



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2020; 6(1): 156-158
© 2020 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 14-11-2019
Accepted: 18-12-2019

कविता सिंह
बनस्थली विद्यापति बनस्थली,
राजस्थान, भारत।

डॉ. चारु व्यास
बनस्थली विद्यापति बनस्थली,
राजस्थान, भारत।

किशोरावस्था की समस्याओं के समाधान में श्रीमद्भगवद्गीता की भूमिका

कविता सिंह, डॉ. चारु व्यास

निष्कर्ष

निष्कर्ष तौर पर यह कहा जा सकता है कि किशोरों के जीवन की जो समस्यायें हैं उनको भगवद्गीता के माध्यम से हल करने को एक मार्ग के रूप में देखा जा सकता है। गीता को युवा अपने जीवन में उतार कर समस्त समस्याओं का हल आसानी से प्राप्त कर सकते हैं, तथा जीवन रूपी रणभूमि को आसानी से कर्मभूमि में परिवर्तित कर सकते हैं।

कुंजी शब्द: किशोरावस्था, श्रीमद्भगवद्गीता, किशोर, संवेगात्मक समस्यायें व मनोवैज्ञानिक समस्यायें।

प्रस्तावना

वेदों पुराणों एवं उपनिषदों में निहित ज्ञान विश्व के अन्य किसी भी साहित्य में मिलना असम्भव हैं। वेद और पुराण ज्ञान के अनन्त भण्डार हैं। यदि हम विश्व साहित्य की ओर समग्र रूप से दृष्टिपात करें तो साहित्याकाश में श्रीमद्भगवद्गीता नक्षत्र रूप में विद्यमान प्रतीत होती है। इस ग्रन्थ में श्रीकृष्ण ने अपने हृदय के विलक्षण भाव (संवेग) भर दिये हैं जिनका ना कोई पार पा सका है और ना ही पा सकता है। भगवद्गीता का ज्ञान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उस वक्त दिया, जब धनुषधारी अर्जुन कुरुक्षेत्र की रणभूमि में अपना को देख कर उनको हताहत करने के भय से व्याकुल होकर रणभूमि में बैठ गए तथा धनुष किनारे रख युद्ध से पलायन का निश्चय कर श्रीकृष्ण के समक्ष हाथ जोड़कर कहने लगे थे—

न योधसे गोविन्दम ! न योधसे गोविन्दम !

अर्थात् हे कृष्ण मैं युद्ध नहीं कर सकता----मैं युद्ध नहीं कर सकता। तब श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कुछ ऐसा कहा कि अब तक जो योद्धा शोक में डूबा हुआ था वह धनुष उठाकर प्रतिपक्ष पर टूट पड़ा। वस्तुतः वह कर्म और जीवन का वह ज्ञान था जो तीनों लोकों के समस्त ज्ञानकोश का सिरमौर है, उसे ही श्रीमद्भगवद्गीता कहा गया।

गीता मात्र कोई उपदेश या धर्म ग्रंथ ही नहीं है, बल्कि मानव जीवन की आचार संहिता है, जो मनुष्य को उसके जीवन के अर्थ और प्रायोजनों से परिचित कराती है। गीता का ज्ञान वह ज्ञान है जो श्रीकृष्ण ने अर्जुन को संबोधित करते हुए सम्पूर्ण संसार और मानव जाति को दिया है। श्रीकृष्ण के इस ज्ञान ने भावुक अर्जुन को एक कर्मवीर अर्जुन में परिवर्तित कर विश्व का सबसे बड़े युद्ध का विजेता बना दिया, फिर आज के किशोरों की समस्याओं को हल करने में गीता पर संकोच कैसे किया जा सकता है ?

किशोरावस्था शारीरिक सामाजिक मानसिक भावनात्मक बुद्धि और विकास की सक्रिय अवधि है। किशोरावस्था में किशोरों में परिपक्वता आने के समय से लेकर और पूर्ण रूप से परिपक्वता प्राप्ति के बीच के समय तक व्यापक परिवर्तन आते हैं। जी स्टेनले हॉल के अनुसार "किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें एक बालक बाल्यावस्था से प्रौढावस्था की तरफ जाता है, और परिपक्वता को प्राप्त करता है।"

किशोरों के सम्मुख आने वाली समस्यायें

किशोरावस्था में किशोरों की जीवन शैली में बहुत से परिवर्तन देखे गये, इसलिये मनोविज्ञान में इस अवस्था को कई अन्य नामों से भी पुकारते हैं। किशोरावस्था को "स्वर्ण युग" "संक्रमण काल" "तनाव एवं तूफान" और "उथल पुथल" की अवस्था भी कहा जाता है। किशोरावस्था में किशोरों में बहुत तेजी से परिपक्वता आती है यह परिपक्वता उनके जीवन में विभिन्न समस्याओं को भी साथ लाती है, यहाँ पर किशोरों की उन समस्याओं का वर्णन किया जा रहा है, जोकि उनके जीवन को कुरुक्षेत्र की

Corresponding Author:
कविता सिंह
बनस्थली विद्यापति बनस्थली,
राजस्थान, भारत।

रणभूमि बनाने का कारण बनती हैं।

- **शारीरिक सौंदर्य का तेजी से बढ़ता हुआ महत्त्व :-** आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति के लिये शारीरिक सौंदर्य अत्यधिक महत्वपूर्ण हो गया है, प्रत्येक क्षेत्र में व्यक्तियों को उनकी शारीरिक सौंदर्यता की वजह से स्वीकार तथा अस्वीकार किया जा रहा है इस वजह से व्यक्ति आन्तरिक (आत्मा) की सुन्दरता को भूलकर भौतिक सुन्दरता की तरफ भाग रहा है।
- **मनोवैज्ञानिक समस्यायें :-** डर, अवसाद, चिंता व तनाव वो मनोवैज्ञानिक समस्यायें हैं, जो किशोरावस्था में सबसे अहम होती हैं, उन्हें प्रत्येक क्षण अपने भविष्य, भौक्षणिक क्षेत्र, पारिवारिक क्षेत्र व व्यक्तिगत क्षेत्र से सम्बन्धित समस्याओं को लेकर डर, तनाव और चिन्ता बनी रहती है।
- **संवेगात्मक समस्यायें :-** किशोरों की भावात्मक अवस्था में भी परिवर्तन आता है, उनके स्वभाव में निरन्तर उतार चढ़ाव आता है कभी तो वे अत्यधिक खुश हो जाते हैं और कभी अत्यधिक उदास। छोटी छोटी बातों पर बहुत अधिक क्रोधित हो जाना एवं कई बार बिना किसी बात के बहुत अधिक हंसते हुये भी दिखाई देते हैं। इस प्रकार कई बार किशोर अपनी भावनाओं पर काबू रखने में स्वयं को असमर्थ पाते हैं और उन्हें समझ नहीं आता कि उन्होंने ऐसा बर्ताव क्यों किया।
- **विद्यालय सम्बन्धी समस्यायें :-** प्रत्येक किशोर को आज के समय में लक्ष्यहीनता साथी समूह का नकारात्मक प्रभाव अत्यधिक प्रतिस्पर्धा जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, यह वो कठनाई है जो कि उन्हें मार्ग से भटकाती है। अभिभावकों की अधिक व अनुचित अपेक्षाएँ भी किशोरों के लिये समस्यायें बनी हुई हैं।
- **एकाग्रता की कमी व विचलित मन :-** किशोरावस्था में मन अत्यन्त चंचल हो जाता है, वो एक कार्य में अधिक समय नहीं दे पाते हैं, एक ही समय में उनके मन में बहुत सारी इच्छायें आती हैं, और वह उनको एक साथ ही पूरा करना चाहते हैं।
- **पाश्चात्य संस्कृति के प्रति अधिक रुझान :-** किशोरों के जीवन में बहुत सारी चुनौतियाँ उनके पाश्चात्य सभ्यता की तरफ रुझान की वजह से भी होती हैं, किशोर पाश्चात्य संस्कृति का इस प्रकार से अध्यानुकरण किये जा रहे हैं कि भारतीय संस्कृति और मूल्यों की प्रसांगिकता कम होती जा रही हैं, आज के समय में किशोर अपनी संस्कृति को भूल ही चुके हैं या उन्हें भारतीय संस्कृति को अपनाते नहीं कही ना कही हीन भावना महसूस होती है यही कारण है कि किशोरों के जीवन में शान्ति का अभाव है और अधिक समस्यायें तथा चुनौतियाँ हैं क्योंकि प्रत्येक किशोर वास्तविकता को भूल कर कल्पना की तरफ भाग रहा है।
- **मीडिया के नकारात्मक प्रभाव से उत्पन्न समस्यायें:-** मीडिया या संचार साधन युवाओं के लिये एक नया आयाम है, किशोर टेलीविजन विशेष कर प्राइवेट चैनल पर बहुत अधिक व्यस्त रहते हैं, इसमें संदेह नहीं है कि इनमें से कुछ कार्यक्रम सचमुच मनोरंजक होते हैं किन्तु कार्यक्रम सदैव चलते रहते हैं जिससे समय वरबादी के अतिरिक्त कार्यक्रमों एवं फिल्मों की गुणवत्ता जिसमें हिंसा, सेक्स एवं अपराध की बहुतायत रहती है, वे संदेहास्पद हैं। किशोरों पर मुख्य रूप से टेलीविजन के निम्नलिखित प्रभाव पड़ते हैं:-
- अध्यानुकरण:- बच्चें टेलीविजन से अत्यधिक प्रभावित होते हैं, और वे टेलीविजन पर जो भी देखते हैं उसी का अनुकरण करते हैं चाहे वो गलत हो या सही।
- उकसाना:- अगर किसी फिल्म में या टेलीविजन की कहानी में किसी गलत कार्य का उचित सिद्ध किया जाता है, तो किशोर के लिये यह संकेत काफी है कि वह इसे अपनाने योग्य मानें।
- संचयन द्वारा:- आवश्यकता नहीं है कि किशोरों पर टेलीविजन देखने का प्रभाव तुरन्त नजर ही आने लग जाए। विचार

एकत्रित होते हैं, और एकत्रित हुये विचार मष्तिक को धीरे धीरे अप्रत्यक्ष एवं सचयी रूप से प्रभावित करते हैं।

- अन्य स्वास्थ्यप्रद क्रियाओं के अभाव द्वारा:- अधिक टेलीविजन देखने से किशोरों के सैर करने, खेलने, पढ़ने, कार्य करने और दूसरों से मिलने जुलने के समय में कमी आती है या वह इनसे दूर हो जाता है।

- **अकर्मण्यता व आलस्य:-** आधुनिक समय में किशोरों के पास मनोरंजन के साधन अत्यधिक मात्रा में उपलब्ध है वह टेलीविजन और अन्य मनोरंजन साधनों के कारण अपने कार्यों को दिनप्रतिदिन टालते जाते हैं और इस प्रकार कार्य को टालना उनका व्यवहार बन जाता आगे जाकर यह व्यवहार एक समस्या का रूप ले लेता है।
- **आत्महत्या:-** उपरोक्त समस्यायें जब असीम मात्रा में बढ़ जाती हैं, और एक पहाड़ के रूप में किशोरों के समक्ष आ खड़ी होती हैं, तब ऐसे में किशोरों को अपने जीवन को समाप्त करने के अलावा इन समस्याओं को हल करने का कोई दूसरा रास्ता दिखाई नहीं देता क्योंकि उन्हें लगता है कि जीवन समाप्त होने से यह समस्यायें भी समाप्त हो जायेगी।

किशोरावस्था और भगवद्गीता का परस्पर सम्बन्ध

किशोरावस्था में किशोरों के जीवन में बहुत सारी समस्यायें और चुनौतियाँ आती हैं क्योंकि किशोरावस्था प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की वह अवस्था है जिसमें प्रत्येक क्षण व्यक्ति प्रतिस्पर्धा, तनाव, अवसाद और चिंता जैसी चुनौतियों का सामना करता है, किशोरावस्था में ही किशोर पाश्चात्य संस्कृति से बहुत ज्यादा प्रभावित होते हैं, पाश्चात्य संस्कृति उन्हें इस प्रकार प्रभावित करती है, कि स्वयं को पाश्चात्य बनाने के लिये वह अपने कार्यों और कर्तव्यों से भी पलायन कर लेते हैं। जिन किशोरों को उपरोक्त चुनौतियाँ और समस्याओं से निपटने के सही तरीके ज्ञात नहीं होते वह अस्वस्थ तरीके अपनाते हैं और अपना सम्पूर्ण जीवन अस्त-व्यस्त कर बैठते हैं। केम्प जेनीफर एल (2011) ने अपने अध्ययन में कहा कि अधिकतर किशोरों को तनाव, अवसाद और अन्य चुनौतियों से निपटने के सही तरीके ज्ञात नहीं हैं इसी कारण किशोर अस्वस्थ तरीके अपनाते हैं और वह धूम्रपान, आत्महत्या या अपराध जैसे कृत्यों में लिप्त हो जाते हैं और अपना जीवन नष्ट कर देते हैं। अतः यहाँ पर किशोरों में हम अर्जुन की स्थिति को ही देख सकते हैं, अर्जुन ने हताश होकर युद्ध में समर्पण कर लिया था और यहाँ पर हताश होकर किशोर जीवन युद्ध में स्वयं का समर्पण कर लेते हैं, अतः हम कह सकते हैं कि भगवद्गीता प्रत्येक किशोर से उसी प्रकार सम्बन्धित है, जिस प्रकार अर्जुन गीता से सम्बन्धित है। प्रत्येक किशोर का जीवन कुरुक्षेत्र की रणभूमि है और भगवद्गीता उस रणभूमि में सफलता प्राप्त करने की कुंजी है।

समस्याओं के समाधान

अब हम देखेंगे कि भगवद्गीता के ज्ञान के द्वारा किशोरों की इन समस्याओं का कैसे निदान किया जा सकता है, यहाँ पर गीता के ऐसे उपदेशों के बारे में बताया जा रहा है जोकि जीवन में आपकी कभी हार नहीं होने देंगे।

- **शरीर अस्थायी है, आत्मा स्थायी है :-** आधुनिक समय में प्रत्येक युवा सिर्फ अपने शरीर को निखारने में लगे रहते हैं, इसके चलते वह अत्यन्त अनमोल चीज से कभी नहीं मिल पाते हैं, वास्तव में स्वयं के भीतर से करनी चाहिएँ।
- **कर्म करों फल की इच्छा मत करों:-** अपने जन्म से उत्पन्न कर्म को उसमें दोष होने पर भी नहीं त्यागना चाहियेँ इसलिये निष्काम होकर कार्य करों, फल की इच्छा मत करों, कर्म ना करना सबसे बड़ा पाप है, तो पीछे मत देखिएँ कि क्या होगा क्या नहीं होगा आप बस कार्य करते रहे। आपका एक विद्यार्थी के परिपेक्ष्य में कर्म है पढ़ाई करना सफल या असफल होना

आपका कर्म नहीं है।

- **स्थिर/स्थित प्रज्ञ बनों:-** श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा कि बस ये सोचो कि चाहे विजय हो या पराजय तुम तो केवल इस लिये युद्ध करोगे क्योंकि यह तुम्हारा कर्म है, तो तुम ना तो पराजय से दुःखी होगे और ना ही विजय पर अभिमान करोगें। यही कर्म भोग तुम्हें स्थित प्रज्ञ बनायेगा जो सुख दुःख सबमें स्थिर रहता है। जैसे कि परीक्षा में सफल या असफल होना आपके हाथ में नहीं है, अगर कुछ हाथ में है तो वो बस परीक्षा की तैयारी करना है। परीक्षा की तैयारी आपका कर्म है, यदि कर्म नहीं किया तो चाहे आप सफल हो या असफल पाप तो आप ने कर ही दिया।
- **कर्म का त्याग न करें:-** प्रभु भी कर्म कर रहे हैं, जिनके पास सब कुछ है, आप भी कर्म करिएँ और दूसरों के लिये मिसाल बनिऐँ। श्रीकृष्ण का कहना है, कि मेरे लिये संसार में कुछ भी जरूरी नहीं फिर भी मैं कर रहा हूँ, सुख दुःख भोग रहा हूँ, क्योंकि अगर मैं कर्म त्याग दूंगा तो समस्त संसार भी मुझे दृष्टांत मानकर कर्महीनता को अपना लेगा। इसलिये आपको अपने कर्तव्य से पलायन नहीं करना चाहिएँ।
- **कर्महीन लोगों का जीवन मूल्यहीन है:-** जो व्यक्ति सृष्टि चक्र चलाने में योगदान नहीं करता उसका जीवन मूल्यहीन हो जाता है, यह संसार प्रत्येक इन्सान के लिये उसकी कर्मभूमि है अपने कर्मों की वजह से ही वह मापा जायेगा, अतः अपने कार्यों से भागने का जतन न करें किन्तु यदि यह कर्म सिर्फ स्वयं के हित के लिये है, तो वह पाप की ओर ले जाने वाला है, यदि समाज सुखी नहीं तो व्यक्ति भी सुखी नहीं रह सकता। आपके जन्म का इस संसार के लिये कुछ महत्व है, इसलिये आपका जन्म हुआ है। अब जब आप कर्म करोगे तो आपका वजूद इस संसार के लिये पूरा होगा, कर्तव्य और कर्म से पीछे मत हटिएँ।
- **मन पर विजय:-** भगवद्गीता का मानना है कि मनुष्य की अधिकतर समस्यायें उसके भटकते मन के कारण है वह अपने मन पर नियन्त्रण नहीं कर पाता इस कारण वह विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करता है, मन के भटकाव को रोकने के लिये गीता में योग को एक मूल मंत्र कहा गया है, योगाभ्यास से आप मन पर विजय प्राप्त करके विभिन्न समस्याओं पर भी विजय प्राप्त कर सकते हैं।
- **ज्ञान ही सर्वोत्तम है:-** जो अज्ञानी है वे बात बात पर शक करते हैं, जो संशय युक्त है वे नष्ट हो ही जाते हैं, उन्हे कभी सुख की अनुभूति नहीं होती है, वो हमेशा भटकते रहते हैं उनके भटकाव का कारण उनकी अज्ञानता है क्योंकि यह अज्ञानता ज्ञान को ढक देती है। अतः गीता पर शक मत करिएँ सिर्फ आगे बढ़िये और गीता को अपने जीवन में उतार लीजिये।

संदर्भ

1. एम डी, अवारी (2013). "द भगवद्गीता – अ ग्रेट स्पीरिचुअल वर्क," जरनल ऑफ इण्डियन स्ट्रीम्स वाल्यूम. 3, 7, ऑगस्त 2013, पी.पी. 110-121।
2. एस पटेल, अल्पा (2003). "भगवद्गीता की ज्ञान मीमांसा पर चिंतको के मतों का विश्लेषणात्मक अध्ययन", प्रकाशन विभाग, सुखाडिया विश्वविद्यालय, उदयपुर।
3. एन गायत्री, डॉ. मीनाक्षी (2012). "इमोशनल इंटेलीजेन्स थ्रू द भगवद्गीता," इंटरनेशनल जरनल ऑफ रिसर्च स्टडीज इन साइकोलॉजी वाल्यूम. 1, 10, फरवरी 2012 पी.पी. 73-80।
4. रैना द्विव्या, बलोदी गीता (2014). "अ कम्पैरिटिव स्टडी ऑफ इमोशनल मैच्योरिटी एण्ड वैल्यमज इन भगवद्गीता रीडर्स एण्ड नॉन रीडर्स," ऐशियन जरनल ऑफ रिसर्च इन सोसिअल साइंस एण्ड ह्यूमैनिटीज वाल्यूम. 4, 10 अक्टूबर 2014, पी.पी. 129-140।

5. सिंह वर्मा चंचल (2011) "बालकों की भावनाओं व व्यक्तित्व का अध्ययन" कल्पज पब्लिकेशन्स सी-30, सत्यवती नगर, दिल्ली- 110052।