साहित्य
के
नव विमर्श

संपादक

डॉ. सुनील बारीआ

અક્ષર બુક એજન્સી, અમદાવાદ.

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

Scanned with OKEN Scanner

66.	અખેપાતરમાં નારી વિમર્શ - ડૉ. શર્મિલા કે. પરાલિયા	277 to 282
67.	ગુજરાતી અને હિન્દી નવલકથાઓમાં આદિવાસી વિમર્શ - મમતાબેન જગદીશભાઈ ડાભી	283 to 285
68.	કોશા રાવલની વાર્તાઓમાં નારીનું નિરૂપણ - આશકા દેવમુરારી	286 to 291
69.	નવમાં દાયકાની ગુજરાતી નવલકથામાં આદિવાસી વિમર્શ - ડૉ. જિતેન્દ્ર ટી. મકવાણા	292 to 295
70.	ગુજરાતી વાર્તા સૃષ્ટિઓમાં નારીપાત્રોનો મનોસંઘર્ષ - ડૉ.નાઝીમા આર. શેખ	296 to 299
71.	ગુજરાતી સાહિત્યમાં પસંદગીની કૃતિમાં નારીવાદ - ડૉ. ક્રિષ્ના અંબાલાલ ચાંદલિયા	300 to 303
72.	બત્રીસ પૂતળીની વેદના - ન સતી ન દેવી ન રાક્ષસી માત્ર સ્ત્રી - ડૉ. હિરવા એમ. પાટડિયા	304 to 308
73.	વિષ્ણુપુરાણમા નિરૂપિત શ્રીકૃષ્ણચરિત્ર - રબારી હેતલબેન મગનભાઈ	309 to 312
74.	સુરમલ વહોનિયાની નવલકથાઓમાં ઊપસતી નારી છબી - ડૉ. હીરેન્દ્ર પંડ્યા	313 to 316
75.	**A Quest For FemaleIdentity in NayantaraSahgal's The Day in Shadow** – Dr. Mansangji M. Thakor	317 to 319
76.	**Exploring Marginalized Sexualities in Mahesh Dattani's On a Muggy Night in Mumbai** – DR. RAJESH S. PATEL	320 to 323
77.	**The prevalence and consequences of gender discrimination amongst health care service providers: A review of their social and psychological conditions.** – Snehlata Jaiswal	324 to 330
78.	**"Varying Concepts of Feminism and the Modern Indian Women Poets Writing in English."** – Rashmi Varma	331 to 334
79.	**Socio-Economic Status of Transgender Community** – Ms. Minaxi Sharma & Co-Author- Ms. Snehlata Jaiswal	335 to 339
80.	**The Popularity of Feminist Literature and Feminist Issues in the World and Vietnam** – Satish M Prajapati	340 to 344
81.	**Exploring the feminine consciousness in The Word Loveby Chitra Banerjee Divakaruni** – Dr Pooja Shukla	345 to 349

Scanned with OKEN Scanner

ગુજરાતી વાર્તા સૃષ્ટિઓમાં નારીપાત્રોનો મનોસંઘર્ષ

ડૉ.નાઝીમા આર. શેખ
ઈન્ચાર્જ આચાર્યા.
ગુજરાતી વિભાગ,
ધી સર્વોદય નાગરીક સહકારી બેંક લિ. મહિલા
આર્ટસ કોલેજ,હિમતનગર.

ગુજરાતી વાર્તા સૃષ્ટિઓમાં નારીપાત્રોનો મનોસંઘર્ષ

જે પાત્રમાં ઢાળો,ઢળી જશે-જલ છે સ્ત્રી
દરેકના જીવનમાં ભળી જશે- પળ છે સ્ત્રી
જોઈએ છે તેને સ્નેહ અને સન્માન, ફકત
તે માટે બધાથી લડી જશે- પ્રબળ છે સ્ત્રી
છેતરાઇ ભલે જાય, જાણવા છતાં ભરોસામાં,
મનને એ તસ્ત ફળીજશે-અફળ છે સ્ત્રી
અંજિલ તેની ફકત હદયના સ્તર પર સંતોષ
પ્રેમ આપશો તો મળીજશે-સ્થળ છે સ્ત્રી
કોશિશ સતત, બધાને ખુશ રાખવાની અપ્સર
બધાયને જીવન ફળી જશે - સફળ છે સ્ત્રી

-ઈન્ટરનેટ પરથી

સહસંબંધમાં સ્ત્રીઓની અપેક્ષા કેન્દ્ર સ્થાને રહેતી નથી. સ્ત્રીની શારીરિક માંગોને પ્રાધાન્ય અપાતું નથી. પોતાના પતિ દ્વારા કે પરપુરુષ સાથે સહસંબંધમાં થતી બળજબરી પોતે શરીરની રચના સાથે ધૃણતાનો ભાવ જાગ્રત થાય છે. સમાજઅનેસાહિત્યમાંસ્ત્રી-જીવન, સ્ત્રી-મુકિત, સ્ત્રી-અધિકારઅનેસ્ત્રી અત્યાચારની સર્જન સવિશેષ છે.સ્ત્રીના સામાજિક પ્રશ્નોની રજૂઆત થાય, તેમનાં આંતરસંઘર્ષ લઈને વાર્તાઓનું આલેખન થયું છે.આજે સામાજિક-આથિક-કૌટુંબિક પરિવેશમાં નારીનું જીવનમાં પરિવર્તનથી તેમની સમસ્યાઓ અને સંવેદનામાં પણ દ્રષ્ટિકોણ બદલાયાં છે. આ વેદના એવી છે સ્ત્રીનાં સૂક્ષ્મ માનસિક સંવેદના પોતાની જીદગીનો અંગ છે. પુરુષ સાથેનાં સંબંધની ઉષ્મા કોઈપણ આગળ વ્યક્ત કરી શકતી નથી. આ અભ્યાસલેખમાં શારીરિક શોષણ ભોગ બનતી નારી પાત્રો દીકરી, પત્નિ, માં.. સ્વરૂપે પ્રાપ્ત થયા છે.

આખરે તો શરીર ને મનને આવિભાર્વ સંબંધ છે એટલે એનો પ્રભાવ સ્ત્રી પર પડવાનો જ છે. સ્ત્રી-પુરુષનાં શારિરીક સંબંધમાં પણ પુરુષ, સ્ત્રીને કશુંક આપે છે ને સ્ત્રી કશુંક લે છે. આપ્યા પછી પુરુષ કટ ઑફ થઈ જાય છે ને સ્ત્રી સૃષ્ટિ સાથે જોડાય છે.. તેમાં આંતરિક સંવેદનોને તેની આસપાસનું જગત પ્રમાણી શકતું નથી.

(નારીની કથાઃ પુરુષની લેખિન પાનાં નં -૯)

રમેશ ર. દેવ રચિત શબવંત વાર્તામાં નાયિકાની શારીરિક અવસ્થા પર પ્રકાશ પાડે છે. દૈહિક સંબંધોની છણાવટ કરી છે પોતાના પતિ પાસેથી લાગણી, હૂંફ, આદર સત્કારના બદલે માત્ર યંત્રવત સંબંધ મળે, નાની દીકરીનું રુદન માં ને.. પરંતુ પતિ નિજી મસ્તીમાં મગ્ન . . . એજ પતિ પ્રમોશન મળેવા માટે પોતાની પત્નિને બોસ પાસે સુખશાયા માટે

Scanned with OKEN Scanner

મોકલે ત્યારે સ્ત્રીની માનસિક સંચલનો વેગ પકડે અંતે જે પતિ પાસેથી સહવાસ નમળ્યો પરપુરુષ પાસેથી આનંદ વિભોર બને .. સ્ત્રી-પુરુષ સહસંબંધની નાજુક ક્ષણોને લેખક ઝીણવટથી નિરૂપે છે.. એ તો કદાચ આજે જ. આ સ્થળ-સામે અને તમારો સંગ ! બધાંને ભેગા મળીને અંદર-બહાર બદલી નાખી છે. .. એના મનની મહોલત હનમાં કડકભૂસ કરતી તૂટી પડશે.. જલપુના પપ્પા .. હમણાં .. હમણાં .. અને થયુંઃ શું કરે તો આ અર્સી યાતનામાંથી છૂટી જવાય ?..

શબવર્ત :-

(રમેશ ર. દેવની પ્રતિનિધિ વાર્તાઓ .. પાનાં નં. ૪૪-૪૫)

વર્ષા અડાલજા -બળાત્કાર વાર્તામાં લેખિકાએ ભાવિ પતિ દ્વારા થતું સ્ત્રીના શોષણની ચર્ચા કરી છે. સ્ત્રીની લાચારી, માં-બાપની ઈજ્જત, પોતાનાં સંસ્કાર .. આગળ વેદના અભિવ્યક્ત થઈ શકતી નથી. મયૂરી-સમીરના સગપણ પછીના સંવેદના લાગણી સભર યાદોને બદલે મયૂરીને ભાવિ પતિ પોતાની માલિકોનો હક જતાવે છે. વેવિશાળ પછી ફિલ્મ જોવા ગયાં .. રાત્રે પાછા ફરતાં લિફ્ટ પાસે સમીરે એને બાથમાં લઈ ભીંસી નાખી હતી. એટલી ડરી ગઈ હતી કે ચીસ પાડવા ખોલી મોં પર સમીરે હાથ દાબી દીધો.. ..તેનું વર્તન સહવાસ ઝંખે.. પ્રેમ કરતાં વાસનાં સવિશેષ છે માતા-પિતા આગળ મનની વાત કહી શકતી નથી.. લગ્ન પહેલા સમીર બળજબરીથી સહસંબંધ .. મયૂરીની માનસિક અવસ્થા.. આ રીતે થાય એવી મારી ઈચ્છા નથી.. સેક્સની એક જ રીત હોય છે.. સાથે શરમ -સંકોચ.. રિલેક્સ આપણાં લગ્ન છે .. એક આત્મસન્માનનાં આવરણ ઊતરતાં ગયાં એ અધમૂઈ થઈ ગઈ.. તલવારથી ચિરાઈ ગઈ હોય એમ અર્સી પીડાનો સણકો..

(તને સાચવે પારવતી પાનાંનં.-૧૫૧-૫૨)

લગ્નનો ઉત્સાહ, લાગણીનો સ્પર્શ, પરસ્પરની હૂંફ... બાષ્પીભવન થઈ ગયો તમામ વિધિઓ અર્થહીન છે .. સુહાગરાતનો .. અનુભવ .. પોતાના ભાવસંચલનો અભિવ્યક્ત કરી શકતી નથી. પોતાના ઘરમાં બંધબારણે થતો સહસંબંધ સમાજ માટે પવિત્ર સંબંધ છે. મયૂરી માટે બળાત્કાર છે.. દીકરીનાં જન્મ પછી પણ પિયરમાં રહેવાની સમીરની સમંતિ નથી .. હઠે ભરાયેલો સમીર એને રીતસર ખેંચીને લઈ જશે! એના સ્ત્રીત્વનું અપમાન .. સમાધાન સ્ત્રીના જન્મથી .. મૃત્યુ સુધી....

ના, પાછી નહી ફરું !- બળાત્કારનો ભોગ બનતી આરતી નાયિકાની વ્યથા છે. શરીરનીપણવાચાહોયછે...ઘરનીસૌથીમોટીદીકરી.. દાદા-દાદી અને નાના-નાની લાડકી...માં-બાપની આબરૂ .. છેવટે સમાજને આ ઘટનાની જાણ ન થાય માટે આરતીને ગર્ભપાત કરવાની ફરજ પડે .. ઘરમાંથી જતાં રહેવાની ફરજ પડે .. તો પછી આ ઘરનાં બારણાં તારા માટે સદાય બંધ નાયિકાની માતૃત્વનો મર્નાસંઘર્ષ શબ્દની પીંછીથી નાયિકાના આંતરભાવોની વાચા આપી છે સમાજ માટે પાપ છે

તમને એક છેલ્લો સવાલ પૂછું ? માનું છું કે મારા પેટમાં પોષાઈ રીં છે- એ પેલા લોકો મારી સાથે, મારી અસહાય અવસ્થામાં, સ્ત્રી તરીકેની મારી મર્યાદાનો લાભ લઈને કરેલા પાપાચરણનું પરિણામ છે. (રમેશ ર. દેવની પ્રતિનિધિ વાર્તાઓ .. પાનાં નં. 167)

આરતી માટે પોતાનાં શરીરનો અંશ છે ઘરમાંથી નીકળી મિત્રની મદદથી બાળકને જન્મ આપવાની તત્પરતા પોતે ઘર છોડી દે છે. આજના યુગમાં સ્ત્રીઓને ન્યાય મળશે ?.. આ સૂચક પ્રશ્ન કથાને અંતે ગૂંજે છે. પુરુષ માટે ક્ષણનો આનંદ સ્ત્રી માટે જીવનનો ગ્રહણ લાગી જાય છે. તેની ઈચ્છાઓ, ઝંખનાઓ, અપેક્ષાઓ પર તાળાં વસાઈ જાય છે.

રાઘવજી માધડ કૃત મેલી મથરાવટીની-નાયિકાગંગાની ખેત-મજૂરી કરી સ્વમાનભેર જીવન પસાર કરતી રોટલો આપનાર મુખી દ્વારા શારિરીક ભોગ બને ત્યારે પોતે મૂંગી બની જાય છે. તેની માનસિક અવસ્થા,એ જીવનના માપદંડો બદલ્યા છે. પુરૂષોએ ઊભી કરેલી સમસ્યાનું સમાધાન-ન્યાય કયાં મળશે ? તેના શબ્દોમાં સ્ત્રીની કરુણતા અભિવ્યક્ત

Scanned with OKEN Scanner

S.B. MAHILA ARTS COLLEGE

થાય છે ...

શરીરને ઢાંકડા લૂગડાનું આયુષ્ય વધારવા ગંગાએ ઘણીય કોશિશ કરીતી તે છેવટે થીગડાં જ રીંાં. એ થીગડાંએ ગંગાના રૂપાળા અંગેને ઢાંકવા ઘણીય મથામણ કરીતી પણ એ મથામણ એળે ગે હતી

(ગુજરાતી દલિત વાર્તા- પાનાનં. ૭૨)

સ્ત્રી-પુરુષ બંને સમાજ રૂપી રથના બે પૌડાં છે. સ્ત્રી-પુરુષની શારીરિક સંરચનામાં અંતર છે, પરંતુ પોતાના પતિ પાસેની અપેક્ષા માનસિક અવસ્થા પર અવિભાજય અંગ બની જાય છે. તેને બીજી સ્ત્રી સાથે વહેંચી શકતી નથી. હિમાંશી શેલત- બળતરાનાં બીજમાં માં ની મનોવ્યથા નિરૂપી છે ત્રણ બાળકોની માતા પોતાના પતિના લગ્નતેર સંબંધથી જીવન-બાળકો પ્રત્યે સંવેદના દાખવી શક્તી નથી. મનનો સૂક્ષ્મ સંઘર્ષ માં નો વાત્સલ્યભાવ દાખવી ન શકે...મૃત્યુ પછી દીકરીને માંનું વર્તન સમજાય...બાએ નાછૂટકે ભાર વેંઢારેલો એ ત્રણેયનો. સહુથી વધારે એનો, કારણ એ ત્રીજી, બાની તીવ્ર અનિચ્છા છતાં જન્મેલી, માથે પડેલી છેક જ અણગમતી.એ અણગમાનું ઝેર પોતાના લોહીમાં ભેળવીને જ અવતરેલી.... (હિમાંશી શેલતની વાર્તાસૃષ્ટિ પાનાનં: ૧૦૧)

સ્ત્રી દ્વારા સ્ત્રીનું શોષણ, પોતાનાં અધિકારોની લડતમાં .. પોતે શોષાઈ જાય છે.. અગ્નિ સમક્ષ સાત ફેરા દરમ્યાન લીધેલી પ્રતિજ્ઞા .. એકબીજાના પૂરક બનવાની તત્પરતા માત્ર સ્ત્રીનું અધપતન .. સમાજમાં ચાલતો નારીવાદ.. કુન્દનિકા કાપડિયા રચિત પુનરાગમન-ની નાયિકા સુરમા પ્રેમી મહેન્દ્ર દ્વારા સગર્ભા બને ત્યારે .. પ્રેમી ભાગી જાય . તે માં છે તેને જન્મ આપવાં ઘરથી નીકળી જગમન્નથપુરીમાં આશરો લે છે, એ પુત્ર અવતારે.. પોતાની ચિત્રકલાના શોખથી તથા ગૃહઉધોગ દ્વારા જીવન પસાર કરે છે. વષો પછી મહેન્દ્ર પરત ફરે. પોતાના પાપનું સ્વીકાર કરે.. પરંતુ સુરમા બાળક અને સમાજ આગળ મૃત જાહેર કરી ચૂકી છે. ખોટી સહનૂભૂતિ અર્થહિન છે.. પ્રેમ જેવો શબ્દ.. મૂક .. એવી અવસ્થામાં મારો ત્યાગ કરેલો, તો સંભવ છે એના મનમાં તારે માટે વૈરાગ્નિ પ્રજાળી ઊઠે. હું એના મનને મારા ભૂતકાળથી તદન મુકત, અમિલન રાખવા ઇચ્છતી હતી. જેથી તેનું જીવન શરુ કરે... તેના પુનરાગમનનો હવે કશો અર્થ રીંો નહિ....

(વધુ ને વધુ સુંદર : 127)

સ્ત્રી દ્વારા સ્ત્રીનું શોષણ, પોતાનાં અધિકારોની લડતમાં .. પોતે શોષાઈ જાય છે.. અગ્નિ સમક્ષ સાત ફેરા દરમ્યાન લીધેલી પ્રતિજ્ઞા .. એકબીજાના પૂરક બનવાની તત્પરતા માત્ર સ્ત્રીનું અધપતન્રમેશ ર. દવે રચિત ખંડિયેર વાર્તામાં અત્યારચારનો ભોગ બનતી નાયિકની મનસ્થિતિનો ચિતાર આપ્યો છે. પરિણીત મેધના ગેંગરેપ ટુકડીમાંથી પાછી ફરે.. જીવતી ન પોતાના ઘેર નાં આવી હોત સારૂં સમાજ અને કુંટુંબના સભ્યોનું વતર્ન શારીરિકરૂપે તો ઘવાઈ તેનાં પીડા પર મલમ આશા કરતાં પતિ,સાસુ, દીકરી, કામવાળી તથા માળી વેધક નજર નાયિકા માટે અર્સી બને .. સ્ત્રીની લિંગભેદના કારણે થતી કફોડી હાલત માટે જવાબદાર કોણ ? પતિ પાસેથી હૂંફના બદલે શંકા ....

એને સમજાવવા મથું છું તો વળતો, ગરમ લ્હાય જેવો પ્રશ્ન સવાલ પૂછે છે : કોઇની એંઠી થાળીમાં તું ખાઈ શકીશ ? પ્રશ્ન પૂરો થતાંમાં રૂંવાડાં અવળાં થઈ જાય છે.

(રમેશ ર. દેવની પ્રતિનિધિ વાર્તાઓ .. પાનાં નં. 159)

નવી- વાતમાં નાયિકા સમુનું પાત્રચિત્રણમાં સ્ત્રીના સંઘર્ષની પરાકાષ્ટા મઝા મૂકે ત્યારે ઈશ્વર જ આશરો આપી શકે પીઠી .. નવવધૂ પ્રભુતામાં પગલાં પાડે તે .. ભાવિ પતિ મૃત્યુ પામે.. તેના વિધુર ભાઈ સાથે લગ્ન થાય તેનાં સંતાનનો હૂંફથી જીવનની શરૂઆત .. તેનું આધાર છીનાઈ જાય.. ભાઈ શોકનો સાડલો બદલવા હેતુસર બહેન લઈને નીકળે .. રૂપિયા માટે બહેન વેચે ત્યારે .. તેમની પકડમાંથી છૂટ માટે સ્ત્રીના સ્વ બચાવ....સ્ત્રીની વિવશતા તેની

Scanned with OKEN Scanner

વાણીમાં કરુતા વ્યક્ત થાય છે. આજે પણ પુરુષની હવસનો ભોગ બનેલી સ્ત્રી સમાજમાં સ્થાન મેળવી શકી નથી. સ્ત્રી સંપૂર્ણ નિદોષ હોવા છતાં સભ્ય સમાજથી અપેક્ષિત થઇ જાય છે.

ગરમીના ત્રાસથી બચવા કોઈ અવાવરું કૂવાની બખોલમાં આશરો શોધતું કબૂતર તરફડે એમ કાંઠો ચઢવાનું કરતી સમું તફડવા માંડી...... રૂપિયાની થોકડીમાં ભૂલાય પડેલા મનજીએ સાચવીને .. સલગાવા લાગ્યો . (નવી વાર્તાસૃષ્ટિ -142-43)

અરવિંદ વેગડા કૃત રખોપાના સાપ- રૂઠીની નાયિકા માટે પતિ પરમેશ્વર છે. સૌંદય સ્ત્રી માટે અભિશાપ બને ત્યારે વિધાતા પર વિશ્વાસ ઉઠી જાય ઠેકેદાર જીલુભા પોતાની સ્વાર્થ માટે પતિને બચવા વાસનાનો સ્વીકાર બને છે. પોતાના ઘરનું ગુજરાન ચલાવા માટે, પતિ આ ઘરનો મોભી છે. જીલુભા દ્વારા પતિની હત્યાના ડરે પોતાના શરીરની આહુતિ આપે છે.

રૂડીથી આ વ્યથા સહન થતી નથી, પરિણામે એના ચિત્તમાં દ્વંદ્વયુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે. ન કહેવાય કે ન સહેવાય એવી પળોજણામાં પરિતાપ અનુભવે છે.. એની મનોવ્યથા પૂરી કલાશૂઝથી શબ્દસ્થ...... રૂડી ફસડાઈ ગઈ. હવાતિયાં માયાં. પણ અંધારામાં .. કાળમીંઢ અંધકાર રૂડી પર તૂટી પડયો. દક્ષિણ દિશા તરફ સડસડાટ કરતો તારો ખરી પડ્યો દીક્ષાઓનઉણ ભયંકર હાસ્ય પડઘાતું પડઘાતું રૂડીને ભીંસતું ગયું, ભીંસતું ગયું. અધબેભાન રૂડી ઘેર આવી.

(ગુજરાતી દલિત વાર્તા- પાનં નં-46)

આ અભ્યાસલેખમાં નારી પાત્રોના કેન્દ્રમાં શારીરિક શોષાણ સમસ્યા છે. શાસ્ત્રોમાં નારી અગ્રય સ્થાને ધરાવે છે, તેના બદલે સમાજના બંધનકર્તા બને છે. નારી માત્ર નારી હોતી, પોતાનું અસ્તિત્વ નિર્ણય ...લેવાની ક્ષમતા પોતાની નિજી લાગણીઓ અભિવ્યકત કરી શકતી. સમાજ જીવનની સાથે-સાથે સ્ત્રીના મનનીવેદના, આંતરભાવોની ધૂટનવ્યક્ત થતી નથી. ચામડીને વાચા હોત તો પોતાનાં પ્રતિભાવ આપીએ શકતી. ગૃહસ્થજીવનને ટકાવવામાં પત્ની પોતાનું સર્વસ્વ અપી દે છે. પતિ-પત્નીના નાજુક સંબંધમાં અન્ય કોઇ જવનિકા બની જાય છે. લગ્નજીવનમાં સામાજિક, આથિક તેમજ સમય સંજોગોની અસર થતી હોય છે. છતાં પત્ની પતિના સન્માનને મૂઠીમાં સાચવે છે.નારીની શારીરિક તક્લીફની સાથે માનસિક તાણ અનુભવે છે એની વેદના આલેખાઇ છે.

સંદર્ભઃ

ક્રમ	પુસ્તકનું નામ	લેખકનું નામ	પ્રકાશક
1	ટૂંકીવાર્તામાં ભારતીય નારી	ડૉ. મંજુ ખેર	અરવલી પ્રકાશન પ્રથમ આવૃત્તિ 2013
2	સમકાલીન ગુજરાતી નવલિકા	ભરત મહેતા	પ્રાર્શ્વ પ્રકાશન પ્રથમ આવૃત્તિ 2022
3	રમેશ ર.દેવની પ્રતિનિધિ વાર્તાઓ	પારુલ કંદર્પ દેસાઇ	રંગદ્વાર પ્રકાશન પ્રથમ આવૃત્તિ 2019
4	નવી વાર્તાસૃષ્ટિ (અનુઆધુનિક પ્રતિનિધિ વાર્તાઓ)	સં.મણિલાલ હ.પટેલ	પ્રાર્શ્વ પ્રકાશન બીજી આવૃત્તિ 2024
5	નારીની કથા: પુરુષની લેખિની	દર્શના ધોળકિયા	ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન પુન મુદ્રણ 2011
6	તને સાચવે પારવતી	વર્ષા અડાલજા	આર.આર.શેઠ પ્રથમ આવૃત્તિ 2010
7	હિમાંશી શેલતની વાર્તાસૃષ્ટિ	સં.મણિલાલ હ.પટેલ	પ્રાર્શ્વ પ્રકાશન ત્રીજી આવૃત્તિ 2005
8	ગુજરાતી દલિત	વાર્તામોહન પરમાર, હરીશ મંગલમ	ડિવાઇન પબ્લિકેશન્સ પુનમુદ્રણ 2013
9	વધુ ને વધુ સુંદર	કુન્દનિકા કાપડીયા	નવભારત સાહિત્ય મંદિર પુનમુદ્રણ 2013

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

विकसित भारत
अभियान
1947 2047

ज्योतित हो जन-जन का जीवन
केंद्रीय हिंदी शिक्षण मंडल

केंद्रीय हिंदी संस्थान, आगरा (अहमदाबाद केंद्र)
(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार)
एवं
देसाई चंदुलाल मणिलाल आर्ट्स एंड कोमर्स कॉलेज, विरमगाम
(गुजरात विश्वविद्यालय संलग्न)
के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी

" साहित्य के नव विमर्श "

दिनांक :- 7 - 8 फरवरी, 2025

प्रमाण - पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि श्री / श्रीमती / कु. / डॉ. Dr. shirin m shaikh
ाध - पत्र / विषय Dalit naari vimarsh
ेश्वविद्यालय/ महाविद्यालय / संस्थान S. b. mahila arts college himmatnagar
ारा इस दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी में सक्रिय सहभागिता की इस अवसर पर उन्होंने शोधार्थी / प्रतिभागी / प्रतिनिधि / प्रपत्र - वाचन / क्ता / विशिष्ठ अतिथि / मुख्य अतिथि / सत्राध्यक्ष / अध्यक्ष / बीज वक्ता / संयोजक / सह-संयोजक के रूप में अपना शोधपत्र / वक्तव्य प्रस्तुत ज्या ।

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himmatnagar

B.S. MAHILA ARTS COLLEGE

साहित्य के नव विमर्श

संपादक

डॉ. सुनील बारीआ

ISBN - 978-81-984107-3-3

અક્ષર બુક એજન્સી, અમદાવાદ.

Scanned with OKEN Scanner

S.B. MAHILA ARTS COLLEGE

साहित्य के नव विमर्श

डॉ. सुनील बारीआ

પ્રકાશક	:	અક્ષર પબ્લિકેશન શ્રીજી હાઉસ, એમ.જે. લાયબ્રેરી પાછળ, બુક્સ ઈન્ડિયાના ખાંચામાં, એલીસબ્રિજ, અમદાવાદ. ફોન : 079-26585888
પ્રથમ આવૃત્તિ	:	2025
પ્રત:	:	150
કિંમત	:	₹ 300/-
ટાઈપ સેટીંગ	:	અક્ષર પબ્લિકેશન શ્રીજી હાઉસ, એમ.જે. લાયબ્રેરી પાછળ, બુક્સ ઈન્ડિયાના ખાંચામાં, એલીસબ્રિજ, અમદાવાદ. ફોન : 079-26585888
મુદ્રક	:	શ્રીજી ઑફસેટ, દુધેશ્વર, અમદાવાદ.

No Part of this Publication can be reproduced in any form or by any means without the prior written permission of the publisher.

Scanned with OKEN Scanner

22.	आदिवासी कला एवं शिल्प - प्रो. डॉ. अनिताबहन मंगलदास राठवा	92 to
23.	दलित विमर्श : प्रेमचन्द की कहानियों के संदर्भ में - डॉ शिरीन एम. शेख	95 to
24.	उत्तराखंड के वाद्य यंत्र एवं नृत्य गीत तथा प्रसिद्ध लोक गाथाएँ - डॉ. रूपल के. हेरमा	100 to
25.	"मालती जोशी की कहानियों में नारी-विमर्श" - डॉ. धर्मिष्ठा पी. गोहिल	103 to
26.	नारी विमर्श की अवधारणा - प्रा.अंजनी आर. व्यास	106 to
27.	आदिवासियों की जीवंत सांस्कृतिक परम्परायें - डॉ. नीरज श्रीवास्तव	109 to
28.	आदिवासी विमर्श की अवधारणा - पटेल मनिषाबहन प्रभुदास	115 to
29.	आदिवासी विमर्श की अवधारणा एक संक्षिप्त अध्ययन - डॉ. शैलेष चौधरी	117 to
30.	आदिवासी विमर्श की अवधारणाएँ - गा... कल्पेशभाई ...	122 to
31.	ओमप्रकाश वाल्मीकि की कहानियों में नारी चेतना - डॉ. प्रदिपकुमार एल. महिडा	126 to
32.	किसान विमर्श की अवधारणा - पटेल विपुलभाई हरिशभाई	128
33.	क्या मैंने गुनाह किया? नारी उत्पीडन की कहानियाँ - डॉ.पूनम प्रजापति	132 to
34.	"चंद्रपालसिंह की गजलों में सामाजिक -चेतना" - डॉ. पूनम के. मौरी	137 to
35.	छिन्नमस्ता उपन्यास में नारी विमर्श - डॉ. कोमलबहन एम. गांवित	141 to
36.	'ठीक़रे की मंगनी' उपन्यास में नारी समस्याएँ - डॉ. सुरेश पी नापी	144 to
37.	हिन्दी साहित्य में नारी विमर्श केन्द्रित रचनाएँ - डॉ. ईलम सी. ठाकरे	148 to
38.	पुरुष बनाम नारी: एक अध्ययन - डॉ. किंजल कापड़ीया	151 to
39.	दौड़ उपन्यास में व्यक्त वृद्ध जीवन - हेमलता बुंदेल	154 to
40.	नारी विमर्श पर केंद्रित रचनाएँ - टंडेल अमृताबेन देवानंद	158 to
41.	महादेवी वर्मा कृत शृंखला की कड़ियाँ में नारी विमर्श - गांवित लीलाबहन लल्लुभाई	161 to
42.	निर्मला पुतुल के काव्य में आदि... ...मिता वर्मा	166 to
43.	यमदीप उपन्यास में किन्नर जीवन - ... ...भाई वणझारा	170 to
44.	लक्ष्मीनारायण लाल के नाटको में नि... - डॉ. विपुलकुमार एन. चौधरी	172 to
45.	वर्तमान समय का यक्ष प्रश्न वृद्ध वि... समाधान प्रेमचंद के कहानी साहित्य में - डॉ. मालदे ए. कुछड़ीया	176 to

Scanned with OKEN Scanner

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

दलित विमर्श : प्रेमचन्द की कहानियों के संदर्भ में

डो शिरीन एम. शेख
विभागाध्यक्ष - हिन्दी विभाग
एस. बी. महिला आट्‌र्स कालेज
हिम्मतनगर
चलभाष - 9898742319

केन्द्रीय हिन्दी संस्थान, आगरा
शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार एवं
देस चंदुलाल मणिलाल आट्‌र्स एण्ड कॉमर्स कॉलेज
विरमगाम द्वारा आयोजित
दो दिवसीय आंतरराष्ट्रिय
दिनांक : 7, 8 फरव 2024

-: विषय :-

*****

दलित विमर्श : प्रेमचन्द की कहानियों के संद

* **प्रस्तावना**

आधुनिकता के दो प्रमुख परिचायक अभिलक्षण है, नारी विमर्श और दलित विमर्श। दलित साहित्य को लिए भारतीय समाज रचना के पक्षको जांचना जरूरी है। जो विशेषत: मानवतावाद और आंबेडकरवादी विचा आकलन करके बहुजन हिताय - बहुजन सुखाय की मांग करता है। और समाज के परम्परागत ढाँचे का अथात ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र जैसे भेदभाव को दलित साहित्य अस्वीकृत करके उसे शोषण का रूप मानता है विचारधारा का भी विध्वंसकरना चाहता है, जो कि मानव-मानव में भेदभाव करती है।

दलित जींवन का सीधा सहज और संक्षिप्त अर्थ है दलितों का जीवन, दलित वर्ग के लोगों के जीवन की उनकी जीवन-पद्धति उनके विश्वास, अविश्वास, उनकी रू]यिों, उनकी मान्यताएँ, उन पर थोपी गई निर्योग्यताओं (के परिणाम स्वरूप उनका पद दलित जीवन प्रकृति के दलित जीवन के अंतर्गत रखा जा सकता है। परंतु आज के संदर्भ में दलित का अर्थ होगा वह जाति या समुदाय जिसका अन्यायपूर्ण समाज व्यवस्था के कारण सवर्णों या के द्वारा दमन हुआ है जिनको दूषित किया गया है, रौंदा गया है, इस प्रकार दलित वर्ग में वे सभी जातियाँ सम्मि जातिगत सोपान क्रम में निम्नस्तर ऊपर के और रखा गया है।

दलित साहित्य कि अगर हम दलित साहित्य अब तो बन गया है। हिन्दी साहित्य जगत में दादू-दयाल की बानी तक दलित का नाम धारण कर सर्वप्रथम दलि सन 1914) में अछूत की द्वारा·प्रस्तुत हुई है। उसे दलित कविता का प्राम हिन्दी दलित साहित्य के बारे में उपन्यास सम्राट प्रेमचन्द का नाम लेना ठाकुर का कुआँ (1935) दलित कहानी संग्रह, कफन, कहानियाँ, - गोदान जैसा उपन्यास देक लिया था। वैसे तो स्वतंत्रता के बाद विपुल मात्रा में

Scanned with OKEN Scanner

S.B.A... COLLEGE

साहित्यकारों द्वारा दलित पीढ़ियों के उपन्यास लिखे गए हैं। वरुण के बेटे (नागार्जुन) कब तक पुकारु (रांगेय-राघव) ... में बास (जगदीशचंद्र) नाचयों बहुत गोपाल (अमृतराय) दिव्या (यशपाल) जल टूटता हुआ (रामदरश मिश्र) तथा ... (मन्नूभंडारी) जैसे उपन्यास दलित समाज की व्यथा एवं कथा को उजागर करते है। किन्तु हिन्दी दलित साहित्यका... उपन्यासों को दलित उपन्यास के रूप में स्वीकृत नहीं करते। वे जयप्रकाश कर्दम द्वारा लिखित छप्पर (1994) को ... दलित साहित्य का सर्व प्रथम उपन्यास मानते है। इसी क्रम में मिट्टी कि सौगंध (प्रेम कावझयि) जस तस ... (सत्यप्रकश) मुक्तिपर्व और जलकारी बाई (मोहनदास नैमिशराय) के अलावा सीतामौसी (रमणिका गुप्ता) आदि ... हिन्दी दलित साहित्य में अग्रिम स्थान को प्राप्त है। भारतीय अंग्रेज़ी लेखकों में अनटचेबल (मुल्कराज आनंद) ... small things (अरुंधति रॉय) उल्लेखनीय है।

यहाँ हमें दलित कहानी के विषय में बात करनी है। दलित कहानी को समझने हेतु जातिभेद, दलित-अदलित ... के बीच के उतार-चढ़ाव, अस्पृश्यता के कारण उत्पन्न होने वाला कारूण्य, भयानक गरीबी और अवमानना ... भावात्मक जगत में प्रवेश कर खुले मन से देखना होगा। समाज के निर्धारित चक्र में कहानी कैसा मोड लेती है, ... मानवीयता के साथ नहीं, किन्तु जाति से जुड़ी हुई कहानी को कहाँ ले जाती है उसको तराशना होगा। मानव को ... के कारण पैदा होने वाला विचारभेद, व्यवहार भेद तथा हिन्दू समाज के अंतिम द्वार तक पहुचना जरूरी है, तभी दलित ... का रहस्य पकड़ में आ सकता है। विश्व कहानी साहित्य मे प्रेमचन्दजी ... प्राय: गोर्की, चेखव और मोपासा ... रही है। प्रेमचन्दजी की कहानियोंमे सामाजिक, राजनीतिक जागरूकता ... निरेक्षता का अद्भुत संतुलन मिल... दलित जीवन से जुड़ी उनकी कहानियो में सवासेर गेहूँ, ठाकुर का कुआँ, ... दूध का दाम गुल्ली डंडा ... बाबाजी का जोग कफन सोभाग्य के कोड़े आदि की गणना होती है। प्रेमचन्दजी ... निरंतर विकासकी ओर अग्र... है। आर्य समाज, गांधीवाद और मार्कसवादने क्रमश: उनको प्रभावित किया है। प्रेमचन्द के समय में समाज की जो ... थी, उससे उनके भीतर की संवेदना बुरी तरह से हिल गई थी। उनकी उन दिनो की ... को उनकी जीवनी कलम का सिपाही में निम्न लिखित शब्दो में अभिव्यंजित किया है - जरा अपने समाज की हालत देखो ! कैसे मुर्देकी नींद ... है, कितनी बुरी हालत है, हिन्दू समाज की आदमी को आदमी नहीं समजा जाता। एक आदमी के छू जाने से ... जात चली जाती है। यह क्या जिंदा कौमों के लक्षण है ? (1)

उपर्युक्त उदाहरण से यह भली-भांति ज्ञात होता है कि हमारे समाजकी रुग्णावस्था को लेकर प्रेमचन्दजी ... व्यथित थे। समाज में स्त्रियाँ और अछूतो कि अवस्था को लेकर उनका मन हंमेशा द्रवित रहा है ; प्रेमचन्दजी अछूत ... के आर्थिक पक्ष का हंमेशा केंद्र में रखते हैं। उनका मानना है कि अछूत समस्या का हल करने के लिए हमें उनके आर्थिक ... को ऊपर उठाना ही होगा। कोई भी वर्ग या वर्ण जब तक आर्थिक द्रष्टि से आत्मनिर्भर नहीं हो जाता तब तक उनकी ... समस्याओंका कोई हल नहीं निकाल पाता। केवल मंदिर प्रवेश से हरिजनों की समस्या का हल नहीं होगा। ऐसा उनका ... विश्वास था। अछूत जातियों को लेकर प्रेमचन्द जी के जो विचार है, वे उनके उपन्यासों में भी कहीं न कहीं किसी न किसी ... में प्रतिबिम्बित हुए है।

प्रस्तुत शोधलेख में हम प्रेमचन्द कि निम्न कहानियों में आकलित दलित जीवन कि चर्चा करेंगे।

ठाकुर का कुआँ :

ठाकुर का कुआँ कहानी संग्रह की प्रमुख कहानी है। बादमें यह कहानी मान सरोवर- भाग-1 संकलित ... छोटी सी यथार्थवादी कहानी है। उसका प्रकाशन सन 1932 में हुआ है। यह उस युगकी कहानी है जब अंग्रेज ... हरिजनों के पृथक निर्वाचन की व्यवस्था की थी। किन्तु यरवड़ा जेल में गांधीजी ने अपने प्राणों की बाजी लगाकर पूना ... poonaa की सहायता से उस व्यवस्थाको बदलवा दिया था। पूना समजौता 26 सितम्बर 1935 को हुआ था और ...

Scanned with OKEN Scanner

कहानी अक्टूबर 1932 में प्रकाशित हुई थी।

यह एक छोटी सी कहानी है। गंगी का पति जोखू बीमार है। जोखू दलित जाति का है। उनका कुआं गाँव से बहुत ... है। गंगी प्रतिदिन शाम वहाँ से पीने का पानी भर लाती थी। कल जब वह पानी लायी तो उसमे बु नहीं थी पर आज उस पानी में भयंकर बदबू आ रही थी। शायद कोई जानवर कुऐं मे गिर कर मर गया होगा। परंतु अब रात को नौ बज चुके थे और इतनी रात से वह पानी कहाँ से ला सकती है / गाँव में दूसरे दो कुएँ है - एक ठाकुरका कुआँ, दूसरा शाह का कुआँ। वे लोग अछूतों को अपने कुऐं से पानी नहीं भरते देते।

गंगी जोखू को वह बदबुदार पानी नहीं पीने देती। क्योंकि उससे उसकी बीमारी ब] सकती है। अत: किसी प्रकार साहस जुटाकर गंगी लुकती-छिपती ठाकुर के कुऐं पर जाती है। डरते-डरते अपने देवताओं को याद कराते हुए गंगी घड़ा कुऐं में डाल देती है। बहुत धीरे धीरे ऊपर खिंचती है, फिर अचानक ठाकुर का दरवाजा खुलता है और रस्सी गंगी के हाथ से छूट जाती है। धड़ाम की आवाज के साथ घड़ा पानी में गिरता है। कौन है ? कौन है ? पुकारते हुए ठाकुर कुऐं की तरफ आते है तब गंगी भाग कर घर पहुंचती है तो तो देखती है जोखू लोटा मुंह को लगाए मैला गंदा पानी पी रहा है।

कहानी बहुत छोटी है। परंतु इसमें प्रेमचंदजी ने दलितों की स्थितिकों कलात्मक सौदर्य एवं निरपेक्षता के साथ ... है। ठाकुर का डर, दहशत और आतंक कितना है, उसका वर्णन लेखक एक वाक्य में कर देता है - शेर का मुह भी इससे अधिक भयानक न होगा।(2) गंगी जब जोखू को बदबू वाला पानी पीने नहीं देती और ताजा पानी भर लाने की बात करती है तब जोखू जो कहता है उसमें दलित जीवन का कटु उयथार्थ छिपा हुआ है । हाथ पाँव तुड़वा आएगी और कुछ न होगा ... चुपके से। ब्राह्मण-देवता आशीर्वाद देंगे, ठाकुर लाठी मारेंगे, साहूजी एक के पाँच लेंगे। गरीबों का दर्द कौन समझता है ... प्रस्तुत कहानी में गंगी के चिंतन द्वारा लेखकने हमारी जाति प्रथा पर, ऊँचनीच के झूठे ख्यालों पर भी चोट की है। जैसे ... ठाकुर ने तो उस दिन बेचारे गड़रिये की एक भेड़ चुरा ली थी और बाद में मार कर खा गए, इन्हीं पंडिताजी के घर में तो बारह मास जुआ होता है। काम करा लेते हैं, मजूरी देने में नानी मारती हैं। किस बात में हमसे देखे। कभी गाँव में आ जाती हूँ रसभरी आंखो से देखने लगते है।(4) प्रस्तुत कहानी के केंद्र में तो दलित जीवन का यथार्थ है, किन्तु कलात्मक निपुणता के साथ लेखक यह कहना नहीं चुके है के भारतीय समाज में स्त्रियो की स्थिति भी कुछ कुछ दलितों के जैसे ही है। इसे लेखक ने वहाँ पानी भरने आई दो स्त्रियों के संवाद के माध्यम से व्यंजित किया है - खाना खाने चले और हुकम हुए कि ताजा ... भर लाओ। हम लोगों को आराम से बैठे देख कर जैसे मर्दों को जलन होती है। जैसे हम लोंडियाँ ही तो है।(5)

पुस की रात :

कहानी का नायक हलकू भी दलित जाति का ही है। प्रस्तुत कहानी में भी इस वर्ग की दरिद्रता और ऋण की समस्या को रेखांकित किया गया है। हलकू एक छोटा सा किसान है। जाड़े में फसल के रक्षा के लिए उसने महेनत - मजदूरी ... तीन रुपये जमा कर रखे है, इन तीन रुपए से वह - पूस रातों के लिए कंबल लेना चाहता था। पर तभी साहूकार आता जिसका नाम सहना है। हलकू उस समय सहनाको पैसा देना नहीं चाहता था, पर सहना मानता नहीं, अत: अपनी पत्नी से खुशामत करता है - ला दे- दे, गला तो छूटे। कंबल के लिए कोई दूसरा उपाय सोचूँगा।(6) मुन्नी आंखे तरेरते हुए ... है करचूका दूसरा उपाय! जरा सुनु कौन उपाय करोगे? कोई खैरात दे देगा कंबल ? मैं कहती हूँ तुम क्यों नहीं खेती छोड़ते ? मर-मर काम करो,.उपज हो तो बाकी दे दो, चलो छुट्टी हुई। बाकी चुकाने के लिए ही तो हमारा जन्म हुआ है। मैं ... दूँगी-(7) न दूँगी। और आखिर वही होता है। पूस की रात में हल्कू अपने खेत की रखवाली के लिए जाता तो है पर ... जाड़े को बर्दाश्त नहीं कर पता। अत: पास के अरहर के खेत से कुछ पौंधे उखाड़कर उसका ... व्यवस्था करता है। जाड़े से थोडी राहत मिलती है तो पिछली रात में उसकी आँख लग जाता है तो दूसरी तरफ नील गायें पूरे खेत का सफाया कर देती है। मुन्नी कहती है इधर तुम आ कर रम गये और उधर सारा खेत चौपट हो गया भला ...

Scanned with OKEN Scanner

कोई सोता है।

हलकु बहाना बनाता है में मरते-मरते बचा, तुजे अपने खेत की पझी है? पेट में ऐसा दर्द हुआ कि मैं ही जानता हूँ
दोनों खेत की दशा देखते है। सारी मेहनत पर पानी फिर जाने से मुन्नी उदास हो जाती है। वह सोचती है अब मजदूरी
माल गुजारी भरनी होगा। परंतु हलकु प्रसन्न है क्योंकि वह सोचता है कि रात की ठंड में यहाँ सोना तो ना पड़ेगा।

लेखकने यहाँ बताया है कि फसल के नष्ट हो जाने पर प्रसन्न होता है। परंतु इस प्रसन्नता में गहरी उदासीनता है।
ने बिलकुल सही कहा है - दर्द का हद से गुजर जाना दवा हो जाना प्रस्तुत कहानी में एक छोटे किसान के मजदूर हो जाने
त्रासदी को अभिव्यक्ति किया गया है। हलकु के पास यदि पैसे हो तो वह कंबल भी खरीद लाता, और अपनी फसल की
कर पाता। फसल की आमदानी से वह साहूकार का कर्ज भी चुका सकता था। परंतु साहूकार उसको अपनी महिलाएं नहीं
पानी वहीं बरसता है, जहाँ पानी होता है, ... इसी प्रकार धन भी एकत्रित होता है। कहीं धन होता है स्थिति के इस
लेखक ने हल्कू आत्मपीझा के द्वारा व्यक्त ... है। और एक एक भाग्यवान ऐसे पझे हैं कि, जिनके पास ज्यादा
गभराकर भागे। मजूरी हम करें, मंजा दूसरे ...(9)

इसी प्रकार प्रेमचन्द की सदगति कहानी भी दलित विमर्श की द्रष्टि से विशेष महत्त्व पूर्ण है। यह कहानी सन
अक्टूबर में मानसरोवर में प्रकाशित हुई थी। वर्ण व्यवस्था सामाजिक सोच पर किस कदर हावी है, इसे इस कहानी
भांति देखा जा सकता है। दुःखी चमार अपनी बेटी की सगाई हेतु साइत स... पं धनीराम के यहाँ जाता है।
को देने का सीधा किस तरह तैयार करना है, उसकी सख्त हिदायत देकर पंडित क... जाना है ...
है, बाद में अपने व्यक्तिगत काम सोंप कर शाम तक साथ जाने का वादा करते है, ... सुब... भूखा प्यासा
निपटता है, बीच में थोझा ठहरकर गोंड जाति के चिखुरी से चलम मांगकर लाता है, और उसके लिए जब ...
मांगता है, तो वह भभक उठती है - तुम्हें तो जैसे पोथीपत्रों के फेर में धरम-करम किसी बात की सुधि ही नहीं रही।
धोबी हो, पासी हो, मुंह उठाए घर में चला आये। हिन्दू का घर न हुए, कोई सराय हुई।(10) जैसे तैसे चलम ...
पर वापस लोटता है। लकझी चीरना उसके वत की बात नहीं थी। फिर भी वह जूटा रहता है। आखिर में लकड़ी ...
है, किन्तु वह भी ढेर हो जाता है और मर जाता है। और अंत में पंडित उसकी लाश को रस्सी से खिंच कर गाँव के बाहर
आता है। कहानी का अंतिम वाक्य है - उधर दुःखी की लाश का खेत में गीदझ और कुत्ते और कौए नौच रहे थे। ...
पर्यंत की भक्ति, सेवा और निष्ठा का पुरस्कार था। कहानी का शीर्षक बझा व्यंग्यात्मक है। दुखी चमार साइत निकल...
छोटे कार्य के बदले भूखा-प्यासा मर जाता है। ब्राह्मण देवता का काम करते हुए मृत्यु होती है। अतः उसकी सदगति
।

डॉ. मनोहर बंदोपाध्यायने यथार्थ लिखा है -

The story thus presents which poor uneducated people have fallen prey for generations ...
ironic attack on the religious bigotry and the social system sin rural India. (11)

उपसंहार :

जब हम मानव जीवन की समस्याओं पर विचार करते है तो एक तथ्य से हम परिचित होते है कि इन समस्याओं का
देशकाल से गहरा संबंध होता है। मानव जीवन में समस्याएँ पारिवारिक सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, शैक्षिक ...
हुआ करती है। परंतु दलित जीवनमें इन समस्याओं का स्वरूप ठीक यही नहीं होता है, जो दीगर उच्च या संवर्ण ...
पाया जाता है। उनकी ये समस्याओं भी उनके दलित जीवन में जूझी हुए होती है। अमानवीयता ...
दुःखी चमार हो, गंगी हो, घिसु-माधव हो, हलकू हो, घासवाली मुलियाँ हो, ... कहार हो। और ...
पात्र है, जिन के माध्यम से प्रेमचंदने एक पूरे काल को, ... जीवन से संबंधित उकेरने का प्रयास किया है

Scanned with OKEN Scanner

कोई सोता है।

हलकु बहाना बनाता है में मरते-मरते बचा, तुजे अपने खेत की पझी है? पेट में ऐसा दर्द हुआ कि मैं ही जानता हूँ ... दोनों खेत की दशा देखते है। सारी मेहनत पर पानी फिर जाने से मुन्नी उदास हो जाती है। वह सोचती है अब मजदूरी ... माल गुजारी भरनी होगा। परंतु हलकु प्रसन्न है क्योंकि वह सोचता है कि रात की ठंड में यहाँ सोना तो ना पड़ेगा।

लेखकने यहाँ बताया है कि फसल के नष्ट हो जाने पर प्रसन्न होता है। परंतु इस प्रसन्नता में गहरी उदासीनता है। ... ने बिलकुल सही कहा है - दर्द का हद से गुजर जाना दवा हो जाना प्रस्तुत कहानी में एक छोटे किसान के मजदूर हो जाने ... त्रासदी को अभिव्यक्ति किया गया है। हलकु के पास यदि पैसे हो तो वह कंबल भी खरीद लाता, और अपनी फसल की ... कर पाता। फसल की आमदानी से वह साहूकार का कर्ज भी चुका सकता था। परंतु साहूकार उसको उतनी मोहलत नहीं ... पानी वहीं बरसता है, जहाँ पानी होता है, ... इसी प्रकार धन भी एकत्रित होता है। कहीं धन होता है स्थिति के इस ... लेखक ने हल्कू आत्मपीझा के द्वारा व्यक्त ... है। और एक एक भाग्यवान ऐसे पझे हैं कि, जिनके पास ज्यादा जाड़े से ... गभराकर भागे। मजूरी हम करें, मंजा दूसरे ... ।(9)

इसी प्रकार प्रेमचन्द की सदगति कहानी भी दलित विमर्श की द्रष्टि से विशेष महत्त्व पूर्ण है। यह कहानी सन ... अक्टूबर में मानसरोवर में प्रकाशित हुई थी। वर्ण व्यवस्था सामाजिक सोच पर किस कदर हावी है, इसे इस कहानी में ... भांति देखा जा सकता है। दुःखी चमार अपनी बेटी की सगाई हेतु साइत सगु... त धनीराम के यहाँ जाता है। ... को देने का सीधा किस तरह तैयार करना है, उसकी सख्त हिदायत देकर पंडित क... जाता है ... पहले तो मना क... है, बाद में अपने व्यक्तिगत काम सोंप कर शाम तक साथ जाने का वादा करते है, ... सुब... भूखा प्यासा ... निपटता है, बीच में थोझा ठहरकर गोंड जाति के चिखुरी से चलम मांगकर लाता है, और उसके लिए जब पंडित... मांगता है, तो वह भभक उठती है - तुम्हें तो जैसे पोथीपत्रों के फेर में धरम-करम किसी बात की सुधि ही नहीं रही ... धोबी हो, पासी हो, मुंह उठाए घर में चला आये। हिन्दू का घर न हुए, कोई सराय हुई।(10) जैसे तैसे चलन पी कर वह ... पर वापस लोटता है। लकझी चीरना उसके बत की बात नहीं थी। फिर भी वह जूटा रहता है। आखिर में लकझी ... है, किन्तु वह भी ढेर हो जाता है और मर जाता है। और अंत में पंडित उसकी लाश को रस्सी से खिंच कर गाँव के बाहर ... आता है। कहानी का अंतिम वाक्य है - उधर दुःखी की लाश का खेत में गीदझ और कुत्ते और कौए नौच रहे थे। ... पर्यंत की भक्ति, सेवा और निष्ठा का पुरस्कार था। कहानी का शीर्षक बझा व्यंग्यात्मक है। दुखी चमार साइत निकल... छोटे कार्य के बदले भूखा-प्यासा मर जाता है। ब्राह्मण देवता का काम करते हुए मृत्यु होती है। अतः उसकी सदगति ...

।

डॉ. मनोहर बंदोपाध्यायने यथार्थ लिखा है -

The story thus presents which poor uneducated people have fallen prey for generations. It ironic attack on the religious bigotry and the social system sin rural India. (11)

उपसंहार :

जब हम मानव जीवन की समस्याओं पर विचार करते है तो एक तथ्य से हम परिचित होते है कि इन समस्या... देशकाल से गहरा संबंध होता है। मानव जीवन में समस्याएँ पारिवारिक सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, शैक्षिक ... हुआ करती है। परंतु दलित जीवनमें इन समस्याओं का स्वरूप ठीक यही नहीं होता है, जो दीगर उच्च या संवर्ण ... पाया जाता है। उनकी ये समस्याओं भी उनके दलित जीवन में जुझी हुए होती है। अमानवीयता ... दुःखी चमार हो, गंगी हो, घिसु-माधव हो, हलकु हो, घासवाली मुलियाँ हो, मूँगी ... हो, मगू कहार हो। और भी ... पात्र है, जिन के माध्यम से प्रेमचंदने एक पूरे काल को, दलित ... जीवन से संबंधित उकेरने का प्रयास किया है

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE Himatnagar

* संदर्भ सूची

(1) कलम का सिपाही - अमृतराय, पृ. 43-44
(2) मान सरोवर - पृ. 104
(3) -वही- पृ. 109
(4) मानसरोवर - भाग-1 पृ. 108
(5) -वही- पृ. 108-109
(6) 'पुस की रात' मानसरोवर - -वही- पृ. 120
(7) -वही- पृ. 120
(8) -वही- पृ. 121
(9) -वही- पृ. 122
(10) - सदगति मानसरोवर पृ. 125
(11) Life And Works Of Premchand. Dr. Manohar - P. 69-70

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

2 Days

International Conference on LSRM-2025

Literature, Social Sciences, Regional Studies & Management Practices

On

Sources of Vikasit Bharat @ 2047

Jointly Organized by

V.N.S.B.LTD. Arts & Commerce College, Vadnagar
&
Shree Kaljibhai R. Katara Arts College, Shamlaji

Certificate

This is to certify that

Prof./Dr./Mr./Mrs./Ms. સબિના અમીભાઈ કુરેશી

from એસ. બી. મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, હિંમતનગર

Participated as a delegate/chaired a session on/made a keynote address/participated/presented a paper on

આધુનિક જીવનમાં યોગના ફાયદા

(On 7th & 8th February 2025)

His/Her active participation in the deliberation of the seminar is appreciated.

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

SAQ

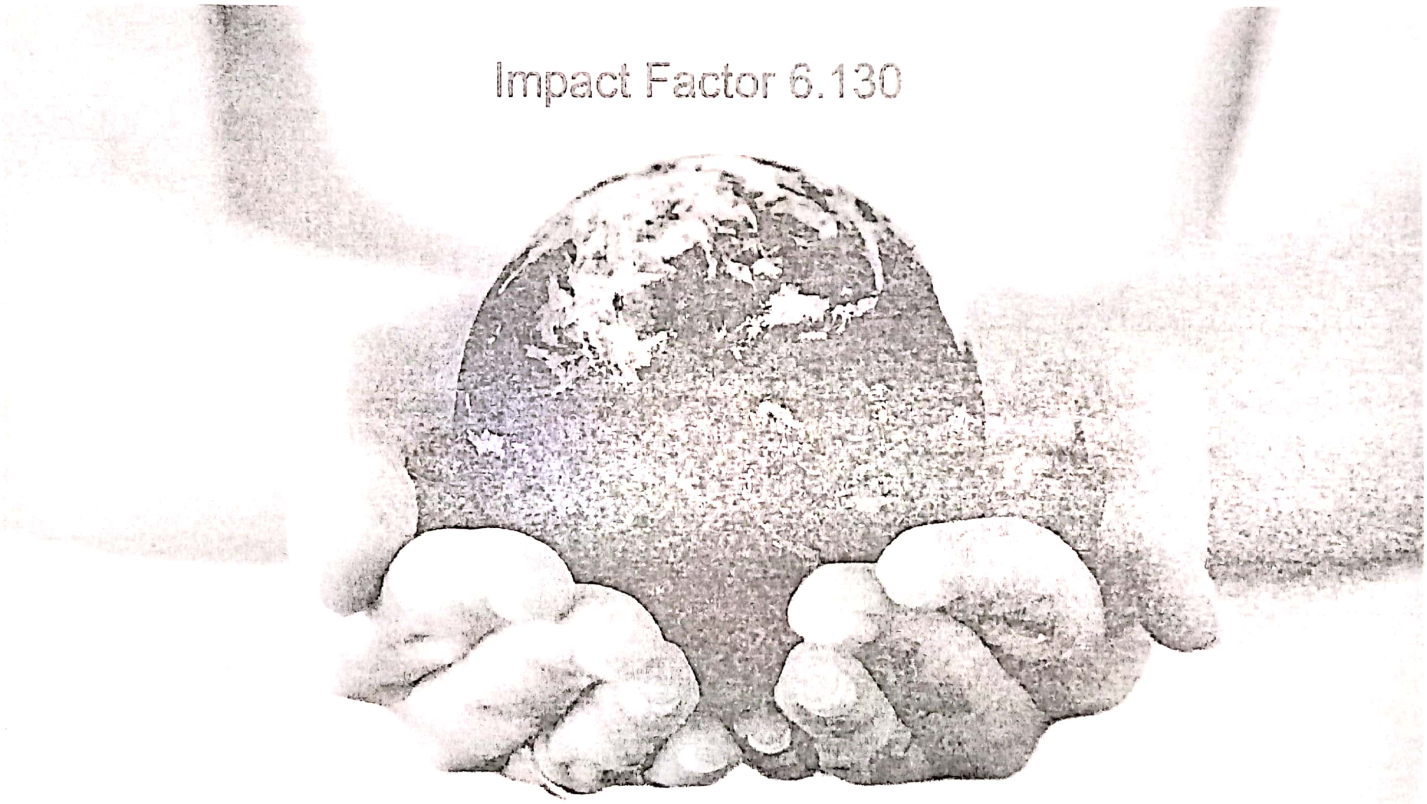
Atmaj

Academic Research Journal

An International Peer-Reviewed Research Journal

ISSN: 2348 - 9456

Impact Factor 6.130



Volume-23, Issue-15, January - 2025

Editor-In-Chief

Dr. Dilkhush Patel

Scanned with OKEN Scanner

Content of the Table

Sr. No.	Title of the Paper	Author	Page No.
1	EDUCATION AND ICT	SHITALBEN DHANJIBHAI PARMAR	1
2	"Empowering New India: The Transformative Role of Finance and Banking"	Dr. Dashrathkumar Keshabhai Patel	5
3	Role of ICT in Indian Agriculture	Dr. Dipalben Patel Dr. Kishorkumar Vyas	8
4	Portrayal of the Kathi Outlaw Bava Vala in Kincaid's *The Outlaws of Kathiawar & Other Stories* and Meghani's *Sorthi Baharvatiya* : A Comparative Study in the Light of Culture	Dr. Tusharkumar R. Pandya	14
5	A Study on Buying Behaviour and Brand Preference of Farmers towards Fertilizers : Introduction and Literature Review	Mr. Govindsinh J. Rana	19
6	The Paradox of Modernity: Challenges to Religious Freedom in the 21st Century	Radheshyam Sabhapati Dubey Dr. Shraddha P. Patel	24
7	LITERATURE AND LANGUAGE	Jayshri R.Sathawara	29
8	આદિવાસી સમાજમાં જંગલો તેમજ વનસ્પતિની ઔષધીય ઉપયોગિતાઓ	ડામોર રીતાબહેન માવજીભાઇ	33
9	સામાજિક પરિવર્તનમાં શિક્ષણની ભૂમિકા	ડૉ.માલાબેન ડી.ગામીત	37
10	બોટાદ જિલ્લાના કૃષિ ઉત્પાદન પર સૌની યોજનાની અસરો	Pandya Yash Rameshbhai	42
11	महाभोज: राजनीति एवं दलित समाज	दरजी किंजलबहेन जगदीशचन्द्र	47
12	કલા અને નૃત્ય	પ્રિતિ ટી.ચૌધરી	49
13	The Art of Dance in Ancient North India: Cultural Expressions and Historical Perspectives	Dr. Shankarbhai V Patel	57
14	Strategic Human Resource Management	Dr. Falgunkumar Laxmanbhai Patel	60
15	રેગ્યુલર કસરત કરનારા લોકોના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર	Dr Bharatkumar K. Patel	64
16	Contribution of Banking Institutions to E-Commerce	DR.SUNITABEN BABULALPATEL	69
17	આધુનિક જીવનમાં યોગના ફાયદા	ડૉ.સબિના અલીભાઇ કુરેશી	72
18	Assessing the Drivers of Mobile Wallet Adoption: A Systemic Review of Empirical Evidence	Mr. Siddharthkumar R. Raval	78
19	Indian Classical Drama	Prof. Aman R. Joshi	83
20	રામાયણમાં સીતાનું વનવાસી જીવન	ડૉ. જ્યોત્સના સી. રાવલ	88
21	ઇશાવાસ્ય ઉપનિષદ અને ગીતામાં ભક્તિમહિમા એક	પ્રા. કરમાભાઈ લલ્લુભાઈ	91

Scanned with OKEN Scanner

Volume – 23 Issue – 15, January - 2025
ISSN: 2348-9456
Impact Factor: 6.130

આધુનિક જીવનમાં યોગના ફાયદા

ડૉ.સબિના અલીભાઇ કુરેશી
Academician
સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ, એસ.બી.મહિલા આર્ટસ કોલેજ, હિંમતનગર

સારાંશ :

યોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર તેની સકારાત્મક અસર માટે પણ જાણીતું છે. તે મનને શાંત કરીને અને હળવાશને પ્રોત્સાહન આપીને તણાવ, ચિંતા અને હતાશાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. યોગથી શરીરનો સ્થિર, સુંદર અને સંતુલિત વિકાસ થાય છે અને શરીરનો આંતરબાહ્ય શુદ્ધિકરણ થાય છે. શ્વાસોશ્વાસના નિયમન દ્વારા પ્રાણનું પણ નિયમન થાય છે. આ નિયમન શરીરમાં રહેલી પ્રાણ શક્તિનું સંતુલન કરે છે. યોગ એ આપણા મનને એકાગ્ર, દૃઢ અને સકારાત્મક તથા સર્જનશીલ બનાવે છે. યોગમાં ઊંડા શ્વાસ અને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ મનને શાંત કરવામાં, આત્મ-જાગૃતિ વધારવા અને આંતરિક શાંતિ અને શાંતિની ભાવના કેળવવામાં મદદ કરે છે. યોગના અનન્ય પાસાઓમાંનું એક માઇન્ડફુલનેસ અને આત્મ-પ્રતિબિંબ પર ભાર મૂકે છે. તે વ્યક્તિઓને આ ક્ષણમાં હાજર રહેવા, નિર્ણય લીધા વિના તેમના વિચારો અને લાગણીઓનું અવલોકન કરવા અને પોતાની સાથે ગાઢ જોડાણ કેળવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. યોગ દ્વારા મેળવેલ આ સ્વ-જાગૃતિ વધુ સ્પષ્ટતા, સ્વ-સ્વીકૃતિ અને વ્યક્તિગત વિકાસ તરફ દોરી શકે છે.

યોગનું બીજું મહત્વનું પાસું શરીરના એકંદર ઉર્જા પ્રવાહને સુધારવાની તેની ક્ષમતા છે. ચોક્કસ આસનો અને પ્રાણાયામ તકનીકોનો અભ્યાસ શરીરના ઉર્જા કેન્દ્રોને ઉત્તેજીત અને સંતુલિત કરવામાં મદદ કરે છે, જેને ચક્રો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આના પરિણામે જીવનશક્તિમાં વધારો થાય છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો થાય છે અને સુખાકારીમાં વધારો થાય છે. યોગ દરેક ઉંમરના અને ફિટનેસ સ્તરના લોકો માટે સુલભ છે. તેને વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને ધ્યેયોને અનુરૂપ અનુકૂલિત કરી શકાય છે, જે તેને બહુમુખી પ્રેક્ટિસ બનાવે છે. ભલે તે નવા નિશાળીયા માટે સૌમ્ય યોગ હોય અથવા પાવર યોગ જેવા વધુ પડકારરૂપ સ્વરૂપો હોય, પસંદ કરવા માટે વિવિધ શૈલીઓ અને સ્તરો છે. આજની ઝડપી ગતિ અને તણાવથી ભરેલી દુનિયામાં, યોગનું મહત્વ વધારે પડતું દર્શાવી શકાય નહીં. તે રોજિંદા જીવનની અંધાધૂંધી વચ્ચે શાંતિ અને શાંતિનું અભયારણ્ય પ્રદાન કરે છે. યોગને આપણી દિનચર્યાઓમાં સામેલ કરીને, આપણે સ્વસ્થ શરીર, સંતુલિત મન અને આનંદી ભાવના કેળવી શકીએ છીએ. તે એક પ્રથા છે જે આપણને સર્વગ્રાહી રીતે પોષણ આપે છે અને પોષણ આપે છે, જે આપણને વધુ સુમેળભર્યું અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવવા દે છે.

પ્રસ્તાવના :

યોગ મૂળ સંસ્કૃત ભાષામાંથી ઉતરી આવ્યો છે. જેનો અર્થ થાય છે જોડવું, જે સ્વયં અને પરમાત્મા વચ્ચેના જોડાણને સરળ બનાવવામાં મદદ કરે છે. યોગ એ એક પ્રાચીન પ્રથા છે જેનો ઉદ્દભવ ભારતમાં થયો છે અને તેને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીના અસંખ્ય ફાયદાઓ માટે વિશ્વવ્યાપી માન્યતા મળી છે. તેમાં શરીર, મન અને ભાવના વચ્ચે સુમેળ સાધવા માટે શારીરિક મુદ્રાઓ (આસનો), શ્વાસ લેવાની તકનીકો (પ્રાણાયામ) અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે.

Scanned with OKEN Scanner

આધુનિક જીવન પદ્ધતિ આપણા સ્વાસ્થ્યને શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે વિવિધ પાસાઓમાં અસર કરે છે. જીવનની પેટર્નની અસરોને નિયંત્રિત કરવા માટે આધુનિક જીવનની અસર વિશે લોકોમાં જાગૃતિ વધારવાની જરૂર હોય છે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે યોગ્ય આહાર શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને સમુદાયમાં વાતચીત અને સામાજિકરણની વધુ સારી રીતનો સમાવેશ થાય છે. આ બધાની સકારાત્મક અસરો છે, જે આપણે યોગ અભ્યાસમાં સરળતાથી મેળવી શકીએ છીએ. યોગની આપણા રોજિંદા જીવન શૈલીના પરિણામે ઘણા રોગો થવાનું જોખમ ઘટાડશે. આ પેપરમાં તેથી આધુનિક જીવનમાં યોગના મહત્વ વિશે વાત કરવામાં આવી છે. સ્વાસ્થ્ય એ કોઈપણ વ્યક્તિનું પ્રાથમિક ધ્યેય છે અને તેથી યોગની પ્રેક્ટિસ કરીને ઘણા પૈસા ખર્ચ્યા વિના યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેથી આ લેખ આધુનિક જીવનમાં યોગના મહત્વ વિશે વાચકને શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ટકાવી રાખવા યોગ અભ્યાસ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ સમજવામાં માટે આધુનિક સમયમાં જીવનની પરિસ્થિતિને સમજવી જરૂરી છે જે એક આર્થિક, સામાજિક અને પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિ છે કે જે માનવ માનસિક અને સામાજિક રીતે પીડાઈ રહ્યો છે તેના માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. આધુનિક સમાજમાં માળખું અને મૂલ્યો ઝડપથી બદલાય છે. પારિવારિક જીવનમાં વધુ કામ કરતી માતા, વધુ નાણાકીય દબાણ, વિભક્ત કુટુંબો પહેલા જેટલા સ્થિર નથી, વિસ્તૃત પરિવારો ઘટી રહ્યા છે અને વધુ દબાણયુક્ત કાર્ય આયોજન કરેલું છે. તેમજ વ્યસ્ત સમયને કારણે વ્યક્તિની એકલતા વધે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શહેરી આધુનિક સમાજમાં જીવન વધુ જટિલ અને ઘણીવાર તણાવથી ભરેલું હોય છે. પરિણામે, ઘણા લોકો તણાવપૂર્ણ જીવનનો અનુભવ કરે છે અને તેઓ વ્યસ્ત સમયપત્રક ધરાવે છે જે શહેરી આધુનિક જીવનશૈલીનું લક્ષણ ધરાવે છે. દર કલાકે અને સમયાંતરે દિવસો જતાંની સાથે આપણું શરીર જે આંતરવૈયક્તિક અને અંગત તાણનો સામનો કરે છે તેનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે યોગ ઉપયોગી છે.

આધુનિક જીવનશૈલીની વિશેષતાઓ :

આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ સમજાવવા માટે સૌપ્રથમ આધુનિક જીવનની વિશેષતા સમજવી જરૂરી છે. કામ, જીવન, ખાવાની શૈલી અને કૌટુંબિક જીવનની દ્રષ્ટિએ આધુનિક જીવનની લાક્ષણિકતાઓ દર્શાવે છે. વ્યસ્ત જીવનના સંદર્ભમાં શહેરના લોકો પાસે ઘણું કામ હોય છે. પરિણામે તેઓ વહેલા સવારે નીકળે છે અને મોડા ઘરે પાછા ફરે છે. તેમની પાસે આરામ માટેનો સમય ખૂબ જ ઓછો હોય છે. કારણ કે તેઓ ખૂબ જ તણાવમાં ટ્રાફિકમાં વાહન ચલાવે છે. આધુનિક માણસ કોઈ એક પ્રવૃત્તિમાં નહીં, પરંતુ જીવનમાં કમાવા માટે ની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થાય છે અને ઔદ્યોગિક પ્રવૃત્તિઓને ઝડપી બનાવે છે. તે તકનીકો દ્વારા સંચાલિત મજબૂત વ્યવસાયિક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થાય છે. ખાવાની શૈલીના સંદર્ભમાં આધુનિક પુરુષો પાસે પોતાનો ખોરાક રાંધવા માટે પૂરતો સમય નથી અને તેથી તે ફાસ્ટ ફૂડ રેસ્ટોરન્ટમાંથી લાવીને ખાય છે, જેમાં પોષક આહારનો અભાવ હોય છે.

કૌટુંબિક જીવન મોટાભાગના કિસ્સામાં ન્યુક્લિયર કૌટુંબિક પ્રકારનું હોય છે અને પિતા,માતા અને બાળકોને મળવાનો સમય ખૂબ જ ઓછો હોય છે. કુટુંબની માંગણીઓ પૂરી કરવામાં માતા અને પિતા બંનેની ભૂમિકા અઘરી અને તણાવપૂર્ણ હોય છે. સૌથી ઉપર ખાસ કરીને જાહેરાત એજન્સીઓની સ્પર્ધાત્મકતાના લીધે બાળકોની માંગમાં વધારો થયો છે, જે વાલીઓ માટે માથાના દુખાવા સમાન છે. વાલીઓ તેમની માંગ પૂરી

Scanned with OKEN Scanner

કરે છે અને તે માટે ઘણું ખરું સહન પણ કરે છે. વ્યક્તિની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે સકારાત્મક યોગદાન આપે છે. આના માટે વર્તણૂંકીય ગોઠવણ અને વલણમાં ફેરફારની જરૂર છે. ગોઠવણ અને ફેરફાર એ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે સકારાત્મક યોગદાન છે. આથી યોગાભ્યાસ જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તન લાવે છે. એ ભાવનાત્મક, શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ નાગરિકો બનાવવા માટે ઉપયોગી છે.

આધુનિક જીવનશૈલીની સમસ્યાઓ :

આધુનિક જીવનશૈલીમાં યોગના મહત્વની ચર્ચા કરતા પહેલા આધુનિક જીવન સાથે સંકળાયેલી સમસ્યાઓની ચર્ચા કરવી જરૂરી છે. સ્વાભાવિક છે કે આધુનિક જીવનશૈલી આજના માણસના જીવનને સરળ બનાવી રહી છે. જો કે તે સામાજિક, શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધી રીતે સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરે છે. આવી સમસ્યાઓના કારણો અનેક છે. જેમાં કેટલીક શારીરિક કસરતોનો અભાવ છે, જે જીવનને સરળ બનાવવા માટે આપેલ મશીનનો ઉપયોગ કરીને ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવો અને મોટાભાગનો સમય આ મશીનો ઉપર વિતાવવો. એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે પરિવહન સાથે ફરવું અને ઓફિસમાં લાંબા સમય સુધી કોમ્પ્યુટરની સામે બેસી રહેવું તેમાંથી કેટલાક છે. આધુનિક જીવનશૈલી જાડાપણું અથવા સ્થૂળતાનું જોખમ વધારે છે. તે અનુસાર ડાયાબિટીસ, હૃદય અને કેન્સરના રોગો આધુનિક ટેકનોલોજીના કારણે અને પ્રદૂષણના કારણે થાય છે. જેનાથી ઘણા લોકો પીડાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે વ્યક્તિઓ વધતા તણાવ અને હતાશા માટે સંવેદનશીલ હોય છે. કોમ્પ્યુટર અને ઇન્ટરનેટ પર લાંબો સમય વિતાવવાના કારણે સામાજિક અલગતા આવશે. પરિણામે WHO જે આરોગ્યને વ્યાખ્યાયિત કરે છે તેમણે એવું તારણ કાઢયું છે કે વર્તમાન વિવિધ આધુનિક જીવનશૈલી વ્યવસ્થાઓ આપણા સ્વાસ્થ્યને ઘણી રીતે અસર કરે છે. આધુનિક જીવનમાં તકનીકી, પ્રગતિ અને સરળ જીવનશૈલી ઉપરાંત ખોરાકની આદત પણ બદલાઈ રહી છે. પહેલાંના સમયમાં લોકો કુદરતી ખોરાક, ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ કરતા હતા. હવે તે આદત ફાસ્ટ ફૂડ જેવી ફેક્ટરીમાં કૃત્રિમ રીતે ઉત્પાદિત થતા ખોરાકમાં સ્થાનાંતરિત થઈ છે. પર્યાવરણ અને કાર્યશૈલી પણ બદલાઈ છે અને ખાસ કરીને શહેરી ઔદ્યોગિક વિસ્તારમાં લોકોના જીવન પર તેની નકારાત્મક અસર પડે છે. તેથી આ પેપર આધુનિક જીવનશૈલી પેટર્નના પરિણામે સમસ્યાઓના ઉપાય તરીકે યોગના મહત્વ સાથે વ્યવહાર કરે છે.

કોઈ વ્યકિત સંશોધન કાર્ય માટે આખો દિવસ પુસ્તકાલયમાં બેસીને લખવામાં કે વાંચવામાં સમય પસાર કરતો હોય તો લાઇબ્રેરીમાં લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી ધીમે ધીમે તેનું જીવન કંટાળાજનક બને છે. ભલે તેણે તેના ચયાપચયના સ્વાસ્થ્ય ઉપર તેની અસરનું પરીક્ષણ ન કર્યું હોય પરંતુ એ સ્પષ્ટ છે કે બેસવાથી આપણા શરીરની ચરબી અને શર્કરાની પ્રક્રિયાને એવી રીતે અસર કરે છે કે જેનાથી હૃદય રોગ અને ડાયાબિટીસનું જોખમ વધે છે. એમાં કોઈ શંકા નથી કે દિવસના મોટાભાગના સમય સુધી બેસી રહેવું સ્વાસ્થ્ય માટે એટલું જ ખતરનાક હોઈ શકે છે, જેટલું રોગના અન્ય કારણો માટે હોય છે.

આધુનિક જીવનશૈલીમાં યોગની આવશ્યકતા :

આધુનિક જીવનમાં યોગના મહત્વને શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક લાભ હેઠળ વર્ગીકૃત કરી શકાય છે. યોગની પ્રેક્ટિસમાં ઘણા લોકો યોગને માત્ર શારીરિક નિષ્કર્ષણ સાથે સંબંધ હોય છે, પરંતુ તે યોગ્ય નથી. તે શારીરિક તંદુરસ્તી અથવા મુદ્રા ની બહાર જાય છે. તે આખી બાજુની વિચાર પ્રણાલી છે, જે આપણા જીવનને કેવી રીતે શ્રેષ્ઠ બનાવવું તેની મૂલ્યવાન સમજ પ્રદાન કરી શકે છે જેમાં માત્ર ચિંતાનો પણ સમાવેશ

થતો નથી. તેમાં શારીરિકની સાથે જીવનના ભાવનાત્મક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભાગોનો સમાવેશ થાય છે. સામાન્ય રીતે યોગ એ જીવનનો માર્ગ છે (Claire: 2004) મન અને શરીર વચ્ચે પરસ્પર સંબંધ છે જ્યારે શરીર શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે ત્યારે મન સ્પષ્ટ રીતે કેન્દ્રીત હોય છે અને તાણ નિયંત્રણમાં હોય છે. તેથી રોજિંદા જીવનમાં યોગનો અભ્યાસ કરવાથી મદદ મળે છે. મન અને શરીર વચ્ચે તંદુરસ્ત સંબંધ જાળવવો જોઈએ. આપણા જીવનના તમામ પાસાઓમાં માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે મન અને શરીર બંનેનો વિકાસ અને સંતુલન મહત્વપૂર્ણ છે. વર્તમાનમાં સામનો કરવા માટે જીવન જીવવાનું યોગ્ય વિજ્ઞાન શોધવાની જરૂર છે. યોગ એ યોગ્ય જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન છે, કારણ કે તેનું ધ્યાન વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક, શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી જેવા સર્વગ્રાહી રીતે સંકલિત પાસાઓ પર આધાર રાખે છે. યોગ તણાવ ઘટાડવા, તમારા સ્વાસ્થ્ય અને શરીરને જાળવવા અને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તંદુરસ્તી અને વધુ સુમેળભર્યા અને સંતોષકારક વ્યક્તિગત સંબંધોની રચના વધુ ફળદાયી બનાવવા માટે પણ તે ઉપયોગી છે.

આધુનિક જીવનશૈલીમાં યોગના ફાયદાઓ :

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે યોગ મુદ્રામાં સુધારો કરે છે, ઓક્સિજનના સેવનમાં વધારો કરે છે. શ્વસન, પાચન અંતઃસ્ત્રાવી અને પ્રજનન અને ઉત્સર્જન પ્રણાલીની કામગીરીમાં વધારો કરે છે. લાગણી ઉપર તેની અસરો મનને શાંત કરવા, પર્યાવરણ સાથે ટ્યુન કરવા અને માનસિક બેચેનીના કારણે થતી અનિંદ્રાને ઓછી કરવા માટે સમાન રીતે ફાયદાકારક છે. સ્પર્ધાત્મક તણાવપૂર્ણ કાર્યકારી વાતાવરણમાં માથાનો દુખાવો, પીઠ અને ખભામાં દુખાવો, એલર્જી અને અસ્થમાથી પીડાતા લોકો માટે યોગની ખૂબ ભલામણ કરવામાં આવી છે. યોગ વર્તણૂંકીય વિકૃતિ, નર્વસ બ્રેકડાઉન અને પેનિક ડિપ્રેશનને પણ મટાડે છે. યોગનો નિયમિત અભ્યાસ આપણને સુખાકારી, એકાગ્રતા અને સ્વસ્થતાની તાત્કાલિક ભાવના વધારીને આપણે જે પણ શારીરિક કે માનસિક સ્થિતિઓથી પીડાતા હોઈએ છીએ તેને સ્વીકારવામાં અને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

યોગ એ છે જે મુખ્યત્વે વ્યવહારમાં અનુભવાય છે. યોગના નિષ્ણાતોએ સૂચવ્યું છે કે યોગને આપણી બૌદ્ધિક ફેકલ્ટીઓ દ્વારા સમજાવી અથવા સમજી શકાતો નથી અને તે ફક્ત અનુભવી શકાય છે. (Heerman:2014) આ આધુનિક સમયમાં યોગ એ આધુનિક ટેકનોલોજી અને બેઠાડું વર્તણુક ઉપર તેની અથવા તેણીની અવલંબન પ્રકૃતિને કારણે આધુનિક માણસની વેદનાઓ માટે શ્રેષ્ઠ ઉકેલ તરીકે યોગને ગણવામાં આવે છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો વિકાસ જીવનને સરળ બનાવતો હોવા છતાં તેની આપણા જીવન પર પણ વિપરીત અસર પડે છે. આ આધુનિક સમયમાં શારીરિક શ્રમ ખૂબ જ ઓછો થઈ ગયો છે, જેના કારણે આધુનિક માણસ પોતાની જીવન શૈલીમાં ફેરફાર કરે છે. જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન અને જીવન ટકાવી રાખવા માટે સ્પર્ધાનું સર્જન કરે છે, જે માનસિક અને શારીરિક બંને પ્રકારના તણાવથી પીડાય છે. યોગ વ્યવસ્થિત વ્યાયામ દ્વારા આવી સમસ્યાનો ઉકેલ પૂરો પાડે છે, જે તે પ્રેક્ટિસ કરતા લોકોને પ્રદાન કરે છે. WHOના અનુસાર સ્વાસ્થ્ય સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે અને માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની ગેરહાજરી નથી. (WHO:1964) આથી રોજબરોજના જીવનમાં યોગની પ્રેક્ટિસ કરતી વ્યક્તિઓને આ એકીકૃત સંપૂર્ણ લાભ પ્રદાન કરવામાં યોગનું યોગદાન ઘણું મોટું છે. નિયમિત યોગાભ્યાસ માનસિક સ્વસ્થતા આપે છે, શરીરની જાગૃતિને વેગ આપે છે, તાણની પેટર્નથી રાહત આપે છે, મનને આરામ આપે છે અને એકાગ્રતા વધારે છે. યોગ એવા સાધનો પૂરા પાડે છે કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ જે પીડાને મેનેજ કરી શકે છે અને લાચારી અને

Scanned with OKEN Scanner

હતાશાની લાગણી સાથે વિરોધાભાસમાં મદદ કરે છે. યોગાસન કરવાથી શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય મળે છે. શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીના સંપૂર્ણ ભારણ પર પણ WHO ભાર મૂકે છે.

શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિશ્વ વચ્ચે પરસ્પર મજબૂત સંબંધ છે. એકની ખામી આપણી સિસ્ટમની એકંદર કામગીરી પર અસર કરે છે. જ્યારે ભૌતિક શરીર સ્વસ્થ હોય ત્યારે જ મન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે અને તણાવ પણ નિયંત્રિત થાય છે. આ સામાજિક અને આધ્યાત્મિક જીવનને સરળ બનાવે છે. યોગમાં બીજી મહત્વની બાબત છે શ્વાસ લેવાની કસરત. યોગની પ્રેક્ટિસમાં કરવામાં આવતી શ્વાસની કસરત એ તણાવ અને ચિંતાનો ઉકેલ છે. સ્વાભાવિક છે કે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીથી ચાલતા આધુનિક જીવનને કારણે તણાવ અને ચિંતા જેવી સમસ્યા સર્જાઈ છે તેથી શ્વાસ લેવાની કસરત કરતી વખતે આપણે જે ચિંતા અને તાણનો સામનો કરીએ છીએ તે સામનો તે ધીમે ધીમે ઓછી થાય છે. યોગ આપણા પર્યાવરણ સાથે સુમેળમાં રહેવામાં મદદ કરે છે તે આપણને આપણી જાતને ઓળખવામાં મદદ કરે છે, જે કુદરતી વાતાવરણમાં આપણે જીવીએ છીએ અને આપણે જે સમાજના છીએ તેની સાથે શાંતિપૂર્ણ રીતે સંપર્ક કરવામાં મદદ કરે છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આપણા આહારમાં સંતુલન રાખવું જરૂરી છે. આપણે જે પ્રકારનો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેની અસર આપણા શરીર પર પડે છે. યોગ એ એક નૈતિક સિદ્ધાંત તરીકે શીખવે છે કે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી આપણે પસંદ કરવું જોઈએ અને વનસ્પતિ ખોરાક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ અને આપણે માસના ખોરાક અને આલ્કોહોલ દવાઓ અને નિકોટીનથી દૂર રહેવું જોઈએ.

યોગમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની વિવિધ રીતો છે. સ્વ તપાસ અને સ્વ જ્ઞાનનું એક મહત્વપૂર્ણ સાધન એ સ્વપૂછપરછ ધ્યાનની તકનીક છે, જે સ્વવિશ્લેષણની ધ્યાનની તકનીક છે, આ ધ્યાન પ્રેક્ટિસમાં આપણે આપણા અર્ધજાગ્રત મનના સંપર્કમાં આવીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ છે. આસનમાં સુધારો, ઓક્સિજનનું સેવન વધારવું આપણા શરીરની વિવિધ પ્રણાલી જેમકે શ્વસન પાચન અંતઃસ્ત્રાવી અને પ્રજનન અને ઉત્સર્જન પ્રણાલીની કામગીરીમાં વધારો કરે છે. સ્પર્ધાત્મક, તણાવપૂર્ણ કાર્યકારી વાતાવરણ કે જે આધુનિક જીવનની વિશેષતાઓ છે તેવા લોકો માટે યોગનું ખૂબ સૂચન કરવામાં આવે છે. યોગ એ ભ્રામક પડદામાંથી છુટકારો મેળવવાનું એક સાધન છે, જે આપણી વચ્ચે સ્થિત છે અને જીવનની ગતિશીલ ઉર્જાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. (Farhi:2005) અન્ય શારીરિક કસરતો થી વિપરીત યોગ માટે મેદાન સ્ટેડિયમમાં દોડવાની જરૂર નથી. ફક્ત નાની જગ્યામાં સરળતાથી પ્રેક્ટિસ કરી શકાય છે, જે તમારા પલંગની નજીક અથવા તમારા ઘરની કોઈપણ જગ્યાએ યોગમેટ પાથરીને કરી શકાય છે. તેથી આધુનિક જીવનની પરિસ્થિતિના પરિણામે આવતી તમામ સમસ્યાઓને નિયંત્રિત કરવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. યોગ એ સર્વગ્રાહી છે, જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક લાભો પ્રદાન કરે છે.

નિષ્કર્ષ:

આધુનિક જીવનશૈલી જટિલ અને તણાવથી ભરેલી છે. પરિણામે, શહેરી વિસ્તારમાં લોકો જીવનના અસ્તિત્વની જરૂરિયાતને પૂર્ણ કરવા માટે કામના સમયપત્રકમાં વ્યસ્ત છે. આધુનિક માણસ તકનીકી પ્રગતિને કારણે સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં જીવી રહ્યો છે. વર્તમાન જીવનશૈલીમાં ખાસ કરીને શહેરી ઉદ્યોગિક સમાજમાં

Scanned with OKEN Scanner

હતાશાની લાગણી સાથે વિરોધાભાસમાં મદદ કરે છે. યોગાસન કરવાથી શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય મળે છે. શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીના સંપૂર્ણ ભારણ પર પણ WHO ભાર મૂકે છે.

શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિશ્વ વચ્ચે પરસ્પર મજબૂત સંબંધ છે. એકની ખામી આપણી સિસ્ટમની એકંદર કામગીરી પર અસર કરે છે. જ્યારે ભૌતિક શરીર સ્વસ્થ હોય ત્યારે જ મન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે અને તણાવ પણ નિયંત્રિત થાય છે. આ સામાજિક અને આધ્યાત્મિક જીવનને સરળ બનાવે છે. યોગમાં બીજી મહત્વની બાબત છે શ્વાસ લેવાની કસરત. યોગની પ્રેક્ટિસમાં કરવામાં આવતી શ્વાસની કસરત એ તણાવ અને ચિંતાનો ઉકેલ છે. સ્વાભાવિક છે કે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીથી ચાલતા આધુનિક જીવનને કારણે તણાવ અને ચિંતા જેવી સમસ્યા સર્જાઈ છે તેથી શ્વાસ લેવાની કસરત કરતી વખતે આપણે જે ચિંતા અને તાણનો સામનો કરીએ છીએ તે સામનો તે ધીમે ધીમે ઓછી થાય છે. યોગ આપણા પર્યાવરણ સાથે સુમેળમાં રહેવામાં મદદ કરે છે તે આપણને આપણી જાતને ઓળખવામાં મદદ કરે છે, જે કુદરતી વાતાવરણમાં આપણે જીવીએ છીએ અને આપણે જે સમાજના છીએ તેની સાથે શાંતિપૂર્ણ રીતે સંપર્ક કરવામાં મદદ કરે છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આપણા આહારમાં સંતુલન રાખવું જરૂરી છે. આપણે જે પ્રકારનો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેની અસર આપણા શરીર પર પડે છે. યોગ એ એક નૈતિક સિદ્ધાંત તરીકે શીખવે છે કે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી આપણે પસંદ કરવું જોઈએ અને વનસ્પતિ ખોરાક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ અને આપણે માસના ખોરાક અને આલ્કોહોલ દવાઓ અને નિકોટીનથી દૂર રહેવું જોઈએ.

યોગમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની વિવિધ રીતો છે. સ્વ તપાસ અને સ્વ જ્ઞાનનું એક મહત્વપૂર્ણ સાધન એ સ્વપૂછપરછ ધ્યાનની તકનીક છે, જે સ્વવિશ્લેષણની ધ્યાનની તકનીક છે, આ ધ્યાન પ્રેક્ટિસમાં આપણે આપણા અર્ધજાગ્રત મનના સંપર્કમાં આવીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ છે. આસનમાં સુધારો, ઓક્સિજનનું સેવન વધારવું આપણા શરીરની વિવિધ પ્રણાલી જેમકે શ્વસન પાચન અંતઃસ્ત્રાવી અને પ્રજનન અને ઉત્સર્જન પ્રણાલીની કામગીરીમાં વધારો કરે છે. સ્પર્ધાત્મક, તણાવપૂર્ણ કાર્યકારી વાતાવરણ કે જે આધુનિક જીવનની વિશેષતાઓ છે તેવા લોકો માટે યોગનું ખૂબ સૂચન કરવામાં આવે છે. યોગ એ ભ્રામક પડદામાંથી છુટકારો મેળવવાનું એક સાધન છે, જે આપણી વચ્ચે સ્થિત છે અને જીવનની ગતિશીલ ઉર્જાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. (Farhi:2005) અન્ય શારીરિક કસરતો થી વિપરીત યોગ માટે મેદાન સ્ટેડિયમમાં દોડવાની જરૂર નથી. ફક્ત નાની જગ્યામાં સરળતાથી પ્રેક્ટિસ કરી શકાય છે, જે તમારા પલંગની નજીક અથવા તમારા ઘરની કોઈપણ જગ્યાએ યોગમેટ પાથરીને કરી શકાય છે. તેથી આધુનિક જીવનની પરિસ્થિતિના પરિણામે આવતી તમામ સમસ્યાઓને નિયંત્રિત કરવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. યોગ એ સર્વગ્રાહી છે, જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક લાભો પ્રદાન કરે છે.

નિષ્કર્ષ:

આધુનિક જીવનશૈલી જટિલ અને તણાવથી ભરેલી છે. પરિણામે, શહેરી વિસ્તારમાં લોકો જીવનના અસ્તિત્વની જરૂરિયાતને પૂર્ણ કરવા માટે કામના સમયપત્રકમાં વ્યસ્ત છે. આધુનિક માણસ તકનીકી પ્રગતિને કારણે સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં જીવી રહ્યો છે. વર્તમાન જીવનશૈલીમાં ખાસ કરીને શહેરી ઉદ્યોગિક સમાજમાં

Scanned with OKEN Scanner

કાર્યશૈલી, ખાવાની ટેવ અને પારિવારિક જીવનનું માળખું સંપૂર્ણપણે બદલાઈ ગયું છે. આ સમાજમાં વિસ્તૃત કૌટુંબીક માળખું અકલ્પ્ય છે અને ન્યુક્લિયર કૌટુંબિક માળખાનું સંચાલન કરવું તે જંગી માંગણીઓને કારણે વ્યસ્ત છે. આ જીવન શૈલી વ્યક્તિઓમાં તણાવ લાવે છે, જે વિવિધ પ્રકારના રોગો તરફ દોરી જાય છે. તેથી યોગાભ્યાસ એ આરોગ્યની સમસ્યાઓને નિયંત્રિત કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આધુનિક જીવન પરિસ્થિતિમાં યોગ એ સર્વગ્રાહી છે, જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક લાભો પ્રદાન કરે છે.

નિષ્કર્ષમાં, યોગનું મહત્વ આરોગ્ય અને સુખાકારી પ્રત્યેના તેના સર્વગ્રાહી અભિગમમાં રહેલું છે. તે આપણને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે લાભ આપે છે, જે આપણને આપણા જીવનમાં સંતુલન અને સંવાદિતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. યોગની પ્રેક્ટિસ કરીને, આપણે સ્વ-જાગૃતિ કેળવી શકીએ છીએ, તણાવ ઘટાડી શકીએ છીએ, આપણી શારીરિક તંદુરસ્તી સુધારી શકીએ છીએ અને આંતરિક શાંતિને પ્રોત્સાહન આપી શકીએ છીએ. ચાલો આપણે યોગની ભેટને સ્વીકારીએ અને આપણા જીવનમાં તેની પરિવર્તનશીલ શક્તિનો અનુભવ કરીએ. યોગનું મહત્વ એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવાની તેની ક્ષમતામાં રહેલું છે. યોગની શારીરિક મુદ્રાઓ લવચીકતા, શક્તિ અને સંતુલન સુધારવામાં મદદ કરે છે. નિયમિત પ્રેક્ટિસ દ્વારા, વ્યક્તિઓ મજબૂત અને કોમળ શરીર વિકસાવી શકે છે, ઇજાઓનું જોખમ ઘટાડી શકે છે અને સારી મુદ્રા અને ગોઠવણીને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

References (સંદર્ભ સૂચિ) :

[1] Claire T. Yoga for men postures for Healthy stress free living. The Career press, Inc, USA, 2004
[2] World Health Organization (WHO). Constitution of World Health Organization. http://www.who.int/about/mission/en/, Accessed,2017.
[3] Farhi D.Bringing Yoga to Life: The everyday practise of Enlightened Living. Harper Collins Publisher, Australiya, 2005
[4] Heerman G. Yoga in the Modern World: The Search for the "Authentic" Practice: Asia 489, Independent Research Project, sociology, and Anthropology thesis, 2014. http://soundideas.pugetsound.edu/csoc_theses Accessed 12/06/2017.
[5] Sivananda Sri Swami. Yoga in daily life. Eighth Edition: A divine life society publication, 1999. http://www.SivanandaDlshq.org/. Accessed 14/06/2017.
[6] Soewondo S. Stress factors in modern urban lifestyles: Indonesian perspectives. Asia Pacific J Clinical Nutrition. 1996; 5(3):135-137.
[7] https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%97
[8] https://www.myupchar.com/yoga

Incharge Principal

Scanned with OKEN Scanner

2 Days

International Conference on LSRM-2025

Literature, Social Sciences, Regional Studies & Management Practices

On

Sources of Vikasit Bharat @ 2047

Jointly Organized by

V.N.S.B.LTD. Arts & Commerce College, Vadnagar
&
Shree Kaljibhai R. Katara Arts College, Shamlaji

Certificate

This is to certify that

Prof./Dr./Mr./Mrs./Ms. भारती एच. चौधरी

from एस. बी. महिला आर्ट्स कॉलेज, हिंमतनगर

Participated as a delegate/chaired a session on/made a keynote address/participated/ presented a paper on

'दौड़' उपन्यास में व्यक्त भारत

(On 7th & 8th February 2025)

His/Her active participation in the deliberation of the seminar is appreciated.

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Atmaj

I2OR

Academic Research Journal

An International Peer-Reviewed Research Journal

ISSN: 2348 - 9456

Impact Factor 6.130

Volume-23, Issue-13, January - 2025

Editor-In-Chief

Dr. Dilkhush Patel

Scanned with OKEN Scanner

Content of the Table

Sr. No.	Title of the Paper	Author
1	SOCIAL MATURITY AMONG INTERNET ADDICT AND NON-ADDICT COLLEGE STUDENTS	Dr. Mayuri Dhanjibhai Solanki
2	ગુજરાતી સાહિત્યમાં ટૂંકીવાર્તાની સ્વરૂપમીમાંસાનો આરંભકાળ	ડૉ. હીરેન્દ્ર પંડ્યા
3	'ધ ડિવોશન ઑફ સસ્પેક્ટ X' નવલકથા અને તેના પર આધારિત હિન્દી ફિલ્મ 'જાને જાન'નો તુલનાત્મક અભ્યાસ	આશકા દેવમુરારી
4	Consumer Attitudes Toward Ethical Branding	Chaudhari Niravkumar Aravindbhai
5	Harmonizing Tradition and Progress: A Comparative Study of the Religious and Social Ideologies of Swami Dayananda Saraswati and Swami Vivekananda.	Mina Vivekkumar Ramraj
6	ગ્રામીણ પરિવર્તનમાં મહિલાઓની ભૂમિકા: 'વિક્સિત ભારત 2047' માટેની માર્ગદર્શિકા	NADODA KETANKUMAR GANESHBHAI
7	HISTORY OF THE INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM	Dr. Lalit S. Patel
8	વિપસ્યના ધ્યાન શિબિર દ્વારા શિબિરાર્થીઓની ચિંતામાં થતા ફેરફારનો અભ્યાસ	પંકજકુમાર પ્ર. પરમાર
9	Cognition and Emotion: The Interplay Between Psychology and Cognitive Science	Dr. A. M. Chocha
10	સંસ્કૃત સાહિત્યમાં શિલ્પકલા વિમર્શ	ડો. શરદ દરજી
11	THE FINANCIAL PERFORMANCE A STUDY OF SELECTED CREDIT RATING AGENCIES IN INDIA	*Dr. Kamuben H. Patel*
12	હિંદ સ્વરાજ ' માં પ્રગટ થતા ગાંધીજીના વિચારો	Dr. MEHULKUMAR UDESINH THAKOR
13	ઐતિહાસિક નગરી વડનગરનાં સ્થાપત્યો – એક ઐતિહાસિક અભ્યાસ	ડૉ. અશોક એમ. સુથાર
14	A BRIEF HISTORY OF INDIAN ENGLISH LITERATURE: THE BEGINNING OF EDUCATION, PIONEERING AUTHORS, MAJOR LITERARY TRENDS AND FUTURE DEVELOPMENTS	Dr. Jaiminibahen G. Chaudhari
15	'दौड़' उपन्यास में बदलता भारत	डॉ. भारती· एफ. चौधरी
16	Exploring Entrepreneurial Trends and Sustainability: Perspectives from Women Entrepreneurs in Bangalore's Emerging Markets	Vasanthi Annamalai
17	મનુષ્યનો સ્વ સાથે સંબંધ	શ્રી સંજયકુમાર એન બુવળ
18	The Role of ICT in Transforming Education: Challenges and Opportunities	Ms. Falguni Mesarwala
19	Transforming Education Through ICT: Innovations, Impacts, and Global Perspectives	Dr. Ronak Patel
20	Anxiety among standard 10th and standard 12th students	Sandesara Riddhi Shaileshkumar

Scanned with OKEN Scanner

Volume – 23 Issue – 13, January - 2025
ISSN: 2348-9456
Impact Fa...

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

'दौड़' उपन्यास में बदलता भारत

डॉ. भारती एफ. चौधरी
एस. बी. महिला आर्ट्स कॉलेज, महेतापुरा,
हिम्मतनगर, जिला : सबरकांठा ।

20वीं सदी के अंतिम दशक के प्रारंभ में भारतीय इतिहास में घटित एक महत्वपूर्ण आर्थिक ... भूमंडलीकरण की संज्ञा दी गई । यानी सन 1991 में भारत सरकार द्वारा अर्थव्यवस्था को सुचारू गति ... करने के लिए ही भूमंडलीकरण को अपनाया गया । वस्तुतः "साहित्य समाज का दर्पण होता है ।" ... चरितार्थ करती हुई भूमंडलीकरण की घटना ने भारतीय इतिहास में अमिट छाप छोड़ी है । अर्थात यू ... स्वाधीनता प्राप्ति के बाद बिगड़ती अर्थव्यवस्था को पटरी पर लाने की दृष्टि से लाई गई भूमंडलीकर... नीति से यह उम्मीद थी कि देश में आर्थिक समानता आएगी , रोजगार के नए अवसर प्राप्त होंगे, मन... के कल्याण हेतु श्रेष्ठ संस्कृति विकसित होगी । लेकिन हुआ इससे ठीक विपरीत । वैसे भूमंडलीकरण ... प्रक्रिया नई नहीं है ।इसके बीज सातवें दशक से मिलते है । इस संदर्भ में अभय कुमार दुबे लिखत... "भूमंडलीकरण उस सफर का नाम है, जो उन्नीसवीं सदी के सातवें दशक में आधुनिकता ने शुरू किया ... इंसान की सोच-विचार में तरह-तरह की क्रांतियाँ करने का श्रेय आधुनिकता को दिया जाता है, लेकिन ... व्याख्याओं में यह पहलू सबसे कम उभर कर आ पाता है कि वह भूमंडलीकरण का वाहक भी है।"1 ... कह सकते है कि इसने मनुष्यों के बीच उपभोगवादी संस्कृति को बढ़ावा दिया । भूमंडलीकरण ने ... बाजारवाद, विज्ञापनवाद, उपभोक्तावाद, पूंजीवाद का बोलबाला है । परिणाम स्वरूप आज रिश्तों ... कैरियर हो गया है । इससे यही साबित होता है कि आज के आधुनिक जीवन में वास्तव में कैरियर ... आराम की जिंदगी ही सबकुछ है नई पीढ़ी के लिए, बाकी सब गौण है । अतः यहाँ सबकुछ बिकाऊ है ... मनुष्य का मनुष्य से संबंध भी । भूमंडलीकरण ने भारतीय समाज को इस हद तक परिवर्तित कर दि... उसकी परम्पराएँ, आदर्श जीवन मूल्य, नैतिकता आदि में परिवर्तन होने लगा है । इससे हिन्दी उपन्यास... संवेदित हुए और इन्हीं विघटित होते मूल्यों को प्रस्तुत करने में पीछे नहीं रहे । अतः यहाँ साहित्य के ... से भी बदलते भारत को देखा जा सकता है । जैसे कि -- ममता कालिया , चित्रा मृदगल, अलका ... इत्यादि महिला उपन्यासकारों ने हिन्दी उपन्यास विधा के विस्तृत क्षेत्र में बदलते भारतीय समाज के ... रूपों को प्रस्तुत करने का सफल प्रयास किया है ।इस में से हम यहाँ ममता कालिया रचित 'दौड़' उप... प्रकाश डालेंगे ।

यहाँ भूमंडलीकरण की पृष्ठभूमि में लिखे गए ममता कालिया कृत लघु उपन्यास 'दौड़' (2... चित्रित बदलते भारतीय समाज के विभिन्न रूप जैसेकि मूल्यों में हुए संक्रमण, विघटन या परिव... अध्ययन किया जा सकता है । अपने सीमित आकार में भी उसने ऐसी ठोस बातों पर पाठकों का ... है, जो कि अत्यंत गंभीर है । इस उपन्यास में ममता कालिया ने पवन, शरद तथा अभिषेक के ज... तथा मार्केटिंग की नीतियों का परिचय दिया है । उपन्यास के प्रारंभ में सभी के प्रोडक्ट्स तथा उन्हें ... चुनौतियों तथा अन्य व्यवसाय जगत की समस्याओं का चित्रण मिलता है । उपरांत मानवीय संबं... एवं खिंचाव को पवन, सघन तथा स्टैला के माध्यम से बखूबी चित्रित किया है । भारतीय समाज ... ही संयुक्त परिवार की प्रथा विद्यमान रही है, वही समाज में अब धीरे-धीरे विघटन हो रहा है । वर्तम... एकल परिवार की प्रथा की तरफ बढ़ने लगा है । उपन्यास के दो मुख्य पात्र राकेश (पत्रकार, संपादक) (अध्यापिका) दो पुत्रों के बावजूद एकाकी जीवन जीने को बाध्य है ।

अपने उपन्यास के बारे में स्वयं लिखते समय ममता कालिया कहती है कि भूमंडलीकरण ... औद्योगिक समाज ने इक्कीसवी सदी में युवा वर्ग के सामने एकदम नये ढंग के रोजगार और नौकरि... खोल दिए हैं । एक समय था जब हर विद्यार्थी का एक ही सपना था - पढ़ लिखकर प्रशासनिक ... जाना । ..... इनके अंतर्गत डॉक्टर की बेटी डॉक्टर, इंजीनियर का बेटा इंजीनियर बनना चाहता था ...

Scanned with OKEN Scanner

इतना आकर्षक, विशाल और व्यापक नहीं हुआ था कि युवा वर्ग इसे अपने सपनों में शामिल करे | तब बाजार का मतलब था- एक ऐसी जगह जहाँ हम अपनी जरूरतें पूरी करते थे और थककर घर लौट आते थे | उस वक्त का बाजार इतना चमकदार और चटकीला नहीं था कि आप वहाँ अपनी पूरी जेब खाली कर आते ..... आर्थिक उदारीकरण ने भारतीय बाजार को शक्तिशाली बनाया | इसने बाजार प्रबंध की शिक्षा के द्वार खोले और छात्र वर्ग को व्यापार प्रबंधन में विशेषता हासिल करने के अवसर दिए | बहुराष्ट्रीय कंपनियोने रोजगार के नए अवसर प्रदान किए | युवा-वर्ग ने पूरी लगन के साथ इस सिमसिम द्वार को खोला और इसमें प्रविष्ट हो गया | वर्तमान सदी में समस्त अन्य वाद के साथ एक नया वाद आरंभ हो गया, बाजारवाद और उपभोक्तावाद | इसके अंतर्गत, बीसवीं सदी का सीधा-सादा खरीददार एक चतुर उपभोक्ता बन गया | जिन युवा-प्रतिभाओं ने यह कमान संभाली उन्होने अपने कार्यक्षेत्र में तो खूब कामयाबी पायी पर मानवीय सम्बन्धों के समीकरण उनसे कहीं ज्यादा खिंच गए, तो कही ढीले पड गए | 'दौड़' इन प्रभावों और तनावों की पहचान कराता है |....... व्यावसायिकता से आजीविकावाद (कैरियरिज़्म) पैदा होता है | और यह आजीविकावाद पारिवारिक सम्बन्धों को और सम्बन्धों की भावात्मक्ता आदि को नष्टप्राय कर देता है |”2

उपन्यास का नायक पवन इलाहाबाद के लेखन व्यवसाय से जुड़े परिवार से है | अतः घर का महोल मूल्यनिष्ठ होना स्वाभाविक है | परिणाम स्वरूप राकेश और रेखा के जीवन में आदर्श एवं परंपरागत मूल्यों का विशिष्ट स्थान है | हालाकि वे पल-पल परिवर्तित होती दुनिया को विशिष्ट दृष्टिकोण से देखते है | यह दृष्टिकोण उनके समय के सामाजिक एवं सांस्कृति मूल्यों का परिचायक है तो दूसरी और भूमंडलीकरण के दौर में मूल्यों में हो रहे संक्रमण-परिवर्तन को भी सूक्ष्मता के साथ उजागर करता है | राकेश और रेखा अपनी संतानों में ऐसे पुराने मूल्यों के आविर्भाव होने की उम्मीद रखते है, जो संभव नहीं हो पाता | क्योंकि, उनकी संताने भूमंडलीकरणीय नये भाव-बोध के बीच शिक्षा प्राप्त कर रही है, जो परिवार से प्राप्त मूल्यों को समकालीन समझती है | इस संदर्भ में यहाँ पवन के जन्मदिन का प्रसंग देख सकते है | उसके माता-पिता उसके जन्मदिन पर परंपरित रूप से मंदिर जाते है, स्कूल में मिठाई बाँटते है और रात को अपने बेटे से फोन पर बात करते है | लेकिन उनका पुत्र पवन ग्रीटिंग देने की नई परंपरा का कायल हो चुका है | वह कहता है --- “ माँ मेरा जन्मदिन इस बार यों ही निकल गया | आपने फोन किया पर ग्रीटिंग कार्ड नहीं भेजा |” रेखा हेरान रह गयी, “बेटे ग्रीटिंग कार्ड तो बाहरी लोगों को भेजा जाता है | तुम्हें पता है, तुम्हारा जन्मदिन हम कैसे मनाते हैं | हमेशा की तरह मैं मंदिर गयी, स्कूल में सबको मिठाई खिलाई, रात को तुम्हें फोन किया |” “ मेरे सब केलिग्स हँसी उड़ा रहे थे कि तुम्हारे घर से कोई ग्रीटिंग कार्ड नहीं आया” “ माँ को लगा उन्हें अपने बेटे को प्यार करने का नया तरीका सीखना पड़ेगा |”3 इससे स्पष्ट होता है कि पवन के जैसी पूरी पीढ़ी अपनी धार्मिक आस्था एवं सामाजिक मूल्यों से दिन-ब-दिन दूर होती जा रही है | अतः यहाँ दो पीढ़ी के बीच मूल्यों का संघर्ष उभरता है |

भारतीय संस्कृति के मूल में धर्म और अध्यात्म भाव है, जिससे मनुष्य नियंत्रित होता रहता है | अतः प्राचीनकाल से धर्म और अध्यात्म से जुड़े विचार भारतीय जनमानस को गहराई से प्रभावित करते रहे हैं , लेकिन एम. बी. ए. तक की पढ़ाई के बाद बहुराष्ट्रीय कंपनियों में प्रबंधन करनेवाला पवन और उसकी पीढ़ी में इन मूल्यों का विशेष महत्व नहीं है | यह पीढ़ी मानती है कि “ अब धर्म, दर्शन और अध्यात्म जीवन में हर समय रिसने वाले फोड़े नहीं है |”4 वस्तुतः नयी पीढ़ी सरल मार्ग की मोहताज है | भारतीय परंपरानुसार विवाह में बुजुर्गों की राय, विवाह रीतियाँ और रस्में निभाने का विशेष महत्व है | लेकिन 'दौड़' उपन्यास के नायक-नायिका अपना विवाह खुद तय कर लेते है | पवन और स्टैला एक ही कंपनी में काम करते है | दोनों एक-दूसरे से शादी करने का फैसला करते है | स्टैला ई-मेल से और पवन फोन पर माता-पिता को जानकारी देता है कि “ उसने लड़की पसंद की है और वे अगले महीने यानी जुलाई में शादी कर लेंगे |”5 इतना ही नहीं जब पवन के माता-पिता उनकी अनौपचारिक शादी के लिए राजकोट जाते है, तो वहाँ देखते है कि दोनों साथ-साथ रहते है | पवन माँ से परिचय करवाता है --” माँ स्टैला मेरी बिजनेस पार्टनर, लाइफ पार्टनर और रूम पार्टनर है |”6 वैसे रेखा विवाह की रीति-रिवाजों के लिए समय-समय पर विशेष रूप से कोशिश करती है , लेकिन पवन

Scanned with OKEN Scanner

इन सब में विश्वास नहीं करता | उसके लिए शादी एक 'डील' है | वह धार्मिक मान्यता की अवहेलना करता हुआ खरमास में शादी कर लेता है | एक तरफ पवन के माता-पिता पारंपरिक मूल्यों में विश्वास करते हैं इसलिए विवाह के सारे कार्यों में अपनी उपस्थिति अनिवार्य मानते है , वहीं स्टैला और उसके माता-पिता इन मूल्यों में हुए परिवर्तन को स्वीकार चुके है | वे अपनी बेटी को ई-मेल द्वारा बधाई भी भेजते है | स्टैला कंप्यूटर की ज्ञाता है | उसका खुद का बिजनेस अहमदाबाद- राजकोट में चलता रहता है | पवन शादी के तुरंत बाद नौकरी के लिए चेन्नई चला जाता है | अतः दोनों का दाम्पत्य जीवन सेटेलाइट और कंप्यूटर से संचालित होने लगता है | दोनों की व्यावसायिक व्यस्तता के कारण एक स्थान पर पवन माँ से बात करता हुआ कहता है कि " वह स्टैला की शक्ल भूलता जा रहा था | इसलिए वह ढाका से सीधा उसे मिलने के लिए चला गया था |"7

भूमंडलीकरण के दौर में स्त्रियाँ भी व्यावसायिक क्षेत्रों को बढ़िया तरीके से संभाल रही है । खुद का बिजनेस संभाल रही है ,तब दाम्पत्य जीवन के कुछ पारंपरिक मूल्यों में परिवर्तन आना स्वाभाविक है | जैसे स्टैला को परिवार की ओर से मन पसंद पोशाक पहनने की सुविधा मिलती है | भारतीय संस्कृति में संगीत का भी बड़ा महत्व है | क्योंकि संगीत से मन प्रसन्न होता है | भारतीय परिवार में जहाँ सुबह-सुबह भजन या भक्ति-गीत बजते है, वहाँ राजकोट में पवन के घर पर तेज संगीत में फिल्मी गीत बजते है | रेखा को यह अच्छा नहीं लगता, तो अनुपम कहता है - "सॉरी सुबह मुझे खूब ज़ोर-ज़ोर से गाना सुनना अच्छा लगता है | और फिर पवन भैया को उठाने का और कोई तरीका भी तो नहीं है |"8 माँ सोचती है पवन कितना बदल गया है |

इस उपन्यास में भारतीय विवाह व्यवस्था को चुनौती देनेवाली पश्चिमी समाज प्रवृति भारतीय समाज में प्रवेश कर चुकी है, जिसकी परिचायक स्टैला लीव इन रिलेशनशीप में रहती है | यानी एक साथ रहने की सहमति, जिसमें तीसरा कोई नहीं होता | दो के बीच मौखिक संबंध होता है, जो धीरे-धीरे दैहिक संबंध में बदल जाता है | इतना ही नहीं, अपनी सास को सुवह गुलदस्ता देकर उठाती है | वह रोज कोई-न-कोई उपहार लाती है | एक स्थान पर जब पवन को उसके पिता - उसकी कैरियर में रुकावट न बनना और पास रहने के विचार से इलाहाबाद के आसपास जॉब ढूँढने की सलाह देने पर वह कहता है - "... मैं ऐसे शहर में रहना चाहता हूँ जहाँ कल्चर हो न हो, कंज़्यूमर कल्चर जरूर हो | मुझे संस्कृति नहीं उपभोक्ता संस्कृति चाहिए, तभी मैं कामयाब रहूँगा |"9 इसके उपरांत धोबी को टुरिस्ट की तरह ज्यादा पैसे देने पर माँ के समझाने पर अपने दफ्तर में मिल रही इज्जत का हवाला देकर माँ को ताने दे बैठता है | पवन खुद यथार्थवादी है परंतु उसके जैसा व्यवहार दूसरों से मिले ये उसे मंजूर नहीं | उसके पिता बचपन से शंकर के अद्‌वैतवाद के बारे में बता आ रहे थे | लेकिन पवन अपने नए आधुनिक आध्यात्मिक गुरु को ही अधिक मान्यता देता है | उसका भा सघन ताइवान की राजनीति में हिस्सा लेना चाहता है, जिससे उसका नुकसान होने की संभावना है, तब भी वह उसे एक ही बार समझाता है | वह शादी भी अपनी मर्जी से कर लेता है और मुश्किल से कुछ दिन स्टैला के साथ रहता है | वह चेन्नई जाने के फैसले पर कहता है कि " मैं अपना कैरियर, अपनी आजादी कभी न छोडूंगा | यदि स्टैला चाहे तो अपना बिजनेस चेन्नई ले चले |"10 पवन का भाई सघन भी नौकरी के लि ताईवान चला जाता है | अतः रेखा और राकेश एकाकी जीवन जीने के लिए बाध्य है | अब तो उनकी गली बुड्‌ढा-बुड्‌ढी के नाम से जानी जाती है | क्योंकि सबके चिराग अपनी कैरियर के लिए शहरों या विदेशों में बसे है | अब यहाँ है सिर्फ बूढ़े माँ-बाप, एक कार, एक कुत्ता, और उनके बच्चो द्‌वारा भेजी गई महँगी चीज रेखा को भी पवन माइक्रोवेव और विसिडी दे जाता है ,जिसकी उसे कोई जरूरत नहीं थी | उसको जरूरत घर में बसे सन्नाटे को तोड़ने की, खालीपन और अकेलेपन के ऊब से वह बाहर आना चाहती थी | उसे अफ होता है कि मैंने ही उनको आगे ही आगे बढ़ना, पीछे मुड़कर नहीं देखना क्यों सीखाया ?

दौड़' उपन्यास में लेखिकाने कटु सत्य को प्रस्तुत किया है, जिनके बच्चों ने पराया देश और वहा सुख-सिविधाओं को सबकुछ मान लिया है , वे सभी आज भोग रहे है | मिस्टर और मिसेज सोनी ऐसे मजबूर माता-पिता है | उनका बेटा सिद्‌धार्थ अपने कर्तव्य से पलायन होने के लिए बहाने बनाता है

Volume – 23 Issue – 13, January - 2025

ISSN: 2348-9456
Impact Factor: 6.130

अपनी माँ से किसी और को बेटा बनाकर दाह-संस्कार करने की सलाह देता है | इतना ही नहीं, मिनहाज साहब के समझाने पर भी कहता है कि विदेशो के मुर्दा घरों में माँ-बाप के शव महीनो पड़े रहते है और जब बच्चो को फुर्सत होती है तब जाकर उनका अंतिम संस्कार करते है |

इस उपन्यास के जरिए हम देखते है कि भूमंडलीकरण ने जितना मानव समाज को दिया है, उससे अधिक छिना है | क्योंकि, भूमंडलीकरण और बाजारवाद के बढ़ते प्रभाववश आज लोग अपनी आजीविका के लिए नौकरी से अधिक आजीविका के अधीन एक मशीन बन चुके है | पहले जहाँ वे आजीविका के लिए अपनी नैतिकता, ज़िम्मेदारी या मनुष्यत्व को खोना नहीं चाहते थे | वहीं आज बाजारवाद ने लोगों को इन सबसे कोसों दूर कर दिया है | लेखिका ने इस उपन्यास के जरिए चिंता व्यक्त की है कि यह कहाँ तक सही है कि हम अपनी ज़िंदगी को सजाने - सँवारने के लिए उन ज़िंदगियों से दूर हो जाए, जिन्होने हमें जीना सिखाया | इसका परिचय हमें पवन, सिद्धार्थ और सघन जैसे पात्रों से मिलता है | मानवीय मूल्यों से दूर रहकर जीना आसान नहीं होता | क्योंकि कभी तो किसी के आसपास होने की आवश्यकता महसूस होती है | अकेलापन व्यक्ति को बाहर से ही नहीं अंदर से भी खोखला बना देता है, जो इस उपन्यास में दिखाई देता है |

निष्कर्षत: कहा जा सकता है कि ममता कालिया ने 'दौड़' उपन्यास के माध्यम से पारिवारिक जीवन, पारिवारिक समस्याएँ तथा परिवार के बदलते स्वरूप का तत्कालीन सामाजिक, आर्थिक जीवन में हुए प्रभाव का चित्रण बड़ी बखूबी से किया है | यानी भूमंडलीकरण से उपजे बाजारवाद और प्रतियोगिता की अंधी दौड़ में शामिल युवाओं के बदलते तेवर की कहानी के साथ-साथ माता-पिता की अपने बच्चों से अलग होती दुनिया की अत्यंत दयनीय कहानी प्रस्तुत हुई है |यदि भारतीय मूल्यों को बरकरार रखना है तो हमें आधुनिकता को आजमाने के साथ-साथ पुराने मूल्यों को महत्व देना होगा | अंततः युवा समीक्षक कृष्ण मोहन के शब्दों में कहें तो ---" बीसवीं सदी के अंतमें भारतीय समाज के सबसे गहरे सांस्कृतिक संकट का आख्यान है 'दौड़'|"

संदर्भ :

1. भारत का भूमंडलीकरण, वाणी प्रकाशन, नई दिल्ली, 2003,पृष्ठ 27
2. 'दौड़' ममता कालिया : वाणी प्रकाशन , नई दिल्ली पृष्ठ 5-6
3. वही पृष्ठ 43
4. वही पृष्ठ 25
5. वही पृष्ठ 55
6. वही पृष्ठ 54
7. वही पृष्ठ 83
8. वही पृष्ठ 57
9. वही पृष्ठ 40-41
10. वही पृष्ठ 65

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી, ગાંધીનગર

અને

હિંમતનગર કેળવણી મંડળ સંચાલિત

શ્રી એસ. એસ. મહેતા આર્ટ્સ એન્ડ એમ. એમ. પટેલ કૉમર્સ કૉલેજ,

હિંમતનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે

રાષ્ટ્રીયકક્ષાનો એક દિવસીય પરિસંવાદ

પ્રમાણપત્ર

ડૉ. ઈલિયાસ અબ્દુલસલામ ગાજી

ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી, ગાંધીનગર

અને

હિંમતનગર કેળવણી મંડળ સંચાલિત

શ્રી એસ. એસ. મહેતા આર્ટ્સ એન્ડ એમ. એમ. પટેલ કૉમર્સ કૉલેજ,

હિંમતનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે યોજાયેલા

॥ લગ્નગીત : આસ્વાદ અને અવબોધ ॥

વિષય પરના એક દિવસીય રાષ્ટ્રીય પરિસંવાદમાં

ઉપસ્થિત રહી

દુલ્હનના ડોળા ભરી ગયા પાણી : વિદાયની પળ અને પરંપરાઓનું સાહિત્યિક

શીર્ષક તળે શોધપત્ર રજૂ કર્યું

તે બદલ આપને સાભિનંદન આ પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવે છે.

ડૉ. જયેન્દ્રસિંહ જાદવ
મહામાત્ર,
ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી,
ગાંધીનગર

ડૉ. ઉત્પલ પટેલ
પરિસંવાદ સંયોજક

ડૉ. રાકેશ...
કાર્યકારી આ...
આર્ટ્સ એન્ડ કૉમ...
હિંમતન...

તારીખ : ૦૬ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૫

સ્થળ : શ્રી એસ. એસ. મહેતા આર્ટ્સ એન્ડ એમ. એમ. પટેલ કૉમર્સ કૉલેજ, હિંમતનગર

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himmatnagar

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

I2OR

Academic Research Journal

An International Peer-Reviewed Research Journal

ISSN: 2348 - 9456

Impact Factor 6.130

Volume-23, Issue-18, January - 2025

Editor-In-Chief

Dr. Dilkhush Patel

Scanned with OKEN Scanner

Volume – 23 Issue – 18, January - 2025
ISSN: 2348-9456
Impact Factor: 6.130

EDITORIAL BOARD

Editor – in - Chief

Dr. Dilkhush U. Patel
Principal
V.N.S. Bank Ltd. Arts and Commerce College
Vadnagar 384355

Executive Publisher & Managing Editor

Dr. Dilkhush U. Patel
Chief Editor & Publisher
Vadnagar
Gujarat (India)

Associate Editor

Dr. Prakash R. Patel
Associate Professor and Head
Department of Economics
V.N.S. Bank Ltd. Arts and Commerce College

Dr. Dinesh N. Patel
Assistant Professor and Head
Department of Commerce
V.N.S. Bank Ltd. Arts and Commerce College

Advisory Editors

Prof. (Dr.) Nirnjan P. Patel
Vice Chancellor
Sardar Patel University, V.V.nagar

Dr. D. B. Rathva
Professor and Head
Department of Sanskrit and Bharatiya Vidya
Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

Dr. M. J. Viradiya
Department of Sanskrit
Smt. A. P. Arts and N. P. Patel Commerce College, Naroda

Scanned with OKEN Scanner

Volume – 23 Issue – 18, January - 2025

ISSN: 2348-9456
Impact Factor: 6.130

Content of the Table

Sr. No.	Title of the Paper	Author	Page No.
1	HUMAN RIGHTS AND INTERNATIONAL RELATION	Dr.Surajben Budhabhai Vasava	1
2	THE EMERGING TECHNOLOGIES OF DIGITAL PAYMENT SYSTEM: TOOLS, OPPORTUNITIES AND CHALLENGES	*Dr. Amitaben Sumtibhai*	6
3	ભારતની કૃષિની વર્તમાન દશા અને ભવિષ્યની દિશા :આબોહવા પરિવર્તનના પરિપ્રેક્ષમાં	ડૉ.નીલેષકુમાર પી. ચૌધરી	11
4	કલ્પ વેદાંગના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ધર્મસૂત્ર	Dr. Vinodkumar Majirana	18
5	CYBERSTALKING AND ONLINE HARASSMENT: GAP IN LEGAL PROTECTION	Ms. Neetaben Kanjibhai Patel	22
6	JOB BURNOUT AND JOB INVOLVEMENT AMONG SCHOOL TEACHERS OF AHMEDABAD DISTRICT	KAILASHBEN M. DAMOR	28
7	ASSESSING THE EFFECTS OF SOCIAL ADJUSTMENT ON PSYCHIATRIC PATIENTS' FAMILY MEMBER	PATEL POOJA JASHUBHAI	34
8	A Realistic Approach to R.K. Narayan's *The Bachelor of Arts:* The Journey of Identity, Education and Social Expectations	Rathod Suhaniben Hasmukhlal	39
9	The Role of Brand Image in Shaping Consumer Preferences in India	Jayswal Priti Anilkumar	42
10	Role of Home Science in Viksit Bharat	Dr G.A.Rathod	50
11	The Role of Familiarity in Increasing Repurchase Intentions in Online Shopping	Chandani Khatri	55
12	SELF CONCEPT AMONG GRADUATE AND POST-GRADUATE STUDENTS	Dr Mayuri Prahaladbhai Patil	59
13	Impact of Globalization on India's International Trade	DR. SUMITKUMAR PARSOTTAMDAS PARMAR	63
14	THE ROLE OF MICROFINANCE IN INDIA: GROWTH AND CHALLENGES	Dr. Ketan K. Markana	68
15	ICT નો શિક્ષક પ્રશિક્ષણમાં થતો મહત્વનો ઉપયોગ	વણકર દિનેશભાઈ ડી.	74
16	ઉત્તર ગુજરાતના આદિવાસીઓમાં સામાજિક પરિવર્તનમાં પ્રતિનિધિ આગેવાનોનો ફાળો.	ચૌધરી દેવેન્દ્રકુમાર બબલદાસ	76
17	દાહોદ ભીલ સેવા મંડળના આદિવાસી નેતાઓનુ સામાજિક ઉત્થાનમા યોગદાન: ઐતિહાસિક સંદર્ભે	ડો. ગણેશ એન.નિસરતા	78
18	પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકોમાં શિક્ષણના માધ્યમ અને જાતિના સંદર્ભમાં પર્યાવરણીય જાગૃતિનો અભ્યાસ	દેવેન્દ્રકુમાર ખુશાલભાઈ પટેલ	86
19	સાહિત્ય અને ભાષા	ડૉ. કલ્પનાબેન ત્રિવેદી	93

Scanned with OKEN Scanner

S. B. MAHILA COLLEGE Mehtapura Himatnagar

20	નવી શિક્ષણનીતિ (NEP) 2020 : શિક્ષણનો સર્વાંગી વિકાસ	ડૉ. પી. આર. ચૌધરી ડૉ. કે. એસ. ગોહેલ	96
21	Tata Motors Financial Performance: Trends, Challenges, and Strategic Insights	Drashtiben D. Prajapati	99
22	Assessment of Satisfaction with Life in the Residents of Rajkot City of Gujarat	Dr. S.B.Makvana	104
23	Profitability Analysis of Indian Power Sector Giants: NTPC vs Power Grid Corporation of India	Prajapati Janviben Manojkumar	108
24	पातंजल योगसूत्र में अष्टांगयोग	डो.चेतनाबेन चौहाण	114
25	મહેસાણા ખાતે સ્ટાર્ટઅપ દ્વારા ઉદ્યોગ સાહસિકો ઉત્પન્ન થશે તેમજ આવનાર સમયમાં મળશે વધુ રોજગારીની તકો	પ્રવીણકુમાર નટવરલાલ સોલંકી	117
26	Evaluating India- ASEAN Trade Dynamics: Assessing and understanding the Trade Flows	Pooja Suresh	122
27	Effect of Circuit Training on Selected Physical Fitness Components of Handball Game Players of Sabarkantha District	Pro. Pravin R. Kharadi	136
28	A comparative study of the effect of asana pranayama and Calisthenics on Cardiovascular endurance and Physiological variables of obese students.	Gidiyan J. Baraiya	141
29	ગુજરાતમાં ખ્રિસ્તી ધર્મ	હાર્દિક એસ. પટેલ	144
30	ગુજરાતી સાહિત્ય અને માનવતાવાદ	પ્રો.ડો.ઈલીયાસ એ.ગાઝી	148

Scanned with OKEN Scanner

ગુજરાતી સાહિત્ય અને માનવતાવાદ

પ્રો.ડો.ઈલીયાસ એ.ગાઝી
ગુજરાતી વિભાગ,,એસ.બી.મહિલાઆર્ટ્સ કોલેજ,હિમ્મતનગર.

2024 સુધીમા ભારત આત્મનિર્ભર અને વિકસિત રાષ્ટ્ર બને તેવા પ્રયત્નો ભારતીય સરકાર અને અલગ-અલગ સંસ્થાઓ કરી રહી છે.વર્ષ 2047 સુધીમા ભારતને એક સાંસ્કૃતિક, ટેકનોલોજીકલને આર્થિક શક્તિ તરિકે સ્થાપિત કરવાનુ લક્ષ્ય રાખવામા આવ્યુ છે.દરેક ક્ષેત્રે આપણે વિશ્વના અગ્રણી દેશોમા સ્થાન મેળવી શકીએ તેવા પ્રયત્નો કરવામા આવી રહ્યા છે.

સમાજના દર્પણ તરીકે સાહિત્યે કોઇપણ માનવસમાજના વઇકાસમા ખુબજ મહત્વની ભુમિકા ભજવી છે.વિકસિત ભારત 204ના સંદર્ભમા વાત કરીએ તો ગુજરાતી સાહિત્ય પણ એમા નિરુપિત માનવતાવાદી વિચારો દ્વારા દેશને નવી દિશા આપી શકે.ગુજરાતી સાહિત્યએ તો માનવતાવાદી મુલ્યોને વારસાગત રુપે સ્વીકાર્યા છે.માનવતાવાદ અને સાહિત્ય એકબીજાના પુરક છે. કારણકે સઆહિત્ય માણસની લાગણીઓ ,સઅમસ્યાઓ અને ઉકેલો પ્રગટ કરવાનુ શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે.માનવતાવાદ ન્યાય,સ્વતંત્રતા,સમાનતા અને માનવકલ્યાણને પ્રાથમિકતા આપે છે. વર્ષ204 સુધીમા વિકસિત ભારતના ધ્યેયને પુર્ણ કરવા માટે માનવતાવાદી વિચારને પ્રોત્સાહન આપવુ ખુબજ જરુરી છે.ગુજરાતી સાહિત્યએ હમ્મેશા માનવતાવાદને ઉચ્ચ સ્થાન આપ્યુ છે.

મધ્યકાલીન ગુજરાતી સાહિત્યની વાત કરીએ તો નરસિંહ, મીરા અખો, શામળ, પ્રેમાનંદ,દયારામવગેરે એ પોતાના સર્જન દ્વારા સમાજસેવા અને માનવ કલ્યાણની ભાવનાનેખુબજ મજબુત કરી છે.ગાંધીજીને પણ ખુબજ પ્રિય એવુ નરસિંહ મહેતાનુ ભજન જોઇએ.

"વૈષ્ણવ જન તો તેને રે કહીએ જે પીડ પરાઇ જાણે રે,
પરા દુખે ઉપકાર કરે તોય મન અભીમાન ન આણે રે"

આ ગુજરાતી સાહિત્યમા માનવતાવાદનુ એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે.

મધ્યકાલીન કવિ અખાએ તેના સાહિત્યમા તત્વજ્ઞાનનીસાથે સાથે પરોપકારની વાતો કરી છે. મીરા બાઇના સર્જનમા પણ સહાનુભુતિ, પ્રેમ,અને સમર્પણ દ્વારા માનવતાના ઉદાહરણો જોઇ શકાય છે. દયારામના સર્જનમા પણ લોક્જાગૃતિ અને માનવપ્રેમ જોવા મળે છે.

ધુમકેતુની ટુંકીવાર્તાઓમા સમાજના નિમ્નસ્તરના લોકોના જીવનના સંઘર્ષ ની સાથે માનવતાનુ નિરુપણ જોવા મળે છે.પન્નાલાલ પટેલના સર્જનમા પણ ગરીબી અને શોષણની સામે માનવતાવદી સંદેશ જોઇ શકાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજીના સત્ય, અહિંસા અને માનવતાવાદી વિચારો તો સમગ્ર ગાંધીયુગ તેમજ અન્ય સાહિત્યકરો માટે પ્રેરણા સ્ત્રોત રહ્યાછે.ઉમશંકર જોશી , સુંદરમ વગેરે પાસેથી માનવતાવાદ અને આધુનિકતા વાદના સુખદ સન્યોજન રુપે સાહિત્ય મળે છે. ગુજરાતી સાહિત્યમા દલિત સાહિત્ય દ્વારા માનવતાવાદી વિચારો પ્રગટ થયા છે.ગુજરાતી દલિત સાહિત્યમા દલિતોની વર્તમાન સ્થિતિનો ચિતાર મળે છે.આઝાદીના આટલા વર્ષો બાદ પણ આ સ્થિતિ દેશની તરક્કીમા બાધારુપ બની શકે. એમાથી કેવી રીતે બચી શકાય ,આવા પ્રશ્નોનુ કેવી રીતે નિરાકરણ કરી શકાય તેની પ્રેરણા પાણ આ પ્રકારના સાહિત્યનામાધ્યમથી મળી શકે.નારીવાદી સાહિત્યમા નારીસમ્વેદના કે નારી ચેતના જેવા વિષયોને આવરી લઈ માનવતાવાદ પ્રગટ થયેલો જોવા મળે છે.નારી સમ્વેદના કે નારીચેતના ને કેંદ્રમા રાખીને લખાયેલ ગુજરાતી સાહિત્યમા નારીની વર્તમાન સ્થિતિનો ચિતાર મળે છે. આ પ્રકારનુ સાહિત્ય પુરુષ પ્રધાન સમાજમા સ્ત્રીઓને પણ

Scanned with OKEN Scanner

સમ્પુર્ણ તક આપી એમને પણ દેશની તરક્કીમા સામેલ કરવાની તક આપવાની પ્રેરણા આપે છે. દેશની આબાદીને નજરાઅંદાજ કરીને કોઇ પણ દેશનો સમ્પુર્ણ વિકાસ શક્ય નથી

ગુજરાતી સાહિત્યમા ઘણા કવિઓએ માનવતાને કેંદ્રમા રાખીને રાચનાઓ કરી છે.સામ્પ્રત ગુજરાતી ગધ્ય સાહિત્યમા પણ માનવતાને કેંદ્રમા રાખીને લખાયેલ અનેક રચનાઓ જોવા મળે છે. માનવતાના તત્વો ને તર્કપુર્વક રજુ કરનાર 'તત્વમસી'નો નાયક આધ્યાત્મિક સફર દ્વારા સાચી માનવતાને શોધે છે. 'કોઇ એક ફુલનઉ નામ લો એ' સમાજમા સ્ત્રીઓની સમ્વેદનાઓ અને તેમની સ્થિતિની વાત કરી દરેકને ચીંતન માટે આહ્વાન કરે છે.

ડો. કેશુભાઇ દેસાઇની 'ઉધઈ' નવલકથા ગુજરાતી સાહિત્યમા માનવતાવાદનુ એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે, 'ઉધઈ,નવલકથામા માનવતાવાદ માત્ર તત્વ નથી એક જીવનમુલ્ય છે. જે દરેક પાત્રમા પ્રગાટ થાય છે. આપણા દેશને 2047 સુધીમા વિકસિત થવુ હશે તો કોમવાદ છોડીને માનવતાને પ્રાથમિકતા આપવી પડશે. ડો.કેશુભાઇ દેસાઇ આ નવલકથાની ભુમિકા અંગે લખે છે કે –" હિંદુ અને મુસલમાન જન સાધરાણના માનસ કોશમા વિરુધ્ધાર્થી શબ્દ બની જાય ત્યા લગી સર્જક ચેતનામા નામનોય સળવળાટ, એવી નીમ્ભર બેજવાબદારી ના સમયગાળામા મને આ કથા સ્ફુરી હતી." એક માનવતવાદી સર્જક તરીકેની જવાબદારી તેમણે આ કૃતિ લખીને નિભાવી છે પ્રથમ પ્રકરણમા બચુ મનોમન કહે છે કે"અલ્લા મીયા , યહી હે તેરી દુનિયા! માણસ માણસના જ ખુનની તલાશી લેતો ફરે; એનુ જીવવુ જ એને ન જીરવાય; આ તે કેવો માહોલ છે? ....હિંદુ હોય કે મુસલમાન આખરે માણસ છે યાર !.'ઉધઈ'ને પોતાના આપદ ધર્મની કથા' કહેનાર સર્જક કહે છે કે " ઢિંગાના મનમા જે સવાલ જાગે છે એ આપણા સૌના મસ્તિષ્કમા પાન્ગરે તોય ઘણુ છે! ધર્મના નામે આપણે એક બીજાના ઘર બાળીએ છિએ, ગળા રહેસીએ છીએ, એક્મેકનુ અસ્તિત્વ ભુંસી નાખવા લગીની ઘેલછા આદરીએ છીએ. ..."બચુ જાત ભાઇઓના હાથેજ હણાઇ જાય છે.....અંતમા 'ઉધઈ' જિવ્યા કરે છે. છેલ્લે બચુ પોતાની અંતિમ ઇચ્છા લખાવે છે. -મારા પડોશમા એક છોકરી રહે છે-ઢિંગા નામ છે એનુ.એની આંખમા ફુલુ છે. ...મારી એક આંખ એને બેસાડજો....! બસ."

કવિ શ્રી ચંદ્રશંકર શુક્લની એક પંકતી છે .

"દુ:ખ હોય છતાય હસી શકાય,
હુ નહી પણ અમે બની શકાય..."

માનવતાની સાચી વ્યાખ્યા 'હુ' થી 'અમે'મા પરિવર્તિત થવામા છે.ભારતીય સમાજના બધાજ વર્ગો સાથે એકતા, સમાનતા અને લાગણી હોય તોજ સમ્પુર્ણ તરક્કી શક્ય છે.મુગેશ શાહના કાવ્યની પંકતિ જુઓ.

"જાતિ નથી, ધર્મ નથી,
માત્ર એકજ ઓળખ –હુ માનવ છુ.."

સાહિત્ય માનવસમાજના અલગ અલગ પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે મહત્વના સાધન તરીકે કાર્ય કરે છે.સાહિત્ય માનવીય મુલ્યો અને માનવતાની ભાવનાઓનુ પ્રતિબિમ્બ છે. માનવતાવાદ એ માણસના સમગરા જીવનને સ્વતંત્રતા, સમાનતા અને સુખ આપનાર ઉચ્ચ વિચારધારા છે.માનવતાવાદ એએવો સિધ્ધાંત છે જે માણસના કલ્યાણ અને બુધ્ધીવાદી વિચારધારા પર આધારિત છે. વિચારોની આઝાદી, અભિવ્યક્તિની આઝાદી, સમાનતા શોષણ વિરુધ્ધ લડત વગેરે દેશની તરક્કી માટે દેશને વિકસિત બનાવવા માટે ખુબજ જરુરી છે.કુદરતી સંશાધનોનુ રક્ષણ કરતુ સાહિત્ય અને પર્યાવરણની જાળવણી માટેનુ સાહિત્ય પણ વિકસિત રાષ્ટ્ર માટે ખુબ જરુરી છે, કારણકે અંતે તો તે માનવ કલ્યાણ માટેનુજ સાહિત્ય છે.

Scanned with OKEN Scanner

ISSN: 2[illegible]
Impact Factor: 6.130[illegible]

S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

હમ્મેશા માનવતાવાદને સમર્થન આપનાર ગુજરાતી સાહિત્યનો આ અભિગમ વિકસિત ભારત 2024 માટે પણ જરુરી બનશે.સમાજને જાગ્રુત કરવાનુ કામ માનવતાવાદી સાહિત્યકરી શકે છે.અને એરીતે આપણા દેશને વધુ પ્રગતિશીલ,વધુ ન્યાયી,અને વિકસિત બનાવવામા મદદરુપ થઇ શકે.

વિકાસ અને ટેકનોલોજીની દોડમા માનવતાને ભુલાવી શકાય નહી.ગુજરાતી સાહિત્ય એ આ રીતે માનવતાવાદી સર્જન દ્વારા માનવતાના પથ પર સમાજને દોરવાનુ મજ્બુત સાધન બન્યુ છે . કારણા કે સાહિત્ય એ અંતે તો માનવ સમાજના કલ્યાણ માટે જ છે.એ માત્ર મનોરંજનનુ સાધના જ નથી માનવતાના મુલ્યોને જાળવી વધુ ન્યાયસંગત, વધુ શાંતીપ્રિય અને વધુ સમાનધારી વિશ્વની રચના કરનાર શક્તિશાળી માધ્યમ છે. 2047ના વિકસિત ભારતના નિર્માણ માટે ગુજરાતી સાહિત્ય આ રિતે લખાયુ છે અને લખાતુ રહેશે.

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

2 Days

International Seminar
on

Multi Disciplinary Contribution of Higher Educational Institutions in VIKSIT BHARAT @ 2047

September 27-28, 2024

Organized by:
DNP Arts & Commerce College, Deesa

Managed by:
Sardar Patel Education Foundation, Deesa

Certificate

This is to certify that

Prof./Dr./Mr./Mrs./Ms. *Bindu Harshadpari Goswami*

from *S.B.Mahila Arts College Himatnagar, NORTH GUJARAT*

Participated as a delegate/chaired a session on/made a keynote address/participated/ presented a paper on

An Analysis of India's Olympic Performance in 2024

(On 27st & 28st September 2024)

His/Her active participation in the deliberation of the seminar is appreciated.

I/C Prin. R. D. Rabari
Seminar Director

DEESA

Dr. J. S. Varvadiya
Seminar Convener

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

SOHAM

An International Multidisciplinary Peer Reviewed Research Journal

ISSN: 2350-0697

Impact Factor 5.965

Volume-41 Issue-26 July - Sep. - 2024

Editor – In – Chief
Dr. Dilkhush U. Patel

Scanned with OKEN Scanner

Volume 41, Issue 26, July-Sep.: 2024

ISSN: 2350-0697
Impact Factor:5.965

S.B. MAHILA ARTS COLLEGE

Certificate of Impact Factor

I2OR

PUBLICATION IMPACT FACTOR
PIF
I2OR

CERTIFICATE

This is to certify that

SOHAM

has scored a Publication Impact Factor (PIF) of

5.965 for the year 2024

Powered by

International Institute of Organized Research(I2OR)

India | Australia

Chief Editor

Managing Editor

editor.i2or@gmail.com

i2or.com

Scanned with OKEN Scanner

S.B. MAHILA ARTS COLLEGE

EDITORIAL BOARD

Editor – In – Chief

Dr. Dilkhush U. Patel
[MA, PhD]

Principal
V.N.S. B. Ltd. Arts and Commerce College
Vadnagar, Gujarat

MEMBERS OF ADVISORY BOARD

Dr Niranjan Patel
Dean,
S.P. University, V.V.Nagar, Anand

Dr. Dilip Patel
Former Registrar
Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

Dr. J. K. Patel
Principal
Shri V. R. Patel College Of Commerce, Mehsana

Dr. Sanjay Shah
Principal
Arts, Commerce & Science College, Pilvai

Dr. Dinesh N. Patel
Assi. Professor, Dept. of Accountancy
V.N.S. Bank Ltd. Arts and Commerce College, Vadnagar, Gujarat

Scanned with OKEN Scanner

ISSN: 2350-0697
Impact Factor:5.96

Content of the Table

Sr.No.	Title of the Paper/Article	Author	P. No
1	Contribution of Higher Educational Institutions with Special Reference to Economics as a Multidisciplinary Subject in Viksit Bharat @ 2047	Riya Tewari	1
2	THE ROLE OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY FOR EFFECTIVE TEACHING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS	Dr Afsana A.Sama	4
3	THE ROLE OF MICRO INSURANCE IN RURAL DEVELOPMENT: A SURVEY-BASED STUDY IN GANDHINAGAR DISTRICT, GUJARAT	Dr. Rushbh B. Pandya	13
4	ROLE OF SOLAR ROOF TOP IN VIKSIT BHARAT@2047- THE WAY FOR SUSTAINABLE SOLAR ENERGY.(SUBJECT TO GUJARAT REGION)	Priyanka B. Khamar	21
5	EFFECTIVENESS OF FLIPPED CLASSROOM TO LEARN ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE	Ms Ruchi H Arya Dr Gaurav A Shrimali	25
6	A HISTORICAL STUDY OF REVA KANTHA AGENCY IN THE CONTEXT OF PANCHMAHAL STATES	Sarojben Rameshbhai Parmar	29
7	An Effectiveness of Public Relations Development Program for Primary School Students	MONIKA S. PAREKH	33
8	CONTRIBUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE VISION OF VIKSIT BHARAT @2047 WITH REGARDS DIFFERENT SUBJECTS	Jankiben C. Thakor	37
9	EMPOWERING FUTURE-READY STUDENTS: INCULCATING LIFE SKILLS THROUGH FILM PEDAGOGY FOR A VIKSIT BHARAT 2047	Dr. Yogesh Ramani	41
10	An Analysis of India's Olympic Performance in 2024	Dr.Bindu H.Goswami	47
11	TRANSFORMING INDIA: THE ROLE OF ECONOMICS IN ACHIEVINGVIKSIT BHARATBY 2047	Dr. Sanjesh Pambhar	49
12	The Role of Higher Educational Institutions in the Preservation and Promotion of Gujarati Language and Literature: A Multi-Disciplinary Approach to Viksit Bharat	Dr. SADHANA RANCHHOD TANK	53
13	A Comparison of Endurance and Agility between Hockey and Handball Players	Dr. Motibhai C. Desai	57
14	A comparative study on anxiety between Kabaddi and Kho-Kho players	Dr. Vishnubhai G. Chaudhari	61
15	ગુજરાતની આદિવાસી સંસ્કૃતિ અધ્યયન	દેસાઈ પ્રેમલકુમાર વિરસિંગભાઈ	64

Scanned with OKEN Scanner

Volume 41, Issue 26, July-Sep.: 2024

ISSN: 2350-0697
Impact Factor:5.965

An Analysis of India's Olympic Performance in 2024

Dr.Bindu H.Goswami
S.B.Mahila Arts College,
Himatnagar
North Gujarat

Abstract

A brief summary of the paper, including the purpose of the study, key findings on India's performance in the 2024 Olympics, and the broader implications of these results.This paper analyzes India's performance in the 2024 Summer Olympics held in Paris. This study explores the historical context of Indian Olympic performance, evaluates the achievements of individual athletes and teams, and examines the factors contributing to India's success. This paper will delve into a comprehensive analysis of India's Olympic performance in 2024, examining factors such as medal tally, notable achievements, challenges faced, and future prospects The paper also discusses the implications for future sporting endeavors in India.

Key words :- Olympic ,India performance

Introduction

A total of 117 Indian athletes made up the contingent that went on the hunt for medals and sporting immortality at the Paris 2024 Olympics, which ran from July 26 to August 11.

In all, India won six medals - a silver and five bronze - at the Paris 2024 Olympics.The Olympic Games, a premier global sporting event, have been a platform for nations to demonstrate their athletic prowess since their inception in 1896. India, a country with a rich sporting heritage, has historically faced challenges in Olympic competition but has shown gradual improvements over the years. The 2024 Summer Olympics in Paris marked a significant milestone for Indian sports, reflecting a combination of historical progress and strategic advancements. India's Olympic journey began in 1900 with a single athlete competing in the Paris Games. India left the Paris 2024 Olympics with more heartbreaks than cheers. India missed out on six potential medals, most by a whisker, with the athletes finishing fourth in their respective events. This included Lakshya Sen, MirabaiChanu and Manu Bhaker, who could have bagged her third medal at the Games.

VineshPhogat's disqualification ahead of a historic final also added to India's woes.

There was Indian interest in a total of 69 medal events across 16 sports - archery, athletics, badminton, boxing, equestrian, golf, hockey, judo, rowing, sailing, shooting, swimming, table tennis and tennis - at the Paris 2024 Olympics.Over the years, the country has seen various levels of success, with notable achievements in sports like field hockey and wrestling. KD Jadhav, with a wrestling bronze at Helsinki 1952, was the first individual athlete from independent India to get on the Olympic medal winners list. Weightlifter KarnamMalleswari became the first woman to win an Olympic medal at Sydney 2000.

Rifle shooter AbhinavBindra was the first Indian to win an Olympic gold medal in an individual event at Beijing 2008 and was the only one to do so for over a decade before Neeraj's javelin

Scanned with OKEN Scanner

ISSN: 2350-0697
Impact Factor:5.965

triumph at Tokyo 2020. Men's hockey, with 13 medals including eight golds, has been the biggest contributor to India's Olympic medals tally followed by wrestling with eight medals.

India returned with its best-ever haul of seven medals, including one gold, from Tokyo 2020.

Research Questions

1. How did India's performance in the 2024 Olympics compare to previous years?
2. Which athletes or teams achieved notable success?
3. What were the key factors contributing to India's performance in the 2024 Games?

Analyze India's medal tally in 2024 compared to previous Games, such as Tokyo 2020 and Rio 2016. India's performance at the 2024 Olympics was a mixed bag. While the country secured a respectable number of medals, it fell short of the expectations set by its previous performances India's medal tally in 2024 was slightly lower than in the 2020 Tokyo Olympics. However, it was still a significant improvement compared to previous Games. The country's consistent performance over the past few Olympics showcases its growing stature in the global sporting arena.

Several Indian athletes and teams achieved notable success at the 2024 Games

Neeraj Chopra: The reigning Olympic javelin champion secured a silver medal, cementing his status as one of India's most successful athletes

Manu Bhaker: The young shooter made history by becoming the first Indian woman to win an Olympic medal in shooting

Indian Men's Hockey Team: The team continued their impressive run, winning a bronze medal for the second consecutive Olympics.

Other Medalists: Several other Indian athletes, including SwapnilKusale and AmanSehrawat, also contributed to the country's medal tally.

While India's performance at the 2024 Olympics was commendable, there is still room for improvement. The country will need to continue investing in sports development and nurturing young talent to achieve even greater success in future Games.

Government Support: Increased government support for sports has been instrumental in providing athletes with the necessary resources and infrastructure.

Improved Training Facilities: The development of world-class training facilities has helped Indian athletes to compete at the highest level.

Focus on Emerging Sports: India has been investing in emerging sports, such as archery and badminton, which have shown promising results.

Individual Excellence: The emergence of talented individual athletes has been a major factor in India's success.

Reference

Various news paper and T.V.chhannels discussion

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

2 Days

International Conference on LSRM-2025

Literature, Social Sciences, Regional Studies & Management Practices

On

Sources of Vikasit Bharat @ 2047

Jointly Organized by

V.N.S.B.LTD. Arts & Commerce College, Vadnagar

&

Shree Kaljibhai R. Katara Arts College, Shamlaji

Certificate

This is to certify that

Prof./Dr./Mr./Mrs./Ms. Sureshbhai S. Gamit

from S. B. Mahila Arts College, Mehtapura.

Participated as a delegate/chaired a session on/made a keynote address/participated/ presented a paper on Humanitarian Behavior in Tribal Culture - A Sociological Study

(On 7th & 8th February 2025)

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

Atmai

I2OR

Academic Research Journal

An International Peer-Reviewed Research Journal

ISSN: 2348 - 9456

Impact Factor 6.130

Volume-23, Issue-8, January - 2025

Editor-In-Chief

Dr. Dilkhush Patel

Scanned with OKEN Scanner

ume – 23 Issue – 8, January - 2025

ISSN: 2348-9456
Impact Factor: 6.13

Humanitarian Behavior in Tribal Culture – A Sociological Study

DR. SURESHBHAI S. GAMIT
S.B.MAHILA ARTS COLLEGE MEHTAPURA,
HIMATNAGAR. S.K.- 383001 . (Guj.)

in today's global society, humanitarian behavior has become a basic need. All human life ...stantly struggling with natural or artificial conditions. In which the Indian society is not ...ded: Indian society is divided into various caste-caste-class etc. societies. Every society has ...oped culture according to its unique regionalism. That is region-by-region; there are ...ences in culture from society to society. Culture is a complex of learned behaviors. In which ... is a change according to the cycle of time.

"From before he is born;
Until after he is dead;
Man is a prisoner of his culture.

Hence it can be said that before birth and even after death the culture has a special influence ...e person. A person develops his personality in it. He becomes a member – a suitable human ... by assimilating the cultural elements while breathing in his culture. By which it swims ...ently from other animals.

Tribal culture has evolved and developed in the presence of nature. In their way of life, the ...cteristics of self-love, sense of independence, self-respect etc. is seen. These features are ...amental in their entire social life and culture.

...manitarian behavior in tribal culture:

Looking at the socio-cultural changes in the human society, it seems that in the early Stone ... primitive man lived a wandering life, relying on natural elements for sustenance. It took more ...e to collect food stuffs. But with the passage of time, human society has progressed by leaps ... bounds in the intellectual field. In which the entire life of every person is controlled by the ...chine at present. This can be considered as the result of industrial revolution in 18th century. A ...found change has been seen in the social life of human beings in the last decades. In which the ...style of a person is seen to be based on technology.

In modern society, a person is constantly striving to make his life happy and prosperous. ...ation always does to sustain its existence. Due to which the culture of human society on earth ...eparated from other animals. Plants are scattered in the form of culture in social life. In which ... cultural elements of thought, conscience, morality, intellectuality, spirituality etc. are being ...sferred from generation to generation. The word culture was first used by Tyler. Defining ...ture in his book "Primitive Culture" has said that – "Culture is a complex whole. It includes ...owledge, faith, arts, ethics, customs and other qualities and virtues acquired by a human being ... member of society."

Bateson shows two aspects of culture. First Kalukhoun expression in which the expression ...be seen by the eye and the expression can be heard by the ear. The third expression is found ...rained people. Thus the motivations and tendencies present within human action are not ...sidered self-acting. These are the unexpressed or internalized elements of culture. In short, no ...logical intellectual activity emerges from a historical and cultural vacuum. It is related to the ...ectual, moral, social, religious etc. conditions of that time.

Cultural diversity in tribal societies is seen as civilizations, in which marriage system, ...mily system, betrothal system, economy, property organization, religious system, magic, ...diciary, art, music, mythology, legends etc. are found in one form or another in all tribal ...cieties. In this context it can be said that-

"If there is love-modesty in human life, life becomes beautiful, due to which order is ...aintained in every sphere of home-family-country.

Nature and Tribal Culture:

Scanned with OKEN Scanner

The culture of tribal societies developed in close proximity to nature; in the Early Age {EpolithicAge}, weapons were obtained from progeny – objects to sustain their exis Ancient Stone Age{A.D. 50,000 to 10,000 B.C.), the development of art using intellig chronologically, the Neolithic {A.D. 10,000 to 7,000 BC} developed primitive agricu followed by the Copper Age {c. 7000 to 4000 BC} objects made of copper were made weapons; The next phase is Bronze Age {A.D. 5000 to 3000 BC} made bronze tools; The Iron Age {A.D. From 3000 to 2000 BC, weapons were made from iron. Throughout th human sentient mind has made innovative discoveries from nature. In which the spirit of huma in its entire form is seen for social life. By which the social order is maintained.

Agriculture is seen as the main occupation among tribal while animal husbandry supplementary occupation. Nowadays, many rituals are done with the flow of modernity. B the traditional farming profession initially shifting cultivation followed by permanent cultiv in which their religious beliefs are interwoven. As the earth is worshiped as "Mother Earth and Moon are also worshiped as Ishtar deities to sustain the entire life on earth; That is, the lif of tribal is seen intertwined with their occupation. In which natural religion is based. They w the gods and goddesses and celebrate festivals throughout the year according to the seaso which brotherhood of human spirit is seen in a prominent place. Different gods and goddess worshiped from the moment the mother earth plants the seeds in the soil until the crops produced. Among their gods and goddesses, Earth Mother, Sun God, Moon God, Mother Pilavan Puja, Vaghdev - Nagdev etc. worship the constituent elements of Nature.

The tribes have been peaceful since time immemorial; unpunished; cooperative; br the hungry; overcome the wanderer; He who gives water to the thirsty is a believer of Sarja Tribal have lived in mountains-hills-caves-forests to preserve their culture from the fea torture of invaders. Tribal The root-seed of the ecosystem is the Tribal; They produce ble grains on this earth. Which the tribal call kani-kansari.

According to the respondent - father and mother are symbols of sun and moon on this tribal are the original inhabitants of this earth since time immemorial; To preserve the sanct life in social life;-Natural ruling practice means life should be lived according to the law of n

In short, tribal culture is characterized by human behavior. They know how to prese natural environment on this earth and the protection of water-land-forest and how to maintai knowledge is clearly derived from the tribal culture. In their culture, the best quality of huma is humanity, a quality associated with the benevolent ethics that humanity derives from the h condition. It shows human love and compassion towards one another. According to Confu humanity is "love of people". In their culture, the best quality of human life is humanity, a qu associated with the benevolent ethics that humanity derives from the human condition. It s human love and compassion towards one another. According to Confucius, humanity is "lo people".

Reference List:

)1 (Urmilaben Desai : Anthropology
Uni. Bibliography Bond
Ahmadabad
)2 (Dr. Harsidaben Dave: Anthropology
Univ. Bibliography Bond
Ahmadabad
)3 (Dr. Y. A. Parmar: Anthropology
(1994) Uni. Bibliography Bond
Ahmadabad
)4 (https://dictionary.cambridge.org
)5 (https://en.wikipedia.org
)6 (https://uptoword.com>humanities
)7 !! (Swakarta Father Hood pitu ke jai !!

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)

S. S. Mehta Arts and M. M. Patel Commerce College, Himmatnagar

(Managed by Himmatnagar Kelavani Mandal)
organised

One Day National Conference

Certificate

This is to certify that Dr. Suresh Gamit from S.B.Mahila Arts College, Himatnagar served as a Plenary Speaker / Keynote Speaker / Chair Person / Participated and Presented a Research Paper / Article on Education and Sanitation in the National Conference on the theme "Research and Innovations in Multidisciplinary Subjects" (RIMS 2025) held on 1 February 2025 (Saturday) at S. S. Mehta Arts and M. M. Patel Commerce College, Himmatnagar.

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar

Scanned with OKEN Scanner

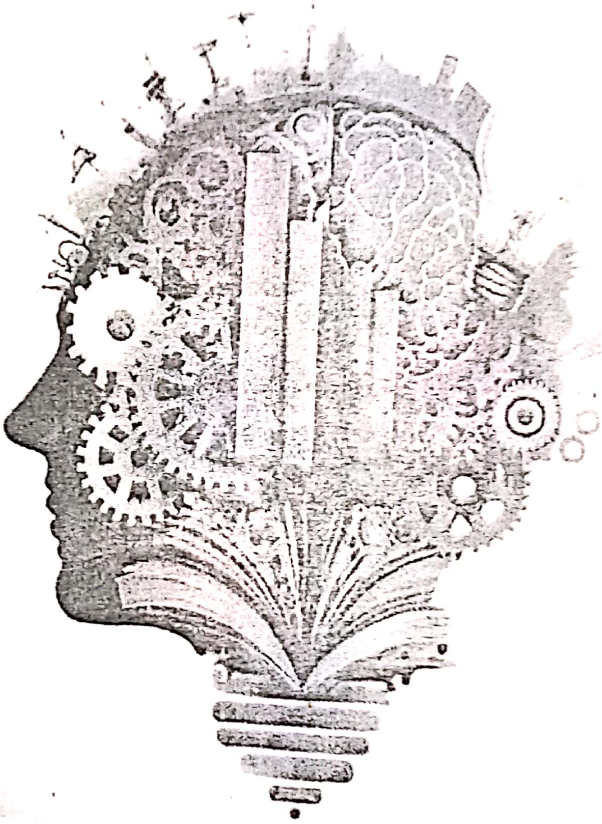
S. B. MAHILA ARTS COLLEGE

Vol-V

Proceedings of One Day National Conference On

"Research and Innovations in Multidisciplinary Subjects" – Arts

(Peer-Reviewed)



Editors:

Dr. Rakeshkumar N. Joshi

Dr. Tushar S. Brahmbhatt

Scanned with OKEN Scanner

❖ દેશમાં ગિગ ઇકોનોમીનું આધુનિક સ્વરૂપ

ગિગ વર્કસ માત્ર ભારત પૂરતા સીમિત નથી પણ સમગ્ર વિશ્વમાં છે. મૂડીવાદી દેશ અમેરિકામાં લગભગ 6.50 કરોડ ગિગ વર્કર્સ છે. 2023માં વિશ્વ આખાના અર્થતંત્રમાં ગિગ ઇકોનોમીનું પ્રદાન 45.5 કરોડ ડોલરનું હતું. અસંગઠિત ક્ષેત્રનો વિસ્તાર મનાતા ગિગ વર્કર્સની હાલત અસંગઠિત શ્રમિકો કરતાં ખૂબજ ખરાબ છે માર્ચ 2024માં જાહેર થયેલા ગિગવર્કર અંગેના બે સવેક્ષણમાં આ બાબતનો ઉલેખ્ખ થયેલો છે. "જનપહેલ" નામના સ્વેચ્છિક સંસ્થાએ 32 શહેરોના પાંચ હજાર ગિગ વર્કર્સ અને પ્લેટફોર્મ વર્કર્સનો અભ્યાસ કર્યો હતો. ઇન્ડિયન ફેડરેશન ઓફ એપબેસ્ડ ટ્રાન્સપોર્ટ વર્કસે દેશના આઠ મોટા શહેરોના 5302 કેબ ડ્રાયવરોનું 5028 ડિલિવરી મેનનું સર્વેક્ષણ હેઠળના કામદારોમાંથી 85%, 30 થી 50 વર્ષના જયારે બીજા સર્વેક્ષણના 78%, 21 થી 40 વર્ષના હતા. આ બંને સર્વેક્ષણના તારણોમાં કામના કલાકો, કામનો પ્રકાર અને માસિક આવકની વિગતો ખૂબજ ચિંતાજનક હતી. ઘણી કંપનીઓ ટેકસમાંથી બચવા માટે ગિગ વર્કરનો કોન્ટ્રાકટર તરીકે ખોટી રીતે વર્ગીકરણ કરીને તેમનું શોષણ કરે છે. તેમને પરંપરાગત કર્મચારીઓ કરતાં પણ ઓછો પગાર આપે છે. તેમના માટે કાયદાકીય રક્ષણની પણ જોગવાઈ નથી. આ માટે કેન્દ્રએ ગિગ અર્થતંત્ર માટે સ્પષ્ટ નીતિ બનાવવી જોઈએ. જેથી ગિગ કામદારોની સામાજિક સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરી શકાય. આ ઉપરાંત તેમનું કૌશલ્ય સુધારવા અને કમાણી ક્ષમતા વધારવા માટેના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. મહિલાઓની ભાગીદારી વધારવા માટે તેમને પણ સમાન અધિકાર મળવો જોઈએ.

❖ સંદર્ભસૂચિઃ

2024-11-29 ,દિવ્ય ભાસ્કર ન્યુઝપેપર

Dr. V. Banwari (2018), Gig Economy: Challenges and Opportunities in india. ISSN- 2349-5162 Jetir nov. 2018,Volume 5, Issue 11

https //en.wikipedia.org

26.

Education and Sanitation

(उच्छल – तहसील के प्राईमरी स्कूलों का अध्ययन)

(जिला – तापी – गुजरात)

Dr. Sureshbhai S. Gamit
Associate Professor
Dept. of Sociology
S.B. Mahila Arts College,
Himmatnagar
S.K. 383 001 (Gujarat)

भारतीय समाज में विभिन्न संस्कृतियों पायी जाती हैं। हर समाज की अपनी अलग संस्कृति है। आधुनिक युग ज्ञान का युग है, जिसमें सभी समाज एक-दूसरे से जुड़ रहे है और इस जुड़ाव में शिक्षा की भूमिका महत्वपूर्ण है। भारतीय समाज, संस्कृति का जुड़ाव नदियों से भी है। उनका विकास भी उसी आधार पर हुए है। यह वह समय था जब नदियाँ स्वच्छ थी। जैसे – जैसे समय व्यतीत हुआ वे प्रदूषित होती, यह वह समय था जब समाज में शिक्षा एवं स्वच्छता दोनों पर भार दिया जाता था। परंपरागत जो शिक्षा दी जाती थी, वह वर्तमान युग मे भी आवश्यक है। यदि हर व्यक्ति स्वच्छ है, तो वह स्वस्थ है। और स्वस्थ व्यक्ति अच्छी शिक्षा ग्रहण कर सकता है।

आधुनिक युग में (समाज में) स्वच्छता के साथ शिक्षा की आवश्यकता अधिक है। व्यक्तिको सामाजिक, मानसिक एवं सांस्कृतिक तथा राजनैतिक तौर पर शिक्षा की आवश्यकता इसलिए हमारी शिक्षा व्यवस्था को अग्रिमता देना आवश्यक है। प्राथमिक शिक्षामें ही जो स्वच्छता की शिक्षा दी जाती है। उसके व्यक्ति, परिवार, समाज, राज्य एवं राष्ट्र स्वस्थ बनाता है।

स्वच्छता एवं शिक्षा विषय को लेकर मेरा अध्ययन तापी जिले के उच्छल तहसील की प्राइमरी स्कूलों का है। जहां आदिवासियों की संख्या अधिक है। जहां अधिकतर लोग खेत-मजदूर है। इसके अतिरिक्त वे मजदूर छोटे-छोटे कार्यों से जुड़े है। जहों शिक्षा का स्तर निम्न है। अभिभावक अपने बच्चो को स्कूलों में पढाई है। उन स्कूलों में पहले की अपेक्षा अधिक स्वच्छता दिखाई देती है। शौचालय की व्यवस्था है, और स्कूल सफाई के साथ-साथ शौचालय सफाई शिक्षा भी दी जाती है। स्वच्छता के प्रति चेतना जाग्रत करने में वाहों के शिक्षकों की भूमिका अहम है। उनकी आज्ञा का गंभीरता से पालन करते है। शिक्षक स्वच्छता की शिक्षा देते हुए छात्रों को समजाते है की स्वच्छ शरीर से ही स्वस्थ मस्तिष्क का [illegible]

[illegible]

Scanned with OKEN Scanner

MAHILA ARTS CO

[illegible] मूल स्वच्छता के रूप में है। मानव समाज में अगर व्यक्ति [illegible] परिवार समाज राज्य एवम् राष्ट्र में अगर स्वच्छता है तो उस राष्ट्र मे सुख-समृद्धि अधिक है। इन सभी चीजो पर अगर ध्यान केन्द्रित करें तो शिक्षा के क्षेत्र में समाज निम्न कक्षा पर है। इस क्षेत्रमें तापी जिले के उच्छल तहसील में आनेवाले गाँव जैसेकि भदभूंजा, गांधीनगर, साकरदा, कटासवान, उच्छल, नारनपुर जैसे छः गांवों का अध्ययन है। जिसके तहत तहसील के नजदीकी गाँव एवम् दूर-दराज के गांवों कि प्राइमरी स्कूलों को गणना कि है। जिसमें कक्षा १ से कक्षा ८ तक के बच्चे पढ़ाई करते हैं। इन क्षेत्रों में स्वच्छ जल, ड्रेनेज **system**, स्वास्थ्य जागृति, पोषणयुक्त आहार, शौचालय आदि पर्याप्त मात्रा में नहीं है। इन क्षेत्रों में स्वच्छता विषयक सुविधाएँ मुहय्या करा के सफाई का महत्व हर एक नागरिक को समजाना अति आवश्यक है। गाँव के रहिश एवं अभिभावकों को स्वच्छता विषयक ज्ञान दिया जाएँ। स्कूलों में अध्ययन करनेवाले छात्रों को शिक्षको के माध्यम से स्वच्छता संबंधी ज्ञान दिया जाये तो उसका परिणाम जल्दी ही प्राप्त होता है। साथ ही गुणवत्ता में भी वृद्धि होगी। क्यांकि स्वच्छता के ख़यालों से चिकित्सा विज्ञान, **Regional** और जीवनशैली, रोगों का निवारण, खुराक, दवाइयों, सौन्दर्य प्रसाधनों और दूसरी चीजों के उत्पादन कि प्रक्रियाने स्वच्छता और उसकी गुणवत्ताके महत्वपूर्ण हिस्सा साबित हुए है।

इन सभी तथ्यों को ध्यान मे रखकर स्वच्छता के ज्ञान रूपी शारीरिक स्वच्छता, व्यक्तिगत तौर पर मानसिक व्यावसायिक एवम् समग्र जीवनशैली में स्वच्छता संबंधी जानकारी प्राप्त करा के जीवन जीना जरूरी है। भारत सरकार द्वारा साल २०१२ से सेनिटेशन और ऑल स्वच्छता अभियान कार्यक्रम कि शुरुआत हुई है। इस अभियान का ध्येय भारतीय गांवों कि एवम् शहरी समुदायों कि स्वच्छता से है। गांवों मे जहों खुली जगह पर शौच किया जाता है, उसे पूर्वतः बंद करना है। हरेक नागरिक को शौचालय कि सुविधा प्रपट हो, साथ ही पंचायतों के माध्यम से जन-चेतना एवम् स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम द्वारा जनता को प्रेरित करना है। स्कूलों में स्वच्छता कि सुविधाएँ प्राप्त कराना एवम् बच्चों को आरोग्यवर्धक वातावरण प्राप्त हो एसी परिस्थिति निर्माण करना इसका लक्षय है। स्कूलों में छात्र अपने अच्छे स्वास्थ्य हेतु साबुन से हाथ धोना, नाखून काटना, नियम से स्नान करना, बालों कि देखभाल करना, साफ कपड़े पहनना। आदि नियमो का पालन करे ये अपेक्षित है, क्योंकि स्वच्छता ही सुखी जिंदगी का प्रथम पहलू है। जिसमें तन-मन-धन-हृदय एवम् वाणी स्वच्छता कि शिक्षा देना आवश्यक है। स्वच्छता हमारी फर्ज भी है। हमारे भारतीय समाज में ६ स्वच्छ भारत अभियान निरंतर गतिमान है। स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण-(SBM-G) एवम् जल जीवन मिशन (J.J.M.) जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से जनता कि जीवन प्रणाली में परिवर्तन आए है। इस कार्यक्रम के तहत खुले में शौच से मुक्ति (ODF) एवम् ठोस एवम् तरल कचरे कि व्यवस्था पर मुख्य केंद्र है। संतृप्ति के नियम को केंद्र में रखकर इस लक्ष्य को निश्चित किया गया है कि स्कूलों को भी इस कार्यक्रम में शामिल किया जाय। (ODF) प्लस योजनाके अंतर्गत गाँवों की तमाम स्कूलों [illegible] बायोडिग्रेडेबल वेस्ट और [illegible] के निपटान की व्यवस्था मुहय्या [illegible] है। सभी [illegible]

[illegible] (UDISE) [illegible]

[illegible] Unified District [illegible] ...ation (UDISE) की साल [illegible] में रिक्तकता पाई गई है। [illegible] करना आवश्यक है।

[illegible] ही प्राप्त कर सकती है।" वे [illegible] गांधी का कथन है – "स्व[illegible] के लिए गंदगी सबसे अधिक स्वच्छता और स्वराज्य के विच की एक[illegible] मानसिक सामाजिक शक्ति दो छिन नुकषाण [illegible] है। सामान्य तौर पर यह गंदगी [illegible] आत्मविश्वास में कमी करती है। ये सारी लेती है। गरीबों के लिए वह अभिशापरू[illegible] सामाजिक चेतना का आग्रह करके, उनके परिस्थितियां अध्ययन के दौरान ध्यानाग्र हुए [illegible] आयोजन कर स्वस्थ समाज का निर्माण विचारों में परिवर्तन के माभ हेतु **well - planned** कार्यक्रम का आयोजन [illegible] खुले शौच की विडम्बना, **single use** करना आवश्यक है। और उसके लिए समाज [illegible] गरीबी, [illegible] दूर करना नितांत आवश्यक है। क्योंकि **plastic** अस्पृश्यता – भेदभाव की प्रवृत्ति, भ्रष्टाचार आदि को दूर करना नितांत आवश्यक है। प्राथमिक अध्ययनक्षेत्र की ग्रामीण समूह की प्राथमिक स्कूलों में शौचालय की सुविधा आपत्तीजनक है। प्राथमिक सुविधा के तौर पर पेय-जल भी उपलब्ध नहीं है। केंद्र सरकार द्वारा आयोजित स्वच्छ भारत अभियान अंतर्गत स्कूलों को अवॉर्ड भी प्राप्त हुए है। "एक कदम स्वच्छता की ओर" का नारा बुलंद करने हेतु, साकार करने हेतु **award winning** स्कूलों के साथ अन्य स्कूलों को जुड़ना चाहिए। उदा। परिवार में समाजीकरन हेतु संस्कृति का सिंचन किया जाता है। उसी तरह प्राथमिक स्कूलों में भी स्वच्छता का विचार, ज्ञान, पीढ़ी दर पीढ़ी देना अत्यंत आवश्यक है।

अध्ययनक्षेत्र की सभी प्राथमिक स्कूलों में स्वच्छता के प्रति चेतना जाग्रत करना आवश्यक है। स्वच्छता के लिए उपलब्ध साधनों की सुरक्षा कैसे करनी है, और छात्रा – अभिभावक तथा शिक्षकों की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वचचाता की सुरक्षा हेतु ज्ञान, एवम् जीवन शैली का निर्माण आवश्यक है। उनके लिए निम्न वस्तुएं ध्यानाचित है।

- गांवोंकी हर एक स्कूल में उच्चा गुणवत्तायुक्त शौचालय बनवा कर उसे स्वच्छ रखने हेतु जरूरी साधनो का प्राप्त करवाना।
- छात्रों – शिक्षक एवम् जनता को स्वास्थ्य हेतु स्वच्छता का महत्व समझना।
- शिक्षक एवम् छात्रों के साथ उनके अभिभावक, बुजुर्ग एवम् अन्य देशवासी की इस अभियान से जुड़े यह इच्छनीय है।
- शैक्षिक शिक्षा अंतर्गत समाज से अस्पृश्यता, जाती, भेद, असमानता आदि को दूर करने के प्रयत्न [illegible]

- प्राइमरी स्कूलों मे दिया जाने वाला मध्याह्न भोजन स्वच्छ, एवम् पोषणयुक्त एवम् उनकी रसोई भी स्वच्छ रहे उसका ध्यान रखना जरूरी है।
- हर प्राइमरी स्कूलमें सफाई कर्मचारी की नियुक्ई आवश्यक है

संदर्भसूचि

१) https://navgujaratsamaj.com
२) gujaratindia.gov.in
३) gujarattimesusa.com
४) http://devadodara.co
५) https://yuvasaathi.com
६) https://opinionmagazine.co.vj
७) https://gujaratmitre.in
८) https://gujaratmitre.com
९) https://deshmintoday.com
१०) https://thegrandaizawl.com

લોક સાહિત્ય વિશે થોડુંક

ડૉ. ઉત્પલ પટેલ

સાહિત્યના બે ભેદ છે : (૧) કંઠસ્થ સાહિત્ય (લોકસાહિત્ય) અને (૨) ગ્રંથસ્થ સાહિત્ય (શિષ્ટ સાહિત્ય). તેમાં લોકસાહિત્ય ઘણું પ્રાચીન સાહિત્ય છે. શિષ્ટ સાહિત્ય તે પછી ઘણા વર્ષો બાદ અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. પરંતુ લોકસાહિત્ય કંઠસ્થ સાહિત્ય હતું તે પરંપરાથી લોકકંઠે જળવાઈ રહ્યું હતું અને પ્રસાર પામ્યું હતું. ઘણું લોકસાહિત્ય કાળપ્રવાહમાં તણાઈ ગયું છે. તેમ છતાં ઘણું લોકસાહિત્ય જીવંત રહ્યું છે. પરંતુ તેને ભેગું કરવાની અને પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કરવાની પ્રવૃત્તિ તો અર્વાચીન યુગમાં જ શરૂ થઈ છે. મધ્યકાલીન યુગમાં પણ કંઠસ્થ લોકસાહિત્ય અસ્તિત્વમાં હતું જ, પરંતુ તેનું સંપાદન અને પુસ્તક રૂપે પ્રકાશન કોઈ લેખક કે કવિ દ્વારા થયું ન હતું. ગુજરાતી લોકસાહિત્યનું સંપાદન અને પુસ્તક રૂપે પ્રકાશન કરવાની કામગીરી અર્વાચીન યુગમાં આરંભાઇ છે.૧૯મી સદીમાં ગુજરાતમાં અંગ્રેજ-સત્તા સર્વોપરી બની અંગ્રેજ-સભ્યતા એ અનેક નવી બાબતો અને વસ્તુઓ દાખલ કરી. છાપખાનાં શરૂ થયાં. સામયિકો, દૈનિકો વગેરે પ્રકાશિત થવા લાગ્યા. પુસ્તકો ઘણી મોટી સંખ્યામાં છપાવવા લાગ્યા. તેને કારણે ગુજરાતીમાં શિષ્ટ સાહિત્યનો જન્મ અને વિકાસ થયો. આની સાથે સાથે કંઠસ્થ સાહિત્ય ગ્રંથસ્થ સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત થવા માંડ્યું. પણ આ પહેલાં લોકસાહિત્ય તો કંઠોપકંઠ પેઢી-દર-પેઢી સુધી ઊતરતું રહ્યું છે.

આમ તો, લોકસાહિત્ય એટલે લોકો દ્વારા, લોકો માટે, લોકબોલીઓમાં રચાયેલું, લોકોનું કંઠસ્થ સાહિત્ય છે.

લોકસાહિત્ય તો સેંકડો વર્ષોથી લોકોના કંઠમાં જળવાઈ રહ્યું છે અને મૌખિક પરંપરા દ્વારા ચોતરફ ફેલાયું છે. તે હંમેશાં લોકબોલીમાં જ હોય છે. લોકગીત ગાનાર કે લોકવાર્તા કહેનાર તેને પોતાની બોલીમાં રજૂ કરે છે. તેથી એક જ લોકગીત કે

Incharge Principal
S. B. Mahila Arts College
Himatnagar