Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जीवन कौशल शिक्षा

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा कक्षा 11 के
नवीन पाठ्यक्रमानुसार जीवन कौशल शिक्षा विषय की अधिकृत पाठ्य पुस्तक

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान सरकार के सहयोग से
समस्त मान्यता प्राप्त विद्यालयों में **निःशुल्क** वितरण हेतु

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तक माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर, द्वारा स्वीकृत नवीन पाठ्यक्रमानुसार कक्षा XI के लिये राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान सरकार के सहयोग से बोर्ड के मान्यता प्राप्त विद्यालयों मे निःशुल्क वितरण हेतु तैयार की गई है। पुस्तक में जीवन कौशल शिक्षा विषय को सरल भाषा में संदर्भित करने का पूरा प्रयास किया गया है। पुस्तक तैयार करते समय राजस्थान राज्य की शिक्षा नीति के दिशा निर्देशों तथा राष्ट्र एवं राज्य की आवश्यकताओं के अनुरूप राजस्थान के कक्षा XI के समस्त विद्यार्थियों के लिये उपयुक्त स्तर का पूर्ण ध्यान रखा गया है। आवश्यकतानुसार पर्याप्त संख्या में उदाहरण प्रस्तुत कर विषयवस्तु को विद्यार्थियों के लिये सुग्रही एवं रूचिपूर्ण बनाने का प्रयास किया गया है। पुस्तक का उद्देश्य विषय के बारे में विद्यार्थियों की समझ को बढ़ाना है। शिक्षक के द्वारा कक्षा में गतिविधि के संचालन के दौरान विद्यार्थी इस पुस्तक का स्वयं अध्ययन सामग्री के रूप में प्रयोग कर सकेंगे। तीन इकाईयों में विभक्त इस पुस्तक में कुल 29 पाठ हैं।

इकाई प्रथम – स्वयं की पहचान एवं सम्बन्ध

विद्यार्थी इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् तथा इस इकाई की सभी गतिविधियों को करने के पश्चात् –

- स्वयं को समझने एवं पहचानने में समर्थ हो पायेंगे।
- सामाजिक समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता का विकास कर पायेंगे।
- पारिवारिक व सामाजिक सम्बन्धों के महत्व व सम्बन्ध बनाने का ज्ञान विकसित कर पायेंगे।

इकाई द्वितीय – स्वास्थ्य के महत्त्व की समझ

विद्यार्थी इस इकाई को पढ़ने के पश्चात तथा इस इकाई की सभी गतिविधियों को करने के पश्चात् –

- स्वस्थ शरीर व समाज की अवधारणा को समझकर स्वयं निरन्तर स्वस्थ रहने की क्षमता विकसित कर पायेंगे।
- प्रजनन स्वास्थ्य की सही जानकारी प्राप्त कर पायेंगे।
- दुर्व्यसन के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों के बारे में जानकारी प्राप्त कर पायेंगे।

इकाई तृतीय – मेरा भावी जीवन

विद्यार्थी इस इकाई को पढ़ने के पश्चात तथा इस इकाई की सभी गतिविधियों को करने के पश्चात्

- भविष्य के प्रति सजगता व आजीविका के सम्बन्ध में निर्णय लेने में सक्षम बन पायेंगे।
- असीमित विकल्पों की जानकारी प्राप्त कर पायेंगे। तथा अपने लक्ष्यों को स्थापित कर पायेंगे।

पुस्तक को त्रुटिरहित बनाने के पूर्ण प्रयास किये गये हैं तथापि सभी शिक्षक बन्धुओं एवं विद्यार्थियों से हमारा अनुरोध है कि पुस्तक में सुधार हेतु अपने अमूल्य सुझाव प्रेषित कर अनुग्रहित करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	शीर्षक	पृष्ठ
	जीवन कौशल : एक परिचय	1
	इकाई प्रथम – स्वयं की पहचान एवं सम्बन्ध	
1	मेरी पहचान : स्वजागरूकता	5
2	मेरी भावनाएँ : अभिव्यक्ति	9
3	पारिवारिक सम्बन्ध : रिश्तों को समझना	14
4	सामाजिक सम्बन्ध : जिम्मेदारी निभाना	17
5	सम्बन्ध : मजबूत बनाना	20
6	सम्प्रेषण : प्रभावी अभिव्यक्ति	24
7	मित्रता : सही पहचान	29
8	समूह दबाव : आत्मविश्वास	32
9	सामाजिक समस्याएँ : मिलकर निवारण करना	35
	इकाई द्वितीय – स्वास्थ्य के महत्त्व की समझ	
10	स्वास्थ्य : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य	40
11	समग्र विकास : अनुकूल व सुरक्षित परिवेश	43
12	शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया	46
13	मानसिक परिवर्तन : सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध	49
14	पौष्टिक आहार : अच्छे स्वास्थ्य का आधार	52
15.	योग अभ्यास : सकारात्मक व्यक्तित्व	57
16.	खेलकूद : मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य	64
17	किशोर वय : मर्यादित व्यवहार	67
18	किशोरावस्था : कुछ अनकही बातें	70
19	गर्भधारण और गर्भावस्था : सही उम्र में निश्चय	74
20	परिवार कल्याण : सीमित परिवार	78
21	यौन संचारित संक्रमण एवं प्रजनन संक्रमण : समय पर सावधानी	80
22	एचआईवी/एड्स : जाँच एवं परामर्श	85
23	दुर्व्यसन : स्वास्थ्य पर प्रभाव	90
	इकाई तृतीय – मेरा भावी जीवन	
24	लक्ष्य की ओर : दूरदर्शिता	94
25	आत्मनिर्भरता : रोजगार के अवसर	99
26	परिवर्तनशील समाज : सक्रिय भागीदारी	103
27	जीवनसाथी : भावनात्मक बन्धन	107
28	अभिभावकत्व : जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार	111
29	संचार माध्यम : प्रभाव	114
	परिशिष्ट 1, स्वास्थ्य सूचकांक एवं सामान्य जानकारी – भारत व राजस्थान	**117**
	परिशिष्ट 2, सामान्य रोग	**118**
	परिशिष्ट 3, सामान्य घरेलू नुस्खे	**120**
	परिशिष्ट 4, परीक्षा की तैयारी	**122**
	आत्म–मूल्यांकन प्रश्नावलियाँ	**126**
	संदर्भ ग्रंथ सूची	**142**

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 1

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 महत्त्वपूर्ण कारकों जैसे – परिवार, विद्यालय, शिक्षक, संचार माध्यम, परिवार की सामाजिक व आर्थिक स्थिति आदि का भी महत्त्वपूर्ण 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 ? (वास्तविकता)
- मैं कैसा हो सकता हूँ ? दूसरे लोग कैसे हो सकते हैं ? (सम्भावना)
- मुझे कैसा होना चाहिए ? दूसरे लोगों को कैसा होना चाहिए ? (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 –

चित्र 1.1

(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 –

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 शुरूआत 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 कुण्ठा 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 ?

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. आप अपनी तीन कमजोरियाँ और तीन विशेषताएँ लिखिए –

कमजोरियाँ	विशेषताएँ
1. ————————————	1. ————————————
2. ————————————	2. ————————————
3. ————————————	3. ————————————

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

....

....

3. लोगों के बीच आपकी क्या पहचान है ?

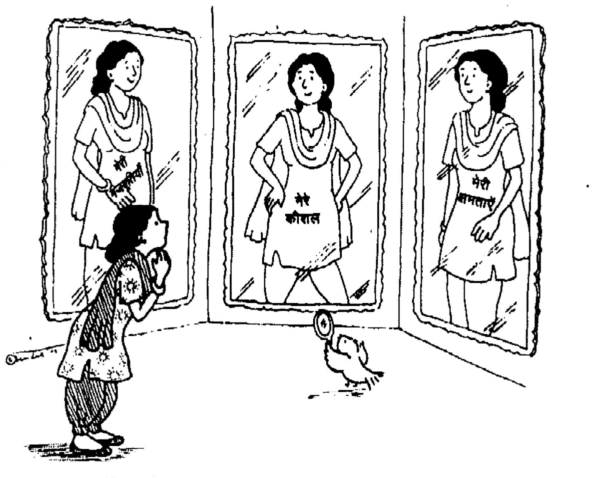
....

....

• 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*

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 महत्त्वपूर्ण 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 महत्त्व है। कोई भावना स्थायी रूप से अच्छी एवं बुरी नहीं होती है अर्थात भावनाएँ सापेक्षिक होती हैं।

चित्र 2.1

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।

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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **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। वहां 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 हूं 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 पहुंचा 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 –"मैंनें 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। प्रफुल्लहोने 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

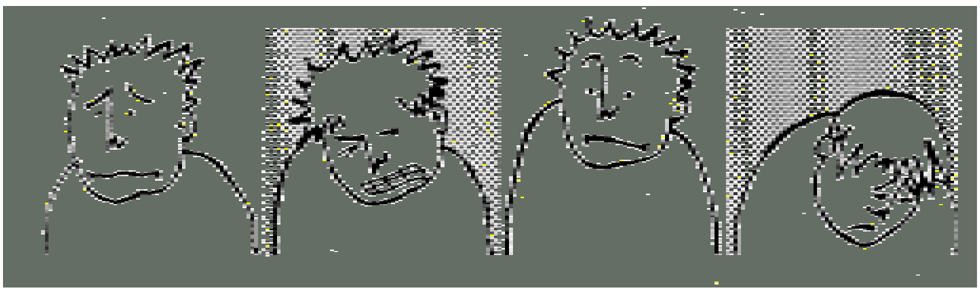
– अपनी भावनाओं को दबाने की जगह अपने परिवार या मित्रों से उन पर बात करें।

– जब भी हमें क्रोध आ रहा हो तो आँखें बन्द करके 1 से 10 तक की गिनती बोलें या मनपसन्द गाना गायें।

– 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 जाएँगे, 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।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- यह आवश्यक नहीं हैं 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 दु:खी करती हैं ?

     ....

     ....
   - कौन–कौनसी बातें हमें चिंतित करती हैं ?

     ....

     ....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 3

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 बँधें 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

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 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 महत्त्वपूर्ण 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।

महत्त्वपूर्ण 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 ( )

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ – 4

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 शुरूआत 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 औरधर्म की तुलना में महत्त्वपूर्ण 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 महत्त्वपूर्ण 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 ओर उचित निर्णय लेना आना चाहिए, ताकि समाज एवं समुदाय के साथ समरसता, समानता व सहिष्णुता से रहना सीख सकें।

चित्र 4.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- मैं अपने समाज का एक महत्त्वपूर्ण 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 –

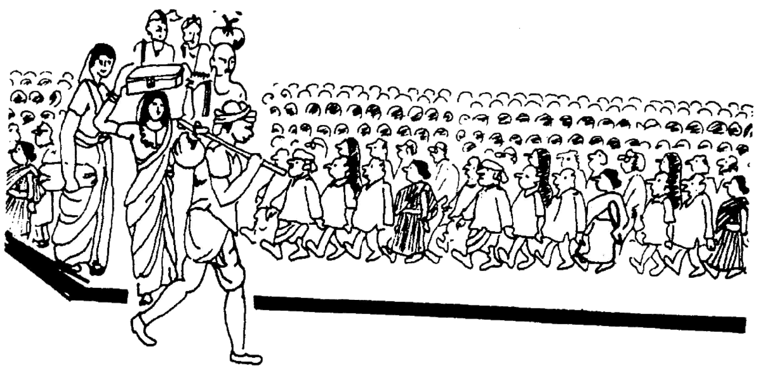
• मित्र बनाते समय आप सर्वाधिक ध्यान किस पर रखते/रखती हैं ?

(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 काई किसी का मित्र है ओर न कोई शत्रु, व्यवहार से मित्र शत्रु तथा शत्रु मित्र बन जाते हैं।" – रवि

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 5

सम्बंध : मजबूत बनाना

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

हम सभी जानते है 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 घनिष्ठता 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।

चित्र 5.1

जन्मजात सम्बन्ध (माता–पिता, भाई–बहन) के अतिरिक्त किशोरावस्था में कुछ नये सम्बन्धों की शुरूआत 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 अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों (आपसी सम्बन्धों) के मार्ग में आने वाले अवरोधों/रुकावटों/समस्याओं की जानकारी हमारे पास होना जरूरी है। साथ ही, मजबूत अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों का आधार क्या है इसे भी हमें जानना चाहिए।

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

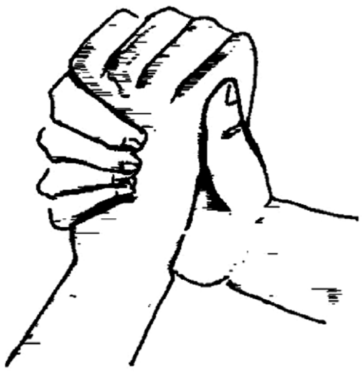
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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।

महत्त्वपूर्ण 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 रहें 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 कार्यो की प्रशंसा करना।	
अपने वायदों को पूरा करना।	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

• 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।" – भृर्तृहरि

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 अन्तर्वैयक्तिक (आपसी) सम्बन्धों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है, साथ ही आपस में सकारात्मक रिश्ते होने से व्यक्ति का विकास भी समुचित रूप में हो पाता है। अच्छे अन्तर्वैयक्तिक व अन्तर्सामूहिक सम्बन्धों के निर्माण में सम्प्रेषण की भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण 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 हैं। 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।
- प्राप्तकर्त्ता (Receiver) – विचार, सूचना या संदेश प्राप्त करने वाला।

चित्र 6.1

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)

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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **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 बधिरों 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।
- प्राप्तकर्त्ता 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- 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 कार्यो 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 क्यों कि यह निर्दोष है। हम दोनों ने स्वप्न का फल एक ही बताया है, केवल शब्दों का हेर–फेर है।''

चित्र 6.2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **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 ज़िद 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 प्राप्तकर्त्ता 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 7

मित्रता : सही पहचान

किशोरावस्था में मित्रता महत्त्वपूर्ण, 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 बनायें रखने के लिए किसी भी हद को छू सकने की क्षमता रखती है। इस उम्र में मित्र का सहयोग और समर्थन बहुत महत्त्वपूर्ण 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 –

चित्र 7.1

- 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।

कुछ लोगों से हम मित्रता करना चाहते हैं किन्तु नहीं कर पाते क्योंकि हमारे माता–पिता, परिवार के सदस्य एवंशिक्षक 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 भावात्मक 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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।

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 8

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 किशारों 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 कीमहत्त्वपूर्ण 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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।

महत्त्वपूर्ण 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 है जब हम पर कुछ दबाव ड़ाले जाते हैं। ये स्थितियाँ हम पर नकारात्मक या सकारात्मक प्रभाव ड़ालती 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 ?

   ....

   ....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

• 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 विरूद्ध 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 पुरूष में कुछ जैविकीय अन्तर है जैसे – मासिक धर्म, गर्भधारण और स्तन पान, जो प्रकृति ने दोनों के मध्य विभाजन व सामन्जय 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

चित्र 9.2

- 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 कों दर्शाती हैं ? क्या उन्हें पढ़ने–लिखने, स्वस्थ रहने, आराम करने, अपने निर्णय लेने के समान अवसर प्राप्त हैं ?

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 करेंतथा 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 महत्त्वपूर्ण 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

कम उम्र में बच्चों की शादी होने से बच्चे और बच्चियाँ शादी के महत्त्व 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

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।

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।

चित्र 9.4

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 सांस्कृति कार्यक्रमों में हिंसा, छेड़छाड़ आदि अपराधों के विरुद्ध व्यापक आम सहमति बनाने के लिए लघु नाटिकाएँ, चर्चाएँ तथा अन्य कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **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।

महत्त्वपूर्ण 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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।

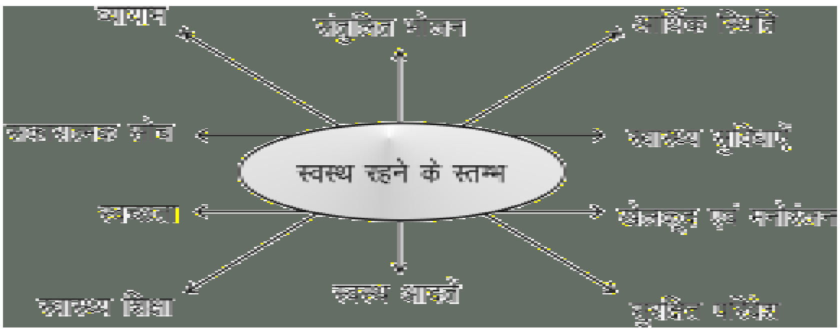
- **शारीरिक स्वास्थ्य** – शरीर का निरोग रहना एवं सभी अंगों एवं क्रियाओं का सामान्य कार्य करना ही शारीरिक स्वास्थ्य है।

- **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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

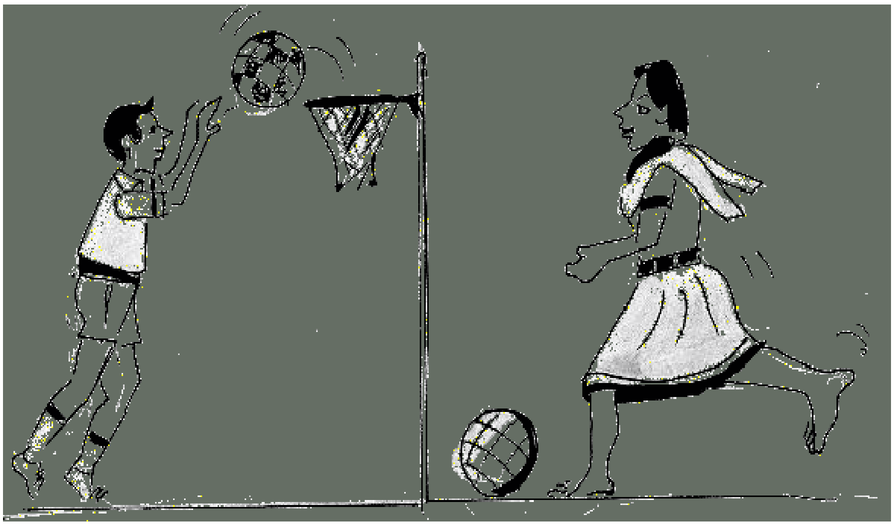
किशोरावस्था में अच्छे स्वास्थ्य का महत्त्व

किशोरावस्था जीवन का एक ऐसा पड़ाव है जब शरीर और मन में सबसे अधिक परिवर्तन होते हैं। इसलिए इसअवस्था 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 स्वास्थ 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 असंन्तुलित 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 11

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। छात्रावासो 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 –

चित्र 11.2

- 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 कहन
- 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।

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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 है?		

(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 महत्त्वपूर्ण समझते हैं ? उन्हें प्राथमिकता के आधार पर लिखिए –

....

....

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 12

शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया

शारीरिक बदलाव किशोर को बेचैन व संशययुक्त कर देते हैं जबकि यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। स्त्री/पुरूष 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 टेस्टोस्टेरॉन 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 –

– कँधों 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।

चित्र 12.1

– 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 विकृतियां (उदाहरणार्थ हाथ–पांव की विकृति, मुंह की विकृति व जननेन्द्रिय विकृति) प्रारम्भ में ही उपचार करा लेने पर शीध्र व सरलता से यथा समय ठीक हो जाती है अन्यथा यह जटिल हो जाती है।

स्त्री एवं पुरूष 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 मूछों 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।

महत्त्वपूर्ण 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 टैगौर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 13

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।

चित्र 13.1

- 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।

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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- 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 –

चित्र 13.2

- **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।

महत्त्वपूर्ण 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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–चढाव 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 14

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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

भोजन के तत्त्व / अवयव	स्त्रोत	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, अमरूद 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 पदार्थो में वसा की मात्रा अधिक एवं जल की मात्रा कम होती है उनमें कैलोरी अधिक मात्रा में होती है तथा जिन खाद्य पदार्थो 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 तत्त्वों पर भी ध्यान देना चाहिए।

चित्र 14.2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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 तत्त्व हों तथा वे सभी सुपाच्य भी हों।
- ऐसा भोजन लेना चहिए जिससे शरीर को निर्धारित पौष्टिक तत्त्व 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- 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 तत्त्व रहित भोजन करने से।
- **गले पर सूजन (घेंघा)** : आयोडीन की कमी अथवा आयोडीन रहित भोजन करने से।

महत्त्वपूर्ण 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 तत्त्वों 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 15
योग अभ्यास : सकारात्मक व्यक्तित्व

> योग शरीर, मन और आत्मा को सुव्यवस्थित रखने की विधि है। यह हमारे देश की सांस्कृतिक परम्परा है जो सतत रूप से क्रियाशील है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं प्रायोगिक विधियों के कारण यह आज भी उतनी ही प्रभावी है।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के ''युज'' धातु से हुई है जिसका अर्थ है जोड़ना, संयुक्त होना या मिलना। योग एक प्राचीन सुव्यवस्थित एवं परिष्कृत पद्धिति है। योग भारत की अमूल्य तथा महत्वपूर्ण धरोहर है जो आज भी उतनी ही उपयोगी है जो हजारों वर्ष पूर्व थी। योग ऋषियों और योगियों के अनुसंधानों एवं अनुभवों के कारण सदैव लोकप्रिय और जीवनोपयोगी रहा है। यह आज के समय में भी उपयोगी है।

योग शास्त्र मन व शरीर की परस्पर निर्भरता को मानता है। योग मन एवं शरीर दोनों के लिए इस प्रकार के अभ्यास को प्रस्तुत करता है जिसमें दोनों का समन्वित विकास होकर एक संतुलित मनो–शारीरिक (दैहिक) स्थिति स्थापित होती है।

शरीर के मन पर होने वाले प्रभावों की अपेक्षा, मन का शरीर पर होने वाला प्रभाव अधिक प्रबल रहता है। इसलिए महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में यम–नियम को आसन व प्राणायाम से पहले स्थान दिया है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन वाली कहावत इस प्रभाव को स्पष्ट करती है। स्वस्थ व्यक्ति शान्त स्वभाव के तथा निर्बल और बीमार व्यक्ति चिड़चिड़े स्वभाव के होते हैं, यह अनुभव सर्वविदित है। मन का भावनात्मक रूप से शरीर पर विशेषतया नाड़ी व अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, माया, मत्सर, दया, प्रशंसा, श्रद्धा एवं भक्ति इत्यादि मानवीय भावनायें है।

ये भावनायें अपनी तीव्रता से हमारे शरीर पर प्रभाव डालती है। यदि ये भावनाएं तीव्र और आकस्मिक रहें तो घातक हो सकती हैं। योगाभ्यास (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी) के अभ्यास से भावनाओं के ऊपर नियंत्रण आता है। आचरण में शुचिता आ जाने से व्यक्तित्व में निखार आता है। योगाभ्यास से सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। योगाभ्यास के इस प्रभाव के कारण ही आज यह लोकप्रिय तथा प्रभावशाली जीवन पद्धति है।

आज के समय में मानव जाति के सामने सबसे बड़ी समस्या है बढ़ती हुई जनसंख्या, जिसके कारण भोजन एवं स्वास्थ्य जैसी मौलिक प्राथमिकताओं में विषमताएं पैदा हो रही है जो सामाजिक बुराईयों को जन्म दे रही है। ऐसे समय में योग एक माध्यम है जो युवाओं (छात्र–शक्ति) को मनो–शारीरिक स्तर पर संतुलन प्रदान करते हुए उनके अन्दर सकारात्मक सोच को जन्म देता है। फलतः मनुष्य का शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

हमारा शरीर पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल एवं आकाश, इन पंचभूतों से बना है। प्राण, अपान, समान, उदान एवं व्यान ये पंचप्राण शरीर को ऊर्जा देते है। इन प्राणों पर ही हमारा जीवन आधारित है। शरीर को अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष एवं आनन्दमय कोष के रूप में पांच भागों में विभक्त किया गया है। शरीर में किसी भी कारण से जब असंतुलन होता है तो उससे रोग उत्पन्न होते हैं। यदि हम नित्य प्रति योगाभ्यास करें, अपनी दिनचर्या को संतुलित रखे, संतुलित भोजन ग्रहण करे एवं सकारात्मक सोच रखे तो जीवन में कभी भी बीमार नहीं पड़ सकते। शरीर में रोग है तो रोगों का निदान व समाधान भी है। आवश्यकता है केवल शरीर के भीतर रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने की। योग से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी, आपके कद की उचित वृद्धि होगी, नेत्र ज्योति एवं स्मरण शक्ति विकसित होगी। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं चारित्रिक विकास के लिए सात प्राणायाम एवं पाँच आसन बहुत ही जरूरी है। प्राणायाम व योगासन के अभ्यास से रोग ठीक हो जाते है वहीं योगाभ्यास का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति कभी बीमार ही नहीं पड़ता।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

योगाभ्यास के सामान्य लाभ

1. योगाभ्यास करने से शरीर की सभी मांसपेशियों एवं जोड़ो का उत्तम व्यायाम होता है, जिससे शरीर में लचीलापन बना रहता है।
2. योगाभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है जो विद्यार्थियों के अध्ययन के लिए आवश्यक है।
3. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।
4. फेफड़े मजबूत तथा अधिक क्रियाशील होते है।
5. पाचनतंत्र सही तथा सुचारू रूप से कार्य करता है।
6. अन्तःस्रावी ग्रन्थियां क्रियाशील रहती है जो स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है।
7. शारीरिक थकावट तथा मानसिक तनाव दूर होता है।
8. जीवन के प्रति दृष्टिकोण व्यापक बनता है तथा कार्यशैली प्रभावी बनती है।
9. शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते है।
10. हृदय की मांसपेशियों का व्यायाम होता है तथा रक्त संचार सामान्य रहता है।
11. योग हमारी सभी शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हुए हमारे शरीर को स्थिरता एवं सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है।

निम्नलिखित सात प्राणायामों को विधिपूर्वक नियमित रूप से किया जाए तो प्राणायाम से मिलने वाले समस्त सामान्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं –

1. भस्त्रिका प्राणायाम : श्वास को यथाशक्ति फेफड़ो में पूरा भरना एवं बाहर छोड़ना। यह प्राणायाम एक से पाँच मिनट तक किया जा सकता है।

लाभ : सर्दी, जुकाम, श्वास रोग, नजला, साइनस, कमजोरी, सिरदर्द व स्नायु रोग दूर होते है। फेफड़े एवं हृदय स्वस्थ होता है।

2. कपालभाति प्राणायाम : श्वास को यथाशक्ति बाहर छोड़कर पूरा ध्यान श्वास को बाहर छोड़ने में होना चाहिए। भीतर श्वास जितना अपने आप जाता है उतना जाने देना चाहिए। श्वास जब बाहर छोड़ेंगे तो स्वाभाविक रूप से पेट अन्दर आयेगा। यह प्राणायाम यथाशक्ति पाँच मिनट तक प्रतिदिन खाली पेट करना चाहिए।

लाभ : मस्तिष्क व मुख मंडल पर ओज, तेज, आभा व कान्ति प्रदान करते हुए, वात, पित्त व कफ दोषों को दूर करता है। मोटापा, मधुमेह एवं पेट के समस्त रोग दूर होते हैं, यह एकाग्रता को बढ़ाता है।

3. बाह्य प्राणयाम : श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही रोकना, ठोड़ी को कंठ कूप में लगाना, पेट को खींचकर अन्दर करना एवं नाभि से नीचे वाले भाग को भी अन्दर खींच लेना, बाह्य प्राणायाम कहलाता है। लगभग दस से पन्द्रह सैकंड श्वास को बाहर रोककर बाद में गर्दन को सीधा करके श्वास अन्दर लेना। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार यह प्राणायाम तीन से पांच बार तक सकते है।

लाभ : हर्निया, मधुमेह, धातु रोग एवं उदर रोग दूर होते है।

4. अनुलोम–विलोम प्राणायाम : किसी भी ध्यानात्मक आसन में सीधे बैठकर दाएं हाथ के अंगूठे से नाक को बन्द करके बाएं नाक से श्वास फेफड़ो में पूरा भरना, श्वास भरकर तुरन्त बाएं नाक को दाए हाथ की ही बीच की दो अंगुलियों से बन्द करके दाए नाक से श्वास को बाहर छोड़ देना। श्वास पूरा छूटने पर अब बाएं नाक को बन्द रखते हुए ही दाएं नाक से श्वास पूरा भरना तथा दाएं नाक को बन्द करके बाएं नाक से श्वास को बाहर छोड़ देना। इस प्रकार करने से एक प्राणायाम हुआ। इसी तरह निरन्तर बाएं से लेकर दाएं छोड़ना तथा दाएं से लेकर बाएं से छोड़ते रहना अनुलोम–विलोम प्राणायाम कहलाता है। यह प्राणायाम यथाशक्ति 15 मिनट तक किया जा सकता है।

लाभ : नेत्र ज्योति, स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ता है। हृदय रोग, सिरदर्द, मिर्गी, चक्कर आना, साइनस, गठिया, दमा एवं स्नायु रोगों में अत्यधिक लाभप्रद है। नकारात्मक विचार नष्ट होते है। सकारात्मक दृष्टिकोण, ऊर्जा, उत्साह, प्रसन्नता, बल, पराक्रम एवं स्वाभिमान बढ़ता है।

5. भ्रामरी प्राणायाम : श्वांस फेफड़ों में भरकर दोनों हाथों की प्रथम अंगुलियां माथे पर रखना, शेष तीन अंगुलियां आंख बन्द करके नाक के मूल से पूरी आँखों पर रख देना, अंगूठे से कान बन्द कर लेना। अब श्वांस को बाहर छोड़ते हुए नाक से भ्रमर (भौंरा) की तरह नाद करना। इस प्रकार से यह अभ्यास 3 से 5 बार अवश्य करना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लाभ : ध्यान, एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति के विकास के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। तनाव, निराशा एवं नकारात्मक सेाच दूर होती है तथा सकारात्मक सोच, ऊर्जा एवं आत्मविश्वास बढ़ता है।

6. उद्‌गीथ प्राणायाम : दोनों नासिकाओं से श्वास पूरा फेफड़ो में अंदर भरकर बाहर छोड़ते हुए पवित्र ओम शब्द का उच्चारण करना। यह प्रक्रिया कम से कम 3 से 5 बार अवश्य करनी चाहिए।

लाभ : ओम् शब्द के दिव्य ध्वनि स्पंदनों से शरीर मन, प्राण, आत्मा में एक अलौकिक दिव्य स्पन्दन होता है। ध्यान, एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति का विकास होता है। आत्मिक सुख, शान्ति एवं संतुष्टि मिलती है। मन की चंचलता दूर होती है।

7. ओम का ध्यान : पूर्ण रूप से मौन होकर साक्षी भाव से दृष्टा बनकर श्वासों की सहज गति को देखना, प्रत्येक श्वांस के साथ प्राण देने वाली ईश्वरीय शक्ति को धन्यवाद देना कि प्रभो तेरी कृपा से ही मेरा जीवन चल रहा है। मैं सब कुछ भगवान की बदौलत हूँ। ऐसे भावों के साथ ओम को 2 से 5 मिनट का ध्यान करना।

लाभ : ध्यान एवं एकाग्रता के लिए यह जरूरी अभ्यास है। इससे मन शान्त होता है व दिव्य आनन्द की अनुभूति होती हैं यह अहसास होता है कि सुख, शान्ति व आनन्द बाहर नहीं भीतर है।

प्राणायाम शुद्ध व प्रदूषण मुक्त वातावरण में करना चाहिये। जैसे खुला मैदान, उद्यान, नदी किनारे अथवा छत पर जाकर।

मुख्य आसन

प्राणायाम की भाँति आसन भी योग का एक मुख्य घटक है। शारीरिक एवं बौद्धिक विकास हेतु पाँच मुख्य आसन हैं।

1. हलासन
2. सर्वांगासन
3. चक्रासन
4. पश्चिमोत्तान
5. ताड़ासन

सहायक आसन

उपरोक्त आसनों के अतिरिक्त निम्नलिखित पाँच सहायक आसन हैं।

1. अर्ध हलासन
2. मत्स्यासन
3. भुजंगासन
4. धनुरासन
5. उष्ट्रासन

ध्यानात्मक आसन

आसन एवं समस्त यौगिक क्रियाओं के लिए निम्नलिखित तीन ध्यानात्मक आसन हैं।

1. पद्‌मासन
2. वज्रासन
3. सुखासन

नियमित रूप से नियमपूर्वक इन आसनों को करने की विधि इस प्रकार है –

सहायक एवं मुख्य आसन

1. अर्द्धहलासन (उत्तानपादासन)

विधि : कमर के बल सीधा लेटकर, दोनों हाथ कमर के पास, हथेलियों को जमीन की तरफ रखना। दोनों पैर को एक साथ धीरे–धीरे ऊपर उठाइये, 30^0, 45^0, 60^0 और अन्त में 90^0 तक लाना है। क्षमतानुसार इस अवस्था को बनाये रखना है। धीरे–धीरे 60^0, 45^0, 30^0, और अंत में पैर जमीन पर, इस क्रम में वापस आना है।

सावधानियाँ – कमर दर्द, उच्च रक्तचाप, हर्निया में इसका अभ्यास एक पैर से करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. हलासन – इस आसन की अन्तिम अवस्था भारतीय हल (कृषि यन्त्र) के समान होती है इसलिए इसे हलासन कहते हैं।

विधि : कमर के बल सीधा लेटकर दोनों पैर को अर्द्धहलासन की अन्तिम अवस्था 90^0 तक उठाकर लाते हैं। अब दोनों पैर को सिर की तरफ मोड़ते हुए कमर को भी सिर की तरफ लाते हुए हाथों का सहारा कमर को देते हैं। दोनों पैर सिर के पीछे ले जाकर जमीन को छूने की कोशिश करते हैं यथाशक्ति इस अवस्था को बनाये रखें।

वापस आते समय दोनों हाथों को जमीन पर सीधा लेकर आयें, हथेलियों को जमीन पर दबाकर रखते हुए कमर को पहले जमीन पर लगाते हुए 90^0 वाली अवस्था में आना है। इसके बाद पैरों को धीरे–धीरे जमीन पर वापस लाना है। वापस आकर विश्राम करें।

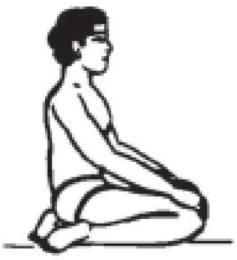
3. सर्वांगासन : पीठ के बल लेटकर अर्द्धहलासन की अन्तिम अवस्था में 90^0 में आकर, अब दोनों पैरों को सिर के ऊपर ले जाते हुए हाथों से कमर को सहारा दें। अब इस अन्तिम अवस्था को यथाशक्ति तक बनाये रखें वापस आते हुए पहले पैरों को सिर के पीछे ले जाइये हाथों को जमीन पर लाकर, पहले कमर को जमीन पर लाकर रूकिये, इसके बाद पैरों को धीरे से जमीन पर रखें।

सावधानियाँ – हलासन की भांति।

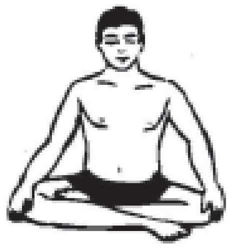
4. मत्स्यासन : इस आसन की अन्तिम अवस्था मछली के समान प्रतीत होती है। यह सर्वांगासन का पूरक आसन है। सर्वांगासन के बाद इस आसन का अभ्यास करने से सर्वांगासन के पूरे लाभ मिलते हैं।

विधि : पद्मासन में बैठकर दोनों हाथों को कमर के पास हथेलियाँ जमीन की तरफ रखें। अब कुहनियों का सहारा लेते हुए जमीन पर लेट जाइये। हथेलियों को कन्धे के पास रखकर ग्रीवा को जितना पीछे मोड़ सकते हैं उतना मोड़कर पीठ और छाती ऊपर उठी हुई रहेगी। हाथों से पैर के अंगूठे पकड़ कर कुहनियाँ भूमि का स्पर्श करेंगी। इसके बाद वापस आ जाइये।

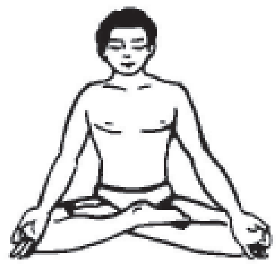
5. चक्रासन : पीठ के बल लेटकर, दोनों पैरों को मोड़ कर नितम्ब के समीप रखिये। दोनों हाथों को मोड़कर कन्धे के पास रखिये, हथेली जमीन पर लगी हुई, उंगलियां अन्दर की तरफ। अब आप श्वास लेकर कमर के ऊपर उठाइये, इसके बाद सिर व छाती को भी ऊपर उठाइये, पूरा शरीर हाथ–पैर के ऊपर सन्तुलित रहेगा। इस अवस्था को यथाशक्ति बनाये रखें। वापस आते समय सिर को पहले जमीन पर वापस लायें, इसके बाद कमर वाले भाग को इसके बाद जमीन पर सीधा लेटकर विश्राम करें।



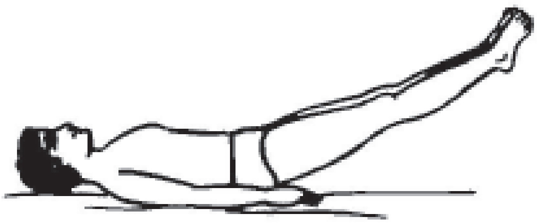
वज्रासन



सुखासन

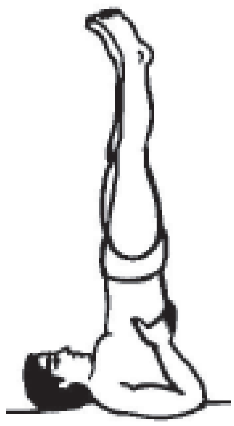


पद्मासन

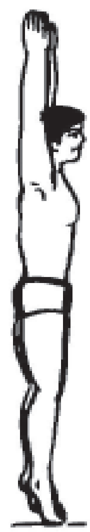


अर्द्धहलासन (उत्तानपादासन)

हलासन



सर्वांगासन



ताड़ासन

चित्र 15.1

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6. पश्चिमोत्तानासन : सीधा बैठकर, दोनों पैरों को सामने की तरफ सीधा रखें, दोनो हाथ कमर के पास, हथेलियाँ भूमि के ऊपर रखें। दोनों हाथों को सिर से ऊपर लाकर खीचिये, अब कमर से आगे झुकते हुए पैर के अंगूठे को पकड़कर, सिर को घुटने पर लगाइये अथवा क्षमतानुसार आगे झुकने का अभ्यास करें। इसके बाद वापस आ जाइये।

सावधानियाँ – गर्दन दर्द, कमर दर्द, हार्निया, उच्च रक्तचाप में इस आसन का अभ्यास न करें। ऑपरेशन के तुरन्त बाद भी इसका अभ्यास न करें।

7. ताड़ासन – भूमि पर सीधा खड़े होकर, दोनों पैर के मध्य 6–8 इंच का अन्तर रखें, हथेलियों को बगल में रखें। दोनों हाथों को सिर के ऊपर लाकर ऊपर की तरफ खींचना है। साथ ही पंजों के ऊपर खड़े हो गये। इस अवस्था को यथाशक्ति बनाये रखें। वापस आते समय पहले एड़ियाँ जमीन पर लगेंगी इसके बाद हाथों को वापस लाना है।

8. उष्ट्रासन : वज्रासन में बैठ जाइये, अब घुटने के बल खड़े होकर दोनों पैरों के मध्य थोड़ा सा अन्तर रखते हुए एड़ियों को खड़ा करें। अब पीछे की तरफ झुकते हुए सिर को भी पीछे की तरफ ले जाइये साथ ही दोनों हाथों से एड़ियों को पकड़ने का प्रयास करें। इस अवस्था को यथाशक्ति बनाये रखें। श्वास–प्रश्वास सामान्य रखें। वापस आते समय हाथों से एड़ियों को छोडते हुए वज्रासन में बैठ जायें।

9. भुजंगासन : पेट के बल लेट जाइये, दोनों हाथ कन्धे की लाइन में हथेलियाँ भूमि की तरफ, अंगूठे कन्धे के पास दोनों पैर आपस में मिल रहेंगे, माथा जमीन पर। सिर को धीरे से भूमि से ऊपर उठाना है। नाभि से पीछे वाला भाग जमीन से लगा रहेगा। यथाशक्ति रूकने के बाद वापस आना है।

सावधानियाँ – हार्निया, उच्च रक्तचाप, पेट दर्द में इसका अभ्यास न करें।

10. धनुरासन : पेट के बल लेटकर, दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर, दोनों हाथों से पैर के टखने को पकड़ कर, भूमि से ऊपर की तरफ उठाते हैं। अन्तिम अवस्था में पैर, छाती, सिर भूमि से ऊपर उठी हुई अवस्था में रहेगी। शरीर का सन्तुलन नाभि के पास रहेगा। वापस आते समय सिर पहले भूमि पर आयेगा इसके बाद पैर।

सावधानियाँ – हार्निया, उच्च रक्तचाप, ऑपरेशन के तुरन्त बाद, इसका अभ्यास न करें।

ध्यानात्मक आसन

1. पद्मासन : जमीन पर बैठ जाइये, अब बायें पैर को घुटने से मोड़कर दायीं जांघ पर रखें। इसी प्रकार दायें पैर को घुटने से मोड़कर बांयी जंघा के ऊपर रखें। दोनों हाथों को घुटने के ऊपर रखें। कमर, कन्धे को सीधा रखें। यथाशक्ति इसका अभ्यास करें। प्राणायाम व ध्यान के अभ्यास के लिए पद्मासन उत्तम है।

सीमायें : घुटने व टखने के दर्द में, गठिया में इसका अभ्यास न करें।

2. सुखासन : पालती बनाकर बैठने को सुखासन कहते हैं। इस अवस्था में कमर, गर्दन को सीधा रखना है। हर व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकता है।

3. वज्रासन : सीधा बैठकर पैरों को सीधा रखें। अब दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर रखते हैं। इसमें पैर के अंगूठे मिले रहेंगे। अब पैरों के ऊपर बैठ जाइये। यथाशक्ति इसका अभ्यास करें। इस आसन को भोजन के बाद भी कर सकते हैं। इससे भोजन जल्दी पचता है।

सीमायें – गठिया, घुटने व टखने के दर्द में इसका अभ्यास न करें।

आसन एवं प्राणायाम हेतु आवश्यक नियम एवं सावधानियाँ –

1. आसन एवं प्राणायाम शौचादि से निवृत होकर प्रातः खाली पेट करना सर्वोत्तम है। दोपहर के भोजन के 5 घंटे बाद सांयकाल भी योगाभ्यास कर सकते हैं।
2. सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में सीधे बैठकर ही प्राणयाम करें। प्राणायाम सहज करें अत्यधिक बलपूर्वक अभ्यास नहीं करें। प्राणायाम करते हुए थकान होने पर बीच में थोड़ी देर विश्राम करके पुनः प्राणायाम करें।
3. योगाभ्यास के 10–15 मिनट बाद स्नान एवं भोजनादि कर सकते हैं। स्नान के तुरन्त बाद योगाभ्यास ज्यादा लाभदायक रहता है।
4. योगाभ्यास प्रसन्नचित्त होकर खुले एवं स्वच्छ स्थान पर करना चाहिए।
5. जटिल रोग से पीड़ित व्यक्ति डॉक्टर से परामर्श के बाद ही योगाभ्यास करें।
6. योगाभ्यास का अभ्यास एक निश्चित क्रम में हीं करें।
7. योगाभ्यास लगातार (प्रतिदिन) करना चाहिए तभी योग का पूर्ण लाभ प्राप्त होता है।
8. हम अन्तर्मुखी होकर अपनी सुप्त शक्तियों को जगाते हैं।

शारीरिक एवं बौद्धिक विकास के लिए पाँच मुख्य आसन प्रत्येक विद्यार्थी के लिए आवश्यक है। प्रत्येक विद्यार्थी स्वस्थ रहने के साथ स्मरण शक्ति भी तीव्र हो ऐसा चाहता है। पूर्वोक्त सात प्राणायाम के साथ इन आसनों का अभ्यास करने से व्यक्ति आजीवन स्वस्थ रह सकता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

महत्वपूर्ण बिन्दु

- योग व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का आधार है।
- सतत योगाभ्यास, मन, शरीर एवं आत्मा की शुचिता को बनाये रखने में मदद करता है।

चित्र 15.2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर हाँ अथवा नहीं में दें।

क्र. सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या स्वस्थ रहने के लिए यागोभ्यास जरूरी है ?		
2.	क्या योगाभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है ?		
3.	क्या रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए योग जरूरी है ?		
4.	क्या योगाभ्यास से शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है ?		
5.	क्या योगाभ्यास से शरीर के विषैले पदार्थ दूर हो जाते है ?		

1. स्वस्थ रहने के लिए क्या–क्या जरूरी है ?

   ....

2. हमारा शरीर किन पंचतत्वों से बना है ?

   ....

3. योगाभ्यास के क्या–क्या लाभ है ?

   ....

जीवन का अर्थ है 'संयम' – अज्ञात।

जो जीवन से प्यार करते हैं, वे आलस्य में समय नहीं गंवाते – अज्ञात।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 16
खेलकूद : मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य

खेल जीवन का आधार है। ये समस्या को समझाने, निर्णय लेने एवं निर्देश देने में हमारी मदद करते हैं। दैनिक दिनचर्या में खेलों का समावेश हमें कल्पनाशील एवं स्वस्थ बनाता है।

खेल एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है। खेल के बिना हम नवीन शक्ति को अर्जित नहीं कर सकते हैं। खेल का संबंध हमारे जीवन से बहुत अधिक है, और यह हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी है। इसके द्वारा किशोरों में अपने व्यक्तित्व के प्रति सजगता आती है, और वे सक्रिय बनते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने भी अपने अध्ययनों के आधार पर यह सिद्ध कर दिया है कि खेल उद्देश्यपूर्ण व सार्थक होते हैं। अतः किशोरों को क्रियाशील बनाने के लिए खेल क्रियाएं आवश्यक ही नहीं अपितु अनिवार्य हो जाती है।

खेल की परिभाषा

खेल वह क्रिया है जिसे करने वाला व्यक्ति उसे तब करता है जब वह मन के अनुकूल कार्य करने के लिए स्वतंत्र होता है। बिना फल की आशा किये जो क्रिया मात्र आनन्द के लिए की जाती है वह खेल कहलाती है। खेल वह आनन्ददायी क्रिया है जो अपने आप में परिपूर्ण होती है और जिनका कोई अव्यक्त लक्ष्य नहीं होता है। अर्थात खेल का उद्देश्य खेल के अतिरिक्त कुछ नहीं होता। यद्यपि इसके कई सकारात्मक परिणाम स्वतः प्राप्त होते हैं।

किशोरावस्था में खेल का महत्व

शारीरिक विकास – मांसपेशियों एवं हड्डिया, अतिरिक्त उर्जा का निष्कासन तनाव मुक्त होना सिखाता है।
मानसिक विकास – कल्पना, चिन्तन, सूझबूझ, मानसिक योग्यताएँ विकसित होती हैं।
संवेगात्मक विकास – सहनशीलता, त्याग, सच्चाई एवं सहानुभूति जैसे मानवीय गुण विकसित होते हैं।
रचनात्मक विकास – एक ही खेल में नयी–नयी शैलियों की खोज करते रहने के अवसर प्राप्त होते हैं।
सामाजिक विकास नेतृत्व प्रभुत्व, प्रतियोगिता आदि गुण भी सीखते हैं।

खेलों के प्रकार

खेल दो प्रकार के होते है :–

1. व्यक्तिगत खेल
2. सामूहिक खेल

व्यक्तिगत खेल

बाल्यावस्था में व्यक्तिगत खेल अत्यन्त उपयोगी होते हैं। यह बालक के शारीरिक एवं बौद्धिक विकास में अत्यन्त उपयोगी हैं। इससे उनमें सृजनशीलता, एकाग्रता एवं चिन्तन प्रक्रिया प्रारम्भ होती है।

वस्तुओं के खेल :– एक ही खिलौने से अनेक खेल खेल सकते हैं। कोई भी सामान रख देने से बच्चा उससे खेलने लगता है।

ध्वंसात्मक खेल :– वस्तु को पकड़ना, पटकना, फाड़ना, फेंकना, तोड़ना एवं छूना आदि। ये क्रियाएं वे जानबूझ कर नहीं करते (केवल छोटे बच्चों के सम्बन्ध में)

रचनात्मक खेल :– मिट्टी के तरह–तरह के खिलौने बनाना, खिलाना, पिलाना, लोरियां सुनाना (केवल छोटे बच्चों के सन्दर्भ में)।

अनुकरणात्मक खेल :– बच्चे एक–दूसरे को देखकर व समझकर नियम एवं खेल क्रियाएं अनुसरण से सीखते हैं। अनुसरण

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

से विचारों एवं क्रियाओं का जीवन पर्यन्त हस्तान्तरण होता है।

आविष्कारात्मक खेल :– सूझ–बूझ से नये आयाम खोजना, मौलिकता का परिचय देना, उचित मार्गदर्शन का अनुकरण करना।

विभिन्न अंगों के खेल :– हाथ–पांव पटकना, मुंह से ध्वनि निकालना, घुटने के बल चलना, मटकना–थिरकना, भागना, कूदना आदि।

सामूहिक खेल

किशोरावस्था में किशोर वैयक्तिक खेलों की अपेक्षा सामूहिक खेलों में अधिक रूचि लेने लगते हैं। वे अपने हम उम्र किशोरों के साथ खेलने को लालायित रहते हैं। साथ मिलकर खेल सामग्री व बिना खेल सामग्री के खेलों सहित एक–दूसरे पर पानी फेंकना, धूल फेंकना या अन्य प्रकार की मनोरंजक गतिविधियों को भी खेल में सम्मिलित किए जा सकते है। सामूहिक खेल प्रारम्भ में विचारात्मक नहीं होते परन्तु क्रमशः वे विचारात्मक होते चले जाते हैं। किशोर धीरे–धीरे समझ–बूझकर टोली बनाते हैं जिसके सदस्य सामान्यतः हमउम्र ही होते हैं और उनकी सोच–समझ लगभग एक जैसी होती है।

रचनात्मक खेल :– अलग–अलग वस्तुओं को मिलाकर नये आकार देना।

गत्यात्मक खेल :– कूदना, दौड़ना–भागना, लुकाछिपी या चोर सिपाही का खेल, साइकिल चलाना आदि।

हार–जीत का खेल :– फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, बास्केट बॉल, कब्बडी आदि ऐसे खेल हैं।

बौद्धिक खेल :– मानसिक शक्ति का उपयोग होता है जैसे ताश, शतरंज, वर्ग पहेली आदि।

परीक्षणात्मक खेल :– किसी वस्तु को छूकर, सूंघकर, चाटकर, निहार कर, अथवा सुनकर समझने की चेष्टा करना आदि।

इस प्रकार के खेलों को प्रोत्साहन देने से किशोरों में रचनात्मकता, उत्साह एवं रूचि को बढ़ाया जा सकता है। किसी भी विषय के प्रति जिज्ञासा एवं रूचि को बढ़ाने में खेल अत्यन्त मददगार हैं।

खेलों का महत्व

खेलों का महत्व निर्विवाद है, आवश्यकता है कि रूचि से सतत अभ्यास किया जाये। खेलों के महत्व को प्रमुख रूप से निम्नलिखित बिन्दुओं में दर्शाया जा सकता है:–

- खेल उत्तम स्वास्थ्य की कुंजी है।
- शरीर सुडौल बनता है।
- मानसिक गुणों का विकास होता है।
- खेल के दौरान परस्पर आदान–प्रदान से विभिन्न गुणों का विकास होता है।
- खेलों से चेतन बुद्धि का विकास होता है। प्राकृतिक रचनाधर्मिता एवं कल्पनाशीलता को उभारने में मदद मिलती है।
- व्यक्तित्व एवं चरित्र का विकास होता है।
- नेतृत्वशीलता की भावना का विकास होता है।
- किशोर जीवन संघर्ष की तैयारी सीखते हैं।
- खाली समय का सदुपयोग होता है। किशोर निरर्थक विषयों की ओर आकृष्ट नहीं होते हैं।
- किशोरों में सहयोग एवं स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास होता है।
- खेलों के दौरान जाति–पांति एवं ऊँच–नीच जैसी संकीर्ण मानसिकता से मुक्त होने की स्थितियों का विकास होता है।
- खेलने से समूह भावना पनपती हैं और सामाजिकता का विकास होता है।
- खेलों के अन्तर्राष्ट्रीय आयोजनों से आपसी सहयोग, सौहार्द एवं सांस्कृतिक आदान–प्रदानों के अवसर बढ़ते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

महत्वपूर्ण बिन्दु

- खेलने से आनन्द, उत्साह एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है किन्तु खेल के समय तथा दैनिक जीवन की अन्य गतिविधियों के मध्य संतुलन होना चाहिए।
- हार–जीत खेल की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। अतः खेल, खेल की भावना से खेलने चाहिए।

जानें, समझें और करें

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर हॉ अथवा नहीं में दें–

क्र.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	खेल समय की बर्बादी है।		
2.	खेल सकारात्मक एवं ज्ञानवर्धक शिक्षण प्रक्रिया का एक माध्यम है।		
3.	खेल से मनोरंजन होता है।		
4.	लड़कियों को भी लड़कों की भांति विभिन्न खेल खेलने चाहिए।		
5.	खेलने से हमारी शारीरिक एवं मानसिक कार्यकुशलता बढ़ती है।		
6.	खेल सकारात्मक व्यक्तित्व का आधार है।		
7.	खेलने से पढ़ाई में बाधा उत्पन्न होती है।		

- अपने मनपसंद खेलों की सूची बनायें। प्रत्येक खेल में कौन–कौन से जीवन कौशलों का प्रयोग हुआ उसके सामने लिखकर अपने साथियों के साथ बातचीत करें।

- लोकप्रिय खेलों के प्रमुख खिलाड़ियों के नाम जानियें एवं उनकी उपलब्धियों की जानकारियां एकत्रित करें।

"याद रखें कर्म और सफलता को जोड़ने वाला पुल आपका आत्मविश्वास है।"

– स्वेट मार्टन

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 17

किशोर वय : मर्यादित व्यवहार

मर्यादित किशोर वय का तात्पर्य ''सुरक्षित, संयमित, मर्यादित एवं सामाजिक रूप से स्वीकृत सम्बन्धों से है। चरित्रवान्, विद्वान, समर्थ एवं ऊर्जावान नागरिक ही राष्ट्र का निर्माण करते हैं। कामुक, आलसी, प्रमादी, निस्तेज, निरूत्साही, कमजोर, भीरू, निराशावादी नागरिकों के द्वारा राष्ट्र कभी भी प्रगति के पथ पर आगे नहीं बढ़ सकता।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हमारी पारम्परिक, सामाजिक एवं संवैधानिक मर्यादाएं है। यदि हम मर्यादाओं का अतिक्रमण करते हैं तो समाज का संतुलन बिगड़ता है। हमारे व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में भी दुख एवं अशान्ति पनपती है। अमर्यादित जीवन से समाज में विघटन, भय एवं अशान्ति पैदा होती है। अतः यौन सुख के लिए भी निर्धारित मर्यादाओं एवं परम्पराओं का हमें पालन करना चाहिए अर्थात एक सीमा में रहकर हमें काम सुख को भोगना चाहिए अन्यथा परिणाम बहुत ही खतरनाक हो सकते हैं। यौन व्यवहार के सम्बन्ध में कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर हमें अवश्य चिन्तन करना चाहिए। यौन व्यवहार यदि असंयमित होता है तो वही दुराचार, व्यभिचार एवं अनाचार जैसे शब्दों द्वारा व्यवहृत होता है। सम्पूर्ण सृष्टि पर यदि दृष्टि डाली जाए तो हम यह पाते हैं कि मनुष्य को छोड़कर शेष सभी प्राणी यौन व्यवहार केवल मात्र सन्तति उत्पत्ति के लिए करते हैं।

अनउत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार का परिणाम रोग, दुख, अवसाद, आलस्य, प्रमाद, भय एवं अशान्ति होता है। प्रेम का सम्बन्ध हमारी आन्तरिक हार्दिक संवेदनाओं से है। एक मां पुत्र से, गुरू शिष्य से, मित्र मित्र से एवं भाई का बहन से गहरा प्रेम होता है परन्तु वासना लेश मात्र भी नहीं होती है। अतः विद्यार्थी काल में किशोर एवं किशोरियों का एक दूसरे के साथ मित्रवत प्रेम होना चाहिए। वासना प्रेम को मिटाती है, बढ़ाती नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में विद्यमान आन्तरिक ऊर्जा व्यक्ति को बल, पराक्रम, शौर्य, धैर्य, ओज, तेज, शक्ति, साहस, स्वाभिमान एवं मेधा–प्रज्ञा देती है। यह आन्तरिक शक्ति जब उर्ध्वगामी होती है तो व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं चारित्रिक विकास होता है।

एक बार किसी महात्मा से एक व्यक्ति ने पूछा कि प्रभु इन्सान और पशु में क्या अन्तर है ? महात्मा बोले कि ''इन्सान दो पैरों पर चलता है और पशु चार पैरों पर''। इस उत्तर पर उस व्यक्ति को आश्चर्य हुअ और उसने कहा कि ''प्रभु यह अन्तर तो सर्वविदित है इससे क्या फर्क पड़ता है।'' महात्मा बोले ''वत्स, जब मनुष्य दो पैरों पर चलता है तो पहले उसका मस्तिष्क आता है, फिर हृदय, उसके बाद पेट व अन्त में जननेन्द्रियाँ। परन्तु पशु के चार पैरों पर चलने पर उसक सभी अंग एक उर्ध्वाधर रेखा में रहते हैं जिससे उनकी प्रायिकता निर्धारित नहीं की जा सकती। यही कारण है कि मनुष्य प्रत्येक समय, पहले दिमाग से सोचता है, उसके पश्चात् उसकी भावनाएँ होती हैं, फिर वह भौतिकता की ओर आकृष्ट होता है और अन्त में उसकी वासनाएँ आती हैं। परन्तु पशु के लिए विचार, भावना, भूख और वासना सभी एक ही स्तर पर रहते हैं। उसके लिए कहीं कोई अन्तर नहीं होता।

सामाजिक व्यवस्था, जीवन विज्ञान एवं मनोविज्ञान के अनुसार अध्ययनकाल पूरा होने के बाद गृहस्थ आश्रम में प्रविष्ट होकर अपने जीवनसाथी के साथ ही यौन व्यवहार उचित है एवं उत्तरदायित्वपूर्ण है।

भारतीय ऋषि मुनियों ने जीवन को चार भागों में विभक्त किया जिनको चार आश्रम कहते है– ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं सन्यास। इन चार आश्रमों के कार्य भी निर्धारित किए वही कार्य इन चार अवस्थाओं में करने से राष्ट्र में निर्माण, विकास, एवं सर्वाधिक सुख उत्पन्न होता है। ब्रह्मचर्य आश्रम अर्थात विद्यार्थी जीवन अध्ययन, शोध, खेलकूद, प्रतियोगिता, बल, बुद्धि एवं पराक्रम को बढ़ाने के लिए है। विद्यार्थीकाल स्वयं के विकास पर केन्द्रित है। गृहस्थ आश्रम का लक्ष्य विद्यार्थीकाल में किए गए ज्ञानार्जन के अनुकूल कार्य करने, जीविकोपार्जन हेतु व्यापार, नौकरी, उद्योग या संस्थान चलाते हुए राष्ट्र का विकास करना है। गृहस्थ आश्रम में लगभग 25 वर्ष कार्य करने

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

के बाद पुनः समाजसेवा की ओर केन्द्रित होकर आगे बढ़ना ही वानप्रस्थ एवं इसके बाद स्वयं को केन्द्र में रखकर समाज, राष्ट्र एवं विश्व कल्याण के लिए कार्य करने का विधान है। सम्पूर्ण जीवन में यौन व्यवहार एक हिस्सा मात्र है। जीवन का मुख्य उद्देश्य कामवासना नहीं अपितु समाज एवं राष्ट्र की सेवा करना है। अतः असमय में यौन व्यवहार शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास की धारा को अवरूद्ध कर देता है। असुरक्षित एवं बहुसंगी यौन व्यवहार एड्स जैसी घातक बीमारियों का कारण बन जाता है। अमर्यादित यौन व्यवहार से अपमान, अपयश एवं आत्मग्लानि पैदा होती है। विद्यार्थीकाल यौन व्यवहार के लिए नहीं अपितु चरित्र निर्माण, व्यक्तित्व विकास, बल, बुद्धि पराक्रम, शौर्य, साहस एवं स्वाभिमान की वृद्धि के लिए है। उत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना जरूरी है –

1 यौन व्यवहार विवाह के बाद सामाजिक व्यवस्था के अनुसार पति–पत्नी को ही करना है।

2 स्वतन्त्रता का अर्थ स्वच्छन्दता, उद्दण्डता या मनमानी करना नहीं है।

3 स्वतन्त्रता हमें पूर्ण विकसित व्यक्तित्व देती है परन्तु स्वच्छन्दता या उद्दण्डता हमारे जीवन के विकास के सम्पूर्ण मार्ग अवरूद्ध कर देती है।

4 आज अधिकांश किशोर व किशोरियाँ स्वतन्त्रता एवं उद्दण्डता में अन्तर न समझ कर उद्दण्डता को ही स्वतन्त्रता समझ बैठते हैं और विकास की बजाए विनाश की ओर अग्रसित हो जाते हैं।

5 इस संकीर्ण मानसिकता को हमें बदलना होगा और पूरे विवेक के साथ मर्यादित एवं अनुशासित जीवन में आस्था रखते हुए हमें उत्कर्ष के शीर्ष पर पहुंचना होगा तभी देश के ऊर्जावान्, सशक्त, समर्थ, प्रबुद्ध, विवेकशील किशोर व किशोरियों के निरन्तर पुरूषार्थ से शीघ्र ही भारत विकसित राष्ट्रों की श्रेणी मे खड़ा होगा।

हमारे मन में उठने वाले यौन सम्बंधी प्रश्नों को पूछने में हमें झिझकना नहीं चाहिए। इन पर अपने जानकार मित्रों, अभिभावकों या शिक्षकों से चर्चा करनी चाहिए। हो सकता है कि किशोर अपनी सकारात्मक सोच से अपने किसी मित्र की भ्रान्ति को भी दूर कर सकें और उसे उत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार के लिए प्रेरित कर सकें। असुरक्षित व अनुत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार के गम्भीर दुष्परिणाम हो सकते हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- अपने पारिवारिक व सामाजिक मूल्यों को ध्यान में रखकर स्वयं व दूसरों के प्रति जिम्मेदारीपूर्ण यौन व्यवहार को समझना आवश्यक है।
- असुरक्षित व अनुत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार के गम्भीर परिणाम हो सकते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित कहानी को पढ़कर प्रश्नों के उत्तर दीजिए –

> मीनू व भूपेन्द्र एक ही कक्षा के विद्यार्थी हैं। दोनों की घनिष्ठता कुछ इस तरह की है कि वे दोनों ही अपने दैनिक जीवन के अनुभवों का आदान–प्रदान करते हैं । एक साथ पढ़ाई भी करते हैं। वे दोनों एक दूसरे को पसन्द करते हैं और एक दूसरे का सम्मान करते हैं।

- आप मीनू व भूपेन्द्र के सम्बन्ध को क्या नाम देंगे ?

....

....

- इनकी मित्रता किस प्रकार के सम्बन्ध पर निर्भर है ?

....

....

2. आपके अनुसार उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार में किन बातों का समावेश होना आवश्यक है?

....

....

....

....

3 अनुत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार के क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं?

....

....

....

....

....

"जवानी के जोश में जो अपने होश कायम रखता है, वही बुढ़ापे में सुख पाता है।" – लुकमान

"मन, वाणी और शरीर से सम्पूर्ण संयम में रहने का नाम ही ब्रह्मचर्य है।" – महावीर स्वामी

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 18

किशोरावस्था : कुछ अनकही बातें

माहवारी व श्वेत स्राव परन्तु किशोरावस्था में इनसे घबराहट होती है। ज्ञान और उचित मार्गदर्शन से इन्हें सामान्य शारीरिक प्रक्रिया मानकर भ्रान्तियों का निवारण हो सकता है तथा नीम–हकीमों से बच कर समय, स्वास्थ्य व धन की रक्षा सम्भव है।

हमारे जीवन के बहुत से तथ्य व सच्चाइयाँ ऐसी हैं जिनकी चर्चा करना आमतौर पर अच्छा नहीं समझा जाता जबकि किशोरावस्था में इन तथ्यों का सही ज्ञान होना हमारे मानसिक, शारीरिक व यौन स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। लज्जा, लिहाज अथवा संकोच में इनकी स्पष्ट चर्चा नहीं की जाती। ये अनकही बातें अथवा तथ्य इस प्रकार हैं –

माहवारी

किशोरी जब अपनी बाल्यावस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करती है तब उसमें अनेक शारीरिक बदलाव आते हैं। बदलाव के इस क्रम में किशोरियों में आन्तरिक बदलाव आते हैं। उसके जननांग सक्रिय हो जाते हैं तथा प्रतिमाह रक्त स्राव होना प्रारम्भ हो जाता है। यही माहवारी है।

माहवारी शरीर की एक सहज प्रक्रिया है। यह उन प्रक्रियाओं में से एक है जो किशोरी के शरीर को भविष्य में गर्भधारण के लिए तैयार करती है। माहवारी का होना ऐसा लक्षण है जो यह दर्शाता है कि उसकी प्रजनन तन्त्र स्वस्थ रूप से कार्य कर रहा है। इस सामान्य शारीरिक प्रक्रिया के बारे में बात करना आवश्यक है क्योंकि बहुत सी नवयुवतियों की माहवारी से जुड़ी समस्याएँ होती हैं जिनके लिए उन्हें आश्वस्त किए जाने और परामर्श देने की आवश्यकता होती है। समाज में बहुत सी भ्रांतियों और गलत धारणाओं के होने से इसे अस्वच्छ और अपवित्र माना जाता है। बहुत से पारम्परिक सांस्कृतिक विश्वास और व्यवहार का आज भी पालन किया जाता है जो बढ़ती हुई उम्र के लिए अधिक सहायक नहीं होते हैं अथवा कभी–कभी तो हानिकारक ही होते हैं।

माहवारी प्रक्रिया

- किशोरी में डिम्बग्रन्थि से अण्डाणु निकलने की नियमित प्रक्रिया प्रारम्भ होने पर हर महीने माहवारी आना शुरू हो जाती है। माहवारी लगभग 9 से 12 वर्ष की उम्र में ही प्रारम्भ हो जाती है।
- माहवारी की शुरूआत पीयूष ग्रन्थि से स्रावित हार्मोन के कारण होती है। यह हार्मोन शरीर में डिम्बग्रन्थि को सक्रिय बनाकर अण्डाणु निकालने में मदद करता हैं।
- अण्डाणु डिम्बग्रन्थि से निकल कर डिम्बवाहिनी में आ जाता है तथा कुछ समय ठहरकर निषेचन का इंतजार करता है।
- अण्डाणु माहवारी के लगभग 14 दिन पहले डिम्बग्रन्थि से गर्भाशय में पहुँचता है। इस समय गर्भाशय की दीवारें कोमल, रक्तयुक्त एवं स्पंजी हो जाती हैं। यह परिवर्तन अण्डाणु को गर्भाशय में ठहराने के लिए होता है।
- यदि अण्डाणु निषेचित होकर गर्भाशय में आता है तो गर्भाशय की दीवारों पर चिपक जाता है।
- यदि बिना निषेचन के अण्डाणु गर्भाशय में आता है तो नष्ट हो जाता है तथा इसके साथ ही गर्भाशय के भीतरी दीवार टूटकर पृथक हो जाती है और योनि से रक्त का स्राव प्रारम्भ हो जाता है, जो माहवारी की शुरूआत है।

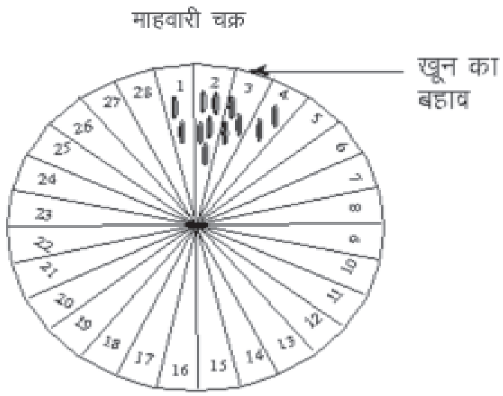
विशेष जानकारी

- माहवारी की सामान्य अवधि प्रायः 4–5 दिन होती है।
- माहवारी चक्र का अन्तराल प्रायः 22 दिन से 35 दिन तक का होता है।
- एक माहवारी चक्र में लगभग 30 से 60 मि.लि. रक्त की क्षति होती है।
- मासिक धर्म के समय किशोरियों की कमर, जाँघों एवं उदर के निचले भाग में कभी–कभी दर्द होने लगता है। ऐसा मांसपेशियों के संकुचन के कारण होता है।
- माहवारी यदि 16 वर्ष की उम्र तक न हो तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

माहवारी के समय शारीरिक सफाई



चित्र 18.1

माहवारी के समय किशोरी को विशेष सावधानी की आवश्यकता होती है–

- प्रतिदिन गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए तथा दर्द से बचने के लिए निचले हिस्से पर सेंक कर सकती हैं।
- इस समय पैड या नेपकिन का उपयोग करना चाहिए जो बाजार में तैयार मिलते हैं। स्वच्छ सूती मुलायम व असंक्रमित कपड़ा भी इसके लिए उपयोग में लिया जा सकता है।
- जो किशोरी कपड़े का इस्तेमाल करती हैं, उसे उन कपड़ों को अच्छी तरह से साबुन से धोकर धूप में सुखाकर असंक्रमित कर लेना चाहिए।
- स्वच्छता की दृष्टि से प्रतिदिन 2–3 पैड या नेपकिन बदलने चाहिए।
- शरीर की सफाई का विशेष ध्यान देना चाहिये इससे खुजली एवं अन्य प्रकार के संक्रमणों से बचाव हो जाता है।
- किशोरी को लौह युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए, जिससे शरीर में रक्त की पूर्ति हो सके।
- उपयोग में लिया गया नैपकिन या कपड़ा कागज में लपेट कर कचरे के डिब्बे में डालें अथवा सुरक्षित स्थान पर जला दें।
- नैपकिन बदलने से पहले एवं बाद में हाथ धोएँ।

माहवारी की समस्याएँ एवं उनका निराकरण

- कमर जाँघों एवं उदर के निचले भाग में दर्द होना।
- माहवारी के समय इस तरह का दर्द मांसपेशियों के संकुचन के कारण होता है। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, इसे सहजता से लें। इसके लिए गुनगुने पानी का सेंक लाभ पहुँचाता है। असहनीय दर्द होने पर दर्द निवारक औषधियों का सेवन व हल्का व्यायाम कर सकते हैं। दर्द की तीव्रता पर डॉक्टरी परामर्श लेना चाहिए।

माहवारी की अनियमितता

माहवारी अनियमितता के प्रमुख कारण दिनचर्या में बदलाव, मानसिक तनाव, चिन्ता, किसी भी कार्य के लिए उत्तेजना, परिश्रम के कार्य करना एवं आकस्मिक शरीर का वजन बढ़ जाना आदि हैं। इन परिस्थितियों में अपना मानसिक सन्तुलन बनाए रखें तथा इसे सामान्य स्थिति समझें। इसके लिए अपनी माँ, जानकार सहेली शिक्षिका या डॉक्टर से परामर्श लें।

माहवारी के समय अधिक खून निकलना

माहवारी के समय अधिक दिनों तक रक्त स्राव (सात दिनों से अधिक तक खून निकलना) चिन्ता का कारण है। इससे शरीर में हिमोग्लोबीन का स्तर कम हो जाता है। शरीर में रक्त की कमी के साथ ही रक्ताल्पता (एनीमिया) रोग की सम्भावना बन जाती है। ऐसी स्थिति में डॉक्टरी परामर्श आवश्यक होता है। इसके अलावा भोजन में प्रोटीन एवं लौह युक्त खाद्य सामग्री जैसे गुड़, मूँगफली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अनार, दालें आदि का अधिक सेवन करना चाहिए।

माहवारी के समय प्रचलित भ्रान्तियाँ

– माहवारी का खून गन्दा होता है।
– माहवारी में नहाना एवं बाल धोना गलत है।
– अचार का उपयोग वर्जित है।
– रसोई में प्रवेश उचित नहीं होता है।
– परिवार के अन्य सदस्यों को छूना अनुचित है।
– खेलकूद, भागदौड़ आदि करने की मनाही होती है।
– मंदिर में प्रवेश वर्जित है।

माहवारी जीवन की सामान्य प्रक्रिया है। इस समय बदबू का कारण शारीरिक स्वच्छता का अभाव हो सकता है। इन दिनों में प्रतिदिन स्नान एवं शरीर की सफाई अनिवार्य है। इस अवधि में सभी प्रकार का भोजन खा सकते हैं तथा परिवार के सभी कार्यों में भाग ले सकते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

श्वेत स्राव

किशोरावस्था में किशोरियों की योनि से श्वेत तरल स्राव होता है। यह माहवारी से 2–3 दिन पहले व 2–3 दिन बाद तक होता रहता है तथा 10वें दिन से 14वें दिन के आसपास जब अण्डाशय से अण्डा निकलता है तब भी यह स्राव होता है। इस स्राव में हरा या पीलापन, खुजली होना एवं गंध का आना संक्रमण की स्थिति हो सकती है। इसके लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

चित्र 18.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- किशोरावस्था में किशोर व किशोरी दोनों में कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिनकी चर्चा प्रायः लज्जा, संकोच या लिहाज में खुलकर नहीं की जाती और किशोर–किशोरी के मन में भ्रान्ति अथवा ग्लानि उत्पन्न हो सकती है।
- इन परिवर्तनों को सहज रूप से स्वीकार करते हुए बिना डर अथवा संकोच के इनसे होने वाली परेशानियों का निदान करना चाहिए।
- ये सभी जैविक व प्राकृतिक परिवर्तन या क्रियाएँ हैं। इनके बारे में भ्रान्तियाँ न पालकर डॉक्टर अथवा किसी उपयुक्त व्यक्ति से परामर्श करना चाहिये।

जानें, समझें और करें

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

क्र.सं.	वक्तव्य	हाँ	नहीं
1.	माहवारी आना प्रजनन के लिए तैयार होने की निशानी है		
2.	सामान्यतः माहवारी 22 से 35 दिन में एक चक्र के रूप में आती है।		
3.	अगर एक माह 22 दिन में व दूसरे माह 35 दिन में माहवारी आये तो भी यह सामान्य है।		
4.	माहवारी में खून के थक्के आना सामान्य है।		
5.	माहवारी में रक्त के अलावा योनि से श्वेत तरल स्राव भी निकलता है जो श्वेत प्रदर कहलाता है।		
6.	माहवारी में स्रावित रक्त गंदा होता है अतः इस समय गंदा कपड़ा लेने में कुछ भी नुकसान नहीं है।		
7.	माहवारी के कपड़े को सबसे छुपाकर किसी अँधेरे कमरे में सुखाना चाहिए।		
8.	माहवारी के समय अपने खान–पान पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।		
9.	माहवारी के समय लौह युक्त खाद्य सामग्री खाना लाभकारी होता है।		
10.	माहवारी के समय भारी वजन नहीं उठाना चाहिए।		
11.	माहवारी के समय घर के सामान्य कार्य करने में कोई हर्ज नहीं है।		
12.	श्वेत प्रदर सामान्य प्रक्रिया है, कोई रोग नहीं है।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

- माहवारी क्या है ?

  (अ) प्रत्येक माह नियमित रक्त स्राव
  (ब) गर्भधारण की योग्यता
  (स) एक रोग
  (द) प्रजनन अंगों का विकास

- महिला को अनियमित मासिक धर्म का कारण है –

  (अ) मानसिक तनाव का होना
  (ब) शरीर का वजन बढ़ना
  (स) लौह तत्त्व की कमी का होना
  (द) उपरोक्त सभी कारणों का होना

- माहवारी क्यों आती है ?

  (अ) अण्ड के डिम्बग्रन्थी से बाहर आने से।
  (ब) गर्भाशय की भीतरी परत टूटने से।
  (स) शुक्राणुओं के वृषण से उत्पन्न होने से।
  (द) मालूम नहीं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 19

गर्भधारण और गर्भावस्था : सही उम्र में निश्चय

स्वस्थ मातृत्व के लिए गर्भधारण की सही उम्र और गर्भावस्था की जानकारी जरूरी है। किशोरावस्था में गर्भधारण के खतरे ओर प्रचलित भ्रान्तियों की चर्चा भावी जीवन को स्वस्थ बनाती है।

आप जानते हैं कि हमारे देश के कुछ प्रान्तों में कम आयु में विवाह करने की प्रथा है। जिसकी वजह से कम उम्र में किशोरियाँ गर्भधारण कर लेती हैं। भारत में हर पाँचवाँ प्रसव किशोरावस्था में होता है। 15 से 19 वर्ष की आयु में प्रजनन का होना भारत के कुल प्रजनन का 17 प्रतिशत है। अधिकतर गर्भवती किशोरियों की प्रसव पूर्व जाँच नहीं हो पाती है और दो तिहाई से अधिक प्रसव घर पर ही कराये जाते हैं। हमारे देश में किशोरावस्था में गर्भधारण की सही घटनाएँ सूचित घटनाओं से कहीं अधिक हैं क्योंकि बहुत से प्रसव संस्थागत अस्पतालों से बाहर कराए जाते हैं।

अनुभव से यह अवश्य पता चलता है कि किशोरावस्था में गर्भधारण, प्रसूति सम्बंधी जटिलताओं से जुडा हुआ है। ये जटिलताएँ जानकारी की कमी होने तथा सेवाओं तक पहुँच न होने के कारण बढ़ जाती हैं। बार–बार गर्भधारण से बचने के लिए परिवार कल्याण सेवाओं को अपनाने की आवश्यकता है। सही उम्र में गर्भधारण एक सुखद अनुभूति है।

गर्भधारण क्या है ?

स्त्री की डिम्बग्रन्थि से प्रतिमाह एक अण्डाणु निकलता है। यह डिम्बवाहिनी में होकर गर्भाशय की ओर बढ़ता है। यदि अण्डणु के डिम्बवाहिनी में रहते हुए, स्त्री–पुरूष के शारीरिक संबंध होते हैं और शुक्राणु डिम्बवाहिनी तक पहुँच जाता है तब दोनों के संयोजन को निषेचन कहते हैं। इसी समय गर्भाशय की भीतरी सतह पर परिवर्तन आता है जो अण्डाणु को गर्भाशय में ठहराने में सहायक होता हे। निषेचित अण्डाणु डिम्बवाहिनी से गर्भाशय में प्रवेश करता है और भीतरी सतह में धँस कर चिपक जाता है। यही गर्भधारण है। निषेचित अण्डाणु या भ्रूण विकसित होकर शिशु में परिवर्तित हो जाता है। मानव जाति में निषेचन से शिशु बनने की प्रक्रिया को लगभग 280 दिन (9 माह) लगते हैं। यह अवधि गर्भावस्था कहलाती है।

गर्भवती महिला की आवश्यकताएँ

- पौष्टिक आहार।
- अनुकूल और हल्का व्यायाम।
- पर्याप्त निद्रा एवं विश्राम।
- व्यक्तिगत स्वच्छता।
- आरामदायक कपड़े व जूते।
- परिवार के सदस्यों का भावनात्मक सहयोग।
- गर्भावस्था के दौरान कम से कम तीन जाँच (ये जाँच कहीं पर भी हो सकती है जैसे आँगनबाड़ी, उपकेन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, निजी दवाखाना आदि।)
- आयरन की गोलियाँ एवं यथा समय दो टिटनस के टीके।

चित्र 19.1

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

गर्भकाल से जुड़ी भ्रान्तियाँ एवं तथ्य

क्रसं.	भ्रान्ति	तथ्य
1.	गर्भावस्था के बारे में बात नहीं करनी चाहिए।	स्त्री को अपने गर्भ के विषय में जैसे ही पता चले उसे चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए, ताकि वह गर्भावस्था की विशेष आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए प्रसव–पूर्व देखभाल की सुविधा प्राप्त कर सके।
2.	गर्भवती स्त्री को कुछ विशेष प्रकार के भोजन नहीं करने चाहिए, जैसे गहरे रंग की सब्जियाँ, बैंगन एवं गर्म तासीर वाला भोजन – अण्डे, मांस और मूँगफली आदि।	गर्भवती स्त्री को बच्चे के स्वस्थ–विकास के लिए पौष्टिक भोजन करना चाहिए। हरी सब्जियाँ, फल, अण्डे, मांस और मूँगफली आदि पोषण के बहुत अच्छे साधन हैं ये बच्चे के लिए आवश्यक हैं और ये उसको कोई नुकसान नहीं पहुँचाते।
3.	एक गर्भवती स्त्री को भारी शारीरिक काम करते रहना चाहिए।	बहुत अधिक बहुत अधिक मेहनत वाला काम या भारी वजन उठाना कई समस्याएँ पैदा कर सकता है जिसके कारण गर्भपात, समय से पहले प्रसव, या कम वजन आदि दुष्परिणाम हो सकते हैं। इसलिए गर्भवती स्त्री को भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिए।
4.	गर्भवती स्त्री को किसी भी तरह का कोई काम नहीं करना चाहिए।	एक गर्भवती स्त्री को घर के सामान्य काम करते रहना चाहिए, जब तक डॉक्टर ही किसी कारण से मना न कर दे क्योंकि सामान्य काम नियमित व्यायाम का ही एक प्रकार है। जो उसे स्वस्थ व उसकी मांसपेशियों को ठीक रखते हैं।
5.	गर्भवती स्त्री को कोई शिकायत नहीं है, तो उसे प्रसव पूर्व जाँच के लिए नहीं जाना चाहिए।	यदि उसे कोई शिकायत नहीं हो तो भी यह उसके लिए महत्त्वपूर्ण और फायदेमन्द है कि वह विशेष देखरेख व स्वस्थ रहने के लिए प्रसव पूर्व कम से कम 3 बार जाँच करवायें। टैटनस का टीका लगाना जरूरी है।
6.	एक गर्भवती स्त्री को घर के अन्दर ही रहना चाहिए।	गर्भावस्था कोई बीमारी नहीं है। अन्य लोगों की तरह गर्भवती स्त्री समय–समय पर बाहर जा सकती है। वास्तव में घर में रहने से वह ताजी हवा, व्यायाम, मनोरंजन, प्रसव–पूर्व आवश्यक जाँच आदि से वंचित रह सकती है। यदि वह किसी वाहन से यात्रा कर रही है, तो उसे झटकों और भारी दबाव से बचना चाहिए। कुछ दूरी तक पैदल चलना उसके लिए अच्छा व्यायाम हो सकता है।
7.	एक पुरुष गर्भवती स्त्री को कोई सहायता नहीं दे सकता।	पुरुष उसे भावनात्मक सहयोग दे सकते हैं, उसके काम का बोझ बाँटकर, पौष्टिक भोजन देकर एवं नियमित जाँच के लिए ले जाकर उसकी आवश्यक देखभाल कर सकते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

• किशोरावस्था में गर्भधारण के खतरे

किशोर गर्भावस्था सामाजिक व सांस्कृतिक समस्याओं के अलावा शिशु व माता दोनों के लिए खतरनाक साबित होती है। किशोर गर्भावस्था की कुछ सामान्य समस्याएँ निम्नलिखित होती हैं –

- गर्भपात
- रक्त की कमी
- समय पूर्व सन्तान जन्म
- प्रसव में रुकावट
- अत्यधिक खून बहना
- जन्मनाल में क्षति की अत्यधिक सम्भावना
- शिशु के स्वास्थ्य पर प्रभाव
- माँ के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
- माँ व बच्चे की मौत भी हो सकती है

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- गर्भधारण व गर्भावस्था के बारे में वैज्ञानिक जानकारी का होना आवश्यक है।
- इस बारे में प्रचलित भ्रान्तियाँ गर्भवती स्त्री व भ्रूण के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालती हैं।
- किशोरावस्था में गर्भधारण से पारिवारिक, सामाजिक व स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं होती हैं।

जानें, समझें और करें

1. नीचे एक जीवन स्थिति दी गई है। आप इसे ध्यान से पढ़िए। इस जीवन स्थिति के बाद सोचिए तथा उत्तर दीजिए –

स्थिति

इमरती की बहू की कहानी

इमरती की 15 वर्षीय बहू ने रविवार को एक बेटे को जन्म दिया। इमरती बहुत खुश हुई और उसने गाँव में मिठाई बाँटी। पर हाय रे ! बहू ने दो दिन के बाद ही दम तोड़ दिया।

- क्या इस परिणाम को रोका जा सकता था ?

....

....

- यदि हाँ, तो कैसे ?

....

....

- यदि नहीं, तो क्यों ?

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. कम उम्र में गर्भ धारण करने में परिणाम होगा –

(अ) बच्चा कमजोर हो सकता है (ब) माँ की जान को खतरा हो सकता है
(स) समय से पूर्व प्रसव (द) उपर्युक्त सभी

5. गर्भावस्था के दौरान कम से कम कितनी बार जाँच करवाना चाहिए ?

(अ) एक बार (ब) तीन बार
(स) चार बार (द) पाँच बार

6. गर्भवती माता को कौनसा टीका अवश्य लगाना चाहिए ?

(अ) डी.पी.टी. (ब) हिपेटायटिस–बी
(स) टेटनस (द) मेननजाईटिस

चित्र 19.2

"जीव से जीव की उत्पत्ति, ईश्वर की सबसे सुन्दर कृति है।" – अज्ञात

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 20

परिवार कल्याण : सीमित परिवार

परिवार कल्याण के अन्तर्गत सीमित परिवार हेतु गर्भनिरोधकों का उपयोग अवांछित गर्भ से बचने के लिए उपयोगी साधन हैं। व्यक्तिगत तौर पर शिशु जन्म अन्तराल को बढ़ाने के भी उपाय हैं। यौन संक्रमण से बचाव के रूप में गर्भ निरोधक उपयोगी हैं।

गर्भ निरोधक क्या है ?

गर्भ निरोधक वे साधन हैं जो स्त्री को गर्भधारण से बचाते हैं। ये साधन स्त्री के अण्डाणु और पुरुष के शुक्राणु को परस्पर मिलने से रोकते हैं अथवा उन्हें नष्ट कर देते हैं।

गर्भ निरोधक साधनों की आवश्यकता

- अस्थायी एवं स्थाई रूप से गर्भ धारण को रोकने के लिए आवश्यक हैं।
- कंडोम यौन–संचारित रोगों के संक्रमण को रोकने में सहायक होते हैं।
- इन साधनों के कारण शिशु–जन्म के उचित अन्तराल को बनाये रखा जा सकता है।

चित्र 20.1

किसी प्रकार के गर्भनिरोधक साधन जैसे – गोलियाँ, कॉपर–टी (IUD), स्त्री–पुरुष नसबंदी आदि को अपनाने से पहले स्वास्थ्य कर्मी द्वारा पूरी विस्तृत जाँच की जरूरत होती है, ताकि यह पता किया जा सके कि कहीं कोई संक्रमण या समस्या तो नहीं है। यह ज्यादा बेहतर होगा कि गर्भनिरोधक के चुनाव के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर से चर्चा करें और उस साधन को चुनें जो सबसे अच्छा और अनुकूल हो।

महिलाओं के लिए अस्थायी गर्भनिरोधक साधन

महिलाओं के लिए अस्थायी गर्भनिरोधक साधनों में गर्भनिरोधक गोलियाँ, कॉपर–टी व शुक्राणुनाशक गोलियाँ शामिल हैं। इनके उपयोग के बावजूद या किसी अन्य परिस्थितिवश गर्भ ठहरने की सम्भावना–मात्र होने पर तुरन्त डॉक्टरी सहायता से अनचाहे गर्भ से मुक्ति पायी जा सकती है।

पुरूषों के लिए अस्थायी गर्भनिरोधक साधन

कंडोम पुरूषों के लिए सर्वोत्तम गर्भनिरोधक उपाय है। यह गर्भधारण से बचाव के साथ–साथ यौन संचारित रोगों के संक्रमण से भी बचाता है।

महिलाओं के लिए स्थायी गर्भनिरोधक साधन

महिलाओं में नसबन्दी (ट्यूबक्टॉमी) स्थायी गर्भनिरोधक उपाय है। इसमें स्त्री की अण्डवाहिनी को काट कर बांध दिया जाता है। इस ऑपरेशन का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता तथा सभी प्रजनन अंग सामान्य रूप से कार्य करते हैं तथा नियमित माहवारी होती है। महिलाओं में नसबन्दी लैप्रस्कोपिक या मिनीलेप विधि द्वारा की जाती है।

पुरूषों के लिए स्थायी गर्भनिरोधक साधन

पुरूषों में नसबन्दी (वैसेक्टॉमी) स्थायी गर्भनिरोधक उपाय है। पुरूष नसबंदी में शुक्रवाहिनी को काट कर बांध दिया जाता है। यह सरल व सुरक्षित ऑपरेशन है। पुरूष नसबन्दी का मर्दानगी एवं पुरुषत्व पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

यह भी जानें

- गर्भनिरोधक उपाय, व्यक्तिगत तौर पर, गर्भावस्था में देरी या गर्भधारण से बचाव में अस्थाई या स्थाई तौर पर, मदद करते हैं।
- संयम एक सुरक्षित गर्भनिरोधक उपाय है।
- औरतों के लिए गर्भनिरोधक उपायों में गोलियाँ, कॉपर–टी अस्थाई साधन तथा नसबन्दी स्थाई उपाय हैं।
- पुरुषों के गर्भनिरोधक साधन मुख्यतः निरोध तथा नसबन्दी हैं।
- गर्भ निरोधक साधन गर्भधारण को रोकने में सहायक तो हैं, परन्तु गर्भपात करने में सहायक नहीं होते।
- असुरक्षित एवं अनचाहे गर्भधारण की घटनाएँ किशोरावस्था में भी कभी–कभी हो जाती हैं। इन परिस्थितियों में गर्भपात कराना ही एक मात्र विकल्प होता है। इस सन्दर्भ में सही समझ होना आवश्यक है। असुरक्षित गर्भपात न केवल अनेक बीमारियों और बाँझपन को जन्म देता है बल्कि इसके कारण मौत भी सम्भव है। अतः हमें सुरक्षित गर्भपात सेवा के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- गर्भ निरोधक साधन अनचाहे गर्भ को रोकते हैं।
- कंडोम यौन संचारित रोगों से भी बचाव करता हैं।
- स्त्री व पुरुष दोनों के लिए विभिन्न अस्थायी व स्थायी दोनों प्रकार के गर्भ निरोधक साधन उपलब्ध हैं जो आवश्यकतानुसार या सुविधानुसार प्रयोग में लाये जा सकते हैं।
- गर्भनिरोक साधन कंडोम का उपयोग आसान है। अन्य किसी भी गर्भनिरोधक साधन का उपयोग करने से पूर्व डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं (जनमंगल जोड़, नर्स, आँगन बाड़ी कार्यकर्त्ता, स्वास्थ्य एनिमेटर, आशा एवं अन्य) से परामर्श करना जरूरी है।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' अथवा 'नहीं' में दीजिए –

क्र.सं.	वक्तव्य	हाँ	नहीं
1	कंडोम पुरूषों के उपयोग हेतु एक गर्भनिरोधक उपाय है।		
2	कॉपर–टी का उपयोग गर्भधारण को रोकने के लिए किया जाता है।		
3	गोलियाँ, निरोध तथा कॉपर–टी को गर्भनिरोधक कहते हैं।		
4	महिला या पुरूष नसबन्दी जन्म नियंत्रण के अस्थाई साधन हैं।		
5	गर्भनिरोधक गोलियाँ अंडाशय से अण्डा निकालने को रोकती है।		
6	कंडोम यौन–संक्रमण से बचाव का साधन नहीं है।		
7	कंडोम अनचाहे गर्भ से बचने का साधन है।		
8	गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन पीलिया रोग होने पर भी किया जा सकता है।		
9	पुरुष नसबन्दी से शरीर में कमजोरी आ जाती है।		
10	कॉपर–टी के प्रयोग से एचआईवी और प्रजनन तन्त्र के संक्रमण से बचा जा सकता है।		
11	निरोध का प्रयोग गर्भधारण और यौन संक्रमण से बचाता है।		
12	कम आयु में गर्भधारण करना माँ और बच्चे के लिए लाभदायक है।		
13	किशोरावस्था में गर्भधारण करने से बच्चे की मृत्यु होने की सम्भावना रहती है।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 21

यौन संचारित संक्रमण एवं प्रजनन संक्रमण : समय पर सावधानी

यौन संचारित एवं प्रजनन तन्त्र संक्रमण जीवन में हताशा और निराशा पैदा करते हैं। यह विषय संवेदनशील होने के साथ संकोच और भ्रान्तियों से जुड़ा हुआ है इस कारण उपायों से अनभिज्ञता रहती है। इस सम्बंध में सही जानकारी होना आवश्यक है।

भारत में यौन संचारित संक्रमण प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्या है क्योंकि ये बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालते हैं। यह स्वास्थ्य प्रदाताओं के लिए एक गंभीर चुनौती है, जिनमें से बहुत से लोगों को किशोर यौन स्वास्थ्य समस्या को हल करने में कठिनाई अनुभव होती है। यौन संचारित संक्रमणों के होने से एचआईवी होने का खतरा बढ़ता है। इसलिए यौन संचारित संक्रमणों की रोकथाम और नियंत्रण न केवल इनसे होने वाले दुष्प्रभाव में कमी लाने के लिए महत्त्वपूर्ण हैं बल्कि एचआईवी/एड्स की रोकथाम के लिए भी आवश्यक हैं। यौन व्यवहार एवं उत्तरदायित्वों को समझ कर ही इसे रोका जा सकता है।

यौन संचारित संक्रमण या एस.टी.आई. (Sexually Transmitted Infection) क्या है ?

वे संक्रमण जो यौन सम्पर्क के माध्यम से फैलते हैं यौन संचारित संक्रमण (Sexually Transmitted Infection) कहलाते हैं। इन संक्रमणों का कारण विषाणु (वायरस), जीवाणु (बैक्टीरिया) या फफूँद हो सकते हैं। विश्व भर में 10 लाख से भी अधिक व्यक्ति प्रजनन तन्त्र के संक्रमणों एवं यौन संचारित संक्रमणों के कारण मृत्युग्रस्त होते हैं। इस संख्या में एचआईवी–एड्स से मरने वाले रोगियों की संख्या शामिल नहीं है। यह उल्लेखनीय तथ्य है कि 50 से 60 प्रतिशत यौन रोगी 20 वर्ष से कम उम्र के हैं।

यौन संचारित संक्रमणों के प्रकार

- सुजाक (गोनोरिया)
- क्लेमाडिया
- आतशक (सिफलिस)
- ब्यूबोस (जाँघ में छाले)
- जेनिटल वार्टस (लैंगिक छाले)
- ट्राइकोमोनिएसिस

बहुत से यौन संचारित संक्रमणों में, प्रारम्भिक लक्षणों (संकेतों) को पहचानना काफी मुश्किल होता है। बहुत सारे लोग तब तक इनकी उपेक्षा (लापरवाही) करते रहते हैं, जब तक कि गंभीर क्षति (हानि) न पहुँच जाए। इस लापरवाही के कारण प्रारंभिक अवस्था में निदान एवं उपचार नहीं हो पाता। कई बार यौन–संचारित संक्रमणों के लक्षण स्पष्ट नहीं होते हैं। ऐसी स्थिति में एक संक्रमित व्यक्ति बिना जानकारी के ही दूसरे को संक्रमित कर सकता है।

स्त्रियों में यौन–संचारित संक्रमण

स्त्रियों की प्रजनन अंग की रचना के कारण योनि से गर्भाशय मुख तथा अन्य प्रजनन अंगों तक संक्रमण होने का खतरा होता है। जैव वैज्ञानिक रूप से पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियाँ यौन संचारित संक्रमणों के लिए ज्यादा जोखिम के दायरे में होती हैं, क्योंकि यौन संबंधों के दौरान स्त्रियों की अंतः नरम त्वचा (झिल्ली) रोग जनन के लिए खुले संपर्क में रहती है। इसके अलावा पुरुषों की अपेक्षा यौन संचारित संक्रमण ग्रस्त स्त्री में ज्यादा समय तक लक्षण नहीं दिखाई देते। अतः देर से और अपर्याप्त चिकित्सा सहायता प्राप्त हो पाती है। स्त्रियों में इन संक्रमणों से होने वाली सर्वाधिक जटिलताएँ हैं – गर्भाशय के बाहर गर्भ ठहरना (एक्टोपिक प्रेगनैंसी) गर्भपात, बाँझपन आदि।

किशोरों के लिए यौन संचारित संक्रमण के खतरे

किशोर यौन संचारित संक्रमण के प्रति अपने व्यवहार के कारण उच्च जोखिम के दायरे में होते हैं। 25 वर्ष से कम आयु के युवाओं में यौन–संचारित संक्रमणों की जोखिम सर्वाधिक पायी गयी है। यौन सक्रिय किशोरों की रुग्णता दर में यौन संचारित संक्रमण एक प्रमुख कारण पाया गया है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

– उपचार और खतरे

यौन संचारित संक्रमणों का इलाज सम्भव है, लेकिन रोगी शर्म संकोच के कारण डॉक्टर के पास नहीं जाता है। कभी–कभी यौन संक्रमित व्यक्ति में बाहरी लक्षण नजर नहीं आते या लक्षण आकर फिर कम हो जाते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों का पूरा इलाज नहीं हो पाता है। इसका इलाज नीम–हकीमों से दूर रह कर सरकारी अस्पताल में या किसी प्रशिक्षित चिकित्सक से ही कराना चाहिए।

यौन संक्रमित व्यक्ति के लिए एचआईवी–एड्स का खतरा 5 से 10 गुना बढ़ जाता है। यौन संचारित संक्रमित व्यक्ति को चाहिए कि जब तक पूरा उपचार न हो जाए तब तक किसी से यौन सम्पर्क नहीं बनाए। ऐसे शारीरिक सम्पर्क के दौरान बचाव के लिए कंडोम का उपयोग करना चाहिए। पति–पत्नी में से कोई यदि यौन संक्रमण से पीड़ित हो तो दोनों को इसका इलाज कराना चाहिए। कोई भी व्यक्ति एक समय में एक से अधिक यौन संक्रमणों से पीड़ित हो सकता है।

प्रजनन तन्त्र संक्रमण (Reproductive Tract Infection)

स्त्री या पुरुष के प्रजनन अंगों के संक्रमण को प्रजनन तन्त्र संक्रमण कहते हैं। यह सूक्ष्म जीवाणुओं, विषाणुओं, परजीवी या फफूँद से होता है। ज्यादातर यौन संचारित संक्रमण भी प्रजनन तन्त्र को प्रभावित करते हैं।

स्त्री तथा पुरुषों में प्रजनन तन्त्र संक्रमण एक समस्या है। इससे पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियाँ जल्दी प्रभावित होती हैं। स्त्रियों का प्रजनन तन्त्र जल्दी संक्रमित होता है, क्योंकि शरीर की रचना से वे ज्यादा संवेदनशील व ग्रहणशील होती हैं। प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी सामाजिक, सांस्कृतिक वर्जनाओं के कारण स्त्रियाँ एवं किशोरियाँ स्वतन्त्र रूप से इस संक्रमण के बारे में चर्चा नहीं कर पाती हैं, और न ही चिकित्सा सहायता ले पाती हैं। वे चुपचाप परेशानियाँ झेलती रहती हैं। 'प्रजनन तन्त्र संक्रमण' मुख्य रूप से माहवारी के दौरान स्वच्छता न रखना, असुरक्षित गर्भपात, असुरक्षित तरीके से प्रसव, बार–बार असुरक्षित गर्भ जाँच, जननागों की जांच के लिये संक्रमित औजारों का उपयोग एवं असुरक्षित यौन सम्बन्धों के कारण होता है।

प्रजनन तन्त्र संक्रमण के लक्षण

यह देखा गया है कि स्त्रियों में प्रजनन तन्त्र संक्रमण के लक्षण देर से प्रकट होते हैं। सामान्य लक्षण निम्नलिखित हैं –

- जननांग क्षेत्र में लाली आना, खुजली एवं जलन होना।
- योनि या लिंग से स्राव में दुर्गन्ध आना।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द होना।
- पेशाब करते समय जलन या दर्द होना।
- लिम्फ ग्रन्थियों में सूजन होना।
- स्त्री और पुरुष के जनन अंगों पर छाले या घाव होना।

इसके अतिरिक्त इस संक्रमण से प्रभावित रोगी को प्रायः नींद न आना, कमर में दर्द कमजोरी आदि की शिकायत रहती है।

प्रजनन तन्त्र संक्रमण होने के निम्नलिखित कारण हैं –

- निजी स्वच्छता एवं साफ सफाई में कमी।
- माहवारी के दौरान शारीरिक स्वच्छता का ध्यान नहीं रखना।
- संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आना।
- अस्वच्छ हाथों से या जीवाणु युक्त औजारों से प्रजनन तन्त्र की जाँच करना।
- शिशु जन्म, गर्भपात या कॉपर–टी लगाने के दौरान लगी चोट या क्षति।
- काफी लम्बे समय तक एंटीबायोटिक दवाओं के उपयोग से योनि में पाए जाने वाले लाभदायक बैक्टीरिया तथा फफूँदी नाशक तत्वों का नष्ट हो जाना।

प्रजनन तन्त्र संक्रमण की रोकथाम तथा बचाव के उपाय

- प्रतिदिन स्नान व सम्पूर्ण शारीरिक सफाई का ध्यान रखें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- माहवारी के दौरान साफ कपड़ा उपयोग में लाएँ और दिन में कम से कम दो से तीन बार अवश्य बदलें। कपड़ा धोकर धूप में अवश्य सुखाएँ।
- साफ व सूखे अधोवस्त्र पहने। नमी व गीलेपन से हानिकारक जीवाणुओं को बढ़ावा मिलता है फलतः संक्रमण की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं।
- जननांग परीक्षण तथा प्रसव, गर्भपात या कॉपर–टी, नसबंदी के दौरान जीवाणु रहित दस्तानों तथा औजारों का प्रयोग सुनिश्चित करें।

रोकथाम व बचाव के अन्य उपाय

साधारणतः डॉक्टर इन संक्रमणों से बचाव के लिए निम्नलिखित उपाय बताते हैं –

- यदि जनन अंग में कोई संक्रमण है, तो यौन संबंधों से बचना।
- विवाह से पूर्व ब्रह्मचर्य का पालन करें।
- जैसे ही कोई लक्षण दिखे, तुरंत डाक्टर से संपर्क करना।
- नियमित रूप से उपचार कराना क्योंकि अधूरा इलाज ज्यादा घातक हो सकता है।

प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार
• प्रजनन फैसलों में समानता का अधिकार। • प्रजनन स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने का अधिकार। • सूचना और शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार।

यौन संचारित संक्रमण व भ्रान्तियाँ

क्रम	भ्रान्ति	तथ्य
1.	चौराहा लाँधने से संक्रमण हो जाता है।	यह सत्य नहीं है, चौराहा लाँघने और यौन संक्रमण में आपस में कोई सम्बन्ध नहीं है।
2.	किसी व्यक्ति द्वारा पेशाब किये गये स्थान से गुजरने से ये रोग होता है।	पेशाब में यौन संक्रमण के कारक होते हैं पर बाह्य वातावरण में नष्ट हो जाते हैं केवल यौन सम्पर्क से ही दूसरे के शरीर में जाते हैं।
3.	यौन संक्रमित संक्रमण, पिछले जन्मों के पापों की सजा है।	ऐसा नहीं है, बल्कि यह इसी जन्म के किये गये कामों का प्रतिफल है।
4.	किसी तरह के लक्षणों के बिना भी यौन संक्रमित रोग हो सकते हैं।	यद्यपि यौन संक्रमित रोगों के पहचानने लायक लक्षण होते हैं परन्तु कुछ ऐसे भी होते हैं जिनका कोई लक्षण नहीं होता जैसे स्त्रियों में सुजाक (Gonorrhea) के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते और पुरूषों में बहुत बार इसका पता ही नहीं चलता। यदि किसी को डर है कि वह यौन संक्रमित है, तो यह आवश्यक है कि वह डॉक्टर से जाँच करा लें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

याद रखें

- ज्यादातर यौन संचारित संक्रमण प्रारम्भिक अवस्था में उपचार योग्य तथा ठीक होने वाले होते हैं।
- एक ही समय में एक से ज्यादा यौन–संचारित संक्रमण हो सकते हैं।
- यदि किसी व्यक्ति को कोई यौन–संचारित संक्रमण है तो वह यौन सम्पर्क से बचे व अपना उपचार कराये।
- स्त्रियों में बिना लक्षणों के यौन–संचारित संक्रमण हो सकते हैं।
- यौन–संचारित संक्रमणों से ग्रस्त लोग, एड्स से ग्रसित होने के लिए 5 से 10 गुणा ज्यादा जोखिम में होते हैं।
- स्त्रियों को यौन संचारित संक्रमणों के होने की ज्यादा सम्भावनाएँ होती हैं। यह उनकी गर्भावस्था तथा प्रसव एवं शिशु को प्रभावित कर सकते हैं।
- जो किशोर जोखिमपूर्ण यौन व्यवहारों में लिप्त हो जाते हैं, उन्हें यौन संचारित संक्रमण होने की सम्भावना अधिक होती है।
- समाज में यौन संचारित संक्रमणों से संबंधित बहुत सारी भ्रांतियाँ/गलतफहमियाँ प्रचलित हैं, जिनका निराकरण योग्य डॉक्टर के परामर्श से किया जा सकता है।
- यौन संचारित संक्रमण का शुरू में ही उपचार किया जाना चाहिए, और इसका उपचार केवल योग्य डॉक्टर द्वारा ही कराया जाना चाहिए।
- अधूरा एवं नीम–हकीमों द्वारा किया गया उपचार ज्यादा खतरनाक हो सकता है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- यौन सम्पर्क के माध्यम से फैलने वाले रोग यौन संचारित संक्रमण कहलाते हैं। ये संक्रमण विषाणु, जीवाणु अथवा फफूँद द्वारा फैलते हैं।
- यौन संचारित संक्रमण महिला अथवा पुरूष दोनों को हो सकते हैं। महिलाओं को ये रोग होने की सम्भावना अधिक है। प्रायः महिलाओं में इनके लक्षण भी स्पष्ट नहीं होते।
- इन संक्रमणों से बचाव के लिए जननांगों की नियमित सफाई व यौन जागरूकता आवश्यक है। रोग होने पर अविलम्ब तथा निःसंकोच डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिये।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. क्या आप जानते हैं ?

- अपने मित्रों को यौन संचारित संक्रमण के प्रति सावधान करने के लिए आप क्या करेंगे ?

....

....

- यौन संचारित संक्रमण से कैसे बचाव कर सकते हैं ?

....

....

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

क्र.सं.	वक्तव्य	हाँ	नहीं
1.	एड्स भी एक यौन संचारित रोग है।		
2.	स्त्रियों में यौन संचारित संक्रमणों के शुरूआती लक्षण नहीं होते हैं।		
3.	एक गर्भवती स्त्री अपने अजन्मे (गर्भ के) शिशु को यौन–संचारित संक्रमण पहुँचा सकती है।		
4.	कुछ प्रजनन तंत्र संक्रमण यौन–संचारित नहीं होते हैं।		
5.	यौन संचारित रोग संक्रामक नहीं होते हैं।		
6.	यौन संचारित संक्रमण गंदे शौचालयों से होते हैं।		

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

- यदि किसी के प्रजनन तन्त्र में संक्रमण हो गया हो तो उसे –

(अ) अपने मौहल्ले में स्थित नीम–हकीम से इलाज करवाना चाहिए। (ब) डॉक्टर की सलाह से दवाई लेनी चाहिए।

(स) कुछ नहीं करना चाहिए क्योंकि यह अपने आप ठीक हो जाएगा। (द) अपने परिचित मेडिकल स्टोर से दवा लेनीचाहिए।

- यदि किसी व्यक्ति को पेशाब में जलन हो रही है तथा उसे बुखार आना जैसे लक्षण हैं तो आप अनुमान लगाएँगे कि –

(अ) उसे मलेरिया हो गया है। (ब) उसे कोई यौन संक्रमण हो गया है।

(स) कमजोरी के कारण ऐसा हो गया है। (द) कुछ भी अनुमान नहीं लगा पाएँगे।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 22

एचआईवी/एड्स : जाँच एवं परामर्श

एचआईवी/एड्स आज समस्त विश्व के समक्ष एक ज्वलन्त समस्या बन चुकी है। कई परिवार इसके प्रकोप से पीड़ित हैं। इसके विषय में चर्चा करना और बचाव करना अति आवश्यक है।

विश्व के अनेक भागों की तरह एचआईवी–एड्स भारत में सबसे अधिक गम्भीर जनस्वास्थ्य समस्या बन गई है। भारत में एड्स का पहला रोगी 1986 में पाया गया था और अब सभी राज्यों और संघ शासित राज्य क्षेत्रों में एचआईवी संक्रमण की सूचना मिल रही है।

रोग के आँकड़ों से पता चलता है कि युवाओं में यह संक्रमण अधिक पाया जाता है। यौन संचारित संक्रमण और एचआईवी 15–24 वर्ष की आयु के युवाओं में अधिक है और अनुमान है कि एचआईवी–एड्स के आधे संक्रमण 25 वर्ष से कम आयु के लोगों में है। एचआईवी संक्रमण किशोरों और युवाओं में विशेषकर 15–24 आयु वर्ग की युवा महिलाओं में अधिक है। हमारे देश में ऐसी बहुत सी बाधाएँ हैं जिससे युवाओं को अपने यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना कठिन होता है। सूचना, सेवाओं और संसाधनों तक पहुँच कम होने के कारण यह खतरा ज्यादा होता है। युवाओं में प्रायः समुचित यौन शिक्षा और जीवन कौशल प्रशिक्षण तथा सामाजिक समर्थन की कमी है। उन्हें यौन सम्बन्धों और यौन क्रियाओं के बारे में अधूरी जानकारी अपने मित्रों और अन्य स्रोतों से प्राप्त होती है।

एचआईवी–एड्स का कोई इलाज नहीं है इसलिए एचआईवी संक्रमण को रोकने का एकमात्र उपाय बचाव ही है। कोई भी व्यक्ति ऐसा व्यवहार न करे जिसमें खतरे की सम्भावना हो। इस रोग को नियंत्रित करने सम्बंधी कार्य नीतियों में सेवाओं की ऐसी व्यवस्था तैयार करना है जिसमें परामर्श, क्लिनिकल परिचर्या और सामुदायिक और सामाजिक समर्थन शामिल हो।

एचआईवी क्या है ? (Human Immuno Deficiency Virus)

एचआईवी का पूरा नाम ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएन्सी वायरस (Human Immuno Deficiency Virus) है। जैसा कि नाम से प्रतीत होता है, यह एक प्रकार का विषाणु (वायरस) है। शरीर में प्रवेश करने के बाद यह व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक प्रणाली को धीरे–धीरे कमजोर करता है।

एचआईवी पॉजिटिव (HIV Positive)

एचआईवी संक्रमित व्यक्ति को ही एचआईवी पॉजिटिव (HIV Positive) कहते हैं। एचआईवी संक्रमित व्यक्ति कई वर्षों तक स्वस्थ दिखाई देता है। उसे महसूस ही नहीं होता कि वह एचआईवी पॉजिटिव है, लेकिन ऐसा व्यक्ति इस खतरनाक वायरस को दूसरे व्यक्तियों तक पहुँचाने में सक्षम होता है।

एड्स (AIDS) क्या है ?

A से Acquired ➔ अर्जित : आनुवंशिक रूप से नहीं, बल्कि किसी व्यक्ति से प्राप्त।

ID से Immunodeficiency ➔ शरीर की रोग प्रतिरक्षा का ह्रास, बाह्य रोगों से सामना करने के लिए शरीर की मुख्य प्रतिरक्षा प्रणाली में कमी आना।

S से Syndrome ➔ रोगों का समूह – जब व्यक्ति को एक या एक से अधिक रोग हों।

एचआईवी संक्रमण की अन्तिम अवस्था को एड्स कहते है। इस अवस्था में रोग के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। एड्स एक संक्रामक रोग है यानि यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। एड्स का पूरा नाम है 'एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएन्सी सिण्ड्रोम' (Acquired Immunodeficiency Syndrome) यानि रोग प्रतिरोधक क्षमता का अभाव उत्पन्न करने वाली अवस्था।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

एचआईवी कैसे फैलता है ?

एचआईवी मनुष्य के रक्त, वीर्य या योनि स्राव में पाया जाता है। इसलिए एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के रक्त या वीर्य अथवा योनि स्राव के सम्पर्क में आने के बाद ही दूसरा व्यक्ति इसके चपेट में आता है।

यह विषाणु निम्नलिखित माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकता है –

- संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध से।
- संक्रमित रक्त चढ़ाने से।
- संक्रमित सुई का उपयोग करने से।
- संक्रमित माँ से शिशु को।

चित्र 22.1

एचआईवी/एड्स कैसे नहीं फैलता

- भीड़ में जाने से
- हाथ मिलाने से या गले मिलने से
- साथ खाना खाने से
- मक्खी मच्छर के काटने से
- तरण–ताल में नहाने से
- एक ही जगह काम करने से
- खांसने व छींकने से
- सार्वजनिक गुसलखाने का प्रयोग करने से
- एक साथ खेलने से

हाथ मिलाने अथवा गले
मिलने से
प्यार फैलता है,
एड्स नहीं।

एड्स के लक्षण

- शरीर के वजन में चार सप्ताह में 10 प्रतिशत से अधिक कमी।
- एक महीने से अधिक समय तक दस्त।
- एक महीने से अधिक समय तक बुखार।
- एक महीने से लगातार खाँसी।
- गले या बगल या जाँघों में गिल्टियाँ।
- हर्पीज रोग का बार–बार होना।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- त्वचा पर दाने व खुजली।
- पूरे शरीर पर पीड़ा रहित दाने।
- मुँह और गले में छाले।
- लगातार थकान।
- रात्रि को अधिक पसीना।

यह जरूरी नहीं कि उक्त में से कोई एक या अधिक लक्षण वाला व्यक्ति एड्स का मरीज ही हो। इसलिए एड्स का पता लगाने का एकमात्र तरीका है, रक्त परीक्षण।

एड्स परीक्षण

एड्स पता करने के लिए सबसे पहले जो परीक्षण होता है, इसे एलिसा टैस्ट (Elisa Test) कहते हैं। जाँच पॉजिटिव (संक्रमण सिद्ध) आने पर इसकी पुष्टि के लिए वैस्टर्न ब्लॉट परीक्षण (Western Blot Test) होता है। इसमें भी जाँच यदि पॉजिटिव आती है तो व्यक्ति को एचआईवी. पॉजिटिव या एचआईवी ग्रसित अथवा एड्स पीड़ित माना जाता है।

व्यक्ति के संक्रमित होने और उसके रक्त परीक्षण के पॉजिटिव आने के बीच की अवस्था को विण्डो पीरियड (Window Period) कहते हैं। यह अवस्था 12 से 14 सप्ताह होती है। दूसरे शब्दों में कहें, विण्डो पीरियड के दौरान व्यक्ति एचआईवी पीड़ित तो होता है, लेकिन रक्त परीक्षण में यह बीमारी पकड़ में नहीं आती। ऐसा व्यक्ति बाहरी तौर पर एकदम स्वस्थ दिखाई देता है, लेकिन वह एचआईवी संक्रमण फैलाने में सक्षम होता है।

एड्स परीक्षण कहाँ कराएँ ?

- प्रत्येक सरकारी जिला चिकित्सालय के वी.सी.टी.सी. (वालॅण्टरी काउन्सलिंग टैस्टिंग सेन्टर) में एचआईवी की मुफ्त जाँच की सुविधा होती है।
- बड़े निजी चिकित्सालयों में भी यह परीक्षण होता है।
- कुछ गैर सरकारी संस्थाएँ भी एचआईवी जाँच करती है।

एड्स का इलाज

दुनिया भर में वैज्ञानिक विभिन्न प्रयोगों में जुटे हैं, फिर भी एड्स का इलाज अभी तक ढूँढ़ा नहीं जा सका है। इसकी रोकथाम के लिए न तो कोई टीका बना है, न ही कोई प्रभावी दवा। वैसे एचआईवी पीड़ितों के लिए एंटी रेक्ट्रोवायरल थेरेपी (ART) दी जाती है इसमें रोगी को विशेष दवाएँ दी जाती है जिससे एड्स की तीव्रता कम होती है। एचआईवी पीड़ित गर्भवती स्त्री को ये दवाएँ दी जाती हैं ताकि उसका गर्भस्थ शिशु इस वायरस से सुरक्षित रह सके।

एड्स से बचाव

एड्स घातक व लाइलाज बीमारी है। इसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसलिए सावधानी ही इससे बचाव का एकमात्र उपाय है। एड्स से बचाव के लिए –

- एक से अधिक व्यक्तियों से यौन सम्बन्ध न रखें।
- अनजान या पेशेवर व्यक्ति (वेश्या आदि) से यौन सम्बन्ध न रखें।
- जीवन साथी के प्रति वफादार रहें।
- निरोध (कंडोम) का इस्तेमाल करें।
- सदैव कीटाणु रहित सुई, सिरिंज या अन्य चिकित्सा औजारों का इस्तेमाल करें।
- यदि रक्त चढ़ाना जरूरी हो तो एचआईवी रहित व्यक्ति का रक्त लें। हर हालत में जाँच किया हुआ रक्त ही लें।
- गर्भावस्था में एचआईवी की जाँच करवाने पर यदि जाँच पॉजिटिव आती है तो गर्भस्थ शिशु में संक्रमण रोकने की दवाईयाँ लें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

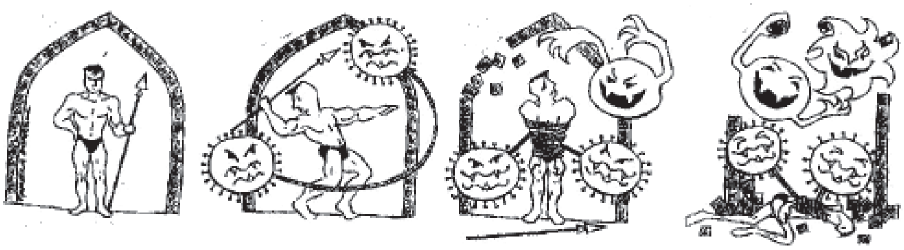
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

एड्स रोगी एवं हमारा कर्तव्य

एड्स रोगी अपने को रोगग्रस्त जानकर बहुत दुखी होता है। उसके जीवन में अँधेरा छाने लगता है। वह अपने को असहाय, कमजोर एवं हेय समझता है। किसी के सामने आने अथवा बात करने से जी चुराता है। उसके लिए संसार शून्य हो जाता है। वह जीते जी मृत्यु को धारण कर लेता है।

इस समय उसे आवश्यकता होती है सच्चे मित्र अथवा साथी की जो उसके साथ रहकर प्यार दे सके। उसे सामान्य जीवन का भरोसा दिलाकर उसके एकाकी जीवन को सामान्य कर सके। अतः समाज के प्रत्येक सदस्य भाई, बहन, मित्र, माता–पिता एवं अन्य सदस्यों का यह कर्तव्य है, कि वे सभी रोगी को अपने साथ रखकर सामान्य दैनिक क्रियाओं में सम्मिलित करें। साथ–साथ खाना खाएँ, उसके साथ उठें–बैठें, बात करें,। उसे दया का पात्र न बनाएँ इससे उसका धैर्य एवं साहस बढ़ेगा, वह सामान्य रह कर रोग का सामना कर सकेगा। यह भी जरूरी है कि रोगी नियमित डॉक्टरी परामर्श भी लेता रहे।

HIV वायरस



श्वेत रक्त कणिका की 'T' कोशिका | एचआईवी से संघर्षरत 'T' कोशिका | एचआईवी से घायल 'T' कोशिका | एचआईवी से मृत 'T' कोशिका

चित्र 22.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- एचआईवी–एड्स एक भयानक रोग है। यह असुरक्षित यौन सम्पर्क अथवा संक्रमित व्यक्ति का रक्त चढ़ाने या संक्रमित सुई अथवा चिकित्सा औजारों के प्रयोग से फैलता है।
- एड्स के लक्षण प्रायः वर्षों तक नजर नहीं आते। यह व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को धीरे–धीरे कम कर देता है।
- एड्स का अभी तक कोई उपचार नहीं है। इससे बचाव ही एकमात्र उपाय है। एड्स पीड़ित व्यक्ति को दूसरों के प्यार की आवश्यकता है, उपेक्षा की नहीं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. आपके मित्र जो विद्यालय में नहीं आ पाते हैं, उनको एड्स से बचने के लिए क्या–क्या जानकारी देंगे ?

....

....

2. यदि आपको पता लगे कि आपके आस–पास कोई एड्स रोगी है तो आप अपने कर्तव्य का निर्वहन किस प्रकार करेंगे ?

....

....

3. नीचे दिए गए कथनों के आगे सही जवाब वाले खाने में सही का (✓) निशान लगाइए –

वक्तव्य	सही	गलत	पता नहीं
1. यौन संचारित रोग ठीक हो सकते हैं, लेकिन एड्स का कोई इलाज नहीं है।			
2. एचआईवी पीड़ित व्यक्ति को बाहर से देखने से ही बीमारी का पता चल जाता है।			
3. एचआईवी संक्रमण वीर्य, योनि स्राव व खून के माध्यम से ही फैलता है।			
4. एचआईवी संक्रमित व्यक्ति से असुरक्षित (बिना निरोध के) यौन सम्बन्ध स्थापित करने पर दूसरा व्यक्ति भी एचआईवी की चपेट में आ सकता है।			
5. एचआईवी संक्रमित व्यक्ति को छूने से व गले लगाने से एड्स फैलता है।			
6. किसी को खून देने से एड्स फैलता है।			
7. एक से अधिक व्यक्तियों के साथ यौन सम्बन्ध रखने से एचआईवी संक्रमण हो सकता है।			
8. एचआईवी या एड्स संक्रमण से बचने का कोई टीका/दवाई नहीं है।			
9. एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति को स्कूल में नहीं पढ़ना चाहिए।			
10. यौन सम्बन्ध के समय निरोध प्रयोग करने से एचआईवी फैलता है।			
11. एचआईवी संक्रमित महिला द्वारा स्तनपान कराने से बच्चा एचआईवी संक्रमित हो सकता है।			

एड्स की रोकथाम, हम सबका है काम।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 23

दुर्व्यसन : स्वास्थ्य पर प्रभाव

क्षणिक आनन्द के लिए नशीले पदार्थों का सेवन करने से दीर्घकालिक दुष्परिणाम हो सकते हैं। नशीली वस्तुओं का सेवन व अन्य दुर्व्यसन किशोरों के जीवन को खोखला कर देते हैं। नशे का दुर्व्यसन अधिकतर मित्रों के दबाव से होता है। जीवन कुशलता से मित्र समूह दबाव का सामना आसानी से किया जा सकता है।

जब कोई व्यक्ति आनन्द की अनुभूति के लिये किसी नशीले पदार्थ का सेवन करता है और उससे शरीर व मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है, तो इसे नशा कहते हैं। कुछ नशीले पदार्थ हैं – शराब, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, गुटखा, भाँग, चरस, हेरोइन, स्मैक, गाँजा, अफीम आदि।

नशे की आदत

यह तो हम सभी जानते हैं कि किशोरावस्था में यदि नशे की लत लग जाती है तो इसे छोड़ना कठिन हो जाता है। कई लोग यह गलत धारणा मन में पाल लेते हैं कि नशा खुशी के अवसर पर खुशी को बढ़ा देता है और गम को कम करने में मददगार रहता है। कुछ विद्यार्थी पहली बार मजा लेने के लिये नशा करते हैं। शुरूआत में नशा सिर्फ शौक के लिये किया जाता है, लेकिन बाद में यही शौक आदत बन जाता है।

नशे के लक्षण

नशा करने वाला व्यक्ति प्रायः दूर से ही पहचाना जाता है। उसके निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं –

- आँखें लाल होना, सूजन होना।
- सुस्त रहना, दैनिक क्रिया कलाप में उत्साह की कमी।
- चिन्तित, अनमना व आलसी रहना।
- थकान महसूस होना।
- शरीर में ऐंठन, शारीरिक दुर्बलता का अनुभव।
- मतली या उल्टी होना।
- सोने की आदत में बदलाव (ज्यादा या कम नींद)।
- अधिक गुस्सा आना।
- चिड़चिड़ापन।

कुछ अन्य प्रभाव

- झूठ बोलना।
- चोरी करना।
- बातें छुपाना।
- पढ़ाई न करना।
- विद्यालय से भागना।
- बार–बार मित्र बदलना।

चित्र 23.1

नशीली वस्तुएँ

मादक पदार्थ तीन प्रकार के होते हैं – एक वे जो कानूनी रूप से प्रतिबन्धित नहीं होते हैं। ये बाजार से खरीदे जा सकते हैं। दूसरे प्रकार के नशीले पदार्थ वे होते हैं, जो कानूनी रूप से प्रतिबन्धित हैं। तीसरे प्रकार के नशीले पदार्थ वे हैं, जो डॉक्टर द्वारा लिखे जाते हैं, लेकिन वे नशे के लिए नहीं बल्कि किसी रोग के इलाज के लिए होते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- कानूनी रूप से अप्रतिबन्धित नशीले पदार्थ हैं :– कैफीन, शराब, निकोटिन, गुटखा, तम्बाकू, भाँग आदि।
- कानूनी रूप से प्रतिबन्धित नशीले पदार्थ हैं :– चरस, गाँजा, अफीम, हेरॉइन, एल.एस.डी., मारफीन, मारीजुआना, कैरक आदि
- डॉक्टर द्वारा लिखी जाने वाली दवाइयाँ इस प्रकार हैं :– खाँसी के लिए सिरप, नींद की दवाइयाँ, नारकोटिक एनलजेसिक्स आदि।

यहाँ यह उचित ही प्रतीत होता है कि हम समाज में सर्वाधिक प्रचलित नशीले पदार्थो के सेवन से उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों की जानकारी प्राप्त कर लें।

तम्बाकू

तम्बाकू में निकोटिन नामक मादक पदार्थ होता है। जो शरीर पर दुष्प्रभाव डालता है। प्रायः इसका सेवन बीड़ी, सिगरेट एवं गुटखा के रूप में किया जाता है।

- निकोटिन धमनियों की दीवारों को मोटा कर देता है जिससे धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं और रक्त प्रवाह में रुकावट आने से हृदय रोग हो जाता है। यह रक्त दाब एवं हृदय स्पन्दन दर को भी बढ़ाता है।
- तम्बाकू में ऐसे अनेक तत्त्व होते हैं जिनके लगातार सम्पर्क से मुँह, जीभ, गले एवं फेफड़ों आदि में कैन्सर होने की सम्भावना रहती है।
- यदि गर्भवती महिला किसी भी रूप में तम्बाकू का सेवन करती है, तो भ्रूण की वृद्धि धीमी हो जाती है।
- सिगरेट से उत्पन्न कार्बन मोनोऑक्साइड के प्रभाव से रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम हो जाती है।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के शरीर में हीमोग्लोबीन की मात्रा लगभग पन्द्रह प्रतिशत तक कम हो जाती है, जिससे उसके कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है।
- धूम्रपान का धुआँ न केवल धूम्रपान करने वाले को प्रभावित करता है बल्कि छोड़े गये धुएँ को पास बैठा व्यक्ति भी प्राप्त कर लेता है। इससे वह भी तम्बाकू से होने वाली बीमारियों से ग्रसित हो जाता है।
- इससे फेफड़ों में संक्रमण, दमा, पेट व आँतों में घाव हो जाते हैं।

मदिरा

मदिरा के सेवन के तुरन्त बाद ही इसका अवशोषण शुरू हो जाता है, तथा यह रक्त परिवहन में आ जाती है। रक्त परिवहन से यह यकृत में पहुँच जाती है। अधिक मात्रा में पहुँचे मदिरा (एल्कोहलिक पदार्थ) यकृत द्वारा एसीटील्डीहाइड (Acetaldehyde) में बदल जाते हैं। यह अत्यधिक विषैला पदार्थ है। यह शरीर के सामंजस्य एवं नियन्त्रण को प्रभावित करता है। मदिरा के सेवन से अनुमस्तिष्क प्रभावित होता है, व्यक्ति चलते समय लड़खड़ाने लगता है। इससे स्मरण शक्ति समाप्त हो जाती है। मदिरा सेवन से परिवार आर्थिक रूप से भी प्रभावित होता है।

चित्र 23.2

ओपिएट

ये दर्द निवारक औषधि है, जो मस्तिष्क की सक्रियता को कम कर देती है। मुख्यतः अफीम, मोर्फीन, हीरोइन, पेथीडीन आदि इस श्रेणी के पदार्थ हैं। इनके उपयोग से व्यक्ति की सूझ–बूझ कम हो जाती है, आवाज हकलाती है, सिर दर्द एवं उल्टियाँ होती हैं। लम्बे समय तक लेने पर मस्तिष्क आदी हो जाता है तथा बन्ध्यता आ जाती है और मृत्यु तक हो सकती है।

विभ्रमक

ये विचार एवं भावनाओं को बदलने वाली औषधियाँ या पदार्थ होते हैं। मुख्य विभ्रमक भाँग, चरस, गाँजा, हशीश, मारीजुआना, एल.एस.डी.(लाइसर्जिक एसिड डाई एथाइल एमाइड) आदि हैं। इन पदार्थो के सेवन से व्यक्ति की आँखें लाल रहती हैं। हृदय सम्बन्धी समस्या हो सकती है। किसी भी बात में मन नहीं लगता। व्यक्ति की सोच विकृत हो जाती है तथा निर्णय लेने की क्षमता नहीं रहती। उसमें निराशा विकसित हो जाती है। इन पदार्थो के अधिक सेवन से व्यक्ति की प्रजनन क्रिया भी प्रभावित होती है। इन पदार्थों की वाष्प को सुँघाया जाता है जो सीधे फेफड़ों से मस्तिष्क में पहुँचते हैं। इनको लेने से व्यक्ति हल्का एवं उत्तेजित अनुभव करने लगता है। विभ्रमकों की वजह से आँखों में जलन व उल्टियाँ व दस्त हो सकते हैं। नाक एवं मुख की भीतरी सतह प्रभावित हो जाती है। व्यक्ति का व्यवहार हिंसक हो जाता है। हृदय, यकृत एवं फेफड़ें खराब हो जाते हैं। श्वास लेने में भी कठिनाई होने लगती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

नशीली औषधियाँ

नशीली औषधियाँ ऐसे रासायनिक पदार्थ होते हैं जिसे मनुष्य द्वारा लिये जाने पर उसके शरीर में अनेक क्रियाशील परिवर्तन होते हैं। डॉक्टर द्वारा औषधियाँ विभिन्न प्रकार की बीमारियों के इलाज के लिये दी जाती हैं। ऐसी औषधियाँ जिन पर व्यक्ति निर्भर हो जाता है, वे व्यसन की श्रेणी में आती हैं, इन्हें साइकोट्रोपिक औषधियाँ कहते हैं। ये औषधियाँ मस्तिष्क पर प्रभाव डालती हैं तथा व्यवहार में परिवर्तन लाती हैं, इस कारण इनको मानसिक परिवर्तन करने वाली औषधियाँ कहते हैं।

नशे के प्रभाव

नशा तुरन्त ही अपना असर दिखाता है। यह शरीर पर दो प्रकार से प्रभाव डालता है –

(i.) अल्पकालिक प्रभाव

(ii.) दीर्घकालिक प्रभाव

अल्पकालिक प्रभाव में व्यक्ति को कुछ समय के लिए क्षणिक सुखाभास होता है। इसके विपरीत दीर्घकालिक प्रभाव वह है जिससे व्यक्ति का शरीर व मस्तिष्क दोनों प्रभावित होते हैं। इससे उसका जीवन कष्टमय व नरक के समान हो जाता है।

नशे से व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर होता ही है, साथ ही वह सामाजिक, सांस्कृतिक व आर्थिक रूप से भी कमजोर होता है।

नशे से व्यक्ति कई प्रकार की गलत आदतों का शिकार हो जाता है। नशे में व्यक्ति अपना विवेक खो देता है। वह गैरकानूनी कार्यों में भी लिप्त हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के परिवार में सदैव कलह रहता है। यौन संचारित रोग/एचआईवी संक्रमण ऐसे ही रोग हैं जो नशा करने वाले व्यक्तियों को सबसे पहले अपनी चपेट में लेते हैं। नशे का अन्तिम परिणाम मौत भी हो सकता है।

समाज में बढ़ रहे अपराधों का सबसे बड़ा कारण नशा ही है। नशे का प्रभाव केवल नशा करने वाले व्यक्ति पर ही नहीं पड़ता बल्कि आसपास के लोगों को भी इसका दुष्परिणाम झेलना पड़ता है। वे भी चाहे–अनचाहे इस दुष्प्रभाव का शिकार हो जाते हैं। नशा व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर ही नहीं बल्कि सामाजिक व्यवहार को भी अपनी परिधि या घेरे में ले लेता है। जिसके कई प्रकार के गंभीर परिणाम होते हैं जैसे – सामाजिक अलगाव, आक्रामक व्यवहार, घरेलू हिंसा, वैवाहिक जीवन में तनाव, धन की हानि, परिवार में बिखराव, जीवन में असुरक्षा आदि।

नशे से परहेज कैसे करें ?

- अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें।
- नशे से होने वाली बीमारियों की सही व पर्याप्त जानकारी रखें।
- नशे का स्वयं के स्तर पर विरोध करें एवं दबाव पडने पर 'ना' कहने के कौशल का उपयोग करें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- क्षणिक आनन्द की अनुभूति के लिए किसी नशीले पदार्थ का सेवन करने से शरीर व मस्तिष्क पर जो प्रभाव पड़ता है वह नशा है। इससे बचना चाहिए, क्यों कि इसके अल्पकालिक या दीर्घकालिक दुष्परिणाम होते हैं। कई प्रकार के रोग व पारिवारिक, सामाजिक व आर्थिक समस्याएँ पैदा होती हैं।
- अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहते हुए नशे से उत्पन्न बीमारियों की जानकारी रखनी चाहिए। साथ ही व्यक्तिगत स्तर पर इसका विरोध करना चाहिए।
- नशा करने के लिए प्रेरित करने वाले व्यक्तियों अथवा परिस्थितियों से न केवल दूर रहना चाहिए, बल्कि उनका विरोध भी करना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. अगर आपका प्रिय मित्र आपको सिगरेट पीने के लिए कहता है तो आप क्या करेंगे ?

....

....

2. यदि आपके सामने आपका भाई गुटखा खा रहा है तो आप उसे कैसे समझाएँगे ?

....

....

3. शराब के तीन दुष्प्रभाव लिखिए ?

....

....

4. ऐसे तीन व्यवहार लिखिए जो कि एक नशा करने वाला व्यक्ति आमतौर पर करता है ?

....

....

5. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ/नहीं में दजिए –

क्रम	वक्तव्य	हाँ	नहीं
1.	क्या मित्रों के कहने पर एक बार नशा कर लेना चाहिए ?		
2.	क्या समाज नशा करने की छूट देता है ?		
3.	क्या शराब पी कर गाड़ी चलाना सुरक्षित है ?		
4.	क्या नशा करने से व्यक्ति के सामाजिक स्तर में बढ़ोतरी होती है ?		
5.	यदि कोई गर्भवती महिला नशा करती है तो इसका प्रभाव होने वाले बच्चे पर पड़ता है ?		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 24

लक्ष्य की ओर : दूरदर्शिता

जीवन में आगे बढ़ने के लिए लक्ष्य बनाना जरूरी है।
स्वयं और वातावरण को समझने से लक्ष्य प्राप्ति होती है।

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'

स्वस्थ–शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है, जो हमारे भविष्य की रूपरेखा तय करता है। अतः हमारा अच्छा स्वास्थ्य हमारे अच्छे भविष्य का द्योतक है। जब तक शारीरिक रूप से मजबूत नहीं होंगे, तब तक हम अपने मस्तिष्क का सही उपयोग नहीं कर पाएँगे। अपने लक्ष्य को निर्धारित करने के लिए और उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमें शारीरिक और मानसिक श्रम करना होगा। लक्ष्य प्राप्त करके हम आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में कुछ बनना चाहता है, कुछ करना चाहता है। यदि आप कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, तो उसके लिए श्रम करना होगा, अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करना होगा। उस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए योजना बनानी होगी। हम में से बहुत से विद्यार्थी सोचते हैं कि अभी हम बहुत छोटे हैं। अभी से क्या आवश्यकता है भविष्य के बारे में सोचने की। जब समय आयेगा तो सोच लेंगे। परन्तु वह समय फिर कभी नहीं आता। अतः अभी से सोचना शुरू कर देना चाहिए।

क्या हम स्वयं को जानते हैं ?

अपने लक्ष्य को निर्धारित करने से पूर्व आवश्यकता है स्वयं को जानने की–स्वयं की रुचियाँ, रुझान व क्षमताओं को पहचानने की। वास्तव में स्वयं की पहचान ही हमें अपने जीवन को सही दिशा प्रदान करती है। स्वयं को जानने के लिए हम खुद से कुछ प्रश्न करें –

- मैं अपने बारे में क्या सोचता/सोचती हूँ ?
- मुझमें कौनसी विशेषताएँ तथा कमियाँ हैं ?
- मेरे आदर्श कौन हैं ?
- मेरी रुचि विज्ञान के विषयों में है अथवा कला में ?
- यदि नहीं तो वे कौन से विषय हैं जिनमें मेरी रुचि है ?
- मेरा झुकाव शैक्षणिक, वाचिक, यांत्रिक, चिकित्सीय अथवा भाषायी व्यवसायों में से किस ओर अधिक है ?

स्वयं को पहचानने के लिए हम व्यवसाय–परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक, अध्यापक, अभिभावक व मित्रों की सहायता भी ले सकते हैं। इसका निर्धारण करने के लिए सम्बन्धित विशेषज्ञों द्वारा निर्मित की गयी प्रश्नावलियों–परीक्षणों की भी मदद ले सकते हैं। हमें यह भी सोचना होगा कि हम अपने भविष्य से क्या चाहते हैं ?

चित्र 24.1

स्वयं को पहचानने के पश्चात् हमें उन पाठ्यक्रमों को देखना होगा, जो हमारे रुझान व रुचियों के साथ जुड़ सकें। कई बार हम अपनी क्षमताओं के अनुसार पाठ्यक्रम को नहीं ले पाते फलतः हम अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते। विषयों का चयन करते समय विज्ञान के दो मुख्य व्यवसाय मेडिकल व इन्जीनियरिंग हमारे दिमाग में आते हैं। क्या मेडिकल एवं इंजीनियरिंग ही सफल व्यक्तियों की पहचान हैं ? क्या इनके अतिरिक्त और कोई पाठ्यक्रम हमें सफलता की ओर नहीं ले जा सकता ? ऐसा नहीं है। इनके अतिरिक्त भी बहुत से ऐसे पाठ्यक्रम हैं जो हमें जीवन में सफल बना सकते हैं। आवश्यकता है अपनी क्षमताओं को पहचानकर सम्बन्धित पाठ्यक्रमों से स्वयं को जोड़ने की। विज्ञान के अतिरिक्त कला या वाणिज्य में भी व्यावसायिक पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं। सम्भव है कि हमारे घर में माता–पिता अथवा बन्धु–बान्धव हमारे पाठ्यक्रम सम्बन्धी किसी निर्णय से सहमत नहीं हों। ऐसी स्थिति में हम उनकी असहमति का कारण जानने की कोशिश करें। हो सकता है उनकी असहमति का कारण आर्थिक स्थिति हो । ऐसी स्थिति में बैंक आदि विभिन्न संस्थानों द्वारा दी जाने

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

वाली अध्ययन–छात्रवृत्ति की जानकारी प्राप्त कर निर्णय पर पुनर्विचार किया जा सकता है। दुविधा की स्थिति में धैर्य के साथ, स्थिति को समझते हुए ही कोई निर्णय लें।

सूखी मिट्टी ने कुम्हार से कहा "मुझे अच्छी हाँडी बना दो जिससे हर कोई मेरा मूल्य समझे ओर मुझे काम मे लाये।" कुम्हार ने कहा –"यह तो हो सकता है, पर इसके लिए पानी में डूबने, डण्डे से पिटने, चाक पर घूमने और आग में पकने के लिए तैयार होना पड़ेगा।

लक्ष्य निर्धारण

अपने लक्ष्य को निधारित करने के लिए दूरदर्शिता आवश्यक है। एक बहुत ऊँची इमारत के शीर्ष को देखने के लिए यह आवश्यक है कि हम उसे कुछ दूरी से देखें, अन्यथा उसके आधार पर जाकर देखने से सम्भव है कि हम उसके शीर्ष को नहीं देख पाएँ अथवा इस असफल प्रयास में गिर पड़ें। यही हमारे जीवन के लक्ष्यों के साथ भी चरितार्थ होता है। यदि हमारा लक्ष्य भारतीय प्रशासनिक सेवाओं में जाने का है तो उसके लिए अभी से ही योजना बनानी जरूरी है। इस दूरगामी नियोजन में छोटे–छोटे लक्ष्यों को प्राप्त कर के आगे बढ़ना है। इसलिए हमें वार्षिक, साप्ताहिक व प्रत्येक दिन की योजनाएँ बनानी पड़ेंगी। उदाहरण के लिए कक्षा विशेष में अपनी प्रतिदिन की योजनाओं में आप यह सुनिश्चित करें कि आज यह पाठ खत्म करना है, साप्ताहिक व मासिक योजनाओं के द्वारा यह निर्धारित करना है कि इस महीने किसी विषय–विशेष के कितने अध्याय समाप्त करने हैं।

लक्ष्य निर्धारण के बाद जब हम पाठ्यक्रमों को निश्चित कर लेते हैं, उसके पश्चात् हमें उन सर्वोत्तम सम्भावित संस्थाओं के बारे में पता करना है, जहाँ हमारे द्वारा चुने गए पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं। इसके पश्चात् हमारे कौशल की परीक्षा होती है, जब हम विभिन्न प्रवेश–परीक्षाओं के द्वारा उन संस्थाओं में प्रवेश प्राप्त करते हैं।

अतः यह बहुत आवश्यक है कि हम उन परीक्षाओं के बारे में भी सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त करें और उसके लिए अपने आप को तैयार करें।

आप सोच रहे होंगे कि इतना सब कुछ करने की क्या आवश्यकता है। उपर्युक्त सभी पद अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं, हमारे जीवन की सफलता इन्हीं पदों पर निर्भर करती है। हमारी सबसे बड़ी कमजोरी यह है कि हम वक्त रहते किसी चीज़ की अहमियत को नहीं समझते। एक बार एक चित्रकार ने बहुत खूबसूरत चित्र बनाया। उस चित्र में चेहरे पर बाल पड़े थे और पैरों में पंख लगे थे। सभी अपना–अपना दिमाग लगा कर हार गये, परन्तु उस चित्र का अर्थ नहीं समझ पाए। अन्त में चित्रकार ने उसे समझाया। उसने कहा कि यह चित्र "अवसर" का है। इसके चेहरे पर बाल इसलिए हैं क्योंकि अक्सर हम "अवसर" को पहचानने में धोखा खा जाते हैं। पैरों में पंख इसलिए हैं कि यदि उसे नहीं पकड़ा गया तो वह पंख फैलाकर उड़ जाएगा। इसलिए यह मत सोचिए कि अभी समय नहीं आया है। अतः हमें इस विषय में सोचना नहीं है। चूँकि यह हमारी जिन्दगी का सवाल है इसलिए हम ही नहीं सोचेंगे तो और कौन सोचेगा ?

किसी भी पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के पश्चात् हम जीविकोपार्जन की ओर अग्रसर होते हैं अपने पाठ्यक्रम को जीविकोपार्जन से जोड़ने के लिए योजना बनानी बहुत आवश्यक है। हमारे जीवन के छोटे–बड़े सभी निर्णयों के लिए योजना बहुत महत्त्वपूर्ण है। प्रत्येक विद्यार्थी किसी भी पाठ्यक्रम को करने के पश्चात् यही सोचता है कि क्या इससे मुझे नौकरी मिल जाएगी ? यहाँ आप को इस तथ्य से अवगत कराना आवश्यक है कि किसी भी पाठ्यक्रम के बाद नौकरी शत प्रतिशत सुनिश्चित नहीं की जा सकती लेकिन यह भी सही है कि प्रत्येक पाठ्यक्रम हमें किसी न किसी व्यवसाय से जोड़ता है। अतः यह कहा जाए कि हमारी सफलता में पाठ्यक्रम के साथ–साथ हमारा बहुत बड़ा योगदान है तो कोई अतिशयोक्ति नही होगी। किसी भी व्यवसाय में आने के लिए आपको अपनी सार्थकता सिद्ध करनी होगी। आपको अपने विचारों से दूसरों को अवगत कराते हुए उन्हें समझाना होगा। यह कहा गया है कि किसी भी व्यवसाय का अपने आप में कोई भविष्य नहीं हैं, भविष्य निहित है उन हाथों में जो उस व्यवसाय को चलाते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

यहाँ विद्यार्थियों के ज्ञानोपार्जन के लिए कुछ पाठ्यक्रम और प्रवेश परीक्षाओं के नाम दिये गये हैं–

सभी संकायों के लिए

(10 + 2 के पश्चात्)

स्नातक पाठ्यक्रम	प्रवेश परीक्षाएँ	व्यावसायिक पाठ्यक्रम
कला वाणिज्य व विज्ञान के विभिन्न विषय –।	फाइन आर्ट्स, विदेशी कला, लॉ, होटल मैनेजमेन्ट, ट्यूरिज्म, फैशन टैक्नालॉजी, इन्टीरियर विभिन्न डिजाइनिंग, एन. डी. ए आदि।	आई.टी.आई., पॉलिटेक्निक कम्प्यूटर, मास कम्यूनिकेशन सी. ए, सी. एस. कॉस्ट एवं वर्क्स, एकाउन्ट्स, सी. एफ. ए. इत्यादि।

सभी संकायों के लिए

(स्नातक के पश्चात्)

व्यावसायिक पाठ्यक्रम	प्रतियोगी परीक्षाएँ	विदेश में शिक्षा प्राप्त करने के लिए आवश्यक परीक्षाएँ
पत्रकारिता, मीडिया, ट्यूरिज्म, होटल, मैनेजमेन्ट, विदेशी भाषा, फैशन, टैक्नालॉजी, कम्प्यूटर, मार्केटिंग लॉ, (तीन वर्षीय) मेडिकल, ट्रान्सक्रियेशन, सेक्रेटेरिल कोर्स, फिल्म टी.वी. एवं रेडियो प्रोडक्शन, हॉस्पिटल, मैनेजमेन्ट, सोशलवर्क, बी.एड. आदि।	प्रशासनिक सेवाएँ, रक्षा सेवा, पेरामिलिट्री, सर्विसेज, पी.टी.ई.टी, बैकिंग सेवाएँ, रेल्वे परीक्षाएँ आदि	Test of English as Foreign Language (TOEFL), International English Language Testing System (IELTS), Graduate Management Attitude Test (GMAT)

विज्ञान के लिए

(10 + 2 के पश्चात्)

कुछ मुख्य प्रवेश परीक्षाएँ	व्यावसायिक पाठ्यक्रम
इंजीनियरिंग, आई.आई.टी, ए., आई. ई. ई. ई. एस. एल. ई. ई. ई. (पाँच वर्षीय), सूचना प्रोद्योगिकी मर्चेन्ट नेवी, डेयरी, टेक्नोलॉजी, आर्किटेक्चर, बी. फार्मा, मेडिकल, सी.पी.एम.टी, एस.पी. एम.टी.ए.एफ.एम.सी.,प्री आयुर्वेद परीक्षा, रक्षा, सेवाएँ आदि	इंजीनियरिंग, फिजियोथेरपी, रेडियोग्राफी, मेडिकल, लैब, टेक्नीशियन, नर्सिंग, वेटेनरी, साइंस, पायलट प्रशिक्षण, होम साइन्स आदि।

ए. आई. ई. ई. ई – ऑल इन्डिया इजिंनियरिंग एन्ट्रेंस एग्जामिनेशन

एस. एल. ई. ई. ई. – स्टेट लेवल इंजिनियरिंग एन्ट्रेस एग्जामिनेशन

सी. पी. एम. टी – सैन्ट्रल प्री मेडिकल टेस्ट

एस. पी. एम. टी – स्टेट प्री मेडिकल टेस्ट

ए. एफ. एम. सी – आर्मड फोर्स मेडिकल कोर्स प्रवेश परीक्षा

ए. ई. ई. एम. एस – ऑल इण्डिया इन्सटीट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्सेज

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

विज्ञान के लिए
(स्नातक के पश्चात्)

व्यावसायिक पाठ्यक्रम	प्रतियोगिता परीक्षाएँ
एस्ट्रोनोमी, मेरीन बायोलॉजी, एस्ट्रो फिजिक्स, डायटेटिक्स, न्यूट्रिशन, टेक्सटाइल, डिजाईनिंग, एन्वायरर्ममेन्टल साइन्स, माइक्रो बायोलाजी, इकोलॉजी, बायोइन्फोमेटिक्स, प्लास्टिक टेक्नॉलाजी, पॉलीमर, कैमिस्ट्री, फार्मास्यूटिकल, लेदर टैक्नोलॉजी	फोरेस्ट सर्विसेज, इन्जीनियरिंग सर्विसेज, रक्षा, सेवाएँ इत्यादि

उपरोक्त पाठ्यक्रमों के अलावा भी अनेक पाठ्यक्रम हैं जिन्हें आप अपनी रुचि के अनुसार चुन सकते हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- जीवन में लक्ष्य निर्धारित करने के पश्चात् ही हम अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।
- लक्ष्य निर्धारण में स्वयं की पहचान और दूरदर्शिता अति आवश्यक है।

जानें, समझें और करें

1. अपने आप से प्रश्न कीजिए व लिखिए–

- मेरी रुचियाँ क्या हैं ? मेरा सपनों का संसार कैसा है ?

....

....

- मेरी रुचि का विषय कौनसा है ?

....

....

- मेरा लक्ष्य क्या है ?

....

....

- कौनसी संस्थाएँ मेरे लक्ष्य में सहायक होंगी ?

....

....

- लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मेरे योजनाबद्ध चरण कौनसे हैं ?

....

....

उपर्युक्त प्रश्नों को स्वयं से पूछने के लिए आप बिल्कुल सहज होकर बैठें और फिर प्रश्न करें। जवाब के लिए अपनी रूचियों, क्षमताओं, विशेषताओं और परिस्थितियों को ध्यान में रखें। माना आप अपने आप को एक डॉक्टर के रूप में देखते हैं तो पहले सोचिए कि आपको कौन–से विषय चुनने होंगे ? किन–किन संस्थाओं से आप डॉक्टरी की पढ़ाई कर सकते हैं तथा इस प्रवेश के लिए आपको क्या करना होगा ? कैसे आगे बढ़ना होगा ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

- आपके आदर्श हैं –

(अ) कोई राजनेता।

(ब) कोई समाज सेवी या धर्म गुरू।

(स) आपके अध्यापक।

(द) कोई अन्य ——————————————

- आपने यही आदर्श क्यों माना है ?

....

....

नया जोश नई उमंग

सूरज ने एक दिन समन्दर के किनारे पे,
देखा कि लहरें किनारे से टकरा रही हैं,
और किनारा लहरों को फिर धकेल रहा है,
लहरें नये जोश, नई उमंग के साथ,
फिर किनारे से टकराती हैं,
सूरज ने सोचा किनारा ना हो तो,
इन लहरों का क्या होगा ?
वो लहरें मर जायेंगी,
उनका जोश मर जायेगा,
उनकी उमंग मर जायेगी,
क्योंकि किनारे ही उन्हें प्रेरित करते हैं,
नये जोश, नई उमंग के साथ,
किनारों से फिर टकराने के लिए।

– विपिन जैन

चित्र 24.3

"उन्नत होना और आगे बढ़ना, प्रत्येक जीवन का लक्ष्य है।" – अथर्ववेद
"कौन कहता है कामयाबी का पता नहीं है, उसे ढूँढ़ने की हद तक कोई ढूँढ़ता नहीं है।" – अज्ञात
"हम अपने जीवन में ठोकर इसलिए नहीं खाते कि मार्ग असमतल होता है, बल्कि इसलिए खाते हैं कि हम धीरज के साथ कदम नहीं उठाते।" – अज्ञात

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 25

आत्मनिर्भरता : रोजगार के अवसर

पराधीनता अभिशाप है तो आत्मनिर्भरता वरदान। आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रभावी निर्देशन की आवश्यकता है। जिससे रोजगार के अवसरों की जानकारी आदि मिले। आज के युग में स्वाबलम्बन की ओर अग्रसर होने की जरूरत है।

''पराधीन सपनेहु सुख नाहीं।'' पराधीन व्यक्ति को स्वप्न में भी सुख नहीं मिलता अर्थात् जो आत्मनिर्भर नहीं है उसे जीवन में परेशानियाँ ही झेलनी पड़ती हैं। ईश्वर भी उसी की मदद करता है जो स्वयं की मदद करता है। परोक्ष रूप से यह कहा जा सकता है कि अपनी सफलता व असफलता के लिए हम स्वयं ही जिम्मेदार हैं। आत्मनिर्भर हुए बिना हम अपना जीवन सुखी व अर्थ पूर्ण नहीं बना सकते। परतन्त्रता हमारी सृजनात्मकता व विकास को रोक देती है। जिससे असन्तोष उत्पन्न होता है।

आत्मनिर्भरता का आशय

आत्मनिर्भर होने का अर्थ है अपनी क्षमताओं को जानकर अपने भविष्य को निर्धारित करना। हमारे अन्दर कुछ ऐसी विशेषताएँ होनी चाहिए जिससे हम जिम्मेदारी से निर्णय ले सकें और लोग स्वतः हमसे प्राभावित हों। जीवन के विभिन्न कौशल जैसे – स्वजागरूकता, समस्या हल करना, लक्ष्य निर्धारित करना, निर्णय लेना, सकारात्मक सम्बन्ध बनाना, अच्छा सम्प्रेषण और परस्पर समझौता करना और आक्रामक अथवा निष्क्रिय न बनने की बात सीखना आदि कुशलताएँ हमें आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ाती हैं।

सम्मानपूर्ण विद्यार्थी जीवन के साथ में आत्मनिर्भर होना अति आवश्यक है। आत्मानुशासन के द्वारा अपने जीवन के लिए बनाई गई योजनाओं व लक्ष्यों को आगे विकसित किया जा सकता है। आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने के लिए सबसे पहला चरण है अपनी क्षमताओं और संसाधनों का आकलन कर लक्ष्य की ओर बढ़ना। अपने अनुभव के आधार पर कमियों–कमजोरियों को पहचान कर उन्हें दूर करने के प्रयास करते हुए हम निरंतर आत्म निर्भरता की ओर बढ़ सकते हैं।

क्या मैं आत्मनिर्भर हूँ ?

निर्भरता विभिन्न प्रकार की हो सकती है, जैसे–शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक आदि। आलस्य के कारण जाने अनजाने में किशोर अपने परिजनों पर निर्भर हो जाते हैं। आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने का तात्पर्य केवल व्यवसाय से ही नहीं है, अपितु प्रतिदिन होने वाली छोटी–छोटी बातों के लिए भी आत्मनिर्भर होना है। अपने जीवन के विभिन्न चरणों में हमें कई निर्णय लेने पड़ते हैं। जिसके लिये हम अपने परिजन अथवा अपने से उम्र में बड़े व्यक्ति के पास जाते हैं जिनके अनुभवों से हम सीख सकते हैं। किसी बिन्दु पर विचार–विमर्श करना निर्भरता नहीं है, परन्तु असफलता के डर से स्वयं निर्णय नहीं लेना मानसिक निर्भरता का छोटा–सा उदाहरण है। इसी प्रकार हम आर्थिक रूप से पारिवारिक व सामाजिक रूप से भी निर्भर हो सकते हैं। इसी निर्भरता से आत्मनिर्भरता की ओर हमें चलना है। स्वस्थ मस्तिष्क, स्वस्थ चेतना एवं आत्मशक्ति आत्मनिर्भरता के लिए आवश्यक बिन्दु हैं।

स्वावलम्बी होना तथा आत्मनिर्भरता एक दूसरे के पर्याय हैं। आर्थिक रूप से सुदृढ़ व्यक्ति, समाज को अपनी पहचान देने में सक्षम होता है और यही पहचान उसकी सामाजिक व पारिवारिक निर्भरता को कम करती है। स्वावलम्बी होने के लिए यदि हम अपने पारिवारिक व्यवसाय को चुनें तो 'सोने में सुहागा' वाली कहावत चरितार्थ होगी। उस व्यवसाय को बढ़ाने में हमारी शिक्षा हमें बहुत मदद कर सकती है। जैसे, कृषि के व्यवसाय में यदि कृषि विज्ञान से सम्बन्धित ज्ञान को प्रयुक्त करें, तो उससे हमारी आय और बढ़ जाएगी। यह हमें ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी व्यवसाय छोटा नहीं होता, हमारी सोच छोटी होती है, बढ़ईगिरी व नाई के व्यवसाय में भी यदि हम अपनी शिक्षा के द्वारा उसे और आधुनिक बना दें, तो हम पूर्णतः आत्मनिर्भर हो सकते हैं।

मैं आत्मनिर्भर कैसे बनूँ ?

- आत्मनिर्भर होने के लिये हमें स्वयं में जीवन कुशलताओं को बढ़ाना होगा।
- स्वजागरूकता या स्वयं की कमजोरियों और शक्तियों को समझें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- समस्याओं का हल ढूँढ़ने के लिए उपलब्ध विकल्पों का पता लगा कर फैसला करें।
- अल्पकालीन और दीर्घकालीन लक्ष्य निर्धारण करें।
- सोच समझ कर निर्णय लें और जिम्मेदारी स्वीकार करें।
- दूसरों से सकारात्मक सम्बन्ध बनाने की कोशिश करें।
- प्रभावी सम्प्रेषण करें।
- अन्य लोगों के साथ समायोजन करें और परस्पर समझौता करना सीखें।
- उग्र या अकर्मण्य होने से बचें और दूसरों को अपना दृष्टिकोण या कार्य मनवाने के लिए हठ न करें।
- साथी के नकारात्मक दबाव में न आने की कोशिश करें। ''ना'' कहने की कला सीखें।

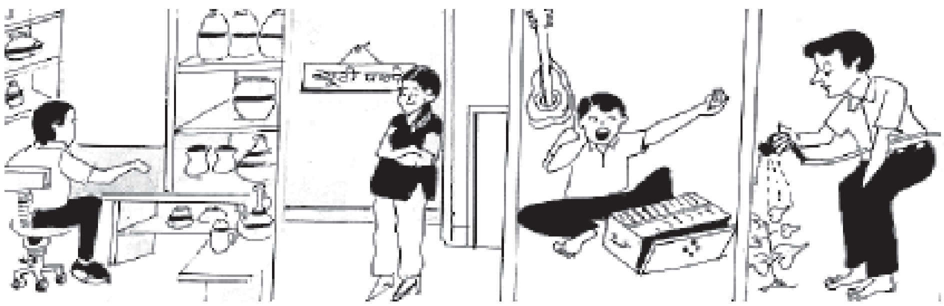
चित्र 25.1

अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिये समय प्रबन्धन के साथ तार्किक एवं सृजनात्मक ढंग से सोचते हुए सतत प्रयास करना चाहिए। व्यावहारिक जीवन अच्छाइयों व बुराइयों का सम्मिश्रण है। आत्मनिर्भरता के लिये इस सच्चाई को स्वीकार करना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। तीन शब्दों में यदि आत्मनिर्भरता को परिभाषित किया जाए तो हम कह सकते हैं कि जिस विद्यार्थी में संकल्प, चुनौती व नियन्त्रण है, वह आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर है।

जीवन में आत्मनिर्भरता हमें एक सुखद अनुभूति देती है। जहाँ हम आत्मनिर्भर होकर दृढ़ता से अपने निर्णय के बारे में समझा सकते हैं। अपनी सोच के अनुसार जीवन के उद्देश्य निर्धारित कर सकते हैं, आत्मनिर्भर व्यक्ति किसी भी प्रकार के दबाव में कार्य नहीं करता। आत्मनिर्भरता जीवन–कौशल की सार्थकता है, जिससे हम जमाने को बदलने की क्षमता रखते हैं।

स्वरोजगार सम्बन्धी कुछ पाठ्यक्रम

- सिलाई / हैण्ड निटिंग (हाथ की बुनाई)
- खिलौने बनाना
- ब्यूटी कल्चर
- कम्प्यूटर सम्बन्धी व्यावसायिक जानकारियाँ
- क्राट वर्क
- हैण्डमेड पेपर मेकिंग
- संचार
- वीडियोग्राफी
- कम्प्यूटर व मोबाइल रिपेयरिंग
- E D P – इन्टरप्रेन्योर डबलपमेन्ट प्रोग्राम
- पॉट डैकोरेशन / ब्लू पॉटरी
- ऑफिस मैनेजमेन्ट
- ब्लॉक प्रिंटिंग
- पारम्परिक व्यवसाय जैसे– सुनार, लुहार, नाई, मोची इत्यादि
- कम्प्यूटर नेटवर्किंग
- फोटोग्राफी
- बागवानी
- मोटर मैकेनिक



चित्र 25.2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- आत्मनिर्भरता ही मनुष्य की उन्नति होती है।
- हमें आत्मनिर्भर होने के लिए जीवन कुशलताओं को बढ़ाना जरूरी है।
- हमें स्वरोजगार को बढ़ावा देना चाहिए।
- आत्मनिर्भरता पारिवारिक और व्यावसायिक स्तर पर हो सकती है।

चित्र 25.3

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित कहानियों को ध्यान से पढ़ें –

(अ) मेरा एक मित्र दसवीं में पढ़ता है। वह बिना माँ के जगाए उठ नहीं पाता। उसके नाश्ता, दूध व टिफिन के लिए माँ चिन्तित रहती हैं। वह अपनी किताब कॉपियों को भी ठीक से सम्भाल कर नहीं रखता, जिसके कारण उसे स्कूल में डाँट पड़ती है। वह अपने हर काम में माता–पिता की मदद लेता है। एक बार उसके माता–पिता को किसी कारण से शहर से बाहर जाना पड़ा। उसको अकेले घर पर रहने में परेशानी हुई। जिसके कारण उसे उस रात भूखा सोना पड़ा।

(ब) मेरा दूसरा मित्र सुबह जल्दी उठ जाता है। उठकर अखबार पढ़ता है और सुबह की चाय बनाता है। माँ के साथ नाश्ता बनाने में मदद करता है। स्कूल से लौटकर माँ के घर के कामों तथा बाजार से सब्जी वगैरह लाने में मदद करता है। एक बार माँ के बाहर जाने पर उसने पिता के साथ मिलकर खाना बनाया और घर सम्भालने में मदद की। एक दिन माता–पिता कहीं बाहर गये हुए थे। घर पर छोटी बहन को चोट लग जाने पर वह उसे डॉक्टर के पास मरहम पट्टी कराने ले गया ।

- आप मेरे कौनसे मित्र जैसा बनना चाहेंगे ?

....

....

2. स्वयं सोचें

इस पाठ में कई स्व–रोजगारों की सूची दी गई है। क्या आपको लगता है कि इन में से किसी रोजगार को अपना सकते हैं।

....

....

- क्या कोई अन्य रोजगार हैं जिन्हें उक्त सूची में डाल सकते हैं ?

....

....

- क्या आप किसी चुनौती को स्वीकार कर इनमें से किसी रोजगार को चुनेंगे ?

....

....

- क्या आप महसूस करते हैं कि आप आत्मनिर्भर हैं ?

....

....

- क्या आप आत्मनिर्भर होना चाहते हैं ?

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- कब आप महसूस करते हैं कि आप आत्मनिर्भर हैं ? अपने आत्मनिर्भर होने के विकल्प पर मार्क लगाइए –
  – सफर करते समय।
  – बाहर का काम करते समय।
  – घर में काम करते समय।
  – पढ़ते समय।
- आत्मनिर्भरता क्यों जरूरी है ?

....

....

- क्या आर्थिक रूप से आप आत्मनिर्भर होना चाहते हैं ?

....

....

- क्या आप स्वयं निर्णय लेते हैं ? यदि 'हाँ' तो किन बातों में ? यदि 'नहीं' तो क्यों ?

....

....

3. उचित विकल्प पर सही का निशान लगाइए –

- आपका किसी स्वरोजगार के लिए तैयार होने के लिए करना चाहिए –
  (अ) अपनी रूचि के अनुसार किसी रोजगार के लिए जानकारियाँ प्राप्त करनी चाहिए।
  (ब) अपने अभिभावकों से पूछ कर व्यवसाय का चयन करना चाहिए।
  (स) किसी रोजगार संस्थान से सम्पर्क करके रोजगार को सीखना चाहिए।
  (द) जिस व्यवसाय में अच्छा पैसा मिले उसका चयन करना चाहिए।
- आप आत्मनिर्भर हैं –
  (अ) अपनी पढ़ाई करने के मामले में।
  (ब) अपने घर के बाह्य कार्य करने के मामले में।
  (स) अपने रोजमर्रा के कार्यों को करने के मामले में।
  (द) किसी भी कार्य में रेलगाड़ी से लम्बी यात्रा करने के मामले में।

चित्र 25.4

"जो हाथों से काम करे – मजदूर, जो हाथों और दिमाग से काम करे – कारीगर, जो हाथ, मस्तिष्क व दिल से काम करे – कलाकार।" ***– अज्ञात***

"शिक्षा सर्वोतमुखी हो, केवल बौद्धिक नहीं अपितु शारीरिक, सांस्कृतिक, सामाजिक और आध्यात्मिक भी हो और चरित्र का विकास करने तथा जीवन के प्रति निर्भिक एवं स्वावलम्बी दृष्टिकोण बनाये।" ***–स्वामी विवेकानन्द***

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 26

परिवर्तनशील समाज : सक्रिय भागीदारी

किशोर को सामाजिक दायित्वों का ज्ञान व समाज के लिए उपयोगी घटक बनाने का ज्ञान सुख, शान्ति, समृद्धि व समरसता युक्त समाज के लिए अनिवार्य आवश्यकताएँ हैं।

हमने सामाजिक विज्ञान में सामाजिक लक्ष्यों तथा उनकी प्राप्ति के बारे में पढ़ा है, साथ ही समाज में परिवर्तन की प्रक्रिया के बारे में भी ज्ञान अर्जित किया है। अब सोच कर देखें कि क्या हम इस परिवर्तन–प्रक्रिया के मूक दर्शक हैं अथवा हम भी इसे प्रभावित कर सकते हैं। सामाजिक लक्ष्यों की प्राप्ति में हमारी क्या भूमिका हो सकती है ?

सामाजिक समानता एवं क्षमता पर आधारित समाज की अवधारणा को हमने हमेशा एक आदर्श समाज के रूप में देखा। हम सबने जीवन में कई बार यह सोचा होगा–क्या कारण हैं कि हम समाज का एक अंग होते हुए भी आपस में धर्म, जाति, वर्ग, लिंग, आदि के आधार पर विभाजित हैं। इस विभाजन से सामाजिक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयासों में एकजुटता नहीं रहती तथा हम व्यक्तिवाद तथा वर्गवाद में ही उलझ कर रह जाते हैं। इसलिए हमारे लक्ष्यों की महत्ता हमारे लिए क्षीण हो जाती है। अगर हम प्रकृति के नियम से सोचें तो लिंग के आधार पर जनसंख्या दो भागों में बँटी है, परन्तु सोचने का विषय है कि क्या हम लड़कियों को लड़कों के बराबर संसाधन एवं विकास के अवसर प्रदान कर रहे हैं ? सोचिए, अपनी कल्पनाओं के समाज के बारे में और समाज में आ रहे परिवर्तनों के बारे में, क्योंकि सामाजिक परिवर्तन की प्रक्रिया सामाजिक विकास की नींव है। जिस दिन हम में से प्रत्येक को सामाजिक लक्ष्यों की प्राप्ति की जिम्मेदारी का बोध हो जायेगा, उस दिन उत्तम समाज की कल्पना यथार्थ में परिवर्तित हो जाएगी।

> समाज सेवक महात्मा हंसराज तब विद्यार्थी थे। आवश्यक कार्यों से बचा सारा समय मौहल्ले के गरीब तथा अनपढ़ लोगों की चिठ्ठी पत्री लिखने–पढ़ने तथा समस्या समाधान में लगा देते थे। जब परीक्षा निकट आयी तब माता ने समझाया –"क्यों रे, तू सारा दिन दूसरों की लिखा–पढ़ी करता रहता है, समस्याओं को सुलझाता रहता है, अपनी पढ़ाई कब करेगा ?" इस पर हंसराज मुस्कराकर सहज भाव से बोले – "माँ यदि पढ़ाई–लिखाई का लाभ अकेले ही उठाते रहे और दूसरों का उससे कुछ भला न हो तो ऐसी पढ़ाई–लिखाई किस काम की। शिक्षा की उपयोगिता तब है जब उसका अधिक से अधिक लाभ दूसरों को भी मिले।"

परिवर्तन कैसे ?

आस–पास देखें और चिन्तन करें तो स्पष्ट दिखाई देगा कि समय के साथ–साथ समाज के सभी पहलुओं में परिवर्तन हो रहा है। हम स्वयं बदलते हैं, हमारे सम्बन्ध बदलते हैं और वातावरण भी बदलता है। यह परिवर्तन हमारी बदलती आवश्यकताओं और बाहरी वातावरण से प्रभावित है। समाज में व्याप्त कुरीतियाँ, अन्धविश्वास और गलत मान्यताएँ वास्तविकता में अशिक्षा का परिणाम हैं। इनमें बदलाव लाने के लिए सभी को शिक्षित करना होगा। उन्हें शिक्षा का महत्त्व समझाना होगा। हमें बताना होगा कि शिक्षा से तात्पर्य केवल साक्षर होना ही नहीं है वरन् शिक्षा का सही अर्थ है–जागृति लाना, पढ़ने के प्रति जिज्ञासा उत्पन्न करना, चाहे वह मुंशी प्रेमचन्द की कहानियों से आए या कोई समाचार पत्रिका से।

चित्र 26.1

शिक्षा, औद्योगिकीकरण, व्यावसायीकरण, पर्यटन–विकास एवं रोजगार के लिए बढ़ता पलायन आदि, सामाजिक बदलाव के कुछ मुख्य कारण हैं। जब यह समाज इतना परिवर्तित हो रहा है तो फिर कभी–कभी ऐसा क्यों लगता है कि समाज हमारी जरूरतों के अनुसार नहीं बदल रहा है ? जब भी यह प्रश्न मन में आए तो सोच कर देखिए कि क्या आपने कभी इस बदलाव को प्रभावित करने की कोशिश की है ? प्रभावित तो हम तब करेंगे जब हम इसके सक्रिय भागीदार बनें। हममें भरपूर जोश और उमंग हो, और कुछ कर गुजरने की तमन्ना हो। अगर उत्तम समाज के निर्माण के लिए हम दृढ़ संकल्प हों तो मंजिल दूर नहीं है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

एक चोर किसी सुनसान जगह पर एक व्यक्ति का पीछा कर रहा था। तभी वहाँ तेज गति से एक कार आयी और उस व्यक्ति को टक्कर मारती हुई चली गयी। चोर भाग कर उस गिरे हुए व्यक्ति के पास पहुँचा वहाँ उसने देखा कुछ रुपये बाहर पड़े थे और एक बैग में नोट भरे थे। चोर बहुत खुश हुआ और नोट बटोर कर जैसे ही भागने की सोच रहा था कि, उसे घायल व्यक्ति की करुण कराह सुनाई दी। वह ठिठक गया परन्तु उसे अपने बच्चों की याद आई, जो भूख से बिलख रहे थे। वह पुनः भागने को हुआ। तभी उसे लगा कि इस व्यक्ति के बच्चे भी इसका इन्तजार कर रहे होंगे।

कहानी आपने पढ़ी। इस सन्दर्भ में तीन सवाल हैं, इन पर आप विचार करें और अपने मित्र व परिवार में चर्चा करें–

- क्या वह चोर उस व्यक्ति को छोड़कर भाग गया होगा ?
- क्या वह चोर उस व्यक्ति को साथ घर ले गया होगा और उसका उपचार करवाया होगा ?
- क्या वह चोर उसे पास के अस्पताल में ले गया होगा ?

हमारे अन्दर छोटे–छोटे परिवर्तनों से हमारा कार्य प्रभावित होता है। हम स्वयं परिवर्तित होते हैं और हमसे हमारा समाज परिवर्तित होता है।

हमें क्या करना है ?

सबसे पहले यह चिन्तन करें कि क्या हम अपने समाज के प्रति सजग हैं ? समाज में कहाँ क्या हो रहा है और उसका समाज पर क्या प्रभाव पड़ेगा ? इस पर ध्यान दें। समाज के प्रति हमारी सजगता ही सकारात्मक बदलाव के प्रति पहला कदम है। सजगता के साथ जरूरत है कि हम विभिन्न स्रोतों से जानकारी प्राप्त कर अपने आत्म विश्वास और सामाजिक दायित्व की भावना को विकसित करें, सोचें कि अगर हमारे प्रयासों से समाज बदल सकता है तो हम मूक क्यों हैं ? बदलने का मतलब लड़ाई–झगड़ा और तोड़फोड़ कतई नहीं है। परिवर्तन के साथ–साथ इसका रास्ता भी सृजनात्मक हो। सही–गलत को सोच कर पहले स्वयं सही पथ का चुनाव करें। समाज व परिवार के संस्कारों को ध्यान में रखते हुए तर्क के आधार पर अपनी बात पर बल दें। प्रयास करने से हर काम हो सकता है–यही विकास का मूल मंत्र है। हमें तो बस कदम बढ़ाना है और एक बेहतर समाज बनाना है। स्वतन्त्र, समान, और समतापूर्ण समाज के लिए क्या हमारे युवा साथी तैयार हैं। हम युवा इस समाज को एक बेहतर स्वरूप प्रदान कर सकते हैं। बूँद–बूँद से घड़ा भरता है। हमें सोचना है कि क्या हमने अपने हिस्से की बूँदें डाली हैं। जब हमसे ही हमारा समाज है तो फिर सोचना भी तो हमें ही है।

चित्र 26.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- प्रत्येक समाज के कुछ लक्ष्य होते हैं।
- सामाजिक समानता एवं क्षमता पर आधारित समाज ही एक आदर्श समाज होता है।
- हमें समाज में परिवर्तन की प्रक्रिया और सामाजिक लक्ष्यों की प्राप्ति में अपनी भूमिका को समझना चाहिए।
- हमें मिलकर स्वतन्त्र, समान और समतापूर्ण समाज बनाना है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. ''हाँ'' और ''नहीं'' में एक पर (✓) मार्क लगाइए –

क्रम	कथन	हाँ	नहीं
1.	समाज में व्याप्त कुरीतियों को दूर करने में मेरा कुछ योगदान हो सकता है?		
2.	मुझे समाज की परिस्थितियाँ अक्सर कचोटती हैं ?		
3.	मेरा समाज को बदलने का मन करता है ?		
4.	समाज में व्याप्त अन्धविश्वासों को दूर करने के लिए प्रयास करने की सोचता/सोचती हूँ ?		
5.	कुछ गलत दिखने पर उस परिस्थिति में हस्तक्षेप करने की तीव्र इच्छा होती है।		
6.	दूसरों के सामने गलत को गलत तथा सही को सही बोलने की हिम्मत करता/करती हूँ।		
7.	समाज में कुछ छोटे–बड़े बदलाव आ सकते हैं।		
8.	आने वाले जीवन में समाज को बेहतर रूप देने के लिए संकल्प कर सकता/सकती हूँ।		

2. मैं क्या करूँगा/करूँगी ?

- किसी लड़की के साथ छेड़छाड़ होती देख कर –

....

....

- पिता के शराब पीकर घर आने पर –

....

....

- दादा–दादी के साथ दुर्व्यवहार होता देख कर –

....

....

- माँ के साथ दुर्व्यवहार होता देख कर –

....

....

- रास्ते में किसी दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को देख कर –

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. निर्णय–कैसे लें ?

समस्या : सीता डॉक्टरी पढ़ना चाहती है, परन्तु घर वाले उसका विवाह करना चाहते हैं, आप क्या करेंगे ?

चरण सात – पुनर्विचार करें
आपके निर्णय में क्या बदलाव आया

चरण छः – करें
सब सोचने के बाद आपने जो निर्णय लिया है, उसे निर्भीकता से करें।

चरण पाँच – निर्णय
सर्वोत्तम कार्यविधि का निर्णय लें।

चरण चार – तौलें / पूर्वानुमान
प्रत्येक विकल्प के परिणामों के बारे में सोचें।

चरण तीन – विकल्प ढूँढ़ें
समस्या–समाधान के लिए विभिन्न विकल्पों के बारे में सोचें।

चरण दो – पहचानें
समस्या और उनके मूल कारणों को पहचानें।

पहला चरण –समझें
परिस्थिति के विभिन्न पहलुओं को समझें।

सातवाँ

छठा

पाँचवाँ

चौथा

तीसरा

दूसरा

पहला

"वही समाज सदा सुखी रह सकता है जिसने नैतिक गुणों को अपने जीवन में आत्मसात् कर लिया है।"
– रस्किन

"यदि हमारे चारों ओर का जनसमूह कष्टग्रस्त है, पतित है, अवनत है, तो ईश्वर का अन्वेषक अपने भाइयों की दशा की उपेक्षा कैसे कर सकता है।"
– अरविन्द

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 27

जीवनसाथी : भावनात्मक बन्धन

विवाह सम्बन्धित जानकारी के लिए किशोर काफी उत्सुक होते हैं। उक्त विषयों की जानकारी भी किशोरों को देना उपयुक्त और उपादेय है।

जीवन के इस महत्त्वपूर्ण निर्णय में स्वयं की भूमिका के साथ परिवार व समाज की भी सकारात्मक भूमिका होती है। जीवन कुशलताएँ सही निर्णय लेने और जिम्मेदारी समझने में योगदान देती हैं।

आज हम जीवन के ऐसे दौर से गुजर रहे हैं, जहाँ हमें अपने भविष्य के हर पहलू पर सोचना है। उम्र के इस मोड़ पर हम सभी यह महसूस करते हैं कि बेहतर भावी जीवन के लिए एक अच्छे जीवनसाथी की नितान्त आवश्यकता है जो विवाहोपरान्त प्राप्त होता है। विवाह का प्रसंग आते ही हमारे मन में अनेक विचार और कल्पनाएँ आने लगती हैं, हम अपने भावी जीवन का ताना–बाना बुनने लगते हैं। इन सपनों में हम अपने जीवन के उस पड़ाव की ओर चल देते हैं जो वास्तविकता में कुछ वर्षो पश्चात् हमारे जीवन में आने वाला है। अपने जीवनसाथी की भावनाओं को समझना तथा उसके विचारों को सम्मान देना सफल वैवाहिक जीवन का मुख्य आधार है।

युवक एवं युवतियों के पारस्परिक, पवित्र तथा सुखद मिलन की सामाजिक प्रथा विवाह है। इस सम्बन्ध में बँध कर हम अपने जीवन के सपने पूरे करने की आशा करते हैं। विवाह समाज की एक व्यवस्था है, जिसके बिना समाज का निर्माण नहीं किया जा सकता और न ही हमारी सभ्यता और संस्कृति की कोई पहचान बन सकती है।

विवाह केवल शारीरिक सम्बन्ध का ही सूचक नहीं है बल्कि विवाह का आधार प्रेम, विश्वास, सहयोग, एक दूसरे के प्रति समझ, एवं भावनात्मक बन्धन होता है।

विवाह की उचित आयु

भारतीय संविधान द्वारा विवाह के लिए उचित आयु युवकों के लिए 21 वर्ष एवं युवतियों के लिए 18 वर्ष निर्धारित की गई है। इस आयु से पूर्व युवक–युवती मानसिक व शारीरिक रूप से विवाह के पश्चात् आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिये सक्षम नहीं हो पाते हैं।

चित्र 27.1

उचित आयु में विवाह करने के लाभ

- युवक व युवती क्रमशः 21 व 18 वर्ष की आयु के बाद शारीरिक व मानसिक रूप से परिपक्व हो जाते हैं।
- परिपक्व आयु होने के कारण विवाह के पश्चात् आने वाली चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।
- अपने भावी जीवन की तैयारी हेतु विवाह से पूर्व अपनी शिक्षा पूर्ण करने का समय मिल जाता है।
- सही समय पर गर्भधारण करना, माँ व बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक रहता है। इससे मातृ–मृत्युदर व शिशु मृत्युदर में कमी आती है।
- परिपक्व आयु में विवाह होने से यह सामंजस्य बना रहता है और यही वैवाहिक जीवन का आधार है।
- इस आयु तक पहुँचते हुए प्रायः युवक–युवतियाँ आत्मनिर्भर बनने हेतु प्रयासरत रहते हैं जो कि भावी जीवन की आधारशिला है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जीवनसाथी

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है – जीवन भर साथ निभाने वाला व्यक्ति जीवनसाथी होता है। विवाह का सफल या असफल होना जीवनसाथी के साथ सामंजस्य पर निर्भर करता है। विवाह पश्चात् पति या पत्नी के रूप में यही जीवनसाथी सुख–दुःख में साथ देते हुए परिवार का निर्माण करते हैं और अपना सामान्य जीवन, सुखपूर्वक व्यतीत करते हैं।

जीवन साथी के चुनाव में ध्यान रखने योग्य बातें

सफल वैवाहिक जीवन के लिए उपयुक्त जीवनसाथी का चुनाव आवश्यक है। जीवनसाथी का चुनाव करते समय अपनी कल्पना को साकार रूप देने के लिए पूर्व व्यावहारिक पक्ष का भी ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए निम्नलिखित बिन्दुओं पर भी विचार किया जा सकता है–

चित्र 27.2

- जीवनसाथी के चुनाव में 'स्वयं की सहमति' होना आवश्यक है।
- इस सम्बन्ध में अपने परिजनों व मित्रों की भी सलाह लेनी चाहिए।
- जीवनसाथी के चुनाव के लिए परिजनों के साथ बैठकर एक स्वस्थ विचार–विमर्श द्वारा कोई निर्णय लेना चाहिए।
- एक दूसरे को जानने के लिए निर्णय लेने से पूर्व यदि आपसी संवाद द्वारा अपनी क्षमताओं, कमियों व अपने जीवन लक्ष्यों को भावी जीवनसाथी के समक्ष रखा जाए तो दोनों के जीवन में एकरूपता तथा सहअस्तित्व की भावना आएगी।

जीवनसाथी के चुनाव के बाद

हमने अपना जीवनसाथी का चयन कर लिया, परन्तु क्या यहीं पर हमारी भूमिका खत्म हो जाती है ? वास्तव में तो यह अब शुरू होती है। हमारे परिवार में भाई–बहन, माता–पिता, दादा–दादी व अन्य सदस्य भी होते हैं। उनके प्रति भी हमारे कुछ दायित्व हैं उनका सम्मान करना और उनका ख्याल रखना भी हमारा कर्तव्य है। अपने जीवनसाथी के साथ इन दायित्वों का निर्वाह करते हुए हम अपना वैवाहिक जीवन सफल बना सकते हैं।

भावी जीवनसाथी के चुनाव में समाज की भूमिका को भी नहीं नकारा जा सकता। आखिर व्यक्ति से परिवार एवं हमारे परिवारों से ही समाज का निर्माण होता है। भारतीय परिवेश में हमारे रिश्तेदार हमारे वैवाहिक सम्बन्धों के लिए एक कड़ी का कार्य करते हैं, जो समाज की भूमिका का प्रत्यक्ष उदाहरण है।

विवाह भावी जीवन का महत्त्वपूर्ण आधार है, जिसमें युवा वर्ग न केवल भविष्य के सपने, सहभागिता, विचारों का आदान प्रदान व दुःख–सुख बाँटने का प्रयास करते हैं, अपितु अपने परिवार की भावनाओं को समझ कर परिवार के साथ समाज को भी नए आयाम देने में अपनी अहम् भूमिका का निर्वाह करते हैं। अतः जीवन के इस सबसे महत्त्वपूर्ण निर्णय में स्वयं की भूमिका के साथ परिवार व समाज की भी सकारात्मक भूमिका होती है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- विवाह केवल शारीरिक सम्बन्ध का ही सूचक नहीं है बल्कि विवाह का आधार प्रेम, विश्वास, सहयोग आदि है।
- विवाह के लिए उचित आयु युवकों के लिए 21 वर्ष और युवतियों के लिए 18 वर्ष निर्धारित की गई है।
- जीवनसाथी का चयन करते समय स्वयं की सहमति के साथ–साथ परिजनों की राय भी लेनी चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें, और करें

1. आपके मित्र का जिस लड़की से विवाह होने वाला है वह उसे पसन्द नहीं है। उसके माता–पिता ने यह रिश्ता तय किया है अतः आपका मित्र दुविधा में है चूँकि वह उनका आदर करता है। आप अपने मित्र को क्या सलाह देंगे ?

....

....

2. आपके मित्र का विवाह बचपन में ही कर दिया गया। अब वह अपनी पसन्द की लड़की से पुनः विवाह करना चाहता है और अपनी पत्नी को छोड़ना चाहता है। इस बारे में वह आप से सलाह लेता है। आप उसे क्या सलाह देंगे ?

....

....

3. अपनी बहन के लिए जीवन साथी का चयन करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे ?

....

....

4. उचित विकल्प पर सही का निशान लगाइए –

- प्रतिमाह आप द्वारा कमाए गए धन का आप उपयोग करेंगे –
  - (अ) सम्पूर्ण धन अपनी माँ अथवा पिता को देंगे।
  - (ब) सम्पूर्ण धन केवल अपनी पत्नी को देंगे।
  - (स) सम्पूर्ण धन में से खर्च के लिए आवश्यकतानुसार माँ–पिता तथा पत्नी को देंगे।
  - (द) सम्पूर्ण धन से सभी की आवश्यकताओं का पता करके स्वयं ही खरीददारी करेंगे।
- मान लो आप 18 वर्षीय राकेश हैं और आपका विवाह 15 वर्ष की आयु में कर दिया गया था। आपके माता–पिता आपका गौना करना चाहते हैं । तब–
  - (अ) अपने माता–पिता को कहेंगे कि आत्मनिर्भर हो जाने पर ही गौना कराना ठीक है।
  - (ब) 18 वर्ष की आयु मे गौना कराना ठीक है।
  - (स) दो वर्ष और इन्तजार करेंगे।
  - (द) इस बारे में बात नहीं कर सकते अतः अध्यापक या किसी और को हस्तक्षेप करने के लिए कहेंगे।

विवाह गुड़ियों का खेल नहीं, यह प्रेम की वह अवस्था है जो हमारी मानसिक, शारीरिक व आध्यात्मिक इन्द्रियों का विकास करती है। जहाँ ये आवश्यकता पूरी न हो, यह मानना चाहिए कि वहाँ विवाह नहीं खेल होता है।" – स्वामी विवेकानन्द

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 28

अभिभावकत्व : जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार

आज का किशोर कल का अभिभावक है। तेजी से बदलते सामाजिक परिवेश में माता–पिता की सकारात्मक व जिम्मेदारी पूर्ण भूमिका बनती जा रही है। परिवार के सभी सदस्यों का चहुँमुखी विकास करने में जीवन कुशलताओं का योगदान है।

हमारी सामाजिक संरचना में कुछ विशेष प्रकार की भूमिकाएँ और दायित्व माता–पिता के लिए पूर्व निर्धारित हैं। माता–पिता की ये भूमिकाएँ पालन–पोषण के तरीकों में साफ झलकती हैं। हम स्वयं भी अपने माता–पिता को देखते हैं तथा अपनी एक सोच विकसित करते हैं। हमें कई बार अपने माता–पिता में कमी नजर आने लगती हैं, कई बार मित्र के माता–पिता अच्छे लगने लगते हैं। आखिर ऐसा क्या है जिसके कारण यह अन्तर नजर आता है ?

किशोर–किशोरी का व्यक्तित्व जिस रूप में हमारे सामने दिखाई देता है उसको समझने के लिए आवश्यक है कि हमें बचपन से लेकर किशोर बनने तक की प्रक्रिया तथा इस प्रक्रिया में होने वाले शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं सामाजिक परिवर्तनों और उनके प्रभावों को समझें। यदि थोड़ा ध्यान दें तो लगेगा कि बच्चों के विकास में माता–पिता की समझ का महत्त्वपूर्ण स्थान है। कई बार अभिभावक जाने या अनजाने में अपने अनुभवों, इच्छाओं, रुचियों आदि को बच्चों पर थोप देना चाहते हैं या फिर अपने परिवार के लिए कुछ विशेष नियम व कायदे बना लेते हैं। वे अपेक्षा करते हैं कि बच्चे उनके द्वारा निर्धारित मार्ग पर ही चले परन्तु आवश्यक नहीं है कि अभिभावकों के निर्देश हमेशा ही बच्चों के विकास में उचित हों और योगदान करें। कई बार इनके कारण बच्चा अपने विचार, अपने निर्णय एवं रुचियों को निर्धारित करने में 'स्वतन्त्र समझ' नहीं बना पाता। इसलिए उसका विकास तर्क पूर्ण ढंग से नहीं हो पाता जिसका नतीजा यह होता है कि बच्चा किशोर होने पर भी अपनी स्थिति को समझ नहीं पाता तथा उसकी छोटी–छोटी बातों पर माता–पिता से नोंक–झोंक व तकरार होती रहती है। घर से बाहर जाते समय कौन से कपड़े पहनें, बाल कैसे कटवाएँ, देर रात्रि तक मित्रों के साथ रहना, देरी हो जाने पर माता–पिता को सफाई देना, माता–पिता द्वारा दूसरे बच्चों से तुलना करना इत्यादि तकरार के प्रमुख कारण होते हैं। इनका नतीजा तनाव, अकारण क्रोध, असहयोग की भावना, चिड़चिड़ापन होता है। किशोर–किशोरियाँ आजादी चाहते हैं और माता–पिता व अन्य बड़े लोग उन पर नियन्त्रण चाहते हैं। एक पक्ष एकान्त चाहता है और दूसरा पक्ष उन पर नजर रखना चाहता है। वे अपने फैसले खुद करना चाहते हैं जबकि माता–पिता को यह भय होता है कि अनुभव नहीं होने की वजह से कहीं वे किसी झंझट में न पड़ जाएँ। यह टकराहट चलती रहती है।

चित्र 28.1

विशेषज्ञों का कहना है कि माता–पिता थोड़ी सहन–शक्ति रखें। किशोर व किशोरियों को निर्णय लेने की स्वतन्त्रता दें, हाँ उन पर निगरानी जरूर रखें पर जहाँ तक हो सके उनके लिए बाधा न बनें तो उन किशोर–किशोरियों का विकास ज्यादा अच्छा होगा उन्हें यह महसूस हो कि उनके माता–पिता उन्हें प्यार करते हैं और जरूरत पड़ने पर उन्हें सहारा प्रदान करेंगे। ऐसा देखा गया है कि जिन परिवारों में माता–पिता और किशोर किशोरियों के बीच आपसी बातचीत का सुखद वातावरण रहता है, उन परिवारों में आपसी सामंजस्य और स्वावलम्बन की भावना अधिक देखने को मिलती है।

एक मनोवैज्ञानिक से जब यह पूछा गया कि बच्चों को कितनी आजादी देनी चाहिए तो उनका जवाब था कि पूर्ण स्वतन्त्रता की अपेक्षा उन्हें अपने निर्णय स्वयं लेने की आजादी देनी चाहिए। माता–पिता की भूमिका एक नट के समान होनी चाहिए जो अपने बच्चों को रस्से पर चढ़ा कर उन्हें करतब दिखाने के लिए पूर्ण आजादी दे देता है। परन्तु स्वयं उस रस्से के नीचे चलते हुए पूरा ध्यान रखता है जैसे ही बच्चे का पाँव कहीं फिसले वह उसे सम्भाल ले। यही व्यवहार हमें हमारे बच्चों के साथ रखना चाहिए उन्हें सोचने, बोलने और

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

करने की आजादी देनी चाहिए, साथ ही उनका ध्यान रखना चाहिए।

समाज की संरचना में तेजी से परिवर्तन हो रहा है। संयुक्त परिवार की जगह छोटे परिवार ले रहे हैं, जिनके कारण बच्चों की सारी जिम्मेदारी सिर्फ माता–पिता पर आ गई है। चूँकि सारी जिम्मेदारी माता एवं पिता पर है तो निश्चित है कि उनके पास समय की कमी होगी। ऐसी स्थिति में आवश्यक हो जाता है कि हम परिवार में अपनी भूमिका पर पुनर्विचार करें। पिता की जिम्मेदारी केवल बच्चे के जन्म तक ही नहीं है, अपितु बच्चे का पालन–पोषण करना भी माता–पिता की समान जिम्मेदारी है। आपके आस–पास ऐसे परिवार होंगे, जो काम के असमान बँटवारे के कारण हमेशा काम के बोझ से परेशान रहते हैं। साथ ही, ऐसे परिवार भी होंगे जिनमें सभी मिलजुल कर कार्य करते हैं तथा उन्हें किसी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता।

चित्र 28.2

अधिकांशतः परम्परागत मान्यताओं और रूढ़ियों के आधार पर परिवार में पति एवं पत्नी के कार्यों का विभाजन स्वतः किया हुआ होता है, चाहे वह न्याय संगत नहो। कई बार इस विभाजन में बच्चों की उपेक्षा हो जाती है और उनकी आवश्यकताओं को ध्यान में नहीं रखा जाता। पति मुख्यतः आर्थिक एवं परिवार के मुख्य निर्णय लेता है जैसे – बच्चों की संख्या, पढ़ाई, पालन–पोषण यहाँ तक कि परिवारों में बच्चों के विवाह का निर्णय भी स्वयं ही लेता है। इसी प्रकार पत्नी घर के कार्य साफ–सफाई, खाना बनाना, पानी भरना, कपड़े धोना, बच्चों को नहलाना इत्यादि अपनी जिम्मेदारी समझती है। दोनों का परस्पर संवाद अच्छा हो तथा दोनों बैठकर निर्णय करें कि बच्चों की पढ़ाई, खान–पान, रुचि, इच्छाओं आदि की पूर्ति कैसे करनी है, तो परिवार में घर व बाहर की सभी छोटी–बड़ी जिम्मेदारियों को मिलकर सँभालने से आपसी सामंजस्य स्थापित कर एक आदर्श पति–पत्नी की भूमिका का निर्वहन किया जा सकता है। ऐसा करने से घर का वातावरण अच्छा होगा तथा बच्चों में डर व असुरक्षा का भाव पैदा नहीं होगा। सभी एक दूसरे का सम्मान करें, परस्पर सलाह कर एकमत हों अर्थात् अनावश्यक रूप से कोई स्वयं का निर्णय और सोच किसी पर थोपने का प्रयास नहीं करें, इससे सभी विपरीत परिस्थितियों में एक दूसरे को सम्बल प्रदान कर सकते हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- बच्चों के विकास में माता–पिता का महत्त्वपूर्ण स्थान होता है।
- हमें अपने भावी जीवन में जिम्मेदार माता–पिता बनने के लिए उनकी भूमिकाओं और दायित्वों को भली–भाँति समझना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. इस पाठ को पढ़ने के दौरान दिमाग में बहुत से विचार आये होंगे। यहाँ हम अपने आपको अपने से विपरीत स्थिति में रख कर देखते हैं और निम्नलिखित सवालों के जवाब खोजते हैं –

- लड़कों के लिए

– यदि आप पत्नी होते तो अपने पति से अपने लिए क्या अपेक्षाएँ रखते ?

....

....

....

- लड़कियों के लिए

– यदि आप पति होतीं तो अपनी पत्नी से अपने लिए क्या अपेक्षाएँ रखतीं ?

....

....

....

2. नीचे लिखे कार्यों में से जिसकी जिम्मेदारी है, उस पर सही का (✓) निशान लगाइए –

क्र.सं.	प्रश्न	पति की	पत्नी की	दोनों की
1.	बच्चे को नहलाना किसकी जिम्मेदारी है ?			
2.	बच्चे को स्कूल का कार्य करवाना किसकी जिम्मेदारी है ?			
3.	बच्चे को कपड़े पहनाना किसकी जिम्मेदारी है ?			
4.	बच्चे को समय पर टीके लगवाना किसकी जिम्मेदारी है ?			
6.	अभिभावक बैठक में बच्चे के स्कूल जाना किसकी जिम्मेदारी है ?			
7.	बच्चे को स्कूल छोड़ना किसकी जिम्मेदारी है ?			
8.	रोते बच्चे को चुप करना किसका कार्य है ?			
9.	बिस्तर बिछाना व उठाना किसका कार्य है ?			
10.	स्कूटर, मोटर साइकिल, कार चलाना किसका काम है ?			
11.	बैंक, डाकघर, पंचायत सम्बन्धी कार्य करना किसका काम है ?			
12.	बीमार होने पर अस्पताल ले जाना किसका काम है ?			

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. पति–पत्नी एक दूसरे से कई अपेक्षाएँ रखते हैं।
निम्नलिखित सूची में से पति और पत्नी की अपेक्षाओं का चयन करके लिखिए –
(एक ही अपेक्षा दोनों से भी हो सकती है।)

- घर का काम–काज समय पर करना।
- घर का काम–काज कुशलता पूर्वक करना।
- कार्य में सहयोग प्रदान करना।
- बच्चों के पालन–पोषण में जिम्मेदारी।
- व्यावसायिक उत्थान में सहयोग देना।
- माता–पिता का ध्यान रखना।

चित्र **28.3**

- अन्य –

पति से अपेक्षाएँ	**पत्नी से अपेक्षाएँ**
....	....
....	....
....	....
....	....

बालक की प्रथम पाठशाला, माता का प्यार और पिता का दुलार है। – मिकेन्जी

अपनी शक्ति के अनुसार उत्तम खाद्य पदार्थ देने, अच्छे बिछौने पर सुलाने, उबटन आदि लगाने, सदा प्रिय बोलने तथा पालन–पोषण करने और सर्वदा स्नेहपूर्ण व्यवहार के द्वारा माता–पिता बालक के प्रति जो उपकार करते हैं, उसका बदला सरलता से नहीं चुकाया जा सकता। – वाल्मीकि

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

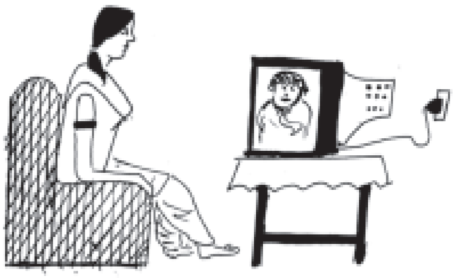
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ 29

संचार माध्यम : प्रभाव

किशोर मन को संचार माध्यम सर्वाधिक प्रभावित करते हैं। अतः संचार के साधनों के नकारात्मक व सकारात्मक प्रभावों से परिचित होकर जीवन की सफलता के लिए संचार माध्यमों का उपयोग करने का विवेक किशोर में जाग्रत करना, शिक्षा की अपेक्षित पहल है।

संचार माध्यमों का प्रभाव समाज, राष्ट्र, संस्कृति, आचार–व्यवहार एवं चिन्तन पर रहा है। चाहे वह प्रिन्ट संचार माध्यम हो या इलेक्ट्रोनिक, हम सब की निगाहें वहीं पर आकर ठहरती हैं। यही कारण है कि जब हमारी समस्याओं के बारे में उनसे पड़ने वाले प्रभाव को, संचार माध्यम फिल्म के माध्यम से, विज्ञापन के लेख से अथवा किसी सन्देश के द्वारा देता है तो उस सन्देश को अपने जीवन की शैली मान लेते हैं, चाहे वह सन्देश अच्छा हो या बुरा। आज हमारा जीवन संचार माध्यमों के जादू से प्रभावित होकर, हमें सपनों से वास्तविक जीवन में नायक अथवा नायिका बना देता है। यही कारण है कि बच्चे एवं अभिभावक अथवा शिक्षक एवं विद्यार्थी कई बिन्दुओं पर परस्पर उलझते हैं तथा उनके अहम् टकराते हैं। कई बार संचार माध्यम के साहसी कारनामों से प्रभावित होकर हम स्वयं अनुकरण करते हैं और स्वयं को गौरवान्वित महसूस करते हैं।



चित्र 29.1

संचार माध्यमों का प्रभाव

संचार माध्यम हमारी दुनिया का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। हम उठते–बैठते, सोते–जागते सपनों में भी संचार माध्यमों के द्वारा बसाई रंगीन दुनिया में अपने आप को ढूँढ़ते रहते हैं। सच भी यही है कि हमारे संवाद, केश–विन्यास, वेष–भूषा, खान–पान इत्यादि संचार माध्यम के रंग में रँगे होते हैं। इसी कारण से वर्तमान संस्कृति को संचार माध्यम संस्कृति भी कहा जाता है। किन्तु हमें यह देखना होगा कि संचार माध्यम की बहुत सी बातें फिल्म, धारावाहिक, लेख, चित्र इत्यादि हमारे सामान्य व्यवहार के लिए उपयोगी हैं अथवा नहीं ?

संचार माध्यमों का सकारात्मक प्रभाव

संचार माध्यम हमें संवेदनशील बनाते हैं। मानवीय जिज्ञासाओं को विवेक के आधार पर समझने में हमारी मदद करते हैं। संचार माध्यम हमें अन्धविश्वासों और जड़ताओं को सामूहिक रूप से समाप्त करने में भी सक्षम बनाते हैं। इससे जीवन की कुछ गलत आदतों से पड़ने वाले प्रभाव को समझने में भी हमें मदद मिलती है। यह संचार माध्यमों का ही प्रभाव है कि आज परिवार में भाई–बहन के लालन–पालन में फर्क न करने की प्रेरणा मिल रही है। विभिन्न बिन्दुओं पर हम अपने दादा–दादी को समझाने में सफल हो रहे हैं। दूरदर्शन पर प्रसारित "आओ स्कूल चलें" विज्ञापन से प्रभावित होकर पड़ोस की बालिका के स्कूल नहीं जाने पर हम चाची को उसे स्कूल भेजने के लिए प्रेरित करते हैं। इस तरह संचार माध्यम हमें हमारे सामाजिक दायित्वों की ओर भी प्रेरित करते हैं। विद्यार्थियों के ज्ञान को बढ़ाने में संचार माध्यम एक अहम् भूमिका निभा रहे हैं। हमें संचार माध्यमों से खेल, विज्ञान, तकनीकी, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की ज्वलन्त समस्याओं अथवा विषयों की जानकारी प्राप्त होती है। मादक नशीले पदार्थ जैसे – जर्दा, तम्बाखू, गुटखा इत्यादि के सेवन से होने वाले दुष्प्रभावों का संचार माध्यमों के द्वारा व्यापक प्रचार–प्रसार हुआ है जिसका समाज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। इसी प्रकार सरकार द्वारा चलाई जा रही अनेक जन कल्याण योजनाओं जैसे – परिवार नियोजन, पल्सपोलियो, एड्स से बचाव, प्रौढ़ शिक्षा आदि का भी प्रचार–प्रसार संचार माध्यमों के द्वारा ही किया जाता है।

संचार साधनों की विभिन्न विधाओं ने हमारी संवाद प्रक्रियाओं को नई दिशा दी है जिससे हम दिन–प्रतिदिन की समस्याओं के बारे में वाद–विवाद कर सकते हैं तथा समाज में व्याप्त बुराइयों को समाप्त कर सकते हैं। संचार माध्यम के द्वारा ही हम अपने जीवन को एक नई दिशा दे सकते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

''दूर संचार की बातें सुन
बोली बेटी माँ से– मुझे भी बनना है कल्पना,
आकाश के तारों को छू आऊँगी,
देश के लिए मिसाल बन जाऊँगी।

सुन आकाशवाणी की बातें
बोला पुत्र पिता से – मुझे भी बनना है कलाम,
माता–पिता सोच रहे हैं मीडिया के बारे में।
अगर हमको भी मिलता ऐसा ज्ञान,
तो हम भी न पिछड़े होते, जमाने में।।

संचार माध्यमों का नकारात्मक प्रभाव

जिस तरह हर सिक्के के दो पहलू होते हैं, हर अच्छाई के साथ बुराई होती है, उसी प्रकार संचार माध्यमों का नकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिलता है। संचार माध्यमों का अन्धानुकरण दुःखदायी भी हो सकता है, संचार माध्यमों के द्वारा दिखाये जाने वाले अश्लील चित्र सम्बन्धों की टकराहट व भाषा का अनर्गल प्रयोग सांस्कृतिक प्रदूषण का आधार बन जाता है। हम कई बार विज्ञापनों का अनुसरण करके मानवीय सम्बन्धों का तो निरादर करते ही हैं साथ ही अपने स्वास्थ्य से भी हाथ धो बैठते हैं। जिसके कारण असमय ही बहुत सी बीमारियों के ग्रास बन जाते हैं। गलत आदतों का शिकार होकर हम अपने मूल लक्ष्य शिक्षा या कैरियर को भी भूल जाते हैं।

अधिकांशतः हम अपने घरों में उन्हीं वस्तुओं का प्रयोग करना चाहते हैं जो संचार माध्यमों के द्वारा कम्पनियों के उद्देश्यों को पूरा करने के लिए लच्छेदार भाषा व अभिनय के साथ विज्ञापित किये जाते हैं। इनके द्वारा ही हमारे परिवारों में व हमारे मित्रों में एक भौतिकवादी प्रतिस्पर्धा स्थापित हो जाती है और हम जीवन स्तर सुधारने के नाम पर आर्थिक रूप से खोखले हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप हममें हीन भावना भर जाती है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- संचार माध्यम सन्देश के ऐसे वाहक हैं जो तीव्र गति से सामान्य जन जीवन को प्रभावित कर रहे हैं।
- संचार माध्यमों के अन्तर्गत पत्र–पत्रिकाएँ, टेलिविजन, विज्ञापन, सिनेमा, रेडियो, इंटरनेट आदि आते हैं।
- संचार माध्यमों के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को परख कर ही उसे अपनाना/विश्वास करना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जानें, समझें और करें

1. जरा सोचें –

- क्या विज्ञापित गुटखे के प्रभाव से किशोर उसका सेवन करते हैं ? क्यों

....

....

- क्या किसी साबुन या शैम्पू की बिक्री विज्ञापन के कारण बढ़ी है ? कोई उदाहरण देकर बताइए।

....

....

- क्या विज्ञापनों में अतिशयोक्ति होती है ? क्यों ?

....

....

2. हमें इन सभी बातों पर विचार करना होगा।

- **स्वयं से पूछें**

– संचार माध्यमों का मेरी जिन्दगी में कितना महत्व है ?

....

....

– टी.वी. चैनलों पर प्रसारित होने वाले धारावाहिक मुझे किस हद तक प्रभावित करते हैं ?

....

....

– विज्ञापनों की लच्छेदार भाषा मुझे कितना प्रभावित करती है ?

....

....

– कौनसी वस्तु खरीदते समय विज्ञापनों का मुझ पर कितना प्रभाव पड़ता है ?

....

....

– पत्र/पत्रिकाओं में प्रकाशित लेखों से क्या मेरी सोच और भाषा प्रभावित होती है ?

....

....

– मुझे कौनसा संचार माध्यम अधिक प्रभावित करता है ?

(1) टी.वी. (2) रेडियो (3) प्रिंट मीडिया (4) इन्टरनेट

– टी.वी में कौनसा चैनल सबसे अच्छा लगता है ?

....

....

– उस (सबसे अच्छे) चैनल में सबसे अच्छा कार्यक्रम कौनसा लगता है ? उस कार्यक्रम का मेरे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा ?

....

....

"साहित्यिक सुरुचि पर सिनेमा ने ऐसा धावा बोल दिया है कि कुरुचि को नेतृत्व करने का सम्पूर्ण अवसर मिल गया है।" – जय शंकर प्रसाद

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट – 1

स्वास्थ्य सूचकांक एवं सामान्य जानकारी – भारत व राजस्थान

मद	भारत	राजस्थान
कुल जनसंख्या 2001 (लाखों में)	10270.15	565.07
पुरूष	5312.77	294.20
महिला	4957.38	270.87
ग्रामीण जनसंख्या प्रतिशत (2001)	72.22	76.61
शहरी जनसंख्या प्रतिशन (2001)	27.78	23.39
साक्षरता दर प्रतिशत 2001	65.38	61.03
पुरूष साक्षरता दर प्रतिशत	75.85	76.46
महिला साक्षरता दर प्रतिशत	54.16	44.34
दशकीय जनसंख्या वृद्धि दर 1991–2001 (प्रतिशत)	+ 21.34	+ 28.33
क्षेत्रफल (लाख वर्ग कि.मी.)	32.87	3.42
जनसंख्या घनत्व (प्रति वर्ग कि.मी.)	324	165
लिंग अनुपात	933	922
जन्म दर	25.0	30.6
मृत्यु दर	8.1	7.7
शिशु मृत्यु दर वर्ष 2002	63	78
मातृ–मृत्यु दर (1997)	4.08	6.77
कुल प्रजनन दर	3.2	4.1
दम्पत्ति संरक्षण दर (भारत वर्ष 2000, राजस्थान वर्ष 2004)	46.2	43.0

Source - Sample Registration Survey (SRS) – 2002
भारत की जनगणना 2001
प्रगति प्रतिवेदन 2004–2005, परिवार कल्याण विभाग, राजस्थान सरकार

शिशु मृत्यु–दर : प्रति हजार जीवित जन्म में होने वाले एक वर्ष तक के शिशुओं की मृत्यु की संख्या।
मातृ मृत्यु–दर : प्रति हजार जीवित जन्म में होने वाली माताओं की मृत्यु की संख्या
कुल प्रजनन–दर : किसी भी महिला अथवा महिला समूह के प्रजनन काल के दौरान जीवित शिशुओं की औसत संख्या।

विचारणीय तथ्य –

- प्रदेश में किशोर–किशोरियों की आबादी कुल जनसंख्या का 23 प्रतिशत है।
- प्रदेश में किशोर साक्षरता दर 69 प्रतिशत है।
- लड़कों की तुलना में लड़कियाँ कम शिक्षित हैं।
- 25 प्रतिशत लड़कियों का विवाह 15 वर्ष में हो जाता है।
- लगभग 61 प्रतिशत लड़कियों का विवाह 18 वर्ष से पहले हो जाता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट – 2

सामान्य रोग

क्र.सं.	रोग	लक्षण	बचाव	उपचार
1.	क्षय (टी.बी)	• तीन सप्ताह से अधिक समय तक खाँसी, बुखार। • खून की उल्टी, शारीरिक थकान। • भूख में कमी, वजन में कमी। • बलगम आना।	• खाँसते / छींकते समय मुँह पर कपड़ा या रूमाल रखें। • खुले में न थूकें। • बलगम को जलाकर नष्ट करें। • 0–1 वर्ष की आयु के बच्चों को बी.सी.जी. का टीका लगवाएँ।	• यह साध्य रोग है। इसका मुख्य उपचार है डॉक्टरी परामर्श से क्षय निरोधक दवाइयों का छः या आठ माह तक डॉक्टर की सलाह अनुसार सेवन करें।
2.	मलेरिया	• रोजाना या एक दिन छोड़कर या प्रत्येक तीसरे दिन सर्दी व कँपकँपी के साथ तेज बुखार आना। • तेज सिर दर्द होना। • जी घबराना एवं हाथ–पाँव में दर्द होना।	• घर के आस–पास पानी एकत्र न होने दें। • घर में डी.डी.टी या बी.एच.सी. का छिड़काव स्वास्थ्य विभाग के निर्देशानुसार कराएँ। • दरवाजों–खिड़कियों पर बारीक जाली लगाएँ। • सोते समय मच्छरदानी का उपयोग करें। • शरीर पर मच्छर निवारक क्रीम या सरसों का तेल मलें। • एकत्र जल (एकत्र) पर मिट्टी के तेल का छिड़काव करें।	• बुखार होने पर खून की जाँच कराएँ डॉक्टरी परामर्श लें। • औषधियों का सेवन करें।
3.	दस्त	• पतले पानी जैसे दस्त लगना। • अधिक प्यास लगना। • कमजोरी महसूस होना। • पेशाब में कमी। • त्वचा में ढीलापन। • आँखें धँसी सी लगना। • खुश्की आना। • नाड़ी तेज चलना।	• खाने पीने की सामग्री को मक्खियों से बचाएँ। • फल व सब्जी अच्छी तरह साफ पानी से धोकर प्रयोग में लें। • भोजन एवं जल को ढककर रखें। • शौच के बाद हाथ अच्छी तरह साफ करें। • नाखूनों को काटकर साफ रखें।	• जीवन रक्षक घोल ओ.आर. एस. पिलाएँ। • बच्चे को पीने के लिए भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ दें। • दस्त लगने पर दाल का पानी, छाछ, राबड़ी एवं चाय आदि लें। • हल्का भोजन जैसे– खिचड़ी, केला, आलू, चावल लें। • दस्त ठीक न होने पर एवं दस्त में खून आने पर डॉक्टरी परामर्श लें।
4.	मोतीझरा	• लगातार बुखार रहना। • शरीर पर गुलाबी रंग के चकते एवं दाने निकलना। • खाना कड़वा लगना।	• नियमित स्नान करें। • कपड़ों की सफाई का ध्यान रखें। • आस–पास के स्थानों को साफ रखें।	• डॉक्टर से परामर्श लें। • रोग प्रतिरोधक टीके लगवाएँ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

क्र.सं.	रोग	लक्षण	बचाव	उपचार
5.	पीलिया	• बुखार आना, भूख न लगना। • जी मिचलाना। • कभी–कभी उल्टियाँ होना। • सिर दर्द होना। • आँखों एवं नाखूनों का पीला होना। • कमजोरी महसूस करना • त्वचा का पीला पड़ जाना।	• खाना खाने से पहले हाथों को साफ पानी से धो लें। • शौच के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धो लें। • भोजन को ढककर रखें। • भोजन ताजा ही करें। • पीने का जल ढकें, कुएँ, ट्यूबवैल, नल या हैण्डपम्प से ही लें। • सड़े–गले फलों का सेवन नहीं करें। • खुले में शौच नहीं करें। • यदि जाएँ तो शौच के बाद उस पर मिट्टी डालें।	• आराम करें। • नीबू, सन्तरें एवं फलों का रस लें। • चावल, खिचड़ी, उबले आलू, पपीता, छाछ, मूली, गन्ने का रस, शक्करकंद आदि का सेवन करें। • वसा युक्त भोजन से दूर रहें। • डॉक्टरी सलाह लें।
6.	टेटनस	• जबड़ों एवं गर्दन की पेशियों में संकुचन आना। • शरीर में ऐंठन महसूस होना। • गर्दन पीछे की ओर लटक जाना। • शरीर का ऐंठकर धनुषाकार होना। • श्वसन मन्द होना।	• गंदी मिट्टी से दूर रहें। • नियमित स्नान करें। • घाव को ढ़ककर रखें।	• डॉक्टर के परामर्श से ए.टी.एस. इन्जेक्शन लगवाएँ।
7.	निमोनिया	• सर्दी लगना एवं खाँसी होना। • श्वास तेज चलना।	• धूम्रपान करने वालों से बच्चों को दूर रखें।	• डॉक्टर से परामर्श लें।
8.	घेंघा व गलगण्ड	• बच्चों में मंदबुद्धि। • शारीरिक रूप से कमजोरी। • गूँगा एवं बहरापन तथा अपंगता आना। • महिलाओं में इसकी कमी से गर्भपात, मृत प्रसव तथा सामान्य वयस्कों में ऊर्जा की कमी। • जल्दी थकावट।	• एक व्यक्ति को 150–200 माइक्रोग्राम मात्रा के समतुल्य आयोडीन की आवश्यकता होती है, जिसे चुनिन्दा खाद्य पदार्थों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।	• डॉक्टरी परामर्श। • आयोडीन युक्त नमक का सेवन।
9.	खून की कमी (रक्ताल्पता)	• आँख, जीभ, नाखून का पीला दिखाई देना। • थकावट महसूस होना। • चक्कर आना, भूख कम लगना, साँस फूलना आदि।	• सन्तुलित आहर लें। • हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गुड़, चना, सेब, अंकुरित अनाज आदि का अधिक सेवन करें। • स्वच्छता का ध्यान रखें। • भोजन के पहले व शौच के बाद हाथों की सफाई करें। • शरीर में किसी कारण से होने वाले रक्तस्राव को रोकने के उपाय करें।	• लौहयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन। • डॉक्टरी परामर्श से पेट के कीड़ों को मारने की द़वा लें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट – 3

सामान्य घरेलू नुस्खे

सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए कुछ घरेलू नुस्खे नीचे दिये जा रहे हैं जिन्हें प्राथमिक उपचार के तौर पर भी उपयोग में लिया जा सकता है। ये कम खर्चीले व घर में ही उपलब्ध वस्तुओं पर आधारित हैं।

- **स्मरण शक्ति बढ़ाने हेतु :** रात्रि को भीगे हुए बादामों को प्रातः छिलके उतार कर पीस लें। एक गिलास उबलते दूध में इन्हें मिलायें। उसमें 1 चम्मच देशी घी व 2 चम्मच बूरा मिलाकर ठंडा करें। पीने योग्य ठण्डा होने पर इसे पी लें। इस विधि को आवश्यकतानुसार 15 से 40 दिन अपनायें।
- **नेत्र ज्योतिवर्धक :** बादाम गिरी, सौंफ व मिश्री तीनों को बराबर मात्रा में पीस कर कांच के पात्र में रखें। प्रतिदिन रात्रि को सोने से पहले 1 चम्मच मिश्रण, एक गिलास दूध के साथ लें। इससे दिमागी कमजोरी भी दूर होती है।
- **दाँतों की मजबूती :** बारीक पिसे हुए 2 चुटकी सैंधा नमक में उसकी दुगुनी मात्रा में सरसों का तेल मिला लें। इस मिश्रण का अंगुली के द्वारा मसूड़ों व दाँतों की रोजाना मालिश करने से दाँत मजबूत होते हैं।
- **मुँह की दुर्गन्ध :** एक लौंग मुँह में रखकर नित्य भोजन के बाद चूसने से मुँह से बदबू आनी बन्द हो जाती है।
- **चेहरे की चमक :** ग्लिसरिन, नींबू व गुलाब जल तीनों को बराबर मात्राओं में मिलाकर (एक रस करके) रख लें। इसे प्रतिदिन रात को सोने से पूर्व मुँह धोकर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।
- **मुँहासे :** संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर बनाया गया बारिक चूर्ण और बराबर मात्रा में बेसन मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को 15 मिनट पानी में भिगोने के बाद गाढ़ा घोल मुहाँसों पर लगा लें। दस मिनट पश्चात गुनगुने पानी से धो लें।
- **आँखों के काले घेरे :** एक चम्मच टमाटर का रस, आधा चम्मच नींबू का रस, एक चुटकी हल्दी का बारीक चूर्ण, थोड़ा सा बेसन मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें। आँखों के नीचे व चारों तरफ काले घेरों पर लेप कर के दस मिनट लगा रहने दें। सूखने से पहले धीरे–धीरे मलकर साधारण पानी से चेहरा धो लें।
- **बालों का असमय सफेद होना :** एक चम्मच भर आँवला चूर्ण दो घूंट पानी के योग से सोते समय अंतिम वस्तु के रूप में लें। इसके अतिरिक्त सूखे आँवलों के मोटे–मोटे टुकड़ो को पानी में रात को भिगो दें और प्रातः उस पानी को छान कर केशों की जड़ों में हल्के–हल्के मलें। उसके आधा घंटे पश्चात केशों को सादे पानी से धो लें।
- **सिर में रूसी :** बाल धोने से आधा घंटा पहले एक नींबू, काटकर मलने से या नींबू का रस मलने से और फिर गर्म पानी से धोने से सिर की रूसी साफ हो जाती है। इसके अलावा नारियल तेल में कपूर मिलाकर नियमित रूप से मालिश करें।
- **बालों का झड़ना :**

  1- नींबू के रस में दो गुना नारियल का तेल मिलाकर मालिश करने से केश झड़ने बन्द हो जायेंगें। आधी या एक मूली रोजाना दोपहर में भोजन के बाद काली मिर्च तथा नमक लगाकर खाने से बाल लम्बे और काले होंगे।

  2- नियमित रूप से दोनों हाथों की अंगुलियों के नाखूनो को आपस में दिन में 2 से 3 बार पांच–पांच मिनट रगड़ें। इससे बालों का झड़ना रूकता है। वे घने, काले और मजबूत होते है।
- **बिवाई का मलहम :** 50 मिली सरसों का तेल, 25 ग्राम देशी मोम एवं 5 ग्राम देशी कपूर लें। सरसों के तेल को गर्म करें। जब तेल उबलने लगे तो उसमें धीरे–धीरे मोम मिला दें। मोम के पूरी तरह घुल जाने पर उसे आंच से उतार कर ठण्डा करें। थोड़ा गुनगुना होने पर उसमें कपूर मिला दें। इस मलहम को रात्रि में सोने से पूर्व बिवाईयों पर लगाए। पहले ही दिन से लाभ मिलने लगता है।
- **गले की खराश :** एक गिलास गर्म पानी मे आधा चम्मच नमक मिलाकर दिन में तीन बार गरारे करने से गले की खराश, गले के दर्द और काँटे चुभना जैसा अनुभव होने की अवस्था में आराम होता है।
- **खाँसी**

  1- सूखी खांसी : काली मिर्च और मिश्री बराबर वजन लेकर पीस लें। इसमें इतना देशी घी मिलाये कि गोली बन जाए। एक–एक गोली दिन में चार बार चूसने से हर प्रकार की सूखी खाँसी दूर होती है।

  2- बलगमी खाँसी : अदरक का रस और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर एक–एक चम्मच की मात्रा में मामूली गर्म करके दिन में तीन–चार बार चाटने से कफ–खाँसी ठीक हो जाती है।

  3- पुरानी खांसी : दिन भर में काली मिर्च के 5–7 नग चूसने से खांसी में पहले ही दिन तत्काल लाभ मिलता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **पेट दर्द :** अजवायन का चूर्ण छः भाग और काला नमक का एक भाग में मिला लें। इसमें से आधा चम्मच गर्म जल लेने से पेट के दर्द में तुरन्त आराम होता है।
- **अम्लपित्त (Acidity) :** भोजन करने के पश्चात दोनों समय एक लौंग चूसने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है।
- **अरूचि और भूख की कमी :** एक से तीन ग्राम अदरक को घोलकर बारीक कतर लें और थोड़ा सा सैंधा नमक (या साधारण नमक) लगाकर भोजन से आधा घंटे पहले, दिन में एक बार, आठ दिन तक निरन्तर खायें।
- **पेट में कीड़े :** दो–तीन लाल टमाटरों को काटकर सैंधा नमक, काली मिर्च लगाकर खाली पेट खाएं। टमाटर खाने के दो घंटे पहले और दो घंटे बाद कुछ न खाएँ–पीए। तीन साल से कम उम्र के बच्चों को न दें।
- **कब्ज :**

  1- नाश्ते में एक सेब एवं सायंकाल के भोजन में एक सेब नियमित रूप से खाने से कब्ज समाप्त हो जाता है।

  2- प्रातः काल 1 कप लौकी (घीया) का रस पीने से पेट पूर्णतः साफ रहता है। साथ ही पेट के समस्त विकारों को दूर करता है।

  3- पपीते का यदि नियमित सेवन किया जाए तो कब्ज की स्थिति उत्पन्न नहीं होती।
- **दस्त :** खाना खाने के बाद 1 गिलास छाछ में भुना हुआ जीरा और काला नमक मिलाकर पियें।
- **उल्टी :** दो लौंग कूटकर आधा गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाकर पी लें और करवट लेकर सो जाएँ।
- **हिचकी :** चार छोटी इलायची छिलका सहित लेकर कूटें और उसे करीब आधा किलो पानी में डालकर उबालें। जब आधा पानी रह जाये तो उतार लें और किसी स्वच्छ कपड़े से छानकर पियें।
- **ज्वर :** सात तुलसी की पत्तियां, सात काली मिर्च और सात बताशें या मिश्री तीन कप पानी में डालकर उबालें। एक कप रह जाने पर गरम–गरम पीकर बदन ढक कर दस मिनट लेट जाए। आवश्यकतानुसार दिन में दो बार प्रातः एवं रात्रि में सोते समय, दो–तीन दिन तक लें।
- **बदन दर्द :** लहसुन की चार कलियां छील कर सरसो के तेल में डाल दें। उसमें थोड़ी सी अजवाइन डालकर धीमी–धीमी आँच पर पकायें। लहसुन और अजवाइन काली पड़ने पर तेल उतारकर थोड़ा ठण्डा कर छान लें। इस सुहाते–सुहाते गर्म तेल की मालिश करने से हर प्रकार का बदन दर्द ठीक हो जाता है।
- **मोटापा घटाना :** 100 ग्राम सेब व गाजर घियाकस से कस कर प्रातः खाली पेट लेने से मोटापे में कमी आती है।
- **नींद बहुत आना और सुस्ती आना :** पढ़ते समय नींद आती हो और सिर दुखता हो तो पान में एक लौंग डालकर चबा लेनी चाहिए।
- **लू से बचाव :** कच्चे आम के पने को नित्य आधा गिलास दिन में दो बार पीने से लू नहीं लगती।
- **मच्छर और कीड़े–मकौड़े काटने पर :** मच्छर काटे स्थान पर नींबू या प्याज काटकर मलें अथवा नींबू या प्याज का रस निकाल कर मलें अथवा तुलसी के पत्तों का रस लगाएँ।

नोट : अस्वस्थ होने पर घरेलू नुस्खों से आराम न मिले तो तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट – 4

परीक्षा की तैयारी

साल भर नियमित रूप से पढ़ाई करना आवश्यक है तभी हम परीक्षाओं में आसानी से एवं उत्कृष्ठ परिणामों के साथ सफल हो सकते हैं। परीक्षा के शुरू होने से पहले आप कितनी तत्परता से तैयारी करते हैं? कितने सप्ताह या दिन बचे हैं यह सोचकर योजना बनाते हैं? यह हर एक की अपनी सोच–समझ एवं क्षमता पर निर्भर करता है कि बचे हुए समय का किस प्रकार से उपयोग किया जाए। इसलिए यह आवश्यक है कि पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति तीव्र गति से जितना जल्दी संभव हो, की जाए। इस हेतु निम्नलिखित सुझावों पर ध्यान दिया जाना चाहिए। अपनी मंजिल को प्राप्त करना फिर मुश्किल नहीं होगा। अतः उठें और अभी से जुट जाएँ जिससे आने वाला वर्ष आपको सर्वोत्तम परिणाम के रूप में तोहफा दे जाए।

अपने आपको व्यवस्थित करें – विभिन्न समय योजना के अनुसार अपने पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति को व्यवस्थित करें। आखिरी सप्ताहों के लिए साप्ताहिक अध्ययन योजना, हर दिन के लिए दैनिक योजना तथा अगले कुछ घंटो की अध्ययन सत्रों की योजना तैयार करें।

चिंता छोड़े, चिन्तन करें– अच्छी शुरूआत के बावजूद, कई बार आप पाते हैं कि आप चिंताग्रस्त हैं। अगर ऐसा है तो कुछ क्षणों के लिए खड़े हो जाएं, इधर–उधर टहलें तथा गहरी श्वास लें, तथा पुनः अपना अध्ययन प्रारम्भ करें। चिन्तन ही सफलता का मार्ग है।

सकारात्मक एवं सही दिशा

पढ़ाई में विराम – जब आप पढ़ते–पढ़ते थका एवं बुझा हुआ महसूस कर रहे हों अथवा जब आप ज्यादा से ज्यादा याद करने की कोशिश कर रहे हो, तब कुछ देर के लिए उठ जाएं, थोडा इधर–उधर घूम लें, अपना ध्यान कहीं ओर लगा लें, फिर वापस आकर पढ़ने बैठ जाएं।

एकाग्रता पूर्ण पढ़ाई – परीक्षा के दिनों में कुछ समय के लिये अपने मन व मस्तिष्क दोनों को एकाग्रचित्त रखें। पुनरावृत्ति के दौरान मुख्य बिन्दुओं पर ध्यान दें। समय सीमित होने के कारण आपको यह ध्यान रखना पड़ेगा कि कम समय में किस तरह से ज्यादा पढ़ा जा सकता है। विस्तार से पढ़ने तथा याद करने के लिए पर्याप्त समय नहीं होता हैं। परीक्षा के ठीक पहले सिर्फ मुख्य बिन्दुओं को ही याद करने का प्रयत्न किया जा सकता है।

यहां पर यह भी स्मरण रखना चाहिए कि अध्ययन करते हुए मात्र याद करना ही पर्याप्त नहीं है, जो भी पढ़ा गया है, उस पर गम्भीरता से मनन करते हुए समझना तथा विभिन्न तरीकों से उपयोग करना भी अभ्यास में आना चाहिए। योग आपकी स्मरण शक्ति को न केवल बढ़ा सकता है, अपितु आप इसके द्वारा असम्भव कार्यों को भी सम्भव कर सकते हैं। प्राणायाम एक सबसे सरल क्रिया है जिसके द्वारा विद्यार्थी अपनी एकाग्रता आश्चर्य जनक रूप से बढ़ा सकते हैं।

बेहतर ढंग से पढ़ाई – विचार करें कि आप छः दिन बाद परीक्षा में बैठने जा रहे हैं। आपको पांच विषयों की तैयारी करनी हैं आप निम्नलिखित में से कौन–सा तरीका अपनाएंगे ?

तरीका–1: एक दिन में एक विषय पढ़ा जाए तथा छठे दिन अंतिम रूप से सभी विषयों को दोहराएं।
तरीका–2: सभी विषयों को संयुक्त रूप से पढ़ा जाए जैसे दो घंटे गणित, फिर अगले दो घंटे इतिहास आदि।
तरीका–3: अपनी सुविधानुसार पढ़ा जाए।

विश्लेषण :

जब हम कोई खास विषय यथा गणित पढ़ते हैं तो मस्तिष्क का एक विशेष भाग ही अधिक काम करने लगता है। जब हम इतिहास की ओर ध्यान देते है, तो मस्तिष्क का दूसरा भाग काम करने लग जाता है तथा गणित पढ़ते वाले भाग को आराम मिलता है।

इस प्रकार, विषय बदलकर पढ़ने से मस्तिष्क के विशेष भाग को बारी–बारी से ताजा होने का अवसर मिल जाता है तथा हमें थकान महसूस नहीं होती। अपनी सुविधानुसार पढ़ने की प्रक्रिया में हम विभिन्न विषयों को न्यायोचित समय आंवटन नहीं कर पाते।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

निष्कर्ष :

अपने मस्तिष्क की क्षमताओं का पूरा उपयोग करने एवं कम से कम थकान देने के लिए हमें विषय को बदल–बदल कर पढ़ना चाहिए।

परीक्षा में आंतरिक ऊर्जा का कैसे प्रयोग करें ?

परीक्षा शुरू होने से एक रात पहले, याद करने के लिए अपनी आंतरिक ऊर्जा का पांच मिनट के लिए प्रयोग करें तथा निम्नलिखित बातों का चिन्तन करें–

1. परीक्षा कक्ष में प्रवेश के पहले –

   – लघुशंका से निवृत्त हो लें।
   – अपने प्रवेश पत्र, पैन तथा अन्य सामग्री की पुनः जांच कर लें।
   – यह सुनिश्चित कर लें कि जेब में कोई आपत्तिजनक कागज तो नहीं है।
   – अपना रोल नम्बर एवं परीक्षा कक्ष के नम्बर का प्रवेश पत्र से मिलान कर लें।
   – परीक्षा हेतु दो पैन एवं सम्बन्धित स्टेशनरी रखें।
   – समय का ध्यान रखें। सम्भव हो तो अपने पास कलाई घड़ी रखें।
   – समयपूर्व घर से निकलें जिससे परीक्षा हेतु निश्चित समय पर पहुंचे।
   – परीक्षा केन्द्र का सही पता पहले से जान लें।

2. अपनी आखें बंद करे तथा कल्पना करें कि आप परीक्षा केन्द्र की तरफ जा रहे हैं तथा अपना स्थान खोजकर बैठ जाते है।

3. यह महसूस करें कि वीक्षक आपकी तरफ आता है तथा आपको प्रश्न–पत्र तथा उत्तर–पुस्तिका सौंप देता है।

4. अब आप मन ही मन परीक्षा नियम तथा प्रश्न पढ़ते हैं।

5. अब आप अपने को सुझाव दें तथा कल्पना करें कि आप हर प्रश्न का उत्तर ठीक–ठाक दे रहे हैं तथा समय से सभी प्रश्न समाप्त कर लेते है।

परीक्षा से पूर्व इस तरह का अभ्यास आपमें आत्मविश्वास पैदा करेगा साथ ही आपकी कार्यक्षमता में सुधार लाएगा। इसके अतिरिक्त परीक्षा में सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिये स्मृति सुधारना अत्यन्त आवश्यक है।

स्मृति सुधारने की प्रकिया

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद के लिये कहा जाता है कि वे जिस पुस्तक को एक बार पढ़ लेते थे, उसे पुनः देखने की उन्हें आवश्यकता नहीं पड़ती थीं आप सभी विद्यार्थी सोचते होंगे कि काश हमारे पास भी ऐसा एक दिमाग होता जिससे किसी भी पाठ को एक बार पढ़ते ही वह हमेशा के लिये हमारे दिमाग में स्थायी रूप से रह पाता तथा हम भी बुलन्दियों को छू पाते।

मस्तिष्क का दांया भाग शरीर के बांये भाग को तथा बांया भाग शरीर के दांये भाग को नियन्त्रित करता है। हांलाकि दोनों भाग अलग–अलग कुछ विशेष क्रियाओं को नियन्त्रित करते हैं परन्तु अधिकांश वैज्ञानिकों के अनुसार दोनों भाग सम्मिलित रूप से विभिन्न शाारीरिक क्रियाओं को नियन्त्रित करते हैं। मस्तिष्क का दांया भाग सृजनात्मक होता है जो आकृतियों तथा रंग रूप के बारे में सोचता है, यह जटिल संरचनाओं को याद रखता है। दूसरी ओर बांया भाग तार्किक भाग है जो भाषा, वाणी तथा शब्दों को नियन्त्रित करता है। यह क्रमबद्ध तथा व्यवस्थित ढंग से सोचता है। क्या आपने कभी सोचा है कि कुछ छात्र जो पढ़ाई में पिछड़े होते हैं सैंकड़ों की संख्या में फिल्मों के गाने तथा उनके पूरे संवाद याद रख लेने की क्षमता रखते हैं। जो यह सिद्ध करता है कि उनमें दिमाग की कमी नहीं है कमी मात्र इतनी है कि वे पढ़ाई के लिए इसे प्रयुक्त नहीं करते अथवा करना नहीं जानते।

स्मृति और कुछ नहीं बल्कि नए विचार तथा नयी सूचनाओं का पहले से ही मस्तिष्क में सुरक्षित विचारों तथा सूचनाओं के साथ तालमेल बैठाना है। आज के प्रतियोगी समय में विद्यार्थी अपना ज्यादातर समय पढ़ाई में व्यतीत करते है, इसके बावजूद वे इच्छित परिणाम से दूर रहते हैं। क्यों ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

– पढ़ी हुई चीजें स्मरण रखने में असफलता।
– दोषपूर्ण स्मरण।
– मन एकाग्र न कर पाना।
– बढ़ता हुआ पाठ्यक्रम।
– समय पर पुनःस्मरण कर अभिव्यक्त न कर पाना।

एक परीक्षण के अनुसार, हमारा दिमाग दो क्विन्टिलियन इकाई सूचना तक संग्रह कर सकता है यानि दो के साथ अठारह शून्य, जो 40 भाषाओं में दक्षता करने, एन्साइक्लोपीडिया को पूरा याद करने तथा 12 विश्वविद्यालयों से स्नातक शिक्षा पूर्ण करने के बराबर है। हमारे मस्तिष्क की क्षमता अपरिमित है। स्मरण न रख पाने की समस्या हमारी है न कि हमारे मस्तिष्क क्षमता की। अपने मन में इस बात को ठान लें कि आप सब–कुछ कर सकते हैं, तथा उसके लिये आप मन से पूरी कोशिश करेंगे।

एकाग्रता का विकास कैसे करें ?

किसी विषय को भली–भाँति सीखना या समझना इस बात पर निर्भर करता है कि हम कितनी मात्रा में अपना ध्यान उस विषय में एकाग्र करते हैं और एकाग्रता इस बात पर निर्भर करती है कि हम उस विषय में कितनी रूचि ले रहे हैं। जिस विषय में हम ज्यादा रूचि लेते हैं, उसमें एकाग्रता का स्तर भी अधिक होता है। उस विषय को शीघ्र ही सीख सकते हैं जिस विषय में हम अपने आपको शामिल कर लेते है। यदि आप एकाग्रता को बढ़ाना चाहते हैं तो किसी शान्त स्थान पर बैठ यह कोशिश करें कि आपके मस्तिष्क में कोई भी बात न आये अर्थात् आप कुछ भी विचार न करें। ऐसा करने में बहुत एकाग्रता की आवश्यकता होती है तथा प्रारम्भ में यह कुछ सेक्ण्ड्स तक के लिए ही सम्भव हो पाएगा परन्तु धैर्य व सत्तता से आप इसे लगातार बढ़ा सकते हैं।

सम्पूर्ण पुस्तक को एक बार सरसरी निगाह से देख जाएँ। जिस यूनिट/चैप्टर को पढ़ना है उसे पुनः सरसरी निगाह से देख लें। यूनिट के जिस भाग को समझना व याद करना हो उसे बोल कर पढ़े। स्मरण रहे इस समय आप अपनी आँखों से पढ़ रहे हैं, मुँह से बोल रहे हैं तथा कानों से सुन रहे हैं। इसी दौरान, जैसे–जैसे आप बोल रहे हैं आपका हाथ लगातार उन प्रमुख वाक्यों को, सूत्रों को अथवा अन्य किसी भी जानकारी को कागज पर उतारे। किसी भी तथ्य को रटें नहीं अपितु उसे समझें तथा फिर याद करें। प्रत्येक पैराग्राफ से कुछ प्रमुख शब्दों (Key words) को छाँटे जो पूरे भाग के सार को प्रदर्शित करें, अब इन शब्दों का एक वाक्य बनाएँ। यह वाक्य आप बहुत आसानी से याद कर सकते हैं तथा इससे आपको जब भी आवश्यकता हो तब पूरा पाठ याद आ सकता है।

पुनरावृत्ति

हम सभी जानते है कि दोहराना कितना महत्त्वपूर्ण है, लेकिन अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए वैज्ञानिक तरीके से दोहराना ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। साधारणतया हमारा दिमाग नई सीखी हुई चीज या सूचना 80–100 प्रतिशत तक सिर्फ 24 घंटे के लिए ही धारण कर पाता है। अगर इस दौरान दोबारा न पढ़ा जाए या दोहराया न जाए तो उतनी ही शीघ्रता से भूलने का चक्र भी शुरू हो जाता है। इसलिए, पहली पुनरावृत्ति 24 घंटे समाप्त होने तक अवश्य हो जानी चाहिए। 24 घंटे में एक बार दोहराने के बाद हमारा दिमाग इस सूचना को लगभग सात दिन तक धारण करने की क्षमता रखता है। सात दिन के बाद भूलने का चक्र दोबारा तेजी से शुरू हो जाता है। अगली पुनरावृत्ति सात–दिन बाद अवश्य हो जाना चाहिए।

सबसे रोचक बात यह है कि अगर हम इन दो अवधियों में वैज्ञानिक तौर पर पुनरावृत्ति करें जैसे 24 घंटे में पहला तथा 7 दिन बाद दूसरा, तो हमारा दोहराने का समय सिर्फ 10 प्रतिशत ही रह जाता है। यह दस प्रतिशत उस समय का है जो हमने उस विषय को सीखने में लगाया है अर्थात एक ही दिन में अनेक बार पुनरावृत्ति करने के स्थान पर थोड़े–थोड़े अन्तराल में पुनरावृत्ति करने से पढ़े हुए विषय को स्मरण रखना ज्यादा आसान होता है।

स्मरण–शक्ति तथा बुद्धिमत्ता बढ़ाने के लिये भिन्न–भिन्न प्रकार की सरल व जटिल से जटिल पहेलियाँ, जिन्हें अंग्रेजी में 'ब्रेन टीजर्स' कहते हैं, करनी चाहिये।

विश्राम का महत्त्व

योजनाबद्ध तरीके से पढा हुआ तथा सीखा हुआ विषय, पुनः स्मरण करने की सम्भावना में अभिवृद्धि करता है। हर 40 से 50 मिनट पढ़ाई के बाद का विश्राम उत्तम होता है तथा यह विश्राम करीब दस मिनट तक का हो सकता है। दस मिनट के विश्राम का मतलब है, इस दौरान पूर्ण आराम। दस मिनट के विश्राम के दौरान, आप मनपसंद संगीत सुन सकते हैं या श्वास–प्रश्वास क्रिया, हल्का आरामदायक व्यायाम आदि कर सकते हैं। किसी भी काम में कुछ समय का विश्राम मनुष्य की पुनः स्मरण क्षमता को बढ़ा देता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अच्छी पढ़ाई के लिए अच्छी नींद

क्या मुझे देर रात तक पढ़ना चाहिए या सुबह जल्दी उठकर पढ़ने की आदत डाल लेनी चाहिए? एक विद्यार्थी के लिए कितने घंटे की नींद आवश्यक है ? इन प्रश्नों का उत्तर यही है कि किसी भी स्वस्थ युवा के लिए छः से आठ घण्टे की अबाधित नींद उसके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। अध्ययन के लिए हर समय उपयुक्त है यदि शान्तचित्त एवं एकाग्र होकर पढ़ने के लिए उपयुक्त वातावरण उपलब्ध हो। प्रायः प्रातःकाल प्रत्येक व्यक्ति नींद से जगने के पश्चात ताजगी एवं शोरगुल से मुक्त शान्त वातावरण में अध्ययन करने में समर्थ होता है।

नींद सूचना सुव्यवस्थित करती है

नींद विभिन्न सूचनाओं को मस्तिष्क की स्मृति कोशिकाओं में आसान योजना के अन्तर्गत व्यवस्थित करती है इसलिए अच्छी नींद के साथ कोई समझौता कभी न करें। कितनी नींद हो, यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह कितना शारीरिक और मानसिक कार्य करता है तथा किस तरह का भोजन लेता है। भूल कर भी कभी नींद उड़ाने की दवाइयों का सेवन न करें क्योंकि इनके प्रभाव बहुत हानिकारक होते हैं। यह भी याद रखें पूरी नींद न लेने से किसी सूचना को दीर्घकालीन स्मृति में भेजने की मस्तिष्क क्षमता का ह्रास होता है।

निष्कर्ष :

काकचेष्टा, बकोध्यानम्, श्वान्निद्रा, तथैव च।
अल्पहारी, गृहत्यागी, विद्यार्थी पञ्चलक्षणम्।।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

आत्ममूल्यांकन

यहाँ पर तीनों इकाइयों के आधार पर आत्ममूल्यांकन की कुछ प्रश्नावलियाँ दी गई हैं। विद्यार्थी प्रत्येक इकाई की समाप्ति पर इन्हें करें। इस आधार पर वे अपने व्यवहार तथा समझ का मूल्यांकन कर सकते हैं।

इकाई – प्रथम

1. मैं कितना/कितनी आत्म विश्वासी हूँ ?

नीचे कुछ कथन दिए गए हैं जिनके तीन संभावित उत्तर हैं। जो उत्तर आप पर सबसे अधिक लागू होता हो, उस पर गोल घेरा बना कर प्रदर्शित कीजिए –

कथन	पूर्णतः	कुछ हद तक	बिल्कुल नहीं
1. मुझे मेरी मजबूतियों और कमजोरियों की पहचान है।	3	2	1
2. मुझमें कुछ खास गुण हैं जो मुझे विशेष बनाते हैं।	3	2	1
3. मुझे विश्वास है कि मैं समाज और राष्ट्र के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकता/सकती हूँ।	3	2	1
4. मुझे प्रत्येक कार्य अच्छी प्रकार से करना आता है।	3	2	1
5. मुझे अहसास है कि मैं एक महत्वपूर्ण इन्सान हूँ।	3	2	1
6. मैं अपने आपको पसन्द करता/करती हूँ।	3	2	1
7. मुझे अपनी क्षमताओं पर पूर्ण विश्वास है।	3	2	1
8. मैं अपने कार्यों के प्रति पूर्णतः जागरूक हूँ।	3	2	1
9. मैं अपनी जिम्मेदारियों को भलीभाँति पूर्ण करता/करती हूँ।	3	2	1
10. मैं अवसरों का पूर्णतः उपयोग करता/करती हूँ।	3	2	1
योग			

(आप द्वारा चिह्नित उत्तर संख्या का योग करें। आप के कुल अंक जितने अधिक होंगे उतने ही आप आत्मविश्वासी हैं।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. मैं भावनात्मक रूप से कितना/कितनी परिपक्व हूँ ?

नीचे कुछ कथन दिए गए हैं जिनके तीन संभावित उत्तर हैं। जो उत्तर आप पर सबसे अधिक लागू होता हो, उस पर गोल घेरा बना कर प्रदर्शित कीजिए –

कथन	पूर्णतः	कुछ हद तक	बिल्कुल नही
1. मैं अपनी भावनाओं को अच्छी तरह से समझता/ समझती हूँ।	3	2	1
2. मैं अपनी सारी भावनाओं को अच्छी प्रकार से व्यक्त करता/करती हूँ।	3	2	1
3. मैं अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं को दूसरों को बताता/बताती हूँ।	3	2	1
4. मेरी उदासी का कारण मुझे पता होता है।	3	2	1
5. मैं दूसरों की भावनाओं को समझता/समझती हूँ।	3	2	1
6. मैं परिस्थिति के अनुरूप अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त कर सकता/सकती हूँ।	3	2	1
7. मैं बता सकता/सकती हूँ कि मेरी भावनाएँ दूसरों के साथ मेरे संबंधों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।	3	2	1
8. जब मेरी आलोचना की जाती है तो मैं उसे सहज भाव से लेता/ लेती हूँ।	3	2	1
9. किसी के बिना बताये भी मैं दूसरों की मनःस्थिति को समझ सकता/सकती हूँ।	3	2	1
10. जब मुझे गुस्सा आता है तो थोड़ी देर बाद ही मैं सामान्य हो जाता/जाती हूँ।	3	2	1
योग			

(आप द्वारा चिह्नित उत्तर संख्या का योग करें। आप के कुल अंक जितने अधिक होंगे उतने ही आप आत्मविश्वासी हैं।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. आप कितने दृढ़ निश्चयी हैं ?

प्रत्येक वाक्य को पढ़िए तथा आपकी सोच व व्यवहार को दर्शाने वाले अंक का चयन कीजिए –

कथन	हमेशा	कभी–कभी	कभी नहीं
1. मैं समूह के समक्ष बात करते समय आराम से रहता/रहती हूँ।	3	2	1
2. सही ज्ञान नहीं होने पर मैं यह स्वीकार कर लेता/लेती हूँ कि मैं नहीं जानता/जानती।	3	2	1
3. यदि मेरे मित्र द्वारा किया गया कार्य मुझे परेशान करता है तो मैं उसे कह देता/देती हूँ।	3	2	1
4. यदि मुझे कुछ नापसन्द हो तो मैं 'ना' कह सकता/सकती हूँ तथा उसके लिए मना कर सकता/सकती हूँ।	3	2	1
5. मैं अपने किसी काम के लिए अपने मित्र से खुल कर कह सकता/सकती हूँ।	3	2	1
6. यदि कोई मेरी बुराई करता है तो मैं इसके बारे में खुले दिमाग से बात कर करके कुछ सीख सकता/सकती हूँ।	3	2	1
7. यदि मुझसे गलतियाँ हो जाती हैं तो जिम्मेदारी स्वीकार कर उनके लिए कोई बहाने नहीं बनाता/बनाती।	3	2	1
8. यदि दूसरों ने अच्छा कार्य किया है तो अपनी उनकी सराहना करता/करती हूँ।	3	2	1
9. दूसरों के असहमत होने पर भी मैं मेरी बात कहता/कहती हूँ।	3	2	1
10. मैं अपने आसपास होने वाले गलत कार्यों का विरोध करता/करती हूँ।	3	2	1
योग			

(आप द्वारा चिह्नित उत्तर संख्या का योग करें। आप के कुल अंक जितने अधिक होंगे आप उतने ही अधिक दृढ़ निश्चयी हैं।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. आप कितने मित्रवत् हैं ?

नीचे कुछ प्रश्न दिये गये हैं, इनके संबंध में आप अपनी सहमति अथवा असहमति व्यक्त करें। सही उत्तर पर सही (✓) का निशान लगाइए) –

प्रश्न	हाँ	नहीं
1. क्या आपको ऐसा लगता है कि आप अच्छे मित्र नहीं हैं ?		
2. क्या आप अपने मित्र से बहुत ज्यादा अपेक्षाएँ रखते/रखती हैं ?		
3. क्या आपके मित्र आप पर विश्वास नहीं करते/करती हैं ?		
4. क्या आप दूसरों की बुराई करते/करती हैं ?		
5. क्या आप जिन लोगों से मित्रता करना चाहते/चाहती हैं, तो उनकी ओर से पहल करने की प्रतीक्षा करते/करती हैं ?		
6. किसी को अपनी मदद की आवश्यकता है लेकिन वह आपसे मदद नहीं माँगे तो भी क्या, आप उसकी मदद करेंगे/करेंगी ?		
7. क्या आप स्कूल की गतिविधियों में अपनी भागीदारी के लिए स्वयं पहल करते/करती हैं ?		
8. क्या आप ऐसे लोगों से भी बात करते/करती हैं जो शर्मीले स्वभाव के हैं और जिनके कम मित्र हैं ?		
9. क्या आप चीजों को दूसरों के नजरिये से देखते/देखती और समझते/समझती हैं ?		
10. क्या आप दूसरों की बातों को ध्यान से सुनते/सुनती हैं ?		
योग		

(प्रश्न संख्या 1 से 5 तक प्रत्येक 'ना' के लिए 1 अंक होगा। प्रश्न संख्या 6 से 10 तक प्रत्येक 'हाँ' के लिए 1 अंक होगा। इनका कुल योग को दर्शाता है कि आप कितने मित्रवत् हैं ?)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5. मैं कितना/कितनी प्रभावी सम्प्रेषक हूँ ?

प्रत्येक वाक्य को पढ़िये तथा अपनी सोच व व्यवहार को दर्शाने वाले अंक का चयन करिए –

कथन	हमेशा	कभी–कभी	कभी नहीं
1. मैं अपने विचारों और समस्याओं को दूसरों के साथ बाँटता/बाँटती हूँ।	3	2	1
2. मैं दूसरों की बातों को सही अर्थ में समझ पाता/पाती हूँ।	3	2	1
3. मैं दूसरों की बात ध्यान से सुनता/सुनती हूँ।	3	2	1
4. मैं दूसरों के साथ बातचीत करने में पहल करता/करती हूँ।	3	2	1
5. दूसरों के हावभाव से मैं उनकी बात समझ सकता/सकती हूँ।	3	2	1
6. समूह में बात करने मे मुझे झिझक नहीं है।	3	2	1
7. मुझे प्रभावी तरीके से बात कहना आता है।	3	2	1
8. मैं शांत रह कर अपने आपको समझने का प्रयास करता/करती हूँ।	3	2	1
9. मैं विद्यालय की गतिविधियों (जैसे– वाद–विवाद, भाषण आदि) में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेता/लेती हूँ।	3	2	1
10. मैं लोगों से आसानी से घुल–मिल जाता/जाती हूँ।	3	2	1
योग			

(आप द्वारा चिह्नित उत्तर संख्या का योग करें। आप के कुल अंक जितने अधिक होगें आप उतने ही प्रभावी सम्प्रेषक हैं।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6. मेरे रिश्ते कितने मधुर हैं ?

नीचे कुछ कथन दिए गए हैं जिनके तीन संभावित उत्तर हैं। जो उत्तर आप पर सबसे अधिक लागू होता हो, उस पर गोल घेरा बना कर प्रदर्शित करें –

कथन	पूर्णतः	कुछ हद तक	बिल्कुल नही
1. मैं अपने परिवार को प्यार करता/करती हूँ।	3	2	1
2. मैं कुछ लोगों से गहराई से जुड़ा/जुड़ी हुई हूँ।	3	2	1
3. मैं अपने करीबी लोगों के साथ बहुत ईमानदार हूँ।	3	2	1
4. मेरे सुख–दुख में मित्र/सहेली हाथ बँटाते/बँटाती हैं।		3	2 1
5. मैं अपने सम्बन्धों को लम्बे समय तक निभा सकता/सकती हूँ।	3	2	1
6. बहुत से लोगों से मेरे अच्छे सम्बन्ध हैं।	3	2	1
7. मुझे अपने परिवार से बहुत हिम्मत मिलती है।	3	2	1
8. मुझे मेरे परिवार पर गर्व है।	3	2	1
9. मैं परिवार में अपने उत्तरदायित्व को अच्छी तरह निभाता/निभाती हूँ।	3	2	1
10. मैं अपनी परेशानियों को अपने माता–पिता के साथ बाँटता/बाँटती हूँ।	3	2	1
योग			

(आप द्वारा चिह्नित उत्तर संख्या का योग करें। आप के कुल अंक जितने अधिक होंगे, आप के रिश्ते उतने ही अधिक मधुर होंगे।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – द्वितीय

1. मैं कितना स्वस्थ हूँ ?

नीचे दिये गये लक्षणों को विगत माह आपने जितनी बार अनुभव किया है, उन्हें स्मरण कीजिए, और सोचिए जो आप पर लागू होता है उस पर गोल घेरा बनाइए–

लक्षण	कभी नहीं	माह में एक या दो बार	हर सप्ताह	लगभग प्रतिदिन
शारीरिक लक्षण				
1. कमर दर्द	0	1	2	3
2. शरीर का वजन कम या ज्यादा होना	0	1	2	3
3. तनाव	0	1	2	3
4. सिर दर्द	0	1	2	3
5. सर्दी या श्वांस की समस्या	0	1	2	3
6. पेट की समस्याएँ	0	1	2	3
7. सीने में दर्द	0	1	2	3
8. अकारण दर्द	0	1	2	3
9. घबराहट	0	1	2	3
व्यवहारगत लक्षण				
10. कम या अधिक भूख लगना	0	1	2	3
11. सिगरेट पीना	0	1	2	3
12. शराब गुटखा, जर्दा आदि का प्रयोग करना	0	1	2	3
13. नींद की दवा लेना	0	1	2	3
14. दर्द निवारक दवा लेना	0	1	2	3
15. दूसरी दवाइयाँ लेना	0	1	2	3
16. नजदीकी रिश्तेदारों से दूर रहना	0	1	2	3
17. दूसरों की बुराई करना, दोषारोपण करना, मजाक उड़ाना	0	1	2	3
18. स्वयं को दोषी मानना	0	1	2	3
19. दो घण्टे से ज्यादा टी.वी. देखना	0	1	2	3
भावनात्मक लक्षण				
20. एकाग्रचित्त होने में समस्या	0	1	2	3
21. काम से घबरा जाना	0	1	2	3
22. ध्यान का आसानी से भंग हो जाना	0	1	2	3
23. बार–बार एक ही विचार आना	0	1	2	3
24. निराशा महसूस करना	0	1	2	3

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

25. अकेलापन महसूस होना	0	1	2	3
26. दिमाग का सूना हो जाना	0	1	2	3
27. थकान महसूस होना	0	1	2	3
28. निर्णय लेने में परेशानी होना	0	1	2	3
29. शांत चित्त होने में परेशानी होना।	0	1	2	3
योग				

(अपनी चिह्नित उत्तर संख्याओं का योग कीजिये। आपका कुल योग जितना कम है आप शारीरिक व्यवहारगत व भावनात्मक रूप से उतने ही स्वस्थ हैं।)

2. मैं अपने स्वास्थ्य के लिए कितना/कितनी जिम्मेदार हूँ ?

नीचे कुछ कथन दिये गये हैं जो स्वास्थ्य व बीमारी के बारे में हमारी मानसिकता को दर्शाते हैं। जो उत्तर आप पर सबसे अधिक लागू होता है उसे गोला बना कर प्रदर्शित कीजिए –

कथन	पूर्णतः	कुछ हद तक	बिल्कुल नहीं
1. बीमारी से भाग्य का कोई लेना–देना नहीं है।	3	2	1
2. व्यक्ति सावधानी व बचाव द्वारा बीमारियों को रोक सकता है।	3	2	1
3. व्यक्ति मिलकर बहुत सी बीमारियों को होने से रोक सकता है।	3	2	1
4. व्यक्ति अपने खानपान और व्यायाम आदि पर ध्यान देकर अपना स्वास्थ्य अच्छा बना सकता है।	3	2	1
5. डॉक्टर–वैद्य आदि स्वस्थ रहने में हमारी सहायता करते हैं।	3	2	1
6. बहुत सी बीमारियों का सामना करने में लोग एक दूसरे की सहायता कर सकते हैं।	3	2	1
7. बीमारी को दूर करने में व्यक्ति की इच्छा शक्ति का बहुत बड़ा योगदान होता है।	3	2	1
8. बीमार होने का अर्थ यह नहीं है कि भगवान ने हमें दण्ड दिया है।	3	2	1
योग			

(आप द्वारा चिह्नित उत्तर संख्या का योग करें। आप का कुल योग जितना अधिक होगा आप अपने स्वास्थ्य के लिए उतने ही अधिक जागरूक व जिम्मेदार हैं।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. निम्नलिखित कथनों को पूरा करें –

- मैं अपने को एक स्वस्थ किशोर/किशोरी मानता हूँ क्योंकि –

....

....

- अनुकूल और सुरक्षित परिवेश को मैं इसलिए आवश्यक मानता हूँ क्योंकि –

....

....

- किशोरावस्था के दौरान होने वाले विभिन्न परिवर्तनों ने मुझे निम्नलिखित तरीके से प्रभावित किया है –

....

....

- मेरा मानना है कि यदि परिवार में कोई महिला गर्भवती होती है तो परिवार के हर एक सदस्य की जिम्मेदारी उसके प्रति नीचे लिखे तरीके से निर्धारित हो जाती है –

....

....

- परिवार में किसी व्यक्ति के बीमार हो जाने की स्थिति में एक जिम्मेदार सदस्य होने के नाते मैं अपने व्यवहार में निम्न बातों का ध्यान रखता/रखती हूँ –

....

....

- किशोर–किशोरी को स्वस्थ रहने के लिए योग शिक्षा की जानकारी होना आवश्यक है, क्योंकि –

....

....

- खेल खेलने से मुझे निम्नलिखित लाभ होते हैं –

....

....

- सुरक्षित व उत्तरदायित्व पूर्ण व्यवहार से बहुत सी समस्याओं से बचा जा सकता है जैसे –

....

....

- मेरे शरीर से जुड़ी सभी बातों के बारे में मुझे जानकारी होना आवश्यक है, क्योंकि –

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. एचआईवी–एड्स संक्रमण के बारे में मैं कितना जानता/जानती हूँ ?

नीचे दिये गये कथनों के लिए तीन संभावित उत्तर दिये गये हैं। सही उत्तर को चिह्नित कीजिए –

कथन	हाँ	नहीं	पता नहीं
1. एचआईवी संक्रमण जिन तीन तरीकों से होता है, वे हैं– यौन सम्पर्क, रक्त तथा माँ द्वारा बच्चे को।	1	2	3
2. एक से अधिक साथी के साथ यौन सम्बन्ध रखने पर व्यक्ति के एचआईवी संक्रमण की सम्भावना बढ़ जाती है।	1	2	3
3. एड्स की रोकथाम के लिये कोई ज्ञात टीका नहीं है।	1	2	3
4. जब किसी व्यक्ति को एड्स हो जाता है तो उसका शरीर कुछ बीमारियों से अपने आपको बचा नहीं पाता।	1	2	3
5. किसी एचआईवी–एड्स संक्रमित व्यक्ति के साथ रहने से एचआईवी संक्रमण हो सकता है।	1	2	3
6. एड्स संक्रमित व्यक्ति के प्रति दया दिखाना खतरनाक है क्योंकि उससे एचआईवी संक्रमण की पूरी–पूरी सम्भावना होती है।	1	2	3
7. यह सलाह दी जाती है कि एचआईवी ग्रसित विद्यार्थियों को विद्यालयों में प्रवेश नहीं दिया जाये।	1	2	3
8. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में एचआईवी संक्रमण मच्छरों के काटने से हो सकता है।	1	2	3
9. चिकित्सा की दृष्टि से एचआईवी ग्रसित लोगों को ऐसी जगह कार्य करने से रोकना चाहिए जहाँ (भोजन बनाने, खाने काम) होता हो।	1	2	3
10. एचआईवी/एड्स ग्रसित व्यक्ति के पहने हुये कपड़े पहनने पर एचआईवी संक्रमण हो सकता है।	1	2	3

(उपरोक्त कथनों को नीचे दी गई उत्तर तालिका के आधार पर जाँचिये।)

संख्या	उत्तर
1	1
2	1
3	1
4	1
5	2
6	2
7	2
8	2
9	2
10	2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5. दुर्व्यसनों का शिकार होने की मेरी क्या सम्भावना हैं ?

नीचे दिए गये कथन दुर्व्यसनों, जैसे– गुटखा, सिगरेट, शराब आदि के प्रति आपकी मानसिकता को दर्शाते हैं। जो उत्तर आप पर सबसे अधिक लागू होता है उस कथन पर सही (✓) का निशान लगाइए –

कथन	
1. सिगरेट पीने वाले मित्र/वाली सहेलियों की संगति में हीन भावना आती है।	( )
2. मैं स्वयं के दुर्व्यसनों के प्रयोग से रोक पाने में असमर्थ हूँ।	( )
3. मुझे भय है कि मैं दुर्व्यसनों का आदी न हो जाऊँ।	( )
4. सजा के भय से ही मैं स्वयं को दुर्व्यसनों के प्रयोग से रोक पाता/पाती हूँ।	( )
5. मुझे ऐसा महसूस होता है कि मैं लम्बे समय तक इन दुर्व्यसनों का शिकार होने से बच नही पाऊँगा/पाऊँगी।	( )

(यदि उपरोक्त तथ्यों से आप सहमत हैं तो आप सोचें कि आप में इन दुर्व्यसनों का शिकार बनने की पूरी संभावनाएँ हैं।)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6. दुर्व्यसन के बारे में मेरे विचार –

1. नीचे दिये गये कथनों के लिये तीन संभावित उत्तर दिये गये है। सही उत्तर पर (✓) मार्क लगाइए –

कथन	हाँ	नहीं	पता नहीं
1. नशीली दवाइयाँ सोचने की शक्ति व एकाग्रता को बढ़ाते हैं।	1	2	3
2. दुर्व्यसन को चिकित्सा व मनोवैज्ञानिक उपचार द्वारा समाप्त किया जा सकता है।	1	2	3
3. दुव्यर्सन के उपचार के लिए व्यक्ति का दृढ़ निश्चयी होना आवश्यक है।	1	2	3

2. निम्नलिखित में से किस का सेवन नशे के अंतर्गत नहीं आता? कृपया उत्तरों पर गोला लगाइए –

i. तम्बाकू	iv. स्मैक	vii. ब्राउन शुगर,
ii. चरस	v. शराब,	viii. पान (बिना तम्बाकू का)
iii. भाँग	vi. गुटखा	ix. दर्द निवारक दवा

3. निम्नलिखित में से कौनसा दुर्व्यसन का लक्षण नहीं है?
   - i. दिनचर्या में रूचि की कमी
   - ii. आवाज लड़खड़ाना
   - iii. सुस्ती
   - iv. भूख में वृद्धि

उपरोक्त प्रश्नों को नीचे दी गई उत्तर तालिका के आधार पर जाँचिये –

प्रश्न संख्या	उत्तर
1. i.	2
ii.	1
iii.	1
2.	viii तथा ix
3.	iv

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इकाई – तृतीय

- **मेरी योग्यताएँ तथा मेरे पसन्द के व्यवसाय क्या है ?**

1. नीचे कुछ कथन दिये गये हैं, जो आपकी योग्यताओं को दर्शाते हैं। आपके अनुसार इनमें से जो योग्यताएँ आप में विद्यमान हैं, उन पर सही (✓) का निशान लगाइए।

(i) गणित विषय में योग्य होना। ( )
(ii) यान्त्रिकी व तकनीकी कार्यों में योग्य होना। ( )
(iii) तर्क–वितर्क करने की क्षमता होना। ( )
(iv) लिपिकीय कार्यों में योग्य होना। ( )
(v) भाषा ज्ञान में कुशल होना। ( )
(vi) संगीत (गायन / वादन) में कुशल होना। ( )
(vii) सृजनात्मक कार्यों में योग्य होना। ( )
(viii) प्रबन्धन तथा प्रशासन में योग्य होना। ( )
(ix) सेवा–व्यवसाय (चिकित्सा, शिक्षा आदि) कार्यों में योग्य होना। ( )

2. उपरोक्त योग्यताओं में से जिन तीन में आप सर्वाधिक रुचि रखते हैं, उन्हें लिखें –

(i) ____________________
(ii) ____________________
(iii) ____________________

3. अपनी पसन्द के क्रम में पाँच व्यवसायों को सूचीबद्ध करें –
(जैसे – डॉक्टरी, दुकानदारी, शिक्षण, आदि)

(i) ____________________
(ii) ____________________
(iii) ____________________
(iv) ____________________
(v) ____________________

4. ऊपर लिखे गये आपके पसन्दीदा व्यवसायों और आप की योग्यताओं का मिलान करें और भविष्य के संभावित व्यवसायों की सूची बनाएँ उसमें आप नापसन्द व्यवसाय एवं कमजोर योग्यताओं के चयन से बचें।

योग्यताएँ	**व्यवसाय**
(i) ____________	(i) ____________
(ii) ____________	(ii) ____________
(iii) ____________	(iii) ____________

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **जीवनसाथी कैसा हो ?**

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिये –

1. आप अपने जीवनसाथी में जिन गुणों को देखना चाहते हैं उन 10 गुणों को अपनी पसन्द के क्रम में नीचे लिखिए –

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(iii) ______________________________

(iv) ______________________________

(v) ______________________________

(vi) ______________________________

(vii) ______________________________

(viii) ______________________________

(ix) ______________________________

(x) ______________________________

2. अब आप उन विशेषताओं के बारे में सोचें जो आपका जीवनसाथी आप में देखना चाहता है। उन 10 गुणों को अपनी पसन्द के क्रम में लिखिए –

;

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(iii) ______________________________

(iv) ______________________________

(v) ______________________________

(vi) ______________________________

(vii) ______________________________

(viii) ______________________________

(ix) ______________________________

(x) ______________________________

3. आपके अनुसार वैवाहिक जीवन में कड़वाहट आने के क्या सामान्य कारण हैं ?

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(iii) ______________________________

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **जिम्मेदार अभिभावकों से मैं क्या समझता हूँ ?**

1. मेरे अनुसार जिम्मेदार अभिभावकों में निम्नलिखित गुण होने चाहिए–

....

....

2. माता–पिता के किन व्यवहारों से किशोरों को परेशानी होती है ?

....

....

3. नीचे लिखे हुए कुछ अधूरे वाक्यों को पूरा करें –

(i) मैं अपने पिता को पसन्द करता/करती हूँ, लेकिन ————————————————

(ii) मैं बहुत प्रसन्न रहूँगा/ रहूँगी यदि मेरी माता ————————————————

(iii) अन्य माता–पिता की तुलना में मेरे माता–पिता ————————————————

(iv) मैं कुछ भी कर सकता/सकती हूँ यदि मेरे पिता–पिता ————————————————

- **मीडिया से मैं किस तरह प्रभावित हूँ ?**

1. मीडिया (अखबार, टी.वी., सिनेमा आदि) पर चर्चित किस व्यक्ति को मैं अपना आदर्श मानता/मानती हूँ ? और क्यों ?

....

....

....

2. आपके अनुसार मीडिया का सबसे अच्छा प्रयोग क्या हो सकता हैं ?

....

....

....

3. आपके अनुसार सामाजिक समस्याओं (यौन हिंसा, दहेज, जेण्डर–भेद, आदि) में मीड़िया की क्या भूमिका है? क्या होनी चाहिए ?

....

....

....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. नीचे कुछ कथन दिए गये हैं। इन्हे पढ़कर यह सोचें कि इन स्थितियों के लिए मीडिया किस हद तक जिम्मेदार है ? सही उत्तर को चिह्नित कीजिए –

कथन	पूर्णतः	कुछ हद तक	बिल्कुल नहीं
(i) लड़कियों के साथ छेड़छाड़ की घटनाएँ	3	2	1
(ii) हमारी वेशभूषा और केश सज्जा	3	2	1
(iii) सौन्दर्य प्रसाधनों का बढ़ता प्रयोग	3	2	1
(iv) विभिन्न प्रकार की सूचनाओं के बारे में जानकारी	3	2	1
(v) सामाजिक मुद्दों के बारे में जागरूकता	3	2	1
(vi) किशोर/किशोरी का दिग्भ्रमित होना	3	2	1
(vii) जीवनशैली में परिवर्तन	3	2	1
(viii) उपभोक्तावाद में बढ़ोतरी	3	2	1

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

संदर्भ ग्रंथ सूची

संदर्भ ग्रंथ सूची में सम्मिलित ग्रंथों एवं उनकी सामग्री का उपयोग हमने यहाँ पाठ्य पुस्तक व अन्य सहायक सामग्री निर्माण में किया है। हम इन संदर्भ ग्रंथों, उनके लेखकों एवं संस्थाओं के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

A Division of Guide Pasts (2002), **The Power of Positive Thinking.** A Division of Guide Pasts, 535 metroplex Driver Suite 250.

Bangalore Medical Services Trust, **Teacher Training Manual**. Bangalore Medical Services Trust, Bangalor.

Bhaban Prakash (1994), **AIDS Education for Students & Youth.** National Service Scheme, Department of Youth Affairs and Sports, HRD, Govt. of India, New Delhi.

Bhatlavande, Prakash & Gangakhadpol Raman, (2001), **On the Horizon of Adulthood,** UNICEF.

Career Mantra, Dainik Bhaskar - 2004, **Directory of Cources** by Dr Deepak Saxena Usha Albubquerque and Praveen Malhotra

CEDPA (2003), **Choose a Future.** Centre for Development and Population Activities, CEDPA, New Delhi.

CHETNA (2003), **Empowering adolescent learning about life module on life useful education : Chetna Experience**. CHETNA, Shahi Baag, Ahmedabed.

Commonwealth Secretriate Asia Centre (1998), **Growing up in Family Commonwealth Youth Programme**. Commonwealth Secretriate Asia Centre, Chandigarh, India.

Family Planning Association of India (1997), **Education in Human Sexuality : A Source Book for Educators**. Family Planning Association of India, Mumbai.

IIED (2000), **Sexual and Reproductive Health,** IIED, London.

IPD (2004), **Training of Trainers on LSE for ASRH**. IPD, Orissa.

Kujur, Sunita (1999), **The Blue Book : What You want to know about yourself**.TARSHI, New Delhi.

Kujur, Sunita, **The Red Book : What you want to know about yourself**. TARSHI, New Delhi.

National AIDS Control Organization (2000), **Learning for Life- A Guide to Family Health and Life Skills Education for Teachers and Students**. National AIDS Control Organization, New Delhi.

SANDHAN (2003), **Peer Education as a strategy to build life skills among Adolescents**. SANDHAN, C-196 Baan Marg, Tilak Nagar, Jaipur.

Subhash Jain (2003) How to Pepare for IITJEE, Reading Rainbow, Chennai, 200 pages.

UN IAWG, Population and Development (2002), **Life Skills for Health Promotion of Out of School Adolescents**, UN Inter Agency Working Group, India.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

UNICEF (1998), **Games and Exercises : Visualization in Participatory Programmes**. VIIP Communication Section Unicef-ESARO, Nairobi, Kenya.

United Nations Population Fund India (2004), **Resource Package for Training of Trainers (TOT) on LSE for ASRH : Part-1**. United Nations Population Fund India, New Delhi.

United Nations Population Fund India (2004), **Resource Package for Training of Trainers (TOT) on LSE for ASRH : Part-2**. United Nations Population Fund India, New Delhi.

WHO (1999), **Partners in Life Skills Education**. WHO, New Delhi

WHO (2002), **Facilitator's Guide**. WHO, New Delhi

WHO (2003), **Module on Adolescent Mental Health Promotion**. Health and Behaviour Unit, World Health Organization, New Delhi.

WHO (2003), **Modules on Adolescent Mental Health Promotion**. Health and Behaviour Unit, Department of Sustainable Development and Healthy Environment, World Health Organization, New Delhi.

एकलव्य 1999, **बेटी करे सवाल।** एकलव्य, ई–1/25 अरेरा कॉलोनी, भोपाल।

एन.सी.ई.आर.टी. **जीवन के लिए शिक्षा : शिक्षकों तथा विद्यार्थियों हेतु पारिवारिक स्वास्थ्य एवं जीवन–कलाओं की शिक्षा की गाइड।** एन.सी.ई.आर.टी. नेको, यूनिसेफ एवं यूनेस्को।

एन.सी.ई.आर.टी. **जीवन के लिए शिक्षा : शिक्षकों तथा विद्यार्थियों हेतु पारिवारिक स्वास्थ्य एवं जीवन–कलाओं की शिक्षा की गाइड।** एन.सी.ई.आर.टी., एनसीओ, यूनेस्को।

एन.सी.ई.आर.टी. **जीवन के लिए शिक्षा।** एन.सी.ई.आर.टी., एन.ए.सी.डी., यूनिसेफ।

यू.एन.एफ.पी.ए., **पीयर बेस्ड एडोलेसेंट एजुकेशन।** यू.एन.एफ.पी.ए., नई दिल्ली।

इरांगन 1994, **साक्षरता चित्रमाला।** राजस्थान प्रौढ़ शिक्षण समिति, जयपुर।

ममता, **किशोर प्रजनन स्वास्थ्यः भाग–6।** ममता हैल्थ इंस्टीट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड, नई दिल्ली।

महिला एवं बाल विकास विभाग 2002, **नई दिशाएं : किशोरी बालिका कार्यक्रम हेतु प्रेरक प्रशिक्षण माड्यूल।** सोसायटी फॉर कन्वर्जेन्ट एक्शन, महिला एवं बाल विकस विभाग, राजस्थान सरकार, जयपुर।

महिला स्वास्थ्य एवं विकास संसाधन 2003, **ज्ञान की सरिता : किशोरी सक्षमता के लिए जीवनोपयोगी शिक्षाः चेतना के अनुभव पर आधारित मार्गदर्शिका।** सेन्टर फॉर हेल्थ एज्युकेशन, ट्रेनिंग एण्ड न्युट्रीशन अवेयरनेस, शाहीबाग, अहमदाबाद।

पहल सामाजिक कार्य एवं शोध संस्थान, जयपुर : **शाला पूर्व शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल**, 2003

प्रगति प्रतिवेदन 2004–2005, परिवार कल्याण विभाग, राजस्थान सरकार

प्रेरणा 2000, **व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत जनसंख्या शिक्षा : भाग–1 अनुदेशकों के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका।** रोजगार एवं प्रशिक्षण महानिदेशालय, भारत सरकार एवं प्रेरणा /सहयोगी सेडपा/ नई दिल्ली

प्रेरणा 2000, **व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत जनसंख्या शिक्षा : भाग–2 प्रशिक्षुओं के लिए पुस्तिका।** रोजगार एवं प्रशिक्षण महानिदेशालय, भारत सरकार एवं प्रेरणा /सहयोगी सेडपा/ नई दिल्ली।

रामविलास जांगिड़ (2005) **भूले–बिसरे खेल**, रचना प्रकाशन, जयपुर,

रामविलास जांगिड़ (2005) **ग्रामीण खेल**, रचना प्रकाशन, जयपुर,

राज्य संदर्भ केन्द्र 2004, **किशोर/किशोरियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा : प्रशिक्षण मॉडयूल।** जनसंख्या एवं विकास शिक्षा प्रकोष्ठ राज्य संदर्भ केन्द्र, राजस्थान प्रौढ़ शिक्षण समिति, जयपुर।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

संधान 2003, **किशोर/किशोरियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा : प्रशिक्षण मॉडयूल।** संधान, जयपुर

स्वामी रामदेव जी, **योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य**, 2005, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, हरिद्वार (उत्तरांचल)

स्वच्छ 2003, **किशोर/किशोरियों के सवाल और हमारे जवाब।** स्वच्छ, पंचकुला, हरियाणा

सेडपा 2001, **भविष्य का चुनाव : भारतीय किशोरियों के लिए।** सेडपा, नई दिल्ली

डॉ. अनिता, **पंचायतीराज प्रशिक्षण सन्दर्भ सामग्री 2005** इन्दिरा गाँधी पंचायतीराज एवं ग्रामीण विकास संस्थान, जयपुर

डॉ. अजीत मेहता (2005) **स्वदेशी चिकित्सा सार,** कल्याण चिकित्सा प्रकाशन, जयपुर,

वीहाई (2003) **जहाँ महिलाओं के लिए डॉक्टर न हो।** वॉलंटरी हेल्थ एसोशिएशन ऑफ इंडिया, बी–40, कुतुब इंस्टिट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली, भारत।

वीरराघवन विमला 2000, **किशोरों की कोमल दुनिया।** विक्रम चेरिटेबल ट्रस्ट रघुवीरनगर, नई दिल्ली।

वैद्यराज आचार्य बाल कृष्ण जी महाराज (सम्पादक) (2004) **औषध दर्शन**, दिव्य प्रकाशन, योग मन्दिर,, कनखल, हरिद्वार

चेतना, **सामाजिक लिंग–भेद के प्रति सेवेदनशील सूचकों पर मार्गदर्शिका।** महिला स्वास्थ्य एवं विकास संसाधन केन्द्र, सेन्टर फॉर हेल्थ एज्युकेशन, टेनिंग एण्ड न्युटीशन अवेयरनेस, शाहीबाग अहमदाबाद।

तारशी, शालिनी 1999, **नीली किताब : जो तुम अपने बारे में जानना चाहते हो।** तारशी, नई दिल्ली।

अर्थ 2004, **परिवर्तन के दौर में।** अर्थ, उदयपुर।

आई. ई. सी. ब्यूरो 1999, **सामान्य रोगों के बारे में आवश्यक जानकारी।** आई ई सी ब्यूरो, स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान।

लक्ष्मीमूर्ति 2004, **दीदी जवाब दीजिए : युवावर्ग की जिज्ञासाएं व शंकाएं।** लक्ष्मीमूर्ति, मॅकआर्थर एफ.एल.डी. फैलोशिप, विकल्प डिजाइन, उदयपुर।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com