

## 7. Legal psychology/, Psychological counselling for girls 4<sup>th</sup> March 2021

### ‘आत्मनिर्भरता बनाएगी महिलाओं को सशक्त’



meerut@inext.co.in

**MEERUT (4 March):** भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण की ओर बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है. इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है. आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है. तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है. यह बात डॉ. संजय शिक्षक मनोविज्ञान विभाग सीसीएसयू मेरठ के कार्यक्रम में सीसीएसयू द्वारा चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत वेबिनार का आयोजन किया गया. मौके पर डॉ. संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं.

#### महिला का सशक्त होना है जरूरी

प्रति कुलपति प्रो.वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा. मिशन शक्ति कार्यक्रम की समन्वयक प्रो.बिन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है.

### महिलाओं को सशक्त बना सकती है आत्मनिर्भरता : डॉ. संजय

मेरठ। गुरुवार को चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय में मिशन शक्ति अभियान के तहत वेबिनार का आयोजन किया गया। जिसमें मनोविज्ञान विभाग के शिक्षक डा. संजय ने बताया कि भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण की ओर बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है। परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है और सशक्तता की आत्मनिर्भरता में है, आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है। तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है। डॉ. संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं, वे अपनी छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना, और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा।

# आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती: डॉ. संजय

**मेरठ।** भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण की ओर बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है। परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है, और सशक्तता की आत्मा आत्मनिर्भरता में है, आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है। तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है। यह बात डॉ. संजय शिक्षक मनोविज्ञान विभाग चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ ने चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय द्वारा चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में कही।

डॉ. संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं, वे अपनी छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी

होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना, और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा। और इसकी पहली सीढ़ी तो अपनों के बीच से ही शुरू होती है और वहीं से हम सशक्त होना सीखते हैं। इन सबके लिए उनका शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना आवश्यक है। प्रो० नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि उन्हें महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा और निर्धारित लक्ष्यों की ओर बढ़ने के साथ-साथ योगा, मेडिटेशन एक्स-रसाइज और अच्छे भोजन भी करना चाहिए। अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपनी कमियों को स्वीकार कर अपनी अन्य ताकतों पर भरोसा करना चाहिए और मन में कोई शंका होने पर अपने बड़ों, शिक्षकों या माता-पिता से साझा कर उनसे

बाहर आकर जीवन लक्ष्यों की ओर बढ़ना चाहिए। मिशन शक्ति कार्यक्रम की समन्वयक प्रो० बिन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है। बावजूद इसके महिलाओं को समाज में वह स्थान नहीं मिल पा रहा है जिसकी वह हकदार हैं। सामाजिक बेडियां होने के बावजूद महिलाओं ने पुरुषों के समक्ष अपने ज्ञान एवं विवेक का परिचय दिया है।

## मिशन शक्ति अभियान पर किया जागरूक

**चित्रकूट।** पुलिस अधीक्षक अंकित मित्तल के निर्देशन में चलाये जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत विभिन्न स्कूलों में जागरूकता संबंधी गोष्ठी की गई। सार्वजनिक स्थल, चैराहों में भ्रमण कर महिला/ बालिकाओं को जागरूक किया गया। जिलेभर के पुलिस चौकियों, थानों में एंटी रोमियो टीम द्वारा कस्बे के भीड़भाड़ चैराहे, कालेज, बाजारों में पंपलेट बांटे गये। थाना, चौकियों के सीयूजी नंबर दिये। महिलाओं, बालिकाओं से उनकी कुशलता पूंछी। कहा कि आवश्यकता पड़ने पर पुलिस के सीयूजी नंबर पर जानकारी दे सकते हैं।

## व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना जरूरी

● जनताणी संवाददाता, मेरठ

भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण की ओर बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है। परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है, और सशक्तता की आत्मा आत्मनिर्भरता में है, आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है।

तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है। यह बात चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय द्वारा चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में सीसीएसयू परिसर में संचालित मनोविज्ञान विभाग के शिक्षक डा. संजय कुमार ने कही। उन्होंने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं, वे अपनी

### मिशन शक्ति के अंतर्गत ऑनलाइन गोष्ठी में वक्ताओं ने रखी बात

छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वहीं, प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें

सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना,

अपने अधिकारों के लिए लड़ना और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा। इसी क्रम में प्रो. नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि उन्हें महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा। मिशन शक्ति कार्यक्रम की समन्वयक प्रो. बिन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है। बावजूद इसके महिलाओं को समाज में वह स्थान नहीं मिल पा रहा है जिसकी वह हकदार हैं। सामाजिक बेडियां होने के बावजूद महिलाओं ने पुरुषों के समक्ष अपने ज्ञान एवं विवेक का परिचय दिया है।

## कार्यालय खण्ड विकास

पत्रांक :- 1372/खेखा-राज्य वित्त/2020-21

### अल्प कालीन

खण्ड विकास अधिकारी प्रकाजी की ओर से

# महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है मगर अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं

(आज का बुलेटिन)  
दिनेश गोयल बाबा

मेरठ। कार्यक्रम के चतुर्थ दिवस पर अरुणिमा शर्मा द्वारा एक व्याख्यान में अपनी सफलता की यात्रा जो मेरठ से प्रारम्भ की अब वर्तमान में वह सेलस फोर्स कम्पनी में प्रोडक्ट मैनेजर के पद पर कार्यरत हैं। नापित व्यवसायिक, टिडिएक्स प्रवक्ता, प्रशिक्षक तथा एमएल पब्लिशिंग रिसर्चर हैं। अपनी शैक्षिक योग्यता तथा सामाजिक प्रभावी नेतृत्व के कारण गूगल वॉर्मेन टेकमैकर अध्यावृत्ति प्राप्त कि इसके साथ ही उन्होंने टेलेन्ट फेलो के रूप में कोन्टेन्ट वेनचर फंड भी प्राप्त किया।

गूगल, फेसबुक, आईआईआईई कोलम्बिया विश्वविद्यालय द्वारा पहल कि गयी समावेशी विविधता कार्यक्रम का संचालन भी किया। उन्होंने अपने व्यख्यान में साहसिक और दृढ़ता को सफलता का महिलाओं के लिये मूल मन्त्र बताया। जो कड़ी मेहनत, अनुकूलनता सही मार्गदर्शन से प्राप्त किया जा सकता है? भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण को ओर बढ़ते कदमों से यह तो



अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है और सशक्तता को आत्मा आत्मनिर्भरता में है। आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है। तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है। यह बात डॉक्टर संजय शिक्षक मनोविज्ञान विभाग चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ ने चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय द्वारा चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में कही।

डॉक्टर संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार,

अनुशासित व आत्मविश्वास वाले होते हैं। वे अपनी छोटी छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

प्रति कुलपति प्रोफेसर वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा और

इसकी पहली सीढ़ी तो अपनों के बीच से ही शुरू होती है और वहीं से हम सशक्त होना सीखते हैं। इन सबके लिए उनका शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना आवश्यक है। नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि उन्हें महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा और निर्धारित लक्ष्यों को ओर बढ़ने के साथ-साथ योगा, मेडिटेशन एक्सरसाइज और अच्छा भोजन भी करना चाहिए। अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपनी कमियों को स्वीकार कर अपनी अन्य ताकतों पर भरोसा करना चाहिए और मन में कोई शंका होने पर अपने बड़ों, शिक्षकों या माता-पिता से सलाह कर उनसे बाहर आकर जीवन लक्ष्यों को ओर बढ़ना चाहिए। मिशन शक्ति कार्यक्रम को समन्वयक बिन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है। बावजूद इसके महिलाओं को समाज में वह स्थान नहीं मिल पा रहा है। जिसकी वह हकदार हैं। सामाजिक बेडियां होने के बावजूद महिलाओं ने पुरुषों के समक्ष अपने ज्ञान एवं विवेक का परिचय दिया है।

**वेबिनार** मिशन शक्ति अभियान के ची. चरण सिंह विवि में आयोजित वेबिनार में डॉ. संजय ने रखे विचार

## आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है

**संवाद**  
● आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं

ग्रीन इंडिया

मेरठ। भारत में महिलाओं के सशक्तिकरण की ओर बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से बेहतर है परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है। सशक्तता को आत्मा आत्मनिर्भरता में है, आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकता है। तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है।

यह बात डॉ. संजय शिक्षक मनोविज्ञान विभाग चौधरी चरण सिंह विवि में विवि द्वारा चलाए जा रहे



मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में कही। डॉ. संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं, वे अपनी छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी

महत्वपूर्ण भूमिका होती है। प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना, और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा। और इसकी पहली सीढ़ी तो अपनों के बीच से ही शुरू होती है और वहीं से हम

सशक्त होना सीखते हैं। इन सबके लिए उनका शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। प्रो. नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा और निर्धारित लक्ष्यों को ओर बढ़ने के साथ-साथ योगा, मेडिटेशन एक्सरसाइज और अच्छा भोजन भी करना चाहिए। अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपनी कमियों को स्वीकार कर अपनी अन्य ताकतों पर भरोसा करना चाहिए और मन में कोई शंका होने पर अपने बड़ों, शिक्षकों या माता-पिता से सलाह कर उनसे बाहर आकर जीवन के लक्ष्यों को ओर बढ़ना चाहिए। मिशन शक्ति कार्यक्रम को समन्वयक प्रो. बिन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है। बावजूद इसके महिलाओं को समाज में वह स्थान नहीं मिल पा रहा है जिसकी वह हकदार हैं।



# आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है: डॉ. संजय

सीसीएसयू द्वारा चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित हुआ वेबिनार

● इंडिया फेम

**मेरठ।** भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण को और बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है, परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है और सशक्तता की आत्मा आत्मनिर्भरता में है। आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है, तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है। यह बात शिक्षक डॉ. संजय (मनोविज्ञान विभाग चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय) ने चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय द्वारा



चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में कही।

डॉ. संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार, अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं, वे अपनी छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती

है। प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा। और इसकी पहली सीढ़ी तो अपनों के बीच से ही शुरू होती है और वहीं से हम सशक्त होना सीखते हैं। इन सबके लिए उनका शारीरिक एवं मानसिक

रूप से स्वास्थ्य होना आवश्यक है।

प्रो. नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि उन्हें महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा और निर्धारित लक्ष्यों की ओर बढ़ने के साथ-साथ योगा, मेडिटेशन एक्सरसाइज और अच्छा भोजन भी करना चाहिए। अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपनी कमियों को स्वीकार कर अपनी अन्य ताकतों पर भरोसा करना चाहिए और मन में कोई शंका होने पर अपने बड़ों, शिक्षकों या माता-पिता से साझा कर उनसे बाहर आकर जीवन लक्ष्यों की ओर बढ़ना चाहिए। मिशन शक्ति कार्यक्रम की समन्वयक प्रो. विन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है। बावजूद इसके महिलाओं को समाज में वह स्थान नहीं मिल पा रहा है जिसकी वह हकदार हैं। सामाजिक बेडियां होने के बावजूद महिलाओं ने पुरुषों के समक्ष अपने ज्ञान एवं विवेक का परिचय दिया है।

## आत्मनिर्भरता ही बना सकती है महिलाओं को सशक्त

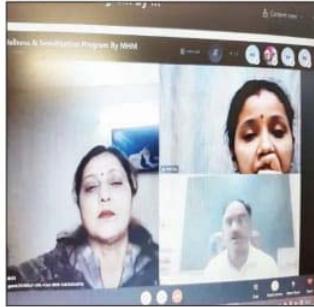
मेरठ। आज महिलाओं का सशक्त होना जरूरी है। आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है। सीसीएसयू कैम्पस में मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में यह बात डॉ. संजय कुमार ने कही। प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक और मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला कदम उठाना सीखना होगा। अरुणिमा शर्मा ने दृढ़ता और सफलता का मंत्र बताया। प्रो. नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा। प्रो. विन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है।

# आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है: डा. संजय

दिव्य विश्वास, संगददाता

**मेरठ।** भारत देश में महिलाओं के सशक्तिकरण की ओर बढ़ते कदमों से यह तो अवश्य प्रतीत होता है कि आज महिलाओं की स्थिति पहले से तो बेहतर है, परंतु अभी भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर महिलाओं को सशक्त होना आवश्यक है, और सशक्तता की आत्मा आत्मनिर्भरता में है, आत्मनिर्भरता ही महिलाओं को सशक्त बना सकती है। तभी समाज में महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है। यह बात डॉ. संजय शिक्षक मनोविज्ञान विभाग चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ ने चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय द्वारा चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में कही।

डा. संजय ने कहा कि आत्मनिर्भर व्यक्ति सदैव आत्मप्रेरित, जिम्मेदार अनुशासित व आत्म विश्वास वाले होते हैं, वे अपनी छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने में सक्षम होते हैं और वे अपनी बात निडरता से दूसरों से कह पाते हैं



और आवश्यकता पड़ने पर अपनी आवाज उठा पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यक्तित्व के स्वामी होते हैं और समाज को विकसित करने में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि यदि महिलाओं को सशक्त होना है तो उन्हें सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मनिर्भर होना होगा। इसके लिए महिलाओं को खुद से प्रेरित होना, अपनी आवाज उठाना, अपने अधिकारों के लिए लड़ना, और किसी भी स्थिति में अपने लिए पहला

कदम उठाना सीखना होगा। और इसकी पहली सीढ़ी तो अपनों के बीच से ही शुरू होती है और वहीं से हम सशक्त होना सीखते हैं। इन सबके लिए उनका शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना आवश्यक है। प्रो. नीलू जैन गुप्ता ने कहा कि उन्हें महिलाओं को अपने लक्ष्य को निर्धारित करना होगा और निर्धारित लक्ष्यों की ओर बढ़ने के साथ-साथ योगा, मेडिटेशन एक्सरसाइज और अच्छा भोजन भी करना चाहिए। अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपनी कमियों को स्वीकार कर अपनी अन्य ताकतों पर भरोसा करना चाहिए और मन में कोई शंका होने पर अपने बड़ों शिक्षकों या माता-पिता से साझा कर उनसे बाहर आकर जीवन लक्ष्यों की ओर बढ़ना चाहिए। मिशन शक्ति कार्यक्रम की समन्वयक प्रो. विन्दु शर्मा ने कहा कि वर्तमान समय में महिला हर क्षेत्र में अपनी योग्यता को साबित कर रही है। बावजूद इसके महिलाओं को समाज में वह स्थान नहीं मिल पा रहा है जिसकी वह हकदार हैं। सामाजिक बेडियां होने के बावजूद महिलाओं ने पुरुषों के समक्ष अपने ज्ञान एवं विवेक का परिचय दिया है।