

VENTURING OUT



CASPAR DAVID FRIEDRICH, *The Wanderer Above the Sea of Fog*

स्कूल के बाद आपने आप की जिम्मेदारी

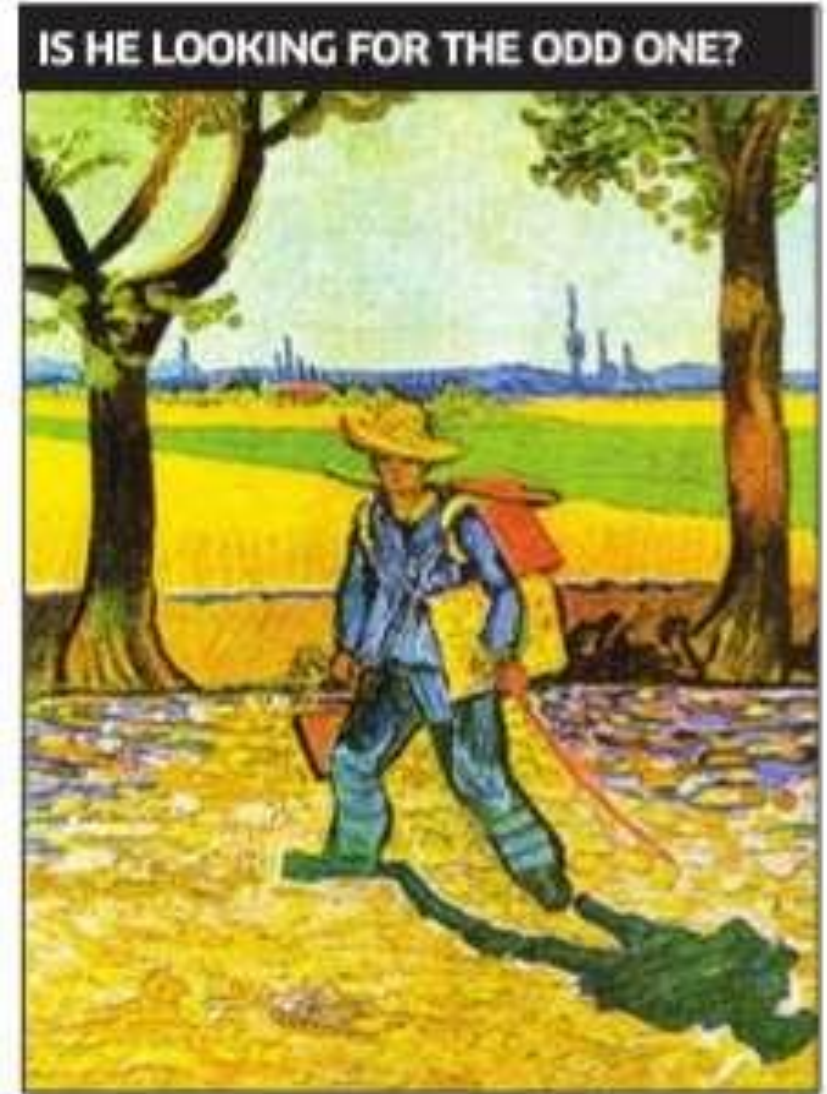
कक्षा 12 और उस के आगे

1. घर से बाहर जाने पर अपने वातावरण के बारे में सतर्कता रखना

1. अपने और अपनों के बारे में पूरी सतर्कता :

आप अपने परिवार के लिये अनमोल हैं, और जीवन भी अनमोल है, इस बात को याद रखना चाहिये ।

किसी आपात स्थिति में परिवार को कैसे सम्पर्क किया जायेगा, यह कहीं लिखा हुआ आप के साथ होना चाहिये या मोबाइल पर तुरंत मिल जाना चाहिये ।



VINCENT VAN GOGH,
PAINTER ON THE ROAD TO TARASCON

दूसरा कदम: आपके हाथों में भरपूर पावर है : जीवन हर समय दो से अधिक राहों के बीच चुनने की स्थिति बनाता है । आगे की राह कौन सी चुनी है, यही किस्मत या तक्दीर या जीवन लक्ष्य बन जाता है? मैं कहाँ पहुँचना चाहता या चाहती हूँ ? इसको जानें और अपनी आदतों द्वारा हर दिन एक एक कदम उसकी ओर बढ़ाएँ ।

1. फिस्कल और मानसिक पावर :
2. इसका सद उपयोग कितना कर रहे हो, और आगे कैसे करते रहोगे, इस बात की जानकारी और योजना ।
3. आप के कर्म और निर्णय, परिवार को कैसे प्रभावित करेंगे , इस बात का अनुमान व एहसास ।

दोस्तों के साथ टर्शन के लिये या दूसरों के कहने में आ कर, सिर्फ क्षणिक खेल के लिये, अपनी जान के खतरे मोल लेना या चोट पहुँचाना , अपने परिवार के साथ अन्याय करने जैसा है ।

स्कूल में भी ऐसा खेल या मज़ाक न करें, जिससे दूसरे को अधिक चोट लगने की सम्भावना हो । फिल्मों में ऐसे मज़ाक का दुःख जीवन भर मन में काँटे की तरह चुभता है ।

18 वर्ष की आयु के बाद ऐसे मज़ाक आपको कानून के दायरे में ले जाते हैं । यह कोई बचाव नहीं करता । यदि कोई व्यक्ति कानून का उलंघन करता है , तो कानूनी स्तर पर सज़ा भी भोगता है ।

4. अपने निर्णय और कर्मों का अपने और परिवार के जीवन पर

क्या अच्छा प्रभाव पड़ेगा या फिर विरीत प्रभाव ? क्या प्रभाव अल्प समय के लिये होगा या

फिर लम्बे समय के लिये ? इस पर विचारना जरूरी है ।

5. मेरे जीवन की लक्ष्मण रेखाएँ क्या हैं और कितनी हैं ।

मैं किस हद तक इन्हें पार करने के लिये तैयार हूँ ? जाने के लिये तैयार हूँ ।

6. कानून व नियम क्या कहते हैं । इस बात की मेरी जानकारी कितनी है ।

तीसरा कदम: सामान्य कानून और उसके प्रभाव की जानकारी होनी चाहिये ।

1. अपने कार्य क्षेत्र में और दैनिक जीवन को कौन कौन से कानून प्रभावित करते हैं , उन की जानकारी ।

2. संविधानिक अधिकारों का परिचय कक्षा 8 से पुस्तकों में मिल जाता है ।

3. परिवार से सम्बन्धित कानूनों के बारे में जानें । सारे कानून सम्बन्धित सरकारी विभाग की वेबसाइट पर उपलब्ध होते हैं, हिन्दी व अंग्रेज़ी में ।

क्या ऐसी स्थिति में आप स्वयं पर या अपने धर्म पर विश्वास रख पाएँगे ? 18 से 28 की आयु में , अस्थिरता के कारण मन की अवस्था कुछ ऐसी ही होती है, जैसा कि यहाँ विश्व की इस अनमोल चित्रकारी में चित्रित है । स्वयं से यह प्रश्न पूछें । जीवन को भी सागर की उपमा दी गई है । उस के तुफान भी कुछ कम नहीं होते । उनका सामना करना होता है ।

HAVE FAITH



REMBRANDT, *The Storm on the Sea of Galilee*

जीवन में कुछ भी तब तक समझ नहीं आता , जब तक अपना लक्ष्य और राह का चुनाव न हो जाये । आजकल विकल्पों की कमी नहीं है, इस लिये मन कई मन्जिलों की सूची बनाने लगता है और सब ओर जाने लगता है । लेकिन कई से पहले, एक तक पहुँचा जाता है । फिर एक एक से ही कई बनती हैं ।



MANAGEMENT OF YOUR TIME समय प्रबन्ध की अपनी सूची बनाए

IM
PO
RT
AN
T

1. URGENT and Important तत्काल और आवश्यक
 1. Reviewing, completing work for that day and preparing for the next day, including selecting clothes .
 2. प्रति दिन की पढ़ाई और दूसरे दिन की तैयारी, पहने जाने वाले कपड़ों सहित ।

2 NOT URGENT but Important तत्काल नहीं, लेकिन आवश्यक: प्रतिदिन व्यायाम, पैदल चलना, नहाना, प्रार्थना करना, कुछ विचार पढ़ना, मौसम के अनुसार एक फल
 Daily Exercise and Walking, Bath, Prayers, a few great thoughts, Newspaper reading, Vocabulary addition, one seasonal fruit intake.

NO
T
I
M
P.

3. Urgent but NOT important तत्कालिक पर आवश्यक नहीं टैलिफोन पर बातचीत और अन्य कार्य ।
 • INTERRUPTIONS
 • SOME PHONE CALLS
 • MANY POPULAR ACTIVITIES

4. Neither urgent nor Important तत्काल नहीं, आवश्यक नहीं : टैलीविजन देखना, सोशल नैटवर्किंग इत्यादि ।
 • Some Social Networking
 • TIME WASTERS such as TV for time pass
 • ESCAPE ACTIVITIES
 • TRIVIAL BUSY WORK

स्ट्रेस क्या है ?

1. जिस के कारण बुद्धि को किसी प्रकार की चेतावनी मिले, ऐसा कोई भी खतरा या चिन्ता, स्ट्रेस कहलाती है । इसके कारण, लम्बे समय तक बुद्धि में डर और मानसिक चेतावनी की स्थिति बनी रहती है ।
2. स्ट्रेस के कारण मानसिक चिन्ता का प्रभाव पूरे व्यक्तित्व पर पड़ने लगता है । साथ ही कई रोग भी घर कर जाते हैं जैसे कि हृदय रोग, साँस के संचार में कठिनाई और नींद न आना ।
3. स्ट्रेस, आक्समिक आने वाली, असमयिक मृत्यु को, प्रतिदिन भेजा हुआ, स्वयं का निमंत्रण है । स्ट्रेस, 2016 में पूरे संसार में, 40 वर्षों की आयु से पहले होने वाली अकाल मृत्यु का, यह सब से बड़ा कारण बन चुका है ।
4. चिन्ता ही चिता है की पारम्परिक कहावत का यह आधुनिक रूप है, क्योंकि हर मामले में, प्रति दिन की स्पर्धा से आजकल के युवाओं को जूझना पड़ता है ।

4. स्ट्रेस दो प्रकार के होते हैं :

पहला, **सकारात्मक स्ट्रेस**, जो व्यक्ति को सतर्क बनाता है , प्रेरित करता है और कार्य करने की स्फूर्ती देता है । यह पौस्टिव स्ट्रेस कहलाता है क्योंकि इसके परिणाम सुखदायी होते हैं ।

दूसरा, **नकरात्मक स्ट्रेस** है, जो मानसिक रूप से थकाता है , निराश करता है और आत्महत्या की ओर अग्रसर करता है । नकरात्मक स्ट्रेस के कई कारण हैं जैसे कि जीवन को और सुखमय बनाने की स्पर्धा , परिवार की आशाएँ , जीवन की अस्थिरताएँ , नई जगह पर पलायन , आदि ।

स्ट्रेस के कारण लगातार मानसिक परेशानी व चिन्ता का प्रभाव पूरे व्यक्तित्व पर पड़ने लगता है । साथ ही कई रोग भी घर कर जाते हैं जैसे कि हृदय रोग, साँस के संचार में कठिनाई और नींद न आना ।

अपने कार्य और जीवन में सन्तुलन व स्मन्वय रखना ही इस का स्थायी उपचार है ।

1. जीवन को वर्तमान में जीना सीखो । जो बीत गया उसे भूलना आना चाहिये ।

2. धैर्य रखना सीखो । यह भी एक कला है । रीडिंग कार्नर में उपलब्ध योग प्रोटोकॉल से कुछ व्यायम प्रतिदिन करने के लिये चुनो और नियमित रूप से कर के देखों ।

3. अपनी गलतियों के लिये, दूसरों को दोषी मानना या बनाना छोड़ो । अपनी गलतियों को स्वीकार करने से मन का बोझ कम होता है । गलती मानने से, भविष्य में उसे दोहराने की सम्भावना कम हो जाती है । इससे अन्य कार्य करने के लिये समय मिलता है ।

4. क्षमा करना सीखो और आगे बढ़ो । मैं सही हूँ के बजाय, दयावान बनो । शील और क्षमा, संस्कारी और सभ्य व्यक्तित्व की पहचान होते हैं ।

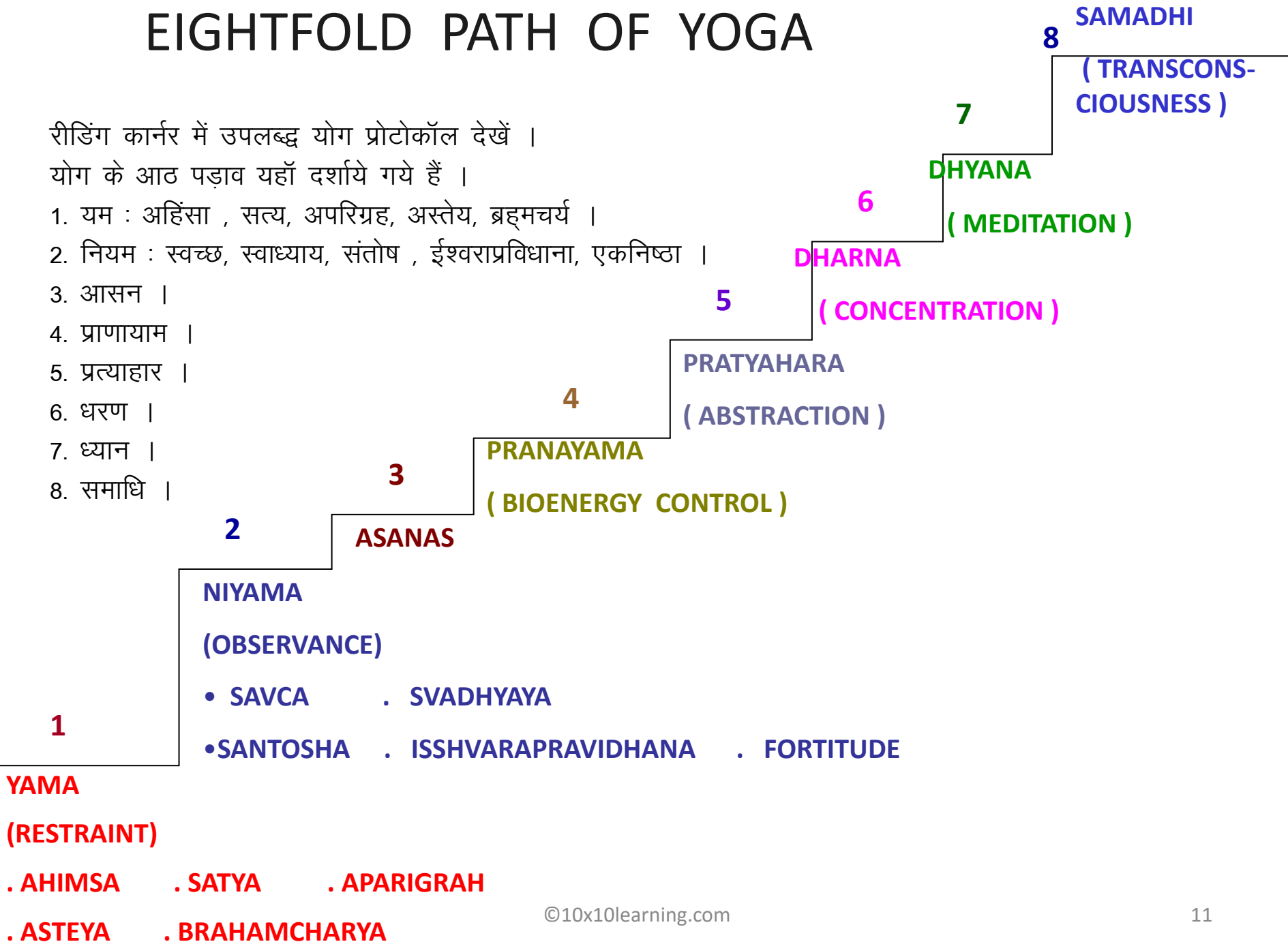
5. अच्छे विचार मन में प्रसन्नता भरते हैं और परिवर्तन लाने में सहायक होते हैं । प्रतिदिन दस मिनट के लिये किसी के भी, परोपकारी विचार अवश्य पढ़ने चाहियें । ये मन और आत्मा को उसी प्रकार पुष्ट करते हैं, जैसे भोजन शरीर को । यदि कुछ और न मिले तो इसी वैबसाइट पर संत कबीर की वचनावली, अनुवाद सहित उपलब्ध है । उसे देखो : फेमिली मैटर्स के अन्तर्गत रीडिंग कार्नर में ।

EIGHTFOLD PATH OF YOGA

रीडिंग कार्नर में उपलब्ध योग प्रोटोकॉल देखें ।

योग के आठ पड़ाव यहाँ दर्शाये गये हैं ।

1. यम : अहिंसा , सत्य, अपरिग्रह, अस्तेय, ब्रह्मचर्य ।
2. नियम : स्वच्छ, स्वाध्याय, संतोष , ईश्वराप्रविधाना, एकनिष्ठा ।
3. आसन ।
4. प्राणायाम ।
5. प्रत्याहार ।
6. धरण ।
7. ध्यान ।
8. समाधि ।



CAUSES OF MODERN ILLNESS

LACK OF EXERCISE

DISHARMONY BETWEEN MIND AND BODY

STRESS

POLLUTION AND INFECTION

आधुनिक रोगों के कारण

1. व्यायाम की कमी
2. मन व शरीर में असन्तुलन
3. स्ट्रेस या चिन्ताएँ
4. प्रदूषण

YOGA IS THUS

- **PROPHYLACTIC (PREVENT STRESS)**
- **CURATIVE**
- **PROMOTE PHYSICAL, MENTAL & SPIRITUAL DEVELOPMENT**

YOGA

योग शारीरिक स्वास्थ्य क्षमता देता है । सन्तुलन लाता है । स्ट्रेस की चिन्ताओं के लिये सन्तुलित विरोध क्षमता बनाता है,

PROMOTES PHYSICAL WELL BEING

और शरीर में रोग के निवारण की

BRINGS HARMONY

क्षमता सुदृढ़ करता है ।

MODULATES STRESS RESPONSE AND ONE'S ATTITUDE TO STRESS

FORTIFIES IMMUNE SYSTEM & STRENGTHENS DETOXIFYING SYSTEM

अतः योग शारीरिक, मानसिक, व आत्मिक विकास में सहायक होता है ।