अमृत विचार
# कैम्पस



# स्टूडेंट स्ट्रेस मैनेजमेंट से लाइफ को बनाएं कूल

एक दिन वार्डन को बिन बताए हॉस्टल से बाहर नाइट आउट के लिए गया था। इसकी सूचना मां को फोन पर दी थी। मां ने गलती से इसे वार्डन को बता दिया। इसके बाद वार्डन ने मुझे हॉस्टल से रेस्टिकेट कर दिया। मैंने माफी भी मांगी पर एक नहीं सुनी। मुझे क्लास से भी रेस्टिकेट कर दिया गया। यह सुसाइड नोट का हिस्सा है, जिसे मौत को गले लगाने से पहले लखनऊ के एमिटी विश्वविद्यालय के छात्र ने लिखा था। सोते हैं, तो सिरहाने तनाव, घबराहट, आत्मसम्मान और करियर की चिंता होती है। जागते हैं, तो प्रतिस्पर्धा, मां-बाप की अपेक्षाएं युवाओं को चैन से नहीं जीने नहीं दे रहे हैं। आगे क्या होगा और अब क्या होगा की उधेड़बुन में युवा नशे की गिरफ्त में आ जाते हैं या मौत को गले लगा लेना ही अंतिम समाधान मान लेते हैं। राजधानी लखनऊ हो या देश के अन्य महानगर, युवाओं के आत्महत्या या इसके प्रयास के आंकड़े डराने वाले हैं। जेईडी फाउंडेशन के आंकड़ों के अनुसार 2024 में 18 से 25 वर्ष की आयु के 1.25 करोड़ लोगों ने मानसिक, व्यावहारिक या भावनात्मक स्वास्थ्य समस्या का अनुभव किया। यह संख्या 3 में से 1 (33.8 प्रतिशत) युवा वयस्कों के बराबर हैं, जो कि 2016 में 22.1 प्रतिशत थी। 12 से 17 वर्ष की आयु के 18.1 प्रतिशत किशोर 2024 में गंभीर अवसादग्रस्त हुए। कुल मिलाकर पिछले वर्ष के दौरान 40 प्रतिशत हाई स्कूल के छात्रों ने उदासी या निराशा की भावनाओं से भरे मिले, जिनमें 53 प्रतिशत छात्राएं और 28 प्रतिशत छात्र थे।

**प्रस्तुति -मार्कण्डेय पांडेय**
**लखनऊ**

वर्तमान समय में जो आगे रहने की होड़ लगी है, उसने युवाओं को एक ऐसी प्रतिस्पर्धा और अंधी दौड़ का हिस्सा बना दिया है, जहां उनकी मौलिकता और रचनात्मकता लगभग खत्म होती जा रही है। शिक्षा का उद्देश्य महज नौकरी पाना रह गया है। वर्तमान शिक्षा उन्हें परीक्षाओं में तो पास होना सीखा देती है, लेकिन जिंदगी की परीक्षाओं में वो फेल हो रहे हैं। शिक्षा का उद्देश्य सर्वांगीण विकास होना चाहिए। एक ऐसी मूल्योन्मुख शिक्षा प्रणाली पर बल देना चाहिए, जो उन्हें सफलताओं के साथ-साथ असफलताओं से भी सकारात्मक सीख लेने के काबिल बनाए। समाज और परिवार के दबाव में युवा कई बार अवसाद का शिकार हो जाते हैं।

## योग से कम करें तनाव

यदि समय रहते तनाव को सही दिशा में नियंत्रित न किया जाए तो यह मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकता है। प्राणायाम और ध्यान करने से आपकी सोच सकारात्मक, तनाव और चिंता दूर होगी। साथ ही आप में कार्य को लेकर नई ऊर्जा आएगी। स्वस्थ जीवनशैली अपनाना होगा। तनाव और अवसाद, उदासी दूर करने के लिए निम्न योगासनों का प्रयोग करें।

- **बालासन**– यह मन को शांत करने वाला आसन है।
- **शवासन**– गहरा रिलेक्शेसन और स्ट्रेस मुक्ति के लिए सर्वोत्तम।
- **सेतुबंध आसन**– नर्वस सिस्टम को शांत करता है।
- **सुखासन**– मानसिक शांति और सकारात्मक सोच को बढ़ाता है।
- **अनुलोम–विलोम**– यह प्राणायाम मन को संतुलित और शांत करता है।
- **भ्रामरी**– चिंता और गुस्से को कम करता है।
- **ध्यान**– प्रतिदिन 15 से 20 मिनट ध्यान करने से मन की अशांति और तनाव दूर होने लगता है। ध्यान हमें वर्तमान में जीना सिखाता है और नकारात्मक विचार को दूर करता है।

**डॉ. अमरजीत यादव, कोआर्डिनेटर, फैकल्टी ऑफ योग और अल्टरनेटिव मेडिसिन, लखनऊ विश्वविद्यालय**



अभिभावकों का दायित्व है कि वे बच्चों का समाजीकरण इस प्रकार से करें कि वह ऐसे तनावों को झेल सकें। सामाजिक दबाव और तनाव में युवाओं का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तो खराब होता ही है कई बार वो असामाजिक बर्ताव भी करने लगते हैं। युवाओं को एक बेहतर शिक्षा प्रदान कर, उन्हें आत्मनिर्भर बनाने पर बल होना चाहिए। फिर वह आत्मनिर्भरता कोई सरकारी नौकरी दे या उसके स्वयं के प्रयासों से खड़ा किया हुआ उद्योग।

–**डॉ. सुप्रिया सिंह**, असिस्टेंट प्रोफेसर, समाजशात्र विभाग, खुनखुनजी पीजी कॉलेज



सबसे ज्यादा दिक्कत तब होती है, जब हर कोई तुलना करता है। घर वाले, रिश्तेदार, दोस्त सब बस रिजल्ट देखकर जज करते हैं। मेहनत को कोई नहीं देखता। दोनों बराबर हैं। घर से उम्मीदें हैं, बाहर मौका कम। कभी लगता है कि बस एक गलती हुई तो सब खत्म। कॉलेज में अगर "मेंटल हेल्थ" पर वर्कशॉप्स हों या किसी काउंसलर से बात करने का मौका मिले तो बहुत फर्क पड़ेगा।

–**अपूर्व द्विवेदी**, स्वर्ण पदक प्राप्त छात्र, ख्वाजा मोइनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय

## छात्रों से बातचीत

आज के तेजी से बदलते समाज में युवा अक्सर 'लर्नर' नहीं, बल्कि 'परफार्मर' के रूप में जीते हैं। युवाओं पर दबाव सीमाओं से परे पहुंच गया है, जहां बर्नआउट और चिंता सामान्य होते जा रहे हैं। आज की दुनिया में सफलता अक्सर मानसिक और सामाजिक कल्याण की कीमत पर ही मिलती है। इस समस्या की जिम्मेदारी पारिवारिक और संस्थागत शक्तियों पर है, जो 'निरंतर उपलब्धि' की विचारधारा को पुन: उत्पन्न करती हैं, जिससे तनाव केवल एक मनोवैज्ञानिक स्थिति नहीं, बल्कि एक सामाजिक वास्तविकता बन गया है।

–**ऐशना वर्मा**, शोध छात्रा, लखनऊ विश्वविद्यालय

मेरे जीवन में सबसे ज्यादा परेशानी घर के दबाव और बाहरी प्रतियोगिता दोनों से होती है। घर पर माता–पिता की उम्मीदें बहुत बड़ी होती हैं और वे चाहते हैं कि मैं हर क्षेत्र में सफल रहूं। जबकि बाहर की दुनिया में प्रतियोगिता इतनी कठिन है कि कुछ समझ नहीं आता क्या करूं। इन सबके कारण कभी–कभी मानसिक तनाव बढ़ जाता है और मन अशांत हो जाता है। हमें एक ऐसा वातावरण चाहिए, जहां मेहनत के साथ मानसिक शांति और आत्मविश्वास को भी महत्व दिया जाए।

–**सत्या सिंह**, बीए द्वितीय वर्ष, खूनखूनजी गर्ल्स डिग्री कॉलेज, लखनऊ

विद्यार्थी जीवन में तनाव आम समस्या बन गई है। विद्यार्थियों को सबसे अधिक परेशानी तब होती है, जब घर और बाहर दोनों ओर से अपेक्षाओं का दबाव एक साथ महसूस होता है। घर में माता–पिता की उम्मीदें, समाज की तुलना और "सफल" बनने की जिद मानसिक तनाव को बढ़ा देती है। कई बार विद्यार्थी अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार आगे नहीं बढ़ पाते, क्योंकि समाज तय कर देता है कि क्या सही है।

–**सोनल मिश्रा**, शोध छात्रा, लखनऊ विश्वविद्यालय

कभी घर का दबाव, तो कभी कंपटीशन हम बस भाग रहे हैं। क्लास, कोचिंग, असाइनमेंट और करियर की चिंता। यही आज के छात्र की दिनचर्या है। सुबह की शुरुआत किताबों से होती है और रात का अंत किसी न किसी टेंशन के साथ। कभी लगता है कि घर वालों की उम्मीदें बहुत ऊंची हैं, तो कभी डर रहता है कि कहीं कंपटीशन की रेस में पीछे न रह जाऊं।

–**अंकित दूबे**, बीटेक छात्र, डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय

युवाओं के लिए विश्वविद्यालय जीवन के साथ भविष्य की जिम्मेदारियां आती हैं, जिन्हें संभालना कुछ छात्रों के लिए मुश्किल होता है। आत्मनियमन और क्रोध प्रबंधन से तनाव दूर हो सकता है। सबसे जरूरी बात कि आप भविष्य में किस दिशा में जाना चाहते हैं। अपने शौक को, कार्य करने के तरीके का भी उसी अनुरूप बनाएं। पढ़ाई के बीच–बीच में अपने पसंदीदा काम करें, जैसे संगीत सुनना, पेंटिंग, खेल आदि। अपनी भावनाएं, परेशानियां और दबाव किसी भरोसेमंद व्यक्ति से साझा करें। अकेले सब कुछ सहने की कोशिश न करें। दोस्तों और परिवार में खुलकर बातचीत करें। छोटे–छोटे लक्ष्य बनाएं और उन्हें पूरा करें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है और तनाव कम होता है।

–**प्रो. अर्चना शुक्ला**, मनोविज्ञान विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय

## जॉब अलर्ट

### राजकोट नागरिक सहकारी बैंक (आरएनएसबी)

- पोस्ट– कनिष्ठ कार्यकारी
- योग्यता– पदानुसार
- आयु सीमा– 30 वर्ष
- अंतिम तिथि– 23-10-2025
- वेबसाइट-rnsbindia.com



### भारतीय सेना

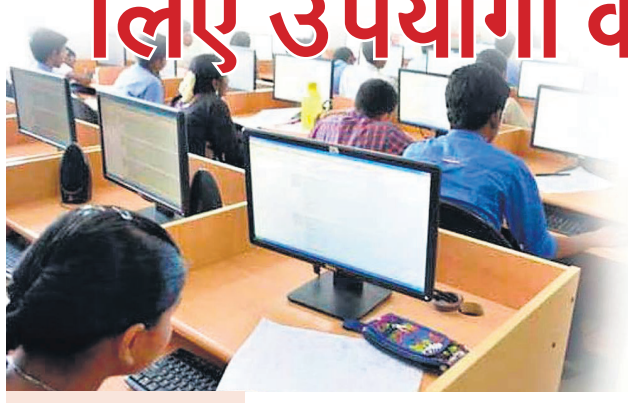
- पोस्ट – ऑफिसर
- पद –90
- योग्यता– 12 वीं
- अंतिम तिथि – 13-11-2025
- वेबसाइट-joinindianarmy.nic.in

### सीमा सड़क संगठन (बीआरओ)

- पोस्ट– एमएसडब्ल्यू, वाहन मैकेनिक
- पदों –542
- वेतन मैट्रिक्स– 18000-63200 रु.
- योग्यता– आईटीआई, 10 वीं
- आयु सीमा–18 से 25 वर्ष
- अंतिम तिथि–24-11-2025
- आधिकारिक वेबसाइट-bro.gov.in




# करियर की अच्छी शुरुआत के लिए उपयोगी कंप्यूटर कोर्स





आज के डिजिटल युग में हर काम कंप्यूटर से जुड़ा है। बैंकिंग हो, ऑफिस वर्क या बिजनेस, कंप्यूटर का ज्ञान अब सिर्फ जरूरी नहीं, बल्कि एक अहम स्किल बन चुका है। अगर आपने 12 वीं पास कर ली है और कम बजट में ऐसा कोर्स करना चाहते हैं, जिससे अच्छी कमाई हो सके, तो ये पांच कंप्यूटर कोर्स आपके लिए परफेक्ट हैं।

### डिप्लोमा इन कंप्यूटर एप्लीकेशन

डीसीए एक बेसिक, लेकिन बेहद उपयोगी कोर्स है। यह आपको कंप्यूटर की मूलभूत जानकारी देता है। यह कोर्स 6 महीने से 1 साल में पूरा हो जाता है। इसमें आपको एमएस ऑफिस, एमएस वर्ड, एक्सल, पॉवर प्वाइंट और इंटरनेट का सही इस्तेमाल सिखाया जाता है। इसकी फीस भी कम होती है, इसलिए यह शुरुआती छात्रों के लिए सबसे उपयुक्त है। इस कोर्स को करने के बाद आप ऑफिस असिस्टेंट, डेटा एंट्री ऑपरेटर या कंप्यूटर टीचर के रूप में काम शुरू कर सकते हैं।

### टैली ईआरपी 9

अगर आपकी रुचि अकाउंटिंग और फाइनेंस में है, तो टैली ईआरपी 9 सबसे अच्छा विकल्प है। यह कोर्स बुककीपिंग, जीएसटी, बिलिंग, इन्वेंटरी और अकाउंट मैनेजमेंट जैसी स्किल्स सिखाता है। इस कोर्स की मदद से आप किसी कंपनी के अकाउंट सेक्शन में नौकरी कर सकते हैं या अपनी बुककीपिंग सर्विस शुरू कर सकते हैं।

### कंप्यूटर नेटवर्क और इंटरनेट कोर्स

कंप्यूटर नेटवर्किंग और इंटरनेट कोर्स कम फीस में उपलब्ध है। यह कोर्स आपको नेटवर्क सेटअप, ईमेल मार्केटिंग, इंटरनेट सिक्योरिटी और ब्राउजिंग जैसी जरूरी चीजें सिखाता है। इससे आप डिजिटल मार्केटिंग, नेटवर्क एडमिन या फ्रीलांसर के रूप में काम कर सकते हैं।

### ई-बिजनेस और इंटरनेट सिक्योरिटी कोर्स

आज डिजिटल युग में ई–बिजनेस और इंटरनेट सिक्योरिटी की मांग बहुत तेजी से बढ़ रही है। यह कोर्स आपको ऑनलाइन बिजनेस चलाना, वेबसाइट मैनेज करना, पेमेंट सिस्टम और साइबर सिक्योरिटी जैसी स्किल्स सिखाता है। कोर्स पूरा होने के बाद आप ऑनलाइन स्टोर मैनेजर, डिजिटल मार्केटिंग एजेंसी या साइबर सिक्योरिटी कंसल्टेंट के रूप में काम कर सकते हैं।

### C++ और सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग का कोर्स

अगर आप टेक्नोलॉजी में गहरी रुचि रखते हैं, तो C++ या सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग का शॉर्ट–टर्म कोर्स करें। इसमें प्रोग्रामिंग की बेसिक जानकारी दी जाती है। थोड़ी मेहनत और प्रैक्टिस के बाद आप सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट या एप्लीकेशन डिजाइनिंग में करियर बना सकते हैं।

## वो कॉलेज के दिन

कक्षा आठ से पहले सुनते थे कि कॉलेज में एक–दो किताबें लेकर ही जाना होता है। मुझे गणित विषय में रूचि नहीं थी, उसको जबरदस्ती पढ़ना होता था। मैंने सुना था कि कक्षा नौ में अपनी मर्जी से विषय चुन सकते हैं। कक्षा आठ में परीक्षा से पहले जब आखिरी गणित की क्लास हुई, तो मैं खुशी से चहक उठा। कक्षा नौ में एडमिशन लेने का वक्त आया, तो मेरे जीजाजी ने मेरा फॉर्म भरा और उन्होंने फिर साइंस विषय दिला दिया। मुझे फिर से मैथ्स विषय पढ़ना पढ़ा। मैंने जामिया मिल्लिया इस्लामिया दिल्ली से ग्रेजुएशन किया। मैं इस बात को लेकर उत्साहित था कि बिना ड्रेस और भारी बैग से निजात मिलने के बाद कॉलेज का अनुभव रहेगा? क्योंकि एक आदत पड़ी हुई थी ड्रेस पहनकर जाना, कई किताबें और कॉपी भी रखना। कॉलेज में बैग हल्का जरूर है, लेकिन पढ़ाई का बोझ बढ़ जाता है। खुद से पढ़ने को लेकर सीरियस होना पड़ता है। उसकी वजह यह है कि किसी भी विषय से संबंधित पूरे सिलेबस के चैप्टर एक ही किताब में नहीं मिलते हैं। अलग–अलग किताबों से ढूंढकर सिलेबस को पूरा पढ़ना होता है। कई कॉपी की जगह एक ही रफ कॉपी में कई क्लास अटेंड की जा सकती हैं, लेकिन घर पहुंचकर सभी विषयों के अलग–अलग नोट्स बनाने होते हैं। सीनियर होने का भी अलग सुखद अनुभव होता है। यदि कोई लंबाई या उम्र में ज्यादा है, लेकिन हमसे पीछे क्लास में है, तो वह 'आप' कहकर ही बोलता है। साथ ही सीनियर होने के नाते सम्मान देता है और मार्गदर्शन प्राप्त करता है। यह देखकर बड़ी खुशी होती थी। हालांकि मैंने व्यक्तिगत रूप से अपने सीनियर होने पर घमंड नहीं दिखाया और न ही जूनियर के साथ अभद्र व्यवहार किया। कॉलेज एक वजह से और अलग है कि यदि आपको सभी शिक्षकों की क्लास नहीं लेनी, तो आप बाद में भी कॉलेज आ सकते हैं या बीच में कुछ शिक्षकों की क्लास करके भी जा सकते हैं। कॉलेज में सीखने की दो प्रमुख जगहें हैं। एक कैंटीन, जहां चाय पर सहपाठी किसी भी विषय पर वाद–विवाद करने लगते हैं और दूसरा लाइब्रेरी है, जहां छात्र क्लास से भी ज्यादा समय देकर सेल्फ स्टडी करते हैं। यही छात्र अपने फील्ड में नाम रोशन और लक्ष्य को पाते हैं। ग्रेजुएशन में एडमिशन लेने के बाद दो साल तक यूनिवर्सिटी बंद रही। यूनिवर्सिटी खुलवाने के प्रदर्शन में मैं कई बार अपने घर से 100 किमी दूर प्रदर्शन में शामिल होने गया था। मुझे आज भी अफसोस रहता है कि काश उन दो सालों को मैं यूनिवर्सिटी में बिताता तो अपने ज्ञान में और वृद्धि का पाता साथ ही मेरे लिए और भी अवसर खुलते। मास्टर्स पूरा होने के बाद कॉलेज का कैंपस याद आता है और मन करता है कि यदि जिंदगी में कोई और जिम्मेदारी न हो, तो किसी और कोर्स में एडमिशन लेकर कैंपस में समय व्यतीत किया जाए।

**–एम बिलाल मंसूरी**
डॉ. शकुंतला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय