

जनवरी 2026 मूल्य: ₹ 75



सी एस आई आर प्रकाशन

विज्ञान प्रगति

INNOVATION, AATMAHAR BHARAT, India for Global Good

**INDIA
INTERNATIONAL
SCIENCE
FESTIVAL**

6 - 9 DEC 2025

VIGYAN SE SAMRUDDHI:
FOR AATMAHAR BHARAT

WELCOME

विज्ञान से समृद्धि को दर्शाता हुआ

विज्ञान महोत्सव

विशेष आकर्षण

- ▶ सीओपी 30 : जलवायु का सच और जीवाश्म ईंधन का गतिरोध
- ▶ जीनोमिक्स का रहस्य सुलझाती "जीनोम परियोजना"
- ▶ पृथ्वी पर चुम्बकीय हस्ताक्षर
- ▶ पानी में छिपा अदृश्य खतरा ब्रेन इटिंग अमीबा
- ▶ छोटी-छोटी आदतें लाती हैं बड़ा बदलाव
- ▶ क्लिक से क्रिएशन तक
- ▶ चीता : इस खूबसूरत वन्यजीव की भारत में पुनः वापसी

विषय सूची

ISSN 0042-6075



भारत का वैज्ञानिक इंजन
The Innovation Engine of India

विज्ञान
प्रगति

सीएसआईआर-राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं नीति अनुसंधान संस्थान (निस्पर)
वैज्ञानिक तथा औद्योगिक अनुसंधान परिषद् का हिन्दी मासिक

वर्ष : 74 | जनवरी 2026
अंक : 1 | पूर्णांक : 860
मूल्य : ₹ 75



आमुख कथा

विज्ञान से समृद्धि को दर्शाता हुआ
विज्ञान महोत्सव
रश्मि त्रिपाठी

8



विशेष लेख

सीओपी 30

जलवायु का सच और जीवाश्म ईंधन का गतिरोध
अनिल प्रताप सिंह

14

लेख

जीनोमिक्स का रहस्य सुलझाती
“जीनोम परियोजना”

पीयूष गोयल

पृथ्वी पर चुम्बकीय हस्ताक्षर
इरफान ह्यूमन

पानी में छिपा अदृश्य खतरा
ब्रेन ईटिंग अमीबा
मोनिका जैन

छोटी-छोटी आदतें लाती हैं बड़ा बदलाव
नेहा त्रिपाठी

क्लिक से क्रिएशन तक
संजय कुमार एवं ऊषा शुक्ला

चीता : इस खूबसूरत वन्यजीव की भारत में पुनः वापसी
अशोक कुमार मल्होत्रा एवं राकेश कुमार शर्मा

पारम्परिक भारतीय हस्तशिल्प का एक लुप्तप्राय स्रोत
एस्कनोमीन एस्पेरा
साधना मौर्य, कैलाश चंद्र भट्ट, नरेन्द्र पंवार, के प्रदीप एवं
प्रवीण कुमार सिंह

19

26

30

34

37

42

47

रिपोर्टाज



देहरादून अंतरराष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी महोत्सव
अमित अग्रवाल

52

भारतीय प्रयोगशालाओं की अनुसंधान
उपलब्धियां

विज्ञानिका: विज्ञान साहित्य महोत्सव 2025
साइंस एंड टेक्नोलॉजी मीडिया और कम्युनिकेशंस कॉन्क्लेव

58



स्तम्भ

विज्ञान इन्द्रधनुष	56
विज्ञान गल्प	60
विज्ञान कविता	63
पुस्तक समीक्षा	65
लेखकों के लिए निर्देश एवं ग्राहक सदस्यता फार्म	66

छोटी-छोटी आदतें लाती हैं बड़ा बदलाव

नेहा त्रिपाठी

भारत जैसे देश में, जहाँ परिवार और शिक्षा का इतना महत्व है, अगर हम आदतों के विज्ञान को समझकर बच्चों और बड़ों दोनों में अच्छी आदतें डालें, तो एक बेहतर समाज की नींव रखी जा सकती है।

हम सभी को ज़िन्दगी में मेहनत करनी पड़ती है। चाहे वो परीक्षा की तैयारी हो, वज़न घटाना हो, नई भाषा सीखनी हो, या फिर करियर में आगे बढ़ना हो, अगर आप लगातार मेहनत नहीं करेंगे, तो रास्ता मुश्किल और लंबा लगेगा। लेकिन क्या आपने कभी गौर किया है कि जो लोग लगातार मेहनत करते हैं, उनके पास ऐसा क्या राज़ होता है? क्या उनके पास कोई खास टैलेंट है, या कोई गुप्त मंत्र? असल में, इसका जवाब छोटी-छोटी आदतों में छिपा है। छोटी-छोटी आदतों से बड़ी मंज़िल तक पहुँचने का रास्ता आसान हो सकता है। ये आदतें हमारे दिमाग में धीरे-धीरे एक पैटर्न बना देती हैं, और बिना ज़्यादा सोच-विचार के हम सही दिशा में आगे बढ़ने लगते हैं।

आदतें हमारी ज़िन्दगी में एक छुपे हुए सहायक की तरह काम करती हैं। सोचिए, अगर हर सुबह उठकर हमें तय करना पड़े कि पहले ब्रश करें या पानी पिँ, कौन से कपड़े पहनें, या पहले कौन-सा काम निपटाएँ, तो दिन की शुरुआत में ही दिमाग थक जाएगा। अच्छी आदतें दिमाग पर इस फैसले की ज़िम्मेदारी के बोझ को कम कर देती हैं।

आदतों का विज्ञान: दिमाग के अंदर क्या होता है?

हमारा दिमाग लाखों काम करता है। इसलिए दिमाग ने 'आदतों' की व्यवस्था बनाई है। वैज्ञानिकों के अनुसार, दिमाग का एक हिस्सा-बेसल गैंग्लिया- हमारी रोज़ की आदतों को संभालता है। कोई काम बार-बार दोहराया जाए, तो दिमाग में उसकी एक 'पक्की सड़क' बन जाती है, जिससे हर बार उसे करने के लिए ज़्यादा ऊर्जा नहीं लगती। इसे 'न्यूरोप्लास्टिसिटी' कहते हैं यानी दिमाग का खुद को बदलना और नए पैटर्न बनाना।

वैज्ञानिकों ने पाया है कि आदतें सिर्फ़ रूटीन नहीं होतीं, वे हमारे दिमाग में इनाम और संतोष का सिस्टम भी ऐक्टिवेट करती हैं। जब हम कोई अच्छा काम करते हैं, जैसे एक्सरसाइज़, अच्छा खाना, या कोई टास्क पूरा करना, तो हमारा दिमाग डोपामाइन नाम का कैमिकल रिलीज़ करता है, जिससे हमें खुशी और संतोष महसूस होता है। यही कैमिकल हमें उस काम को बार-बार करने के लिए मोटिवेट करता है।

यही वजह है कि आदतें बदलना आसान नहीं होता। क्योंकि दिमाग को पुरानी आदत से मिलने वाले इनाम की लत लग जाती है। अगर कोई बच्चा घंटों मोबाइल पर गेम खेलता है, तो उसका दिमाग उसी से डोपामाइन पाने का आदी हो जाता है। इसलिए पुरानी आदतों को तोड़ने और नई आदतें डालने के लिए धैर्य, समझदारी और लगातार दोहराव की ज़रूरत होती है।

इस प्रक्रिया को समझना माता-पिता और शिक्षकों के लिए बेहद ज़रूरी है, ताकि वे बच्चों की ब्रेन साइंस को ध्यान में रखकर सही दिशा में गाइड कर सकें। क्योंकि आखिरकार, अच्छी आदतें ही एक मजबूत और खुशहाल भविष्य की नींव बनाती हैं।

आदतों का चक्र

अगर आप चाहते हैं कि बच्चों की आदतों को समझने में और गहराई से जाएँ, तो दुनिया भर में कई किताबें और विशेषज्ञ हैं जिनकी सीख हमारे लिए बहुत मददगार हो सकती है। लेखक चार्ल्स डुहिग ने 'द पॉवर ऑफ़ हैबिट' किताब में आदतों के पीछे के विज्ञान को बेहद सरल भाषा में समझाया है। वो बताते हैं कि हमारी हर आदत तीन हिस्सों में बँटी होती है:

संकेत → प्रक्रिया → इनाम

अगर हमें बुरी आदत छोड़नी है, तो हमें वही संकेत और वही इनाम रखना है, बस प्रक्रिया बदलनी है।

अब ज़रा आराम से, एकदम रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में समझते हैं कि आदतें कैसे बनती हैं। विज्ञान भी कहता है कि हर आदत तीन हिस्सों से मिलकर बनती है। इसे 'हैबिट लूप' कहते हैं। ये ऐसे ही होता है जैसे किसी मशीन के तीन गियर आपस में जुड़कर चलते हैं।

1. संकेत (Cue)- वो चीज़ जो आपकी आदत को शुरू कराती है। ये आपके आस-पास की कोई आवाज़, जगह, समय या एहसास हो सकता है।

2. प्रक्रिया (Routine)- असली काम जो आप करते हैं, यानी आपकी आदत की असली पहचान।

3. इनाम (Reward)- उस आदत का फायदा या अच्छा एहसास, जिसकी वजह से दिमाग को खुशी मिलती है और वो कहता है, 'अरे! इसे फिर करो!'

जैसे, अगर आप चाहते हैं कि बच्चा रोज़ किताब पढ़े, तो तीनों हिस्सों पर ध्यान दें:

- संकेत: रोज़ रात को सोने से पहले किताब तक पहुँचना (किताब तक पहुँचने का समय तय कर दें, जैसे 9 बजे)।

- प्रक्रिया: 10 मिनट किताब पढ़ना (शुरुआत में छोटी और मज़ेदार किताबें चुनें)।

- इनाम: पढ़ने के बाद स्टार स्टिकर देना, या माँ-पापा की शाबाशी, या कोई छोटी-सी कहानी सुनने का वादा।

बहुत से लोग सोचते हैं कि सिर्फ़ बार-बार याद दिलाने या ज़ोर डालने से आदतें बन जाती हैं, लेकिन असल में ऐसा नहीं होता। आदतों का चक्र-संकेत, प्रक्रिया, इनाम-अगर अधूरा रह जाए, तो आदत टिकती नहीं।

जैसे सोचिए, अगर बच्चे को आप हर दिन पढ़ने को कहें, लेकिन संकेत साफ़ न हो, जैसे उसे पता ही न हो कि किस समय पढ़ना है, तो वो उलझा रहेगा। या अगर प्रक्रिया बोझिल

सतत् सुधार: भारतीय स्कूलों और परिवारों में 'काइज़ेन'

काइज़ेन (Kaizen) एक जापानी शब्द है, जिसका मतलब है- लगातार छोटे सुधार करना। भारतीय संदर्भ में देखें, तो यह बच्चों की शिक्षा और पारिवारिक माहौल में शानदार तरीके से लागू हो सकता है।

स्कूली शिक्षा से जुड़े एक्सपर्ट मानते हैं कि 'आज का स्कूल सिस्टम अक्सर अंकों और परीक्षा पर इतना केंद्रित रहता है कि बच्चों के चरित्र निर्माण और व्यवहार सुधार पर ध्यान नहीं दे पाता। लेकिन NEP 2020 इस सोच को बदलने का मौका देता है, जहाँ रट्टा मार पढ़ाई की जगह वास्तविक समझ, नैतिक मूल्यों, और जीवन कौशल पर जोर दिया जाता है। अगर शिक्षकों को सही प्रशिक्षण और लचीलापन मिले, तो वे बच्चों को सिर्फ किताबी ज्ञान नहीं, बल्कि जिम्मेदारी, सहानुभूति और रचनात्मक सोच भी सिखा सकते हैं।'

2020 में लागू हुई नई शिक्षा नीति हमें सिखाती है कि बच्चों के व्यवहार में बदलाव लाने के लिए सिर्फ लेक्चर और नोट्स ही काफी नहीं हैं। हमें चाहिए मज्जदार और सहभागिता वाली विधियाँ, जैसे प्रोजेक्ट बेस्ड लर्निंग, रोल-प्ले, खेल आधारित शिक्षा, और सामाजिक गतिविधियाँ। जब बच्चे सीखने की प्रक्रिया में खुद को शामिल महसूस करते हैं, तभी आदतें और सामाजिक मूल्य लंबे समय तक टिकते हैं। याद रखिए, बड़ा बदलाव अचानक नहीं आता। छोटी जीत का असर सबसे ज्यादा होता है।

या बहुत लंबी हो, जैसे उसे एक ही बार में पूरा चैप्टर खत्म करना पड़े, तो वो जल्दी हार मान लेगा। और सबसे महत्वपूर्ण-अगर इनाम न मिले, यानी उसे पढ़ने के बाद कोई खुशी या संतोष न हो, तो दिमाग उस आदत को 'ज़रूरी' नहीं मानेगा।

हमारे दिमाग की एक खासियत है- वो इनाम के लिए लालायित रहता है। जब भी हम कोई अच्छा काम करते हैं, जैसे कोई लक्ष्य पूरा करना या कोई नई चीज़ सीखना, तो दिमाग में डोपामाइन नाम का कैमिकल निकलता है, जो हमें खुशी का एहसास कराता है। यही वजह है कि हम वही काम बार-बार करना चाहते हैं, जिससे हमें अच्छा महसूस होता है।

जेम्स क्लियर की 'एटॉमिक हैबिट्स' से सीखें : छोटी आदतें, बड़ा बदलाव लेखक जेम्स क्लियर की मशहूर किताब 'एटॉमिक हैबिट्स' हमें ये सिखाती है कि अगर हम अपनी आदतों में छोटे-छोटे सुधार करें, तो समय के साथ बड़ा बदलाव ला सकते हैं। किताब में उन्होंने चार आसान नियम बताए हैं, जिन्हें अगर हम समझ लें, तो अच्छी आदतें बनाना और बुरी आदतें छोड़ना दोनों आसान हो जाता है।

व्यवहार में बदलाव: छोटे-छोटे कदम, बड़े नतीजे

ज्यादातर लोग जनवरी में बड़े-बड़े संकल्प लेते हैं- और फिर दो हफ्तों में सब भूल जाते हैं। क्यों? क्योंकि बड़े बदलाव मुश्किल होते हैं।

विज्ञान का सुझाव ये है कि छोटे, आसान कदमों से शुरुआत करें। जैसे, एकदम 1 घंटा पढ़ाई शुरू करने के बजाय सिर्फ 5 मिनट तय

करें। या एकदम मीठा छोड़ने के बजाय एक दिन में सिर्फ एक मिठाई लें।

माता-पिता के लिए यह खास टिप है: बच्चों को डराकर या डाँटकर आदतें नहीं सिखाई जा सकतीं। उनके साथ मिलकर छोटे लक्ष्य बनाना ज़रूरी है। जैसे:

- 'चलो, आज सिर्फ 5 सवाल हल करते हैं।'
- 'चलो, आज सिर्फ 10 मिनट योग करते हैं।'

इन छोटे कदमों से बच्चा खुद को सफल महसूस करता है, और फिर धीरे-धीरे बड़ा बदलाव आता है।

बच्चों में अच्छी आदत डालने के लिए क्या करें?

स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर कैरल ड्वेक ने अपनी किताब 'माइंडसेट' में बताया है कि बच्चे दो मानसिकता के साथ बढ़ते हैं: एक, जो मानती है कि 'मैं जैसा हूँ, वैसा ही रहूँगा', और दूसरी, जो मानती है कि 'मैं सीखकर बेहतर बन सकता हूँ'।

दिन का ज्यादातर समय बच्चों के साथ बिताने वाले वरिष्ठ चिकित्सा सलाहकार डॉ. आलोक अग्रवाल बताते हैं कि 'बचपन के पहले पाँच साल, यानी 0-5 वर्ष की उम्र, बच्चों में अच्छी आदतें डालने के लिए सबसे उपयुक्त समय होते हैं। इस उम्र में बच्चे सृजक की तरह होते हैं। वे अपने आस-पास के माहौल, माता-पिता और देखभाल करने वालों से तेजी से सीखते हैं और चीजों को अपनाते हैं। जो आदतें इस उम्र में डाली जाती हैं, वे उनके

व्यक्तित्व की नींव बन जाती हैं। इसलिए छोटी उम्र में दिनचर्या, साफ-सफाई, विनम्रता, और जिम्मेदारी जैसी आदतों को सिखाना सबसे असरदार माना जाता है।'

इतना ही नहीं, वो बताते हैं कि 'जीवन के पहले पाँच साल में डाली गई आदतें बाद के जीवन में ज्यादा स्थायी रहती हैं, क्योंकि यही वो समय होता है जब बच्चे का मस्तिष्क और व्यक्तित्व तेज़ी से आकार ले रहा होता है। इस उम्र में जो व्यवहार और आदतें सिखाई जाती हैं, वे सिर्फ 'सीख' नहीं होतीं, बल्कि वे बच्चे की सोच और व्यक्तित्व में घुल-मिल जाती हैं। उदाहरण के लिए, अगर बच्चा छोटी उम्र से ही समय की पाबंदी, आत्म-नियंत्रण या दूसरों के प्रति सम्मान सीखता है, तो ये विशेषताएँ आगे चलकर उसके किशोर और युवा जीवन में भी उसकी मदद करती हैं।'

इस समय माता-पिता की भूमिका बहुत अहम हो जाती है। क्लिनिकल रीहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट राधिका आचार्य बताती हैं कि 'बचपन में अच्छी आदतें बनाना बच्चे के संपूर्ण विकास के लिए बेहद ज़रूरी है, लेकिन माता-पिता अक्सर इस मौके को अनजाने में गंवा देते हैं। बच्चे अपने व्यवहार का बड़ा हिस्सा अपने माता-पिता को देखकर सीखते हैं। अगर माता-पिता खुद नियमित रूटीन, हेल्दी लाइफस्टाइल और सकारात्मक आदतें अपनाएँ, तो बच्चे के लिए यह सीखना आसान हो जाता है। लेकिन जब माता-पिता निरंतर नहीं होते हैं- यानी कभी डाँटते हैं, कभी तारीफ करते हैं, या बच्चों को बार-बार 'तुमनिकम्मे हो', 'तुम कुछ नहीं कर सकते' जैसी नेगेटिव लेबलिंग

देते हैं, तो बच्चों का आत्मविश्वास और आदत निर्माण दोनों कमजोर हो जाते हैं। अच्छी आदतों को सिखाने के लिए माता-पिता को बच्चों को छोटे-छोटे लक्ष्यों के लिए शाबाशी देना चाहिए और खुद रोल मॉडल बनकर दिखाना चाहिए।

आज के समय में भारतीय माता-पिता की सबसे बड़ी चुनौती है- स्क्रीन टाइम। इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है कि मोबाइल को पूरी तरह छीनने की बजाय, धीरे-धीरे स्क्रीन टाइम के नियम बनाना और विकल्प देना (जैसे बुक्स, खेल, क्राफ्ट एक्टिविटी)। राधिका आचार्य मानती हैं कि 'आजकल स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया की पहुँच इतनी आसान हो गई है कि माता-पिता के लिए बच्चों को इससे बचाना बहुत बड़ी चुनौती बन गया है। जब छोटे बच्चों के दिमाग में बार-बार डोपमिन रिलीज होती है- जैसे गेम्स, यूट्यूब, सोशल मीडिया स्कॉलिंग से- तो उनकी न्यूरोनल संरचना पर असर पड़ता है, और वे चिड़चिड़े, बेचैन और कम ध्यान देने वाले बन सकते हैं। इससे behavioural issues और यहां तक कि वर्चुअल ऑटिज्म जैसे लक्षण भी दिखने लगे हैं। समाधान यही है कि दो साल तक बच्चों को स्क्रीन से दूर रखा जाए, माता-पिता बच्चों को मोबाइल से चुप कराने की बजाय खुद उनके साथ खेलें, कहानियाँ सुनाएँ, और क्वालिटी टाइम बिताएँ। रीडिन्फॉर्समेंट टेक्निक्स (इनाम देना, प्रशंसा करना) का इस्तेमाल करके अच्छी आदतों को बढ़ाया जा सकता है, और बच्चों में टेक्नोलॉजी को लेकर स्वस्थ संतुलन सिखाया जा सकता है।'

वो इस तरफ भी इशारा करती हैं कि शहरी और ग्रामीण बच्चों में आदतों और व्यवहार के पैटर्न में स्पष्ट अंतर दिखता है। 'यह अंतर उनकी जीवनशैली, उपलब्ध संसाधनों, और सामाजिक वातावरण के कारण आता है। शहरी बच्चों के पास ज्यादा टेक्नोलॉजी, मनोरंजन और एक्सपोजर होता है, लेकिन यही चीजें उन्हें जल्दी ध्यान भटकाने की ओर भी ले जाती हैं। वहीं ग्रामीण बच्चों के पास कम संसाधन और सुविधाएँ होती हैं, लेकिन वे शारीरिक गतिविधियों, सामूहिकता और पारिवारिक सहयोग में आगे रहते हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि ग्रामीण इलाकों में आज भी कई जगह बच्चों को घरेलू या खेत के कामों में शामिल होना पड़ता है, जिससे उनके पास सीखने और आदत बनाने के सीमित अवसर रह जाते हैं।

परिवार की शिक्षा और बच्चों में मोटिवेशन देने की संस्कृति इस अंतर को कम कर सकती है, चाहे वे शहर में हों या गाँव में।'

किशोरावस्था: आदतों की चुनौतियाँ और संभावनाएँ

किशोरावस्था बच्चे के जीवन का वह दौर होता है जब वह अपनी पहचान गढ़ने, खुद को साबित करने, और अपनी आज़ादी महसूस करने के लिए सबसे ज्यादा बेचैन होता है। इस उम्र में शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक बदलाव एक साथ आते हैं- और इन्हीं के बीच बनती हैं वे आदतें जो उनके भविष्य की दिशा तय कर सकती हैं।

बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. आलोक अग्रवाल बताते हैं कि 'किशोरावस्था में बच्चों में समय प्रबंधन, आत्मनिर्भरता (जैसे अपनी पढ़ाई या दिनचर्या खुद संभालना), और सामाजिक कौशल (जैसे टीम वर्क, दूसरों के विचारों को समझना) जैसी आदतें डालना अपेक्षाकृत आसान हो सकता है, क्योंकि इस उम्र में वे अपनी पहचान बनाने के लिए उत्सुक होते हैं। लेकिन खान-पान में बदलाव (जैसे जंक फूड कम करना), नियमित शारीरिक गतिविधि, और नकारात्मक सोच को नियंत्रित करना मुश्किल हो सकता है, क्योंकि इमॉन के बदलाव और साथियों के दबाव का असर उनकी भावनाओं और निर्णय पर ज्यादा पड़ता है।'

यानी एक तरफ, अगर सही दिशा मिले, तो किशोर खुद को बेहतर बनाना चाहेंगे, लेकिन दूसरी तरफ, उनके भीतर चल रहे शारीरिक और मानसिक तूफान उन्हें सही रास्ते से भटका भी सकते हैं। तो क्या इस उम्र में आदतें बदलना या अच्छी आदतें डालना असंभव हो जाता है? डॉ. आलोक का जवाब साफ है: 'हाँ, किशोरावस्था में आदतों को बदलना थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो जाता है, क्योंकि इस समय बच्चे अपनी आज़ादी की भावना को ज्यादा महत्व देने लगते हैं और कई बार वे बड़ों की सलाह या बदलाव के प्रयासों को चुनौती देने लगते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि बदलाव असंभव है। अगर माता-पिता और शिक्षक सही मार्गदर्शन दें, बच्चों को आलोचना की बजाय सहानुभूति और समर्थन दें, और उन्हें यह दिखाएँ कि बदलाव से उनके जीवन में क्या फायदा हो सकता है, तो किशोरावस्था में भी आदतों को सफलतापूर्वक बदला जा सकता है।'

इसलिए ज़रूरी है कि माता-पिता और शिक्षक किशोरों को सिर्फ नियमों और आदेशों से न घेरें, बल्कि उनके साथ बैठकर संवाद करें, उनके विचारों को सुनें, और उन्हें महसूस कराएँ कि वे बदलाव के काबिल हैं। सही माहौल, सकारात्मकता और धैर्य के साथ किशोरों में बदलाव के बीज ज़रूर बोए जा सकते हैं।

भारतीय संस्कृति में आदतों की ताकत

भारतीय संस्कृति में आदतों की महिमा हमेशा से रही है। सुबह जल्दी उठकर स्नान करना, सूरज को जल चढ़ाना, योग, ध्यान, परिवार के साथ बैठकर भोजन करना- ये सभी सिर्फ परंपराएँ नहीं, बल्कि वैज्ञानिक आदतें हैं, जो दिमाग और शरीर दोनों के लिए फायदेमंद हैं।

ये आदतें न सिर्फ बच्चों के लिए, बल्कि बड़ों के लिए भी बेहद ज़रूरी हैं। आधुनिक विज्ञान अब इन बातों को मानता है कि ध्यान (मेडिटेशन), रोज़ाना चलना, और परिवार के साथ समय बिताना, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

राधिका आचार्य मानती हैं कि 'भारतीय परंपराएँ बच्चों के मानसिक विकास और भावनात्मक संतुलन के लिए हमेशा से बेहद सहायक रही हैं। चाहे सुबह जल्दी उठने की आदत हो, ध्यान और प्राणायाम करना, श्लोक या धालमक कथाएँ सुनना- ये सभी गतिविधियाँ बच्चों को संयम, एकाग्रता, सहानुभूति और आत्म-संयम सिखाती हैं।

पहले संयुक्त परिवारों में दादा-दादी, नाना-नानी बच्चों को रोज़ की जिंदगी में शामिल करते थे, उन्हें कहानियाँ सुनाते थे, पूजा में बैठाते थे, छोटे काम सिखाते थे, और यही जीवनशैली बच्चों में नैतिक और सामाजिक आदतों की नींव रखती थी। आज भी, अगर परिवार और स्कूल मिलकर इन परंपराओं को छोटे-छोटे रोज़ के अभ्यास में बदल दें, तो बच्चों को एक मजबूत भावनात्मक और व्यवहारिक आधार मिल सकता है।'