

'डर को हराना है' विषयक कार्यक्रम में अग्रवाल महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कृष्ण कांत गुप्ता जी से खास बातचीत

'डर को हराना है, आत्मविश्वास जगाना है, कोरोना को भगाना है और देश को बचाना है' विषय पर आज दिनांक 28 जून 2021 को अग्रवाल महाविद्यालय बल्लभगढ़ के प्राचार्य डॉ. कृष्ण कांत गुप्ता जी ने एक ऑनलाइन प्रोग्राम में अपने विचार रखे। इस कार्यक्रम का आयोजन एनजीओ 'द राइजिंग" ने किया और कार्यक्रम के होस्ट श्री तरुण शर्मा, प्रेरक वक्ता एवं एन जी ओ के फाउंडर रहे। यूट्यूब पर इस कार्यक्रम का लाइव प्रसारण रहा।

ज्ञान के धनी और अद्वितीय शख्सियत डॉ. कृष्ण कांत गुप्ता जी ने बताया कि कोविड-19 समाज की ऐसी बीमारी रही है जिसने न केवल शरीर बल्कि रिश्तों को भी प्रभावित किया है और इसका डर इतना अधिक है कि उसे आत्म विश्वास और दृढ़ संकल्प से दूर किया जा सकता है। यदि डर हारेगा तभी देश बचेगा इसके लिए सबसे पहले डर को हराना है। उन्होंने स्वामी विवेकानंद का उदाहरण देते हुए बताया कि 'उठो जागो और लक्ष्य प्राप्ति तक रुको नहीं' लोग उठ तो जाते हैं परंतु जागते नहीं हैं। वर्तमान में कोरोना को सकारात्मक सोच, चिकित्सा सहायता एवं सहानुभूति से ही हराया जा सकता है। उन्होंने अपनी काव्यात्मक भाषा में उदाहरण देते हुए कहा-

"मैंने कुछ ऐसे भी गरीब लोग देखे हैं
जिनके पास पैसे के सिवा कुछ भी नहीं
मत सोच क्या बचाना है
सामाजिक दायित्व निभाना है
करोना को तो बाद में हरा देना
पहले खुद के डर को हराना है
हाल ही में मिले जख्मों को बुलाकर मुस्कराना है
तेरे जग जाने से काम नहीं चलेगा
हे मनुज, सोते हुए को जगाना है

डर को हराना है आत्मविश्वास जगाना है।

उन्होंने अपने प्रभावशाली व्यक्तव में बताया कि डर को डर ही हरा सकता है और व्यक्ति का अपना डर और सोच ही डराती है। जैसे कोरोना का डर सनातन नहीं है यह एक नजरिया है, सोच परिस्थिति, वातावरण एवं अमूर्त, किसी कारण से भी मानव मस्तिष्क जो कि चैतन्या अवचेतन मन में उत्पन्न होने वाली क्रिया है। डर कोई ठोस या द्रव्य पदार्थ की सामग्री नहीं जिसको एक जगह से दूसरी जगह पर रख सके और वह समाप्त हो जाए। यह मन की स्थिति है जो क्षणभंगुर होती है और आपके विचारों की स्थिति परिवर्तन से परिवर्तित हो जाती है। किसी समस्या पर देर तक सोचने से यह विचार अवचेतन मन में प्रवेश हो जाता है जिससे व्यक्ति तनाव ग्रस्त होकर डिप्रेशन का शिकार हो जाता है। डर का कारण और निवारण हम स्वयं होते हैं सोच हमेशा सकारात्मक रखनी चाहिए। मानव जीवन में सबसे ज्यादा डर खौफनाक होता है ऐसा हम मान लेते हैं। विभिन्न लोगों के डरों के कारण भिन्न भिन्न हो सकते हैं। डर के प्रकार उम्र के साथ बदलते हैं और यह अपराध करने की ओर झुकाव भी उत्पन्न कर देते हैं। डर से संबंधित एक अच्छी बात भी होती है कि वह हमें कभी कभी बुरा होने से भी बचा लेते हैं उससे हम ज्यादा जिम्मेदार में परिपक्व बनती हैं। सामाजिक दायित्व मूल्य जिम्मेदारी का एहसास कराते हैं इसलिए आदमी गलत काम करने से बचाता है। डर के आगे जीत है यह केवल डायलॉग नहीं एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है। डर को नियंत्रित करता व्यक्ति कुछ भी प्राप्त कर सकता है भविष्य के प्रति हम चिंतित होते रहते हैं इसके लिए भी व्यक्ति डरा हुआ रहता है। दूसरा सोच को बदलना अनिवार्य शर्त है 'सोच को बदलोगे तो सितारे बदल जायेंगे और नजर को बदलोगे तो नजारे बदल जायेंगे, कश्तियां बदलने की जरूरत नहीं दोस्तों दिशाओं को बदलो गे तो किनारे बदल जायेंगे। उन्होंने कहा कि कोरोना को भगाना है उलझना नहीं सुलझाना है दिखाना नहीं निखरना है सपने नहीं संकल्प लेकर सिद्धि तक पहुंचना है। डर को हराने के लिए शारीरिक नहीं मानसिक रूप से भी स्वस्थ होना चाहिए मन बुद्धि दिल सोच

और आत्मा का जब तक संपूर्ण योग नहीं होता व्यक्ति डर को नहीं डरा सकता नहीं हरा सकता निरोग नहीं हो सकता उठ कर जाग कर डर को हराना है।

डर की उत्पत्ति क्यों होती है इस प्रश्न के जवाब में उन्होंने बताया कि मुश्किल रास्ते ही सुंदर मंजिल की ओर ले जाते हैं लेकिन उस पर चलने का दम होना चाहिए। उदाहरण देते हुए बताया के लिए लीक पर वो चले जिनके पग बोझिल और हारे हैं, हमें तो अपने कदमों से बने मंजिल के निशा प्यारे हैं। कोरोना को सही दिशा निर्देशों का पालन करते हुए ही हम हरा सकते हैं।

उन्होंने ये भी बताया कि जब कोरोना की विकट स्थिति में जब स्कूल कॉलेज बंद थे, उस कठिन परिस्थितियों में अग्रवाल महाविद्यालय की अपने खास भूमिका रही। महाविद्यालय के रेड रिबन क्लब यूथ रेड क्रॉस एनसीसी तथा एनएसएस जैसी इकाइयों के लगभग 1000 स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय की ओर से अपने अध्यापकों के मार्गदर्शन में समाज सेवा का उत्तम कार्य किया। साथ ही महाविद्यालय परिवार की ओर से प्रोफेसर नरेश कामरा जी एवं रविंद्र जैन जी ने 'रोटी बैंक' की स्थापना भी की। महाविद्यालय ने प्रिंट मीडिया एवं सोशल मीडिया तथा तरंग गोष्ठियों के माध्यम से कोरोना महामारी जागरूकता कार्यक्रम का संचालन किया। साथ ही महाविद्यालय में कोविड-19 जागरूकता रैलियों का भी आयोजन किया। अपने 'आउटरीच' कार्यक्रम के माध्यम से जरूरतमंद लोगों की सहायता के तौर पर उनको भोजन, दवाइयां एवं अन्य मदद भी उपलब्ध करवाई। इसके साथ ही वृद्ध आश्रम में रहने वाले बुजुर्गों एवं वरिष्ठ लोगों के लिए मदद भी की। तरंग संगोष्ठीयों में 'योग द्वारा तनाव एवं स्वास्थ्य प्रवर्धन' कैसे किया जाए, इसमें योग की क्या भूमिका हो सकती है? इस संबंध में संकट की इस घड़ी में कक्षाओं का आयोजन भी करवाया गया। महाविद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष श्री डॉ देवेन्द्र गुप्ता जी ने लोगों को मुफ्त ऑक्सीजन सिलेंडर तथा आर्थिक सहायता प्रदान की जो महाविद्यालय के बेहद गौरव का विषय है।

अंत में उन्होंने कहा की डर से बड़ा कोई वायरस नहीं और हिम्मत से बड़ी कोई वैक्सीन नहीं। यदि व्यक्ति हिम्मत से काम ले तो वह बड़ी से बड़ी बाधाओं को भी

पार कर सकता है, The Rising, Tamso Maa jyotirgamaya (Ngo) Tarun Sharma, Dr. Gagan Syal, Harish Prajapati और पूरी Ngo की तरफ से Principal Sir को धन्यवाद किया।