

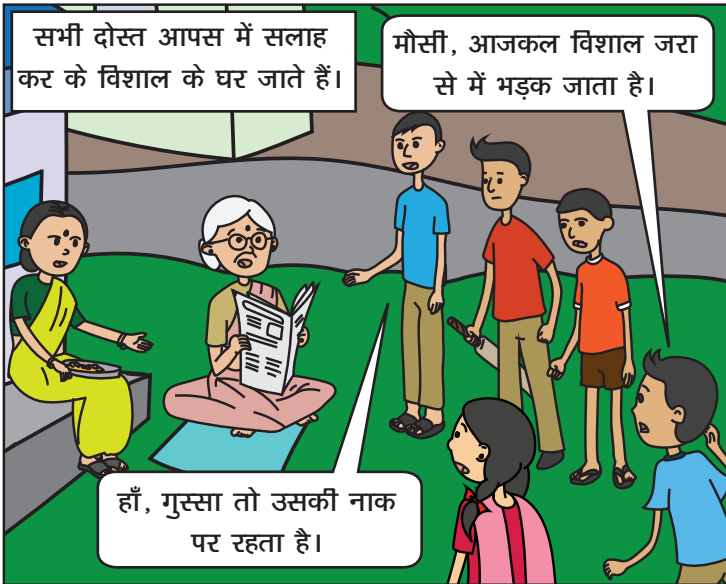


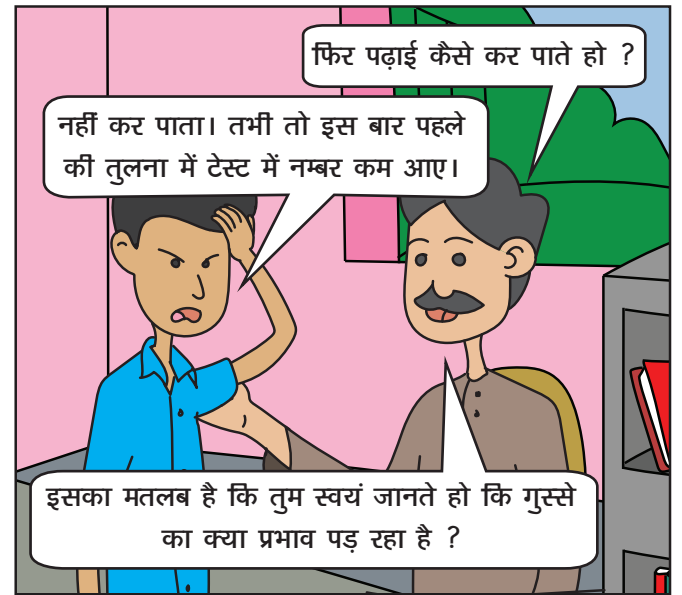
# खेलें, कूदें, नाचें, गाएं, हँसकर गुस्से पर विजय पाएं



पिछली कॉमिक बुक में हमने किशोर-किशोरियों में होने वाले शारीरिक एवं भावनात्मक बदलावों के बारे में पढ़ा था। हमने बताया था कि शरीर की तरह मन भी बीमार होता है। गुस्सा मन का विकार है। आइए देखते हैं विशाल ने अपने गुस्से पर कैसे विजय पाई ? उसने क्या किया ?









# पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



क्रोध का  
कावण



विशाल को गुस्सा क्यों आता है ?  
गुस्सा आने पर विशाल क्या करता है ?



क्रोध के  
लक्षण



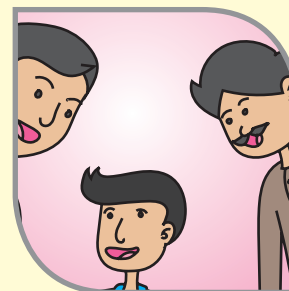
गुस्से का तन-मन पर क्या  
असर होता है ?



क्रोध का  
प्रभाव



गुस्से के कारण आपसी  
सम्बन्धों पर क्या प्रभाव  
पड़ता है ?



क्रोध झान्त  
कबडै के उपाय



शिक्षकों ने विशाल को क्रोध आने  
पर तनाव दूर करने के लिए क्या  
उपाय बताए ?



तनाव झून्य मन  
की उपलब्धियाँ



नकारात्मक ऊर्जा को सका.  
रात्मक ऊर्जा में कैसे बदला जा  
सकता है ? चर्चा करें।

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## ❖ क्रोध क्या है ?

क्रोध एक भावना है, नकारात्मक भावना को व्यक्त करने का तरीका है। नकारात्मक विचार क्रोध के रूप में व्यक्त होते हैं। किसी के प्रति विरोध दर्शाना या जान बूझकर गलत करना क्रोध है। का कारण बनता है।

## क्रोध का प्रभाव



- ❖ कुछ लोग क्रोध आने पर स्वयं को दूसरे द्वारा प्रताड़ित होने वाला अपना गुस्सा दूसरों पर उतार देते हैं।
- ❖ क्रोध में स्वयं को भी नुकसान पहुँचाते हैं।  
क्रोध के माध्यम से नाराज लोग उन लोगों को नुकसान पहुँचाने के बारे में सोचते हैं जिन्होंने उन्हें दर्द दिया हो। लेकिन अत्यधिक क्रोध समस्या पैदा कर सकता है।
- ❖ क्रोध एक तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया है। यह प्रतिक्रिया क्षणिक हो सकती है इसमें धमकी, चोट, उत्तेजना और एक मजबूत, शत्रुतापूर्ण भावना प्रतिक्रिया के रूप में हो सकती है।
- ❖ क्रोध तब भी आ सकता है जब किसी व्यक्ति को लगे कि उनकी व्यक्तिगत सीमाओं का उल्लंघन हो रहा है।
- ❖ कुछ लोगों ने प्रतिक्रिया क्रोध के रूप में देना ही सीखा है। क्रोध करना उनकी आदत में शामिल है।
- ❖ इच्छा के विरुद्ध कार्य होने पर उसकी अभिव्यक्ति क्रोध के रूप में होती है।

## क्रोध के लक्षण



- ❖ क्रोध में चेहरा तमतमा जाता है।
  - ❖ हाथ-पैर काँपने लगते हैं। बदन थरथराने लगता है।
  - ❖ आवाज में तैश आ जाता है।
  - ❖ हाथापाई, मारपीट करने लगते हैं।
  - ❖ सोचने-समझने की शक्ति क्षीण हो जाती है।
- ### ❖ क्रोध प्रबन्धन
- छोटी-छोटी बातों पर क्रोध कर हम अपना बहुत कुछ खो देते हैं। समय और स्थिति को समझते हुए स्वयं पर नियंत्रण करना सीखना चाहिए। इसके लिए कुछ ध्यान रखने योग्य बातें निम्न हैं -
- ❖ क्रोध आने पर दर्पण के सामने चले जाएं।
  - ❖ यदि क्रोध आए तो उस स्थान को छोड़कर कहीं चले जाएं।
  - ❖ क्रोध आने पर उल्टी गिनती जैसे 20 से 1 तक धीरे-धीरे गिनना शुरू कर दें।
  - ❖ क्रोध आने पर गहरी लम्बी साँसें लें।
  - ❖ अपने क्रोध को पहचानें और उससे भागने के बजाए कभी-कभी सामने वाले से गुस्सा करने के बजाए शांत रहकर सीधे चर्चा करें।



## भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

