पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

शब्द
से संवेदना तक...
लेखन से
परिवर्तन तक...

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

'समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम'

विचार...
चिंतन...
संवाद...
और
एक बेहतर
कल की ओर...

(लेख प्रतियोगिता)

रचनाकार :-
आराधना श्रीवास्तव

आयोजक:-
अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी (म.प्र.)

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति

प्रकाशन एवं बहुददेशीय संस्था

www.antrashabdshakti.com

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

हिन्दी हमारी पहचान हमारी शक्ति

शब्द से संवेदन तक...
लेखन से परिवर्तन तक...

संपादक	:	डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक	:	Webcoodee.com
मुख्य कार्यालय	:	15 नेहरू चौक, वारासिवनी, जिला बालाधाट (म.प्र.) 481331

Antrashabdshaktiprakashan

संपर्क	:	9009423393
ईमेल	:	antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाइट	:	www.antrashabdshakti.com

वैधानिक सूचना

पुस्तक में प्रकाशित सभी रचनाएँ संबंधित रचनाकारों की मौलिक अभिव्यक्तियाँ हैं। प्रत्येक रचना में व्यक्त विचार, कथ्य एवं अभिमत के लिए संबंधित रचनाकार स्वयं उतरदायी हैं। रचनाओं के चयन एवं प्रकाशन का उद्देश्य साहित्यिक अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करना एवं हिन्दी लेखन को प्रोत्साहित करना हैं।

हिन्दी से ही है पहचान...

विचार...
संवाद...
समाज...
और एक बैहतर कल...

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुद्देशीय संस्था

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका –आराधना श्रीवास्तव

आज की सबसे बड़ी सामाजिक समस्या:

"नारी की स्वाधीनता: क्या आज भी अधूरी है?"

आज की सबसे बड़ी सामाजिक समस्या: “नारी की स्वाधीनता: क्या आज भी अधूरी है?”

अलमारी में रखी डिग्रियां, ढेर सारे सर्टिफिकेट, दिन- रात की मेहनत पर जब नजर जाती है तो एक दर्द भरा चिलकन पूरे शरीर में दौड़ जाता है|

कितनी पीड़ादायी स्थिति होती है इतना पढ़े- लिखे होने के बावजूद.. वही झाड़ू- पोछा, बर्तन और खाना बनाना कभी-कभी ऐसा महसूस होता है.. साधारण पढ़ी-लिखी लड़कियों को अगर पति अच्छा मिले तो वह उड़ान भरकर निखर जाती है और वहीं पढ़ी- लिखी वेल एजुकेटेड लड़कियों को संकीर्ण मानसिकता वाले पुरुष मिल जाये तो असाधारण लड़कियों को साधारण बनने में ज्यादा समय नही लगता
उनका नाम पहचान कहीं सिमट कर खो जाता है"|

सच! लड़कियों के ब्याह के बाद उसकी कामयाबी एवं उड़ान में पति की भूमिका काफी महत्वपूर्ण होती है
क्योंकि कुछ के पंख तो उड़ान भरने से पहले ही काट दिए जाते हैं क्योंकि कहीं ना कहीं पति का ईगो हर्ट होता है ।

पत्नी अपने पति की शोहरत, नाम, इज्जत को सम्मान के साथ सिर उठाकर गर्व महसूस करती है किंतु इसके विपरीत पति अपनी पत्नी के नाम, शोहरत को देखकर नाखुश महसूस करता है उसका एगो कहीं ना कहीं बीच में जरूर आ जाता है|

बाप अपनी बेटी भले ही पति को सौंपता है किंतु वह बाप कभी नहीं बन सकता क्योंकि एक बेटी का बाप हमेशा चाहता है कि उसकी औलाद उसके ओहदे से ऊपर जाकर तरक्की करें कयोकि उसमें उसकी खुशी होती है|

लड़कियां अपने पति में बाप का अक्स देखना चाहती है जो केवल एक भ्रम मात्र होता है|

किंतु आज इस 'नारी उड़ान' लेख के माध्यम से मै कहना चाहती हूं..." परिस्थितियों जो भी हो जीने की कोई ना कोई वजह ढूंढो, हो सकता है इतनी ऊंचाई तक न पहुंचो लेकिन अलमारी में रखें उन डिग्रीयो, सर्टिफिकेट्स को कम से कम रद्दी मत बनने दो।

जहां हो, जैसी हो वहीं से उड़ान भरने की कोशिश करो,
हो सकता है उतनी सफलता न मिले किंतु दिल में उठने वाली टीस जो गाहे-बेगाहे तुम्हारी जख्मों को कुरेदती है,
जब तुम लोगों के बीच असाधारण से साधारण बना दी जाती हो तो मरहम बन सके।

यह जिंदगी दोबारा नहीं मिलेगी।
खुद को केवल घर, परिवार, बच्चों में झोंकने के बाद भी कुछ हासिल नहीं होगा इसलिए अपने लिए थोड़ा समय निकालो जिंदगी को अपने हिसाब से कुछ ही पल जीने की कोशिश करो।
भावना एवं इमोशनल ड्रामा में पुरुष बहुत आगे वह आपको कभी देवी की जगह बैठा देते हैं तो कभी परिवार की रीढ बताएंगे और एक ही पल आपकी औकात एक कामवाली बाई जैसा महसूस कर देंगे ।

कभी यह कहते सुना है..." यह सारे काम तो काम वाली बाई भी कर देती है, तुम दिन भर घर में पड़े- पड़े क्या करती हो और यह वाक्य चीरते हुए दिल को बेंध जाती है ।

"सच! दुख की गहराइयों तब और दारूण हो जाती है जब शब्दों की चोट लगती है, कानों से उतरा जहर हृदय को प्रभावित करता है"
इसलिए जीवन का कोई ना कोई लक्ष्य निर्धारित करें ।
भीङ से कुछ अलग अपनी कौशल, हुनर को केवल हांबी तक सीमित न रहने दीजिए बल्कि उन्हें एक नई पहचान,
एक उड़ान दीजिए क्योंकि .."नारी उड़ान" हर महिला की अपनी उड़ान होनी चाहिए|
नारी केवल घर की चाहरदीवारी तक सीमित नहीं है और ना ही सिर्फ कार्य स्थल की पहचान ।

वह मां भी है, बेटी भी और पत्नी भी और एक सपनो भरी स्वतंत्र आत्मा भी ।
हर भूमिका में बहुत पूरी निष्ठा से जीती है फिर भी अपने लिए समय निकालना अक्सर भूल जाती है ।
नारी उड़ान का उद्देश्य हर उस स्त्री की आवाज बनना है जो चुपचाप जिम्मेदारियां निभाते हुए अपने सपनों को दिल में सजोये रहती है। यह पत्रिका उन गृहणियो के लिए है जो घर और ऑफिस के बीच संतुलन बनाती हैं और उन युवतियों के लिए भी है जो आत्मनिर्भर भविष्य की ओर बढ़ रही है ।
इस पहले अंक थीम....." घर काम और खुद की पहचान है" क्योंकि हम मानते हैं महिला की असली उड़ान तभी शुरू होती है जब वह अपने अस्तित्व को स्वीकार करती है ।

अपने सपने को पूरा करना कल्पनाओं की उड़ान भरना उसमें नए-नए रंग भरना हर किसी का अधिकार है किंतु क्या हर कोई अपने सपने पूरे कर पता है?
आज के समय में महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा और क्षमता का प्रदर्शन कर रही है इसके बावजूद भी उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।
इन विपरीत परिस्थितियों में कुछ महिलाएं तो टूट कर बिखर जाती हैं किंतु कुछ उन परिस्थितियों को अपना हथियार बना मिसाल कायम कर देती है ।

कभी-कभी परिस्थितियों तोड़ने के लिए नहीं आती बल्कि इंसान को अंदर से मजबूती देने के लिए आती है,
महिला होना कमजोरी नहीं बल्कि एक ताकत का प्रतीक है यह एक अनमोल उपहार है।

आज के समय में जिम्मेदारी आत्म सम्मान एवं आत्मनिर्भरता का प्रतीक बन चुका है, अब महिलाएं केवल सीमित नहीं बल्कि विस्तारित हो चुकी है महिलाये जीवन में संघर्ष एवं चुनौतियों से लड़ते हुए अपनी अलग पहचान एवं अनोखा मिसाल पेश करने का जज्बा दिखाई देने लगा है चाहे वह किसी भी क्षेत्र में हो।
अब महिलाएं नीरिह, अबला नहीं रह गई, वे अब विशेषाधिकार के साथ खड़ी है जिसे सही मायने में समझने एवं स्वीकारने की जरूरत है।

आइए इस सफर की शुरुआत साथ करें अपने सपनों को पंख दीजिए क्योंकि..." हर महिला की अपनी उड़ान होती है"

सर्द हवाओं की दुश्वारियां, हड्डियों को बेधती हुई ठंडी हवाएं हवाओं में उड़ते छोटे-छोटे बदल, सर्द का मौसम, अकेली की तन्हाईया, नाकाम होती उम्मीदे, जख्मों को कुरेदते निशान,

न किसी की आहट, ना ही उम्मीद ।

सच ! सर्दियों की शाम बड़ी खामोश होती है।

लेकिन तभी दिल को दस्तक दे जाती है छोटी-छोटी उम्मीदें, सपने जो अंदर से मजबूती का दामन थामे आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं लेकिन अगर हम थोड़ी सी कोशिश करें तो इस मौसम को खुशगवार एवं यादगार बना सकते हैं

बशर्ते अपनी शर्तों पर जीने, स्वच्छंदता एवं स्वतंत्रता महसूस करें।

जीवन की इस आपाधापी में अपने लिए सुकून के कुछ पल खरीदें ।

अपने तथा अपनों के लिए कुछ पल तलाश करें। जिंदगी में थोड़ा जोश हंसी उत्साह एवं शरारतों के साथ-साथ गुणवत्ता भरी सोच से एक नई दिशा दें।

नारी उड़ान' हर उस महिला की आवाज है जो कहीं न कहीं अपनी सपनों को पीछे छोड़ चुकी है।

यह उन महिलाओं को समर्पित है जो सोचती है... "मैं भी कर सकती हूं" बस एक शुरुआत चाहिए।

इस मंच के माध्यम से हम उन कहानियों को सामने लाना चाहती हूं जो चुपचाप संघर्ष करती रही और एक दिन अपनी हौसले से उड़ान भर मिशाल कायम कर दिया।

यह लेख आपको भरोसा दिलाएगा की... उम्र, हालात और जिम्मेदारियां सपनों की दुश्मन नहीं हर महिला के भीतर कुछ करने की क्षमता होती है बस जरूरत है तो सही दिशा और आत्मविश्वास की।

आज के समय में घर बैठी महिलाये अपनी पहचान बना सकती है चाहे छोटा व्यवसाय हो, ऑनलाइन काम या किसी हुनर की शुरुआत."मैं भी कर सकती हूं"... सिर्फ एक वाक्य नहीं बल्कि उस सोच की शुरुआत है जो महिलाओ को आत्मनिर्भर बनाती है इसी सोच के साथ कुछ कर गुजरने की तमन्ना रखती ऐसी अनेक महिलाएं जिनकी कहानियां हमें सिखाती हैं...... "नई उड़ान भरने के लिए पंख नहीं हौसलों की जरूरत होती है"।

आम जिंदगी से असाधारण पहचान तक का सफर तय करने वाली महिलाओं की कहानियां

सीमा देवी एक छोटे से कस्बे में रहने वाली साधारण गृहणी थी उनकी जिंदगी भी बाकी महिलाओं जैसी ही थी सुबह से रात तक घर, बच्चे और परिवार की जिम्मेदारियां।

उन्होंने कभी नहीं सोचा कि उनकी पहचान चूल्हे- चौके से आगे भी हो सकती है पर हालात बदली जब परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने लगी

सीमा जी ने हार मानने की बजाय अपने हुनर को पहचानने का फैसला किया उन्होंने पापड़, अचार ,चिप्स आदि बनाने का फैसला किया शुरुआत में लोगों ने मजाक उड़ाया पर उन्होंने हिम्मत नहीं हारी धीरे-धीरे उनकी मेहनत रंग लाई आज वही सीमा देवी न सिर्फ आत्मनिर्भर है बल्कि अपने मोहल्ले की कई महिलाओं को काम भी दे रही है उनके बने उत्पाद शहर के बाहर तक पहुंच चुके है

सीमा जी की कहानी हमें सिखाती है असाधारण बनने के लिए मंच की नहीं मजबूत इरादों की जरूरत होती है।

मिनी को खाना बनाने का बेहद शौक था तरह-तरह के व्यंजन बनाने में अत्यधिक रुचि थी। पत्रिकाओं तथा यूट्यूब चैनल से देख-देख कर नए-नए व्यंजन बनाना बेहद पसंद था।

किंतु मिनी के मन में कुछ कर गुजरने की तमन्ना थी

मोबाइल हाथ में होने की वजह से उसे लगने लगा कि वह भी कुछ कर सकती है अपनी पहचान बना सकती है।

क्यों ना वह रसोई से ही शुरुआत करें.. उसने व्यंजन के छोटे-छोटे क्लिप तैयार कर यूट्यूब चैनल पर डालने शुरू किये खाना सिखाते हुए कैमरे के सामना किया उसे कई बार घबराहट हुई किंतु इसके बावजूद भी वह दृढ़ संकल्प रही कितने लोगों ने उसके इस काम का विरोध किया, जग हंसायी हुई किंतु वह टूटी नही बल्कि और दृढसंकल्प थी।

उसने पूरा ध्यान अपना वीडियो क्लिप, रील पर फोकस किया। छोटे-छोटे क्लिप बनाना और उसे यूट्यूब चैनल पर डालना।

लोगों को व्यंजन बनाते समय सारी सामग्री और बनाने की विधि का विस्तृत ढंग से वीडियो क्लिप तैयार करना यूट्यूब पर डालना शुरू किया।

धीरे-धीरे उसके फॉलोअर्स एवं व्यूज बढ़ते गए, आज लाखों उसके फॉलोअर्स बन गए मीनी किचन के नाम से आज वह प्रसिद्ध है।
उसको यूट्यूब की तरफ से कई अवार्ड मिला एवं उसे कितने फंक्शन में बुलाया जा चुका है।
वह सिर्फ एक गृहणी नहीं थी, वह एक सपना थी.... जो हिम्मत बनकर उड़ी।
खुद से प्यार...
खूबसूरती किसी तय मापदंड से बधी नहीं होती,
गोरा रंग बहुत परफेक्ट फिगर या महंगे मेकअप से कहीं ऊपर होती है आत्म स्वीकृति और आत्मविश्वास।

जब एक महिला खुद को स्वीकार करना सिखती है तभी उसकी असली सुंदरता निखर कर सामने आती है।

खुद से प्यार का अर्थ... "अपनी कमियों के साथ खुद को अपनाना अपने शरीर और मन का सम्मान करना और दूसरे से तुलना करना छोड़ देना"

"आत्मविश्वास वही आभूषण है जो बिना पहने महिला को खूबसूरत बना देता है"।
ब्यूटी विद कॉन्फिडेंस का मतलब है...." मेकअप को मजबूरी नहीं बल्कि अपनी पसंद बनाना।
फैशन को दिखावे का नहीं बल्कि आराम और आत्म अभिव्यक्ति का साधन समझना खुद के लिए समय निकालना और खुद की देखभाल को प्राथमिकता देना।

आज की नारी जानती है कि सच्ची सुंदरता मुस्कान , सोच, और आत्म सम्मान से झलकता है।
जब महिला खुद से प्यार करती है तो उसकी चाल,उसकी नजर और उसकी बातों में आत्मविश्वास अपने आप दिखाई देने लगता है।
"जब आप खुद को अपनाती हैं दुनिया आपको अपनाने लगती" है।
मानसिक स्वास्थ्य.. "सबसे बड़ी ताकत"

हम अपने शरीर की थकान को तो पहचान लेते हैं लेकिन मन की थकान को अक्सर अनदेखी कर देते हैं ,...हंसता हुआ चेहरा सजे- धजे कपड़े और रोजमर्रा की जिम्मेदारियां सब के पीछे कई बार थका हुआ परेशान और अकेला मन छुपा होता है ।

मानसिक स्वास्थ्य कोई कमजोरी नहीं बल्कि आत्म सजगता की पहचान है ।

आज की महिला चाहे वह गृहणी हो, कामकाजी हो,
या दोनों की भूमिका निभा रही हो, हर मोर्चे पर खुद को साबित करने की कोशिश में अक्सर भूल जाती है की चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन, नींद न आना, बिना किसी कारण के उदासी या गुस्सा यह संकेत है कि हमारा मन ...
"मदद मांग रहा है"

'सब ठीक है' ..कहना हमेशा सच नहीं होता ।

समाज में महिलाओं को शांत बनाना सिखाया है लेकिन हां हर बात सह लेना मानसिक स्वास्थ्य नहीं होता ।
अपनी भावनाओं को दबाना नहीं उन्हें समझना और व्यक्त करना जरूरी है।

रोना कमजोरी नहीं बल्कि मन क हल्का होना है।

" मदद मांगना हार नहीं बल्कि खुद से प्यार करने की शुरुआत है "

"छोटे कदम बड़े बदलाव'

- दिन में कुछ पल सिर्फ अपने लिए निकले ।
- अपनी बात किसी भरोसेमंद व्यक्ति से साझा करें ।
- सोशल मीडिया से समय-समय पर दूरी बनाएं।
- अपनी नींद खान-पान और दिनचर्या पर ध्यान दें ।
- जरूरत पड़े तो काउंसलर या विशेषज्ञ से बात करने में संकोच न करें ।

"खुद से दोस्ती सबसे जरूरी"

जब आप खुद को समझने लगते हैं तब दुनिया को समझना आसान हो जाता है।
मानसिक रूप से स्वस्थ महिला ही परिवार और समाज को मजबूती देती है।
👉 याद रखें.. आप सिर्फ दूसरे के लिए नहीं बनी है
अपनी भावनाएं अपनी खुशी और अपना सुकून भी उतना ही मायने रखता है।
आज खुद से वादा करें..." मैं अपने मन का ख्याल रखूंगी बिना किसी अपराध बोध के"
मेडिटेशन एवं पॉजिटिव सोच - "हर नारी की आंतरिक शक्ति"
आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में हर महिला कई भूमिकाएं निभा रही है, कभी मां, कभी पत्नी, कभी प्रोफेशनल और कभी खुद की पहचान बनाने वाली एक मजबूत व्यक्तित्व।
इन सभी जिम्मेदारियां के बीच सबसे जरूरी है .."मन की शक्ति और मेडिटेशन"
क्यों जरूरी है मेडिटेशन...?
मेडिटेशन केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं बल्कि यह अपनी भीतर की आवाज को सुनने की कला है, नियमित ध्यान करने से तनाव कम होता है आत्मविश्वास बढता है एकाग्रता में सुधार होता है, भावात्मक संतुलन बनता है।
दिन में केवल 10 से 15 मिनट का ध्यान भी आपके पूरे दिन को ऊर्जावान बना सकता है।
"सकारात्मक सोच जीवन बदलने की कुंजी "
सकारात्मक सोच का अर्थ है हर परिस्थिति में उम्मीद की किरण देखना, जब हम अपने विचारों को सकारात्मक रखते हैं तो हमारा व्यवहार और निर्णय भी बेहतर होते हैं।
💥 पहले हर सुबह खुद से कहें..
" मैं सक्षम हूं, मैं मजबूत हूं "
💥 छोटी-छोटी सफलताओं को सेलिब्रेट करें।
💥 नकारात्मक सोच एवं ऐसे लोगों से दूरी बनाएं।
आत्म बल एक महिला के भीतर असीम शक्ति होती है मेडिटेशन उसे शक्ति को पहचाने का माध्यम है और पॉजिटिव सोच उसे सही दिशा देने का मार्ग,
जब मन शांत और विचार सकारात्मक होते हैं तो चुनौतियां भी अवसर बन जाती हैं

' नारी उड़ान' का संदेश है ...जब नारी अपने मन को साध लेती है तो वह हर चुनौतियों को पार कर सकती है'

5 मिनट में पॉजिटिव सोच कैसे लाएं ?

🌿 गहरी सांस (1 मिनट) ...आंखें बंद कर पांच बार गहरी सांस लें और मन ही मन कहे.." मैं शांत हूं, मैं सक्षम हूं"

🌿आभार व्यक्त करें (2 मिनट) अपनी जीवन की तीन अच्छी बातों के लिए धन्यवाद दें।

🌿 सकारात्मक वाक्य दोहराएं (1 मिनट) आज का दिन मेरे लिए शुभ है।

🌿 मुस्कान के साथ शुरुआत (1 मिनट) हल्की मुस्कान के साथ दिन की शुरुआत करें।

सुबह की तीन मेडिटेशन आदते-

🌷जागते ही मोबाइल ना देखें पहले 5 मिनट स्वयं को दें।

🌷शांत स्थान पर बैठकर सांसों पर ध्यान केंद्रित करें।

🌷 दिन का एक सकारात्मक संकल्प लें।

मेडिटेशन के लाभ -
1- मानसिक तनाव की कमी।
2-एकाग्रता एवं स्मरण में शक्ति में सुधार।
3-भावात्मक संतुलन।
4-आत्मविश्वास में वृद्धि।

सकारात्मक सोच का विकास

दिन की शुरुआत यदि 10- 15 मिनट की ध्यान से हो तो पूरा दिन अधिक संतुलित और ऊर्जावान बन सकता है शुरुआत के लिए किसी स्थान पर बैठ जाएं आंखें बंद करें और अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें यदि मन भटके तो उसे प्यार से वापस सांसों पर ले आए यही अभ्यास धीरे-धीरे मन को स्थिर बनता है।

मेडिटेशन हमें यह सिखाता है कि हर परिस्थिति अस्थाई है समस्याएं आती जाती हैं, पर हमारा मन यदि शांत है तो हम हर चुनौती का सामना धैर्य से कर सकते हैं।

सकारात्मक सोच भी यही से जन्म लेती है जब मन स्पष्ट होता है तो विचार भी उजले हो जाते हैं।

'नारी उड़ान' का संदेश- जब नारी अपने मन को साध लेती है तो उसकी उड़ान को कोई सीमा रोक नहीं सकती'"

अतः अपने लिए समय निकालिए अपने मन को शान्त बनाये और हर दिन को एक नई उड़ान बनाये|

समय प्रबंधन हर नारी की नई उड़ान है

सुबह की पहली किरण के साथ एक नारी का दिन शुरू होता है कभी रसोई की खुशबू में, कभी ऑफिस की जिम्मेदारियां में ,तो कभी बच्चों की मुस्कान में !

इन सबके बीच एक चीज अक्सर पीछे रह जाती है, वह है उसका अपना .."समय"

" नारी उड़ान" का मानना है कि समय केवल घड़ी की सुइयो में नहीं बल्कि हर महिला के सपनों में बसता है।

जब एक नारी अपने समय को संभालना सीख लेती है तो वह सिर्फ दिन ही नहीं अपनी पूरी जिंदगी संवार देती है।

छोटे कदम बड़ा बदलाव ..."आज का संकल्प"

1- नियम हर सुबह खुद से पूछे आज मैं कौन-कौन सी तीन काम पूरे करके संतुष्ट रहूंगी बस इन्हीं पर ध्यान दें बाकी खुद आसान हो जाएगा

2-अपना समय भी जरूरी है

दिन में 15 से 20 मिनट सिर्फ अपने लिए निकाले

चाय किताब या बस सकून।

सब कुछ अकेले नहीं करना आप सुपर वुमन है लेकिन इंसान है

काम बांटना सीखें यही समझदारी है, कमजोरी नहीं

3- ना कहना भी आत्म सम्मान है

हर किसी को खुश करना जरूरी नहीं खुद को प्राथमिकता देना ही असली सशक्तिकरण है ।

4- समय को नहीं खुद को व्यवस्थित करें ,नारी उड़ान अपने आप ऊंची हो जाएगी

हर नारी के पास 24 घंटे होते हैं फर्क सिर्फ इतना है कि वह उन्हें कैसे जीती है।

"समय प्रबंधन कोई बोझ नहीं बल्कि खुद से प्यार करने का तरीका है आज से खुद को प्राथमिकता देना शुरू करें क्योंकि आपकी खुद की उड़ान सबसे खास है"

वर्किंग मदर

दोहरी जिम्मेदारियां.. दोहरी ताकत एक वर्किंग मदर की अस्तित्व की पहचान है

सुबह की पहली किरण के साथ थी उसकी जिम्मेदारियां का सिलसिला शुरू हो जाता है एक तरफ रसोई की खुशबू बच्चों की तैयारी और दूसरी तरफ ऑफिस की मीटिंग और डेडलाइन ....बाहर की भूमिका भी पूरी निष्ठा से निभाती है।

वह एक वर्किंग मदर ही है...जो हर दिन खुद से एक नई लड़ाई लङती है और जीतती है अक्सर लोग उसकी जिंदगी को आसान समझ लेते हैं लेकिन हकीकत यह है कि वह हर दिन समय और परिस्थितियों के साथ संतुलन बनाने की कला सिखती है।

कभी बच्चों को स्कूल छोड़ते हुए उसे ऑफिस के लिए देर हो जाती है तो कभी ऑफिस का काम घर तक उसका पीछा करते हैं इन सब के बीच वह एक अदृश्य गिल्ट से भी जूझती है.. क्या वह अपने बच्चों को पूरा समय दे पा रही है?

लेकिन सच ! यह है कि एक वर्किंग मदर अपने बच्चों को सिर्फ समय ही नहीं बल्कि आत्मनिर्भरता, संघर्ष और आत्मविश्वास का सबसे बड़ा पाठ भी सिखाती है।

उसके बच्चे उसे देखकर सीखते हैं कि ..
जिंदगी में मेहनत और जिम्मेदारी का क्या महत्व है जरूरी नहीं कि वह हर चीज में परफेक्ट हो जरूरी यह है कि वह हर दिन अपने परिवार और अपनी सपनों के बीच एक मजबूत कडी बनती है।
उसे यह समझना होगा कि खुद के लिए थोड़ा समय निकालना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना दूसरे के लिए जीना ।
एक वर्किंग मदर सिर्फ अपने घर घर की ही नहीं बल्कि समाज की भी मजबूत बनाती है वह अपने आने वाली पीढ़ी को एक नई सोच और नई दिशा देती है ।
"वह थकती तो जरूर है लेकिन रुकती नहीं"
क्योंकि उड़ान सिर्फ उसकी नहीं उसके पूरे परिवार के सपनों की उड़ान होती है ।
"गिल्ट और टाइम मैनेजमेंट "...वर्किंग मदर की अनकही जंग
बह सुबह जल्दी उठती है ,घर संभालती है, बच्चों को तैयार करती है और फिर ऑफिस की जिम्मेदारियां में लग जाती है दिन भर भाग दौड़ के बाद जब रात को थोड़ी देर सुकून से बैठी है तो उसके मन में एक सवाल जरूर आता है
क्या मैं अपने बच्चों का पूरा ध्यान दे पा रही हूं ?
यही सवाल धीरे-धीरे मैं गिल्ट के रूप ले लेता है।
वर्किंग मदर के लिए यह गिल्ट एक अनकही जंग की तरह होती है ऑफिस में रहते हुए घर की चिंता सताती है और घर पर रहते हुए काम की! लेकिन सच्चाई यह है कि ...परफेक्ट होने की कोशिश की इस गिल्ट को बढ़ाती है ।
क्योंकि नारी उड़ान हर महिला की अपनी उड़ान है स्वयं के लिए सोचना और स्वयं के लिए जीना भी अति आवश्यक है।

-आराधना श्रीवास्तव
लखनऊ उत्तर प्रदेश

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुद्देशीय संस्था

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ........**आराधना श्रीवास्तव**........जी

ने हिन्दी पखवाड़े के अवसर पर आयोजित "**एक लेख प्रतियोगिता**" में उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए **समसामयिक विषय पर अपने विचारों को** प्रभावी एवं सार्थक ढंग से अभिव्यक्त किया।

उनकी साहित्यिक **अभिव्यक्ति** एवं रचनात्मक सहभागिता की सराहना करते हुए **अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन** की ओर से यह **सम्मान-पत्र** सादर प्रदान किया जाता है।

आपकी सृजनशीलता एवं साहित्यिक यात्रा के उज्ज्वल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएँ।

हिन्दी विचारों को विस्तार देती है... समाज को जोड़ती है...

हिंदी
हमारी पहचान...
हमारी शक्ति...

प्रीति सुराना
समकित सुराना

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन एवं संस्था

डॉ. प्रीति समकित सुराना

शब्द से संवेदन तक... लेखन से परिवर्तन तक...