

ARYAN JAISWAL

S.A.D

SOCIAL ANXIETY DISORDER



ARYAN JAISWAL

FROM THE WRITER:-

According to National Institute of Mental Health (NIMH), Social Anxiety Disorder is an intense, persistent fear of being watched and judged by others. This fear can affect work, school, and other daily activities. It can even make it hard to make and keep friends. The good news is social anxiety disorder is *treatable*.

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ (एनआईएमएच) के अनुसार, सामाजिक चिंता विकार दूसरों द्वारा देखे जाने का एक तीव्र, लगातार डर है। यह डर काम, स्कूल और अन्य दैनिक गतिविधियों को प्रभावित कर सकता है। इससे मित्र बनाना और बनाए रखना भी कठिन हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि सामाजिक चिंता विकार का इलाज संभव है।



PART 1 OF 4 :

TRUE FACE OR TWO FACE ?

ARYAN JAISWAL

MANIFESTO 2k24

LET THERE BE DARKNESS,
IN HOPE OF LIGHT, I CAN WAIT TILL THE END.
LET THERE BE CARNAGE,
STUPID FIGHTS, AND THEY SAY THEY A FRIEND.

LIFE IS SO LONG TO REGRET BUT SO SHORT TO LIVE,
MEMORIES NOT SO GOOD, STILL WE NEED TO KEEP,
WE ACT SO FOOL, BUT JOKE SO DEEP,
AND SEE HOW FUNNY IS LIFE.
WE LOST THE COOL, JUST TO BE A SHEEP.

A HAND TO HELP WAS PUSHED TO HELL,
A GIRL HAD LOVE BUT SOUL TO SELL,
STORIES ARE THERE, STILL LIFE WE TELL,
FAILURES WE HIDE, SO LITTLE HYPE DID FELL.

I'M HIDING THE TRUTH, MANIFESTING THE LIES,
EVERYONE IS A LECTURER, BUT NO ONE IS WISE.
THEY FUCK YOU AT LOWS, AND HUG YOU AT HIGHS,
YOU DID THE WORK, NOW THE BITCH IS SURPRISED,

I SEE NO LOVE AND I SEE NO HATE,
IT'S ALL JUST JEALOUSY,
I SEE NO WORTH BUT STILL I WAIT,
AND I'M BOUND TO THAT FELONY.
THERE'S SOMETHING THAT'S KILLING ME,
IS THERE SOMEONE WHO'S FEELING ME ?

S.A.D

FAKE Social

IF WE DON'T SEE US,
WE SHOULDN'T BE JUDGE.
IF WE CAN'T SEE WHO'S HURT,
WE SHOULDN'T BE CONCERNED.

I'M FED UP OF YOUR SUGARCOAT,
NOW I'M DIABETIC,
THEY SEE NO WHERE TO GO,
WHO'S DONE HIJACKING,

HAVING A KID, PUT HIM ON REEL,
MONEY IS CRAZY, SO THAT'S THE DEAL,
MAYBE YOUR EYES HAVE FEEL,
BUT THE SIGHT IS BLIND,
LET THE CHILD BE REAL,
WHY THE FUCK IS HE LYING?

NO ONE IS FAMOUS, THOSE ARE JUST NUMBERS,
RESPECT THE PLATFORM, YOU BETTER BE HUMBLE,
GOT CRAZY ASS MONEY, BUT ACTING LIKE DUMBFUCK,
COVERING YOUR SHIT, YOUR COVER'S NO JUMPER,

PEOPLE VOCAL ON SOCIAL BUT SILENT IN-PERSON,
POCKETS SO EMPTY, RESULT IN VIOLENCE INCURSION,
THEIR ACTIONS REPEATING, NO BASE CASE RECURSION,
GROWING SEXUAL HORMONES, RESULT IN PERVERSION.

झूठ-सच

मैंने खुद को खोया, उससे ज्यादा अब खोता ही क्या ?

मेरे आंसू ना बचे, उससे ज्यादा अब रोता ही क्या ?

ख्वाबों में भी डरता हूँ, तो सो कर करता ही क्या ?

मैं किसी के काबिल नहीं, तो मेरा कोई होता ही क्या ?

मुकम्मल मैं खुद को ना हुआ तो उनको क्या होता,

तसव्वुर में ज़िंदा तो था, मेरा मरकर क्या होता,

तकलीफ कैसे जताता, मैं हँसकर क्या रोता,

पाना तो सब कुछ ही था, सब पाकर क्या खोता,

बातें तक्कदीर की कैसे करते जब लकीरें मिट चुकी थीं,

हम भला इंसान कैसे बनते, यहाँ सबकी ज़मीरें बिक चुकी थीं,

भरोसे के बदले धोखा, यहाँ सबकी नीयत दिख चुकी थीं,

बाप बीमार अंतिम साँसें गिनता, औलाद वसियत लिख चुकी थीं ,

ये अपनों का हाल नहीं ले रहे, ये ज़माने की क्या सोचेंगे,

पैसों की इन्हें कदर नहीं, ये कमाने की क्या सोचेंगे,

इनकी अच्छाई मर चुकी हैं, ये औरों की अच्छाई क्या खोजेंगे,

इनके दिल अब पत्थर के, ये किसी रोते के आंसू क्या पोछेंगे,

मैं पूरी रात रोया, सुबह सब ने देखा तो हँस रहा था,

हम जिसके इंतज़ार में बैठे रहे, दिल उसका कही और लग रहा था,

यहाँ सब कुछ झूठ का बना हैं, इस दुनिया में सच कहाँ था,

यहाँ सब अपनी कहानी रच रहे हैं, फिर मैं किसकी कहानी रच रहा था

खाली घर

कल तक जो भरा था घर, आज खाली सा हैं,
 कल तक सच था सब, अब सब जाली सा हैं.
 बाग तो बड़े बनाएँ, पर देख-भाल करने को माली कहाँ हैं ?
 वैसे तो लोग कई हैं यहाँ, फिर भी ये खाली जहां हैं.

दिल फ्रश की तरह सबके कदमों के नीचे ही रहा,
 किरण अर्श से चेहरे पर पड़ी,
 दिमाग़ परछाई सा पीछे ही रहा,
 मैं जो आगे बढ़ूँ, फिर पीछे मुझको खींचे तू कहाँ ?
 आस पास शेर तो बहुत, फिर भी लगे खाली ये जहां.

क्या होने से नज़दीक, सब ठीक हैं ?
 क्या पाने से यहाँ, सब जीत हैं ?
 सुख में दिखते हैं चेहरे,
 फिर दुख में दिखती क्यों पीठें ?

कुर्बत की दुआ पर दूरी नसीब हैं,
 खुशियाँ गुम हैं कही, मजबूरी क़रीब हैं,
 पैसा तो शाम तक सब ने कमाया,
 फिर भी रात को हर इंसान गरीब हैं.

अब खामोश ये होंठ कभी चुपता ना था,
 आज गुम हैं वो सूरज भी जो कभी छुपता ना था,
 खुद को मज़बूत तो बहुत बनाया हमने,
 पर अब बातें चुभने लगी हैं, जबकि कल तक कांटा भी चुभता ना था

A R Y A N J A I S W A L



PART 2 OF 4 :

LOVE OR JUST ?

S.A.D

BASIC Maths

SHE USES ME LIKE NO ONE ELSE,
SHE'S OFTEN LIKE A FALLEN ELF,
THEY LIKE HER ASS BUT NO ONE TELLS,
AND I LIKE HER AS AN OCEAN SWELLS,

SHE ALWAYS TALKS SO TRASH ABOUT ME,
STILL I CANNOT BE SO MAD ABOUT IT,
SHE CANNOT DO EVEN BASIC MATHS WITHOUT ME,
AND I DON'T EVEN FEEL BAD ABOUT IT.

WE ARE PEOPLE WITH DIFFERENT PERSPECTIVES,
WHAT I'M GOOD AT, SHE'S WORST AT IT,
I'M ON MY KNEES, BEGGING DON'T HURT ME PLEASE,
BUT YOU BEING YOU, ALWAYS HURT THEN PLEASE,

I MAY HAVE LOVED MANY BUT THEY WERE NOT LIKE YOU,
THEY HAD THE EYES BUT NOT A SOUL LIKE YOU,
BREAK THE HEART, THAT'S SOMETHING I WON'T DO,
BREAK THE HEART, THAT'S SOMETHING YOU LOVE TO DO.

थोड़ी देर

उसके सुख में साथ कोई और होता हैं,
 उसके दुख में मैं,
 उसके रोने की वजह कोई और होता हैं,
 पर वो हँसती हैं तो मैं,
 मेरा तो कुछ भी नहीं, मेरा मैं भी हम होता हैं,
 फिर उसका हम क्यों मैं ?
 माना मोहब्बत के बाज़ार में सिफ़्र इस्तेमाल होता हैं,
 पर हर बार क्यों मैं ?

उसके सभी सवालों का जवाब देता हूँ.
 ताकि मेरे सिफ़्र एक सवाल का वो जवाब दे,
 किसी शर्ट में खराब दिखूँ तो बोले,
 अरे ये शर्ट नहीं, ये खराब हैं,
 कभी गलती से अगर बोतल थाम लूँ तो बोले,
 तू पानी पी ले, ये शराब हैं,
 भीड़ से वैसे तो बहुत डरता हूँ मैं,
 पर भीड़ में मेरा हाथ थाम वो बोले, हम साथ हैं,

पर शायद ये महज़ एक ख़वाब हैं.

एक आस हैं उससे, वो कभी तो समझेगी,
 थोड़ी देर हो चुकी होगी, पर वो कभी तो समझेगी,
 याद करके मुझको, शायद थोड़ा तो हँसेगी,
 मैं तब भी उसका ही रहूँगा, पर वो तब भी किसी और की ही रहेगी

एक शायर

मैं बनूँ एक शायर, जिसकी हर शायरी तू हो,
मैं कलम तू सियाही, मैं बादल तू बारिश,
तू सीमा मैं सिपाही, तू तारा टूटा हुआ मैं ख्वाहिश,

तेरे उलझे बालों को तेरे गालों से हटाकर सवार ढूँ मैं,
आजा तेरी सभी बे-तुके सवालों का जवाब ढूँ मैं,
तू कभी ठोकर खा कर गिरने वाली हो तो संभाल लूँ मैं,
तेरी हर सोच को लिखूँ, आजा तेरी हर सोच को आवाज़ ढूँ मैं,

एक मकान रहेगा, जो मौजूदगी से तेरी घर बनेगा,
मैं गम सारे भूल जाऊँ, अगर गोद में तेरी सर रहेगा,
तू देगी तो हंस कर लूँगा, शायर तेरे दिए हर दर्द सहेगा,
तू शीत सी इस गर्मी में, तेरे होने से माहौल ये सर्द रहेगा,

तुझसे थोड़ी सी बात हो, तेरे हाथ में हाथ हो,
तुझसे थोड़ी सी तकरार हो, और ज़िंदगी भर का साथ हो,
जो आए अब नींद, तो तुम ही ख्वाब हो,
जो झूंके हम नशे में, तो तुम ही शराब हो,
वैसे तो दोनों ही टूटे-टूटे से हैं,
क्या पता अगर मिल जाए तो लाजवाब हो,

अपनी कहानी की हर पृष्ठ पर तेरा एक अक्स लिखूँगा,
नाम नहीं होगा तेरा, बस एक शख्स लिखूँगा,
तू जिस्म सी बढ़ेगी, तेरी परछाई सा हर वक्त दिखूँगा,
तू शायरी सी होगी, मैं शायर तुझ पर हर वक्त लिखूँगा

PART 3 OF 4 :



ARYAN JAISWAL

— THE RESPECT YOU DESERVE . . .

S.A.D

VIT Topper

HEARD THAT YOU IN VIT,
HEARD THAT YOU'RE TOPPING AGAIN,
THEY SAID, YOU DIDN'T GET IIT?
IGNORE THEM, THEY'RE MOCKING AGAIN.

YOU'RE BEST AT SOMETHING THEY NEVER CAN,
THEY JEALOUS YOU BEAT THEIR CLEVER MAN,
THEY GOT BUSTED, YOU GOT A PROUD FAM,
THEY A MANIC SHOW, YOU'RE FM SAM,

HAVE KNOWN YOU SINCE CHILDHOOD,
NEVER SEEN YOU EVER BEING RUDE,
WHO COMPETED YOU HAVE GOT SCREWED,
YOU THREW LONG EVEN IN SHOT PUT,

YOU RAISE BARS THAT'S SO HARD TO TOUCH,
EASY ON YOURSELF, BUT TOO HARD ON US,
I WAS TOO SLOW, YOU FELT LIKE A DEPARTED BUS,
ALWAYS CHEERED FOR YOU, A HEAVY HEARTED BUZZ.

WISHING YOU THE BEST LUCK,
THEY'LL SAY IT'S A DEAD WORK,
BUT SOMETIMES THAT'S THE BEST WORK,
JUST KILL IT, NO WET WORK.

S.A.D

IIT Indore

I HAVE SEEN YOU WORKING HARD,
I KNOW YOU SURELY DESERVE THAT.
YOU SMILED EVEN WHEN YOU WERE SAD,
I KNOW IT WASN'T EASY TO GET THERE.

THE PEN YOU GAVE ME,
I'VE KEPT IT IN MY COLLECTION,
AND DIDN'T YOU GET ME ?
WHEN YOU ACCEPTED TO BE MY CONNECTION,

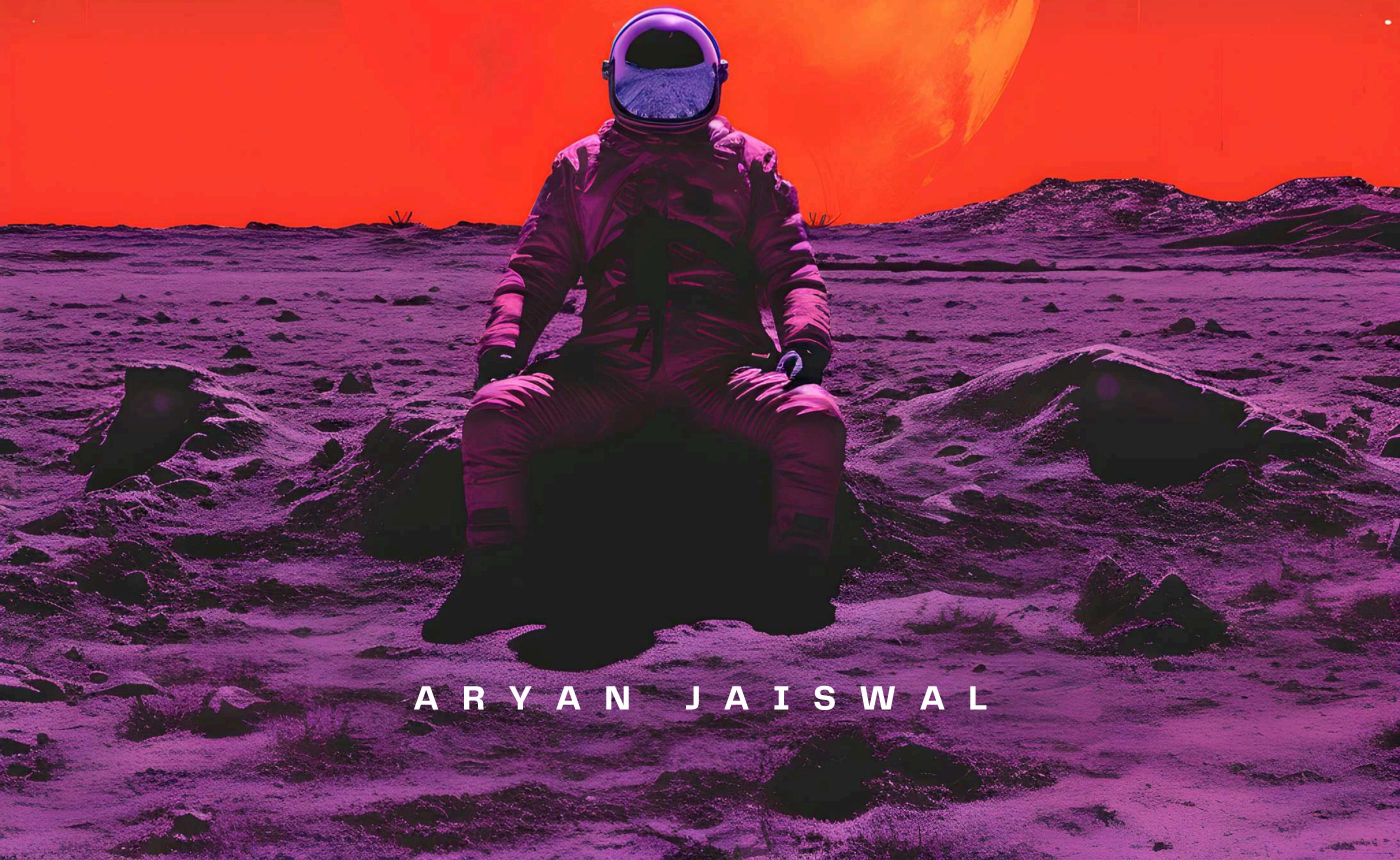
I'M ALWAYS PROUD WHEN I SEE YOUR PICTURES ON THOSE BIG BANNERS,
CAUSE I KNOW YOU WERE ALWAYS CLIMBING ON THOSE STIFF LADDERS,
AND I LAUGH WHEN I SEE YOUR PROFILE PICTURE,
CAUSE THAT'S LITTLE BLUR STILL YOUR SMILE'S SICKER.

I REMEMBER YOU ASKED FOR MY LITTLE HELP,
AND I STILL REGRET FOR NOT HELPING YOU,
CAUSE IT FEELS LIKE LOSING A PERSON BIGGER THAN ANY WEALTH,
AND NOW I'M MAKING SURE I'M MISSING YOU.

WE LOVE YOU, CAUSE YOU'VE ALWAYS BEEN YOU,
WE HATE YOU, CAUSE WE'VE NEVER BEEN YOU,
YOU'RE THE MOST HARDWORKING I'VE EVER SEEN,
YOU DESERVE EVERYTHING IS WHAT GOD'S FEEL.

PART 4 OF 4 :

ME VS WHO?



ARYAN JAISWAL

S.A.D

ART Work

THERE'S A DREAM TO MAKE THEM PROUD,
THERE'S A LINE I WANT TO SAY OUT LOUD,
THERE'S A GIRL WHAT MY LOVE'S ALL ABOUT,
THERE'S A MAN IN ME, I'LL NEVER DOUBT,

HATE THE BLOSSOMS, NO ONE'S AWESOME,
BITCHES AWFUL, MAKE ME PULL THE SHOTGUN,
KICK TO GROIN, HATE THE ODD ONES,
YOU CAN'T KILL ME, I'M A GOD'S SON,
I WON'T NOD ONCE, SHOOT MY HEAD OFF,
MY TIME IS COMING, ABOUT TO SET OFF,
YOUR LINE'S SO CHEESY, BITCH PLEASE GET OFF,
FUCK GOOD BYES, ALREADY JET OFF,

PICK THE PEN, DECODE THE LINES,
I TYPED IT WELL, CODE TO GOOD DESIGN,
YOU CAN'T MATCH THE HEIGHT,
CAN'T MATCH THE SIZE,
YOU CAN ACT LIKE ME,
BUT YOUR HEAD CAN'T THINK LIKE MINE,

EVERYONE'S A FRIEND UNTIL THEY UNDERSTAND THE LIFE,
YOU HOLD IT BLUNT, BUT THINK HOW SHARP IS KNIFE.
THEY DON'T SEE THE SEX, BUT SAY YOU AINT MY TYPE,
I HATE TO VEX, BUT GAYS WON'T GET THESE LINES.

S.A.D

ME vs Me

IT WAS NEVER ME VERSUS YOU,
LIFE'S ALWAYS ME VERSUS ME,
I DON'T CARE WHO CURSES YOU,
BUT I SURELY KNOW WHO CURSES ME,

I CAN FILL THEIR MOUTH WITH SOME WORDS AND SOME CUMS,
I DON'T NEED TO REHEARSE, JUST TO REVERSE A FUCKING BUM,
NOW-A-DAYS I'M TOO NUMB, BUT THEY WERE DUMB FROM THE BIRTH,
THEIR PROFILE NEVER SHOWS UP EVEN UPON A BINARY SEARCH,

THERE'S A DIFFERENCE BETWEEN ME & YOU,
YOUR MIND'S FUCKED, AND I FUCKED MINE,
YOUR SHIT'S TIGHT, AND I CUM SHINE,
I TOOK FLIGHT, AND I'M ON TIME,
YOU TRIED HARD, BUT YOU CAN'T RHYME,
I GOT ICE, AND YOU STOLE DIME,

YOU CAN'T BEAT ME, YOU WERE NEVER CAPABLE OF THAT SHIT,
YOU JUST A FAN BITCH WHO DIED IN THE MOSH PIT,
AND NOW YOUR FAMILY HATES ME,

BUT I DON'T HATE THEM,
CAUSE IT'S ME VERSUS ME,
LET THEM HATE, LET IT BE,
FUCK YOUR INSTAGRAM, ONLY REAL GS,
IF IT'S CHRISTIANITY,
THEN FUCK YOU KID, I'M THE ONLY JEEZ.

ARYAN JAISWAL

THE END

SOCIAL ANXIETY DISORDER

2024