



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## वर्तमान समय के विद्यार्थियों में व्यक्तिगत आंतरिक शांति शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

1. संजय कुमार (शोधार्थी), डिपार्टमेंट ऑफ पेडागॉजिकल साइंसेज, फैकल्टी ऑफ एजुकेशन, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट (डीम्ड यूनिवर्सिटी), आगरा-282005, उत्तर प्रदेश।

### सारांश

आज का समय विकास एवं निर्माण का समय है जो देश या समाज इसमें शामिल हो गया वह प्रगति के पथ पर अग्रसर हो जाता है और जो देश इस दौड़ में पीछे रह जाते हैं उन्हें कुछ खास महत्व प्रदान नहीं किया जाता है। इसी प्रगतिशील समय में मनुष्य अपना वजूद भी खोता जा रहा है, वह खुद को मशीन समझने लगा है जिसे मानो किसी खास मकसद से किसी वैज्ञानिक ने तैयार किया हो, किंतु सच्चाई केवल यही नहीं है, मनुष्य और मशीन में बहुत बड़ा अंतर संवेगों और विवेक का माना जाता है। मशीनों में संवेगों की कोई भूमिका नहीं होती है, लेकिन मनुष्य के जीवन के लिए संवेग अति महत्वपूर्ण हैं। संवेगों के सही दिशा में कार्य करने हेतु मनुष्य में धैर्य एवं शांत चित्त की मुख्य भूमिका मानी जाती है। यदि किसी मनुष्य का चित्त शांत नहीं है तो उसे हानि प्रदान करने वाले संवेगों का सामना करना पड़ सकता है। आज के विद्यार्थियों में क्रोध, ईर्ष्या, भेदभाव आदि बुराइयां घर करती जा रही हैं, इन बुराइयों से छुटकारा पाने के लिए विद्यार्थियों को आंतरिक शांति शिक्षा की अति आवश्यकता है। इस लेख में हम वर्तमान समय के विद्यार्थियों में व्यक्तिगत आंतरिक शांति शिक्षा की आवश्यकता पर चर्चा करने जा रहे हैं।

### मुख्य बिन्दु- विद्यार्थी, व्यक्तिगत आंतरिक शांति शिक्षा।

**प्रस्तावना-** शिक्षा का कार्य मनुष्य के व्यवहार में परिवर्तन करना होता है। मनुष्य का व्यवहार कई परिस्थितियों पर निर्भर करता है, भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में प्रत्येक मनुष्य किसी ना किसी व्यवहार का प्रदर्शन अवश्य ही करता है किंतु एक शिक्षित मनुष्य से यह अपेक्षा की जाती है कि वह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी सामान्य व्यवहार ही करेगा, इसी कारण प्रत्येक मनुष्य के जीवन में शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान होता है। शिक्षा हमें सद् व्यवहार करना सिखाती है एवं शांति से परिपूर्ण व्यवहार हमें सुख की अनुभूति कराता है। वर्तमान समय की परिस्थितियों को देखते हुए विद्यार्थियों के लिए व्यक्तिगत आंतरिक शांति शिक्षा की अत्यधिक आवश्यकता है।

“अगर हम विश्व को वास्तविक शांति का पाठ पढ़ाना चाहते हैं, तो हमें शुरूआत बच्चों से करनी होगी।”- महात्मा गाँधी

**आंतरिक शांति शिक्षा का अर्थ-** शांति का अर्थ अभी तक विशेषज्ञ युद्ध या हिंसा की अनुपस्थिति से लगाते आए हैं किंतु केवल युद्ध की अनुपस्थिति का होना या हिंसा का ना होना शांति की एक ऐसी प्रक्रिया है जिस पर हम अन्य लोगों से अपेक्षा करते हैं कि शांति दूसरों की क्रियाओं से उत्पन्न होने वाली स्थिति है, लेकिन शांति इससे कहीं ज्यादा स्वयं से उत्पन्न होने वाली प्रक्रिया है यदि मनुष्य स्वयं शांति प्राप्त कर सकेगा तो उसे अन्य पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा शांति का अर्थ स्वयं ऐसी अवस्था को प्राप्त करने से है जिसमें हमारा मन शांत हो और हम किसी भी प्रकार के बंधन से मुक्त हो यह बंधन लालच, प्रतिस्पर्धा, प्रसिद्धि आदि के हो सकते हैं, अतः शांति का प्रमुख कार्य मनुष्य को स्वयं की पहचान करा कर शांति की प्राप्ति करने से है।

"अगर शांति की तलाश करनी है तो इसकी शुरूआत स्वयं से करनी होगी।"

शांति के शाब्दिक अर्थ के रूप में “शांति” शब्द संस्कृत के “शम” धातु से बना है जिसका अर्थ है- ‘शमन करना’ अर्थात् बुरा प्रभाव हटाना और सुख कल्याण की प्राप्ति करना।

अपने भीतर शांति की अवधारणा मानसिक और भावनात्मक शांति और संतुलन की स्थिति को संदर्भित करती है। यह क्रोध, भय और तनाव जैसी नकारात्मक भावनाओं की अनुपस्थिति और खुशी, संतोष और आंतरिक सद्भाव जैसी सकारात्मक भावनाओं की उपस्थिति है।

आंतरिक शांति होने का अर्थ है जीवन की चुनौतियों को स्वीकार करने और उनसे अभिभूत होने के बजाय स्वस्थ और सकारात्मक तरीके से उनका सामना करने में सक्षम होना। इसका अर्थ यह भी है कि नकारात्मक विचारों और भावनाओं को दूर करने और वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होना।

आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के कई अलग-अलग तरीके हैं, जैसे कि ध्यान, योग और विश्राम और तनाव प्रबंधन के अन्य रूप। इसके अतिरिक्त, एक स्वस्थ जीवन शैली, जैसे नियमित व्यायाम और संतुलित आहार, आंतरिक शांति को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आंतरिक शांति एक स्थिर स्थिति नहीं है, यह एक सतत यात्रा है, और यह कुछ ऐसा है जिसे बनाए रखने के लिए निरंतर प्रयास की आवश्यकता होती है। आंतरिक शांति की अवधारणा अक्सर आध्यात्मिक प्रथाओं और दर्शन से जुड़ी होती है, लेकिन इसे किसी के द्वारा भी हासिल किया जा सकता है और अनुभव किया जा सकता है, भले ही उनकी मान्यताएं या पृष्ठभूमि कुछ भी हो।

"सिर्फ शांति के बारे में बात करना पर्याप्त नहीं है, उसमें यकीन भी करना होगा और सिर्फ यकीन करना पर्याप्त नहीं है, उस पर काम भी करना होगा।"

## वर्तमान समय में विद्यार्थियों में अशांति के कारण-

ऐसे कई कारक हैं जो वर्तमान समय में विद्यार्थी अशांति में योगदान कर सकते हैं। कुछ मुख्य चालकों में शामिल हैं:

**1. आर्थिक असमानता और अवसरों की कमी:** बेरोजगारी, अल्परोजगार और आय असमानता के उच्च स्तर विद्यार्थियों में निराशा और असंतोष को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे अशांति पैदा हो सकती है।

**2. राजनीतिक हाशियाकरण:** विद्यार्थियों को लग सकता है कि राजनीतिक नेताओं द्वारा उनकी आवाज नहीं सुनी जा रही है, जिससे अलगाव और हताशा की भावना पैदा होती है।

**3. भेदभाव और हाशियाकरण:** हाशिये पर रहने वाले समुदायों के विद्यार्थी, जैसे कि जातीय और धार्मिक अल्पसंख्यक, भेदभाव और हाशियाकरण का अनुभव कर सकते हैं, जो अन्याय और हताशा की भावनाओं में योगदान कर सकते हैं।

**4. जलवायु परिवर्तन:** जलवायु परिवर्तन से सूखा, बाढ़ और अन्य प्राकृतिक आपदाएँ हो सकती हैं जो समुदायों को विस्थापित कर सकती हैं और संसाधनों पर संघर्ष को बढ़ावा दे सकती हैं।

**5. साइबर-हमले:** साइबर-हमले व्यापक व्यवधान पैदा कर सकते हैं और देशों के बीच तनाव पैदा कर सकते हैं।

**6. मानवाधिकारों का उल्लंघन:** स्वतंत्रता, भेदभाव और नरसंहार जैसे मानवाधिकारों का उल्लंघन भी विद्यार्थी अशांति का एक प्रमुख कारण हो सकता है।

**7. शिक्षा और स्वास्थ्य देखभाल की कमी:** गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच की कमी से विद्यार्थियों में अवसरों की कमी और निराशा की भावना पैदा हो सकती है।

**8. सामाजिक दबाव:** कुछ मानदंडों और अपेक्षाओं के अनुरूप होने का सामाजिक दबाव भी विद्यार्थियों में हताशा और अलगाव की भावना पैदा कर सकता है।

ये उन कई कारकों के कुछ उदाहरण हैं जो वर्तमान समय में विद्यार्थी अशांति में योगदान कर सकते हैं। यह एक जटिल और बहुआयामी मुद्दा है जिसके समाधान के लिए एक व्यापक और सहयोगी दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

## विद्यार्थियों में अशांति के परिणाम-

विद्यार्थियों में अशांति के परिणाम व्यापक और दूरगामी हो सकते हैं। कुछ संभावित प्रभावों में शामिल हैं:

**आर्थिक व्यवधान:** विद्यार्थियों में अशांति के कारण हड़ताल, विरोध और सविनय अवज्ञा के अन्य रूप हो सकते हैं जो व्यवसायों और उद्योगों को बाधित कर सकते हैं, जिससे आर्थिक नुकसान हो सकता है।

**राजनीतिक अस्थिरता:** विद्यार्थियों में अशांति राजनीतिक परिवर्तन की मांग को जन्म दे सकती है और मौजूदा सरकारों की शक्ति को चुनौती दे सकती है, संभावित रूप से अस्थिरता और हिंसा का कारण बन सकती है।

**सामाजिक विभाजन:** विद्यार्थियों में अशांति जातीय, धार्मिक और सामाजिक आर्थिक समूहों सहित समाज में विभिन्न समूहों के बीच तनाव और विभाजन को बढ़ा सकती है।

**बुनियादी ढाँचे को नुकसान:** विद्यार्थियों में अशांति से सार्वजनिक और निजी संपत्ति का विनाश हो सकता है, जिसकी मरम्मत या पुनर्निर्माण करना महंगा हो सकता है।

**जीवन की हानि और चोट:** विद्यार्थियों में अशांति के कारण प्रदर्शनकारियों और सुरक्षा बलों के बीच हिंसक झड़पें हो सकती हैं, जिससे जान-माल का नुकसान हो सकता है।

**कम अवसर:** विद्यार्थियों में अशांति, नौकरियों और आर्थिक विकास के अन्य रूपों के अवसरों को कम कर सकती है, जिसके प्रभावित व्यक्तियों और समुदायों के लिए दीर्घकालिक परिणाम हो सकते हैं।

**संस्थानों में कम विश्वास:** विद्यार्थियों में अशांति सरकार, पुलिस और कानूनी व्यवस्था जैसे संस्थानों में विश्वास कम कर सकती है, जो सामाजिक सामंजस्य और स्थिरता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि विद्यार्थियों में अशांति अक्सर गहरे सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक मुद्दों का एक लक्षण है, और अंतर्निहित कारणों को संबोधित करना इसके परिणामों को रोकने और कम करने में महत्वपूर्ण है।

## विद्यार्थियों में व्यक्तिगत आंतरिक शांति शिक्षा को प्रोत्साहित करने हेतु आवश्यक समाधान-

विद्यार्थियों में व्यक्तिगत आंतरिक शांति को बेहतर बनाने के कई तरीके हैं:

**1. माइंडफुलनेस और मेडिटेशन प्रैक्टिस:** माइंडफुलनेस और मेडिटेशन विद्यार्थियों को वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने और उनके विचारों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक होने में मदद कर सकता है, जिससे तनाव और चिंता कम हो सकती है।

**2. शारीरिक व्यायाम:** नियमित शारीरिक व्यायाम तनाव और चिंता को कम करने, मूड में सुधार करने और कल्याण की भावनाओं को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।

**3. उपचारात्मक समर्थन:** विद्यार्थी पेशेवर समर्थन जैसे परामर्श, चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य उपचार के अन्य रूपों से लाभान्वित हो सकते हैं, जो उन्हें कठिन भावनाओं और अनुभवों को संसाधित करने और उनका सामना करने में मदद कर सकते हैं।

**4. स्वस्थ संबंध बनाना:** मित्रों और परिवार के साथ स्वस्थ संबंध बनाना और बनाए रखना समर्थन और संबंध की भावना प्रदान कर सकता है, जो आंतरिक शांति को बढ़ावा दे सकता है।

**5. खुशी लाने वाली गतिविधियों में संलग्न होना:** विद्यार्थियों को उन गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें पसंद हैं, जैसे कि संगीत, कला, खेल, या स्वयंसेवा। यह उन्हें उद्देश्य और पूर्ति की भावना खोजने में मदद कर सकता है।

**6. नींद और खाने की आदतें:** विद्यार्थियों को स्वस्थ नींद और खाने की आदतों को बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें, क्योंकि वे समग्र स्वास्थ्य और आंतरिक शांति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**7. आत्म-चिंतन और आत्म-करुणा को प्रोत्साहित करें:** विद्यार्थियों को अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों को प्रतिबिंबित करने और आत्म-करुणा का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें, जो उन्हें स्वयं की अधिक समझ और स्वीकृति विकसित करने में मदद कर सकता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आंतरिक शांति एक बार की उपलब्धि नहीं है, यह एक सतत यात्रा है, और यह एक ऐसी चीज है जिसे बनाए रखने के लिए लगातार प्रयास की आवश्यकता होती है। विद्यार्थियों को इन रणनीतियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित और समर्थन करने से उन्हें अपनी आंतरिक शांति और समग्र कल्याण में सुधार करने में मदद मिल सकती है।



**निष्कर्ष-** मनुष्य जब इस दुनिया में आता है तब वो कोरे कागज की भांति होता है, जैसे-जैसे वह बड़ा होता है समाज से अच्छी एवं बुरी दोनों ही आदतों को ग्रहण करता है। बुरी आदतों में दूसरों पर विश्वास ना करना, ईर्ष्या करना, भेदभाव करना, क्रोध करना, तनाव में रहना आदि शामिल हैं, इन बुरी आदतों के परिणाम स्वरूप उसमें अशान्ति की स्थिति उत्पन्न होने लगती है। अशांत रहने की अवस्था में कोई भी सही निर्णय नहीं ले सकता, अतः अशान्ति को दूर करने हेतु उसे शांति की तलाश करनी पड़ती है। शांति को कई लोग युद्ध की स्थिति का ना होने से मान लेते हैं जो कि सही नहीं है। शांति का सही अर्थ व्यक्तिगत आंतरिक शांति है जिसके लिए हमें दूसरों के स्थान पर स्वयं पर निर्भर रहना पड़ता है। आंतरिक शांति को ध्यान, योग, व्यायाम, आत्म-चिंतन और आत्म-करुणा, उपचारात्मक समर्थन, खुशी लाने वाली गतिविधियों में संलग्न होने से प्राप्त कर सकते हैं और इसके लिए हमें दूसरों पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं होती है। वर्तमान समय के विद्यार्थियों में आंतरिक शांति की समझ पैदा करना समय की मांग है यदि हम आज विद्यार्थियों को आंतरिक शांति का पाठ नहीं पढ़ाएंगे तो बहुत देर हो जाएगी। आंतरिक शांति को हम एक दिन में प्राप्त नहीं कर सकते हैं किन्तु एक दिन हम इसे अवश्य ही प्राप्त कर सकते हैं। भविष्य में आने वाली पीढ़ियों के उज्ज्वल भविष्य हेतु हमें आज से ही इस और प्रयास करने की आवश्यकता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

- Jain, I. (2017). Elements of Peace Education in Jain Darshan and Their Relevance in School Curriculum, Unpublished Ph.D. Thesis, Mohanlal Sukhadiya University, Udaipur, Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10603/203280>
- Journal of Peace Research (JPR): <http://jpr.sagepub.com>
- Kumar, R. (2011). A study into the effectiveness of peace education in controlling the violent and repulsive ways of students for higher academic achievements. Unpublished Ph.D. Thesis, Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10603/24025>
- Mathai, S. (2014). Effectiveness of yoga as an instructional strategy peace education for secondary school students, Unpublished Ph.D. Thesis, Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10603/21365>

- National Council of Educational Research and Training (2005), National Curriculum Framework, Position Paper, National Focus Group on Education for Peace.
- Pinto, S. P. (2013). A Study on the Effect of Specially Designed Instructional Material in Developing Peace Awareness Among the Pupils of Standard VII in Uttara Kannada District, Unpublished Ph.D. Thesis, Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10603/198019>

