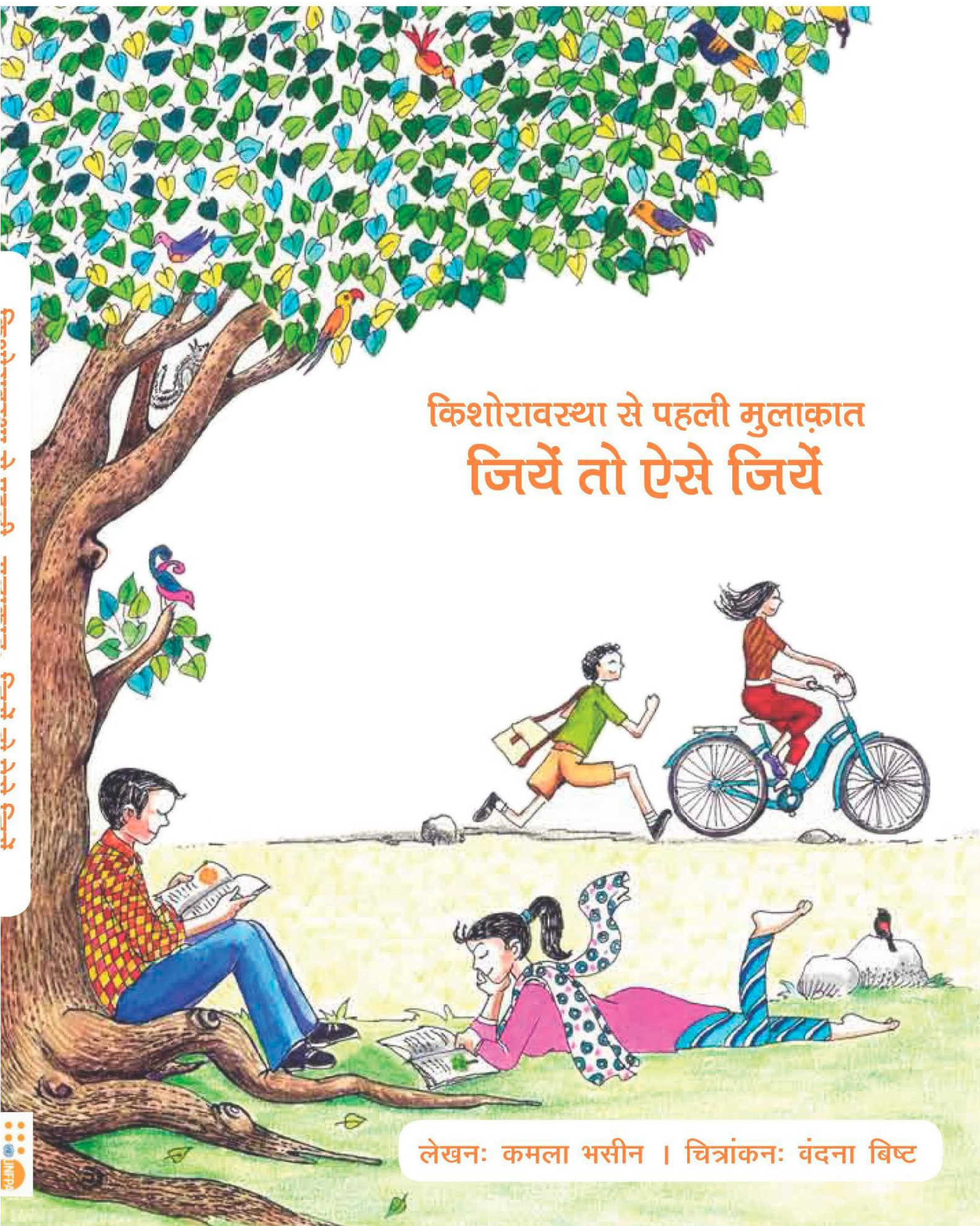


किशोरावस्था से पहली मुलाकात जियें तो ऐसे जियें



लेखन: कमला भसीन । चित्रांकन: वंदना बिष्ट

Written by **Kamla Bhasin**
Illustrated by **Vandana Bist**

Technical Inputs and Financial Assistance provided by
United Nations Population Fund (UNFPA),
55 Lodi Estate,
New Delhi 110003



Disclaimer and Copyright

All rights reserved. The contents and opinions are solely of the author and do not necessarily represent the views of United Nations Population Fund – UNFPA. The books can be accessed, quoted, reproduced or translated, in part or full, by individuals or organizations for academic or advocacy and capacity building purposes with due acknowledgements. For other use and mass distribution, prior permission is required from UNFPA. These books have been written for informing and educating adolescents, and are not to be sold or used for commercial purposes.



प्रस्तावना

हमने यह चार किताबें किशोर/किशोरियों के लिए, और किशोर/किशोरियों के बारे में लिखी हैं (यानि 10–19 वर्ष की इस विशेष अवस्था के लिये)। असल में इन किताबों को गपशप ही मानना चाहिए और गपशप भी दोस्ताना! चूंकि यह गपशप दोस्ताना है, और तुम लोग हम से उम्र में बहुत छोटे हो, हम तुम्हें 'तुम' कह रहे हैं। उम्मीद है तुम भी इसे ठीक समझोगे।



और बार-बार किशोर/किशोरी कहने की जगह हम 'किकि' कहेंगे। छोटा और प्यारा किकि! हलो किकि! यह भी ठीक है ना?



Hello किकि !!

तुम लोग यह पूछ सकते हो कि हम क्यों तुम्हारे साथ ये गपशप करना चाहते हैं? तुमने तो हमें न्योता नहीं दिया गपशप का; तो हम क्यों भाग रहे हैं तुम्हारे पीछे? इसका सच्चा जवाब है कि जब हम अपनी किशोरावस्था को याद करते हैं तब हमें लगता है कि अगर उस वक्त कोई होता हम से बात करने वाली/वाला, हमारी बात सुनने वाली/वाला, हमें समझने



वाली/वाला, तो हमारी मुश्किलें कुछ कम हो सकती थीं। उस वक्त भाषण देने वाले, हमें हर-बात में टोकने और हर बार हमें रोकने



वाले बुजुर्ग तो बहुत थे। मगर, हमारी सुनने वाले और हमारे

साथ प्यार से, खुलेपन से, बात करने वाले बुजुर्ग कम थे।

हमें हर छोटे बड़े सवालों के जवाब या तो खुद या अपने ही



हम-उम्रों के साथ बैठकर ढूँढने पड़े। मगर जो

खुद नहीं जानते थे वे हमें क्या रास्ता सुझाते।



ठीक जानकारी और समझ न होने की वजह



से हमें कई कड़वे अनुभव हुए। इसलिए हमने सोचा

कि हम अपने अनुभवों के आधार पर



तुम्हें कुछ बताएं और तुमसे बतियाएं।



कुछ साल पहले हम भी किशोरी थे। जो

आज तुम्हारे साथ हो रहा है, वही हमारे

साथ भी हुआ था। हमारी रगों में भी खूब

मस्ती दौड़ी थी। हम में भी कुछ नया

करने की चाह थी। अपनी अलग पहचान

बनाने की इच्छा थी। पर इस सब के

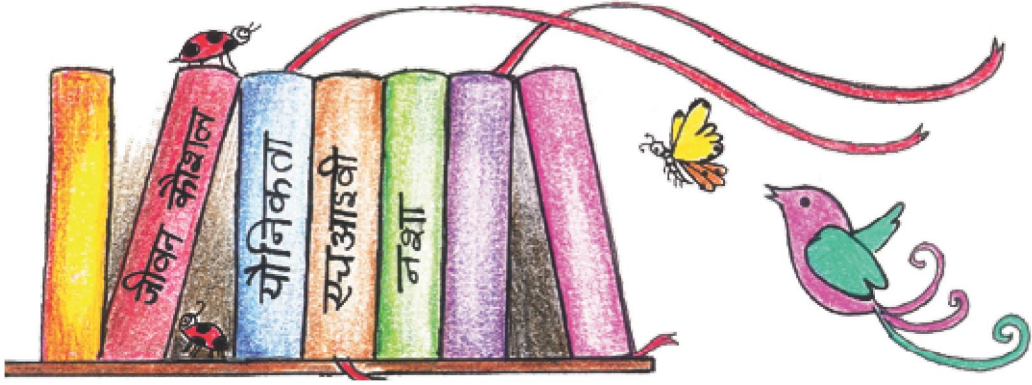


साथ-साथ मन में बहुत बौखलाहट थी। घरवालों से बहुत शिकायतें थीं। हमारे अन्दर सवालियों के ढेर थे, कहने को बहुत कुछ था, मगर हम सब कुछ अपने अंदर ही समेटे रहे। हमें लगता है वह ग़लत था। हमें किसी न किसी से तो बात करनी चाहिए थी।



किशोरावस्था खोज-बीन, जिज्ञासा और हर चीज़ को परखने की उम्र होती है। इस उम्र में बहुत सवाल होते हैं अपने बदलते शरीर और भावनाओं के बारे में। जिज्ञासा होती है यौन और दोस्तियों के बारे में, प्रजनन के बारे में। तुम्हारी इस जिज्ञासा को अच्छे से शांत करना, तुम्हारे हर सवाल का ठीक से और गहराई से जवाब देना बहुत ज़रूरी है ताकि तुम सब कुछ जान कर और समझ कर जिम्मेदार निर्णय ले सको और स्वस्थ जीवन बिता सको।

एक और कारण भी है इन किताबों के ज़रिए तुम से बात करने का। बहुत से सर्वेक्षणों से यह पता चला है कि किकियों के पास कई ज़रूरी विषयों (जैसे यौनिकता, एचआईवी, नशा) के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। अधिकतर किकियों ने कहा कि वे अधिक जानकारी और खुली बातचीत चाहते हैं।



यहाँ हम, तुम तक सही जानकारी पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। देखें हमें सफलता मिलती है कि नहीं। तुम दोगे हमें नंबर। देखते हैं तुम हमें पास करते हो या फ़ेल।

वैसे हमें ठीक नंबर तभी मिल सकते हैं जब तुम हमारा साथ दोगे। जब तुम हमारे दोस्ती के लिए बढ़ाए हाथ को थामोगे। जब कुछ तुम हमें बताओगे और सिखाओगे और कुछ हम तुम्हें बताएंगे और सिखाएंगे।



तो दोस्तों, ये किताबें न्योता हैं खुले दिल की बातचीत का, खुले दिमाग से सीखने और सिखाने का। ये चार किताबें किशोरावस्था के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं, प्रश्नों और चुनौतियों के बारे में हैं। पूरी बात समझने के लिए चारों किताबों को ही पढ़ कर खुद को टटोलना होगा और संवाद करने होंगे।

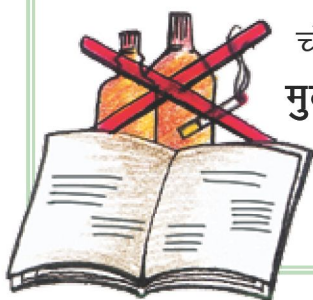


पहली किताब है “किशोरावस्था से पहली मुलाक़ात: **जियें तो ऐसे जियें।**” इसमें जीवन के कुछ अटूट नियमों और आदर्शों व जीवन कौशल (life skills) के बारे में बात की है।



दूसरी किताब है “किशोरावस्था से दूसरी मुलाक़ात: **किशोर-किशोरी कौन, क्या होता है यौन?**” इस किताब में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों, इसकी विशेषताओं, सामाजिक लिंग (gender) और यौन और यौनिकता पर लम्बी बातचीत है।

तीसरी किताब है “किशोरावस्था से तीसरी मुलाकात: चलो एचआईवी के खतरे को वरदान बनायें”। इस किताब में एचआईवी/एड्स के मुख्य पहलुओं पर नज़र डाली है और एचआईवी से बचने के तरीकों पर बात की है।



चौथी किताब है “किशोरावस्था से चौथी मुलाकात: नशा बड़ा या किशोर-किशोरी?”

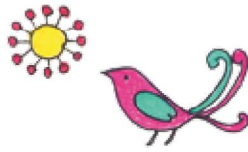
इसमें नशाखोरी के हर पहलू पर और इसका मुक़ाबला करने के तरीकों पर बात की है।

दोस्तों, हम लिखने और किताबों को सजाने वालों का काम अब ख़त्म हुआ। अब पढ़ कर, समझ कर, आगे बढ़ने वालों का काम शुरू होता है। तो पढ़ो और निडर आगे बढ़ो। आशायें और सम्भावनायें तुम्हारा इन्तज़ार कर रही हैं।



विषय सूची

1. चलो, जीवन के कुछ नियम जानें
मिल-जुल जीने की कला पहचानें _____ 08
2. कुछ आदर्श और अधिकार :
हैं अच्छे जीवन के आधार _____ 15
3. चलो, बड़ों-बुजुर्गों को भी परखें _____ 19
4. जीवन कौशल: जियें तो कैसे जियें? _____ 25



1

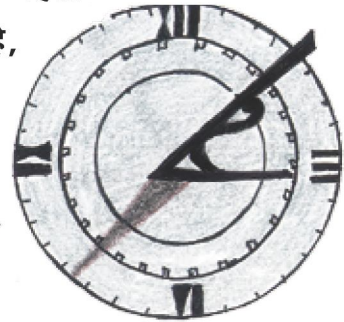


चलो, जीवन के कुछ नियम जानें मिल-जुल जीने की कला पहचानें

किशोरावस्था के बारे में बात करने से पहले, हम कहना चाहते हैं कि हमारी जिन्दगी में कुछ नियम या कानून हैं जो अटूट हैं। प्रकृति के इन नियमों को समझने और स्वीकारने में ही समझदारी है। अगर छोटे और बड़े सब, इन्हें स्वीकारें और इन पर चलें तो बहुत से बेकार के झगड़े, अनबन, तनाव खत्म हो सकते हैं।

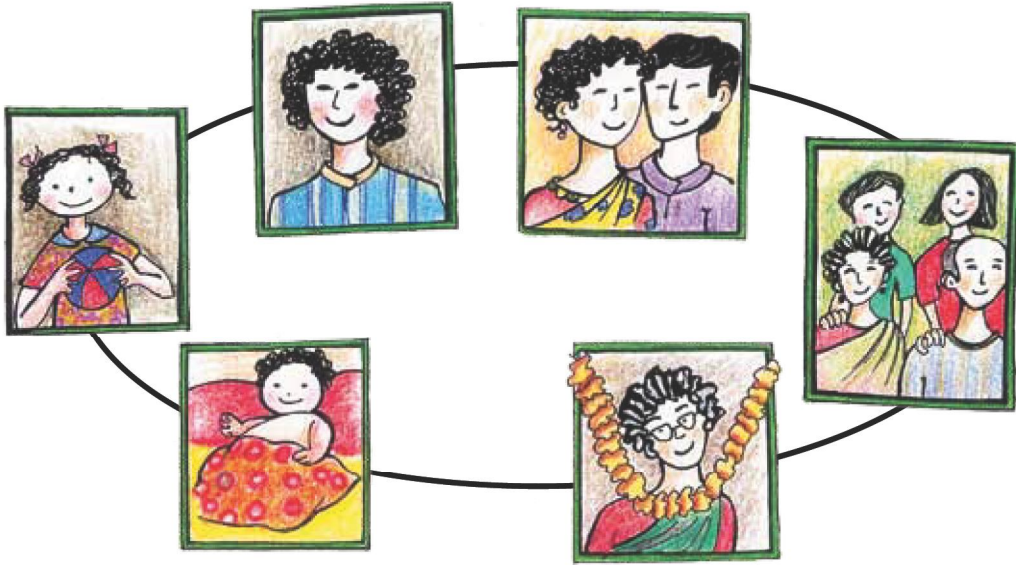
पहला नियम है— निरन्तर बदलाव!

हमारे बाहर और अंदर सब कुछ हमेशा बदलता रहता है। सिर्फ एक चीज़ नहीं बदलती, और वह है, बदलाव। बाहर हर पल सब कुछ बदल रहा है। सैकण्ड, मिनट, घंटे रुकते नहीं हैं। सुबह, दोपहर, शाम, रात। गर्मी, बरसात, सर्दी, बसंत। कुछ स्थिर नहीं। हमेशा परिवर्तन।



हमारे शरीर में भी हर पल बदलाव होता रहता है। अंदर खून बदलता है, साँसें चलती हैं, दिल चलता है। हम छोटे से बड़े होते हैं। बड़े धीरे-धीरे वृद्ध होते हैं। एक दिन ये शरीर काम करना बंद कर देता है। जब हम 2-3 साल के थे—कुछ और थे, आज कुछ और हैं, और कल कुछ और हो जाएंगे। हमारी पसंद, नापसंद, हमारे विचार, सोचने के तरीके भी बदलते रहते हैं।

हमारे परिवार भी बदलते रहते हैं। बच्चे बड़े हो जाते हैं। उनकी शादी होती है, बच्चे होते हैं, बड़े गुज़र जाते हैं।



समाज और देश भी बदलते हैं। 1947 तक अँग्रेज़ हम पर शासन करते थे। हमारी जनसंख्या तब 33 करोड़ थी। आज हम एक आज़ाद देश हैं और 2011 में हमारी आबादी 121 करोड़ (Census 2011) है। गाँवों की तुलना में शहरों की जनसंख्या बढ़ रही है।



हमारे जीने के तौर-तरीके, क़ानून, व्यवस्थाएं भी बदलते रहते हैं। जैसे, पहले लड़कियों और औरतों के बहुत कम अधिकार थे। उन पर बंधन बहुत थे। मगर, आज स्थिति अलग है। लड़कियाँ और औरतें हर काम कर रही हैं, हर जगह जा रही हैं।



किशोर और जवान लोग बदलते रहे हैं। पहले उन्हें बहुत कम आज़ादी थी। उनका बड़ों के सामने बोलना ग़लत माना जाता था। वे अपने मन की नहीं कर सकते थे। नाराज़ होने पर उन्हें पीटा भी जा सकता था। घर पर भी और स्कूल में भी। आज बच्चों और युवाओं के अधिकारों को मान लिया गया है।



पहले एक जगह से दूसरी जगह जाने में बहुत समय लगता था। आज रफ़्तार बहुत तेज़ हो गई है। कुछ ही घंटों में सैकड़ों मील पहुँच जाते हैं। फ़ोन और इंटरनेट के ज़रिए हज़ारों मील दूर बैठे लोगों से कुछ ही पल में बात हो जाती है। वैज्ञानिक बदलाव का असर हमारी सोच और व्यवहार पर पड़ता है।

इस निरंतर बदलती दुनिया में बदलाव को समझ कर, उससे तालमेल बैठा कर ही जिया जा सकता है। बदलाव से बचना कठिन है। बचने की कोशिश सिर्फ़ मुश्किलें ही पैदा करती है।

कुछ बुजुर्ग संस्कृति और रीति-रिवाज़ के नाम पर बदलने को राज़ी नहीं होते। वे चाहते हैं कि आज के युवा भी पुरानी परम्पराओं को दोहराएं, चाहे वे ठीक हैं, या ग़लत।

हमारा मानना है कि कल्चर या संस्कृति कोई जड़, स्थिर या मरी हुई चीज़ नहीं है, जो हमेशा एक सी रहती है। संस्कृति को तो एक बहती हुई नदी के जैसे होना चाहिए, जो नए माहौल और ज़रूरत के हिसाब से बदलती और आगे बहती रहे। नित, नूतन। अगर ऐसा हो जाये तो पीढ़ियों के बीच होने वाले बहुत से तनाव और द्वंद्व कम हो जाएं।

दुनिया का दूसरा नियम है— अनेकता।

अनेकता के बिना जीवन नामुमकिन है, और नीरस भी। **कुदरत में अनेकता ही अनेकता है।** लाखों तरह के पेड़-पौधे, चिड़ियाँ, जानवर, कीड़े-मकौड़े, अनगिनत रंग और गंध हैं। कहीं पहाड़, कहीं समुद्र, कहीं रेगिस्तान। कहीं सर्दी, कहीं गर्मी। अलग-अलग तरह की खेती और पैदावार। अंतहीन अनेकता!

इसी तरह इंसान और समाज भी विविध हैं। लोगों की शक्ल-सूरत, पसंद-नापसंद, उनके काम और सोच भिन्न हैं। समाजों के तौर-तरीके, परम्पराएं, पोशाकें, खान-पान, धर्म, त्यौहार, अनगिनत हैं।

प्रकृति ने बहुत **भेद** बनाए हैं, मगर प्रकृति ने **भेद-भाव** नहीं बनाए। भेद और भेद-भाव में फ़र्क़ होता है। भेद का मतलब है भिन्नता। तुम और मैं भिन्न हैं। दुनिया में बिल्कुल एक जैसे दो लोग भी नहीं हैं। हर व्यक्ति



अनूठा और अनुपम है। भेद-भाव का अर्थ है ऊँच-नीच, अच्छा-बुरा, ठीक-गलत। प्रकृति ने भेद-भाव नहीं बनाए। प्रकृति ने नहीं कहा कि गुलाब का फूल गेंदे से ज़्यादा सुंदर और महँगा है। पुरुष स्त्रियों से उत्तम हैं। गोरे लोग कालों से बेहतर हैं। लम्बे लड़के नाटे लड़कों से बेहतर हैं। ये सब ऊँच-नीच, भेद-भाव, समाज ने या हमने बनाए हैं। हमारी नज़र में भिन्नता या अन्तर ज़रूरी और अच्छे हैं। भेद-भाव ग़लत हैं।

न सब कुछ एक जैसा है, ना होना चाहिए। हमारा मानना है कि हमें इस अनेकता को समझना है, अपनाना है और उसे पनपाना है। अपने से फ़र्क़ लोगों को समझना और उनका आदर करना ज़रूरी है। जब हम अपने से फ़र्क़ लोगों को समझेंगे और उनकी इज़्ज़त करेंगे, तभी वे हमें समझेंगे और हमारी इज़्ज़त करेंगे।

हम अगर अनेकता को समझें और अपना लें तो अनेकता में एकता पैदा होती है। तब हम भिन्नता के बावजूद मिल कर रह सकते हैं।



तीसरा नियम जो अटूट है, वह है हमारा एक दूसरे के साथ जुड़ाव और हमारी आपसी निर्भरता।



दुनिया में कोई भी पूरी तरह से आत्मनिर्भर नहीं है, न हो सकता है। हम प्रकृति से जुड़े हैं, उस पर निर्भर हैं। बच्चे बड़ों से जुड़े हैं, गुरु शिष्यों से जुड़े हैं।

हमारी हर ज़रूरत बहुतों की मदद से ही पूरी हो पाती है। जैसे, जो खाना हम खाते हैं, वह प्रकृति और किसान पैदा करते हैं। सौदागर और दुकानदार, ट्रकों, टेलों, आदि की मदद से उसे हम तक पहुंचाते हैं। घर पर उसे लोग (अधिकतर महिलायें) पकाती हैं और तब हमारी भूख मिटती है। कितनी लम्बी कड़ी है आपसी निर्भरता और परस्पर जुड़ाव की। हर चीज़ और चीज़ों से जुड़ी है, हर इंसान औरों से जुड़ा है।

आज अगर हम इस दुनिया में हैं तो हमारे माँ-बाप और उनसे पहले की अनेकों पीढ़ियों की वजह से। एक लम्बी चेन में हम केवल एक कड़ी हैं और हमारी ज़िन्दगी बहुतों पर निर्भर है।


इस जुड़ाव और आपसी निर्भरता को गहराई से समझना ज़रूरी है। यह भी ज़रूरी है कि हम अपने जीवन में




औरों के योगदान को समझें और उनका आदर करें। इसीलिए यह ज़रूरी है कि हम अपने अधिकारों के साथ-साथ अपनी ज़िम्मेदारियाँ भी समझें; लेने के साथ-साथ देना भी सीखें। इस सबका मज़ा ही अलग है।


अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो



 लेखिका ने 'बदलाव' को प्रकृति या कुदरत का एक अटूट नियम माना है। क्या तुम भी ऐसा ही मानते हो? कारण सहित बताओ।

 अपने भीतर और बाहर हो रहे 5 बदलावों के बारे में बताओ।

 'भेद' और 'भेदभाव' में क्या अन्तर है?

 अपने जीवन से एक दूसरे से जुड़ाव या आपसी निर्भरता के 3 उदाहरण दो।

2



यहाँ हम यह भी साफ़ कर देना चाहते हैं कि हमारी यह बातचीत और किताबें कुछ आदर्शों और मूल्यों पर आधारित हैं। हम इन किताबों और आप सब के ज़रिए इन आदर्शों और उनके साथ जुड़े अधिकारों और ज़िम्मेदारियों को हर किशोर–किशोरी और युवक–युवती की ज़िन्दगी में देखना चाहते हैं। हमें विश्वास है कि ये आदर्श हमें बेहतर जीवन दे सकते हैं।

आज दुनिया के अधिकतर समाज नीचे लिखे तीन आदर्शों को मानते हैं। बहुत से देशों में इन आदर्शों को क़ानून का दर्जा भी मिल गया है।

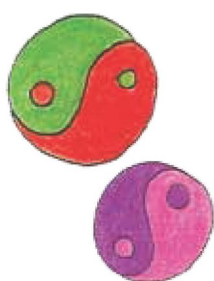


1. हर इंसान के मानव अधिकार हैं।

सब बराबर और आज़ाद हैं और सब की अस्मिता या इज़्जत है। आज कोई भी इंसान ऐसा नहीं है जिसके अधिकार नहीं हैं, जिसको कुचला या अपमानित किया जा सकता है। मगर हमारे अधिकारों के साथ कुछ कर्तव्य भी जुड़े हैं।

2. आज अधिकतर देशों में स्त्री-पुरुष क़ानूनन बराबर हैं।

लड़कियों और औरतों को अपनी मर्जी के मुताबिक शिक्षा, नौकरी, शादी आदि का चुनाव करने का अधिकार है। उन्हें यौनिक सम्बन्धों और मातृत्व के अधिकार प्राप्त हैं। उन पर कुछ थोपा नहीं जा सकता। यहाँ एक और बात समझना ज़रूरी है।



बराबरी या समानता का मतलब
एक-जैसा होना नहीं है।



लड़का—लड़की एकदम एक जैसे नहीं हैं, उनमें फ़र्क है, मगर उन में समानता या बराबरी है, उनके अधिकार समान हैं। ठीक इसी तरह लम्बे और नाटे, गोरे और काले, अलग—अलग धर्मों और जातियों के लोग भिन्न हैं, मगर उनके अधिकार एक से हैं और होने चाहिए।

समान अधिकार पाने के लिए एक जैसा
होने की ज़रूरत नहीं है।



3. बच्चों, किशोरों और युवाओं के भी अधिकार और अस्मिता हैं।

अब माँ-बाप और अध्यापकों को भी बच्चों को पीटने का अधिकार नहीं है। किशोरों और युवाओं को जीवन की सच्चाइयों के बारे में जानने के अधिकार हैं। उन्हें आवश्यक सेवा और सुविधा पाने का अधिकार है। अपनी जिन्दगी के बारे में फैसला करने का अधिकार है। बच्चों, किशोरों और युवाओं पर औरों की मर्जी नहीं थोपी जा सकती। उनका शोषण या उत्पीड़न नहीं किया जा सकता।

शोषण का अर्थ है- मेहनत के लिए उचित मज़दूरी न देना। छोटे बच्चों को काम पर लगाना, आदि। **'उत्पीड़न'** का मतलब है किसी को शारीरिक या मानसिक तकलीफ़ पहुँचाना, डराना, अपमान करना, उनके साथ ज़बरदस्ती यौन सम्बन्ध रखना, आदि।

मगर, (हाँ, ये वाला मगर बहुत महत्वपूर्ण है, ज़रा ध्यान देना) **हर अधिकार या हक़ के साथ कर्तव्य या फ़र्ज़ जुड़ा होता है।** अगर तुम्हारे अधिकार हैं तो औरों के भी अधिकार हैं। तुम्हारे अधिकार तुम्हें तभी मिल सकते हैं जब दूसरे अपना कर्तव्य निभाएं और दूसरों को उनके **अधिकार** तभी मिल सकते हैं जब तुम अपने कर्तव्य निभाओ। जैसे, तुम्हारा अधिकार है कि तुम्हें कोई पीटे नहीं। तुम्हें यह अधिकार तभी मिलेगा जब तुम्हारे माता-पिता या तुम से बड़े व्यक्ति अपना फ़र्ज़ निभाएं और तुम्हें न पीटें।

वे तुम्हें बिना पीटे समझाएं। ठीक इसी तरह तुम्हारे माता-पिता को अधिकार है बिना शोर-गुल के रहने का। अगर तुम पूरे समय चिल्लाते रहोगे, तब उनका अधिकार उन्हें कैसे मिलेगा? तुम्हें अपनी बात कहने का अधिकार है, मगर इस के साथ-साथ तुम्हारा कर्तव्य भी है कि तुम दूसरों को बोलने का मौका दो और उनकी बात सुनो।

अधिकार और कर्तव्य एक सिक्के के दो पहलू हैं।

एक और उदाहरण लेते हैं। लड़कियों को हिंसा और छेड़खानी के बिना सड़क, बस और रेलगाड़ी में चलने का अधिकार है। उन्हें यह अधिकार तभी मिलेगा जब लड़के और पुरुष अपना कर्तव्य निभाएं और लड़कियों के साथ बदसलूकी और हिंसा न करें।




तुम किकिओं के अधिकार हैं और तुम्हें ये सब अधिकार मिलने चाहिए। मगर तुम्हारी ज़िम्मेदारियाँ भी हैं। इस उम्र में तुम्हारी सब से बड़ी ज़िम्मेदारी है—एक अच्छी ज़िन्दगी और अच्छे भविष्य की नींव डालना।



अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

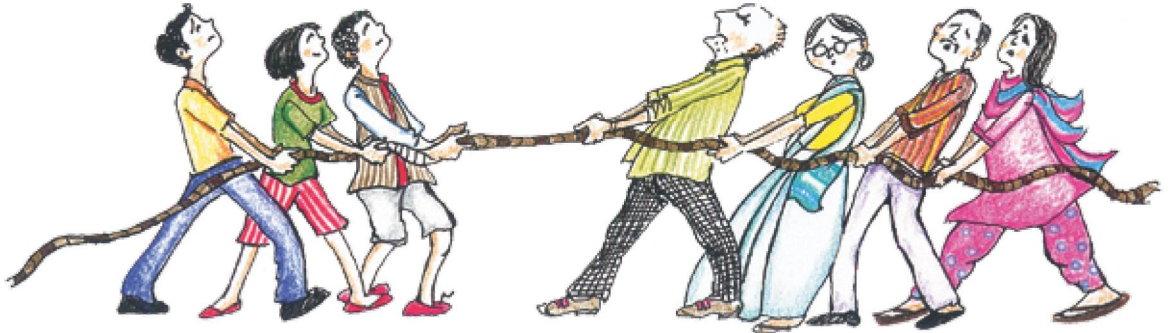


 अधिकार और कर्तव्य एक सिक्के के दो पहलू हैं। लैखिका के इस कथन को स्पष्ट करने के लिये अपने जीवन से उदाहरण दो।

3

चलो, बड़ों-बुजुर्गों को भी परखें

कुछ लोग ये समझते हैं कि सिर्फ किकि और युवा ही गलतियाँ करते हैं, बुजुर्ग हमेशा ठीक बात और व्यवहार करते हैं। हम इस बात को नहीं मानते। हमारा अनुभव हमें बताता है कि हालाँकि हमारे बुजुर्ग हमें प्यार करते हैं, वे हमारा भला चाहते हैं, मगर कई बार कुछ बुजुर्ग किकियों की परेशानी का कारण भी हो सकते हैं। मिसाल के तौर पर बहुत से माँ-बाप, दादा-दादी, नाना-नानी, **बदलाव पसन्द नहीं करते, बदलाव से डरते हैं।** वे अपनी किशोरावस्था भूल जाते हैं, जब वे अपने माँ-बाप की बात नहीं मानना चाहते थे, अपने ढंग से जीना चाहते थे। वे चाहते हैं कि आज के बच्चे वैसे जिएं, व्यवहार करें जैसे वे जीते और व्यवहार करते थे। मगर, अगर पूरा माहौल बदल गया है तो व्यवहार और जीने के तरीके भला कैसे पुराने रह सकते हैं? ऐसे बुजुर्गों को भी बदलाव को समझना और अपनाना चाहिए।





बहुत से बुजुर्ग **संस्कृति और परम्परा के नाम पर** युवाओं को रोकते और

टोकते हैं। अगर कोई लड़का या लड़की अपनी जाति या धर्म के बाहर, अपनी पसंद की शादी कर ले तो उसकी हत्या तक कर दी जाती है।

बुजुर्गों को भी यह समझना होगा कि दुनिया बदल रही है। आज

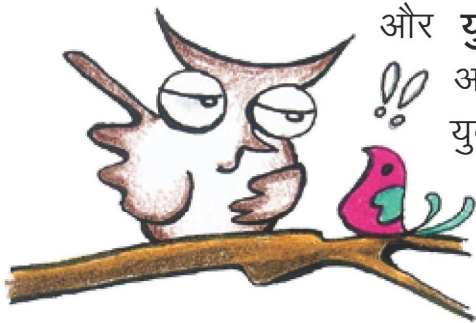
के भारत में जाति-भेद, क़ानूनन अपराध है। लड़कियों के साथ भेदभाव भी क़ानूनन अपराध है। अगर हमारी परंपरा में भेदभाव था, तो हमें उसे बदलना चाहिए, न कि हम लकीर के फ़कीर बने रहें। परम्पराओं और संस्कृति की अच्छाइयों को हमें अपनाना है, उनके भेद-भावों, ऊँच-नीच को नहीं। अगर ऐसा हो तो पीढ़ियों के बीच होने वाले बहुत से तनाव और द्वन्द्व कम हो जाएं।



कई बुजुर्ग एक और मुश्किल पैदा करते हैं। वे अपने से छोटों को भाषण देते हैं, उनके साथ बातचीत नहीं करते। वे किशोरों

और **युवाओं** (विश्व स्वास्थ्य संस्थान के अनुसार 15-24 वर्ष की अवस्था को युवावस्था कहते हैं) को **नासमझ**

समझते हैं। वे मानते हैं कि युवाओं को सिर्फ़ सुनना चाहिए, बोलना नहीं चाहिए। अगर बेटा और बेटी अपनी

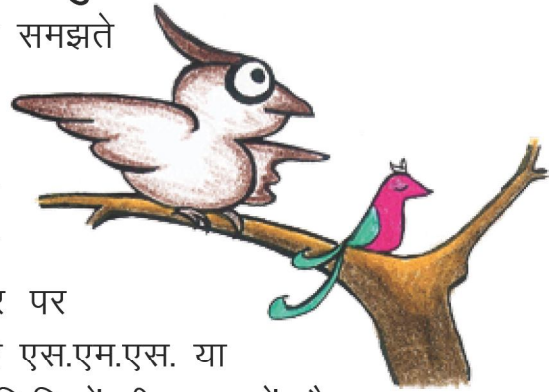


बात रखना चाहते हैं तो ऐसे बुजुर्ग नाराज़ होकर कहते हैं—“जवाब देते हो?” “मुँह लगते हो?” “ज़बान लड़ाते हो?” बुजुर्गों का ऐसा व्यवहार युवाओं को ख़ामोश रहने या झूठ बोलने पर मजबूर कर देता है। बराबरी और सच्चाई के रिश्ते बन ही नहीं पाते।



कुछ बुजुर्ग अपनों से **छोटों से कुछ भी सीखना नहीं चाहते।** वे समझते हैं कि उनके बच्चे उन्हें कुछ भी नहीं सिखा सकते।

मगर सच यह है कि बुजुर्ग भी बच्चों से बहुत कुछ सीख सकते हैं। मिसाल के तौर पर आजकल के बुजुर्ग बच्चों से एस.एम.एस. या कम्प्यूटर सीख सकते हैं। वे किकियों की बात सुनें और उनसे कुछ सीखें तो बहुत सुंदर और बराबरी के रिश्ते बन सकते हैं। इससे युवाओं का हौसला और आत्म-सम्मान बढ़ता है। वे अधिक ज़िम्मेदार बनते हैं। हाँ, और इस तरह के व्यवहार से बुजुर्गों के कुछ बोझ भी कम हो सकते हैं। एक बड़ा बोझ जो बुजुर्ग ढोते हैं वह है कि वे सब कुछ जानते हैं और वे हमेशा ठीक होते हैं। ये बेकार का बोझ तुरंत हट सकता है, अगर वे किशोरों और युवाओं को भी सोचने और निर्णय लेने में भागीदार बनाएं। परिवारों में लोकतंत्र ज़रूरी है। छोटे बड़े हर एक को अपनी राय देने, सीखने-सिखाने का हक होना चाहिए।





कुछ बुजुर्ग एक गड़बड़ और करते हैं।
उन्हें अपने बच्चों के दोस्तों से न
जाने क्यों खुन्दक या नाराज़गी होती

है। वे यह कहने से नहीं

चूकते—“तुम्हारे दोस्त तुम्हें

बिगाड़ रहे हैं।” “न जाने

कैसे दोस्त हैं तुम्हारे!” हमारे

कुछ दोस्त ज़रूर हमें ख़राबी

की तरफ़ ले जा सकते हैं, मगर सब तो ऐसे नहीं

होते! हमारा मानना है कि दोस्ती और अच्छे दोस्त जीवन में ज़रूरी

हैं। दोस्ती और दोस्तों के लिए समय देना भी ज़रूरी है।



तुम्हें यह तो मानना ही होगा कि बुजुर्गों के पास अधिक अनुभव हैं। जिस जगह आज तुम खड़े हो, वे उस जगह से गुज़र चुके हैं। सो बुजुर्गों की बात ध्यान से सुनने में फ़ायदा है। तुम्हारी नज़र में जो बुजुर्ग गड़बड़ करते हैं तुम्हें उनसे नाराज़ होने की ज़रूरत नहीं है। बस यह समझ लो कि बड़ों में भी कमियाँ या कमज़ोरियाँ हो सकती हैं। बड़े कोई देवता या देवी नहीं हैं। सो मित्रों! अपने माता-पिता की ग़लतियों को ढूँढने की जगह तुम तो उनकी खूबियों और अच्छाइयों पर ध्यान दो। कभी यह

मत भूलो कि वे तुम्हारी भलाई चाहते हैं, तुमसे प्यार करते



हैं। उनके साथ अच्छे, और ईमानदारी के रिश्ते बनाने

की कोशिश करते रहो। यह ज़िम्मेदारी तुम्हारी भी है।

अगर बुजुर्ग तुम से नाराज़ हैं तो तुम उन्हें मनाओ।

उन्हें समझाने की कोशिश करो।



तुम यह मत भूलो कि बुजुर्ग भी जिन्दगी से परेशान हो सकते हैं। उन पर जिम्मेदारियों के बहुत बोझ होते हैं। कई बार वे अपनी झुंझलाहट और गुस्सा अपने से छोटों पर निकालते हैं। पिताजी माँ को डाँटते रहते हैं। माँ अपनी भड़ास बच्चों पर निकालती हैं और तुम अपनों से छोटों या कुत्ते, बिल्लियों पर अपना गुस्सा निकालते हो।







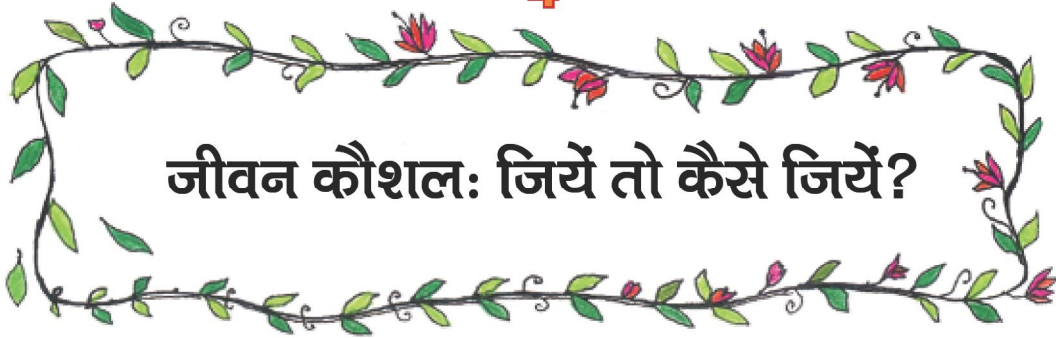
**आपसी समझ और सच्चे रिश्ते
हैं अच्छे जीवन का आधार**



अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो



-  क्या तुम्हारे बुजुर्ग भी कभी-कभी गड़बड़ करते हैं?
-  क्या तुम उनके साथ खुल कर अपने दिल की बात कर सकते हो?
-  क्या वे तुम्हारी सलाह लेते या मानते हैं?
-  क्या उनके और तुम्हारे बीच कुछ मतभेद होते हैं? अगर हाँ, तो उन्हें कैसे सुलझाते हो?



जीवन कौशल: जियें तो कैसे जियें?

दुनिया के सफल और मशहूर लोग वे नहीं हैं जिनके पढ़ाई में सबसे ज्यादा नम्बर आये थे। ये वे लोग हैं जिन्हें जीने की कला आती है। इस कला को अंग्रेजी में life skills कहते हैं। हम इसे जीवन कौशल कह सकते हैं। बिना उसे जीवन कौशल कहे, हमने इन किताबों में बहुत बार इसकी बात की है। यहाँ हम इस कौशल को गौर से देखते हैं।

जीवन कौशल सिर्फ अच्छे शरीर, दिमाग, अच्छी शिक्षा और पैसा कमाने के लिए जरूरी कामकाजी कौशल से ही नहीं जुड़ा है। इन सब के साथ-साथ हमें चाहिए भावनात्मक और सामाजिक कौशल और योग्यताएँ जो हमें यह सिखायें कि हम—



- ★ अपने ज्ञान, प्रतिभा, रवैये और मूल्यों का अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी में कैसे इस्तेमाल करें।
- ★ हम चुनौतियों का सामना कैसे करें और अवसरों का लाभ कैसे उठायें।

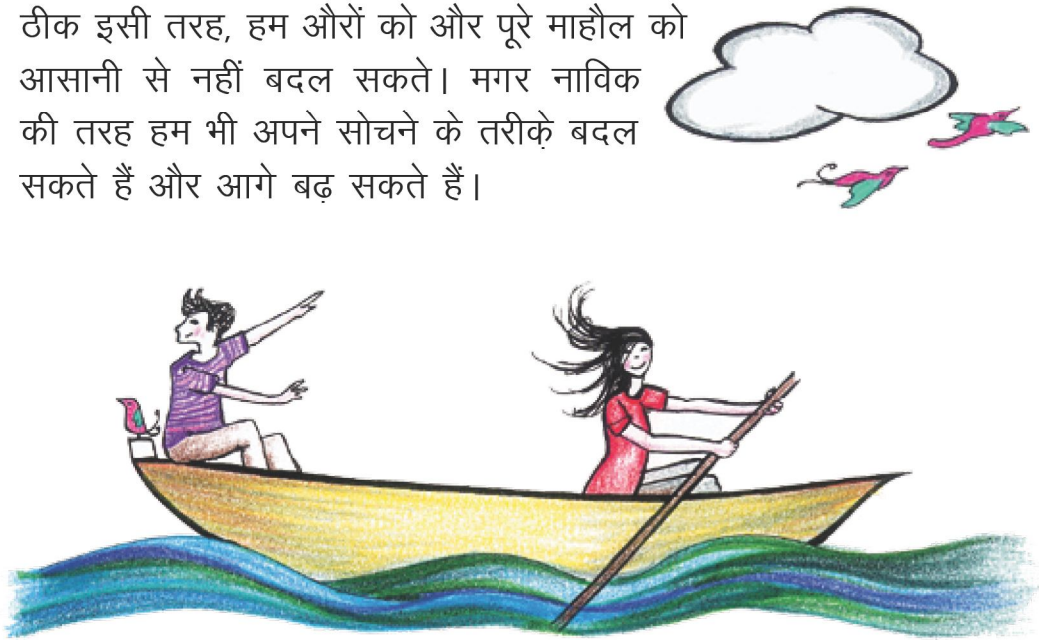
- ★ हम अपनी विचार शक्ति (reasoning) और विश्लेषण करने की शक्ति (analytical skills) को कैसे बढ़ाएं और जीवन की परिस्थितियों में किस तरह से इनका इस्तेमाल करें।
- ★ हम अपनी और दूसरों की भावनाओं को कैसे समझें और इन भावनाओं से कैसे सकारात्मक तालमेल बनाएं।
- ★ हम अपने और औरों के साथ कैसे व्यवहार करें और जियें।
- ★ हम परिवार और समाज में अच्छे और टिकाऊ रिश्ते कैसे बनायें।



जीवन कौशल हर इन्सान के लिए ज़रूरी है और यह हम सब में कम या अधिक मात्रा में होता भी है। हम सब इसका इस्तेमाल करते हैं। औरों में भी इसकी झलक हमें मिलती रहती है। अच्छा, शान्त व्यवहार, पैनी समझ, सब के साथ अच्छे रिश्ते बनाने का हुनर, मुसीबत में भी शांत रह कर, सोच समझ कर फैसले लेने की शक्ति ही जीवन कौशल है।

हमारे जीवन में जीवन कौशल वैसे होता है जैसे खाने में नमक। नमक खाने को स्वादिष्ट बनाता है, पर दिखता नहीं है। या वैसे—जैसे ऑक्सीजन। ऑक्सीजन हमारे चारों ओर है, हमें जीवन देती है, पर दिखती नहीं। जीवन कौशल भी ऐसा ही है। दिखता नहीं पर जीवन को आसान और सुन्दर बना देता है। चुनौतियों का सामना करने का तरीका और हौसला दे देता है। लोगों के साथ अच्छे रिश्ते बनाने की कला सिखा देता है। हमें जिम्मेदारी और संयम सिखाता है। जीवन कौशल हमें सिखाता है हम **क्या** करें, **कैसे** करें और **कब** करें। जीवन कौशल मुश्किलें या चुनौतियाँ हटाता नहीं है। यह हमें उनके साथ जूझना और उन्हें जीतना सिखाता है। हमारी जिन्दगी की नाव की पतवार को हवाओं और तूफ़ानों के अनुसार मोड़ना सिखाता है। नाविक हवाओं का रुख नहीं बदल सकता, मगर अपनी नाव की पतवारों का रुख बदल कर हवाओं का इस्तेमाल कर सकता है।

ठीक इसी तरह, हम औरों को और पूरे माहौल को आसानी से नहीं बदल सकते। मगर नाविक की तरह हम भी अपने सोचने के तरीके बदल सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं।



तू खुद को बदल और आगे चल

बौद्ध इसी बात को यूँ कहते हैं—

हमारे चारों ओर की ज़मीन ऊबड़-खाबड़ है। उस पर नंगे पैर चलें तो लहू-लुहान हो जायें। हम पूरी ज़मीन पर कालीन बिछा कर अपने पैरों के लायक नहीं बना सकते। पर हाँ, हम अपने पैरों में जूता पहन कर खुद को बचा सकते हैं और ज़मीन पर चल सकते हैं।

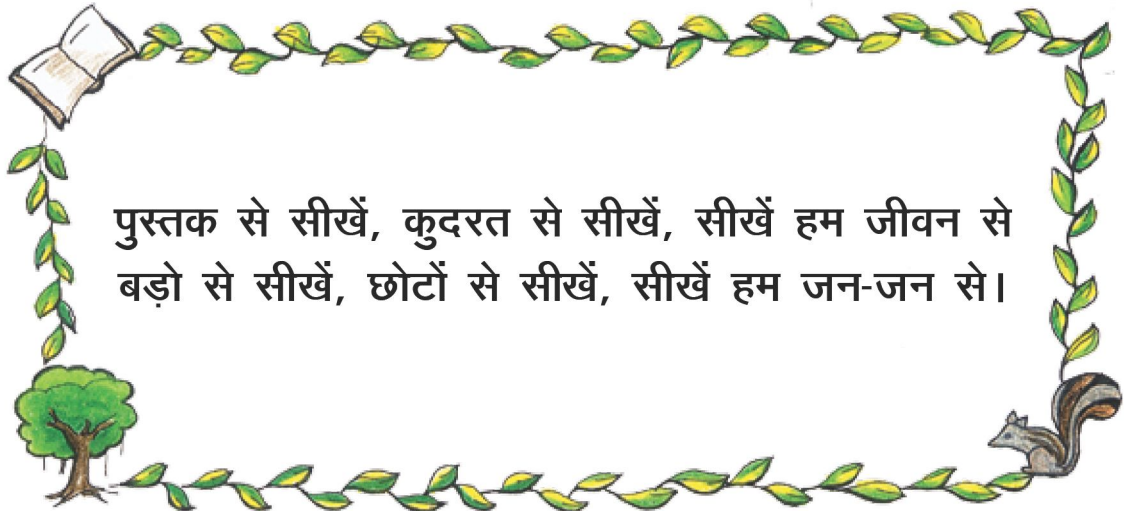


जीवन कौशल का अर्थ है **असली ज्ञान और बोध** जो हमें जीने में मदद करे, हम में सकारात्मक सोच पैदा करे और हमें जोखिमों से बचने की शक्ति दे।

यह तो साफ़ है और हम कह भी चुके हैं कि सिर्फ़ अच्छे नम्बर लाने से जीवन कौशल नहीं मिलता। यह मिलता है **ज़िन्दगी** से। अपने अनुभवों से। अगर हम अपने और दूसरों के अनुभवों को संजो कर उन पर विचार करें, तो हमें बहुत कुछ सीखने को मिल सकता है। हम अपनी ग़लतियों से भी बहुत कुछ सीख सकते हैं।

ग़लतियाँ हमारी गुरु हैं, अगर हम उन से सीखें।

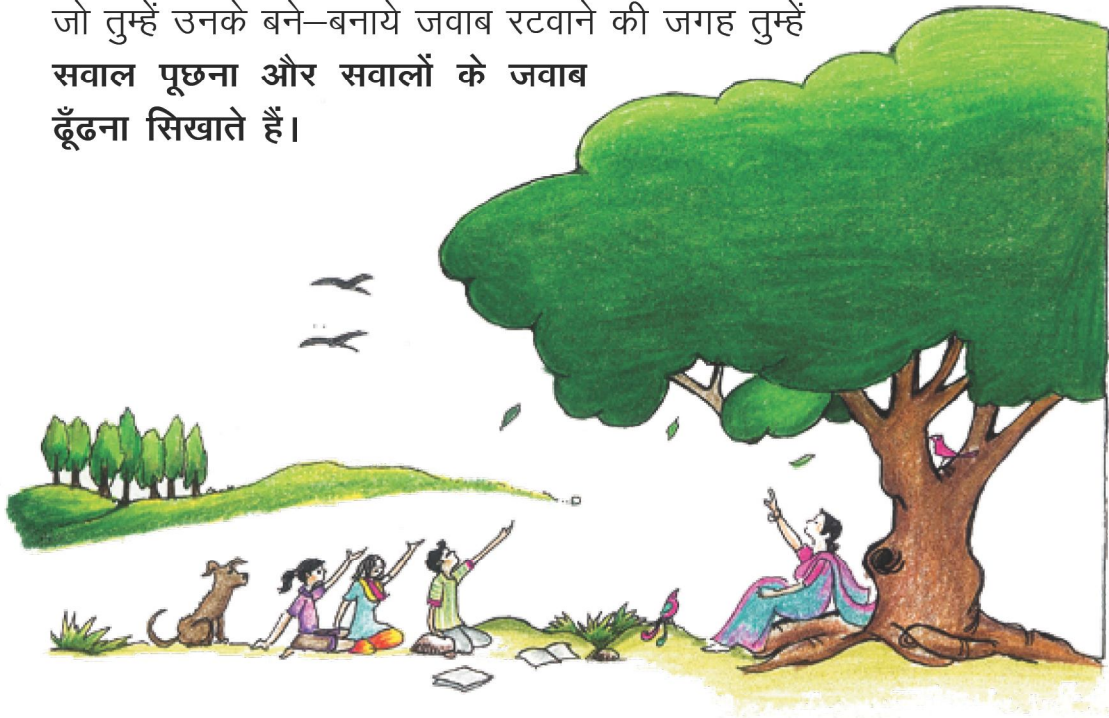
जीवन कौशल ऐसी कला है जिसे हम **उम्र भर सीखते हैं**। मगर उम्र भर वही सीख सकते हैं जो अपने आप को परिपूर्ण नहीं समझते। जिन में नम्रता होती है। जो अपने आप को उम्र भर शिष्य या सीखने वाला / वाली समझते हैं। जो किसी से भी सीखने को तैयार हैं।



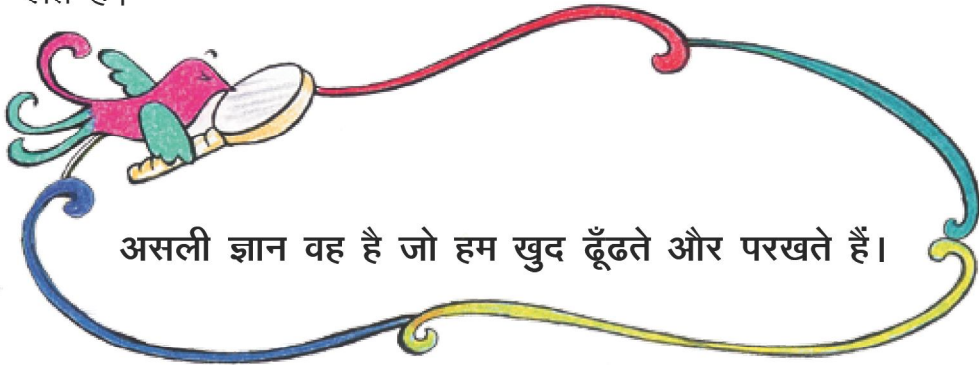
**पुस्तक से सीखें, कुदरत से सीखें, सीखें हम जीवन से
बड़ों से सीखें, छोटों से सीखें, सीखें हम जन-जन से।**

जीवन कौशल अच्छी किताबों के साथ-साथ खेल के मैदान में, नाटक की स्टेज पर, गपशप करते समय, कहीं भी सीखा जा सकता है। यह **अनुभव आधारित** (experience based, experiential) ज्ञान है। इसे जीवन जीते हुये, औरों के साथ मिल कर सीखा जाता है। **यह जीवन से पाया, जीवन के लिए, ज्ञान है।**

किताबी गुरुओं से यह ज्ञान और कला नहीं सीखी जा सकती। यह तो तुम सिर्फ़ उन लोगों और गुरुओं से सीख सकते हो जो पढ़ाई-लिखाई को जीवन से जोड़ कर देखते हैं। जो तुम्हें **ज्ञान पाने की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदार बनाते हैं**। जो यह समझते हैं कि तुम छोटे तो हो, पर तुम्हारे भी विचार और अनुभव हैं, तुम्हारे पास भी कहने को कुछ है। जो ज्ञान को इकतरफ़ा नहीं समझते। उसे एक वार्तालाप समझते हैं। जो तुम्हें उनके बने-बनाये जवाब रटवाने की जगह तुम्हें **सवाल पूछना और सवालों के जवाब ढूँढना सिखाते हैं**।

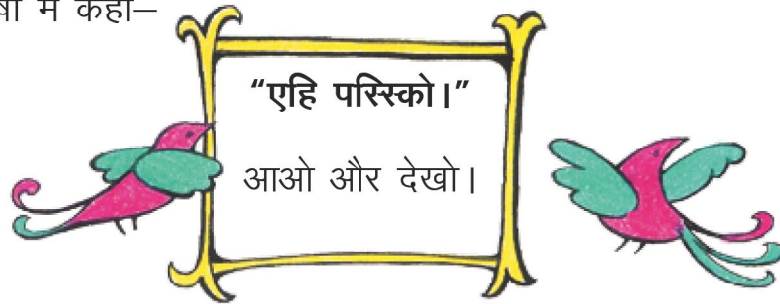


असली व कारगर ज्ञान वह नहीं है जो हम किसी के कहने पर मान लेते हैं।



बोध प्राप्त करने के बाद महात्मा बुद्ध ने अपने ज्ञान को औरों के साथ बाँटना शुरू किया। तब उन्होंने कहा कि मेरे कहने पर मेरी बात मत मानो। जो मैं कह रहा हूँ उसे परखो।

पाली भाषा में कहा—



परीक्षण करो। खुला दिमाग रखते हुए साँच की जाँच करो। यह है सीखने का वैज्ञानिक तरीका।

असल में गुरु वे हैं जो अपने भाषणों से कम, अपने व्यवहार और चरित्र से ज़्यादा सिखाते हैं। हम उन्हें देख कर, सुन कर, उनके साथ बैठ कर बहुत कुछ सीख जाते हैं। तुम्हें ढूँढने हैं ऐसे अध्यापक, बुजुर्ग और दोस्त जिनकी जिन्दगी से तुम सीख सको।

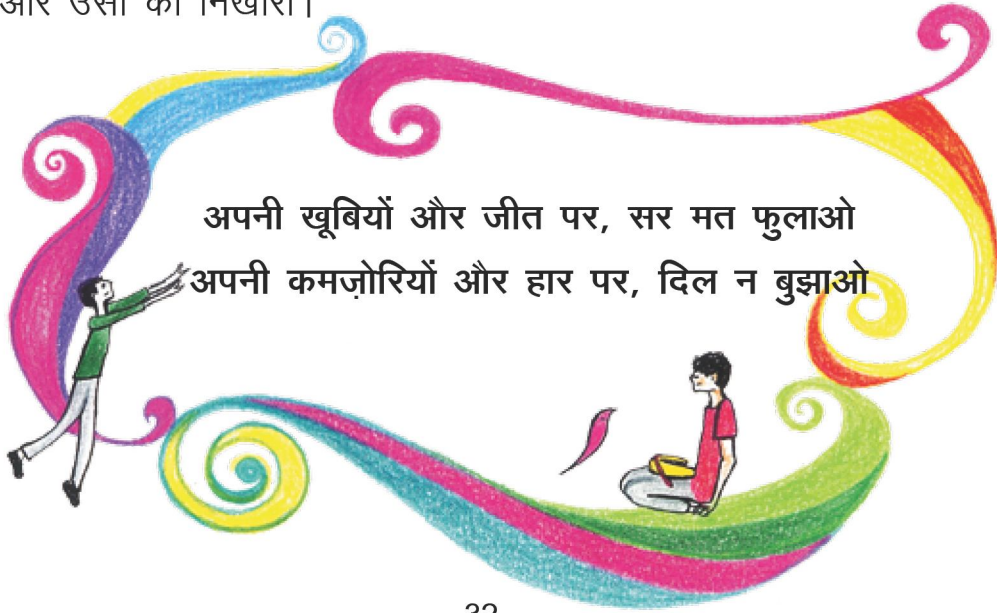
जीवन कौशल के कुछ महत्वपूर्ण आयाम

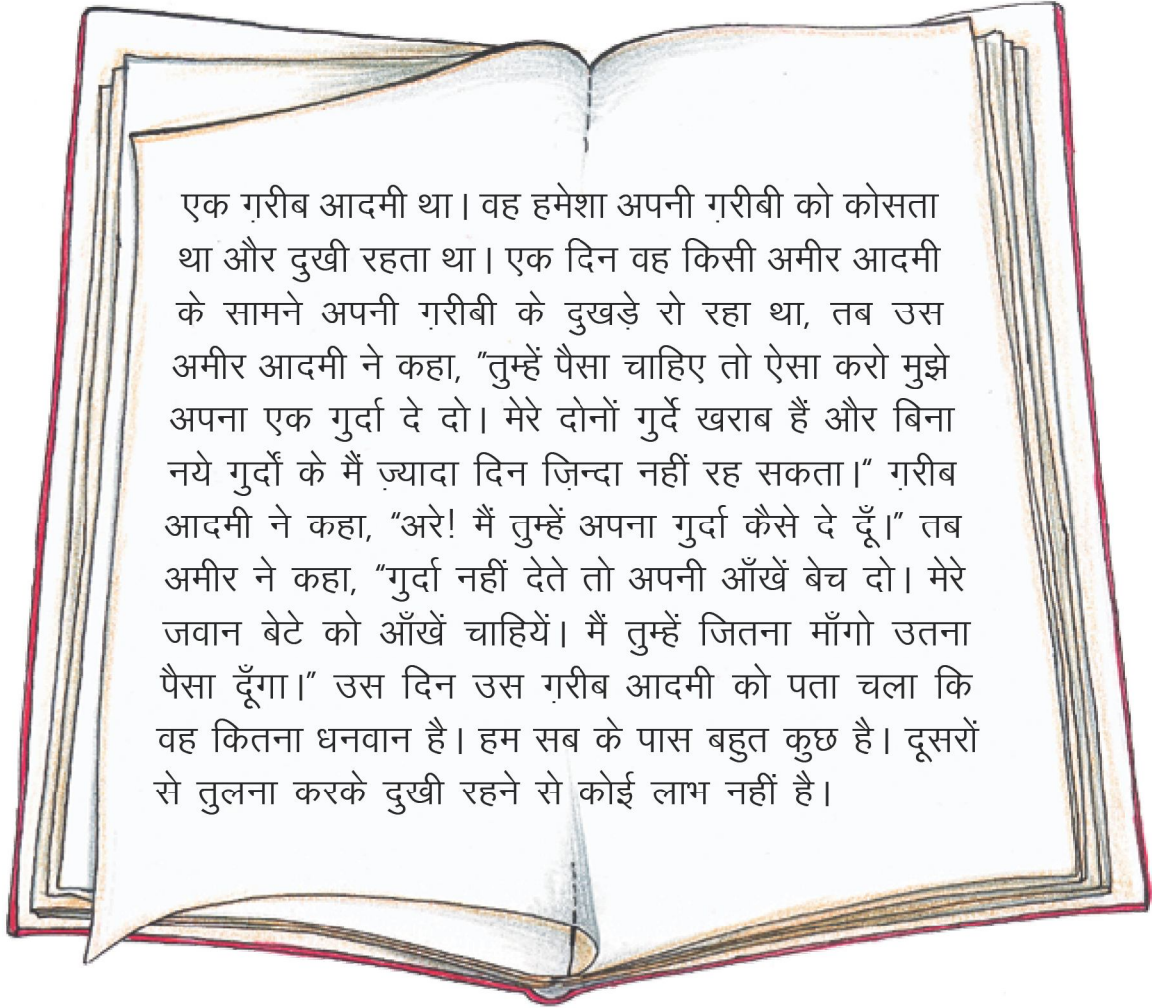
जीवन कौशल बहुत विस्तृत विषय है। यहाँ हम इसके कुछ आयाम देखते हैं।

1. खुद से और औरों से रिश्ता

सबसे ज़रूरी है तुम्हारा अपने साथ स्वस्थ और सुन्दर रिश्ता। तुम एक अनुपम व्यक्तित्व हो। एकदम तुम्हारे जैसा सारी दुनिया में कोई नहीं है। तुम मूल्यवान हो। अपनी कद्र करो, अपनी इज़्जत और सुरक्षा करो।

अपने आप को जानो, पहचानो और अपना पूरा ध्यान रखो। अपनी सेहत बनाओ ताकि बीमार न पड़ो। खुद को मज़बूत बनाओ और बहुत कुछ करने लायक हो जाओ। अपनी खूबियों और कमज़ोरियों दोनों को पहचानो। दोनों ही ज़िन्दगी का हिस्सा हैं। अपने शरीर, दिमाग, मन, अपने हालात से घृणा मत करो। जो तुम्हें मिला है उस की खुशी मनाओ और उसी को निखारो।





एक गरीब आदमी था। वह हमेशा अपनी गरीबी को कोसता था और दुखी रहता था। एक दिन वह किसी अमीर आदमी के सामने अपनी गरीबी के दुखड़े रो रहा था, तब उस अमीर आदमी ने कहा, "तुम्हें पैसा चाहिए तो ऐसा करो मुझे अपना एक गुर्दा दे दो। मेरे दोनों गुर्दे खराब हैं और बिना नये गुर्दों के मैं ज़्यादा दिन ज़िन्दा नहीं रह सकता।" गरीब आदमी ने कहा, "अरे! मैं तुम्हें अपना गुर्दा कैसे दे दूँ।" तब अमीर ने कहा, "गुर्दा नहीं देते तो अपनी आँखें बेच दो। मेरे जवान बेटे को आँखें चाहियें। मैं तुम्हें जितना माँगो उतना पैसा दूँगा।" उस दिन उस गरीब आदमी को पता चला कि वह कितना धनवान है। हम सब के पास बहुत कुछ है। दूसरों से तुलना करके दुखी रहने से कोई लाभ नहीं है।

तुम अपनी इज़्ज़त करोगे तभी दूसरे तुम्हारी इज़्ज़त करेंगे। तुम अपने आप को ऊँचा उठाओ और देखो कि लोग भी तुम्हारा मान करने लगेंगे। मशहूर शायर और विचारक, मोहम्मद इक़बाल ने कहा है—

खुदी को कर बुलन्द इतना कि हर तकदीर से पहले
खुदा बन्दे से खुद पूछे, बता तेरी रज़ा क्या है।

इकबाल साहब तो कह रहे हैं कि अगर तुम काबिल हो तो खुदा भी तुम से पूछेगा, बता तुझे क्या चाहिये। यानि तुम अपनी किस्मत खुद बना सकते हो।

इसलिए अपनी गलतियों, कमजोरियों और अपनी स्थिति को कोसते रहना और अपने आप से नाराज़ रहना बेकार है। तुम इन्सान हो और इन्सानों में कमजोरियाँ होती हैं, उनसे गलतियाँ होती हैं। ठीक इसी तरह तुम्हारे दोस्त और परिवार वाले, तुम्हारे अध्यापक भी इन्सान हैं। वे भी गलतियाँ कर सकते हैं। तो दोस्तों, खुद को समझो और दूसरों को समझो।

हाँ, अगर तुम अनुपम और महत्वपूर्ण हो तो और सब भी अनुपम और महत्वपूर्ण हैं। इसलिए अपनी इज़्जत के साथ-साथ दूसरों की भी इज़्जत करो, उन्हें समझो, उनका ध्यान रखो, उन्हें पनपाओ।

बहुत से ज्ञानियों ने कहा है कि हम और जीवों से अलग नहीं हैं। हमारी और उनकी खुशी और दुख साँझे हैं। इस साँझेपन, जुड़ाव, आपसी निर्भरता को समझने और अपनाने की ज़रूरत है।



“दुनिया के सारे सुख औरों का सुख चाहने से मिलते हैं।
दुनिया के सारे दुख सिर्फ अपना सुख चाहने से मिलते हैं।”

—शान्ति देव

2. दोस्ती और हम-उम्र समूह का दबाव (friendship, and peer pressure)

साथियों, तुम्हारी तरह हम भी मानते हैं कि दोस्ती एक ज़रूरी और सुन्दर जज़्बा है। अच्छे दोस्तों की मदद से हर मुश्किल आसान हो सकती है। पर, दोस्ती तभी सुन्दर होती है जब उस में बराबरी हो, एक दूसरे में विश्वास हो, पूरी ईमानदारी हो, परस्पर इज़्ज़त हो और एक दूसरे का भला करने की इच्छा हो। ग़लत रास्तों पर ले जाने वाले, दोस्ती का ग़लत फ़ायदा उठाने वाले, दोस्तों का शोषण करने वाले, दोस्त नहीं होते। वे दुश्मन होते हैं।



दोस्तों की पहचान करना सीखो।

दोस्ती में किसी तरह की असमानता, दबाव, नियन्त्रण, बिल्कुल मत सहो, न ही तुम औरों के साथ ऐसा व्यवहार करो।

अच्छी दोस्ती के लिए आत्म-विश्वास और अपनी बात दृढ़ता के साथ कहने की क्षमता (assertiveness) ज़रूरी है। अगर तुम खुल कर और जोर देकर अपने दिल की बात नहीं कहोगे, तो दोस्ती में ईमानदारी नहीं होगी। खुल कर कहो और पूरे ध्यान से सुनो। इज़्जत करो और इज़्जत करवाओ।

किसी से डर कर और दबाव में आ कर कुछ ऐसा न करो जो तुम्हें ठीक नहीं लगता। अपनी अन्तरात्मा की आवाज़ को ठीक से सुनो। वह हमें ठीक रास्ते पर ले जाती है।



3. माता-पिता व संरक्षकों से रिश्ते



जैसा हम पहले कह चुके हैं, किशोरावस्था में तुम किकि अपनी अलग पहचान बनाना चाहते हो, अपने विचार व्यक्त करना चाहते हो और तुम्हारे बारे में किये जाने वाले निर्णयों में भागीदारी चाहते हो। इस उम्र में परिवार से बाहर तुम्हारे रिश्ते बनते हैं। तुम पर बाहर के लोगों और विचारों का



प्रभाव पड़ता है। इन सब बदलावों के कारण माता—पिता और अभिभावकों के साथ तुम्हारे रिश्ते बदलते हैं। अगर तुम्हारे बुजुर्ग तुम्हारे अन्दर आने वाले परिवर्तनों को समझ कर तुम किकिओं के व्यक्तित्व और विचारों की इज़्ज़त करते हैं, तुम्हारे साथ बराबरी का व्यवहार करते हैं, तब तो रिश्ते अच्छे चलेंगे। पर, अगर ऐसा नहीं है तब रिश्तों में तनाव आ सकता है और परिवार में कलह हो सकती है।



आपसी समझ और अच्छे रिश्तों की ज़िम्मेदारी बुजुर्गों की भी है, पर यहाँ तो हम तुम्हें ही सलाह दे सकते हैं। तुम अपनी तरफ़ से अपनों से बड़ों को समझने की कोशिश करो और यह मान कर चलो कि वे तुम्हारी सुरक्षा और भला चाहते हैं। यह हो सकता है कि तुम उनकी सोच और विचारों से सहमत नहीं हो। अगर ऐसा है तो तुम शान्ति और ईमानदारी से, साफ़—साफ़ अपनी बात उनके सामने रखो। अगर अपनी बात मनवाना चाहते हो, वार्तालाप जारी रखना चाहते हो, तो आक्रामक होना, बौखलाना, ज़ोर से बोलना एकदम बेकार है। अगर गुस्सा आता है तो, सच में, लम्बे साँस लो, दस तक गिनती गिनो और तब मुँह खोलो।

ज़बान पर काबू करना बहुत काम आता है। तुमने सुना है बिना लगाम की ज़बान के बारे में रहीम जी ने क्या कहा है? सुनो—

रहिमन जिव्या बावरी, कह गई स्वर्ग पाताल
आप तो कह भीतर घुसी, जूती खात कपाल।

यानि ज़बान कुछ भी बकवास करके फट से मुँह में घुस जाती है और हमारा सिर जूते खाता है। तो ज़रा ज़बान सम्भालो। हर जगह और हर स्थिति में ज़बान को काबू में रखो।

कान दो हैं, ज़बान एक है। इसलिए सुनो ज़्यादा और बोलो कम। सुनने के बाद पहले दिमाग से बातचीत करो और फिर ज़बान खोलो।

4. आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान और सकारात्मक सोच

एक अच्छा व्यक्तित्व बनाने के लिए अपने में भरोसा और अपनी इज़्जत करना ज़रूरी है। “मैं हूँ ना”, “मैं कर सकती/सकता हूँ” वाली सोच चाहिये। अपनी एक **सकारात्मक तस्वीर** (positive self-image) बना कर रखो। अपने आप को किसी से कम मत समझो। पर, औरों को भी अपने से कम मत समझो। अपने आप को अपने **मुकद्दर का सिकन्दर** समझो। अपनी काबिलियत और हुनर को पहचानो। बताओ अपने आप

को कि तुम क्या-क्या कर सकते हो।
इससे तुम्हारा आत्म विश्वास और आत्म
सम्मान बढ़ेगा।



जब दूसरे लोग हमारे गुणों की तारीफ़ करते हैं
तब हमें अच्छा लगता है। इसलिए तुम भी दूसरों
की तारीफ़ करो। उदाहरण के तौर पर, अपनी माँ
के गुणों, उनकी मेहनत की तारीफ़ करो और देखो
उन्हें कितना अच्छा लगेगा।



जब तुम अपने बारे में अच्छा सोचोगे, अपनी इज़्जत
करोगे, तब तुम्हें सब कुछ अच्छा लगने लगेगा। तुम्हारा
पूरा नज़रिया सकारात्मक हो जाएगा।



जब तुम में आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान होगा,
तब तुम अपनी कमज़ोरियाँ परखने से नहीं डरोगे।
जब हमारे अन्दर हीन भावना होती है तब हम अपनी
छोटी सी भी बुराई नहीं सह सकते। मगर जब हम
अन्दर से मज़बूत होते हैं तब हमें अपनी बुराई देखने
और सुनने से डर नहीं लगता। जैसे, अच्छी
जड़ों वाले पेड़ तूफ़ानों से नहीं डरते और न
ही तूफ़ानों में उखड़ कर गिरते हैं।







तुम्हारे दोस्तों और घरवालों के साथ अगर तुम्हारे अच्छे रिश्ते हैं, तब
तुम भी उन्हें प्यार से बता सकते हो कि तुम्हें उन से क्या परेशानी है
या उनकी कौन सी बात तुम्हें पसन्द नहीं आती।

कच्चे घड़े को पक्का बनाने के लिए कुम्हार उसे चौड़ी लकड़ी से पीटता है, मगर घड़े को अन्दर से पकड़ कर और सहारा देकर। अगर वह अन्दर से घड़े को न पकड़े, तब ज़रा सी चोट से भी घड़ा टूट जाये।



अपनी काबलियत पर शक करने वाले हैं ऐसे,
जैसे कोई अपने खिलाफ हथियार उठा ले

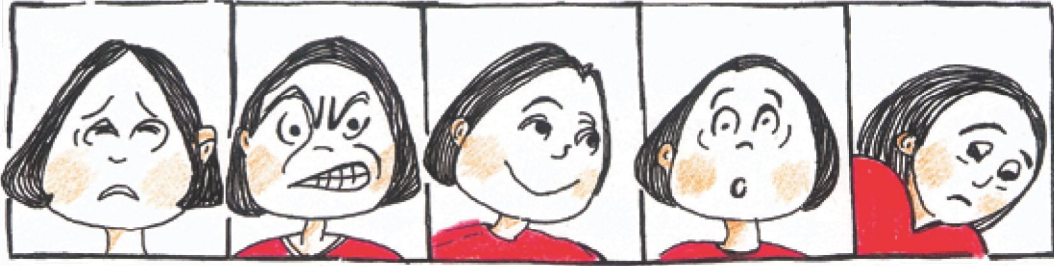
अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो

-  अपने आप से सकारात्मक रिश्ता होना जरूरी क्यों है।
-  अच्छी दोस्ती में क्या गुण होने चाहिए?
-  किशोर-किशोरी अपने माता पिता व संरक्षकों से सकारात्मक रिश्ते कैसे बना सकते हैं?
-  “अपनी काबलियत पर शक करने वाले हैं ऐसे जैसे कोई अपने खिलाफ हथियार उठा लें,” लेखिका के इस कथन को अपने शब्दों में समझाओ।

5. भावनात्मक समझ (emotional intelligence) और भावनाओं से सकारात्मक तालमेल (emotional management)



भावनात्मक समझ का मतलब है, अपनी और दूसरों की भावनाओं को ठीक से समझ कर व्यवहार करना। यह समझ दिमागी समझ से कम ज़रूरी नहीं है क्योंकि इन्सान सिर्फ बौद्धिक प्राणी नहीं है। हम भावनात्मक भी हैं। किशोरावस्था में भावनाओं की उछल-कूद ज़्यादा होती है, क्योंकि इस समय जीवन में बहुत बदलाव आते हैं। तुम से उम्मीदें भी बहुत की जाती हैं। हमारा 'मूड' इन भावनाओं से ही बनता है।



तनाव, क्रोध, ईर्ष्या, प्यार, घृणा, जोश, कौतूहल, असहायपन ये सब भावनाएं हैं। यह ज़रूरी है कि हम अपनी भावनाओं के सम्पर्क में रहें, उन्हें समझें और उनसे तालमेल बैठाएँ। हम भावनाओं को समझे बिना उन में बह जाते हैं। जो मुँह में आता है कह जाते हैं। जैसे, गुस्से में हम अपना आपा खो देते हैं। हमें पता ही नहीं रहता कि हम क्या कह रहे हैं, क्या कर रहे हैं। कुछ लोग चिल्लाते हैं। दूसरों पर या खुद पर हिंसा करते हैं। कई बार



तुम्हारा दिल बुझा—बुझा सा रहता है। दुखी मन। किसी से बात करने का जी नहीं करता। कभी मन उछलता है। पूरी दुनिया को गले लगाने का जी करता है। कभी किसी पर बहुत प्यार आता है, कभी, उसी पर गुस्सा आता है। ये सब भावनाओं के खेल हैं।



तुम में से कुछ आसानी से अपने दिल की बात औरों को कह सकते हो। जो महसूस करते हो, वह बता देते हो। मगर तुम में से कुछ सब कुछ अन्दर रखते हो। न तुम्हारे गुस्से का पता लगता है, न खुशी का। हमारे समाज में लड़कों को अपनी भावनायें छुपाना सिखाया जाता है। रोओ मत। अपनी कमजोरी मत दिखाओ। हर स्थिति में मज़बूत बने रहने का दिखावा करो। भावनात्मक होने को कमजोरी माना जाता है। लड़कियाँ और औरतें भावनात्मक हो सकती हैं, क्योंकि उन्हें तो कमजोर ही माना जाता है। कोई लड़का रोता है तो कहते हैं “क्या लड़कियों जैसे रो रहा है।”

दोस्तों! **भावनायें** हमारे **अन्तर्मन का दर्पण** हैं। वे हमें अपने बारे में बताती हैं, अगर हम उन्हें सुनें और समझें। भावनायें वैसी हैं जैसे गाड़ी का इंजन। उस छोटे से इंजन के बिना बड़ी सी कार या ट्रक नहीं चलते। हमारा व्यवहार हमारी भावनाओं से जुड़ा होता है। हम में जब जोश, उत्साह, प्यार होता है तब हम ताक़त महसूस करते हैं। जब हम में हीन भावना होती है, अकेलापन महसूस होता है, तब शरीर भी शक्तिहीन लगता है। भावनायें हमें झुलाती हैं,



कभी ऊपर, कभी नीचे। मगर, भावनाओं के बिना इन्सान, इन्सान न रहे। वह यन्त्र—मानव (robot) बन जाये। न उल्लास, न रंजिश, न हँसी के ठहाके, न रोना।



हम समझते हैं, भावनायें जीवन में ज़रूरी हैं। हाँलांकि कुछ भावनायें हमें खुशी देती हैं, कुछ हमें परेशान करती हैं, पर भावनायें अच्छी—बुरी नहीं होतीं। सब तरह की भावनाओं का अपना महत्व और अपनी जगह होती है। क्रोध अपनी जगह है, करुणा अपनी जगह, दुख अपनी जगह है, खुशी अपनी जगह, रोना अपनी जगह, हँसना अपनी जगह। इनमें से कोई अच्छा नहीं है, कोई बुरा नहीं है।

भावनाओं को दबाने या छुपाने की जगह तुम उन्हें पहचानो और उन से दोस्ती करो। उन से बात करो। उनके बारे में बात करो। उनका विश्लेषण करो। अगर तुम्हें गुस्सा आ रहा है, अन्दर तूफ़ान सा उठ रहा है तो रुको और समझो इसे। क्यों हो रहा है ऐसा? तुम पागल तो नहीं हो कि यूँ ही गुस्सा हो रहे हो। कोई कारण होगा। क्या कारण है?

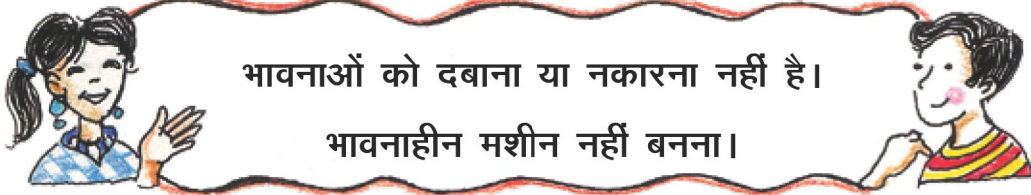
गुस्सा होने में कोई बुराई नहीं है, पर हम श्रीमान गुस्से का क्या करें, उन्हें कैसे सम्भालें, यह समझना है। हम गुस्से में अपना आपा खो सकते हैं, या दो—चार लम्बी साँसें ले कर अपने आप को सम्भाल सकते हैं। किसी से प्यार या घृणा होने पर हम या तो पागल जैसे हो सकते हैं, या इन भावनाओं को समझते हुये ठीक व्यवहार कर सकते हैं। इन भावनाओं का हमारे अन्दर पैदा होना हमारे हाथ में नहीं



है, पर इन्हें समझ कर, ठीक व्यवहार करना हमारे हाथ में है।



जैसे हम और हुनर सीखते हैं, वैसे ही हम थोड़ी मेहनत कर के अपनी भावनाओं को सम्भालने का हुनर भी सीख सकते हैं। इस हुनर को कहते हैं **भावनात्मक परिपक्वता** (emotional maturity)।



यन्त्रवत (mechanical) नहीं बनना। और, भावनाओं का दमन भी नहीं करना। कहते हैं, दमन विष के जैसे काम करता है। दमन से क्रोध, घृणा, ईर्ष्या हमारे तन और मन में फैल जाते हैं। कई बार भावनाओं को दबाने से हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इस से हम बीमार पड़ सकते हैं। कभी-कभी दबाई हुई भावनायें ज्वार-भाटा बन कर फूट भी सकती हैं। इसलिए भावनाओं को समझते हुए उनसे तालमेल बैठाना है।

हमें जो संदेश अच्छा लगा, वह है—



हमारे बचपन की परवरिश और अनुभवों का हमारी भावनाओं पर असर होता है। अगर बचपन अच्छा और प्यार भरा था, परिवार में अच्छे रिश्ते थे, तब सुलझी हुई भावनायें होती हैं।


अगर बचपन में हिंसा देखी है, प्यार नहीं मिला, तब क्रोध, हिंसा, घृणा, घबराहट जैसी भावनायें पैदा हो सकती हैं। मगर अच्छी बात यह है कि हम लाचार नहीं हैं। हम अपनी भावनाओं की re-programming कर सकते हैं, यानि समझ-बूझ कर उन्हें बदल सकते हैं। हम अपनी भावनाओं और बुरे व्यवहार के गुलाम नहीं हैं। तनाव, दबाव, क्रोध, हिंसा, इन सब भावनाओं को नियन्त्रित किया जा सकता है। धीरे-धीरे इन्हें समझा जा सकता है और ठीक व्यवहार किया जा सकता है। भावनाओं में बह कर किये जाने वाले ग़लत व्यवहार को रोका जा सकता है। यह हुनर सीखा जा सकता है।



पर हाँ, कभी-कभी हमारी भावनायें हमारे वश में नहीं रहतीं। गुस्से में हम सब कुछ भूल जाते हैं या, विषाद/ग्लानि (depression) हमें छोड़ते ही नहीं हैं। या किसी चीज़ या व्यक्ति से लगाव हद से पार चला जाता

है। ऐसी स्थिति में **किसी विशेषज्ञ या डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये।** जैसे हमारा शरीर बीमार पड़ता है, वैसे ही हमारी भावनाओं में भी गड़बड़ हो सकती है।

अगर तबीयत खराब होने पर हम डॉक्टर के पास जा सकते हैं, तो भावनाओं से पीड़ित होने पर भी जा सकते हैं। इस में कोई शर्म की बात नहीं है।



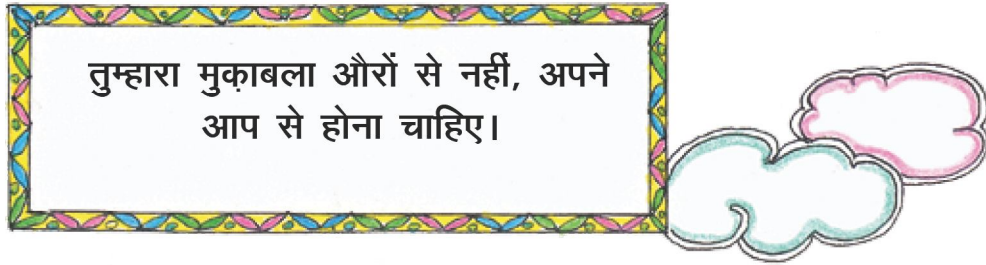
**जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की मदद लेना कमजोरी नहीं,
अक्लमंदी है।**

किशोरावस्था में तुम्हारे ऊपर हर चीज़ में **सफल होने का बोझ** बहुत रहता है। माता-पिता, अध्यापक सब तुम से बहुत आशायें रखते हैं। अगर तुम सफल नहीं होते, तब तुम्हें डाँटा-फटकारा जाता है। अगर तुम ने मेहनत की है और फिर भी सफल नहीं हुये, तब इस में तुम्हारा कोई दोष नहीं

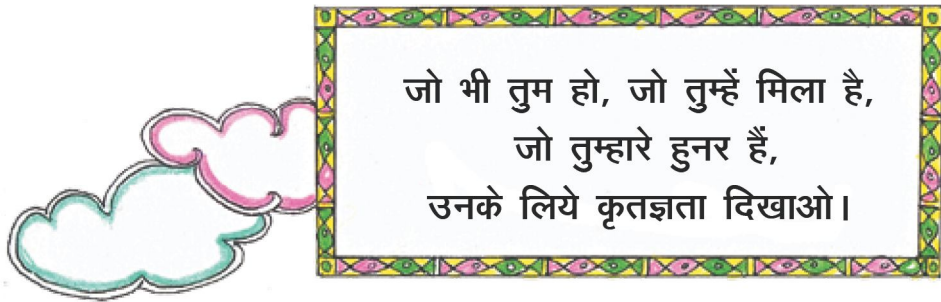


है। हम सब के हुनर और योग्यतायें अलग-अलग होती हैं। कोई पढ़ाई में अच्छा है, तो कोई खेलों में उस्ताद है, तो कोई कम्प्यूटर में माहिर है।

किसी को औरों की बातें सुनने का शौक है, कोई बहुत अच्छे किस्से सुनाती है। हमें अपनी योग्यताओं और कमियों को पहचानते हुए जीना है। हमेशा औरों से तुलना कर के दुखी होना, खुद को कोसना ठीक नहीं है।

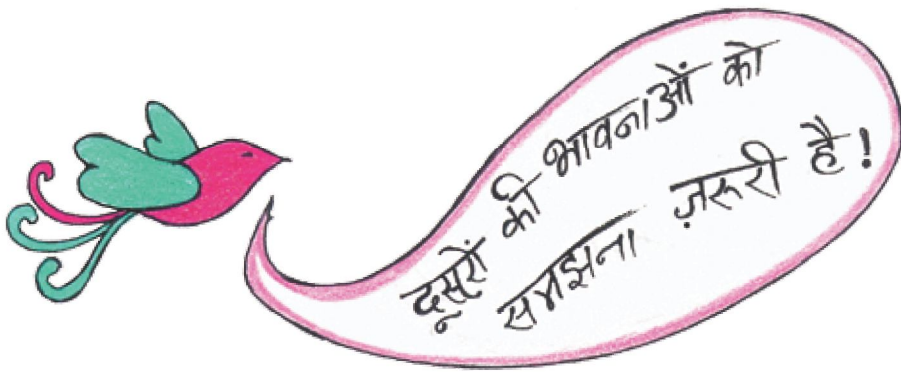


हमारा अपना काम धीरे-धीरे सुधरते रहना चाहिए। जो है उसका जश्न मनाओ।



कई बार कुछ लोग अपनी **भावनाओं को हथियार** बना कर कुछ पाने की कोशिश करते हैं। किसी एक भावना का नाटक कर के, माता-पिता या

दोस्तों को डराकर कुछ पाना चाहते हैं। जैसे, बिना बात के आँसू बहाना, या ग्लानि (depression) का नाटक करना। हमें लगता है, यह ग़लत है और इस से कोई लाभ भी नहीं मिलता। एक-दो बार यह नाटक चल सकता है, पर फिर लोग जान जाते हैं। ऐसे व्यवहार करने वालों को नुकसान होता है। लोग उन पर भरोसा करना छोड़ देते हैं।



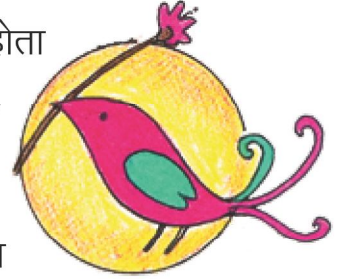
अब तक हमने बात की तुम्हारी अपनी भावनाओं के बारे में। अपनी भावनाओं को समझना जितना ज़रूरी और फ़ायदेमन्द है, उतना ही ज़रूरी है **दूसरों की भावनाओं को समझना**। वही सब जो तुम्हारे मन में होता है, क्रोध, तनाव, ईर्ष्या, घृणा, प्रेम, जोश, आदि, औरों के मन में भी होता है। अगर तुम्हें प्रशंसा पसन्द है, तो उन्हें भी प्रशंसा अच्छी लगती है। अगर तुम्हें कड़वे शब्दों में अपनी आलोचना अच्छी नहीं लगती, तो उन्हें भी



अच्छी नहीं लगती। अगर तुम्हारे माता-पिता या दोस्त गुस्से में हैं, तो सोचो उन्हें क्यों गुस्सा आ रहा है? जैसे तुम्हें बिना बात के गुस्सा नहीं आता, वैसे ही वे भी किसी बात से क्रोधित हुये होंगे। अगर दूसरे गुस्से में हैं, तब तुम शान्त



रहने की कोशिश करो। दो तरफ़ा गुस्सा ख़तरनाक होता है। एक तरफ़ आग हो तो दूसरी तरफ़, आग की नहीं, पानी की ज़रूरत होती है। अगर तुम्हारे माता-पिता तुम्हारी सुरक्षा या अच्छे भविष्य के बारे में डरे हुये हैं और इसी वज़ह से तुम्हें रोकते-टोकते हैं, तो उनकी मंशा (intention) को समझो। उनके प्यार और डर को समझो।



हम सब के व्यवहार में **मंशा** बहुत महत्वपूर्ण है। हम कोई बात या कोई चीज़ क्यों कर रहे हैं? मदद करने के लिए, औरों के लाभ के लिए, उन्हें खुश करने के लिए, या किसी को नुकसान पहुँचाने के लिए, दुख देने के लिए?

6. असरदार सम्प्रेषण : कैसे कहें, कैसे सुनें? (Effective Communication)



हम सब सामाजिक प्राणी हैं। हम परिवारों और समाजों में रहते हैं। हमारा जीवन औरों के साथ जुड़ा है, उन पर निर्भर है। औरों के साथ अच्छे सम्बन्ध हमारे जीवन को बेहतर बना सकते हैं। इन्हीं कारणों से हमारे जीवन में सम्प्रेषण बहुत महत्वपूर्ण है। सम्प्रेषण या संवाद के माध्यम से हम अपने विचार और भावनायें औरों को बताते हैं, व औरों के विचारों और भावनाओं को जानते हैं। सम्प्रेषण भी एक कला है। इस के बारे में सोच समझ कर हम इस कला में माहिर हो सकते हैं और बेहतर रिश्ते बना सकते हैं।



सम्प्रेषण और संवाद के लिए सब से ज़रूरी है कि हम अपनी **और औरों की इज़्जत करें**, अपने और उनके महत्व को समझें। जहाँ परस्पर **आदर, समानता**, एक दूसरे पर **विश्वास** होगा, वहाँ असरदार संवाद होगा।



ईमानदारी भी सम्प्रेषण में सहायता करती है। संवाद हम भाषा और बातचीत के माध्यम से तो करते ही हैं पर, इसके साथ-साथ, हाव-भाव, चेहरे, हाथों से भी अपनी बात कहते हैं। इसे कहते हैं **शारीरिक भाषा** (body language)। हम किसी के हाव-भाव, चेहरा, शरीर देख कर बता सकते हैं कि उन्हें हमारी बात कैसी लगी, वे खुश हैं, या परेशान, या फिर नाराज़। पर हाँ, शारीरिक भाषा को हमेशा ठीक से समझना आसान नहीं है। हम इसे ग़लत भी समझ सकते हैं, क्योंकि हरेक की शारीरिक भाषा एक जैसी नहीं होती।



संवाद करते समय तुम्हें अपनी शारीरिक भाषा पर भी ध्यान देना चाहिए। अपने कंधे मटका कर, बात करने वाले की तरफ़ न देख कर, अपमानजनक रूप से मुस्कुरा कर तुम उन्हें नाराज़ कर सकते हो। वे तुम्हारे शरीर को देखकर जान जायेंगे कि तुम उनसे असहमत हो, उनके विचारों को सुन नहीं रहे हो, या उनका अपमान कर रहे हो।



कानों, आँखों और दिल से सुनना

अच्छे संवाद के लिए ज़रूरी है सुनना। संवाद के साथी की बात ध्यान से सुनकर, उनकी तरफ़ देखकर, सुनते समय सिर हिलाकर या आँख झपका कर तुम एक कारगर संवाद की नींव डालते हो। तुम उनकी बात के साथ-साथ उनके शरीर को भी सुनो। संवाद के समय कहीं और देखना, कुछ पढ़ते रहना, हाथों से कुछ उलटते-पलटते रहना ठीक नहीं है। कोई और तुम्हारे साथ ऐसे बात करे तो तुम्हें भी बुरा लगता है।



तुम्हें पता होगा कि लिखित चीनी भाषा में तस्वीरों या चिन्हों का इस्तेमाल होता है। “सुनना” शब्द के लिए तीन चिन्ह या तस्वीरें हैं। कान, आँख और दिल। यानि ठीक से सुनने के लिए कान, आँख और दिल, तीनों चाहियें।

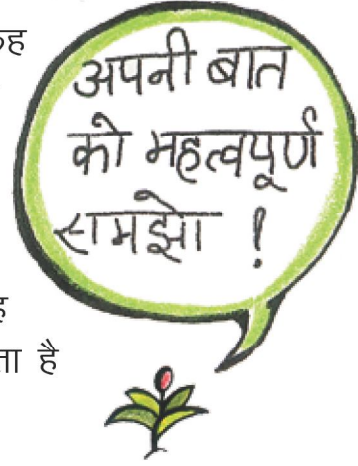
聽

सुनना



अपनी बात कहने की कला

प्रभाव पूर्ण तरीके से तुम अपनी बात तभी कह पाओगे जब तुम खुद को और अपनी बात को महत्व पूर्ण समझोगे। एकाग्रता से बात कहने में आसानी होती है। कुछ लोग बात करते समय शब्दों को दोहराते हैं, बीच-बीच में अटकते हैं, इधर-उधर देखते हैं। यह सब ठीक से बात कहने में बाधा डालता है व औरों को प्रभावित भी नहीं करता।



हम तीन तरीकों से संवाद कर सकते हैं—

निष्क्रिय तरीका (passive style) वह है जिसमें हम अपनी और अपने विचारों की इज्जत नहीं करते। दबे से दिखते हैं, दबे से बोलते हैं। सिर्फ दूसरों के विचारों और उनकी ज़रूरतों को महत्व देते हैं। अपने आपको नीचा दिखाते हैं और अपनी मर्यादा और अधिकारों का भी ध्यान नहीं रखते। हर ग़लती के लिए खुद को दोषी मानते हैं। इन सब कारणों से दुख और तनाव सहते हैं।



आक्रामक तरीका (aggressive style) निष्क्रिय तरीके का उल्टा है। इस तरह से संवाद करने वाले, औरों की और उनके विचारों की इज़्ज़त नहीं करते। वे केवल अपने विचारों, भावनाओं, ज़रूरतों को महत्व देते



हैं। इनका बात करने का तरीका आक्रामक और अपमानजनक होता है। वे हर बात का दोष औरों पर मढ़ते हैं। ये लोग बोलते ज़्यादा, सुनते कम हैं। यह तरीका भी दो-तरफ़ा संवाद नहीं होने देता।



दृढ़ता या निश्चयपूर्वक तरीका (assertive style) उसे कहते हैं जिस में हम अपनी और दूसरों, दोनों की इज़्ज़त करते हैं। दोनों के विचारों, भावनाओं, ज़रूरतों का ध्यान रखते हैं। इस में हम सुनते भी हैं और बोलते भी हैं। ईमानदारी से हम अपनी और दूसरों की गलतियों की बात करते हैं। इस तरीके में हम अपने अधिकारों का



ध्यान रखते हैं और दूसरों के अधिकारों का हनन नहीं करते। संवाद का यही तरीका है जिस में दो-तरफ़ा संवाद सम्भव है और अच्छे सम्बन्ध बन सकते हैं। इस तरीके को सीखने की कोशिश करो। यह ज़िन्दगी में बहुत काम आयेगा।



7. अपने दृष्टा बनो

दृष्टा होता है देखने वाला या वाली साक्षी (Witness)। अक्सर हम औरों को ही देखते हैं। अपनी ओर निगाहें नहीं फेरते। अपना दृष्टा होने का मतलब है हम अपने विचारों और भावनाओं के साक्षी बन जायें। उन्हें दूर से यूँ देखें जैसे हम अपने विचारों और भावनाओं से अलग हैं।



यह तरीका गौतम बुद्ध ने दुनिया को सिखाया। ज्यादातर हम अपनी भावनाओं में डूब जाते हैं। जब क्रोध आता है तब हमारा पूरा अस्तित्व क्रोध में डूब जाता है। हम क्रोधित हो जाते हैं। क्रोध हम पर चढ़ बैठता है और जो उसकी मर्जी आती है हम से करवाता है। प्रेम, ईर्ष्या, उदासी, घृणा भी छा जाते हैं हम पर। हम बे-होश हो जाते हैं। होश खो बैठते हैं। महात्मा बुद्ध ने कहा कि, हम बे-होश होने की जगह बा-होश हो सकते हैं। होश रख सकते हैं। कैसे? अपने विचारों और मनोभावों के साक्षी बन कर।



जब तुम अपने विचारों/मनोभावों के साक्षी बन जाते हो, तब तुम में और तुम्हारे विचारों के बीच एक दूरी आ जाती है। अब तुम अपने विचार/मनोभाव नहीं हो। तभी तो तुम उन्हें देख सकते हो। जब तुम साक्षी हो जाते हो, अपने विचारों से थोड़ा दूर हो जाते हो, तब तुम अपने क्रोध में बेहोश नहीं होते। तुम अपने क्रोध को देखते



हो। तुम्हें पता होता है कि तुम्हें क्रोध आ रहा है। तुम्हारी साँसें तेज़ चलने लगी हैं, तुम आक्रामक हो रहे हो। अगर तुम साक्षी बन गये हो, तब तुम अपने क्रोध को नियन्त्रित कर सकते हो। अब तुम क्रोध की सहायता नहीं करोगे। क्रोध की आग में तेल नहीं डालोगे। हमारे मन में क्रोध का बीज आता है पर, वह वृक्ष तभी बन सकता है जब हम उसे सीचें और उसकी हर तरह से मदद करें।



अगर हम मदद नहीं करेंगे तब वह बीज नहीं बढ़ेगा। वह वहीं ख़त्म हो जायेगा। यह सिर्फ़ तब होगा जब तुम दृष्टा बन जाओगे, और अपना आपा नहीं खोओगे। अब तुम क्रोध के गुलाम नहीं हो। तुम मालिक हो, क्रोध गुलाम है।

जब तुम अपने दिल और दिमाग के मालिक बन जाते हो, तब तुम विचारों को आते-जाते देखते हो। विचलित नहीं होते। परेशान नहीं होते। तुम्हारे सारे दुख, तनाव, परेशानियाँ, भावनाओं और विचारों के गुलाम होने की वजह से होते हैं। ज़्यादातर लोग अपने हाथ-पैरों को तो काबू में रख सकते हैं, पर दिमाग को नहीं रख सकते। दिमाग की जो मर्जी आती है, सोचता है। तुम आराम से कहीं बैठे हो और दिमाग में दस साल पुरानी कोई बात याद आ जायेगी और तुम उदास हो जाओगे। है न गुलामी? इस गुलामी से आज़ाद होना है, तो साक्षी हो जाओ।



बुद्ध, पतंजलि सिद्ध लोगों ने कहा है कि हम अपने दुख स्वयं निर्मित करते हैं। तभी तो कुछ लोग थोड़े में सन्तोष कर लेते हैं, और कुछ की इच्छायें कभी ख़त्म ही नहीं होतीं, और उन्हें कभी सन्तोष नहीं होता।

अगर हम अपने दुख खुद बनाते हैं तो उन्हें मिटा भी सकते हैं। कैसे? दृष्टा बन कर। अपनी भावनाओं और आदतों का विश्लेषण करके। उन्हें बदल कर। उनके मालिक बन कर।

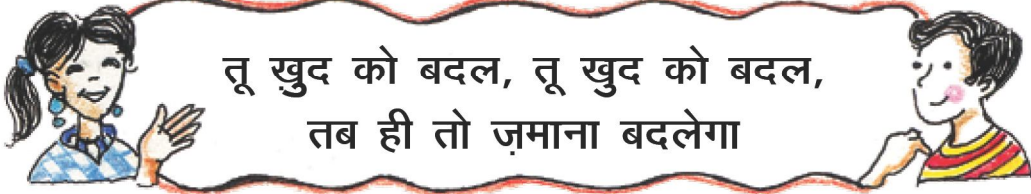


बहुत से ज्ञानियों ने यह भी कहा है कि आनन्द, सुख, हर्ष, तुम उसको जो भी नाम दो, तुम्हारे भीतर है। आनन्द तुम्हारा स्व-भाव है, तुम्हारी असलियत है। यह धन, यह खज़ाना, तुम्हारे अन्दर है।

पर, वह नकारात्मक संस्कारों, प्रवृत्तियों, आदतों की धूल से ढक गया है। उसके ऊपर क्रोध, ईर्ष्या, लोभ की चट्टानें जम गई हैं। इस धूल और इन चट्टानों को हटा दोगे तो आनन्द बहने लगेगा, चमकने लगेगा। इन ज्ञानियों का कहना है कि असली आनन्द को ढूँढने कहीं बाहर जाने की ज़रूरत नहीं है। वह तो तुम्हारे अन्दर है। केवल कचरा हटाना है।



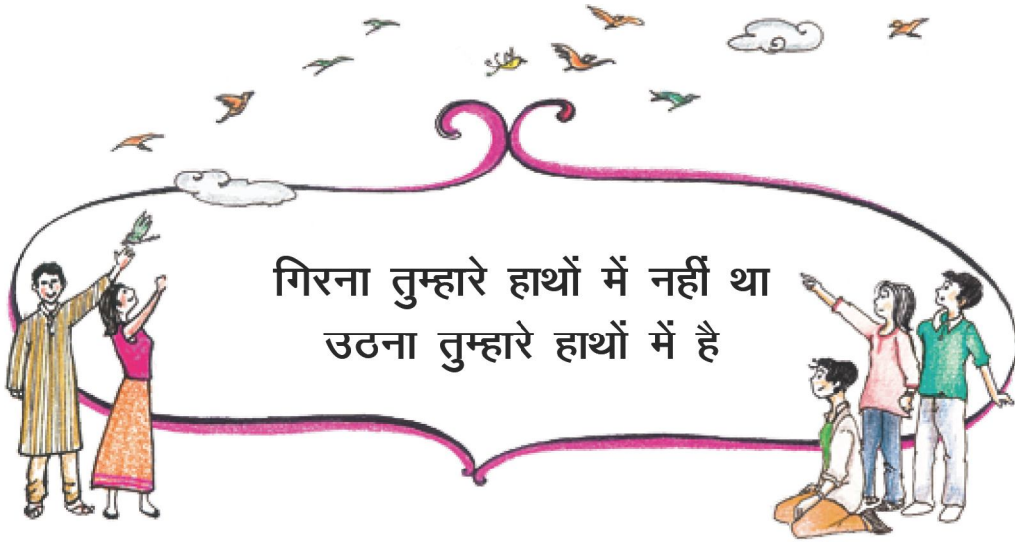
हमारे बचपन में रात को गलियों में चौकीदार घूमते थे। वे सड़क पर डंडा मार कर पूरी रात कहते रहते थे, "जागते रहो"। बस, हमें भी जागते रहना है। दिन और रात सजग रहना है और दृष्टा बन कर खुद को देखते रहना है।



कई मनोवैज्ञानिक (psychologist) कहते हैं कि घृणा और क्रोध स्वाभाविक नहीं हैं। प्रेम स्वाभाविक है। घृणा और क्रोध तो निर्मित किये जाते हैं, सिखाये जाते हैं "उनसे बात मत करो, वे नीची जात के हैं," "उनसे घृणा करो, वे दूसरे धर्म के हैं।" "ये पड़ोसी देश हमारे दुश्मन हैं।" टीवी, अख़बार, परिवार, स्कूल, नेता, धर्म गुरु, ऐसे संदेश दे दे कर छोटों और बड़ों सब में, शत्रुता, घृणा और संकीर्णता पैदा करते हैं।

तो बहनों और भाइयों, ज़रा सुनते जाइयो!!

तुम्हें नकारात्मक संस्कारों को गिरा देना है। इसलिए जो कुछ भी तुम्हारी समस्या है उसमें उतरो, उसका विश्लेषण करो और समझो कि तुम कैसे उसमें संस्कारित किये गये हो। अगर धीरे-धीरे नकारात्मक संस्कार डाले गये हैं, तो धीरे-धीरे, प्रयत्न करके, धैर्य रख के, उन्हें गिरा भी सकते हैं।



दोस्तों! इन्सानों और जानवरों में सबसे बड़ा फ़र्क़ है, कि हम चुनाव कर सकते हैं। हम तय कर सकते हैं, कि हम कैसे सोचें और कैसे व्यवहार करें? तुम चाहो तो चोरी कर सकते हो और चाहो तो चोरी न करो। नाराज़ न हो, ईर्ष्या न करो। मगर तुम ठीक चुनाव तभी कर सकते हो, जब होश में हो, जब तुम अपने विचारों और भावनाओं के मालिक हो।

अन्य योग्यताओं, कलाओं की तरह, साक्षी भाव भी सीखना पड़ता है। सीखने में समय और प्रयत्न लगता है। इसके संस्कार डालने पड़ते हैं।

कोई भी अच्छी आदत या अच्छे संस्कार चुटकी बजाते ही नहीं मिल जाते। साक्षी भाव अच्छे जीवन की चाबी है। एक बार यह चाबी हाथ आ गई तो जीवन सुधर जायेगा। मन में एक ठहराव सा आ जायेगा। करके देखो। करो और पाओ।

दोस्तों! इन सात बातों को समझकर, सीख कर, तुम जीवन कौशल पा सकते हो, अच्छे सम्बन्ध बना सकते हो, चुनौतियों का सामना कर सकते हो और एक अच्छे भविष्य की नींव डाल सकते हो।



अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो



“अपनी भावनाओं से पूछो अन्दर क्या हो रहा है, अपने दिमाग से पूछो हमें कैसा व्यवहार करना है।” अपने अनुभव से बताओ कि क्या तुम अक्सर ऐसा कर पाते हो? यदि नहीं, तो अपनी भावनाओं से तालमेल बैठाने के लिये तुम क्या कदम उठाओगे / उठाओगी? समूह में एक दूसरे के साथ चर्चा करो।



असरदार सम्प्रेषण के लिये कानों, आखों और दिल से सुनना जरूरी क्यों है?



‘तू खुद को बदल, तू खुद को बदल, तब ही तो जमाना बदलेगा’ क्या आपको यह कथन सही लगता है। कारण सहित स्पष्ट करो।



तुम अपनी कौन सी एक आदत बदलना चाहोगे / चाहोगी और क्यों?

हमारा शुक्रिया और सलाम है इन दोस्तों को जिन की मदद और प्रोत्साहन से ये किताबें बनी हैं।

बिन्दिया थापर

डॉक्टर जया और गीता।

वीणा शिवपुरी उर्फ बहनजी।

जया शर्मा।

जागोरी ग्रामीण हिमाचल प्रदेश की टीम,

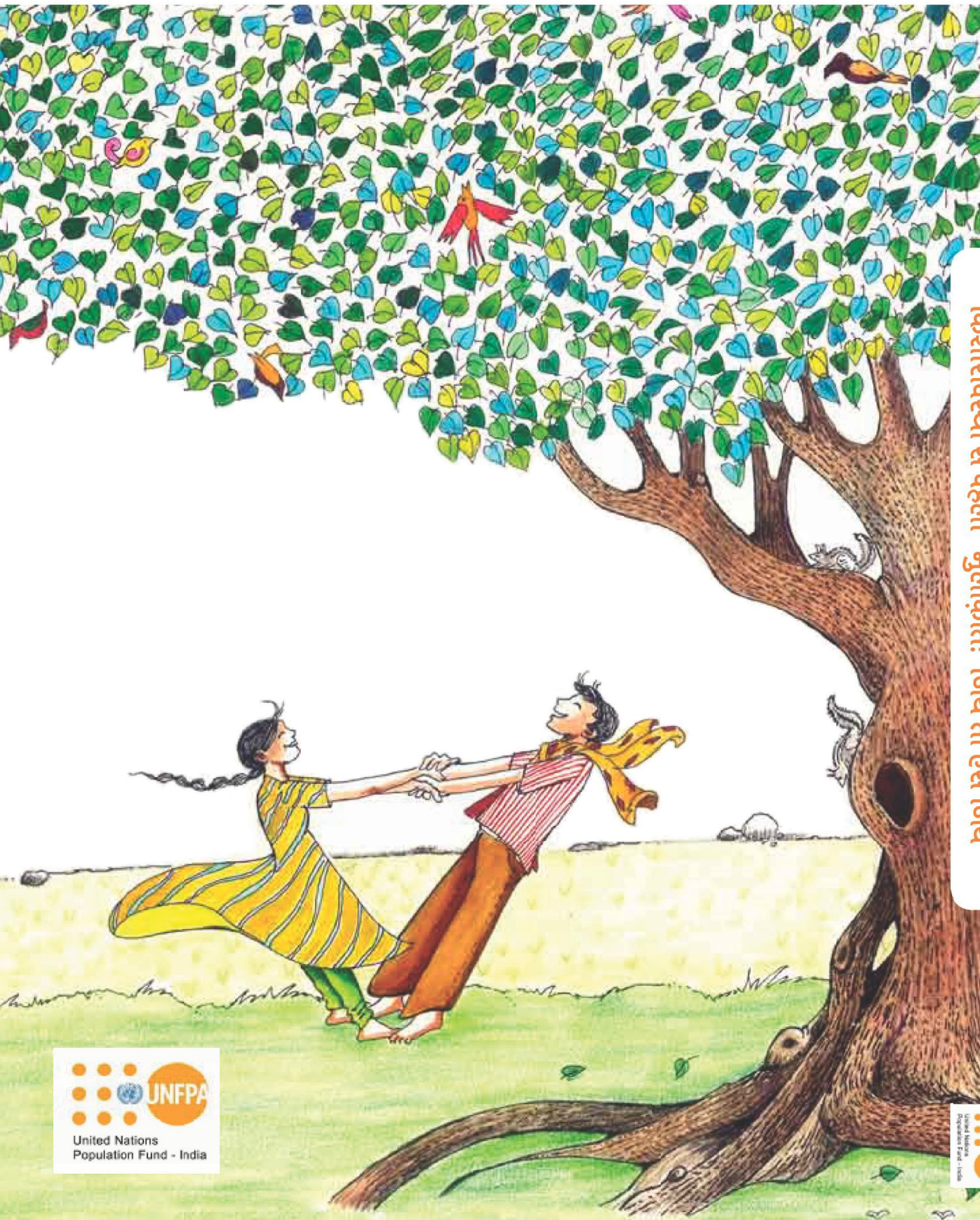
विशेष रूप से मस्त राम।

सुनीता ठाकुर।

विनय आदित्य।

डिजाइन और चित्रों में मूल्यवान योगदान के लिये, सुरभि सिंह की बहुत प्रशंसा और आभार।





ପ୍ରାଣିଜଗତର ଉପକ୍ରମ ଓ ପ୍ରକୃତିର ସୁନ୍ଦରତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏହି ପୋସ୍ଟରଟି ତିଆରି କରାଯାଇଛି।

