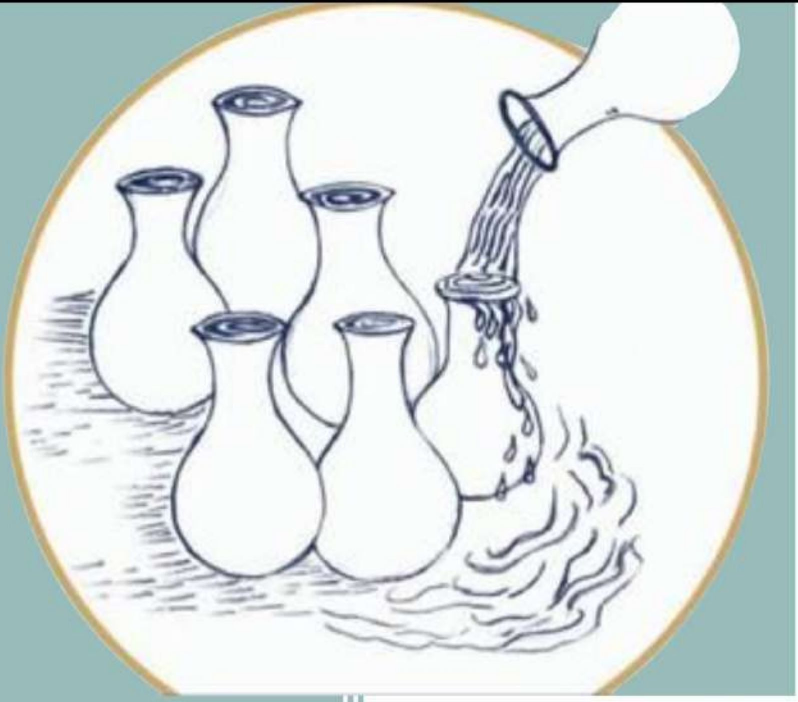
2025

युवाओं के सर्वांगिणविकास के लिए भावनात्मक लचीलापन विकसित करने हेतु पाठ्यक्रम पुस्तिका



जीवन संचार

प्रकाशक :
शिफा - सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य परियोजना

''शिफा'' मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना

हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल, हरबर्टपुर, उत्तराखण्ड द्वारा संचालित

(इकाई– एम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएशन)

युवाओं के सर्वांगिण विकास के लिए भावनात्मक लचीलापन विकसित करने हेतु पाठ्यक्रम पुस्तिका

संकलन कर्त्ताः

डा0 राजकुमार
प्रबन्धक – रेनबो कंसल्टेंन्सी

डा0 प्रिया अश्विता राजकुमार
प्रमुख –स्कूल ऑफ लिबरल आर्ट्स एंड ह्यूमन साइंसेज़
ऑरो यूनिवर्सिटी – सूरत

जनवरी – 2025

प्रसंशा की अभिव्यक्ति

युवाओं के सर्वांगीण विकास हेतु इस भावनात्मक लचीलेपन को विकसित करने वाली पाठ्यपुस्तिका की समीक्षा प्रक्रिया का समीक्षात्मक संकलन डा0 प्रिया अष्विता राजकुमार –प्रमुख, स्कूल ऑफ लिबरल ऑट्स एंड ह्यूमन साइंसेज़, ऑरो यूनिवर्सिटी, सूरत व डा0 राजकुमार – प्रबन्धक, रेनबो कंसल्टेन्सी ने किया और इस समीक्षा को समृद्ध बनाने में समुदाय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के स्वयंसेवकों, स्कूल प्रषासन, षिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों, और षिफा परियोजना स्टाफ के सुझाव अमूल्य रहे हैं सुलेखा परागे (नर्स मनोचिकित्सक), डा0 रिचा चौधरी (मनोवैज्ञानिक), विना वैष्य (मनोवैज्ञानिक / परामर्षदाता) की सलाह ने इस पाठ्यपुस्तिका को न केवल पेषेवर बनाया है, बल्कि समुदाय में छात्रों और युवाओं की जरूरतों के लिए सरल व प्रासंगिक भी बनाया हैं समय समय पर इम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएषन की सामुदायिक स्वास्थ्य परियोजना के उप–निदेषक श्री सोमेष प्रताप सिंह का मार्गदर्षन और प्रेरणा सहायक रही हैं साथ ही, इम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएषन की सामुदायिक स्वास्थ्य परियोजना के निदेषक – श्री रॉबर्ट कुमार इस पाठ्यपुस्तिका को विकसित करने में समर्थन और मदद् हेतु सदा उपलब्ध रहे हैं षिफा–मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना के परियोजना प्रबन्धक– श्री राज कमल एवं परियोजना समन्वयक– श्री राजीव सिंह ने इस पाठ्यपुस्तिका के डिजाइन करने, समीक्षा और संपादित करने की प्रक्रिया में षुरू से अन्त तक जुड़कर अपना बहुमूल्य योगदान दिया हैं हम विषेशतौर से षिक्षकों, छात्र–छात्राओं व प्राधानाचार्य डा0 सुभाश चन्द–जनता इन्टर कॉलेज, बेहट, प्राधानाचार्य डा0 अरून मलिक–जय किसान षाकुम्भरी देवी इन्टर कॉलेज, फतेहपुरकला तथा प्राधानाचार्य डा0 अनुज चौहान–लीलावती पब्लिक हाईस्कूल, जसमौर, सहारनपुर, उत्तरप्रदेष का इस पाठ्यपुस्तिका के विकास में अमूल्य समय, जानकारी एवं योगदान के लिए हृदय से आभारी हैं हम उनके भागीदारी के लिए अत्याधिक सराहना करते हैं, क्योंकि वे इस पाठ्यपुस्तिका के निर्माण की प्रक्रिया में षुरू से लेकर अंत तक जुड़े रहें साथ ही हमारे भागीदार व वित्तीय सहयोगी संस्था के बहुत आभारी हैं जिनके सहयोग एवं आपार समर्थन से यह कार्य सफलतापूर्वक हो पायां

जनवरी 2025

पहला सस्करण 2014

दूसरा संस्करण 2025

© हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल

सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकापी, रिकॉर्डिंग /और या अन्यथा पुनरूत्पादित, संग्रहीत, पुनर्प्राप्ति प्रणाली में या प्रेषित नहीं किया जा सकता है।

द्वारा प्रकाशित :

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना
हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल
[इम्मानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन की इकाई]
पो0औ0 हरबर्टपुर, जिला देहरादून– 248142 (उत्तराखण्ड)
Email : chdpherbertpur@eha-health.org
Website: https://hch-eha.in

मुद्रित : सिंह प्रिंटर, सेलाकुई

जनवरी – 2025

Profile of contributors to this Manual :

PhD in Psychology and PhD in Public Administration, Gold Medallist in Masters. Currently teaching in Auro University, Surat

Dr. Priya Rajkumar
Head-School of Liberal Arts & Human Sciences

PhD in Management, facilitating Rainbow Consultancy, lawyer by profession

Dr. Rajkumar
Founder, Rainbow Consultancy

Msc Nursing (psychiatry) CMC Vellore, post graduate diploma in health care quality management from TISS, Mumbai

Ms Sulekha Parage
Secretary Mid India Board of Education, Christian Medical Association of India

PhD Psychology, Amity University. Currently Assistant Professor in School of Liberal Arts and Human Sciences, Auro Unviersity, Surat

Dr. Richa Chaudhary

Head of Centre of Counselling and Well Being in Auro University

Dr. Venna Vaishy
Psychologist,
AURO University

MBBS, MD(PMR), PGDMH,
Consultant in
- Physical Medicine & Rehabilitation with 08 years of experience
- Primary Mental Health Practitioner for the past 06 years

Dr. Samuel Barnabas Sikha
Dy. Medical Superintendent - HCH

Ph.D in Population Geography Educationist

Dr. Subhash Chand
Principal
Janta Inter College-Behet, Saharanpur (UP)

Ph. D in Biotechnology
Educationist

Dr Arun Malik
Principal,
Jai Kisan Shakumbhari Devi Inter College-Fatehpur Kala,

Master in Social Work
UG Community Based
Development -Canada
Visionary, Pioneer,
Team leader, compassionate

Mr. Robert Kumar
Project Director-
Community Health and
Development Projects, EHA

Master in Social Work
Strategic Thinker
and Innovator

Mr. Somesh P Singh
Dy. Director-
Community Health
and Development
Projects, EHA

Master in Social Work
PG Dip. Mental Health
Project Designer,
Project Management
and Analyst

Mr. Raj Kamal
Project Manager,
SHIFA Mental
Health Project-HCH

Bachelors of Social Work
25+ yrs of working experience
in Community Health and
Development projects.
Project Implementor
and Field trainer

Mr. Rajeev Singh
Project Program Officer,
SHIFA Mental
Health Project-HCH

विषय सूची

प्रस्तावना 5

उद्देश्य और लक्ष्य 6

अध्याय एक : मैं और दूसरों से मेरा परिचय 7

अध्याय दो : चारित्रिक विशेषताएँ (गुण / स्वभाव) 10

अध्याय तीन : आत्म–जागरूकता एवं परिवर्तन 12

अध्याय चार : अपना आत्मविश्वास बढाएँ 16

अध्याय पॉच : तीव्र / प्रबल भावनाओं पर नियंत्रण बनाना 21

अध्याय छ : भावनात्मक लचीलापन (इमोश्नल रिजिलीयन्स) 23

अध्याय सात : तनाव प्रबन्धन 27

अध्याय आठ : सकरात्मक परवरिश और इसके प्रभाव 31

अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास एवं वृद्धि – भाग एक 35

अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास, सैक्स (यौन) शिक्षा – भाग दो 39

अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास, अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श – भाग तीन 43

अध्याय दस : लैंगिक समान्ता 47

अध्याय ग्यारह : जीवन में चुनाव का महत्व व परिणाम 49

अध्याय बारह : नशीले पदार्थों का निन्दात्मक उपयोग 54

अध्याय तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना– भाग एक 58

अध्याय तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना – भाग दो 62

अध्याय चौदह : जीवन में फिर से आगे बढ़ना 68

प्रस्तावना

उत्तरप्रदेश, सहारनपुर – सढोली कदीम ब्लॉक में ग्रामिण समुदाय के साथ मानसिक स्वास्थ्य कायर्क्रम के अनुभवों के आधार पर, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना के कार्यकर्ताओं ने **"जीवन संचार"** नाम से मानसिक स्वास्थ्य परियोजना के अंर्तगत युवाओं में भावनात्मक लचीलापन को विकसित करने वाली एक पाठ्यपुस्तिका तैयार की। जिसमें कुछ विचार इम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएशन व अन्य प्रकाशनों से लिए गए थे। हालाकि, वर्ष 2013 से वर्ष 2023 तक इस पाठ्यपुस्तिका को शिफा परियोजना ने स्वयंसवेकों की सहायता से ग्रामिण समुदायिक के उन युवक और युवतिओं और व्यस्क लोगो के साथ मिलकर चलाया जो किसी कारणवश अपनी स्कूली शिक्षा को जारी नहीं कर सके ।

इस पाठ्यपुस्तिका को उपयागे में लाने से परियोजना टीम को बहुत ही महत्वपूर्ण अनुभव प्राप्त हुए और यह आवश्यकता महसूस की गई कि इसको संशोधित करने कि अहंम जरूरत है, ताकि साथ ही उन यवुाओं के बीच इसको लागू किया जा सके जो औपचारिक शिक्षा से भी जुड़े है। इस संशोधित मैनुअल को सामान्य रूप से समुदाय और विशेषरूप से छात्रों/युवाओं के हित में प्रयोग करना हैं। साथ ही इसका प्रयोग अन्य गैर–सरकारी संगठनों और इच्छुक संस्थाओं के साथ व्यापकरूप से साझा करना भी उपयोगी माना गया।

पाठ्यपुस्तिका को प्रासंगिक, सरल और उपयोगी बनाने के लिए स्कूल शिक्षकों, उच्च कक्षाओं के छात्रों, पहले से लागू करने वाले समुदाय के स्वयंसेवकों, माता–पिता और शिफा परियोजना के कर्मचारियों के साथ कई समूह चर्चा बैठके की गई। इस सम्पूर्ण संकलन प्रक्रिया को डॉ0 प्रिया अश्विता राजकुमार और डा0 राजकुमार द्वारा सुगम किया गया। इस संशोधित पाठ्यपुस्तिका को प्रासंगिक बनाने और अंतिम रूप देने से पहले, इसमें ज्यादा से ज्यादा संभावित विचार, सामग्री व सुझाव जोडे गए। फिर भी, हमारा मानना है की यह अंतिम संस्करण नहीं है! भविष्य में इस संशोधित मैनुअल को बहेतर बनाने के लिए, छात्रों और समुदाय के युवाओं के लिए इस्तेमाल करते वक्त जैसे की इसके विषयओं, अवधारणाओं की स्पष्टता और लागू करने के तौर–तरीकों पर धीरे–धीरे फीडबैक लिया जाता रहेगा, ताकि समय अन्तराल इसकी गुणवत्ता बढ़ सके।

शिफा परियोजना के कर्मचारियों श्री राज कमल – परियोजना प्रबन्धक एवं श्री राजीव सिंह – परियोजना समन्वयक ने पुस्तिका में शामिल विषयों को संशोधित करने और संपादक करने में अहंम भूमिका निभाई हैं। अवधारणाओं की स्पष्टता और सामग्री की पेशेवर–सटीक्ता सुनिश्चित करने के लिए योग्य मनोवैज्ञानिकों से सुझाव लिए गए। हम उम्मीद करते हैं कि यह पाठ्यपुस्तिका युवाओं के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालते हुए उनके सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देगी और साथ ही उनके दोस्तों और समुदाय पर भी असर पहुँचायेगे।

उद्देश्य और लक्ष्य :

भारत सरकार की राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) को पूरक करने के लिए, इस पाठ्यपुस्तिका का उद्देश्य छात्रों और समुदाय के युवाओं का सर्वांगीण विकास करना हैं। इसमें शामिल विभिन्न विषयों के जरिए प्रतिभागी भावनात्मक पहलुओं को संभालने में आत्मविश्वास हासिल करेंगे, जो उन्हें फैसले लेने, ध्यान भटकाने वाली चीजों और नकारात्मक प्रभावों से बचने, और पढ़ाई व निजी जीवन में आगे बढ़ने में मदद करेगा। इसके अलावा, वे सीखे गए विचारों, मूल्यों और ज्ञान को दूसरों के साथ साझा करने के लिए प्रेरित होंगे।

ज्ञान बढ़ाने से संबंधित उद्देश्य :

सत्रों के अंत में युवा प्रतिभागी :

1. अपनी भलाई के बारे में अपनी जानकारी बढ़ा सकेंगे।
2. ध्यान भटकाने वाली चीजों से प्रभावी ढंग से निपट सकेंगे और छात्र जीवन में पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ा सकेंगे।
3. ऐसे गुण पहचान सकेंगे जो उन्हें सफल जीवन जीने में मदद करें।
4. अपनी तीव्र भावनाओं से निपटने के कौशल और उनके प्रभाव को समझ सकेंगे।
5. मीडिया और गलत वयस्क सामग्री के, उनके जीवन पर पड़ने वाले, बुरे प्रभावों को समझ सकेंगे।
6. सही फैसले लेने और गलत परिस्थितियों से बाहर निकलने की क्षमता बढ़ा सकेंगे।
7. लिंग भेदभाव और सामाजिक भेदभाव के बारे में जानकारी हासिल करेंगे और इसके बुरे प्रभावों का समाधान ढूंढने में सहयोग करेंगे।
8. किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक बदलावों को समझ सकेंगे।
9. अपनी परवरिश की अपेक्षाओं के बारे में अपनी राय बता सकेंगे।
10. नशीले पदार्थों के हानिकारक प्रभावों और उनके परिणामों के बारे में जानकारी बना सकेंगे।
11. मुश्किल परिस्थितियों से निपटने के लिए बेहतर जानकारी के साथ आगे बढ़ सकेंगे और नई ऊर्जा के साथ तैयार होंगे।

ज्ञान साझा करने से संबंधित उद्देश्यः

सत्रों के अंत तक प्रतिभागीः

1. अन्य युवाओं, दोस्तों और परिवार वालों को सिखाने का आत्मविश्वास दिखा सकेंगे।
2. युवाओं में हानिकारक सामाजिक प्रथाओं के बारे में जागरूकता बढ़ा सकेंगे।

अध्याय – एक : मैं और दूसरों से मेरा परिचय

I. परिचय

प्रिय प्रतिभागियों, आत्म–परिचय देना (स्वंम का परिचय) आपके लिए अपने बारे में, अपने व्यक्तित्व के बारे में बात करने एवं अपनी सामर्थ, शौक, कौशल और अनुभव को स्पष्ट और आत्मविश्वास से उजागर करने का एक अवसर है। आत्म–परिचय अन्य लोगों को आपकी पहचान, व्यक्तित्व और आपसे जुड़ी अन्य जरूरी गुणों के बारे में जानने में मदद करता है। इसलिए एक अच्छे आत्म–परिचय में व्यक्ति के सभी पहलुओं को शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि यह दूसरों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है और आपको दूसरों के साथ संबंध बनाने में मदद कर सकता है।

चाहे आप अपने सहपाठियों, अपने शिक्षक या किसी और को अपना परिचय दे रहे हों, आत्म–परिचय आपको लोगों को यह दिखाने का मौका देता है कि आप कौन हैं और साथ ही आप के लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं को समझने में सहायता करता हैं। अधिक आत्मविश्वास प्रगट करने के लिए, आपको अपने आत्म–परिचय का अभ्यास करना चाहिए और जो आप कह रहे हैं उस पर भी विश्वास करना चाहिए। अपना परिचय देते समय धीरे–धीरे और स्पष्ट रूप से बोलें, अशाब्दिक संचार का अभ्यास करें, मित्रतापूर्ण नजर से संपर्क बनाए रखें और मुस्कुराएँ। तो इस सत्र में, आइए आत्मविश्वास से अपना परिचय देने के लिए युक्तियाँ और तरकीबें सीखें।

II. सत्र का उद्देश्यः सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. रचनात्मक तरीके से स्वयं के बारे में बताने का कौशल विकसित कर पायेंगे
2. आत्म जागरूकता और अन्य प्रतिभागियों के प्रति समझ हासिल कर पायेंगे
3. अपना परिचय देते समय आत्मविश्वास बढ़ा पायेंगे

III. सुविधाकर्ता के लिए मार्गदर्शन

परिचय के बाद सभी प्रतिभागियों को नीचे दिए गए फॉर्म को भरने के लिए प्रोत्साहित करें और बाद में व्यक्तिगत रूप से अन्य प्रतिभागियों के साथ एक–एक करके जानकारी साझा करें। जब वे अपने द्वारा भरे गए फॉर्म के आधार पर अपना परिचय दे रहें हों, तो कृपया उन्हें बीच में न रोकें और इस स्तर पर, उन्हें अपने परिचय और प्रस्तुति को बेहतर बनाने के लिए कभी भी कोई सलाह न दें। बाद के चरण में, सुविधाकर्ता व्यक्तिगत रूप से प्रतिभागियों से बात कर सकते हैं और प्रतिभागियों द्वारा भरे गए परिचय फॉर्म की सूचना को बेहतर बनाने में उनकी मदद कर सकते हैं।

अपना परिचय दें

सभी को नमस्कार और शुभकामना !

1. मेरा नाम .... है, और आप मुझे ....भी कह सकते हैं।

2. मेरी उम्र .... वर्ष है। मेरा जन्म .... को हुआ था।

3. वर्तमान में मैं .... में रहता हूँ।

4. मैं .... में पढ़ता हूँ।

5. मेरे परिवार में .... लोग हैं। (परिवार के सदस्यों के नाम) .... और मैं।

6. अब मैं अपनी पसंद और नापसंद के बारे में बात करना चाहूँगा।

7. मुझे (रंग)... पसंद है, लेकिन मुझे ....रंग से नफरत है।

8. मुझे (फल)... पसंद है, लेकिन मुझे .... पसंद नहीं है।

9. मैं हमेशा (खाना) .... खाता हूँ , लेकिन मैं .... कभी नहीं खाता।

10. मुझे (जानवर) .... भी पसंद है, मुझे .... जानवर से डर लगता है।

11. मुझे (संगीत/गीत) .... सुनना, और फिल्म देखना भी पसंद है।

12. मुझे (खेल)... में दिलचस्पी है, लेकिन मूझे .... खेलना बिल्कुल भी पंसद नहीं है।

13. मैं अपने खाली समय में, ...।

14. मेरा सपना है कि भविष्य में मैं ....।

अभी के लिये बस इतना ही! धन्यवाद ।

नोटः इस फॉर्म को भरने के बाद छात्र स्वेच्छा से भरी गई जानकारी को साझा/पढ़ सकते हैं। छात्र द्वारा दी गयी जानकारी के बारे में, व्यक्तिगत रूप से, छात्र को उचित रूप से फीडबैक दिया जा सकता है कि उनकी प्रस्तुति कैसे दर्ज की गई थी। इस फॉर्म को भरने से छात्रों को अपना परिचय देने का अभ्यास होगा, और उन्हें यह भी पता चलेगा कि आत्म परिचय में कितनी जानकारी साझा करनी चाहिए

IV. समूह चर्चा

प्रतिभागियों द्वारा फॉर्म भरने और अपना परिचय देने के बाद, प्रतिभागियों की संख्या को ध्यान में रखते हुए प्रतिभागियों को समूहों में विभाजित करें, यानी यदि प्रतिभागी कम हैं तो समूहों की संख्या कम रखे।

V. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

- बताएं कि इस सत्र ने आपको अपने बारे में और अधिक जानने में किस तरह से मदद की है?
- आपने इस सत्र से कौनसी नई चीजें सीखी हैं?

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को प्रश्नों के उत्तरों के संबंध में अपने विचार साझा करने दें।

VI. निष्कर्ष

स्वयं का परिचय देना बहुत चुनौतीपूर्ण है और इसके लिए अच्छे अभ्यास की आवश्यकता होती है। कई बार व्यक्ति को यह नहीं पता होता कि अपना परिचय देते समय किन–किन बातों पर ध्यान देना है एवं किन विशेषताओं को उजागर करना है। आकर्षक, प्रभावशाली, स्पष्ट और संक्षिप्त परिचय देने के लिए बहुत सोच–विचार और अच्छे होमवर्क/अभ्यास की आवश्यकता होती है। आत्म परिचय देते समय, श्रोताओं को जानना भी महत्वपूर्ण है, यानी कि आप किसके सम्मुख परिचय दे रहे हैं। ऐसी तैयारी सही तरह का परिचय देने में मदद करेगी। इसलिए हम प्रतिभागियों को आत्म परिचय को अच्छी तरह से तैयार करने और अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

अध्याय – दो : चारित्रिक विशेषताएँ (गुण/स्वभाव)

I. परिचय

चरित्र और नैतिक विकास को प्रभावित करने वाले प्रमुख स्रोत[1] :

हमारे चरित्र को प्रभावित करने वाले मुख्य स्रोत हैं : वंशानुगत गुण, शुरुआती बचपन के अनुभव, महत्वपूर्ण वयस्कों और बड़े युवाओं का अनुसरण, साथियों का प्रभाव, सामान्य भौतिक और सामाजिक वातावरण, संचार माध्यम, स्कूलों और अन्य संस्थानों में सिखाई गये मूल्य, और विशेष परिस्थितियाँ और भूमिकाएँ जो संबंधित व्यवहार को प्रेरित करती हैं।

चरित्र लक्षण

किसी व्यक्ति में आंतरिक गुण/क्षमता का स्वाभाव जन्म से ही होता है या विरासत में मिलता है। कई बार व्यक्ति को इसके अस्तित्व का पता हो सकता है या तब तक पता नहीं चल पाता जब तक उसको इसकी जानकारी न दी जाये या उसने इसका अनुभव न किया हो, और यह क्षमताए हर रोज की परिस्थितियों ओर चुनोतियों के साथ विकसित हो सकती है।

नैतिक चरित्र

नैतिक चरित्र का अर्थ है एक व्यक्ति की नैतिक विशेषताएँ। चरित्र की अवधारणा विभिन्न गुणों को व्यक्त कर सकती है, जैसे सहानुभूति, साहस, ईमानदारी और निष्ठा। यह अच्छे व्यवहार या आदतों के रूप में भी प्रकट हो सकता है। ये गुण किसी के सॉफ़्ट स्किल्स का हिस्सा भी होती हैं। नैतिक चरित्र उन गुणों का संग्रह है जो एक व्यक्ति को दूसरे से भिन्न करते हैं।

नैतिक चरित्र को एक व्यक्ति के नैतिक बनाम अनैतिक तरिके से सोचने, महसूस करने और व्ययवहार करने के स्वभाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह व्यक्ति की इच्छा क्षमता और खुद के प्रति तथा समुदाय में दूसरों के प्रति अच्छा करने और बुरा करने से बचने की नियंत्रण शक्ति का उदहारण है। इस के अतिरिक्त लोगो को इसके अल्पकालिक और दीर्घकालिक सकारात्मक प्रभावों की समझ है।

अब्राहम लिंकन ने एक बार कहा था, "चरित्र एक पेड़ की तरह है और प्रतिष्ठा उसकी छाया की तरह। छाया वह है जिसके बारे में हम सोचते हैं; पेड़ असली चीज़ है।".

II. **उद्देश्यः** सत्र के अंत में, प्रतिभागी :–

1. अपने गुणों की पहचान और आत्म–जागरूकता विकसित कर सकेंगे।
2. यह समझें कि सभी मनुष्यों में गुण और कौशल होते हैं (लिंग चाहे लड़का/लड़की कुछ भी हो), जो उन्हें अपने जीवन को आत्मविश्वास से जीने और जीवन की दैनिक चुनौतियों का धैर्यपूर्वक सामना करने में मदत कर सकते हैं।

[1] कैम्पबैल एवं बॉड (1982)

III. समूह चर्चा

कुछ प्रतिभागियों को समूह चर्चा के दौरान इस विषय पर विचार करना कठिन हो सकता है। परिचय के समय, सुगमकर्ता प्रतिभागियों को चरित्र लक्षणों की अवधारणा स्पष्ट करने में सहायता कर सकते हैं, ताकि समूह चर्चा सार्थक रूप से आगे बढ़ सके। चर्चा के दौरान समूहों का निरीक्षण करना भी केंद्रित चर्चा के लिए सहायक हो सकता है।.

IV. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

1. कम से कम दो सकारात्मक चरित्र लक्षण लिखें, जो आपने अपने स्कूल या स्कूल के बाहरी दोस्तो में देखे हैं ?
2. किसी एक व्यक्ति की कहानी सुनाएं कि उसने किस प्रकार विशेष चरित्र लक्षणों का प्रदर्शन किया।
3. एक अच्छे छात्र बनने के लिए कौन से चरित्र लक्षण आवश्यक हैं? सूची बनाएँ।
4. एक अच्छे नागरिक बनने के लिए कौन से चरित्र लक्षण आवश्यक हैं? सूची बनाएँ।

समूह चर्चा के बाद, प्रत्येक समूह को चर्चा में शामिल विषयों का सारांश प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करें।

विषयों को और अधिक स्पष्ट करने के लिए प्रतिभागियों को निम्नलिखित जानकारी दें।

सभी प्रतिभागियों से पर्ची पर अपनी तीन मुख्य विशेषताओं को चिह्नित करने के लिए कहें।

" —————————————————————— मेरा चरित्र गुण है, और मैं इस गुण का प्रयोग ———————————————————————— के लिए करता हूँ"

उदाहरण के लिएः आभार व्यक्त करना/धन्यवादित होना मेरा चरित्र गुण है और जब मैं किसी को धन्यवाद देता हूँ तो मैं इस गुण का उपयोग करता हूँ।

V. निष्कर्ष

हम सभी में कुछ ऐसे गुण होते हैं जो हमें हमारे सभी कार्यों को करने में मदद करते हैं। ये गुण हमें अच्छे रिश्ते बनाने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सहायता करते हैं।

नैतिक चरित्र को एक व्यक्ति के नैतिक बनाम अनैतिक तरीको से सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के स्वभाव के रूप में या नैतिकता से संबन्धित व्यक्तिगत मतभेदो के उपसमूह के रूप में समझा जा सकता है। सदगुण या अच्छा चरित्र आत्म–सम्मान की भावना पर आधारित होते हैं [2]।

इस पाठ से संबंधित अनुलग्नक का इस्तेमाल करते हुए, एक कहानी के माध्यम से समझाएं कि एक व्यक्ति अपने अद्वितीय चरित्र या गुणों का उपयोग कैसे करता है। आप स्थिति के अनुसार कोई भी कहानी चुन सकते हैं।

[2] कार्ल मार्क्स

अध्याय–तीन : आत्म–जागरूकता एवं परिवर्तन

I. परिचय

"स्वयं" के दर्शनशास्त्र (फिलॉस्फी) में, आत्म–जागरूकता आपके अपने व्यक्तित्व या आपकी मानवता का अनुभव है। आत्म–जागरूकता चेतना नहीं है। क्योंकि चेतना किसी के शरीर और पर्यावरण के बारे में जागरूक होना है, जबकी आत्म–जागरूकता उस चेतना की पहचान है।

आत्म–जागरूकता खुद पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है जिससे आप आपके कार्य, विचार या भावनाएँ एवं आपके आंतरिक मापदंड के साथ कैसे संरेखित (तालमेल बैठाना) होती हैं या नहीं होती हैं, जान सकते हैं। आत्म–जागरूकता उन चीजों को देखने और समझने की आपकी एक क्षमता है जो आपके अंदर एक व्यक्तित्व को तैयार करती हैं, जिसमें आपका **व्यक्तित्व, कार्य, मूल्य, विश्वास, भावनाएँ और विचार** शामिल हैं। अनिवार्य रूप से, आत्म–जागरूकता एक ऐसी स्थिति है जिसमें स्वयं ध्यान का केंद्र बन जाता है।

आत्म–जागरूकता आपको खुद को और करीब से जानने में मदद करती है। यह आपकी क्षमता और चुनौतियों को जानने के बारे में है, जिस से आप जान लेते हैं कि आपकी भावनाएँ, आपके व्यवहार और निर्णयों को कैसे प्रभावित करती हैं। आत्म–जागरूकता कार्यों को प्रबंधित करने और भविष्य के लिए लक्ष्य निर्धारित करने के लिए एक कुंजी है और यह वह कला है जो आपका जीवन सफल बनाने में आपकी सहायता करेगी ।

जब आप आत्म–जागरूक होते हैं, तो आप अपने कार्यों के बारे में जागरूक हैं और समझ पाते हैं कि आपके कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित करते हैं। इसे किसी व्यक्ति के चेहरे के हाव–भाव, आवाज के लहजे और शारीरिक भाषा में देखा जा सकता है। किसी दूसरे व्यक्ति में आत्म–जागरूकता के संकेतों को देखकर, यह समझना आसान होता है कि वह व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है या क्या सोच रहा है। इसलिए जीवन में सफल बनने के लिए स्वयं पर आत्म–जागरूकता का विकसित करना जरूरी है। आपके फायदे के लिए यह सत्र आपको आत्म–जागरूकता की गहरी समझ हासिल करने में मदद करेगा। आप सीखने में जितनी ज्यादा दिलचस्पी लेंगे, आपको उतनी ही ज्यादा अंतर्दृष्टि मिलेगी।

II. **सत्र के उद्देश्यः** सत्र के अंत में प्रतिभागीः

1. आत्म–जागरूकता के बारे में जानने और अपनी क्षमताओं को पहचानने में सक्षम होंगे।
2. जीवन के प्रति अपने दृष्टिकोण को नकारात्मक से सकारात्मक में बदलने के महत्व को स्वीकार करने में सक्षम होंगे।
3. खुद को बेहतर ढंग से समझने के लिए **"जौहारी विंडो"** का उपयोग करने में सक्षम होंगे।

III. सुविधाकर्ता के लिए मार्गदर्शन

आत्म जागरूकता पर यह सत्र संवेदनशील होने के साथ–साथ बहुत चुनौतीपूर्ण भी है। आपको अनुलग्नक/अनुबंध में दी गई सामग्री को पढ़ने और विषय को अच्छी तरह से समझने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। प्रतिभागियों का केंद्रित ध्यान उन्हें अवधारणाओं/सिद्धान्तों को अच्छी तरह से समझने और उनका पता लगाने में मदद करेगा। इस लिए, प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से भाग लेने में मदद करें। जौहारी खिड़की पर अभ्यास, सभी के लिए बहुत रुचिकर होगा। यदि सुविधाकर्ता जौहारी खिड़की का अभ्यास करता है और सत्र से पहले व्यक्तिगत स्तर पर इससे सीखता है तो उसके लिए सत्र को संचालित करने में बहुत उपयोगी होगा ।

IV. समूह चर्चा

- समूह चर्चा के लिए प्रतिभागियों को उचित रूप से समूहों में विभाजित करें। समूह चर्चा के दौरान, समूहों के साथ थोड़ा समय बिताने का प्रयास करें और उन्हें विषय पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करें।
- कृपया प्रत्येक समूह को चर्चा के लिए दो से अधिक प्रश्न न दें।

V. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

1. जीवन में आप किन मूल्यों को महत्व देते हैं ?
2. अपने गुणों और अपनी कमजोरियों पर चर्चा करें।
3. यह क्यों महत्वपूर्ण है कि दूसरे आपको अच्छी तरह से जानें ?
4. खुद को अच्छी तरह से क्यों जानना चाहिए ?

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को प्रश्नों के उत्तरों के संबंध में अपने विचार साझा करने दें। अंत में सुविधाकर्ता प्रतिभागियों के ज्ञान बढाने के लिए प्रासंगिक जानकारी जोड़ सकते हैं और उन्हें **''जौहारी खिड़की''** में बताई गई आत्म जागरूकता की अवधारणा/सिद्धान्तों को समझा सकते हैं।

जौहारी खिड़की क्या है?

खुला क्षेत्र (मैं अपने बारे में जानता हूँ और दूसरे भी जानते हैं)	**अंधा क्षेत्र** (मैं अपने बारे में नहीं जानता लेकिन दूसरे जानते हैं)
गुप्त क्षेत्र (मैं अपने बारे में जानता हूँ लेकिन दूसरे नहीं जानते)	**अज्ञात क्षेत्र** (न तो मैं अपने बारे में जानता हूँ और न ही दूसरे जानते हैं)

इस आकृति में चार क्षेत्र (खंड) हैं

<u>पहला खंड :</u> खुला खंड यानी वो बातें जो मैं जानता हूँ और दूसरे सभी भी मेरे बारे में जानते हैं, उदाहरण के लिए मैं स्कूल में पढ़ता हूँ, मेरा चेहरा कैसा दिखता है, मेरा घर कहाँ है। वे मेरे माता–पिता और भाई–बहनों के बारे में भी जानते होंगे।

<u>दूसरा खंडः</u> यह गुप्त खण्ड है, गुप्त खंड का अर्थ है कि वो गोपनीये बातें जो दूसरे मेरे बारे में नहीं जानते। ऐसी गोपनीये बातें हम अपने करीबी दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ ही साझा करते हैं। (उदाहरणः मैं एक पैन से लिख रहा हूँ जो मैंने दुकान से चुराया था। मैं अपनी सहपाठी से प्यार करता हूँ लेकिन उसे यह नहीं पता, मुझे शिक्षक का हिंदी भाषा पढ़ाने का तरीका पसंद नहीं है, लेकिन मेरे शिक्षक को यह नहीं पता)

तीसरा खंडः अंधा खंड यानी वो बातें जो दूसरे मेरे बारे में जानते हैं, लेकिन मैं वो बातें नहीं जानता उदाहरण के लिए अगर किसी छात्र को प्रथम श्रेणी में परीक्षा पास करने में कठिनाई हो रही है लेकिन उसके शिक्षक को उसकी योग्यता पता है कि वह प्रथम श्रेणी में परीक्षा पास करेगा।

चौथा खंडः अज्ञात खंड का अर्थ है वो बातें जो न तो मैं अपने बारे में जानता हूँ और न ही दूसरे मेरे बारे में जानते हैं। हम अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ चर्चा करके इन बातों का पता लगा सकते हैं। कई बार हम ऐसी बातों को अकस्मात या अचानक से खोज लेते हैं। उदाहरणः जिस छात्र को स्वतंत्रता दिवस पर भाषण देने के लिए कहा गया था, वह अचानक बीमार हो गया, मुझे भाषण देने के लिए चुना गया जो मैंने पहले कभी नहीं किया। मैंने आत्मविश्वास और स्पष्टता से भाषण दिया और सार्वजनिक भाषण देने की मेरी क्षमता अचानक सामने आई, जिसके बारे में किसी को पता नहीं था)।

उपर्युक्त ''जौहारी विंडो'' को समझाने के बाद, प्रतिभागियों को अपने जीवन पर विचार करने और नीचे दिए गए खाली बक्सों में अपने बारे में लिखने के लिए प्रोत्साहित करें:

खुला क्षेत्र (मैं अपने बारे में जानता हूँ और दूसरे भी जानते हैं)		**अंधा क्षेत्र** (मैं अपने बारे में नहीं जानता लेकिन दूसरे जानते हैं)
गुप्त क्षेत्र (मैं अपने बारे में जानता हूँ लेकिन दूसरे नहीं जानते)		**अज्ञात क्षेत्र** (न तो मैं अपने बारे में जानता हूँ और न ही दूसरे जानते हैं)

प्रतिभागियों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि खुली खिड़की का विस्तार करने के लिए उन्हें क्या करना चाहिए

....

....

....

....

VI. निष्कर्ष

हम सभी जानते हैं कि एक संतुष्ट और शांतिपूर्ण जीवन के लिए, हमें खुद को वास्तव में जैसा हम हैं वैसा ही स्वीकार करना और शांत रहना महत्वपूर्ण है। हमे दूसरों से केवल चुनिंदा न्यूनतम बाते ही छुपानी चाहिए। ऊपर दी गई परिकल्पना केवल तभी संभव है जब हम अंधा और गुप्त खंड (खंड दो के अनुसार) का विस्तार करते रहें, ताकि हमारा अज्ञात खंड कम हो जाए और हम खुले खंड को और अधिक विस्तारित करते रहें। यह तभी संभव है जब आप लगातार अपने दृष्टिकोण, भावनाओं, जीवन संस्कृति और व्यवहार को सकारात्मक रूप से बदलते रहें। परिकलित (उपयुक्त) /जोखिम निर्णय ही हमें अपनी वास्तविक क्षमताओं को पहचानने में मदद कर सकते हैं। क्योंकि जब हम देखते हैं कि कड़ी मेहनत और प्रयासों से संभावित असंभव गतिविधियाँ भी पूरी की जा सकती हैं, तो यह बात हमारे दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाता है और इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप इस बात पर चिंतन करना शुरू करें कि आप कितने आत्म–जागरूक हैं और अपनी आत्म–जागरूकता यात्रा में गहराई से और आगे जाने के अवसरों को पहचानें।

विशेषतः आत्म–जागरूकता एक यात्रा है, मंजिल नहीं। अपने जीवन के इस क्षेत्र में विकास और सुधार की भावना लाना हमेशा लाभदायक होता है। अधिक आत्म–जागरूक होने से, आप खुद के साथ अधिक शांति महसूस करते हैं, आप स्पष्टता के साथ संवाद कर सकते हैं, आपके पास एक स्पष्ट उद्देश्य और दिशा होती है और आप निर्णय लेने की प्रक्रिया को सरल बना सकते हैं। आत्म–जागरूक होने से दूसरों के साथ रिश्ते बेहतर होते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि आपके निर्णय दूसरों को कैसे प्रभावित करते हैं। उच्च स्तर की आत्म–जागरूकता से लाभ उठाने के लिए, अंतराल के साथ–साथ उन क्षेत्रों को पहचानना महत्वपूर्ण है जहाँ आप आत्म–जागरूक हैं।

अध्याय– चार : स्वयं के आत्म–विश्वास को बढ़ाएं

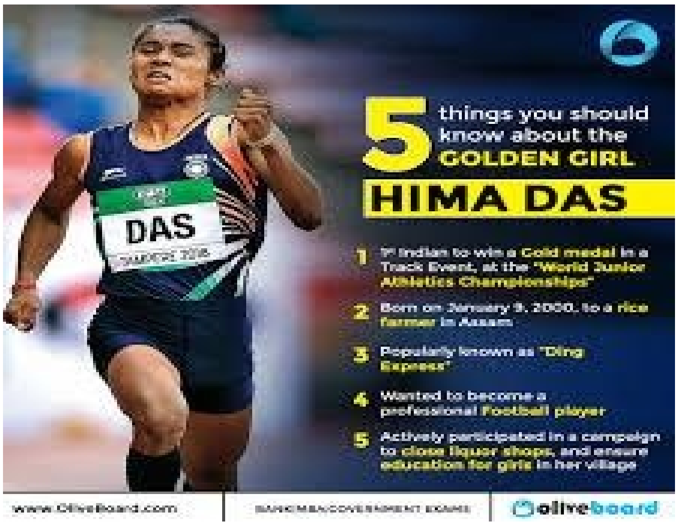
I. परिचय

आत्म–विश्वास आपके कौशल और क्षमताओं के प्रति आपका नजरिया है। इसका मतलब है कि आप खुद को स्वीकार करते हैं, खुद पर भरोसा रखते हैं, और अपने जीवन में नियंत्रण महसूस करते हैं। आप अपनी क्षमताओं और कमजोरियों को अच्छी तरह जानते हैं और खुद के लिए एक सकारात्मक नज़रिया रखते हैं।

विश्वास वह भावना है, जो यह महसूस कराती है कि आप भरोसेमंद है । आत्मविश्वास का मतलब है खुद पर विश्वास रखना। यह एक सकारात्मक विश्वास है कि आप भविष्य में अपनी इच्छाओं और लक्ष्यों को हासिल करने में सक्षम हैं।

II. **सत्र के उद्देश्यः** सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को समझ सकेंगे।
2. कम आत्मविश्वास और कमजोर आत्मसम्मान के कारणों को स्पष्ट रूप से व्याख्या कर सकेंगे।
3. अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के तरीके पहचान सकेंगे।



असम की हिमा दास को 'ढिंग एक्सप्रेस गाड़ी' के नाम से भी जाना जाता था। वह एक गांव में पली–बढ़ी और उनके पास सीमित संसाधन थे। उनके पिता चावल की खेती करते थे। हालांकि, उन्हें अपनी एथलेटिक क्षमताओं पर पूरा विश्वास था। वह नियमित रूप से अभ्यास करती थीं, कई वित्तीय संघर्षों को पार किया और बाद में विश्व अंडर 20 चैंपियनशिप में 400 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने शराब की दुकानों को बंद करने के अभियान में भी भाग लिया और अपने गांव की लड़कियों को शिक्षित करने में मदद की।

कैलाश सत्यार्थी नोबेल शांति पुरस्कार विजेता हैं। वे ग्रामीण मध्य प्रदेश के एक छोटे से गांव में पले–बढ़े। उन्होंने बाल श्रम प्रथाओं को चुनौती दी और वंचित बच्चों के लिए किताबें इकट्ठा करने के लिए अभियान चलाए। उनका आत्मविश्वास बढ़ता गया और अपने जीवनकाल में, वे हजारों बच्चों को बंधुआ मजदूरी से बचाने में सफल रहे।

सिंधुताई सपकल महाराष्ट्र के एक ग्रामीण परिवार में जन्मी थीं। जब वह गर्भवती थीं, तब उनके पति ने उन्हें छोड़ दिया। खुद पर उनके आत्मविश्वास ने उन्हें खुद को शिक्षित करने और अनाथों के लिए अपना जीवन समर्पित करने में मदद की। उन्हें "अनाथों की मां" के नाम से जाना जाता है, उन्होंने 1,400 से अधिक बच्चों की देखभाल की। उन्होंने यह साबित किया कि आत्मविश्वास कैसे व्यक्तिगत कठिनाइयों को समाज पर प्रभाव डालने में बदल सकता है।

उपरोक्त संदर्भ में, यह सत्र आत्मविश्वास को समझने और यह जानने के प्रयास के बारे में है कि आप अपने आत्मविश्वास को कैसे सुधार सकते हैं।

आत्मसम्मान

आइए एक सरल सवाल से शुरुआत करते हैं: *"जब कोई आपकी तारीफ करता है या आपकी गलती बताता है, तो आपको कैसा महसूस होता है?"* उदाहरण के लिए , "कल्पना करें कि आपका शिक्षक कहता है, 'अगर आप ज्यादा ध्यान देंगे तो आप अपनी परीक्षाओं में अच्छा कर सकते हैं और अच्छे अंक पा सकते हैं। 'आप इसे कैसे समझते हैं? क्या यह प्रोत्साहन देने वाला है या आलोचनात्मक ? "आत्मसम्मान यह है कि आप खुद को कितना मूल्य देते हैं और खुद पर कितना भरोसा करते हैं। आत्मविश्वास आपकी अपनी क्षमताओं में विश्वास है कि आप चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।

उच्च आत्मसम्मान व्यक्ति को आगे बढ़ने पर ध्यान केंद्रित करने, जोखिम उठाने और आलोचनाओं को सकारात्मक रूप से लेने में मदद करता है । इस अध्याय की शुरुआत में दी गई कहानियों को देखें। कम आत्मसम्मान से जुड़ी आदतों में जैसे संगती से दूर होना, चुनौतियों से बचना और प्रतिक्रिया की गलत व्याख्या करना शामिल है। कम आत्मसम्मान वाले लोग अक्सर नकारात्मक निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं, जिससे अनावश्यक चिंता होती है। उदाहरण के लिए, अगर शिक्षक कहते हैं कि आप अपने अंकों में सुधार कर सकते हैं, तो कम आत्मसम्मान वाला छात्र शायद यह सोचेगा, "शिक्षक मुझे निशाना बना रहे हैं, वह मुझे पसंद नहीं करते और मुझे हतोत्साहित कर रहे हैं।"

आत्मसम्मान खुद को महत्व देना और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना हैं। इसे अपनी मन की आवाज़ के रूप में सोचें, जो कहती है, *"मैं यह कर सकता हूँ!"* उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि आप अपने स्कूल की सभा में भाषण देने की तैयारी कर रहे हैं। अगर आपका आत्मसम्मान मजबूत है, तो आप सोच सकते हैं, *"मैंने अच्छी तैयारी की है, मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन दूंगा!"* भले ही आप अच्छा प्रदर्शन न करें, फिर भी आप अपनी कोशिश पर गर्व महसूस करेंगे।

वहीं दूसरी ओर, कम आत्मसम्मान आपको यह सोचने पर मजबूर कर सकता है, *"मैं अच्छा नहीं कर सकता,"* और इसके कारण आप कोशिश भी नहीं करेंगे। आत्मसम्मान आपको चुनौतियों का सामना करने, गलतियों से सीखने और मजबूत बनाने में मदद करता है। यह आपके दिमाग में एक सकारात्मक – उत्साहित करने वाला व्यक्ति (**चीयरलीडर**) की तरह होता है, जो आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है!

सुगमकर्ता गतिविधि सुझावः

प्रतिभागियों को उन परिस्थितियों के उदाहरण साझा करने के लिए कहें, जहाँ उन्हें आत्मविश्वास महसूस हुआ या जहाँ उन्होंने खुद पर शक किया। उन्हें यह जानने में मदद करें कि उनके विचारो ने उनके कामों और नतीजों को किस तरह प्रभावित किया ?

III. समूह चर्चा

ऊपर बताई गई कहानियों का इस्तेमाल करते हुए आत्मविश्वास और आत्मसम्मान पर चर्चा की शुरुआत करें। प्रतिभागियों को चर्चा के लिए सही ढंग से समूहों में बाँटें ।

समूह चर्चा के दौरान, थोड़े समय के लिए हर समूह के पास जाएं और उन्हें विषय पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करें। समूह को चर्चा के लिए दो से ज्यादा सवाल न दें।

IV. समूह चर्चा के लिए सवालः

1 उच्च आत्मविश्वास वाले लोगों के गुणों पर चर्चा करे ।

2 आत्मविश्वास में कमी के कारणों पर चर्चा करें ।

3 एक ऐसी बात बताये जिसके लिए आपको खुद पर गर्व हो, और यह आपके लिए क्यों महत्वपूर्ण है ?

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागीयों को प्रश्नों के उत्तरों के संबंध में अपने विचार साझा करने दें । अंत में, सुगमकर्ता प्रतिभागियों के ज्ञान के लिए प्रासंगिक जानकारी जोड़ सकता है।

V. सुगमकर्त्ता की भूमिका

- सहभागीता को प्रोत्साहित करने और विषय पर ध्यान केन्द्रित रखने के लिए समूहों के बीच जाएँ।
- चर्चा को विन्रमता से समाधानों की ओर ले जाए और क्षमताओं की पहचान करना तथा परिणामों की अपेक्षा, प्रयास को महत्व देने हेतु मार्गदर्शन करें।

आत्मविश्वास का निर्माण और आत्मसम्मान में सुधार

इंटरएक्टिव (एक दूसरों के साथ बातचीत के द्वारा) **गतिविधि** : आत्मविश्वास निर्माण अभ्यास

- प्रतिभागियों से लिखने के लिए कहें :

1. अपने बारे में एक ऐसी बात लिखें जो आपको पसंद हो।

2. एक ऐसी कौशल या टैलेंट लिखें जिसे आप सुधारना चाहते हैं।

उन्हें सलाह दें कि वे अन्य साथियों से इस पर चर्चा न करें और ईमानदारी से खुद पर विचार करते हुए लिखें।

आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बेहतर बनाने के लिए व्यावहारिक सुझावः

- अपनी क्षमताओं और कमज़ोरियों को स्वीकार करना सीखें। चाहे कुछ भी हो, आत्मविश्वास को बेहतर बनाने की यही एकमात्र कुंजी है।
- खुद को परमेश्वर की संतान (जो परमेश्वर के स्वरुप में बनाया गया है) के रूप में प्यार करना सीखें, दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हो इसे नज़रअंदाज़ करें।
- अपनी क्षमताओं और कमजोरियों को स्वीकार करें और अपनी कमजोरियों को कम करने की योजना बनाएँ।
- अपनी क्षमताओं के बारे में सोचें और अपनी नकारात्मक सोच को बदलने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि मैं गाने में अच्छा नहीं हूँ लेकिन मैं अच्छा नाच कर सकता हूँ।
- दूसरों से अपनी तुलना करने से बचें।
- छोटी–छोटी बातों की चिंता करना बंद करें।
- स्वस्थ जीवन शैली जियें। ये सुझाव आपकी मदद कर सकते हैं, जैसे व्यायाम और अन्य गतिविधियां करना जो आपको पसंद हैं और जिन्हें करने में आपको मज़ा आता है।
- सोशल मीडिया का उपयोग सीमित रखे – कभी–कभी सोशल मीडिया आपको अधूरी क्षमता वाला महसूस करा सकता है और आप दूसरों से अपनी तुलना करना शुरू कर देते हैं।

खुद से सकारात्मक बातें करना :

अपने आत्मविश्वास को बेहतर बनाने या खुद के बारे में अच्छा महसूस करने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है खुद से सकारात्मक बाते कारने का अभ्यास करना। अपनी क्षमता, गुणों और उपलब्धियों के बारे में नियमित रूप से सोचना आपके आत्मविश्वास के लिए अच्छा है।

अगर आपको अपने बारे में अच्छी बातें सोचना मुश्किल लग रहा है, तो नीचे लिखे सवालों का जवाब दे, जो खुद से सकारात्मक बाते करने में मदद करेंगे।

1 मैं क्या करने में अच्छा हूँ ?

2 मुझे अपने बारे में क्या अच्छा लगता है ?

3 मेरे में कौन से सकारात्मक गुण है ?

4 दूसरों को मुझ में क्या अच्छा लगता है ?

5 मेरे दोस्त और रिश्तेदार दूसरों से मेरा परिचय कैसे कराते हैं ?

6 हाल ही में, किस बात के लिए मेरी प्रशंसा की गई ?

7 मेरे में कौन से गुण हैं जो उस व्यक्ति से मिलते जुलते हैं जिसे मैं पसंद करता हूँ या जिसका मैं सम्मान करता हूँ ?

8 मैं किस काम में सफल रहा ?

9 मेरी उपलब्धियाँ क्या है ?

10 मैंने किन चुनौतियों पर सफलतापूर्वक विजय प्राप्त की है ?

समापन

चिंतन गतिविधि : मेरी आत्मविश्वास प्रतिज्ञा

- प्रतिभागियों से कहें कि वे एक घेरे में खड़े हो जाएं और एक ऐसी बात साझा करें, जो वे अपना आत्मविश्वास या आत्मसम्मान बढ़ाने के लिए करेंगे, जैसे : "मैं कक्षा में आत्मविश्वास से बोलूंगा।" या "मैं मेरे बारे में कही गयी बातों को सकारात्मक रूप से स्वीकार करूंगा।"
- प्रोत्साहन के साथ समाप्त करें : "आत्मविश्वास और आत्मसम्मान कदम दर कदम बढ़ता है। खुद की बेहतर होने की काबिलियत पर भरोसा रखें!"

VI. निष्कर्ष

यह आशा की जाती है कि प्रतिभागी अपने आत्मविश्वास की स्थिति के बारे में समझे होंगे और आत्मविश्वास की अवधारणाओं के विभिन्न पहलुओं पर पर्याप्त ज्ञान प्राप्त किया होगा।

आत्मविश्वास के संदर्भ में आत्मसम्मान की अवधारणा भी बहुत महत्वपूर्ण है। आत्मसम्मान का मतलब है कि हम अपने बारे में क्या सोचते हैं, हमारे समुदाय में हमारा क्या स्थान है, और हम अपने बारे में दूसरों की राय के बारे में क्या सोचते हैं। अच्छे आत्मसम्मान वाले ज्यादातर लोग अपने बारे में सकारात्मक होते हैं, और मानते हैं कि दूसरे लोग उनके बारे में सकारात्मक सोचते हैं।

आत्मसम्मान कठिन परिस्थितियों का सामना करने की हमारी क्षमता को प्रभावित कर सकता है; यह हमें निडर बनाता है, और दूसरों से प्रभावित हुए बिना निर्णय लेने में हमारी मदद करता है।

सरल शब्दों में आत्मविश्वास का मतलब है बिना किसी हिचकिचाहट और डर के अपने विचारों को दूसरों के सामने खुलकर रखने का साहस। आत्मविश्वास में सुधार सचेत प्रयास करके किया जा सकता है। कम आत्मविश्वास का प्रभाव व्यक्ति के व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन पर पड़ता है।

अध्याय – पॉच : तीव्र / प्रबल भावानाओं पर नियंत्रण बनाना

I. परिचय

भावनाएँ स्वाभाविक हैं और हर कोई उन्हें व्यक्त करता है। हम में से हर कोई अलग–अलग तरीकों से भावनाओं को व्यक्त करता है। लड़के और लड़कियाँ अपनी भावनाओं को अलग–अलग तरीके से व्यक्त करते हैं। तीव्र / प्रबल भावनाओं को स्वीकार्य तरीके से व्यक्त किया जा सकता है। तीव्र / प्रबल भावनाओं को व्यक्त करने से पहले आप शांति से सोच सकते हैं कि आपके विचार क्या हैं, आपकी प्रतिक्रिया क्या होनी चाहिए और अपेक्षित परिणाम क्या हो सकते हैं। क्रोध एक ऐसी भावना है जिसे नियंत्रित करना बहुत मुश्किल है। लेकिन अगर हम कोशिश करें तो हम क्रोध पर काबू पा सकते हैं। अपने क्रोध को नियंत्रण करने की महत्वपूर्ण और प्रभावशालि तकनीक **"क्षमा"** करने का अभ्यास करना है।

II. **उद्देश्यः** सत्र के अंत में प्रतिभागी निम्न करने में सक्षम होंगेः

- विभिन्न भावनाओं को पहचानना
- अपने व्यवहार में सकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करना।
- दूसरों द्वारा व्यक्त की जाने वाली अच्छी और बुरी भावनाओं की अभिव्यक्ति को पहचानना।
- तीव्र भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने का कौशल विकसित करना।

III. समूह कार्य

कई लोग अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या उसके बारे में बात करने से कतराते हैं। प्रतिभागियों को समूह चर्चा में अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। सुनिश्चित करें कि प्रतिभागियों के बीच शांतीपूर्वक तरीके से चर्चा हो। दबी हुई भावनाओं को मुक्त करके, व्यक्ति सार्थक तरीके से सभी से जुड़ने की राहत और स्वतंत्रता का अनुभव कर सकता है।

IV. समूह कार्य के लिए प्रश्न

1. आक्रामक भावना क्या है? आक्रामक भावनाओं के उदाहरण दीजिए ?
2. आप आक्रामक भावनाओं को कैसे व्यक्त करेंगे ?
3. अनुलग्नक / अनुबंध में दी गई तालिका संख्या 01 का उपयोग करके, लोगों की अच्छी और बुरी घटनाओं के प्रति भावनाओं को सूचीबद्ध करें ?
4. तीव्र / प्रबल भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए आप क्या कदम उठाएंगे ?

समूह अभ्यास के बाद दोनों समूहों को एक प्रस्तुति देने के लिए प्रोत्साहित करें और उभरते हुए प्रश्नों का उत्तर दें।

प्रतिभागियों को तीव्र एवं प्रबल भावनाओं को व्यक्त करने और प्रबंधित करने के तरीके के बारे में कुछ जानकारी दें। इसके लिए प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित जानकारी साझा करें, जिसका विवरण अनुलग्नक / अनुबंध (VI) में दिया गया है।

V. तीव्र भावनाओं को प्रबंधित करने के चरण

चरण एक : समस्या को पहचानें।

चरण दो : समस्या के लिए वैकल्पिक समाधान तैयार करें।

चरण तीन : वैकल्पिक समाधानों का विश्लेषण करें।

चरण चार : सबसे अच्छा वैकल्पिक समाधान चुनें।

चरण पाँच : कोई कार्यवाही करें या समाधान लागू करें।

चरण छ : अपनी प्रगति की जाँच करें (मूल्यांकन करें)।

VI. निष्कर्ष

किशोर व्यक्ति अपने जीवन में चुनौतीपूर्ण दौर से गुजरते है , जब भावनाएँ उन पर हावी हो जाती हैं। मार्गदर्शन और जीवन के अनुभव की कमी इस चुनौती को और भी कठिन बना देती है। इस सत्र के माध्यम से, यह आशा की जाती है कि प्रतिभागियों को भावनाओं के संबंध में पर्याप्त जानकारी प्राप्त होगी। वे मजबूत भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में भी कौशल प्राप्त करेंगे। सुविधाकर्ता इस संदर्भ में सलाह और मार्गदर्शन चाहने वाले प्रतिभागियों को आवश्यक सहायता प्रदान करने पर विचार कर सकते हैं।

अध्याय –छः भावनात्मक लचीलापन (इमोशनल रिजिलीयन्स)

भावनात्मक लचीलापन का पैमाना

कृपया सभी कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और उस कथन को टिक करें जो आपको लगता है कि आपके स्वभाव या आपके कार्यों का सबसे सही प्रतिनिधित्व करता है। कोई भी कथन सही या गलत नहीं है। अपनी प्रतिक्रिया बिना अधिक सोचे समझे और इस पर अधिक समय न लगाते हुए दें। बीते हुए एक सप्ताह के संदर्भ में सोचकर उत्तर दें।

रेटिंग इस प्रकार हैः

पूरी तरह असहमत – 5 असहमत – 4 ना तो सहमत ना ही असहमत – 3 सहमत – 2

पूरी तरह सहमत – 1

क्रम संख्या	कथन	पूरी तरह सहमत – 1	सहमत – 2	ना तो सहमत ना ही असहमत – 3	असहमत – 4	पूरी तरह असहमत – 5
1	कठिन परिस्थिति में, मैं विकल्पों के बारे में सोच नहीं पाता/पाती।					
2	कठिन परिस्थिति में मैं सकारात्मक रूप से सोच नहीं पाता/पाती।					
3	मुझे लगता है कि भविष्य में कोई आशा नहीं है।					
4	जब कोई बुरी खबर मिलती है, तो डर मुझ पर हावी हो जाता है।					
5	मुझे लगता है कि जीवन का कोई मूल्य नहीं है।					
6	मुझे लगता है कि मेरा कोई मूल्य नहीं है।					
7	जब मुझे अच्छे अंक मिलते हैं, तो मैं उत्साहित नहीं होता/होती।					
8	कठिन परिस्थिति के विचार से मेरी नींद खराब हो जाती है।					
9	खराब स्थिति के कारण मुझे उदासी से बाहर आना मुश्किल लगता है।					
10	प्रतिकूल परिस्थितियों में मैं खुद को असहाय महसूस करता/करती हूं।					

आपका स्कोर : ....

बहुत अच्छा भावनात्मक लचीलापन	41–50
अच्छा भावनात्मक लचीलापन	31–40
मध्यम भावनात्मक लचीलापन	21–30
भावनात्मक लचीलेपन की कमीः	11–20
खराब भावनात्मक लचीलापन	1–10

अध्याय –छः भावनात्मक लचीलापन (इमोशनल रिजिलीयन्स)

I. परिचय

भावनात्मक दृढ़ता का अर्थ

भावनात्मक दृढ़ता तनावपूर्ण परिस्थितियों में सामंजस्य बैठाने और जीवन के उतार–चढ़ाव का सामना करने की क्षमता है। यह न तो तनाव को खत्म करती है और न ही जीवन की कठिनाइयों को कम करती है, लेकिन यह आपको समस्याओं को स्वीकारने, उसको हल करने और उससे आगे बढ़ने में मदद करती है[3]।

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से, दृढ़ता वह क्षमता है जो किसी संकट का मानसिक और भावनात्मक रूप से सामना करने और जल्द ही अपनी सामान्य स्थिति में लौटने में मदद करती है।

II. सत्र के उद्देश्य : सत्र के अंत में प्रतिभागीः

1. भावनात्मक दृढ़ता की अवधारणा को समझ के साथ स्पष्ट कर पाएंगे।
2. कठिन परिस्थितियों में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर पाएंगे और विकल्प तलाशने की क्षमता प्राप्त करेंगे।

III. **समूह चर्चा के लिए प्रश्नः** (प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार उन्हें समूहों में बाँटें)

1. जब कोई आपको स्कूल में धमकाता है, तो आप कैसा महसूस करते हैं और उससे उबरने के लिए आप क्या करते हैं?
2. जब आपको उम्मीद से कम अंक मिलते हैं और आप उदास हो जाते हैं, तो आप क्या करते हैं?

IV. सुगमकर्त्ता के लिए मार्गदशनः

अपनी समूह चर्चा के निष्कर्ष को साझा करें। निष्कर्ष को संक्षेप में और केंद्रित रह कर साझा करें ।

समूह चर्चा के बाद प्रस्तुत की जाने वाली जानकारी साझा करें।

समूह चर्चा और प्रस्तुतियों की सराहना करें।

लचीलेपन के तीन प्रकार होते हैं:

1. **प्राकृतिक लचीलापन :** यह एक ऐसी क्षमता है, जिसके साथ आप जन्म लेते हैं। यह जीवन के प्रति उत्साह और नई चीज़ों को आज़माने की प्रवृत्ति से संबंधित है।
2. **अनुकूलनशील लचीलापन** : यह कठिन परिस्थितियों से उत्पन्न होती है, जो व्यक्ति को अनुकूल होने और विकसित होने के लिए मजबूर करती हैं। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति पहले से अधिक मजबूत बनता है।
3. **पुनः स्थापित लचीलापन :** यह सीखी गई तकनीकों और कौशल को मजबूत करने के प्रयासों से विकसित होती है। इसमें विचारपूर्वक सीखने की प्रक्रियाएँ शामिल होती हैं।

[3] द चिल्ड्रन्स सोसाईटी, व्हाईटक्रॉस स्टूडियोस, 50 बैनर स्ट्रीट, लन्डन

चाहे प्रकार कोई भी हो, लचीलापन व्यक्ति में कुछ सामान्य विशेषताएं विकसित करता है। ऐसे लोग अक्सर सकारात्मक दृष्टिकोण और आत्म–छवि रखते हैं। वे बदलावों के अनुसार खुद को आसानी से ढाल लेते हैं, चुनौतियों को अवसर के रूप में देखते हैं और अपनी सीमाओं को पहचानते हैं। धैर्य, आशावाद, हास्य की भावना और नकारात्मक भावनाओं के प्रति सहनशीलता भी लचीले व्यक्तियों के मुख्य गुण होते हैं।

लचीलापन एक व्यक्तित्व विशेषता और सीखी हुई क्षमता दोनों हो सकता है। इसे विकसित करने के लिए असुविधा का अनुभव करना और उसे सहन करते हुए आगे बढ़ना जरूरी है, जैसे एक धावक थकावट के बावजूद दौड़ पूरी करता है। जितना अधिक आप चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं, उतना ही बेहतर आप कठिनाइयों को सहन कर सकते हैं और उनसे अनुकूल हो सकते हैं।

लचीला व्यक्ति बनने के लिए आपको भावनात्मक लचीलापन (emotional flexibility) की आवश्यकता होती है, जिसे आगे विस्तार से समझाया गया है।

भावनात्मक लचीलापन एक आंतरिक शक्ति

भावनात्मक लचीलापन एक आंतरिक शक्ति और अनोखी क्षमता है, जो व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों में सही निर्णय लेने और सकारात्मक प्रतिक्रिया देने में मदद करती है। जब तनाव और शारीरिक कमजोरी व्यक्ति पर हावी हो जाती है, तो यह भावनात्मक टूटेपन का कारण बन सकती है। ऐसे समय में दर्द और उदासी से निपटना कठिन हो सकता है।

भावनात्मक लचीलापन और सकारात्मक दृष्टिकोण

एक सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति कठिन परिस्थितियों का सामना करता है। यही दृष्टिकोण व्यक्ति को दर्द से उबरने और उदासी से बाहर आने में मदद करता है।

भावनात्मक लचीलापन और विकल्पों की खोज

कई बार व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में फंस जाता है और उसे लगता है कि रास्ता बंद हो गया है। लेकिन, भावनात्मक लचीलता वाला व्यक्ति हमेशा विभिन्न विकल्प खोजने की कोशिश करता है। कठिन स्थिति से बाहर निकलने और सकारात्मक समाधान और विकल्पों का उपयोग करके सामान्य स्थिति में लौटने की प्रक्रिया को भावनात्मक लचीलापन कहा जाता है।

भावनात्मक लचीलापन और सहायक वातावरण

कठिन परिस्थितियों से गुजरते हुए, किसी व्यक्ति के लिए दुःख, दर्द और उदासी से बाहर निकलना मुश्किल हो सकता है। सहायक वातावरण इस मामले में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि यह व्यक्ति को भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है और उन परिस्थितियों का सामना करने में सहायता करता है जो उसके नियंत्रण से बाहर होती हैं।

भावनात्मक लचीलापन को प्रभावित करने वाले कारक

भावनात्मक दृढ़ता वह क्षमता है, जिसके द्वारा आप तनावपूर्ण या अनापेक्षित परिस्थितियों और संकटों का सामना करते हैं। आपकी भावनात्मक दृढ़ता का स्तर कई कारकों पर निर्भर करता है, जैसे आपकी उम्र, पहचान और जीवन में आपके अनुभव जिन से आप हो कर गुजरे है ।

<u>भावनात्मक लचीलापन का निर्माण</u>

अगर आपको लगता है कि आप बहुत ज्यादा तनाव में हैं, तो अपनी भावनात्मक लचीलापन को बढ़ाना सच में मददगार हो सकता है। यह आपको यह सिखाता है कि जब चीजें बहुत कठिन लगने लगें, तो खुद को बेहतर कैसे महसूस कराया जाए। आप अपनी भावनात्मक दृढ़ता को उस क्षमता को बढ़ाकर सुधार सकते हैं, जिससे आप तनावपूर्ण या अनापेक्षित परिस्थितियों का सही तरीके से सामना कर पाते हैं। आप अपनी सोच बदलकर अपनी भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ा सकते हैं।

<u>भावनात्मक रूप से लचीला छात्र</u>

हम अक्सर बचपन को चिंता मुक्त समय मानते हैं, लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि कई बच्चों को भावनात्मक चोटें, चुनौतियाँ और आघात झेलने पड़ते हैं। बच्चों को नई कक्षा में ढलने, ऑनलाइन शिक्षा में समायोजन करने, साथियों द्वारा तंग किए जाने या घर की समस्याओं से जूझने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा, एक जटिल दुनिया में बड़े होने की अनिश्चितताएँ भी हैं, और इस तरह बचपन हमेशा चिंता–रहित नहीं होता। इन चुनौतियों का सामना करते हुए जीवन में आगे बढ़ने की क्षमता लचीलापन के कौशल से आती है।

a- लचीले छात्र स्वायत्तता और आत्म प्रभावकारिता से भरे होते हैं, जिससे उन्हें आत्मविश्वास की भावना होती है और उन्हें लगता है कि समस्याएँ ठीक हो जाएँगी। व्यक्तिगत नियंत्रण की भावना छात्रों को कठिनाइयों का सामना करने में मदद करती है और इसके प्रभाव को कम करती है।

b- शैक्षिक चुनौतियों का सामना करने और उनके बीच प्रगति करने के लिए लचीलापन होना जरूरी है। लचीलापन एक ऐसा कौशल है, जो जीवन और करियर के सभी चरणों में आपको फायदा पहुंचा सकता है।

V. निष्कर्ष

प्रिय छात्र, आप एक लचीले व्यक्ति बन सकते हैं। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप कैसे सोचते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए आप क्या प्रयास करते हैं। आपका जीवन आपकी सोच से आकार लेता है। लचीलापन वह क्षमता है, जो आपको चुनौतियों का सामना करने और उन्हें पार करने के लिए अनुकूलित करने की शक्ति देती है। जो लोग मजबूत लचीलापन कौशल रखते हैं, वे निराशाओं का सामना कर सकते हैं, क्योंकि वे असफलताओं को अपनी प्रगति में रुकावट नहीं बनने देते। दूसरों की तरह वे भी कठिनाइयों और तनाव का अनुभव करते हैं, लेकिन वे इन कारकों को सकारात्मक रूप से अनुभव करते हैं और इन्हें सफलता में रुकावट बनने नहीं देते। इस संदर्भ में पाकिस्तान की शिक्षा कार्यकर्ता मलाला की कहानी उल्लेखनीय है। प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद, मलाला ने लचीलापन दिखाया और सभी बाधाओं को पार किया।

अध्याय – सात : तनाव प्रबन्धन

अनुभूत/अनुमानित तनाव पैमाना [4]

नोटः प्रत्येक प्रश्न के लिए निम्नलिखित विकल्पों में से चुनें:

कभी नहीं (0) लगभग कभी नहीं (1) कभी–कभी (2) कई बार (3) बहुत बार (4)

क्र.स.	पिछले महीने में कितनी बार	कभी नहीं (0)	लगभग कभी नहीं (1)	कभी–कभी (2)	कई बार (3)	बहुत बार (4)
1	आप किसी अप्रत्याशित घटना के कारण परेशान हुये हैं ?					
2	आपको लगा, कि आप अपने जीवन की महत्वपूर्ण चीजों को नियंत्रित करने में असमर्थ हुऐं हैं ?					
3	आाप ने नर्वस और तनावग्रस्त महसूस किया है ?					
4	आप अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को संभालने की अपनी क्षमता के बारे में आश्वस्त महसूस किया हैं ?					
5	आपको लगा है कि चीजें आपके हिसाब से चल रही हैं ?					
6	आपको लगा है कि आप उन सभी चीजों का सामना नहीं कर पा रहे हैं जो आपको करनी थी ?					
7	आप अपने जीवन में होने वाली परेशानियों को नियंत्रित करने में सक्षम हुऐं हैं ?					
8	आपको लगा है कि आप चीजों पर काबू पा रहे हैं ?					
9	आप उन चीजों के कारण जो छोटी हैं नाराज हुऐं हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर थीं ?					
10	आपको लगा है कि कठिनाइयाँ इतनी बढ़ गई हैं कि आप उनसे निकल नहीं सकते?					

आप इन निर्देशों का पालन करके अपना स्कोर निर्धारित कर सकते हैं:

- सबसे पहले, प्रश्न 4, 5, 7 और 8 के लिए अपने स्कोर को बिपरित तरिके से अंकिंत करें व अपने स्कोर को उलटें/रिवर्स करें। इन 4 प्रश्नों पर, स्कोर को इस तरह बदलें: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.
- अब कुल प्राप्त करने के लिए प्रत्येक आइटम के लिए अपने स्कोर जोड़ें।
  मेरा कुल स्कोर .... है।
- पि0एस0एस0 (अनुभूत/अनुमानित तनाव पैमाना) पर व्यक्तिगत स्कोर 0 से 40 तक हो सकते हैं, जिसमें उच्च स्कोर उच्च कथित तनाव का संकेत देते हैं।
  - ➢ 0–13 के बीच के स्कोर को कम तनाव माना जाएगा।
  - ➢ 14–26 के बीच के स्कोर को मध्यम तनाव माना जाएगा।
  - ➢ 27–40 के बीच के स्कोर को उच्च कथित तनाव माना जाएगा।

[4] कोहन इट आल द्वारा विकसित किया गया (1983)

अध्याय – सात : तनाव प्रबंधन

I. परिचय

तनाव सामान्य से अधिक चिंता करने की स्थिति है। तनाव हमारे दैनिक जीवन का एक हिस्सा है। हालाँकि तनाव तब तक अच्छा है जब तक कि यह सकारात्मक है, क्योंकि नकारात्मक तनाव कई मानसिक बीमारियों का कारण बन सकता है। तनाव को हम दो प्रकार से समझ सकतें हैं : शारीरिक तनाव जो शरीर को प्रभावित करता है और मानसिक तनाव जो हमारे दिमाग को प्रभावित करता है।

कई छात्र तनाव से गुजरते हैं जो उन्हें नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। तनाव उनके शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक जीवन और समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है। कई बार अधिक अध्ययन की मात्रा छात्रों के लिए तनाव का एक प्रमुख स्रोत हो सकती है।

तनाव जीवन में चुनौतियों और खतरों के लिए एक स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया है। यह एक शारीरिक या भावनात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है जो तनाव, चिंता या हताशा के रूप में दिखने लगती है। तनाव बाहरी घटनाओं या आंतरिक विचारों के कारण भी हो सकता है। दिए गये कुछ उदाहरण तनाव के कारण में शामिल हैंः बहुत सारा होमवर्क, कोई बीमारी, कोई दर्दनाक घटना, जीवन में बदलाव, एक स्कूल से दूसरे स्कूल में जाना।

अधिकांश, नई कक्षाएँ, नए शिक्षक और नई दिनचर्या सभी छात्रों के लिए तनावपूर्ण हो सकते हैं और उन्हें समायोजित होने में समय लग सकता है। जैसे–जैसे वे स्कूल में आगे बढ़ते हैं और अधिक बड़ी कक्षाएँ लेना शुरू करते हैं, बढ़ती कठिनाई छात्रों के लिए तनाव का कारण बन सकती है। खासकर, हाई स्कूल में प्रवेश करने वाले किशोरों के लिए यह बहुत आम बात है।

शिक्षक छात्रों के साथ सहानुभूति रखकर और पारस्परिक संबंध के अवसरों को सुविधाजनक बनाकर छात्रों के तनाव को कम कर सकते हैं। शिक्षक सकारात्मक कक्षा के माहौल को बढ़ावा देने के लिए उचित हास्य का उपयोग कर सकते हैं। सक्रिय शिक्षण रणनीतियों का उपयोग करके, चिंता को कम किया जा सकता है। इसलिए तनाव और उसके प्रभाव को समझना महत्वपूर्ण है। इसलिए, यह सत्र छात्रों के साथ–साथ शिक्षकों के लिए भी अत्यधिक उपयोगी होगा।

II. सत्र के उद्देश्य

उद्देश्यः सत्र के अंत में प्रतिभागीः

1. तनाव के बारे में बेहतर समझ हासिल करेंगे।
2. तनाव के प्रभावों को बताने में सक्षम होंगे।
3. तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम होंगे।
4. तनाव के संकेतों और लक्षणों को पहचानने और बताने में सक्षम होंगे

III. समूह चर्चा

सुविधाकर्ता यह सुनिश्चित कर सकता है कि समूह चर्चा के दौरान सभी प्रतिभागी सक्रिय रूप से भाग लें। प्रतिभागियों की संख्या के आधार पर प्रतिभागियों को समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को दो से अधिक प्रश्नों पर विचार करने के लिए नहीं कहा जाए, ताकि उनके पास चर्चा करने, दस्तावेजीकरण करने और प्रस्तुति के लिए तैयार होने के लिए पर्याप्त समय हो।

IV. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप तनाव से क्या समझते हैं?/आप तनाव को किस तरह से देखते हैं।
2. तनाव के स्रोत क्या हैं?/तनाव के वजह क्या हैं ?
3. जीवन पर तनाव का क्या प्रभाव पड़ता है (शरीर, मनोदशा और व्यवहार) ?
4. तनाव को दूर करने के लिए आपको क्या करना चाहिए?

(**समूह अभ्यास के बाद सभी समूहों को प्रस्तुति देने के लिए प्रोत्साहित करें**)

प्रस्तुति के बाद, सुविधाकर्ता प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित जानकारी साझा कर सकता है।

तनाव आपको कैसे/किस तरह से प्रभावित करता है

• दैनिक कार्य दबाव, अध्ययन और गृहकार्य तनाव का कारण बन सकते हैं और हमें शारीरिक और मानसिक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। यहां तक कि आराम की कमी भी शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव का कारण हो सकती है।

• लंबे समय तक तनाव के कारण व्यक्ति निम्न बीमारियां जैसे फोड़े, फुंसी, एलर्जी, उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा, दौरे, मानसिक रोग, अवसाद, भय आदि का शिकार हो सकता है। कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि सामान्य बुखार और कैंसर भी तनाव से जुड़ा हुआ है।

तनाव के कुछ लक्षण

• कांपना, नाखून चबाना, हाथ–पैर ठंडे पड़ना, मांसपेशियों में तनाव, ताकत की कमी शामिल हो सकते हैं।

तनाव के विभिन्न स्रोतः

1. भावनात्मकः किसी प्रियजन की मृत्यु, किसी से अलग होने के कारण दुःख।
2. पारिवारिकः परिवार में कलह। माता–पिता का तलाक या अलगाव आदि।
3. सामाजिकः घरेलू हिंसा, जाति व्यवस्था, असमानता, गरीबी, अवसरों और सुविधाओं की कमी।
4. परिवर्तनः एक स्कूल से दूसरे स्कूल में स्थानांतरण,/एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना।
5. यात्रा का तनावः अकेले यात्रा करना, किसी नई जगह जाना, दुर्घटना आदि।
6. निर्णय लेने में तनावः शिक्षा के लिए किसी विशेष स्ट्रीम का चयन करना, कैरियर का चयन करना।
7. डर से संबंधित तनावः रात में अंधेरा, किसी कीड़े या जानवर का डर।

V. तनाव प्रबंधन

यदि आप में तनाव के लक्षण हैं, तो अपने तनाव को प्रबंधित करने के लिए कदम उठाने से कई तरह से स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। तनाव कम करने के लिए, आप निम्न प्रकार से प्रयास कर सकते हैंः संतुलित आहार खाना, पर्याप्त नींद लेना, विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना और सप्लीमेंट्स लेने पर विचार करना।

- अपने समय का बुद्धिमानी से उपयोग करें, स्क्रीन टाइम को सीमित करें/नकारात्मक समाचार और सोशल मीडिया समाचारों को सीमित करें।
- क्रोध पर नियंत्रण रखें।
- बहुत अधिक चिंता करना छोड़ दें और सकारात्मक सोच/सकारात्मक आत्म–चर्चा में शामिल होने की कोशिश करें।
- कुछ देर आराम करें।
- उपलब्ध सहायता लें।
- हँसी को दवा के रूप में उपयोग करें।
- झूठी उम्मीदें रखना बंद करें।
- खुद के सबसे अच्छे दोस्त बनें।
- ईश्वर पर भरोसा रखें।
- अप्रिय स्थिति में शांत रहने का प्रयास करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- विश्राम तकनीकों का अभ्यास करें।
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएँ।
- शौक के लिए समय निकालें। किताब पढ़ें, संगीत सुनें, टहलने जाएँ।
- जर्नल (डायरी) में लिखें।
- तंबाकू और शराब से दूर रहें।

तनाव प्रबंधन के अलग–अलग तरीके अलग–अलग लोगों के लिए असरदायक होते हैं। आपके लिए सबसे अच्छा क्या है यह जानने के लिए आपको एक या एक से अधिक तकनीकों को आजमाना पड़ सकता है।

अध्याय – आठ : सकरात्मक परवरिश और इसके प्रभाव

मेरी इच्छा पर मेरे माता–पिता की अपेक्षित प्रतिक्रिया

नाम :	उम्रः	कक्षाः

कथन (वक्तव्य)	प्रतिभागी की अपेक्षित प्रतिक्रिया
1. जब मैं अपना होमवर्क नहीं करता, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
2. जब मैं अपने माता–पिता की बात नहीं मानता, तो उन्हें ऐसा करना चाहिए	
3. जब मैं अपने माता–पिता से जबान चलाता हूँ , तो उन्हें ऐसा करना चाहिए	
4. जब मैं परेशान होता हूँ, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
5. जब मुझे स्कूल जाने का मन नहीं करता, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
6. जब मैं अपने दोस्तों के साथ खेलना चाहता हूँ, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
7. जब मैं टीवी देखना चाहता हूँ ,तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
8. जब मैं मोबाइल का इस्तेमाल करना चाहता हूँ, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
9. जब मैं अपने दोस्तों के साथ घूमना चाहता हूँ, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
10. जब मैं अपनी जरूरतों के लिए पैसे खर्च करना चाहता हूँ , तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
11. जब मैं अपने दोस्तों के साथ पिकनिक पर जाना चाहता हूँ , तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
12. जब मैं स्कूल में कम अंक लाता हूँ, तो मेरे माता–पिता को ऐसा करना चाहिए	
13. प्रतिभागी कोई अन्य इच्छा भी जोड़ सकते हैं	

नोटः *1. कृपया प्रतिभागियों से यह पेपर लें। यह जानकारी, अध्याय को बेहतर बनाने में मदद् करेगा।*
2.सुविधाकर्त्ता प्रतिक्रियाओं का विशलेषण कर सकता है और एक रिर्पोट तैयार कर उसे प्रतिभागियो के साथ साझा कर सकता है।

अध्याय – आठ : सकरात्मक परवरिश और इसके प्रभाव

I. परिचय

आराम, अनुशासन और जिम्मेदारी भरे माहौल में बच्चे का पालन–पोशण करना बच्चे के जीवन पर दीर्घकालिक प्रभाव डालता है। कुछ मापदंड समाज ने बच्चों की बेहतरिन परवरिश के लिए सदियों से बनायें है। वास्तव में, बच्चे की परवरिश एक लंबी और जटिल प्रक्रिया है, जो परिस्थितियों और स्वीकृत सांस्कृतिक प्रथाओं द्वारा निर्देशित होती है जो हर इंसान में अच्छाई का बीजारोपण करती है। बच्चे की परवरिश में बच्चे का संपूर्ण विकास शामिल होता है जिसमें शिशु अवस्था से वयस्कता तक बच्चे का शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक विकास शामिल होता है। इसमें शिक्षा, आश्रय, पोषण और सुरक्षा भी शामिल है।

इस सत्र में आप अच्छे पालन–पोषण, घरेलू वातावरण के प्रभावों की खोज करेंगे और जानेंगे की यह आपके विकास और वृद्धि में किस प्रकार सहायक है।

II. **उद्देश्यः** सत्र के अंत में प्रतिभागीः

1. अपने अभिभावकों एवं माता–पिता से अपनी देख–रेख की अपेक्षाओं को साझा करने में सक्षम होंगे।
2. अच्छी परवरिश को सुविधाजनक बनाने के लिए अभिभावक व माता–पिता के पास कौन से कौशल होने चाहिए, इसकी पहचान करने में सक्षम होंगे।
3. अपने विकास और वृद्धि पर अच्छे पालन–पोषण के प्रभाव का वर्णन करने में सक्षम होंगे।

III. परिचय के बाद प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें

<u>समूह एक के लिए प्रश्नः</u>

1. वयस्कों व माता–पिता के व्यवहार और सख्ती की एक सूची बनाएं जो आपको बचपन में कभी पसंद नहीं आई।
2. बचपन में आपको अनुशासित करने के लिए आपके माता–पिता एवं अभिभावकों ने क्या किया ?
3. जब आप उनकी आज्ञाओं का पालन नहीं करते थे तो आपके माता–पिता ने आपको सुधारने में किस तरह की मदद की?

<u>समूह दो के लिए प्रश्नः</u>

1. माता–पिता या अभिभावक के अच्छे पालन–पोषण के कौशल की कमी के कारण आपको क्या भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक प्रभाव महसूस हुए?
2. एक अच्छे माता–पिता व अभिभावक में क्या गुण होने चाहिए?
3. आप किस तरह के व्यवहार अपने माता–पिता से चाहते हैं?

प्रतिभागी कृपया अपने समूह चर्चा के निष्कर्षों को संक्षेप में साझा करें। ऐसा करते समय, संक्षिप्त रहें और केंद्रित रहें।

नोटः समूह चर्चा और प्रस्तुतियों के बाद प्रतिभागियों द्वारा साझा किए गए या कागज पर लिखे गए सभी विचारों को एकत्र करें। इससे इस अध्याय की गुणवत्ता और प्रासंगिकता को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी।

प्रस्तुतिरकरण के बाद सुविधाकर्ता, प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित जानकारी साझा करें :—

सुविधाकर्ता का इनपुटः प्रतिभागियों को खराब परवरिश जैसे हिंसा, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, बिगड़ा हुआ व्यक्तित्व और हीन भावना, आत्मविश्वास की कमी, खुद को दोष देना, खराब प्रदर्शन और कभी—कभी आत्महत्या और अभिभावक कौशल की कमी के प्रभावों के बारे में व्यवस्थित रूप से बताएं ।

सुविधाकर्ता का इनपुटः ध्यान रहें , इसके साथ—साथ सकारात्मक परवरिश की विशेषताओं पर चर्चा करना न भूलें, जिसमें आत्मविश्वास, साहस, महत्वाकांक्षा, सकारात्मक विचार, अच्छा व्यक्तित्व विकास, निर्णय लेने की क्षमता, जिम्मेदारीयां और चुनौतियों का सामना करने वाला व्यक्ति आदि जैसे कौशल शामिल हैं।

सुविधाकर्ता प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित जानकारी को विनम्रता से साझा कर सकता है और उन्हें माता—पिता को अधिक प्रभावी देखभाल करने वाले बनने में मदद करने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।

जैसे की—

1. **बच्चे अपने माता—पिता एवं अभिभावक की बात सुनें :** शांत मन से समझने की कोशिश करें कि वे क्या कह रहे हैं। इसके बारे में सोचें और स्थिति का निष्पक्ष रूप से विश्लेषण करने का प्रयास करें।
2. **माता—पिता एवं अभिभावकों का विश्वास जीतें :** भरोसेमंद बनने का प्रयास करें और किसी भी हालात में झूठ न बोलें।
3. **इच्छित व्यवहार का अनुकरण करें :** अपनी कक्षा, शिक्षकों, घर और समाज के अच्छे रोल मॉडल और माता—पिता एवं अभिभावकों से अच्छी बातें सीखें।
4. **अपने माता—पिता व अभिभावकों से दोस्ती करें :** उचित समय पर उनके साथ प्रासंगिक जानकारी साझा करें और उन मुद्दों पर उनकी सलाह लें जो आपको परेशान करते हैं।
5. **बोलने से पहले सोचें :** अपने शब्दों, वाक्यों और वाक्यांशों का सावधानीपूर्वक उपयोग करें और उन लोगों के प्रति सम्मान सुनिश्चित करें जिनसे आप बातचित कर रहे हैं।
6. अपने माता—पिता व अभिभावकों से हमेशा अपनी अनावश्यक इच्छाओं को पूरा करने की अपेक्षा न करें। **जिद्दी होना और नखरे दिखाना अच्छा नहीं है।**
7. अपने माता—पिता व अभिभावकों के संघर्षों, कमियों पर विचार करने का प्रयास करें और उनके प्रति सहानुभूति रखें और उनकी मदद करने का प्रयास करें।
8. अच्छे सामाजिक और फायदेमंद कौशल सीखें और अपने संपर्क में आने वाले सभी लोगों के साथ संवाद करने और सभी के प्रति अतिथ्यपूर्ण व्यवहार करने का प्रयास करें।
9. अपने साथियों एवं दोस्तों से प्रभावित होने से बचें, कभी—कभी उनका प्रभाव पारिवारिक रिश्तों में हानिकारक साबित होता है।
10. परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताएं और डिजिटल उपकरणों जैसे टेलीविजन, मोबाइल और कंप्यूटर पर समय सीमित रखें।

IV. निष्कर्ष

सकारात्मक पेरेंटिंग (पालन–पोषण) का मतलब यह है कि जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं उनके प्रति प्यार, गर्मजोशी और दयालुता दिखाना है। यह बच्चों को प्रोत्साहित करके, सिखाकर, मार्गदर्शन करने के बारे में है ताकि वह वैसा ही कार्य करें जैसा आप चाहते हैं।

यह प्रभावशाली संदेश को देकर बच्चों को आगे बढ़ने में मदद करने के बारे में हैः आपसे प्यार किया जाता है, आप अच्छे हैं और आप उनके लिए मायने रखते हैं। आपका पालन–पोषण इस बात पर निर्भर करता है कि जैसे आप बड़े हो रहे हैं, आपके माता–पिता आपके साथ कैसा व्यवहार करते हैं और वे प्रतिदिन किस तरह की बातें आपको सिखाते हैं। क्योंकि बचपन में सीखे गए लगभग 47 प्रतिशत व्यवहार वयस्कता में स्थानांतरित हो जाते हैं। बचपन के प्रतिकूल अनुभव बच्चे के व्यवहार को प्रभावित करने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। स्वस्थ पालन–पोषण बच्चों को आत्म निर्भर बनाता है। जिससे वे जीवन में असफलताओं के वक्त भी सहज रह पाऐंगे। और अच्छा पालन–पोषण भावनात्मक स्थिरता और आत्म–नियंत्रण की भावना को बढ़ावा देता है। जिस से बच्चो की अपने किये हुए कार्यो की जिम्मेदारी लेने की क्षमता बड़ जाती है।

अध्याय नौ – भाग–1 किशोरावस्था विकास एवं वृद्धि

किशोरावस्था के विकास पर बहुविकल्पीय प्रश्न

अध्याय 1: किशोरावस्था का विकास एवं वृद्धि

1. **किशोरावस्था सामान्यतः किस उम्र में शुरू होती है?**

   ।) 5–7 साल   इ) 10–18साल

   ब) 18–25 साल   क) 25–30 साल

2. **किस हार्मोन से लड़कों में किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तनों के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार होता है?**

   ।) एस्ट्रोजन   इ) प्रोजेस्टेरोन   ब) टेस्टोस्टेरोन   क) इंसुलिन

3. **लड़कियों में, मासिक धर्म की शुरुआत मुख्य रूप से कौन से हार्मोन से होती है ?**

   ।) टेस्टोस्टेरोन   इ) एस्ट्रोजन   ब) एड्रेनालिन   क) इंसुलिन

4. **निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक परिवर्तन लड़कों में किशोरावस्था के दौरान होता है?**

   ।) स्तन विकास   इ) कूल्हों का चौड़ा होना

   ब) मासिक धर्म   क) आवाज का गहरा होना

5. **किशोरों में मूड स्विंग्स का मुख्य कारण क्या है?**

   ।) शारीरिक गतिविधि   इ) आहार की आदतें

   ब) हार्मोनल बदलाव   क) नींद की कमी

6. **किशोरावस्था के दौरान मस्तिष्क का कौन सा हिस्सा अभी भी विकसित हो रहा होता है और निर्णय लेने पर प्रभाव डालता है?**

   ।) सेरेबेलम   इ) प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स   ब) ब्रेनस्टेम   क) टेम्पोरल लोब

7. **किशोरावस्था में विकास में तेजी (growth spurts) क्या होते हैं?**

   ।) ऊंचाई और वजन में अचानक वृद्धि   इ) भावनात्मक उफान

   ब) बढ़ी हुई बुद्धिमत्ता   क) भूख में कमी

8. **हार्मोनल बदलावों के कारण किशोरों में एक सामान्य भावनात्मक अनुभव क्या होता है?**

   ।) हमेशा शांत महसूस करना   इ) अप्रत्याशित मूड स्विंग्स

   ब) निरंतर खुशी   क) किसी भी भावना का अभाव

9. निम्नलिखित में से कौन सा लड़कों में द्वितीयक यौन विशेषता नहीं है?

।) चेहरे के बालों का विकास

इ) यौन क्षेत्र में बालों का विकास

ब) कूल्हों का चौड़ा होना

क) आवाज का गहरा होना

10. **किशोरों के निर्णयों को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक कौन सा है?**

।) भाई–बहन की प्रतिद्वंद्विता

इ) साथियों का दबाव

ब) माता–पिता की अपेक्षाएँ

क) शिक्षक के निर्देश

स्कोरिंग और फीडबैक

प्रत्येक प्रश्न का एक सही उत्तर है, जिसे विकल्पों के बाद * के साथ चिह्नित किया गया है। प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक दिया जाएगा। कुल स्कोर 10 में से होगा, और स्कोर रेंज के अनुसार फीडबैक दिया जायेगा :

अंक	जाँच–परिणाम
9–10 अंक	उत्कृष्ट समझ। प्रतिभागी किशोरावस्था के विकास, सेक्स शिक्षा, और अच्छे तथा बुरे स्पर्श को पहचानने के बारे में अच्छी तरह से जानकारी प्राप्त कर चुका है और आत्मविश्वासी है।
7–8 अंक	अच्छी समझ। प्रतिभागी के पास अवधारणाओं की मजबूत समझ है, लेकिन कुछ क्षेत्रों को फिर से समीक्षा करने से लाभ हो सकता है।
5–6 अंक	संतोषजनक समझ। कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर अधिक ध्यान देने से ज्ञान और जागरूकता को मजबूत किया जा सकता है।
5 से कम अंक	सुधार की आवश्यकता है। विषयों को पूरी तरह से समझने के लिए प्रशिक्षण सामग्री को पुनः अवलोकन करना और अधिक चर्चाओं में भाग लेने का सुझाव दिया जाता है ।

नोट :– उत्तर तालिका पृष्ठ संख्या–38 में दी गयी है।

अध्याय नौ – भाग–1 किशोरावस्था विकास एवं वृद्धि

I. परिचय

किशोरावस्था एक ऐसा परिवर्तनकारी चरण है, जो व्यक्ति के जीवन में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से तेज बदलावों द्वारा चिह्नित होता है। ये बदलाव भ्रमित करने वाले और चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं, विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले युवाओं के लिए, जिन्हें समग्र शिक्षा और समर्थन तक सीमित पहुंच होती है। यह अध्याय किशोरावस्था के विकास के प्रमुख पहलुओं के बारे में ज्ञान देती है।

II. **सत्र के उद्देश्य:** सत्र के अंत में प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. किशोरावस्था के दौरान होन वाले शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक बदलाव को स्पष्ट रूप से समझा सकेंगे।
2. किशोरों में हार्मोनल बदलावों के प्रभावों को समझ पाएंगे और उन्हें विस्तार से समझा सकेंगे।
3. शारीरिक परिवर्तनों से जुड़ी अपनी व्यक्तिगत अनुभवों को व्यक्त कर पाएंगे।

III. सुगमकर्ता (Facilitator) के लिए मार्गदर्शन:

सुगमकर्ता का प्रमुख कार्य यह है कि वह एक सुरक्षित, सहायक और गोपनीय वातावरण तैयार करें, जहां युवा लोग अपने विचारों को खुलकर साझा करने, सवाल पूछने और इन महत्वपूर्ण विषयों के बारे में आत्मविश्वास के साथ सीखने में सुविधा महसूस करें। सुगमकर्ता को इन चर्चाओं को संवेदनशीलता, सम्मान और निष्पक्ष दृष्टिकोण के साथ संभालने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। आदर्श रूप से, लड़कों और लड़कियों के लिए अलग–अलग सत्र आयोजित करना उपयुक्त हो सकता है।

IV. **समूह चर्चा** : प्रतिभागियों को चार समूहों में बाँटें।

समूह (1) को शारीरिक विकास के बारे में सवाल दें।

समूह (2) को हार्मोनल बदलावों के बारे में सवाल दें।

समूह (3) को मानसिक विकास के बारे में सवाल दें।

समूह (4) को सामाजिक विकास के बारे में सवाल दें।

समूह चर्चा के बाद, प्रत्येक समूह को अपने निष्कर्षों का प्रस्तुतीकरण करने के लिए प्रोत्साहित करें।

V. समूह चर्चा के लिए प्रश्न:

I. शारीरिक विकास – समूह 1

1. आपके शरीर में शारीरिक बदलावों के बारे में आपके अनुभव क्या हैं? आपने ये बदलाव किस उम्र में महसूस किए?
2. स्वस्थ रहने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता को कैसे बनाए रखा जा सकता है?

II. हार्मोनल बदलाव – समूह 2

1. आप जो सकारात्मक और नकारात्मक भावनाएं अक्सर अनुभव करते हैं, उन्हें पहचानें और अंकित करें।
2. आप अपनी भावनाओं से निपटने के लिए कौन से तरीके अपनाते हैं?

III. मानसिक विकास – समूह 3

1. क्या आपने कभी सहपाठी के प्रभाव में आकर कोई कार्य किया या किसी कार्य से बचने का निर्णय लिया? अपने अनुभव साझा करें।
2. क्या आपको लगता है कि सहपाठी की सलाह परिवार के सदस्यों की सलाह से अधिक प्रभावशाली होती है? इसके पीछे के कारणों पर चर्चा करें।

IV. सामाजिक विकास – समूह 4

1. एक "पहचान मानचित्र" (Identity Map) बनाएं और उन मूल्यों, रुचियों और विशेषताओं को सूचीबद्ध करें जो आपको परिभाषित करती हैं। "पहचान मानचित्र" की उदहारण सलग्न में है।
2. आपके साथियों द्वारा आपको उनके निर्णयों को स्वीकार करने के लिए किस तरह का दबाव डाला जाता है?

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को सवालों के उत्तरों के संदर्भ में अपने विचार साझा करने का अवसर दें। अंत में, सुगमकर्ता प्रतिभागियों के लाभ के लिए संबंधित जानकारी जोड़ सकते हैं।

<u>समूह चर्चा के बाद सुगमकर्ता द्वारा दी गई जानकारी</u>

प्रतिभागियों को यह समझाने में मदद करें कि किशोरावस्था के दौरान विभिन्न प्रकार की भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है। छात्रों को भावनाओं से निपटने के लिए सरल रणनीतियाँ सिखाएँ, जैसे गहरी साँस लेना, डायरी लिखना या एक विश्वसनीय वयस्क से बात करना, ताकि तीव्र भावनाओं को प्रबंधित किया जा सके। इन अनुभवों को सामान्य बनाएं, यह बताते हुए कि शरीर में होने वाले बदलावों का समय और स्वरूप सभी के लिए अलग–अलग होता है। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए व्यावहारिक सलाह दें, "जिसमें शरीर की गंध को नियंत्रित करने और त्वचा तथा बालों की देखभाल करने के उपाय शामिल हों, जैसे–जैसे वे विकसित होते हैं।"

सही उत्तर :

1. इ) 10–18 वर्ष
2. ब) टेस्टोस्टेरोन
3. इ) एस्ट्रोजन
4. क) आवाज का गहरा होना
5. ब) हार्मोनल बदलाव
6. इ) प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स
7. I) ऊंचाई और वजन में अचानक वृद्धि
8. इ) अप्रत्याशित मूड स्विंग्स
9. ब) कूल्हों का चौड़ा होना
10. इ) साथियों का दबाव

अध्याय नौ – भाग–2 किशोरावस्था विकास : यौन शिक्षा (सेक्स एजुकेशन)

यौन शिक्षा (सेक्स एजुकेशन) पर बहुविकल्पीय प्रश्न

1. यौवन (प्यूबर्टी) के दौरान लड़कियों में एस्ट्रोजेन का मुख्य काम क्या है ?

अं) मांसपेशियां बढ़ाना
इ) स्तन विकास और माहवारी को उत्तेजित करना
ब) आवाज को भारी करना
क) चेहरे पर बाल उगाना

2. मासिक धर्म क्या है ?

अ) शरीर पर बालों का उगना
इ) मांसपेशियों का विकास
ब) गर्भाशय की आंतरिक परत का मासिक रिसाव
क) आवाज का गहरा होना

3.लड़की को पहली बार मासिक धर्म होने पर क्या करना चाहिए ?

अं) इसे नजरअंदाज करना चाहिए
इ) खुद को सबसे अलग रखना चाहिए
ब) बिना डाक्टर की सलाह के दवा लेना चाहिए
क) किसी भरोसेमंद वयस्क से मदद मांगना चाहिए

4. **गर्भधारण कैसे होता है ?**

अ) किसी को छूने से
इ) अंडाणु और शुक्राणु के निषेचन से
ब) चूमने से
क) व्यक्तिगत सामान साझा करने से

5. **गर्भधारण को रोकने का एक तरीका क्या है ?**

अं) यौन संबंधों को नजरअंदाज करना
इ) यह सोचना कि ऐसा ना हो
ब) केवल समान लिंग के साथ दोस्ती करना
क) गर्भनिरोधक का उपयोग करना

6. **गर्भनिरोधक का कार्य क्या है ?**

अ) गर्भधारण और यौन संचारित रोगों (STIs) को रोकना
इ) शारीरिक विकास को बढ़ाना
ब) जोखिमपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा देना
क) खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाना

7. **अगर किसी लड़के या लड़की को अपनी यौन भावनाओं में बदलाव को लेकर भ्रम हो, तो उन्हें क्या करना चाहिए ?**

अ) अपनी भावनाओं को छुपाना
इ) किसी भरोसेमंद वयस्क या काउंसलर से इस पर चर्चा करना
ब) अपनी भावनाओं के अनुसार बिना सोचे–समझे प्रतिक्रिया देना
क) बदलावों को नजरअंदाज करना

8. निम्नलिखित में से कौन सा एक स्वस्थ रिश्ते का उदाहरण है?

अं) एक ऐसा रिश्ता जो आपसी सम्मान और विश्वास पर आधारित हो

इ) एक ऐसा रिश्ता जिसमें एक व्यक्ति दूसरे को नियंत्रित करता हो

ब) एक ऐसा रिश्ता जो केवल शारीरिक आकर्षण पर आधारित हो

क) एक ऐसा रिश्ता जिसमें कोई संवाद न हो

9. रिश्ते में ''सहमति'' (consent) शब्द का क्या मतलब होता है?

अं) सभी फैसले एक ही व्यक्ति के द्वारा लेना

इ) दोनों लोगों का किसी बात पर स्वेच्छा से सहमत होना

ब) निर्णयों के बारे में चर्चा से बचना

क) दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को नजरअंदाज करना

10. निम्नलिखित में से कौन सा एक अस्वस्थ रिश्ते का संकेत है?

अं) खुली और ईमानदार बातचीत

इ) एक–दूसरे का आपसी सम्मान

ब) एक व्यक्ति का लगातार दूसरे को नियंत्रित करना

क) एक–दूसरे के लक्ष्यों का समर्थन करना

स्कोरिंग और फीडबैक

प्रत्येक सही उत्तर को 1 अंक मिलेगा। कुल अंक 10 में से होंगे, और स्कोर के आधार पर फीडबैक दिया जाएगाः

पॉइंट	जाँच–परिणाम
9–10 अंक	शानदार समझ! प्रतिभागी किशोर विकास, सेक्स एजुकेशन और अच्छे–बुरे स्पर्श को पहचानने में पूरी तरह से जानकार और आत्मविश्वास से भरा हुआ है।
7–8 अंक	अच्छी समझ! प्रतिभागी के पास अवधारणाओं की मजबूत पकड़ है, लेकिन कुछ क्षेत्रों को पुनः समीक्षा करने से उन्हें फायदा हो सकता है।
5–6 अंक	औसत समझ! कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, ताकि ज्ञान और जागरूकता को मजबूत किया जा सके।
5 अंक से कम अंक	सुधार की आवश्यकता है। यह सुझाव दिया जाता है कि प्रशिक्षण सामग्री को फिर से पढ़ें और विषयों को पूरी तरह से समझने के लिए अधिक चर्चा में भाग लें।

नोट : उत्तर तालिकस पृष्ठ संख्या–42 के आखिर में दी गयी है।

अध्याय नौ – भाग–2 किशोरावस्था विकास : यौन शिक्षा (सेक्स एजुकेशन)

I. परिचय

भारत में यौन शिक्षा एक संवेदनशील और विवादास्पद विषय है, क्योंकि इस पर धार्मिक, नैतिक और सांस्कृतिक विचारधाराओं के बीच मतभेद हैं। यौन प्रजनन और विभिन्न गर्भनिरोधक विधियों को कक्षा 8 और 10 में बायोलॉजी पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में पढ़ाया जाता है। हालांकि, किशोरावस्था में यौन शिक्षा का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह युवाओं को उनके शरीर को समझने और प्रजनन स्वास्थ्य की रक्षा करने के सही तरीकों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। यौन शिक्षा युवाओं को वे महत्वपूर्ण जानकारी और कौशल प्रदान करती है, जिससे वे सेक्स और रिश्तों के संदर्भ में सही निर्णय ले सकें। यौन शिक्षा स्कूलों, घरों, सामुदायिक कार्यक्रमों या ऑनलाइन माध्यमों के द्वारा दी जा सकती है। माता–पिता इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण और केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। कई देशों में यौन संबंधी मुद्दों पर खुलकर चर्चा करना वर्जित माना जाता था, और किशोरों को इस बारे में कोई जानकारी नहीं दी जाती थी। इस संदर्भ में किशोरों को सेक्स शिक्षा देना अत्यधिक आवश्यक है, और यह सत्र उसी उद्देश्य को प्राप्त करने में सहायक होगा।

II. सत्र के उद्देश्य : सत्र के अंत में प्रतिभागी :

1. प्रजनन स्वास्थ्य के बुनियादी पहलुओं को समझकर स्पष्ट रूप से समझाने में सक्षम होंगे ।
2. किशोरावस्था के दौरान होने वाले जैविक परिवर्तनों को बताने में सक्षम होंगे ।
3. माहवारी और स्वच्छता अभ्यासों के महत्व को समझाकर स्पष्ट रूप से समझाने में सक्षम होंगे।

III. सुगमकर्ता के लिए मार्गदर्शन

सुगमकर्ता की जिम्मेदारी एक ऐसा सुरक्षित, सहायक और गोपनीय वातावरण तैयार करने की है, जहाँ युवा लोग अपने विचारों को खुल कर साझा करने, सवाल पूछने और इन महत्वपूर्ण विषयों के बारे में सीखने में सहज महसूस करें। सुगमकर्ता को इन चर्चाओं को संवेदनशीलता, सम्मान और बिना किसी निर्णय के दृष्टिकोण से संचालित करने की सलाह दी जाती है। आदर्श रूप से, लड़कों और लड़कियों के लिए अलग–अलग सत्र आयोजित किए जा सकते हैं। प्रतिभागियों को निजी जानकारी साझा करने का अवसर दें और इन चर्चाओं को गोपनीय बनाए रखें।

IV. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

1. माहवारी क्या है और यह क्यों आवश्यक है?
2. गर्भावस्था कैसे होती है और अनचाहे गर्भधारण को रोकने के क्या तरीके हैं?
3. यौन संचारित संक्रमण (STIs) क्या हैं और इन्हें कैसे रोका जा सकता है?
4. दोनों लिंगों के बीच स्वस्थ रिश्तों का क्या मतलब है?

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को प्रश्नों के उत्तरों के संदर्भ में अपने विचार साझा करने का अवसर दें। अंत में, सुगमकर्ता प्रतिभागियों के लाभ के लिए प्रासंगिक जानकारी जोड़ सकते हैं।

V. प्रतिभागियों के सवालों का जवाब देना

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागियों के सवालों का जवाब दें।

<u>यौन शिक्षा के बारे में मिथक और तथ्य</u>

मिथकः यौन शिक्षा कार्यक्रम यौन जोखिमपूर्ण व्यवहारों को बढ़ाते हैं।

तथ्यः ऐसा कोई प्रमाण नहीं है जो यह दर्शाता हो कि यौन शिक्षा बच्चों को जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहित करेगी।

स्वस्थ रिश्तों की चेकलिस्टः छात्रों को एक चेकलिस्ट बनाने में मदद करें, जो यह दर्शाती हो कि एक स्वस्थ और सम्मानजनक रिश्ता कैसा होता है।

स्वस्थ रिश्तों हेतु सुझाई गई चेकलिस्ट

संख्या	कथन
1	एक–दूसरे के प्रति ईमानदार रहें ।
2	एक–दूसरे के प्रति सम्मानजनक रहें ।
3	भरोसेमंद बने ।
4	एक–दूसरे से किसी बात का गुप्त संचार न रखे।
5	लगातार संवाद बनाए रखें ।
6	खुले संवाद के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाएं ।
7	एक–दूसरे को अपने विचार व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें ।
8	एक–दूसरे को अपनी चिंताएँ व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें ।
9	एक–दूसरे की जरूरतों को समझने के लिए प्रतिबद्धता दिखाएं ।

सही उत्तरः

1. इ) स्तन विकास और माहवारी को उत्तेजित करना
2. ब) गर्भाशय की आंतरिक परत का मासिक रिसाव
3. क) किसी भरोसेमंद वयस्क से मदद मांगना
4. इ) अंडाणु और शुक्राणु के निषेचन से
5. क) गर्भनिरोधक का उपयोग करना
6. अ) गर्भधारण और यौन संचारित रोगों (STIs) को रोकना
7. इ) किसी भरोसेमंद वयस्क या काउंसलर से इस पर चर्चा करना
8. अ) एक ऐसा रिश्ता जो आपसी सम्मान और विश्वास पर आधारित हो
9. इ) दोनों लोगों का किसी बात पर स्वेच्छा से सहमत होना
10. ब) एक व्यक्ति का लगातार दूसरे को नियंत्रित करना

अध्याय 9– भाग 3 : किशोरावस्था विकास : अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श

अच्छा स्पर्श/बुरा स्पर्श पर बहुविकल्पीय प्रश्न

1. अच्छे स्पर्श का उदाहरण क्या है?

a) परिवार के सदस्य द्वारा स्नेहपूर्वक गले लगाना
b) ऐसा स्पर्श जिससे डर महसूस हो
c) बिना आपकी अनुमति के किया गया स्पर्श
d) ऐसा स्पर्श जिससे असहजता हो

2. निम्नलिखित में से कौन–सा बुरे स्पर्श का उदाहरण है?

a) किसी दोस्त से हाथ मिलाना
b) ऐसा स्पर्श जिससे कोई असुरक्षित या असहज महसूस करे
c) जश्न मनाते समय हाई–फाइव करना
d) शिक्षक द्वारा पीठ थपथपाना

3. यदि आप बुरे स्पर्श का अनुभव करें तो आपको क्या करना चाहिए

a) चुप रहना चाहिए
b) खुद को दोष देना चाहिए
c) यह दिखाना चाहिए कि ऐसा कुछ हुआ ही नहीं
d) तुरंत किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करना चाहिए

4. निम्नलिखित में से कौन–सा शरीर का निजी क्षेत्र है, जिसे बिना अनुमति नहीं छूना चाहिए?

a) हाथ
b) सिर
c) छाती और गुप्त अंग क्षेत्र
d) भुजाएँ

5. यदि किसी के स्पर्श से आप असहज महसूस करें तो आपको किससे बात करनी चाहिए?

a) किसी अजनबी से
b) किसी विश्वसनीय वयस्क से, जैसे माता–पिता, शिक्षक या काउंसलर
c) किसी से नहीं, इस बात को छुपा कर रखना चाहिये
b) उसी व्यक्ति से जिसने आपको असहज किया

6. यदि आप बुरे स्पर्श का अनुभव करें तो सबसे पहले आपको क्या करना चाहिए?

a) उस व्यक्ति का सामना करना जिसने आपको छुआ
b) खुद को दोष देना
c) टकराव से बचने के लिए चुप रहना
d) वहाँ से हटकर किसी विश्वसनीय वयस्क से मदद लेना

7. अच्छे और बुरे स्पर्श के बीच मुख्य अंतर क्या है?

a) अच्छा स्पर्श सार्वजनिक रूप से होता है, बुरा स्पर्श निजी
b) अच्छा स्पर्श आपको सुरक्षित महसूस कराता है, बुरा स्पर्श असहज या भयभीत करता है
c) अच्छा स्पर्श परिवार के लोग करते हैं, बुरा स्पर्श अजनबी करते हैं
d) अच्छा स्पर्श दोस्तों के बीच होता है, बुरा स्पर्श दुश्मनों के बीच

8. अच्छे और बुरे स्पर्श में अंतर समझना क्यों महत्वपूर्ण है?

a) दोस्त बनाने से बचने के लिए
b) हमेशा दूसरों के निर्देशों का पालन करने के लिए
c) खुद की सुरक्षा और व्यक्तिगत सीमाएँ तय करने के लिए
d) बुरी परिस्थितियों को नजरअंदाज करने के लिए

9. यदि कोई व्यक्ति आपको अनुचित तरीके से छूता है और इसे गुप्त रखने को कहता है, तो आपको क्या करना चाहिए?

a) तुरंत किसी विश्वसनीय वयस्क को बताना
b) परेशानी से बचने के लिए इसे गुप्त रखना
b) यह दिखाना कि ऐसा कुछ हुआ ही नहीं
d) अकेले उस व्यक्ति का सामना करना

10. बुरे स्पर्श को रोकने का एक महत्वपूर्ण कदम क्या है?

a) व्यक्तिगत सीमाओं को नजरअंदाज करना
b) अपनी व्यक्तिगत सीमाओं को स्पष्ट रूप से दूसरों को बताना
c) दूसरों को आपके लिए निर्णय लेने देना
d) पूरी तरह से शारीरिक संपर्क से बचना

स्कोरिंग और फीडबैक :

प्रत्येक सही उत्तर के लिए 01–अंक दिया जाएगा। कुल स्कोर 10 में से होगा, और स्कोर के आधार पर फीडबैक निम्नानुसार दिया जाएगाः

अंक	निष्कर्ष
9–10 अंक	उत्कृष्ट समझ। प्रतिभागी किशोर विकास, यौन शिक्षा और अच्छे बुरे स्पर्श को पहचानने में पूरी तरह सक्षम है।
7–8 अंक	अच्छी समझ। प्रतिभागी की अवधारणाओं पर अच्छी पकड़ है, लेकिन कुछ क्षेत्रों में समीक्षा की आवश्यकता है।
5–6 अंक	सामान्य समझ। कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर ध्यान देने की आवश्यकता है।
5 से कम	सुधार की आवश्यकता। प्रशिक्षण सामग्री को फिर से देखने और चर्चा में भाग लेने की सलाह दी जाती है।

नोटः– उत्तर तालिक पृष्ठ संख्या –46 मे दी गयी है।

अध्याय 9– भाग 3 : किशोरावस्था विकास : अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श

I. परिचय

किशोरों के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे सही और गलत शारीरिक संपर्क के बीच अंतर समझें और अपनी सीमाएं तय करना सीखें। अच्छा स्पर्श ऐसा होता है जो देखभाल दिखाए, जैसे सिर पर थपकी, पीठ पर हाथ रखना या गले लगाना। इसके विपरीत, बुरा स्पर्श आपके शरीर या भावनाओं को चोट पहुंचा सकता है, जैसे चिकोटी काटना, मारना या निजी हिस्सों को छूना। हर बच्चे/बड़े को यह जानना चाहिए कि अगर कोई स्पर्श पसंद न आए, तो **नहीं** कहना ठीक है, चाहे वह दोस्त हो या परिवार का सदस्य है।

बुरा स्पर्श वह है जो बच्चे को असहज, डरा हुआ या परेशान महसूस कराए। यह अक्सर गलत या बिना अनुमति का संपर्क होता है, खासकर शरीर के निजी हिस्सों पर।

भ्रमित करने वाले स्पर्श वे होते हैं जो असहज या परेशान करते हैं। वे देखने में सुरक्षित स्पर्श लग सकते हैं, लेकिन ये सहमति के सिद्धांत का उल्लंघन करते हैं। गुप्तांग के अलावा शरीर के अन्य हिस्सों को छूना भी गलत इरादे से हो सकता है।

बच्चों को सिखाएं कि वे अपने शरीर के मालिक हैं। उन्हें बताएं कि वे यह तय कर सकते हैं कि कौन उनके शरीर को छूए और कैसे।

सुरक्षित अनजानों से मदद मांगना

सुरक्षित अनजान वे लोग हैं जिनसे बच्चे जरूरत पड़ने पर मदद मांग सकते हैं। शिक्षक, प्रिंसिपल और लाइब्रेरियन ऐसे बड़े हैं जिन पर भरोसा किया जा सकता है और इन्हें काम के दौरान आसानी से पहचाना जा सकता है। पुलिस और अग्निशामक जैसे सार्वजनिक सुरक्षा कर्मचारी भी सुरक्षित अनजान लोग हैं जिन्हें आसानी से सुरक्षित अनजान के रूप में पहचाना जा सकता है।

II. **सत्र के उद्देश्य :** सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अच्छे स्पर्श और बुरे स्पर्श को पहचान सकेंगे।
2. बुरे स्पर्श का जवाब देना और दिखाना सीखेंगे।
3. यह प्रर्दशन कर सकेंगे की असहजस्थिति से कैसे बाहर निकलना।
4. जरूरत पड़ने पर भरोसेमंद और सक्षम व्यक्ति से मदद ले सकेंगे।

III. समूह चर्चा

लड़कों और लड़कियों के अलग–अलग समूह बनाएं और उन्हें चर्चा में शामिल करें। समूहों में जाकर उनकी मदद करें ताकि चर्चा सार्थक और केंद्रित हो। देखें कि क्या कोई भावुक हो रहा है और उसे मदद की आवश्यकता है।

IV. समूह चर्चा के लिए सवाल

1. अच्छा स्पर्श क्या है?
2. बुरा स्पर्श क्या है?
3. अगर आपको बुरा स्पर्श महसूस हो तो क्या करोगे?
4. अगर कोई आपको गलत तरीके से छूए तो किसकी मदद लोगे?
5. अपने शरीर को दूसरों से कैसे सुरक्षित रख सकते हैं?

समूह चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को प्रश्नों के उत्तरों के संदर्भ में अपने विचार साझा करने दें। अंत में, सुगमकर्ता प्रतिभागियों के लाभ के लिए प्रासंगिक जानकारी जोड़ सकता है।

समूह चर्चा की प्रस्तुति के बाद, प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित जानकारी साझा करें

मैं खास व्यक्ति हूं

- ☐ मुझे हमेशा सुरक्षित महसूस करने का हक है।
- ☐ मैं नहीं कहता /कहती हूँ यदि कोई मुझे ऐसे तरीके से छूने की कोशिश करता है जिससे मैं डर महसूस करूँ, असहज हो जाऊँ या भ्रमित हो जाऊँ। फिर मैं तुरंत किसी भरोसेमंद बड़े को इसके बारे में बताता/बताती हूँ।
- ☐ मैं जानता/जानती हूँ कि यह मेरी गलती नहीं है यदि कोई मुझे अनुचित तरीके से छूता है। मुझे ऐसे स्पर्शों के बारे में कोई राज नहीं रखना चाहिए।
- ☐ मदद मांगने में कभी देर नहीं होती। मैं तब तक मदद मांगता रहूंगा/ मागती रहूगी जब तक मुझे मदद न मिल जाए।
- ☐ मैं अपनी भावनाओं पर भरोसा करता/करती हूं और उन समस्याओं के बारे में बड़ों से बात करता/करती हूं जो मेरे लिए बहुत बड़ी हैं। बहुत से लोग मेरी देख–रेख करते हैं और मेरी बात सुनेंगे और मुझ पर यकीन करेंगे।

सही उत्तरः

1. a) परिवार के सदस्य द्वारा स्नेहपूर्वक गले लगाना
2. b) ऐसा स्पर्श जिससे कोई असुरक्षित या असहज महसूस करे
3. d) तुरंत किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करना चाहिए
4. c) छाती और गुप्त अंग क्षेत्र
5. b) किसी विश्वसनीय वयस्क से, जैसे माता–पिता, शिक्षक या काउंसलर
6. d) वहाँ से हटकर किसी विश्वसनीय वयस्क से मदद लेना
7. b) अच्छा स्पर्श आपको सुरक्षित महसूस कराता है, बुरा स्पर्श असहज या भयभीत करता है
8. c) खुद की सुरक्षा और व्यक्तिगत सीमाएँ तय करने के लिए
9. a) तुरंत किसी विश्वसनीय वयस्क को बताना
10. b) अपनी व्यक्तिगत सीमाओं को स्पष्ट रूप से दूसरों को बताना

अध्याय –दस : लैंगिक समानता

I. परिचयः

लिंग समानता सभी मानवों का मौलिक अधिकार है, जिसका अर्थ है कि व्यक्तियों के अधिकार, जिम्मेदारियाँ और अवसर इस पर निर्भर नहीं हैं कि वे पुरुष हैं या महिला, विकलांग हैं या सक्षम शरीर वाले, युवा हैं या वृद्ध, गोरे हैं या काले, या ग्रामीण हैं या शहरी क्षेत्रों से हैं। लिंग समानता का मुख्य उद्देश्य यह है कि विशेष रूप से महिलाएं सम्मान, सुरक्षा और संरक्षण के साथ जीवन जीने का अधिकार रखती हैं। लिंग समानता शांति–पूर्ण सहअस्तित्व को बढ़ावा देती है, जो समाज में सतत विकास सुनिश्चित करता है। यह एक सिद्ध तथ्य है कि महिलाओं को सशक्त बनाने से उत्पादकता और आर्थिक विकास को बढ़ावा मिलता है।

लिंग समानता का मतलब है कि महिलाओं और पुरुषों, लड़कियों और लड़कों के हितों, आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं को ध्यान में रखा जाता है, विभिन्न समूहों की विविधता को माना जाता है और सभी मानवों को अपनी व्यक्तिगत क्षमताओं के विकास की स्वतंत्रता है।

लेकिन लिंग असमानता कई स्थितियों में देखी जा सकती है। लिंग भेदभाव तब होता है जब किसी को उनके लिंग के आधार पर उनके साथ असमान रूप से व्यवहार किया जाता है या उन्हें लिंग के आधार पर नुकसान पहुँचाया जाता है। इसमें सेक्स, लिंग पहचान के आधार पर उत्पीड़न/भेदभाव शामिल है। इस लिए लिंग असमानता सामाजिक प्रगति की विकासहीन्ता का मुख्य कारण है। औसतन, श्रमिक बाजार में महिलाएं अभी भी पुरुषों की तुलना में 23 प्रतिशत कम कमाती हैं और महिलाएं पुरुषों की तुलना में तीन गुना अधिक समय बिना कमाई के घरेलू और देखभाल कार्य में व्यतीत करती हैं।"

II. उद्देश्यः सत्र के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे

1. लैंगिक समानता की अवधारणा को समझाना।
2. लैंगिक भेदभाव के क्षेत्रों को बताना।
3. समाज पर लैंगिक भेदभाव के प्रभावों पर चर्चा करना।

III. समूह चर्चा

समूह चर्चा एक महत्वपूर्ण गतिविधि है जो विचार–मंथन को प्रोत्साहित करती है और व्यक्त होने का एक अवसर भी प्रदान करती है। समूह चर्चा के दौरान, प्रयास करें कि आप समूहों के साथ थोड़े समय के लिए चर्चा में शामिल हों और उन्हें विषय पर ध्यान केंद्रित रखने में मदद करें। यदि आप चर्चा के दौरान किसी मतभेद का अवलोकन करें, तो उसे सयंम से संभालें। यह अच्छा होगा यदि समूह चर्चा में दोनों लिंगों को शामिल किया जाए। कृपया प्रत्येक समूह को चर्चा के लिए दो से अधिक प्रश्न न दें।

IV. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

1. समाज में आप किस प्रकार का लिंग भेदभाव देखते हैं?
2. लिंग भेदभाव सामाजिक विकास को किस प्रकार प्रभावित करता है?
3. समाज में लिंग समानता को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है?
4. अगर आप समाज में लिंग भेदभाव की घटना देखें तो आप क्या करेंगे?

समूह अभ्यास के बाद दोनों समूहों को प्रस्तुति देने के लिए प्रोत्साहित करें।

समूह चर्चा में लिंग भेदभाव से संबंधित संवेदनशील प्रश्न आ सकते हैं। आप उन सवालों का जवाब विन्रमता से दे सकते हैं जिनसे आप सहज महसूस करते हैं। आप अतिरिक्त जानकारी भी दे सकते हैं, जैसेः

आइए समझते हैं कि लिंग क्या है? एक व्यक्ति को जैविक और शारीरिक लक्षणों के आधार पर पुरुष या महिला के रूप में पहचाना जाता है। समाज में पुरुष और महिला की भूमिकाएँ और कार्य निर्धारित होते हैं।

इसका मतलब है कि समाज पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग–अलग भूमिकाएँ, व्यवहार और उम्मीदें तय करता है, जो उनकी उम्र और विकास के हिसाब से बदलती हैं। यह भेदभाव जैविक कारणों से नहीं, बल्कि समाज की सुविधाओं के अनुसार तय किया जाता है। इसलिए समय और समाज के बदलाव के साथ इन भूमिकाओं में बदलाव संभव है।

V. निष्कर्ष

हालाँकि भारत का संविधान पुरुषों और महिलाओं को समान अधिकार देता है, फिर भी लिंग भेदभाव बना हुआ है। भारत में लगभग एक चौथाई लोग (23%) कहते हैं कि देश में महिलाओं के खिलाफ "बहुत भेदभाव" है। और 16% भारतीय महिलाओं ने बताया कि उन्हें व्यक्तिगत रूप से उनके लिंग के कारण भेदभाव का सामना करना पड़ा [5]। लिंग भेदभाव बचपन से शुरू होता है। लिंग भेदभाव से संबंधित कुछ आंकड़े इस प्रकार हैं:

1. भारत में 121.5 लाख बच्चों की शादी हुई है – जिनमें से 89 लाख लड़कियां हैं; शादीशुदा लड़कियों की संख्या लड़कों से तीन गुना है। (जनगणना 2011)
2. 51% तस्करी के शिकार सभी बच्चे थे, जिनमें से 80% से अधिक लड़कियां थीं। (NCRB 2018)
3. भारत में 223 लाख बाल विवाह हैं; जिनमें से 102 लाख लड़कियां 15 साल की उम्र से पहले शादी कर चुकी थीं। (UNICEF)

[5] सर्वे 2019–2020

अध्याय– ग्यारह : जीवन में चुनाव का महत्व व परिणाम

लाभदायक व हानिकारक विकल्पों का पैमाना

(यह प्रश्नावली सत्र शुरू होने से पहले छात्रों द्वारा व्यक्तिगत रूप से भरी जा सकती है और उनके द्वारा किए गए अच्छे विकल्पों के स्तर का पता लगाने के लिए उन्हें स्कोर किया जा सकता है, छात्रों को यह भरी हुई प्रशनावली किसी को दिखाने की जरूरत नहीं है, बस अंतिम स्कोरिंग साझा करें)

निर्देश: निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर ईमानदारी से दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए, स्कोर अपने आप को दें:

- 1 अंक यदि आपका उत्तर ''हमेशा'' है।
- 2 अंक यदि आपका उत्तर ''कई बार'' है।
- 3 अंक यदि आपका उत्तर ''कभी–कभी'' है।
- 4 अंक यदि आपका उत्तर ''कुछ बार'' है।
- 5 अंक यदि आपका उत्तर कभी नहीं है

क्रम संख्या	कथन पिछले दो सप्ताह के दौरान–	5 कभी नहीं	4 कुछ बार	3 कभी–कभी	2 कई बार	1 हमेशा
1	मैं अपने स्कूल में जानबूझकर अनुपस्थित रहा।					
2	मैंने अपने शिक्षक द्वारा दिया गया गृहकार्य नहीं किया ।					
3	मैंने परीक्षा में नकल की ।					
4	मैंने मनोरंजन के लिए मोबाइल का उपयोग किया ।					
5	मैंने धूम्रपान किया/तम्बाकू का उपयोग किया।					
6	मैं कक्षा में षिक्षकों की बात पर ध्यान नहीं दिया।					
7	मैंने खेलों में भाग नहीं लिया।					
8	मैंने पाठ्योतर गतिविधियों में रुचि नहीं ली।					
9	मैंने दूसरों से बात करते समय अपमानजनक भाषा का उपयोग किया					
10	जब दूसरों को मेरी मदद की जरूरत थी तब मैंने उनकी मदद नहीं की ।					

मेरा अंतिम स्कोर : ....

स्कोर	**विकल्प/चयन करने का पैमाना**
41–50	बहुत सहायक विकल्प
31–40	अधिकांश सहायक
21–30	कुछ हद तक सहायक
11–20	कुछ सहायक
01–10	हानिकारक विकल्प

अध्याय– ग्यारह : जीवन में चुनाव का महत्व व परिणाम

I. परिचय

इस सत्र में हम अपने द्वारा चुने गए विकल्पों के महत्व और हमारे जीवन और रिश्तों पर होने वाले इसके परिणामों के बारे में जानेंगे। निर्णय विभिन्न परिस्थितियों में लिया गया विकल्प होता है। परिस्थितियों के बारे में आसान ढंग से तर्क करने और अच्छे विकल्प चुनने की क्षमता किसी भी तरह की बुद्धिमत्ता के लिए मूल आधार है। विकल्प हमारी पढ़ाई, हमारे दृष्टिकोण, हमारे व्यक्तिगत जीवन और दूसरों के साथ हमारे संबंधों से संबंधित हो सकते हैं। मानवीय विकल्प–निर्माण अचेतन मानसिक प्रक्रियाओं द्वारा दृढ़ता से पक्षपाती होता है, जो कभी–कभी जल्दी से अच्छे परिणाम देते हैं और कभी–कभी हमें तर्कहीन विकल्प बनाने के लिए प्रेरित करते हैं। इस स्थिति में हम शायद ही कभी अपने तर्कसंगत दिमाग का इस्तेमाल करते हैं। प्रभावी और रचनात्मक विकल्प बनाने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण है कि हम विकल्प बनाने की एक अच्छी प्रक्रिया अपनाएँ। भावनाएँ विकल्प बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण श्रोत हैं। क्योंकि किसी भी तरह के चुनाव करने के लिए भावनात्मक प्रतिक्रिया का होना जरूरी है।

इसलिए, यह सत्र एक कौशल उन्मुख और ज्ञान आधारित सत्र है। सुगमकर्ता को इस सत्र को सहभागीतापूर्ण बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

II. **सत्र के उद्देश्य :** सत्र के अंत में प्रतिभागी निम्न कार्य कर सकेंगे

1. अच्छे विकल्प चुनने के महत्व और उसके परिणामों को समझना और उनका विश्लेषण करना।
2. अच्छे विकल्प चुनने की तार्किक प्रक्रिया को लागू करना।
3. अच्छे और बुरे विकल्पों से उत्पन्न होने वाले परिणामों को व्यक्त करना।

III. समूह चर्चा के लिए प्रश्नः (प्रतिभागियों को उनकी संख्या के आधार पर समूहों में विभाजित करें)

1. चर्चा करें कि आपने अपनी पढ़ाई के संबंध में कौन से विकल्प चुने हैं जो आपके करियर के लिए फायदेमंद रहे हैं।
2. अपने जीवन में आपके द्वारा चुने गए ऐसे विकल्प बताएं जो आपके लिए हानिकारक साबित हुए।
3. बताएं कि जीवन में चुनाव करने में आप किसकी मदद लेते हैं।

समूह चर्चा के बाद सुगमकर्ता द्वारा साझा की जाने वाली जानकारी

कृपया अपने समूह चर्चा के निष्कर्षों को संक्षेप में साझा करें। ऐसा करते समय संक्षिप्त रहें और ध्यान केंद्रित रखें ।

अब आईए हम चुनाव करने की प्रक्रिया, लाभदायक और हानिकारक विकल्प और उसके परिणामों पर विस्तार से चर्चा करें।

चुनाव करने की प्रक्रिया : चुनाव करना परिस्थितियों का विश्लेषण करने और एक व्यावहारिक निर्णय पर पहुंचने की प्रक्रिया है। आपके द्वारा चुना गया विकल्प उस विकल्प के परिणामों के आधार पर लाभदायक या हानिकारक हो सकता है। कभी–कभी आप किसी खास विकल्प के बुरे परिणामों से अवगत हो सकते हैं तो भी, आप जानबूझकर वह विकल्प चुनते हैं। आपके बेकसूर होने के बावजुद, हानिकारक विकल्पों के हमेषा नकारात्मक परिणाम होते हैं। इसलिए भावनाओं के आधार के अलावा तथ्यों के आधार पर अच्छे विकल्प बनाने के कौशल को समझना और विकसित करना अति आवष्यक है ।

विकल्प विश्लेषण में चरण (स्टेप्स):
सुगमकर्ता प्रतिभागियों के साथ इस अभ्यास को करने के लिए चार्ट पेपर, ब्लैक बोर्ड एवं व्हाइट बोर्ड का उपयोग कर सकता है।

चरण 1: निर्धारित करें कि समस्या क्या है?
नीचे दी गई स्थिति में, मुद्दा यह है की समूह में शामिल होना है या नहीं।
स्थिति : लड़कों का एक समूह धूम्रपान करता है, शराब पीता है और कभी–कभी मौज–मस्ती के लिए कुछ ड्रग्स भी लेता है। उन्होंने आपको अपनी टोली में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया है। आपको लगता है कि उनके जशन में शामिल होना बहुत मजेदार है। और आप प्रलोभित हैं।
नीचे दिए गए चरणों का पालन करके इस काल्पनिक स्थिति का विश्लेषण करें।

चरण 2. चुनाव करने के लिए जानकारी इकट्ठा करें:
जानकारी के लिए प्रश्न :

- लड़कों की यह टोली कितनी बार मिलती है ?
- क्या वे आनंद मनाने के लिए पढ़ाई का समय छोड़ देते है ?
- वे जशन के दौरान क्या करते हैं ? (जेसे की धूम्रपान, शराब पीना, ड्रग्स लेना)
- वे जशन के लिए पैसे का प्रबंधन कैसे करते हैं ?
- ऐसे आनन्द में शामिल होने के क्या परिणाम होंगे ?

चरण 3: अपने जीवन के उद्देश्यों को स्पश्ट करें
अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- आप क्या हासिल करना चाहते हैं ?
- क्या आप अपनी पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करना चाहते हैं ?
- क्या आप एक सम्मानजनक जीवन जीना चाहते है ?
- क्या आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं ?
- क्या आप अस्थायी मौज–मस्ती वाला जीवन जीना चाहते हैं ?

चरण 4: वैकल्पिक विकल्प तैयार करें

विकल्प संख्या 1: समूह में शामिल हो जाओ और मजे करो।

विकल्प संख्या 2: अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित रखें।

विकल्प संख्या 3: स्कूल अधिकारियों से इस समूह के खिलाफ शिकायत करें।

विकल्प संख्या 4: समूह के सदस्यों के साथ किसी भी तरह के संबंध से दूर हो जायें ।

विकल्प संख्या 5: समूह को स्पष्ट रूप से बताएँ कि आप उनके साथ शामिल नहीं होंगे।

चरण 5: सबसे अच्छा विकल्प को चुनें

ऊपर दिए गए पाँच विकल्पों में से (आप और भी विकल्प तैयार कर सकते हैं), सबसे अच्छा विकल्प या कुछ अन्य विकल्प को चुनें।

लिखें कि आप कौन सा विकल्प चुनेंगे

____
____
____

आपके द्वारा चुने गए विकल्प के परिणामों को लिखें

____
____
____

चरण 6: सबसे अच्छा वैकल्पिक विकल्प स्वीकार करें

सबसे अच्छा वैकल्पिक विकल्प स्वीकार करें और उस विकल्प को लागू करने के लिए एक **योजना** बनाएँ।

लिखें कि आप चुने गए विकल्प को लागू करने के लिए क्या करेंगे (आप किन–किन कार्यों को करेंगे):

____
____
____

चरण 7: परिणामों का मूल्यांकन करें

आपने जो विकल्प स्वीकार किया है उसके अच्छे या बुरे परिणामों का विश्लेषण करें।

अच्छे परिणाम	बुरे परिणाम

चुनाव के बारे में अंतिम निष्कर्ष लिखें :
____
____
____

हानिकारक और सहायक विकल्पों के उदाहरण

उदाहरण 1: निजी स्कूल के साथ–साथ सरकारी स्कूल में भी पढ़ने का अवसर मिलने की संभावना है। लेकिन तेजिंदर ने सरकारी स्कूल में पढ़ना चुना।

उदाहरण 2: मनीष जिस कक्षा में पढ़ रहा है, उसमें कई प्रतिभाशाली छात्र हैं। इसके बावजुद उसने दो लड़कों से दोस्ती करना चुना जो पढ़ाई में रुचि नहीं लेते और अक्सर स्कूल से अनुपस्थित रहते हैं।

उदाहरण 3: छात्रों की एक टोली मादक/नशीले द्रव्यों के सेवन में लिप्त है, सुधीर ने उनकी संगति करना चुना और पढ़ाई में रुचि खो दी।

उदाहरण 4: लता स्कूल की एक सर्वश्रेष्ठ एथलीट है। सरिता ने उससे दोस्ती करना चुना और खेलों में रुचि विकसित की।

अध्याय– बारह : नशीले पदार्थों का निन्दात्मक उपयोग

I. परिचय

इस भाग में हम नशीले पदार्थों पर निंभरता और इससे होने वाले नुकसान पर विचार करेंगे, जिसमें ड्रग्स और शराब का अत्यधिक उपयोग शामिल है । जो लोग नशीले पदार्थों का अत्यधिक उपयोग करतें हैं वे परिवार, समाज और खुद के लिए नुकसान के कारण होते हैं और इसके कारण स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। और हमें इस बात को भी समझना चाहिए कि नशीले पदार्थों के सेवन करने वाले लोग परिवार, समाज और स्वयं पर आर्थिक संकट का कारण बन जाते हैं। नशीले पदार्थों का सेवन और अन्य तरह के लत दोनों अलग–अलग होते हैं। क्योंकि मादक पदार्थों का सेवन पर विराम दिया जा सकता हैं जबकी लत एक बीमारी है। जो लोग मादक पदार्थों का सेवन करते हैं उनमें कुछ व्यवहारिक और व्यक्तिगत बदलाव को देखा जा सकता है । जैसे कि प्रेरणा की कमी, चिड़चिड़ापन। दूसरे प्रकार के बदलाव जैसे हाथों का कॉपना और शब्दों का अस्पष्ट उच्चारण है। कभी–कभी ऐसे व्यक्ति दवाओं के अधिक प्रभाव में रहने के कारण अपराधिक और असामाजिक व्यवहार भी करने से नहीं चुकते हैं। हालांकी ऐसा कभी–कभार के स्थितियों में देखा गया है।

II. **सत्र के उदेश्य :** सत्र के अंत में प्रतिभागी :

1. नशीले पदार्थों के सेवन की लत के रोकथाम और उपचार को ठीक से समझ पाऐंगे।
2. नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाले परिणामों को समझ पाऐंगे।
3. नशीले पदार्थों के सेवन के सामाजिक प्रभावों के बारें मे जागरूक होंगे।

III. **समूह (ग्रुप) चर्चा के लिए प्रश्न :** (भागीदारों को उनकी संख्या के आधार पर दो भागों पर बॉट दें)

पहला समूह – प्रश्नः

1– नशीले पदार्थों के सेवन में योगदान देनेवाले कारणों की एक सूची बनाऍ।

2– नशीले पदार्थों के सेवन करने से स्वास्थ्य (**शारीरिक, भावना, दीमागी**) पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों की सूची बनाऍ।

(समूह अभ्यास के बाद उन्हे समूह से एक संक्षिप्त प्रस्तुतिकरण करवाएं और उसके बाद अनुभाग–5 की जानकारी को दें।)

दूसरा समूह –प्रश्न

1– नशीले पदार्थों के दुरपयोग का अर्थ क्या है? और इसके कितने प्रकार है ?

2–हानिकारक पदार्थों की लत को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है ?

(समूह अभ्यास के बाद प्रत्येक समूह से एक–एक संक्षिप्त प्रस्तुतिकरण करवाएं और उसके बाद अनुभाग–6 की जानकारी को दें।)

IV. समूह एक के प्रस्तुतिकरण के बाद, निचे दिए जानकारी को दे सकते है ।

नशीले पदार्थों की लत के कारणः—वेसे नशीले पदार्थों की लत के लगने के ठोस कारण तो स्पष्ट नहीं हैं, फिर भी इन दो सिदान्तों के द्धारा हम इस समस्या के कारण को समझ सकते हैं कि यह अनुवांशिक प्रवृत्ति या दूसरो से सीखी गयी आदत है। अध्ययनों से पता चलता है कि किसी भी नशीली पदार्थ का शिकार बऩना उनमें 40 प्रतिशत से 60 प्रतिशत आनुवांशिक कारक जिम्मेदार है। लत और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के बिच एक मजबूत संबंध को पाया गया है, जैसे कि अवसाद, पोस्ट—ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) और द्विध्रुवी (Bipolar disorder) विकार। इसके अलावा मादक पदार्थों के उपयोग का परिवारिक इतिहास, व्यवहार के प्रति माता—पिता का अनुकूल दृष्टिकोण, माता—पिता की खराब निगरानी, माता—पिता के द्वारा मादक पदार्थों का सेवन और नशा लिप्त/धारक मित्रों के साथ रहना एवं स्कूल से वंचित शामिल है।

अत्यधिक हानिकारक ड्रग्स

नशीले पदार्थों के दुरूपयोग से जुड़ी कई समस्याऐं हैं, जैसे कि नशीली दवाओं के प्रति सहनशीलता, निर्भरता और लत। मेथाफेटामाइन, ओपिएट्स और कोकीन जैसे कुछ ड्रग्स अत्यधिक नशे की लत लगाते हैं और कई अल्पकालिक और दीर्घकालिन स्वास्थ्य परिणामों का कारण बनते हैं, जिनमें मनोवैज्ञानिक व्यवहार, दौरा पड़ना एवं अधिक सेवन के कारण में मृत्यु शामिल है। ओपिओइड दवाईयां दिमाग के उस हिस्से में असर करती है जो सॉस को नियंत्रिज करता है और इसके अत्याधिक मात्रा के उपयोग से मृत्यु भी हो सकती है।

नशीले पदार्थों के सेवन संबंधी विकरों (डिसऑर्डर) के प्रकार

एक विशिष्ट प्रकार के विकार का निदान प्राथमिक पदार्थ जैसे शराब उपयोग विकार, या ओपिओइड उपयोग विकार , उत्तेजक उपयोग विकार, मारिजुआना (भांग) उपयोग विकार या शान्त कर देना (दर्दनाशक – सिडेटिव) उपयोग विकार पर आधारित होता है।

शराब उपयोग विकार (alcohol use disorder-AUD)

शराब उपयोग विकार व अत्याधिक मद्यपान हृदय, लीवर (Liver), अग्न्याशय (pancrease) को नुकसान पहुंचा सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, साथ ही कैंसर जैसे बिमारी को न्योता दे सकता है।

ओपिओइड उपयोग विकार [6] (opioid use disorder)

अत्याधिक ओपिओइड का उपयोग मस्तिष्क के कार्यों को बदल देता है, जिससे मस्तिष्क सर्किट और हार्मोनल प्रणालियों में लंबे समय तक चलने वाला असंतुलन पैदा होता है जो आसानी से फिर आरंभिक अवस्था में नहीं आ सकते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि हेरोइन के उपयोग से मस्तिष्क से जुड़े सफेद पदार्थ में कुछ गिरावट आई है, जो निर्णय लेने की क्षमता , व्यक्तिगत व्यवहार को नियंत्रण करने की क्षमता, और तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकता है।

[6] www.drugabuse.gov/publications/research report-heroine

उत्तेजक उपयोग विकार (stimulant use disorder)

लंबे समय तक उत्तेजित पदार्थों के सेवन करने से लत सहित गंभीर स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। यह भी हृदय रोग, आक्रमाकता, याददाशत में हानी, मनोविकृति व्यवहार को खराब कर सकता है। कोकीन और मेथामफेटामाइन दोनों का उपयोग हेपेटाइटिस और एच0आई0वी0 (HIV)/एड्स जैसे संक्रामक रोगों के संचारण और संग्रहित को बढ़ाता है।

मारिजुआना (भांग) उपयोग विकार

तम्बाकू के धूम्रपान की तरह मारिजुआना (भांग) का धूम्रपान करने से भी सांस की समस्याएं हो सकती है। जिससे व्यक्ति को बार–बार खांसी और बलगम और फेफड़ो के संक्रमण का अधिक खतरा हो सकता है। हालांकी मारिजुआना (भांग) का धूम्रपान करने वाले लोगों मे फेफड़ो का कैंसर का खतरा कम पाया गया है। पर एन0आई0डी0ए0 के अनुसार मारिजुआना (भांग) का धूम्रपान गर्भावस्था के दौरान बच्चों में कम वजन, और मानसिक कमजोरी और अन्य व्यवहारिक समस्यायों के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है।

लंबे समय तक मारिजुआना (भांग) का धूम्रपान करने वाले कुछ लोगों को मान्सिक बिमारी हो जाती है जैसे –

- स्किज़ोफ्रेनिया और उनमाद–अवसाद (Schizophrenia and bipolar disorder) के मरीजों में लक्षण अधिक हो जाते हैं।
- सामाजिक चिंता और डिप्रेशन अधिक बड़ जाता है।

पीड़ाहर (दर्दनाशक) उपयोग विकार (sedative use disorder)

कम समय तक होने वाले प्रभावों में ऊंघना, अस्पष्ट बोलना, कमजोर एकाग्रता, भ्रम, चक्कर आना, लड़खड़ाहट, रक्तसंचार में गिरावट, सांस लेने में परेशानी पाया जाता है, जबकि लंबे समय के प्रभावों को समझना मुश्किल है।

V. समूह दो की प्रस्तुतिकरण के बाद, आप निचे दिए गई जानकारी को दे सकते है

मादक पदार्थों के दुरपयोग का अर्थ क्या है?

मादक पदार्थों के दुरुपयोग का अर्थ एक तरह से नशीली दवाओं का अत्याधिक उपयोग है जो स्वंय, समाज या दोनो के लिए हानिकारक है। मादक पदार्थों के सेवन की इस समझ में मानसिक और शारीरिक निर्भरता दोनों शामिल हैं। मादक पदार्थों के दुरपयोग का अर्थ शराब, गैरकानूनी दवाईयां या बिना प्रिस्क्रिप्शन के दवाईयों का उपयोग नशे के रूप में करना जो आपको और दूसरों के लिए हानीकारक हो सकता है।

इन पदार्थो को तीन प्रमुख श्रेणियों में विभाजित किया जा जकता हैः शराब, अवैध दवाईयाँ (एक ऐसी श्रेणि जिसमें गैर–चिकित्सकीय से उपयोग की जाने वाली दवाएं शामिल है) और ओवर द काउंनटर ली जाने वाली दवाईयाँ।

नशीले पदार्थों के प्रकार : आम रूप से इसे छः मुख्य श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता हैः शराब, बेंजोडायजेंपींस, अवैध दवाईयाँ, अफीम, नींद की गोलियां और उत्तेजक। शराब एक विषैला और मनोक्रियाशील (toxic and psychoactive substance) पदार्थ है जिस के कारण उस पर निर्भर होने की अधिक सम्भावना हो । मादक पदार्थों के दुरूपयोग में इनहेलेन्ट और सॉलवेंट्स, निकोटीन और काफी, भांग, हेरोइन, कोकीन और तंबाकू भी शामिल हैं।

मादक पदार्थों का दुरूपयोग और आत्महत्या

आत्महत्या के अधिक दर शराबी और अन्य नशिले पदार्थों का प्रयोग करने वालों में पाया गया है। लंबे समय तक शराब का उपयोग करने से आत्महत्या की सम्भावना बड़ जाती है, और अन्य नशिले दवाईयों का उपयोग करना मस्तिष्क रसायन विज्ञान की शारीरिक विकृति के साथ—साथ समाज से अलगाव का कारण भी बन सकता हैं। शराब का अत्याधिक दुरूपयोग आत्महत्या की संभावना को बढ़ा सकता है।

4 में से 1 किशोर शराब के पीने के कारण आत्महत्या करता है। दुसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है, कि किशोरावस्था में शराब पीने से आत्महत्या एक आम बात हो गया है। अमेरिका में लगभग 30 प्रतिशत लोगों की मौत का कारण सिर्फ शराब पाया गया है। बालशोषण, घरेलू हिंसा ,बलत्कार , चोरी और अन्य गैर कानूनी व आपराधिक गतिविधियों जैसे वारदात शराब और उसके दुरूपयोग से जुड़े हुए हैं।

VI. निषकर्ष

जीवन एक बहुमूल्य रत्न के समान है। जीवन को आसानी से नहीं पाया जा सकता, इसलिए जीवन को आनंद की भरपुरी के साथ जिना चाहिए। मादक पदार्थों का सेवन करने से न केवल हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ता है बल्की, हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक रिश्तों में असहजता आ जाती है। मादक पदार्थ एक जाल के समान है। यदि कोई छात्र इस जाल में एक बार फस जाता है वह बर्बाद हो जाता है। जवानी के उत्पादक—क्षमता के दिन बेकार हो जाते हैं, वह जो नशे के दास बन जाते हैं उनके पास निराशा और पछतावे के इलावा कुछ नहीं बचता। हमारे आसपास कई असामाजिक तत्व मौजूद हैं जो अपने फायदे के लिए ड्रग्स बेचतें हैं और युवाओं को फंसाते हैं। भारत सरकार ने दवाओं के दुरूपयोग को नियंत्रित करने के लिए सख्त नियम बनाए हैं।

अध्याय –तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना – भाग : एक

मोबाइल फोन की लत का स्व–मूल्यांकन प्रश्नावली

(यह प्रश्नावली छात्र सत्र शुरू होने से पहले व्यक्तिगत रूप से भर सकते हैं और इसका स्कोर खुद निकाल सकते हैं ताकि मोबाइल फोन की लत का स्तर जान सकें।)

निर्देशः नीचे दिए गए प्रश्नों का ईमानदारी से उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए:

- **0 अंक** दें यदि आपका उत्तर "कभी नहीं" है।
- **1 अंक** दें यदि आपका उत्तर "कभी–कभी" है।
- **2 अंक** दें यदि आपका उत्तर "अक्सर" है।

कम	कथन	0	1	2
1	क्या जब आप मोबाइल फोन इस्तेमाल नहीं कर पाते तो आप बेचैनी या चिंतित महसूस करते हैं ?			
2	क्या फोन का इस्तेमाल करते हुए आपको समय का ध्यान नहीं रहता?			
3	क्या आप सुबह उठते ही सबसे पहले या सोने से पहले आखिरी बार फोन चेक करते हैं ?			
4	क्या आपको पढ़ाई के दौरान बिना फोन चेक किए ध्यान लगाना मुश्किल लगता है ?			
5	क्या आप दोस्तों या परिवार के साथ आमने–सामने बातचीत करने की बजाय फोन पर ज्यादा समय बिताते हैं ?			
6	क्या आपने फोन का इस्तेमाल कम करने की कोशिश की है लेकिन इसे कम करना कठिन लगता है ?			
7	क्या आप भोजन, बातचीत, या अन्य सामाजिक गतिविधियों के दौरान भी फोन का इस्तेमाल करते हैं ?			
8	क्या कोई आपको फोन बंद करने के लिए कहे तो आप चिड़चिड़े या परेशान हो जाते हैं ?			
9	क्या आप बिना किसी नोटिफिकेशन के भी बार–बार फोन चेक करने की जरूरत महसूस करते है ?			
10	क्या आपने फोन के अत्यधिक उपयोग के कारण स्कूल के असाइनमेंट या डेडलाइन मिस की है ?			
11	क्या आप अपने फोन पर बिताए समय को लेकर खुद को दोशी महसूस करते है या परेशान होते है ?			
12	क्या आप कक्षा, पढ़ाई के समय, या महत्वपूर्ण घटनाओं के दौरान भी फोन चेक करते हैं ?			

स्कोरिंगः

- **0–8 अंकः निम्न स्तर की लत।** आप अपने फोन के इस्तेमाल पर अच्छा नियंत्रण रखते हैं।
- **9–16 अंकः मध्यम स्तर की लत।** आप जरूरत से ज्यादा फोन इस्तेमाल कर रहे हैं। स्क्रीन टाइम कम करने पर ध्यान दें ताकि भविष्य में समस्याओं से बचा जा सके।
- **17–24 अंकः उच्च स्तर की लत।** आप संभवतः फोन का अत्यधिक उपयोग कर रहे हैं, जिससे आपकी पढ़ाई और सामाजिक जीवन प्रभावित हो सकता है। फोन का उपयोग सीमित करने के उपाय अपनाएं।

अध्याय –तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना – भाग : एक

I. परिचय

आजकल मोबाइल फोन हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। हाल के वर्षों में इसके उपयोग में तेजी से वृद्धि हुई है। COVID–19 महामारी से पहले केवल 36% ग्रामीण घरों में स्मार्टफोन मौजूद थे। 2022 तक: यह आंकड़ा बढ़कर 75% हो गया। एक सर्वेक्षण के अनुसार, ग्रामीण क्षेत्र के स्कूल जाने वाले 61% बच्चों के पास स्मार्टफोन तक पहुंच है [7] । हालांकि, यह बढ़ती पहुंच शिक्षा के लिए लाभकारी है, लेकिन इसके कई शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभाव भी हैं।

II. **सत्र के उद्देश्य :** सत्र के अंत में प्रतिभागीः

1. मोबाइल फोन के उपयोग के लाभों को वास्तविक जीवन के उदाहरणों के साथ समझ और विश्लेशण कर सकेंगे।
2. मोबाइल की लत से होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिणामों को समझ सकेंगे।
3. मोबाइल की लत से बचने और स्वस्थ तकनीकी आदतें विकसित करने के लिए आवश्यक कदम और रणनीतियां पहचान सकेंगे।

III. समूह चर्चा के लिए प्रश्नः

(प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार उन्हें समूहों में बांटें)

1. मोबाइल फोन के उपयोग के क्या–क्या फायदे हैं ?
2. मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग के क्या परिणाम हो सकते हैं ?
3. प्रतिदिन किस उदेश्य से आप मोबाईल पर समय बिताते हैं ? उदहारण : स्कूल से संदेश, गूगल पर सूचना लेना इत्यादि।
4. आप मोबाईल पर किस प्रकार की चीजें देखना पसंद करते हैं ?

IV. चर्चा के बाद सुगमकर्ता के द्वारा साझा की जाने वाली जानकारीः

आइये मोबाइल फोन के उपयोग और अधिक उपयोग के लाभ व महत्वपूर्ण परिणाम के विषय पर चर्चा करते है :

1. **मोबाइल फोन का सही और उत्पादक उपयोगः** मोबाइल फोन ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के लिए सशक्त उपकरण बन सकता है, यदि इसे सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए। इसके उपयोग में शामिल हैंः

शिक्षा और सीखना :

- **ऑनलाइन संसाधन और शैक्षिक वेबसाइट्स** जैसे "खान अकादमी" और "कोर्स ईरा" उपलब्ध हैं, साथ ही गणित, विज्ञान और भाषाओं के लिए ऑनलाइन ट्यूटोरियल और चैनल भी हैं। सरल अध्ययन के लिए स्थानीय भाषा में सामग्री उपलब्ध है। कुछ ग्रुप्स छात्रों को अध्ययन चर्चाओं में भाग लेने और नोट्स साझा करने की सुविधा देते हैं।
- **कंप्यूटर ट्यूटोरियल्स और कोडिंग व ग्राफिक डिजाइन** : सिखाने वाले कई फ्री ऐप्स छात्रों को नई कला सीखने में मदद करते हैं।

[7] हिन्दूस्तान टाईम्स् ,न्यू इन्डियन एक्सप्रैस

- **हेल्थ और वेलनेस ऐप्स :** पोषण, प्राथमिक चिकित्सा, प्रजनन स्वास्थ्य, स्वच्छता और फिटनेस रूटीन के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।
- **संचार और नेटवर्किंग :** यह शिक्षकों, मार्गदर्शकों, पेशेवरों और छात्र समुदाय से जुड़े सोशल नेटवर्क के साथ संपर्क बनाए रखने का एक बेहतरीन तरीका है।
- **अवसरों तक पहुँच :** शैक्षिक प्रतियोगिताएं, करियर मार्गदर्शन और रचनात्मक सामग्री जैसे फोटोग्राफी, ब्लॉग लेखन, डिजिटल कला इनमें से कुछ उदाहरण हैं।
- **शैक्षिक खेल, डॉक्यूमेंट्री और पॉडकास्ट** : सीखने और व्यक्तिगत विकास को मजबूत कर सकते हैं।

मोबाइल फोन का प्रभावी उपयोग करके, ग्रामीण स्कूल जाने वाले युवा अपनी शैक्षिक अनुभव को बेहतर बना सकते हैं, मूल्यवान कौशल विकसित कर सकते हैं और भविष्य के अवसरों के लिए तैयार हो सकते हैं।

ग्रामीण भारत के युवा मोबाइल फोन और सोशल मीडिया का उपयोग अनेक प्रकार से करते हैं जैसे शिक्षा में बड़ना, स्थानीय संस्कृति को बढ़ावा देने और अपने व्यवसाय शुरू करने के लिए कर रहे हैं। उनकी सफलता की कहानियां न केवल प्रेरणादायक हैं बल्कि यह भी दिखाती हैं कि ग्रामीण विकास के लिए मोबाइल तकनीक में अपार संभावनाएं हैं।

मोबाइल उपयोग के कुछ दिलचस्प उदाहरणः

- रणजीत सिंह डिसाले, सोलापुर के एक शिक्षक, ने पाठ्यपुस्तकों को वीडियो, कहानियों और असाइनमेंट से जोड़ने के लिए QR कोड का इस्तेमाल किया और ग्रामीण बच्चों को डिजिटल शिक्षा दी।

- गुड़िया शुक्ला, उत्तर प्रदेश की एक युवती, ने सोशल मीडिया के जरिए अपने घर के बने अचार का बिजनेस ने फेसबुक और व्हाट्सऐप के द्वारा एक बड़ा ग्राहक आधार तैयार किया।

- तमिलनाडु के ग्रामीण युवा ने "विलेज कुकिंग चैनल" शुरू किया, जो पारंपरिक खाना, स्थानीय संस्कृति और सतत कृषि को बढ़ावा देकर विश्व प्रसिद्ध हुआ।

- तनुप्रिया मिश्रा, ओडिशा की एक कॉलेज छात्रा, ने COVID–19 के दौरान टेलीग्राम और यूट्यूब के जरिए ग्रामीण छात्रों को मुफ्त गणित और विज्ञान ट्यूशन दी।

- आनंद कुमार ने ग्रामीण युवाओं को IIT JEE जैसी कठिन परीक्षाएं पास करने में मार्गदर्शन दिया।

मोबाइल की लत और इसके परिणाम

मोबाइल की लत का मतलब है मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग (यानि दिन में 02 घंटे से अधिक), जो रोज़मर्रा की गतिविधियों जैसे पढ़ाई, सामाजिक जीवन, नींद, और शारीरिक स्वास्थ्य में हस्तक्षेप करता है। अत्यधिक मोबाइल उपयोग से कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे एकाग्रता में कमी, खराब शैक्षिक प्रदर्शन, चिंता, और सामाजिक अलगाव। जबकि मोबाइल फोन संचार, शिक्षा, और मनोरंजन के लिए उपयोगी हैं, उनका गलत उपयोग नकारात्मक परिणाम दे सकता है।

शारीरिक परिणाम :

लंबे समय तक स्क्रीन देखने से आँखों में सूखापन, सिरदर्द, और दृष्टि धुंधली हो सकती है। फोन की स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी शरीर की प्राकृतिक नींद चक्र में हस्तक्षेप करती है, जिससे नींद की गुणवत्ता खराब हो सकती है और थकावट महसूस हो सकती है। बढ़े हुए स्क्रीन समय के कारण शारीरिक गतिविधियों में कमी आती है, जिससे मोटापा और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

मानसिक और भावनात्मक परिणाम :

लगातार आने वाली नोटिफिकेशन और सोशल मीडिया के दबाव से तनाव और आत्म–संशय की भावना उत्पन्न हो सकती है। मोबाइल की लत कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को कम करती है, जैसे पढ़ाई, जिसके परिणामस्वरूप शैक्षिक प्रदर्शन में गिरावट हो सकती है। अत्यधिक ऑनलाइन समय बिताने से अलगाव या अकेलेपन की भावना उत्पन्न हो सकती है, जिससे अवसाद का खतरा बढ़ सकता है।

सामाजिक परिणाम :

आमने –सामने होने वाली बातचीत में कमी आने से युवा अपने परिवार और दोस्तों से अलग महसूस कर सकते हैं। यह माता–पिता या भाई–बहनों के साथ मतभेद उत्पन्न कर सकता है, खासकर जब यह घरेलू जिम्मेदारियों या अध्ययन के समय में हस्तक्षेप करता है।

अध्याय –तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना – भाग : दो

I. परिचयः

पोर्नोग्राफी मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को बदल सकती है और इसके विकास को प्रभावित कर सकती है। यह मस्तिष्क की पुरस्कार प्रणाली को अत्यधिक उत्तेजित करती है, जिससे डोपामाइन (जो "खुशी" रसायन है) का स्राव होता है। समय के साथ, इस सामग्री के लगातार संपर्क में आने से मस्तिष्क की संवेदनशीलता कम हो सकती है और एक ही स्तर की उत्तेजना प्राप्त करने के लिए अधिक चरम सामग्री की आवश्यकता होती है, जिससे लत लग सकती है।

II. समूह चर्चा के लिए प्रश्नः

(सहभागियों को उनके संख्या के आधार पर समूहों में बांटें)

1. हमें वयस्क सामग्री क्यों नहीं देखनी चाहिए ?
2. साइबर अपराध के क्या खतरें हैं ?

III. समूह चर्चा के बाद सुगमकर्ता द्वारा साझा की जाने वाली जानकारीः

पोर्नोग्राफी और ग्राफिक सामग्री के खतरे

अत्यधिक वयस्क सामग्री देखने से ध्यान, एकाग्रता और याददाश्त पर असर पड़ सकता है, जिससे युवाओं के लिए पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करना या नई जानकारी को आत्मसात करना कठिन हो सकता है। मस्तिष्क का वह हिस्सा जो निर्णय लेने और आवेग नियंत्रण के लिए जिम्मेदार है, प्रभावित हो सकता है, जिसके कारण जोखिमपूर्ण व्यवहार और गलत निर्णय लेने की संभावना बढ़ जाती है।

पोर्नोग्राफी मादक पदार्थों या शराब की तरह लत लग सकती है, जिससे यह अत्यधिक उपभोग की ओर बढ़ सकती है, जो रोज़मर्रा की जिंदगी, पढ़ाई और सामाजिक इंटरएक्शन (आपसी बातचीत) में हस्तक्षेप करती है। हिंसक और ग्राफिक सामग्री दर्शकों को हानिकारक व्यवहार के प्रति असंवेदनशील बना सकती है और अपमानजनक दृष्टिकोणों को सामान्य बना सकती है। अत्यधिक सामग्री देखने से युवाओं में मूड स्विंग्स, चिंता और अवसाद की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

पोर्नोग्राफी अपराधबोध या शर्मिंदगी की भावना पैदा कर सकती है और अलगाव की भावना को बढ़ावा दे सकती है।

नियमित रूप से पोर्नोग्राफी देखने से रिश्तों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। पोर्नोग्राफी अक्सर सेक्स, अंतरंगता और रिश्तों के बारे में अवास्तविक और अतिरंजित चित्रण करती है, जो युवाओं को स्वस्थ यौन रिश्तों के बारे में भ्रमित कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप, वे वास्तविक भावनात्मक संबंध बनाने और सम्मानजनक रिश्तों को बनाने में संघर्ष कर सकते हैं।

अत्यधिक पोर्नोग्राफी (अश्लील चित्र) देखना अवसाद और चिंता का कारण बन सकता है, खासकर यदि युवा इस व्यवहार के बारे में शर्मिंदगी या गोपनीयता महसूस करते हैं। वे पोर्नोग्राफी क्लिप्स में दिखने वाले लोगों से अपनी तुलना कर सकते हैं, जिससे शारीरिक असंतोष की भावना हो सकती है। इससे स्कूलवर्क, खेलकूद और शौक जैसी उत्पादक गतिविधियों के लिए प्रेरणा की कमी हो सकती है, और जीवन संतुष्टि में गिरावट आ सकती है।

साइबर अपराध

साइबर अपराधी अक्सर कमजोर उपयोगकर्ताओं को निशाना बनाते हैं, विशेष रूप से उन लोगों को जिनकी डिजिटल साक्षरता सीमित होती है। ग्रामीण युवा फिशिंग स्कीम्स का शिकार हो सकते हैं, जहां उन्हें व्यक्तिगत जानकारी, जैसे बैंक विवरण या पासवर्ड देने के लिए धोखा दिया जाता है। नकली नौकरी के ऑफर, छात्रवृत्तियाँ या प्रतियोगिताएँ युवाओं को ऑनलाइन अवसरों की तलाश में धोखा देने वाले सामान्य स्कैम होते हैं।

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग ग्रामीण युवाओं को साइबर बुलिंग का शिकार बना सकता है, जिसमें डिजिटल प्लेटफार्मों का उपयोग किसी को धमकाने, परेशान करने या अपमानित करने के लिए किया जाता है। इससे गंभीर मानसिक और भावनात्मक प्रभाव हो सकते हैं।

बहुत ज्यादा व्यक्तिगत जानकारी जैसे स्थान, दिनचर्या या व्यक्तिगत फ़ोटो साझा करने से उन्हें स्टॉकर्स से अवांछित ध्यान आकर्षित हो सकता है। स्टॉकर्स नकली प्रोफाइल बना सकते हैं ताकि वे उनका पीछा करें, परेशान करें या उन्हें और अधिक व्यक्तिगत जानकारी साझा करने के लिए मजबूर करें। यदि ग्रामीण युवा गोपनीयता सेटिंग्स के बारे में अनजान होते हैं, तो उनका वास्तविक स्थान दुर्भावनापूर्ण व्यक्तियों को उजागर हो सकता है।

ग्रामीण क्षेत्रों में स्कूलों और समुदायिक कार्यक्रमों को डिजिटल साक्षरता प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए, जिसमें युवाओं को सामान्य साइबर अपराधों (जैसे फिशिंग, पहचान चोरी) के बारे में और ऑनलाइन संदिग्ध गतिविधियों को पहचानने के तरीके के बारे में बताया जाए। ग्रामीण क्षेत्रों में माता–पिता या अभिभावकों को अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों की निगरानी में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। युवाओं द्वारा ऑनलाइन किए गए अनुभवों के बारे में खुले तौर पर चर्चा को बढ़ावा देना चाहिए। एक भरोसेमंद वातावरण बनाना जहां वे असहज अनुभव साझा कर सकें, यह हानि से बचने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

मोबाइल की लत से बचने के उपाय

प्रौद्योगिकी शिक्षा और संपर्क का एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। मोबाइल की लत से बचने के लिए कदमों को सुदृढ़ करना महत्वपूर्ण है, और युवा इन हानिकारक परिणामों से बच सकते हैं अगर वे हर दिन धीरे–धीरे स्क्रीन समय को कम करने के छोटे–छोटे कदम उठाएं।

- **समय सीमा तय करें और स्क्रीन टाइम ट्रैक करें:**

सोशल मीडिया का उपयोग अधिकतम 30 मिनट प्रति दिन तक सीमित रखें। ऐसे ऐप्स उपलब्ध हैं जो स्क्रीन टाइम को ट्रैक करने और सीमित करने में मदद करते हैं। यह आपको यह समझने में मदद करेगा कि आप अपने फोन पर कितना समय बिता रहे हैं।

- **फोन–फ्री ज़ोन:**

कमरे या अध्ययन क्षेत्र में फोन को बाहर रखें ताकि ध्यान और नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सके।

- **बाहरी गतिविधियों में भाग लें:**

खेलकूद, सामुदायिक कार्य, या शौक में भाग लें जो स्क्रीन से ध्यान हटा कर वास्तविक दुनिया से जुड़ने में मदद करते हैं।

- **मोबाईल ब्रेक लें और उसका समय–सारणी बनाएं:**

फोन से नियमित ब्रेक लें, खासकर पारिवारिक बैठकें, भोजन या अध्ययन के दौरान। "20–20–20 नियम" (हर 20 मिनट में, 20 सेकंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर कुछ देखें) का पालन करें। यह आंखों की थकान से बचने में मदद करता है।

- **सोशल मीडिया का सचेत उपयोग:**

सोशल मीडिया का उपयोग क्यों कर रहे हैं, इसका मूल्यांकन करें। अगर यह सिर्फ समय बिताने के लिए है, तो पढ़ाई, दोस्त से बात करना या परिवार के काम में मदद करना जैसी वैकल्पिक गतिविधियों पर विचार करें।

- **वास्तविक लोगों से जुड़े रहें:**

ऑनलाइन की बजाय दोस्तों और परिवार से व्यक्तिगत रूप से अधिक समय बात करें।

- **अभिभावक/शिक्षक मार्गदर्शन:**

अभिभावकों और शिक्षकों से सलाह और मदद प्राप्त करें, जो मोबाइल फोन के उपयोग की निगरानी करने में मदद कर सकते हैं ताकि उत्पादकता बनी रहे।

- **अनावश्यक नोटिफिकेशन बंद करें:**

ध्यान भटकने से बचने के लिए को कम करने के लिए, रात के समय रंग सेटिंग को ब्लैक एंड वाइट मोड में बदल दें।

सेशन के बाद "मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग – भाग दो"

सत्र पढ़ाने के बाद मूल्यांकन करें

1. मोबाइल की लत क्या है, और यह दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करता है?

   अ) केवल काम के उद्देश्य के लिए मोबाइल फोन का उपयोग करने की आदत।

   इ) मोबाइल फोन का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग, जो दैनिक गतिविधियों और रिश्तों में बाधा डालता है।

   ब) सोशल मीडिया और मनोरंजन के लिए नियमित रूप से मोबाइल फोन का उपयोग।

   क) रोजाना 2 घंटे से अधिक समय तक मोबाइल फोन का उपयोग करना।

---

2. भारत में कितने किशोर कहते हैं कि वे रोजाना 4–5 घंटे मोबाइल फोन पर बिताते हैं?

   अ) 10% इ) 25% ब) 50% क) 80%

---

3. अत्यधिक मोबाइल फोन उपयोग के दो शारीरिक परिणाम क्या हैं?

   अ) वजन घटना और ऊर्जा में वृद्धि।

   इ) आंखों में थकान और नींद में खलल।

   ब) बेहतर मुद्रा और तेज़ प्रतिक्रिया।

   क) बेहतर एकाग्रता और सतर्कता।

---

4. मोबाइल लत के दो मानसिक या भावनात्मक प्रभाव क्या हैं?

   अ) मूड में सुधार और चिंता में कमी।

   इ) तनाव और चिंता।

   ब) अधिक रचनात्मकता और बेहतर सामाजिक संपर्क।

   क) कम शैक्षिक प्रदर्शन और कम पारिवारिक समय।

---

5. मोबाइल लत पारिवारिक संबंधों को कैसे प्रभावित कर सकता है?

   अ) यह परिवार में बंधन और समझ को बेहतर बनाता है।

   इ) यह बेहतर संचार कौशल को बढ़ावा देता है।

   ब) यह परिवारों के भीतर दूरी और खराब संचार पैदा कर सकता है।

   क) यह परिवारों को एक साथ अधिक समय बिताने के लिए प्रेरित करता है।

---

6 . स्क्रीन टाइम को प्रभावी रूप से सीमित करने के लिए एक रणनीति क्या है?

अ) फोन के उपयोग के लिए दैनिक समय सीमा सेट करें।

इ) जब चाहें, फोन का उपयोग करें।

ब) फोन उपयोग के लिए कोई नियम न सेट करें।

क) स्क्रीन की चमक बढ़ाएं।

---

7 . "20–20–20 नियम" क्या है और इसका उद्देश्य क्या है?

अ) हर 20 मिनट में 20 सेकंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर किसी चीज़ को देखें, ताकि आँखों पर दबाव कम हो।

इ) 20 मिनट फोन का उपयोग करें, फिर 20 मिनट का ब्रेक लें।

ब) 20 मिनट फोन उपयोग के बाद 20 मिनट तक टीवी देखें।

क) स्क्रीन ब्राइटनेस को 20: तक बढ़ाएं, ताकि दबाव कम हो।

---

8 . अपने घर या अध्ययन क्षेत्र में फोन–फ्री जोन बनाना क्यों महत्वपूर्ण है?

अ) ताकि आपका फोन तेजी से चार्ज हो।

इ) ताकि ध्यान भटकाव कम हो और कार्यों पर ध्यान केंद्रित किया जा सके।

ब) ताकि सोशल मीडिया का उपयोग बढ़ सके।

क) ताकि टीवी देखना आसान हो सके।

---

9 . फोन का उपयोग करने के बजाय बाहरी गतिविधियों में शामिल होने के क्या लाभ हैं?

अ) बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य, आराम, और तनाव में कमी।

इ) मोबाइल डेटा उपयोग में वृद्धि।

ब) सोशल मीडिया पर फॉलोअर्स में वृद्धि।

क) स्क्रीन टाइम बढ़ाने से बेहतर नींद।

---

10 . आपको अपनी सोशल मीडिया उपयोग पर ध्यान क्यों देना चाहिए, और यह मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है?

अ) अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

इ) सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं है।

ब) अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से चिंता, आत्म–सम्मान में कमी, और अवसाद हो सकता है।

क) सोशल मीडिया हमेशा सामाजिक कौशल को बेहतर बनाता है।

उत्तर कुंजी :

1 सही उत्तरः इ) अत्यधिक और अनियंत्रित मोबाइल फोन का उपयोग, जो दैनिक गतिविधियों और रिश्तों को प्रभावित करता है।

2 सही उत्तरः इ) 25%

3 सही उत्तरः इ) आँखों में तनाव और नींद में बाधा ।

4 सही उत्तरः इ) तनाव और चिंता।

5 सही उत्तरः ब) यह परिवारों में दूरी और खराब संचार का कारण बन सकता है।

6 सही उत्तरः अ) फोन के उपयोग के लिए दैनिक समय सीमा निर्धारित करें।

7 सही उत्तरः अ) हर 20 मिनट में 20 सेकंड का ब्रेक लें और किसी वस्तु को 20 फीट दूर देखें, ताकि आँखों की थकान कम हो।

8 सही उत्तरः इ) ध्यान भटकाव को कम करने और कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने को बढ़ावा देने के लिए।

9 सही उत्तरः अ) बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य, विश्राम, और तनाव में कमी।

10 सही उत्तरः ब) अत्यधिक सोशल मीडिया का उपयोग चिंता, आत्म–सम्मान में कमी और अवसाद का कारण बन सकता है।

अध्याय– चौदह : जीवन में फिर से आगे बढ़ना

I. परिचयः

जीवन में 'आगे बढ़ने' का सबसे अच्छा तरीका है मेहनत, अध्ययन, निरंतरता और ईमानदारी। अतीत की घटनाओं पर जरूरत से ज्यादा ध्यान देने से आप आगे नहीं बढ़ पाएंगे। इसलिए, असफलताओं और निराशाओं के बावजूद जीवन में आगे बढ़ते रहें। एक प्रसिद्ध कहावत है, 'ईश्वर उनकी मदद करता है जो अपनी मदद खुद करते हैं' जो हमें प्रेरित करती है कि हम पीछे देखे बिना अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित रखें। हम अतीत से कुछ पाठ सीखते हैं और अपने भविष्य के सपनों को मजबूत संकल्प और भगवान में अडिग विश्वास की मजबूत नींव पर बनाते हैं।

इस पाठ्यक्रम का यह आखिरी अध्याय आपको अपने सभी शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक संसाधनों का उपयोग करके आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने के लिए रूपरेखा बनाई गयी है। पिछले अध्यायों में आपको एक सफल जीवन के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल से सशक्त बनाने का प्रयास किया गया है। पिछले सत्रों पर विचार करें और खुद को सकारात्मक, सक्रिय और लचीला बनाए रखने की याद दिलाएं।"

II. सत्र के उद्देश्य : सत्र के अंत में प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगेः

1. निराशा की भावना को दूर करें और अपनी आंतरिक शक्ति को जागृत करें।
2. पिछले अनुभवों और असफलताओं से सबक लें और उनसे सीखें।.
3. दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ें।

III. समूह चर्चाः

इस सत्र में समूह चर्चा आत्ममंथन, चिंतन और पिछले ज्ञान पर निर्माण का एक महत्वपूर्ण समय होगा। यह उनके लिए विश्वास के साथ एक कदम आगे बढ़ने का समय होगा, ताकि वे जीवन में आगे बढ़ने के लिए तैयार हों और 'कभी हार न मानने' के दृढ़ संकल्प के साथ चुनौतियों का सामना करें। सुगमकर्ता यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि समूह संवाद के दौरान सभी प्रतिभागी चर्चा में भाग लें।

IV. समूह चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कठिन परिस्थितियों का सामना करने के लिए कौन से कदम उठाएंगे?
2. सफलता प्राप्त करने के लिए आपको कौन–कौन से गुणों का प्रदर्शन करना चाहिए?
3. आपने पिछले असफलताओं से कौन से पाठ सीखे हैं?
4. आप एक–दूसरे को जीवन में आगे बढ़ने के लिए कैसे समर्थन दे सकते हैं?

(अभ्यास के बाद दोनों समूहों को प्रेजेंटेशन देने और चर्चा में शामिल होने दें)

सुगमकर्ता के लिए प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित सफलता की कहानियाँ साझा कर सकते हैं

सफल महिलाओं की कहानियाँ

मैरी कॉम, "मैग्निफिसेंट मैरी," एक प्रसिद्ध बॉक्सिंग खिलाड़ी हैं और संकल्प की प्रतीक हैं। मणिपुर से आने वाली मैरी ने समाजिक पूर्वाग्रहों और व्यक्तिगत कठिनाइयों को पार करते हुए पांच बार की वर्ल्ड अमैच्योर बॉक्सिंग चैंपियन बनने का इतिहास रचा। उनकी दृढ़ता, अनुशासन और अविचलित भावना ने उन्हें न केवल उभरते हुए एथलीटों, बल्कि दुनियाभर के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बना दिया है।

पी0वी0 सिंधु, एक अद्वितीय बैडमिंटन खिलाड़ी, ने अपनी अविश्वसनीय उपलब्धियों से देश को गर्वित किया है। बैडमिंटन में ओलंपिक रजत पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला के रूप में, उन्होंने पूरे देश के युवा खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन चुकी हैं। उनकी समर्पण, कठिनाईयों के बावजूद निरंतर संघर्ष और खेल भावना असली चैंपियनों की पहचान हैं और युवाओं को अपने सपनों को पूरा करने के लिए प्रेरित करती हैं।.

भारतीय महिला उपलब्धियों की प्रेरणादायक कहानियाँ संकल्प, दृढ़ता और सामाजिक बंदिशों को तोड़ने की शक्ति का प्रतीक हैं। इन असाधारण महिलाओं ने कठिनाइयों को चुनौती दी, रूढ़िवादिता को तोड़ा और समाज पर एक स्थायी प्रभाव छोड़ा। उनकी यात्रा हमें बड़ा सपना देखने, धैर्य रखने और अपनी असली क्षमता को अपनाने के लिए प्रेरित करती है। आइए इन अद्वितीय महिलाओं का सम्मान करें, उनके अनुभवों से सीखें और प्रगति, समानता और सशक्तिकरण की दिशा में आगे बढ़ें। मिलकर हम एक ऐसा संसार बना सकते हैं जहाँ हर महिला को सितारों की तरह चमकने और बदलाव लाने का अवसर मिले।

सफल पुरुषों की कहानियाँ

'जनता के राष्ट्रपति' और 'भारत के मिसाइल मैन' के रूप में प्रसिद्ध, डॉ0 ए0 पी0 जे0 अब्दुल कलाम की यात्रा तमिलनाडु के एक छोटे से शहर से लेकर भारत के 11वें राष्ट्रपति बनने तक किसी असाधारण कहानी से कम नहीं है। एक साधारण पृष्ठभूमि से होने के बावजूद, शिक्षा और वैज्ञानिक प्रयासों के प्रति उनकी समर्पण ने उन्हें ऊंचाइयों तक पहुंचाया।.

फ्लाइंग सिख' के नाम से जाने जाने वाले मिल्खा सिंह की कहानी विभाजन के दर्दनाक अनुभवों से लेकर ओलंपिक एथलीट बनने तक की है। विभाजन में अपने माता–पिता की हत्या के बाद, मिल्खा सिंह ने कड़ी मेहनत और लगन से एथलेटिक्स में सफलता पाई और भारत का नाम दुनिया भर में रोशन किया।

सभी कठिनाइयों के बावजूद, इन भारतीयों ने चुनौतियों को अपनाया, विपरीत परिस्थितियों को शक्ति में बदला, और विजय की एक स्थायी धरोहर छोड़ी। उनकी कथाएँ इस बात का प्रमाण हैं कि हर व्यक्ति के भीतर अनंत संभावनाएँ छिपी होती हैं, और यह हमें याद दिलाती हैं कि संकल्प और दृढ़ता के साथ, वे भारतीय जो सफलता प्राप्त करते हैं, किसी भी कठिनाई का सामना कर अद्भुत उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं।

आइये इन महत्वपूर्ण प्रश्नों पर विचार करें :–

सफलता पाने में दृढ़ता की क्या भूमिका है?

दृढता सफलता का एक महत्वपूर्ण आधार है। यह व्यक्तियों को चुनौतियों का सामना करने, असफलताओं से सीखने और अपने लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध रहने की शक्ति देती है। यह असफलता को विकास के अवसरों में बदल देती है, जिससे रुकावटों के बावजूद प्रगति सुनिश्चित होती है।

आत्म–संदेह और असफलता के भय पर कैसे काबू पाएं ?

आत्म–संदेह से निपटने के लिए, भय को स्वीकार करना, नकारात्मक विचारों को नया रूप देना और अपनी क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करना जरूरी है। असफलता को सफलता की ओर एक कदम के रूप में अपनाएं, मूल्यवान सबक सीखें और असफलता को सुधार के लिए प्रेरणा के रूप में इस्तेमाल करें।.

कौन सी आदतें दैनिक जीवन में सफलता में योगदान करती हैं?

सफलता की आदतों में प्रभावी प्रबंधन, लक्ष्य तय करना, निरंतर खुद का मूल्यांकन करना, लगातार सीखना और सकारात्मक सोच रखना शामिल हैं। ये आदतें उत्पादकता, सहनशीलता और बेहतर जीवन में मदद करती हैं।

V. निष्कर्ष

हमारी जिंदगी में उतार–चढ़ाव हमेशा होंगे। सामान्यतः जीवन अनिश्चित है, यानी हमें यह नहीं पता कि हमारे साथ कल क्या होगा। यही हमारी जिंदगी को दिलचस्प बनाता है और हमें नए अवसरों की खोज में लगे रहने के लिए प्रेरित करता है। अनिश्चितता केवल एक चुनौती नहीं है, बल्कि यह हमें एक अनजाने कल के लिए तैयार भी करती है।

आपकी ताकत आपके भीतर है और सफलता प्राप्त करने का आपकी मजबूत निश्चय ही आपको सफलता दिलाएगा। नकारात्मक विचारों को अपने उपर हावी होने से रोकें। यदि आपने जीतने का निर्णय लिया है, तो आप विजेता बन सकते हैं। इसलिए ध्यान केंद्रित रखें, मेहनत करें, कड़ी पढ़ाई करें। जो भी करें उसमें ईमानदार रहें, आगे बढ़ते रहें और आप खुद दूसरों से आगे निकल जाएंगे। अच्छी आदतों को अपनाएं, प्रेरणा लें उन रोल मॉडल से जिनका सफल जीवन सिद्धांत, मूल्य और नैतिकता पर आधारित था।

"शिफा" मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना

हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल, हरबर्टपुर, उत्तराखण्ड द्वारा संचालित

(इकाई– एम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएशन)

युवाओं के सर्वांगिण विकास के लिए भावनात्मक लचीलापन विकसित करने हेतु सुगमकर्ताओं के लिए परिशिष्ट पुस्तिका

संकलन कर्त्ताः

डा0 राजकुमार

प्रबन्धक – रेनबो कंसल्टेंन्सी

डा0 प्रिया अश्विता राजकुमार

प्रमुख –स्कूल ऑफ लिबरल आर्ट्स एंड ह्यूमन साइंसेज़

ऑरो यूनिवर्सिटी – सूरत

जनवरी – 2025

प्रसंशा की अभिव्यक्ति

युवाओं के सर्वांगीण विकास हेतु इस भावनात्मक लचीलेपन को विकसित करने वाली पाठ्यपुस्तिका की समीक्षा प्रक्रिया का समीक्षात्मक संकलन डा0 प्रिया अष्विता राजकुमार –प्रमुख, स्कूल ऑफ लिबरल ऑर्ट्स एंड ह्यूमन साइंसेज़, ऑरो यूनिवर्सिटी, सूरत व डा0 राजकुमार – प्रबन्धक, रेनबो कंसल्टेन्सी ने किया और इस समीक्षा को समृद्ध बनाने में समुदाय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के स्वयंसेवकों, स्कूल प्रषासन, षिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों, और षिफा परियोजना स्टाफ के सुझाव अमूल्य रहे हैं सुलेखा परागे (नर्स मनोचिकित्सक), डा0 रिचा चौधरी (मनोवैज्ञानिक), विना वैष्य (मनोवैज्ञानिक/ परामर्षदाता) की सलाह ने इस पाठ्यपुस्तिका को न केवल पेषेवर बनाया है, बल्कि समुदाय में छात्रों और युवाओं की जरूरतों के लिए सरल व प्रासंगिक भी बनाया हैं समय समय पर इम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएषन की सामुदायिक स्वास्थ्य परियोजना के उप–निदेषक श्री सोमेष प्रताप सिंह का मार्गदर्षन और प्रेरणा सहायक रही हैं साथ ही, इम्मानुएल अस्पताल ऐसोसिएषन की सामुदायिक स्वास्थ्य परियोजना के निदेषक – श्री रॉबर्ट कुमार इस पाठ्यपुस्तिका को विकसित करने में समर्थन और मदद् हेतु सदा उपलब्ध रहे हैं षिफा–मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना के परियोजना प्रबन्धक– श्री राज कमल एवं परियोजना समन्वयक– श्री राजीव सिंह ने इस पाठ्यपुस्तिका के डिजाइन करने, समीक्षा और संपादित करने की प्रक्रिया में षुरू से अन्त तक जुड़कर अपना बहुमूल्य योगदान दिया हैं हम विषेशतौर से षिक्षकों, छात्र–छात्राओं व प्राधानाचार्य डा0 सुभाश चन्द–जनता इन्टर कॉलेज, बेहट, प्राधानाचार्य डा0 अरून मलिक–जय किसान षाकुम्भरी देवी इन्टर कॉलेज, फतेहपुरकला तथा प्राधानाचार्य डा0 अनुज चौहान–लीलावती पब्लिक हाईस्कूल, जसमौर, सहारनपुर, उत्तरप्रदेष का इस पाठ्यपुस्तिका के विकास में अमूल्य समय, जानकारी एवं योगदान के लिए हृदय से आभारी हैं हम उनके भागीदारी के लिए अत्याधिक सराहना करते हैं, क्योंकि वे इस पाठ्यपुस्तिका के र्निमाण की प्रक्रिया में षुरू से लेकर अंत तक जुड़े रहें साथ ही हमारे भागीदार व वित्तीय सहयोगी संस्था के बहुत आभारी हैं जिनके सहयोग एवं आपार समर्थन से यह कार्य सफलतापूर्वक हो पायां

जनवरी 2025

पहला सस्करण 2014

दूसरा संस्करण 2025

© हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल

सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकापी, रिकॉर्डिंग /और या अन्यथा पुनरूत्पादित, संग्रहीत, पुनर्प्राप्ति प्रणाली में या प्रेषित नहीं किया जा सकता है।

द्वारा प्रकाशित :

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना
हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल
[इम्मानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन की इकाई]
पो0औ0 हरबर्टपुर, जिला देहरादून– 248142 (उत्तराखण्ड)
Email : chdpherbertpur@eha-health.org
Website: https://hch-eha.in

मुद्रित : सिंह प्रिंटर, सेलाकुई

जनवरी – 2025

विषय सूची

सुगमकर्ता के लिए सामान्य निर्देश एवं टिप्स 1
अध्याय एक : मैं और दूसरों से मेरा परिचय 3
अध्याय दो : चारित्रिक विशेषताऐं (गुण / स्वभाव) 6
अध्याय तीन : आत्म–जागरूकता एवं परिवर्तन 12
अध्याय चार : अपना आत्मविश्वास बढाएँ 16
अध्याय पॉच : तीव्र / प्रबल भावानाओं पर नियंत्रण बनाना 21
अध्याय छ : भावनात्मक लचीलापन (इमोश्नल रिजिलीयन्स) 25
अध्याय सात : तनाव प्रबन्धन 29
अध्याय आठ : सकरात्मक परवरिश और इसके प्रभाव 30
अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास एवं वृद्धि – भाग एक 33
अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास– सैक्स शिक्षा – भाग दो 37
अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास– अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श – भाग तीन....................39
अध्याय दस : लैंगिक समान्ता 42
अध्याय ग्यारह : जीवन में चुनाव का महत्व व परिणाम 44
अध्याय बारह : नशीले पदार्थों का निन्दात्मक उपयोग 46
अध्याय तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना– भाग–एक व भाग–दो 50
अध्याय चौदह : जीवन में फिर से आगे बढ़ना 55

सुगमकर्ता के लिए सामान्य निर्देश एवं टिप्स

1. ध्यान दें कि हर एक सत्र के शुरूआत में प्रतिभागी का स्वागत करें और आपसी परिचय के साथ सत्र का प्रारम्भ करे ।

2. स्वागत और परिचय उपरांत सत्र अध्याय बताये और सभी प्रतिभागियों से उस अध्याय पर उनकी अपेक्षायें को ले ।

3. कार्यशाला सुचारू रीति से चले इस हेतु प्रतिभागियों के साथ मिलकर कुछ सरल नियम जैसे एक बार में एक ही बोले, मीटिंग दौरान मोबाइल बंद रखें, समय का पालन करें, इत्यादि बनाना फायदेमंद होता है ।

4. प्रतिभागियों को दो या तीन के समूह में विभाजित करने हेतु कई तरीके हो सकते हैं जैसे की प्रतिभागियों को 1, 2, 3 गिनती बोलने को कहे और अंत में सभी 1 संख्या वाले को समूह एक में, 2 संख्या वाले समूह दो में और इस तरह से समूह तिन भी तैयार हो जायेगा ।

5. इस बात का ध्यान रखें की प्रत्येक समूह में एक या दो व्यक्ति पढ़ने या लिखने वाले हो ।

6. समय–समय पर प्रतिभागियों को उर्जा देने वाले या ध्यान एकाग्रित करने वाले गतिविधियों को भी करवाएं जैसे– गीत को गाााना, चुटकुले सुनाना आदि । इससे कार्यशाला प्रभावशील होती है ।

7. किसी भी प्रतिभागी से कोई सवाल आने पर कोशिश करें सुगमकर्ता उसका जवाब झट न दे बल्कि अन्य प्रतिभागियों को उसका उत्तर देने को प्रोत्साहित करें जैसे– "आप में से किसी के पास इस सवाल का उत्तर है" ?

8. प्रतिभागी द्वारा दी गयी कोई भी गलत जानकारी को विन्रमता पूर्वक ठीक करें साथ ही अगर सुगमकर्ता द्वारा जानकारी गलत हो जाये या प्रतिभागी के पूछने पर कोई जवाब न दे पाए तो अपनी इस कमी को विन्रमता से स्वीकारे और कहे की इसकी जानकारी आप अपने सुपरवाइजर से पूछ कर अगले सत्र में देंगे ।

9. कार्यशाला समय से शुरू करें और काई भी बहस उठने पर यह ध्यान दे की वह सत्र के उदेश्यों अनुसार है, नही ंतो विन्रमता से शांतपूर्वक उस बहस को बंद करने को कहे जैसे इस विषय के ऊपर बाद में बात करेंगे ।

10. सुगमकर्ता सत्र लेते दौरान निम्न गुणों का प्रयोग करे :– जैसे –
सुनने का गुण; अवलोकन करना; संवेदनशील; समस्या पहचानना; खुलापन व लचीलापन; सहयोग करना; स्वयं को आदर्श/मॉडल के रूप में प्रस्तुत करना; समर्थन लेना व प्रोत्साहित करना; चुनौतियों का सकारात्मक ढंग से सामना करना; खुद सिखने वाला और गलतियों को स्वीकार करना वाला हो; खुद स्वयं से सदा प्रोत्साहित व जागरूक रहना; गतिशील व निरंतर–तत्पर रहना; पहचाने की सब भिन्न है और यही खूबसूरती है इत्यादि ।

सत्र के दौरान प्रतिभागीयों के लिए सामान्य र्निदेष और ध्यान देने योग्य बातें

1. सुगमकर्त्ता को ध्यानपूर्वक सुने जिससे आपको उन्हें बेहतर समझने में मदद् मिल सके ।
2. अगर आपको कोई बात समझ ना आये तो आप अपना हाथ उठाकर सवाल करें और स्पष्टीकरण ले ।
3. ध्यान रखें कि एक बार में एक ही व्यक्ति बोले ।
4. आपसे निवेदन है कि प्रतिभाग करते समय आप अपने मोबाइल फोन को बन्द या शांत अवस्था (साइलेंन्ट मोड) में रखे ।
5. अपने कार्यशाला के समय का ध्यान दे ।
6. गतिविधि के दौरान अतंराल मिलने पर समय पर कार्यशाला में वापस जुड़े ।
7. एक दूसरे के साथ व्यर्थ बातचीच करके बाधा का कारण न बने ।
8. अगर आपको किसी कारणवश सत्र को बीच में ही छोड़कर जाना है तो शिष्टाचार के लिए अपने सुगमकर्त्ता को सूचित करे ।
9. सत्र दौरान, अपने सह–प्रतिभागियों का बेवजह ध्यान भंग न करे ।
10. आप चाहे तो व्यक्तिगत रूप से सिख संबन्धित नोट/रिर्पोट बना सकते है ।

अध्याय एक – मैं और दूसरों के साथ मेरा परिचय

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I- आत्म परिचय क्या है ?

आत्म परिचय किसी को खुद का परिचय देने की क्रिया है। खुद का परिचय देने का मतलब है सरल, स्पष्ट और आत्मविश्वास से भरी भाषा में अपने बारे में अधिक जानकारी देना। खुद का परिचय देते समय, आपकी शारीरिक भाषा आपके आत्मविश्वास को दिखाने में मदद करती है। छात्रों के लिए सबसे डरावना समय, छात्रों से भरी कक्षा या शिक्षकों से भरे कमरे में खुद का परिचय देना होता है।

II- अच्छे छात्र परिचय के लाभ

- **अच्छा प्रभाव बनाना :** एक प्रभावशाली आत्म परिचय आपको लोगों पर अच्छा प्रभाव बनाने में मदद करता है। इससे लोगों से जुड़ने के लिए आपके लिए कई दरवाजे खुलेंगे और आपको अपनी विश्वसनीयता स्थापित करने का अच्छा अवसर भी मिलेगा।
- **अपने सर्वोत्तम गुणों को उजागर ंकरें :** परिचय के माध्यम से आप लोगों को अपनी क्षमता और अपने मूल्यों के बारे में बताते हैं। आप अपने शौक और अपनी रुचियों के बारे में बता सकते हैं। इससे यह आभास होता है कि आप खुद को जानते हैं और आप क्या चाहते हैं और आप इसके लिए काम करने को इच्छुक हैं।
- **आप आत्मविश्वास प्रदर्शित करतें हैं :** जीवन के किसी भी क्षेत्र में आत्मविश्वास महत्वपूर्ण है। एक अच्छा आत्म परिचय दूसरों को आपका अच्छा आत्मविश्वास बताने में मदत करता है। जब आप अपने व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को उजागर करते हैं, तो आप यह संदेश देते हैं कि आप किसी भी कठिन परिस्थिति को आत्मविश्वास के साथ संभाल सकते हैं।
- **आप दूसरों में अपने बारे में अधिक जानने की जिज्ञासा पैदा करते हैं :** जब आप अपना अच्छा परिचय देते हैं और अपने कौशल का प्रदर्शन करते हैं, तो लोगों की आपके बारे में जिज्ञासा बढ़ती है और वे आपके बारे में अधिक जानना चाहते हैं।

III- अच्छे छात्र परिचय के लिए सुझावः

- **शुरू करने से पहले अभिवादन करें और मुस्कुराएँ :** एक सरल अभिवादन और एक गर्मजोशी भरी मुस्कान अच्छे शिष्टाचार, सकारात्मक दृष्टिकोण और सम्मान को दर्शाती है। सम्मान दिखाना एक अच्छी प्रभाव डालने की कुंजी है। आपके अच्छे परिचय के बावजूद, यदि आप असभ्य हैं, तो आप एक अच्छी छाप नहीं छोड़ पाएंगे।
- **सारांश प्रदान करें :** लोगों को बताएं कि आप किया बात करने जा रहे हैं।
- **जनसांख्यिकीय जानकारी से शुरू करें :** इस जानकारी में आपका नाम, आपकी शिक्षा और आपकी आयु शामिल हो सकती है। इस जानकारी को संक्षेप में और स्पष्ट रूप से साझा किया जा सकता है। यह आगे की जानकारी साझा करने के लिए मंच तैयार करेगा। यह लोगों को आपसे, आपके शौक, रुचियों और महत्वाकांक्षाओं से जुड़ने में भी मदद करेगा।
- **अपने कौशल और अनुभवों के बारे में बताएं :** यह भी परिचय का बहुत महत्वपूर्ण पहलू है। इससे लोगों को यह समझने में मदद मिलेगी कि आपने अपनी शिक्षा और पिछले अनुभव से कैसे और क्या सीखा है।

- **शौक और रुचियों को शामिल करें :** इससे लोगों को आपके सोचने और तर्क करने के तरीके और आपके व्यक्तित्व के अनूठे पहलुओं को जानने में मदद मिलेगी। उदाहरण के लिए, अगर आपको कोई खास खेल पसंद है, तो कारण बताएं कि आपको वह क्यों पसंद है या आप खेलों में हिस्सा लेते हैं या नहीं। हालांकि, इस पर बहुत ज्यादा समय न लगाएं और इसे उबाऊ न बनाएं।
- **अपनी उपलब्धियों पर चर्चा करें :** आपकी उपलब्धियाँ अच्छे अंक, पुरस्कार, प्रतियोगी परिणाम, सम्मान हो सकती हैं। ये उपलब्धियाँ आपकी लगन और कड़ी मेहनत के बारे में बताती हैं। यह जानकारी घमंड में नहीं बल्कि विनम्रता के साथ दी जानी चाहिए।
- **क्षमता और कमजोरियों का जिक्र करें :** जब आप अपनी क्षमता और कमजोरियों के बारे में बात करते हैं, तो लोग समझते हैं कि आप खुद को लेकर सजग हैं। आप अपनी क्षमता के बारे में बताना शुरू करें। अपनी कमजोरियों का ईमानदारी से, सावधानी से और कूटनीतिक तरीके से जिक्र करें। उदाहरण के लिए, आप अपनी धैर्य की कमी को कमजोरी के तौर पर स्वीकार कर सकते हैं। हालांकि, आप यह भी बता सकते हैं कि आप कुछ स्थितियों में धैर्य रखने पर काम कर रहे हैं, ताकि आप उन्हें बता पाऐं कि आप में किसी कारण वश धैर्य की कमी होती है।
- **अपनी अनोखी खूबियों के बारे में बात करें :** अनूठी खूबियाँ रचनात्मकता, सहानुभूति और विकलांग या गंभीर रूप से बीमार व्यक्तियों के लिए विशेष रुचि हो सकती हैं। बताएं कि आप इन गुणों का उपयोग मानवता की भलाई के लिए कैसे कर रहे हैं।
- **सबंध बनाए/दर्शकों से जुड़े रहें :** आप अपने छात्र आत्म परिचय में जो भी उल्लेख करने का निर्णय लें, अपने दर्शकों के साथ संबंध बनाना सुनिश्चित करें। यदि युवा आपके दर्शक हैं, तो आपका साझाकरण युवाओं की रुचियों के अनुरूप होना चाहिए।
- **अपनी पसंद के बारे में बताएं :** इससे लोगों को आपको बेहतर तरीके से समझने में मदद मिलेगी। आप अपनी पसंद के साथ–साथ नापसंद का भी उल्लेख कर सकते हैं। आप उस व्यक्ति का भी उल्लेख कर सकते हैं जो आपको प्रेरित करता है, आपका रोल मॉडल। आप अपनी पसंदीदा पुस्तकों, फिल्म या कलाकार का भी उल्लेख कर सकते हैं।
- **निष्कर्ष के तौर में:** अपना परिचय पूरा करने के बाद दर्शकों को आपको सुनने के लिए समय निकालने के लिए धन्यवाद दें। साथ ही उन्हें प्रश्न पूछने का मौका दें।

IV. आत्म परिचय देते समय क्या न करें:

- **बहुत अनौपचारिक होने से बचें :** गवार बोली जैसे "हैलो दोस्तों", "मुझे आपसे बात करने के लिए अपने मोजे ऊपर खींचने दें" जैसी अपशब्दों या अनौपचारिक भाषा का उपयोग न करें। "अब मैं जो कहने जा रहा हूँ उसे ध्यान से सुनें "। "क्या आप समझ रहे हैं कि मैं क्या कह रहा हूँ आदि"।
- **अपमानजनक बनने से बचें :** संवेदनशील रहें, कोई भी असभ्य टिप्पणी न करें। इसमें शारीरिक भाषा भी शामिल है। आपको अपने लहजे का भी ध्यान रखना चाहिए।
- **वाक्यों को दोहराने से बचें :** एक बार में एक बात कहें और फिर दूसरी बात या जानकारी पर जाएँ जिसे आप साझा करना चाहते हैं। दोहराव भी घबराहट का संकेत है।
- **लंबे परिचय से बचें** : अनुभवों से लेकर शौक तक, आप जो भी बताते हैं, उसके बारे में संक्षिप्त रहें। आत्म परिचय की आदर्श अवधि दो मिनट से कम होनी चाहिए। हर कहे जाने वाली बात का समय निश्चित करें।

V - आत्म परिचय का अभ्यास करना

अभ्यास व्यक्ति को परिपूर्ण बनाता है। इसलिए अच्छा आत्म परिचय देने की कला सीखने के लिए, जितना हो सके उतना अभ्यास करें। यहाँ आपके अभ्यास करने के लिए कुछ विचार दिए गए हैं।

- **आत्म परिचय को विस्तार से लिखें:** विशेषतः परिचय को कागज के एक टुकड़े पर लिखें। इससे आपको अपना परिचय साफ–सुथरा और संक्षिप्त रखने में मदद मिलेगी।
- **आईने के सामने अभ्यास करें:** आईने के सामने खड़े होकर अपने परिचय की सामग्री का अभ्यास करें। इस तरह अभ्यास करने से आपको यह जानने में भी मदद मिलेगी कि इसमें कितना समय लगेगा और आपके पास इसे छोटा या लंबा करने का मौका होगा।
- **खुद की बाते रिकॉर्ड करें:** इससे आपको अपने लहजे और प्रस्तुति के तरीके का विश्लेषण करने में मदद मिलेगी जिसे बेहतर बनाया जा सकता है।
- **दूसरे लोगों का भी दृष्टिकोण लें :** आप किसी ऐसे व्यक्ति से पूछें, जिस पर आप भरोसा करते हैं कि जो आपकी बात सुने और आपको वास्तविक रूप से प्रतिक्रिया दे। किसी और का नजरिया आपको, चीजों को अलग तरह से देखने/करने के लिए मदद कर सकता है।
- **दूसरे लोगो का परिचय देने का वीडियो देखें :** इससे आपको यह अंदाजा हो जाएगा कि दूसरे लोग अपना परिचय कैसे दे रहे हैं। इससे आपको शुरुआत करने में मदद मिलेगी।

अध्याय दो : चारित्रिक विशेषताऐं[1] (गुण/स्वभाव) के बारे में

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

उदाहरण सहित चरित्र लक्षण

I- **ज्ञान और समझ :** यह एक संज्ञानात्मक शक्ति है जो सिखाती है कि ज्ञान कैसे प्राप्त किया जाए और उसका उपयोग कैसे किया जाए।

1. **रचनात्मक** : अनोखे और उपयोगी तरीकों से काम करना। नई चीजें बनाने या नए विचार सोचने की क्षमता।

उदाहरण : मीना को अपनी इतिहास की किताब में राजाओं के नाम याद करने में दिक्कत हो रही थी, इसलिए उसने सभी राजाओं के नाम मिलाकर एक गीत तैयार किया।

2. **जिज्ञासा :** सभी प्रकार के अनुभवों में गहरी दिलचस्पी लेना। किसी चीज़ के बारे में ज़्यादा जानने और गहराई से जानने की इच्छा।

उदाहरण : अपने घर जाते समय, हरि ने विभिन्न प्रकार के कीड़े देखे। वह इन कीड़ों के नाम जानना चाहता था। इसलिए, उसने इन कीड़ों की तस्वीरें बनाई और अपने शिक्षक को दिखाकर उनके नाम और कार्यों के बारे में पूछा।

3. **खुले दिमाग वाला** : चीजों का गहराई से और सभी पहलुओं से विश्लेषण करना। नए विचारों और रायों पर विचार करने के लिए तैयार रहना। एक ऐसा मस्तिष्क जो नए विचारों और तर्कों को ग्रहण करने के लिए तत्पर हो।"

उदाहरण : सीता, जो एक अल्प सुविधा प्राप्त गरीब परिवार से हैं, एक ऐसे स्कूल में पढ़ाई कर रही हैं जहाँ अधिकांश छात्र संपन्न परिवारों से आते हैं। अधिकांश छात्र सीता को गंभीरता से नहीं लेते। लेकिन सुनीता चिंतित हैं कि सीता का जीवन उनके अपने जीवन की तुलना में अधिक कठिन है और वह हमेशा सीता की बातों को सुनने और उस से बातचीत करने के लिए तैयार रहती हैं।.

4. **सीखने की इच्छा :** कौशल हासिल करना या नए गुण, नए विषय और ज्ञान सीखना। ज्ञान और सीखने की प्यास।

उदाहरण : मनीष अंग्रेजी धाराप्रवाह बोलना सीखना चाहता था । इसलिए, वह प्रतिदिन अंग्रेजी भाषा में एक रेडियो कार्यक्रम सुनता था । उसने अपने चाचा से अंग्रेजी भाषा में एक किताब खरीदने के लिए कहा, ताकि वह उसे पढ़कर अंग्रेजी सीख सकें।

5. **दृष्टिकोण (राय का तरीका) :** दूसरों को अच्छे सलाह देने की क्षमता। किसी के साथ व्यवहार करने का परिपक्व तरीका।

उदाहरणः रामविलास एक दयालु और सहायक शिक्षक हैं, जिनसे छात्र हमेशा सलाह लेने के लिए आसानी से मिल सकते हैं। जब भी छात्रों को कोई समस्या होती है, वे उनके पास जाते हैं। रामविलास उन्हें सुनते हैं और बिना किसी बहाने के, वे अपनी सलाह देने के लिए उपलब्ध रहते हैं।.

[1] कैम्पबेल एण्ड बॉन्ड (1982)

II- **साहस :** यह एक मानसिक शक्ति है, जिसमें व्यक्ति अपनी इच्छाओं का उपयोग करके बाहरी या आंतरिक उद्देश्यों को पूरा करता है। यह उस क्षमता को दर्शाता है जो किसी ऐसे कार्य को करने में सक्षम बनाती है, जिसके लिए असाधारण शारीरिक या आंतरिक शक्ति की आवश्यकता होती है, जो किसी महान मूल्यवान कार्य को पूरा करती है।

1. **प्रामाणिकता :** सच बोलना और अपने आप को एक सच्चे और वास्तविक तरीके से व्यक्त करना। यह असली, वैध और सत्य होने की गुणवत्ता है।

उदाहरण : यह हमेशा आसान नहीं होता, लेकिन यह एक महान गुण है। किरण एक पेन खरीद रही थी, और दुकानदार ने दो पांच रुपये के सिक्के वापस किए, जबकि उसे केवल एक ही वापस करना था। वह प्रलोभन में आकर उस सिक्के को अपने पास रखकर चॉकलेट खरीदना चाहती थी, लेकिन उसने पैसे दुकानदार को वापस कर दिए। दुकानदार हैरान था।

2. **बहादुरी :** किसी धमकी, चुनौती, रुकावट या दर्द के कारण हार न मानना। यह खतरे या कठिनाई का सामना करने के लिए मानसिक या नैतिक शक्ति दिखाने की गुणवत्ता है।

उदाहरण : मनू खेत में काम कर रहा था। फिर भारी बारिश के कारण पानी खेत में भरने लगा। उसके पिता के पैर कीचड़ में धंसने लगे। मनू डर गया, लेकिन उसने अपने पिता का पैर बाहर निकाला और दोनों बच गए।.

3. **दृढ़ता :** दृढ़ संकल्प के साथ शुरू किया गया कार्य पूरा करना।

उदाहरण : गीता को एक प्रोजेक्ट प्लान पूरा करना था। साथ ही उसे काफी घरेलू काम भी करने थे, लेकिन उसने अपना काम पूरा कर लिया। रात में देर तक लालटेन की रोशनी में जागकर उसने अपना प्रोजेक्ट पूरा किया, क्योंकि उसके इरादे मजबूत थे।.

4. **उत्साह :** उत्साह और ऊर्जा के साथ जीवन जीना। किसी चीज़ में उत्साह या रुचि की प्रबल भावना और उसमें शामिल होने की इच्छा।

उदाहरण : सुमन एक गरीब परिवार से है और उसे कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। फिर भी, वह हमेशा नई चीजें सीखने के लिए उत्साहित रहता है और स्कूल के कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए उत्साह दिखाता है। वह हर गतिविधि में पूरे जोश के साथ शामिल होता है।

III- **इंसानियत :** यह पारंपरिक जीवन की ताकत है, जो दूसरों की मदद करने, उनकी देखभाल करने और रिश्तों को निभाने में झलकती है।.

1. **दयालुता :** दूसरों के भले के लिए काम करना और उनकी मदद करना। यह उदारता, दयालुता, देखभाल और सहायक होने का गुण है।

उदाहरण : जमिला हमेशा अपने दोस्तों की मदद करती है, जब वे पढ़ाई में कठिनाई महसूस करते हैं या स्कूल में अनुपस्थिति के कारण उन्हें नोट्स की आवश्यकता होती है

2. **प्रेम** : दूसरों के साथ गहरे रिश्तों को महत्व देना। यह गहरी स्नेह की तीव्र भावना है

उदाहरण : सिद्धार्थ की दादी बहुत बूढ़ी हैं। जब वह बुरा व्यवहार करता है, तो वह उसे डाँटती हैं, लेकिन सिद्धार्थ जानता है कि उसकी दादी उसे बहुत प्यार करती हैं। वह भी उन्हें बहुत प्यार करता है। हर दिन, वह उनके साथ समय बिताता है।

3. **सामाजिक जागरूकता** : अपनी और दूसरों की भावनाओं और इरादों को समझना।

उदाहरण : शिक्षक ने छात्रों से तीन दिनों की छुट्टियों में बारिश पर निबंध लिखने को कहा। सभी छात्र छुट्टियों में होमवर्क से तंग आ चुके हैं। सिद्धार्थ भी दुखी था, लेकिन फिर भी उसने सोचा कि शायद शिक्षक चाहते हैं कि छात्र अगले अध्याय की तैयारी के लिए यह होमवर्क पूरा कर लें जो जलवायु पर था। वे पहले ही महीने की 6 दिनों से ज़्यादा की छुट्टियों का आनंद ले चुके थे।

IV- **न्याय :** यह सामाजिक और नागरिक की शक्ति का प्रतीक है, जिसमें कुछ क्रियाएँ शामिल होती हैं।

1. **निष्पक्ष न्याय :** सभी मनुष्यों से समानता का व्यवहार करना।

गाँव का मुखिया सभी उच्च और निम्न जाति के लोगों के साथ समान व्यवहार करते हैं। हालाँकि, कुछ छात्र निम्न जाति के लड़के–लड़कियों से बात नहीं करते। लेकिन सरोज जाति की परवाह किए बिना सभी से बातचीत करती है।.

2. **पहल :** सामान्य गतिविधियों का आयोजन करें और उनके कार्यान्वयन की निगरानी करें ताकि वे सुचारु रूप से पूर्ण हों। पहल वह क्षमता है जो आपको स्वतंत्र रूप से कार्यों का मूल्यांकन करने और उन्हें शुरू करने में सक्षम बनाती है। यह वह योग्यता है जो आपको बिना किसी के कहे आवश्यक कार्यो को देखने और करने में सक्षम बनाती है।.

उदाहरण : जब भी स्कूल में स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है, तो शिक्षक मीरा को व्यवस्था संभालने के लिए कहते हैं। वह सभी लड़कियों को एक साथ लाने और काम करवाने में सक्षम है। इस वजह से कार्यक्रम अच्छे से आयोजित होता है और सभी इसकी सराहना करते हैं।

3. **सामूहिक कार्य :** किसी समूह या संगठन में जिम्मेदार सदस्य के रूप में काम करना।

उदाहरण : कुछ छात्र टीम या समूह में दूसरों को योगदान करने का अवसर देकर अच्छे टीम सदस्य के रूप में कार्य करते हैं और स्वयं भी समान रूप से भाग लेते हैं। अन्य छात्रों को ऐसा करना कठिन लगता है, और वे अकेले ही काम करना पसंद करते हैं।.

V- धैर्य : यह एक शक्ति है जो अत्यधिकता से बचाती है। धैर्य वह गुण है जो आपको शांत रहने और गुस्से में न आने में सक्षम बनाता है। यह बिना शिकायत किए असुविधा को स्वीकार करने की क्षमता है।

1. **क्षमा :** उन लोगों को क्षमा करें जिन्होंने आपके साथ गलत किया हो। क्षमा एक सचेत और जानबूझकर लिया गया निर्णय है, जिसमें किसी व्यक्ति/व्यक्तियों के प्रति आक्रोश या प्रतिशोध की भावना को व्यक्त किया जाता है, भले ही वे क्षमा के योग्य हों या नहीं।.

उदाहरणः सुमन अपनी मित्र गौरी से बहुत नाराज़ थी। उसने अपनी पारिवारिक समस्या गौरी के साथ साझा की थी, जिसे गौरी ने सभी को बता दिया, जबकि सुमन ने उसे एक रहस्य रखने के लिए कहा था। इन सब के बावजूद, जब गौरी ने माफी मांगी, तो सुमन ने उसे माफ कर दिया।.

2. **विनम्रताः** लोगों को उनके उपलब्धियों के बारे में बोलने का अवसर देना। विनम्रता एक ऐसा व्यवहार है जो सामाजिक रूप से सही होता है और दूसरों की भावनाओं के प्रति समझ और देखभाल को दर्शाता है। यह आपके द्वारा दूसरों के प्रति सम्मान, सोच–विचार और दयालुता दिखाने का तरीका है।

उदाहरणः सरिता ने अपनी आवाज़ ऊँची करके कविता के साथ अभद्रता और असम्मानजनक व्यवहार किया। हालाँकि, कविता एक सभ्य व्यक्ति थी और बिना गुस्सा किए वह शांत थी और उसने सरिता को नरम आवाज़ में जवाब दिया। सरिता दयालु और विनम्र थी।

3. **सतर्क और बुद्धिमान :** अपने निर्णयों के प्रति सतर्क रहें ताकि आप कुछ ऐसा न कर बैठें या न कह दें जो पछतावे का कारण बन जाए।

4. **आत्म अनुशासन :** उन कार्यों और भावनाओं पर नियंत्रण रखें जिन्हें आप अनुभव करते हैं और महसूस करते हैं।

उदाहरण : संजय के दोस्त उसे गुटखा खाने के लिए प्रेरित करते थे, लेकिन संजय ने टीवी पर गुटखा के बुरे प्रभावों को देखा था। उसने अपने दोस्तों से गुटखा न खाने को कहा। उसके दोस्त उसका मजाक उड़ाते हैं, जिससे वह नाराज हो जाता है। लेकिन अपने आप को नियंत्रित करते हुए, वह चुपचाप कहता है कि वह उनकी परवाह करता है, लेकिन वह उनके बुरी आदतों को अपनाने का समर्थन नहीं कर सकता।

VI- **उत्कृष्टता :** यह एक ऐसी शक्ति है जो सामान्य या भौतिक अस्तित्व से परे अनुभव देती है, एक प्रकार का दिव्य संबंध।"

1. **सौंदर्य और गुणवत्ता की सराहना :** जीवन के सभी चरणों में सभी कामों पर ध्यान दें, सुंदर चीजों की गुणवत्ता को सराहें और उनकी प्रशंसा करें।"

उदाहरणः जब छात्र प्रधानाचार्य को अपनी बनाई हुई चित्रकला या हस्तशिल्प दिखाते हैं, या जब वे अपनी पढ़ाई में अच्छा प्रदर्शन करते हैं, तो वह हमेशा उनकी सराहना करते हैं।"

2. **आभार/कृतज्ञताः** अच्छे कार्यों से परिचित होना और आभारी होना।"

उदाहरण : लता को जब भी पढ़ाई में कोई दिक्क़त आती है तो वह अपने बड़े भाई की मदद लेती है। इस तरह उसने अपनी बी.ए. की पढ़ाई पूरी कर ली है और अब वह एक शिक्षिका के तौर पर काम कर रही है। लता को ऐसा गुरु और सलाहकार पाकर बहुत खुशी होती है।.

3. **आशा :** सबसे अच्छा होने की इच्छा और उसे कठिन परिश्रम से प्राप्त करने की इच्छा। आशा वह है जो आप चाहते हैं कि हो।

उदाहरण : सुधा बहुत मेहनती है। और वह एक दिन शिक्षक बनने की आशा रखती है। उसे पता है कि शायद उसके माता–पिता उसकी शिक्षा के लिए खर्च सहन नहीं कर पाएंगे, लेकिन उसे यह उम्मीद है कि उसे छात्रवृत्ति मिल जाएगी।"

4. **हंसी :** हंसी और हास्य को पसंद करना और दूसरों के चेहरों पर मुस्कान लाना।"

उदाहरण : गौरव के घर में कई समस्याएँ हैं, फिर भी वह हमेशा चीजों के रोचक पहलू को देखता है, और जब वह यह दूसरों को बताता है तो सभी लोग हँसते हैं।

5. **आत्मिकता** : जीवन के उच्च लक्ष्यों और उद्देश्य में अडिग विश्वास

उदाहरण : सूर्या को लगता है कि उसे बड़ा होकर इंजीनियर बनना चाहिए और अपने गांव वापस जाकर ग्रामीणों को बाढ़ रोकने के लिए उचित ढाँचे बनाने में मदद करनी चाहिए। वह इसे अपने जीवन का उद्देश्य मानता है जिसे वह पूरा करना चाहता है

व्यक्तित्व गुणों से संबंधित कहानियाँ

व्यक्तित्व गुण – कहानी 1:

मनु , एक 16 वर्षीय लड़का, बिहार राज्य के एक गांव का निवासी था। वह बहुत तेज, सक्रिय और खेलों में माहिर था। एक दिन वह राज्य स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए शहर जा रहा था। जब वह बस से दूसरे गांव जा रहा था, तो रास्ते में जंगल के बीच में बस खराब हो गई। मनु ने जल्दी से कार्रवाई की और सभी यात्रियों को इकट्ठा किया।

उसने यात्रियों से बात की और उन्हें जंगल में जीवित रहने के तरीकों पर विचार करने के लिए कहा **(समूह कार्य)**। उसने यात्रियों को छोटे–छोटे समूहों में बांटा, एक समूह ने लकड़ी इकट्ठा की और आग जलाने का काम किया। फिर उसने दूसरे समूह को खाने की चीजें इकट्ठा करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सभी खाने–पीने की चीजें एक जगह पर रखीं और साथ ही आसपास के इलाके में फल ढूंढने की कोशिश की। **(नेतृत्व क्षमता और समूह कार्य)**।

जंगली जानवरों को दूर रखने के लिए उन्होंने आग जलाई और बस में सो गए। यात्रियों ने दो–दो के समूह में बारी–बारी से बस के आस–पास पहरा दिया। **(रचनात्मकता)**

चूंकि पानी नहीं था, मनु ने एक बड़े लकड़ी के डंडे के किनारे पर तेल में भीगे हुए कपड़े को लपेटा, उसे जलाया और एक मशाल बना ली। इस मशाल की मदद से, अपनी जान को जोखिम में डालते हुए, उसने जंगल में खोजबीन की और अंततः एक झरना खोज लिया, फिर वह पानी लेकर वापस आया। **(साहस)**

बस चालक पैदल चलते हुए लिफ्ट लेकर निकटतम शहर में मैकेनिक तक पहुँचा। अगले दिन, बस चालक मैकेनिक को लेकर आया, जिसने बस की मरम्मत की। बस ठीक होने के बाद, सभी यात्रीओं ने अपनी यात्रा फिर से शुरू की। सभी यात्रियों ने मनु की सराहना की।

मनु प्रतियोगिता में देर से पहुंचा। उसके कपड़े गंदे थे, लेकिन फिर भी वह प्रतियोगिता स्थल पर पहुँच गया। **(दृढ़ संकल्प)**

बच्चों ने मनु पर हंसना शुरू कर दिया, क्योंकि उसके कपड़े गंदे थे और वह देर से आया था। उसने अन्य बच्चों को बस यात्रा और उससे जुड़ी सभी घटनाओं के बारे में बताया । कुछ बच्चों ने उससे कहा कि कोई इस कहानी पर विश्वास नहीं करेगा। उन्होंने मनु से कहा कि उसे यह कहना चाहिए था कि वह ऑटो रिक्शा से गिरा था। लेकिन मनु ने सच बताने का निर्णय लिया। **(प्रामाणिकता)**

अब, सर ने उसका नाम पुकारा और वह आगे बढ़ा। उन्होंने उससे उसकी देर से आने का कारण और उसके कपड़े के बारे में पूछा। उसने जो कुछ भी रास्ते में हुआ, वही सच–सच बताया। जैसे ही शिक्षकों ने उसे शंका की नजर से देखा, एक वरिष्ठ व्यक्ति सामने आए; वह उसके सीनियर शिक्षकों में से एक थे।

मनु ने उसे पहचान लिया; वह भी बस में था। उसने सभी को बताया कि कैसे मनु ने समूह में नेतृत्व प्रदान किया। उसने मनु की बहादुरी और नेतृत्व की सराहना की, जिस के कारण सभी बस यात्रियों की सुरक्षा और भलाई सुनिश्चित हुई। **(गुण और सौंदर्य की सराहना)**

मनु ने प्रतियोगिता में भाग लिया; हालांकि वह पुरस्कार नहीं जीत सका, फिर भी पुरस्कार वितरण समिति ने उसे एक विशेष पुरस्कार दिया। मनु ने आभारी, कृतज्ञ और धन्य महसूस किया। इसने उसे यह समझने में मदद की कि वह क्या कर सकता है।**(आभारी होना)**

<u>व्यक्तित्व गुण – कहानी 2:</u>

पूर्णिमा 14 साल की थी और 7वीं कक्षा में पढ़ाई कर रही थी। वह अपनी पढ़ाई में बहुत रुचि लेती थी। विशेष रूप से उसे विज्ञान और इतिहास बहुत पसंद था। जब भी शिक्षक विज्ञान के किसी अध्याय को पढ़ाते, वह उस विषय के बारे में अधिक जानने की कोशिश करती। वह खुद कुछ प्रयोग करती। उदाहरण के तौर पर, जब एक शिक्षक यह पढ़ा रहे थे कि पौधे कैसे बढ़ते हैं और बीज कैसे अंकुरित होते हैं, तो उसने अपने बग़ीचे में कुछ बीज लगाए और उसने यह देखना शुरू किया कि पौधे कैसे बढ़ते हैं। **(जिज्ञासा, सीखने की इच्छा और रचनात्मकता)**

उसकी कक्षा के छात्र बहुत शोर मचाते थे, अक्सर शिक्षक छात्रों की पढ़ाई में रुचि की कमी के कारण निराश हो जाते थे। पूर्णिमा ने कन्या छात्राओं से बात करने की कोशिश की कि शिक्षा का महत्व क्या है और कैसे पढ़ाई उनके विकास और जीवन में आगे बढ़ने में मदद कर सकती है। **(दृष्टिकोण)**

कुछ लड़कियों ने समझा कि पूर्णिमा क्या कहना चाहती है। फिर उसके मन में एक विचार आया। शिक्षक उन्हें इतिहास की किताब के एक अध्याय से पढ़ा रहे थे, जिसमें कई राजाओं के नाम दिए गए थे। पूर्णिमा ने सभी लड़कियों को इकट्ठा किया और एक चार्ट पेपर पर एक पहेली बनाई। जिसके जरीए वे नाटक कर सकते थे। इस अभ्यास के जरीए वे राजाओं के नाम का अनुमान लगा सकते थे। **(रचनात्मकता, समूह कार्य और नेतृत्व)**

इसके बाद, उसने यह नाटक अपने शिक्षक से साझा किया। इस अनोखे नाटक के बारे में सोचने और उनके असाधारण कौशल के लिए, शिक्षक ने उनकी बहुत सराहना की। **(उत्कृष्टता की सराहना)**

शिक्षक ने छात्रों के लिए विज्ञान पाठ पर आधारित एक प्रतियोगिता आयोजित करने का निर्णय लिया। शिक्षक ने सभी बच्चों से कहा कि वे प्रत्येक पाठ से एक प्रश्न तैयार करें। शिक्षक ने कहा कि वह इन सवालों का इस्तेमाल प्रश्नोत्तरी बनाने के लिए करेंगे। छात्रों को इन अध्यायों के बारे में अच्छा ज्ञान होना चाहिए और विजेता को पुरस्कार मिलेगा। **(रचनात्मकता और जुनून**)

पूर्णिमा जीतने के लिए दृढ़ संकल्पित थी, और उसने बहुत मेहनत से पढ़ाई की। उसे बुखार था लेकिन फिर भी वह पढ़ाई करती रही। **(दृढ़ संकल्प)**

प्रतियोगिता के दिन वह स्कूल जाने के लिए पूरी तरह तैयार थी, लेकिन उसकी दादी बीमार हो गईं। उसकी माँ ने उसे घर पर रुकने और अपनी दादी की देखभाल करने को कहा। यह सुनकर पूर्णिमा उदास हो गई, और क्योंकि वह अपनी दादी से बहुत प्यार करती थी, उसने अपनी दादी की देखभाल करने के लिए घर पर रुकने का निर्णय लिया। **(प्रेम, सहानुभूति, दयालुता और आत्म–नियंत्रण)**

किसी और दिन प्रतियोगिता आयोजित हुई और पूर्णिमा ने जीत हासिल की। वास्तव में, जब वह घर पर थी, तब वह विज्ञान के पाठों की तैयारी कर रही थी और इस से पूर्णिमा को बहुत सहायता मिली। इस अवसर के लिए वह बहुत आभारी थी। **(आभार)**

अध्याय तीन : आत्म–जागरूकता एवं परिवर्तन

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. आत्म–जागरूकता के प्रकार :

आत्म–जागरूकता भावनात्मक बुद्धिमत्ता की नींव है। यह हमें अपनी भावनाओं, क्षमताओं, कमजोरियों, मूल्यों और प्रेरित करने वाले कार्यो को सटीक रूप से पहचानने और समझने की क्षमता प्रदान करती है। इसमें आपको अपनी भावनात्मक स्थितियों की स्पष्ट समझ होना शामिल है, जिस के कारण आप अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते है और सचेत निर्णय ले सकते है। खुद की स्थिति को ईमानदारी से देखने के लिए साहस की आवश्यकता होती है। ऐसा करना लाभकारी है।

आत्म–जागरूकता के दो प्रकार हैं :

➢ **आंतरिक आत्म–जागरूकता**– आप दुनिया को कैसे देखते हैं। यह हमारे अपने मूल्यों, जुनून, आकांक्षाओं, हमारे पर्यावरण के साथ फिट, प्रतिक्रियाओं (विचारों, भावनाओं, व्यवहारों, क्षमताओं और कमजोरियों सहित) और दूसरों पर हमारे प्रभाव को देखने के बारे में है।

➢ **बाहरी जागरूकता**– दुनिया मुझे कैसे देखती है। यह ऊपर सूचीबद्ध कारकों के तहत यह समझने के बारे में हे, कि दूसरे लोग हमें कैसे देखते हैं।

आत्म–जागरूकता एक पहचानने की क्षमता है कि आप अन्य लोगों से अलग हैं। साथ ही आप अपने विचारों, विश्वासों और भावनाओं का आकलन करते हैं। आत्म–जागरूक होने का मतलब है कि आप अपनी भावनाओं को समझने और भविष्य के चुनाव करने में अपनी इंद्रियों और अनुभवों का उपयोग कर सकते हैं।

II. आत्म–जागरूकता कैसे विकसित करें :

अपने मूल्यों, क्षमताओं और कमजोरियों को खुद से पूछकर स्पष्ट करें :

➢ कि मैं अपने मूल्यों/के बारे में कितना स्पष्ट हूँ ? कौन से महत्वपूर्ण मूल्य हैं जिसे में संजोकर रखता हूँ ?

➢ कि मैं अपने दैनिक जीवन में इन मूल्यों का उपयोग कैसे कर रहा हूँ?

III. अपनी आत्म–जागरूकता कैसे बढ़ाएँ :

➢ **अपने बारे में जिज्ञासु बनें**– आप कौन हैं? याद रखें कि हमारे दिमाग और शरीर ऐसे क्षेत्र हैं जिनके लिए हमें अभी भी एक रोड मैप की आवश्यकता है। हर व्यक्ति के पास कुछ रास्ते होते हैं जिन पर वह नहीं चलना चाहता और कुछ रास्ते जो उसे लगता है कि तलाशने लायक हैं। खुद को समझने की अपनी यात्रा में आप कितनी दूर तक जाएँगे यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप क्या तलाशने और अनुभव करने के लिए तैयार हैं।

➢ **आप रक्षात्मकता** (यानि की अपने आप को सही साबित करने की चाह) को छोड़ने की इच्छा के माध्यम से आत्म–जागरूक बनते हैं।
दूसरी ओर, जो शुरू से अपने आप को माना है, उस से अपने आप को अलग मानने की चाहत होना चाहिए।

➢ **एक दैनिक–डायरी रखें** और नोट करें कि कौन सी चीजें सकारात्मक भावनाओं को उत्तेजक करती हैं। दैनिक–डायरी लिखना इस प्रक्रिया को शुरू करने का एक शानदार तरीका है। अपने दैनिक गतिविधि पर ध्यान दें। खुद से पूछें कि आप कैसा महसूस करते हैं। सकारात्मक भावना के लिए सोचें कि आपको खुश महसूस करने के लिए किस बात ने प्रेरित किया होगा।

➢ **स्क्रीन टाइम** के बदले लोगों के साथ समय बिताए। विज्ञान से हमें पता चलता है कि हम दूसरो की तुलनातमक स्वंय की छवि का विकास करने के लिए गहराई से सोचना चाहिए। है। जैसे–जैसे हम अकेले रहते है, और अपने उपकरणों पर अधिक समय बिताते हैं, हम इस आवश्यक मानवीय प्रतिबिंब को खो देते हैं। हमारे समाज में प्रतिबिंबों की कमी स्पष्ट है, जिसमें चिंता, सहानुभूति की कमी और शेल्फी उन्माद के मामले बढ़ रहे हैं।

➢ **दूसरों से पूछें** कि उन की राय आप के प्रति क्या है। हमें सीखना चाहिए कि हमारे प्रियजन हमें कैसे देखते हैं। उनसे बात करें और अपने बारे में उनकी राय लें, इससे हमें अपनी जागरूकता में कुछ ऐसा लाने में मदद मिल सकती है जो पहले हमारे लिए अदृ श्य था।

➢ **यदि आप किसी पर क्रोधित हैं**, तो यह समझने के लिए तीसरे व्यक्ति का दृष्टिकोण अपनाएँ कि आपका क्रोध उचित है या नहीं।

➢ **सीखते रहें,** सीखने की यात्रा कभी समाप्त नहीं होती। आत्म जागरूकता और मनोविज्ञान के अभ्यास के बारे में पढ़ें और जानें। इस विषय पर बहुत सारी सामग्री उपलब्ध है।

IV. आत्म–जागरूक लोगों के गुण :

- अपनी गलतियों को स्वीकार करते है और खुद से पूछते है कि वे उन्हें कैसे ठीक कर सकते हैं।

- किसी बात को सिर्फ सतही तौर पर मानने के बजाय, वह स्वंयम से प्रश्नोत्तर करते हे कि अगर वह किसी कथन को मानते है तो क्यों या कैसे मानते है।

- समझें कि वे कब दूसरों को दुखी करते हैं, और अपने व्यवहार को सही करने का प्रयास करते है।

- तथ्यों को दूसरों के नजरिए से देखते है भले ही वह गलत लगे।

- वह अपनी क्षमता और कमजोरियों को पहचानते और समझते है।

- मानवता में लगातार बढ़ते रहते है।

V. आत्म–जागरूकता मूल्यांकन

सुविधाकर्ता जरूरत और समय की उपलब्धता के आधार पर इस मूल्यांकन का उपयोग कर सकता है।

नीचे दिए गए स्व–परीक्षण में प्रत्येक प्रश्न पर विचार करें और तय करें कि क्या आप अपने जीवन में प्रामाणिकता के स्तर के बारे में दिए गए कथनों से : पूरी तरह सहमत हैं (5), सहमत हैं (4), कुछ हद तक सहमत हैं (3), असहमत हैं (2), या पूरी तरह असहमत हैं (1)।

क्रम संख्या	कथन	पूरी तरह सहमत (5)	स्हमत (4)	कुछ हद तक सहमत (3)	टसहमत (2)	पूरी तरह असहमत (1)
1	मैं अपने जीवन में सबसे महत्वपूर्ण तत्वों के बारे में स्पष्ट हूँ।					
2	मुझे ज्यादातर बिस्तर में पड़े रहना अच्छा नहीं लगता है और मैं दिन का बेसब्री से इंतजार करता हूँ ।					
3	मेरे कई करीबी दोस्त हैं जिनके साथ मैं बहुत सहज महसूस करता हूँ ।					
4	मेरे वर्तमान में कुछ खास लक्ष्य हैं जिनके लिए मैं काम कर रहा हूँ ।					
5	जब कुछ गलत होता है, तो मेरी पहली प्रवृत्ति दोष देने के बजाय जिम्मेदारी लेने की होती है ।					
6	मैं बिना किसी तर्क–वितर्क ,दूसरों से मिलने वाली प्रतिक्रिया को स्वीकार करने में सक्षम हूँ ।					
7	मेरी स्पष्ट सीमाएँ हैं, इसलिए आवश्यकता पड़ने पर, दूसरों को खुलकर बताता हूँ ।					
8	मैं जो विश्वास करता हूँ उस पर कायम रहता हूं।					
9	जब मुझे एहसास होता है कि मैं गलत हूँ तो मैं अपनी गलती को स्वीकार करने में देरी नहीं करता हूँ ।					

10	मैं दूसरों के प्रयासों और सफलताओं को श्रेय देने और उन्हें पहचानने में देरी नहीं करता हूँ ।					
11	जब मेरा मूड या भावनाएँ बदलती हैं, तो मैं पहचान सकता हूँ कि किस वजह से यह बदलाव हुआ ।					
12	लोग अक्सर मुझे समानुभूतिपूर्ण व्यक्ति बताते हैं ।					
13	मेरे जीवन में ऐसे शौक या काम हैं जिनके प्रति मैं जुनूनी हूँ ।					
14	मेरा अपने जीवन पर नियंत्रण है।					
15	मेरे पास अपने भविष्य के लिए एक स्पष्ट दृष्टिकोण है ।					

स्कोरिंग विवरणः

आपके इन 15 प्रश्नों के उत्तर आपको इस बात का एक स्नैपशॉट (झलक) देते हैं कि आप इस समय कितने आत्म–जागरूक हैं।

- 66ः अत्यधिक आत्म–जागरूक हैं।
- 51–65 आत्म–जागरूक हैं।
- 31–50 आत्म–जागरूकता की खोज पर हैं।
- 30 से नीचे – आपके अपने आत्म–जागरूकता के स्तर पर कुछ ध्यान देने की जरूरत हैं ।

नोटः– किसी भी प्रकार के स्कोर को सही या गलत कहा नहीं जा सकता । यह स्कोर निसंदेह कम ज्यादा होंगे क्योंकि यह निर्भर करता है कि आप के जीवन में क्या चल रहा है और आप अपने जीवन के किस मोड़ पर हैं। परीक्षा और परीक्षणों जैसी तनावपूर्ण स्थितियाँ किसी करीबी रिश्ते में बदलाव या किसी विशेष दिन का मूड (mood) भी आत्म –जागरूकता पर इस अभ्यास के परिणाम को प्रभावित कर सकता है।

अध्याय चार : अपना आत्मविश्वास बढाऍं

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. आत्मविश्वास [2] के बारे में जानकारी

- आत्मविश्वास वह भरोसा है जो व्यक्ति को अपनी सफलता और जीवन की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में होता है। इसमें सकारात्मक आत्म–छवि, जोखिम उठाने का साहस, प्रभावी संचार और असफलताओं का सामना करने में लचीलापन शामिल है।
- आत्मविश्वास में सकारात्मक विश्वास शामिल है कि व्यक्ति सामान्य रूप से जो कुछ भी भविष्य में करना चाहता है, वह उसे हासिल कर सकता है।
- लक्ष्यों को पूरा करने और प्रदर्शन में सुधार के लिए आत्मविश्वास बहुत महत्वपूर्ण है।
- आत्मविश्वास व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य और प्रेरणा को बढ़ाता है, जो अक्सर प्रदर्शन में सुधार लाता है।
- यह व्यक्ति की तनाव और मानसिक स्वास्थ्य से निपटने की क्षमता को भी बढ़ाता है।
- उच्च आत्मविश्वास वाले लोग दूसरों को अधिक प्रभावित करने में सक्षम होते हैं, क्योंकि लोग उन्हें अधिक जानकार और सही निर्णय लेने की अधिक संभावना वाले मानते हैं।
- आत्मविश्वास वाले नेता बल का सहारा लेने के बजाय समझाने के माध्यम से दूसरों को प्रभावित करते हैं।
- लोग कम आत्मविश्वास वाले नेताओं की तुलना में अधिक आत्मविश्वास वाले नेताओं को पसंद करते हैं।

II. आत्मविश्वास और आत्म–प्रभावकारिता

आत्मविश्वास का आत्म–प्रभावकारिता से गहरा संबंध है– किसी विशिष्ट कार्य या लक्ष्य को पूरा करने की अपनी क्षमता में विश्वास। आत्मविश्वास एक स्व–पूर्ति भविष्यवाणी हो सकती है, क्योंकि इसके बिना लोग असफल हो सकते हैं, क्योंकि उनके पास इसकी कमी होती है, और जिनके पास यह होता है वे जन्मजात क्षमता या कौशल के बजाय इसके कारण सफल होते हैं।

अब्राहम मास्लो (Abraham Maslaw) और अन्य लोगों ने आत्मविश्वास और आत्म–प्रभावकारिता के बीच अंतर करने की आवश्यकता पर जोर दिया है। आत्मविश्वास एक सामान्य व्यक्तित्व विशेषता के रूप में होता है, जबकि आत्म–प्रभावकारिता को मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बंडुरा (Albert Bandura) ने "विशिष्ट परिस्थितियों में सफल होने या किसी कार्य को पूरा करने की किसी की क्षमता में विश्वास" के रूप में परिभाषित किया है।

[2] https://en.wikipedia.org/wiki/self-confidence

III. आत्मविश्वास से जुड़े कारक

कई ऐसे कारक होते हैं जो किसी व्यक्ति के नियंत्रण में या नियत्रण के बाहर होते हे और उस के आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं। आत्मविश्वास अलग–अलग माहौल में अलग–अलग हो सकता है, जैसे घर, स्कूल, या अलग–अलग रिश्तों और परिस्थितियों में। जब लोग अपनी सफलता का श्रेय अपने नियंत्रण वाले कारणों को देते हैं, तो उन्हें भविष्य में सफलता के लिए उतना आत्मविश्वास नहीं होता। अगर कोई अपनी असफलता का कारण किसी ऐसे कारक को मानता है, जो उसके नियंत्रण से बाहर है, तो उसे भविष्य में सफल होने का अधिक आत्मविश्वास होता है।

IV. बच्चे और छात्र

बच्चों में आत्मविश्वास वयस्कों से अलग तरीके से विकसित होता है। उदाहरण के लिए, समूह में बच्चे अधिक आत्मविशवासी होते है लेकिन अकेले मे नहीं होते। अगर बच्चे आत्मविश्वासी होते हैं, तो वे भविष्य के पुरस्कार के लिए वर्तमान के मनोरंजन का त्याग कर सकते हैं, जिससे उनकी आत्म–नियंत्रण क्षमता बढ़ती है। बच्चों का संगीत में अच्छा प्रदर्शन उनके आत्मविश्वास को बढ़ाता है और अध्ययन के लिए प्रेरित करता है। किशोरावस्था में, जो बच्चे दोस्तों से कम मिलते हैं, उनका आत्मविश्वास कम होता है। किशोरों में कम आत्मविश्वास अकेलेपन का कारण बन सकता है।

आम तौर पर, जो छात्र अच्छा प्रदर्शन करते हैं, उनका आत्मविश्वास अच्छा होता है, और इससे वे अधिक जिम्मेदारी लेने और कार्य सम्पन करने के लिए प्रेरित होते हैं। शिक्षक का व्यवहार छात्रों के आत्मविश्वास पर असर डालता है और यह निर्भर करता है कि शिक्षक उन के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। जो छात्र अच्छा प्रदर्शन करते हैं, उन्हें अधिक सकारात्मक मूल्यांकन मिलता है और उनका आत्मविश्वास अच्छा होता है। कम प्रदर्शन करने वाले छात्र कम आत्मविश्वास महसूस करते हैं। अच्छा प्रदर्शन करने वाले छात्रों का अच्छा आत्मविश्वास होता है। स्कूल की गतिविधियाँ, जैसे खेल, कला और सार्वजनिक भाषण, छात्रों के आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं।

V. **आत्मसम्मान** (Self- Esteem)

आत्मविश्वास और आत्मसम्मान अलग होते हैं। आत्मसम्मान व्यक्ति के आत्म मूल्य का आकलन है। इसमें आत्म–मूल्य आत्म–सम्मान, और आत्म–अखंडता शामिल हैं। अच्छा आत्मसम्मान होने पर आत्मविश्वास भी बढ़ता है। आत्मविश्वास और आत्मसम्मान दोनों एक दूसरे से जुड़े होते हैं और एक पर दूसरे का असर होता है।

VI. कम–आत्मसम्मान/आत्मविश्वास के प्रभाव

कम–आत्मसम्मान से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह अस्वास्थ्य–कर आदतों जैसे धूम्रपान, शराब पीना या ड्रग्स का सेवन करने की संभावना बढ़ा सकता है। इससे व्यक्ति खुद को अकेला कर लेता है और जीवन की गुणवत्ता खराब हो सकती है। इसके कारण आत्म–हानि (self-harm) जैसे व्यवहार भी हो सकते हैं, जैसे नुकीली/धार वस्तु से शरीर को नुकसान पहुँचाना।

कम आत्मविश्वास के कारण लोग नकारात्मक निर्णय ले सकते हैं कि वे खुद के साथ कैसा व्यवहार करते हैं या दूसरों को उनके साथ कैसा व्यवहार करने देते हैं। लोग अस्वस्थ विकल्प भी चुन सकते हैं या परिस्थितियों से अलग होकर पीछे हट सकते हैं।

कम आत्मसम्मान व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को कई अलग–अलग तरीकों से कम कर सकता है, जैसेः

☐ नकारात्मक भावनाएँ	☐ लगातार आत्म–आलोचना से उदासी की स्थायी भावना पैदा हो सकती है।
☐ अवसाद	☐ चिंता
☐ गुस्सा	☐ शर्म या अपराधबोध
☐ शैक्षिक तनाव	☐ आत्मघाती विचार

<u>कम–आत्मविश्वास के दुष्प्रभाव हो सकते हैंः</u>

सिरदर्द, नाक से खून आना, अनिद्रा (सोने में कठिनाई), एरिथेमा (त्वचा का लाल होना), नाक बंद होना, चक्कर आना, जी मिचलाना, अपाचन की समस्या, हर वक्त गर्मी लगना, सांस लेने में कठिनाई, ऑखों संबंधी समस्याएं

VII. उच्च–आत्मविश्वास /निम्न–आत्मविश्वास वाले लोगों की विशेषताएँः

उच्च–आत्मविश्वास वाले लोगों की विशेषताएँ	**निम्न–आत्मविश्वास वाले लोगों की विशेषताएँ**
निडर होते हैं, खुलकर बोलते हैं ।	डरपोक होते हैं, चुप रहते हैं।
खुद की इ़ज़्जत के लिए खड़े होते हैं ।	खुद की इ़ज़्जत के लिए खड़े नही होते हैं।
अपने निर्णय खुद लेते हैं ।	निर्णय लेने के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं।
सकारात्मक सोच और सकारात्मक व्यवहार रखते है।	नकारात्मक सोच और नकारात्मक व्यवहार रखते हैं
आलोचना को स्वीकार कर सकते हैं।	आलोचना के प्रति संवेदनशील होते हैं ।
जोखिम उठाते हैं।	जोखिम नहीं उठाते ।
अपने बारे में अच्छी राय रखते हैं ।	अपने बारे में नकारात्मक राय रखते हैं ।

VIII. कम–आत्मविश्वास के कारण/प्रभाव

कम–आत्मविश्वास के कारण	कम–आत्मविश्वास के प्रभाव
यह विश्वास करना कि आप बहुत अच्छे नहीं हैं।	मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट।
अपने शरीर के बारे में नकारात्मक विचार रखना।	खुद को कम आंकना ।
असहाय महसूस करना।	महसूस करना कि आप बहुत अच्छे इंसान नहीं हैं।
अपनी क्षमता पर विश्वास की कमी।	सामाजिक कौशल में कमजोरी।
दूसरों से अपनी तुलना करना।	स्कूल में खराब प्रदर्शन।
स्वयं को आदर्शवादी मानना	हानिकारक गतिविधियों में भाग लेना जैसे शराब पीना, नशीले पदार्थों का सेवन, जुआ खेलना, अप्रत्याशित यौन व्यवहार, इत्यादि।
खुद के बारे में नकारात्मक आलोचना करना।	अपनी असफलताओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराना।
निरंतर दूसरों की अलोचना करना।	

IX. आत्मविश्वास को बढ़ाना

आत्मविश्वास को सुधारने के तरीकेः कुछ विकल्प और सुझाव
☐ अपनी क्षमता और कमजोरियों को स्वीकार करना सीखें। चाहे जो हो, यही आत्मविश्वास सुधारने की एकमात्र कुंजी है। ☐ खुद को ईश्वर की संतान (परमेश्वर के स्वरूप में बनाये गए) के रूप में प्यार करना सीखें, और यह न सोचें कि दूसरे आपके बारे में क्या विचार रखते हैं। ☐ अपनी क्षमता और कमजोरियों को स्वीकार करें और अपनी कमजोरियों को कम करने की योजना बनाएं। ☐ अपनी क्षमता के बारे में सोचें और नकारात्मक सोच को बदलने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, मैं गाने में अच्छा नहीं हो सकता लेकिन मैं अच्छे से डांस कर सकता हूँ। ☐ दूसरों से अपनी तुलना करने से बचें। ☐ छोटी–छोटी बातों की चिंता करना बंद करें। ☐ एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। ये सुझाव आपकी मदद कर सकते हैं, जैसे व्यायाम और अन्य गतिविधियाँ करना जो आपको पसंद हैं और जिन्हें करने में आपको मजा आता है। ☐ सोशल मीडिया का उपयोग सीमित करें । कभी–कभी सोशल मीडिया आपको अपर्याप्त महसूस करा सकता है और आप दूसरों से अपनी तुलना करना शुरू कर देते हैं।

स्वयं से सकारात्मक बात करना

आत्मविश्वास बढ़ाने या अपने बारे में अच्छा महसूस करने का सबसे अच्छा तरीका सकारात्मक आत्म–चर्चा करना है। अपनी क्षमता, गुण और उपलब्धियों के बारे में नियमित रूप से सोचने से आपके आत्मविश्वास को बढ़ावा मिलता है। अगर आपको अपने बारे में अच्छी बातें सोचना मुश्किल हो रहा है, तो नीचे दिए गए सवालों का प्रयोग करे जो आपको सकारात्मक आत्म–चर्चा में मदद करेंगे:

- मैं किस कार्य में अच्छा हूँ ?
- मुझे अपने बारे में क्या पसंद है ?
- मेरे पास कौन से सकारात्मक गुण हैं ?
- दूसरों को मेरे बारे में क्या पसंद है ?
- मेरे दोस्त और रिश्तेदार दुसरो को मेरे बारे में क्या बताते है ?
- हाल ही में, किस कार्य के लिए मेरी तारीफ की गयी है ?
- मेरे पास कौन से गुण हैं जो उस व्यक्ति से मिलते हैं जिसे मैं पसंद करता हूँ या सम्मान करता हूँ ?
- मैं किस काम में सफल रहा ?
- मेरी उपलब्धियां क्या हैं ?
- मैंने किन चुनौतियों पर सफलतापूर्वक विजय प्राप्त की है ?

अध्याय पांच : तीव्र/ प्रबल भावनाओं पर नियंत्रण बनाना

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. भावना को महसूस करना

क्या आपने कभी डर का अनुभव किया है ? कभी न कभी, हर किसी को डर का अनुभव होता है। कभी–कभी बिजली की गड़गड़ाहट और बिजली की चमक सुनकर व्यक्ति का दिल तेजी से धड़कने लगता है। जब शिक्षक परीक्षा की तिथि की घोषणा करता है, तो छात्र स्तब्ध/अवाक रह जाते हैं। परीक्षा के बाद जब रिपोर्ट कार्ड मिलने का समय आता है, तो कुछ छात्रों की हथेलियाँ पसीने से तर हो जाती हैं। डर, गुस्सा, विस्मय, खुशी और प्यार का अनुभव, इन सभी को भावनाएँ कहते हैं। हमारे जीवन में हम इन भावनाओं को अलग–अलग तरीकों से अनुभव करते हैं।

II. सात सामान्य भावनाएँ

1. खुशी : यह मन की एक स्वस्थ अवस्था है जो सकारात्मक भावनाओं के कारण होती है और इसकी सीमा संतुष्टि से लेकर अत्यधिक खुशी या आनंद तक महसूस होती है।

2. डर : यह एक दर्दनाक नकारात्मक भावना है जो संभावित खतरे से उत्तपन है। यह जीने का एक अनिवार्य तरीका है जो दर्द या खतरे की आशंका की प्रतिक्रिया में होता है। इसमें खतरे को महसूस करने की क्षमता और खतरे का सामना करने या खतरे से भागने की क्षमता शामिल है।

3. उदासी : यह एक भावनात्मक दर्द है जो कमजोरी, नुकसान, निराशा, लाचारी, दुःख और क्रोध से जुड़ा हुआ है। जब लोग दुखी होते हैं तो वे चुप रहते हैं, साथ ही कमजोर और भावनाओं में डूबे रहते हैं। रोना उदासी का संकेत है।

4. गुस्सा : यह एक भावना है जो किसी व्यक्ति के दुःख या उस व्यक्ति के प्रति बुरे व्यवहार के प्रदर्शन या उस व्यक्ति या किसी व्यक्ति की मदद करने से इनकार करने पर बदला लेने की भावना आदि से संबंधित है।

5. आश्चर्यचकित होना : एक अप्रत्याशित घटना या वास्तविकता

6. प्यार : प्यार अत्यधिक स्नेह और व्यक्तिगत लगाव की भावना है। दार्शनिक दृष्टि से प्यार मानवीय करुणा, दया और लगाव की अभिव्यक्ति है। कई धर्मों में, प्यार प्रमुख शिक्षा है। हम अपने प्रति प्रेम या दूसरों के प्रति प्रेम को इस प्रकार भी परिभाषित कर सकते है कि प्रेम का आधार लगाव है जो दूसरों के प्रति करूणा जैसे कार्यों पर निर्भर है।

7. भावनाओं का एहसास न होनाः यह आमतौर पर उन लोगों में देखा जाता है जो मानसिक रूप से बीमार हैं या जिन्हें लकवा का दौरा पड़ा है।

III. भावनाओं को व्यक्त करना

भावनाओं को व्यक्त करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, हालांकि भावनाओं को व्यक्त करने के लिए व्यक्ति द्वारा अपनाए गए तरीके सकारात्मक या नकारात्मक परिणामों को निर्धारित करते हैं। अपने जीवन में हम अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के कई तरीके सीखते हैं। हमारे समाज में भावनाओं की अभिव्यक्ति अक्सर इस बात से प्रभावित होती है कि हम पुरुष हैं या महिला। एक बच्चे की तरह, लड़के

और लड़कियाँ दोनों ही दुख, डर और गुस्से की भावनाओं को व्यक्त करने के लिए रोते हैं। जैसे–जैसे वे बड़े होते हैं, लड़कों को सिखाया जाता है कि उन्हें रोने की जरूरत नहीं है, और उन्हें डर को दबाना चाहिए। जब उन्हें गुस्सा आता है तो उन्हें आक्रामक होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जबकि लड़कियों के लिए यह अस्वीकार्य माना जाता है। लड़कियों को अपने गुस्से को नियंत्रित करने के लिए विनम्र रहने और व्यवहार का प्रदर्शन करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। उनके लिए डर, दुख या रोने पर कोई प्रतिबंध नहीं है। ठीक इसी तरह जब लड़कियों को परेशान किया जाता है और उनके साथ छेड़छाड़ की जाती है तो उन्हें अपमान सहना सिखाया जाता है और अपराधियों के प्रति गुस्सा नहीं दिखाना चाहिए, जैसे अनोखे तरिकों को सिखाया जाता है।

IV. गुस्से को नियंत्रित करना

गुस्सा आना एक स्वाभाविक भावना है जिसे कई लोगों को नियंत्रित करना मुश्किल लगता है। यह अक्सर ईर्ष्या, चिड़चिड़ापन आदि जैसी अन्य भावनाओं से जुड़ा होता है। कई मायनों में, गुस्सा दूसरों के प्रतिक्रियों पर केंद्रित होता है। चिड़चिड़ापन या आलोचना करना, गाली–गलौज, (बुरे शब्द) बोलना, शारीरिक हिंसा, चीजों को तोड़ना, सहयोग करने से मना करना, ये सब गुस्सा दिखाने के कुछ तरीके हैं। कई बार लोग खुद पर गुस्सा हो जाते हैं और खुद को नुकसान भी पहुंचा लेते हैं। गुस्से का नतीजा खराब रिश्ता भी हो सकता है, फिर चाहे वो खुद के खिलाफ हो या दूसरों के खिलाफ। गुस्सा एक स्वाभाविक भावना है और गुस्सा करने में कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब हम गुस्सा करते हैं, तो हम खुद को या दूसरों को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए, बल्कि गुस्सा आपको नियंत्रित करने से पहले ही आप गुस्से को नियंत्रित करना सीखे।

V. क्षमा – एक महान गुण

क्षमा एक प्राथमिक गुण है जो हमें गुस्से और क्षति से बाहर आने में मदद करता है और हमें मुक्त करता है। बाइबिल में यीशु मसिह ने साफ शब्दों में कहा है, ‘‘एक दूसरे को माफ करो‘‘, और "सूरज ढलने से पहले तुम्हारा गुस्सा शांत हो जाना चाहिए"। अगर हमने दुसरों के खिलाफ़ कुछ गलत किया है, तो हमें माफी मांगनी चाहिए, और इसके अतिरिक्त अगर उन्होंने हमें क्षति पहुंचाई है तो हमें उन्हें भी माफ करना चाहिए। इससे हमें अप्रिय घटना को भूलने में मदद मिलती है ? और जिस बात नें हमें क्षति पहुंचाई है, उसे भूलाकर आगे बढ़ने में मदद मिलती है। और यह जानते हुए कि भले ही हमने गलत किया हो, हमें माफ कर दिया गया है, हम स्वतंत्रता/आजादी के साथ जिने लगते है।

VI. क्रोध को नियंत्रित करने के चरण

सुविधाकर्ता से अनुरोध है कि वह इस विधि के बारे में अधिक जानें, इस उदाहरण का उपयोग करें। एक लड़का अपने दोस्त के साथ मूवी देखने जाना चाहता था। लड़के की मौसी/आँटी उस रात उसके घर पर रुकी हुई थी और लड़के की माँ चाहती थी कि वह घर पर रहे और उसकी मदद करे। और अब लड़का गुस्सा होने लगे।

1. समस्या को पहचानें (स्वयं को जानें)

<u>खुद से पूछें :</u> किस बात पर मुझे गुस्सा आया? मेरी भावना क्या है और मैं क्यों भावुक हो गया हूँ ? उदाहरण के लिए, इस स्थिति में, मैं अपनी माँ से बहुत नाराज हूँ , क्योंकि उन्होंने मुझे मूवी देखने जाने नहीं दिया और घर में आँटी के साथ रहने के लिए कहा है। वास्तव में यह अच्छा नहीं है, गुस्सा आपकी भावना है, और आप इसलिए गुस्सा हो रहे हैं क्योंकि आप मूवी देखने नहीं जा पाये।

2. **वैकल्पिक समाधान तैयार करें: गुस्सा होने से पहले, संभावित समाधानों के बारे में सोचें: (आत्म नियंत्रण)**

यहाँ आप एक मिनट रुकें ताकि आपको अपने गुस्से को नियंत्रित करने का समय मिल सके। यह वह समय है जब आप सोचना शुरू करते हैं कि आप कैसे प्रतिक्रिया देंगे, हालाँकि प्रतिक्रिया करने से पहले आप इस बारे में सोचे। अपने आप से पूछें कि मैं क्या कर सकता हूँ, कम से कम तीन विकल्पों के बारे में सोचें ।

उदाहरण के लिए आप सोच सकते हैं:—

विकल्प संख्या 1. मैं अपनी माँ से नाराजगी जताउँगा और अपना गुस्सा रोकूँगा।

विकल्प संख्या 2. मैं वह काम पूरा करूँगा जो वह मुझसे करवाना चाहती हैं और फिर मैं उनसे मूवी (फिल्म) देखने जाने की अनुमति लुँगा।

विकल्प संख्या 3. बस उनकी मदद करने का बहाना बनाते हुये, मैं घर से बाहर जा सकता हूँ।

3. वैकल्पिक समाधानों का विश्लेषण करें : प्रत्येक समाधान के बारे में सोचें (शांत होकर और अच्छे से सोचें), यहाँ आप प्रत्येक समाधान पर होने वाले प्रभाव के बारे में सोच सकते हैं।

इन विकल्पों के परिणाम पर विचार करें, कि क्या होगा? उदाहरण के लिए, इस समय विकल्प 3 एक अच्छा विकल्प होगा लेकिन यह संभव है कि आप वास्तव में इसके बारे में सोच सकते हैं, यह आपके बुरे इरादों के बारे में दीर्घकालिक प्रभाव डाल सकता है, और संभवतः आपकी माँ आपके नखरे और अनाज्ञाकारिता के बारे में बड़ो को शिकायत कर सकती है।

4. सबसे अच्छा वैकल्पिक समाधान चुनें : एक निर्णय लें, (अपने विकल्पों में से एक चुनें) यहाँ तीन विकल्पों में से एक चुनें और उस पर अमल करें। सूची देखें और उन वस्तुओं में से कोई एक चुनें जो बहुत प्रभावी हो सकती हैं।

खुद से पूछें : मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन सा है। एक बार जब आप अपना विकल्प चुन लेते हैं, तो उस पर अमल करने का समय आ जाता है।

5. उचित कार्रवाही करें या लागू करें : यदि आपने विकल्प 2 चुना है, यानी ''मैं वह काम पूरा करूँगा जो वह मुझसे करवाना चाहती है और फिर फिल्म देखने जाने के लिए उसकी अनुमति माँगूँगा''। तो बिना समय बर्बाद किए तुरंत इस पर अमल करना शुरू करें।

6. अपनी प्रगति की जाँच करें : इस समय तक आपने अपना काम पूरा कर लिया होगा और स्थिति बदल गई होगी, अब कुछ समय सोचने में लगाएँ कि सब कुछ कैसे हुआ?

खुद से पूछें : मेरा प्रदर्शन कैसा था? क्या यह वैसा ही हुआ जैसा मैंने सोचा था ? अगर नहीं, तो क्यों नहीं ? क्या मैं जो चुनता हूँ, उससे संतुष्ट हूँ ? जब सब कुछ खत्म हो जाता है, तो अपने कामों पर विचार करने के लिए कुछ समय निकालना एक महत्वपूर्ण चरण होता है। खुद के बारे में सीखना और यह जांचना कि कौन सी तकनीक अलग—अलग स्थितियों में अच्छी तरह काम करती है, बहुत मददगार होता है।

VII. भावनाओं और संवेदानाओं के बीच अंतर

यह जानकारी सुगमकर्त्ता को भावनाओं और संवेदनाओं को समझने के लिए है :–

भावनाओं और संवेदनाओं के बीच एक बुनयादि अतंर यह है कि भावनाओं को सचेत रूप से अनुभव किया जाता है जबकि संवेदनाऍ सचेत रूप या अवचेतन रूप से प्रकट होती है। भावना आपके शरीर में बाहरी या आंतरिक परिवर्तन के परिणामस्वरूप होने वाली शारीरिक प्रतिक्रिया है। उदहारण के लिए– एक तेज धमाके की आवाज़ आपके दिल की धड़कन को कुछ समय के लिए बड़ा सकती है। संवेदना आपके शरीर में चल रही चीज़ो कि आपकी मानसिक व्याख्या है, जो भावनाओं से प्रेरित होती है। इस प्रकार इस सत्र में मुख्य रूप से हम भावनाओं और संवेदनाओं पर विचार करेंगे जोकि प्रतिभागियों के लिए बहुत लाभदायक होगा।

VIII. लोगों द्वारा सामान्य रूप से व्यक्त की जाने वाली भावनाओं की सूची बनाएँ

अनुकूल घटनाओं में दिखने वाली भावनाएँः (जैसे कि शादी, जन्मदिन, परीक्षा में अच्छे अंक, मोटरसाइकिल खरीदना)	विपरित घटनाओं में दिखने वाली भावनाएँः (जैसे पैसा खोना, परीक्षा में असफल होना, किसी मित्र से बहस)

तालिकाः 1

अध्याय छ : भावनात्मक लचीलापन (इमोश्नल रिजिलीयन्स)

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी – भावनात्मक लचीलापन [3]

लचीलापन और प्रारंभिक विद्यालय के बच्चे (4–7 वर्ष)

प्रारंभिक विद्यालय के बच्चे नए दोस्त बनाने और नई गतिविधियों में भाग लेने की प्रक्रिया में होते हैं, जैसे–जैसे वे अपनी पहचान बना रहे होते हैं। जब वे अपने घरों के बाहर की दुनिया के बारे में अध्ययन करना शुरू करते हैं, तो वे शिक्षकों और माता–पिता की ओर यह महसूस करने के लिए देखते हैं कि वे सुरक्षित हैं और मदद के लिए तैयार हैं। सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के पास एक ऐसी जगह हो जहां वे सुरक्षित महसूस कर सकें, चाहे वह घर हो या स्कूल (आदर्श रूप से, दोनों जगहों पर वे सुरक्षित महसूस करें)।

अपने बच्चों से बात करें। जब उनके पास सवाल हों, तो उन्हें ईमानदारी से और यह आश्वासन देते हुए उत्तर दें कि आप उन्हें सुरक्षित रखने के लिए कदम उठा रहे हैं और आप उनकी देखभाल करने के लिए उनके पास हैं। जब वे अपनी चिंताओं और डर के बारे में आपसे बात करें, तो उन्हें बताएं कि आप उनके लिए हैं।

जब घर के बाहर कोई डरावनी स्थिति हो, तो बच्चों द्वारा देखी या सुनी जाने वाली खबरों की मात्रा को सीमित करें। संभावना है कि वे जो कुछ भी समाचारों में देखें या सुनें, उसे गलत तरीके से समझ सकते हैं। आपको बच्चों से दुनिया में हो रही घटनाओं को छिपाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन उन्हें निरंतर खबरों के संपर्क में आकर डर को बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है। यह सुनिश्चित करें कि आपने जो कुछ भी उन्हें बताया है, वे उसे सही तरीके से समझ रहे हैं।

यह समझना जरूरी है कि अतिरिक्त तनाव सामान्य रोज़मर्रा के तनाव को बढ़ा सकता है। आपके बच्चे सामान्यतः एक असफल परीक्षा या उन्हें बच्चो द्वारा चिढ़ाने से निपट सकते हैं, लेकिन यह समझें कि वे सामान्य तनाव पर गुस्से या बुरे व्यवहार से प्रतिक्रिया दे सकते हैं, जो सामान्यतः उन्हें परेशान नहीं करता। उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनके लिए सर्वोत्तम चाहते हैं और आप उनके लिए उनके साथ हैं।

सुगमकर्ता के लिए जानकारी

लचीलापन और मिडिल स्कूल के बच्चे (8–12 वर्ष)

मिडिल स्कूल बहुत से बच्चों के लिए बड़े आघात के बिना भी कठिन समय हो सकता है, क्योंकि वे अतिरिक्त शैक्षिक दबावों का सामना करते हैं और नए सामाजिक जालों से बचने की कोशिश करते हैं। वे सुरक्षित महसूस करने के लिए शिक्षकों, दोस्तों और माता–पिता की ओर देखते हैं। इस समय बच्चों को सहानुभूति और मदद की जरूरत होती है। माता–पिता इस दौरान अपने बच्चों से अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकते हैं, खासकर जब वे अत्यधिक तनाव महसूस कर रहे होते हैं। सामान्यतः बच्चे इस उम्र में यह समझने के लिए तैयार होते हैं कि उनके माता–पिता इस तरह के समय में किस तरह से महसूस करते हैं, और साथ ही यह भी समझ सकते हैं कि माता–पिता इस तनाव से कैसे निपटते हैं। माता–पिता यह बता सकते हैं कि उनकी खुद की निपटने की विधियाँ किस प्रकार मददगार हैं, और वे ऐसी तकनीकें भी ढूंढ सकते हैं, जो बच्चे के लिए फायदेमंद हो सकती हैं।

---

[3] व्यूस ऑफ अमैरिकन साइकॉलजी एसोसिएशन एक्पर्ट्स : मैरी के0 एलवार्ड, पी0एच0डी0, रोबिन गुरविच्च, पी0एच0डी0, जाना मारटिन, पी0एच0डी0, एवं रोनाल्ड एस0 पालमेयरस, पी0एच0डी0

सुगमकर्ता के लिए जानकारी

लचीलापन और हाई स्कूल के छात्र (13 से 18 वर्ष)
किशोर उम्र के बच्चे अक्सर अपने आस–पास की दुनिया और किशोरावस्था से जुड़े सामान्य तनावों से डर और अनिश्चितता महसूस कर सकते हैं। इस उम्र में उनकी भावनाएँ अस्थिर और सतही हो सकती हैं, जिससे उनसे जुड़ने का सबसे अच्छा तरीका खोजना मुश्किल हो जाता है। माता–पिता को जब भी संभव हो, अपने बच्चों से बात करनी चाहिए, भले ही ऐसा लगे कि वे बात करने में रुचि नहीं रखते। कभी–कभी बातचीत के लिए सबसे सही समय वह होता है जब आप एक साथ कोई घरेलू काम कर रहे होते हैं। इस दौरान, आपका किशोर किसी अन्य कार्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए अपनी भावनाएँ और विचार साझा कर सकता है।
जब आपके बच्चे के पास सवाल हों, तो उन्हें ईमानदारी से उत्तर दें और साथ ही आश्वासन दें कि आप उनकी भलाई का ध्यान रख रहे हैं। उनसे पूछें कि वे मौजूदा हालात के बारे में क्या सोचते हैं और उनके उत्तरों को ध्यान से सुनें। ऐसी जगह सुनिश्चित करें जहां आपका किशोर सुरक्षित महसूस कर सके, चाहे वह उनका बेडरूम हो या कोई अन्य जगह जहां वे सहज हों।हाई स्कूल के दौरान, भावनाएँ तीव्र हो सकती हैं, और अस्वीकृति, चिढ़ाना या उत्पीड़न जैसी स्थितियाँ भी हो सकती हैं। इस उम्र में आपका किशोर अपने दोस्तों के साथ अधिक समय बिताना पसंद कर सकता है, बजाय इसके कि वह आपके साथ समय बिताए। लेकिन जब उन्हें आपकी जरूरत हो, तो सुनिश्चित करें कि आप उनके लिए समय निकालें और ऐसा पारिवारिक समय भी तय करें जिसमें उनके दोस्त भी शामिल हो सकें।

कई किशोर पहले ही शारीरिक और मानसिक बदलावों की वजह से तीव्र भावनात्मक उतार–चढ़ाव का सामना कर रहे होते हैं। अतिरिक्त तनाव या आघात इन बदलावों को और बढ़ा सकता है। उनकी भावनाओं और अनुभवों को समझने की कोशिश करें, लेकिन जब वे तनाव में गुस्से या चिड़चिड़े व्यवहार से प्रतिक्रिया करें, तो शांत और दृढ़ रहें। अपने बच्चे को यह विश्वास दिलाएँ कि वे ठीक रहेंगे और आप हमेशा उनकी भलाई का ख्याल रखेंगे।

लचीलापन को बढ़ावा देने वाले लक्षण

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास का मतलब है यह महसूस करना कि आप सफल होने में सक्षम हैं। यह एक प्रकार का साहस है जो आपके सामने आने वाली चुनौती को पार करने में आपकी क्षमता पर विश्वास पैदा करता है। आत्मविश्वास अध्ययन, परीक्षा में बैठने, खेलों और अन्य गतिविधियों में सहायक हो सकता है। यह कौशल आपको दूसरों से अपनी तुलना करने की बजाय अपनी क्षमता पर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकता है।

आशावाद

आशावाद छात्रों/युवाओं को सकारात्मक चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने और परिस्थितियों से अच्छे परिणाम की कल्पना करने की क्षमता देता है। उदाहरण के लिए, पढ़ाई करते समय आपको लग सकता है कि आप पढ़ाई पर काफी समय बिता रहे और मेहनत कर रहे हैं। यदि आप आशावादी हैं, तो आपको यह महसूस नहीं होगा कि आप जो विषय पढ़ रहे हैं, उन्हें समझ नहीं पा रहे हैं या आपकी समझ का स्तर कम है। आप जानते हैं कि अधिक अध्ययन, अभ्यास और अनुभव के साथ आप अपनी क्षमता में सुधार कर सकते हैं और सुधार की संभावना की कोई सीमा नहीं है।

लचीलापन

एक छात्र के लिए, लचीलापन का मतलब है कि अध्ययन करने के दबाव को निग्रत्रण में रखना और उसका प्रभाव अपनी सेहत में न पड़ने देना । जब आप लचीले होते हैं, तो आप चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के अनुसार खुद को समायोजित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका शिक्षक आपको अचानक एक भाषण तैयार करने को कहता है, तो लचीलापन आपको भषण लिखने के अतिरिक्त काम के तनाव को बेहतर तरीके से संभालने में मदद करता है।

ज़िम्मेदारी

लचीलापन बाहरी ताकतों के खिलाफ सहनशीलता है। यह जरूरी है कि एक लचीला व्यक्ति यह माने कि उसके कार्य और प्रयास विपरित परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम हैं। अपने व्यवहार के प्रति यह जिम्मेदारी का एहसास एक मजबूत कार्य और अध्ययन की आदत को बढ़ावा देता है। इससे व्यक्ति कठिन परिश्रम के लिए प्रेरित होता है, क्योंकि उसे पता होता है कि उसकी क्रियाएँ और हालात के प्रति प्रतिक्रियाएँ उन चीजों में से हैं जिन्हें वह नियंत्रित कर सकता है।

धैर्य

धैर्य आपको जटिलताओं और असुविधाओं को गरिमापूर्वक अपनी भावनाओं पर नियंत्रण के साथ संभालने की क्षमता देता है। एक धैर्यवान व्यक्ति विलंबित संतोष के महत्व को समझता है, यह जानते हुए कि वर्तमान में असुविधा सहने से भविष्य में पुरस्कार मिलेगा। धैर्य आपको उन भावनात्मक बाधाओं को नज़रअंदाज़ करने में मदद करता है, जो चुनौतियाँ आपके सामने प्रस्तुत कर सकती हैं, और यह आपके अध्ययन पर ध्यान केंद्रित बनाए रखने में सहायक होता है।

समस्या समाधान

उत्पन होने वाली समस्याओं का समाधन हाने से उन समस्याओं का हल करके जो आपकी क्षमता की सीमाओं का परिक्षण करती है, आपका लचीलापन बड़ाने में मदद् मिल सकती है। इसी तरह, संभावित बाधाओं से बचने के लिए सक्रिय रूप से काम करना लचीलापन को स्वाभाविक रूप से पूरक बना सकता है, जो अक्सर चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के साथ अनुभव से आता है, जिनमें रचनात्मक समाधानों की आवश्यकता होती है।

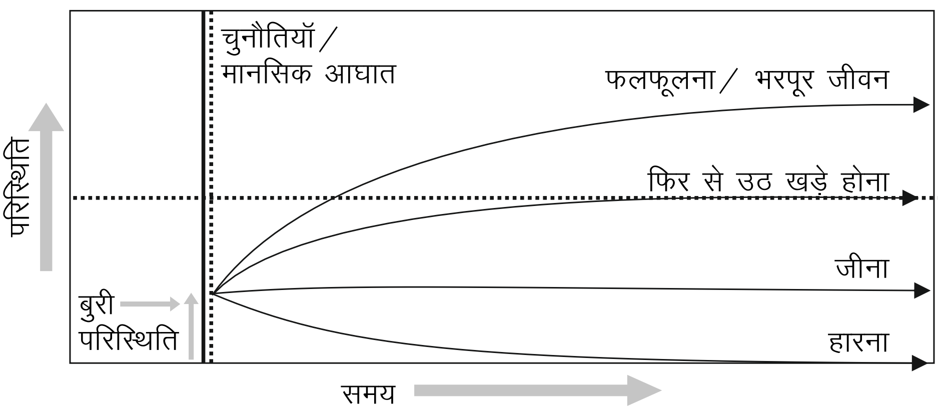
आत्म–जागरूकता

लचीलापन आपके भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को चुनौतियों के प्रति जागरूक होने से संबंधित है, जो आपको यह गहरे तरीके से समझने में मदद कर सकता है कि आपको क्या संतोषजनक लगता है और क्या आपको निराश करता है। लचीलापन का एक अन्य पहलू यह है कि आप अपनी कमजोरियों के प्रति जागरूक होते हैं और या तो उन्हें टालते हैं या उन कमजारीयों के बावज़ूद भी आप काम करने के तरीके ढूंढते हैं। यह आत्म–जागरूकता आपको खुद को सुधारने और तनाव से निपटने की अपनी क्षमता को बेहतर बनाने के उपाय ढूंढने के लिए प्रेरित कर सकती है।

विद्यार्थीयों के लिए कुछ विशेष अभ्यासिक बाते जिससे वे भावनात्मक–लचीला को विकसित कर सकते है :–

1. स्वीकार करें कि आप मुश्किल या चुनौतिपूर्ण स्थिति के कारण तनाव में हैं।
2. डर, निराश, क्रोध या हताश की भावनाओं को सकारात्मक तौर से स्वीकार करें और कारणों को शब्दों में व्यक्त करने और समझने का प्रयास करें।
3. पिछले अनुभवों को याद करें कि आपने चुनौतिपूर्ण स्थितियों का सामना कैसे किया था और उन पर कैसे विजय पाई थी।
4. मुश्किल या चुनौतिपूर्ण स्थितियों के हमेशा सकारात्मक पहलू होते हैं उन्हें पहचानने की कोशिश करें और उन के लिए धन्यवादित हों।
5. पहचाने कि मुश्किल समय लम्बे समय तक के लिए नहीं रहता व कुछ समय बाद गुजर जाता है।
6. बार–बार समस्या के उपर सोचने से बचे और सचेत होकर, अपनी रूची अनुसार लाभदायक व उपयोगी कार्य को करने में शामिल हों।
7. पिछले कठिन अनुभवों के परिणामस्वरूप आपके जो गुण प्राप्त हुए हैं, उनके बारे में सोचे।
8. इस बारे में चितन करने की कोशिश करें कि कठिन अनुभवों ने आपको एक व्यक्ति के रूप में कैसे संवारा है।
9. ऐसे अन्य लोगो कि सलह और मदद् लें जिनका दृष्टिकोण सकारात्मक है और जो आपका समर्थन करते हैं।
10. स्वस्थ्य जीवनशैली, पोशित भोजन व प्रयाप्त आराम का आनंद लेने का प्रयास करें।

परिस्थितियों को चुनौती देने के लिए प्रव्रिक्रियाओं के प्रकार :



अध्याय सात : तनाव प्रबन्धन

सुगमकतर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. तनाव और इसके लक्षण

तनाव भावनात्मक या शारीरिक तनाव की भावना है। यह किसी भी घटना या विचार से आ सकता है जो आपको निराश, क्रोधित या घबराहट महसूस कराता है। भले ही आपको इसका पता न हो ,तनाव के लक्षण आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। आप उस कष्टदायक सिरदर्द, अपनी नींद की समस्याओं, अस्वस्थ महसूस करने या अध्ययन में ध्यान केंद्रित न करने के लिए बीमारी को दोष दे सकते हैं। लेकिन तनाव वास्तव में इन सबका कारण हो सकता है। कई बार तनाव थोड़े समय के लिए सकारात्मक भी हो सकता है, जैसे कि कभी यह आपको समय सीमा को पूरा करने या खतरे से बचने में मदद करता है। हालाँकि, दीर्घकालिक तनाव स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है, जिसमें शामिल हैं: पाचन विकार, सिरदर्द, नींद संबंधी विकार, चिंता, अवसाद और हृदय रोग।

II. तनाव के सामान्य प्रभाव

तनाव के लक्षण आपके शरीर, आपके विचारों और भावनाओं और आपके व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य तनाव के लक्षणों को जानने से आपको उन्हें प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है। जिस तनाव से निपटा नहीं जाता है, वह कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है, जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्ट्रोक, मोटापा और मधुमेह (सूगर)।

III. तनाव का कारण क्या है?

- पढ़ाई को लेकर अधिक दबाव महसूस करना।
- अपने जीवन में बड़े बदलावों का सामना करना।
- किसी चीज, परीक्षा, परिणाम आदि के बारे में चिंता करना।
- किसी स्थिति के परिणाम पर ज्यादा या कोई नियंत्रण न होना।
- ऐसी जिम्मेदारियाँ होना जो आपको भारी लगें।
- भेदभाव, नफरत या दुर्व्यवहार का सामना करना।

IV. तनाव के सामान्य प्रभाव

आपके शरीर पर	आपके मूड पर	आपके व्यवहार पर
सिरदर्द का होना	चिंता	अधिक खाना या कम खाना
मांसपेशियों में तनाव या दर्द	बेचौनी	गुस्सा आना– क्रोधित होना
सीने में दर्द	प्रेरणा या ध्यान की कमी	नशीली दवाओं या शराब का दुरुपयोग
थकान महसुस करना	याददाश्त की समस्या	तंबाकू का सेवन
पेट खराब होना	चिड़चिड़ापन या गुस्सा	शारिरिक कसरत/व्यायाम कम करना

अध्याय आठ : सकरात्मक परवरिश और इसके प्रभाव

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. परवरिश (पेरेंटिंग) की अवधारणा (कॉन्सेप्ट) किसने दी?

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक डायना बॉमरिंड ने परवरिश शैलियों पर कुछ विशेष शोध किए। बॉमरिंड और उसके बाद के कई शोधकर्ताओं ने परवरिश की अवधारणा को दो महत्वपूर्ण हिस्सों पर विभाजित किया : **प्रतिउत्तर और मांग।**

II. बच्चों की अच्छी परवरिश के लिए दिशा–निर्देश

बच्चों के अधिकार :

1989 मे, विश्व के नेताओं ने बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन में दुनिया के बच्चो के लिए एक ऐतिहासिक प्रतिबद्धता जताई। भारत में बच्चो के अधिकारो में शामिल हैः–

1. जीवित रहने का अधिकार
2. शिक्षा का अधिकार
3. सुरक्षा का अधिकार
4. भागीदारी का अधिकार
5. विकसित होने का आधिकार
6. स्वास्थ्य एवं कल्याण का अधिकार
7. सवयं की पहचान का अधिकार
8. अभिव्यक्ति का अधिकार
9. सुरक्षित वातावरण का अधिकार
10. गैर–भेदभाव का अधिकार

संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार सम्मेंलन ने स्पष्ट रूप सें प्रलेखित किया है कि सभी बच्चों के कुछ अधिकार हैं जिससे वे अपनी पूरी क्षमता विकसित कर सकें। अपनी विशेष आवश्यकताओं के अनुसार बच्चों के कुछ विशिष्ट अधिकार हैं।

बच्चे भी इंसान हैः बच्चों को असहाय वस्तु या परोपकार की वस्तु नहीं माना जाना चाहिए। वे सम्मान और गरिमा के हकदार हैं। बच्चे अपने माता–पिता की संपत्ति भी नहीं हैं।

बच्चे का समग्र विकासः बाल अधिकारों पर सम्मेंलन ने बच्चे के लिए एक विशिष्ट दृष्टिकोण विकसित की है। यह दृष्टिकोण बच्चे के **समग्र विकास** को बढ़ावा देती है। और बच्चों को भी एक व्यक्ति और परिवार और समुदाय का सदस्य रूप में देखा जाना चाहिए।

जिम्मेदारियाँ रखने वाले बच्चे : अधिकारों के साथ–साथ बच्चों की जिम्मेदारियाँ भी उनकी उम्र और विकास के चरण के अनुसार बदलती हैं। इस अवधारणा और समझ के साथ निश्चित रूप से बच्चों की सर्म्पूण बढोत्तरी पर जोर दिया जाता है।

बच्चे के जीवन की गुणवत्ता : बच्चों का पालन–पोषण इस तरह से होना चाहिए कि उनकी गरिमा से किसी भी तरह और किसी भी रूप में समझौता न हो। बच्चों की भलाई और विकास सुनिश्चित करना सबसे महत्वपूर्ण है। सभी बच्चों के लिए जीवन की गुणवत्ता सुनिश्चित की जानी चाहिए और यह कुछ बच्चों के लिए ही विशेषधिकार नहीं होना चाहिए।

बच्चों की निर्भरता : बच्चों का जीवन माता–पिता और अविभावक पर पूरी तरह से निर्भर होने से शुरू होता है। वे पालन–पोषण और मार्गदर्शन के लिए वयस्कों पर निर्भर होते हैं ताकि वे पर्याप्त परिपक्वता के साथ बड़े हों और स्वतंत्र बनें।

बच्चों के विचारों का सम्मान : हर प्रासंगिक मंच पर बच्चों के विचारों को सुना जाना चाहिए, उनका सम्मान किया जाना चाहिए और उन पर विचार किया जाना चाहिए।

इस से न केवल बच्चों के समग्र विकास में योगदान मिलेगा बल्कि बच्चों के लिए और उनके पक्ष में सही निर्णय लेने में भी मदद करेगा जो उन्हें वर्तमान एवं भविष्य में भी प्रभावित करेगा।

बच्चों को नकारात्मक प्रभाव से बचानाः समाज में बदलाव बहुत तेजी से हो रहे हैं। जिससे कई बार इन बदलावों का बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पारिवारिक संरचना में बदलाव, जलवायु परिवर्तन, डिजिटलीकरण, प्रवास, रोजगार के बदलते पैटर्न, इन सभी कारकों का बच्चों पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

स्वस्थ बच्चों से समाज का भविष्य : स्वस्थ बच्चों से ही स्वस्थ समाज बनता है। इसलिए बच्चों का स्वस्थ होना समाज के लिए बहुत जरूरी है। बीमारी, कुपोषण और गरीबी के प्रभाव बच्चों के भविष्य और जिस समाज में वे रहते हैं उसके भविष्य दोनो के लिए खतरे से खाली नही हैं। बच्चे अधिक असुरक्षित हैं। वे गरीबी, अपर्याप्त स्वास्थ्य देखभाल, पोषित आहार, साफ व सुरक्षित पेयजल, आवास और पर्यावरण प्रदूषण जैसी खराब जीवन स्थितियों के प्रति कमजोर हैं।

बच्चों को शुरुआती जीवन में अच्छे अनुभव देना : विभिन्न सामाजिक शोध निष्कर्ष बताते हैं कि बच्चों के जीवन के शुरुआती अनुभव उनके भविष्य के विकास को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। इसलिए बच्चों के जीवन में अच्छी परवरिश का बहुत महत्व है।

बच्चों को अपने विचार व्यक्त करने में सक्षम बनाना :बच्चों की अपने विचार और राय व्यक्त करने की क्षमता उनकी उम्र और परिपक्वता जैसे विभिन्न कारकों पर निर्भर करती है। आम तौर पर, बच्चे स्वेच्छा से अपने विचार साझा नहीं करते हैं। इसिलिए बच्चों को अपने विचार व्यक्त करने में सक्षम बनाना, निर्णय लेने की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण तत्व है।

बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ बचपन

बच्चे शुरुआती वर्षों में तेजी से शारीरिक रूप से बदलते और बढ़ते हैं। जो उनकी देखभाल करते हैं और जिन पर वे भरोसा करते हैं उनके द्वारा, इस अवस्था में बच्चों को बेहतरिन पोशण और प्यार दिया जाना चाहिए । इस प्रकार स्वस्थ बचपन जीवन भर बेहतर मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करता है।

अच्छी परवरिश के माध्यम से भावनाओं का प्रबंधन

माता–पिता और अन्य देखभाल करने वाले बच्चों के लिए भावनात्मक उत्तेजना, सामना करने और व्यवहार को प्रबंधित करने में आवश्यक संसाधन हैं। वे सकारात्मक पुष्टि प्रदान करके, प्यार और सम्मान व्यक्त करके और सुरक्षा की भावना पैदा करके, इस भूमिका में काम करते हैं।

अच्छी आदतें विकसित करना

बढ़ते चरणों में बच्चे अपने बारे में शारीरिक रूप से और साथ ही अपने आस–पास के बारे में सीखते हैं। बचपन में ही अच्छी आदतें विकसित होती हैं, जो बच्चों के जीवन को एक आकार देती है। उन्हें स्वस्थ भोजन, व्यायाम, ताजी हवा और भरपूर प्यार की जरूरत होती है ताकि वे ऐसे वयस्क बन सकें जो किसी भी स्थिति का आसानी से सामना कर सकें।

बचपन बच्चों के व्यक्तित्व को आकार देता है

बचपन में बच्चे अपनी पसंद और व्यक्तित्व का विकास करते हैं। बचपन के महत्व को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि यही वह जगह है जहाँ वे सीखते हैं, खोज करते हैं और यादें बनाते हैं। **अच्छी परवरिश के जरिए अच्छी सिद्धांतों को बढ़ावा दें** : उनमें नैतिकता, आचार–विचार, सही और गलत की समझ, काम करने की नैतिकता और दूसरों के प्रति सम्मान, आस्था और सही सिद्धांतों की समझ पैदा करें जो उन्हें सफल होने और दूसरों को जीवन में सफल होने में मदद करेंगे।

अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास एवं वृद्धि – भाग एक

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I- शारीरिक विकास

किशोरावस्था की शुरुआत यौवन से होती है, जो हमारे शरीर में कई जैविक और शारीरिक बदलाव लाती है और हमें यौन परिपक्वता की ओर ले जाती है। ये बदलाव शरीर के अंदर हार्मोनल बदलावों की वजह से होते हैं और हर व्यक्ति के लिए इनका समय अलग हो सकता है। आमतौर पर ये परिवर्तन 10 से 18 साल की उम्र के बीच देखे जाते हैं।

मुख्य बिंदु :

a. **हार्मोनल बदलावः** किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक बदलावों का मुख्य कारण हार्मोनों का बढ़ना होता है, जैसे लड़कों में टेस्टोस्टेरोन और लड़कियों में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन। ये हार्मोन यौवन की शुरुआत करने और वृद्धि और विकास को नियंत्रित करने के लिए ज़िम्मेदार होते हैं।

- **लड़कों मे ं:** टेस्टोस्टेरोन की वजह से चेहरे पर बाल आना, आवाज का भारी होना, मांसपेशियों का विकास, और प्रजनन अंगों में बदलाव जैसे परिवर्तन होते हैं।
- **लड़कियों में :** एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन स्तनों के विकास, मासिक धर्म की शुरुआत, और शरीर के आकार में बदलाव जैसे कि कूल्हों का चौड़ा होना जैसे परिवर्तन होते हैं।

b. **शारीरिक बदलाव :** जैसे ही शरीर में हार्मोनों का उत्पादन बढ़ता है, किशोरों में निम्नलिखित बदलाव होते हैं:

- **तेज़ वृद्धि (ग्रोथ स्पर्ट्स) :** लंबाई और वजन में तेजी से बढ़ोतरी होती है, जिससे उन्हें अपने बदलते शरीर के साथ असहजता या आत्म–सजगता महसूस हो सकती है।
- **द्वितीयक यौन विशेषताओं का विकास** : इसमें जंघन और बगल के बालों का बढ़ना, शरीर से गंध आना, और लड़कों में चेहरे के बालों का विकास शामिल है।

c. **यौन परिपक्वता :** लड़कों में शुक्राणु बनने की प्रक्रिया शुरू होती है, और लड़कियों में मासिक धर्म की शुरुआत होती है। यह शरीर का प्रजनन की संभावना के लिए तैयार होने का तरीका है।

d. **स्वच्छता :** किशोरावस्था के दौरान पसीना बढ़ने और शरीर पर बालों के विकास के कारण व्यक्तिगत स्वच्छता अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। किशोरों को नियमित रूप से नहाने, डियोडोरेंट का उपयोग करने और साफ कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

II- हार्मोनल बदलाव और उनका प्रभाव

किशोरावस्था के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव न केवल शारीरिक विकास को प्रभावित करते हैं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं।

मुख्य बिंदु :

a.. **मूड में बदलाव** (Mood Swings): हार्मोनल उतार–चढ़ाव, खासकर लड़कों में टेस्टोस्टेरोन और लड़कियों में एस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरोन के बदलते स्तर, अप्रत्याशित मूड स्विंग्स का कारण बनते हैं। किशोर कभी–कभी बिना किसी स्पष्ट वजह के चिड़चिड़ाहट, चिंता, या उदासी महसूस कर सकते हैं, और कुछ ही समय बाद खुशी या उत्साह का अनुभव कर सकते हैं।

b. **भावनात्मक संवेदनशीलता में वृद्धि** (Increased Emotional Sensitivity): हार्मोन किशोरों को साकारात्मक एवं नाकारात्मक भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकते हैं। वे क्रोध, प्रेम, निराशा, या ईर्ष्या जैसी भावनाओं को गहराई से महसूस कर सकते हैं। यह बढ़ी हुई संवेदनशीलता कभी–कभी दोस्तों, परिवार के सदस्यों, और अधिकार रखने वाले व्यक्तियों के साथ गलतफहमी या टकराव का कारण बन सकती है।

c. **यौन भावनाओं का विकास** (Development of Sexual Feelings): यौन विकास से जुड़े हार्मोन के बढ़ने के कारण किशोर यौन आकर्षण और इच्छाओं का अनुभव करना शुरू करते हैं। यह विकास का स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन यह उनके लिए कभी–कभी भ्रमित करने वाला या चुनौतीपूर्ण हो सकता है। सुगमकर्ता को चाहिए कि वे इन भावनाओं पर बिना किसी निर्णय के खुलकर चर्चा के लिए एक सुरक्षित और सहज माहौल प्रदान करें।

d. **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** (Impact on Mental Health): हार्मोनल उतार–चढ़ाव मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी असर डालते हैं। ये किशोरों में चिंता, अवसाद, या तनाव प्रबंधन की कठिनाई जैसे मुद्दों को उत्पन्न कर सकते हैं। वे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और तनाव से निपटने में संघर्ष कर सकते हैं। इस दौरान सही मार्गदर्शन और समर्थन की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है।

III- मानसिक विकास (Mental Development)

किशोरावस्था वह समय है जब मस्तिष्क, विशेषकर प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, तेजी से विकसित होता है। यह हिस्सा निर्णय लेने, आवेगों को नियंत्रित करने और समस्याओं को सुलझाने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मुख्य बिंदु :

a. **अमूर्त सोच का विकास** (Development of Abstract Thinking): मस्तिष्क के विकास के साथ, किशोर चीजों को अधिक गहराई और अमूर्तता से समझने लगते हैं। वे पारंपरिक मानदंडों पर सवाल उठाते हैं और रिश्तों, नैतिकता, और सामाजिक न्याय जैसे मुद्दों पर अपनी स्वतंत्र राय बनाना शुरू करते हैं।

b. **जोखिम भरे व्यवहार की प्रवृत्ति** (Tendency for Risk-Taking-Behavior): प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स का विकास अभी जारी रहता है, जिससे किशोर अपने कार्यों के संभावित परिणामों का पूरी तरह से आकलन नहीं कर पाते। इससे वे जोखिम भरे निर्णय लेने या साहसिक लेकिन असुरक्षित व्यवहार करने की संभावना रखते हैं।

c. **साथियों का प्रभाव और दबाव** (Peer Influence and Pressure): किशोरावस्था में दोस्ती और सामाजिक संबंध बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं। वे अपने साथियों की स्वीकृति को परिवार की तुलना में अधिक महत्व दे सकते हैं। यह साथी दबाव (peer pressure) के प्रति उनकी संवेदनशीलता बढ़ा सकता है, विशेष रूप से जब यह जोखिमपूर्ण गतिविधियों, जैसे धूम्रपान, शराब पीना, या अन्य मादक पदार्थों के सेवन से जुड़ा हो।

IV. सामाजिक विकास

किशोरावस्था के दौरान सामाजिक विकास में साथियों के साथ गहरे रिश्ते बनाना और अपनी पहचान की खोज करना शामिल है।

मुख्य बिंदुः

a. **दोस्तियाँ और साथियों के रिश्तेः** किशोरावस्था में किशोर– किशोरियाँ गहरी दोस्तियाँ बनाते हैं, जो उनके सामाजिक जीवन का अहम हिस्सा बन जाती हैं। ये रिश्ते उन्हें अपनी पहचान के विभिन्न पहलुओं को खोजने में मदद करते हैं और भावनात्मक सहारा भी प्रदान करते हैं।

b. **सोशल मीडिया का प्रभावः** ग्रामीण क्षेत्रों में सोशल मीडिया तक पहुँच सीमित हो सकती है, लेकिन जहाँ भी यह उपलब्ध है, यह किशोरों के सामाजिक अनुभवों को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और अक्सर यह उनके आत्म–सम्मान और समाज में अपनी जगह को प्रभावित करता है।

c. **पहचान की खोजः** किशोर अपनी पहचान बनाने की प्रक्रिया में होते हैं, जिसमें वे अपने मूल्यों, विश्वासों और रुचियों को समझते हैं। यह प्रक्रिया आत्म–चेतना और आत्म–विश्वास विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है, जो जीवनभर उनके साथ रहता है।

IV- **पहचान–मानचित्र (आईडैनटीटि मैप) क्या है ?**

पहचान–मानचित्र छात्रों को उन कई कारकों पर विचार करने में मदद् करता है जो उनको व्यक्तियों और समुदायों के रूप में आकार देते हैं। पहचान–मानचित्र एक चित्रिक विवरण है जिसे व्यक्ति उन शब्दों और वाक्याशों से भरते है जिने वे खुद का वर्णन करने के लिए करते हैं साथ ही उस पहचान का वर्णन करने के लिए करते हैं जिसे उन्हें समाज ने दी है। छात्रों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे खुद की समझ को गहरा करने के लिए पहचान–मानचित्र का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग में लाये, वे अपने स्वयं की पहचान–मानचित्र को अपने साथियों व मित्रों के साथ साझा करें। ऐसा करने से छात्रों को दूसरों के साथ बेहतर संबध बनाने और रूड़ीवादी विचारों जो लोग उनके लिए बनाते हैं उनको तोडने में मदद् मिलेगी । इस तरह, पहचान–मानचित्रण का उपयोग एक प्रभावी कक्ष–सामुदाय निर्माण उपकरण के रूप में किया जा सकता है।

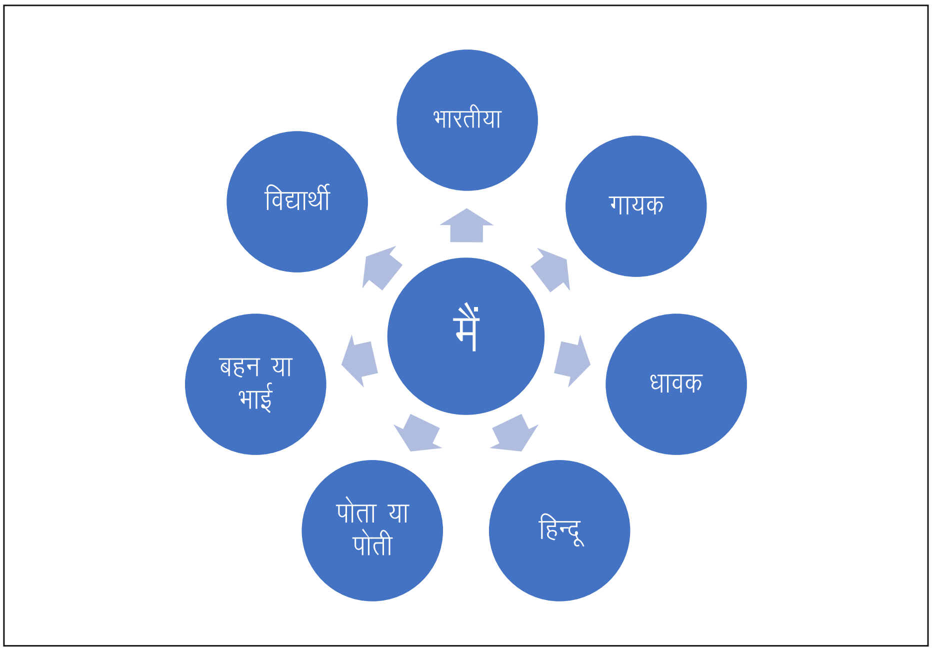
उदहारण के तौर से – खुद की पहचान का परिचय देने के लिए एक पारिवार का सदस्य होने के नाते मेरी क्या भूमिका हो सकती है यह विभिन श्रेणीयों द्वारा बताया जा सकती है जैसे बेटी, बहन, मॉ की भूमिका के रूप में।

हमारे शौक और रूचियों की पहचान में शामिल हो सकती है जैसे गिटार–वादक, फुटबाल प्रशंसक, गायक, खिलाड़ी अन्य।

हमारी पृष्ठभूमि की पहचान में शामिल हो सकती है जैसे धर्म, जाती, राष्ट्रीयता, निवास स्थान, जन्म स्थान इत्यादी,

साथ ही **हम अपनी शारीरिक विशेषताओं** को भी इस पहचान के अर्न्तगत शामिल कर सकते है ।

पहचान मानचित्र (आईडैनटीटि मैप) Identity map



V- सेक्स और जैन्डर के बीच अंतर

सेक्स को समझना – सेक्स का मतलब है पुरूषो और महिलाओं की अलग–अलग जैविक एवं शारीकि विशेषताएँ जैसे प्रजन्न अंग, गुण सूत्र (Sex Chromosomes), हारमोन, आदि।

लिंग (जैन्डर) को समझना – लिंग से तातपर्य है कि समाज की अपेक्षाएँ , मानक और विशेषताओं का समूह है जैसे कि पुरूषों और महिलाओं को किस तरह से समाज में कार्य करना चाहिए। लिंग का मतलब है कि "महिलाओं और पुरूषों" के लिए समाज द्वारा निर्मित विशेषताएँ जैसे मानदण्ड, भूमिकाएँ एवं पुरूषों और महिलाओं के समूहों का और उनके के बीच संबध को बताता है ।

अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास, सैक्स शिक्षा – भाग दो

सुगमकतर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. यौन शिक्षा की परिभाषाः

''यौन शिक्षा वह प्रशिक्षण है जो यौन प्रतिक्रिया और प्रजनन के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक पहलुओं के बारे में दिया जाता है।'' (Leepson)

''यौन शिक्षा वह समग्र कार्यविधि है जिसे स्कूल द्वारा लागू किया जाता है, ताकि बच्चों और वयस्कों में सामाजिक दृष्टिकोण, व्यवहार और व्यक्तिगत आचार–व्यवहार में सुधार हो सके, जो एक व्यक्ति के रूप में और एक सामाजिक संस्था के रूप में परिवार की सुरक्षा करता है।''

इस प्रकार, यौन शिक्षा में सभी प्रकार की जानकारी शामिल होती है, जैसे परिवार नियोजन, प्रजनन (निशेचन, गर्भधारण, भरूण और शिशु का विकास, और प्रसव), यौन उन्मुखता, यौन सुख, मूल्य, निर्णय लेना, संवाद, डेटिंग, रिश्ते, यौन संचारित संक्रमण (STIs) और इन्हें कैसे रोका जा सकता है, और गर्भनिरोधक विधियाँ। यौन शिक्षा के विभिन्न पहलू स्कूलों में छात्रों की आयु के अनुसार उपयुक्त होते हैं, या इस बात पर निर्भर करते हैं कि बच्चे किसी विशेष समय पर क्या समझ सकते हैं।

II. सेक्स शिक्षा में क्या शामिल होना चाहिए :

यौन शिक्षा में मानव विकास, शरीर रचना और गर्भावस्था, गर्भनिरोधक विधियाँ और यौन संचारित रोगों (STDs) और एच0आई0वी0 (HIV) के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए। इसके अलावा, यौनिता से जुड़ी सामाजिक समस्याओं को भी शामिल किया जाना चाहिए, जैसे सांस्कृतिक मानदंड, पारिवारिक जीवन और आपसी रिश्ते।

एक सर्वेक्षण में, किशोरों ने सुझाव दिया कि यौन शिक्षा को अधिक सकारात्मक बनाना चाहिए, और शरीर रचना पर कम जोर देना चाहिए। इसका ध्यान यौन रिश्तों में बातचीत की कला और समझदारी के कौशल पर होना चाहिए। संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA) की सिफारिश है कि "समग्र यौन शिक्षा (comprehensive sexuality education) दी जाए, क्योंकि यह युवाओं को अपनी यौनता के बारे में सूचित निर्णय लेने में सक्षम बनाती है।"

III. प्रजनन स्वास्थ्य को समझना

मुख्य बिंदु :

●**शरीर रचना और शारीरिक क्रियावली** : किशोरों को पुरुष और महिला प्रजनन तंत्र की बुनियादी शरीर रचना और शारीरिक क्रियावली समझनी चाहिए, जिसमें यह भी शामिल है कि किशोरावस्था में उनके शरीर में क्या बदलाव आ रहे हैं और प्रजनन कैसे होता है।

●**माहवारी और मासिक स्वास्थ्य :** लड़कियों को यह जानना आवश्यक है कि माहवारी क्या है, यह क्यों होती है, और इसे स्वच्छता के साथ कैसे किया जाए। लड़कों को भी माहवारी के बारे में समझना चाहिए ताकि वे सहानुभूति दिखा सकें और इससे जुड़े कलंक को कम कर सकें।

●**प्रजनन क्षमता और गर्भनिरोधक :** लड़कों और लड़कियों दोनों को यह समझना जरूरी है कि गर्भावस्था कैसे होती है और गर्भनिरोधक विधियों का अनचाहे गर्भधारण और यौन संचारित संक्रमणों (ज्े) से बचाव में क्या योगदान होता है।

IV. सहमति और स्वस्थ रिश्ते

किशोरों को सहमति की महत्ता और स्वस्थ तथा अस्वस्थ रिश्तों के संकेतों को पहचानने की आवश्यकता है।

मुख्य बिंदुः

●**सहमति** : सहमति का मतलब है किसी चीज पर स्वतंत्र रूप से सहमत होना, और इसे किसी भी समय वापस लिया जा सकता है। यह किसी भी शारीरिक या यौन गतिविधि के लिए आवश्यक है।

●**स्वस्थ रिश्तेः** किशोरों को यह सिखाना चाहिए कि स्वस्थ रिश्तों की पहचान कैसे करें, जैसे कि आपसी सम्मान, विश्वास और संवाद।

अध्याय नौ : किशोरावस्था विकास, स्पर्श– अच्छा व बुरा – भाग तीन

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. अच्छे स्पर्श और बुरे स्पर्श की परिभाषा

मुख्य बिंदु :

अच्छा स्पर्श : ऐसा शारीरिक संपर्क जो व्यक्ति को सुरक्षित और सम्मानित महसूस कराए (जैसे, भरोसेमंद परिवार के सदस्य का गले लगाना)।

बुरा स्पर्श : ऐसा स्पर्श जो असहज, डरावना या उल्लंघन जैसा लगे (जैसे, अनजान या परिचित का गलत ढंग से छूना)।

I. सुविधाकर्ता के लिए दिशानिर्देश :

स्पर्श पर चर्चाः अच्छे और बुरे स्पर्श के बारे में खुली चर्चा को प्रोत्साहित करें। छात्रों को सुरक्षित माहौल में अपनी सोच और चिंताएं व्यक्त करने दें।

शरीर की सीमाओं की गतिविधिः छात्रों से शरीर के उन हिस्सों को पहचानने के लिए कहें जो निजी हैं और जिन्हें बिना सहमति के नहीं छूना चाहिए। एक बड़े आकार के चार्ट पेपर पर, मानव शरीर की रूपरेखा बनाये और छात्र संबंधित क्षेत्रों को चिह्नित कर सकते हैं। या नीचे दिए गए अच्छे स्पर्श/बुरे स्पर्श चार्ट का उपयोग करें।

II. बुरे स्पर्श का अनुभव होने पर क्या करें

बच्चों/किशोरों को यह जानना चाहिए कि गलत स्पर्श होने पर क्या करना है।

मुख्य बिंदु :

- **बोलें :** प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि अगर वे असहज महसूस करें तो बोलें, भले ही वह व्यक्ति कोई परिचित हो।
- **मदद मांगें :** प्रतिभागियों को सिखाएं कि बुरे स्पर्श होने पर किसी भरोसेमंद बड़े से मदद मांगें।
- **सीमाएं तय करें :** प्रतिभागियों को **"नहीं "** कहने और असहज परिस्थितियों से खुद को दूर करने के लिए सशक्त बनाएं।
- **भरोसेमंद बड़ों का नेटवर्क :** छात्रों को उन भरोसेमंद बड़ों की सूची बनाने में मदद करें जिनसे वे असहज या असुरक्षित महसूस होने पर बात कर सकें।

मेरे सुनहरे नियम :

1. मेरे निजी हिस्से वे हैं जो मेरे अंडरगारमेंट्स से ढके होते हैं। मैं उनके सही नामों का इस्तेमाल करूंगा। कोई उन्हें नहीं छू सकता, न ही मैं किसी के निजी हिस्सों को छू सकता हूं।
2. मैं अपने माता–पिता से नहीं छुपाऊॅगा, खासकर वे जो मुझे असहज करें या कोई बड़ा मुझसे छुपाने को कहे।

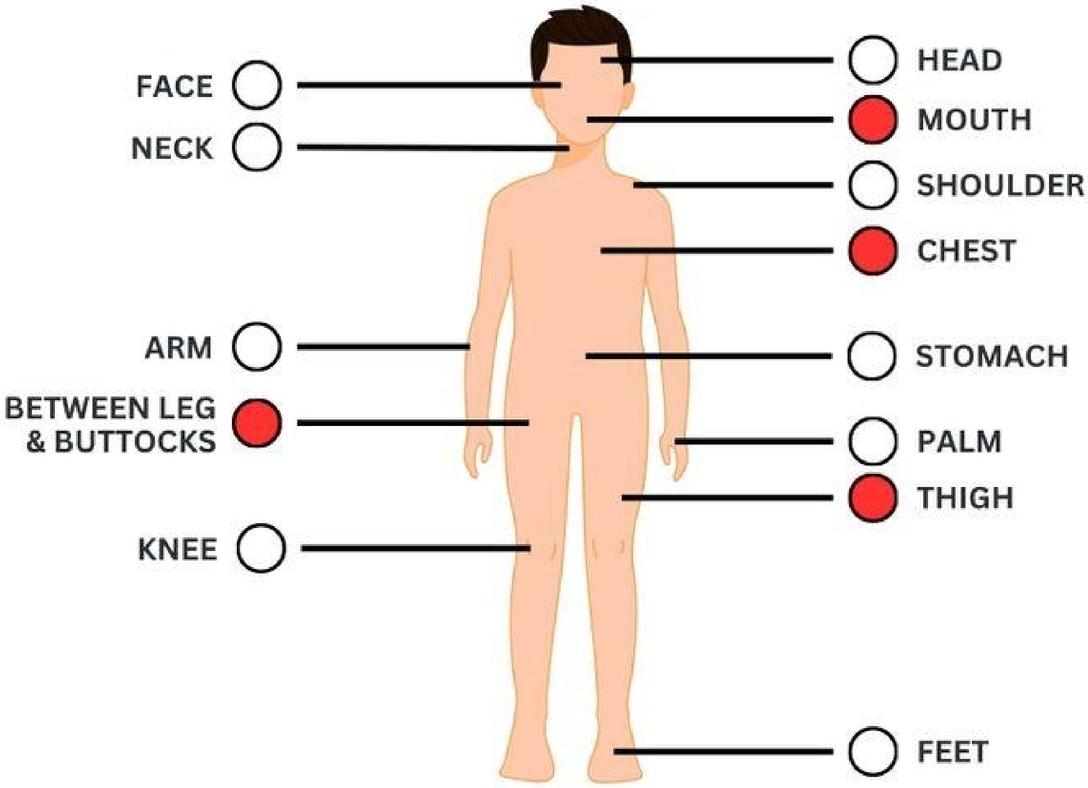
निष्कर्ष

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य सुविधाकर्ता के रूप में, आप किशोरों को उनके जीवन के सबसे बदलाव भरे समय में मार्गदर्शन और सहारा देने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। अच्छे और बुरे स्पर्श के अंतर पर चर्चा करके, आप युवाओं को स्वस्थ और सही फैसले लेने के लिए जरूरी जानकारी और कौशल देते हैं। हर विषय को संवेदनशीलता, सहानुभूति और खुलेपन के साथ संभालें, ताकि हर युवा सुना, समझा और समर्थित महसूस करे।

NAME:________________________ CLASS:__________ DATE:__________

GOOD & BAD TOUCH

The areas marked in red are some body parts that others should not touch, colour the rest with the given colours.



You cannot touch me here.

Only my close ones can touch me here.

Anyone can touch me here

GOOD & BAD TOUCH

https://eduaakar.blogspot.com

अध्याय दस : लैंगिक समान्ता

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विषेश जानकारी

I- एक बच्चे (लड़का या लड़की) के लिंग का निर्धारण करने वाले कारक

एक गुणसूत्र प्रोटीन और डीएनए से बना होता है, और डीएनए जीनों (Genes) में व्यवस्थित होता है। प्रत्येक कोशिका में सामान्य रूप से 23 गुणसूत्रों (Sex chromsomes) के जोड़े होते हैं।

लिंग निर्धारण से संबंधित जीनों को एलोसोम (Allosomes) कहा जाता है। मनुष्यों के पास 23 गुणसूत्रों के जोड़े होते हैं, जिनमें से 22 जोड़े ऑटोसोम (स्वतंत्र गुणसूत्र) होते हैं और एक जोड़ा एलोसोम (लिंग गुणसूत्र) होता है, जिसमें XX (महिला के लिए) और XY (पुरुष के लिए) गुणसूत्र होते हैं। ऑटोसोम (स्वतंत्र गुणसूत्र) होते हैं जो किसी भी जीव के दैहिक या शारीरिक विशेषताओं को निधरित करने के लिए जिम्मेदार होते हैं।

अलोसोम (सैक्स या लिंग गुणसूत्र) में यौन विशेषताओं के लिए जिम्मेदार जीन (genes) होते हैं। महिलाओं में दोनों **अलोसोम** समान होते हैं, यानी XX, जबकि पुरुषों में दोनों **अलोसोम** भिन्न होते हैं, यानी XY। अलोसोम का लिंग संबंधित आनुवंशिक्ता में भी अहम भूमिका होती है।

बच्चे का लिंग उस पुरुष लिंग गुणसूत्र पर निर्भर करता है, जो संतान को संप्रेशित होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि पुरुषों के पास XY का असमंजित जोड़ा होता है, जो बच्चे के लिंग का निर्धारण करता है।

एक बच्चे का जैविक लिंग अंडाणु और शुक्राणु में दो लिंग गुणसूत्रों द्वारा तय होता है। अंडाणु में हमेशा X गुणसूत्र होता है, जबकि शुक्राणु में X या Y गुणसूत्र होता है। जो शुक्राणु अंडाणु को भेदता या उसके अन्दर घुसता है, वह XX (लड़की) या XY (लड़का) का निर्धारण करता है।

लिंग गुणसूत्र वह गुणसूत्र होता है, जो लिंग निर्धारण में भूमिका निभाता है। मनुष्यों और अधिकांश अन्य स्तनधारियों में दो लिंग गुणसूत्र होते हैं, X और Y, जो मिलकर व्यक्ति के लिंग का निर्धारण करते हैं। महिलाओं के पास दो X गुणसूत्र होते हैं, जबकि पुरुषों के पास एक X और एक Y गुणसूत्र होता है।

II. समुदाय में लैंगिक समानता को बढ़ावा दिया जा सकता है।

लैंगिक समानता को बढ़ावा देकर ही हम एक स्वस्थ और खुशहाल समाज की स्थापना कर सकते हैं।

- युवा स्वयं लैंगिक समानता के महत्व का संदेश दे सकते हैं और पुरुषों और महिलाओं के समान अधिकारों के बारे में बात कर सकते हैं।
- युवा स्वयं घर के साथ–साथ समाज में भी लैंगिक समानता का प्रदर्शन कर सकते हैं।

III. लैंगिक समानता का अर्थ है – जीवन में प्रगति

लिंग समानता का मतलब है कि जीवन में प्रगति करते समय, महिलाओं और पुरुषों को अपनी व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार समाज और देश के कल्याण और विकास में भाग लेने के समान अधिकार प्राप्त हैं।

लिंग असमानता के कारण कई तनाव उत्पन्न हो सकते हैं, यदि इन तनावों को समय पर न सुलझाया जाए तो यह मानसिक समस्याओं का कारण बन सकता है।

समय के साथ हमें लिंग के आधार पर अपने विचारों और दृष्टिकोण को बदलना चाहिए, क्योंकि पारंपरिक सोच के कारण हमें अतीत में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ा है। उदाहरण के लिए, पुरूषों के लिए नपुंसकता को एक शर्मनाक बात माना जाता है और इसके कारण कई पुरूष आत्महत्या कर लेते हैं। इसी तरह, महिलाओं में बांझपन को एक शाप माना जाता है।

IV. लिंग भेदभाव के उदाहरण

- लड़कियों और युवतियों को पारंपरिक रूप से पुरुषों द्वारा डोमिनेटेड क्षेत्रों जैसे विज्ञान, गणित और खेलों में भाग लेने से रोकना या हतोत्साहित करना।
- यह टिप्पणी करना कि लड़कियाँ गणित में लड़कों के जितनी अच्छी नहीं होतीं।
- सहपाठियों या शिक्षक द्वारा गलत लिंग निर्धारित किया जाना।
- एक शिक्षक द्वारा यह कहना कि वे आपसे अधिक उम्मीद करते हैं क्योंकि आप लड़की हैं या लड़के हैं।
- शिक्षा, बाल विवाह, यौन हिंसा, घरेलू कामों में लड़कियों के साथ भेदभाव करना।
- एक कर्मचारी को समान या समान काम करने वाले सहकर्मी से कम वेतन मिलना।
- लड़कों के पास घास काटने या पेंटिंग जैसे रख–रखाव कार्य करने की संभावना ज्यादा होती है, जबकि लड़कियों को रसोई बनाने और सफाई जैसे घरेलू काम सौंपे जाते हैं। घरेलू श्रम का यह विभाजन बच्चों को यह बताता है कि उन्हें अपने लिंग के आधार पर अलग–अलग भूमिकाएँ निभानी चाहिए।
- खाना बनाने और सफाई से लेकर पानी और लकड़ी लाने या बच्चों और बुजुर्गों की देखभाल करने तक, महिलाएँ पुरुषों से कम से कम तीन गुना अधिक बिना तनख्वाह घरेलू और देखभाल कार्य करती हैं। इसके परिणामस्वरूप हजारों महिलाएँ और लड़कियाँ स्कूल जाने, पैसा कमाने वाले काम में भाग लेने या अवकाश का आनंद लेने के समान अवसरों से चूक जाती हैं।

V. महिला अधिकार [4]

- हिंसा और भेदभाव से मुक्त रहने का अधिकार
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सर्वोत्तम संभव मानक का आनंद लेने का अधिकार
- शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार
- संपत्ति का मालिक होने का अधिकार
- मतदान करने का अधिकार
- समान वेतन कमाने का अधिकार

लैंगिक भिन्नता [5]

सैक्स (यौन)– **जैविक**	**लिंग** (जैंडर) **सांस्कृतिक**
पुरूषों और महिलाओं कि विभिन्न जैविक और शारीरिक विशेषताएं उदाहरण के लिए प्रजनन अंग, गुणसूत्र और हारमोन।	लिंग महिलाओं और पुरूषों की सामाजिक रूप से निर्मित विशेषताओं को संदर्भित करता है। जैसे मानदण्ड, भूमिका, रिश्ते जिन्हे समाज, पुरूषों और महिलाओं कि लिए उपयुक्त मानता है।

[4] ऐमनेस्टी इंटरनैशल

[5] रॉबर्ट स्टॉलर ने कहा, "सैक्स – बाइलौजिकल तातपर्य है" और "जैन्डर – समाजिक व सांस्कृतिक तातपर्य है" ।

अध्याय ग्यारह : जीवन में चुनाव का महत्व व परिणाम

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता को उत्साहित किया जाता है कि वह सत्र को रचनात्मक, जीवंत, दिलचस्प और आर्कषक बनाऍं।

सामान्य तौर पर, छात्र ज्यादातर अपनी भावनाओं के आधार पर विकल्प चुनते हैं। शायद उन्हें अपने विकल्पों के परिणाम और उस परिणाम का दूसरों पर कैसे असर पड़ता है, एहसास नहीं भी हो सकता है। जब छात्र निर्णय लेते हैं, तो वे सिर्फ एक विकल्प नहीं चुनते, बल्कि उस विकल्प के परिणामों को स्वीकार भी करते हैं। निर्णय लेने की प्रक्रिया उन्हें अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेना सिखाती है और जवाबदेही होने में मदद करता है।

छात्रों को प्रोत्साहित करें कि जिस समस्या का वे सामना कर रहे हैं, उस समस्या को पहचाने। इससे उन्हें संदर्भ और विकल्प चुनने की जरूरत को समझने में मदद मिलेगी। एक बार समस्या की पहचान हो जाने के बाद, छात्रों को संभावित समाधानों पर विचार–विमर्श करना और उनका मूल्यांकन करना सिखाएँ। यह कक्षा चर्चा या समूह गतिविधियों के जरिए किया जा सकता है।

विचार–मंथन :

सभी विकल्पों की सूची बनाएँ और ऐसा करते समय इस चरण में विकल्प का मूल्यांकन न करें। क्योंकि मूल्यांकन नए और रचनात्मक समाधानों की खोज पर बाधा डालता है।

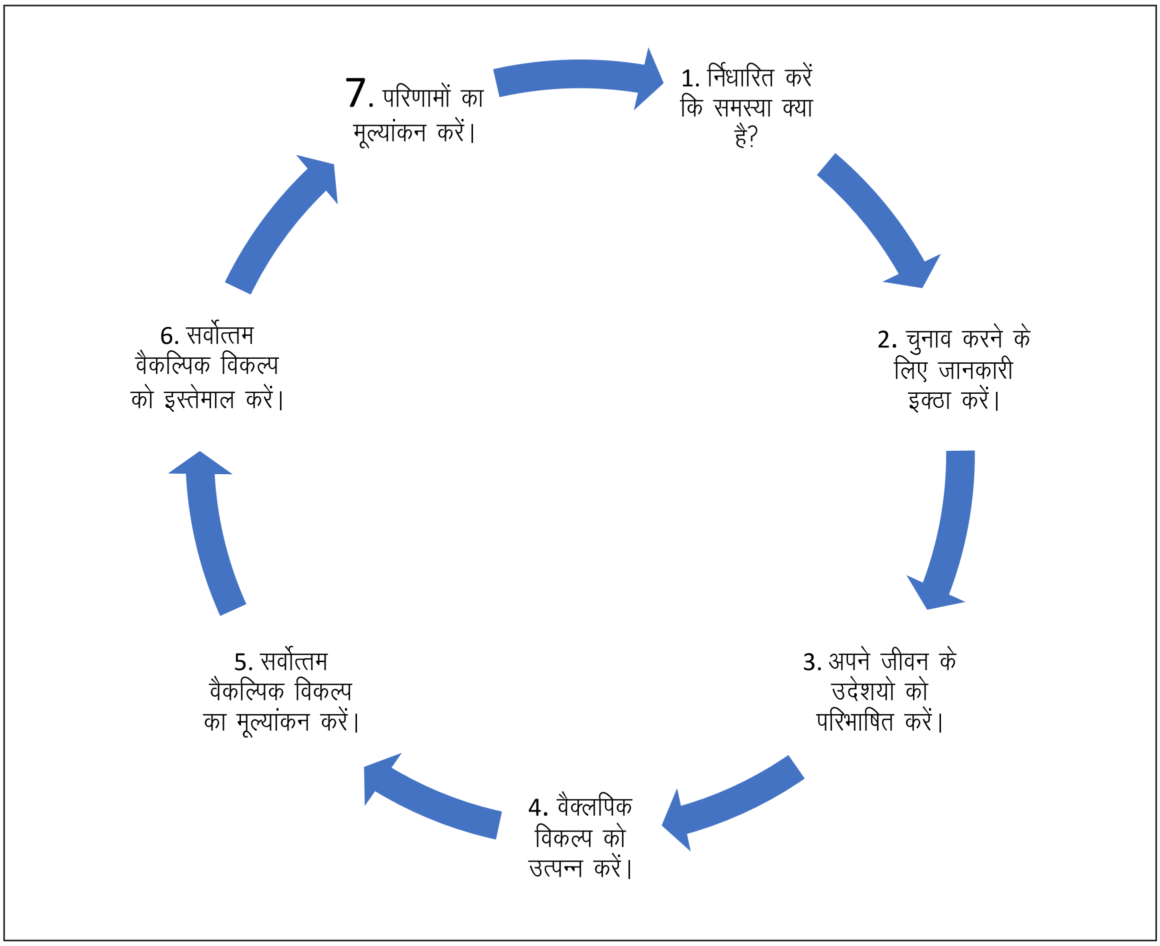
विकल्पों की एक विस्तृत सूची बनाएँ :

अच्छे विकल्प बनाने के दो आवश्यक तत्व/घटक :

- क्या यह विकल्प हमारे उद्देश्य को पूरा करता है?
- क्या यह विकल्प उन विचारो की रक्षा करता है जिनकी रक्षा की जानी चाहिए (जैसे मूल्य, नैतिकता, नीति आदि)

चरण	स्पष्टीकरण
चरण 1: निर्धारित करें कि समस्या क्या है?	जब आप इसे लिखना चाहते हैं तो विशिष्ट रहें। वास्तविक समस्या के बारे में आपके विचार बहुत स्पष्ट होने चाहिए।
चरण 2: चुनाव करने के लिए जानकारी इकट्ठा करें	खुद से पूछें कि स्थिति को समझने में आपकी मदद करने के लिए आपको कौन सी आवश्यक जानकारी की आवश्यकता हो सकती है।
चरण 3: अपने जीवन के उद्देश्यों को स्पश्ट करें	आप वास्तव में क्या हासिल करने जा रहे हैं?
चरण 4: वैकल्पिक विकल्प तैयार करें	समस्या को संबोधित करने के कितने अलग–अलग तरीके हैं।
चरण 5: सबसे अच्छा वैकल्पिक विकल्प तय करें	इसका मतलब है कि समस्या को संबोधित करने के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन सा है ताकि अच्छा विकल्प सुनिश्चित हो सके।
चरण 6: सबसे अच्छा वैकल्पिक विकल्प स्वीकार करें।	इस चरण में आप अपने द्वारा चुने गए विकल्प को लागू करने की योजना बनाते हैं।
चरण 7: परिणामों का मूल्यांकन करें	यह निर्धारित करना है कि इस गतिविधी ने समस्या को किस हद तक हल किया और समाधान कितना प्रभावशाली था। क्या यह अच्छा या बुरा विकल्प था और इसके परिणाम।

विकल्प बनाने की प्रक्रिया



अध्याय– बारह : नशीले पदार्थों का निन्दात्मक उपयोग

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. मादक पदार्थों का सेवन[6]

हालांकि किसी को भी नशीली दवाओं के उपयोग से समस्याएं हो सकता है, मादक पदार्थों की लत की संभावना एक से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। जबकि आपके जीन, मानसिक स्वास्थ्य, परिवार और सामाजिक परिवेश सब कुछ आपके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभातें हैं। और आपका पारिवारिक इतिहास आपकी संवेदनशीलता को अधिक जोखिम भरा बना सकता है।

मादक पदार्थों का दुरूपयोग शराब और अवैध दवाओं सहित मनोसक्रिय पदार्थों के खतरनाक या घातक उपयोग को बताता है। समाज पर अवैध नशीली दवाओं का उपयोग करने के सबसे बड़े परिणामों में से एक हैं नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव ।

II. मादक पदार्थों के दुरूपयोग पर उपयोगी जानकारी

बहुत से लोग यह नहीं समझ पातें हैं कि लोग ड्रग्स के आदी क्यों और कैसे हो जाते हैं। शायद वे गलती से सोच सकते हैं जो लोग नशीली दवाओं का उपयोग करते हैं उनमें इच्छाशक्ति की कमी होती है और वे आसानी से नशा छोड़ सकतें हैं। वास्तव में नशा एक जटिल बिमारी है, और छोड़ने के लिए आमतौर पर अच्छे इरादों या दृढ इच्छाशक्ति से अधिक की आवश्यक्ता होती है। दरअसल ड्रग्स मस्तिश्क को इस तरह से बदल देता है जिस के कारण एक व्यक्ति के लिए नशा छोड़ना चूनौतिपूर्ण बन जाता है। यहां तक की चाहकर भी छोड़ पाना मुश्किल हो सकता है।

पर सौभाग्य से सोधकर्ताओं ने पहले से ज्यादा जानकारी प्राप्त कर लिया है कि किस रिती से नशा मस्तिष्क को प्रभावित करता है और ऐसे समस्याओं से कैसे उबरना है और इसके पश्चात कैसे एक उत्पादक जीवन को जीना हैं।

ड्रग्स लेने का प्रारंभिक निर्णय अधिकांश लोगों के लिए स्वैच्छिक है, लेकिन बार–बार नशीली पदार्थों को लेना मस्तिष्क के बदलाव का कारण बन सकता है, जिससे अंततः उस लत से छुटकारा पाना चुनौतिपूर्ण हो सकता है। और ड्रग्स छोड़ने का तिव्र इच्छा पर बाधा आ सकता है। नशा का प्रयोग से मस्तिष्क में लगातार परिवर्तन आता है इसलिए नशीली दवाओं के लत को "रिलैप्सिंग" व "पतन" बिमारी माना जाता है। नशीली दवाओं के विकरों से उबरने के वर्शों बाद भी नशीली दवाओं के उपयोग पर लौटने का खतरा बढ़ जाता है।

III. जब कोई व्यक्ति ड्रग्स लेता है तो मस्तिष्क का क्या होता है ?

अधिकांश दवांए मस्तिश्क के "रिवॉर्ड सर्किट" पर असर डालती है, जो उत्साह और रासायनिक संदेशवाहक डोपामाइन का उत्पादन करती है। व्यवस्थित व्यवहार, जैसे भोजन करना, और अपने प्रियजनों से मिलना, उनके साथ समय बिताना, रिवॉर्ड सर्किट से प्रेरित होतें हैं। डोपामाइन के बढ़ने से सुखद लेकिन घातक व्यवहार बढ़तें हैं। मादक पदार्थों का सेवन लोगों को बार–बार दोहराने की प्रेरणा देता हैं, ड्रग्स का निरंतर उपयोग मस्तिष्क को रिवॉर्ड सर्किट में कोशिकाओं की प्रतिक्रिया को कम

[6] जानकारी का स्रोत इन्टरनेट

करके अनुकूलित करता है। सहिश्णुता का प्रभाव कम होता है, जो व्यक्ति को पहले दवा लेते समय महसूस होता है। वे उसी उच्च स्तर को प्राप्त करने के लिए दवा का प्रयोग कर सकते हैं।

अक्सर, ये मस्तिष्क अनुकूलन लोगों को अन्य चीजें जैसे भोजन, सेक्स या सामाजिक गतिविधियाँ से आनंद लेने की रूची को कम करती है।

कुछ लोग ड्रग्स के आदी क्यों हो जातें हैं जबकि अधिकांश नहीं ?

कोई भी एक साधक यह भविश्यवाणी नहीं कर सकता कि कोई व्यक्ति ड्रग्स का आदी होगा या नहीं। कारकों का एक संयोजन लत के जोखिम को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति के पास जितने अधिक जोखिम कारक होतें हैं, ड्रग्स लेने से लत लगने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।

उधाहरण के लिएः

जीवविज्ञान – व्यसन / लत (addiction) के जोखिम का लगभग आधा हिस्सा जन्मजात जीनों (Genes) से जुड़ा हूआ है। लिंग भेद–भाव, जाति–प्रथा एवं अन्य मानसिक समस्याओं का होना भी नशीली दवाओं के उपयोग और लत के खतरों को बढ़ा सकता है।

पर्यावरण – परिवार और दोस्तों से लेकर आर्थिक स्थिति और जीवन की सामान्य गुणवत्ता तक, एक व्यक्ति के पर्यावरण पर कई अलग–अलग प्रभाव शामिल होतें हैं। साथियों का दबाव, शारिरिक और यौन शोषण, ड्रग्स के शुरूआती संपर्क, तनाव और माता–पिता के मार्गदर्शन जैसे कारक किसी व्यक्ति के नशीली दवाओं के उपयोग और लत की संभावना को बहुत प्रभावित कर सकते है।

विकास– व्यसन के जोखिम को प्रभावित करने के लिए पर्यावरणीय और आनुवंशिक कारक एक व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण विकासात्मक चरणों के साथ मिलकर काम करते हैं। नशीली दवाओं का लत लगने की संभावना किसी भी उम्र में हो सकती है, हालांकि एक बार शुरू करने के बाद ,नशीली दवाओं का लत लगने में समय नहीं लगता। और जितनी जल्दी नशीली दवाओं का उपयोग किया जाएगा, उतनी ही अधिक संभावना है कि लत लग जाएगी। यह सबसे अधिक किशोरों की लिए समस्या है। क्योंकि इस समय उनके मस्तिष्क में निर्णय लेने और आत्म–नियंत्रण के क्षेत्र अभी भी विकसित हो रहें हैं, इयलिए उन्हें नशीली दवाओं की कोशिश करने सहित खतरनाक व्यवहारों का खतरा बन सकता है।

IV. क्या नशीली दवाओं की लत को ठीक किया सकता है या रोका जा सकता है ?

मधुमेह, दमा या हृदय रोग की तरह, आमतौर पर नशीली दवाओं की लत का भी कोई इलाज नहीं हैं। बावजूद लत के इलाज सामान्य तौर पर किया जा सकता है। और कईं बार सफलतापूर्वक इलाज होते हुए भी पाया गया है कि लत से एक बार उभरने के बाद भी वर्षों बाद संभवतः पुनरावृत्ति का खतरा हो सकता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि अधिकांश रोगियों का इलाज दवाओं के साथ–साथ व्यवहारिक थॅरेपी के साथ इलाज किए जाने से रोगियों का सफलतापुर्वक इलाज होने का संभावना ज्यादा होता है। प्रत्येक रोगी के नशीली दवाओं के उपयोग के पैटर्न और किसी भी सहवर्ती चिकित्सा, मानसिक और सामाजिक समस्याओं के अनुरूप उपचार दृष्टिकोण से निरंतर हो सकता है।

कुछ महत्वपूर्ण बिंदु :

- नशीली दवाओं की लत एक पुरानी बीमारी है, जिसकी विशेषता नशीली दवाओं के प्रति ललक और इसका दुरूपयोग है, जो हानिकारक परिणामों के बावजूद बाध्यकारी और नियंत्रित करना मुश्किल है।
- नशा छोड़ने के प्रयास के बाद नशीली दवाओं के उपयोग पर वापस लौटना रिलैप्स व पतन है। रिलैप्स अलग या अधिक उपचार की आवश्यकता का सूचक है ।
- अधिकांश दवाएं मस्तिष्क के अवार्ड सर्किट को रासायनिक दूत (संदेशवाहक) डोपामाइन से भरकर प्रभावित करती हैं। अवार्ड सर्किट में डोपामाइन की वृद्धि सुखद लेकिन अस्वास्थ्यकर गतिविधियों को सुदृढ़ करती है, जिससे लोग बार–बार नशीले दवा की अधिक खुराक ले सकते हैं ।
- समय के साथ, मस्तिष्क अतिरिक्त डोपामाइन को समायोजित करता है, जो व्यक्ति को पहली बार दवा लेने पर महसूस होने वाले उच्चता की तुलना में कम महसूस होता है – एक प्रभाव जिसे सहनशीलता के रूप में जाना जाता है। वे उसी डोपामाइन हाई को प्राप्त करने की कोशिश में अधिक मात्रा में दवा ले सकते हैं।
- कोई भी एक कारक यह अनुमान नहीं लगा सकता कि कोई व्यक्ति नशे का आदी हो जाएगा या नहीं। आनुवंशिक, पर्यावरणीय और विकासात्मक कारकों का संयोजन नशे की लत के जोखिम को प्रभावित करता है। किसी व्यक्ति में जितने अधिक जोखिम कारक होते हैं, उतनी ही अधिक संभावना ड्रग्स के लत लगने में हो सकती है।
- नशीली दवाओं की लत का इलाज संभव है और इसे सफलतापूर्वक प्रबंधित किया जा सकता है।
- और अच्छी खबर यह है कि नशीली दवाओं के उपयोग और लत को रोका जा सकता है। शिक्षक, माता–पिता और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की युवा लोगों को शिक्षित करने और नशीली दवाओं के उपयोग और लत को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका है।

V. डोपामाइन का अर्थ

डोपामाइन को ''अच्छा महसूस कराने वाला'' व ''फील गूड़'' हार्मोन कहा जाता है। यह आपको खुशी का एहसास कराता है। यह आपको खुशी महसूस होने पर कुछ करने की प्रेरणा भी देता है। डोपामाइन आपके अवार्ड प्रणाली का हिस्सा है।

VI. दवाओं की व्याख्या या अर्थ :–

a. ओपिओइड : हेरोइन (स्मैक)

- उत्तेजक : कोकेन
- मारिजुआना : चरस, गांजा, भांग, कैनबिस।
- **बेहोशीः बेंजोडायजेपाइनः–** कुल 30.6 मिलियन वयस्कों (12.6 प्रतिशत) ने पिछले साल बेंजोडायजेपाइन के उपयोग की । जिनमें 25.3 मिलियन (10.4 प्रतिशत) ने निर्धारित रूप में और 5.3 मिलियन (2.2 प्रतिशत) ने दुरुपयोग किया। कुल में से 17.2 प्रतिशत दुरूपयोग करनेवालों में था। 50–64 वर्ष की आयु के लगभग 12.9 प्रतिशत वयस्कों ने सबसे अधिक निर्धारित रूप में उपयोग किया।

  बेंजोडायजेपाइन के इस्तेमाल से आम प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें श्वसन अवसाद, श्वास लेने में दिक्कत, उनींदापन (ऊँघना), भ्रम, सिरदर्द, बेहोशी, मतली और उल्टी, दस्त और कंपन शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं।

b. मेथमफेटामाइन (मेथ)

मेथमफेटामाइन (मेथ) मेथमफेटामाइन उत्तेजक हैं, एक प्रकार की दवा जो लोगों को जागते रहने और कम नींद की आवश्यकता के साथ निरंतर गतिविधि करने देती है। ये दवाएँ गोलियों, पाउडर या बर्फ नामक मोटे क्रिस्टल के रूप में बनाई जाती हैं। आइस, जिसे क्रिस्टल मेथ के नाम से जाना जाता है, खासकर युवा वयस्कों और उन लोगों के बीच जो बहुत सारे डांस क्लब और पार्टियों में जाते हैं, के लिए लोकप्रिय दवा है ।

अध्याय तेरह : मोबाइल फोन का सर्वोत्तम उपयोग करना– भागः एक और भागः दो

मोबाइल की लत

A - भारत में मोबाइल की लत का प्रसार

- **वर्तमान आंकड़े :** भारत में युवाओं में मोबाइल की लत तेजी से बढ़ रही हैं नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज (NIMHANS) के एक अध्ययन में पाया गया कि भारत में लगभग 36.9% किशोर प्रतिदिन 4–5 घंटे अपने फोन पर बिताते हैं शहरी क्षेत्रों में यह दर अधिक है, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में भी स्मार्टफोन के सस्ते होने के कारण यह प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही हैं
- **ग्रामीण युवाओं के लिए प्रासंगिक क्यों है ? :** किफायती मोबाइल डेटा और सोशल मीडिया जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम और यूट्यूब तक आसान पहुंच के कारण अब ग्रामीण युवा भी मोबाइल की लत के खतरे में हैं 15–19 वर्ष के युवाओं के लिए मोबाइल फोन एक जुड़ाव का साधन बनता है, लेकिन अत्यधिक उपयोग से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता हैं

B अश्लील सामग्री (पोर्नोग्राफी) के हानिकारक प्रभाव

1. मस्तिष्क के विकास पर प्रभाव

- **मस्तिष्क रसायन में बदलाव :**
  - अश्लील सामग्री मस्तिष्क के रिवॉर्ड सिस्टम को अत्यधिक उत्तेजित करती है, जिससे डोपामाइन (सुख देने वाला रसायन) का स्राव होता हैं
  - बार–बार इस तरह की सामग्री देखने से मस्तिष्क संवेदनहीन हो सकता है, और समान उत्तेजना के लिए अधिक चरम सामग्री की आवश्यकता महसूस होने लगती है, जिससे लत लगने का खतरा बढ़ जाता हैं
- **संज्ञानात्मक कार्यक्षमता में कमी :**
  - अत्यधिक उपयोग से ध्यान, फोकस और याददाश्त पर असर पड़ सकता है, जिससे पढ़ाई और शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं युवा नई जानकारी को समझने और एकाग्रता बनाए रखने में कठिनाई का अनुभव कर सकते हैं
- **आत्म–नियंत्रण में कमी :**
  - मस्तिष्क का प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, जो निर्णय लेने और आत्म–नियंत्रण के लिए जिम्मेदार होता है, इस तरह की सामग्री के अत्यधिक उपयोग से प्रभावित हो सकता हैं विशेष रूप से किशोरों में, जिनका मस्तिष्क अभी विकसित हो रहा है, यह जोखिम भरे व्यवहार और गलत निर्णयों की तरफ ले जा सकता हैं

2. भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव

- **लत :**
  - नशीले पदार्थों या शराब की तरह अश्लील सामग्री (पोर्नोग्राफी) की लत भी हो सकती है, जिससे व्यक्ति लगातार उसे देखता रहता है, और दिनचर्या, पढ़ाई और सामाजिक जीवन में बाधा बन जाती है
- **हिंसा और वस्तुकरण के प्रति संवेदनहीनता :**
  - विशेष रूप से हिंसक या अपमानजनक अश्लील सामग्री देखने से युवाओं में ऐसे बर्ताव सामान्य लग सकते हैं, जिससे महिलाओं के प्रति अनादरपूर्ण दृष्टिकोण विकसित हो सकता हैं

- **भावनात्मक अस्थिरता :**
  - अधिक मात्रा में अश्लील सामग्री देखने से युवा में मूड स्विंग्स (**mood swings**) (व्यवहार में अचानक बदलाव), चिंता और अवसाद को अत्याधिक अनुभव कर सकते हैं खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में, ऐसे व्यवहार को सामाजिक रूप से गलत माना जाता है, जिससे व्यक्ति में अपराध बोध या शर्मिंदगी महसूस हो सकती हैं
- **अकेलापन और अलगाव :**
  - अश्लील सामग्री की लत के कारण व्यक्ति सामाजिक गतिविधियों से अलग होकर अपना ज्यादातर समय ऑनलाइन बिताता है और अपने परिवार और दोस्तों से दूर होकर अकेलापन महसूस कर सकता हैं

3. रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव

- **अवास्तविक अपेक्षाएं :**
  - अश्लील सामग्री (पोर्नोग्राफी) में अक्सर सेक्स, षारीरिक–घनिश्ठता और संबंधों का अवास्तविक बहुत बढ़ा–चढ़ा कर और विकृत/गलत तरीके से चित्रण/प्रस्तुत किया जाता है, जो कि युवाओं/व्यस्कों को स्वस्थ लैंगिग रिश्तों के बारे में भ्रमित कर करता हैं
- **स्वस्थ रिश्ते बनाने में कठिनाई :**
  - अश्लील सामग्री के संपर्क में आने वाले युवा वास्तविक भावनात्मक संबंध बनाने में संघर्ष कर सकते हैं, जिससे वे गहरे, सम्मानजनक और सच्चे संबंध बनाने में असमर्थ हो सकते हैं
- **दूसरों का वस्तुकरण :**
  - अश्लील सामग्री (पोर्नोग्राफी) दूसरों को केवल शारीरिक वस्तु के रूप में प्रस्तुत करती है, जिससे युवाओं में संवेदनशीलता और सम्मान की कमी हो सकती हैं

4. हानिकारक यौन व्यवहारों का विकास

- **आक्रामकता में वृद्धि :**
  - ग्राफिक और हिंसात्मक पोर्नोग्राफी का संपर्क बढ़ने से आक्रामकता बढ़ सकती है, और युवाओं में यह विश्वास जन्म ले सकता है कि हिंसा या जबरदस्ती यौन संबंधों का सामान्य हिस्सा हैं
- **जोखिम भरे यौन व्यवहार :**
  - जो युवा पोर्नोग्राफी देखते हैं, उनके असुरक्षित यौन संबंध बनाने या कम उम्र में यौन गतिविधियों में शामिल होने की संभावना अधिक होती हैं ग्रामीण क्षेत्रों में, जहां यौन शिक्षा सीमित हो सकती है, इससे अनचाहा गर्भ या यौन संचारित संक्रमण (STIs) का खतरा बढ़ सकता हैं
- **सहमति को लेकर विकृत दृष्टिकोण :**
  - पोर्नोग्राफी में सहमति का अक्सर सही मॉडल नहीं दिखाया जाता, जिससे इस बारे में गलतफहमियां हो सकती हैं कि आपसी सहमति क्या हैं इससे अस्वास्थ्यकर या अपमानजनक व्यवहारों की संभावना बढ़ सकती हैं

5. **सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव**

- **सांस्कृतिक और धार्मिक मूल्यों के साथ संघर्ष :**
  - कई ग्रामीण क्षेत्रों में, पारंपरिक या धार्मिक मान्यताएं पोर्नोग्राफी का विरोध करती हैं इस प्रकार की सामग्री का संपर्क युवाओं में आंतरिक संघर्ष पैदा कर सकता है, जिससे उन्हें अपराधबोध या शर्म का अनुभव हो सकता है और परिवार या समाज से अलगाव का खतरा हो सकता हैं
- **नैतिक भटकाव :**
  - लगातार ग्राफिक सामग्री देखने से नैतिक निर्णय कमजोर हो सकते हैं, जिससे युवा सही और गलत के बीच अंतर नहीं कर पाते, खासकर उन संस्कृतियों में जहां यौन और संबंधों पर खुली चर्चा आम नहीं होतीं

6. मानसिक स्वास्थ्य पर खराब प्रभाव

- **अवसाद और चिंता**
  - ज्यादा पोर्नोग्राफी देखने से अकेलापन, उदासी और चिंता बढ़ सकती है, खासकर अगर युवा इसे लेकर शर्मिंदगी महसूस करते हैं और इसे छिपाने की कोशिश करते हैं

7. शरीर की छवि से जुड़ी समस्याएं

- **अवास्तविक शारीरिक मानक**
  - अश्लील सामग्री अक्सर अवास्तविक शारीरिक मानकों का चित्रण करती है, जिससे युवा अपनी शारीरिक छवि को लेकर असंतोष या आत्म–सम्मान में कमी महसूस कर सकते हैं वे खुद की तुलना इस तरह की सामग्री में दिखाई जाने वाली छवियों से करने लगते हैं, जिससे आत्मविश्वास में गिरावट हो सकती हैं
- **प्रेरणा में कमी**
  - अश्लील सामग्री की लत अन्य उत्पादक गतिविधियॉ जैसे पढ़ाई, खेल, शौक या सामाजिक जीवन में रुचि कम कर सकती है, जिससे जीवन में संतोष और उपलब्धि का स्तर घटता हैं

C- साइबर अपराध और पीछा करने (ईंगलिश शब्द – स्टॉकिंग) का खतरा

ग्रामीण क्षेत्रों में मोबाइल के अत्यधिक उपयोग से खतरे :

विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में, मोबाइल के अत्यधिक उपयोग से युवा साइबर अपराध और पीछा करने जैसे जोखिम में पड़ सकते है हैं डिजिटल साक्षरता बढ़ाकर, सुरक्षित ऑनलाइन प्रैक्टिस को प्रोत्साहित कर, और माता–पिता या समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करके, ग्रामीण युवाओं को इन खतरों से सुरक्षित किया जा सकता हैं सही जानकारी, उपकरण और संसाधनों के माध्यम से वे मोबाइल तकनीक का सुरक्षित रूप से लाभ उठा सकते हैं

साइबर अपराध और पीछा करने (स्टॉकिंग) से कैसे बचें :–

1. **डिजिटल साक्षरता और जागरूकता**

- **साइबर खतरों पर शिक्षा :**
  - ग्रामीण क्षेत्रों में स्कूल और सामुदायिक कार्यक्रमों के माध्यम से युवाओं को डिजिटल साक्षरता का प्रशिक्षण देना चाहिए, जिसमें सामान्य साइबर अपराध (जैसे फिशिंग, पहचान की चोरी) और ऑनलाइन संदिग्ध गतिविधियों को पहचानने के तरीकों पर जानकारी दी जाएं

- **गोपनीयता का मूल्य को समझना :**
  - ग्रामीण युवाओं को व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक किया जाना चाहिएं उन्हें पता होना चाहिए कि अपने पते, स्कूल, या फोन नंबर जैसी जानकारी सार्वजनिक प्लेटफार्मों पर साझा करना जोखिम भरा हो सकता हैं
- **धोखाधड़ी को पहचानना :**
  - युवाओं को धोखाधड़ी के संकेतों को पहचानने की शिक्षा दी जानी चाहिए, जैसे अनचाहे संदेशों में व्यक्तिगत जानकारी की मांग करना या असामान्य ऑफरं उन्हें अज्ञात लिंक पर क्लिक करने या अनजान स्रोतों से फाइलें डाउनलोड करने से बचने की सलाह दी जानी चाहिएं

2. माता–पिता या समुदाय की निगरानी

- **ऑनलाइन गतिविधियों पर नजर :**
  - ग्रामीण क्षेत्रों में माता–पिता या अभिभावकों को बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों पर नजर रखनी चाहिएं इसमें यह जानना शामिल है कि वे कौन–कौन सी ऐप्स (applications) और वेबसाइट्स् (websites) का उपयोग कर रहे हैं और यह सुनिश्चित करना कि उनकी प्राइवेसी सेटिंग्स सही तरीके से कॉन्फिगर (configure) की गई हैं
- **पैरेंटल कंट्रोल्स :**
  - छोटे बच्चों के लिए स्क्रीन समय सीमित करने, अनुचित सामग्री ब्लॉक करने और ऑनलाइन बातचीत की निगरानी के लिए पैरेंटल कंट्रोल ऐप्स का उपयोग करें
- **खुलकर बातचीत :**
  - युवाओं के साथ उनकी ऑनलाइन गतिविधियों पर खुलकर बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करें एक भरोसेमंद माहौल बनाएं, जहाँ वे असहज अनुभव साझा कर सकें, ताकि संभावित खतरों से बचा जा सकें

3. सुरक्षा उपकरणों का उपयोग

- **मजबूत पासवर्ड और टू–फैक्टर ऑथेंटिकेशन (2- Factor Authentification) :**
  - ग्रामीण युवाओं को मजबूत पासवर्ड बनाने और सोशल मीडिया, ईमेल और अन्य ऑनलाइन खातों के लिए टू–फैक्टर ऑथेंटिकेशन का उपयोग करना सिखाएं इससे सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत जुड़ जाती हैं
- **एंटी–वायरस और सुरक्षा ऐप्स का उपयोग करना :**
  - मोबाइल फोन पर विश्वसनीय एंटी–वायरस और सुरक्षा ऐप्स इंस्टॉल करें, जो मालवेयर या संदिग्ध गतिविधियों का पता लगाने और उन्हें ब्लॉक करने में मदद कर सकते हैं
- **सुरक्षित वाई–फाई और डेटा का उपयोग :**
  - सुरक्षित वाई–फाई नेटवर्क का उपयोग करने और ऑनलाइन बैंकिंग या शॉपिंग जैसे संवेदनशील कार्यों के लिए सार्वजनिक वाई–फाई से बचने की सलाह दें

4. सुरक्षित सोशल मीडिया प्रैक्टिस

- **व्यक्तिगत जानकारी का कम से कम दूसरों के साथ साझा करना :**
  - युवाओं को यह सिखाएं कि सोशल मीडिया पर क्या साझा करना सुरक्षित है और क्या नहीं असली समय के लोकेशन, घर की तस्वीरें या अन्य पहचानने योग्य जानकारी पोस्ट करने से बचें
- **प्रोफाइल को प्राइवेट सेट करना :**
  - युवाओं को यह सिखाएं कि कैसे वे अपने सोशल मीडिया प्रोफाइल को प्राइवेट सेट कर सकते हैं, ताकि केवल विश्वसनीय दोस्त और परिवार के सदस्य ही उनके पोस्ट और व्यक्तिगत जानकारी देख सकें
- **संदिग्ध उपयोगकर्ताओं को ब्लॉक और रिपोर्ट करें :**
  - युवाओं को प्रोत्साहित करें कि वे किसी भी ऐसे व्यक्ति को ब्लॉक करें और रिपोर्ट करें जो उन्हें असहज महसूस कराता है या अनुचित संदेश भेजता हैं ज्यादातर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर ऐसे उपयोगकर्ताओं को ब्लॉक और रिपोर्ट करने के विकल्प होते हैं, जो उत्पीड़न या पीछा करने जैसी गतिविधियों में शामिल होते हैं

5. पीछा करने (स्टॉकिंग) को पहचानना और उसके प्रति अपनी सुरक्षा के लिए प्रतिक्रिया देना

- **गुमराह करने वाले या बनावटी या धोखाधड़ी व्यवहारों से चोकसी बनाये रखें**
  - युवाओं को सिखाना चाहिए कि कैसे कुछ लोग दोस्त या मेंटर बनकर उनका भरोसा जीतने की कोशिश कर सकते हैं उन्हें बताया जाना चाहिए कि बिना माता–पिता की देखरेख के किसी ऑनलाइन ष्दोस्तष से मिलने नहीं जाना हैं
- **पीछा करने (स्टॉकिंग) की रिपोर्ट करें**
  - अगर युवाओं को लगे कि उनका पीछा किया जा रहा है या उन्हें परेशान किया जा रहा है, तो उन्हें तुरंत किसी विश्वसनीय वयस्क या स्थानीय अधिकारियों को रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित करें कई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर भी अनुचित या हानिकारक व्यवहार की रिपोर्ट करने के विकल्प होते हैं
- **अपने फोन की लोकेशन सर्विसेज को सीमित करें**
  - ऐप्स और सोशल मीडिया पर लोकेशन–शेयरिंग फीचर्स का उपयोग सीमित रखें, और इन्हें बंद रखें या सिर्फ विश्वसनीय संपर्कों के साथ ही साझा करें

6. कानूनी सुरक्षा

- **स्थानीय साइबर अपराध कानूनों की जानकारी**
  - ग्रामीण युवाओं, माता–पिता, और समुदाय के नेताओं को साइबर अपराध, साइबर बुलिंग, और पीछा करने से जुड़े स्थानीय कानूनों के बारे में जानकारी होनी चाहिए । अपने अधिकारों और कानूनी सहायताओं को जानना ऑनलाइन खतरों से सुरक्षा में सहायक हो सकता हैं
- **साइबर अपराध की रिपोर्टिंग**
  - यदि युवा साइबर धोखाधड़ी, उत्पीड़न, या पीछा करने का अनुभव करते हैं, तो स्थानीय अधिकारियों या साइबर अपराध शाखाओं से संपर्क करे । कई देशों में ऐसी घटनाओं की रिपोर्ट करने के लिए हेल्पलाइन या ऑनलाइन पोर्टल उपलब्ध होते हैं

अध्याय चौदह : जीवन में फिर से आगे बढ़ना

सुगमकर्ता /सुविधाकर्ता के लिए विशेष जानकारी

I. प्रत्येक स्थिति को सकारात्मक तरीके से संबोधित करना

नकारात्मक घटनाएँ हमारी जिंदगी में हर किसी के साथ घटती हैं, जो कई बार असफलता जैसी प्रतीत होती हैं। असफलता और नकारात्मक घटनाओं से निराशा पर विजय प्राप्त करने के लिए, हमें इसे संभालने का कौशल विकसित करना चाहिए। नकारात्मक घटनाओं से निपटने में असमर्थता असफलता के चक्र की शुरुआत कर सकती है। हम नकारात्मक घटनाओं को असफलता के रूप में न देखकर, उन्हें जीवन में आगे बढ़ने और सीखने के अवसर के रूप में देख सकते हैं। अपने व्यवहार में बदलाव लाकर, असफलता की स्थिति में हम अपने विचारों को नकारात्मक से सकारात्मक में बदल सकते हैं। असफलता से निपटने में विफल होना नकारात्मक भावनाओं को जन्म दे सकता है, जैसे कि आत्महत्या का प्रयास, शराब का अत्यधिक सेवन या स्कूल छोड़ देना आदि। इन निर्णयों के परिणामस्वरूप लोग बाद में अक्सर पछताते हैं। यह कथन याद रखें; असफलता सफलता की कुंजी है। असफलता से प्रभावी तरीके से निपटने से आत्मसम्मान और आत्मविश्वास बढ़ता है। हर असफलता से सफलतापूर्वक निपटना भावनात्मक विकास को बढ़ाता है, जीवन में घटनाओं की गहरी समझ प्रदान करता है और भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ाता है।

सफल लोग असफलता का सामना विकल्पों को आविष्कार करके, समाधान ढूंढकर और इसे इस्तेमाल करके आगे बढ़ते हैं। यह समझना कि आप असफल क्यों हुए, अपने आप को सुधारने के लिए महत्वपूर्ण है ताकि यह असफलता फिर से न हो। यह केवल तभी संभव है जब व्यक्ति असफलता को एक चुनौती के रूप में स्वीकार करता है और सकारात्मक सोच के साथ इससे विजय प्राप्त करता है। असफलता को जीवन में दीर्घकालिक तनाव से भी जोड़ा जा सकता है।

II. समस्याओं से निपटने के कदम

जब हम असफलता का सामना करते हैं, तो समस्याओं को हल करने के लिए नीचे लिखे छह कदमों का पालन करना उपयोगी होगाः

1. समस्या को पहचानें।
2. इसे एक हल होने योग्य समस्या के रूप में परिभाषित करें।
3. समस्या को हल करने के लिए संभावित समाधानों के विभिन्न विकल्पों पर विचार करें।
4. प्रत्येक समाधान के संभावित परिणामों पर विचार करें।
5. एक समाधान चुनें और उस पर काम करें।
6. परिणामों का मूल्यांकन करें, यदि जरूरत हो तो वही चक्र दोहराएं।

III. असफलता से ऊपर कैसे उठें

1. भावनाओं और एहसासों को स्वीकार करें।
2. असफलता का मतलब यह नहीं है कि आपकी ज़िंदगी खत्म हो गई है।
3. असफलता से सीखें और इसे रचनात्मक रूप से स्वीकार करें।
4. प्रेरणा खोजें।
5. हार न मानें।
6. अपनी भावना और जूनून को बनाए रखें।
7. खुद को सकारात्मक लोगों की संगति मे रखें।
8. खुद को अलग–थलग रखने से बचें।

IV. असफलता से निपटना

असफलता एक अप्रिय और अनचाहा अनुभव हो सकता हैं यह विभिन्न रूपों में आ सकती है – जैसे, जिन शैक्षिक अंकों की आप उम्मीद करते थे, उन्हें न पाना, नौकरी के आवेदन करने पर नौकरी पाने में असफल होना, एक रिश्ते का टूटना, या सामान्य असफलता।

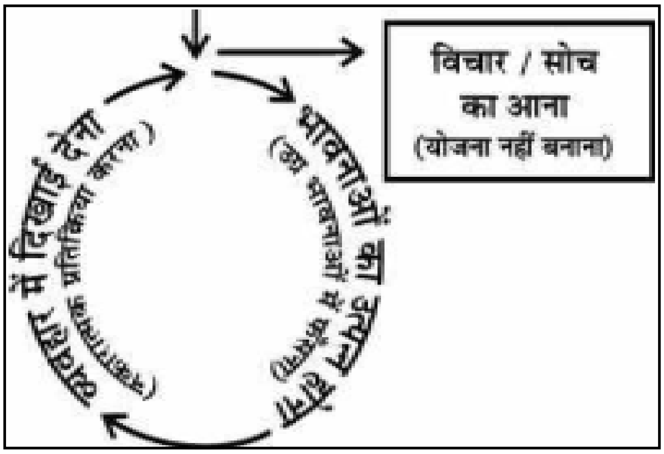


Figure 1 **असफलता का चक्र**

असफलता चित्र यह दर्शाता है कि कोई भी व्यक्ति भावनाओं, विचारों और व्यवहारों से जुड़ी चक्रिय मानसिक प्रक्रिया के माध्यम् से प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कैसे करता हैं जब भावनाएँ हावी होती हैं, तो तर्कसंगत सोच अक्सर दरकीनार हो जाती है, जिस्से प्रतिक्रियात्मक व्यवहार होता हैं यह भावनात्मक अतिरेक (हावी) व्यक्ति को स्थिति में फंसा सकता है, जिस्से रचनात्मक विचारशील कार्यवाही और समाधान रूक जाता हैं।

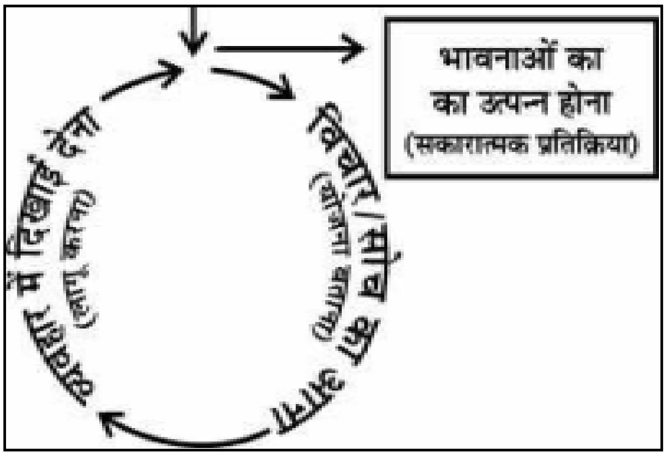
हालाँकि यह अवांछनीय है, असफलता जीवन का एक सामान्य और आवश्यक हिस्सा भी हैं फिर भी, कई लोग असफलता से बचने के लिए बहुत कुछ करते हैं क्योंकि इसके परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली भावनाएँ बेहद दर्दनाक हो सकती हैं फिर भी, असफलता का डर हमें उन अवसरों से रोक सकता है जो हमारी सफलता के लिए आवश्यक हो सकते हैं इसलिए, एक बेहतर तरीका यह है कि हम असफलता से बचने के बजाय, इसे देखने का तरीका बदले।

जब हम असफल होते हैं, तो हम शर्म, निराशा, दुख, चिंता, गुस्सा, और लज्जा जैसी असुविधाजनक भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं ये भावनाएँ हमें आहत करती हैं, और हम अक्सर इन्हें दबाने या उनसे भागने की कोशिश करते हैं हालांकि, यह तात्कालिक राहत दे सकता है, यह समस्या का समाधान नहीं करता और अक्सर फिर से सामने आता है, या यह हमारे भावनाओं को सही तरीके से निपटने में रुकावट डालता हैं इसके बजाय, हमें अपनी भावनाओं से जूझने के बजाय उन्हें स्वीकार करना चाहिएं सबसे पहले, उस भावना को पहचाने और नाम देने का प्रयास करें यानी वह कैसर भावना है ? फिर, अपने आप को उसे महसूस करने का समय दें, यह याद रखते हुए कि असफलता सभी के जीवन का हिस्सा है और वास्तव में सफलता के लिए यह महत्वपूर्ण हैं।

हालाँकि यह दर्दनाक हो सकता है, हम अपनी पिछली असफलताओं से सीख सकते हैं और विकसित हो सकते हैं अपने आप से यह सवाल पूछना, 'मैं इस अनुभव से क्या सीख सकता हूँ ?' या 'इस अनुभव से क्या महत्वपूर्ण जानकारी मैं आगे ले जा सकता हूँ?' आपको अगली चुनौती के लिए बेहतर तरीके से तैयार कर सकता है और तनाव और कठिनाइयों का सामना करने में लचीलापन बढ़ा सकता हैं।

v. असफलता पर सकारात्मक चिंतन करें

नकारात्मक जब हम असफलता पर विचार करते हैं, तो इसे स्थिर मानसिकता के बजाय विकास मानसिकता से देखना भी सहायक हो सकता हैं स्थिर मानसिकता वह होती है जब आप मानते हैं कि आपकी गुणवत्ता और कौशल निश्चित हैं, और इसलिए, चाहे आप कुछ भी करें, वे बदल नहीं सकते (जैसे, "अगर मैं असफल होने वाला हूँ तो कोशिश करने का क्या मतलब है?") इसके विपरीत, विकास मानसिकता वह होती है जब आप मानते हैं कि आपकी गुणवत्ता और कौशल समय और अनुभव के साथ विकसित और सुधार सकते हैं (जैसे, "कोशिश करना हमेशा अच्छा होता है, असफलता एक सीखने का अवसर हैं") ।



सफलता चित्र यह दर्शाता है कि कोई भी व्यक्ति भावनाओं, विचारों और व्यवहारों से जुड़ी चक्रिय मानसिक प्रकिया के माध्यम् से प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कैसे करता हैं। यहॉ, भावनात्मक प्रभाव के बावजूद व्यक्ति भावनाओं पर विचारों को प्राथमिकता देता है, जिससे समस्या को हल करने के लिए एक रचनात्मक विचारशील कार्ययोजना बनाई जाती हैं। यह विचारशील दृष्टिकोण समस्या–समाधान का समर्थन करता है जिससे प्रतिक्रियाशील व्यवहार के बजाये प्रतिउत्तर कार्यवाही होती हैं।

Figure 2 **सफलता का चक्र**

जब आपने असफलता से जुड़ी भावनाओं को महसूस करने के लिए खुद को पर्याप्त समय दे दिया हो, करें, सुधार के लिए क्षेत्रों की पहचान करें फिर अपने लक्ष्यों की समीक्षा करें और भविष्य के लिए एक योजना बनाएं।

असफलता सिर्फ एक अवरोध नहीं है; यह एक सोने की खान है जिसमें सीखने के बहुत से अवसर छिपे हैं जब आप किसी असफलता का सामना करते हैं, तो एक कदम पीछे हटकर स्थिति का विश्लेषण करें आप इस अनुभव से क्या सीख सकते हैं ? शायद यह आपकी ताकत और कमजोरी के बारे में एक महत्वपूर्ण पाठ हों शायद यह आपके दृष्टिकोण या रणनीति को बदलने का एक चेतावनी संकेत हों बात यह है कि असफलता एक प्रतिक्रिया हैं इसलिए इसे ध्यान से सुनें और इसे आपको एक बेहतर, समझदार संस्करण बनने की दिशा में मार्गदर्शन करने दें ।

असफलता दुनिया का अंत नहीं है; यह सफलता की राह में एक छोटा सा मोड़ हैं असफलता को "तो क्या हुआ " मानसिकता के साथ अपनाएं, इससे सीखें, एक समर्थन नेटवर्क बनाएं और वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करें और हर जीत का जश्न मनाना न भूलें, क्योंकि ये विजय जब हालात कठिन हों तो आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेंगीं तो असफलता के ऊपर उठें और असफलता को अपना सबसे बड़ा साथी बनने दें, जिससे आप अपने बेहतर भविष्य ओर जाने के रास्ते में चल पड़ेंगे ।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें –

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना
(सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास विभाग – हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल)
कार्यक्षेत्र:– विकासखण्ड सढ़ौली कादीम एवं मुजफ्फराबाद, तहसील बेहट, जनपद सहारनपुर उत्तरप्रदेश
उपकेन्द्र कार्यालय – ग्राम व पोस्ट जसमौर वि0 ख0 मुजफ्फराबाद
तहसील बेहट, जनपद सहारनपुर उत्तरप्रदेश
Mob. +91-8791822377
E-mail : shifamh2024@gmail.com

DESIGNED & PRINTED BY
SINGH PRINTER 9897189860 9997880986