

जीवन कौशल शिक्षा : एक परिचय

जीवन कौशल अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार के लिए ऐसी क्षमताएँ हैं जो कि व्यक्ति को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी रूप से सामना करने का सामर्थ्य प्रदान करती हैं।

जीवन एक अनुपम उपहार है अतः जीवन को विविध कौशलों से युक्त कर जीवन में सुख, शान्ति व समृद्धि का सृजन होता है। जीवन कौशल की शिक्षा देने का कार्य शिक्षा जगत् का है। शिक्षा जगत् में जीवन कौशल की अपनी विशिष्ट अवधारणा है। वह शिक्षा जो शिक्षार्थी को समाजोपयोगी, राष्ट्रोपयोगी व सम्पूर्ण मानवता के लिए उपयोगी बना सके। व्यक्तित्व के चहुँमुखी विकास से शिक्षा व शिक्षालयों को सार्थकता प्रदान कर सके। व्यक्ति को घर, परिवार, समाज, राष्ट्र व विश्व से अपनत्व का अहसास करा सके, अर्जित ज्ञान को व्यावहारिक रूप प्रदान कर सके, जीवन के संघर्षों को समझने और उनसे जूझने की क्षमता प्रदान कर सके। जीवन की आपत्तियों से घबरा कर कार्यों की तरह पलायन करने की अपेक्षा विवेक सम्मत सामना कर सके।

वस्तुतः जीवन कौशल शिक्षा अर्जित ज्ञान, आत्मावलोकन, चिन्तन एवं रचनात्मकता के माध्यम से जीवन से जुड़े तनावों, भावनाओं व संवेदनाओं के साथ समन्वय एवं सन्तुलन पैदा करने की क्षमता प्रदान करती है। जीवन कौशल शिक्षा से सम्प्रेषण एवं अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों में आशाजनक परिवर्तन आता है। समस्या समाधान, विवेक सम्मत निर्णय, पहल, दक्षता आदि जीवन कौशल शिक्षा की देन है। जीवन का एकाकीपन सन्तुष्टि प्रदान करने वाले रचनात्मक कार्यों से परिपूर्ण होता है, न कि भौतिकता की चकाचौंध से। स्वयं के बारे में चिन्तन, परिवार व समाज के बारे में चिन्तन तथा चिन्तन के पश्चात् सही निर्णय लेने की क्षमता जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करती है।



थोड़ी सी मेहनत करें, चिन्तन भी हो साथ।
जीवन कौशल सहज ही, आ जाएँगे हाथ।।

मशीनी जीवन में दूसरे के दर्द को अपना दर्द समझने की अनुभूति भी जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करती है। तदनुभूति जीवन कौशल शिक्षा का प्रतिफल है। अनन्य समस्याओं के समाधान की सार्थक व परिणामकारी तलाश जीवन कौशल शिक्षा में है। मूल्यों व संस्कृति की सुरक्षा के साथ अपेक्षित ज्ञान प्रदान करने की दक्षता जीवन कौशल शिक्षा में अन्तर्निहित है। इस प्रकार जीवन कौशल शिक्षा शिक्षार्थी के लिए जानकारीयों व दक्षताओं का प्रकाश स्तम्भ है।

एक पानी भरने वाले के पास दो पीतल के मटके थे जिन्हें वह लकड़ी के दोनों छोरों पर टाँग कर अपने कंधे पर लकड़ी रख कर नदी से पानी भर कर लाता था। इनमें से एक मटके में छोटा सा छेद था जिसमें से पानी निकलता था और घर पहुँचते-पहुँचते वह आधा रह जाता था। इस फूटे मटके को बहुत शर्म आती थी कि वह उस कार्य को पूरा नहीं कर पाता जिसके लिए उसे बनाया गया है। एक दिन उसने पनिहारे से कहा – “मुझे माफ कर दो तुम पूरा पानी भर कर लाते हो और मेरे कारण वह आधा रह जाता है और तुम्हारी मेहनत व्यर्थ जाती है। पनिहारा बोला कि जब हम नदी से घर तक आये तो रास्ते में ध्यान से देखना। अगले दिन मटके ने ध्यान से देखा तो पाया कि जिस ओर वह टँगा होता है उस ओर बहुत से रंग-बिरंगे फूल खिले थे। तब पनिहारे ने बताया कि उसे मटके के छेद के बारे में पता था और इसी कारण उसने उस रास्ते में फूलों के बीज डाल दिये थे। प्रतिदिन पानी मिलने से फूलों के पौधे विकसित हो गये और उनमें फूल खिल गये। उस रास्ते पर उन रंग-बिरंगे फूलों का खिलना उस टूटे मटके के बिना सम्भव न था। इस कहानी से यह संदेश मिलता है कि दुनिया में हर व्यक्ति का, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, गरीब हो या अमीर, सम्पूर्ण हो या विकलांग सभी का किसी न किसी रूप में योगदान अवश्य रहता है। उसके योगदान के लिए उसे प्रेरित करने के लिए, उससे कार्य का सम्पादन कराने के लिए जीवन कौशल शिक्षा ही आधार है।

अतः यह कहा जा सकता है कि जीवन कौशल शिक्षा व्यक्ति में एक ऐसी क्षमता विकसित कर सकती है जिसके द्वारा वह अपनी जिन्दगी की आवश्यकताओं और चुनौतियों का प्रभावी रूप से सामना कर सकता है। जीवन में असंख्य कौशल होते हैं, जिनकी प्रकृति व परिभाषा, वातावरण, संस्कृति और परिवेश के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं, फिर भी जीवन कौशल शिक्षा निम्नलिखित दस प्रमुख कौशलों का एक समूह है।

स्वजागरूकता	तदनुभूति
प्रभावी सम्प्रेषण	अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध
विवेचनात्मक चिन्तन	सृजनात्मक चिन्तन
समस्या समाधान	निर्णय लेना
तनावों से जूझना	भावनाओं से जूझना

यदि हम अपने आस-पास देखें तो पता चलेगा कि कुछ लोग जिन्दगी में दूसरों की अपेक्षा अधिक सफल होते हैं। जीवन की परेशानियों से कुछ लोग घबरा कर निराश हो जाते हैं जबकि उन्हीं परिस्थितियों में कुछ लोग धैर्य की नाव में बैठकर किनारे तक पहुँच जाते हैं। इन व्यक्तियों में अन्तर क्या है ? अनेक जीवन कुशलताओं में से हम सब में कुछ कुशलताएँ तो हैं लेकिन बहुत सी कुशलताएँ ग्रहण कर विकसित कर सकते हैं। इन कुशलताओं को पाने या बढ़ाने के लिए हमें सुरक्षित और अच्छे वातावरण तथा दूसरों के सहयोग की जरूरत है।

स्वस्थ लोग ही किसी देश की सबसे बड़ी पूँजी है। पूर्ण स्वास्थ्य का अर्थ है शारीरिक, मानसिक व सामाजिक तौर पर स्वस्थ होना। इसके लिए हमें स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी की जरूरत तो है ही परन्तु दूसरों के साथ सम्बन्ध जोड़ने और प्रभावी सम्प्रेषण या अपनी बात कहने की कला की भी जरूरत है। सामाजिक कुशलताएँ हमें परिवार मित्रजन और समाज के सभी वर्गों के साथ सकारात्मक काम करने में योगदान देती है। सोच समझ कर निर्णय लेना और जिम्मेदारी से उन्हें निभाना अच्छे किशोर और नागरिक की पहचान है। चिन्तन कुशलताएँ जैसे स्वजागरूकता, विवेचनात्मक चिन्तन, समस्या समाधान और निर्णय लेने की क्षमताएँ हमें सही लक्ष्य की ओर जाने में मदद करती है। सामाजिक कुरीतियों को समझने और मिलकर निवारण करने में भी चिन्तन कुशलताएँ मदद करती हैं।

किशोरावस्था में समूह दबाव के कारण गलत रास्ते पर जाने की सम्भावना बढ़ जाती है। ऐसे में स्वयं की भावनाओं से जूझने, तनावों का सामना करने और न कहने की कुशलताएँ आगे बढ़ने में सहायक होती हैं।

हमारे वातावरण में कई संसाधन और सुविधाएँ उपलब्ध हैं जिनको प्रयोग करने के लिए जीवन कुशलताओं की जरूरत है। आशा की जाती है कि इस पाठ्यक्रम के द्वारा जीवन कुशलताओं को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

जीवन कौशल शिक्षा पाठ्यपुस्तक आपके हाथों में है यह आपके स्वाध्याय के लिए है। चिन्तन के लिए है। बार-बार मनन के लिए है। एक विशेष बात यह है कि यह केवल छात्र जीवन के लिए ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण जीवन के लिए है। जीवन की आवश्यकताओं, चुनौतियों और समस्याओं के समाधान के लिए यह एक सशक्त कुंजी है। इस किताब का अध्ययन आपको स्वयं करना है। इस किताब में दी गई शिक्षण सामग्री और संदेशों को व्यवहारगत बनाने हेतु अध्यापक आपके साथ अभ्यास एवं गतिविधियाँ करवाएँगे। उन गतिविधियों का पुर्नबलन के लिए यह किताब आपको मदद करेगी। आपको सशक्त बनाएगी। आपका हौसला बुलन्द करेगी।



जीवन कुशलता

स्वयं को समझने
की कोशिश
दूसरों से भी
सम्पर्क बनायें...

दिल से बात
निकलकर आये
अपने मन को
है वह भाये...

दिमाग उसे जब
सही बताये
जोर लगाने में
मजा है आये...

दिल, दिमाग
मेल जब खाये
अपने को अपने से
ऊपर उठकर ले जाये...

स्वयं को जान
दूसरों को जानें
साथ चलने का
अर्थ है मानें...

जीवन कुशलता से
भर दो तन, मन
ऐसा हो प्रभु मेरा जीवन!

सम्पूर्ण व्यक्तित्व की राह

प्रत्येक विद्यार्थी अपने जीवन में आसमान की ऊँचाइयों को छूना चाहता है। वह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अग्रणी बनना चाहता है। प्रकृति ने हर मनुष्य को अपार क्षमताएँ दी हुई हैं। ईश्वर या प्रकृति प्रदत्त इन आन्तरिक शक्तियों एवं ज्ञान का उपयोग यदि व्यक्ति समग्रता से कर ले तो वह विश्व की प्रथम प्रतिभा बन सकता है। ज्ञान-विज्ञान, उद्योग एवं व्यवसाय आदि विकास के किसी भी क्षेत्र में यदि आप प्रथम पुरुष बनना चाहते हैं तो आपको जीवन में प्रतिपल जागरूक रह कर कुछ महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान देना होगा। इन्हीं जीवन के महत्वपूर्ण मुद्दों पर हम आपका ध्यान निम्नलिखित विचारों के माध्यम से केन्द्रित करना चाहते हैं। इन बातों को अपनाकर आप निश्चित रूप से एक दिन आप महान बनकर देश का सिर गर्व व स्वाभिमान से ऊँचा कर सकते हैं –

1. निरन्तर कठोर परिश्रम, सकारात्मक सोच, ऊँचे स्वप्न व पवित्र संकल्पों से ही व्यक्ति महानता के शिखर पर पहुँचता है।
2. व्यक्ति जन्म से बड़े घर में पैदा होकर नहीं अपितु अपने पुरुषार्थ, संघर्ष, समर्पण, स्वाभिमान एवं कर्म से महान बनता है।
3. परिश्रम से हम भाग्य को बदल सकते हैं। अतः प्रारब्ध (भाग्य) से नहीं अपितु पुरुषार्थ (परिश्रम) से व्यक्ति जीवन में ऊँचाइयों को प्राप्त करता है।
4. सपनों को हकीकत में बदलने के लिए निरन्तर कठोर परिश्रम करना पड़ता है।
5. मातृभूमि, मातृभाषा, माता-पिता एवं गुरुजनों के प्रति श्रद्धा रखने वाला व्यक्ति ही राष्ट्र भक्त एवं महान् होता है।

6. राष्ट्रधर्म अर्थात् देश के प्रति हमारा दायित्व सबसे बड़ा धर्म और राष्ट्र देव ही सबसे बड़ा देवता है। देश के प्रति अपने दायित्वों का निर्वहन ही परमात्मा की सच्ची पूजा है।
7. हम भारतीय हैं। मनुष्य हमारी जाति तथा मानवता हमारा धर्म है, यही हमारा परिचय है। हम पहले भारतीय हैं बाद में हिन्दू, मुसलमान, सिक्ख, ईसाई या अन्य धर्मावलम्बी हैं।
8. जीवन के हर प्रभात में हमारा एक नया जन्म होता है। अतः एक ही दिन में जीवन में कुछ ऐसा करें जिससे यह जीवन एक स्वर्णिम इतिहास बने और हम देश के लिए कुछ करके जायें।
9. सकारात्मक सोच, लक्ष्य के प्रति दृढ़ता, निरन्तर पुरुषार्थ, बड़ों के प्रति सम्मान एवं उद्देश्य के प्रति पूर्ण समर्पण से ही व्यक्ति को अपनी मंजिल मिलती है।
10. भोग—विलास एवं मौज—मस्ती जीवन का उद्देश्य नहीं अपितु चरित्रवान्, बलवान एवं विद्वान बनकर देश के लिए कुछ करके जाना, राष्ट्र का नाम ऊँचा करना ही जीवन का लक्ष्य होना चाहिए।
11. कभी भी निराश, हताश, उदास नहीं होना चाहिए क्योंकि, हारने वाला व्यक्ति ही जीतता है, प्रतिकूलता में ही प्रतिभा उभरती है, अंधेरे के बाद ही प्रकाश आता है, पतझड़ के बाद ही बसन्त का आगमन होता है। ऐसे ही पराजय के बाद विजय सुनिश्चित है।
12. सदा प्रसन्नता, ऊर्जा, उत्साह व स्वाभिमान रखते हुए आगे बढ़ना, बाधाओं से नहीं घबराना क्योंकि मनुष्य में असम्भव को भी सम्भव करने की अपार क्षमता है।
13. हम ईश्वर की सन्तान हैं, हम अपने पुरुषार्थ से इस विश्व में साम्राज्य की स्थापना करेंगे, ये पूरा ब्रह्माण्ड हमारा है, हम अपने पिता की दृष्टि में पूर्ण विकसित होकर मानवता के लिए कार्य करेंगे।
14. जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में राष्ट्रहित को सर्वोपरि मानना जीवन में कितने ही प्रलोभन आएँ, राष्ट्र के साथ कभी भी विश्वासघात नहीं करना। चोरी, हिंसा, अन्धविश्वास, भ्रष्टाचार, जातिवाद एवं मजहबी संकीर्णता से ऊपर उठकर राष्ट्र हित के लिए कार्य करना।
15. सदा स्वस्थ रहने के लिए नित्य प्रति आसन प्राणायाम आदि योगाभ्यास, सन्तुलित भोजन, व्यसन रहित जीवन एवं सदाचार का पालन जरूरी है।

मेरी पहचान : स्वजागरूकता

किशोरावस्था तक आते-आते परिवार और समाज से मिलने वाली पहचान ही उनकी अपनी पहचान बनने लगती है। यदि उन्हें अपनी अलग पहचान स्थापित करनी है तो अपनी मजबूतियाँ और कमजोरियों को पहचानने के प्रति जागरूक रहना होगा तथा अपने सपने साकार करने के लिए स्वयं की पहचान बनानी होगी।

अपने अन्तर्मन में झाँक कर यदि हम देखें तो हमें ज्ञात होगा कि हममें बहुत सी कमियाँ और अच्छाइयाँ हैं। इनके बोध से ही हम अपनी वास्तविकता जान सकते हैं। अपने व्यक्तित्व को पहचान सकते हैं, अर्थात् स्वयं को पहचान सकते हैं।

जीवन में दूसरों के साथ सही सामंजस्य बैठाने के लिए स्वयं को पहचानना अत्यन्त आवश्यक है। जन्म के साथ ही बच्चों के लिंग तथा शारीरिक रूप-रंग, स्वभाव तथा मानसिक क्षमताओं का कुछ हद तक निर्धारण हो जाता है। साथ ही व्यक्तित्व विकास में दूसरे महत्वपूर्ण कारकों जैसे – परिवार, विद्यालय, शिक्षक, संचार माध्यम, परिवार की सामाजिक व आर्थिक स्थिति आदि का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। जन्म से पूर्व आनुवंशिक व बाद के कुछ वातावरण सम्बंधी कारक हमारे नियन्त्रण के बाहर होते हैं। उनका चुनाव हम अपनी पसन्द के अनुसार नहीं कर सकते हैं। अतः हमारे व्यक्तित्व निर्माण में हमारे 'स्वयं' के योगदान को समझना बहुत आवश्यक है। 'स्वयं' (Self) की समझ विकसित होने के साथ ही हम अपनी पसन्द, नापसन्द, राय, सहमति, असहमति आदि को व्यक्त करना शुरू कर देते हैं। इसी 'स्वयं' के आधार पर हम स्वयं के बारे में तथा दूसरों के बारे में पहचान (छवि) का निर्धारण करते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में हम अपने आपको तथा आसपास के वातावरण को तीन सन्दर्भों में समझते हैं –

- मैं वास्तव में कैसा हूँ ? दूसरे लोग वास्तव में कैसे हैं ?
- मैं कैसा हो सकता हूँ ? दूसरे लोग कैसे हो सकते हैं ?
- मुझे कैसा होना चाहिए ? दूसरे लोगों को कैसा होना चाहिए ?

(वास्तविकता)

(सम्भावना)

(आदर्श)

हम आस-पास के लोगों के साथ निरन्तर संवाद करते हैं और अपने अनुभव के आधार पर अपनी पहचान बनाने लग जाते हैं। यह पहचान लगातार बदलती रहती है। स्वयं की मजबूतियों और कमजोरियों को पहचानने में सक्षम होकर, परिवार, विद्यालय और विभिन्न स्थानों पर अपनी पहचानों और भूमिकाओं को समझ पाना ही स्वयं की पहचान है। कई बार ऐसा भी होता है कि हम एक साथ कई छवियों में जीते हैं जैसे – घर में बेटा/बेटी, भाई/बहन तथा विद्यालय में एक विद्यार्थी और दोस्त की भूमिका में। हमारी यह पहचान मुख्यतः स्थितियों के आधार पर परिवर्तित होती रहती है। हमारी स्वयं से यह पहचान दो तरह की होती है –

(i) वास्तविक 'स्व' (Real Self)

स्वयं के गुण-दोषों के आधार पर हम जिस प्रकार स्वयं को पहचानते हैं, अर्थात् हम स्वयं अपनी छवि का निर्माण करते हैं।

(ii) आदर्श 'स्व' (Ideal Self)

हम स्वयं के व्यक्तित्व का जिस प्रकार निर्माण करना चाहते हैं, अर्थात् हम जैसा बनना चाहते हैं।

इस वास्तविक पहचान से आदर्श पहचान की ओर जाने की प्रक्रिया में हमें अपनी सीमाओं और क्षमताओं को समझ लेना आवश्यक है। साथ ही हमारे वास्तविक 'स्व' तथा आदर्श 'स्व' के बीच का अन्तर अर्थात् हम वास्तव में जैसे हैं तथा हम कैसा बनना चाहते हैं, इन दोनों स्थितियों के बीच का अन्तर भी अधिक नहीं होना चाहिए। हमारी स्वयं के बारे में स्पष्ट राय होनी चाहिए। यह स्पष्टता हमें हमारे आदर्श व्यक्तित्व के निर्माण में सहायता करती है। इस सन्दर्भ में निम्नलिखित चरण महत्वपूर्ण हैं –



चित्र 1.1

आत्म अवधारणा (Self Concept)	स्वयं की पसन्द, नापसन्द, अच्छाइयों, बुराइयों, क्षमताओं, योग्यताओं, कद-काठी, रूप-रंग, स्वभाव, आदतों आदि की पहचान।
↓	
आत्म सम्मान (Self Respect)	अपनी पहचान को स्वीकार कर उसे सम्मान देना।
↓	
आत्म विश्वास (Self Confidence)	सकारात्मक सोच व उत्साह के साथ अपनी योग्यताओं व क्षमताओं का पूर्णतः उपयोग करना।

अपने जीवन में हम एक ही समय में कई तरह की स्थितियाँ और कई लोगों से प्रभावित होते हैं। ये स्थितियाँ कभी बाधक बनती हैं तो कभी सहायक भी होती हैं। यहीं पर हमारे दृष्टिकोण (attitude) की अहम् भूमिका होती है। अगर हम सकारात्मक दृष्टिकोण से स्थितियों को समझेंगे तो बेहतर भविष्य की ओर बढ़ सकेंगे। नकारात्मक सोच रखने से हम कभी भी अपनी सही पहचान नहीं बना सकेंगे। यदि हम सकारात्मक दृष्टिकोण बनाकर अपनी स्वयं की सही पहचान बनाना चाहते हैं तो हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए –

- अपने हर दिन की शुरुआत अच्छे विचार से करें।
- अपनी सोच सकारात्मक बनायें और अपने आस-पास घटने वाली घटनाओं में कमियाँ ढूँढ़ने की बजाय अच्छाइयाँ ढूँढ़ना शुरू कर दें।
- हर कार्य को समय पर करने की आदत डालें, उसे टालें नहीं।
- जिन लोगों से कुछ सीख रहे हैं उनके प्रति कृतज्ञ रहें।
- लगातार ज्ञान प्राप्त करते रहने की आदत डालें।
- आत्म विश्वास को जगायें। सुविचारित, समयानुकूल और दृढ़तापूर्वक निर्णय लें।

दिल्ली के गांधी साहित्य निधि पुस्तकालय में एक किशोर पुस्तकें देखते-देखते गांधी जी की लिखी पुस्तक बिना बताए छुपा कर ले गया। पुस्तक में बड़ी प्रेरक बातें लिखी थीं। उसमें यह भी लिखा हुआ था कि साध्य के साथ साधन भी पवित्र होना चाहिए। वह किशोर गाँधी जी के मार्ग पर चलना चाहता था। उसे पुस्तक चुरा लेने की गलती महसूस हुई और उसने पुस्तक का मूल्य मनीआर्डर से भेज दिया तथा अपनी गलती के लिए क्षमा माँगी।

अपने व्यक्तित्व के सही विकास के लिए स्वयं के बारे में जागरूक होना आवश्यक है। जागरूक होने पर ही हम अपने गुणों एवं अवगुणों की सही-सही पहचान कर सकते हैं तथा अपने सामर्थ्य के अनुसार अपनी कमजोरियों को दूर भी कर सकते हैं। इसके साथ ही हमें परिवार व समाज के स्तर पर जो भी संसाधन (सुविधाएँ, पैसा, अवसर, सहयोग) उपलब्ध हैं, उनको मन से स्वीकार कर लेना चाहिए। ऐसी स्थिति में बिना किसी कुण्डा व निराशा के हम उनका अधिकतम उपयोग कर सकते हैं।

स्वयं की पहचान सही प्रकार से होने के बाद ही हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। अर्थात् अपनी क्षमताओं व योग्यताओं को पहचान कर निरन्तर आगे बढ़ सकते हैं। इस प्रकार स्वयं, परिवार तथा समाज के विकास में हम सकारात्मक और अधिकतम योगदान दे सकते हैं।



चित्र 1.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- हमारे व्यक्तित्व के विकास में आनुवंशिक (जन्मजात गुणों) व वातावरणीय कारकों (परिवार, विद्यालय, समाज आदि) के साथ स्वयं हमारा भी महत्त्वपूर्ण योगदान है।
- हमारा व्यक्तित्व स्थायी एवं पूर्ण नहीं होता, इसमें परिस्थितिजन्य परिवर्तन आते रहते हैं।
- हमारे व्यक्तित्व का विकास लगातार चल रहा है। इस प्रक्रिया में हमें अपने गुणों व सकारात्मक सोच को बनाये रखना है और अवगुणों व नकारात्मक सोच को दूर करना है।

जानें, समझें और करें

1. क्षमताओं और कमजोरियों को आधार बनाकर नीचे दी गई जिज्ञासाओं पर सोचिए और लिखिए –

- क्या आप सपने देखते/देखती हैं ? आपके ऐसे कौन से तीन सपने हैं जिन्हें आप पूरा करना चाहते/चाहती हैं ?

.....

.....

- आप कैसा इन्सान बनना चाहते/चाहती हैं ? और क्यों ?

.....

.....

- आपकी सबसे बड़ी उपलब्धि क्या है ?

.....

.....

- आप सबसे ज्यादा किस व्यक्ति से प्रभावित हैं ? और क्यों ?

.....

.....

- आप अपना खाली समय किस प्रकार व्यतीत करना चाहते/चाहती हैं ?

.....

.....

- क्या आप अपने भविष्य को लेकर चिन्तित हैं ? यदि चिन्तित हैं तो क्यों ?

.....

.....

- आपकी प्रिय पुस्तक व आपका प्रिय खेल कौन-सा है ?

.....

.....

2. आप अपनी तीन कमजोरियाँ और तीन विशेषताएँ लिखिए –

कमजोरियाँ

1. _____
2. _____
3. _____

विशेषताएँ

1. _____
2. _____
3. _____

- अपनी कमजोरियों को विशेषताओं में बदलने के लिए आप कौन से क्या कदम उठाना चाहेंगे ?

.....
.....

3. लोगों के बीच आपकी क्या पहचान है ?

.....
.....

- क्या आप अपनी पहचान में कोई परिवर्तन चाहते हैं ? यदि हाँ तो किस प्रकार से ?

.....
.....



चित्र 1.3

“आत्म विश्वास सफलता का मुख्य रहस्य है।” – एमर्सन

“असफलता की चिन्ता मत करो वह बिल्कुल स्वाभाविक है, वे असफलताएँ जीवन के सौन्दर्य हैं। यदि तुम हजार बार भी असफल होते हो तो एक बार फिर प्रयत्न करो।” – स्वामी विवेकानन्द

पाठ 2

मेरी भावनाएँ : अभिव्यक्ति

**भावनाओं का सृजन, अभिव्यक्ति और उनका प्रभाव मानव जीवन का अभिन्न अंग है।
भावनाओं की समझ, अभिव्यक्ति, नियन्त्रण और सामंजस्य महत्वपूर्ण जीवन कौशल हैं।**

किशोरावस्था में भावनाएँ अधिक प्रबल होती हैं। भावनाओं से नकारात्मक रूप से प्रभावित हुए बिना उन पर नियन्त्रण करने का कौशल विकसित करना और उनके साथ सामंजस्य बनाना किशोरावस्था की आवश्यकता है।

हम विभिन्न अवसरों पर अलग-अलग भावनाओं का अनुभव करते हैं और इन्हें व्यक्त भी करते हैं। ये भावनाएँ सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार की हो सकती हैं। क्रोध, चिड़चिड़ापन, डर, ईर्ष्या, घबराहट, खुशी, आश्चर्य, उल्लास, निराशा, संकोच, शर्म, ग्लानि आदि भावनाओं के नाम हैं। ये सभी भावनाएँ कुछ विशेष स्थितियों में तीव्रता से उभरती हैं। भावनाएँ परिवर्तनशील होती हैं। कोई एक भावना क्षणिक भी हो सकती है और दीर्घकालिक भी। हमें किसी भावना को दीर्घकालिक या स्थायी भाव के रूप में नहीं पनपने देना चाहिए। कई स्थायी भावनाएँ हमारे स्वभाव का हिस्सा बनकर हमारे व्यक्तित्व को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं। हमारे जीवन में प्रत्येक भावना का अपना महत्व है। कोई भावना स्थायी रूप से अच्छी एवं बुरी नहीं होती है अर्थात् भावनाएँ सापेक्षिक होती हैं।

भावनाओं का जन्म तथा उनका हमारे जीवन के साथ सामंजस्य, परिस्थितिजन्य भी होता है। वातावरण भावनाओं को प्रभावित करता है। निराशा में होते हुए भी खुशी का माहौल हमारी मनःस्थिति को बदल देता है। इसी प्रकार प्रफुल्ल होते हुए भी उदासी के माहौल में हम दुःख महसूस करने लगते हैं।



चित्र 2.1

भावनाओं को महसूस करना व व्यक्त करना स्वाभाविक बात है। इसमें गलत कुछ नहीं है किन्तु यदि ये अच्छी या बुरी भावनाएँ आपके दैनिक जीवन व सम्बन्धों में बाधा डालती हैं तो आपको इनके विषय में कुछ करना चाहिए। सभी तरह की भावनाएँ हमारे जीवन का हिस्सा हैं। कुछ विशेष कारणों तथा बिना किसी कारण के भी हम कभी बहुत खुशी, प्रसन्नता तथा उल्लास का अनुभव करते हैं तो कभी उदासी, निराशा तथा चिड़चिड़ापन हम पर हावी हो जाता है। हम इनके कारणों व अपने मन की अवस्था (Mood) को ठीक प्रकार से समझ नहीं पाते, स्वयं परेशान रहते हैं तथा दूसरों को भी तनाव में डालते हैं। हम कुछ ऐसी भावनाओं को विस्तार से समझें जो हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं –

भावनाएँ

• क्रोध

यह एक ऐसी मानसिक अवस्था है जो थोड़ी चिड़चिड़ाहट से लेकर तेज गुस्से एवं हिंसात्मक व्यवहार के रूप में व्यक्त हो सकती है। जब कोई व्यक्ति क्रोध करता है तो आँखें लाल हो जाती हैं, साँस तेजी से चलने लगती हैं अर्थात् गुस्से के साथ कुछ परिवर्तन शरीर के अन्दर भी होते हैं तथा कुछ बाहर। वस्तुतः क्रोध किन्हीं विशेष परिस्थितियों में उत्पन्न होने वाला एक क्षणिक आवेश है। आवेश व्यक्ति को इच्छा के अनुसार परिवर्तन लाने के लिए एक प्रेरक का काम करता है। स्वयं से व दूसरों से अपेक्षाओं के पूरा नहीं होने के कारण हम इस स्थिति को बदलना चाहते हैं तथा गुस्से के रूप में अभिव्यक्त करते हैं।

• भय

यह दुःख पहुँचाने वाली एक भावना है जो उपस्थित या आने वाले खतरे के प्रति हमारी जागरूकता प्रदर्शित करती है। आत्मरक्षा से जुड़ी हुई यह भावना व्यक्ति को चौकन्ना व सावधान बना देती है। डर के कारण कभी वास्तविक होते हैं तो कभी काल्पनिक। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि व्यक्ति एक घटना, स्थिति या व्यक्ति से किसी विशेष कारण से डर महसूस करता है तथा उससे मिलती जुलती घटना, स्थिति व व्यक्ति से भी अकारण डरना शुरू कर देता है।

• निराशा

निराशा एक ऐसी भावना है जो सामान्य उदासी व दुःख से शुरू होकर गम्भीर अवसाद के रूप में अभिव्यक्त हो सकती है, जिसके कई व्यक्तिगत, पारिवारिक व सामाजिक कारण होते हैं। बार-बार असफल होना, नकारात्मक सोच, स्वास्थ्य खराब होना, असाध्य बीमारी होना, परिवार में कलह रहना आदि कारणों से थोड़े समय के लिए अथवा लम्बे समय तक व्यक्ति में निराशा व अवसाद की भावना घर कर लेती है। किसी वास्तविक कारण से कुछ समय के लिए निराश रहना एक सामान्य सी बात है किन्तु बिना किसी खास कारण के, लम्बे समय तक इस अवस्था में रहना चिन्ताजनक हो सकता है। व्यावहारिक अपेक्षाएँ व उच्चाकांक्षाएँ पूरी नहीं होतीं तब निराशा पैदा होती है। यहाँ पर यह समझना भी आवश्यक है कि कुछ जैव-रासायनिक परिवर्तनों के कारण भी व्यक्ति में निराशा अथवा अवसाद की भावना आ जाती है जो उपचार के माध्यम से दूर की जा सकती है। किशोरों में बढ़ती हुई आत्महत्या का एक मुख्य कारण निराशा का भाव ही है।

निराशा का एक कारण हमारा भूतकाल भी है। हम हमारे बीते हुए समय की असफलताओं को लिये बैठे रहते हैं, जिससे निराशा के अलावा कुछ नहीं मिलता। वास्तविकता यह है कि हमें अपने बीते हुए समय के साथ नहीं रहना चाहिये वरन् वर्तमान में रहते हुये भविष्य के लिये चिन्तन करना चाहिये।

एक बार दो भिक्षुक नदी के किनारे जा रहे थे। वहाँ उन्होंने एक गीशा (जापानी नर्तकी) को देखा जो असमंजस की स्थिति में थी। बड़े भिक्षुक ने उसे देखा तो उसका कारण पूछा। गीशा ने कहा – “मैं उस पार जाना चाहती हूँ परन्तु पांव गंदे हो जाएंगे इस कारण कुछ नहीं कर पा रही हूँ।” उस पर बड़े भिक्षुक ने उसे अपने हाथों में उठाया और पार पहुँचा दिया। छोटे भिक्षुक को यह देख कर बहुत क्रोध आया परन्तु कुछ कह न सका। दोनों पुनः अपने रास्ते चल दिए। छोटा भिक्षुक अभी भी उसी मनःस्थिति में था और बहुत परेशान था। थोड़ी देर तक तो वह कुछ न बोला परन्तु जब उससे नहीं रहा गया तो उसे बड़े भिक्षुक से कहा – “आज आपने उसे ढो कर सही नहीं किया। यह गलत था।” बड़े भिक्षुक शान्त मन से बोले – “मैंने तो नर्तकी को उठा कर नदी पार छोड़ दिया परन्तु तुम तो उसे अभी तक ढो रहे हो और अकारण ही परेशान हो रहे हो।”

जहाँ एक ओर ईर्ष्या, द्वेष, चिन्ता जैसे नकारात्मक भाव हैं वहीं दूसरी ओर प्रेम, प्रफुल्लता, खुशी, आनन्द, उत्साह, उमंग जैसे सकारात्मक भाव भी होते हैं –

• प्रेम

प्रेम एक ऐसी मानसिक अवस्था है जब हमें किसी व्यक्ति के प्रति मन में एक लगाव महसूस होता है। उस व्यक्ति के प्रति हमारे व्यवहार में स्नेह व अच्छी भावनाएँ जागृत होने लगती हैं। हमें उसका सामीप्य अच्छा लगने लगता है। प्रेम भावना जागृत होने पर हमारे अन्दर तथा आस-पास के वातावरण में स्थित व्यक्तियों के प्रति सकारात्मक सोच उत्पन्न होती है।

• प्रफुल्लता

यह एक ऐसी सकारात्मक भावना है जिसमें हम अत्यधिक ऊर्जा और उत्साह के साथ अपने कार्य करते हैं। प्रफुल्ल होने पर हमें आस-पास का वातावरण अधिक सजीव व प्रेरणास्पद लगने लगता है तथा हमारी सोच और कार्य दोनों सकारात्मक हो जाते हैं।

इन सभी भावनाओं को वस्तुपरक आधार पर समझना कठिन है क्योंकि इन का मुख्य आधार व्यक्ति की अपनी सोच, धारणा व समाजीकरण का परिणाम होता है। सभी भावनाओं की किसी न किसी रूप में अभिव्यक्ति होती है। इन भावनाओं की तीव्रता को आत्म-मूल्यांकन द्वारा नियन्त्रित किया जा सकता है। यदि हम अपनी भावनाओं को पहचान कर तत्सम्बंधी कारणों को समझने का प्रयास करते हैं तो अपने परिवार, समाज और मित्र समूह के सम्मुख उन भावनाओं को यथा समय, उचित रूप से अभिव्यक्त कर सकते हैं। किसी भी अच्छी या बुरी भावना पर नियन्त्रण रखना तथा समय व परिस्थिति के अनुसार उसको अभिव्यक्त करना एक कला है, जिसे अभ्यास द्वारा सीखा जा सकता है।

हमारी भावनाएँ

उदासी	समर्पण	संकोच	साहस	सुरक्षा	उत्तेजना	ईर्ष्या
घबराहट	चिड़चिड़ाहट	लज्जा	वात्सल्य	कुण्ठा	उल्लास	स्नेह
आशा	निर्बलता	संदेह	ग्लानि	शांति	प्रेम	प्रसन्नता
क्रोध	हीनता	उतावलापन	डर	घमण्ड	शर्मीलापन	निराशा
सहानुभूति	द्वन्द्व	चिन्ता	उलझन	आक्रोश	प्रफुल्लता	असुरक्षा

अपने क्रोध-आवेश के लाभ और हानियों का ध्यान अवश्य रखें

लाभ

- हमें लक्ष्य तक पहुँचाने, आपात् स्थितियों से निपटने तथा समस्या सुलझाने के लिए प्रेरित करता है।
- हमें अपने तनाव एवं परेशानियों को व्यक्त करने में मदद करता है।
- हम क्या महसूस करते हैं, यह दूसरों को सम्प्रेषित करता है।

हानि

- शारीरिक एवं भावनात्मक हिंसा अथवा अपराध का रूप ले लेता है।
- सामाजिक अलगाव एवं विकृति का रूप ले लेता है।
- अन्य भावनाओं को दबा कर हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है।

क्रोध-आवेश आने के समय ध्यान रखने योग्य बातें

- अपनी भावनाओं को दबाने की जगह अपने परिवार या मित्रों से उन पर बात करें।
- जब भी हमें क्रोध आ रहा हो तो आँखें बन्द करके 1 से 10 तक की गिनती बोलें या मनपसन्द गाना गाएँ।
- लम्बी साँस लेकर हम अपने आप से कहें कि शांत हो जाओ।
- जिस व्यक्ति पर हमें क्रोध आ रहा हो, कुछ समय के लिए उससे दूर चले जाएँ।
- हम अपने आप से लगातार संवाद करें और उस स्थिति पर विचार करें जिसने हमें क्रोध करने पर मजबूर किया।



चित्र 2.2



चित्र 2.3

हर समय अपनी भावनाओं को नियन्त्रित करते रहना या हर समय अपनी भावनाओं को बिना किसी नियन्त्रण एवं लगाम के अभिव्यक्त करते रहना ठीक नहीं है। अभिव्यक्ति और नियन्त्रण का सामंजस्य अति आवश्यक है। इसे हम वीणा के तारों के उपयोग से समझ सकते हैं। इन तारों को यदि बहुत ज्यादा कस दिया जाए तो ये टूट जाएंगे, और यदि इन तारों को ढीला छोड़ दिया जाए तो सुर नहीं निकलेंगे। सुर और लय के लिए एक सही स्तर का सामंजस्य जरूरी है।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- यह आवश्यक नहीं है कि हर समय हम अपनी भावनाओं को नियन्त्रित ही करते रहें।
- हमें अपनी भावनाओं के कारणों व परिणामों को समझते हुए, उनकी अभिव्यक्ति करनी चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. जब भी हमारे सम्मुख कोई बड़ी समस्या आये और हम अपनी भावनाओं को सही रूप से अभिव्यक्त नहीं कर पाएँ तब ऐसी स्थिति में, कुछ देर हम अपने आप से बात करें और मन में उठने वाली भावनाओं के बारे में विचार करें। उदाहरण के लिए क्रोध की अभिव्यक्ति करने से पहले हम निम्नलिखित बिन्दुओं पर विचार कर सकते हैं –

- हमें क्रोध कब आता है ?

.....

.....

- हमें किन-किन पर क्रोध आता है ?

.....

.....

- कौन सी चीज हमें सबसे ज्यादा दुःखी करती है ?

.....

.....

- कौन-कौनसी बातें हमें चिंतित करती हैं ?

.....

.....

2. हमें अन्य भावनाओं का भी इसी प्रकार विश्लेषण करना चाहिए। अब हम यह विश्लेषण करने की कोशिश करें कि –

- ऐसी स्थिति क्यों आती है ?

.....

.....

- क्या आपके विश्वासपात्र ने आपको दुःख पहुँचाया है ?

.....

.....

- क्या आप अपने गुस्से को लेकर परेशान होते हैं ?

.....

.....

3. क्या आप कोई ऐसी घटना याद कर सकते हैं जिससे आपको बहुत अधिक गुस्सा आया हो ?

- वह घटना क्या थी ?

.....

.....

- आपको गुस्सा आने के क्या कारण थे ?

.....

.....

- जब गुस्सा आया तो आपने क्या किया ?

.....

.....

- उस घटना ने आपकी जिन्दगी पर क्या प्रभाव डाला ?

.....

.....

- वह घटना आपके लिए क्या महत्व रखती है ?

.....

.....

- आपने गुस्से पर नियंत्रण कैसे किया ?

.....

.....

- आपके अनुसार गुस्सा शांत करने के उपाय क्या हैं ?

.....

.....

- क्या आप एक सकारात्मक प्रतिक्रिया भी कर सकते हैं ?

.....

.....

“मन रूपी हाथी पर विवेक का अंकुश रखें।” – स्वामी दयानन्द

पारिवारिक सम्बंध : रिश्तों को समझना

माता के प्यार, पिता के दुलार और भाई-बहिन के पवित्र रिश्ते में सुख-शांति व सही मार्गदर्शन का वातावरण सृजित होता है। अतः परिवार व किशोरों की आपसी समझ, कर्तव्य पूर्ति व संवाद, परिवार को किशोरों की आदर्श पाठशाला बना देते हैं।

हमारी स्वयं की अपनी स्वतन्त्र पहचान होते हुए भी हम समाज के एक स्वतन्त्र जीव मात्र नहीं हैं। हमारा जीवन भावनाओं, संस्कारों, परम्पराओं, जीवन मूल्यों, सहजीवन की जरूरतों के कारण अनेक बन्धनों में बँधा होता है। सम्बन्ध ऐसे ही कुछ बन्धन हैं जिनसे हम किसी कारण बँधे होते हैं। सम्बन्ध— जिम्मेदारी, प्रतिबद्धता व लगाव का प्रतिरूप है। कुछ सम्बन्ध नैसर्गिक होते हैं तो कुछ सम्बन्ध जीवन की गति के साथ बनते जाते हैं। सम्बन्धों में जहाँ कुछ स्थायी भाव और प्रकृति के सम्बन्ध हैं तो कुछ सम्बन्ध समय और परिस्थितियों के साथ बदलते भी रहते हैं। हमें सम्बन्धों की गहनता व गम्भीरता को समझते हुए अपनी पहचान की तटस्थता का ध्यान रखना भी जरूरी है।



चित्र 3.1

माता-पिता और हमारे बीच में संवादहीनता की स्थिति आ जाती है। एक तरफ माता-पिता हमारे द्वारा किये हुए निर्णयों को कभी-कभी नकारते हैं तो दूसरी ओर हम अपने माता-पिता से कुछ कार्यों को छुपाना चाहते हैं। यहाँ कोई भी एक पक्ष दोषी नहीं है। दोषी तो स्थितियाँ या घटनाएँ हैं। सामाजिक और वैचारिक परिवर्तन के कारण दो पीढ़ियों के मध्य अन्तर होना स्वाभाविक है। हमारे खान-पान, रहन-सहन व सोचने-समझने की आदतों पर सिनेमा, टी.वी., मित्र, फैशन आदि का भी व्यापक असर पड़ता है। कई बार पीढ़ी अन्तराल व सोच के अन्तर के कारण माता-पिता हमारी इस नवीन जीवन शैली को नापसन्द करते हैं तथा परिवार में आपसी तालमेल नहीं रह पाता। ऐसी

हम सभी जानते हैं कि हमारे स्वयं की पहचान, आदतें, स्वभाव, पसन्द, रुचियाँ आदि हमारे परिवार अर्थात् माता-पिता, भाई-बहन, दादा-दादी, नाना-नानी आदि से प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से जुड़ी हुई हैं। ये सम्बन्ध जहाँ हमें कुछ जन्मजात स्वभावगत आदतें देते हैं तो दूसरी ओर जन्म से लेकर आज तक हम इन सभी रिश्तों से प्रभावित होकर कुछ न कुछ सीखते हैं। किशोरावस्था तक आते-आते हम अपने आपको बड़ा व परिवार का एक जिम्मेदार सदस्य समझने लगते हैं। हमारे माता-पिता की भी हमसे अपेक्षाएँ बढ़ने लगती हैं। पढ़ाई तथा भविष्य निर्माण के दबाव में, कभी मानसिक व भावनात्मक उथल-पुथल के कारण तो कभी लापरवाही से हम माता-पिता की इन अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतर पाते। कई बार देखने में आता है कि एक दूसरे की इच्छाओं, आवश्यकताओं व अपेक्षाओं के प्रति हमारी लापरवाही के कारण परिवार में तनाव व अशान्ति का वातावरण बनता है। इसके कुछ तुरन्त व कुछ दूरगामी प्रभाव पड़ते हैं।

दूसरी ओर, परिवार में एक दूसरे के प्रति सकारात्मक व सहयोगात्मक दृष्टिकोण अपनाने के कई लाभ होते हैं। सर्वप्रथम, सभी सदस्य अपनी ऊर्जा व समय का सदुपयोग रचनात्मक कार्यों में कर सकते हैं। दूसरे, स्वस्थ व शान्त वातावरण में सम्प्रेषण अपेक्षित व प्रभावशाली बन जाता है। यह भी देखने में आया है कि कई प्रकार की मानसिक परेशानियाँ जैसे—तनाव, कुण्ठा, द्वन्द्व, डर, चिन्ता, निराशा आदि का मुख्य कारण पारिवारिक वातावरण ही होता है।

अक्सर किशोर-किशोरी अपनी बात बेहिचक नहीं कह पाते तथा अनजाने डर व भ्रान्तियाँ पालते रहते हैं। ऐसी स्थितियाँ तब पैदा होती हैं जब

स्थितियों से बचने के लिए हमें माता—पिता व अन्य बड़ों का पक्ष भी समझना चाहिए तथा प्रत्यक्ष विरोध करने की जगह शान्ति से अपनी बात कहनी चाहिए। माता—पिता तथा अन्य सम्बन्धियों के साथ हम जितना अधिक वार्तालाप करते हैं उतना ही उनके अनुभवों व विचारों से हम लाभ भी उठा सकते हैं।

स्थिर भाव और परिवर्तन, गति और विराम दो पूर्णतः विपरीत पक्ष हैं। जब किसी गति को विराम अथवा रूकावट मिलती है तो स्वभावतः ही एक धक्का लगता है। प्रचलन एक निरन्तरता का प्रतीक है। प्रचलन में बदलाव अन्तर्विरोध को जन्म देता है। इसी बात को सामने रख कर हम पारिवारिक सम्बन्धों में वैचारिक मतभेद से उठे विरोध को समझ सकते हैं। दो पीढ़ियों में वैचारिक भिन्नता को विरोध के रूप में न लेकर एक तार्किक संवाद की प्रक्रिया द्वारा हल किया जाना चाहिए।

हमारे माता—पिता हमारी दैनिक जीवन की आवश्यकताओं, हमारे स्वास्थ्य व सुखद भविष्य के प्रति चिन्तातुर तथा समर्पित रहते हैं। उनकी इच्छाओं, अपेक्षाओं व आवश्यकताओं पर उतनी गम्भीरता से हम विचार नहीं करते। हमें माता—पिता का गुस्सा या रोक—टोक तो दिखाई देते हैं किन्तु उसके पीछे छिपा उनका प्रेम व स्नेह हम नहीं देख पाते। यदि हम कुछ छोटी—छोटी क्रियाओं के माध्यम (जैसे—छोटे भाई—बहनों का ध्यान रख कर, अपने घर व घर से बाहर की अपनी भूमिका के प्रति सजग रहकर, घर के कुछ छोटे—छोटे काम करके) हम अपने माता—पिता व अन्य सदस्यों को आराम व खुशी दे सकते हैं तो हमारे परिवार का पूरा परिदृश्य ही बदल सकता है।

अतः हमें परिवार में सुख व शान्त वातावरण बनाये रखने के लिए सकारात्मक व सहयोगात्मक योगदान देना चाहिए। परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। व्यक्तियों से परिवार बनता है व परिवारों से समाज का निर्माण होता है। इसी प्रकार समाज व्यापक रूप में राष्ट्र का निर्माण करता है।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- परिवार में आपसी सामंजस्य व सहयोगात्मक व्यवहार रखना चाहिए।
- परिवार में हमें एक—दूसरे की भावनाओं व अपेक्षाओं का ध्यान रखकर व्यवहार करना चाहिए।
- परिवार के प्रति उत्तरदायित्व रखना अत्यन्त आवश्यक है।

जानें, समझें और करें

1. मुझे उठते ही माँ ने आवाज लगाई और कहा कि तुम्हें शहर जाना है। तुम्हारी भाभी की तबीयत खराब है। यह सुनकर मुझे अच्छा नहीं लगा और मैं असमंजस की स्थिति में आ गया क्योंकि आज मुझे अपने मित्रों के साथ खेलने जाने की तीव्र इच्छा थी, इधर भाभी की तबीयत का ध्यान भी रखना था।

- वह पिछले एक घंटे से मैं यही सोच रहा हूँ कि क्या करूँ ? अगर आप इस स्थिति में होते तो क्या करते ?

.....

2. आपके पिता आपके परीक्षा परिणाम से नाराज़ हैं, आप अपने पक्ष में क्या तर्क देना चाहेंगे ?

.....

3. नीचे घर के कुछ कार्य दिए गए हैं इनमें से आप जो कार्य करते/करती हैं ? उन पर सही व गलत का चिह्न लगायें।

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| • झाड़ू लगाना | () |
| • बाजार से सामान लाना | () |
| • कपड़े धोना | () |
| • खाना बनाना | () |
| • खेत पर जाना या दुकान पर बैठना | () |
| • घर की सजावट करना | () |
| • छोटे भाई—बहनों को सम्भालना | () |
| • मेहमानों की आवभगत करना | () |

4. अभिभावकों के सहयोग के लिए आप और क्या कार्य कर सकते/सकती हैं ?

.....

.....

5. कई बार आपके परिवार वाले आपको बहुत से कार्य करने से रोकते हैं। आपको लगातार ऐसा लगता है, कि आप सही हैं और उन्हें ऐसा लगता है कि वे सही हैं। नीचे कुछ परिस्थितियाँ दी गई हैं, जिनमें माता-पिता और आपकी सोच में अन्तर है। अपनी बात माता-पिता को समझाने के लिए क्या तर्क देंगे/देंगी ?

- आप अपने मित्रों के साथ घूमने जाना चाहते/चाहती हैं।

.....

.....

- आप आगे पढ़ना चाहते/चाहती हैं परन्तु घरेलू परिस्थितियों के कारण आप अपनी पढ़ाई निरन्तर जारी नहीं रख पा रहे/रही हैं।

.....

.....



चित्र 3.2

“घर में तालमेल होना पृथ्वी पर स्वर्ग के समान है।” – महात्मा गांधी

“परिवार के मेल से समाज बनता है। परिवार सुसंस्कारित, सकारात्मक एवं प्रगतिशील है तो समाज स्वतः ही सुसंस्कारित, सकारात्मक एवं प्रगतिशील होगा।” – अज्ञात

सामाजिक सम्बंध : जिम्मेदारी निभाना

किशोर समाज का मेरुदण्ड है। किशोर के विविध संवेगों की पूर्ति तथा विकास जहाँ समाज में होता है, वहीं समाज भी किशोरों को समाज के लिए उपयोगी व्यक्तित्व के रूप में देखना चाहता है। किशोरों का चिन्तन, दृष्टिकोण, आचार एवं व्यवहार जैसा होगा समाज का स्वरूप भी उसी के अनुरूप विकसित होगा। समाज की समरसता, सहिष्णुता एवं परिपक्वता किशोरों को सृजन का पाठ पढ़ाते हैं।

समाज आपसी सम्बन्धों का ताना-बाना है। हम सब मिलकर समाज का निर्माण करते हैं एवं अपनी विभिन्न जरूरतों (पारिवारिक, शैक्षणिक, सामाजिक आदि) को पारस्परिक सम्बन्धों के आधार पर पूरा भी करते हैं। कोई भी अकेला व्यक्ति, समाज के सहयोग के बिना अपनी सारी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं कर सकता। समाज एवं समुदाय में रहने वाले लोगों की जरूरतों को पूरा करने में परिवार, पड़ोसी, मित्र, संगठन, संस्था, जाति, धर्म, वर्ग आदि साझा रूप से सहयोगी होते हैं।

किशोर समाज के महत्वपूर्ण अंग होने के नाते समाज में अपनी भूमिका निर्धारित करते हैं। जन्म से मिले हुए सम्बन्ध जैसे—माता-पिता, भाई-बहन के अतिरिक्त नए सामाजिक सम्बन्धों को बनाने की शुरुआत भी करते हैं। इस तरह किशोरावस्था में आते-आते किशोर विभिन्न वर्गों, विभिन्न जातियों एवं विभिन्न धार्मिक समूहों से मिलने-जुलने लगते हैं। उन्हें अधिक गहनता से महसूस होने लगता है कि मेरा उद्गम क्या है ? मेरे माता-पिता की सामाजिक एवं पारिवारिक पृष्ठभूमि क्या है ? मैं किस सामाजिक व आर्थिक वर्ग का हूँ ?



चित्र 4.1

यह पृष्ठभूमि हमें “सम्बन्ध कहाँ बनाने” और “कहाँ नहीं बनाने” के बन्धन में बाँधने लगती है। मोटे तौर पर किशोरावस्था में हमारे रिश्ते, आस-पास के परिवारों, अपने विद्यालय में पढ़ने वाले विद्यार्थियों आदि से अधिक बनते हैं। इन रिश्तों पर सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक स्थितियों का प्रभाव अधिक पड़ता है। यद्यपि ये सम्बन्ध रक्त सम्बन्धों पर आधारित नहीं होते फिर भी ये सम्बन्ध सच्चे होते हैं। किशोरों की आवश्यकताओं को पूरा करने वाले होते हैं। ये सामाजिक सम्बन्ध लगातार बदलते रहते हैं। इन सामाजिक रिश्तों का अच्छा व बुरा स्वरूप पूरी जिन्दगी पर असर डालता है। हमारी भावनाएँ, अपेक्षाएँ, रीति-रिवाज, परम्पराएँ आदि सामाजिक सम्बन्धों को प्रभावित करने लगती हैं। कभी तो ये सामाजिक सम्बन्ध अत्यधिक भावनात्मक हो जाते हैं और कभी हम समझ भी नहीं पाते कि वे कब टूट जाते हैं। किशोरावस्था में समाज में पाये जाने वाले विभिन्न सम्बन्ध पारिवारिक सम्बन्धों के मुकाबले अधिक संवेदनशील होते हैं। सामाजिक सम्बन्ध कभी बाधक तो कभी मददगार लगते हैं। कभी-कभी सामाजिक सम्बन्धों की प्राथमिकताएँ दुविधा में डाल देती हैं। कभी अपने जातिगत व धार्मिक रिश्ते दूसरे जाति और धर्म की तुलना में महत्वपूर्ण दिखने लगते हैं। प्रायः यह देखा जाता है कि किशोरों द्वारा महसूस किये जाने वाले जाति, वर्ग, धर्म आदि के सन्दर्भ में सवाल उन्हें दुविधा में डाल देते हैं। इसका नतीजा यह होता है कि उन्हें समाज एवं समुदाय के साथ समरसता, समानता एवं सहिष्णुता स्थापित करने में कठिनाई होती है। इस सन्दर्भ में समाजशास्त्रियों के द्वारा किये गये अध्ययन यह साबित करते हैं कि किशोरों के विचार एवं व्यवहार को बनाने में परिवार, मित्रमण्डली, स्कूल, संचार माध्यम आदि संस्थाओं एवं समूहों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अगर इन संस्थाओं एवं समूहों के द्वारा जानकारी तर्क पूर्ण तरीके से नहीं दी जाती है तो किशोर अपने रास्ते को सही ढंग से निर्धारित नहीं कर पाते हैं, और गलत मार्ग

का चयन कर लेते हैं।

कई बार यह भी देखने में आता है कि कुछ लोग किशोरों को गैर जिम्मेदार, क्रोधी, लापरवाह, फैशन परस्त व असामाजिक समझते हैं। उनके व्यवहार व जीवन शैली को संदेह की दृष्टि से देखा जाता है। किशोर भी अपनी इस छवि को बदलने का प्रयास नहीं करते। परिणामस्वरूप वे अनजाने में ही बड़ों के आक्रोश का शिकार हो जाते हैं। किशोरों के लिए भी ऐसे में उपयुक्त यही होगा कि वे संवाद के माध्यम से अपनी पहचान को धूमिल होने से बचायें। अतः सामाजिक रिश्तों में किशोरों को अपनी भूमिका को समझकर उसके अनुरूप व्यवहार करना चाहिए। किशोरों के आस-पास जाति, सम्प्रदाय, धर्म आदि के आधार पर तेजी से बढ़ती विभिन्न प्रकार की हिंसा उनके निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। किशोरावस्था में भावनाओं का संवेग तार्किक चिन्तन की क्षमता को प्रभावित करता है अतः किशोरों पर समाज में घट रही सकारात्मक एवं नकारात्मक घटनाओं का प्रभाव पड़ता है। किशोरों पर नकारात्मक घटनाएँ व्यापक प्रभाव न डालें और भावनात्मक संवेगों के वशीभूत होकर कोई गलत कदम न उठाएँ इसके लिए जरूरी है कि किशोर स्वयं ऐसे विषयों पर तर्कबुद्धि का उपयोग कर बौद्धिक चिन्तन की ओर अग्रसर हों। क्या सही है और क्या गलत है ? इसका निर्णय धर्म, जाति, राजनैतिक विचारधारा से प्रेरित होकर नहीं वरन् तार्किक विवेचना के आधार पर हो। एक जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में किशोर को ऐसी घटनाओं की पहचान करना, सवाल उठाना और उचित निर्णय लेना आना चाहिए, ताकि समाज एवं समुदाय के साथ समरसता, समानता व सहिष्णुता से रहना सीख सकें।



चित्र 4.2

महत्वपूर्ण बिन्दु

- मैं अपने समाज का एक महत्वपूर्ण व आवश्यक हिस्सा हूँ।
- मुझे अपने समाज में स्थित सभी वर्गों, धर्मों व जातियों के साथ सहिष्णुता व सामंजस्य बैठाकर व्यवहार करना है।
- सम्बन्धों में भावनात्मक तीव्रता अथवा कमी उन पर बुरा प्रभाव डालती है।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए –

- आपके विचार में समाज क्या है ?

.....

.....

- आप अपने लिए कैसे समाज का निर्माण करना चाहते/चाहती हैं ? इसके लिए आप क्या करेंगे/करेंगी ?

.....

.....

- आपके आसपास फैली हुई सामुदायिक हिंसा के लिए कौन उत्तरदायी हैं ? आप उसे कम करने के लिए क्या कर सकते/सकती हैं ?

.....

.....

2. उचित विकल्प पर सही का निशान लगाइए –

- मित्र बनाते समय आप सर्वाधिक ध्यान किस पर रखते/रखती हैं ?

(अ) जाति (ब) धन (स) धर्म (द) अपने विचार, रुचि और आदत

- जिस विकल्प पर आपने निशान लगाया है वही आपकी दोस्ती का आधार क्यों है ? अपने समर्थन में तर्क दें।

.....

.....



चित्र 4.3

“मानव की सेवा करना सबसे बड़ा धर्म है।” – महात्मा गांधी

“न तो कोई किसी का मित्र है और न कोई शत्रु, व्यवहार से मित्र शत्रु तथा शत्रु मित्र बन जाते हैं।” – रस्किन

पाठ 5

सम्बन्ध : मजबूत बनाना

मजबूत व स्नेही रिश्ते किशोरों को समग्र विकास की क्षमता प्रदान करते हैं। सम्बन्धों में बाधक तत्वों को कम करना और अच्छे सम्बन्धों को बनाये रखने में ही शिक्षा की सार्थकता है।

हम सभी जानते हैं कि 'मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है' और वह समाज से अलग नहीं रह सकता। हम सभी के जीवन में अनेक लोगों का सहयोग रहता है, उनमें से कुछ हमारे लिये बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। हम कई छोटी बड़ी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु उन पर निर्भर होते हैं। किशोरों का माता-पिता, भाई-बहन, मित्रों और अध्यापकों से निकट का सम्बन्ध होता है। इन सम्बन्धों में हम कुछ के साथ अधिक नजदीकी महसूस करते हैं और उनसे जुड़े रहना चाहते हैं। उनके बारे में हमारी सोच सकारात्मक होती है और उनकी जरूरत को हम अनुभव करते हैं। यह घनिष्टता सुखदायी और नई स्फूर्ति का संचार करने वाली होती है। कभी-कभी विशेष परिस्थितियों में ये ही सम्बन्ध कुछ दुःखदायी और ठेस पहुँचाने वाले भी प्रतीत होते हैं। दूसरे शब्दों में, माता-पिता, भाई-बहन, मित्र और अध्यापक से आपसी सम्बन्धों में जहाँ एक ओर सद्भावपूर्ण दृष्टिकोण होता है वहीं दूसरी ओर कई व्यक्तिगत, पारिवारिक व बाह्य कारक इनके स्वस्थ विकास में बाधा भी पहुँचाते हैं।

किशोरावस्था में अनेक लोगों के साथ जो सम्बन्ध विकसित होते हैं उन सम्बन्धों की गहनता, उनके कारण, उनके पीछे निहित भावना, अपेक्षा आदि को समझने का कौशल भी हमें विकसित करना जरूरी है। सम्बन्धों में सहयोग, समर्पण, प्रेरणा, प्रतियोगिता, सीख के साथ कई बार हमें धोखा, छल और पछतावा भी देखने को मिल सकता है। अतः सम्बन्धों को मूल्यांकन, विश्लेषण और तर्क की कसौटी पर परखते रहना चाहिए।

जन्मजात सम्बन्ध (माता-पिता, भाई-बहन) के अतिरिक्त किशोरावस्था में कुछ नये सम्बन्धों की शुरुआत भी होती है। ये सम्बन्ध कई बार भावनाओं की हद को पार कर जाते हैं और कई बार हम समझ भी नहीं पाते और सम्बन्ध टूट जाते हैं। किशोरावस्था में आपसी सम्बन्ध भावनात्मकता से अधिक जुड़े होते हैं तथा हमारे व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करते हैं। अतः जरूरी है कि आपसी सम्बन्धों के बारे में किशोर-किशोरियों में अपनी भूमिका की सही सोच विकसित हो तथा उसके अनुरूप व्यवहार करने का कौशल भी विकसित हो। हमारी दुनिया में तेजी से घटती घटनाओं के प्रभाव के कारण हम इन सम्बन्धों में छिपी हुई हिंसा, असमानता, भेदभाव के प्रश्नों पर निर्णय लेने की क्षमता ही खो देते हैं। जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में हमें ऐसी प्रक्रियाओं की पहचान करना, प्रश्न करना और सही सोच द्वारा निर्णय लेना आना चाहिए। नकारात्मक सम्बन्धों के कारण हमारी भावनाओं को आघात पहुँचता है। परिणामस्वरूप हम तनाव, बिना कारण क्रोध, खराब आदतें, असहयोगपूर्ण व्यवहार, असुरक्षा की भावना, चिड़चिड़ापन आदि गलत बातें सीख जाते हैं, और इस कारण समूह में काम नहीं कर पाते।

जरूरी है कि हममें इस समझ का विकास हो कि आपसी सम्बन्धों की जटिलता क्या है ? और उन्हें समझ कर सरल व सुखद कैसे बनाया जा सकता है। प्रभावी अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्धों (आपसी सम्बन्धों) के मार्ग में आने वाले अवरोधों/रुकावटों/समस्याओं की जानकारी हमारे पास होना जरूरी है। साथ ही, मजबूत अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्धों का आधार क्या है इसे भी हमें जानना चाहिए।

यहाँ हम सम्बन्धों को कायम रखने वाले बाधक तत्वों और सम्बन्धों को मजबूत बनाने वाले आधारों की बात करेंगे। इससे भविष्य में हमें उत्तम सम्बन्ध बनाने में मदद मिलेगी।



चित्र 5.1

सम्बन्धों में बाधक तत्त्व

— स्वार्थ	— अड़ियलपन	— ईर्ष्या-द्वेष
— अंहकार	— अनुत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार	— चुगलखोरी
— शक्की मिजाज	— वचन न निभाना	— लालच
— गलत नजरिया	— ईमानदारी का अभाव	— क्रोध

सम्बन्धों में साधक तत्त्व

— निःस्वार्थ भाव	— उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार	— सौहार्दपूर्ण व्यवहार
— विनम्रता	— वचन निभाना	— विश्वास
— ईमानदारी का भाव	— सही नजरिया	— प्रेम

सम्बन्धों को मजबूती देने के आधार

- अपनी जिम्मेदारियों को स्वीकार करें।
- खुले दिमाग से सभी स्थितियों को समझें।
- दूसरों के लिए सोचें।
- धीरज रखें।
- दूसरे को ध्यान से सुनें।
- दूसरों की कमियों के बावजूद भी उन्हें स्वीकार करें।
- आलोचना और शिकायत न करें।
- दूसरे जो कह रहे हैं उसका हम सही अर्थ लगायें।
- लोगों को उनके नजरिये से समझें।



चित्र 5.2

इस प्रकार हम समझ सकते हैं कि सम्बन्धों को उत्तम बनाने के लिए हमें उनके मार्ग में बाधक बनने वाले तत्त्वों को दूर करना चाहिए। अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों को मजबूत बनाने के लिए हमें दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए उन्हें सही परिप्रेक्ष्य में समझना होगा। सम्बन्ध तभी उत्तम बन सकेंगे तथा जीवन सुगम और सरल भी तभी बन पायेगा।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- समाज के सन्तुलन और विकास हेतु अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों का मजबूत व सकारात्मक होना आवश्यक है।
- बाधक तत्त्वों को दूर करते हुए सम्बन्धों को मजबूती प्रदान करनी चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. नीचे एक कहानी दी गयी है उसे पढ़ें और दिये गये सवालों पर विचार करें –

राजेश, सुरेश और मनोज एक छात्रावास में रहकर जयपुर में पढ़ रहे हैं। सुरेश और मनोज एक ही गाँव के रहने वाले हैं जबकि राजेश इन्दौर से जयपुर पढ़ने आया है। राजेश सुरेश और मनोज का अच्छा मित्र है। वह गाँव के लोगों के बारे में, उनके स्वभाव, रहन-सहन और व्यवहार के बारे में अधिक से अधिक जानना चाहता है। बातों ही बातों में राजेश ने सुरेश से पूछा कि “तुम्हारे गाँव में कैसे लोग रहते हैं?” सुरेश ने कहा कि वहाँ के लोग बड़े ही स्वार्थी और निर्दयी हैं। कुछ समय बाद यह बात राजेश ने मनोज से भी पूछी। मनोज ने जवाब दिया “वहाँ के लोग विनम्र और दयालु हैं”।



चित्र 5.3

- सुरेश और मनोज एक ही गाँव के हैं फिर भी दोनों के जवाब भिन्न क्यों हैं ?

.....

.....

- क्या आप सोचते हैं कि हमारा दृष्टिकोण हमारे विचारों को प्रभावित करता है ? यदि ऐसा है तो इसका क्या कारण है ?

.....

.....

2. नीचे आपसी सम्बन्धों को मजबूत बनाये रखने के लिए कुछ जरूरी गुण दिये गये हैं, उन पर विचार करें। जिन गुणों को आप अपने में महसूस करते हैं उसके आगे सही का (✓) निशान लगाइए और जिन्हें आप अपने में विकसित करना चाहते हैं उनके आगे प्रश्न वाचक चिह्न लगाइए –

गुण	सही का निशान/प्रश्नवाचक निशान
दी गई जिम्मेदारी को स्वीकार करना।	
दूसरों की आलोचना नहीं करना।	
अपशब्द नहीं बोलना।	
अच्छा श्रोता बनना।	
दूसरों के व्यवहार का गलत अर्थ नहीं लगाना।	
दूसरों के कार्यों की प्रशंसा करना।	
अपने वायदों को पूरा करना।	

- ऊपर लिखे गुणों को अपने व्यवहार का हिस्सा बनाने के लिए हमें नीचे दिये गये क्षेत्रों में कुछ जिम्मेदारियाँ लेनी होंगी। उनके बारे में सोचना होगा और करने का अभ्यास करना होगा। आप किन जिम्मेदारियों को लेंगे ?

घर	स्कूल	आस-पड़ोस

3. इस पाठ को पढ़ने के बाद वे कौन से तीन कार्य हैं जिन्हें करने के लिए आप प्रतिबद्ध हैं ?

I _____

II _____

III _____

(इन्हें दस दिन अवश्य करें। अगर दस दिन कर लेंगे तो हमेशा के लिए यह आपके जीवन के अंग बन जाएँगे।)



चित्र 5.4

“विनय एक श्रेष्ठ गुण है।” – भर्तृहरि

पाठ 6

सम्प्रेषण : प्रभावी अभिव्यक्ति

**प्रभावी सम्प्रेषण आपसी सम्बन्ध बनाने तथा समझ विकसित करने में सहायक होता है।
निरन्तर अभ्यास व धैर्य से यह सामाजिक कौशल रिश्तों में मजबूती प्रदान करता है।**

एक अच्छे परिवार और अन्ततः अच्छे समाज के निर्माण में अन्तर्व्यक्तिक (आपसी) सम्बन्धों की महत्वपूर्ण भूमिका है, साथ ही आपस में सकारात्मक रिश्ते होने से व्यक्ति का विकास भी समुचित रूप में हो पाता है। अच्छे अन्तर्व्यक्तिक व अन्तर्सामूहिक सम्बन्धों के निर्माण में सम्प्रेषण की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। सम्प्रेषण से तात्पर्य शरीर और भाषा के माध्यम से अपने विचार अभिव्यक्त करना व दूसरों के विचार स्वयं ग्रहण करना है। दूसरे शब्दों में किसी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति अथवा व्यक्ति से समूह को या समूह से समूह को कुछ सार्थक संकेतों, प्रतीकों अथवा शब्दों के माध्यम से विचारों का आदान-प्रदान करना ही सम्प्रेषण है।

सम्प्रेषण अभिव्यक्ति का माध्यम है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे हम जीवन के आरम्भ से ही अपने साथ पाते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, सम्प्रेषण कौशल का भी विकास होता है। सम्प्रेषण आपसी समझ विकसित करने, विचार प्रकट करने, जिज्ञासा व्यक्त करने, समस्याओं का समाधान प्राप्त करने, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु आवश्यक दिशा देने का एक साधन है। ईश्वर ने हर जीव को नैसर्गिक रूप से सम्प्रेषण कौशल की क्षमता दी है। मनुष्य ने इस कौशल को अनेक पहलुओं में विकसित किया है। कुछ लोग इसे अभ्यास के द्वारा बेहतर रूप में विकसित कर लेते हैं और अधिक सफल रहते हैं जबकि कुछ लोग इसे विकसित नहीं कर पाते। सम्प्रेषण मूलतः एक कला है जो अनेक रूपों में, माध्यमों में अभिव्यक्त होती है। किशोरावस्था में सम्प्रेषण कला का विकास प्रगति की दिशा में आगे बढ़ने के लिए मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

प्रभावी सम्प्रेषण दूसरों के साथ मजबूत भावनात्मक सम्बन्ध बनाने, अधिक समायोजित (Adjust) होने व विचारों तथा समस्याओं को समझने में सहायक होता है।

सम्प्रेषण की प्रक्रिया के मूल तत्त्व -

- संचारक अथवा सम्प्रेषक (Communicator) - अर्थात् विचार सूचना या संदेश देने वाला।
- संदेश (Message) - विचार अथवा सूचना जो एक व्यक्ति/समूह से दूसरे व्यक्ति/समूह तक सम्प्रेषित होनी है।
- प्राप्तकर्ता (Receiver) - विचार, सूचना या संदेश प्राप्त करने वाला।

सम्प्रेषण का अर्थ मात्र बोलना या सुनना ही नहीं है बल्कि शब्दों के प्रयोग के बिना भी सम्प्रेषण सम्भव है। चेहरे के हाव-भाव, हाथ-पैरों की मुद्राओं तथा उठने, बैठने या चलने के तरीकों से भी कोई बात सम्प्रेषित की जा सकती है।

सम्प्रेषण को निम्नानुसार समझा सकते हैं -

1. शाब्दिक सम्प्रेषण (भाषा द्वारा सम्प्रेषण)

चित्र 6.1

जिसमें शब्दों के माध्यम से (अ) बोलकर या सुनकर तथा (ब) लिखकर या पढ़कर सम्प्रेषित किया जाता है।

• बोलकर या सुनकर सम्प्रेषण

इस तरीके में मौखिक रूप से कहकर या सुनकर विचारों अथवा सूचनाओं का आदान-प्रदान किया जा सकता है। सामान्य वार्तालाप, भाषण, प्रवचन व समाचार वाचन आदि इसके उदाहरण हैं।



• लिखकर या पढ़कर सम्प्रेषण

इस तरीके में सूचना-विचार का सम्प्रेषण लिखकर किया जा सकता है जिसे प्राप्तकर्ता पढ़कर ग्रहण कर लेता है। पत्र, पुस्तक, समाचार पत्र आदि इसके उदाहरण हैं।

2. अशाब्दिक सम्प्रेषण (भावों द्वारा सम्प्रेषण)

इस प्रकार के सम्प्रेषण में अपने विचार शब्दों द्वारा यानि बोलकर अथवा लिखकर सम्प्रेषित नहीं किये जाते, बल्कि अपने चेहरे व आँखों के हाव-भाव, हाथ-पैरों की मुद्राओं, चलने-फिरने या उठने-बैठने का ढंग आदि से भी सूचनाओं का आदान-प्रदान सम्भव है। मूक बच्चों को सम्प्रेषित करने का यही एक श्रेष्ठ तरीका है। नृत्य, अभिनय आदि इसके श्रेष्ठ उदाहरण हैं।

सम्प्रेषण का महत्त्व व सावधानियाँ

सम्प्रेषण का हमारे जीवन में अत्यधिक महत्त्व है। सही सम्प्रेषण द्वारा हम अपने विचार, जानकारी व सूचनाएँ परस्पर बाँट सकते हैं। सम्प्रेषण द्वारा ही व्यक्ति-व्यक्ति से या समूह-समूह से या फिर व्यक्ति/समूह से जुड़ सकता है। सम्प्रेषण आपसी सम्बन्धों को स्वस्थ व सुदृढ़ बनाने में अत्यधिक सहायक होता है।

वस्तुतः प्रभावी सम्प्रेषण एक कौशल है। व्यक्ति अपनी बात जितने अच्छे और स्पष्ट रूप से सम्प्रेषित कर पाता है, वह उतना ही प्रभावशाली होता है। अर्थात् उसकी बात का प्रभाव सुनने वाले पर बहुत गहरा पड़ता है।

प्रभावी सम्प्रेषण

निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए सम्प्रेषण को अधिक प्रभावी बना सकते हैं –

- सम्प्रेषण करते समय, सामने वाले को अपनी बात व्यक्त करने के लिए उचित अवसर दें।
- सामने वाले की बात को ध्यानपूर्वक (एकाग्रचित्त होकर) सुनें।
- सामने वाले की बात को बिना कारण काटें नहीं, बल्कि उसे अपनी बात व्यक्त करने का अवसर प्रदान करें।
- सामने वाले की बात के अर्थ को समझने का प्रयत्न करें।
- माता-पिता या शिक्षक से सम्प्रेषण करते समय उनके दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करें।
- सम्प्रेषण करते समय शब्दों के चयन का ध्यान रखें। ऐसे शब्दों का प्रयोग करने से बचें जो दूसरों को चुभते हों।
- अपनी भावनाओं को शब्दों के साथ-साथ हाव-भाव से भी व्यक्त करने की कोशिश करें।
- सम्प्रेषण करते समय सामने वाले व्यक्ति से आँख मिलाकर बात करें, लेकिन उसे घूरें नहीं।

उपर्युक्त स्थितियों का ध्यान रखते हुए सम्प्रेषण को प्रभावी बनाया जा सकता है। अपने जीवन को सफल बनाने के लिए इसे एक कौशल की तरह विकसित करें।

समुचित व सही सम्प्रेषण के लिए जो सावधानियाँ रखनी चाहिये उनमें प्रमुख हैं –

- शब्दों व भाषा का सही प्रकार से चयन करना।
- संकेतों का स्पष्ट होना।
- संदेश ग्रहण करने वाले व्यक्ति-समूह के स्तर की जानकारी होना।
- सम्प्रेषित किये जाने वाले विषय की पूर्ण जानकारी होना।
- सम्प्रेषण में स्पष्टता होना।
- विषय अथवा व्यक्ति-व्यक्तियों के प्रति अज्ञानता अथवा पूर्वाग्रह का न होना।
- सम्प्रेषण हेतु सही माध्यम व सही समय का चुनाव करना।
- प्राप्तकर्ता की मनःस्थिति व भावनाओं का आदर करना।
- सम्प्रेषण का सकारात्मक तरीका होना।
- सम्प्रेषण के समय अनावश्यक भावनाओं यथा जोश, क्रोध, अत्यधिक प्रसन्नता, घृणा, डर, ग्लानि, शिकायत आदि के अतिरेक से बच रहना।

- सम्प्रेषण इकतरफा न होना।
- भाषा, चेहरे के हाव-भाव तथा शरीर की चाल-ढाल में सामंजस्य बनाना।

दृढ़तापूर्वक सम्प्रेषण

अपनी बात दृढ़ता व निश्चयपूर्वक कहने का गहरा प्रभाव पड़ता है। परिवार व विद्यालय में लोगों के पारस्परिक वार्तालाप को यदि गहराई से देखें तो हम महसूस करते हैं कि कुछ लोग हमेशा अपनी बात को जोर से व गुस्से के साथ प्रकट करते हैं तथा दूसरी ओर कुछ लोग चाह कर भी अपनी बात स्पष्ट रूप से नहीं कह पाते तथा अनिश्चय की स्थिति में दिखाई देते हैं। इस प्रकार अपनी बात को दृढ़ता, आत्मविश्वास व निश्चितता से कहने के आधार पर हम लोगों को तीन श्रेणियों में बाँट सकते हैं –

सहमा हुआ व्यक्ति	दृढ़ व्यक्ति	आक्रामक व्यक्ति
चिन्तातुर	सुनिश्चित	क्रोधित
संकोची	आत्मविश्वासी	धमकाने वाला
अनिश्चित	सहज	चिल्लाने वाला
दिगभ्रमित	शान्त	घूरने वाला
डरा-डरा सा	खुशमिजाज	आतंकित करने वाला

सम्प्रेषण एक प्रकार से अपनी बात कहने का प्रभावी तरीका है। इस सन्दर्भ में हमें कुछ अन्य बिन्दुओं पर भी ध्यान देना चाहिये –

किशोरावस्था में जैव-रासायनिक परिवर्तनों के कारण गुस्सा आना चिड़चिड़ापन होना एक सामान्य सी बात है, दूसरी ओर कुछ किशोर-किशोरी अपने रंग रूप, योग्यताओं व क्षमताओं को कम आँकते हैं तथा परिणामस्वरूप सहमे-सहमे व चिन्ताग्रस्त नजर आते हैं। दोनों ही स्थितियों से बाहर निकलना अत्यन्त आवश्यक है ताकि हम अपने विचारों व भावनाओं की उचित अभिव्यक्ति कर सकें। इससे हमें परिवार व समूह में झगड़ा फसाद और मारपीट से बच पाने तथा जोखिम भरी स्थितियों में गलत कार्यों के लिए 'ना' कह पाने की शक्ति मिलेगी।

सच कहें पर प्रिय कहें – इसके लिए उदाहरण स्वरूप एक कहानी है –

एक बादशाह ने स्वप्न में एक ऐसा वृक्ष देखा जिसकी सभी पत्तियाँ झड़ गई थीं, केवल एक पत्ती बची थी। बादशाह ने प्रातः राज ज्योतिषी से स्वप्न का अर्थ पूछा तो ज्योतिषी बोला – “जहाँपनाह स्वप्न का अर्थ यह है कि आपके सामने ही आपके परिवार के सभी सदस्य मर जायेंगे।” बादशाह ने क्रोधित होकर ज्योतिषी को मृत्युदण्ड देने का आदेश दे दिया। बादशाह ने दूसरे ज्योतिषी से इस स्वप्न का अर्थ पूछा, तो उसने जवाब दिया – “जहाँपनाह इस स्वप्न का अर्थ है कि आपके परिवार में सबसे अधिक आयु आपको प्राप्त होगी।” बादशाह ने प्रसन्न होकर उसे इनाम देना चाहा तो ज्योतिषी बोला, “यदि आप मुझे कुछ देना ही चाहते हैं तो इस ज्योतिषी की सजा माफ कर दें क्योंकि यह निर्दोष है। हम दोनों ने स्वप्न का फल एक ही बताया है, केवल शब्दों का हेर-फेर है।”



चित्र 6.2

• दृढ़तापूर्वक अपनी बात कहने के लिए कुछ सुझाव

- आँख मिलाकर सीधे खड़े होकर स्पष्ट बात करना।
- उचित शारीरिक भाषा का प्रयोग करना।
- दूसरों को डराने, धमकाने वाले हाव-भावों का प्रयोग नहीं करना।
- शब्दों के साथ मिलते जुलते हाव-भावों का प्रयोग करना।
- दृढ़ स्वर व सही प्रकार से सुनी जा सकने वाली आवाज का प्रयोग करना।
- अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति के लिए उचित समय व व्यक्ति का चयन करना।
- अपनी भावनाओं व विचारों को ईमानदारी से कहना तथा उनकी जिम्मेदारी स्वीकार करना।
- आत्मविश्वास के साथ बोलना।
- सही समय व दूसरों के सम्मान का ध्यान रखना।

प्रायः हम दूसरों से जो अपेक्षा करते हैं वही अपेक्षा दूसरे हमसे भी करते हैं। यदि हम चाहते हैं कि सभी लोग हमें सम्मानजनक सम्बोधन से बोलें तो हमें यह अहसास होना चाहिए कि लोग भी हमसे यही अपेक्षा करते हैं कि हम भी उन्हें सम्मान दें। यदि दूसरों की बात हमें खराब लगती है तो हो सकता है कि हमारी बात दूसरों को भी खराब लगे।

एक ही बात को कई प्रकार से व्यक्त किया जा सकता है। एक ही बात दो तरह से व्यक्त करने पर उनका प्रभाव भी पूर्णतः भिन्न हो सकता है। एक तरह से कोई बात कहने पर विवाद एवं झगड़ा हो सकता है। इसी बात को हम दूसरी तरह से कहें तो विरोध दर्ज कराते हुए भी हम सहजता से अपनी भावना व्यक्त कर सकते हैं। नीचे कुछ उदाहरण ध्यान देने योग्य हैं —

(1) नकारात्मक भाव प्रस्तुति	(2) सकारात्मक भाव प्रस्तुति
तुम हमेशा मेरी बुराई करते हो।	जब कोई मेरी बुराई करता है तो मुझे बहुत खराब लगता है।
तुम बहुत ज़िद्दी लड़की हो।	कोई यदि बिना किसी बात पर ज़िद्द करता है तो मुझे बिलकुल अच्छा नहीं लगता है।
तुम्हारा लेखन बहुत अस्पष्ट है।	मैं समझती हूँ कि तुम्हें अपने लेखन में सुधार करना चाहिए।
तुम्हें अपने रंग-रूप व धनवान होने पर बहुत घमण्ड है।	हमारे लिए यह गर्व की बात है कि तुम जैसी सुन्दर रंग-रूप वाली और धनवान लड़की हमारी कक्षा में पढ़ती है किन्तु तुम्हें इस बात पर घमण्ड नहीं करना चाहिए।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- व्यक्ति व समूह के बीच में अच्छे सम्बन्ध बनाने में सम्प्रेषण की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।
- सम्प्रेषण के तीन मूल तत्त्व संचारक, संदेश व प्राप्तकर्ता होते हैं तथा सम्प्रेषण भाषा द्वारा व भावों द्वारा सम्भव है।
- सम्प्रेषण एक कौशल है जिसे अभ्यास द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।
- प्रभावी सम्प्रेषण न सिर्फ सूचना/संदेश से सामाजिक प्रभाव डालता है, बल्कि सम्प्रेषक का प्रभाव भी बढ़ाता है।

जानें, समझें और करें

- क्या आप कोई ऐसी घटना (पिछले सप्ताह या महीने में घटी हो) याद कर सकते हैं जिसमें आप द्वारा कही गई बात का मतलब कुछ और निकल गया हो। अगर इसके कुछ कारण याद आ रहे हों तो लिखें।

.....

.....

- इन चित्रों को देखिए और सोचिए –

ये चित्र हमसे क्या कह रहे हैं ? इन चित्रों पर जो भी समझ आ रहा है उसे लिखें और फिर उस पर अपने मित्रों, शिक्षकों और माता-पिता से बात करें।



चित्र 6.3

.....

.....

उचित विकल्प पर सही का निशान लगाइए –

- जब आप किसी मुद्दे पर बोल रहे हों और कोई बीच में आपकी बात काटता है तो आपकी प्रतिक्रिया होती है –
 - (अ) उसको दृढ़ता से मना कर देता हूँ कि बीच में न बोले।
 - (ब) उसकी बात को ध्यान पूर्वक सुनता हूँ तथा उत्तर देता हूँ।
 - (स) उनसे नम्रता पूर्वक बाद में बात करने के लिए कह देता हूँ।
 - (द) उसके बोलने पर अपनी बात भूल जाता हूँ और विचलित हो जाता हूँ।

‘अपशब्द आकाश की ओर फेंके गये पत्थर के समान है जो लौटकर उस पर ही गिरता है, जिसने उसे फेंका था।’ – स्कॉट

मित्रता : सही पहचान

किशोरावस्था में मित्रता महत्वपूर्ण, उपयोगी व रोचक रिश्ता है परन्तु मित्रता में अच्छे गुणों का पूर्ण विकास हो तथा दुर्गुणों का अच्छी संगति से नाश हो यह अति आवश्यक पहलू है। अच्छे मित्र की चयन क्षमता व मित्रता को निभाना अच्छे किशोर के लक्षण हैं।

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम अपने परिवार के अतिरिक्त मित्रों के साथ अधिक समय बिताने लगते हैं। चाहे हमें बाजार जाना हो, सिनेमा जाना हो या फिर कहीं घूमने।

मित्रों का चयन हम स्वयं करते हैं। यह मित्रता बिना किसी बड़े मतलब से जुड़ी हुई होती है और सम्बन्ध बनाये रखने के लिए किसी भी हद को छू सकने की क्षमता रखती है। इस उम्र में मित्र का सहयोग और समर्थन बहुत महत्वपूर्ण होता है। सामान्यतः, मित्र अपनी समस्याओं का समाधान मिलकर खोजते हैं। मित्रता, आपसी विश्वास व समझ पर आधारित होती है और एक दूसरे को खुशी प्रदान करती है। मित्र नयी जानकारी के स्रोत होते हैं और हमें एक स्वतन्त्र समझ भी देते हैं, इसलिए मित्रता प्रायः भाई-बहन, माता-पिता एवं शिक्षकों के प्रभाव को कम कर देती है। मित्रता कभी-कभी परिवार के भीतर मतभेद पैदा होने का कारण भी बन जाती है। परिणामस्वरूप कुछ ऐसी घटनाएँ होती हैं, जिनके बारे में माता-पिता कभी-कभी परेशान हो उठते हैं। उदाहरण स्वरूप –

- मित्रों के साथ अधिक समय गुजारना ।
- विभिन्न पृष्ठभूमि के किशोर-किशोरियों से मित्रता।
- अपने से छोटे या अपने से बड़ों के साथ मित्रता रखना।
- विभिन्न किशोर-किशोरियों से मित्रता रखना।

ये सारी परेशानियाँ माता-पिता के अपने अनुभवों, इच्छाओं, रुचियों आदि के कारण होती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि मित्र बनाने में हम अपनी स्वतन्त्र समझ नहीं रख पाते। प्रायः ऐसी स्थिति में हम अपने आपको दुविधा में फँसा हुआ महसूस करते हैं। किसी मित्र के चुनाव में हमें जो बातें आकर्षित करती हैं या आवश्यक लगती हैं वे ही हमारे माता-पिता को अपने अनुभवों के आधार पर गलत लगती हैं। इस तरह से मित्रता में आने वाली बाधाएँ जैसे – परिवार, शिक्षक आदि कभी-कभी अनुकूल नहीं लगते एवं मित्रों के चयन में बाधक लगते हैं।



चित्र 7.1

कुछ लोगों से हम मित्रता करना चाहते हैं किन्तु नहीं कर पाते क्योंकि हमारे माता-पिता, परिवार के सदस्य एवं शिक्षक इस मित्रता पर प्रश्नचिह्न लगाते हैं। क्या कारण हैं जिससे वे किसी एक से तो आपको मिलने देते हैं और दूसरे से मिलने के लिए मना करते हैं ?

यह सही है कि मित्रता से हमें बहुत सहयोग व मदद मिलती है किन्तु यह भी सच है कि कई बार व्यावहारिक तौर पर गलत मित्रता होने पर हम परेशानियों में घिर जाते हैं। इसलिए हमें मित्र बनाने और मित्रता के निर्वहन में भावनात्मक व जिद्दी रवैया नहीं अपनाकर अपने से बड़ों की बात पर गौर करना चाहिए। सारी बातों पर विचार करके ही कोई निर्णय लेना चाहिए। मित्रों का चयन करते समय हमें उनकी आदतों, स्वभाव व सामाजिक छवि का भी ध्यान रखना चाहिए। गलत चुनाव हमारी स्वयं की आदतों व व्यक्तित्व पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। एक जिम्मेदार किशोर व मित्र होने के नाते यह भी आवश्यक है कि हम अपने मित्रों-सहपाठियों को गलत रास्ते पर जाने से रोकें।

सिसली के राजा ने डेयन को किसी अपराध के कारण मृत्यु दण्ड दिया। मृत्यु दण्ड से पहले राजा ने उसकी अन्तिम इच्छा पूछी तो उसने कहा, “मुझे ग्रीस जाकर परिवार का प्रबन्ध करने के लिए एक वर्ष का समय दिया जाए”। राजा ने कहा, “मैं तुम्हारी अन्तिम इच्छा पूरी करना चाहता हूँ, परन्तु तुम्हारे बदले कारागृह में कौन रहेगा ? और तुम्हारे न लौटने पर मृत्यु दण्ड कौन प्राप्त करेगा ? इसकी व्यवस्था करने पर ही तुम्हारी अन्तिम इच्छा पूरी की जायेगी”। उसके मित्र, पीथियस ने, जो पास ही खड़ा था, इस बात को सुना और कहा, “मैं अपने मित्र के बदले कारागृह में रहने और निर्धारित अवधि पर डेयन के न लौटने पर मृत्यु दण्ड पाने को तैयार हूँ”। राजा ने डेयन को जाने की अनुमति दे दी। लेकिन कुछ परिस्थितियाँ ऐसी बनी कि डेयन समय पर न लौट सका। पीथियस को फाँसी देने की तैयारी पूर्ण हो गयी। जैसे ही फंदा उसके गले में डाला जा रहा था, तभी हाँफता हुआ डेयन लौट आया और उसने कहा, “मैं आ गया हूँ, मेरे मित्र को छोड़ दो और मुझे मृत्यु दण्ड दो”। पीथियस ने कहा, “काश तुम देर से आते तो आज मित्रता की मिसाल कायम हो जाती”। बुद्धिमान राजा ने दोनों की मित्रता को समझा और दोनों की प्रशंसा करते हुए उन्हें छोड़ दिया। राजा ने उन्हें कई उपहार भी दिये और कहा, “मुझे भी तुम्हारे जैसे मित्रों की आवश्यकता है। यदि तुम दोनों मेरे मित्र बन जाओगे तो मुझे बहुत प्रसन्नता होगी।

कई बार ऐसा भी देखा जाता है कि मित्रता में एक मित्र दूसरे मित्र की विशेषताओं व भावनाओं को नहीं समझ पाता। इसका परिणाम यह होता है कि मित्रता में दरार पैदा हो जाती है। मित्रता के सम्बन्ध को मजबूत बनाये रखना आवश्यक है। इसके लिए कुछ मजबूत कड़ियाँ निम्नलिखित हैं –

- **प्रतिबद्धता** – परिपक्वता व समझदारी रखना तथा मित्रता में दरार आने पर अपने फर्ज से मुँह न मोड़ना।
- **सम्मान** – एक दूसरे के प्रति सम्मान रखना व परस्पर विचारों और भावनाओं को महत्त्व देना।
- **स्वीकृति** – स्वयं में सुधार के प्रयास के साथ-साथ एक-दूसरे के दोष व गुणों को पहचान कर उन्हें स्वीकार करना।

मित्र एवं मित्रता के सन्दर्भ में यह आवश्यक है कि किशोर अपने आप में निर्णय लेने की शक्ति पैदा करें। अपनी जरूरतों को पहचानने एवं पूरा करने के तरीकों को खुद खोजें। मित्र के चयन में आने वाली बाधाओं को समझें और उस पर स्वयं निर्णय लेने की क्षमता पैदा करें। ये कौशल भी सीखें कि गलत मित्रों से कैसे ‘ना’ कह सकें और सही मित्रों से कैसे ‘हाँ’ कह सकें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- मित्रता का हमारे विकास में अत्यन्त महत्त्व है अतः हमें मित्र बनाने चाहिए।
- किशोरावस्था में मित्रों का महत्त्व और बढ़ जाता है।
- मित्र बनाते समय माता-पिता व बड़ों के अनुभवों तथा सुझावों पर भी अवश्य ध्यान देना चाहिए।
- मित्रता में परस्पर प्रतिबद्धता, सम्मान व स्वीकृति का होना आवश्यक है।

जानें, समझें और करें

1. आपके सबसे अच्छे मित्र का नाम क्या है ?

.....

.....

- वह आपका सबसे अच्छा मित्र है, क्योंकि उसमें नीचे लिखे गुण हैं –

.....

.....

2. कोई ऐसी घटना याद करें जिसमें आपकी मित्रता टूट गई और आपको बहुत दुःख हुआ।

.....

.....

मित्रता टूटने के कारण

अफसोस के कारण

.....
.....
.....

.....
.....
.....

- यदि उसी मित्र से मित्रता को बनाये रखना हो, तो क्या करना चाहिए ?

.....
.....

3. उचित विकल्प पर सही का (✓) निशान लगाइए –

- राजू को सभी मित्र अच्छा समझते हैं क्योंकि वह –

(अ) दूसरों की बुराई नहीं करता है।

(ब) हमेशा हँसी मजाक करता है।

(स) सभी मित्रों की मदद करता है।

(द) यदि कोई दुःखी दिखता है तो उसके दुःख में भागीदार बनता है।

- आपका एक मित्र/सहेली आपको छुप-छुप कर अकेले में मिलने के लिए कहता/कहती है तो आप –

(अ) उसकी बात मान लेंगे।

(ब) सोच कर जवाब देने के लिए कहेंगे।

(स) कड़े शब्दों में मना कर देंगे।

(द) उससे खुलकर बात करेंगे और विनम्रता पूर्वक मना कर देंगे।



चित्र 7.2

“अच्छा मित्र वही है जो बुराई से भलाई के कार्य में लगाता है और गुप्त बात को छुपाता है, गुणों को प्रकट करता है, आपत्ति में साथ देता है और समय पर सहायता करता है। ” – अज्ञात

समूह दबाव : आत्म विश्वास

किशोर, समूह दबाव की समस्या से भी ग्रसित हो सकते हैं। किशोरों में यह विवेक जाग्रत करने की आवश्यकता है कि वे सकारात्मक दबावों को व्यक्तित्व विकास में उपयोग करें और नकारात्मक दबावों पर प्रभावी नियन्त्रण कर नकारात्मक दबावों वाले मित्रों का भी मार्गदर्शन करें।

व्यक्ति समाज का अभिन्न अंग है और दोनों ही एक दूसरे पर निर्भर हैं। इस दृष्टि से समाज में हमारी भूमिका के अनेक रूप देखने को मिलते हैं। इन भूमिकाओं का निर्वाह हम कई लोगों के सहयोग से करते हैं। अनेक बार हम व्यक्तिगत मूल्यों को दबाकर दूसरों के दबाव में भी काम करते हैं। यह समूह दबाव सभी आयु वर्ग के लोगों में देखने को मिलता है। किशोरावस्था में उक्त दबाव अत्यधिक होता है। समूह दबाव सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार का हो सकता है। सकारात्मक दबाव हमारे व्यक्तित्व विकास व आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। उदाहरण के लिये, जब मित्र एक दूसरे पर निम्नलिखित बातों के लिए दबाव डालते हैं —

- विद्यालयी गतिविधियों में शामिल होने के लिए।
- घर से बाहर खेलने जाने के लिए।
- पत्र-पत्रिकाएँ पढ़ने के लिए।
- टी.वी. पर कोई अच्छा कार्यक्रम देखने के लिए।
- साथ बैठकर पढ़ाई करने के लिए।
- अपनी वेशभूषा व बाल सँवारने के तरीके को सुधारने के लिए।

नकारात्मक समूह दबाव किशोरों को बुरी आदतों व असामाजिक व्यवहार के लिए प्रेरित करता है। कई बार समूह की बात न मानी जाने पर किशोरों की मजाक बनायी जाती है तथा उन्हें समूह से निकाल दिया जाता है। उदाहरण के लिये, जब एक मित्र दूसरे मित्र पर निम्नलिखित बातों के लिए दबाव डालते हैं —

- बीड़ी-सिगरेट पीने, गुटखा खाने के लिए।
- विभिन्न मादक पदार्थों के सेवन के लिए।
- छेड़छाड़ करने के लिए।
- विद्यालय से भाग कर सिनेमा जाने के लिए।
- दूसरों की मजाक बनाने के लिए।



चित्र 8.1

यह दबाव कभी-कभी चिन्ता का विषय बन जाता है। हम अपना समय घर से बाहर बिताते हैं, तरह-तरह के लोगों से मिलते हैं तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार करने लगते हैं। कभी-कभी स्वयं की समझ की कमी के कारण मित्रों के दबाव में आकर काम करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में स्वविवेक को भूल कर हम अपने मूल्यों-मान्यताओं आदि को त्याग, अन्य लोगों के 'तथाकथित' मूल्यों, मान्यताओं, लक्ष्यों आदि को स्वीकार कर लेते हैं। दूसरे शब्दों में, समूह-दबाव के कारण हम भ्रमित हो जाते हैं।

प्रायः यह देखा गया है कि उक्त दबाव अधिकांशतः नकारात्मक होते हैं और हमारे व्यक्तित्व विकास में गतिरोध उत्पन्न करते हैं। दूसरी ओर मनोवैज्ञानिकों और समाजशास्त्रियों का मानना है कि किशोरावस्था के विकास में समूह की महत्वपूर्ण तथा चुनौतीपूर्ण भूमिका है। हमारा साथी-समूह जहाँ स्नेह, सद्भाव और समझ का स्रोत है, वहीं हमारे 'मैं कौन हूँ' जैसे अस्मिता से जुड़े प्रश्नों के जवाब भी इसी समूह से मिलते हैं। परिवार में हमारी बहुत सी जिज्ञासाओं और प्रश्नों के प्रति उदासीनता या उपेक्षा बरती जाती है और हमारी भावनाओं

और इच्छाओं को आघात पहुँचता है। हम सोचते हैं कि यही वह सही जगह है जहाँ हमें अपनी सोच और प्रश्नों का सकारात्मक उत्तर मिल सकता है। चारों ओर विश्वास में समरूपता, नियमों की स्पष्टता, विचार विनिमय तथा संवाद की स्वतन्त्रता आदि विशेषताएँ साथी समूहों में होती हैं।

वस्तुतः यह वह समय है जब हम अधिकांश समय घर से बाहर विद्यालय में या मित्रों के साथ बिताते हैं और उन साथियों के साथ अपने को अधिक सुरक्षित महसूस करते हैं। इसका दुष्परिणाम यह होता है कि कुछ किशोर सिगरेट पीना, मादक पदार्थों का सेवन करना, यौन क्रियाओं में भाग लेना, झगडा-फसाद और चोरी करने जैसे कार्यों में हिस्सा लेने लगते हैं। यह व्यवहार का नकारात्मक पहलू है।

व्यवहार को सकारात्मक बनाने के लिए आवश्यक है कि विद्यालय, परिवार तथा किशोरों के सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति, उनके प्रश्नों और जिज्ञासाओं के प्रति आत्मीयता रखें तथा उनकी गतिविधियों में रुचि लें। हमें भी सही मित्रों की पहचान रखनी चाहिए और अनावश्यक दबावों में आकर गलत व्यवहार नहीं करना चाहिए।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- व्यक्ति समाज का हिस्सा है व उसकी विभिन्न भूमिकाओं के निर्वाह में अन्य लोगों का सहयोग व प्रभाव स्पष्ट रूप से होता है।
- व्यक्ति के व्यवहार व आदतों पर उसके साथी समूहों का अत्यन्त प्रभाव पड़ता है जो प्रायः नकारात्मक हो सकता है।
- किशोरावस्था में सही मित्रों की पहचान कर बिना दबाव में आये व्यवहार करना चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. हमने इस पाठ में महसूस किया है कि हमारे मित्र या परिवार के साथ कई बार ऐसी स्थितियाँ आती हैं जब हम पर कुछ दबाव डाले जाते हैं। ये स्थितियाँ हम पर नकारात्मक या सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। नीचे लिखी स्थितियों पर सोचिए और उत्तर दीजिए –

- आपके विद्यालय की कोई घटना जिसमें आप पर किसी कार्य के लिए सकारात्मक दबाव डाला गया हो। याद करके लिखिए।

.....

.....

- आपके विद्यालय/अन्य स्थान पर कोई नकारात्मक कार्य करने के लिए आप पर दबाव डालने की घटना का वर्णन कीजिए। इसका आपने किस तरह से सामना किया ?

.....

.....

- आप नीचे दी गई “ना” कहने के तरीके की तालिका को देखें और उसे अपने जीवन में लागू करने की कोशिश करें जहाँ तक सम्भव हो, इसे भाई—बहनों एवं मित्रों के साथ भी बाँटें —

“ना” कहने के तरीके

क्रम	तरीका	स्थिति	प्रतिक्रिया
1.	विनम्रता के साथ मना करना दृढ़ रहना	“आओ साथ—साथ सिगरेट पीयें” “एक बार पी कर तो देखिये”	“नहीं, धन्यवाद”
2.	चल देना / हट जाना	“क्या तुम मेरे साथ कोई नशा करोगे”	“नहीं” और वहाँ से हट जाना
3.	अनसुनी करना	“मेरे साथ गुटखा खाकर तो देखो”	अनसुनी कर देना
4.	विकल्प सुझाना	“कमरे में ऊपर चले आओ”	लेकिन अकेले क्यों ? हम सभी ऊपर चलते हैं।
5.	दबाव को बदल देना	“आओ न, थोड़ी देर के लिए ऊपर चलें”	मैंने तुम्हें अभी क्या कहा ? क्या तुम सुन रहे हो ?
6.	स्थिति को टालना	आओ तुम्हें फिल्म दिखाकर लाएँ।	नहीं मुझे एक विवाह में जाना है (ऐसे लोगों और स्थितियों, जहाँ आप की इच्छा के विरुद्ध दबाव डाला जाता है, से दूर रहना)
7.	अपनी ताकत को बढ़ाना	आओ इस दुकान से पैसे चुरा लाएँ	नहीं ऐसा करना ठीक नहीं है। मुझे कुणाल के साथ रहना है। (ऐसे लोगों के साथ ज्यादा समय बिताना जो आपके निर्णय का स्वागत करते हैं)
8.	अपने दिल की बात मानना	इस कालांश को छोड़कर घूमने चलें	“मैं ऐसा करके अजीब सा महसूस करता हूँ” “मैं ऐसा करके खुश नहीं होता।

“दुनिया की सबसे बड़ी अदालत इन्सान का अपना जमीर है।” — प्रेमचन्द

“मुझे बताइए आपके संगी साथी कौन हैं और मैं बता दूँगा कि आप कौन हैं।” — गेटे

पाठ 9

सामाजिक समस्याएँ : मिलकर निवारण करना

लिंग-भेद, भ्रूण-हत्या, बाल-विवाह, यौन-हिंसा, महिला-उत्पीड़न, बालश्रम आदि समस्याएँ समाज के सन्तुलित विकास में बाधाएँ हैं। किशोर मन, भावुक व अनुकरणशील होता है। अतः किशोरावस्था में ही इन बुराइयों के विपरीत प्रभाव व दुष्परिणामों से अवगत होना इन समस्याओं के निदान में ठोस एवं कारगर कदम सिद्ध होगा।

व्यक्ति के जीवन पर उसकी सामाजिक व आर्थिक स्थिति, जाति, लिंग, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि प्रभाव डालते हैं। व्यक्ति अपने घर, परिवार, आस-पड़ोस, रीति-रिवाज मान्यताओं से प्रभावित होता है। किशोरावस्था परिवर्तन की आयु होती है इस आयु में इन सभी बातों का प्रभाव किशोरों पर भी पड़ता है। इन सभी के साथ-साथ किशोरों के जीवन पर समाज में व्याप्त सामाजिक समस्याएँ भी प्रभाव डालती हैं। कुछ सामाजिक समस्याएँ निम्नलिखित हैं –

सामाजिक लिंग भेद (Gender)

महिला व पुरुष की घर व बाहर की जिम्मेदारियाँ तथा भूमिकाएँ बहुत हद तक बँटी हुई हैं। जहाँ स्त्री व पुरुष दोनों को एक ओर तो अधिकार व सुविधाएँ मिली हुई हैं, वहीं दूसरी ओर कुछ निषेधाज्ञाएँ, बाध्यताएँ तथा जिम्मेदारियाँ उन पर डाली गयी हैं। कई बार ये सभी छोटी व बड़ी बातें हमारे व्यक्तित्व, स्वास्थ्य, शिक्षा के अवसर व भविष्य निर्माण को प्रभावित करते हैं तथा सामाजिक समस्या का रूप ले लेते हैं।

सामाजिक लिंग शब्द को यहाँ हमें खूब अच्छी तरह से समझना होगा। लड़के-लड़की, पुरुष-स्त्री से जुड़ी सामाजिक मान्यताओं को सामाजिक लिंग कहते हैं। यह परिभाषा समाज बनाता है। यह भेद प्रकृति ने नहीं बनाया है। दूसरे शब्दों में, लिंग जैविकीय तथा प्राकृतिक अन्तर को बताता है जिसे बदला नहीं जा सकता, जबकि सामाजिक लिंग-भेद समाज द्वारा बनाये गये हैं। सामाजिक लिंग शब्द का सम्बन्ध सिर्फ महिलाओं तथा उनकी समस्याओं से नहीं है। सामाजिक लिंग महिला व पुरुष के बीच सामाजिक रूप से स्वीकृत भूमिकाओं व सम्बन्धों की व्यवस्था को दर्शाता है।

स्त्री पुरुष में कुछ जैविकीय अन्तर है जैसे – मासिक धर्म, गर्भधारण और स्तन पान, जो प्रकृति ने दोनों के मध्य विभाजन व सामन्जस्य स्थापित करने के लिये बनाये हैं। इनके अतिरिक्त ऐसा कोई क्षेत्र नहीं है जहाँ महिला व पुरुष असमान हैं। सोचना, समझना, निर्णय लेना, हँसना, रोना, दुःखी होना, भावुकता आदि सभी गुण महिला व पुरुष दोनों में समान रूप से पाये जाते हैं। परन्तु हम यदि अपने परिवार में या आस-पड़ोस में देखें तो महिलाओं और पुरुषों की भूमिकाओं में अन्तर देखा जा सकता है। जैसे –

- पुरुष का काम पैसा कमाना और महिला का घर की सम्भाल करना।
- पुरुष धन लाने वाला है अतः उसे अधिक स्वस्थ एवं शिक्षित होना आवश्यक है।



चित्र 9.1

यह स्थिति बराबरी की ओर संकेत नहीं देती है। संविधान में अवसरों का कोई भेदभाव नहीं है। एक नागरिक के रूप में सभी को निम्नलिखित अधिकार प्राप्त हैं –

- समानता का अधिकार।
- शोषण के विरुद्ध अधिकार।
- व्यक्तिगत स्वतन्त्रता का अधिकार।

- धार्मिक स्वतन्त्रता का अधिकार।
- सांस्कृतिक एवं शैक्षिक अधिकार।
- आर्थिक स्वतन्त्रता व स्वावलंबन का अधिकार।

विचार करें कि हमारे आस-पास महिला व पुरुषों की जो भूमिकाएँ, अधिकार व जिम्मेदारियाँ हैं, क्या वे बालिका लिंग भेद को दर्शाती हैं? क्या उन्हें पढ़ने-लिखने, स्वस्थ रहने, आराम करने, अपने निर्णय लेने के समान अवसर प्राप्त हैं?



चित्र 9.2

सामाजिक लिंग भेद की यह पूरी विषमता पारिवारिक व सामाजिक स्तर पर कई गम्भीर समस्याओं के लिए जिम्मेदार है। कई घटनाएँ जो देखने, सुनने और पढ़ने से पता लगती हैं :

- एक 14 वर्ष की लड़की का 55 वर्ष के आदमी के साथ विवाह कर दिया गया।
- लड़के की चाहत में परिवार में 6 लड़कियाँ पैदा हुईं।
- एक गर्भवती स्त्री की जाँच करवाई गयी लड़की का पता लगने पर गर्भपात करवा दिया गया।

किशोरावस्था में भी सामाजिक लिंग भेद जीवन व्यवहार में प्रयुक्त होता हुआ दिखाई देता है। किशोर न चाहते हुए भी इस सामाजिक लिंग भेद को अपने जीवन का आवश्यक अंग मानने लगते हैं और इसके अभ्यस्त हो जाते हैं। यह जरूरी है कि सामाजिक लिंग भेद के मुद्दों पर अपनी समझ बनाएँ। अपने विद्यालय में, परिवार में, मित्रों के बीच विस्तार से चर्चा करें तथा प्रचलित सामाजिक लिंगभेद की प्रवृत्तियों व व्यवहारों को हतोत्साहित करें जिससे कि सामाजिक लिंग भेद के कारण किसी व्यक्ति विशेष, बालिका या महिला के विकास की सम्भावना अवरुद्ध न हो जाए।

बालिका भ्रूण हत्या

हमारे देश में बढ़ती हुई बालिका भ्रूण हत्या एक चिन्ता का विषय है। जन्म से पहले या तुरन्त बाद बालिका भ्रूण या शिशु को क्रूर तरीके से मार दिया जाता है। यद्यपि संसद में प्रसव से पूर्व तकनीकी विनिमय और दुरुपयोग निवारण विधेयक 1994 में प्रस्तुत किया गया जिसे दो वर्ष बाद कानूनी स्वरूप प्रदान करने के बाद, 1 जनवरी 1996 में लागू कर दिया गया। राज्य सरकारों ने इस अधिनियम को कड़ाई से लागू करने की दिशा में कुछ महत्वपूर्ण निर्णय लिये हैं। जैसे— सम्बद्ध संस्थाओं के पंजीयन फार्म में इस प्रकार की घोषणाएँ किया जाना कि, ऐसा कोई भी परीक्षण जो गैर कानूनी है, नहीं किया जाना चाहिए। अगर वे इस नियम का पालन नहीं करते हैं तो उनका पंजीयन रद्द कर दिया जायेगा।

हमारे लिए यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि इन घोषित प्रतिबन्धों के अनुसार भ्रूण के लिंग-परीक्षण से सम्बन्धित विज्ञापन-व्यक्ति अथवा संस्था द्वारा नहीं किये जा सकते। अल्ट्रासाउण्ड मशीनों द्वारा पूर्व लिंग निर्धारण अवैध है। यदि इनका प्रयोग किया जाता है तो व्यक्ति अथवा संस्था को 1 लाख रुपये जुर्माना और 10 वर्ष का कठोर कारावास का दण्ड दिया जा सकता है। यही नहीं, ऐसे चिकित्सक का पंजीकरण भी रद्द किया जा सकता है। यदि कोई संस्था या व्यक्ति किसी गर्भवती स्त्री पर भ्रूण, लिंग परीक्षण करवाने के लिये दबाव डालता है तो स्त्री की शिकायत पर व्यक्ति को 5 वर्ष की कैद और 10 हजार रुपये के जुर्माने से दण्डित किया जा सकता है।

बालिका भ्रूण हत्या मात्र विकासशील देशों की समस्या और अप्राकृतिक व्यवहार नहीं है वरन् यह एक विश्वव्यापी गम्भीर विचारणीय विषय है जिसके कारण जनसंख्या में लिंग असन्तुलन, स्वास्थ्य समस्या, यौन हिंसा, बहुविवाह जैसी समस्याएँ विकसित हो रही हैं।

कानून केवल इस समस्या के समाधान में आंशिक रूप से ही सहयोग कर सकता है। यह एक सामाजिक समस्या है। अतः इसका समाधान भी सामाजिक सोच में बदलाव से ही सम्भव है। किशोर वर्ग भी समाज में व्याप्त लिंग भेद को समाप्त करने में अपना अहम् योगदान देकर और बालिका भ्रूण हत्या जैसे जघन्य अपराध एवं कुरीति को दूर करने में सहयोग कर सकता है।

बाल विवाह

यह हम सभी जानते हैं कि भारत गाँवों का देश है। आज भी बाल विवाह हमारे यहाँ हो रहे हैं। हमारे प्रदेश में आखातीज पर हजारों की संख्या में बाल विवाह होते हैं। गोद में बैठाकर या किसी बर्तन में बैठाकर लड़के-लड़कियों के विवाह आज भी होते हैं। कुछ जातियों में माता-पिता बच्चे के जन्म से पहले यह तय कर लेते हैं कि भावी सन्तानों का विवाह हम एक दूसरे के परिवार में करेंगे।

कम उम्र में बच्चों की शादी होने से बच्चे और बच्चियाँ शादी के महत्व को नहीं समझ पाते हैं व साथ ही अविकसित शरीर प्रजनन व पारिवारिक जिम्मेदारियों को सह नहीं पाते हैं। अधिक सन्तान उत्पत्ति, कमजोर देह, कम आमदनी, पारिवारिक उत्पीड़न एवं उचित पोषण के अभाव में उनके व्यक्तित्व का विकास रुक जाता है, तथा कई बीमारियाँ जन्म ले लेती हैं। वे अपनी उम्र से ज्यादा बड़े दिखने लगते हैं। कम उम्र की पत्नियाँ कम उम्र की माताएँ बन जाती हैं।



चित्र 9.3

महिलाओं पर होने वाली हिंसा है—

- आपराधिक हिंसा जैसे छेड़छाड़, अश्लील टीका-टिप्पणी, अश्लील चित्र दिखाना, बलात्कार, शोषण, अपहरण, आदि जिसके परिणामस्वरूप बड़ी संख्या में महिलाओं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा विकास पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। कई बार इसका परिणाम यौन संक्रमित रोग एवं एड्स के रूप में भी परिलक्षित होता है।

— घरेलू अत्याचार, — दहेज यातना, पत्नी की पिटाई, विधवा और वृद्धा के साथ दुर्व्यवहार आदि।

— सामाजिक अत्याचार, — गर्भ की जाँच, कन्या भ्रूण हत्या, सम्पत्ति के अधिकार से वंचित रखना, दहेज के लिए प्रताड़ित करना और सती होने के लिये बाध्य करना।

अत्याचार-दुर्व्यवहार से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण तथ्य —

— यौन अत्याचार-दुर्व्यवहार केवल लड़कियों के साथ ही नहीं होता, किशोर लड़कों पर भी इस तरह के अत्याचार होते हैं।

— कभी-कभी किशोर-किशोरियों के साथ बचपन में घर व घर से बाहर अत्याचार-दुर्व्यवहार किया जाता है।

— किशोर व किशोरियों पर किये जाने वाले अत्याचार-दुर्व्यवहार अधिकतर उनके परिवारजनों, पास-पड़ोसियों एवं सगे सम्बन्धियों द्वारा किया जाता है।

यदि किसी किशोर-किशोरी के साथ किसी प्रकार की हिंसा होती है तो वे इसका विरोध करें ताकि उस व्यक्ति को आगे और किसी के साथ ऐसा करने का प्रोत्साहन न मिले एवं इसकी चर्चा अपने अभिभावक और शिक्षकों से करें। अपने विद्यालय में आयोजित होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों में हिंसा, छेड़छाड़ आदि अपराधों के विरुद्ध व्यापक आम सहमति बनाने के लिए लघु नाटिकाएँ, चर्चाएँ तथा अन्य कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं।

बाल विवाह प्रथा को रोकने के लिये प्रभावी कदम उठाना जरूरी है। यद्यपि कानूनी दृष्टि से बाल विवाह पर प्रतिबन्ध लगा दिये गये हैं। विशेष विवाह अधिनियम और हिन्दू विवाह अधिनियम में तो न्यूनतम आयु का प्रावधान किया गया है जो लड़कियों के लिए 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है। साथ ही बाल विवाह अवरोध अधिनियम, 1929 पारित किया जा चुका है।

किशोरों को यह ध्यान रखना चाहिए कि वह अपने परिवार एवं समाज के दबाव में आकर छोटी उम्र में विवाह न करें तथा बाल विवाह के स्वास्थ्य एवं विकास पर पड़ने वाले विपरीत प्रभाव पर अभिभावकों के साथ चर्चा करें एवं उन्हें इस बात के लिए तैयार करें कि वे अभिभावक बालिग होने पर ही उनका विवाह करें।

यौन हिंसा

हमारे समाज में महिलाओं के साथ अत्याचार, विशेषकर घरेलू अत्याचार बढ़ा है। यह हिंसा, पुरुष तथा महिलाओं के बीच असमानताओं के कारण है। यह हिंसा, महिला के शारीरिक व मानसिक विकास को ठेस पहुँचाती है और उसकी स्वतन्त्रता पर बाधा डालती है।



चित्र 9.4

• बाल श्रम

हमारे समाज में एक तरफ जहाँ बच्चों को भविष्य का “राष्ट्र निर्माता” माना जाता है, वहीं दूसरी ओर लाखों बच्चे शोषण का शिकार हो रहे हैं। गुमनामी के अँधेरे में जीने वाले ये उपेक्षित बच्चे अपने माँ-बाप का दिया हुआ नाम तक गँवा चुके हैं। अब ये सिर्फ छोटू-मोटू, रामू या ‘ए लड़के’, ‘वे लड़के’ होकर रह गये हैं। कहीं टाइम पास तो कहीं चवन्नी, अठन्नी कहे जाने वाले इन बच्चों को किसी श्रेणीगत ढाँचे में रखें तो इन्हें बाल श्रमिक या बाल मजदूर कह सकते हैं।

अधिकांशतः गरीबी के कारण परिवार की आय को बढ़ाने के लिए बाल श्रम की स्थिति पैदा होती है। परिवारों में माता-पिता अथवा बच्चे कोई भी शिक्षित नहीं होते। इसलिए अशिक्षा व अज्ञानता के कारण भी यह हालत आती है। कई बार परिवार में कोई बड़ा व्यक्ति कमाने वाला नहीं होता, उस स्थिति में भी बाल मजदूरी की समस्या उत्पन्न होती है। परिवार का नकारात्मक व्यवहार और परिवार का टूटना भी इस समस्या को जन्म देता है। बेरोजगारी की समस्या भी बाल श्रम का एक बहुत बड़ा कारण है।

भारत में 14 साल से कम आयु के बालक-बालिकाओं को पैसा देकर या दबाव में या प्रलोभन में कोई कार्य कराना कानूनन अपराध है तथा इसके लिए बालश्रम कानून भी बना हुआ है। बालश्रम का सम्बन्ध व्यक्ति एवं परिवार की आजीविका एवं रोजी-रोटी से जुड़ा एक संवेदनशील विषय है, इसलिए परिवार के बड़े लोग किसी बालक को श्रम करने हेतु बाध्य या संलग्न करते हैं तो यह उसकी सुरक्षा, स्वास्थ्य, शिक्षा, विकास व सहभागिता सम्बन्धी अधिकारों का हनन है। बालश्रम कानूनी अपराध है।



चित्र 9.5

इसके अलावा भी समाज में अनेक समस्याएँ हैं, जैसे – छुआछूत, जातिवाद, साम्प्रदायिकता एवं धार्मिक भेदभाव आदि। किशोर वर्ग इन समस्याओं के सन्दर्भ में अपनी एक स्वतन्त्र तथा तटस्थ समझ बनाते हुए अपने साथियों के सहयोग से उनके समाधान में अहम् भूमिका निभा सकते हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- हमारे समाज का भले ही कितना ही विकास हो चुका हो किन्तु बहुत सी सामाजिक बुराइयाँ अभी भी व्याप्त हैं। जैसे – लिंग-भेद, भ्रूण-हत्या, बाल-विवाह, हिंसा व बाल-श्रम आदि।
- समस्याओं के निवारण हेतु सरकार द्वारा कठोर नियम बनाये जा चुके हैं।
- इन समस्याओं के निवारण के लिए व्यक्ति का स्वयं जागरूक होना आवश्यक है – विशेषतः किशोरावस्था से ही यह जागरूकता पैदा होनी चाहिये। तभी इनका निवारण सम्भव है।

जानें, समझें और करें

1. नीचे तीन कहानियाँ दी गई हैं उन्हें पढ़कर निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करके उत्तर दीजिए –

(1) मेरा मित्र एक गाँव का रहने वाला है उसके परिवार में कुल पाँच सदस्य हैं— स्वयं, पत्नी, एक लड़की व दो लड़के। वह एक किसान है। उसके पास एक गाय भी है, परन्तु दूध सिर्फ बेटों को ही दिया जाता है। उसका कहना है कि बेटी को दूध की जरूरत नहीं होती क्योंकि लड़कियाँ वैसे ही तेजी से बड़ी हो जाती हैं और उन्हें घर में ही रहना होता है। उसका मानना है कि लड़के घर से बाहर जाते हैं और खेलते हैं इसलिए उन्हें दूध की आवश्यकता अधिक है।

- क्या लड़के व लड़कियों को विकास के लिये बराबर मात्रा में भोजन की आवश्यकता होती है ? यदि हाँ तो क्यों ?

.....
.....

(2) मेरे पड़ोसी ने अपनी बेटी का विवाह 15 वर्ष की उम्र में ही पास के एक गाँव में कर दिया। विवाह के एक वर्ष के अन्दर ही उसने एक पुत्री को जन्म दिया। कम उम्र में माँ बनने और उचित देखभाल नहीं होने के कारण वह बहुत कमजोर हो गई। छः माह भी नहीं बीते कि वह फिर से गर्भवती हो गई। परिवार में सभी की इच्छा थी कि इस बार लड़का हो। इसलिए उसकी सोनोग्राफी करवाई गई। सोनोग्राफी में कन्या का पता चलने पर गर्भपात करवा दिया गया। मेरे पड़ोसी की बेटी का स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन गिरता जा रहा है।



चित्र 9.6

- सोनोग्राफी में लड़का-लड़की का पता लगाना एक कानूनी अपराध है। उस लड़की के पति को क्या करना चाहिये था ?

.....
.....

- वह लड़की अपने पिता को क्यों नहीं समझा सकी कि कम उम्र में उसका विवाह न किया जाए?

.....
.....

(3) एक गाँव की ग्यारह वर्षीय लड़की प्लेटफॉर्म पर भुट्टे बेचने का काम करती है। एक दिन जब वह भुट्टे बेच रही थी तब ट्रेन से एक यात्री उतरा। उसने उस लड़की से भुट्टा खरीदा और पैसे पूछने पर 3 रु. के स्थान पर 5 रु. दिये। फिर उस यात्री ने उससे कहा कि “तुम मेरे साथ चलो, मैं तुम्हें अच्छे-अच्छे कपड़े, खिलौने और टॉफियाँ दिलाऊँगा।” वह लड़की ट्रेन में उस यात्री के साथ बैठ गई। थोड़ी दूर जाने के पश्चात् उस यात्री ने उसके साथ छेड़छाड़ शुरू कर दी। वह घबरा कर रोने लगी। उस लड़की के ही गाँव का एक लड़का उसी ट्रेन में मूँगफली बेच रहा था। वह उसे पहचान गया और उसे उसके घर पहुँचा आया।

- भुट्टे बेचने वाली लड़की यात्री के साथ क्यों गई ? उसे क्या करना चाहिए था ?

.....
.....

“जिस घर में नारी का आदर नहीं होता है, वहाँ से लक्ष्मी, धर्म और सुख का वास उठ जाता है।” – चाणक्य

पाठ 10

स्वास्थ्य : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों की अवस्था है। शारीरिक विकास, पोषण, स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर जागरूक होने और कुछ विशिष्ट व्यवहारों को अपनाने से किशोर शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ बन सकते हैं एवं विकासोन्मुखी समाज का निर्माण कर सकते हैं।

स्वास्थ्य, जीवन का आधार है। जीवन का विकास स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। स्वास्थ्य, मानव जीवन को अधिक प्रसन्नता, शान्ति एवं संतुष्टि प्रदान करता है। स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से होता है। “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।” तभी हमारे अन्दर उत्तम विचारों का जन्म होता है। ये विचार हमारे व्यक्तिगत व्यवहार एवं कार्यशैली को प्रभावित करते हैं। स्वस्थ व्यक्ति ही समाज, राज्य एवं राष्ट्र का आधार होता है।

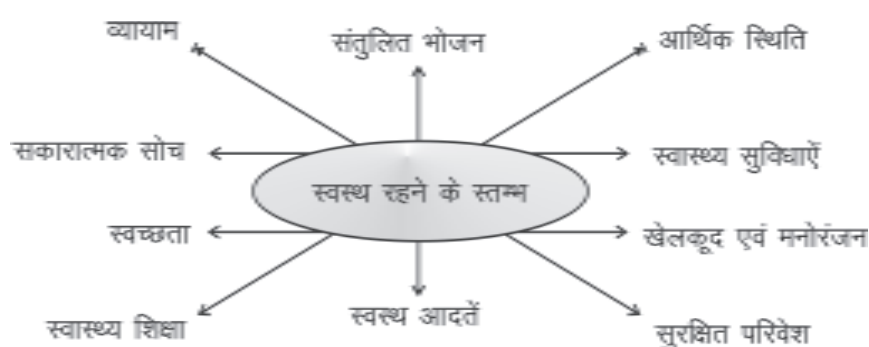
स्वास्थ्य (Health)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, “स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल रोग एवं अपंगता का न होना ही नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सामंजस्य की पूर्णता का प्रतीक है।” स्वास्थ्य पूरी तरह शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सन्तुलन की स्थिति है।

- **शारीरिक स्वास्थ्य** – शरीर का निरोग रहना एवं सभी अंगों एवं क्रियाओं का सामान्य कार्य करना ही शारीरिक स्वास्थ्य है।
- **मानसिक स्वास्थ्य** – अपनी मनःस्थिति को समझना और व्यवहार में सामंजस्य रखना ही मानसिक स्वास्थ्य है। वही मन स्वस्थ कहा जा सकता है जो मानसिक संघर्षों और भावनात्मक कुंठाओं को समझ कर उन पर नियन्त्रण कर सके। स्वस्थ मन की पहचान है “अन्दर एवं बाहर का सामंजस्य” अर्थात् मन की भावनाओं एवं दूसरों के साथ किये जाने वाले व्यवहार में सामंजस्य। मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने में सामाजिक सरोकार, मनोरंजन, रचनात्मक कार्य आदि सहायक होते हैं।
- **सामाजिक स्वास्थ्य** – स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण करता है। दूसरों से संवाद करने एवं सम्बन्ध बनाये रखने की क्षमता तथा स्वयं, परिवार, समाज एवं देश के सन्दर्भ में अपनी जिम्मेदारी समझना ही सामाजिक स्वास्थ्य है।

स्वस्थ रहने के प्रमुख स्तम्भ

आज के किशोर ही कल के नागरिक होंगे। अतः स्वयं को स्वस्थ रख कर स्वस्थ समाज एवं स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करना किशोरों की जिम्मेदारी है। स्वस्थ रहने के प्रमुख स्तम्भों को इस चित्र में दर्शाया गया है। ये स्तम्भ एक-दूसरे के पूरक हैं तथा एक दूसरों पर प्रभाव डालते हैं –



चित्र 10.1

जीवन व्यवहार का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक/नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। समुचित पोषण, आहार-विहार, व्यायाम, अभ्यास, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी अच्छी आदतों को अपना कर हम अच्छे स्वास्थ्य का वरण कर सकते हैं तथा सुखद एवं निरोग जीवन व्यतीत कर सकते हैं। इसी प्रकार यदि हमारा जीवन व्यवहार सामंजस्य पूर्ण नहीं है, खान-पान, रहन-सहन की आदतें अनियमित हैं, हम दुर्व्यसनों में लिप्त हैं तो हमारा जीवन अनेक रोगों एवं व्याधियों से ग्रसित हो सकता है।

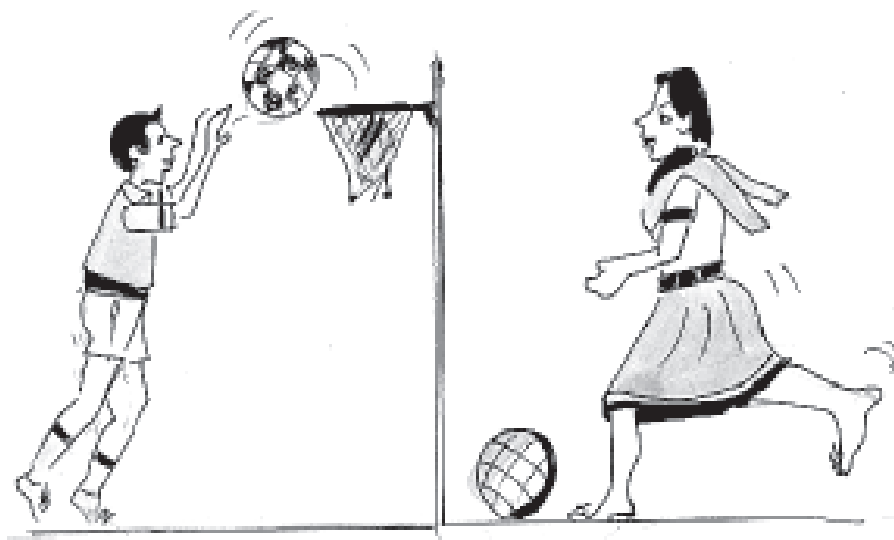
किशोरावस्था में अच्छे स्वास्थ्य का महत्व

किशोरावस्था जीवन का एक ऐसा पड़ाव है जब शरीर और मन में सबसे अधिक परिवर्तन होते हैं। इसलिए इस अवस्था में विकास की सम्भावनाएँ सबसे अधिक होती हैं। इस अवस्था में स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी पहलू व्यक्ति को जीवन पर्यन्त प्रभावित करती हैं।

किशोरावस्था में ही व्यक्ति में खान-पान, आहार-विहार एवं जीवन व्यवहार सम्बन्धी आदतों का विकास होता है। यदि इस अवस्था में हमारा व्यवहार एवं आदतें स्वास्थ्य के प्रतिकूल हों तो जीवन पर्यन्त अनेक रोगों से पीड़ित हो सकते हैं तथा चाहते हुए भी हमें इसमें सुधार करना मुश्किल होता है। इसी प्रकार यदि हम इस अवस्था में अच्छी आदतों एवं जीवन व्यवहार को अपनाएँ तो हमारा जीवन दीर्घायु तक स्वस्थ एवं सुखद रह सकता है।

किशोरावस्था में स्वास्थ्य को विपरीत रूप से प्रभावित करने वाला जीवन व्यवहार –

- दुःख, चिन्ता, असफलता, जीवन के साथ चलने वाले आवश्यक पहलू हैं। इन्हें अपने स्वभाव का स्थाई स्वरूप बनाकर हम अपना मानसिक स्वास्थ्य खराब कर देते हैं।
- अनियमित भोजन, अपर्याप्त भोजन, असन्तुलित भोजन, अपर्याप्त नींद, असमय नींद, दुर्व्यसन, आलस्य आदि शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर अनेक रोगों को पनपने का मौका देते हैं।
- अपने व्यक्तिगत स्वार्थ हेतु ऐसा व्यवहार जो परिवार व समाज के दूसरे लोगों को प्रभावित करे जैसे – झूठ, चोरी, छल, धोखा, मारपीट, छेड़छाड़, हिंसक व्यवहार स्वयं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ-साथ समाज के स्वास्थ्य को भी बिगाड़ता है।



चित्र 10.2

किशोरावस्था में अच्छे स्वास्थ्य हेतु सकारात्मक व्यवहार

- प्रसन्न एवं खुश रहना, अपने व्यवहार से दूसरों को प्रसन्न करना, आशावान् एवं सकारात्मक सोच, मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने वाली आदतें हैं।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, पूरक एवं सम्पूर्ण पोषाहार, निर्धारित एवं निश्चित जीवन शैली द्वारा तथा दुर्व्यसनों से दूर रहकर शारीरिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है।
- आपसी सद्व्यवहार, सहयोग, भाईचारा, शान्ति और सहकार, सहनशीलता एवं सहिष्णुता सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- स्वास्थ्य पूरी तरह शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सन्तुलन और पूर्णता की स्थिति है।
- व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके खान-पान, आर्थिक स्थिति, परिवेश, शिक्षा, आदत, व्यक्तिगत स्वच्छता आदि से प्रभावित होता है।
- यह जरूरी है कि हम स्वास्थ्य के महत्त्व को पहचानें और अच्छी आदतों को अपनाएँ।

जानें, समझें और करें

1. अच्छे स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?

.....

.....

2. आप में अच्छे स्वास्थ्य के कौन-कौन से लक्षण हैं ?

.....

.....

3. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ अथवा नहीं में दीजिए –

क्र.सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या मनपसन्द कपड़े पहनने से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है ?		
2.	क्या घबराहट में आप बहुत जल्दी असन्तुलित हो जाते हैं ?		
3.	क्या आप दूसरों को स्वस्थ देखकर उनके जैसा रहने का प्रयास करते हैं ?		
4.	क्या आपके अनुसार स्वस्थ रहकर ही अच्छी शिक्षा प्राप्त की जा सकती है ?		
5.	क्या आप अक्सर अपने आपको बीमार महसूस करते हैं ?		
6.	क्या आपको खेलना अच्छा लगता है ?		
7.	क्या परिवार में सभी सदस्य आपसे प्रसन्न रहते हैं ?		

“शरीर को रोगी और दुर्बल रखने के समान दूसरा कोई पाप नहीं है।” – लोकमान्य तिलक

“तुम्हारा हित कोई नहीं करेगा। स्वयं अपने हित की रक्षा करना सीखें।” – सुकरात

समग्र विकास : अनुकूल व सुरक्षित परिवेश

किशोरों का भावुक मन अनुकूल व सुरक्षित परिवेश में आत्म सन्तोष महसूस करता है। स्वस्थ परिवेश का अर्थ है— मुसीबतों, परेशानियों को बाँटने वाले एवं सही राह बताने वाले हमारे आस-पास हों, हम पर विश्वास करें, जरूरतों पर ध्यान दें और आदर करें।

किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं विकास हेतु अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण का होना भी जरूरी है। हमारे समाज में ऐसे अनेक उदाहरण हैं जिनमें किशोरावस्था के दौरान अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण न मिलने के कारण अनेक किशोरों ने अपने आपको नशाखोरी, अपराध, उन्माद और बीमारियों के हवाले कर दिया है। समाज में घट रही घटनाएँ जैसे — यौन हिंसा, अपराध तथा जीवन व्यवहार के कारण हो रही बीमारियाँ जैसे — यौन संक्रमण, एचआईवी/एड्स इस बात के उदाहरण हैं कि इन से पीड़ित एवं प्रभावित लोगों को यदि अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण मिलता तो बहुत सम्भव है कि इन घटनाओं और बीमारियों को टाला जा सकता था।

सफल व्यक्तियों के जीवन-वृत्त हमें बताते हैं कि उनकी सफलता का एक बड़ा कारण उनकी किशोर आयु में उचित, सुरक्षित, सहयोगपूर्ण एवं अनुकूल वातावरण का होना था। यदि ऐसा न होता तो सम्भवतः वे इतने सफल न होते। यद्यपि ऐसे भी अपवाद हैं कि प्रतिकूल परिस्थितियों के होने के बावजूद भी लोग अपने आपको सन्तुलित रख पाते हैं तथा अपने स्वास्थ्य एवं विकास को प्रभावित नहीं होने देते। परन्तु इनकी संख्या बहुत कम होती है।

अनुकूल एवम् सुरक्षित परिवेश ऐसा पारिवारिक व सामाजिक परिवेश है जहाँ बच्चों तथा किशोरों को सुरक्षित, सहायक व सौहार्दपूर्ण वातावरण मिलता है तथा वे बिना किसी झिझक, शर्म तथा ग्लानि के सीखने के नये से नये अवसर प्राप्त करते हैं। छात्रावासों में विशेष रूप से अनुकूल व सुरक्षित परिवेश अपेक्षित है।

अनुकूल व सुरक्षित परिवेश के रूप में हमारी आवश्यकताएँ

इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में हमारे माता-पिता, अध्यापकों तथा अन्य व्यक्तियों की भूमिका महत्वपूर्ण है। जिम्मेदार किशोर व परिपक्व वयस्क बनने के लिए अनुकूल व सुरक्षित परिवेश के रूप में हमारी निम्नलिखित आवश्यकताएँ हैं —

- हमें सही प्रकार से समझना।
- हमारी सहायता करना।
- हमारे सभी गुणों व अवगुणों के साथ हमें स्वीकार करना।
- हमारे स्वास्थ्य व पोषण का ध्यान रखना।
- हमारी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति करना।
- हमें भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करना।
- हिंसा व दुर्व्यवहार से हमें बचाना।
- हमारी प्रशंसा करना।
- हमारा उत्साह वर्धन करना।
- जोखिम भरी परिस्थितियों के प्रति सावधान करना।
- आगे बढ़ने के समुचित अवसर प्रदान करना।
- हम पर विश्वास करना।
- हमारी क्षमताओं व योग्यताओं को पहचानना।
- सही गलत की जानकारी देना।



चित्र 11.1

सही समय पर तथा सही प्रकार से परिवार व विद्यालय द्वारा प्रदान किया जाने वाला यह वातावरण किशोरों को विपरीत परिस्थितियों में दृढ़ रहने, अपनी बात विश्वास से कहने, तर्क पूर्ण निर्णय लेने, जोखिम भरे व्यवहारों व बुरी आदतों से बचने तथा जीवन परिस्थितियों से उचित सामंजस्य बैठाने में सहायक होता है।

किशोरावस्था में भावनात्मक उथल-पुथल बहुत होती है, स्वास्थ्य की अच्छी व बुरी आदतों का निर्माण होता है तथा कुछ जोखिम भरे व्यवहारों की सम्भावना अधिक होती है। परिवार, विद्यालय व समाज में सुरक्षित, सुखद तथा सहायक वातावरण मिलने से कई गम्भीर समस्याओं से बचा जा सकता है। किशोरों के साथ होने वाला यौन दुर्व्यवहार असुरक्षित वातावरण का ही परिणाम है। किशोर लड़कों को जबरदस्ती गलत व्यवहार के लिए प्रेरित करना, लड़कियों के साथ छेड़छाड़ होना भी ऐसे ही कुछ उदाहरण हैं। इसी प्रकार हमारे आत्मविश्वास का स्तर, हमारी जीवन शैली, मित्रों का चयन, भविष्य निर्माण भी हमारे माता-पिता, घर के अन्य सदस्यों व शिक्षकों द्वारा प्रभावित होते हैं। अतः कहा जा सकता है कि अनुकूल व सुरक्षित परिवेश से वंचित रह जाने वाले किशोर बुराई की ओर अग्रसर हो जाते हैं। इसके कुछ उदाहरण नीचे दिये गये हैं –

- ईर्ष्या व द्वेष से प्रेरित होकर झगड़ा व फसाद करना।
- खुद की सामर्थ्य पर विश्वास खो देना।
- चोरी तथा डकैती आदि में शामिल हो जाना।
- स्वार्थ के कारण दूसरों का अनादर करना।
- झूठे दिखावे या आधुनिक बनने के लिए नशा व धूम्रपान करना।
- अनुत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार करना।

व्यक्तित्व विकास के लिए अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगात्मक परिवेश

यहाँ पर विशेष रूप से यह समझना आवश्यक है कि किशोर-किशोरी अपने विकास के लिए अनुकूल व सुरक्षित परिवेश का निर्माण करने में अपनी भूमिका को भी समझें तथा माता-पिता व शिक्षकों की इस में सहायता करें। इसके लिए उन्हें निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए –

- नियमित दिनचर्या अपनाना।
- नियमित व्यायाम व खेलकूद में भाग लेना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना।
- संतुलित भोजन करना।
- परिवार में मिल-जुल कर रहना, बड़ों का आदर करना, छोटों को प्यार करना।
- उचित समय व स्थान देखकर अपने मन की बात अपने बड़ों से सौहार्द के साथ कहना।
- उनके द्वारा अपने प्रति चिंता के लिए सकारात्मक रुख रखना।
- समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझते हुए स्वच्छ, प्रदूषण रहित समाज का निर्माण करना।
- पाठशाला में शिक्षकों व सहपाठियों के साथ मधुर सम्बन्ध रखना तथा आपस में स्वस्थ स्पर्धा रखना।
- घर, विद्यालय एवं अन्य स्थानों को स्वच्छ रखना तथा कूड़ा-करकट कचरा पात्र में ही डालना।
- पास पड़ोस के लोगों को स्वच्छता रखने के लिए जागरूक करना।
- सार्वजनिक शौचालयों का जिम्मेदारी से इस्तेमाल करना।
- मित्रों के दबाव में आये बिना निर्णय लेना।
- धूम्रपान या नशा सेवन से दूर रहना।
- अपने कमजोर मित्रों को नशा एवं धूम्रपान की लत से दूर करने में मदद करना।
- किसी भी कारण से कुण्ठाग्रस्त नहीं होना व अपने अभिभावकों या शिक्षकों से परामर्श करना।
- जिज्ञासा के समाधान हेतु सन्दर्भ पुस्तकों द्वारा जानकारी लेना।



चित्र 11.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- सम्पूर्ण स्वास्थ्य व सर्वांगीण विकास में अनुकूल तथा सुरक्षित परिवेश का विशेष महत्त्व है।
- सौहार्दपूर्ण, सहायक व उत्साहयुक्त पारिवारिक व विद्यालयी वातावरण हमारे आत्मविश्वास को दृढ़ बनाता है।
- अनुकूल एवं सुरक्षित परिवेश के अभाव में हम जोखिम भरी स्थितियों में फँस सकते हैं।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ अथवा नहीं में दीजिए –

क्र.सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या आप एक स्वस्थ परिवेश में रहते हैं ?		
2.	क्या लोग आपको भली-भाँति समझते नहीं हैं ?		
3.	जब आप किसी की मदद करते हैं तो क्या आपकी बात को दूसरे गम्भीरता से लेते हैं ?		
4.	क्या शिक्षकों का व्यवहार आपके साथ मित्रवत् है ?		
5.	क्या आपको विद्यालय आना अच्छा लगता है ?		
6.	क्या आपके मित्र आपसे स्नेह करते हैं ?		
7.	क्या पर्यावरण को प्रदूषण मुक्त करना आपकी जिम्मेदारी है ?		
8.	क्या आप रोजाना अपने घर की सफाई करते हैं ?		
9.	क्या आधुनिक दिखने के लिए नशा करना जरूरी है ?		
10.	क्या आप अपने मित्रों की सभी बातें मानते हैं ?		
11.	क्या आप अपने सारे दैनिक कार्य समय पर और व्यवस्थित ढंग से करते हैं ?		
12.	क्या आप इस समाज को बदल सकते हैं ?		
13.	क्या असामाजिक कार्यों से परिवेश असुरक्षित होता है?		
14.	क्या आपको लगता है कि जरूरत पड़ने पर आपकी मदद कोई नहीं करता है?		
15.	क्या आप नशे व नशाखोरों से दूर रहते हैं?		

(उपर्युक्त सभी प्रश्नों के उत्तरों के बारे में आप अपने मित्रों के साथ चर्चा कर सकते हैं ।)

2. आप अपने लिए अनुकूल एवं सुरक्षित परिवेश के कौन-कौनसे अवयवों को महत्वपूर्ण समझते हैं ? उन्हें प्राथमिकता के आधार पर लिखिए –

.....

.....

“अगर किशोरों को मिले, सुखद-स्वस्थ परिवेश। निश्चय स्वस्थ समाज हो, होगा उन्नत देश ।। – अज्ञात

शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया

शारीरिक बदलाव किशोर को बेचैन व संशययुक्त कर देते हैं जबकि यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। स्त्री/पुरुष प्रजनन अंगों के क्रमिक विकास एवं उपयोगिता का ज्ञान, किशोर को इस स्वाभाविक प्रक्रिया से अवगत करा कर अनावश्यक बैचेनी व संशय से मुक्त करने में मदद करता है।

हमारा शरीर जन्म के साथ ही निरन्तर बढ़ता एवं बदलता रहता है। शरीर में सबसे अधिक बदलाव किशोरावस्था में अर्थात् 10 वर्ष से 19 वर्ष की उम्र के बीच होते हैं। किशोरावस्था हमारी बाल्यावस्था एवं युवावस्था को जोड़ने वाली कड़ी होती है। किशोरावस्था के शारीरिक बदलावों से हम अपनी युवावस्था में प्रवेश करते हैं। इस दौरान हमारे अन्दर शारीरिक बदलावों के साथ-साथ मानसिक एवं भावनात्मक बदलाव भी आते हैं। ये बदलाव प्रारम्भिक अवस्था में कम एवं अस्पष्ट परन्तु बाद में अधिक एवं स्पष्ट होते जाते हैं। लड़कों की अपेक्षा लड़कियों में बदलाव जल्दी प्रारम्भ होते हैं।

किशोरावस्था में बदलाव शरीर में पाई जाने वाली अन्तःस्रावी ग्रन्थियों से निकलने वाले हार्मोन्स के कारण भी होते हैं। किशोरियों के शरीर में बदलाव एस्ट्रोजन हार्मोन के कारण आते हैं जबकि किशोरों में ये परिवर्तन टेस्टोस्टेरोन नामक हार्मोन के कारण होते हैं। इन्हीं हार्मोनों के कारण किशोर-किशोरियों में आने वाले बदलावों में अन्तर होता है।

किशोरावस्था के दौरान हम विभिन्न बदलावों का अनुभव करते हैं। हमारे व्यवहार, वजन एवं लम्बाई में अन्तर आता है। लड़कों की आवाज भारी हो जाती है और चेहरे पर दाढ़ी-मूँछ निकलने लगती हैं। इसी प्रकार लड़कियों के स्तन विकसित होने लगते हैं तथा उनके प्रजनन अंगों का विकास होता है, जिन्हें निम्नांकित बिन्दुओं से समझा जा सकता है –

किशोर-किशोरियों के शरीर में कुछ बदलाव एक जैसे होते हैं –

- वजन एवं लम्बाई का बढ़ना।
- जननांगों का विकास।
- बगलों में बालों का आना।
- चेहरे पर मुँहासे निकलना।
- त्वचा का तैलीय होना एवं शरीर से विशेष प्रकार की गंध का निकलना।

किशोरियों के शरीर में होने वाले परिवर्तन –

- स्तनों का विकास।
- माहवारी प्रारम्भ होना।
- अंगों में स्थूलता का आना (विशेषकर नितम्ब एवं जाँघों में)।

किशोरों के शरीर में होने वाले परिवर्तन –

- कंधों की चौड़ाई बढ़ना (स्कन्ध का आकार विकसित होना)।
- आवाज का भारी होना।
- चेहरे पर दाढ़ी-मूँछों का आना।
- शरीर में मांसपेशियों का विकास होना।
- सीने पर बालों का आना।
- जननांगों का आकार बढ़ना।

– अण्डकोष में शुक्राणु बनने की प्रक्रिया प्रारम्भ होने के साथ वीर्य बनना प्रारम्भ होना व उसका स्खलन होना। यह एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। इस सम्बन्ध में किसी भ्रान्ति अथवा चिन्ता से ग्रस्त होने की आवश्यकता नहीं है। नीम-हकीम इसे स्वप्नदोष या धातु क्षीणता बताकर भ्रमित कर देते हैं।



चित्र 12.1

शरीर में उपर्युक्त परिवर्तन एक सामान्य शरीर वृत्तिक प्रक्रिया है। इनसे घबराना नहीं चाहिए। यह परिवर्तन सभी किशोर-किशोरियों में आते हैं किन्तु कुछ में ये जल्दी तो कुछ में देर से प्रारम्भ होते हैं।

कुछ जन्मजात विकृतियाँ (उदाहरणार्थ हाथ-पांव की विकृति, मुंह की विकृति व जननेन्द्रिय विकृति) प्रारम्भ में ही उपचार करा लेने पर शीघ्र व सरलता से यथा समय ठीक हो जाती है अन्यथा यह जटिल हो जाती है।

स्त्री एवं पुरुष प्रजनन अंगों का विवरण यहाँ नहीं दिया जा रहा है क्यों कि यह सैकेण्डरी कक्षाओं में विद्यार्थी ने पढ़ा है।

शारीरिक बदलाव से जुड़ी भ्रान्तियाँ

क्र.सं.	भ्रान्ति	तथ्य
1.	चेहरे पर कील मुँहासे निकलना एक रोग है।	किशोर-किशोरियों के चेहरे पर कील-मुँहासों का निकलना कोई रोग नहीं है। किशोरावस्था में त्वचा के तैलीय होने तथा रोम कूपों से वसा बाहर आने के मार्ग के अवरुद्ध होने पर मुँहासे निकलते हैं। जो सामान्य बात है
2.	किशोरावस्था में परिवर्तन सभी में समान होने चाहिए।	सत्य यह है कि शरीर में उत्पन्न हार्मोन की अल्पता अथवा अधिकता, अनुवांशिकी के कारण विभिन्न अंगों के विकास में भिन्नता आ सकती है।
3.	चेहरे पर दाढ़ी-मूँछ एवं शरीर में बालों का आना अस्वास्थ्यकर होता है।	किशोरों में दाढ़ी-मूँछ एवं शरीर पर बाल आना सामान्य बात है, इसी प्रकार कुछ किशोरियों में किशोरों के समान दाढ़ी मूँछों के बाल आ जाते हैं। यह केवल हार्मोन-स्राव की अल्पता एवं अधिकता के कारण होता है। विशेष परिस्थिति में इसका उपचार हो सकता है।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- किशोरावस्था से किशोर-किशोरी दोनों में ही कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं।
- हमें इन बदलावों को समझना चाहिए और साथ ही पुरुष एवं स्त्री के प्रजनन तन्त्र का ज्ञान होना भी आवश्यक है।
- हमें इन बदलावों को सहज रूप में स्वीकार करना चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ अथवा नहीं में दीजिए –

क्र.सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या चेहरे पर मुँहासे का बनना एक रोग है ?		
2.	क्या बगलों में बाल आना परिपक्वता की निशानी है ?		
3.	क्या किशोरावस्था में स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है ?		
4.	क्या किशोरी के चेहरे पर मूँछ के बाल आने से वह लड़की से लड़का बन जाएगी ?		
5.	क्या किशोरावस्था में लड़कों के कन्धे चौड़े हो जाते हैं ?		
6.	क्या किशोरावस्था में लड़कों की आवाज में बदलाव आ जाता है ?		
7.	क्या मुँहासों का इलाज करना जरूरी है ?		
8.	क्या शारीरिक बदलावों को लेकर किशोरियों को शर्मिन्दगी महसूस होती है ?		
9.	क्या किशोर अपनी समस्याओं के बारे में अपने मित्रों से बात करते हैं ?		

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनों के बारे में आपके मन में किसी भी तरह का भय या भ्रान्ति है तो आप अपने मन की बातों की चर्चा करने में संकोच न करें तथा अभिभावकों और शिक्षकों से परामर्श लें।

“मनुष्य का जीवन एक महानदी की भाँति है, जो अपने बहाव द्वारा नवीन दिशाओं में अपनी राह बना लेती है।” – रविन्द्र नाथ टैगोर

मानसिक परिवर्तन : सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध

किशोरावस्था में मानसिक एवं शारीरिक बदलाव तेजी से होते हैं तथा समाज में व्यक्तित्व पहचान के प्रति संवेदनशीलता बढ़ती है। ऐसे समय में किशोर-किशोरियों का अपेक्षाओं के अनुरूप व्यवहार करने से इन बदलावों का सकारात्मक परिणाम परिलक्षित हो सकता है।

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव के साथ-साथ मानसिक बदलाव भी होते हैं। समाज को समझने, सामाजिक व्यवस्था एवं समाजीकरण की प्रक्रिया में अपने आप को व्यवस्थित करने में, समाज की अनेक चुनौतियाँ और उलझने रहती हैं। इनका समाधान आपसी समन्वय, समझ और सम्प्रेषण के माध्यम से समयानुकूल हो सकता है। कुछ किशोरों को अपने आप को समाज के अनुकूल ढालने में काफी कठिनाई आती है। ऐसे किशोरों के साथ परिवार के सदस्यों, शिक्षकों तथा मित्रों को संवेदनशील एवं समझ के साथ कार्य करने की आवश्यकता होती है। शारीरिक बदलाव के कारण किशोर थोड़े से भयभीत रहते हैं। लज्जा और संकोच के कारण मन में अनेक विचार आते हैं। इन बदलावों के साथ-साथ किशोरों के प्रति परिवार व समाज का दृष्टिकोण तथा अपेक्षाएँ बदलती जाती हैं। इन अचानक आए बदलावों को समझ पाना बहुत कठिन हो जाता है। इन सब परिस्थितियों से उबरने के लिए इन बदलावों से परिचित होना आवश्यक है।

किशोरावस्था में मानसिक परिवर्तन

शारीरिक विकास के साथ-साथ मस्तिष्क का भी विकास होता है, जिसके कारण निम्नलिखित मानसिक बदलाव आते हैं –

- चिन्तन, तर्क एवं विश्लेषण की प्रस्तुति में बढ़ोतरी होती है।
- अभिव्यक्ति व रुचियों का विकास होता है।
- किशोर-किशोरियों में एक-दूसरे के प्रति आकर्षण बढ़ता है।
- परिवार के साथ-साथ मित्रों में रहना अधिक अच्छा लगता है।
- सजना-सँवरना अच्छा लगता है एवं रहन-सहन के प्रति सजगता बढ़ती है।
- कार्यक्षमता में बढ़ोतरी एवं जिज्ञासा में वृद्धि होती है।
- संगीत एवं कला के प्रति रुझान बढ़ता है।
- भविष्य निर्माण के प्रति सजगता बढ़ती है।
- किशोर-किशोरियों में मानसिक चिन्तन बढ़ जाता है तथा वे तनावग्रस्त रहते हैं।
- कभी-कभी अस्थिर स्वभाव, क्रोध, ईर्ष्या तथा विद्रोह की भावना तेज हो जाती है व धैर्य में कमी आ जाती है।
- संवेदनशीलता बढ़ जाती है।
- घर-परिवार के लोगों से प्रेम पाने की तीव्र इच्छा होती है।
- अपने आपको आकर्षक दिखाने का प्रयास होता है।
- इच्छानुसार कार्य नहीं होने पर विचलित हो जाते हैं।



चित्र 13.1

किशोरों में सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। किशोरावस्था में बढ़ने की प्रक्रिया में हम परिवार के दायरे से बाहर निकल अपने आपको समाज की विभिन्न प्रक्रियाओं से जुड़ा पाते हैं। ये सामाजिक प्रक्रियाएँ जिनमें मान्यताएँ, विचार, सम्बन्ध, घटनाएँ कई बार हमें नई लगती हैं उनके साथ तालमेल बिठाना हमारे लिए मुश्किल होता है जैसे –

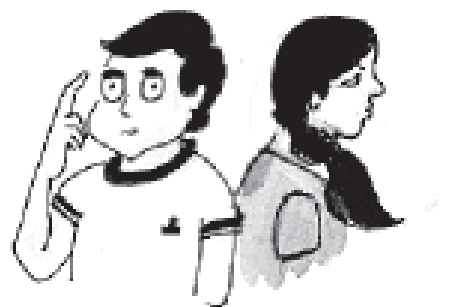
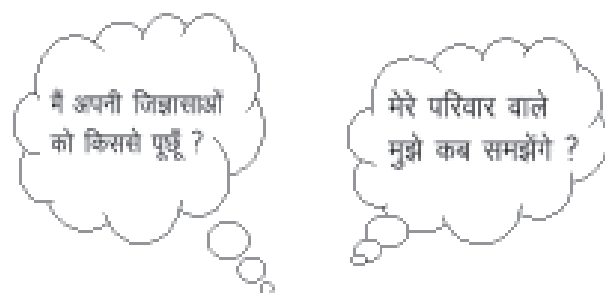
- परिवार के सदस्यों द्वारा बार-बार टोकना।
- समाज एवं परिवार में अपनी पहचान नहीं बना पाना।

- समाज द्वारा उपेक्षित व्यवहार करने पर विचलित होना।
- स्वतंत्र कार्य करने का अवसर न मिलना।
- परिवार तथा समाज से दूरी का बढ़ना।
- चाहते हुए भी स्वयं अपने निर्णय न ले पाना।

इसका समाधान हमें समाज में रहकर ही खोजना है। बिना अन्तर्विरोध के हमें निम्नलिखित परिस्थितियों में भी आपसी पारिवारिक व सामाजिक सामंजस्य बनाये रखना है जैसे –

• किशोरों की अपेक्षाएँ

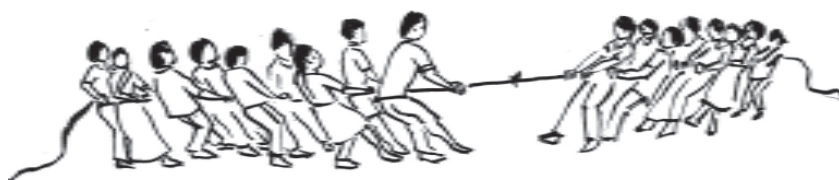
शारीरिक व मानसिक परिवर्तन एवं सामाजिक दबाव की इस अवस्था में किशोरों को सहानुभूति, मैत्रीपूर्ण व्यवहार, उनकी बात को सुनने, समझने और स्वीकार करने वाले लोगों की कमी महसूस होती है। माता-पिता, शिक्षक तथा बड़े बुजुर्ग उनसे खुल कर बोलने में संकोच करते हैं। शर्म और सामाजिक रूढ़िवादिता इसमें बाधक बन जाती है। फलतः किशोरों के व्यवहार में भी परिवार और समाज के प्रति रूखापन आ जाता है। आवश्यकता इस बात की है कि परिवार के प्रौढ़ व्यक्ति सकारात्मक सोच अपनाते हुए किशोरों के प्रति मैत्रीपूर्ण व्यवहार विकसित करें तथा उनकी जिज्ञासाओं का समाधान करें। उनमें व्याप्त भ्रान्तियों का निवारण करते हुए तनाव पूर्ण स्थितियों के निवारण में उनके मददगार बनें। शिक्षक अपने एवं विद्यार्थियों के बीच की दूरी को कम करके उनके मित्र बनें। किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव के साथ-साथ मानसिक व सामाजिक बदलाव भी इतनी तीव्र गति से होते हैं कि किशोर उनको समझने और उनका सामना करने में अपने आपको असमर्थ पाते हैं। वे इन बदलावों को जानना और समझना चाहते हैं। ऐसी स्थिति में उनकी यह अपेक्षा होती है कि माता-पिता व शिक्षक उनके साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें और वे अपनी जिज्ञासाएँ, समस्याएँ खुल कर उनके सामने रख सकें।



चित्र 13.2

महत्वपूर्ण बिन्दु

- किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तनों के साथ कुछ मानसिक परिवर्तन भी होते हैं।
- इन परिवर्तनों को समझते हुए इन्हें सहज रूप में अपनाने से परिवार और समाज में समन्वय कर सकते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य को विकारों से परे रखने व सन्तुलन बनाये रखने के लिए निरन्तर अभ्यास करते रहना अत्यन्त आवश्यक है।



चित्र 13.3

जानें, समझें और करें

उचित विकल्प पर सही का (✓) निशान लगाइए –

1. अपने माता-पिता के साथ मेरी वार्तालाप होती है –

(अ) अपनी समस्याओं और जिज्ञासाओं के बारे में।

(ब) अपने अध्ययन के बारे में।

(स) अपनी वित्तीय आवश्यकताओं के बारे में।

(द) उपरोक्त सभी।

2. पहले की अपेक्षा अब मुझे अधिक अनुभव होता है –

(अ) घबराहट।

(ब) गुस्सा।

(स) निराशा।

(द) अन्य कोई भावना।

3. जब मेरे माता-पिता मुझे मित्रों के साथ अधिक समय बिताने से मना करते हैं तब मुझे –

(अ) गुस्सा आता है।

(ब) दुविधा की स्थिति बन जाती है।

(स) विद्रोह करने की इच्छा होती है।

(द) माता-पिता को सही स्थिति समझाने की इच्छा होती है।

4. माता-पिता यदि मेरी पढ़ाई छुड़वाकर मेरा विवाह करना चाहें तो मेरी सोच होगी –

(अ) दुविधा में पड़ जाना।

(ब) विरोध करना।

(स) अपनी बात सही तरीके से समझाना।

(द) किसी पारिवारिक मित्र की सहायता लेना।

5. मित्रों के साथ अधिक समय बिताने में यदि मेरे माता-पिता स्वीकृति न दें, तो मेरी सोच होगी –

(अ) मित्रों से मिलना छोड़ देना।

(ब) मित्रों से छुपकर मिलना।

(स) दृढ़ता से विरोध करना।

(द) माता-पिता को अपना पक्ष समझाना।

“किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन, आन्तरिक विकास, गत्यात्मक विकास, स्वास्थ्य में उतार-चढ़ाव बाह्य परिवर्तन, मनोवैज्ञानिक परिवर्तन, आत्म चेतना, यौन परिपक्वता, इन सब अवस्थाओं से गुजरने के बाद किशोरों को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मविश्वास के लिए शुद्ध वातावरण तथा निर्देश की आवश्यकता होती है।” – दीनानाथ मिश्र

पौष्टिक आहार : अच्छे स्वास्थ्य का आधार

सन्तुलित आहार स्वस्थ शारीरिक व मानसिक विकास में अहम् भूमिका निभाता है क्योंकि किशोरावस्था में तेजी से शारीरिक व मानसिक विकास होता है। भोजन के वांछित तत्त्व तथा इन तत्त्वों को प्राप्त करने के स्रोतों की जानकारी अत्यन्त हितकारी है।

किशोरावस्था में प्रवेश 10 वर्ष की उम्र में हो जाता है। किशोरावस्था में ही शारीरिक वृद्धि तीव्र गति से होती है तथा शरीर की रचना व क्रियाओं में बदलाव आते हैं। किशोरियों में यह वृद्धि किशोरों की अपेक्षा दो वर्ष पूर्व प्रारम्भ हो जाती है। इस अवस्था में पौष्टिक भोजन की अधिक आवश्यकता होती है।

इस उम्र में सभी आकर्षक एवं हृष्ट-पुष्ट दिखना चाहते हैं। कुछ किशोर-किशोरी अपनी शारीरिक बनावट के प्रति अधिक चिन्ताग्रस्त रहते हैं, जिससे स्थूलता रोकने हेतु कई बार भोजन कम करने की आदत अपना लेते हैं और अनजाने में ही अपने पोषण की मात्रा पर पाबन्दी लगा लेते हैं। कुछ आदतें हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालती हैं जैसे – कम खाना या विशेष प्रकार का भोजन करना। अतः हमें भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करना चाहिए, जो हमारी दैनिक कैलोरी या ऊर्जा की आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकें। प्रायः लोग अच्छे खाने का अर्थ स्वादिष्ट भोजन से लेते हैं जबकि स्वास्थ्य की दृष्टि से खाने का अर्थ भोजन व पौष्टिकता से है। भोजन ताकत देने, शरीर का विकास करने और बीमारियों से बचाव का काम करता है। ऐसा कोई भोज्य पदार्थ नहीं है जो सभी पोषक तत्त्वों की जरूरत पूरी कर सके। अतः कई तरह की चीजों को भोजन में शामिल करना जरूरी है। आहार में शक्ति की तुलना करने के प्रयोजन के लिए एक माप निश्चित किया गया है जिसे भोजन की कैलोरी कहते हैं। इस कैलोरी से तात्पर्य उस उष्णता और ऊर्जा से है जो कि एक किलोग्राम जल को एक डिग्री सेन्टीग्रेट उष्ण करने में खर्च होती है। अतः इससे हमें यह पता चलता है कि किसी भोज्य पदार्थ की एक ग्राम मात्रा खाने से कितनी कैलोरी शक्ति उत्पन्न होती है।



चित्र 14.1

भोजन विभिन्न पौष्टिक पदार्थों का मिश्रण होता है जिसमें मुख्यतया कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, लवण एवं जल शामिल होते हैं। इनकी निश्चित मात्रा सन्तुलित भोजन कहलाती है।

पौष्टिक आहार की आवश्यकता

- शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि के लिए।
- दैनिक कार्यों के लिए ऊर्जा की प्राप्ति हेतु।
- शरीर को ताकत देने के लिए।
- शरीर को बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए स्वाभाविक प्रतिरक्षा।
- शारीरिक क्रियाओं के सही तरीके से संचालन के लिए।

पौष्टिक आहार के बारे में हम निम्नलिखित तालिका द्वारा अधिक जानकारी हासिल कर सकते हैं –

भोजन के तत्व/अवयव	स्रोत	कार्य
प्रोटीन	सोयाबीन, दाल, मूँगफली, दूध, दही, पनीर, राजमा, चना, अंकुरित अनाज, अण्डे, माँस, मछली आदि।	शारीरिक वृद्धि, शरीर का निर्माण व कोशिकाओं की मरम्मत।
कार्बोहाइड्रेट	गेंहू, बाजरा, चावल, ज्वार, आलू, साबूदाना, अरबी, सिंघाड़ा, चीनी, गुड़ आदि।	दैनिक कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं।
वसा	तेल, घी, मलाई, मक्खन आदि।	शरीर को अधिक ऊर्जा और शारीरिक क्रियाओं में मदद देते हैं।
लवण	हरी सब्जियाँ, गन्ने, गोभी, मांस, मछली, आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन, दूध, दही, खजूर आदि।	शारीरिक और मानसिक वृद्धि के लिए तथा रक्त तथा हड्डियों के निर्माण हेतु।
विटामिन्स	पपीता, पत्ता गोभी, आम, खजूर, गाजर, पीले फल, दूध, अण्डे, मछली का तेल, मांस, मछली, हरी सब्जियाँ, खट्टे फल जैसे-आँवला, अमरुद आदि।	शरीर की सुरक्षा के लिए।

हमारे आहार की कैलोरी

हमें कार्य के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति भोजन से होती है। ऊर्जा को हम कैलोरी में व्यक्त करते हैं। एक औसत व्यक्ति को प्रति घण्टा 70 कैलोरी शक्ति की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था में किशोर-किशोरी को प्रतिदिन 2000 से 2600 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करने वाले भोजन की आवश्यकता होती है।

जिन भोज्य पदार्थों में वसा की मात्रा अधिक एवं जल की मात्रा कम होती है उनमें कैलोरी अधिक मात्रा में होती है तथा जिन खाद्य पदार्थों में जल की मात्रा अधिक होती है उनमें कैलोरी कम होती है। श्रम से अधिक कैलोरी वाला भोजन ही हमारे मोटापे का कारण है अतः पौष्टिक भोजन के लिए भोजन की मात्रा के साथ-साथ उससे प्राप्त होने वाली पोषक तत्वों पर भी ध्यान देना चाहिए।



चित्र 14.2

सन्तुलित भोजन सारणी

भोजन	2200 कैलोरी के लिए मात्रा	2600 कैलोरी के लिए मात्रा
अनाज	300 ग्राम	400 ग्राम
दालें	50 ग्राम	75 ग्राम
दूध	आधा लीटर	आधा लीटर
फल	150 ग्राम	200 ग्राम
पत्तेदार सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम
अन्य सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम
कन्दमूल जैसे आलू, शकरकन्दी आदि	100 ग्राम	100 ग्राम
चीनी	30 ग्राम	30 ग्राम
तेल/घी	25 ग्राम	25 ग्राम

उक्त सारणी में एक अण्डा एवं 50 ग्राम मांस भी शामिल किया जा सकता है। शाकाहारी किशोर इनके स्थान पर दाल, मटर, दूध एवं सोयाबीन ले सकते हैं। भोजन सारणी में भोज्य सामग्री की मात्रा व्यवसाय, जलवायु, शरीर का आकार, भार, लिंग, आयु एवं रुचि के अनुसार भिन्न-भिन्न हो सकती है।

सामान्य आहार तालिका

प्रातःकाल का नाश्ता	एक गिलास छाछ या दूध, फल या उनका रस। 20 ग्राम अंकुरित अनाज जैसे – मूँग, चना, दाना मेथी, मोठ, सूखे मेवे फल, चपाती/ एक पराँठा/ एक बड़ी कटोरी दलिया या राबड़ी
दोपहर का खाना	रोटी—दो या तीन (चोकर सहित आटा) चावल – एक कटोरी हरी सब्जियाँ – एक बड़ी कटोरी, दही एक कटोरी, दाल एक कटोरी
अपराह्न	फल जैसे – गाजर, केला, पपीता, टमाटर आदि भुने चने, धाणी
रात्रि का भोजन	रोटी दो या तीन (चोकर सहित आटा) हरी सब्जियाँ – एक बड़ी कटोरी ताजा सलाद (मूली, टमाटर, ककड़ी, आदि) दाल – एक कटोरी

पके हुए खाद्य पदार्थों में औसतन कैलोरी

क्र.सं.	पका हुआ खाद्य पदार्थ	मात्रा	कैलोरी
1.	चावल	1 कटोरी	170
2.	रोटी	1	80
3.	पराँठा	1	150
4.	पूड़ी	1	100
5.	ब्रेड	2	170
6.	पोहा	1 बड़ी कटोरी	270
7.	खिचड़ी	1 बड़ी कटोरी	200
8.	दलिया	1 बड़ी कटोरी	220
9.	राबड़ी	1 बड़ी कटोरी	220
10.	दाल	1 बड़ी कटोरी	200
11.	उबला अण्डा	1	90
12.	चाय/कॉफी	1 कप	80

पोषण सम्बन्धी आदतें

- भोजन नियमित एवं निश्चित समय पर करना चाहिए।
- रात का भोजन सोने से दो घण्टे पूर्व करना चाहिए।
- प्रातःकाल विद्यालय जाने से पूर्व नाश्ता अवश्य करना चाहिए।
- नाश्ते एवं भोजन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तराल होना चाहिए।
- भोजन हमेशा ताजा ही करना चाहिए।
- भोजन को पूर्ण रुचि के साथ एवं तनाव रहित रह कर करना चाहिए।
- भोजन में सभी तत्व हों तथा वे सभी सुपाच्य भी हों।
- ऐसा भोजन लेना चाहिए जिससे शरीर को निर्धारित पौष्टिक तत्व प्राप्त हो सकें।
- किशोरावस्था में दूध, दही आदि का दैनिक प्रयोग आवश्यक है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है।

भोजन में पौष्टिकता को बढ़ाने के उपाय

- चावल को अधिक नहीं धोएँ।
- चावल को पर्याप्त पानी डालकर ही पकायें। चावल का माँड़ नहीं निकालना चाहिए क्योंकि इसमें पोषक पदार्थ होते हैं।
- चुकन्दर एवं आलू को धोने के बाद ही छीलें।
- हरी पत्तेदार सब्जियों को काटने से पहले धोएँ।
- आटे को छानें नहीं क्योंकि चोकर सहित आटे की रोटी अधिक पौष्टिक होती है।
- दालों को बहुत अधिक न धोएँ।
- दालों को छिलके सहित उपयोग में लें।
- भोजन में अधिक मसाले से परहेज करें।

- आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।
- प्रेशर कुकर या ढक्कन युक्त बर्तन में खाना पकाने से उसकी पौष्टिकता बनी रहती है।
- यथा सम्भव जले तेल का उपयोग पुनः नहीं करें।
- भोजन में मौसमी फल एवं सब्जियों का भी निश्चित मात्रा में उपयोग करें।
- भोजन में सलाद का भी उपयोग करें।

पौष्टिक भोजन के अभाव से उत्पन्न विकृतियाँ

- **रतौंधी (रात में कम दिखना)** : विटामिन ए युक्त भोजन की कमी से।
- **खून की कमी** : लौह तत्व रहित भोजन करने से।
- **गले पर सूजन (घेंघा)** : आयोडीन की कमी अथवा आयोडीन रहित भोजन करने से।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- शारीरिक एवं मानसिक विकास, ऊर्जा एवं अन्य क्रियाओं के लिए पौष्टिक आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है।
- कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, लवण एवं जल मुख्य घटक होते हैं। हमें इन अवयवों और तत्वों के स्रोत और कार्य का ज्ञान होना चाहिए।
- भोजन की पौष्टिकता और पोषण सम्बन्धी आदतों पर ध्यान देने से स्वस्थ रह सकते हैं।

जानें, समझें और करें

1. स्वस्थ बने रहने के लिए उपयोग में लिये जाने वाले भोजन की तालिका बनाइए।

.....

.....

2. अपने 13 वर्ष की छोटी बहन के लिए पूरे दिन के भोजन की तालिका बनाइए।

.....

.....

3. अपने परिवार के लिए पूरे एक सप्ताह का कैलोरी युक्त भोजन का एक चार्ट बनाइए।

.....

.....

“सात्विक आहार व विचार मानव-मन को शक्तिशाली बनाते हैं।” – चरक संहिता

“जैसा खाएँ अन्न, वैसा होगा मन, और जैसा बने मन, वैसा बने तन, जैसा पीएँ पानी, वैसी बोलें वाणी।” – अज्ञात

“हितकारी भोजन अप्रिय हो तो भी अच्छा है, न कि स्वादिष्ट भोजन जो अहितकारी है।” – अश्वघोष
