

किशोर वय: के लिए स्व शिक्षा



डॉ. श्रीमती श्रीदेवी खरे एवं
डॉ. श्रुति खरे
(मनोवैज्ञानिक)

नवम्बर 2023

साइको - एजुकेशनल रिसर्च सेंटर
गायत्री कॉलोनी, राजनांदगाँव (छत्तीसगढ़)
मोबाईल नं. - +91 83198 25391

किशोर वय: के लिए स्व शिक्षा

वर्तमान में बालक व बालकाओं को स्व शिक्षा की जानकारी आवश्यक है स्व शिक्षा की पहली जरूरत है किशोर वय: की आवश्यकता । भारत में स्वामी सत्यानंद जी की अनुसार 9 आवश्यकता प्रमुख है जिसमें व्यक्ति का संसार में आने का उद्देश्य तो पूरा होता है साथ ही साथ इसमें युवाओं की प्रमुख आवश्यकता जैसे शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, शैक्षिक, व्यवसायिक व अध्यात्मिकता भी समाहित रहती है

परमहंस स्वामी सत्यानंद के अनुसार ये 9 सूत्रीय कार्यक्रम निम्नलिखित है

- | | | |
|--------------|----------|-------------|
| 1. स्वास्थ्य | 2. शांति | 3. सामंजस्य |
| 4. सेवा | 5. प्रेम | 6. दान |
| 7. साधु | 8. समाज | 9. संस्कृति |

स्वास्थ्य – स्वास्थ्य दो प्रकार के होते है।

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. मानसिक स्वास्थ्य | 2. शारीरिक स्वास्थ्य |
|---------------------|----------------------|

हमें शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए व्यायाम व योग का सहारा लेना होगा इसके लिए स्वामी जी ने यौगिक केप्सूल के उपयोग को लोगों तक पहुंचाया है ।

यौगिक केप्सूल में निम्न योग आसन को रखा है.

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------|
| 1. पवन मुक्तसन भाग 1 व 2 | 2. कटि चक्रासन | 3. तिर्यक ताडआसन |
| 4. सूर्य नमस्कार | 5. अंतमौन | 6. योगनिद्रा |
| 7. प्राणायाम | 8. ध्यान | 9. ओंकार प्राणायाम |

इससे व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहता है.

मानसिक शांति – मानसिक शांति के लिए मन की सफाई व मन के गुणाद्वार को खाने का प्रयोग करना चाहिए । मन की सफाई मंत्र व ध्यान के द्वारा होती है व मन के गुणाद्वार को खाने का प्रयोग के लिए यम व नियम का पालन होना जरूरी होता है. इसके लिए हमें प्रसन्न रहना सीखना चाहिए व अपने स्वभाव को बदलना होगा । हमें अपने काम, क्रोध के प्रति सजग रहना होगा तथा हमें अपना चिंतन को बदलना होगा इसके लिए हमें अपने कमियों को दूर करके अपनी सकारात्मक उर्जाओ का सदपयोग करना होगा.

शांति – चारों ओर अनुकूल वातावरण बने इसके लिए हमें सकारात्मक विचारों को अपनाना होगा

सामंजस्य – परिवार व समाज में अपना स्थान बनाने के लिए हममें सामजस्य का भाव होना जरूरी है. इसके लिए व्यक्ति को प्रसन्न रहना बहुत आवश्यक है तभी वह अपनी चुनौतियों का सामना अच्छी तरह से कर सकता है.

सेवा – सेवा के लिए अच्छा स्वास्थ्य मानसिक शांति व सामजस्य करने की क्षमता होना बहुत आवश्यक है तभी व्यक्ति में दया, प्रेम, सहानुभूति, सहयोग, प्रतिस्पर्धा का भाव जागृत रहेगा.

(2)

प्रेम – यदि व्यक्ति में प्रेम की भावना है तो तभी उसमें संवेदनशीलता का भाव जागरूक होगा और तभी वह दूसरो को कुछ देने की ताकत रखेगा और ईर्ष्या, घृणा, कपट व्यवहार से दूर रहेगा.

दान – समाज को विकसित करना है तो दान देना आवश्यक हो जाता है इससे जहां समाज का विकास होता है तो व्यक्ति भी अपने अध्यात्मिक पक्ष में ऊंचा उठता है.

साधु – जिस व्यक्ति में ऊपरके 6 गुण होते है वह साधु कहलाता है और वही व्यक्ति राष्ट्र व समाज के लिए कुछ कर सकता है.

समाज – यदि हमें अपने समाज को ऊंचा उठाना है तो हमें किशोर वयः की आयु की समस्या को दूर करना आवश्यक है. इसके लिए कुछ ऐसे कार्य करना पडेगा जो युवाओ की समस्याओ को दूर कर उनकी प्राण शक्ति को ऊंचा उठा सके. ऐसे कार्य करने के लिए साधु व्यक्ति को ही आगे आना होगा वह जो अपने कार्य में विशेषज्ञ भी हो.

संस्कृति – जब ऐसा (साधु) गुणो वाला व्यक्ति आगे आयेगा जो भारत की संस्कृति ये परिचित होगा तभी हमारा राष्ट्र समृद्ध होगा और हमारी युवा पीढ़ि खुशहाल होगी.

आज हमारे देश के युवा आत्महत्या, नशा व शराब, मोबाइल के ज्यादा प्रयोग मनोरोग आदि समस्याओं से जूझ रहे है क्योकि इनमें अध्यात्मिक सजगता नही है जिसके कारण इनका व्यक्तित्व असंतुलित रहता है । परमहंस स्वामी सत्यानंद जी का कहना है कि बच्चो को अध्यात्मिकता के तत्व से बचपन से ही जोडना चाहिए ताकि वो जीवन के संघर्ष का सामना हिम्मत से कर सके इसके लिए इन्हें बचपन से ही निम्न प्रकार से प्रशिक्षित करें.

अवस्थाये	मनो समाजिक विशेषताए	महत्वपूर्ण संबंधो का क्षेत्र	अनुकूल परिणाम	अध्यात्मिक कियारें
1. जन्म से प्रथमं	आस्था बनाम अनास्था	मां या उसका विकल्प	अंतनौद प्रेरणा एवं आशा	भजन सुनना
2. द्वितीय वर्ष	स्वायत्ता बनाम शर्म, संदेह	माता-पिता	आत्म-नियंत्रण एवं इच्छाशक्ति	मंत्र सुनना
3. 3 से 5 वर्ष	पहल बनाम पाप	मूल परिवार	निर्देश एवं उद्देश्य	मंत्र उच्चारण
4. छठवें वर्ष से यौवनारंभ	परिश्रम बनाम हीनता	पडौस, विद्यालय	विधि एवं सक्षमता	प्राणायाम अगरबत्ति भगवान को स्नान कराना
5. 13 से 18 वर्ष	अस्तित्व बनाम भूमिका द्वन्द्व	समकक्ष समूह एवं बाह्य समूह, नेतृत्व के आदर्श व्यक्ति	समर्पण एवं निष्ठा	आसन प्राणायाम अंतर्मौन

अवस्थायें	मनो समाजिक विशेषताएँ	महत्वपूर्ण संबंधों का क्षेत्र	अनुकूल परिणाम	अध्यात्मिक क्रियाएँ
6. 19 से 35 वर्ष	आत्मीयता बनाम पार्थक्य	मित्रता, यौन प्रतिस्पर्धा, सहयोग	सम्बन्ध एवं प्यार	रामायण, गीता के कुछ अंश, योग निद्रा, धारणा
7. 36 से 55 वर्ष	उत्पादकता बनाम निष्क्रियता	विभाजित श्रम एवं घरेलू भागीदारी	उत्पादन, परवाह चिंता	रामायण के 5 श्लोक व गीता योगनिद्रा व धारणा
8. 55+	सत्यनिष्ठ बनाम नैराश्य	मानवतावाद	त्याग, विवेक	दिव्य जीवन प्राचीन ग्रंथ का श्रवण+मंत्र जाप+योग—निद्रा व ध्यान+धारणा

इसी प्रकार सभी प्रकार की नशा मुक्ति के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक उपाय का उपयोग करें

नशा से मुक्ति करने वाले मानसिक तत्व	उपाय	व्यक्तित्व में सुधार
1. तर्क शक्ति को बढ़ायें	गणितीय पहलियाँ व तर्क संगत से संबंधित प्रश्नों को हल करना	सजगता व सतकर्ता, समान्धीकरण व विभेदन में अंतर करना सिखेगा जिससे निर्णय क्षमता बढ़ेगी
2. रचनात्मक कौशल	सृजनत्मक लेखन	कल्पनाशीलता, सूझ
3. बुद्धि विकास	गायत्री मंत्र जाप	एकाग्रता एवं सीखना
4. स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए	भ्रामरी प्राणायाम या शशांक आसन	गुस्सा व माता पिता से बालक खुलकर बात करे
5. मन की एकाग्रता के लिए	त्राटक/अंतर्मौन	स्व की पहचान व सहनशीलता
6. क्रियाशीलता को बढ़ाने के लिए	चिदाकाश धारणा	श्रील व सस्पेंस वाले कार्य कम होगा व जिद्दीपन का विलोप होगा
7. चिंता या तनाव की निवृत्ति के लिए	योग निद्रा	दृढ़ संकल्प व भविष्य की चिंता मिटेगी और बालक वर्तमान में रहेगा एवं इच्छायें नियंत्रित होगी
8. निराशा या कुंठा दूर करने की प्रवृत्ति	S.W.A.N विधि	कार्य को संगठित करने की प्रवृत्ति का विकास

नशा से मुक्ति करने वाले मानसिक तत्व	उपाय	व्यक्तित्व में सुधार
9. कार्य क्षमता वृद्धि के लिए	समय प्रबंधन	भावनात्मक स्थिरता व अनुशासन
10. तीव्र गति से बौद्धिक विकास हेतु	T.L.M का प्रयोग जैसे लूडो, सांप सीढी, शतरंज, कैरम गेम को खेलने व्यक्तित्व संतुलित बनाता है	1. समाधान समस्या का करना 2. सर्पोट सिस्टम का बनना 3. अकेलेपन दूर होना सीखना 4. अच्छा बुरे का निर्णय

मोबाइल व अन्य वस्तु से नशा मुक्ति के लिए बालक के व्यवहार का समाधान निम्न प्रकार से हो सकता है.

नशे से मुक्त बच्चों के व्यवहार	मुख्य कारण	समाधान का उपाय
1. संवेगात्मक बुद्धि का पूर्ण रूप से विकास न होना	डोपामीन न्युरोट्रांसमीटर 1. यह ट्रांसमीटर जीवन भर अपनी इच्छाओं की पूर्ति करते हुए कभी खत्म न होनेवाली इच्छाये से ही होता है । उदा. जब बच्चे कोई वस्तु या गेम खेलते हैं तो दिमाग डोपामीन को रिलीज करता है जिसमें खुशी का एहसास होता है और बच्चे इसका ज्यादा प्रयोग करने लगता है ।	सूर्य नमस्कार व शशांक आसन व अर्तमौन बच्चों की योगनिद्रा
2. इड, इगो और सुपरइगो के बीच असंतुलन	यह ट्रांसमीटर मनपसंद वस्तु खरीदने, खाने, घूमने आदि इच्छा पैदा करता है किसी वस्तु की इच्छाये नियंत्रित नहीं होती और खुशी न दूँढ पाने वाली निराशा, तनाव, उदास व चिंता में बदल जाती है और वह अकेला हो जाता है खुशी पाने के लिए वह उसी चीज को दूँढता है जिसकी उसकी आदत बढ़ जाती है और वह नशा का आदि हो जाता है ।	उच्च योगनिद्रा धारणा व प्राणायाम
3. स्वतंत्र विचारो वाला		सभी प्रकार के यौगिक कैप्सूल व यम व नियम का प्रयोग करें
4. स्नेह का न मिल पाना		
5. कुंठा से सामज्य न बन पाना		
6. थ्रील और सस्पेंस वाले कार्य में रुचि		
7. झूठ बोलना		
8. घर में सम्मान न मिलना		
9. झगड़ा करने वाला		
10. उम्र से पहले बड़ा होना		

(5)

बालको को आत्महत्या, अवसाद व मनोरोगो से बचाने के
निम्न उपाय के अनुसार परिवार में
बालक बालिकाओ को इस तरह प्रशिक्षित करे

मनोवैज्ञानिक आवश्यकता	शारीरिक आवश्यकता	समाजिक आवश्यकता	व्यवहार करना व परिणाम
1. अंतर्नोद	अंतःस्त्रावी ग्रंथिया	समाजिक प्रोत्साहन	बालक समाजिक व्यवहार
2. संकेत	C.N.S	प्रशंसा और निन्दा	मनोवैज्ञानिक व्यवहार सीखता है
3. प्रतिक्रिया	आयु और परिपक्वता	अनुसरण	1. प्रतिरूपो द्वारा सीखना
4. पुष्टीकरण	रोग	सुझाव	2. रोल अधिगम सीखना
5. प्रत्याशा	थकान	सहानुभूति	3. व्यक्तिगत शील गुण
6. सामान्यी और विभेदीकरण	नशीले पदार्थ से दूर	सहयोग	परिणाम
7. परिणामों का ज्ञान		प्रतिस्पर्धा	अध्यात्मिकता की आवश्यकता
8. इनको ध्यान में रखकर बालकों के साथ सकारात्मक व्यवहार करें.			मनोवैज्ञानिक आवश्यकता को पूर्ण करके व्यक्ति के व्यक्तित्व को संतुलित करती है इड, इगो व सुपर इगो को संतुलित करना सीखाएँ जिससे बच्चा व प्रसन्न, मेहनती बने. योगा करें

बालको के व्यक्तित्व को संतुलित व सुरक्षित करने के लिए
उन्हे अपने व्यक्तित्व में धीरे धीरे दिव्य गुणों को विकसित करना बहुत आवश्यक है
इसके लिए उसमें अध्यात्मिकता की आवश्यकता को विकसित करना होगा.
ये निम्न तरीके से होगा

दिव्य गुणो का विकास	योग चक्रों की सजगता आवश्यक
A. बुद्धि को सहायता रूप में देखने का प्रयास करना— 1. बुद्धि को भागवत प्रयोजन में लगाना	1. किसी भी चक्र को जागृत करने से पहले आज्ञा चक्र को जागृत करना होगा सभी चक्रों में इच्छा, क्रिया और ज्ञान शक्ति निहित है.
B- चेतना में परिवर्तन 1. कर्म फलो के बंधन से मुक्त होना (संसारिक माया चक्र से दूर होना)	2. मूलाधार चक्र को जागृत करके असुरक्षा, भय और निराशा जैसी भावनाओं के दुष्परिणामों को दूर किया जा सकता है
C- मन को भगवान के प्रति समर्पण करना 1. भगवान में गोते लगाना अथवा मंत्र जाप करना	3. स्वाधिष्ठान चक्र – जब सुख की खोज अंदर में होती है तो यह मानकर चलिये कि इस चक्र का जो वैकल्पिक मार्ग है अंतर आत्मा में सुख की खोज का चयन आपने किया है
D. मन को भगवान के प्रति समर्पण करना	4. मणिपुर चक्र की अभिव्यक्ति में नियंत्रण प्रधान होता है जब चक्र कि सकारात्मक अभिव्यक्ति होती है तो मनुष्य आत्मनियंत्रण और आत्मसंयम की अवस्था को प्राप्त करता है..
E- अंतर्दर्शन पद्धति को साधना 1. स्वपन रहित निद्रा में विचरन करना	5. अनाहत चक्र अपनत्व की भावना को जन्म देता है संतान को देखने पर जो अनुभूति होती है वह भौतिक संसारिक और स्वार्थ से जुड़ी है जबकि परमात्मा की अनुभूति, उच्च निष्काम और आध्यात्मिक है.
F. दिव्य जीवन जीना 1. भगवान पर एकाग्रता आत्म समर्पण के भाव से की जानी चाहिए 2. एकाग्रता के लिए सहस्त्रार, भूमध्य अनाहत आदि एक चक्र पर ध्यान केंद्रित करना 3. हमें अपने प्रेरक भावों, आवेशो या प्रकट शक्तियों को समझने के लिए सचेतक होना चाहिए और अपनी प्रकृति और प्रवृत्तियों के प्रति जागरूक होना चाहिए	परिणाम मनुष्य के मूड और प्रवृत्तियां चक्रों में अल्पन्न होती है और वहां उत्पन्न होकर मन में प्रकट होती है जब वे मन में प्रकट होती है तो आपकी चेतना परिधि में दिखलाई देती है मन की कजियत (तनाव व चिंता) दूर करने के लिए इन्ही चक्रों को यौगिक क्रियाओं के द्वारा शांत एवं स्थिर करने का प्रयास किया जाता है.

(7)

हमारे देश के युवा आत्महत्या, नशा व शराब, मनोरोग, मोबाइल, आदि समस्याओं से जूझ रहे हैं क्योंकि इनमें निम्न मानसिक तत्व का ठीक तरह से विकास नहीं हो पा रहा है. ये तत्व निम्न हैं.

- | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| 1. तर्क शक्ति | 2. रचनात्मक कौशल | 3. बुद्धि का विकास |
| 4. स्मरणशक्ति | 5. एकाग्रता (मन की) | 6. क्रियाशीलता |
| 7. चिंता | 8. मनाव | 9. कुंठा |
| 10. कार्यक्षमता | 11. तीव्र गति से बौद्धिक विकास | |

- इनके विकास के लिए जहां इनके पैरेंट्स जिम्मेदार हैं उतना ही समाज भी दोषी है. क्योंकि हमारे समाज में यह नहीं बताया जाता है कि हम अपने परिवार में अच्छे गुण कहां से लाये और अपने दुःख को दूर करने के लिए कहां जाए । स्वामी सत्यानंद जी से इसके लिए हमारे प्राचीन ग्रंथ रामायण, गीता, भागवत, पुराण आदि को पढ़ने के लिए कहते हैं उनका कहना है कि यदि पंचायत स्तर पर एक दार्शनिक व मनोवैज्ञानिक को रखे तो व्यक्ति अपनी मुश्किलों को असानी से सुलझा सकेगा क्योंकि अभी व्यक्ति थोड़ी सी भी कठिनाई आती है तो शराब व नशे का सहारा ले लेता है. क्योंकि इन्हें समाझाने वाला कोई नहीं है ।
- भारत में विभिन्न धर्म हैं व उपदेशक भी बहुत हैं सभ्य समाज को चाहिए कि वह अपने समाज के लोगों का ध्यान रखे व उनकी समस्याओं का समाधान करें ।
- इसके लिए सरकार भी हर स्कूल में यौगिक संस्कृति का विकास करें. जिसके लिए निम्नलिखित कार्य करें ।
 - 1 बच्चों में गर्भावस्था से ही अध्यात्मिकता के गुण विकसित करें ।
 1. स्कूलों में योग लाये ।
 2. हर पंचायत व ग्राम में दार्शनिक मनोवैज्ञानिक को लाये जो परिवार व समाज बच्चों में अध्यात्मिक सजगता का प्रचार करें व पैरेंट्स को कर्तव्य पालन करने योग्य बनाये ।
 3. बच्चों में अध्यात्मिकता का विकास करें तथा उसके लिए मंत्र जाप का योग कराये ।
 4. बच्चों में कर्म योग का विकास करें. जिसमें बच्चे में क्रोध, आक्रमकता, जिद्द में कमी आये. इसके लिए स्पोर्ट्स मनोवैज्ञानिकों की नियुक्ति करें ।
 5. बच्चों में संघर्ष को कम करने के लिए रामायण, गीता, महाभारत, पुराण आदि ग्रंथों के कुछ अंशों को प्राइमरी व मिडिल स्कूलों में रखा जाए
 6. नैतिक मूल्य विकसित करें ।

लेखिका का परिचय

- नाम - डॉ. श्रुति खरे, मनोवैज्ञानिक
पिता - डॉ. गणेश खरे
माता - डॉ. श्रीमती श्रीदेवी खरे
शिक्षा - बी.ए.एम.एस.
एम.ए. मनोविज्ञान (प्रवीणतापूर्वक)
पी.एचडी. (पं. रविशंकर शुक्ल वि. वि. रायपुर से 2001 में)



- कार्य - महाविद्यालयीन अध्यापन कार्य 11 वर्ष
- सदस्य किशोर न्याय बोर्ड, राजनांदगाँव 2½ वर्ष
- अध्यक्ष बाल कल्याण समिति, राजनांदगाँव 3 वर्ष
- विभिन्न शासकीय अस्पताल में मनोवैज्ञानिक 4 वर्ष
- साइको - एजुकेशन रिसर्च सेंटर, राजनांदगाँव 25 वर्ष

प्रकाशित साहित्य

शोधप्रबंध - 1. A study of need for guidance among Adolescent in Relation to their Sex, Caste and Education stream.

- अन्य - 2. प्रमुख मनोरोग : कारण और निदान
3. मनोविश्लेषण
4. मनःशक्ति मासिक पत्रिका का प्रकाशन
5. मानसिक मंदता और मानसिक रोग
6. क्षमता-विकास और पुनर्वास
7. व्यक्तित्व-विकास और अन्य शोध-निबंध
8. व्यावहारिक मार्गदर्शन
9. पर्यावरणीय अध्ययन
10. कालेज स्तर पर अपेक्षित मार्गदर्शन की दिशाएँ आदि
11. मनोवैज्ञानिक मापन और परीक्षण (प्रश्न बैंक)
12. सांख्यिकी पद्धतियाँ (प्रश्न बैंक)