों व्यक्तियों से वर्षों सम्पर्क-संस्पर्श ने मुझे सुझाया है कि उनकी अधिकांश समस्याओं की जड़ उनके बाल्यकाल के आघातों या जखमों में ही रही है। आघात की गंभीरता पर यह निर्भर रहता है कि कोई उससे उबरकर सफल एवं समृद्धजीवन जी पाता है या नहीं। कुछ के लिए तो इनसे उबर पाना बहुत कठिन रहता है। इस लेख में हम बाल्यकाल के आघातों के कुछ आमतौर पर पाए जाने वाले प्रभावों पर चर्चा करते हुए उन पर काबू पाते हुए एक स्वस्थ वयस्क जीवन की ओर बढ़ने में सहायक उपायों पर विचार कर रहे हैं।

### बाल्यकाल का आघात (जखम) क्या है?

किसी घटना को मानसिक आघात या संवेगकारी तभी कहा जाता है जब वह नकारात्मक होने के साथ-साथ दर्दभरी भी रही हो। यदि बच्चों ने बाल्यकाल में ऐसे आघात झेले हैं और उनका सही निदान-उपचार नहीं होता है तो जीवन में आगे चलकर वे अनेक मानसिक, भावात्मक एवं सामाजिक समस्याओं में उलझे रह जाते हैं। सही मार्गदर्शन, स्वस्थ वातावरण, अच्छी शिक्षा और सहारा सभी प्रकार के आघातों के जखमों को भरने में निर्णायक सिद्ध होते हैं। सबसे गंभीर छाप तो उन आघातों की होती है जो पारस्परिक संबंधों में जानबूझ कर दिए गए हो। बाल्यकाल के आघातों में सम्मिलित हैं-

**शारीरिक उत्पीड़न** - ये खरोंच, तीखी चीज से घाव, चमड़ी को जखमी करना, जलाने के निशान देना या हड्डियां तोड़ने जैसे क्रूरकृत्य हो सकते हैं। शारीरिक रूप से जखम किसी न किसी शारीरिक उत्पीड़न का ही परिणाम होते हैं।

**भावनात्मक उत्पीड़न** - उत्पीड़नकर्ता द्वारा जानबूझ कर किसी के स्वाभिमान और ईमानदारी पर आघात करना। इसके कुछ उदाहरण हैं किसी अलमारी में बंद कर देना, कुर्सी से बांध देना, शर्मिंदा या फिर किसी को स्वयं ही दर्द देने वाले काम करने को विवश करना।

\* काउंसलर, मैट्रैयी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

**यौन उत्पीड़न** - किसी परिचारक या वयस्क द्वारा किसी को अवांछित यौन स्पर्श या यौनाचार। प्रायः ये दुराचार किसी जाने पहचाने या परिवार के निकटवर्ती द्वारा ही किए जाते हैं। ऐसे उत्पीड़न के शिकार रहे बच्चे बड़े होकर स्वयं भी कुमार्गगामी हो सकते हैं।

**भावनात्मक उपेक्षा** - यहाँ बाल्यकाल की यादें बस वहीं तक सीमित रह जाती हैं जहाँ आपकी उपेक्षा की गई थी या आपकी मूलभूत आवश्यकताएं भी पूरी नहीं की गई थी। बच्चे के मन में अनचाहे और अप्रिय होने की भावना भर जाती है जिसका प्रभाव वयस्क जीवन में भी उसका पीछा नहीं छोड़ता।

**शारीरिक उपेक्षा** - परिचर्या प्रदाता द्वारा बढ़ते हुए बच्चे को उन भौतिक-शारीरिक संसाधनों से वंचित रखना जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है। यह उपेक्षा जाने-अनजाने में भी हो सकती है। ऐसे बच्चे जिन्होंने अपने भाई-बहनों, रिश्तेदारों या मित्रों को अत्यावश्यक दैनिक जख्म की चीजों से वंचित रखे जाते देखा हो, उनके मन में भी कुपथागामिता घर कर सकती है।

**प्राकृतिक आपदाएं**- अभिनकांड, बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाएं सभी व्यक्तियों के लिए दुःस्वप्न समान होती हैं, किन्तु छोटे एवं बढ़ते हुए बच्चों के लिए तो इनका सदमा बहुत ही गहरा होता है।

**किसी परिचर्या प्रदाता की मृत्यु**- बच्चे के लिए अभिभावक या अन्य परिचर्या प्रदाता की मृत्यु तो बहुत ही असह्य क्षति होती है। बहुत ही छोटे बच्चों को भी इस क्षति का प्रभाव अनुभूत हो जाता है। बड़े लोग ये मानते रहते हैं कि बच्चा ऐसी बातें समझने के लिए अभी बहुत छोटा है किन्तु उनकी यही सोच बच्चों के लिए और अधिक आहत करने वाली हो जाती है।

**आपदा या संकट** - आपदा या संकट भेदभाव नहीं करते। ये किसी पर भी और कभी भी आ सकते हैं, किन्तु इनके प्रभाव हमारे बाल्यकाल में सर्वाधिक विनाशक हो जाते हैं।

### अव्यवस्थित बचपन का वयस्कावस्था पर प्रभाव

आपदापूर्ण अनुभव बच्चों के मस्तिष्क के विकास को बहुत हानि पहुँचाते हैं। जब बच्चा बड़ा होता है तो वे कटु अनुभूतियां उसके जीवन की सारी रूपरेखाओं को ही बदल सकती हैं। अनेक अध्ययनों ने उन अनुभवों के बच्चों के भावनात्मक विकास पर प्रभावों की समीक्षा की है। अपने कार्यकाल में मेरा ऐसे बहुत से परामर्श चाहने वालों से संपर्क हुआ है जिनके बचपन उपेक्षापूर्ण रहे थे, जिनके आघात अभी तक दूर या विस्मृत नहीं हो पाए थे। यदि बचपन में भावनात्मक लगाव का अभाव या किसी प्रकार का उत्पीड़न रहा हो वह बच्चा बड़ा होकर भी किसी पर सहज ही विश्वास नहीं कर पाता। बचपन के आघात व्यक्ति को बदल डालते हैं- विचारों, भावों और व्यवहार सभी को बदल देते हैं और इनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव होते हैं। वयस्कावस्था में पहुंच कर बचपन के जख्मों के प्रभाव और गहरे एवं दूरगामी हो सकते हैं और उनके कारण मानसिक लगाव में बाधाएं, निम्न सूझ क्षमता, स्वत्व बोध की विसंगति, व्यवहारिक नियंत्रण और पारस्परिक संबंधों में अपूर्णताएं आदि पैदा हो जाती हैं। इस प्रकार के अभिलक्षणों से ग्रस्त व्यक्ति सबसे दूर रहने लगते हैं, अपना स्वयं भी ध्यान नहीं रखते, काम में भी उनका मन नहीं लगता और दूसरों में भी अंततः परायेपन की भावना का संचार कर देते हैं।

### बाल्यकाल के जख्मों को भरने के 10 सर्वाधिक प्रभावी उपाय

#### 1. विशाक्त (बुरे, दुष्ट) व्यक्तियों की संगति से बचें

यदि आपने अपनी आपदाओं की पहचान कर ली है, उनके जख्मों को भरने की प्रक्रिया प्रारंभ हो चुकी है तो उन विशाक्त व्यक्तियों को अपने जीवन से दूर रखें जो इस प्रक्रिया में बाधक हो सकते हैं। अधिक तनाव और विसंगतियां पैदा कर सकने वालों से आपदाओं से उबर रहे लोगों को बचकर ही रहना चाहिए। अस्थिरतापूर्ण वातावरण में जख्म भर नहीं पाते, इस संधान कार्य के लिए तो शान्ति की आवश्यकता होती है। आपदा अनुजीवक को ये समझ लेना चाहिए कि तनाव देने वालों से दूरी बनाना उनका अधिकार है, उन्हें इस बात को लेकर किसी से क्षमा मांगने की आवश्यकता नहीं है। वे आपके स्वत्व और कुशल क्षेम को और अधिक क्षति पहुँचाएँ उससे पूर्व ही उन्हें अपने जीवन से पूरी तरह दूर कर देना चाहिए।

## 2. तनाव परिहार की तकनीकें सीखें

तनाव प्रायः हमें जरूरी बचपन में सीखने गए नकारात्मक व्यवहार की याद दिलाते हैं। प्राणायाम, योग, विश्रांति और ध्यान या मनन जैसी अनेक तकनीकों से हम तनाव सहन कर शांत रहना सीख सकते हैं। जब अवसाद, बेचैनी या घोर निराशा से संघर्ष हो तो ये तकनीकें आश्चर्यजनक रूप से सहायक हो सकती हैं। यद्यपि ये सभी समस्याओं का समाधान तो नहीं कर पातीं किन्तु हमें उन चीजों या बातों पर पुनः ध्यान केन्द्रित करने में सहायक अवश्य होती हैं जो हमें अच्छी लगती हैं।

## 3. अवलंबन या सहारे की खोज करें

कई बार अतीत की आपदाओं की छाया से अकेले मुक्ति पाना संभव नहीं होता। कितने ही आपदा भोगी एकाकीपन में डूब जाते हैं किन्तु यह अकेलापन संधान प्रक्रिया में हानिकर सिद्ध होता है। यदि आपको पुनः सामंजस्य अवस्था में लौटना है तो अवलंबन की तलाश करें ताकि बिखरे हुए टुकड़ों को फिर से एक साथ संजोने की सामर्थ्य पा सकें। अन्य लोगों से मिलने-जुलने का अर्थ उनके सामने अपने कटु अतीत का चिट्ठा खोलना नहीं है, इसका अर्थ तो उन दैनिक कार्यों में जुट जाना है जो जीवित रहने और सक्रियता की अनुभूति प्रदान करने के लिए अनिवार्य हैं, जो हमें इस विश्व से जोड़े रखते हैं।

## 4. निद्राकाल बढ़ाएं

एक कहावत है 'निद्रा तो श्रेष्ठ औषधि है'। यह ठीक भी है। अनेक आपदाग्रस्त सो पाना व सोते रहना को कठिन पाते हैं। किन्तु पुराने जख्मों को भरने के लिए अपने निद्रा चक्र का उचित प्रबंधन करना बहुत आवश्यक होता है। आप सोने से पूर्व कुछ तनाव कम करने की प्रक्रियाएं अपना सकते हैं, जैसे कि किसी तनाव परिहार तकनीक का प्रयोग, गर्म पानी से स्नान, किसी प्रिय पुस्तक का पाठ, या रेशमी कम करके धीमे-धीमे संगीत का आनन्द लेना आदि।

## 5. आहार पर ध्यान देना

दर्दनाक विक्षोभ हमारे शरीर में एक तनावपूर्ण प्रतिक्रिया को जन्म देते हैं। इस प्रतिक्रिया का निदान अपने आहार पर विशेष ध्यान देने से हो सकता है। अपने मस्तिष्क को पुराने दर्द को भुलाने के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्वों पर ध्यान देना बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है। एक संतुलित आहार मानसिक उच्चावचनों का शमन कर अवसाद के लक्षणों का मर्दन करने में सहायक हो सकता है।

## 6. अन्य लोगों के निकट जाने से स्वयं को रोको मत

प्रायः संक्षोभ व्यक्ति को एकाकीपन की ओर धकेल देते हैं और इस प्रकार किसी तरह जीवित रह रहे व्यक्ति अन्य लोगों के निकट होना भूल ही जाते हैं। यह देखा गया है कि 10 वर्ष की आयु से पूर्व के आघात व्यक्ति को अधिक एकाकीपन तथा संबंध सूत्र तोड़ने की ओर प्रवृत्त कर देते हैं। अच्छे मित्रों की तलाश करें और उन साधियों के साथ अपने संपर्क सूत्रों को और गहन बनाएं। जब आप स्नेह पाने व स्नेह देने योग्य हो जाते हैं तो समझ जाएं कि आपके अंतर्मन में लगे जख्म भर चुके हैं और आप परिपूर्णता को पा चुके हैं। जिस स्नेह की आपको तलाश है वह अन्य लोगों को देकर तो देखें। आप कभी निराश नहीं होंगे।

## 7. अब सुरक्षित होने की अनुभूति जगाएं

स्वयं को पुरानी घटनाओं और उनसे जुड़े व्यक्तियों से दूर हटाकर हमें अपने अन्दर के बाल सुलभ मन को यह समझाने की जरूरत होती है कि अब हम सुरक्षित हैं। हमें कोई खतरा नहीं है। अनिश्चिततापूर्ण आपदा हमें निरंतर 'संघर्ष या पलायन' की मनःस्थिति में ले जाती है। इस दशा के दीर्घकालिक मानसिक एवं भौतिक परिणाम होते हैं, यही आपदोपरांत तनाव विसंगति (Post Traumatic Stress Disorder) में योगदान करने वाला एक कारक है। यदि हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव पर ध्यान नहीं देते तो हम जितनी देरी करेंगे ये दुष्प्रभाव उतने ही गहरे होते चले जाएंगे। कुछ समय अपने भीतर बसे बच्चे के साथ भी बिताएं और उसे दिलाशा दें। उसे समझाएं कि जो दुर्घटनाएं घटी हैं उसमें उसका कोई दोष नहीं था और अब आपके स्नेह की छाया में वह सुरक्षित है। जब तक हम अपने भीतर के कष्ट का समाधान नहीं करेंगे हम वह सशक्त वयस्क नहीं बन पाएंगे जो बनना

हमारी मूल नियति थी। एक बार जिन बातों ने हमें बहुत कष्ट दिया था उनसे अब सुरक्षित होने की भावना ही हमें अपनी शक्तियां और क्षमताएं पुनः प्राप्त करा सकती हैं।

### 8. किसी आपदा एवं विषाद विशेषज्ञ से मिलें

अतीत के आघातों के दर्द को अकेले या किन्हीं सदाशयपूर्ण मित्रों के सहारे ही झुला पाना इतना सरल नहीं होता। कई बार ऐसे सही व्यक्ति की पहचान कर पाना भी महत्वपूर्ण होता है जो आपको उन समस्याओं से छुटकारा दिला सके। विषाद के लक्षण वैयक्तिक भी हो सकते हैं और उनकी किसी प्रशिक्षित एवं सुयोग्य विषाद विशेषज्ञ द्वारा समीक्षा आवश्यक होती है। यह विशेषज्ञ आपको अपनी समस्याओं की तह तक पहुँचने का मार्ग दिखा सकता है किन्तु आपको उनके समक्ष अपना हृदय खोलना और यह समझ लेना आवश्यक होगा कि आप किस दिशा में जाना चाहते हैं। यदि आपको लगता है कि किसी गंभीरतापूर्ण सहायता की आवश्यकता है तो इसे प्राप्त करें। मन के जख्मों का भरना आसान नहीं होता परन्तु निरंतर दर्द की टीस सहते हुए जीना तो और भी कठिन है।

### 9. किसी अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक की खोज करें

बाल्यकालीन आपदाओं के विशाल मानसिक एवं शारीरिक वितान को ध्यान में रखते हुए मानसिक एवं भावात्मक पुनः पोषण के लिए किसी अनुभवी चिकित्सा विशेषज्ञ को तलाश कर लेना बहुत सहायक होगा। एक उपचार कर्मी आपके चिंतन को सही दिशा पाने में सहायक हो सकता है किन्तु एक चिकित्सक आपके शरीर को उस उचित दिशा की ओर प्रवृत्त करेगा जिससे संधान-सुधार और अधिक आसान हो जाय। यदि आप ये नहीं जानते कि कहाँ से प्रारंभ करें तो विश्वास करें कि एक विश्वस्त चिकित्सक उपयुक्त जांच और निदान विधियां अपनाकर आपको पुनः उत्कर्ष प्राप्ति में सहायक हो सकता है। जब हम शारीरिक स्वस्थता का अनुभव करने लगते हैं तो हम आंतरिक जख्मों का अधिक प्रभावी और दीर्घकाल में कम खर्चीला इलाज करने योग्य हो जाते हैं।

### 10. अपने जीवन की ईमानदारी समीक्षा करें

एक बार ईमानदारी से सोचकर देखें कि इस क्षण आपका जीवन किस मुकाम पर है। यह भी समझने की कोशिश करें कि आप किस प्रकार सुरक्षित रहने के प्रयास करते रहे हैं और वर्षों से आपने जिन सुरक्षा एवं निर्वाह प्रक्रियाओं को अपना आसरा बनाया है उनके विषय में तो निर्ममतापूर्ण ईमानदारी से विचार करें। ये देखें कि क्या बचपन में अपनाई गई विधियां आज भी आपके जीवन में उतनी ही मूल्यवान हैं। यदि वे आपकी आज की कसौटी पर खरी नहीं उतर पाती तो संभावना यही है कि वे आपको अपना संपूर्ण व्यक्तित्व पाने से रोक रही हैं।

तो सबकुछ मिलाकर...

जख्मी बचपन ऐसा गहरा जख्म है जिसको भर पाना (या जिससे उबर पाना) सबसे कठिन होता है। बचपन में अनुभव किया खतरा हमारे वयस्क जीवन में भी हमारा पीछा करता रहता है और उन संबंधों पर भी संशय पैदा करता रहता है जिनसे हमें खुशी और संपूर्णता की अनुभूति होती है। जब एक बार उन आघातों को तथा उनके प्रभावों को समझ लेंगे तभी आप उन घटनाओं और भावनाओं को यथारूप में स्वीकार कर पाएंगे।

यद्यपि हमारे बचपन की घटनाओं का हमारे जीवन पर स्थायी प्रभाव पड़ता है, किन्तु हम अपने संधान-निदान में स्थायी स्थान पाने के उनके प्रयास की प्रभाविता को न्यूनतम अवश्य कर सकते हैं। अपने भावी जीवन के लिए उत्तरदायित्व स्वीकार करना प्रारंभ करें और ये समझ लें कि अब आप अतीत के उत्पीड़कों के चंगुल से मुक्त हो चुके हैं। आपके अंतर्मन में बसा वह एकाकी बालक अब सुरक्षित है किन्तु उसे बार-बार सुरक्षा का एहसास करना भी आवश्यक है।

\*\*\*\*\*

## प्रार्थना की सार्थकता

दयानन्द भार्गव\*

हम किसी भी कार्य को प्रारम्भ करते समय यह सोचते हैं कि इस कार्य के करने से हम बड़े हो जायेंगे। किन्तु वस्तुतः सभी कार्य पूजा हैं। इसलिये किसी भी कार्य का प्रारम्भ प्रार्थना से किया जाना चाहिये। इसका यह अर्थ है कि जो भी कार्य हम करते हैं वह परमात्मा को समर्पित है। परमात्मा को समर्पित कर दिया तो उस कार्य के करने का अहङ्कार विसर्जित हो गया। कर्तृत्व का अहङ्कार विसर्जित कर दिया तो हम कार्य करने के भार से मुक्त हो गये। अब कार्य जैसा भी होगा, वह परमात्मा की इच्छा पर निर्भर है, मेरी इच्छा पर नहीं। मेरी कोशिश तो यही है कि कार्य अच्छा से अच्छा हो पर 'मेरे मन कुछ और है कर्त्ता के कुछ और'। कार्य अच्छा हुआ तो परमात्मा की इच्छा से, अच्छा नहीं भी हुआ तो भी उस की इच्छा से- हरिरिच्छा बलीयसी। (परमात्मा की इच्छा बलवान् है।)

यदि विजय में सफलता है और हार में असफलता है तो हम सफल भी हो सकते हैं, असफल भी हो सकते हैं। सफल-असफल तो हम आये दिन होते ही रहते हैं किन्तु यदि परमात्मा की इच्छा की पूर्ति में ही हम अपनी सफलता मानते हैं तो असफलता का प्रश्न ही नहीं होता; परमात्मा की इच्छा तो सदा ही पूरी होती है। वस्तुतः तो यदि कोई ऐसी इच्छा है जिसे मैं अपनी समझता हूँ और वह पूरी हो जाये, तो वह इच्छा भी असल में परमात्मा की ही इच्छा होती है और इसलिये पूरी हो जाती है, किन्तु मैं समझता हूँ कि मेरी इच्छा पूरी हो गयी ! मुसलमान भाई प्रायः हर इच्छा के साथ कहा करते हैं- इंशा अल्ला। अर्थात् यदि परमात्मा की ऐसी इच्छा हुई तो। स्वामी दयानन्द सरस्वती ने अपने अन्तिम समय में पाँच शब्द कहे थे- "ईश्वर! तेरी इच्छा पूर्ण हो।"

मैं और मेरे युवा मित्र श्री अखिलेश तिवारी जी एक दिन श्री किरीट जी जोशी के सान्निध्य में शान्त भाव से बैठे थे। श्री तिवारी जी ने श्री जोशी से ध्यान करवाने के लिये कहा। श्री जोशी जी पुढुचेरी में मदर (मीरा) की देखरेख में वर्षों तक रह चुके थे, सेवानिवृत्त आई.सी.एस. (ऑब्जेक्टों के शासन के आई.ए.एस.) थे, अनेक उच्च पदों पर कार्य कर चुके थे, किन्तु मूलतः आध्यात्मिक पुरुष थे। उन्होंने हम दोनों से कहा- "Let Thy will manifest" और फिर हम तीनों 10-15 मिनट के लिये मौन बैठ गये, आँखें बन्द करके। तब से मेरे लिये यह एक गुरु-मन्त्र बन गया- 'Let Thy will manifest' (हे परमेश्वर! तुम अपनी इच्छा को प्रकट होने दो।) इसका अर्थ है हम अपनी ओर से कोई कामना न करें। यही उपनिषद् की जीवन्मुक्ति है, यही श्रीमद्भागवद्गीता की स्थितप्रज्ञता है।

ईश्वर की इच्छा एक-एक तिनके में अभिव्यक्त हो रही है। भारत का एक सामान्य व्यक्ति भी बातों ही बातों में कहा करता है, "उसकी इच्छा के बिना तिनका भी नहीं हिलता।" ईशोपनिषद् की पहली पंक्ति कहती है- 'पृथ्वी पर यह सब कुछ ईश्वर द्वारा व्याप्त है' (ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किंच जगत्यांजगत्) उसी मन्त्र की दूसरी पंक्ति में कह गया, 'हम जो कुछ भी भोगें, 'यह मान कर भोगें कि यह उसी का दिया हुआ है' (तेन व्यक्तेन भुंजीथाः) अर्थात् मैंने प्राप्त किया, यह अहङ्कार छोड़े और 'यह णिच्छदृष्टि भी छोड़े कि यह सब मुझे मिल जाये, धन है किसका?' (मा गृधः, कस्यस्विद्धनम्?) न कर्म मेरा, न कर्म का फल मेरा।

इस प्रार्थना की मुद्रा में कोई भी कार्य प्रारम्भ करें। मैं लेख लिख रहा हूँ। आप पढ़ रहे हैं। दोनों कार्य परमात्मा की इच्छा से हो रहे हैं- न मेरा लिखना मेरी इच्छा से हो रहा है, न आपका पढ़ना आपकी इच्छा से हो रहा है। धणी जाने, धणी का काम जाने। परमात्मा के लिये इस 'धणी' शब्द का प्रयोग मेरे मित्र डॉ. गुलाब कोठारी किया करते हैं। ईश=स्वामी तो वही है न!!

\* सेवानिवृत्त प्रोफेसर, जोधापुर विश्वविद्यालय

यह सब होने पर भी अहङ्कार, 'मैं करूँगा', और आसक्ति, 'यह मेरा है,' बार बार आ टपकते हैं। यही दुःख का कारण बन जाते हैं- **Resistance is misery** = ईश्वरेच्छा में टाँग अड़ाना ही दुःख है।

लेख के लिखते और पढ़ते समय हर साँस के साथ यह प्रार्थना मन से निकले तो समझें कि लेख लिखना भी सफल हुआ और पढ़ना भी सफल हुआ अन्यथा पढ़े लिखे होने का घमण्ड ही बढ़ेगा। इससे तो न लिखना और न पढ़ना ही अच्छा। समर्पण किया और समर्पण हो गया तो फिर कुछ करने को शेष नहीं रहा-

अब साँप दिया इस जीवन का सब भार तुम्हारे हाथों में  
है जीत तुम्हारे हाथों में, है हार तुम्हारे हाथों में

किन्तु पलक झपकते ही "मैंने किया," "मैं कर रहा हूँ," "मैं करूँगा" का भाव अपना सिर उठा लेता है। अहं=मैं/कृ = करना अर्थात् "अहं/कृ ही अहङ्कार है। हम जो भी करते हैं उससे अपने अहङ्कार को ही भरते हैं। इस प्रकार जैसे अहं= 'मैं' पुष्ट होता है, वैसे त्वम्="तू" दूर होता जाता है, क्योंकि 'मैं' और 'तू' एक साथ नहीं रह पाते-

मैं हूँ तो हरि नहीं, हरि है तो मैं नाहिं।  
प्रेम गली अति सांकरी ता मैं दो न समाहिं।

इसे इस प्रकार समझें। महात्मा बुद्ध ने कहा था कि अस्तित्व में जो कुछ घटित होता है उसमें पूरे अस्तित्व का योगदान होता है। अस्तित्व का प्रत्येक घटक परस्पर इस प्रकार अविच्छिन्न रूप से सम्बद्ध है कि जो अस्तित्व के एक भाग में घटित होता है वह पूरे अस्तित्व से प्रभावित भी होता है और पूरे अस्तित्व को प्रभावित भी करता है; वह पूरे अस्तित्व की शृंखला में एक कड़ी है; जो होता है उसे पूरी शृंखला करती है, कर्त्ता वह पूरी शृंखला ही है, उसकी एक एक कड़ी केवल निमित्त है। पूरा अस्तित्व परमात्मा है, उसका एक अंश हम जीव हैं- ममैवांशो जीवलोके (जीव लोक में मेरा= भगवान् कृष्ण का, ही एक अंश है)। परमात्मा कर रहा है, हम निमित्त बन रहे हैं। जो हो रहा है उसका दायित्व परमात्मा पर, किन्तु हम निमित्त होने पर भी अपने को कर्त्ता मानते हैं, तो इस अज्ञान का दायित्व हम पर है।

लोग पूछते हैं कि परमात्मा ने दुःख क्यों बनाया? दुःख परमात्मा ने नहीं बनाया; दुःख हमने अपने अज्ञान से बनाया है, परमात्मा ने तो उस अज्ञान को दूर करने के लिये शास्त्र का उपदेश दिया।

हमें दुःख से परेशानी है, अज्ञान से परेशानी नहीं है। किन्तु दुःख का कारण तो अज्ञान है; जब तक अज्ञान है दुःख जायेगा नहीं। अज्ञान को दूर करने के अतिरिक्त और कोई उपाय नहीं है। उपनिषद् का ऋषि कहता है- "मैंने उस आदित्यवर्ण महान् पुरुष को जाना जो तमस् के पार है। उसको जानकर ही व्यक्ति मृत्यु का अतिक्रमण (Transcend) कर सकता है, और कोई उपाय नहीं है"-

वेदाहमेतं पुरुषं महान्तमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्  
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाया। यजुर्वेद, 31.18

अन्धकार से मुक्त मैं इस आदित्य वर्ण वाले पुरुष को जानता हूँ, उसे जानकर ही मृत्यु से छूट सकते हैं। मुक्ति का और कोई उपाय नहीं है।

यहाँ वैदिक शब्द 'पुरुष' का प्रयोग है। संसार की किसी दूसरी भाषा में ऐसा शब्द नहीं जो 'व्यक्ति' को भी बताये और 'परमात्मा' को भी बताये, 'पुरुष' शब्द ऐसा ही है। वैदिक भाषा में ऐसा शब्द इसलिए बना क्योंकि वेद में 'जीव ही ब्रह्म है'- जीवो ब्रह्मैव नापरः।

अज्ञान कारण है, दुःख कार्य है। कारण सूक्ष्म है, कार्य स्थूल है। सूक्ष्मदर्शी अज्ञान की चिन्ता करते हैं। स्थूल दृष्टि वाले दुःख की चिन्ता करते हैं। अज्ञान ज्ञान से ही दूर होता है

जब तक अज्ञान है, तब तक दुःख है क्योंकि दुःख का कारण उपस्थित है।

वेद के तीन काण्ड हैं- (i) कर्म ब्राह्मण ग्रन्थों का विषय है, (ii) उपासना आरण्यक का विषय है; (iii) अन्त में ज्ञान आता है जो उपनिषदों का विषय है। यह अन्त में आया इसलिए इसे वेदान्त भी कहते हैं।

उपनिषदों के प्रारम्भ में कहीं प्रार्थना (i) शारीरिक स्वास्थ्य के लिये है क्योंकि कर्म के लिये शारीरिक स्वास्थ्य ही मुख्य है, (ii) कहीं प्रार्थना रक्षा के लिये है; ऐसी प्रार्थना उपासक अर्थात् भक्त किया करते हैं और (iii) कहीं मङ्गलपाठ ज्ञानी का है जिसे किसी प्रकार की याचना करने की आवश्यकता ही अनुभव नहीं होती। तीनों प्रकार की प्रार्थनाओं के एक एक उदाहरण को दृष्टिगत करना उचित होगा। ये तीनों उदाहरण उपनिषदों से ही लिये गये हैं।

स्वास्थ्य के लिये कर्मयोगी की प्रार्थना

प्रार्थना का एक स्वरूप यह भी है कि हमारा शरीर, मन और इन्द्रियाँ इतने स्वस्थ हों कि वे संसार का वह वास्तविक स्वरूप देख सकें, जो ब्रह्म है। ये सब उपकरण हैं और धर्म के साधन हैं- शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् (शरीर धर्म का प्रथम साधन है) 'शरीर धर्म का पहला साधन है' किन्तु ये मैं नहीं हूँ। यह प्रार्थना एक कर्मयोगी की है जिसे कर्म करने के लिये स्वस्थ शरीर, मन और इन्द्रियाँ चाहिये। प्रार्थना का स्वरूप यह है- ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि। सर्व ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्या मा मा ब्रह्म निराकरोत्, अनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेऽस्तु। तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु- (यह प्रार्थना केनोपनिषद् के प्रारम्भ में है।) अर्थात् "मेरे अंग तृप्त हों। वाणी, प्राण, चक्षु, श्रोत्र, और सारी इन्द्रियाँ बलशाली हों। ब्रह्म उपनिषदों का विषय है। मैं ब्रह्म का निराकरण न करूँ, ब्रह्म मेरा निराकरण न करे। निराकरण न हो, निराकरण न हो। मैं आत्मा में रत हूँ। उपनिषदों में जो धर्म हैं वे मुझ में हों, वे मुझ में हों।" यदि इन्द्रियाँ घोड़े बन कर बुद्धि रूपी सारथी द्वारा मन की लगाम के नियन्त्रण में रहें तो ये जीवन के रथ को अपने लक्ष्य तक पहुँचा देती हैं।

बिना वासना इन्द्रियों द्वारा विषयों का भोग

कठिनायी इसमें नहीं है कि इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों का भोग करें, किन्तु उस भोग के पीछे वासना नहीं होनी चाहिये। वासना न इन्द्रियों में है न इन्द्रियों के विषयों में है। आँख सौन्दर्य को देख रही है किन्तु आँख उस सौन्दर्य के प्रति आसक्ति पैदा नहीं करती, आसक्ति पैदा मन करता है। मन उस सौन्दर्य को स्वायत्त करना चाहता है, हस्तगत करना चाहता है उसे अपना परिग्रह बनाना चाहता है। इच्छा मन को तो विकृत करती ही है, सौन्दर्य को भी दूषित कर देती है। विकृत मन उस पर स्वामित्व चाहता है। वह सौन्दर्य का दर्शन कभी नहीं कर पाता। विकृत मन सौन्दर्य को भी वासना में रंग कर सारी प्रक्रिया को दुःख का कारण बना देता है। वासना से रंगे सभी शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध दुर्गन्धित हो जाते हैं। वासना न हो तो ये सब परमात्मा के विविध रूप हैं, परमात्मा की उपासना के साधन हैं, अन्यथा हमारे सत्यस्वरूप को बुरी तरह ढक देने वाले आवरण हैं। बिना वासना के इन्द्रियों के सब विषय उस कला को जन्म देते हैं जो परमात्म-दर्शन का साधन बनती है। इसलिये कला को हमने इतना महत्त्व दिया कि परमात्मा को ही कवि कह दिया- कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भूः। (वह सर्वव्यापक स्वयम्भू मनीषी कवि है।) वेद भी अपने को काव्य कहता है- पश्य देवस्य काव्यं न ममार न जीर्यति। (देव के इस काव्य को देखो जो न मरता है न बूढ़ा होता है।) हम सब स्रष्टा की कविता हैं। पूरी सृष्टि उसकी कविता है, रस से परिपूर्ण है, बशर्ते कि हम उसे अपनी वासना से दुःखमय न बना दें। वासना का अर्थ है कि हमने सृष्टि के केन्द्र में उसे नहीं रखा जो सृष्टि का स्रष्टा है, अपितु केन्द्र में अपने को रख लिया। हमने चाहा कि मैं समस्त भोगों को भोगूँ किन्तु वासना के कारण हम वस्तुतः किसी भी भोग को नहीं भोग पाये।

उपनिषद् की प्रार्थना का मर्म यह है कि हमारी इन्द्रियाँ इतनी शुद्ध और स्वस्थ हों कि आँख जब फूल के सौन्दर्य को देखे तो उसे फूल कुछ पंखुड़ियों का पुंज दिखायी न देकर ब्रह्म ही दिखायी दे क्योंकि उस फूल में भी ब्रह्म ही तो अभिव्यक्त हुआ है। इसे ही दिव्य दृष्टि कहा जाता है। किन्तु जब आँख के साथ मन की वासना जुड़ जाती है, भोग की कामना जुड़ जाती है, तो उस फूल को तोड़कर सूँघने की आक्रामक तथा हिंसक वृत्ति फूल में उपस्थित ब्रह्म का दर्शन नहीं करने देती। तब हम पदार्थ-मात्र में ब्रह्म का दर्शन न करके पदार्थ को अपनी वासना की पूर्ति का साधन समझ लेते हैं, द्रष्टा-ज्ञाता न रह कर, कर्ता-भोक्ता बन जाते हैं। एक दृष्टि में पदार्थ भी ब्रह्म दिखता है। दूसरी दृष्टि में ब्रह्म भी पदार्थ दिखता है।

### एक प्रार्थना भक्त की

किन्तु जब तक ज्ञान न हो तब तक भक्ति है जिसे मध्यमीमांसा कहा गया है। यही उपासना भी है। कर्म पूर्वमीमांसा है, ज्ञान उत्तरमीमांसा है, उपासना दोनों के बीच में है, इसलिये यह मध्यमीमांसा है।

एक प्रार्थना भक्त की है -

ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।  
तेजस्वि नावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै॥

(यह प्रार्थना कठोपनिषद् के प्रारम्भ में है।)

अर्थात् “ॐ हम दोनों (गुरु-शिष्यों) की साथ-साथ रक्षा करें। हम दोनों (गुरु-शिष्यों) का साथ-साथ पालन करें। हम दोनों (गुरु-शिष्य) साथ-साथ शक्ति को प्राप्त करें। हम दोनों (गुरु-शिष्यों) की अर्घीत विद्या तेजस्वी हो। हम दोनों (गुरु-शिष्य) द्वेष न करें।”

यह मध्यमीमांसा (भक्ति) की स्थिति है। उपासना चल रही है, तब गुरु और शिष्य दोनों एक ही धरातल पर खड़े हैं। इसलिये जो प्रार्थना एक की है, वही दूसरे की भी है। रक्षा की प्रार्थना शिष्य की ही नहीं, गुरु की भी है। गुरु भी इस अभिमान में नहीं है कि उसे तो किसी की सहायता नहीं चाहिये। अस्तित्व का सहयोग तो उसे भी चाहिये ही। भक्त के लिये परमात्मा माता-पिता हैं। वे पालनहार भी हैं। पुरुषार्थ शिष्य को ही नहीं गुरु को भी करना है। संसार के झकोले दोनों के लिये समान हैं। गुरु-शिष्य दोनों मिलकर खोज रहे हैं। ऐसा भ्रम नहीं है कि गुरु को तो मिल ही गया है, अब शिष्य खोजे। गुरु सदा साधक रहता है, सिद्ध होने का गुमान कभी नहीं करता। जब गुरु और शिष्य समान धरातल पर हैं तो इसकी पूरी सम्भावना है कि वे एक दूसरे की कमियाँ देखने में ही अपनी शक्ति खर्च कर दें। इसलिये प्रार्थना है कि वे एक दूसरे से द्वेष न करें। गुरु और शिष्य दोनों अभी मानवशरीर में हैं। उनके व्यवहार में कमी हो सकती है। वे एक दूसरे के दोष न देखें। इतिहास में देखा गया है कि शिष्य भी गुरु के प्रति विद्रोह कर देता है। कल तक जो एक साथ चल रहे थे अब वे एक दूसरे के आमने सामने खड़े हैं, शास्त्रार्थ के लिये तैयार हैं। इसलिये यह बड़ी व्यावहारिक प्रार्थना है कि गुरु-शिष्यों में परस्पर द्वेष न हो।

### ज्ञानी का मंगलाचरण

एक मंगलाचरण ज्ञानी का है। वह कुछ भी माँगता नहीं, जो मिला है, उसी में उसे पूर्ण दिखायी दे जाता है-

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

(यह प्रार्थना ईशोपनिषद् के प्रारम्भ में है।)

“ ऊँ वह पूर्ण है, यह पूर्ण है, पूर्ण में से पूर्ण ही निकलता है। पूर्ण में से पूर्ण निकाल लें तो जो बच जाता है वह भी पूर्ण ही है। ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः!” हम कृतकृत्य हैं क्योंकि हमारा स्वतः सिद्ध स्वरूप परिपूर्ण है- हम सच्चिदानन्द हैं। यह अहोभाव का विषय है, अहङ्कार का नहीं। अहङ्कार तो तब होता जब हमने इसे अपने पुरुषार्थ से प्राप्त किया होता। तब यह कर्मण्य होता, किन्तु यह विशुद्ध परम सौभाग्य है कि हम स्वयं ही सच्चिदानन्दरूप हैं।

### अनुग्रह का भाव

होता यह है कि जो नहीं मिला है उसके कारण हम जिस तनाव में रहते हैं वह तनाव हमें जो मिला है उसका आनन्द भी नहीं लेने देता। इसके विपरीत जो नहीं मिले की चिन्ता छोड़ देता है उसे जो मिला हुआ है वही आनन्द से भर देता है। वेदान्त कुछ मिलने का उपाय नहीं बताता; मिले हुए के प्रति अनुग्रह का भाव रखना सिखाता है। जब आत्मज्ञान के क्षेत्र में भी कुछ पाने की खोज करने लगते हैं तो हम आत्मज्ञान को नहीं खोज रहे होते, संसार की ही खोज कर रहे होते हैं।

वेदान्त का कुल सार यह है कि अस्तित्व में एक अद्भुत पूर्णता है। उसमें कुछ जोड़ कर उसे बढ़ाया नहीं जा सकता और अस्तित्व में से कुछ निकालकर उसकी पूर्णता को कम भी नहीं किया जा सकता। अस्तित्व में से कुछ निकालकर उसे कहाँ ले जायेंगे? अस्तित्व के अतिरिक्त तो कहीं कोई स्थान है नहीं जहाँ अस्तित्व से कुछ निकालकर रख दिया जाये। इसी प्रकार अस्तित्व में कुछ जोड़ने के लिये भी कहीं से कुछ लाया नहीं जा सकता क्योंकि अस्तित्व के बाहर कुछ है ही नहीं। यह अस्तित्व की पूर्णता है। इसलिये अस्तित्व की पूर्णता में कभी कुछ अन्तर नहीं आता। जो पूर्णता अस्तित्व की है वही मेरी भी है क्योंकि मेरा अस्तित्व से तादात्म्य सम्बन्ध है। उपनिषदों में 'यह सब कुछ ब्रह्म है', और 'मैं ब्रह्म हूँ' कहने का यही तात्पर्य है।

### सारांश

सारी प्रार्थना के दो मुख्य फलितार्थ हैं। पहला फल यह है कि व्यक्ति में यह अहङ्कार न हो कि वह कुछ करता है, वह तो चेतन है जबकि कर्तृत्व जड़ प्रकृति में रहता है। अतः कर्तृत्व का अहङ्कार विमूढता का सूचक है- अहङ्कारविमूढात्मा कर्त्ताहमिति मन्यते। प्रार्थना का दूसरा फल यह है कि क्योंकि सारे कर्म पूरे अस्तित्व द्वारा संचालित हैं इसलिये साधक सारे कर्म भगवदर्पण कर देता है। फिर वह किसी कर्म के शुभाशुभ होने की चिन्ता से मुक्त हो जाता है-

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।

यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥ गीता, 9.27

अर्थात् हे अर्जुन! तुम जो करते हो, जो खाते हो, जो हवन करते हो, जो देते हो और जो तप करते हो वह सब मुझे अर्पित कर दो।

शुभाशुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनात् ।

संन्यासयोगयुक्तात्मा विमुक्तो मामुपैष्यसि॥ गीता, 9.28

अर्थात् इस प्रकार संन्यास योग से युक्त होकर तुम शुभ और अशुभ फल देने वाले कर्म के बन्धनों से मुक्त हो जाओगे और मुक्त होकर मुझे प्राप्त कर लोगे।

कोई क्रिया हमें बाँधती तब ही है जब उस क्रिया को हम अपनी क्रिया समझते हैं। जो क्रिया भगवान् को अर्पित कर दी जाती है, हम उस क्रिया के अच्छी-बुरी होने के दायित्व से मुक्त हो जाते हैं।

\*\*\*\*\*

## सच्ची मित्रता

मनोज कुमार सतीजा\*

सही मित्र सही जिंदगी की ओर ले जाता है और गलत मित्र जिंदगी को तबाही की ओर ले जाता है, क्योंकि सही मित्र जीवन में संजीवनी का काम करता है तो गलत मित्र मीठे विष का कार्य करता है जो हमें हानि और विनाश की ओर ले जाता है। मित्रता के कई प्रसंग हमें पौराणिक कथाओं में, रामायण व महाभारत जैसे महान ग्रन्थों में राम-सुग्रीव-मित्रता, कृष्ण-सुदामा-मित्रता के उदाहरण के रूप में मिलते रहे हैं। साहित्य में भी बहुत कुछ लिखा गया है। संस्कृत नाटकों और पंचतंत्र कथाओं में तथा कबीर से लेकर अब तक के साहित्य में हमें मित्रों के अनेक गुण और अवगुणों के विषय को लेकर छंद, कविता, लेख, निबंध, कहानी, नाटक, उपन्यास आदि देखने को मिलते हैं। यहाँ तक की मित्रता को लेकर अनेक फिल्मों भी बन चुकी हैं। साहित्य हो या फिल्मों ये सभी इस बात को स्वीकार करते हैं कि यदि जीवन में सही मित्र का साथ प्राप्त हो जाय तो व्यक्ति कठिन से कठिन परिस्थितियों का सामना करने का साहस प्राप्त कर लेता है। जीवन की जिन उलझनों को सुलझाने में वह अपने आप को असफल मानने लगता है, मित्र आकर न केवल उन उलझनों से उसे पार लगाता है बल्कि जीवन में नया उत्साह और उमंग का संचार भी करता है। यही नहीं समय पड़ने पर वह अपने मित्र के लिए हर तरह के समर्पण, त्याग और बलिदान देने के लिए भी तैयार रहता है। अपने हर सुख-दुःख का साथी वह मित्र ही बन जाता है। यहाँ तक कि कई बार यह मित्रता इतनी घनिष्ठ हो जाती है कि व्यक्ति अपने परिवार जनों से भी अधिक महत्व मित्र को देने लगता है। अपने अवसाद, आनन्द और जीवन के महत्वपूर्ण बातों से मित्र को सबसे पहले अवगत कराता है, परिवार को बाद में।

प्रश्न उठते हैं कि एक व्यक्ति एक मित्र में ऐसी क्या आत्मिकता को प्राप्त करता है, जो उसे उसके परिवार से अधिक महत्वपूर्ण बना देती है? क्यों एक लड़की अपने मन के मनोभावों को अपने माता-पिता के सम्मुख बाद में रखती है, अपनी सहेली के सम्मुख पहले? क्या कारण है कि मित्र के सामने शर्म, उम्र, भय के बिना अपने दिल का हाल अभिव्यक्त सहजता से कर देता है? क्या वास्तव में व्यक्ति के जीवन में मित्रता का इतना अधिक महत्व है? क्या वास्तव में सही मित्र सही जिंदगी का मार्ग प्रशस्त करते हैं? क्या मित्रता केवल हम उम्र के लोगों के बीच में होती है? सही या सच्चे मित्र की पहचान क्या है?

वास्तव में मित्रता के लिए कोई समय सीमा नहीं है। यह कभी भी किसी भी उम्र के पड़ाव में हो सकती है। इसके लिए ना तो किसी प्रकार की कुंडली के मेल करवाने की आवश्यकता होती है, ना ही रंग, रूप, जाति, धर्म की समानता की आवश्यकता होती है। मित्रता पिता-पुत्र, पिता-पुत्री, मां-बेटा, मां-बेटी, स्त्री-पुरुष, पड़ोसी, हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई किसी भी धर्म या जाति के लोगों के बीच हो सकती है। अमीर और गरीब में हो सकती है। यहाँ तक की भगवान् और भक्त के बीच भी हो सकती है। इस तरह सच्ची मित्रता सभी सामाजिक, धार्मिक व राजनीतिक बंधनों से मुक्त होती है। सच्ची मित्रता को साबित करने के लिए किसी डीएनए की आवश्यकता नहीं पड़ती और ना ही किसी रिश्ते, जाति, व धर्म की। यह तो परिस्थितियों के समय आई विपत्तियों के समय मित्र द्वारा की गई सहयोग की भावना ही स्वयं साबित कर देती है कि जीवन में कौन सच्चा मित्र है और कौन नहीं। जीवन में मित्रता भी विभिन्न पड़ावों से गुजरती है। स्कूल, कॉलेज, आफिस, गली-मोहल्ले की मित्रता आदि लेकिन इसके अतिरिक्त आजीवन निभाई जाने वाली मित्रता भी होती है, जो विश्वसनीयता, घनिष्ठता, आत्मीयता, भावुकता, सहनशीलता, त्याग-भावना, समर्पण-भावना और स्पष्टवादिता के गुणों से परिपूर्ण होती है। वास्तव में यही सच्ची मित्रता होती है, जो सही जिंदगी जीने के सफर में सबसे कारगर व सहायक सिद्ध होती है। ऐसी सही मित्रता पर आयु, लिंग, जाति, धर्म की समानता इत्यादि का कोई बन्धन नहीं

\* असिस्टेंट प्रोफेसर, हिन्दी विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय।

होता, क्योंकि सही मित्र का हर सुख-दुःख उसके मित्र के साथ जुड़ा होता है। उसका विश्वास सन्देह के दायरे से बाहर होता है। उसकी भावुकता हर स्तर पर अपने मित्र से जुड़ी होती है, लेकिन वह इतनी जागरूकता से भरी भी होती है कि निर्भय होकर अपने मित्र की खामियों की आलोचना कर उसमें इतना साहस भर सके कि वह सहज ही उन विसंगतियों से उबर जाता है। इसलिए कहा जाता है कि सही मित्र की संगत व्यक्ति के चरित्र को उज्ज्वल करने में सहायक तो होती ही है साथ ही भावी जीवन में उसके अन्तर्मन में नयी ऊर्जा का संचार करने में भी सहायक सिद्ध होती है।

सही मित्र की संगत में जीवन के छोटे बड़े अवगुण कैसे गुणों में परिवर्तित हो जाते हैं, इस बात का आभास भी नहीं होता है। जिन मनोभावों को व्यक्ति अन्य किसी के सामने अभिव्यक्त करने में संकोच करता है, वह अपने मित्र के सम्मुख सहज ही कर डालता है। जिसके कारण वह अपने आप को तनावमुक्त तो महसूस करता है, साथ ही उसे अपनी समस्या का समाधान भी मिलने की संभावना दिखाई देने लगती है। लेकिन यह भी सत्य है कि जीवन में प्रत्येक मित्र सही ही मिले ऐसा भी सम्भव नहीं है। इसलिए सही मित्र मिलने वाले व्यक्ति को सौभाग्यशाली माना जाता है। मित्र की हर बात पर हाँ में हाँ मिलाने वाले या चलने वाले मित्रों के बीच भरोसेमंद या विश्वसनीय घनिष्टता की मित्रता नहीं बनती क्योंकि हाँ में हाँ मिलाने वाले अधिकतर मित्र या तो पाखंडी व स्वार्थी होते हैं या फिर अव्वल दर्जे के मूर्ख। इसलिए यह आवश्यक है कि सच्ची मित्रता में मित्रों में एक-दूसरे के अवगुणों को समय से बताने का साहस होना चाहिए। संकट और कठिन समय में एक-दूसरे के प्रति प्रेम, विश्वास, निष्ठा और समर्पण का भाव होना चाहिए। वे लोग वास्तव में सौभाग्यशाली होते हैं, जिन्हें जीवन में सच्चे मित्र मिलते हैं क्योंकि समय के साथ-साथ सभी सम्बन्धों में किसी ना किसी कारण बदलाव आता है, किन्तु सच्ची मित्रता किसी भी परिस्थिति में बदलती नहीं है। उसमें सदैव आपसी निष्ठा बनी रहती है। इसलिए वास्तव में सही मित्र सही जिंदगी का प्रतीक होता है -

“गुजर जाता है जीवन सुहावना,  
साथी मिल जाय यदि अयाना।”

\*\*\*\*\*



## उम्मीद

पूजा श्रुप्ता\*

उम्मीद से भरी आँखें,  
देखती हैं  
रास्ता किसी का,  
वो जो आए  
प्यार से सहलाए,  
न देखे नफरत से  
अगर न अपनाए।

लाखों सपने देखता मन,  
पूरे होने की आशा लिए,  
पर नींद से जागते ही  
टूट जाते सपने,  
सच के सामने  
हार जाता झूठा स्वप्न,  
हकीकत के सामने  
दूर हो जाता सारा भ्रमा

फिर चल देता बचपन,  
उन्हीं पथरीली राहों पर,  
कुछ पाने की आशा को  
भुलाकर,  
अपनी सभी इच्छाओं को  
दबाकर,  
जिंदगी का करने  
सामना,  
जहाँ हर ठोकर पर  
उसे खुद ही है संभलना।

है वह जख्मों से दूर जहाँ,  
पर सदा काँटों के पास,  
खुले आसमान के नीचे भी,  
है कैद का आभासा

चारों ओर उजाला  
पर मन अँधेरों में पलता,  
पत्थरों की डगर पर  
जहाँ बचपन चलना सीखता।

\* असिस्टेंट प्रोफेसर (वनस्पति विज्ञान), रामजस कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय।

## आनन्दोऽहम् (मैं ही आनन्द हूँ)

रीता नाथपाल\*

मानव जीवन अति मूल्यवान् व दुर्लभ है। ईश्वर ने हमें अन्य सभी जीवों से श्रेष्ठ बनाया है। हमें चिंतनशील बुद्धि और विवेक दिया है और इसी आन्तरिक श्रेष्ठता के आधार पर हमारी श्रेष्ठता प्रमाणित होती है। परन्तु सवाल यह है कि आखिर ईश्वर ने हमें क्यों बनाया है? और हम इस धरती पर क्यों आए हैं? इसका जवाब इतना सुलभ नहीं... मानव-जीवन जैसा अलभ्य अवसर पाकर भी यदि उसका उद्देश्य नहीं जाना तो क्या मनुष्य जीवन और क्या पाशविक जीवन। बड़े-बड़े विद्वानों और बुद्धिजीवियों का जीवन को लेकर अलग-अलग नजरिया देखने को मिलता है। भले ही कैसा ही नजरिया हो अथवा कोई भी परिभाषा हो, परन्तु यह तो तय है कि ईश्वर ने हमें दुःख भोगने या हमारी परीक्षा लेने के लिए तो यहाँ नहीं भेजा, अपितु हम यहाँ आए हैं सम्पूर्ण आनन्द की अनुभूति करते हुए एक सुखमय और श्रेष्ठ जीवन बिताने। तो उस आनन्द को पाने से हमें कौन रोक रहा है? हम कब, क्यों और कैसे अपने ही इस जन्मसिद्ध अधिकार (आनन्द प्राप्ति) से दूर हो गए?

वास्तविकता यह है कि अपनी इस स्थिति के लिए हम खुद ही जिम्मेदार हैं। क्योंकि जब तक हम बच्चे थे, निष्कपट व मासूम थे, अपने परमात्मा से जुड़े थे, तब हम अपने इसी आनन्द स्वरूप में स्थित थे। तब हम हर हाल में खुश रहते थे - केवल पेट भरा हो बस और कुछ नहीं चाहिए। फिर भले ही कपड़े फटे हों, पांव गंघे हों या फिर बिना बिस्तर के ही सुला दिया जाए- हर हाल में खुश अर्थात् जो जैसा है ठीक है, स्वीकार है, कोई बाधा नहीं, कोई प्रतिरोध नहीं, सदा प्रकृति के बहाव के साथ बहते हैं। परन्तु जैसे-जैसे यह बच्चा बड़ा होता है, तो उसे हर चीज में कुछ न कुछ गलती या कमी नजर आने लगती है। हम किसी भी व्यक्ति, परिस्थिति अथवा किसी भी रिश्ते को और यहाँ तक की स्वयं अपने आप को भी पूर्णतः स्वीकार नहीं कर पाते। इसलिए कभी अहंकारवश, कभी ईर्ष्यावश, कभी अज्ञानवश, कभी क्रोधवश, कभी अविश्वास या अपराध बोध के कारण अपने ही हाथों अपने जीवन से आनन्द को सदा के लिए निष्कासित कर देते हैं और पीछे रह जाती है अतंहीन उदासीनता, नकारात्मकता, रिक्तता, अकेलापन और ढेरों शिकायतें.....

तो क्या इस आनन्द को वापस पाने का और इसी में स्थाई रूप से स्थापित होने का कोई उपाय नहीं है? अवश्य है!! जैसा कि किसी ने क्या खूब कहा है **“Pain is Optional”** अर्थात् पीड़ा सहना हमारा अपना चुनाव है! तो हम पूर्ण होश से ‘परमानन्द’, जो कि हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है, उसका चुनाव करें, और सदैव आनन्दमय जीवन ही जियें, भले ही इसके लिए हमें कुछ प्रयास ही क्यों न करना पड़े। तो आइए परमानन्द की ओर अपने होशपूर्ण कदम बढ़ाएँ:-

1. अपना प्रत्येक दिन सकारात्मक विचार के साथ शुरू करें - हर दिन की शुरुआत सकारात्मक विचार के साथ करें और धीरे-धीरे अपने सभी विचारों को सकारात्मक बनाएँ क्योंकि सकारात्मक विचारों के बीजों से ही सकारात्मक पौधों और फलों की उत्पत्ति होगी और हमारे चारों तरफ सकारात्मकता होगी। ऐसा करने से हमारी छोटी-बड़ी समस्याएँ और शिकायतें गौण होती जाएंगी और हम परमानन्द की ओर अग्रसर होंगे।
2. वर्तमान में जीने के प्रयास करें - व्यक्ति अपना अधिकांश समय भूतकाल में हुई घटनाओं तथा गलतियों का अफसोस करते हुए अथवा भविष्य की चिन्ता करते हुए बिता देता है। भूतकाल पीछे छूट चुका है और बदला नहीं जा सकता है। केवल उससे हम कुछ सबक ले सकते हैं। भविष्य अभी आया नहीं है। हम उसके लिए चिन्ता अथवा भय करने के स्थान पर स्वयं

\* एसोसिएट प्रोफेसर, वाणिज्य विभाग, दयाल सिंह कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय।

को तैयार कर सकते हैं। साथ ही यह याद रखना बहुत जरूरी है कि इन दोनों ही से अधिक महत्वपूर्ण है - हमारा वर्तमान (Present)। Present का अर्थ होता है- 'उपहार' अर्थात्- हमारा वर्तमान ईश्वर का दिया हुआ उपहार है। भूत और भविष्य की भूल-भूलैया में हम इस अनमोल उपहार को नकार देते हैं। यदि हम 'आज और अभी' में जीना सीख जाएं तो भूतकाल की ग्लानि और भविष्य की चिंता को भुला कर 'आज का आनन्द' ले पाएंगे।

3. क्रिया-प्रतिक्रिया में संतुलन रखें - किसी भी परिस्थिति में क्रिया का अनुपात मात्र 10-20% प्रतिशत होता है और हमारी प्रतिक्रिया का अनुपात 80-90%। भले ही क्रिया हमारे वश में न हो परन्तु प्रतिक्रिया अवश्य हमारे वश में होती है। यदि हम अपनी प्रतिक्रिया को पूर्णतः नियंत्रित और संवेदनशील बना लें तो न केवल प्रतिक्रिया के बाद में होने वाले अपराध-बोध और ग्लानि से स्वयं को सुरक्षित रख सकेंगे अपितु बहुत से कटु अनुभवों से भी बच सकेंगे और सुखमय जीवन का आनन्द ले सकेंगे।
4. स्वीकार करें - जो जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार करने का प्रयास करें और प्रकृति के नियमों के साथ समन्वय बनाएं। प्रत्येक व्यक्ति ईश्वर का अंश है और उस की बेहतरीन रचना है। हमें इस सत्य को पूरे मन से स्वीकार करना चाहिए। परन्तु इस का अर्थ यह भी नहीं है कि अपने आस-पास गलत होते देख कर आंखें मूँद लें। हमें न केवल गलत करने वालों को समझाना चाहिए, अपितु आवश्यकता पड़ने पर फटकारना भी चाहिए। परन्तु किसी को भी अपने अधीन करके अपने फैसले मानने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए, क्योंकि हर व्यक्ति का अपना एक दृष्टिकोण होता है और उसका हर कार्य तर्कसंगत भी होता है, जो कि उसके नजरिए से पूर्णतः सही होता है। इसलिए अनचाहे व्यक्ति अथवा परिस्थिति को अगर सुधार सकें तो सुधारें अथवा उसके लिए दुखी होने के बजाए अपने प्रभु की इच्छा मान कर उसे स्वीकार करने में ही समझदारी एवं आनन्द है।
5. समभाव जाग्रत करें - सुख-दुःख, खुशी-गम, दिन-रात आदि हमारे जीवनरूपी चक्र के भाग हैं। इसलिए हम सभी ने दोनों का ही अनुभव किया है। दुःख में दुखी होना स्वाभाविक है, जैसे रात होने पर अंधकार होना। परन्तु जब अन्धकार होता है, तो हम उसका शोक नहीं मनाते और न ही उससे लड़ते हैं, अपितु उसे दूर करने का कोई न कोई तरीका ढूँढ़ते हैं और उजाला करते हैं। उसी प्रकार दुःख आने पर अत्यधिक दुखी हो कर या उससे लड़कर हम केवल अपने और अपने परिजनो के दुःख को और बढ़ाते हैं। इसके बजाए यदि हम दुःख और सुख में समभाव लाएं अर्थात् दुःख में अत्यधिक दुखी और सुख में अत्यधिक उन्मादित होने की बजाय प्रकृति के बहाव में बहने तथा अपने जीवन में एक संतुलन बनाने का प्रयास करें तो हम बेहतर महसूस करेंगे और अधिक परिपक्व हो कर अपने आनन्द स्वरूप को सुरक्षित कर पाएंगे।
6. जाने दो का अभ्यास करें - हर व्यक्ति की अनेकों स्मृतियां होती हैं। कुछ प्रिय और कुछ अप्रिया जो अप्रिय संस्मरण हमें दुःख देते हैं, उन्हें हमें अपनी स्मृति पटल से मुक्त करके जाने देना चाहिए। कोई भी घटना जब घटित होती है, तो वह कुछ मिनटों की या कुछ घंटों की अथवा कुछ और अधिक समय की ही होती है। परन्तु हम उसे याद कर-करके और दुखी हो-हो कर अविस्मरणीय करके अमर बना देते हैं और दुखी होते रहते हैं। ऐसी स्मृतियों को हमें जाने देना चाहिए, ताकि हल्के हो कर सुकून से जी सकें और अपने परमानन्द के लक्ष्य को प्राप्त कर सकें।
7. अपनी आत्मा की आवाज सुने - हमारी अन्तरात्मा हमारी सबसे सटीक मार्गदर्शक होती है। हमारी बुद्धि सदैव तर्कों से प्रभावित रहती है और हमारे हृदय के फैसले भावनाओं पर आधारित होते हैं। परन्तु हमारी आत्मा सदैव इन सब से अलग हट कर हमें सही-गलत का बोध कराती है। जरूरत है तो अपनी अन्तरात्मा की आवाज को सुन कर समझने की। अपनी आत्मा की आवाज सुनते-सुनते हम अपने ईष्ट के निकट होने लगेगे और शीघ्र ही अपने ईष्ट के साथ एकाकार हो कर परमानन्द प्राप्त कर सकेंगे।
8. धन्यवाद का भाव उत्पन्न करें - जब हम अपनी उपलब्धियों एवं आशीर्वादों के प्रति देवत्व का धन्यवाद करते हैं, तो हम भावविभोर हो उठते हैं क्योंकि धन्यवाद के भाव हमारे अभावों के एहसास को कम करते हैं। साथ ही हमारे चित्त को निर्मल

व अहंकार-मुक्त करके हमें निराकार के निकट ले जाते हैं। उसी प्रकार यदि हम किसी व्यक्ति के प्रति दिल से धन्यवाद करते हैं, तो उसके प्रति हमारी शिकायतें बहुत तुच्छ प्रतीत होती हैं और हमारे रिश्तों की मिठास बरकरार रहती है। इसलिए हमें अपने परिवार, समाज और संपूर्ण सृष्टि के प्रति धन्यवाद के भाव उत्पन्न करने चाहिए ताकि हम सुख एवं संपूर्णता का एहसास करते हुए आनंदित जीवन जियें।

9. प्रतिदिन कुछ समय प्रार्थना अवश्य करें - प्रार्थना शीतलता व आनन्द का अविरल स्रोत है। प्रार्थना के लिए किसी विशेष समय, स्थान अथवा कठिन शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। अपितु प्रार्थना तो शुद्ध भाव, पूर्ण विश्वास तथा समर्पण के साथ और सहज व प्रेमपूर्ण एहसास से (शब्द व निःशब्द) कहीं भी और कभी भी की जा सकती है। इस सृष्टि की परमशक्ति के प्रति हमारे अंतर्मन से निकली भावपूर्ण व निष्काम प्रार्थना हमारे चित्त को शांत और निर्मल बना कर आनन्द से भर देती है।
10. नियमित व्यायाम और प्राणायाम करें - नियमित व्यायाम और प्राणायाम हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी स्वस्थ रखता है। हमारा शरीर पुष्ट और मन संयमित हो जाता है। इसलिए हमें अनावश्यक झुंझलाहट नहीं होती, न ही जल्दी से क्रोध आता है। हमारा मन अकारण ही प्रफुल्लित रहता है। इसलिए आनंदित जीवन जीने के लिए नियमित व्यायाम, प्राणायाम अथवा ध्यान अत्यावश्यक है।

अंत में यह कहना अवर्था उचित होगा कि हम अपने सच्चे अस्तित्व को पहचानें, अपनी आत्मा की आवाज सुनें और छोटी-मोटी इच्छाओं में अटक कर बड़े सुख अर्थात् परमानंद को न गवाएं ताकि हम पूर्णतः अपने आनन्द स्वरूप में स्थित हो कर आनंदित जीवन जी सकें और गर्व के साथ कह सकें “आनन्दोऽहम् - आनन्दोऽहम्, आनन्दं परमानन्दम्”।

\*\*\*\*\*



## गरीबी से जूझता गाँव : शिक्षा से जागती उम्मीदें

शाशि\*

उत्तर प्रदेश राज्य के जनपद अमेठी का एक छोटा सा गाँव 'खुन्ना का ताल' रामपुर चौधरी, थाना जामों, तहसील गौरीगंज में स्थित है। वर्तमान में इस गाँव में मुश्किल से 50-60 घर होंगे, जिनमें 5-7 परिवारों को छोड़ दिया जाए तो किसी के पास जमीन नहीं है। इस गाँव में सभी दलित ही निवास करते हैं, जिन्हें 'नट' कहा जाता है। इनका पारंपरिक व्यवसाय अखाड़ा लड़ाना, कुश्ती सिखाना, शहद निकालना था, जिनमें से कुछ लोग आज भी वही कार्य करते हैं तो कुछ लोग मजदूरी कर अपना परिवार पालते हैं। आज से लगभग 20-25 वर्ष पहले यहाँ शिक्षा के क्षेत्र में कुछ नहीं था। यहाँ की बेटियाँ सिर्फ घर के काम तक ही सीमित रहती थीं। इस क्षेत्र में दूर-दूर तक कोई विद्यालय नहीं था, जहाँ पर इस गाँव के बच्चे पढ़ने जाते।

कुछ वर्ष पहले गाँव से थोड़ी दूरी पर एक गाँव हसरमपुर है, जहाँ प्राथमिक विद्यालय खुला जिसमें कुछ बच्चे पढ़ने जाने लगे। गरीबी के कारण उसमें भी बच्चे पढ़ने नहीं जा पाते थे। कुछ बच्चे ऐसे भी थे जो पढ़ना-लिखना चाहते ही नहीं थे। दिन भर घूमना-खेलना ही उनकी दिनचर्या बन चुकी थी। कुछ बच्चे जो विद्यालय जाना चाहते थे, उनको उनके अभिभावक काम में लगा देते थे। ऐसे में गाँव की स्थिति शिक्षा के क्षेत्र में बहुत ही पीछे थी।

हमारे गाँव के राम नरेश, ओम प्रकाश, राममूरत जो अब हमारे बीच नहीं रहे, गाँव के पहले शिक्षित व्यक्ति थे, जिन्होंने गाँव की शिक्षा व्यवस्था को आगे बढ़ाया। इनका अनुसरण कर गाँव के और बच्चे भी स्कूल जाने के लिए लालायित होने लगे। धीरे-धीरे गाँव के लगभग सारे बच्चे प्राथमिक विद्यालय में पढ़ने जाने लगे। कुछ बच्चे ऐसे थे जो कक्षा 5 तक ही पढ़े क्योंकि प्राथमिक विद्यालय के अलावा आस-पास और कोई विद्यालय नहीं था। आज भी वह प्राथमिक विद्यालय है, जहाँ से हमारे गाँव की शिक्षा व्यवस्था शुरू हुई।

गाँव से लगभग 3-4 किलोमीटर दूरी पर नवचेतना नामक एक प्राइवेट विद्यालय था। जिसमें गरीब घर के बच्चों का पढ़ पाना

एक सपने जैसा ही था। जिनके पास अपने बच्चों को भेजने की हैसियत थी वो इतनी दूर भेजना नहीं चाहते थे, क्योंकि अब तो वहाँ सड़कें बन गई हैं। पहले वहाँ पूरा जंगल था और वहाँ जाने के लिए जंगल के रास्ते से होकर ही जाना पड़ता था।

गाँव के कुछ लोग (ओमप्रकाश, विमला, सुशीला, हरिप्रसाद) जो किसी तरह चौथी-पाँचवीं तक पढ़ाई किये थे, परिस्थितियों के मार के कारण आगे नहीं पढ़ पाए। उनको पढ़ाई का महत्व पता था, उन्होंने अपने बच्चों को पढ़ने के लिए जामों (गाँव से थोड़ी दूर एवं थाना के करीब स्थित अध्ययस्थल) भेजा। इन्हीं लोगों की देखा-देखी और

भी लोग अपने बच्चों को विद्यालय भेजने लगे। जो बच्चे अभी तक घूमते थे, वो भी अब प्राथमिक विद्यालय में पढ़ने के लिए जाने लगे। इसके पीछे एक बड़ा कारण सरकार द्वारा 2005 में चलाई गई 'मिड-डे-मिल' योजना भी थी, जिसमें बच्चों को पका-पकाया भोजन मिलने लगा। जिसके लालच में भी बच्चे स्कूल की ओर खिंचने लगे। 2009 में सरकार द्वारा एक अधिनियम लाया गया जिसमें कक्षा 1 से 8 तक के अर्थात् 6 से 14 वर्ष के सभी बच्चों को निःशुल्क शिक्षा दी जाने लगी। जिससे धीरे-धीरे ग्रामीण इलाकों में शिक्षा व्यवस्था में सुधार होने लगा।

\* भारतीय भाषा केन्द्र, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली।

लड़कों को हमेशा से ही कहीं आने-जाने में कोई रोक-टोक नहीं है, वो कहीं भी पढ़ने जा सकते थे। लड़कियों के लिए हमेशा से ही बंदिशें रही हैं। कोई भी अभिभावक उन्हें बाहर पढ़ने जाने के लिए इजाजत नहीं देता था। यहाँ तक कि अभी भी बड़ी मुश्किल से बाहर जाने की अनुमति मिलती है। यहाँ गाँव के आस-पास दूर-दूर तक कोई महाविद्यालय नहीं था। जामों में कक्षा 12 तक के ही स्कूल थे। बाहर पढ़ने भेजने की सबकी हैसियत भी नहीं थी। जिनकी थी भी वो बाहर अकेले लड़कियों को भेजते नहीं थे, जिसके कारण बहुत से बच्चों की पढ़ाई छूट जाती थी।

2009 में जामों के राजा अक्षय प्रताप सिंह (गोपाल जी) ने गाँव के पास में ही एक महाविद्यालय खोला। अपनी माँ के नाम पर उस विद्यालय का नामकरण किया 'शनी गणेश कुंवरी महाविद्यालय'। इस महाविद्यालय के खुल जाने से आस-पास के गाँव के लड़कियों और लड़कों की शिक्षा व्यवस्था में काफी सुधार देखने को मिला। गाँव की पहली लड़की हैं सुमन और शशि जो कि सगी बहनें हैं, जिन्होंने इस महाविद्यालय से पहली बार बी.ए. की पढ़ाई पूरी की। अगर यह महाविद्यालय न खुलता तो शायद वो आगे की पढ़ाई भी न कर पाती, क्योंकि उनके घर की आर्थिक स्थिति बहुत खराब थी। इस महाविद्यालय की जितनी फीस थी, उससे ज्यादा बच्चों को स्कॉलरशिप मिल जाती थी। इससे उनकी पढ़ाई में किसी तरह की रुकावट नहीं आती। उसमें से सुमन आज प्राथमिक विद्यालय की अध्यापिका है, जो गाँव की पहली सरकारी सर्विस करने वाली लड़की है, तो शशि जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय दिल्ली में पीएचडी की शोधार्थी है। सविता इसी महाविद्यालय से शिक्षा ग्रहण कर वर्तमान में प्राथमिक विद्यालय की अध्यापिका है। इस महाविद्यालय के खुल जाने से लड़कियों को उच्च शिक्षा हासिल करने में काफी सुविधा मिल गई। वर्तमान में इस महाविद्यालय में गाँव के कई लड़के और लड़कियां शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। दीपा, कविता, दिव्या, माला इस महाविद्यालय में अभी पढ़ाई कर रही हैं। पहले इस महाविद्यालय में बी.ए., एम.ए., बी.एड. के पाठ्यक्रम संचालित होते थे। अभी बी.एस.सी., बी.टी.सी. भी संचालित होने लगा है।



शनी गणेश कुंवरी महाविद्यालय, सुल्तानपुर

इससे पहले गाँव की ही कंचन और सुष्मिता दो बहनों ने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से अपनी पढ़ाई पूरी की। घर की आर्थिक स्थिति ठीक होने के कारण बच्चों को बाहर पढ़ने भेजने में कोई दिक्कत नहीं हुई। कंचन इलाहाबाद विश्वविद्यालय से बी.ए. करने के बाद जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय दिल्ली से अपनी पीएचडी की पढ़ाई पूरी की। अभी हाल-फिलहाल में वह उत्तर प्रदेश पब्लिक सर्विस कमीशन की परीक्षा पास कर एस.डी.एम. के पद पर नियुक्त हैं। कंचन वर्तमान में गाँव की पहली और इकलौती एस.डी.एम. हैं। इनकी छोटी बहन सुष्मिता वर्तमान में प्राथमिक विद्यालय की अध्यापिका हैं। पूरे गाँव में कुल दो ही लड़कियां हैं कंचन और शशि जो अभी तक पीएचडी की शिक्षा तक पहुँच सकी हैं। वर्तमान में पूरे गाँव में कोई लड़का भी नहीं है, जो पीएचडी किया हो या कर रहा हो। इन्हीं सबकी देखा-देखी अन्य बच्चों के माता-पिता भी अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दिलाने के लिए उत्सुक हैं।



शशि और कंचन की फाइल फोटो

ये तो बात हुई लड़कियों की शिक्षा को लेकर अब गाँव के लड़कों की शिक्षा पर भी थोड़ी बात कर ली जाया कुछ लड़के पढ़ाई कर रहे हैं। कुछ सरकारी नौकरी कर रहे हैं तो कुछ लफंगों की तरह घूम रहे हैं। कुछ बच्चे ऐसे भी हैं, जिनके माता-पिता उन्हें पढ़ाना चाहते हैं पर बच्चे पढ़ना नहीं चाहते।

हमारे गाँव के रविशंकर, मुकेश, राजेन्द्र, वीरेन्द्र, राकेश, सुरेश, प्रदीप, अमित, ज्वालाप्रसाद, शिवम, अन्नन, दीपक आदि लोग सरकारी नौकरी कर रहे हैं। रविशंकर गाँव के पहले सरकारी नौकरी वाले व्यक्ति हैं। 2005-06 में ये सर्वप्रथम प्राथमिक विद्यालय के अध्यापक हुए थे। बाद में इन्होंने अपनी कड़ी मेहनत और लगन से पीसीएस की परीक्षा उत्तीर्ण की और मार्केटिंग इंस्पेक्टर के पद पर चयनित हुए, जो वर्तमान में रायबरेली जिले में कार्यरत हैं।

गाँव के ही वीरेन्द्र जो इलाहाबाद विश्वविद्यालय से बी.ए. और बी.एड. कर प्राथमिक विद्यालय के अध्यापक बने। अपनी लगातार मेहनत से उन्होंने उत्तर प्रदेश पब्लिक सर्विस कमीशन की परीक्षा पास कर वर्तमान में नायब तहसीलदार के पद को गौरवान्वित कर रहे हैं। इन्हीं की छोटी बहन हैं कंचन जो एस.डी.एम. हुई हैं अभी।

10-15 वर्ष पहले जिस गाँव में सरकारी नौकरी वाला कोई व्यक्ति था ही नहीं, आज वहीं कम से कम 8-10 लोग प्राइमरी के सहायक अध्यापक हैं, तो तीन सफाई कर्मी हैं, कोई एडीओ है, तो कोई स्वास्थ्य विभाग में। इस तरह वर्तमान में इस गाँव में कुल मिलाकर 18-20 लोग होंगे, जो सरकारी सर्विस से जुड़े हुए हैं। धीरे-धीरे यह गाँव उन्नति की ओर बढ़ रहा है। उसका सारा श्रेय उनके माँ-बाप की कड़ी मेहनत और उनके द्वारा उन्हें दी जाने वाली अच्छी शिक्षा को जाता है।

गाँव की उन्नति और शिक्षा की बात कर रहे हैं, तो उसके पीछे कितने माँ बाप की कुर्बानियाँ हैं। उसकी चर्चा इस लेख में न करना इस लेख के साथ बेमानी होगी। गाँव में एक हैं हरिप्रसाद जिनके 5 बच्चे हैं। सबसे बड़ा बेटा, उसके बाद 4 बेटियाँ। हरिप्रसाद दूसरी-तीसरी कक्षा के बाद न पढ़ सके। उन्हें पढ़ने का बहुत शौक था, लेकिन उनकी पढ़ाई परिस्थितियों की श्रेंट चढ़ गई। हरिप्रसाद की पत्नी रेनु अनपढ़ हैं। वो कभी स्कूल तक नहीं गई हैं। हरिप्रसाद का पढ़ाई न कर पाने का जो मलाल था उससे वह जीवन भर न उबर सके। जिसका नतीजा यह हुआ कि चट्टान की तरह वह हर परिस्थिति से लड़कर अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दिलाने की ठान ली। हरिप्रसाद के पास जमीन-जायदाद के नाम पर कुछ नहीं था। एक कच्चा मिट्टी का घर था, जिसमें वह रहकर अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा और उनके उज्ज्वल भविष्य का सपना देख रहे थे। उसके बड़े बेटे अमित का पांचवीं कक्षा के बाद जवाहर नवोदय विद्यालय में प्रवेश हो गया। हरिप्रसाद के जीवन की यह पहली सफलता थी। अब बेटे की पढ़ाई के खर्च से भी उन्हें मुक्ति मिल गई। रहना, खाना, कपड़ा, शिक्षा सब कुछ अब उसे सरकार की तरफ से मिलने लगा।

हरिप्रसाद की जिम्मेदारी अभी खत्म नहीं हुई। उनकी 4 बेटियों का पालन-पोषण और उनकी शिक्षा पर काफी खर्चा था। बेटियों का भी अच्छे स्कूल में दाखिला कराया और अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलाई। जहाँ सबके माँ-बाप अपने बच्चों को सरकारी स्कूल में भी भेजने से कतराते थे, वहीं हरिप्रसाद ने अपनी बेटियों को प्राइवेट स्कूल में भेजा। दिन-रात कड़ी मेहनत-मजदूरी करके वह अपने बच्चों को शिक्षा दिलाते रहे। बदनसीबी तो देखिये कि बेटा नवोदय विद्यालय से बायोलॉजी से 12वीं पढ़कर डॉक्टर बनने का सपना लेकर घर लौटा तो उसके पिता हरिप्रसाद का पैर कट गया, जिससे घर में चार पैसे आने भी बंद हो गए। उस समय

हरिप्रसाद की 2 बेटियाँ सुमन और शशि 10वीं कक्षा में पढ़ाई कर रही थीं। ऐसे में घर का खर्चा, पिता के इलाज का खर्चा और बहनों की पढ़ाई का खर्चा कहाँ से आता? इसी जिम्मेदारी के बोझ को उठाने के लिए बेटे अमित ने अपने सपने की तिलांजलि देते हुए उसी स्कूल में पढ़ाने लगा जहाँ उसकी बहनें पढ़ाई कर रही थीं। ऐसे में बहनों के स्कूल की फीस से भी मुक्ति मिल गई और घर के खर्च को भी एक आधार मिल गया। बेटे ने पढ़ाने के साथ-साथ मेडिकल की तैयारी घर पर स्वयं से ही जारी रखी। उसमें हुआ भी था लेकिन सरकारी कॉलेज नहीं मिला। प्राइवेट में भोजने का रुतबा था नहीं, अंत में उसे अपने सपने से हाथ धोना पड़ा।

अमित की दो बहनों (सुमन और शशि) का 12वीं तक की पढ़ाई हो जाने के बाद अमित अपनी पढ़ाई पूरी करने के लिए इलाहाबाद विश्वविद्यालय में अपना नामांकन बी.ए. में करा लिया और दोनों बहनों का घर के पास के कॉलेज रानी गणेश कुंवरि महाविद्यालय में बी.ए. में नामांकन करा दिया। अब उनके पिता हरिप्रसाद का पैर भी काफी इलाज के बाद ठीक हो गया था। हरिप्रसाद की तीसरे नंबर की बेटी सविता भी अब 9वीं कक्षा में पहुँच चुकी थी। अमित बी.ए. कर सुल्तानपुर हाइट से बी.टी.सी. कर आज प्राथमिक विद्यालय में अध्यापक है। बड़ी बेटी सुमन भी बी. ए. के बाद बी.टी.सी. करके प्राथमिक विद्यालय में अध्यापिका है। उससे छोटी बेटी शशि वर्तमान में जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय दिल्ली से पीएचडी कर रही है। उससे छोटी सविता बी.ए. और बी.टी.सी. की पढ़ाई पूरी कर प्राथमिक विद्यालय में सहायक अध्यापक की परीक्षा भी पास कर चुकी है। हालांकि फिलहाल अभी उसे नियुक्ति पत्र नहीं मिला है। और सबसे छोटी बेटी कविता अभी बी.ए. तृतीय वर्ष में है।



हरिप्रसाद अपनी बकरियों के साथ

यह सब एक पिता अर्थात् हरिप्रसाद जी की कड़ी मेहनत का ही नतीजा है, जो आज उनके सभी बच्चे अच्छी शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं और अच्छे ओहदे पर पहुँच चुके हैं। दो-तीन बच्चे सरकारी नौकरी में कार्यरत हो गए हैं, फिर भी हरिप्रसाद काम करने से मुँह नहीं चुराते। 60-65 साल की उम्र में भी वो 8-10 बकरियाँ पाले हुए हैं और उन्हीं को सुबह-शाम टहलाना, खिलाना-पिलाना आदि करते रहते हैं। उनके पूरे जीवन की कमाई उनके बच्चों की शिक्षा है। शिक्षा को लेकर अपने जीवन में असफल होते हुए भी यह एक सफल पिता की कहानी है, क्योंकि वह अपने बच्चों की सफलता में ही अपने जीवन को देखते हैं।

उसी गाँव में ही एक हैं छोटेलाल, जिनके सात बच्चे हैं। छोटेलाल की कोई जमीन नहीं है। वह अनपढ़ हैं और मजदूरी करके अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। इतना बड़ा परिवार और कमाने वाला सिर्फ एक व्यक्ति वह भी मजदूरी, ऐसे में बच्चों को शिक्षा दे पाना बहुत दूर की बात है। बड़े बेटे सोनू और बेटी छाया का नामांकन गाँव के बगल वाले सरकारी स्कूल में करा दिया। सरकारी स्कूल से बड़ा बेटा और बेटी जैसे-तैसे आठवीं पास कर लिये। जैसे-जैसे बच्चे बढ़ने लगे घर

का खर्चा और उनके स्कूल का भी खर्चा भी बढ़ने लगा। घर की परिस्थिति देखते हुए आठवीं पढ़ने के बाद बड़ा बेटा सोनू भी अपने पिता की तरह दिहाड़ी-मजदूरी करने लगा। आर्थिक निर्धनता के चलते बड़े बेटे और बेटी की पढ़ाई छूट गई। घर की सारी जिम्मेदारी सोनू ने बहुत छोटी उम्र में ही अपने कंधों पर ले ली, क्योंकि छोटेलाल को काम करते हुए ही अचानक एक दिन लकवा

मार गया। सिर्फ छोटे लाल को ही लकवा नहीं मारा पूरे परिवार पर उसका असर पड़ा। इस तरह अब पूरे परिवार की जिम्मेदारी उन छोटे-छोटे कंधों पर आ गई जिन पर अभी कितानों का बोझ होना चाहिए था।

सोनु अपनी कमाई से अपना पूरा परिवार संभाले हुए है, साथ ही अपने 5 छोटे भाई-बहनों को शिक्षा भी दिला रहा है। अपने से छोटे भाई गोविन्द को बी.ए. करने के बाद बी.एड. करा दिया है। अभी वो भी नौकरी के लिए तैयारी कर रहा है, साथ ही कोई काम मिलता है तो कर लेता है। इससे परिवार के खर्च में थोड़ी मदद मिल जाती है। गोविन्द से छोटा भाई पंकज अभी एम.ए. कर रहा है, उससे छोटी दो बहनें हैं दीपा और दिव्या जो कि अभी बी.ए. कर रही हैं। सबसे छोटा भाई पवन अभी 10वीं कक्षा में है।



गाँव में दिहाड़ी करते मजदूर

इससे साफ स्पष्ट होता है कि सोनु अपने भाई-बहन को अच्छी शिक्षा दिलाने और उनका भरण-पोषण करने के पीछे अपनी जिन्दगी गिरवी रख दिया है। आज भी वह महीने के तीसों दिन दिहाड़ी-मजदूरी करता है तो घर का खर्च चलता है। सरकारी नौकरी वालों को तो महीने में 5-6 छुट्टी मिल जाती है, लेकिन दिहाड़ी-मजदूरी करने वाले जिनके सिर पर परिवार का बोझ हो और रोज की सिर्फ 200 रुपये कमाई हो ऐसे में वह चाह कर भी छुट्टी नहीं कर सकता। सोनु से छोटी छाया थी, उसकी शादी कर दिया वो 8वीं तक ही पढ़ पाई थी। ये तो एक दो व्यक्तियों की कहानी है। ऐसे ही न जाने कितने सोनु और कितने हरिप्रसाद हैं, जो अपने भाई-बहन और अपने बच्चों की अच्छी शिक्षा के लिए दिन भर मजदूरी करके जिन्दगी और मौत से जुझ रहे हैं।

अंत में मैं यही कहूँगी कि यह तो सिर्फ एक गाँव की बात है। ऐसे ही न जाने देश भर में कितने गाँव, कितने कस्बे, कितने परिवार होंगे जो आजु दिन इस तरह की दिक्कतों से जुझ रहे होंगे। शहर में बैठे हम और आप जैसे लोग उन दिक्कतों और उन मुसीबतों के बारे में सोचते भी नहीं हैं। हमारे भारतीय समाज में खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में आर्थिक निर्धनता और भ्रुखमरी बहुत बड़ी समस्या है। जो परिवार इन समस्याओं से जुझ रहे हैं, वो अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा नहीं मुहैया करा पा रहे हैं। अच्छी शिक्षा ही हमारे व्यक्तित्व को और हमारे जीवन को बनाती है, इसीलिए शिक्षा एक ऐसी चीज है, जिसे पाने का अधिकार सबको होना चाहिए लेकिन प्राइवेटाइजेशन ने शिक्षा को भी कुछ ही वर्ग के लोगों तक सीमित कर दिया है। इस पर भी बुद्धिजीवी समाज एवं सरकारों को अवश्य ही विचार करना चाहिए।

\*\*\*\*\*

## भारतीय संस्कृति एवं नारी-विकास

पूज्य तंवर\*

नारी जिंदा न करो  
नारी गुणों की खान  
नारी ने पैदा किए  
राम, कृष्ण, हनुमान

आप सभी भारतीय संस्कृति से परिचित हैं। भारतीय संस्कृति इतनी महान् है कि इसकी किसी अन्य संस्कृति से तुलना भी नहीं की जा सकती। नारी प्रकृति का वह अनमोल रत्न है जो माँ के रूप में जीवन निर्मात्री है, जो बेटी, बहन, बहू, पत्नी तथा एक माँ बनकर समाज को अपना परिचय देती है। सृष्टि की आधार इस नारी का स्वयं का कोई परिचय नहीं होता, क्योंकि हमारा समाज एक पुरुष प्रधान समाज है और नारी का प्रत्येक रिश्ता पुरुष से ही संबंधित है, वह उसे अपने से हीन ही समझता है, यह एक भयानक विडंबना है। इस उत्पीड़न के बाद भी नारी इस समाज में अपनी हिम्मत तथा लगे हुए बल पर अपनी छवि बनाए हुए है। इतिहास साक्षी है कि किस प्रकार नारी ने दुर्गा रूप धारण कर राक्षसों का संहार किया तथा देवताओं की रक्षा की। एक अन्य उदाहरण सावित्री-सत्यवान का भी है, जिसने अपने पति के प्राण बचाए थे तथा यमराज अर्थात् मृत्यु के देवता को भी अपना निर्णय बदलने पर मजबूर कर दिया था। और ये बात जानते हुए भी कि नारी सृष्टि का आधार है, पुरुष उसकी अवहेलना करता है। यदि पुरुष के जीवन से नारी शब्द हटा दिया तो उसका जीवन नरकतुल्य हो जाएगा।

पुरुष समाज द्वारा नारी जाति के लिए अधिकतर प्रयोग किए जाने वाले वाक्य 'ये तुम्हारे बस का नहीं है', एक ऐसा वाक्य है जो कहने वाले के लिए जितना सरल है सुनने वाले के लिए उतना ही कठोर व कष्टदायक है।

यह एक ऐसा वाक्य है, जो स्त्री को सदैव चुनौती की तरह लगता है। उसे उठने की हिम्मत देता है तथा उसे प्रेरणा देता है। और शायद यही वाक्य उसे झकझोर कर रख देता है तथा मंजिल तक पहुँचाने का रास्ता बनाता है। इस वाक्य को सुनकर नारी में कुछ करने का जुनून पैदा होता है। मैं पुरुषों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले इस वाक्य को सही मानती हूँ, क्योंकि यदि वे नारी को इस प्रकार न कहें तो शायद नारी उनके पैर की जूती ही बनी रहेगी। उनके द्वारा प्रयोग किए गए इस पीड़ायुक्त वाक्य से नारी शक्ति जागृत होती है तथा उसमें कुछ कर गुजरने का जज्बा पैदा होता है।

मुझे कहीं न कहीं ये वाक्य अपने पक्ष में ही लगता है। मुझे इससे बहुत प्रेरणा मिली। क्षितिज तक पहुँचने का यह एक सुंदर द्वार है जिसे हम अपनी काबिलियत के दम पर हासिल करने का जज्बा रखते हैं।

परेशानियों से भागना आसान होता है  
हर मुश्किल वक्त जिंदगी में एक इम्तहान होता है।  
हिम्मत हारने वालों को कुछ नहीं मिलता जिंदगी में  
मुश्किलों से लड़ने वालों के कदमों में जहान होता है।

'तुम कभी कुछ नहीं कर सकती' हमें इस वाक्य को तौहीन समझकर नहीं, अपितु चुनौती समझकर स्वीकार करते हुए आगे बढ़ना चाहिए।

\* प्राचार्या, द हॉरिजन इंटरनेशनल स्कूल, पानीपत, हरियाणा।

## परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारी

नारी पुरुष की सहगामी बनकर अपने परिवार के प्रति अपने कर्तव्य को भली-भांति निभाती है। वह संतान को पैदा ही नहीं करती बल्कि जीवन भर अपनी जिम्मेदारी निभाती है। वह कभी चंडी, कभी लक्ष्मी बनकर पुरुष के साथ जीवनयापन कर मातृत्व का सुख आनन्द उठाती है, जो उसके जीवन का आधार है। उसकी जीवन रूपी गाड़ी उम्मीदों के सहारे चलती है। उसकी आँखों में कुछ सपने होते हैं जो उसे जीवित रखते हैं। वे सपने उसके बच्चों से जुड़े होते हैं। उनसे उसकी आशा की डोर बंधी होती है जो उसे मरने नहीं देती। वह अपने बच्चों में अपना सहारा ढूँढ़ती है, यदि उसके सपने साकार नहीं होते तो उसका जीवन निराशा से भर जाता है, वह भीतर तक टूट जाती है, जीवन की आशा समाप्त होती नजर आती है। एक क्षण ऐसा आता है कि वह स्वयं अपनी इस दर्दनाक स्थिति के लिए विधाता से ही सवाल पूछने लगती है कि उसे किस जन्म की सजा दी जो नारी बनाया?

नाव सद्काम की सद्वृत्ति से निष्काम खेते हैं  
सदा इतिहास के पन्ने यही पैगाम देते हैं  
यदि भूले से हो नारी के अपमान की पीड़ा  
तभी श्री राम के घोड़े को लव-कुश थाम लेते हैं।

## आत्मविश्वास और हालात

ये दोनों शब्द जीवन के अनेक पहलुओं से गहरा संबंध रखते हैं। सफलता की मंजिल तक पहुँचने या न पहुँचने में इनकी ग्रहण भूमिका होती है। हालात से समझौता करने वाली नारी परिस्थितियों के आगे नतमस्तक हो जाती है और उसका जीवन नरक तुल्य बन जाता है। यह हमारी सबसे बड़ी कमजोरी है जो हमें पीछे धकेल देती है। आसानी से मिली सफलता की कोई कीमत नहीं होती। बार-बार असफल होने के बाद मिलने वाली सफलता का एक अलग ही अंदाज होता है, जो आपको पुरुषों की श्रेणी में रखकर उनके जैसा सम्मान प्रदान करता है।

## नारी नाम नारायणी

नारी को नारायणी भी कहा गया है क्योंकि नारी माँ दुर्गा की भांति अष्टभुजा स्वरूपा होती है, वह एक साथ में कई कार्य कर सकती है। स्थिति के अनुसार खुद को बदलने की प्रवृत्ति भगवान् ने सिर्फ नारी को ही दी है। वह सेवा भाव के लिए हमेशा तत्पर रहती है। वह एक सफल संचालक की तरह घर तथा बाहर दोनों कार्य करने में सक्षम होती है। नारी से घर रोशन होता है, उसके न रहने पर घर श्मशान जैसा प्रतीत होने लगता है। ब्रह्मा जी ने स्त्री तथा पुरुष दोनों को समान मानकर ही सृष्टि की रचना की थी।

## समाज से एक अनुरोध

पुरुष और नारी दोनों एक दूसरे के लिए ही बने हैं। यदि पुरुष से नारी का सौभाग्य है तो नारी पुरुष के जीवन का आधार है। यदि दोनों एक दूसरे का सम्मान करें तथा भावनाओं की कदर करें तो कितना खुशहाल जीवन जी पाएँगे तथा समाज के लिए प्रेरणा स्रोत बनेंगे तथा दशरथ मांझी की तरह याद किए जाएंगे। अपने प्रेम का सबूत ताजमहल बनाकर न दें, पहाड़ों में रास्ता बनाकर दें। अपनी पत्नी को अपने चरणों में नहीं अपने बराबर में स्थान दीजिए। तभी आप एक अच्छे जीवनसाथी बन पाएँगे। एक दूसरे के लिए अपशब्द कभी न प्रयोग करें। आपके हाथ उन्हें मारने के लिए नहीं उन्हें सम्भालने के लिए उठे। जैसे पत्नी अपने पति की तरक्की से स्वयं को गौरवावित महसूस करती है, आप भी पत्नी की श्रेष्ठता को स्वीकार करें। यदि आप एक दूसरे का सम्मान करते हुए जीवनपथ पर अग्रसर होंगे तो एक संस्कारयुक्त संतान के माता-पिता बनेंगे, जिसकी हमारे समाज तथा राष्ट्र को बहुत आवश्यकता है।

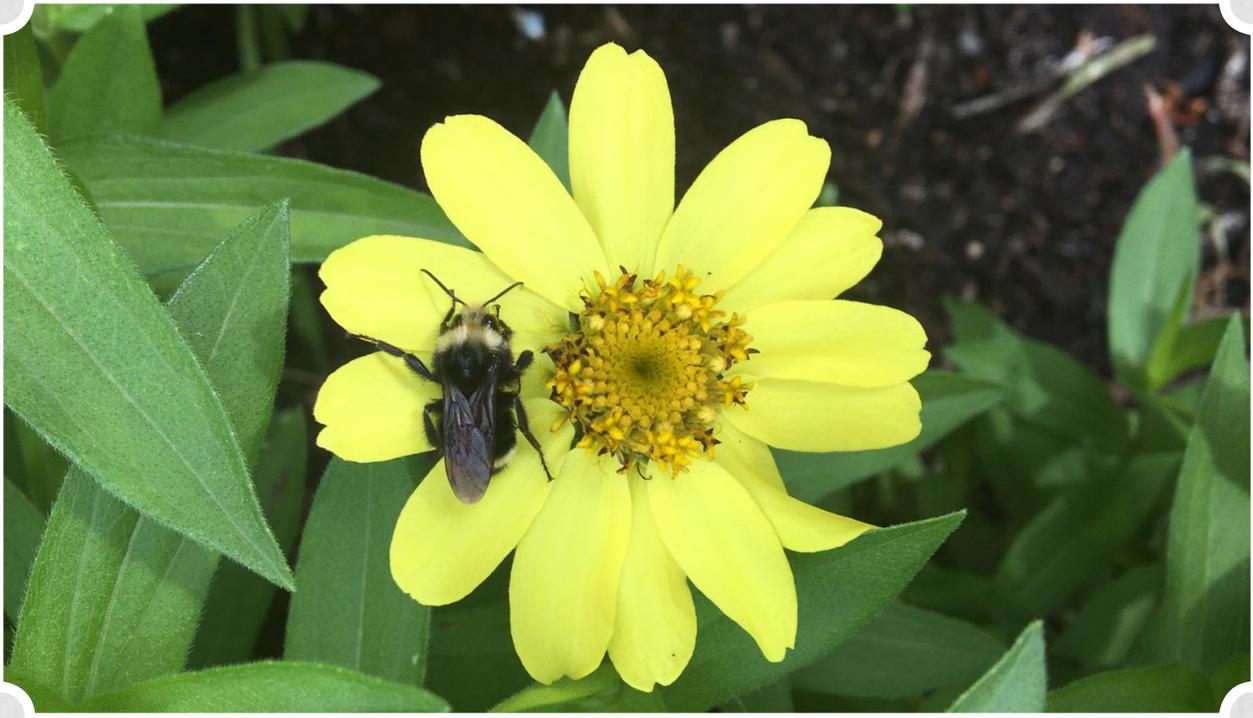
जब के काँटों को मत देखो  
जैसा पथ हो चलती जाओ  
शंका, भय, माया, मोह त्याग  
पाषाण बनो बढ़ती जाओ  
तुम नारी हो सहती जाओ।

मैं आशा करती हूँ कि आप सभी अपनी सोच को बदलने का प्रयास करेंगे तथा इस समाज तथा राष्ट्र को उन्नति की ओर ले जाएंगे। एक दूसरे का सम्मान करते हुए अपने रिश्तों को मजबूत बनाएंगे। शायद तभी नारी द्वारा पुरुष को लेकर देखे गए सपने सार्थक होंगे, उसे गर्व होगा अपने पिता, पति, बेटे व भाई पर। नारी का नाम ही विश्वास है। यदि हम अपने परिवार में ये सोच लागू करेंगे तो एक दिन अवश्य कामयाब होंगे। अपने लक्ष्य को इतना मजबूत बनाए कि कोई भी विचार आपको विचलित न कर सके। एक दूसरे के प्रति वफादार बनने का प्रयास करें।

भिरकर उठना दस्तूर है जिंदगी का  
यही किस्सा तो मशहूर है जिंदगी का  
बीते पल लौटकर नहीं आते  
यही सबसे बड़ा कसूर है जिंदगी का

आपकी जिंदगी में ऐसे अनेक अवसर मिलेंगे जहाँ लोग आपको बिराने का प्रयास करेंगे। ये सिर्फ आपका निर्णय होगा कि आप उन्हें अनसुना करेंगी या सुनकर अपने लक्ष्य से भटक जाएंगी। यदि आप किसी के कहने से अपने लक्ष्य से भटक गईं तो कमजोर साबित होंगी। क्योंकि यदि 9999 बार असफल होने पर आप 10000वीं बार कोशिश करते हैं तो आप सफल अवश्य होंगे। इसलिए दुनिया की परवाह छोड़ अपने लक्ष्य पर अडिग रहें तथा अपने शौर्य को क्षितिज पर पहुँचाएँ।

\*\*\*\*\*





*“Not afraid of dizzy height, branch breaking or being alone... I am there to conquer the world with my correct attitude and confidence...”*

*--Dr. Peeyush Jain Consultant  
Cardiologist, Fortis Escorts*



## **ICC Maitreyi College**

Bapu Dham Complex, Chanakya Puri, New Delhi-110021

Phone No. 011-24673815 | Mobile No. 9818015570

e-mail : [pbagla@maitreyi.du.ac.in](mailto:pbagla@maitreyi.du.ac.in)

Magazine Design by : Mr. Santosh Kumar, 9810247681

