२ वृद्धि की आयु

किशोरावस्था को समझते हुए ...

667JAR

उद्‌देश्य :

(१) किशोर अवस्था की शारीरिक, भावनिक और सामाजिक विशेषताओं को समझकर बताना।

(२) किशोर अवस्था के संभाव्य खतरों को बताना।

(३) किशोर आयु का दिमाग किस प्रकार अलग है, यह बताना ।

(४) 'स्वतंत्रता तथा जिम्मेदारी इन दोनों का संतुलन रखना जरूरी है' इस विधान का समर्थन करना ।

(५) दिए गए पर्यायों में से हर एक पर्याय का मूल्यांकन करके चुने हुए पर्याय का समर्थन करना ।

१. किशोर आयु से क्या तात्पर्य है?

तन्वी :

- पिछले कुछ महीनों से उसका शारीरिक विकास धीमा हो गया है ।
- वह अपने भविष्य और करियर के बारे में गंभीरता से सोचती है ।
- अपने ध्येय की दिशा में उसके प्रयास चल रहे हैं ।
- उसका आत्मविश्वास अच्छा है, वह ध्यान से काम करती है ।
- महिला एवं पुरुषों के साथ दिल खोलकर बातें करती है और काम भी करती है। पारिवारिक कामों की जिम्मेदारियाँ लेती है।

मीना :

- खेलना पसंद करती है ।
- लड़के-लड़कियों के साथ सहजता से मित्रता करती है । उसका स्वभाव मिलनसार है।
- अधिक सोचती नहीं है।
- अभिभावकों के ज्यादा करीब है। उनके साथ बाहर जाना पसंद करती है।
- घर में माँ से विद्‌यालय की सभी बातें बताती है ।

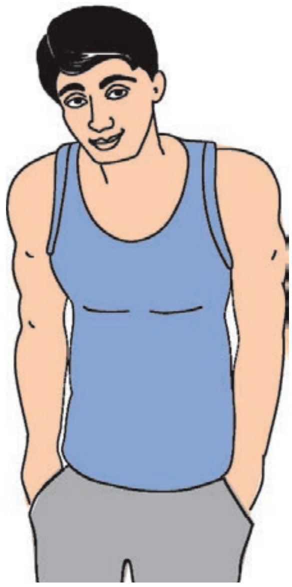
रवि :

- दिनभर घर के बाहर खेलना पसंद करता है ।
- अन्य लोगों ने उसके कपड़े तथा उसके कद पर ताने मारे तब भी उसपर ध्यान नहीं देता है।
- कोई भी निर्णय अपने अभिभावकों के बिना नहीं लेता है ।

साधना :

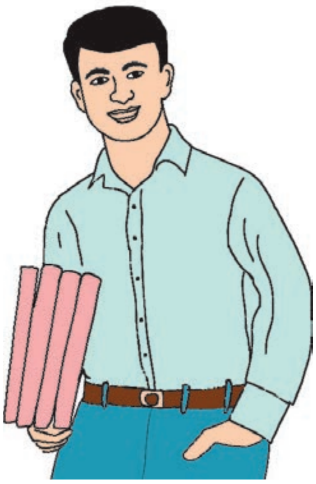
- हमेशा उत्साही होती है।
- आजकल अपने शरीर और कदकाठी के बारे में ज्यादा सजग रहती है ।
- पिछले एक दो वर्षों से उसकी शरीर रचना में तेजी से बदलाव आया है।
- दूरदर्शन और चित्रपट के स्त्री पात्रों के साथ स्वयं की तुलना करती है।
- उसका मन बड़ा चंचल और अस्थिर हुआ है ।
- क्या मैं सुंदर दिखती हूँ? इसकी चिंता करती है।
- लड़कों के साथ बात करने का मन करता है लेकिन बात नहीं करती है। उसकी लड़कियों के साथ अधिक मित्रता है।
- अपने अभिभावकों से ज्यादा सहेलियों के साथ बाहर खाना पसंद करती है।
- स्वयं में मगन रहती है। अपने अभिभावकों के साथ दिल खोलकर बातें नहीं करती है। उसे बार-बार ऐसा लगता है कि कपड़े, अन्य चीजें सही फैशन के अनुसार हैं या नहीं?

आपका बर्ताव साधना अथवा मनीषा के बर्ताव जैसा लग रहा है? इस बारे में चर्चा करें । साधना और मनीषा का बर्ताव यह किशोर अवस्था के व्यक्ति का विशेष बर्ताव है, यह बताना।



मनीष :

- पढ़ाई और खेल का उसमें अच्छा सामर्थ्य है।
- उसकी लंबाई और उसके कद का अच्छी तरह से विकास हुआ है।
- कोई भी खतरा मोल लेने से पहले सोचता नहीं है, उसे मन से लगता है कि मुझे कुछ नहीं होगा।
- अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ बोलने का मन करता है, लेकिन वह ज्यादा बात नहीं करता है।
- उसे जल्दी गुस्सा आता है। कई बार अपने माता-पिता के साथ मतभेद होते हैं।
- अपने कपड़े, वस्तुएँ (चीजें), केशरचना तथा दीखने के बारे में काफी सतर्क है ।



अली :

- पिछले कुछ महीनों से उसके कद में विशेष बदलाव नहीं आया है। वह अधिक मेहनत करता है।
- काम करते समय अधिकतर खतरा मोल लेता है। जिस कृति से नुकसान होने की अधिक संभावना होती है, उस कृति को करते समय ज्यादा सोचता है।
- स्वयं की कदकाठी के बारे में संतुष्ट है तथा अपने रूप-सौंदर्य के बारे में अधिक चिंता नहीं करता है।
- सबके साथ मिलनसारिता से बातें करता है । उसे तुरंत गुस्सा नहीं आता है ।
- समस्याएँ अथवा प्रश्नों को शांति से सुलझाता है।
- पारिवारिक जिम्मेदारियों को अपनाता है।

सोचने के लिए मुद्दे :

किशोर अवस्था को अंग्रेजी में Adolescence कहा जाता है। Adolescent यह अंग्रेजी शब्द Adolescere इस लैटिन शब्द से लिया गया है। इस मूल शब्द का अर्थ है 'बढ़ना', 'परिपक्व होना' और एक अर्थ है व्यक्ति की 'स्व की पहचान'। सामान्यतः १३ से १९ वर्ष यह कालावधि किशोर अवस्था का काल माना जाता है। इस आयु में शारीरिक, भावनिक और सामाजिक बदलाव होते हैं। इनमें से कुछ बदलावों के कारण दूसरों के साथ जुड़ने में काफी समस्या आती है। किशोर अवस्था जीवन का एक महत्त्वपूर्ण काल है। इस आयु में सीखने की और काम करने की ताकत, उत्साह ज्यादा होता है। आसपास घटित होने वाली बातों के बारे में मन में काफी उत्सुकता होती है।

२. किशोर अवस्था के बदलाव :

विद्यार्थियों के गुट बनाइए। पाठ में दिए गए मनीष और साधना के गुण -विशेषताओं के साथ स्वयं के अनुभवों की तुलना कीजिए।

निम्नांकित सारिणी को ध्यान से पढ़िए।

शारीरिक बदलाव	भावनिक और सामाजिक बदलाव	वैचारिक बदलाव
लड़कियों के शरीर के कुछ अंगों में बदलाव आता है।	समलिंगी और विपरीत लिंग के व्यक्तियों के बारे में शारीरिक, भावनिक आकर्षण होता है।	बौद्धिक विषयों में रुचि बढ़ती है।
लड़कियों का मासिक धर्म शुरू होता है। इस्ट्रोजन इस हार्मोन के कारण यह बदलाव दिखाई देता है।	कुछ बातों को लेकर दृढ़ निश्चय होता है, तो काफी विषयों को लेकर मन में उलझन होती है।	विचारों और निर्णयों पर मित्र/सहेलियों का ज्यादा प्रभाव होता है।
लड़कों के जननेंद्रियों और अंडकोश का आकार बड़ा होता है। ॲंड्रोजन इस हार्मोन के कारण यह बदलाव आता है।	अपने सौंदर्य और गुणों के बारे में एहसास होता है।	अपने भविष्य के सपनों में खोए रहते हैं।
चेहरा तथा त्वचा चिकनी हो जाती है। चेहरे पर मुहासे आते हैं।	दूसरों के साथ तुलना करते समय खुद के सौंदर्य के बारे में बेचैनी होती है।	समाजमान्य बर्ताव, श्रद्धा, विश्वास का अर्थ समझ में आने लगता है।
शरीर के रोएँ बढ़ने लगते हैं। विशेषतः लड़कों की आवाज में बदलाव आता है।	गुट के लड़के स्वीकार करेंगे या नहीं इस बात का डर रहता है और समूह की मान्यता की चिंता होती है।	नए क्षेत्र की जानकारी लेने में उत्सुक होते हैं। खुद की क्षमता साबित करने का प्रयास करते हैं।

उपर्युक्त सारिणी में समाहित विशेषताओं के अलावा अन्य कुछ बदलावों को अगर आपने अनुभव किया हो तो उनके बारे में कॉपी में लिखिए।

३. किशोर अवस्था विशेष क्यों हैं?

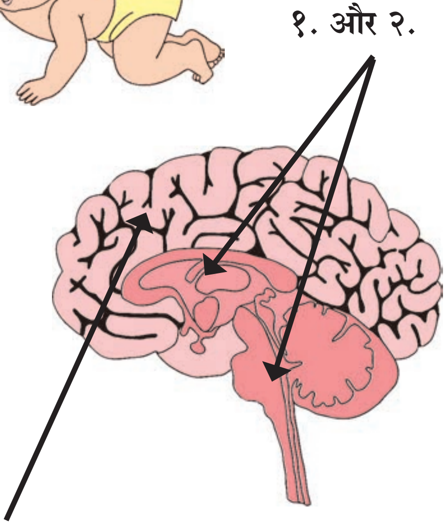
किशोर अवस्था में लड़कों के शारीरिक तथा बौद्धिक कार्य में बदलाव होता है। सामान्यः मस्तिष्क के रचनात्मक और कार्यात्मक बदलाव चौबीस वर्ष की आयु में पूर्ण होता है। उसी कारण 'मस्तिष्क के विकास' का काम चल रहा है, ऐसा भी किशोर अवस्था का वर्णन कर सकते हैं ।

४. मस्तिष्क का विकास एवं कार्य :

पिछले हजारों वर्ष में मानवीय मस्तिष्क विकसित हुआ है। मस्तिष्क का कार्य एवं रचना काफी क्लिष्ट है । विज्ञान विषय में मस्तिष्क तथा उसके अलग-अलग भागों का अध्ययन हुआ है । यहाँ हम मनोविज्ञान की दृष्टि से किशोर अवस्था के बर्ताव की विशेषताओं को समझने के लिए दिमाग के तीन भागों का विकास कैसे होता है? इसे अंत्यत आसान तरीके से समझ लें।

१. कृतिशील मस्तिष्क :

मस्तिष्क का यह हिस्सा जन्म के समय पूरी तरह से विकसित होता है। हलचल शुरू रखने का मूलभूत कार्य यह मस्तिष्क करता है। श्वसन, पाचन, हृदय का कार्य, भूख, नींद, शरीर का तापमान आदि कार्यों पर इसका नियंत्रण होता है।



२. भावात्मक मस्तिष्क :

मस्तिष्क के इस हिस्से का विकास ० से ५ वर्ष में होता है। मस्तिष्क का यह हिस्सा भावनाओं को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क का यह हिस्सा स्मरण, तनाव की प्रतिक्रिया, आहार, शरीर का संवर्धन, खयाल रखना, डर, गुस्सा सामाजिक रिश्ते इनपर नियंत्रण रखता है। भावनाओं के अनुभव में अलग-अलग ग्रंथियों के जो स्त्राव स्त्रवित होते हैं, उसमें भी भावनिक मस्तिष्क का सहभाग होता है।

३. विचारात्मक मस्तिष्क :

इस मस्तिष्क का विकास सबसे अंत में पूरा होता है । सामान्यतः यह विकास बीस से चौबीस वर्ष तक चलता है। यह आत्मनियंत्रण, संतुलित सोच, समस्याओं को सुलझाना, अवधानों का नियोजन, सर्जनशीलता और स्वयं की भावभावनाओं को समझ लेना, यह कार्य भी करता है।

५. किशोरों का मस्तिष्क अलग कैसे ?

किशोर आयु में यह मस्तिष्क लगभग पूरी तरह विकसित होता है। केवल वैचारिक मस्तिष्क का विकास जारी रहता है।

मस्तिष्क के इन दो भागों के कार्य के विकास का असंतुलन और उसी समय गति से होने वाले शारीरिक बदलाव, ग्रंथियों के स्त्राव; इस कारण किशोरों का बर्ताव कुछ सनकी-सा और कुछ खतरनाक दिखाई देता है।

अचानक घटित होने वाली तथा किसी खतरे की स्थिति में किस प्रकार प्रतिक्रिया देनी चाहिए इस बारे में किशोरों ने कभी सोचा नहीं होता है । उस्फूर्त तेज प्रतिक्रियाओं के बारे में वे कभी सोचते नहीं हैं। इसलिए उनका बर्ताव गैरजिम्मेदार लगता है।

किशोर आयुवाला चूहा

६. स्वतंत्रता की आवश्यकता :

निम्नांकित विधान पढ़ें, इन बातों से आपको अपने जीवन में कभी तकलीफ हुई है ?

(१) क्या आपके माता-पिता अथवा अध्यापक आपको किसी विशिष्ट केशरचना तथा पहनावा करने से मना कर रहे हैं ?

(२) आपके माता-पिता आपको देर रात तक घर के बाहर रुकने से मना करते हैं ? तथा देर रात आपको बाहर जाने नहीं देते हैं ?

(३) आपके माता-पिता आपकी रुचि के अनुसार टी.वी. देखने नहीं देते ?

(४) आप जो चाहते हैं बाहर के तले हुए व्यंजन, आपके माता-पिता आपको खाने नहीं देते हैं तथा देर रात आपको बाहर जाने नहीं देते हैं।

चर्चा करे :
क्या दिए गए प्रसंग में कुछ समानता दिखाई देती है? दिए गए प्रसंग में किसकी तकलीफ होती है।

युवा अवस्था में प्रवेश करते समय सबसे ज्यादा आकर्षित करने वाली चीज होती है 'अपनी आजादी'। इस उम्र में ऐसा लगने लगता है कि अब हम निर्णय लेने के लिए किसी पर निर्भर नहीं हैं। अब मुझे अपना सही/गलत समझने लगा है, अब मैं चाहे जो कर सकता हूँ।

७. कृति और परिणाम :

निम्नलिखित विधान पढ़ें। पूछे गए प्रश्नों पर विचार कीजिए।

(१) क्या जानबूझकर बारिश में भीगने के लिए गए किसी व्यक्ति को सर्दी-खाँसी हो जाए तो आपको बुरा लगता है ?

(२) क्या बड़ी जोर से आड़ी-तिरछी गाड़ी चलाकर यातायात के नियमों का उल्लंघन करके गाड़ी चलाने वाले की दुर्घटना पर आप काफी व्यथित होते हैं ?

(३) सालभर कुछ भी पढ़ाई न करने वाला विद्यार्थी परीक्षा में अगर अनुत्तीर्ण हो जाता है तो क्या आपको यह अनुचित लगता है ?

हर एक कृति का कुछ परिणाम होता है। वह अच्छा या बुरा हो सकता है। कृति करने से पहले उसके परिणामों के बारे में सोचना आवश्यक है ।

८. स्वतंत्रता और जिम्मेदारी :

किशोर आयु में हरएक को लगता है कि स्वतंत्रता यानि स्वयं जैसा चाहे वैसा करने की आजादी। यह आजादी हर एक को चाहिए होती है। लेकिन यह सोच स्वतंत्रता का आधा ही हिस्सा है। कोई कृति करने की भले ही आजादी हो लेकिन उसके परिणामों को भी ध्यान में रखना चाहिए । इन परिणामों को अनुभव करने के लिए हमें सक्षम होना चाहिए। किसी बात को करने की आजादी है अथवा वह अपना अधिकार ही है इस सोच से जब कृति की जाती है तो बड़ा ऊधम मच जाता है। फिर इससे निकलने के लिए हमें राह ढूँढ़ना मुश्किल होता है या फिर बड़ों की सहायता लेनी पड़ती है। कई बार इस प्रक्रिया में हमारा ही नुकसान होता है ।

९. पर्याय चुनना तथा जिम्मेदारी स्वीकारना :

हमारे सामने हर परिस्थिति में अलग-अलग पर्याय होते हैं। उदा. काफी समय तक टी.वी. देखते बैठना, मोबइल पर चैटिंग करना, दोस्तों के साथ बातें करते बैठना इन पर्यायों को हम चुन तो सकते हैं लेकिन इन बातों के लिए जो समय दिया गया वह कहाँ से कम किया गया? जिस बात से समय निकालकर किसी दूसरी बात के लिए उपयोग में लाया गया उसमें कुछ नुकसान और क्या फायदा हुआ है? इसके बारे में सोचना चाहिए। उदा. अगर पढ़ाई के समय टी.वी. देखने बैठे तो पढ़ाई का समय कम होने से होने वाला नुकसान और टी.वी. देखने का फायदा क्या और कितना? यह सोचने से पढ़ाई और टी.वी. देखने से होने वाला मनोरंजन इनका संतुलन करके समय का मूल्यांकन करना संभव होगा।

चलो उपयोजन करते हैं :

नीचे कुछ प्रसंग दिए हैं, उन्हे पढ़िए । हर एक प्रसंग में दो पर्याय दिए हैं। आप कौन-सा पर्याय चुनेंगे और क्यों? आप अपनी पसंद से कुछ और पर्याय जोड़ सकते हैं, उसी प्रकार स्वयं प्रसंगों को भी जोड़ सकते हैं।

१. आपके दोस्त/सहेली का देर रात तक फिल्म देखकर आने का इरादा है लेकिन आपके माता/पिता इनकार कर रहे हैं।
   पर्याय १ : आप माता-पिता को बिना बताए जाएँगे।
   पर्याय २ : आप दोस्त/सहेली को इनकार करेंगे।

२. तुम्हारी कल परीक्षा है लेकिन आज टी.वी. पर क्रिकेट मैच है।
   पर्याय १ : आप मैच देखेंगे।
   पर्याय २ : आप परीक्षा की पढ़ाई करेंगे ।

३. आपके दोस्त/सहेली आपको किसी बुरी बात के लिए आग्रह कर रहे हैं। आपकी समझ में नहीं आ रहा है कि क्या करें?
   पर्याय १ : आप उस बात को स्वीकार करेंगे।
   पर्याय २ : आप उसे सीधा इनकार करेंगे।

४. पड़ोसी के आम के पेड़ में काफी आम लगे हैं । लेकिन पड़ोसी घर पर नहीं है। आप को आम खाने का मौका मिल रहा है। आप क्या करेंगे?
   पर्याय १ : आप बिना पूछे आम खाएँगे।
   पर्याय २ : आप आम नहीं खाएँगे।

५. आपका दोस्त गलत दोस्तों की संगति में है यह आपको पता चला है।

पर्याय १ : आप उसके घरवालों को बताएँगे।

पर्याय २ : उसे सुधारने का प्रयास करेंगे।

६. आपने कक्षा में किसी एक गुट को खिड़कियाँ तोड़ते हुए देखा है। लेकिन उसका आरोप किसी अन्य विद्‌यार्थी पर आया है।

पर्याय १ : आप कक्षा अध्यापक को सब सच बताएँगे।

पर्याय २ : आप कुछ भी नहीं करेंगे।

चर्चा कीजिए :विद्‌यार्थियों के गुट बनाकर हर एक गुट को एक प्रसंग दें। हर एक गुट में एक पर्याय चुनकर उसके परिणाम क्या होंगे और उन परिणामों की जिम्मेदारी लेने में वे किस प्रकार सक्षम हैं, यह बताएँगे ।

ध्यान देने योग्य बातें:

बड़ा हो जाना :

'आप बड़े हो गए हैं, अब छोटे नहीं रहे' ऐसा हमेशा बुजुर्गों से सुनना पड़ता है। इस विधान का सही अर्थ क्या है? हम जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं वैसे-वैसे आपको निर्णय खुद लेने, जो चाहे करने की स्वतंत्रता मिल जाती है लेकिन यह निर्णय लेते समय अपनी मर्यादाओं का ध्यान रखना जरूरी है । हम जो पर्याय चुनते हैं, उसकी जिम्मेदारी भी अपनी होती है । उसी प्रकार निर्णय अगर गलत हो जाता है तो उसकी कीमत चुकाने के लिए तैयार रहना पड़ता है। ऐसा कह सकते हैं कि स्वतंत्रता, उसकी मर्यादाएँ, उनकी जिम्मेदारी, कीमत चुकाने की जिम्मेदारी इन चारों का संतुलन करना अर्थात सही रूप में बड़े होना है ।

मूल्यांकन

भारांश – १०%				
मापदंड	**उत्तम (बहुत अच्छा)**	**योग्य (संतोषजनक)**	**अयोग्य (असंतोषजनक)**	**अंक**
किशोरवयीन मस्तिष्क अलग क्यों है, इसका स्पष्टीकरण देना है।	स्वयं के शब्दों में सटीक स्पष्टीकरण दिया।	स्पष्टीकरण दिया लेकिन उसमें कुछ गलतियाँ हुई हैं।	अधूरा, स्थूल स्पष्टीकरण	
'सही पर्याय चुनिए' इस उपक्रम में पाठ में पढ़ाई गई संकल्पनाओं का उपयोजन करना।	पाठ में दी गई संकल्पनाओं का सही इस्तेमाल करके उत्तर ढूँढे हैं।	पाठ में से किसी एक संकल्पना का उपयोग उपयोजन में किया ।	पाठ की संकल्पनाएँ ठीक से समझी। उपयोजन में उनका अंतर्भाव नहीं दिखाई दिया।	

मुझे हमेशा एक बात का कौतूहल रहता है कि आप बुरी प्रवृत्ति वाले लोगों का कभी साथ क्यों नहीं देते हैं?
सोचें कि, आप कभी भी विद्यालय में उड़कर जा सकते हैं, आपके प्रतिस्पर्धी के साथ शरारत कर सकते हैं... कितना मजा आएगा !
सचमुच निशा, ऐसा हो सकता है। यह तब मजेदार लगेगा लेकिन मैं हमेशा मूल्यों पर आधारित जीवन जीने में विश्वास करता हूँ।
क्या मूल्यों पर आधारित जीवन जीने पर आपका विश्वास है?
?