




# एक पल मेरे लिए: किशोरों के लिए आत्म-करुणा का समय




## पाठ का उद्देश्य


इस पाठ में विद्यार्थी उन तरीकों की तुलना करेंगे जिनकी मदद से वे अपने किसी खास दोस्त के किसी मुश्किल घड़ी में पड़ने पर पेश आते हैं (स्वयं से तुलना करते हुए) और यह देखेंगे और विचार करेंगे कि इसी तरह की मुश्किल घड़ी के दौरान वे स्वयं के साथ जिस तरह से पेश आते हैं उसे वे कैसे सुधार सकते हैं।



- |                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| ▶ आवश्यक प्रश्न | ▶ आत्म-करुणा क्या है?<br>▶ मुझे आत्म-करुणा का अभ्यास क्यों करना चाहिए? |  |
| ▶ आयु           | ▶ 10-18 वर्ष   |  |
| ▶ सामग्री       | ▶ अभ्यास के लिए एक शांत जगह  |  |

## अभ्यास से पहले विचार-मीमांसा

- |          |   |   |
|----------|---|---|
| ▶ तैयारी | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ अभी आप जिन व्यक्तिगत या व्यावसायिक कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं, उसी के माध्यम से अपने लिए इस अभ्यास को करने की कोशिश करें। किसी एकदम कठिन चुनौती के बजाय कोई औसत दर्जे की या साधारण चुनौती चुनें। क्या इस अभ्यास से कठिनाई के बारे में या स्वयं के बारे में सोचने के आपके तरीके में कोई बदलाव आया?</li> <li>▶ आपके अनुसार किस तरह से आत्म-करुणा आपके विद्यार्थियों के स्कूल और स्कूल से बाहर के जीवन में, दोनों महत्व रखती है? क्या वे इससे सहमत होंगे?</li> <li>▶ क्या इस अभ्यास से आपके आदर्शों के उन पर हावी होने की संभावना दिखाई दे रही है? उदाहरण के लिए, क्या आप ये मानते हैं कि स्वयं से कठोरता से पेश आने की तुलना में खुद से नरमी से पेश आना ज्यादा प्रेरणादायक है, जबकि विद्यार्थी और उनके माता-पिता ऐसा नहीं मानते?</li> <li>▶ अगर आपके विचारों में विभिन्नता है, तो क्या यह मुमकिन है कि इन विभिन्नताओं को इस तरह से अपनाया जाए, जिससे किसी को भी कमतर महसूस न हो?</li> </ul> |  |
|----------|---|---|

- |                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| ▶ आईएसटीई डिजिटलकॉम्पिटेन्सी | कुल मिलाकर: मैं अलग-अलग विचारों को सम्मानपूर्वक सुनने और समझने के लिए तैयार हूँ और दूसरों के साथ पूरे सम्मान और सहानुभूति के साथ ऑनलाइन तौर पर जुड़ता हूँ। |  |
|------------------------------|--|---|



## सहायक सामग्री

[facebook.com/fbgetdigital](https://facebook.com/fbgetdigital) पर जाएं और माता-पिता और युवाओं के लिए संसाधन प्राप्त करें जो आज विद्यार्थियों द्वारा वेलनेस पर सीखे गए पाठ में सहायक हो सकते हैं।

**स्रोत:** यह पाठ यूसी बर्कले के ग्रेटर गुड साइंस सेंटर के सहयोग से साझा किया जा रहा है। अतिरिक्त जानकारी और संसाधनों के लिए, कृपया आज छात्रों द्वारा वेलनेस पर सीखे गए पाठ को देखें।  
<https://ggie.berkeley.edu/>

## कक्षा में विचार-विमर्श

- ▶ इस गतिविधि को शुरू करने से पहले कुछ देर गहरी साँसें लें।
- ▶ विद्यार्थियों को यह बताएं कि उन्हें इसमें भाग लेने की आवश्यकता नहीं है, पर यदि वे चाहे तो भाग ले सकते हैं (भाग नहीं लेने के बावजूद वे शांत होकर बैठ सकते हैं।)

## अपने विद्यार्थियों को बताएं

- ▶ हम जानबूझकर किसी मुश्किल और चुनौतियों से भरी स्थिति के बारे में सोचेंगे जिससे हमारे मस्तिष्क और शरीर दोनों में थोड़ा तनाव या उलझन पैदा हो, ताकि उसकी सहायता से यह सीख सकें कि आत्म-करुणा का उपयोग कैसे करना है।
- ▶ अपने विद्यार्थियों के लिए ऑडियो रिकॉर्डिंग चलाएँ या नीचे दी गई प्रतिलिपि के साथ अभ्यास करके आगे बढ़ें।
- ▶ अपने जीवन की किसी ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जो कठिन हो या उसकी वजह से आपको तनाव होता हो। कृपया कोई ऐसी स्थिति चुनें जो आपके जीवन में सबसे ज्यादा बुरी या सबसे कठिन हो, लेकिन ऐसा कुछ, जिससे आपको कुछ असुविधा होती हो।
- ▶ इस स्थिति के बारे में सोचते समय, क्या आप अपने शरीर में वही अनुभव दोबारा महसूस कर पाते हैं, जैसे छाती में जकड़न या पेट में मरोड़ जैसा कुछ?
- ▶ अब, अपने आप से कहिए: "इस वक्त, मेरा एक हिस्सा संघर्ष कर रहा है।"
  - ▶ यह सचेतनता है।
  - ▶ आप कह सकते हैं: "ओह, मुझे अजीब लग रहा है," या "मुझे खराब लग रहा है," या शायद, "इसके बारे में सोचने से तनाव हो रहा है।"
- ▶ अब अपने आप से कहिए: "इस तरह का संघर्ष जीवन का एक हिस्सा है।"
  - ▶ यह आम अनुभव है। कई दूसरे लोग भी इसी तरह का संघर्ष करते हैं।
  - ▶ आप यह भी कह सकते हैं, कि "दूसरे बच्चे भी ऐसा ही महसूस करते हैं," या "मैं ऐसा महसूस करने वाला अकेला नहीं हूँ," या "यह किशोरावस्था का एक हिस्सा है" या "इतने सारे बच्चे मेरी तरह ही संघर्ष करते हैं," या "सभी किशोर किसी न किसी समय ऐसा ही महसूस करते हैं"।...
- ▶ अब, स्वयं को दया भाव और सुखदायक, सहानुभूति वाला स्पर्श दें - मुमकिन हो तो अपने हृदय पर हाथ रखें, या अन्य कोई हाव भाव जिससे कि आपको अच्छा महसूस होता हो। अपने शरीर पर हाथ से आती गर्माहट को महसूस करें।
- ▶ अब, अपने आप से कहें: "मैं स्वयं के प्रति दया भाव रख सकूँ", यह याद करते हुए कि एक किशोर के रूप में, आप इतने बदलावों से गुजर रहे हैं - आपका मस्तिष्क बदल रहा है, आपका शरीर बदल रहा है, आप एक नए स्कूल या कॉलेज के बारे में सोच रहे हो, आपके ऊपर बहुत सारा दबाव है और इतने सारे बदलाव एक साथ हो रहे हैं। इसलिए स्वयं के साथ नरमी से पेश आएं।
- ▶ और भी अधिक व्यक्तिगत सोच के लिए, पूछें: "मुझे अभी क्या सुनने की जरूरत है? या अगर आपको यह जानने में परेशानी हो कि क्या कहना है, तो अपने आप से पूछें: "अगर मेरा दोस्त से क्या इसी परेशानी से गुजर रहा होता तो मैं उसे क्या कहता?" क्या मैं स्वयं से भी वही कह सकता हूँ?"
  - ▶ मैं स्वयं के प्रति करुणा रख सकूँ, जिसकी मुझे जरूरत है।
  - ▶ मैं स्वयं को बिना कोई बदलाव के अपना सकूँ।

- ▶ मैं स्वयं को बिना किसी बदलाव के अपनाना सीख सकूँ।
- ▶ मैं अपने आप को माफ़ कर सकूँ।
- ▶ मैं मजबूत बन सकूँ।
- ▶ मैं सुरक्षित रह सकूँ।
- ▶ मैं शांत रह सकूँ।
- ▶ मैं ये समझ सकूँ कि मैं भी प्यार के काबिल हूँ।
- ▶ और अगर "कर सकूँ" आपको अजीब लगता है या ऐसा लगता है जैसे आप किसी से इजाज़त मांग रहे हैं, तो आप इसकी जगह ये कह सकते हैं कि: "मैं स्वयं को वैसे ही स्वीकार करना चाहता हूँ, "जैसा हूँ" या "मजबूत" या "स्वयं को स्वीकार करता हूँ"।
- ▶ आप क्या महसूस कर रहे हैं बस उस पर ध्यान दें।

## अपने विद्यार्थियों से पूछें

नीचे दिए गए प्रश्नों में से एक या अधिक प्रश्न विद्यार्थियों से पूछें:

- ▶ स्वयं को इस तरह से आराम पहुंचाकर कैसा महसूस होता है? ये सोच कर कैसा लगता है कि संघर्ष का सामना होने पर अब आपका ध्यान इस ओर जाने लगा है और खुद के लिए नरम शब्दों का प्रयोग करने लगते हैं?
- ▶ अपना हाथ हृदय पर रखने पर क्या कोई बदलाव महसूस हुआ?
- ▶ यह जानकर कैसा लगता है कि आप वास्तव में स्वयं से और अधिक प्यार से पेश आ सकते हैं?
- ▶ क्या आप किसी ऐसी स्थिति के बारे में सोच सकते हैं जहाँ आपके लिए यह उपयोगी हो सकता है?
- ▶ आत्म-करुणा के तीन घटनाओं के बारे में विचार करें -आपके लिए सबसे ज्यादा अर्थ-पूर्ण और महत्वपूर्ण क्या था?
- ▶ सचेतनता ("यह संघर्ष का क्षण है।")
- ▶ आम अनुभव ("इस संघर्ष में मैं अकेला नहीं हूँ।")
- ▶ आत्म-करुणा (स्पर्श करना या मधुर आवाज़; "मैं स्वयं के साथ नरमी से पेश आ सकूँ।")

## असाइनमेंट

अभ्यास के बाद विचार-मीमांसा:

- ▶ इस अभ्यास के दौरान आपके क्या काम आया या क्या नहीं आया? विद्यार्थियों की इस अभ्यास पर क्या प्रतिक्रिया थी? क्या आप अगली बार इसमें कुछ बदलना चाहेंगे?
- ▶ क्या आपको ऐसा लगता है कि इस अभ्यास से जुड़ने के बाद विद्यार्थी जीवन में गलतियों, या विफलता या अन्य चुनौतियों के प्रति अलग रवैया अपना रहे हैं?
- ▶ विद्यार्थियों और उनके परिवार की स्थितियों को ध्यान रखते हुए किस तरह का बदलाव इस अभ्यास में किया गया? ये कैसा रहा?
- ▶ क्या विद्यार्थियों ने यह चर्चा की कि यह अभ्यास उनके जीवन में कितना उपयोगी या अनुपयोगी हो सकता है?

सोर्स: मेकिंग फ्रेंड्स विद योरसेल्फ, कैरन ब्लुथ, Ph.D.  
[centerformsc.org/msc-teens-adults](http://centerformsc.org/msc-teens-adults)  
[karenbluth.com](http://karenbluth.com)

[ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens](http://ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens)