

धैर्य एवं सहनशीलता

आज जीवन में अति व्यस्तता और प्रतिस्पर्धा इतनी बढ़ गई है कि अधिकांश व्यक्ति एक दूसरे से आगे निकल जाना चाहते हैं, भले ही इसके लिए मूल्य, नियम, संस्कार और नैतिकता को अनदेखा करना पड़े समाज को सुचारु रूप से चलाने के लिए जितने आवश्यक संवैधानिक नियम और कानून हैं उतने ही मानवीय गुण भी आवश्यक हैं किसी भी राष्ट्र के विकास में मानवीय गुणों का अमूल्य योगदान होता है। मानवीय मूल्यों के क्षरण का अर्थ है सामाजिकता का क्षरण।

आज के दौर में जिस मानवीय मूल्य की अत्यंत कमी परिलक्षित हो रही है वह है धैर्य एवं सहनशीलता।

समस्याओं से लड़ने-जूझने तथा सफल होने के लिए सहनशील और धैर्यवान होना बहुत आवश्यक है तथा बच्चों में बचपन से ही यह गुण विकसित करने का प्रयास करना होगा।

सहनशीलता मनुष्य का एक उदार गुण है।

धैर्य, सहनशीलता की वह अवस्था होती है जो व्यक्ति के व्यवहार को क्रोध या खीझ जैसी नकारात्मक शक्तियों से बचाती है।

♦♦जीवन में धैर्य का महत्व-

- 1- धैर्य और सहनशीलता अनियंत्रित आचरण से बचाते हैं।
- 2- धैर्य और सहनशीलता द्वारा ही स्वअनुशासन संभव है।
- 3- अति महत्वाकांक्षी प्रवृत्त से उपजी कुप्रवृत्तियों को धैर्य और सहनशीलता द्वारा रोका जा सकता है।

4-धैर्य से सद वचार, संवेदनशीलता जैसे गुणों का विकास होता है।

◆◆धैर्य की विशेषताएं-

1-धैर्य हमें ववेकशील बनाता है।2-धैर्य हमारे अंदर क्रोध, ईर्ष्या, घृणा और असत्य जैसे नकारात्मक मूल्यों के विकास को रोकता है।

3- धैर्य और सहनशीलता का गुण सूझबूझ के साथ कार्य करने की ओर प्रवृत्त करता है।

4- धैर्य वषम परिस्थितियों में अनुकूलन स्थापित करने में मदद करता है।

◆◆धैर्य और सहनशीलता के लाभ-

1- मनुष्य सहिष्णु बनता है।2-समस्याओं के समाधान का हल खोजने से व्यक्ति में दूरदर्शिता बढ़ती है।

3- वषम परिस्थितियों से उबरने में सहायक होता है।

4-असंभव को संभव बनाने में धैर्य और सहनशीलता का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

5-स्वयं तथा दूसरों के लिए घातक वचारों को दूर करने में धैर्य और सहनशीलता से बहुत सहायता मिलती है।

◆◆शिक्षकों द्वारा बच्चों में सहनशीलता तथा धैर्य के विकास में कराई जाने वाली गतिविधियाँ-

1-बच्चों में सभी धर्मों के वचारों, प्रथाओं, संस्कृति के बारे में सम्मान का भाव उत्पन्न करने हेतु उन्हें सभी धर्मों के बारे पर्याप्त जानकारी दी जाए।

2- शिक्षक कक्षा-कक्ष में स्वयं को रोल मॉडल बनाकर सभी बच्चों के साथ समान व्यवहार करें ताकि बच्चे भी भविष्य में प्रत्येक व्यक्ति विशेष की जीवनशैली, वचार और अव्यक्ति का सम्मान करने की ओर अग्रसर हों।

3-जाति,धर्म, लंग,स्थान और बोली-भाषा के आधार पर भिन्नता को दूर करने के लिए इस सभी से संबंधित आप्तपुरुषों और वचनों आदि का मंचन कराएं।

4-बच्चों के वचारों तर्कों और विश्वास की हमेशा खुले हृदय से प्रशंसा करें जिससे उनमें भी दूसरे के वचारों का सम्मान करने की भावना उत्पन्न होगी।

5-बच्चों में यह भाव उत्पन्न करने का प्रयास करें कि वह अफवाहों और गलत बातों पर ध्यान ना दें धैर्य और सहनशील बनकर बात को समझें उसके बाद ही कोई प्रति क्रिया व्यक्त करें।

6-बच्चों को बार-बार बताएं कि समस्या के बारे में बात करना समस्या हल होने की ओर पहला कदम होता है।

7-बच्चों से खुलकर बात करें और उनका संकोच, झंझक और भय दूर करें जिससे वह हमेशा धैर्य से अपने परिवार के सदस्यों और शिक्षक से अपने मन की बात कह सकें यह भावना भविष्य में उनके लिए बहुत सहायक सद्ध होगी।

♦♦शिक्षकों द्वारा बच्चों में धैर्य तथा सहनशीलता की भावना विकसित करने के लिए पाठ्य पुस्तकों से उद्धृत कुछ पाठों की सूची-

कक्षा वषय पाठ का नाम

4 हिंदी मलेथा की गूल,

मोहम्मद साहब

5 हिंदी प्रकृति की सीख,
में और हॉकी

6 हिंदी नीति के दोहे,
हार की जीत

6 महान व्यक्तित्व सत्यवादी
हरिश्चंद्र

8 महान व्यक्तित्व गुरुगो वंद संह
,भारत की
प्रथम महिला
प्रधानमंत्री

◆ धैर्य और सहनशीलता के लिए कहा गया है -

"जो बीच राह में बैठ गए
वह बैठे ही रह जाते हैं,
जो लगातार चलते रहते,
निश्चय ही मंजिल पाते हैं।"

अर्थात् धैर्य से लगातार अपने कार्य को करते रहने पर अवश्य ही लक्ष्य की प्राप्ति होती है।

अनीता शुक्ला
वाराणसी