जानें किशोर मन

सरोज यादव*

क्या आप जानते हैं? देश की लगभग 20% जनसंख्या किशोरों की है। भविष्य में हमारे देश की जनसंख्या कैसी होगी? यह किशोरों की अवस्था पर निर्भर करता है।

किशोरावस्था मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। इस अवस्था के बारे में सही जानकारी होना न केवल किशोरों के खुद के लिए आवश्यक है बल्कि माता-पिता/अभिभावक व अध्यापक के लिए भी बेहद आवश्यक है। हमें यह भी जानने की ज़रूरत है कि हम अध्यापक व अभिभावक किशोरों को एक ज़िम्मेदार नागरिक बनने में तभी मदद कर सकते हैं जब हम स्वयं जागरूक हों और इस अवस्था के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हों। हम अधिकतर किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के बारे में बात नहीं करते और यह कह कर अपने को अलग कर लेते हैं कि 'हम भी तो कभी किशोर थे और हमें तो किसी ने नहीं बताया था।' क्या हम एक ज़िम्मेदार नागरिक नहीं हैं? लेकिन जब हम अपने किशोरावस्था के दिनों को याद करते हैं तो लगता है कि उस समय हमें भी किसी की मदद की ज़रूरत थी। हमें उस समय कुछ मदद तो संयुक्त परिवार होने के नाते, हमारे दादा-दादी व नाना-नानी ने कर दी थी। लेकिन आज अधिकतर परिवार संयुक्त परिवार से एकल परिवार में बदल रहे हैं। ऐसे में माता-पिता/अभिभावक व अध्यापक की ज़िम्मेदारी बढ़ जाती है। पहले शादी भी कम उम्र में हो जाती थी। बच्चे किशोरावस्था में पहुँचने से पहले ही महिला व पुरुष की श्रेणी में आ जाते थे। हालाँकि आज भी कुछ राज्यों में अभी भी बाल विवाह प्रचलित है।

शहरीकरण व औद्योगिकीकरण के कारण यह पाया गया कि बच्चे शिक्षा व रोजगार पर अधिक ध्यान दे रहे हैं तथा विवाह देर से कर रहे हैं। वहीं दूसरी तरफ बच्चे जल्दी परिपक्व हो रहे हैं। ऐसी स्थिति में एक ऐसी शिक्षा की ज़रूरत है जो उन्हें किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों से अवगत करा सके तथा उनमें सही दृष्टिकोण एवं जीवन कौशल का विकास कर सके ताकि किशोरों में ज़िम्मेदार व विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता विकसित हो जाए। लेकिन यह सब हम तभी कर सकते हैं जब हम किशोर मन को समझें।

* *प्रोफ़ेसर* एवं *विभागाध्यक्षा*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली

सबसे पहले तो यह जानें कि किशोर कौन हैं? व किशोरावस्था किसे कहते हैं? और इसमें कौन आता है?

किशोर कौन हैं?

किशोरावस्था को कुछ लोग वर्षों में परिभाषित करते हैं। कुछ 10–19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था कहते हैं व इस वर्ग के बच्चों को किशोर कहते हैं तो कुछ टीनेज यानी 13–19 वर्ष आयु वर्ग को इस अवस्था में रखते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार 10–19 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों को किशोर व इस अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि किशोरावस्था को वर्षों में रखकर देखने की बजाय, इस अवस्था में होने वाले परिवर्तनों के रूप में समझना अधिक ज़रूरी है। इस अवस्था को बच्चे से युवा होने की अवस्था के रूप में देखना चाहिए। इस अवस्था में किशोरों में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं। इसलिए इस अवस्था को मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण अवस्था कहा जाता है।

आओ जानें किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन पहला सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन है। वैसे तो बच्चे में जन्म के बाद से ही शारीरिक वृद्धि एवं विकास शुरू हो जाता है। कद एवं वजन दोनों बढ़ते हैं। परंतु किशोरावस्था के दौरान हार्मोन्स में परिवर्तन होते हैं। लड़कियों में एस्ट्रोजन व लड़कों में टैस्टोस्टरीन हार्मोन के कारण बदलाव आना शुरू हो जाता है। कुछ परिवर्तनों को हम देख सकते हैं, जैसे–कद, वजन, चेहरे, आँख, शरीर पर बाल, प्रजनन अगों का विकास आदि। कुछ परिवर्तन नहीं दिखाई देते, जैसे–किशोरावस्था का पहला कदम लड़कियों में मासिक धर्म व लड़कों में स्वप्नदोष का होना। ये परिवर्तन किशोरों एवं किशोरियों को पुरुष व स्त्री की भूमिका में तैयार करते हैं।

समझने की बात है–

समझें

- यह परिवर्तन सामान्य व प्राकृतिक हैं। ये परिवर्तन मानव विकास के लिए ज़रूरी भी हैं और ये परिवर्तन सभी सामान्य मनुष्यो में होते हैं। परंतु ज़रूरी नहीं कि एक ही उम्र के लड़कों व लड़कियों में शारीरिक परिवर्तन एक ही समय और एक ही तरह के हों।
- कुछ किशोर–किशोरियाँ जल्दी परिपक्व हो जाती हैं तो कुछ देर से।
- एक किशोर व किशोरी हो सकता है कि शारीरिक रूप से पहले परिपक्व हो जाए परंतु मानसिक तौर पर बाद में हो और यह परिपक्वता विपरीत भी हो सकती है।
- कभी–कभी किशोरावस्था में किशोर व किशोरी अन्य किशोरों व किशोरियों से अलग दिखते हैं, इस कारण वे ग्लानि महसूस करते हैं।

इसलिए यहाँ पर यह जानना भी आवश्यक है कि किशोरावस्था में हर बच्चे में एक जैसे व हम उम्र में एक समय में एक जैसे परिवर्तन नहीं होते हैं। हर बच्चा अपने आप में एक 'यूनीक' व्यक्तित्व होता है। जैसे किशोर अज्ञानतावश कई तरह की भ्रांतियों व मिथकों से भी ग्रसित हो जाते हैं। ये भ्रांतियाँ मासिक धर्म, स्वप्नदोष, कद–काठी

व रंग–रूप से संबंधित हो सकती हैं। भ्रांतियों के कारण किशोर–किशोरियाँ बाज़ार में उपलब्ध उन उत्पादकों की तरफ खिंचे चले जाते हैं जो दावा करते हैं कि उनका कद बढ़ा देंगे, वजन कम कर देंगे, गोरा कर देंगे आदि–आदि लेकिन वास्तव में ये फायदेमंद नही होते हैं बल्कि उनके लिए हानिकारक होते हैं।

इस अवस्था में किशोर–किशोरियाँ इस बात से भी बहुत प्रभावित होते हैं कि शारीरिक बनावट व रंग में दूसरे लोग उनके बारे में क्या कहते या सोचते हैं? इसे बॉडी इमेज भी कहा जाता है। ज़्यादातर किशोर–किशोरियाँ चिंतित रहते हैं कि वे कैसे दिखते हैं? शीशे/दर्पण के सामने घंटों समय बिताते हैं, यह देखने के लिए कि वे दूसरों को कैसे दिखेंगे? उनके लिए दोस्त बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। यहाँ यह समझना बहुत ज़रूरी है कि हर व्यक्ति अपने आप में यूनीक है। परंतु शारीरिक विकास, कद, रंग इत्यादि उनके माता–पिता, वातावरण व खान–पान पर निर्भर करता है। ज़रूरत है साफ सुथरा रहना, पौष्टिक भोजन खाना व अपने आप से प्यार करना। किशोरावस्था में किशोर अपने बारे में क्या सोचते हैं? वह उसके आत्मसम्मान व आत्मविश्वास को बहुत अधिक प्रभावित करता है। इसीलिए ज़रूरत है अपने आप से प्यार करने की, अपने आपको यूनीक समझने की न कि समाज व लोगों द्वारा बनाए गए बलों (Force) की नकल करने की। माता–पिता/अभिभावकों व अध्यापकों का दायित्व है कि इस अवस्था में बच्चों पर प्रचलित पूर्वाग्रहों का रूढ़िवादी प्रतिरूप न थोपें। बल्कि हर बच्चे को अपने आप में अहम समझें व समझाने में मदद कर उनकी खूबियों को उजागर करें। उन्हें सही जानकारी देकर उनके जीवन कौशल का विकास करने में मदद करें।

इस आयु में किशोर–किशोरियों में विपरीत जेंडर के प्रति आकर्षण अधिक होता है। लड़के–लड़कियाँ एक दूसरे से बातचीत करना चाहते हैं। इसलिए यहाँ भी आवश्यकता है कि किशोर–किशारियों को सही आयु के अनुरूप व समाज को ध्यान में रखकर यौन संबंधी जानकारी दी जानी चाहिए। यौन शोषण से बचाव के लिए भी किशोर किशोरियों को सशक्त बनाना ज़रूरी है। किशोरावस्था में बदलते संबंधों के कारण हम उम्र साथियों का प्रभाव सकारात्मक भी हो सकता है व नकारात्मक भी। इसलिए विश्वास व ईमानदारी हर तरह के संबंधों के लिए अतिआवश्यक है।

दोस्ती चाहे लड़की–लड़की की हो या लड़के–लड़के की हो या विपरीत जेंडर की हो। दोनों में आपसी विश्वास, ईमानदारी व सम्मान बहुत आवश्यक है। यहाँ यह बताना भी ज़रूरी है कि भावनाओं को दबाना या यह दिखाना कि किसी भी तरह की कोई यौन आकर्षण की कोई भावना नहीं हैं या बहुत अधिक दिखाना ठीक नहीं है। इससे कुंठा का जन्म होता है जो न तो शरीर के लिए और न ही मस्तिष्क के लिए ठीक है। इससे दिमागी परेशानी भी होती है। इसलिए किशोरावस्था में कई कारणों से तनाव होता है।

इस आयु में प्रत्येक किशोर/किशोरी अपनी एक अलग पहचान बनाना चाहता/चाहती है।

माता–पिता/अभिभावकों से रिश्ते

माता–पिता/अभिभावकों व किशोरों में छोटी–छोटी बातों को लेकर मतभेद हो जाता है। जैसे–कपड़े पहनना, बालों को कैसे रखा है?

समय कैसे बिताते हैं? दोस्त कौन है? पढ़ाई, टेलीविज़न देखना इत्यादि। यह बात सही है कि बच्चे बड़ों से बहुत कुछ सीखते हैं। इसलिए यहाँ दोनों को समझने की ज़रूरत है। माता-पिता/अभिभावक अपने आप से पूछें कि क्या वे –

– स्वयं किशोर बच्चों को बार-बार टोकते हैं?
– स्वयं मादक पदार्थों का सेवन करते हैं जिनके लिए बच्चों को मना करते हैं?
– कितनी देर अपने बच्चों से बातचीत करते हैं व उनकी बात सुनते हैं?
– केवल बच्चों से ज़रूरत के समय ही बात करते हैं या बिना किसी ज़रूरत के भी बात करते हैं।
– बच्चों पर अपनी चाहत को थोपते हैं या वे क्या बनना चाहते हैं जानने की कोशिश करते हैं।

इसी तरह से किशोरों को भी अपने आप से पूछने की ज़रूरत है। कई बार किशोर तनाव में आ जाते हैं। इसलिए वह तनाव को कम करने के लिए निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं, जैसे –

- स्ट्रेचिंग करें
- हँसें, हँसने के लिए कोई हँसी वाली फिल्म या प्रोग्राम देखें, व्यंग्यात्मक साहित्य पढ़ें आदि
- लंबी साँस लें अर्थात् व्यायाम करें
- संगीत सुनें
- हमेशा सकारात्मक सोच को बढ़ावा दें
- अपनी अच्छी बातों की सूची बनाएँ
- स्वयं की स्वयं से तुलना करें न कि किसी दूसरे किशोर या किशोरी से।

सभी मनुष्यों के लिए पौष्टिक खान-पान आवश्यक है। हम यह भी जानते हैं कि अधिकतर लोगों को चटपटा खाना अच्छा लगता है। इसलिए दोनों तरह के भोजन में संतुलन बनाने की ज़रूरत है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि किशोर बच्चे नुडल्स या अन्य जंक फूड खाने में बहुत रुचि लेते हैं। किशोरावस्था में शारीरिक व मानसिक विकास तीव्र गति से होता है। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक व संतुलित भोजन की आवश्यकता पड़ती हैं, ऐसा पौष्टिक व सन्तुलित भोजन जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन आदि उचित मात्रा में उपलब्ध हों। दूसरे शब्दों मे कहें तो भोजन में सब्ज़ी, दालें, दूध, रोटी, फल इत्यादि होने चाहिए। हमारे देश के प्रत्येक भौगोलिक क्षेत्र में खास तरह के फल, सब्ज़ियाँ, दालें आदि उपलब्ध होते हैं। हमें यह ढूँढ़ने की आवश्यकता है कि कौन-से खाद्य पदार्थ में कौन-सा पौष्टिक तत्व सबसे अधिक मात्रा में उपलब्ध है। यह ज़रूरी नहीं है कि भोजन या भोजन का सामान मँहगा हो तभी वह पौष्टिक होगा। उदाहरण के तौर पर, मौसमी फल एवं सब्ज़ियाँ सस्ती होती हैं और पौष्टिक भी। रागी व ज्वार में कैल्शियम बहुत अधिक मात्रा में उपलब्ध होता है। अंकुरित दालें बहुत पौष्टिक होती हैं।

हाँ यह भी ध्यान रहे कि कई बार किशोर विशेषकर किशोरियाँ पतले दिखने के लिए सख्त डाईटिंग करती हैं। किशोरावस्था में विज्ञापनों का भी बहुत प्रभाव देखा गया है। लड़कियाँ और लड़के यानी किशोर लंबे व सुंदर डील-डौल दिखना चाहते हैं जिसके कारण वे गलत खान-पान शुरू कर देते हैं जो कि उचित नहीं है। क्योंकि छोटी-छोटी बातें ही व्यक्ति को स्वस्थ्य रखती हैं, जैसे –

- भोजन धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए
- टीवी देखते समय और पढ़ते-पढ़ते भोजन नहीं करना चाहिए

- संतुलित भोजन करना चाहिए
- भोजन न तो कम खाना चाहिए और न ही अधिक खाना चाहिए
- प्रतिदिन 8–10 गिलास पानी पीना चाहिए
- नियमित व्यायाम व खेलना इत्यादि करना चाहिए

विपरीत जेंडर के प्रति दृष्टिकोण

जैसा कि अब तक आप जान गए होंगे कि मनुष्य का विकास एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। मानव जीवन में व्यक्ति बच्चा, किशोर, बड़ा, बुजुर्ग इन सभी अवस्थाओं से गुज़रता है। हमारी अभिरुचियाँ, आदतें, दृष्टिकोण आदि सभी बचपन से बनना शुरू हो जाते हैं। लेकिन किशोरावस्था में यह सभी एक निश्चित आकार लेना आरंभ कर देते हैं। इसलिए किशोरावस्था में जेंडर के प्रति रूढ़िवादी भूमिका को बढ़ावा देने के बजाय उचित समझ बनाना अति आवश्यक है। कुछ ऐसे रूढ़िवादी विचार हैं जो जेंडर भेद को बढ़ावा देते हैं। अधिकतर आपने सुना होगा कि लड़के नहीं रोते, लड़कियाँ कमज़ोर होती हैं। लड़कियाँ अधिक भावुक होती हैं। लड़कियों का काम रसोई में खाना बनाना होता है। लड़कियों को कुछ खेल नहीं खेलने चाहिए और अगर इन धारणाओं के विपरीत कोई किशोर या किशोरी काम करता है तो लोग उनकी चर्चा करना शुरू कर देते हैं। लड़के अगर रसोई में या घर का कोई काम (साफ़-सफ़ाई) करना चाहें तो घर के बड़े-बुजुर्ग लोग कहते हैं कि यह तुम्हारा काम नहीं है, छोड़ दो।

यहाँ पर यह समझने की आवश्यकता है कि कोई भी गुण, जैसे - बहादुर, शर्माना, कमज़ोर, ताकत, भावुकता, बुद्धिमानी आदि का कोई जेंडर नहीं होता है। इसलिए लड़कों व लड़कियों में किसी भी प्रकार का जेंडर भेद नहीं करना चाहिए। प्रत्येक लड़के व लड़की को एक मनुष्य समझना चाहिए। विशेषकर लड़कियों को सैक्स सिम्बल के बजाय एक व्यक्ति के रूप में देखना चाहिए। हमें मिलकर जेंडर भेद एवं यौन शोषण के खिलाफ काम करने की आवश्यकता है।

किशोर, जो कि प्रत्येक देश का एक बहुत बड़ा महत्वपूर्ण मानव संसाधन हैं। उनमें कुछ कर गुज़रने की असीमित क्षमता होती है, वह एक बेहतर दुनिया बनाना चाहता है। इसलिए हम सबकी ज़िम्मेदारी है कि हम उनकी मदद करें। उन्हें किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों से अवगत करवाएँ। उन्हें उनकी उम्र के अनुसार यह भी बताएँ कि किशोरावस्था के दौरान सभी बच्चे एक जैसे नहीं होते हैं और न ही उनमें शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक परिवर्तन एक जैसा होता है। उन्हें किशोरावस्था के बारें में सही जानकारी देने तथा जीवन कौशल का विकास करके इस काबिल बनाएँ कि वे जब भी अपने बारे में व अपने दोस्तों के बारे में कोई निर्णय लेना चाहें तो एक ज़िम्मेदार नागरिक की तरह सही व गलत में अंतर कर सकें तथा विश्वास, ईमानदारी आत्मविश्वास व आत्मसम्मान के साथ संबंधों का निर्वहन कर सकें। जहाँ 'न' कहना हो वहाँ 'न' कहने का उनमें कौशल हो। इसमें किसी एक का नहीं बल्कि माता-पिता/अभिभावक, परिवार, अध्यापक, विद्यालय, समाज व सरकार सभी की अहम भूमिका है। इसलिए किशोरावस्था शिक्षा को और अधिक प्रभावशाली बनाने की ज़रूरत है। किशोरों के प्रति बिना किसी प्रकार का भेदभाव कर उनको सोचने समझने के अवसर प्रदान करना तथा उनमें होने वाले परिवर्तनों की हम सब को समझने की आवश्यकता है।