



216hi20

किशोरावस्था: रोमांच व चुनौतियाँ

मैं एक विशिष्ट व्यक्ति हूँ! मुझे कुछ नहीं हो सकता! क्या मेरी लंबाई काफी होगी? क्या मैं इस संसार को बदल पाऊँगा? कोई भी मुझे समझता नहीं है, क्या ये सभी बातें जानी पहचानी लगती हैं? किस आयु में इस प्रकार के विचार आपके मन में आए थे?

जीवन में किशोरावस्था बाल्यावस्था तथा वयस्कता के बीच की महत्वपूर्ण अवधि है जिसके दौरान व्यक्ति विभिन्न प्रकार के भावों का अनुभव करता है, कुछ बातों के संबंध में अत्यंत आत्मविश्वासी रहता है तथा कुछ के संबंध में अनिश्चित रहता है। इस समय उसके मन तथा शरीर में होने वाले परिवर्तनों के प्रति व्यवस्थित होने में उसे कुछ समय लगता है। इस प्रकार के परिवर्तन जीवन के इस चरण को अत्यंत आकर्षक बना देते हैं। इस पाठ में हम किशोरावस्था के रोमांचों तथा चुनौतियों और इनसे संबंधित मुद्दों के प्रबंधन के तरीकों का अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों तथा कुशलतापूर्वक उनसे निपटने की विधियों का वर्णन कर पाएँगे;
- किशोरावस्था के दौरान भावात्मक तथा सामाजिक परिवर्तनों का वर्णन कर पाएँगे तथा सकारात्मक आत्म-अवलोकन तथा स्वाभिमान विकसित कर पाएँगे;
- किशोरावस्था के दौरान सामाजिक परिवर्तनों का उल्लेख कर पाएँगे;
- विभिन्न परिस्थितियों के प्रति सकारात्मक तथा उत्तरदायित्वपूर्ण रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए कौशल विकसित कर पाएँगे;
- किशोरावस्था के दौरान ज्ञानात्मक विकास की विशेषताओं की जांच कर पाएँगे और अभिजात वर्ग, वयस्कों, मीडिया, सामाजिक नियमों के विभिन्न प्रभावों से कुशलतापूर्वक निपट पाएँगे;
- कैरियर के नियोजन के महत्व को पहचान पाएँगे।



टिप्पणी

20.1 किशोरावस्था की विशेषताएं

अच्छा ये बताएँ कि किशोरावस्था क्या है? किशोरावस्था बाल्यावस्था तथा वयस्कता के बीच का संक्रमण काल है। यह 10-19 वर्ष के बीच की आयु है। हालाँकि प्रत्येक व्यक्ति में परिवर्तनों का समय तथा गति भिन्न होती है किन्तु ये शारीरिक, भावात्मक, सामाजिक तथा ज्ञानात्मक परिवर्तनों द्वारा प्रदर्शित होते हैं। आपको क्या लगता है कि ये परिवर्तन क्यों होते हैं?

ये परिवर्तन शरीर में अन्तःस्रावी परिवर्तनों से आरंभ होते हैं और यह विकास प्रक्रिया की प्राकृतिक क्रिया है। आप अन्तःस्राव के संबंध में एनआईओएस के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी माध्यमिक पाठ्यक्रम के पाठ सं. 22, 'नियंत्रण एवं समन्वय में विस्तार' से पढ़ेंगे। ये परिवर्तन किशोरों को वयस्कता की भूमिका तथा उत्तरदायित्वों के लिए तैयार करते हैं, इसलिए इन्हें स्वीकार किया जाना चाहिए। आइए, इन परिवर्तनों के संबंध में और ज्ञान प्राप्त करें। इन परिवर्तनों को व्यापक रूप से निम्नानुसार श्रेणीबद्ध किया जा सकता है:

1. शारीरिक परिवर्तन
2. भावात्मक परिवर्तन
3. सामाजिक परिवर्तन
4. ज्ञानात्मक परिवर्तन

1. शारीरिक परिवर्तन:

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन यौवनारंभ से शुरू होता है जिसका अर्थ है यौन परिपक्वता का आरंभ। इस अवधि में शारीरिक अभिवृद्धि होती है और शरीर के आकार में परिवर्तन होने



चित्र 20.1 (अ) : लड़कों तथा लड़कियों का शारीरिक विकास



टिप्पणी

लगता है। इस अवधि के दौरान लगभग 75% वयस्क लंबाई तथा 50% वयस्क वजन प्राप्त कर लिया जाता है। आप जानते ही हैं कि प्रत्येक व्यक्ति की संरचना एक विशिष्ट संरचना होती है जो अनेक कारकों जैसे आनुवंशिकता, वातावरण तथा पोषण से प्रभावित होती है।

किशोरावस्था के दौरान लड़के व लड़कियाँ दोनों ही शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं किन्तु कुछ विशिष्ट परिवर्तन लड़कों में होते हैं तो कुछ विशिष्ट परिवर्तन लड़कियों में होते हैं। इन्हें तालिका 20.1 में सूचीबद्ध किया गया है।

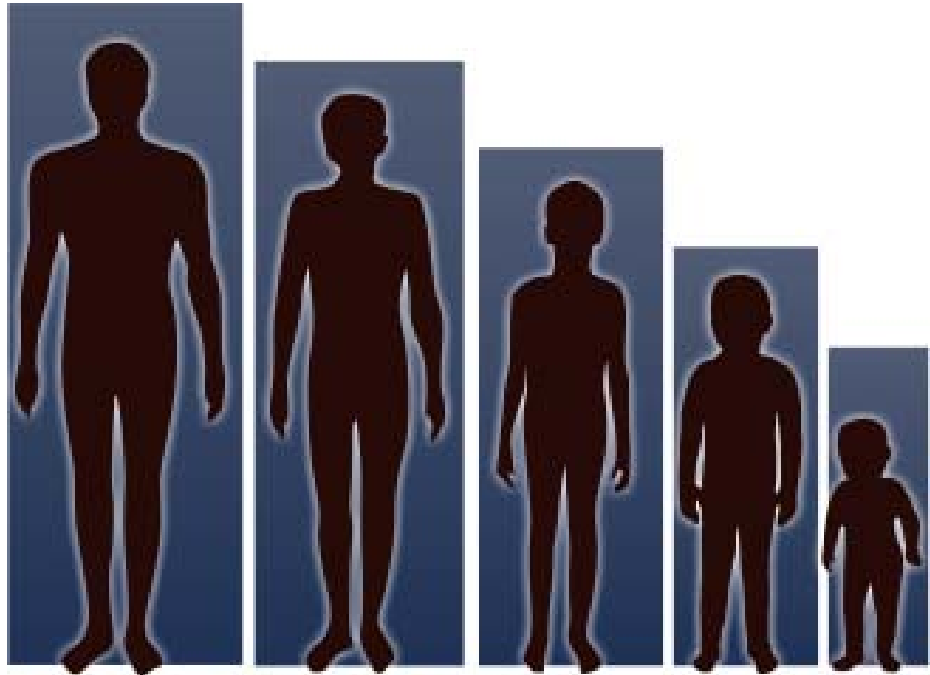
तालिका 20.1: किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

लड़कों व लड़कियों में समान रूप से होने वाले शारीरिक परिवर्तन	लड़कों में होने वाले विशिष्ट परिवर्तन	लड़कियों में होने वाले विशिष्ट परिवर्तन
<ul style="list-style-type: none"> • लंबाई व वजन में वृद्धि • बगल के नीचे बाल आना। • जघन में बाल • मुँहासे/ फुन्सियाँ • जनन अंगों का विकास 	<ul style="list-style-type: none"> • कंधों का चौड़ा होना। • आवाज में भारीपन आना। • चेहरे के बालों का बढ़ना। • मांसपेशियों में विकास। 	<ul style="list-style-type: none"> • शरीर में घुमाव नजर आना। • स्तनों का विकसित होना। • नितंबों का बड़ा होना। • प्रथम रजोधर्म



गतिविधि 20.1

याद कीजिए कि 15-16 वर्ष की आयु में आपने कौन से शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव किया था और उन्हें तालिका 20.1 में चिह्नित कीजिए।



चित्र 20.1 (ब) : लड़कों में शारीरिक विकास



टिप्पणी

क्या आपने देखा है कि जब लड़के 13 या अधिक आयु के हो जाते हैं तो उनके चेहरे पर बाल नजर आने लगते हैं? यह उनके जननांगों में होने वाले विकास तथा हार्मोनों में परिवर्तनों के कारण होता है। लड़कों व लड़कियों, दोनों में ही जघन क्षेत्र तथा काँख के नीचे भी बाल आने लगते हैं। एक अन्य परिवर्तन जो सामान्यतः नजर आता है वह है उनकी आवाज में परिवर्तन। पता कीजिए कि इस आयु में उनकी आवाज में परिवर्तन क्यों होता है?

लड़कियों में रजोधर्म (यौनारंभ) 9-16 वर्ष की आयु में आरंभ होता है और लगभग 45-55 की आयु में यह समाप्त हो जाता है। रजोधर्म 28 दिन का एक कालचक्र है जो 21-35 दिनों के दौरान हो सकता है। आइए सीखें कि रजोधर्म क्या है?

रजोधर्म चक्र के दौरान एक अंडाणु परिपक्व होता है और अंडाशय में प्रवेश करता है। इसे अंडोत्सर्जन कहते हैं और यह क्रिया लगभग मध्य चक्र में होती है। अंडाणु द्वारा अंडाशय को छोड़ जाने से पूर्व, गर्भाशय अतिरिक्त रक्त तथा ऊतक से भीतरी झिल्ली का निर्माण करता है। यदि अंडाशय शुक्राणु से मिलता है तो गर्भाशय की यह झिल्ली भ्रूण (शिशु) के विकास में सहायक होती है।

किन्तु जब अंडाणु निषेचित नहीं होता है तो गर्भाशय को अतिरिक्त रक्त तथा ऊतक की आवश्यकता नहीं होती है। इसलिए गर्भाशय अपनी झिल्ली को छोड़ना आरंभ कर देता है और रजोधर्म आरंभ हो जाता है। इसमें रक्त, श्लेष्मा तथा गर्भाशय की झिल्ली के अंश शामिल होते हैं। यह रक्त योनि से प्रवाहित होता है जिसे साफ सूती कपड़े या सेनेटरी पैड की सहायता से साफ किया जाता है। यहाँ यह जानना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि यदि किसी लड़की को 16 वर्ष की आयु तक रजोधर्म चक्र आरंभ नहीं होते हैं तो उसे चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। रजोधर्म एक लड़की के गर्भवती होने की क्षमता का सूचक है।

क्या आप जानते हैं कि

- क्या एक लड़की अपने प्रथम रजोधर्म चक्र से पूर्व गर्भवती हो सकती है जब वह प्रथम रजोधर्म चक्र से पूर्व अंडे को निर्मुक्त करती है?
- क्या लड़कियों में रजोधर्म की प्रक्रिया आरंभ होने पर रजोधर्म चक्र में अनियमितता रहना एक सामान्य बात है?
- क्या यदि लड़की यौन सक्रिय है तो रजोधर्म चक्र न होना गर्भधारण को दर्शाता है?
- तनाव, बीमारी तथा अपर्याप्त पोषण के कारण भी रजोधर्म चक्र में अनियमितता हो सकती है?
- एनीमिया से बचने के लिए सभी लड़कियों को आयरन से भरपूर आहार लेना चाहिए। क्या वे लड़कियाँ जिनमें रक्त का स्राव तीव्रता से होता है या जो कुपोषण का शिकार हैं उन्हें आयरन सप्लिमेंट लेने चाहिए? आपने इस विषय के संबंध में पाठ सं. 2, 'भोजन और पोषक तत्व' में पढ़ा है।



टिप्पणी

हालाँकि रजोधर्म एक प्राकृतिक क्रिया है, किन्तु इसके संबंध में अनेक मिथक हैं। इनमें से कुछ को तालिका 20.2 में स्पष्ट किया गया है।

तालिका 20.2: रजोधर्म: मिथक तथा तथ्य

मिथक	तथ्य
रजोधर्म के दौरान लड़कियों को कोई काम नहीं करना चाहिए।	जब तक लड़कियाँ ठीक महसूस करती हैं उन्हें अपना दैनिक कार्य करते रहना चाहिए। यद्यपि चलना तथा व्यायाम उसे ऐंठन तथा पीड़ा से राहत प्रदान कर सकते हैं।
रजोधर्म एक असामान्य स्थिति है।	यह एक प्राकृतिक क्रिया है, हालाँकि इस अवधि के दौरान कुछ लड़कियाँ कम ऊर्जायुक्त महसूस करती हैं। उन्हें ऐंठन, कमरदर्द, सिरदर्द, पेट दर्द या भूख न लगने की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है।
रजोधर्म को विलंबित करने या उनमें तीव्रता लाने के लिए दवा लेनी चाहिए।	रजोधर्म को विलंबित करने या उनमें तीव्रता लाने के लिए दवा नहीं लेनी चाहिए क्योंकि यह शरीर के लिए हानिकारक हो सकते हैं। यदि आवश्यकता हो, तो चिकित्सक से सलाह लें।
रजोधर्म के दौरान स्नान करने से ऐंठन होती है।	रोजाना स्नान करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। गुनगुने पानी से स्नान करने पर माँसपेशियों को आराम मिलता है तथा पीड़ा में कमी होती है। शारीरिक स्वच्छता को बनाए रखना महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से रजोधर्म के दौरान। रजोधर्म के दौरान साफ सेनेटरी नेपकिन का प्रयोग किया जाना चाहिए जिन्हें प्रत्येक छह घंटे के पश्चात बदल देना चाहिए। यदि सेनेटरी नेपकीन के स्थान पर कपड़े का प्रयोग किया जा रहा है तो इसे साबुन और पानी से धोकर धूप में सुखाना चाहिए।
रजोधर्म के दौरान महिला को रसोईघर में प्रवेश नहीं करना चाहिए।	इस बात का कोई वैज्ञानिक साक्ष्य नहीं है कि महिला को इस अवधि में रसोई में कार्य नहीं करना चाहिए, कुछ विशिष्ट खाद्य पदार्थों जैसे अचार को स्पर्श नहीं करना चाहिए या सामाजिक तथा धार्मिक समारोहों में भाग नहीं लेना चाहिए।

ये कुछ मिथक बातें हैं और आपने अन्य और मिथक बातों को सुना होगा। यह आप पर निर्भर करता है कि आप इन मिथक बातों की सत्यता की जाँच करें और इन मिथक बातों पर आँख बंद करके विश्वास करने के स्थान पर जागरूक बनें तथा सही निर्णय लें।

(रात्रि) नोक्टर्नल उत्सर्जन निद्रा के समय लिंग से अतिरिक्त वीर्य का स्राव है। इसे रात्रिदोष भी कहते हैं। नोक्टर्नल उत्सर्जन या रात्रिदोष की आवृत्ति व्यक्ति दर व्यक्ति भिन्न होती है।

रात्रिदोष एक प्राकृतिक क्रिया है, इसलिए लड़कों को इसके संबंध में चिंता या ग्लानि नहीं करनी चाहिए। रात्रिदोष के संबंध में अनेक मिथ्याएँ हैं, इनमें से कुछ को नीचे तालिका 20.3 में दर्शाया गया है।

तालिका 20.3: नोक्टर्नल उत्सर्जन : मिथक तथा तथ्य

मिथक	तथ्य
नोक्टर्नल उत्सर्जन व्यक्ति को कमजोर करता है।	इससे व्यक्ति में किसी प्रकार की यौन या शारीरिक कमजोरी नहीं हाती है।
यह यौन विचारों या कल्पनाओं से संबंधित है।	यह एक प्राकृतिक क्रिया है और यह हमेशा यौन विचारों या भावों से संबंधित नहीं होती है।
सभी लड़के नोक्टर्नल उत्सर्जन का अनुभव करते हैं।	सभी लड़के नोक्टर्नल उत्सर्जन का अनुभव नहीं करते हैं।



टिप्पणी

यद्यपि, आपको यह पता होना चाहिए कि जननेंद्रिय स्वच्छता लड़कियों व लड़कों दोनों ही के लिए महत्वपूर्ण है। तो बताएँ कि इस स्वच्छता को बनाए रखने के लिए क्या कदम उठाने चाहिए?

- मूत्र विसर्जन के पश्चात जननेंद्रियों को साफ पानी से धोना चाहिए क्योंकि त्वचा के मुड़ने से संक्रमण हो सकता है।
- मुख्य रूप से सूती अधोवस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए।
- सामान्यतः अधोवस्त्रों को कम से कम एक दिन में बदला जाना चाहिए तथा गंदे अधोवस्त्रों को धोने के पश्चात धूप में सुखाना चाहिए।
- दाग लगे अधोवस्त्रों को तत्काल बदला जाना चाहिए।
- जघन बालों को छोटा रखकर अत्यधिक पसीने तथा उसके परिणामस्वरूप संक्रमण से बचा जा सकता है।



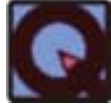
गतिविधि 20.2

अपनी अभिवृद्धि के दौरान आपने अपने शरीर में अनेक परिवर्तनों को अनुभव किया होगा। क्या उस समय आप इन परिवर्तनों के लिए तैयार थे? यदि हाँ, तो इन्होंने आपकी मदद किस प्रकार की?

यदि नहीं, तो क्या आपको लगता है कि आपको इनके लिए तैयार रहना चाहिए था? क्यों? आपके अनुसार इसकी तैयारी के लिए आपकी मदद कौन कर सकता था?



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 20.1

1. शारीरिक अभिवृद्धि के दो लक्षण बताएँ जो लड़कों व लड़कियों में समान होते हैं और दो ऐसे लक्षण जो भिन्न हों।

लड़कों व लड़कियों में समान	लड़कों व लड़कियों में विशिष्ट	
	लड़कों	लड़कियों
1.	1.	
2.	2.	

2. बताएँ कि निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। अपने उत्तर के पक्ष में कारण प्रस्तुत करें:

i बच्चों को किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के संबंध में शिक्षित नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे वे परेशान हो जाएँगे।

सही / गलत _____

ii रजोधर्म के दौरान मालिनी को बाहर नहीं खेलना चाहिए।

सही / गलत _____

iii सोहेल का भाई उसे इस बात से शर्मिंदगी महसूस कराता है कि रात्रिदोष उन लोगों को होता है जो यौन स्वप्न देखते हैं।

सही / गलत _____

iv लड़कियों को आयरन प्रचुर भोजन लेना चाहिए।

सही / गलत _____

v लड़की प्रथम रजोधर्म से पूर्व गर्भधारण नहीं कर सकती है।

सही / गलत _____

vi जननेंद्रिय स्वच्छता लड़कों व लड़कियों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

सही / गलत _____

हार्मोनल परिवर्तनों के कारण किशोरावस्था में भाव/आवेग अधिक प्रबल हो जाते हैं। अपने भावों से सकारात्मक रूप से निपटने में उनकी सहायता करने के लिए उनके भावात्मक परिवर्तनों को समझना होगा।



टिप्पणी

2. भावात्मक विकास

भावात्मक विकास से तात्पर्य अपने भावों के प्रबंधन तथा उन्हें सकारात्मक तथा उत्तरदायी रूप में अभिव्यक्त करने की क्षमता विकसित करना है। लगभग सभी किशोर प्रतिबंधों के प्रति विद्रोह के दौर से गुजरते हैं। गुस्से से आग-बबूला होना, मूड में तीव्र परिवर्तन इस स्तर पर सामान्य बातें हैं। किशोरों को लगता है मानो वह भावों/ आवेगों के उतार-चढ़ाव के दौर से गुजर रहे हैं, एक क्षण में सकारात्मक महसूस करते हैं और दूसरे ही क्षण में वे उदास हो जाते हैं, किसी एक दिन वह परिपक्व वयस्क के रूप में व्यवहार करता है तो अगले ही दिन बच्चों की तरह व्यवहार करने लगता है। हालाँकि आप जानते ही हैं कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं में विशिष्ट होता है और तनाव के प्रति प्रतिक्रिया करने का उसका माध्यम भिन्न होता है। तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति सकारात्मक तथा स्वस्थ माध्यमों से प्रतिक्रिया करने पर नकारात्मक भावों को कम करने में सहायता मिलती है। आप बताएँ कि आप अपने क्रोध को कम करने तथा तनावपूर्ण स्थिति से सकारात्मक रूप से निपटने के लिए क्या करते हैं?

- सर्वप्रथम आपको अपने क्रोध संकेतों को पहचानने तथा यह स्वीकार करने की आवश्यकता है कि आप क्रोध में हैं।
- क्रोध को कम करने के लिए अपना ध्यान कहीं और केन्द्रित करें और कुछ सकारात्मक करने का प्रयास करें।



साथ के बॉक्स में दिए गए एक या दो विकल्पों का चयन करें और देखें कि आपके लिए इनमें से कौन-सा विकल्प सर्वोत्तम है।

तथापि आपके लिए कोई और विधि काम कर सकती है। याद रखें कि यदि आप किसी स्थिति से अत्यधिक अप्रसन्न हैं और उससे निपटने में स्वयं को सक्षम नहीं पा रहे हैं तो आप अपने विश्वसनीय स्रोतों जैसे परिवार के सदस्यों या मित्रों से सहायता लेने में हिचकिचाएँ नहीं। किसी से मदद लेना कमजोरी की निशानी नहीं है। वस्तुतः, यह आपकी सुदृढ़ता और आपके आंतरिक संसाधनों की अच्छी समझ को दर्शाता है। परिस्थिति का विश्लेषण करना, इसके कारण को समझना तथा भविष्य में ऐसी परिस्थिति से बचने के लिए कदम उठाना कुछ ऐसे उपाय हैं जो भावों



चित्र 20.2



टिप्पणी

तथा आवेगों के बेहतर प्रबंधन में सहायक होते हैं। यहाँ हम रामू और उसके प्रिय मित्र राजेन्द्र का उदाहरण लेते हैं। उन दोनों के बीच एक गलतफहमी हुई जिसके कारण उनमें लड़ाई हो गई। राजेन्द्र ने सबके सामने रामू का अपमान किया। इससे रामू को बहुत बुरा लगा। निसंदेह, यह रामू के लिए तनावपूर्ण स्थिति है। इस स्थिति से निपटने के अनेक तरीके हैं। इस स्थिति में प्रतिक्रिया के तीन संभावित तरीकों को नीचे दर्शाया गया है:

प्रतिक्रिया 1: वह महसूस करे कि कोई भी मित्र विश्वसनीय नहीं है और सभी मित्रों के साथ संपर्क समाप्त कर देना चाहिए।

प्रतिक्रिया 2: वह अपने दोस्तों में राजेन्द्र की निन्दा करे।

प्रतिक्रिया 3: रामू राजेन्द्र के साथ बैठे और आपसी गलतफहमी को दूर करे।

आपके अनुसार कौन सा विकल्प सर्वाधिक उपयुक्त है? अपने उत्तर के पक्ष में कारण बताएँ।

किशोरों में व्यक्तिगत विकास के लिए सकारात्मक स्वधारणा का निर्माण अत्यंत आवश्यक है। आइए, स्वःअवधारण तथा स्वाभिमान के अर्थ को समझने का प्रयास करें। एक व्यक्ति की पहचान विविध विशेषताओं से स्थापित होती है। किशोरों में अपनी पहचान की सुदृढ़ भावना होती है और विभिन्न विषयों में उनका स्पष्ट दृष्टिकोण होता है। व्यक्ति की पहचान का निर्माण स्वःअवधारणा तथा स्वाभिमान से होता है।

स्वःअवधारणा से तात्पर्य अपनी शक्तियों तथा कमजोरियों का अवलोकन करने की विधि है। जब आप केवल अपनी कमजोरियों को देखते हैं तो आपकी स्वःअवधारण कम होती है और जब आप अपनी शक्तियों या गुणों को देखते हैं और उनमें सुधार करने का प्रयास करते हैं तो आपकी स्वःअवधारण उच्च होती है।

स्वाभिमान आपकी क्षमताओं के प्रति आपका अवलोकन है। अन्य शब्दों में, यदि आपका स्वाभिमान उच्च है तो आपको अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास होगा। सकारात्मक स्वःअवधारणा के परिणामस्वरूप ही उच्च स्वाभिमान होता है। जब एक किशोर अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना आरंभ कर देता है तथा उन्हें अपनी परिसम्पत्ति के रूप में स्वीकार करता है तो उसका स्वाभिमान अधिक हो जाता है। आपको यह समझना होगा कि सफलता के लिए सकारात्मक स्वःअवधारणा प्रमुख कारक है। किशोरावस्था के दौरान सकारात्मक स्वःअवधारणा का निर्माण अत्यंत महत्वपूर्ण है। किन्तु आप स्वयं में स्वःअवधारणा तथा स्वाभिमान का विकास किस प्रकार कर पाएँगे? इसके लिए आइए निम्नलिखित गतिविधि को करें।



गतिविधि 20.3

स्वयं को बेहतर ढंग से समझने तथा सकारात्मक स्वाभिमान के विकास के लिए, स्वयं का निम्नलिखित मापदंड पर आकलन करें। इसी मापदंड पर अपने माता-पिता से भी आपका आकलन करने को कहें।



टिप्पणी

क्र.सं	क्या आप	आपके अनुसार		आपके माता-पिता के अनुसार	
		Yes	No	Yes	No
1	अपने मजबूत बिन्दुओं को स्वीकार कर उनकी सराहना करते हैं?				
2	अपनी कमजोरियों को स्वीकार करते हैं ?				
3	हर किसी को बदलना चाहते हैं?				
4	स्वयं पर दया करते हैं ?				
5	आवश्यकता पड़ने पर अपने विश्वसनीय दोस्तों या प्रशिक्षित सलाहकार/काउंसलर से सलाह लेते हैं?				
6	समझते हैं कि आपमें विद्यमान कुछ शारीरिक पहलुओं को बदला नहीं जा सकता है?				
7	दूसरों की प्रशंसा करते हैं परन्तु क्या वास्तविक रूप से तथा ईमानदारी से उनकी प्रशंसा करते हैं?				
8	स्वस्थ भोजन करते हैं तथा व्यायाम करते हैं ?				

अपने सकारात्मक गुणों की सूची तैयार करने के पश्चात आप कैसा महसूस कर रहे हैं? आपके अनुसार ऊपरलिखित बिन्दुओं में से कौन से बिन्दु सकारात्मक स्वाभिमान के निर्माण में सहायक हैं? अपने माता-पिता की सहायता से या उनकी सहायता के बिना अपनी कमजोरियों से निपटने के लिए एक योजना तैयार करें। अपने उत्तरों को निम्नलिखित कॉलमों में लिखें। इसमें से एक कॉलम आपकी सुविधा के लिए पहले से भरा गया है।



चित्र 20.3



टिप्पणी

मेरी कमजोरियाँ		कार्य योजना
मेरे अनुसार	मेरे माता-पिता के अनुसार	
1. मैं अपनी समस्याओं के विषय में किसी को नहीं बताता हूँ चाहे वे मेरे नियंत्रण से बाहर ही क्यों न हो जाएँ।	केवल कुछ ही समस्याओं के बारे में दूसरों से बात करता हूँ वह भी अंतिम क्षणों में।	1. मैं अपनी समस्याओं के विषय में बताऊँगा और समय पर अपने माता-पिता से सलाह लूँगा या आवश्यकता हुई तो विश्वसनीय मित्रों या प्रशिक्षित सलाहकार से परामर्श करूँगा।
2.		2.
3.		3.
4.		4.



पाठगत प्रश्न 20.2

- नसरीन अपने गाँव की सबसे अच्छी खिलाड़ी हैं और उसने जिला तथा राज्य स्तर पर अनेक पुरस्कार जीते हैं। पिछले दो वर्षों से वह जिला स्तर की एथलेटिक प्रतियोगिताओं के लिए कड़ी मेहनत कर रही हैं। वह बहुत परेशान हैं क्योंकि उसका नाम प्रतियोगियों की सूची में नहीं है और वह जानना चाहती हैं कि ऐसा क्यों हुआ? नीचे तीन तरीके दिए गए हैं जिनके द्वारा नसरीन यह पता लगा सकती हैं कि उसे जिला स्तर की एथलेटिक प्रतियोगिताओं के लिए क्यों नहीं चुना गया है?

विकल्प 1: नसरीन गाँव के सरपंच से बहस करे और पक्षपात करने के लिए उनके ऊपर दोषारोपण करे।

विकल्प 2: नसरीन स्वयं को एक कमरे के अंदर बंद कर ले और भोजन करने से इन्कार कर दे।

विकल्प 3: वह शांतिपूर्वक सरपंच के पास जाए और जिला स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए उसे न चुने जाने का कारण पूछे।

आपके अनुसार ऊपर लिखित तरीकों में से कौन सा तरीका अधिक विवेकपूर्ण विकल्प है? अपने उत्तर के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करें।



टिप्पणी

2. जब नेहा के माता-पिता ने उसे अपने मित्रों के साथ बाहर जाने से इनकार किया तो नेहा अत्यधिक क्रोधित हुई। उसने अपनी पुस्तकें फर्श पर गिरा दीं, हर किसी पर चीखने लगी और भोजन करने से इंकार कर दिया।

यदि आप नेहा होते तो अपने माता-पिता को मनाने के लिए आप क्या करते? कम से कम दो सुझाव प्रस्तुत करें।

3. सुधा अपने काले रंग के कारण अत्यधिक परेशान है। उसे दूसरों से बात करना अच्छा नहीं लगता है। सुधा को पाँच तरीके बताएँ जिनसे उसे अपने सकारात्मक आत्मविश्वास के निर्माण में मदद मिले।



चित्र 20.4

3) सामाजिक विकास

सामाजिक विकास से तात्पर्य किशोरों का अपने परिवार, समवर्ती (Peer) समूह तथा अन्यो के साथ आपसी संवाद से है। चूँकि बच्चा किशोर में परिवर्तित होता है और बाद में वयस्कता प्राप्त करता है, इसके साथ ही साथ उसके सामाजिक संबंधों में भी अनेक परिवर्तन होते हैं।

मैं कौन हूँ? क्या मैं वयस्क हूँ या बच्चा हूँ? यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर एक किशोर हमेशा जानना चाहता है। एक क्षण में उसके माता-पिता उसे कहते हैं कि अब तुम बच्चे नहीं रहे और दूसरे ही क्षण उसे कहा जाता है कि जाओ बाहर खेलो हम बड़ों को कुछ जरूरी बातें करनी हैं। इस प्रकार के वक्तव्य उन्हें अपनी पहचान के संबंध में भ्रम में डाल देते हैं अर्थात् वे वयस्क हैं या बच्चे।



टिप्पणी

इस स्तर पर किशोरों में निजता की सुदृढ़ भावना विकसित हो जाती है और विभिन्न मुद्दों पर उनके अपनी दृष्टिकोण तथा भावनाएँ विकसित हो जाती हैं। स्वतंत्र बनने तथा अपने स्वयं की पहचान विकसित करने के प्रयास में वह धीरे धीरे अपने निर्णय स्वयं लेने लगते हैं। माता-पिता अपने किशोर बच्चों को युवा वयस्कों के रूप में उत्तरदायी बनाकर उन्हें अपनी पहचान बनाने तथा स्वतंत्र व्यक्तित्व स्थापित करने में सहायक होते हैं।

इस अवधि के दौरान किशोरों का अपने परिवार तथा समवर्ती वर्ग के साथ संबंधों में व्यापक परिवर्तन होते हैं। आइए इन परिवर्तनों के संबंध में और चर्चा करें।

3.1 परिवार के साथ संबंध

किशोर अपने परिवार से कुछ दूरी बनाने लगते हैं और वे अपने समवर्ती (Peer) वर्ग पर सर्वाधिक विश्वास करना आरंभ कर देते हैं। वे प्रायः किसी भी बात की स्वीकृति के लिए अपने समवर्ती (Peer) वर्ग की ओर देखते हैं और उनकी स्वीकृति प्राप्त करने के लिए स्वयं के व्यवहार में भी परिवर्तन कर लेते हैं।

इस अवस्था में किशोर एकान्त चाहते हैं और अपने परिवार के साथ कम समय व्यतीत करना चाहते हैं। वे अपने ऊपर किसी प्रकार के प्रतिबंध को पसंद नहीं करते हैं। माता-पिता के लिए अपने बच्चे के इस वयस्कता वाले गुणों को स्वीकार करना कठिन हो जाता है कभी बच्चे प्रश्न व कारण पूछते हैं और कई बार आँख मूंद कर उनकी बातों का पालन करने के स्थान पर उनसे तर्क करते हैं। माता-पिता



चित्र 20.4

को लगता है कि उनके बच्चे अब उनके विचारों का आदर नहीं करते हैं। यह जरूरी नहीं है कि ऐसा ही हो, इस संबंध की प्रकृति में परिवर्तन होता है। वस्तुतः किशोरों को अपने माता-पिता का समय तथा परामर्श की आवश्यकता इस समय सबसे अधिक होती है। तथापि, यहाँ माता-पिता - किशोरों के आपसी संवाद, व्यवहार के लिए कुछ प्रमुख मार्गदर्शी सिद्धांतों को पुनः स्थापित करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

आपको यह समझना चाहिए कि किशोरों के प्रति माता-पिता की भूमिका आसान नहीं होती है। इससे माता-पिता क्रोधित तथा हतोत्साहित हो जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका बच्चा उनके नियंत्रण से बाहर जा रहा है। वे जानते हैं कि उनका बच्चा अपनी गतिविधियों के परिणामों का अनुमान नहीं लगा पा रहा है। वस्तुतः कुछ माता-पिता को इस बात की चिंता होती है कि उनका बच्चा एक जिम्मेदार व्यक्ति नहीं बन पा रहा है और उसका भविष्य कैसा होगा। इसके कारण उनके बीच असहमति तथा मतभेद उत्पन्न होने लगता है।

इसी प्रकार किशोरों का भी यह उत्तरदायित्व है कि वे अपने माता-पिता के विचारों को सुनें,



टिप्पणी

उनके सुझावों का ध्यानपूर्वक अवलोकन करें और तत्पश्चात स्वयं को या किसी अन्य व्यक्ति का निरादर किए बिना अपने विचारों तथा भावनाओं को स्पष्ट रूप से, ईमानदारी से तथा आदरपूर्वक प्रस्तुत करें। प्रभावपूर्ण संप्रेषण पारस्परिक प्रक्रिया है, जिसमें प्रत्येक संबंधित व्यक्ति को न केवल अपने विचारों को प्रकट करने का अधिकार होता है बल्कि सम्मानजनक रूप से सुने जाने का भी अधिकार होता है।

निम्नलिखित उपाय आपके तथा आपके माता-पिता के बीच सुदृढ़ संबंध स्थापित करने में सहायक होंगे।

- आपको अपनी भावनाएँ तथा विचार अपने माता-पिता के साथ बाँटने चाहिए और सम्प्रेषण का एक मुक्त मार्ग स्थापित करना चाहिए। आपको तथा आपके माता-पिता दोनों को ही एक दूसरे के विचारों को सुनना चाहिए एक दूसरे के सुझावों पर ध्यानपूर्वक विचार करना चाहिए तथा अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट तथा आपसी सहमति से सम्मानजनक रूप में प्रस्तुत करना चाहिए।
- आपको अपने माता-पिता के प्रति भी उसी प्रकार शिष्टाचारपूर्वक व्यवहार करना चाहिए जिस प्रकार आप अपने मित्रों के माता-पिता के साथ करते हैं।

धीरे-धीरे जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं आपके माता-पिता भी आपमें हो रहे परिवर्तनों को समझने लगते हैं और स्वीकार करने लगते हैं। आपसी स्वस्थ संबंधों के लिए आपको अपने माता-पिता को समझना होगा।

निम्नलिखित गतिविधि आपको ऐसा करने में सहायक होगी।



गतिविधि 20.4

अपने माता-पिता से ऐसी तीन बातों के बारे में पूछिए जो वे अपनी किशोरावस्था में अपने मित्रों के साथ करना पसंद करते थे। अब इसकी तुलना उन बातों से करें जो आप अपने मित्रों के साथ करना चाहते हैं।

आपके माता-पिता ने अपने मित्रों के साथ क्या किया		आप अपने मित्रों के साथ क्या करते हैं
माता	पिता	

उन गतिविधियों का चयन कीजिए जो दोनों ही स्थानों पर समान हैं।



टिप्पणी

अब अपने अनुभवों को एक दूसरे के साथ बाँटें।

आप एक किशोर के रूप में अपने माता-पिता के साथ अपने संबंधों में सुधार करने के लिए क्या कर सकते हैं? आपको यह याद रखना चाहिए कि आपके माता-पिता आपको बहुत प्यार करते हैं और आपके सर्वोत्तम हित को हमेशा ध्यान में रखते हैं। वे आपकी सुरक्षा तथा संरक्षा के प्रति चिंतित रहते हैं। तथापि यह जरूरी नहीं है कि आपके विचार भी समान वैसे ही हों जैसे आपके माता-पिता के हैं।



पाठगत प्रश्न 20.3

1. नेहा 13 वर्ष की है। उसे लगता है कि उसकी माँ अब उसे प्यार नहीं करती है। उसे अब अपने मित्रों के साथ बाहर नहीं जाने दिया जाता है और कई बार उसकी अपनी माँ के साथ बहस हो जाती है। दो उपाय सुझाएँ जिनके द्वारा नेहा अपनी माँ के साथ अपने संबंधों में सुधार कर सके। क्या आप दो ऐसे सुझाव भी दे सकते हैं जिनके द्वारा नेहा की माँ अपनी बेटी के साथ संबंधों को मधुर बनाने में योगदान कर सके।
2. किशोरों के संबंध में लोगों को भ्रम होता है कि वे अभी बच्चे हैं या वयस्क हो गए हैं। इस वाक्य को सिद्ध करने के लिए अपने व्यक्तिगत जीवन से किसी घटना का उल्लेख करें।



चित्र 20.5

3.2 समवर्ती समूह के साथ संबंध

समवर्ती को समान आयु, क्षमता, योग्यता, पृष्ठभूमि या सामाजिक स्थिति के व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जैसा कि आप जानते ही हैं किशोर अपने समवर्ती वर्ग को अत्यधिक महत्व प्रदान करता है। उनके मित्रों के विचार उसके लिए किसी और के विचारों से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। चूँकि वे सभी समान प्रकार के अनुभवों से गुजर रहे होते हैं इसलिए वे एक दूसरे को अपने समान महसूस करते हैं।

समवर्ती वर्ग का दबाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी। सकारात्मक समवर्ती संबंधों से सामाजिक विकास में तथा अच्छी छवि तथा आत्मविश्वास के निर्माण में सहायता मिलती है। ये संबंध कठिन परिस्थितियों के दौरान सुरक्षा कवच का काम करते हैं। समवर्ती

वर्ग सकारात्मक आदर्श की भूमिका अदा कर सकता है और स्वस्थ व्यवहार को भी प्रोत्साहित कर सकता है।

किशोर जो अपने मित्रों तथा परिवार से स्वयं को अलग तथा परित्यक्त महसूस करते हैं या जिन पर नकारात्मक समवर्ती दबाव रहता है वे गैर-सामाजिक गतिविधियों जैसे चोरी, गलत काम, गैंग में शामिल होना, धूम्रपान, मदिरापान आदि में लिप्त हो जाते हैं।



Fig 20.6: Healthy Peer



टिप्पणी



गतिविधि 20.5

आइए, सुजीत और मनोज का उदाहरण लें। वे कई बार अपने एनआईओएस के सहपाठी शरद पर धौंस जमाकर पैसे ऐंठते थे। जब वह मना करता तो वे उसे मारते थे। वह कभी भी किसी से इस बात को नहीं बताता। एक दिन इन दोनों ने शरद का पर्स छीना और भाग गए।



चित्र 20.7: स्वस्थ अभिजात संबंध

शरद को अपने घर पैदल ही जाना पड़ा क्योंकि उसके पास बस के किराए के पैसे भी नहीं थे। शरद के पड़ोसी आबिद ने सारी घटना को देखने के बाद शरद से कहा कि वह इस घटना की सूचना गाँव के बुजुर्गों को दे। पहले तो शरद ने इंकार किया किन्तु जब आबिद ने उसका साथ देने की बात कही तो वह वह मान गया।

1. इस कहानी से समवर्ती प्रभाव के एक सकारात्मक उदाहरण तथा एक नकारात्मक उदाहरण का उल्लेख करें।
2. आपको क्या लगता है कि शरद ने अभी तक परेशान करने वाले उन लड़कों की शिकायत क्यों नहीं की?
3. आबिद के हस्तक्षेप से इस स्थिति में क्या अंतर आया? इन प्रश्नों पर अपने मित्रों और परिवार के साथ चर्चा करें और इनके उत्तर खोजने का प्रयास करें।

स्वस्थ संबंध तथा मित्रता स्थापित करना किशोरावस्था का सबसे रोमांचक पहलू है। सकारात्मक



टिप्पणी

समवर्ती संबंध आपसी आदर तथा सराहना पर आधारित होता है। आइए, स्वस्थ संबंधों को स्थापित करने के लिए कुछ तरीकों को सीखें।

- ✓ कुशलतापूर्वक संप्रेषण। अभ्यास करें कि अपने विचारों और भावनाओं को सामाजिक रूप से स्वीकार्य माध्यमों द्वारा किस प्रकार अभिव्यक्त किया जाए। इसमें सुनने, स्पष्ट रूप से तथा मधुर भाषा में बोलने और दूसरों के विचारों को सुनने और अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का अभ्यास शामिल है।
- ✓ सामाजिक कौशलों को विकसित करें जैसे क्रोध प्रबंधन, ईमानदारी तथा संवेदनशीलता।
- ✓ दूसरों के प्रति सहानुभूति विकसित करें; लोगों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि आपके साथ हो।
- ✓ कौशलों का अभ्यास करके दूसरों के साथ समय बिताएँ और अच्छे संबंध स्थापित करने के लिए कार्य करें ताकि आपसी विवादों तथा असहमतियों को कुशलतापूर्वक दूर किया जा सके।
- ✓ सकारात्मक आलोचना करें। एक दूसरे के साथ समान व्यवहार करें और गलतफहमियों के स्पष्ट हो जाने के पश्चात एक दूसरे को माफ कर दें।
- ✓ उदारवादी तथा सहायक बनें। समस्या के समय अपने मित्रों को सुनने/बात करने के लिए तत्पर रहें।
- ✓ आपसी आदरपूर्ण व्यवहार बनाए रखें। याद रखें कि स्वस्थ संबंधों के बीच चालाकी के लिए कोई स्थान नहीं होता है।



पाठगत प्रश्न 20.4

उपयुक्त कारण प्रस्तुत करते हुए निम्नलिखित वाक्यों को पूरा करें:-

1. उच्च जोखिम व्यवहार करना खतरनाक होता है क्योंकि _____

2. अपने माता-पिता के साथ संप्रेषण के मार्गों को खुला रखना महत्वपूर्ण होता है क्योंकि _____

3. किशोरावस्था के दौरान मित्र बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं क्योंकि _____

4. सकारात्मक समवर्ती दबाव को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए क्योंकि _____



टिप्पणी

5. माता-पिता और किशोरों के बीच टकराव हो सकता है क्योंकि _____

किशोरों द्वारा अपनी क्षमताओं को प्राप्त करने के लिए बौद्धिक कौशलों का विकास सर्वाधिक महत्वपूर्ण उपायों में से एक है। इसका अध्ययन हम ज्ञानात्मक विकास के अंतर्गत करेंगे।

4) ज्ञानात्मक विकास

ज्ञानात्मक विकास से तात्पर्य मस्तिष्क के विकास से है, जो किशोरों के लिए अधिक जटिल मानसिक कार्यों के निष्पादन को संभव बनाता है। यह व्यक्ति की विचार प्रक्रिया के विकास से संबंधित है और यह विचार प्रक्रिया विश्व को समझने तथा उसके साथ आपसी संवाद करने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। इसका वर्णन नीचे संक्षेप में किया गया है।

अमूर्त विचारधारा: इस स्तर पर, किशोर असंभव की भी कल्पना कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब वे यह कहावत सुनते हैं कि *चीता अपने शरीर के धब्बों को मिटा नहीं सकता है* तो वे समझ जाते हैं कि इसका अर्थ है कि व्यक्ति अपनी मूल प्रकृति में परिवर्तन नहीं कर सकता है। इनकी इसी क्षमता के कारण वे कविता भी लिख सकते हैं और व्यंग्यों को भी समझ लेते हैं।

व्यक्तिगत आख्यान: इस स्तर पर किशोरों को लगता है कि वे विशिष्ट हैं और उनके साथ कुछ भी बुरा नहीं हो सकता है। किशोर ऊर्जापूर्ण तथा प्रकृति में सहज होते हैं और बिना भय के नए कार्यों को करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के कार्यों में अपने समवर्ती वर्ग तथा परिवार की सहायता करना, देश की सेवा करना आदि शामिल हो सकते हैं जिनके कारण उनमें सकारात्मक स्वःअवलोकन का सृजन होता है। नए कार्यों के लिए प्रयास करने की उनकी क्षमता का प्रयोग समाज में सकारात्मक परिवर्तनों के लिए किया जा सकता है। तथापि नशीली दवाओं का सेवन, यौन संबंध तथा ऐसी ही अनेक गतिविधियों जैसे तीव्र गति से वाहन चलाना, बिना हेलमेट पहने दुपहिया के पीछे बैठना आदि के कारण गंभीर नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

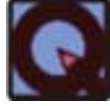
सुव्यवस्थित विचारधारा: वे सुव्यवस्थित रूप से सोच सकते हैं। यदि उन्हें निर्णय लेने को कहा जाए तो वे किसी एक विकल्प के चयन से पूर्व विभिन्न वैकल्पिक विकल्पों की सूची बना सकते हैं और प्रत्येक विकल्प के परिणामों की जाँच कर सकते हैं। उदाहरण के लिए परिवार के भ्रमण की योजना बनाते समय किशोर उपलब्ध उपयुक्त विकल्पों की सूची बना सकते हैं तथा मौसम, परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए स्थल, जाने के सर्वोत्तम समय, गंतव्य तक पहुँचने के माध्यमों तथा भ्रमण स्थलों की जाँच कर सकते हैं और इसके आधार पर भ्रमण का निर्णय ले सकते हैं तथा योजना बना सकते हैं।

आदर्शवादिता: किशोरावस्था की एक मुख्य विशेषता आदर्शवादिता है। उनमें सही और गलत के प्रति सुदृढ़ भावना होती है। गर्व के अहसास के साथ वे स्वयं तथा अपने आस-पास के बारे में जागरूकता विकसित करते हैं। प्रायः आदर्शवादिता के कारण सकारात्मक सोच तथा क्रियाशीलता का विकास होता है। उदाहरण के लिए अनेक नवयुवक आपदा, विवाद जैसी कठिन परिस्थितियों में सहायता करते हैं।



टिप्पणी

काल्पनिक दर्शक: किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है। उदाहरण के लिए यदि उनकी टी-शर्ट में एक छोटा-सा छिद्र है तो उन्हें लगता है कि हर कोई उस छेद को देख रहा है। वे अपने परिवेश के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।



पाठगत प्रश्न 20.5

- 1 किशोरों के ज्ञानात्मक विकास की किन्हीं दो विशेषताओं का उल्लेख करें।
- 2 किशोर प्रायः खराब सिलाई के कपड़ों को देख कर परेशान हो जाते हैं और उन्हें पहनने से इनकार कर देते हैं। उनके इस व्यवहार का कारण बताएं।

20.2 सांस्कृतिक तथा सामाजिक नियमों का प्रभाव

सामाजिक व्यवहार नियमों तथा उम्मीदों का बंध है जिसके द्वारा समाज अपने सदस्यों के व्यवहार को नियंत्रित करता है। आप जीवन के सभी पहलुओं पर सामाजिक तथा सांस्कृतिक नियमों में होने वाले परिवर्तनों के प्रभावों को देख सकते हैं। ये नियम हमारे व्यवहार, बात करने के तरीके, हमारे पहनावे तथा व्यक्तिगत संबंधों के आचरण को प्रभावित करते हैं। यहाँ तक कि हमारी लिंगीय भूमिका जो सामाजिक नियमों द्वारा नियंत्रित होती है, में भी परिवर्तन हो रहे हैं। उदाहरण के लिए 20 वर्ष पहले महिलाएँ क्या बनना चाहती थीं और आज महिलाएँ क्या बनना चाहती हैं, इन दोनों में व्यापक अंतर है। इसी प्रकार विगत में पुरुषों की भूमिका और आज उनकी भूमिका में अंतर है। आज महिलाएँ केवल घर के कामकाज तक ही सीमित नहीं हैं और केवल पुरुष ही एकमात्र अर्जक सदस्य नहीं हैं। आज पुरुष और महिलाएँ दोनों ही रोजगार प्राप्त हैं और दोनों ही मिल कर घर के कामकाज भी कर रहे हैं। इस प्रकार विभिन्न आयु पर लिंग की अवधारणा विशिष्ट तथा भिन्न है।



चित्र 20.8: स्वस्थ अभिजात संबंध

किशोर विश्व के सामाजिक नियमों तथा संस्कृति से प्रभावित होते हैं। वे लोकप्रिय भाषा, कपड़ों, संगीत तथा नृत्य की नकल करने का प्रयास करते हैं। अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए वे अपने समवर्ती समूह में लोकप्रिय या मीडिया में फैशनेबल सभी बातों को ग्रहण करना चाहते हैं। अपने समवर्ती समूह के साथ सहमति रखना सही है। कई बार आप किसी विशिष्ट रुझान से असहमत भी हो सकते हैं।

यहाँ कुछ सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं कि व्यक्ति को किस प्रकार अधिक स्वाग्रही होना चाहिए और बुरा महसूस किए बिना 'ना' किस प्रकार कहा जाए। अगली बार जब आप किसी विकट



टिप्पणी

स्थिति में फँस जाएँ तो इसे अपनाकर देखिए:

1. सामाजिक समवर्ती समूह के दबाव में न आएँ। कभी भी यह न समझें कि यदि अन्य सभी किसी काम को कर रहे हैं तो आपको भी वह काम करना चाहिए।
2. यदि किसी बात के लिए मना करना हो तो 'मैं नहीं कर सकता' या 'मुझे नहीं करना चाहिए' के स्थान पर सीधे 'ना' शब्द का प्रयोग करें।
3. स्वयं को दोषी महसूस न करें और 'मुझे माफ कर दीजिए' का प्रयोग न करें।
4. दूसरों को आपका गलत प्रयोग करने से मना करें।
5. सुनिश्चित कर लें कि आपकी भाव मुद्राएँ आपके द्वारा कही गई बात के विपरीत न हों।
6. दूसरे व्यक्ति के साथ सीधे आँखों का सम्पर्क बनाए रखें।
7. आपके द्वारा किए गए हर कार्य के लिए दूसरों को स्पष्टीकरण प्रस्तुत न करें।
8. संबंधों में अपना आत्मसम्मान बनाए रखें।
9. दूसरों को बताएँ कि आप क्या अनुभव करते हैं।

कई बार आप ऐसी स्थिति में फँस जाते हैं जहाँ 'ना' कहना कठिन हो जाता है। ऐसी प्रत्येक स्थिति में आपको निम्नलिखित तकनीकों का प्रयोग करना चाहिए:

- उस प्रश्न या विवरण की अनदेखी करें व आगे निकल जाएँ।
- ऐसा दिखाएँ कि आपको कुछ समझ नहीं आया है।
- विषय को बदल दें।
- आग्रहपूर्वक 'ना' कहें।
- बहाना बनाएँ। उदाहरण के लिए मैं किसी और दिन आपके साथ चलूँगा।

याद रखें कि हर बार भिन्न तकनीक का प्रयोग करें। इन कौशलों का प्रयोग करने से पूर्व इनका अभ्यास करें।

20.3 किशोरों पर मीडिया का प्रभाव:

जन मीडिया जैसे टेलीविजन, समाचारपत्र, पत्र-पत्रिकाएँ, फिल्में, रेडियो, इंटरनेट आदि के किशोरों पर सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव होते हैं। मीडिया न केवल विभिन्न मुद्दों पर जागरूकता उत्पन्न करता है बल्कि टेलीविजन तथा रेडियो के विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल होने; समाचारपत्रों, पत्रिकाओं, वेबसाइटों आदि में अपने लेख प्रकाशित करने का भी अवसर प्रदान करता है। खेलकूद, सामाजिक सेवा आदि का संवर्धन करके मीडिया इन गतिविधियों में भाग लेने के लिए किशोरों को प्रोत्साहित कर सकता है।



टिप्पणी

दूसरी ओर मीडिया कई समरूपी छवियों तथा विचारधारा का संवर्धन करता है जिसका किशोरों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यौन संबंधी चित्रों, हिंसा तथा विकृत मुद्राओं में महिलाओं के वाणिज्यिक विज्ञापनों के निरंतर संपर्क में आने के कारण युवा मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

किशोर प्रायः प्रसिद्ध लोगों से काफी प्रभावित होते हैं और सितारों, व्यावसायिक खिलाड़ियों, फिल्मी कलाकारों तथा टेलीविजन के कलाकारों को अपना आदर्श मान लेते हैं और अपने स्वयं के व्यक्तित्व को पीछे छोड़ देते हैं।

कलाकार तथा मॉडल अपने आदर्श शारीरिक आकार से युवावर्ग को प्रभावित करते हैं। अधिकतर लड़कियाँ अपने आहार को नियंत्रित करने लगती हैं जिसके कारण अनेक प्रकार के भोजन विकार उत्पन्न हो जाते हैं। लड़कों में भी जुनून की हद तक वजन प्रशिक्षण की समस्या उत्पन्न हो रही है और वे अपनी माँसपेशियों को बढ़ाने तथा अधिक भार उठाने की क्षमता में वृद्धि करने के लिए दवाईयाँ तथा आहारीय पूरक ले रहे हैं। अत्यधिक वजन कम करने से शक्ति कम होती है, रोगों की प्रतिरक्षण क्षमता कम होती है, रजोधर्म चक्र में अनियमितता (लड़कियों के मामले में) आ जाती है। चिकित्सक की सलाह के बिना स्टीरॉयड (दवाओं) के अनियमित प्रयोग से हानिकारक प्रभाव उत्पन्न हो जाते हैं।

इन्हें नियंत्रित करने के लिए हमें क्या करना चाहिए? याद रखिए कि यह पूर्णतः आप पर निर्भर करता है कि आप क्या देखना या पढ़ना चाहते हैं? बहुत जल्द ही आप वयस्क हो जाएँगे। आपके लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आप सही सूचनाओं के आधार पर विवेकपूर्ण निर्णय लें।

माता-पिता मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को निम्न प्रकार से कम कर सकते हैं:

- कल्पना तथा वास्तविकता में अंतर बता कर आपकी मदद कर सकते हैं।
- हिंसा तथा जोखिम उठाने वाले व्यवहार के परिणामों की चर्चा कर सकते हैं।
- किशोरों में समीक्षात्मक विचारधारा कौशलों को विकसित करके उनके द्वारा प्राप्त संदेशों को संशोधित करना तथा उनमें आयु के अनुरूप सामग्री को देखने के लिए निर्णय निर्धारण कौशलों को विकसित करना।

20.4 जीवनवृत्ति के लिए तैयारी

किशोरावस्था के बाद के चरण में वह समय आता है जब आपको अपनी जीवनवृत्ति या कैरियर का चयन करने तथा उसके लिए तैयारी करने की आवश्यकता होती है।

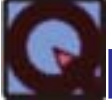
आपको यह पता होना चाहिए कि अच्छा रोजगार या नौकरी प्राप्त करने के लिए आपको कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ेगा। हर एक व्यक्ति ऐसा काम करना चाहता है जिसमें उसे आनन्द आए और वह अच्छी जीविका भी अर्जित कर सके। प्रायः यह देखा गया है कि व्यक्ति अपने माता-पिता के व्यवसाय में ही जाता है। किन्तु यदि आपकी किसी अन्य क्षेत्र में रुचि है तो आपको उस क्षेत्र में जाना चाहिए। याद रखिए आप किसी भी क्षेत्र में जाएँ, उस क्षेत्र में आपको



टिप्पणी

उत्कृष्ट करना चाहिए व उस चुने गए क्षेत्र में अग्रसर होना चाहिए। इसके लिए आपको अतिरिक्त श्रम तथा प्रयास करने होंगे। याद रखिए कि दीर्घकाल में कड़ा परिश्रम करके अच्छे परिणाम अवश्य प्राप्त होते हैं। डॉक्टर, इंजीनियर या आर्किटेक्ट आदि सामान्य व्यवसायों के अतिरिक्त और भी अनेक विकल्प उपलब्ध हैं। अपने आस-पास उपलब्ध अन्य अवसरों का भी उपयोग कीजिए। आप निम्नलिखित संसाधनों से संगत सूचना प्राप्त कर सकते हैं:

- ✓ अनेक समाचारपत्रों में व्यावसायिक विकल्पों के लिए विशेष साप्ताहिक मैगजीन सैक्शन उपलब्ध होता है जिसमें व्यवसायों के विकल्प, उनके लिए किस प्रकार की तैयारी की जाए, संबंधित संस्थानों तथा वहाँ किस प्रकार प्रवेश प्राप्त किया जाए, इन सभी की जानकारी उपलब्ध कराई जाती है।
- ✓ इंटरनेट पर कैरियर गाइडेंस संबंधी अनेक वेबसाइट उपलब्ध हैं। आप कैरियर चयन के संबंध में युवा वर्ग को सहायता उपलब्ध कराने के लिए भारत सरकार द्वारा जारी वेबसाइट http://india.gov.in/citizen/career_guidance.php को देख सकते हैं।
- ✓ माता-पिता तथा विशिष्ट क्षेत्रों में कार्यरत कर्मचारी उनके कैरियर से संबंधित प्रत्यक्ष जानकारी उपलब्ध करा सकते हैं।
- ✓ इंटरनशिप तथा कार्य के दौरान प्रशिक्षण से भी आपको रोजगार संबंधी कौशलों को प्राप्त करने में सहायता मिलेगी।

**पाठगत प्रश्न 20.6**

1. उन शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख करें जो किशोर लड़कों तथा लड़कियों में समान हैं।
2. किशोरावस्था के दौरान भावात्मक तथा सामाजिक परिवर्तनों के बीच अंतर बताएँ।
3. एक उदाहरण देकर स्पष्ट करें कि सकारात्मक आत्म विश्वास बेहतर कार्यनिष्पादन में किस प्रकार सहायक होता है?
4. आपके अनुसार क्या सुव्यवस्थित विचारधारा कैरियर के चयन में सहायक है?
5. नीचे दिए गए तीन मित्रों की केस स्टडी को पढ़ें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:
एक शादी की पार्टी में मनी और रौनी आदिल से मिले। उन्होंने आदिल को शराब पीने के लिए मना लिया। वह अपने मित्रों का विरोध नहीं करना चाहता था और अपनी मित्रता को जोखिम में नहीं डालना चाहता था। तथापि वह शराब पी कर गाड़ी नहीं चलाना चाहता था। वह असमंजस में है, क्या उसे उनके साथ शराब पी लेनी चाहिए या पार्टी को छोड़ कर घर चले जाना चाहिए?
i आपके अनुसार आदिल को क्या करना चाहिए?



टिप्पणी

- ii अपने मित्रों को समझाने के लिए आदिल को क्या करना चाहिए कि उन्हें शराब नहीं पीनी चाहिए क्योंकि उन्हें गाड़ी चला कर घर जाना है।
 - iii आदिल के मित्र और किस तरह से पार्टी का मजा ले सकते हैं? कम से कम दो सुझाव दें।
6. आपका 9 वर्षीय भाई हिंसक फिल्म देख रहा है। उसके लिए उपयुक्त कार्यक्रम का चयन करने में आप किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?
 7. अपने व्यक्तिगत अनुभव से एक ऐसी स्थिति का उदाहरण प्रस्तुत करें जहां आप जो करना चाहते हैं और आपसे जो करने को कहा जा रहा है, दोनों में मतभेद है। आप इस स्थिति से किस प्रकार निपटेंगे?
 8. अपने मित्र को समझाएँ कि जब उसकी इच्छा के विपरीत उससे किसी काम को करने के लिए दबाव डाला जाए तो उसे किस प्रकार इंकार करना चाहिए?
 9. ऐसे स्रोतों की सूची तैयार कीजिए जिनसे आपको अपने कैरियर के संबंध में सूचना प्राप्त हो सकती है।



आपने क्या सीखा





पाठगत प्रश्नों के उत्तर

20.1

1. सामान्य संकेत - लंबाई तथा वजन में वृद्धि, काँख के नीचे तथा जघन क्षेत्र में बाल, जननेंद्रियों में वृद्धि

लड़के - रात्रिदोष नेक्चूरल उत्सर्जन, पेशीय विकास में वृद्धि तथा चेहरे पर बाल। (कोई दो)।

लड़कियाँ - वक्षों में वृद्धि, प्रथम रजोधर्म, नितंबों के आकार में वृद्धि - उन्हें इसके लिए पहले से तैयार रहना चाहिए ताकि उन्हें अचानक झटका न लगे और वे आगामी परिवर्तनों के लिए तैयार हो सकें।

2. ii) गलत - वह अपनी सभी सामान्य गतिविधियों को जारी रख सकती है।
iii) गलत- यह अन्यथा भी हो सकता है क्योंकि अतिरिक्त वीर्य नींद के दौरान बाहर निकल आता है।
iv) सही - लड़कियों को आयरन प्रचुर भोजन करना चाहिए।
v) गलत - वह प्रथम रजोधर्म से पूर्व गर्भधारण कर सकती है क्योंकि रजोधर्म चक्र आरंभ होने से कुछ सप्ताह पूर्व अंडाणु का सृजन हो जाता है।
vi) सही - जननेंद्रिय स्वच्छता लड़कों व लड़कियों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

20.2

1. विकल्प 3 सर्वोत्तम विकल्प है। कारण- व्यक्ति को क्रोध प्रकट करने के स्थान पर उसके कारण का पता करना चाहिए क्योंकि क्रोध से समस्या का समाधान नहीं होगा। शायद गलती से उसका नाम सूची से रह गया हो या वह आयु सीमा के मापदंड को पूरा न करती हो।
2. उसको अनुमति न दिए जाने का कारण पूछें। उनके दृष्टिकोण को जानने का प्रयास करें। मुझे अपनी पुस्तकें नहीं फेंकनी चाहिए, अपना भोजन खाना चाहिए था तथा विनम्रता से बात करनी चाहिए थी।
3. i समझें कि आपमें कुछ शारीरिक पहलुओं में परिवर्तन नहीं हो सकता है।
ii अपने मजबूत बिन्दुओं का विश्लेषण करने तथा अपनी शक्तियों की सराहना करने के लिए कुछ समय लगाएँ।
iii स्वयं पर दया न करें।



टिप्पणी



टिप्पणी

- iv स्वस्थ भोजन तथा व्यायाम करें।
- v विश्वसनीय मित्रों तथा प्रशिक्षित काउंसलर की सलाह लें।

20.3

1. नेहा की भूमिका

- i अपने माता पिता पर विश्वास करें।
- ii उनके दृष्टिकोण को समझें।
- iii उनका आदर करें तथा उनसे शिष्टाचारपूर्वक बात करें।
- iv माता-पिता के साथ घर के काम करें।

उसकी माँ की भूमिका-

- i उसे पारिवारिक चर्चाओं तथा घर के कार्यों में शामिल करें।
 - ii उसके साथ समस्याओं को बाँटें
 - iii उसे समझें
 - iv विभिन्न मुद्दों पर खुल कर बोलें
 - v उसे परामर्श दें
2. ऐसी कोई घटना जब आपके माता-पिता एक क्षण में आपको बच्चा कहें और दूसरे ही क्षण आपसे उम्मीद करें कि आप वयस्कों की तरह व्यवहार करें।

20.4

उपयुक्त कारणों सहित निम्नलिखित वाक्यों को पूरा करें:-

- i एसटीडी, एचआईवी, जेल जाना, कोई अन्य
- ii माता-पिता और बच्चों के बीच गलतफहमी से बच्चे
- iii वे समान चरण से गुजरते हैं और एक दूसरे को समझते हैं।
- iv यह स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करती है/उनके अहंभाव को बढ़ाती है
- v वे उन्मुक्त रूप से बात नहीं कर पाते हैं/एक दूसरे का आदर नहीं कर पाते हैं।

20.5

- 1. i व्यक्तिगत विचारधारा - सोचते हैं कि वे विशिष्ट हैं।
- ii काल्पनिक दर्शक - उन्हें लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है।



टिप्पणी

- iii अमूर्त दृष्टिकोण - वे असंभव की भी कल्पना कर लेते हैं, जो कि सत्य नहीं है।
- iv सुव्यवस्थित - किसी भी काम की योजना बनाने से पूर्व उससे संबंधित सभी तथ्यों को ध्यान में रखते हैं।
- 2. बेचैन - व्यक्तिगत विचारधारा के कारण क्योंकि उनको लगता है कि उनके साथ कुछ भी गलत नहीं हो सकता है। खराब कपड़ों को पहनने से इंकार कर देते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है।

20.6

- 1. शराब न पिँ और अपने मित्र को मनाने की कोशिश करें कि शराब न पिँ क्योंकि उन्हें गाड़ी चला कर घर जाना है।
- 2
 - i आपके साथ टीवी देखे।
 - ii जीवन के तथ्यों के संबंध में चर्चा करे।
 - iii सतर्क रहे।
 - iv आपकी गतिविधियों में व्यक्तिगत रुचि ले।
- 3. कोई उदाहरण - मैं नीची कमर वाली जींस/ स्कर्ट पहनना चाहती हूँ, किन्तु मेरी माँ मुझे ऐसे कपड़े नहीं पहनने देती, वह चाहती है कि मैं सलवार कुर्ता पहनूँ।
- 4. अपने मित्र को बताँ कि निश्चयात्मक किस प्रकार बनें
 - i सामाजिक समवर्ती वर्ग के दबाव में न आँ।
 - ii स्वयं को दोषी महसूस न करें।
 - iii दूसरों को अपना गलत फायदा न उठाने दें।
 - iv दृढ़ बने रहें।
 - v संबंधों में अपना आत्मसम्मान बनाए रखें।
- 5. कोई भी उत्तर जिसमें आप अपनी भावी योजनाओं का वर्णन कर सकें।