बालकोंका लालन-पालन – खण्ड ९ : संस्कार ही साधना – १

आदर्श अभिभावक कैसे बनें ?

बालकके विकास, शैक्षिक प्रगति आदि सम्बन्धी मार्गदर्शन !

हिन्दी (Hindi)

लेखक

डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्‌गुरु (स्व.) वसंत बाळाजी आठवले

(एम.डी. [पीडियाट्रिक्स], डी.सी.एच., एफ.ए.एम.एस.)

(‘सन्तपद’ अथवा ‘गुरुपद’ अर्थात ७० प्रतिशत, ‘सद्‌गुरुपद’ अर्थात ८० प्रतिशत, ‘परात्पर गुरुपद’ अर्थात ९० प्रतिशत, ‘ईश्वर’ अर्थात १०० प्रतिशत आध्यात्मिक स्तर !)

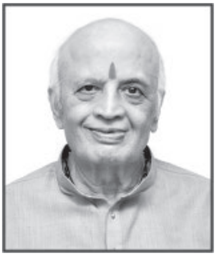
डॉ. कमलेश वसंत आठवले

(एम.डी. [पीडियाट्रिक्स], डी.एन.बी., एम.एन.ए.एम.एस.,
एफ.ए.ए.पी. [पीडियाट्रिक्स एंड नियोनेटोलॉजी] [अमेरिका])

सनातन संस्था

卐 सनातनके अभिभावकोंके लिए ग्रन्थ 卐
पढें, आचरणमें लाएं एवं आदर्श अभिभावक बनें !

लेखकोंका परिचय



डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत बा. आठवले

एम.डी. (पीडियाट्रिक्स), डी.सी.एच.,
एफ.ए.एम.एस. एवं 'सनातन संस्था'के २७ वें सन्त

डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत बाळाजी आठवलेजी एक विख्यात बालरोग विशेषज्ञ थे । वर्ष १९५९ में उन्होंने मुंबईके 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका चिकित्सालय' में बालरोग विभाग प्रारम्भ किया । इस विभागमें वे वर्ष १९६० से १९९० तक ३१ वर्ष 'विभागप्रमुख' एवं 'प्राध्यापक' थे । १९८० में बैंकॉकमें सम्पन्न 'वैकल्पिक पारम्परिक चिकित्साशास्त्रके अन्तरराष्ट्रीय सम्मेलन'के वे अध्यक्ष थे । १९९६ में उन्हें 'आयुर्वेदिक ग्रन्थोंके सर्वश्रेष्ठ लेखक'का अन्तरराष्ट्रीय पुरस्कार मिला । उन्हें वर्ष २००१ में 'आयुर्वेद एंड हिपैटिक डिसऑर्डर्स' इस विषयके अन्तरराष्ट्रीय परिसंवादमें 'जीवनगौरव' पुरस्कार तथा २०१२ में 'इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार प्राप्त हुआ ।

१. साधकत्वसे शिष्यत्वतककी यात्रा

१ अ. साधनाके लिए आवश्यक गुण, निःस्वार्थता एवं त्याग उनके स्वभावमें होना : डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत आठवलेजीने वर्ष १९८० से अध्यात्मके उच्च तत्त्वविचार लिखकर रखना प्रारम्भ किया था । दिन-रात अत्यन्त परिश्रम कर अर्जित अध्यात्मका यह विपुल ज्ञानभण्डार उन्होंने, वर्ष १९९० में 'सनातन संस्था'की स्थापना होनेके उपरान्त, सनातनके ग्रन्थोंके लिए निःस्वार्थ रूपसे अर्पित किया । उनके सन्तपदपर विराजमान होनेसे पूर्व उनका यह त्याग उनकी 'साधना' एवं 'साधकत्व'को दर्शाता है । उनके इस लेखनके कारण अब सनातनके ग्रन्थ वास्तविक रूपसे परिपूर्ण हो रहे हैं ।

१ आ. इन्होंने वर्ष २००४ में विश्वविख्यात अन्तरराष्ट्रीय आध्यात्मिक संस्था 'सनातन संस्था'के संस्थापक, महान सन्त एवं अपने छोटे भाई परात्पर गुरु डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीको अपना गुरु स्वीकार किया ।

२. सन्तपदपर विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) को ईश्वरके प्रति भाव, तीव्र लगन, जिज्ञासु वृत्ति एवं विनम्रता आदि गुणोंके कारण वे सन्तपदपर विराजमान हुए ! प्रत्येक व्यक्ति अपनी रुचिके अनुसार किसी साधनामार्गपर चलकर अन्तर्मुखता एवं आध्यात्मिक प्रगति साध्य करते हुए सन्तपदपर विराजमान होता है; परन्तु डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत आठवलेजीने रोगियोंकी सेवा द्वारा कर्मयोग, ग्रन्थलेखन द्वारा ज्ञानयोग, साधना द्वारा भक्तियोग एवं गुरुकृपायोग का आचरण कर सन्तपद प्राप्त किया ।

३. देहत्यागतक सनातनके कार्यके लिए सेवारत

डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत आठवलेजी सनातनके कार्यमें अंतिम सांस तक सेवारत थे । सनातनके आश्रममें मिले दैवी कणोंके सम्बन्धमें ज्ञात होनेपर उन्होंने जिज्ञासापूर्वक विषयकी जानकारी प्राप्त की एवं इस विषयपर वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे शोध कैसे कर सकते हैं, इसका सम्यक चिन्तन कर उपाय भी सुझाए ।

कार्तिक शुक्ल सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) को ८० वर्षकी आयुमें वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत आठवलेजीने देहत्याग किया ।

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

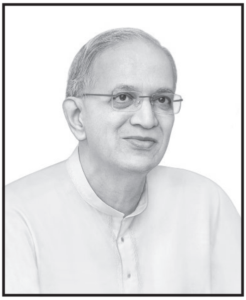
एम.डी. (पीडियाट्रिक्स),

डी.एन.बी., एम.एन.ए.एम.एस.; एफ.ए.ए.पी.

(पीडियाट्रिक्स एण्ड नियोनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

इस ग्रन्थके दूसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवलेजी, डॉक्टर तथा वैद्याचार्य सद्गुरु (स्व.) वसंत आठवलेजीके सुपुत्र हैं । वे बालरोग तथा नवजात शिशुरोग विशेषज्ञ हैं । वर्तमानमें अमेरिकाकी ड्यूक यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटरमें नवजात शिशु रोग विशेषज्ञके रूपमें कार्यरत हैं । इसके अतिरिक्त, वे ‘नैश जनरल’ नामक चिकित्सालयके नवजात शिशु चिकित्सा-विभागके संचालक हैं ।

सनातन संस्थाके संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवलेजीके अद्वितीय कार्य एवं विशेषताओंका संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था'की स्थापना

२. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाकी उद्घोषणा एवं कार्यारम्भ (वर्ष १९९८)

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए 'गुरुकृपायोग' साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधनासे ३.९.२०२३ तक १२५ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०४६ साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति

५. शारीरिक, मानसिक तथा अनिष्ट शक्तियोंकी पीडाओंकी उपचार-पद्धतियोंके विषयमें शोध

६. आचारपालनके कृत्य, धार्मिक कृत्य एवं बुद्धि-अगम्य घटनाओंका वैज्ञानिक उपकरणोंद्वारा शोध

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदि के सात्त्विक प्रस्तुतीकरण सम्बन्धी शोध

८. हिन्दुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-सम्पादक

९. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन तथा उनका दिशादर्शन !

१०. भीषण आपातकालका विचार द्रष्टापनसे पहले ही कर उस कालमें प्राणरक्षा हेतु उपयुक्त सिद्ध होनेवाला मार्गदर्शन एवं ग्रन्थ

(संपूर्ण परिचय हेतु पढें – www.Sanatan.org)

प्रस्तावना

प्रिय अभिभावक,

प्रस्तुत ग्रन्थमें १ से १२ वर्षके बालककी वृद्धि एवं विकास की विशेषताएं बताई हैं। इसीके साथ आहार, रोगप्रतिधोरक टीका, खिलौनोंका चयन, पुस्तक, खेल तथा दूरदर्शन के कार्यक्रम कैसे चुनें, यह भी बताया है। बच्चोंको अनुशासित कैसे करें, विद्यालयीन जीवनकी समस्याएं जैसे पाठशालाका भय, पढाईमें न्यूनता आदि कैसे सुलझाएं, इस सन्दर्भमें महत्त्वपूर्ण सूत्रोंपर विवेचन किया है। बच्चेके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसकी सीख मिलेगी।

सहपाठी तथा पडोसियों के संस्कार बच्चेके मनपर अंकित होते हैं। इसलिए बच्चेके मित्र तथा पडोसियोंके आचरणपर ध्यान देना अभिभावकोंका कर्तव्य बन जाता है।

जिन्हें सन्तानकी प्राप्ति नहीं हुई है उन्हें बच्चा गोद लेनेके सम्बन्धमें मार्गदर्शन इस ग्रन्थमें मिलेगा।

अभिभावक होनेके लिए कुछ विशेष नहीं करना पडता; परन्तु अच्छा अभिभावक कैसे बने, यह सीखना आवश्यक है। यह एक कला है। इस ग्रन्थमें अभिभावकोंके कर्तव्य, बच्चोंकी समस्याएं कैसे सुलझाएं, अभिभावकों की चूकें एवं दोष कैसे दूर करें तथा अभिभावक एवं बच्चों में अच्छे सम्बन्ध कैसे प्रस्थापित करें, इसका विवेचन किया गया है। आदर्श अभिभावक बननेकी कुंजी और उसके द्वारा अपने बालकके सुप्त गुण बाहर निकालनेके लिए उस कुंजीका उपयोग कैसे करना है, इस सम्बन्धमें विवरण दिया है। आपके मार्गदर्शनमें वह आदर्श नागरिक बन सके तथा देशको शान्ति और वैभवकी दिशामें ले जा सके।

आपके,

डॉ. व.बा. आठवले

डॉ. कमलेश आठवले

अनुक्रमणिका

अध्याय १	:	बालकके विकासके चरण, समस्याएं एवं विशेषताएं	१३
अध्याय २	:	बालकका आहार	२१
अध्याय ३	:	रोगप्रतिबन्धक टीकेका सामान्य नियोजन	२४
अध्याय ४	:	मनोरंजन, खेल एवं अभिरुचि	३०
अध्याय ५	:	मित्र एवं पडोसी	३७
अध्याय ६	:	अनुशासन	३९
अध्याय ७	:	बालकका विद्यार्थी जीवन, समस्याएं एवं उपाय	४५
अध्याय ८	:	कुशाग्र बुद्धिके बालक	५८
अध्याय ९	:	आदर्श शिक्षाव्यवस्था	५९
अध्याय १०	:	बालकको दत्तक (गोद) लेना एवं लालन-पालन	६२
अध्याय ११	:	रोगी बालकका लालन-पालन	६४
अध्याय १२	:	बच्चोंके प्रति कर्तव्योंकी पूर्ति कैसे करें ?	६७
अध्याय १३	:	विभिन्न आयुवर्गके बालकोंको यौन शिक्षा कैसे दें ?	७२
अध्याय १४	:	बालकका अभिभावकके प्रति व्यवहार कैसा हों ?	७४
अध्याय १५	:	बालकके व्यक्तित्व-विकासमें परिजनोंकी भूमिका	७५
अध्याय १६	:	विविध प्रसंगोंमें बालकके साथ अभिभावकोंका व्यवहार कैसा होना चाहिए ?	८१
अध्याय १७	:	अभिभावक अपनी त्रुटियां कैसे दूर करें ?	८५
अध्याय १८	:	बालकोंके सन्दर्भमें होनेवाली सामान्य चूकें	८८
अध्याय १९	:	आदर्श अभिभावक	९२