

## कौशल में निरंतर बदलाव का विशेष महत्व : सीखें, भूले और बदलें



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंबर

आज की तेजी से बदलती दुनिया में, केवल वही व्यक्ति सफलता प्राप्त कर सकता है जो लगातार सीखता और खुद को निखारता रहता है। पुरानी तकनीकें और ज्ञान जितनी जल्दी पुरानी हो जाती हैं, उतनी ही जल्दी नई तकनीकें और जानकारी का आगमन होता है। इसलिए, अब यह जरूरी हो गया है कि हम न केवल नए कौशल को सीखें बल्कि पुराने कौशल को समय-समय पर छोड़ना भी सीखें। इसे ही 'सीखना और भूलना' की प्रक्रिया कहा जाता है, जो आज के युग में अत्यधिक महत्वपूर्ण है। तकनीकी विकास और बाजार की मांगों में बदलाव तेजी से हो रहा है। आज जो तकनीक काम करती है, हो सकता है कल वह अप्रासंगिक हो जाए।

### बदलाव से तालमेल बैठाना जरूरी

उदाहरण के तौर पर, कंप्यूटर की शुरुआती पीढ़ियों में कोबोल और फॉर्ट्रान जैसी भाषाओं का प्रचलन था, लेकिन आज की डिजिटल दुनिया में पायथन, जावा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसे नए क्षेत्रों में कुशलता हासिल करना अनिवार्य हो गया है। यदि आप इन बदलावों के साथ तालमेल नहीं बैठते हैं, तो आप पीछे छूट सकते हैं। इसका सबसे अच्छा उदाहरण हमारे आस-पास के कामकाज क्षेत्र है, जहाँ लगातार नई तकनीकों और सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल हो रहा है। अगर आप इन बदलावों के अनुसार खुद को तैयार नहीं करते, तो आपकी उपयोगिता कम हो सकती है। सबसे पहले, यह आवश्यक है कि आप नई तकनीकों और कौशल को सीखें। हर दिन नए ज्ञान और जानकारी को आत्मसात करें। यह आपको वर्तमान परिवेश के साथ जोड़े रखेगा और आपको पेशेवर रूप से मजबूत बनाएगा। कभी-कभी पुरानी तकनीक या प्रक्रिया अब उपयोगी नहीं रह जाती। ऐसे में उन पुराने कौशल को

पीछे छोड़ना और नए की ओर बढ़ना महत्वपूर्ण होता है। यह प्रक्रिया कठिन हो सकती है, लेकिन यह सफलता का मार्ग प्रशस्त करती है। बदलते दुनिया की तेजी से बदलती गति के साथ, आपको अपने आप को भी बदलना होगा। यदि आप नई तकनीकों, मार्केट ट्रेंड्स और मांगों के अनुसार अपने कौशल में बदलाव लाते हैं, तो आप हमेशा प्रतिस्पर्धा में बने रहेंगे। हमेशा नई तकनीकों और जानकारी के बारे में जानने के लिए ऑनलाइन कोर्स, वर्कशॉप और सेमिनार में भाग लें। नेटवर्किंग करें अपने क्षेत्र के विशेषज्ञों और पेशेवरों के साथ जुड़ें। इससे आपको उद्योग के नवीनतम रुझानों की जानकारी मिलेगी। अपने काम के बारे में नियमित रूप से फीडबैक लें और सुधार की गुंजाइश ढूँढें। कौशल में निरंतर बदलाव और खुद को अपडेट रखना आज के समय की अनिवार्यता बन गई है। सीखना और भूलने बिना आप कभी भी नए अवसरों को नहीं पकड़ पाएंगे।

### नकारात्मकता क्यों खतरनाक है

नकारात्मकता आपकी सोचने-समझने की क्षमता को कमजोर कर देती है और आत्मविश्वास को कम करती है। यह आपको कमजोर महसूस कराती है और आप अपने लक्ष्यों से दूर हो सकते हैं। अत्र जीवन में, जब आपके सामने कठिन चुनौतियाँ आती हैं – जैसे परीक्षा का तनाव, असफलता का डर, या भविष्य को लेकर अनिश्चितता – तब नकारात्मक सोच सबसे बड़ा दुश्मन बन जाती है।

सकारात्मक सोच का महत्व: सकारात्मक सोच आपको न केवल मानसिक रूप से मजबूत बनाती है, बल्कि आपको कठिन समय में भी आगे बढ़ने की शक्ति देती है। जब आप सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं, तो आप समस्याओं को अवसर के रूप में देखते हैं, और असफलता से सीखते हैं। यह सोच आपको आत्मविश्वास से भरती है और आप अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए अधिक मेहनत और धैर्य से काम करते हैं। कैसे रहें हमेशा सकारात्मक? : हर दिन जो भी अच्छा हो रहा है, उसके लिए आभार प्रकट करें। यह आपकी मानसिकता को सकारात्मक दिशा में मोड़ता है। जिन लोगों की सोच और व्यवहार सकारात्मक है, उनके साथ समय बिताएं। उनका समर्थन और उनकी प्रेरणा आपके विचारों को भी सकारात्मक बनाएगी। खुद पर विश्वास रखें चाहे हालात कैसे भी हों, अपने आप पर विश्वास रखें कि आप किसी भी परिस्थिति से निपट सकते हैं। खुद को कबिलियत पर भरोसा रखना सफलता की पहली सीढ़ी है। ध्यान और योग आपके मन को शांति देते हैं और तनाव को कम करते हैं। इससे आपकी मानसिक स्थिति सुदृढ़ होती है और आप नकारात्मकता से दूर रहते हैं। किसी भी चुनौती को एक अवसर के रूप में देखें। यह सोच न केवल आपके दृष्टिकोण को बदलेगी बल्कि आपको समस्याओं से निपटने में भी मदद करेगी। नकारात्मक माहौल आपको असली स्वभाव नहीं है, यह सिर्फ एक बाहरी परिस्थिति है जो आपको प्रभावित करने की कोशिश करती है। लेकिन, अगर आप अपनी सोच को सकारात्मक बनाए रखते हैं और चुनौतियों का डटकर सामना करते हैं, तो कोई भी नकारात्मकता आपको रोक नहीं पाएगी।

## डिजिटल युग में छात्रों का फोकस और करियर विकास : सही तरीके से गैजेट्स का उपयोग



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंजर

### डिजिटल युग में फोकस बनाए रखने के तरीके

- स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें: किसी भी अध्ययन या प्रोजेक्ट से पहले यह तय करें कि आपको क्या हासिल करना है। अपने छोटे और बड़े लक्ष्यों को लिखें और उनके अनुसार समय सारिणी बनाएं।
- समय प्रबंधन: डिजिटल डिवाइस का उपयोग करते समय टाइम लिमिट सेट करें। उदाहरण के लिए, यदि आप ऑनलाइन अध्ययन कर रहे हैं तो अपने स्क्रीन टाइम को नियंत्रित रखें और अनावश्यक ऐप्स को बंद कर दें।
- डिजिटल डिटॉक्स: रोजाना कुछ समय गैजेट्स से दूर बिताना। इस दौरान मेंडिटेशन, शारीरिक व्यायाम या परिवार व दोस्तों के साथ समय बिताना मानसिक शांति प्रदान कर सकता है।
- नोटिफिकेशन को सीमित करें: पढ़ाई या स्किल डेवलपमेंट के दौरान अपने फोन या लैपटॉप के नोटिफिकेशन को बंद कर दें ताकि आपका ध्यान भटके नहीं।
- सकारात्मक डिजिटल सामग्री का चयन: सोशल मीडिया और अन्य प्लेटफॉर्म पर केवल वही सामग्री देखें जो आपको प्रेरणा देती है या आपको नई जानकारी प्रदान करती है।

- ऑनलाइन कोर्सेस: आज के समय में कई बेहतरीन प्लेटफॉर्म (Coursera, Udemy, Khan Academy) छात्रों को मुफ्त या सस्ती दरों पर कोर्स उपलब्ध कराते हैं। इन्हें अपनी रुचि और करियर के अनुसार चुनें।
- स्किल डेवलपमेंट के लिए ऐप्स: प्रोग्रामिंग, डिजाइनिंग, कम्युनिकेशन स्किल्स, या किसी भी अन्य कौशल को सीखने के लिए सही ऐप्स का उपयोग करें, जैसे कि Duolingo, Canva, या Codecademy।
- नोट्स बनाने के डिजिटल टूल्स: OneNote, Notion, या Evernote जैसे ऐप्स का उपयोग करके अपने नोट्स को व्यवस्थित करें और आसानी से एक्सेस करें।
- नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म: LinkedIn जैसे प्लेटफॉर्म का उपयोग करें ताकि आप अपने क्षेत्र के विशेषज्ञों से जुड़ सकें और उनकी अनुभव से सीख सकें।
- डिजिटल वर्कशॉप्स और सेमिनारस: वर्युअल वर्कशॉप और सेमिनार में भाग लेकर नए विषयों को समझें और अपने ज्ञान का विस्तार करें।

### अकादमिक समृद्धि कैसे बढ़ाएं

मल्टीटास्किंग से बचें: एक समय में केवल एक काम पर ध्यान केंद्रित करें ताकि आप अपनी ऊर्जा और समय का सर्वोत्तम उपयोग कर सकें।

पढ़ाई का रिव्यू करें: नियमित रूप से अपने सीखे गए विषयों की समीक्षा करें और ऑनलाइन उपलब्ध मॉकटेस्ट्स या विवज के माध्यम से अपनी तैयारी जांचें।

अपनी कमजोरी पर काम करें: डिजिटल टूल्स की मदद से उन विषयों या कौशल पर ध्यान दें जिनमें आपको सुधार की जरूरत है।

### सावधानियां और सुझाव

1. डिजिटल फ्रॉड से बचें: ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का उपयोग करते समय अपनी व्यक्तिगत जानकारी को साझा करने से बचें और केवल सुरक्षित और प्रमाणित वेबसाइट्स का उपयोग करें।

2. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें: लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से बचें और बीच-बीच में ब्रेक लें।

3. पारिवारिक संवाद बनाए रखें: परिवार के साथ समय बिताना और उनकी सलाह पर ध्यान दें ताकि आप संतुलित जीवन जी सकें। डिजिटल युग में गैजेट्स और तकनीक का सही उपयोग न केवल छात्रों को शैक्षिक सफलता दिला सकता है बल्कि उन्हें एक सक्षम और कुशल पेशेवर बनने में भी मदद कर सकता है। स्मार्ट तरीके से इनका उपयोग करें और अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाएं।

अपने समय का सही उपयोग करें, न कि इसे व्यर्थ चीजों में गंवाएं समय एक अनमोल संपत्ति है, जिसे न तो खरीदा जा सकता है और न ही वापस पाया जा सकता है। यह हमारे जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है, लेकिन अक्सर हम इसे व्यर्थ गतिविधियों में बर्बाद कर देते हैं। डिजिटल युग में, सोशल मीडिया, अनावश्यक चैटिंग, और मनोरंजन के नाम पर घंटों स्क्रीन पर समय गंवाना आम बात हो गई है। इससे बचें।

डिजिटल युग ने शिक्षा और करियर के क्षेत्र में असीम संभावनाओं के द्वार खोल दिए हैं। आज के समय में गैजेट्स, इंटरनेट और डिजिटल टूल्स छात्रों की पढ़ाई और स्किल डेवलपमेंट में सहायक हो सकते हैं। लेकिन इनका गलत या अत्यधिक उपयोग ध्यान भटकाने और समय बर्बाद करने का कारण भी बन सकता है। इसलिए छात्रों को यह समझना होगा कि कैसे डिजिटल उपकरणों का सही उपयोग करके अपने करियर को बेहतर बनाया जाए। आज के डिजिटल युग में छात्रों को अपने करियर को लेकर फोकस करना जरूरी है। क्योंकि आज के समय में चीजें बड़ी तेजी से बदल रही हैं। आने वाला भविष्य तकनीक पर ज्यादा आश्रित होता जा रहा है। इसलिए युवाओं का टेक फ्रेंडली होना बेहद जरूरी है।

## जीवन में सपने सच करने के लिए सही दिशा में कदम बढ़ाना आवश्यक



**मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंबर**

### रुचियों के आधार पर लें निर्णय

जीवन में करियर का चयन एक महत्वपूर्ण निर्णय होता है, जो हमारे भविष्य को आकार देता है। हर छात्र का सपना होता है कि वह एक सफल और संतुलित करियर बनाए, लेकिन इस सपने को सच करने के लिए सही दिशा में कदम बढ़ाना आवश्यक है। अक्सर हम करियर का चुनाव बाहरी दबाव, समाज की अपेक्षाओं या दूसरों की सलाह पर करते हैं, जबकि असल में हमें अपने स्वयं के कौशल, रुचियों और क्षमताओं पर ध्यान देना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के अंदर कुछ विशेष क्षमताएं और प्रतिभाएं होती हैं। यह आवश्यक है कि आप अपने अंदर के इन कौशलों को पहचानें। क्या आप किसी खास विषय में रुचि रखते हैं?

केवल पैसा या नौकरी की सुरक्षा के आधार पर करियर चुनना लंबे समय तक संतुष्टि नहीं देगा। यह देखना जरूरी है कि आप किस क्षेत्र में रुचि रखते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको गणित और विज्ञान में रुचि है, तो इंजीनियरिंग, रिसर्च या साइंस के क्षेत्र में करियर बना सकते हैं। वहीं, अगर आप लोगों से संवाद करना पसंद करते हैं, तो पत्रकारिता, टीचिंग या मानव संसाधन में अवसर तलाश सकते हैं।

संभावनाओं का विश्लेषण करें: किसी भी करियर का चयन करने से पहले यह देखना जरूरी है कि उस क्षेत्र में कितनी संभावनाएं हैं। वर्तमान में तकनीकी विकास के साथ-साथ कई नए क्षेत्र उभर रहे हैं, जैसे साइबर सुरक्षा, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डेटा एनालिटिक्स आदि। इन क्षेत्रों में स्किल्स और क्षमताओं को बढ़ाकर आप अपने करियर में बड़ी ऊंचाइयों तक पहुंच सकते हैं।  
मार्गदर्शन लें: कभी-कभी हम अपने कौशल और

रुचियों के बारे में सही से निर्णय नहीं ले पाते। ऐसे में विशेषज्ञों या करियर काउंसलर्स का मार्गदर्शन लेना फायदेमंद हो सकता है। वे आपको आपके स्किल्स, रुचियों और क्षमताओं के आधार पर सही करियर चुनने में मदद कर सकते हैं।  
प्रेक्टिकल अनुभव प्राप्त करें: सिर्फ किताबों में पढ़ने से करियर का चुनाव नहीं किया जा सकता। जिस क्षेत्र में आप करियर बनाना चाहते हैं, उस क्षेत्र में इंटरनशिप या वर्कशॉप्स करके प्रैक्टिकल अनुभव प्राप्त करें। यह अनुभव आपको समझने में मदद करेगा कि क्या आप वास्तव में उस क्षेत्र में काम करना चाहते हैं या नहीं।  
अपनी सीमाओं को समझें: हमेशा यह जानना जरूरी है कि हर कोई हर चीज में अच्छा नहीं हो सकता। अपने सीमाओं को समझें और उन पर काम करें। अगर किसी क्षेत्र में आपकी रुचि है लेकिन उसमें आपको कुछ चुनौतियाँ महसूस होती हैं, तो उसे सीखने और सुधारने के लिए समय दें।

### लक्ष्य निर्धारण करें

लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। जब आप यह तय कर ले कि किस क्षेत्र में जाना है, तो उसके लिए छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं। यह लक्ष्य आपको आपकी मजिल तक पहुंचने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करेंगे।

प्रेरित रहें: हर करियर में चुनौतियाँ होती हैं। लेकिन अगर आप अपने व्यक्तित्व करियर में रुचि रखते हैं और उसे पूरे दिल से करते हैं, तो आप निश्चित रूप से सफल होंगे। प्रेरणा, धैर्य और निरंतर प्रयास ही सफलता की कुंजी हैं। सही करियर का चुनाव करना आसान नहीं होता, लेकिन अगर आप अपनी क्षमता, कौशल और रुचियों के आधार पर निर्णय लेते हैं, तो आप न केवल सफलता प्राप्त करेंगे, बल्कि अपने काम में संतुष्टि और आनंद भी महसूस करेंगे। याद रखें, आपका करियर आपकी पहचान है, और इसे चुनने में जल्दबाजी न करें। धीरे-धीरे सही दिशा में कदम बढ़ाएं और अपने भविष्य को सफल बनाएं।

‘आपका करियर आपकी क्षमता और मेहनत का प्रतिबिम्ब होता है, इसलिए इसे रोचक-समझकर चुनें।’ आज के समय में हर छात्र को किसी न किसी प्रकार के दबाव का सामना करना पड़ता है। यह वह माता-पिता की उम्मीदें हैं, समाज की अपेक्षाएं हैं, या फिर प्रतिस्पर्धा की मानव हो, अक्सर छात्र इन दबावों के कारण अपने वास्तविक कौशल और रुचियों को नजर अंधाज कर खो देते हैं। यह समझना बेहद जरूरी है कि हर छात्र अलग होता है, और हर किसी की अपनी क्षमताएं, रुचियाँ और योग्यताएं होती हैं। किसी एक छात्र को तुलना दूसरे से करना गलत है। जैसे ठर इंसान की पहचान अलग होती है, वैसे ही उम्मीदों क्षमताएं भी भिन्न होती हैं। कोई छात्र गणित में अच्छा हो सकता है, तो कोई कला में। किसी की रुचि खेलों में हो सकती है, तो किसी को लेखन में आनंद आता है। यह जानना जरूरी है कि आपकी अपनी अनेकौं ताकतें क्या हैं, और आपको उसी दिशा में आगे बढ़ना चाहिए। अक्सर छात्र समाज, परिवार या दोस्तों के दबाव में आकर ऐसा करियर चुन लेते हैं, जिसमें उनकी रुचि नहीं होती। यह जीवन में असंतोष और तनाव का कारण बन सकता है।

## भगवान श्रीकृष्ण के प्रबंधन के सिद्धांत छात्रों के लिए प्रेरणादायक और मार्गदर्शक



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्यातनु

महाभारत केवल एक महान महाकाव्य नहीं है, बल्कि इसमें ज्ञान, नैतिकता और जीवन के अद्भुत पाठ छिपे हैं। इसमें भगवान श्रीकृष्ण के द्वारा सिखाए गए प्रबंधन के सिद्धांत आज के छात्रों के लिए प्रेरणादायक और मार्गदर्शक साबित हो सकते हैं। महाभारत में श्रीकृष्ण का मार्गदर्शन और उनके द्वारा दिए गए उपदेश न केवल धर्म के आधार पर हैं, बल्कि ये जीवन और प्रबंधन से जुड़े हर पहलू में भी अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। महाभारत में कर्ण और कृष्ण का संवाद एक अत्यंत प्रेरणादायक प्रसंग है, जो छात्रों को उनके जीवन के संघर्षों और कठिनाइयों में साहस, धैर्य, और आत्मविश्वास बनाए रखने की प्रेरणा देता है। यह प्रसंग केवल एक बातचीत नहीं, बल्कि जीवन के कई गहरे और महत्वपूर्ण सबक प्रदान करता है।

### कर्ण ने तिरस्कार के बावजूद बनाई पहचान

कर्ण, जो जन्म से ही कई कठिनाइयों का सामना कर रहे थे, समाज में एक 'सूत पुत्र' होने के कारण उपेक्षित महसूस करते थे। उन्हें अपने जीवन में हमेशा तिरस्कार और अपमान सहना पड़ा। लेकिन उन्होंने अपनी पहचान बनाई और उत्कृष्ट योद्धा बने। कर्ण का संघर्ष हमें यह सिखाता है कि परिस्थितियाँ चाहे कितनी भी विपरीत क्यों न हों, यदि हम अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित हैं, तो किसी भी मुश्किल का सामना कर सकते हैं। यह छात्रों को यह संदेश देता है कि जीवन में हर व्यक्ति को अपनी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, लेकिन वही व्यक्ति सफलता प्राप्त करता है, जो कमी हार नहीं मानता और लगातार अपने उद्देश्य की ओर बढ़ता रहता है। वहीं दूसरी ओर, भगवान कृष्ण कर्ण के सामने यह प्रस्ताव रखते हैं कि वे पांडवों के पक्ष में आ सकते हैं, और उन्हें सही दिशा में जाने का एक और अवसर प्रदान करते हैं। लेकिन कर्ण ने अपने मित्रता और वफादारी

को चुना और दुर्व्योधन का साथ नहीं छोड़ा, भले ही वह जानते थे कि पांडवों की ओर जाना उनके लिए अधिक लाभकारी होगा। कर्ण का यह निर्णय यह सिखाता है कि अपने मित्रों और मूल्यों के प्रति वफादार रहना कितना महत्वपूर्ण है। कृष्ण का यह प्रयास कि वे कर्ण को सत्य की राह पर लाने का प्रयास करते हैं, छात्रों के लिए यह प्रेरणा है कि हमेशा सच और धर्म का साथ देना चाहिए। कृष्ण का मार्गदर्शन और कर्ण के संघर्ष से यह संदेश मिलता है कि जीवन में परिस्थितियाँ और विकल्प कठिन हो सकते हैं, लेकिन हमें नैतिकता और धर्म के मार्ग को अपनाना चाहिए। "कर्ण और कृष्ण का संवाद छात्रों को सिखाता है कि कठिनाइयों में आत्मविश्वास और अपने मूल्यों पर स्थिर रहना महत्वपूर्ण है। साथ ही, यह भी सिखाता है कि जीवन में सही दिशा का चुनाव करना और सदैव सच के मार्ग पर चलना सफलता का असली मार्ग है।"

### घटनाएं अनमोल सबक सिखाती

धैर्य का महत्व : श्रीकृष्ण ने हर स्थिति में धैर्य बनाए रखने का संदेश दिया। अर्जुन के युद्ध से पहले घबराने पर, श्रीकृष्ण ने उन्हें धैर्य रखने का उपदेश दिया। यह सिखाता है कि कठिनाई के समय धैर्य और शांति से सोचना चाहिए।

कर्म का महत्व : श्रीकृष्ण ने 'कर्म करो, फल की चिंता मत करो' का संदेश दिया। उन्होंने समझाया कि अपने काम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और परिणाम की चिंता नहीं करनी चाहिए। योग्यता पर विश्वास : श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उनकी योग्यता पर विश्वास दिलाया और यह समझाया कि सही दिशा में प्रयास से ही सफलता प्राप्त होती है। यह छात्रों को खुद पर भरोसा रखने और अपनी क्षमताओं को पहचानने का सबक देता है। अनुशासन : जीवन में अनुशासन के महत्व को महाभारत ने स्पष्ट किया। श्रीकृष्ण ने अनुशासन का पालन करते हुए कार्य करने का संदेश दिया। यह छात्रों को सही समय प्रबंधन और अनुशासन का पालन करने के लिए प्रेरित करता है।

लक्ष्य की स्पष्टता : श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उनके लक्ष्य की याद दिलाई और भटकने से रोका। यह सिखाता है कि जीवन में हमें हमेशा अपने लक्ष्य के प्रति स्पष्ट होना चाहिए।

संकट में स्थिरता : महाभारत के युद्ध में श्रीकृष्ण ने कई बार तनावपूर्ण स्थितियों में भी स्थिरता बनाए रखी। यह छात्रों को संकट के समय में भी शांत और स्थिर रहने की प्रेरणा देता है। टीमवर्क और नेतृत्व : युद्ध में श्रीकृष्ण का रोल यह दर्शाता है कि कैसे एक कुशल नेता टीम को संगठित रख सकता है। समर्पण और निस्वार्थता : श्रीकृष्ण ने हमेशा अपने कर्मों में समर्पण और निस्वार्थता को प्रार्थमिकता दी। छात्रों को अपने कार्यों के प्रति समर्पित रहना चाहिए और दूसरों की गलतियों के लिए निस्वार्थ होकर कार्य करना चाहिए।

विपरीत परिस्थितियों में संतुलन : महाभारत में कई ऐसे प्रसंग हैं जहाँ श्रीकृष्ण ने संतुलन बनाए रखा। यह छात्रों को विपरीत परिस्थितियों में मानसिक संतुलन बनाए रखने और धैर्य से काम लेने का प्रेरणा स्रोत बन सकता है।

## आज का समय बहुआयामी लोगों का बेहतर बनने के लिए खुद पर करें निवेश



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंकर

### खुद के लिए समय जरूर निकालें

संघर्ष आपको वास्तविक जीवन के लिए तैयार करता है और आपको यह सिखाता है कि असली सफलता केवल मेहनत और दृढ़ता से ही हासिल की जा सकती है। यह भी जरूरी है कि आप अपनी पढ़ाई और करियर के बीच अपने लिए भी समय निकालें। कई बार हम खुद को इतना व्यस्त कर लेते हैं कि हम यह भूल जाते हैं कि जीवन सिर्फ काम करने के लिए नहीं है। खुद के लिए समय निकालें, अपने शौक पूरे करें, दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएँ, और जीवन के छोटे-छोटे सुखों का आनंद लें। यह न केवल आपके तनाव को कम करेगा बल्कि आपको जीवन में एक संतुलन भी देगा। छोटे लक्ष्य आपको प्रेरित करते रहते हैं और आपको बड़ी सफलता की ओर बढ़ाते हैं। उदाहरण के लिए, अगर आपका लक्ष्य एक प्रतियोगी परीक्षा में सफल होना है, तो रोजाना के लिए छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएँ जैसे हर दिन एक विषय पूरा करना, हफ्ते के अंत में एक गॉक टेस्ट देना, आदि। इससे आपको अपने लक्ष्य की

दिशा में निरंतर प्रगति का एहसास होता रहेगा और आपका आत्मविश्वास भी बना रहेगा। असफलता वह गुरु है, जो आपको उस रास्ते पर लाती है जिस पर आप सफल हो सकते हैं। हर असफलता के बाद रुकें और खुद से सवाल करें: 'मैंने कहाँ गलती की? मुझे किस क्षेत्र में सुधार की जरूरत है? इस तरह की आत्मविवेक प्रक्रिया न केवल आपको नई दिशा दिखाएगी, बल्कि अगली बार बेहतर करने के लिए तैयार भी करेगी। असफलता को अपना दुश्मन मानने की बजाय उसे अपना सबसे अच्छा दोस्त मानें। केवल अकादमिक ज्ञान आज के समय में पर्याप्त नहीं है। सामाजिक और भावनात्मक कौशल जैसे टीमवर्क, सहनशक्ति, और नेतृत्व कौशल आजकल बेहद महत्वपूर्ण हैं। इन कौशलों का विकास करें, क्योंकि ये आपके करियर और जीवन दोनों में सफलता की कुंजी बनेंगे। जब आप भावनात्मक रूप से संशुद्ध होते हैं, तो आप कठिन परिस्थितियों को भी प्रभावी ढंग से संभाल सकते हैं।

### जीवन में उद्देश्य की पहचान करें

जीवन में कोई उद्देश्य होना जरूरी है। यह उद्देश्य सिर्फ अच्छा करियर पाने या पैसे कमाने तक सीमित नहीं होना चाहिए। यह आपके बड़ा होना चाहिए जैसे समाज के लिए कुछ करना, अपने परिवार का सहयोग करना, या किसी समुदाय के लिए योगदान देना। जब आप अपने जीवन के बड़े उद्देश्य को समझते हैं, तो आपका हर कदम उस दिशा में प्रेरित होता है। जीवन एक यात्रा है, जिसमें कई मोड़, बाधाएँ और अवसर आते हैं। अपने सपनों और लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध रहें, लेकिन इस यात्रा का आनंद भी लें। हर दिन एक नया अवसर है कुछ सीखने, कुछ करने और खुद को एक बेहतर इंसान बनाने का। जैसे वाणिक्य ने कहा था, 'जब तक आपके पास मजबूत इच्छाशक्ति है, तब तक दुनिया की कोई तकत आपको रोक नहीं सकती। खुद पर विश्वास रखें और हर दिन अपने भविष्य की दिशा में एक कदम बढ़ाएँ। किसी भी लक्ष्य को पाने के लिए सबसे पहले जरूरी है कि आप खुद को अच्छी तरह जानें। अपने मजबूत और कमजोर पहलुओं को समझें। आत्म-विश्लेषण से आप यह तय कर सकते हैं कि आपको किन क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है और किस दिशा में आपका ध्यान केंद्रित होना चाहिए। इसके अलावा, समय और भावनाओं का प्रबंधन भी उतना ही महत्वपूर्ण है। सफलता के लिए आत्म-प्रबंधन और अनुशासन एक अहम कड़ी है। कई बार छात्रों को लगता है कि उनके सपने बहुत बड़े हैं, जिन्हें पूरा करना असंभव सा लगता है। लेकिन यदु रखा, हर बड़ा सपना छोटे-छोटे कदमों से ही पूरा होता है। अपने लक्ष्य को छोटे हिस्सों में बाँटें और हर दिन एक छोटे हिस्से पर काम करें। यह रणनीति आपको न केवल निरंतर प्रेरित रखेगी, बल्कि आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाएगी। अवसर हम असफलता को अंत मान लेते हैं, जबकि असफलता वास्तव में एक सीढ़ी है जो आपको सफलता की ओर ले जाती है। असफलता से घबराने की बजाय उसे एक सीखने का मौका समझें। हर असफलता आपको यह सिखाती है कि आप कहाँ गलत थे और कैसे आप अगली बार बेहतर कर सकते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण चीज जो आप अपने लिए कर सकते हैं, वह है खुद पर निवेश करना। चाहे वह आपका शारीरिक स्वास्थ्य हो, मानसिक स्वास्थ्य, या कौशल विकास। आज का समय उन लोगों का है जो बहुआयामी हैं, जो लगातार सीखते रहते हैं और खुद को बेहतर बनाते हैं। नई चीजें सीखें, चाहे वह कोई नई भाषा हो, टेक्नोलॉजी हो या कोई व्यक्तिगत कौशल। हर नया ज्ञान आपको भविष्य में और मजबूत बनाएगा। हर संघर्ष आपकी कहानी का हिस्सा होता है। यह याद रखें कि संघर्ष आपको विफल नहीं करता, बल्कि यह आपके चरित्र को मजबूत करता है। कठिनाइयों से भागने की बजाय, उन्हें गले लगाएं और उनसे सीखें।

## युवाओं की भूमिका : अंधकार को चीरकर एक नए युग की शुरुआत



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंवर

आज का समय चुनौतियों और अवसरों से भरा हुआ है। भारत एक ऐसे दौर से गुजर रहा है जहाँ हमें नई तकनीकों, नवाचारों और आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ना है। आपके सामने कई चुनौतियाँ हैं, लेकिन यह वही समय है जब आप अपनी मेहनत और दृढ़ संकल्प से अपने भविष्य को उज्ज्वल बना सकते हैं। समाज की उम्मीदें आपसे हैं। देश की प्रगति में आपका महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है। अपने लक्ष्य को हमेशा ऊँचा रखें और कभी भी असफलता से न घबराएं। असफलता ही वह सीढ़ी है जो आपको सफलता के शिखर तक पहुँचाती है। हर मुश्किल के पीछे एक सीख होती है, और हर चुनौती के पीछे एक अवसर।

### कठिन परिश्रम और अनुशासन को साथी बनाएं

आपके हाथ में है अपने सपनों को साकार करने की ताकत। आज के प्रतिस्पर्धी दौर में केवल वही आगे बढ़ता है जो अपने अंदर के जुनून को बनाए रखता है। खुद पर विश्वास रखें और नियमित अध्ययन, कठिन परिश्रम और अनुशासन को अपना साथी बनाएं। "याद रखें, भारत के भविष्य की नींव आप पर टिकी है। अगर आप अपने आप को विश्वास दें, तो देश भी निश्चयेन शिक्षा ही वह मार्ग है जो आपको इस वैश्विक युग में आत्मनिर्भर बनाएगा। अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करें, अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, और एक बेहतर कल के निर्माण में अपना योगदान दें।

आने वाला कल आपका है, और आप ही वह परिवर्तन हैं जो देश देखना चाहता है: आज के युग में, जब दुनिया तेजी से बदल रही है, भारत भी एक नए भविष्य की ओर अग्रसर है। इस परिवर्तन के केंद्र में हमारे युवा, खासकर छात्र हैं। वे ही वह शक्ति हैं जो देश को आगे बढ़ाने में सक्षम हैं। आने वाला कल उज्ज्वल का है, और यह उनका कर्तव्य है कि वे उस बदलाव

का हिस्सा बनें जिसे भारत देखना चाहता है। युवाओं की भूमिका: हमारे युवा ही हमारे देश का भविष्य हैं। उनके विचार, ऊर्जा, और नए दृष्टिकोण देश को प्रगति के पथ पर आगे ले जा सकते हैं। आज के युग केवल शिक्षा प्राप्त करने तक सीमित नहीं है; वे समाज में एक सार्थक बदलाव लाने की क्षमता रखते हैं। यह उनकी जिम्मेदारी है कि वे न केवल अपने व्यक्तिगत विकास पर ध्यान दें, बल्कि समाज और राष्ट्र के कल्याण के लिए भी कार्य करें। परिवर्तन की जरूरत: भारत को आज जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, वे केवल सरकार के प्रयासों से नहीं सुलझाई जा सकती। इसके लिए आवश्यक है कि हमारे युवा इस परिवर्तन का हिस्सा बनें। चाहे वह शिक्षा के क्षेत्र में सुधार हो, पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समानता, या तकनीकी विकास हर क्षेत्र में युवाओं की सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता है। उनके नए विचार और तकनीकी ज्ञान ही देश को एक नए युग में प्रवेश दिलाने में सक्षम हैं।

### उठें, जागें और तब तक न रुकें

युवाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह है कि वे अपने सपनों को हकीकत में कैसे बदलें। इसके लिए केवल इच्छाशक्ति ही नहीं, बल्कि नियमित मेहनत, अनुशासन, और एक स्पष्ट लक्ष्य की जरूरत है। जीवन में आने वाली बाधाएँ हमें रोक नहीं सकती, बल्कि हमें और मजबूत बनाती हैं। जो व्यक्ति अपनी मंजिल के प्रति पूरी तरह समर्पित होता है, वह कभी भी असफलता से डरत नहीं है। यह समय है उठने और जागने का। यह समय है अपने अंदर छिपी उसी समझनाओं को पहचानने का। जो व्यक्ति अपने लक्ष्यों के प्रति सचेत रहता है और कठिन परिश्रम से नहीं घबरता, वह न केवल अपने लिए बल्कि पूरे समाज के लिए एक उदाहरण बनता है।

मंजिल प्राप्त करने की दिशा में कदम: मंजिल पाने का पहला कदम है आत्मविश्वास और दृढ़ निश्चय। जब आप खुद पर विश्वास करते हैं, तो कोई भी बाधा आपको रोक नहीं सकती। इसके साथ ही, अपने कार्य में निरंतरता बनाए रखना भी महत्वपूर्ण है। कोई भी बड़ी सफलता रातों-रात नहीं मिलती। उसके लिए लगातार प्रयास करना पड़ता है। हमारे राष्ट्र की शक्ति हमारे युवा हैं। उनकी शक्ति, उनका जोश और उनकी सकारात्मक सोच ही भारत को एक सशक्त और समृद्ध राष्ट्र बना सकती है। यह समय है कि वे अपनी जिम्मेदारियों को समझें और उस बदलाव का हिस्सा बनें, जिसे देश देखना चाहता है। आने वाला कल आपका है, और आप ही वह परिवर्तन हैं जो देश देखना चाहता है। उठें, जागें और तब तक न रुकें जब तक मंजिल प्राप्त न हो जाए। यह समय आपके सपनों को साकार करने का है। यह समय है आपके भारत को एक नए युग में प्रवेश दिलाने का। आपकी मेहनत और समर्पण ही वह चाबी है जो देश के भविष्य के द्वार को खोल सकती है। तो आइए, मिलकर इस परिवर्तन का हिस्सा बनें और एक नए भारत का निर्माण करें। समझिए बहुत सारी हैं, लेकिन हमें यह समझना होगा कि आप ही वह राशनी हैं, जो इस बदलाव की शुरुआत कर सकती है। चहे चुनौतियाँ कितनी भी बड़ी क्यों न हों, बदलाव का बीज आपके अंदर ही है।

## युवाओं की भूमिका : अंधकार को चीरकर एक नए युग की शुरुआत



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंवर

### कठिन परिश्रम और अनुशासन को साथी बनाएं

आपके हृदय में है अपने सपनों को साकार करने की ताकत। आज के प्रतिस्पर्धात्मक दौर में केवल वही आगे बढ़ता है जो अपने अंदर के जुनून को बनाए रखता है। खुद पर विश्वास रखें और नियमित अध्ययन, कठिन परिश्रम और अनुशासन को अपना साथी बनाएं। "याद रखें, भारत के भविष्य की नींव आप पर टिकी है। अगर आप अपने आप को निखारेंगे, तो देश भी निखरेगा। शिक्षा ही वह मार्ग है जो आपको इस वैश्विक युग में आत्मनिर्भर बनाएगा। अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करें, अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, और एक बेहतर कल के निर्माण में अपना योगदान दें।

आने वाला कल आपका है, और आप ही वह परिवर्तन हैं जो देश देखना चाहता है: आज के युग में, जब दुनिया तेजी से बदल रही है, भारत भी एक नए भविष्य की ओर अग्रसर है। इस परिवर्तन के केंद्र में हमारे युवा, खसकर छात्र हैं। वे ही वह शक्ति हैं जो देश को आगे बढ़ाने में सक्षम हैं। आने वाला कल उन्हीं का है, और यह उनका कर्तव्य है कि वे उस बदलाव

का हिस्सा बनें जिसे भारत देखना चाहता है। युवाओं की भूमिका: हमारे युवा ही हमारे देश का भविष्य हैं। उनके विचार, ऊर्जा, और नए दृष्टिकोण देश को प्रगति के पथ पर आगे ले जा सकते हैं। आज के युवा केवल शिक्षा प्राप्त करने तक सीमित नहीं हैं, वे समाज में एक सार्थक बदलाव लाने की क्षमता रखते हैं। यह उनकी जिम्मेदारी है कि वे न केवल अपने व्यक्तिगत विकास पर ध्यान दें, बल्कि समाज और राष्ट्र के कल्याण के लिए भी कार्य करें। परिवर्तन की जरूरत: भारत को आज जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, वे केवल सरकार के प्रयासों से नहीं सुलझाई जा सकती। इसके लिए आवश्यक है कि हमारे युवा इस परिवर्तन का हिस्सा बनें। चाहे वह शिक्षा के क्षेत्र में सुधार हो, पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समानता, या तकनीकी विकास हर क्षेत्र में युवाओं की सक्रिय मार्गदर्शी की आवश्यकता है। उनके नए विचार और तकनीकी ज्ञान ही देश को एक नए युग में प्रवेश दिला सकते हैं।

### उठें, जागें और तब तक न रुकें

युवाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह है कि वे अपने सपनों को हकीकत में कैसे बदलें। इसके लिए केवल इच्छाशक्ति ही नहीं, बल्कि नियमित मेहनत, अनुशासन, और एक स्पष्ट लक्ष्य की जरूरत है। जीवन में आने वाली बाधाएँ हमें रोक नहीं सकतीं, बल्कि हमें और मजबूत बनाती हैं। जो व्यक्ति अपनी गंजिल के प्रति पूरी तरह समर्पित होता है, वह कभी भी असफलता से डरता नहीं है। यह समय है उठने और जागने का। यह समय है अपने अंदर छिपी असीम संभावनाओं को पहचानने का। जो व्यक्ति अपने लक्ष्यों के प्रति सचेत रहता है और कठिनश्रम से नहीं घबरता, वह न केवल अपने लिए बल्कि पूरे समाज के लिए एक उदाहरण बनाता है।

मंजिल प्राप्त करने की दिशा में कदम: मंजिल पाने का पहला कदम है आत्मविश्वास और दृढ़ निश्चय। जब आप खुद पर विश्वास करते हैं, तो कोई भी बाधा आपको रोक नहीं सकती। इसके साथ ही, अपने कार्य में निरंतरता बनाए रखना भी महत्वपूर्ण है। कोई भी बड़ी सफलता रातों-रात नहीं मिलती। उसके लिए लगातार प्रयास करना पड़ता है। हमारे राष्ट्र की शक्ति हमारे युवा हैं। उनकी शक्ति, उनकी जोश और उनकी सकारात्मक सोच ही भारत को एक सशक्त और समृद्ध राष्ट्र बना सकती है। यह समय है कि वे अपनी जिम्मेदारियों को समझें और उस बदलाव का हिस्सा बनें, जिसे देश देखना चाहता है। आने वाला कल आपका है, और आप ही वह परिवर्तन हैं जो देश देखना चाहता है। उठें, जागें और तब तक न रुकें जब तक मंजिल प्राप्त न हो जाए। यह समय आपके सपनों को साकार करने का है। यह समय है आपके भारत को एक नए युग में प्रवेश दिलाने का। आपकी मेहनत और समर्पण ही वह चाबी है जो देश के भविष्य के द्वार को खोल सकती है। तो आइए, मिलकर इस परिवर्तन का हिस्सा बनें और एक नए भारत का निर्माण करें। समस्याएँ बहुत सारी हैं, लेकिन हमें यह समझना होगा कि आप ही वह रोशनी हैं, जो इस बदलाव की शुरुआत कर सकती हैं। चाहे चुनौतियाँ कितनी भी बड़ी क्यों न हों, बदलाव का बीज आपके अंदर ही है।

आज का समय चुनौतियों और अवसरों से भरा हुआ है। भारत एक ऐसे दौर से गुजर रहा है जहाँ हमें नई तकनीकों, नवाचारों और आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ना है। आपके सामने कई चुनौतियाँ हैं, लेकिन यह वही समय है जब आप अपनी मेहनत और दृढ़ संकल्प से अपने भविष्य को उज्वल बना सकते हैं। समाज की उम्मीदें आपसे हैं। देश की प्रगति में आपका महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है। अपने लक्ष्य को हमेशा ऊँचा रखें और कभी भी असफलता से न घबरायें। असफलता ही वह सीढ़ी है जो आपको सफलता के शिखर तक पहुँचाती है। हर मुश्किल के पीछे एक सीख होती है, और हर चुनौती के पीछे एक अवसर।

## एक राष्ट्र की दिशा और दशा करती है उसके नागरिकों के कार्यों पर निर्भर



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्यांतकर

### धैर्य रखना, लगातार प्रयास करते रहना जरूरी

अपनी मानसिकता को ऐसा बनाएं कि आप हर चुनौती को अवसर की तरह देखें। याद रखें, हर बड़े बदलाव की शुरुआत खुद से होती है। जब आप खुद को बेहतर बनाते हैं, तो परिस्थिति भी बदलने लगती है। सबसे महत्वपूर्ण है, धैर्य रखना और लगातार प्रयास करते रहना। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, यह एक प्रक्रिया है। जो लोग धैर्य रखते हैं, मेहनत करते हैं और अपने लक्ष्यों पर अडिग रहते हैं, वे ही अंत में जीतते हैं। अपने लक्ष्यों पर केंद्रित रहना और विपरीत परिस्थितियों के बावजूद सफलता की ऊंचाइयों तक पहुंचना एक बड़ी चुनौती हो सकती है, लेकिन असंभव नहीं। सफलता उन लोगों के कदम चूमती है जो हर मुश्किल का डटकर सामना करते हैं और अपने सपनों को छोड़ने से इनकार करते हैं। जब आपको लगे कि स्थिति आपके लिए अनुकूल नहीं है, तो याद रखें कि यही समय है जब आपको खुद को बदलने, और अपनी परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाने का मौका मिलता है। हार मानने के बजाय, अपने इरादों को मजबूत करें और सोचें कि इस कठिनाई से आप कैसे सीख सकते हैं और इसे अपनी सफलता का मार्ग बना सकते हैं।

मानने के बजाय, अपने इरादों को मजबूत करें और सोचें कि इस कठिनाई से आप कैसे सीख सकते हैं और इसे अपनी सफलता का मार्ग बना सकते हैं। अपनी मानसिकता को ऐसा बनाएं कि आप हर चुनौती को अवसर की तरह देखें। याद रखें, हर बड़े बदलाव की शुरुआत खुद से होती है। जब आप खुद को बेहतर बनाते हैं, तो परिस्थिति भी बदलने लगती है। सबसे महत्वपूर्ण है, धैर्य रखना और लगातार प्रयास करते रहना। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, यह एक प्रक्रिया है। जो लोग धैर्य रखते हैं, मेहनत करते हैं और अपने लक्ष्यों पर अडिग रहते हैं, वे ही अंत में जीतते हैं। जब हम अपने सपनों का पीछा करते हैं, तो रास्ते में कई बाधाएं आती हैं। ये बाधाएं कभी हमारे आत्मविश्वास को हिलाने का प्रयास करती हैं, तो कभी हमारे लक्ष्य को धुंधला करने की कोशिश करती हैं। लेकिन जो व्यक्ति सच्चे मन से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है, उसे ये कठिनाइयाँ रोक नहीं सकतीं।

### आपके नियंत्रण में हैं परिस्थितियाँ

बहुत बार हमें लगता है कि परिस्थिति हमारे खिलाफ है। हम यह सोचते हैं कि परिस्थितियाँ हमें आगे बढ़ने से रोक रही हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि हमें परिस्थितियों को बदलने की शक्ति खुद में ढूँढनी होगी। जब हम अपनी मानसिकता को मजबूत बनाते हैं और यह मानते हैं कि कोई भी परिस्थिति हमारी इच्छाशक्ति के सामने छोटी है, तब हम उसे बदलने की दिशा में कदम बढ़ाते हैं। खुद को बदलने की जरूरत: किसी भी परिस्थिति को बदलने का पहला कदम खुद को बदलने से शुरू होता है। जब आप खुद को मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से मजबूत बनाते हैं, तो आप किसी भी विपरीत परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार होते हैं। अपने अंदर वो जज्बा और दृढ़ता विकसित करें, जो आपको परिस्थितियों से लड़ने और उन्हें अपने पक्ष में करने में मदद करे। असफलताओं से घबराएं नहीं: सपनों का पीछा करते वक्त असफलताएं जरूर आएंगी। असफलताएं ही वह सीढ़ी होती हैं, जो हमें सफलता की ओर ले जाती हैं। हर असफलता हमें एक सबक सिखाती है, जिससे हम अगले कदम को और भी बेहतर तरीके से उठा सकते हैं। इसलिए, असफलताओं से घबराएं नहीं, बल्कि उनसे सीखें और आगे बढ़ें। धैर्य और अनुशासन: सफलता की ओर जाने वाला रास्ता लंबा हो सकता है, लेकिन धैर्य और अनुशासन इसके अनिवार्य गुण हैं। आपको अपने हर दिन को उस लक्ष्य के अनुरूप जीना होगा जो आपने अपने लिए तय किया है। अनुशासन ही आपको सफलता के नजदीक ले जाएगा। सकारात्मक सोच: जब आप सकारात्मक सोच रखते हैं, तो आप नकारात्मक परिस्थितियों में भी उम्मीद की किरण देख पाते हैं। सकारात्मकता से भरा हुआ मन परिस्थितियों का सामना दृढ़ता से करता है और हर मुश्किल को हल करने के नए तरीके ढूँढता है। अनुकूलन क्षमता: जब आप अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित होते हैं, तो आपको परिस्थिति के अनुसार खुद को बदलने और नई रणनीतियाँ अपनाने की क्षमता भी विकसित करनी होगी। कभी-कभी हमें अपने तरीके बदलने पड़ते हैं, लेकिन लक्ष्य हमेशा स्थिर रहना चाहिए।

सपनों का पीछा करें, परिस्थिति चाहे कैसी भी हो, आपको ही इसे बदलना है और अपनी मंजिल तक पहुंचना है। अपने लक्ष्यों पर केंद्रित रहना और विपरीत परिस्थितियों के बावजूद सफलता की ऊंचाइयों तक पहुंचना एक बड़ी चुनौती हो सकती है, लेकिन असंभव नहीं। सफलता उन लोगों के कदम चूमती है जो हर मुश्किल का डटकर सामना करते हैं और अपने सपनों को छोड़ने से इनकार करते हैं। जब आपको लगे कि स्थिति आपके लिए अनुकूल नहीं है, तो याद रखें कि यही समय है जब आपको खुद को बदलने, और अपनी परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाने का मौका मिलता है। हार मानने के बजाय, अपने इरादों को मजबूत करें और सोचें कि इस कठिनाई से आप कैसे सीख सकते हैं और इसे अपनी सफलता का मार्ग बना सकते हैं।



## करियर और सफलता से ऊपर है जीवन, मानसिक तनाव से बचें



**मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंवर**

भारत की शिक्षा प्रणाली में, विशेषकर प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के दौरान, कोचिंग सेंटर्स का प्रभाव बढ़ता जा रहा है। यूपीएससी, आईआईटी, और नीट जैसी परीक्षाओं में सफलता पाने के लिए छात्र इन कोचिंग सेंटर्स की शरण लेते हैं। ये सेंटर उच्च परिणामों और उज्वल भविष्य के वादे करते हैं, जिससे छात्रों और उनके माता-पिता की उम्मीदें आसमान छूने लगती हैं। माता-पिता अपने बच्चों की सफलता के लिए कोई कसर नहीं छोड़ते और इन सेंटर्स पर भारी खर्च करते हैं। हालांकि, कई बार ये सेंटर केवल पैसे कमाने के उद्देश्य से काम करते हैं और छात्रों को झूठी उम्मीदें बेचते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि छात्रों पर अत्यधिक मानसिक और शारीरिक दबाव बढ़ता है, जिससे उनके स्वास्थ्य और जीवन पर बुरा असर पड़ता है।

### अपनी खुशियों और मानसिक शांति को न खोएं

कई बार यह दबाव इतना बढ़ जाता है कि बच्चे अक्सर घबरे जाते हैं या फिर घातक कदम उठा लेते हैं। इस संदर्भ में, यह समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि छात्र और बच्चों का जीवन सबसे महत्वपूर्ण है। किसी भी करियर या सफलता से ऊपर, उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्राथमिकता होनी चाहिए। शिक्षा और करियर की दौड़ में बच्चों की खुशियों और जीवन की शांति को नहीं खोना चाहिए। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारे बच्चे सुरक्षित, स्वस्थ और संतुष्ट रहें, ताकि वे न केवल सफल हो सकें बल्कि एक पूर्ण और सुखमय जीवन भी जी सकें। हाल ही में दिल्ली में आई बाढ़ ने न केवल शहर की व्यवस्था को तहस-नहस किया, बल्कि कई परिवारों के जीवन को भी पूरी तरह से बदल दिया। इस त्रासदी में कई यूपीएससी उम्मीदवारों ने भी अपनी जान गंवाई। यह दुःखद घटना हमें यह सिखाती है कि करियर की सफलता से अधिक जीवन में शांति और संतोष महत्वपूर्ण हैं। आजकल, करियर की सफलता के लिए प्रतिस्पर्धा का स्तर बहुत उंचा हो गया है। यूपीएससी जैसी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले उम्मीदवार अपने भविष्य को सुरक्षित करने के लिए कोचिंग सेंटर्स और

प्रशिक्षण संस्थानों की शरण लेते हैं। ये संस्थान अक्सर उन्हें उच्च आकांक्षाओं और असाधारण परिणामों के सपने दिखाते हैं। लेकिन, सच्चाई यह है कि कई संस्थान केवल पैसे कमाने के मकसद से काम करते हैं और छात्रों को झूठी उम्मीदें बेचते हैं। दिल्ली की बाढ़ में जान गंवाने वाले कई यूपीएससी उम्मीदवारों के परिवारों ने खुलासा किया कि उनके बच्चे इन्हीं कोचिंग सेंटर्स के गरोसे अपने करियर की नींव रख रहे थे। इन सेंटर्स ने उन्हें यह विश्वास दिलाया कि उनके पास एक उज्ज्वल भविष्य है, लेकिन असल में वे केवल उनकी कमजोरियों का फायदा उठा रहे थे। परिणामस्वरूप, न केवल उनके सपने चकनाचूर हुए, बल्कि उनकी जान भी चली गई। जब हम अपने करियर की सफलता के पीछे भागते हैं, तो हम अक्सर भूल जाते हैं कि जीवन में शांति और संतोष कितने महत्वपूर्ण हैं। एक सफल करियर निश्चित रूप से महत्वपूर्ण है, लेकिन अगर इसके लिए हमें अपनी मानसिक शांति और जीवन की खुशियों को त्यागना पड़े, तो यह सफलता अधूरी है। छात्रों को यह समझने की जरूरत है कि जीवन में संतुलन बनाना अत्यंत आवश्यक है।

### शिक्षा बेहतर इंसान बनाने में सहायक

शिक्षा केवल करियर बनाने का साधन नहीं है, बल्कि यह हमें एक बेहतर इंसान बनाने में भी मदद करती है। सच्ची शिक्षा वही है जो हमें न केवल हमारे पेशेवर जीवन में बल्कि हमारे व्यक्तिगत जीवन में भी संतुलन बनाने की क्षमता देती है। छात्रों को इस बात को समझना होगा कि केवल डिग्री और प्रमाण पत्र प्राप्त करना ही शिक्षा नहीं है, बल्कि जीवन के हर पहलू में संतोष और शांति प्राप्त करना भी इसका महत्वपूर्ण हिस्सा है। दिल्ली की बाढ़ ने हमें यह सोचने पर मजबूर कर दिया है कि करियर की अंधी दौड़ में भागना कितना खतरनाक हो सकता है। हमें यह समझना होगा कि जीवन में शांति और संतोष की खोज करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि करियर की सफलता। छात्रों को चाहिए कि वे अपने जीवन में संतुलन बनाकर चलें और एक पूर्ण और संतुष्ट जीवन जीने का प्रयास करें। केवल तब ही वे सच्चे अर्थों में सफल कहे जा सकते हैं। भारत की शिक्षा प्रणाली में आजकल प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए कोचिंग सेंटर्स का बोलबाला है। यूपीएससी, आईआईटी, नीट जैसी परीक्षाओं में सफलता पाने के लिए छात्र इन कोचिंग सेंटर्स की शरण लेते हैं। ये सेंटर अक्सर उच्च परिणामों और बेहतरीन भविष्य के झूठे वादे करते हैं, जिससे छात्रों और उनके परिवारों को बहुत अधिक उम्मीदें होती हैं। माता-पिता भी अपने बच्चों की सफलता के लिए कोई कसर नहीं छोड़ते और इन सेंटर्स पर भारी खर्च करते हैं। हालांकि, कई बार ये सेंटर केवल पैसे कमाने के उद्देश्य से काम करते हैं और छात्रों को वास्तविकता से दूर रखते हैं। इसके परिणामस्वरूप, न केवल छात्रों का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है, बल्कि उनके सपने भी चकनाचूर हो जाते हैं। यह स्थिति भारतीय शिक्षा प्रणाली के उन पहलुओं को उजागर करती है जिनमें सुधार की अत्यंत आवश्यकता है।

# सोशल मीडिया पर खुद की तुलना किसी से न करें, क्योंकि आप खुद गुणों के न्यायाधीश हैं



मोटिवेशनल

डॉ. दिव्या तंवर

## कड़ी मेहनत से होती खुद की प्रगति

किसी और के जीवन में झाँककर अपनी खुशियों को नपने का प्रयास करना आपको केवल असंतुष्टि की ओर ले जा सकता है। आपको असली खुशी आपके अपने मूल्य, प्रयास, और उन चीजों से आती है, जो आपके जीवन में महत्वपूर्ण हैं। यह वह संतोष है जो आपको तब मिलता है, जब आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं और खुद की प्रगति को स्वीकार करते हैं। सोशल मीडिया पर दिखने वाली खुशी और सफलता केवल सतही हो सकती है, जबकि आपको असली खुशी आपके अंदर गहराई से बसती है, जो स्थायी और सच्ची है। सोशल मीडिया की दुनिया ने हमें दूसरों की जिंदगी को बहुत करीब से देखने का मौका दिया है। एक विलक में हम दूसरों की सफलता, खुशियाँ, और उपलब्धियाँ देख सकते हैं। लेकिन, यह याद रखना बेहद जरूरी है कि सोशल मीडिया पर जो हम देखते हैं, वह अक्सर लोगों की जिंदगी का सिर्फ एक चमकदार पहलू होता है। इसलिए, अपनी तुलना दूसरों से करने से बचे, क्योंकि आप खुद अपने गुणों के न्यायाधीश हैं। हर किसी की यात्रा अलग होती है। हर इंसान की अपनी एक अलग यात्रा होती है। किसी की सफलता की कतलनी

उसके संघर्षों और अनुभवों पर आधारित होती है, जो अक्सर सोशल मीडिया पर नजर नहीं आती। इसलिए, अपनी यात्रा को किसी और की यात्रा से तुलना करना न केवल अन्याय है, बल्कि यह आपको खुद की प्रगति को भी प्रभावित कर सकता है। सोशल मीडिया पर लोग अपनी जिंदगी के अच्छे पलों को साझा करते हैं, और यह स्वाभाविक भी है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि उनकी पूरी जिंदगी उतनी ही परफेक्ट हो, जितनी वह दिखती है। हमें यह समझना होगा कि हर व्यक्ति की जिंदगी में संघर्ष और चुनौतियाँ होती हैं, जो शायद सोशल मीडिया पर दिखाई नहीं देती। आपको ताकत और योग्यताएं आपके अपने अनुभवों और संघर्षों से आई हैं। अपनी खुद की क्षमताओं को पहचानें और उन्हें निखारने पर ध्यान दें। दूसरों से तुलना करके अपनी योग्यता को कम न आँके। आप सबसे अच्छे तभी होंगे जब आप खुद पर विश्वास करेंगे और अपने रास्ते पर दृढ़ता से चलेंगे। जब आप अपनी तुलना दूसरों से करते हैं, तो यह आपके आत्म-सम्मान को कमजोर कर सकता है। इसलिए, खुद से प्यार करना और अपनी उपलब्धियों को मन्व्यता देना जरूरी है।

## अंदर से आती है खुशी और संतुष्टि

आप अपने जीवन के अनुभवों और प्रयासों के आधार पर अपनी असली पहचान बनाते हैं। कोई भी सोशल मीडिया पोस्ट या लाइक आपको असंतुष्टि को परिभाषित नहीं कर सकता। आपकी खुशियों की परिभाषा किसी और के जीवन से नहीं आ सकती। यह आपके अपने मूल्य, प्रयास और संतुष्टि से आती है। सोशल मीडिया पर दिखने वाली खुशी और सफलता अस्थायी हो सकती है, लेकिन आपकी असली खुशी और संतुष्टि आपके अंदर से आती है। "खुद की तुलना सोशल मीडिया पर दूसरों से करने से बचे, क्योंकि आप खुद अपने जीवन और गुणों के सबसे अच्छे न्यायाधीश हैं। अपनी ताकतों और योग्यताओं को पहचानें, और अपनी यात्रा पर ध्यान केंद्रित करें। सोशल मीडिया की चमक-दमक आपको भ्रमित न करे—आपको असली पहचान और खुशी आपके अपने प्रयासों और अनुभवों में छिपी है। सोशल मीडिया पर हर कोई अपनी जिंदगी के अच्छे पलों को साझा करता है, और यह स्वाभाविक है। लेकिन इसके पीछे छिपी वास्तविकता अक्सर अनदेखी रह जाती है। लाखों फॉलोअर्स या हजारों लाइक्स का मतलब यह नहीं होता कि कोई व्यक्ति वाकई में खुश या सफल है। कई बार, लोग केवल ध्यान आकर्षित करने और समाज में एक खस छवि बनाने के लिए अपनी असली भावनाओं को छुपाकर नकली खुशी का प्रदर्शन करते हैं। इस नकली शोहरत का पीछा करने से न केवल समय की बर्बादी होती है, बल्कि मानसिक शांति और आत्म-संतुष्टि भी खो जाती है। अगर हम दूसरों की नकली शोहरत को पीछे मारते हैं, तो हम खुद की असली पहचान और मूल्य गूँथ सकते हैं। यह जरूरी है कि हम खुद की असंतुष्टि को पहचानें और अपनी असली पहचान को स्वीकार करें। सोशल मीडिया पर मिलने वाली तात्कालिक संतुष्टि हमें भ्रमित कर सकती है, लेकिन सच्ची खुशी और संतुष्टि हमारी आंतरिक उपलब्धियों और जीवन के वास्तविक अनुभवों से ही आती है।

आज के डिजिटल युग में, सोशल मीडिया और इंटरनेट ने जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। हर दिन लाखों लोग अपनी जिंदगी के पल साझा करते हैं, और उनके पीछे लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की एक अनवरत वैंड चलती रहती है। इस डिजिटल दौड़ में अक्सर हम यह भूल जाते हैं कि जो कुछ दिखाया जा रहा है, वह हमेशा वास्तविकता नहीं होता। नकली शोहरत और वर्चुअल दुनिया को चमक-दमक के पीछे भागने से हम अपनी असली जिंदगी और असली पहचान से दूर होते जाते हैं। खुशियों की परिभाषा कोई और तय नहीं कर सकता, क्योंकि यह आपकी अपनी भावनाओं, अनुभवों, और जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण पर आधारित होती है।

# आपका आत्मविश्वास ही सबसे बड़ी ताकत हैं, खुद पर भरोसा रखें



मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंवर

मनुष्य के जीवन में आत्मविश्वास का महत्व उतना ही है जितना कि जल और वायु का। आत्मविश्वास वह आंतरिक शक्ति है जो हमें अपने सपनों को साकार करने, अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और जीवन में सफलता प्राप्त करने की दिशा में प्रेरित करती है। यह न केवल हमें कठिन परिस्थितियों का सामना करने की ताकत देता है, बल्कि हमें खुद पर विश्वास करना सिखाता है कि हम किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं और अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकता है। यह हमारे व्यक्तित्व को आकर्षक बनाता है और हमें सामाजिक जीवन में सफल बनाता है। आत्मविश्वास के साथ, हम अपनी क्षमताओं पर भरोसा करते हैं और नकारात्मक परिस्थितियों में भी अपने मनोबल को बनाए रखते हैं।

## जोखिम उठाने की क्षमता प्रदान करता

यह हमें समस्याओं का समाधान ढूँढने और उन्हें असफलतापूर्वक पार करने में मदद करता है। आत्मविश्वास हमें नई चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए प्रेरित करता है और हमें जोखिम उठाने की क्षमता प्रदान करता है। इसके अलावा, आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति दूसरों के साथ बेहतर संबंध बना सकता है, क्योंकि वह अपनी बातों को आत्मविश्वासपूर्वक और स्पष्टता से व्यक्त कर सकता है। आत्मविश्वास का सकारात्मक प्रभाव हमारे पेशेवर जीवन में भी दिखाई देता है, जहाँ आत्मविश्वास से भरे व्यक्ति अधिक उत्पादक और प्रभावी होते हैं। वे टीम के नेतृत्व में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं और अपनी भूमिका में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। कुल मिलाकर, आत्मविश्वास हमारे जीवन के हर पहलू में सफलता की कुंजी है, जो हमें आत्मनिर्भर, दृढ़, और प्रेरित बनाता है, यह एक मानसिक स्थिति है जो हमें किसी भी कार्य को पूर्ण आत्म-विश्वास के साथ करने के लिए प्रेरित करती है। आत्मविश्वास के बिना, हम जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने में असमर्थ रहते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में कठिनाई महसूस करते हैं। आत्मविश्वास हमारे जीवन

के हर पहलू को प्रभावित करता है। यह न केवल हमारी शैक्षिक और पेशेवर सफलता के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि हमारे व्यक्तिगत संबंधों और सामाजिक जीवन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आत्मविश्वास से भरे व्यक्ति का व्यक्तित्व आकर्षक होता है और लोग उसकी ओर आकर्षित होते हैं। यह व्यक्ति अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकता है और अपनी बातों में दृढ़ता रख सकता है। आत्मविश्वास बढ़ाने के उपाय लक्ष्य निर्धारण: अपने जीवन में स्पष्ट और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें। छोटे-छोटे लक्ष्यों को प्राप्त करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आपको अपने बड़े लक्ष्यों की ओर बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी। सकारात्मक सोच: सकारात्मक सोच आपकी मानसिकता को सकारात्मक बनाए रखती है। नकारात्मक विचारों को छोड़कर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं। यह आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें: स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मनसिक का वास होता है। सही खान-पान, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त नींद का ध्यान रखें।

## इन आदतों को अपनाएं

नियमित अभ्यास: जो भी कौशल आप सीख रहे हैं, उसका नियमित अभ्यास करें। अभ्यास से ही परिपूर्णता आती है और आत्मविश्वास बढ़ता है। प्रेरणादायक साहित्य: प्रेरणादायक किताबें पढ़ें और उन लोगों की कहानियाँ जानें जिन्होंने कठिन परिस्थितियों में भी सफलता पाई है। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी और आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। असफलताओं से सीखें: असफलताएँ जीवन का हिस्सा हैं। उनसे धराराने की बजाय उनसे सीखें और अपने अनुभवों को समृद्ध करें। असफलताएँ ही हमें गजबूत बनाती हैं और हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं।

आत्मविश्वास के साथ, हम अपने सपनों को साकार करने की दिशा में अग्रसर होते हैं। आत्मविश्वास हमें हमारी क्षमताओं पर भरोसा करने और हमारे सपनों को वास्तविकता में बदलने के लिए प्रेरित करता है। आत्मविश्वास से भरे व्यक्ति का जीवन उत्साह और ऊर्जा से भरा होता है और वह किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार रहता है। खुद पर भरोसा करें कि आप अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। आपका आत्मविश्वास ही आपकी सबसे बड़ी ताकत है। यह न केवल आपके जीवन को सकारात्मक दिशा में प्रभावित करता है, बल्कि आपको अपने लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में प्रेरित करता है। आत्मविश्वास के साथ, आप किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं और अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। इसलिए, हमेशा आत्मविश्वास बनाए रखें और अपने जीवन में सफलता की ओर बढ़ते रहें।

## सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर बच सकते हैं मानसिक अवसाद से



**मोटिवेशनल  
डॉ. दिव्या तंडन**

मानसिक स्वास्थ्य का जीवन के प्रत्येक पहलू पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। वर्तमान में, युवा पीढ़ी तेजी से बदलती दुनिया में रह रही है, जहां मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां अधिक गंभीर होती जा रही हैं। स्कूल, कॉलेज, करियर, सामाजिक संबंध, और व्यक्तिगत आकांक्षाएं-ये सभी मिलकर युवा मस्तिष्क पर दबाव डालते हैं। मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं, जैसे कि अवसाद, चिंता, और तनाव, इन दबावों को और बढ़ा सकती हैं। आज की युवा पीढ़ी अक्सर भविष्य को लेकर चिंतित रहती है। करियर की असुरक्षा, आर्थिक कठिनाइयाँ, और समाज में उच्च अपेक्षाएँ उन्हें तनाव में डाल देती हैं। चिंता और तनाव का बढ़ना उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर विपरीत प्रभाव डालता है।

### लक्ष्य प्राप्त करने के लिए योजना बनाएं

अवसाद एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जो युवाओं में तेजी से बढ़ रही है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि असफलता का डर, अकेलापन, सामाजिक तुलना, और जीवन की अनिश्चितताएँ। अवसाद के कारण युवाओं का आत्मसन्मान कम हो जाता है, जिससे वे खुद को नकारात्मक दृष्टिकोण से देखने लगते हैं। इससे उनकी जीवन की गुणवत्ता पर बुरा प्रभाव पड़ता है और आत्महत्या जैसे गंभीर कदम उठाने की संभावना भी बढ़ जाती है।

प्रतिकूल पर्यावरण में प्रेरित रहना एक बड़ी चुनौती हो सकती है, लेकिन कुछ रणनीतियाँ अपनाकर इसे संभव बनाया जा सकता है।

**सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं:** कठिनाइयों को सामना करते समय सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना अत्यंत महत्वपूर्ण है। हर समस्या के समाधान की ओर ध्यान केंद्रित करें और नकारात्मक विचारों को दूर करने का प्रयास करें। आत्म-वित्तन करें और अपनी ताकतों को पहचानें। अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें और उन्हें प्राप्त करने के लिए योजना बनाएं।

**नियमित व्यायाम और योग:** व्यायाम और योग न केवल

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत बनाते हैं। नियमित व्यायाम से मानसिक तनाव कम होता है और मस्तिष्क में सकारात्मक रसायनों का स्राव होता है। योग और ध्यान से मानसिक शांति मिलती है और आत्म-संयम बढ़ता है। युवा पीढ़ी में बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और आत्महत्या को रोकने के लिए कई कदम उठाए जा सकते हैं।

**यहाँ कुछ महत्वपूर्ण उपाय दिए जा रहे हैं:**

**मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाएं:** मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है। स्कूलों, कॉलेजों, और समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा दें। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण और उनके समाधान के बारे में शिक्षा प्रदान करें।

**मातृनात्मक समर्थन प्रदान करें:** युवाओं को मातृनात्मक समर्थन प्रदान करना महत्वपूर्ण है। परिवार, दोस्तों, और शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि युवा अपनी भावनाओं और समस्याओं को खुलकर साझा कर सकें। एक सहानुभूतिपूर्ण और समझदार वातावरण बनाएं जहाँ वे सुरक्षित महसूस करें।

### पेशेवर सहायता उपलब्ध कराएं

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए पेशेवर सहायता आवश्यक है। काउंसलिंग सेवाएँ, मनोचिकित्सक, और मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन उपलब्ध कराएँ। यह सुनिश्चित करें कि ये सेवाएँ सुनम और सस्ती हों। स्कूलों और कॉलेजों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम और कार्यशालाएँ आयोजित करें। छात्रों को तनाव प्रबंधन, आत्म-सम्मान और सकारात्मक संघर्ष की तकनीकें सिखाएँ। मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य के समान प्राथमिकता दें। समाजिक समर्थन नेटवर्क का निर्माण करें जहाँ युवा एक-दूसरे से जुड़ सकें और समर्थन प्राप्त कर सकें। क्लब, समूह, और संगठनों में शामिल होकर सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें। सोशल मीडिया और इंटरनेट का सकारात्मक उपयोग बढ़ावा दें। ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों पर सकारात्मक और प्रेरणादायक सामग्री साझा करें। साइबर बुलिंग और नकारात्मकता से बचने के लिए सुरक्षा उपाय अपनाएँ। युवाओं को आत्म-देखभाल के महत्व को समझाएँ। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें, जिसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, और विश्राम शामिल हों। आत्म-देखभाल से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों में सुधार होता है। नशीले पदार्थों के उपयोग और लत से बचने के लिए जागरूकता बढ़ाएँ। स्वस्थ विकल्पों और सकारात्मक गतिविधियों में युवाओं को संलग्न करें। युवाओं को जीवन कौशल सिखाएँ जो उन्हें समस्याओं से निपटने में मदद करें। समस्या समाधान, निर्णय लेने, और आत्म-प्रबंधन की क्षमताओं को विकसित करें। सरकार और संगठनों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए नीतियाँ और योजनाएँ बनानी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच और गुणवत्ता को बढ़ावा देने के लिए निवेश करें। इन उपायों को अपनाकर, हम युवा पीढ़ी में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और आत्महत्या के मामलों को कम कर सकते हैं और उन्हें एक स्वस्थ और सुखद जीवन जीने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आत्म-देखभाल का महत्व समझें और इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें। नियमित नींद, स्वस्थ आहार, और विश्राम की गतिविधियों को प्राथमिकता दें।