किशोर शिक्षा कार्यक्रम

fo|ky;ksa ds izkpk;ksZa vkSj f'k{kdksa ds fy,

lanHkZ lkfgR;

fo"k;&oLrq

[k.M	fo"k;	i"B la0
	lf{klrk{kjk dh lwph	
[k.M I : LoLFk 'kkjhfjd fodkl] fd'kksj LokLF; eqn~ns	1-1 thou dkS'kyksa ds fodkl ij ifjis{; dk fuekZ.k • स्वस्थ और अधिकारसंपन्न किशोरों की परिकल्पना • जीवन–कौशलों की अवधारणा • जीवन–कौशलों के बीच संपर्क • किशोर स्वास्थ्य मुद्‌दों (एएचआई) के लिए जीवन–कौशल • जीवन–कौशलों के विकास में शैक्षणिक क्षेत्र की भूमिका • जीवन–कौशल दृष्टिकोण का अनुप्रयोग • जीवन कौशल के संवर्धन के लिए पद्धतियां 1-2 LoLFk 'kkjhfjd fodkl rFkk fd'kksjkoLFkk ds nkSjku ifjorZu • किशोरावस्था की परिभाषा • यौवनारंभ • बालिकाओं में शारीरिक परिवर्तन • बालकों में शारीरिक परिवर्तन • किशोरावस्था के दौरान पोषण–संबंधी आवश्यकताएं • संवेदनात्मक परिवर्तन तथा सामाजिक विकास • किशोर तथा संवेदनात्मक परिपक्वता • लैंगिक भूमिकाओं को समझना	
[k.M II : vkjVhvkbZ@,lVhvkbZ rFkk ,pvkbZoh@,M~l	2-1 iztud {ks= laØe.k rFkk ;kSu lapkfjr laØe.k • प्रजनक क्षेत्र संक्रमण (आटीआई) • यौन संपर्कों द्वारा संचारित संक्रमण	

	(एसटीआई) 2-2 ,pvkbZoh@,M~l % dqN okLrfodrk,¡ • एचआईवी का संचरण • एचआईवी संक्रमण के प्रति युवा व्यक्तियों की सुभेद्यता • एचआईवी का विकास • एड्स के संकेत और लक्षण • एचआईवी संक्रमण के विरुद्ध बचाव • एचआईवी का परीक्षण • नशीले पदार्थों का सेवन और एचआईवी के प्रति सुभेद्यता • एचआईवी/एड्स से ग्रसित लोगों की देखभाल तथा उन्हें समर्थन दिया जाना • एचआईवी/एड्स के बारे में भ्रांतियां, गलत धारणाएं और सत्य	
[k.M **III :** u'khys inkFkksZa ds lsou ls cpko	3-2 u'khys inkFkksZa ds lsou ls cpko • किशोरों के बीच नशीले पदार्थों के सेवन के लिए जोखिम कारक • नशीले पदार्थों की निर्भरता • नशीले पदार्थों के सेवन के विरुद्ध सुरक्षा • विभिन्न प्रकार के नशीले पदार्थों के सेवन के परिणाम • मानसिक–सामाजिक जटिलताएं • नशीले पदार्थों के सेवन के बारे में भ्रांतियां और सत्य	
[k.M **IV :** ijke'kZnkrk ds :i esa f'k{kd	4-1 ijke'kZnkrk ds :i esa f'k{kd • प्रस्तावना • परिभाषा • परामर्श के उद्देश्य • परामर्श की प्रक्रिया • परामर्शक साक्षात्कार	

	• कठिन स्थितियों से कैसे निपटा जाए • परामर्श में मानवीय और कानूनी मुद्दे	

lf{kIrk{kjk dh lph

AEP	-	किशोर शिक्षा कार्यक्रम
AIDS	-	अर्जित प्रतिरक्षण न्यूनता संलक्षण
AHI	-	किशोर स्वास्थ्य मुद्दे
ART	-	एंटी–रट्रोवायरल चिकित्सा
CBSE	-	केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
COBSE	-	भारतीय विद्यालयी शिक्षा मंडल परिषद
ELISA	-	इंजाइम लिंक्ड इम्यूनोसोर्बेंट एस्से
HIV	-	ह्युमन इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस
HAART	-	अत्यधिक उग्र एंटी–रट्रोवायरल चिकित्सा
KVS	-	केन्द्रीय विद्यालय संगठन
MHRD	-	मानव संसाधन विकास मंत्रालय
MoYS	-	युवक कार्यक्रम और खेल मंत्रालय
NACO	-	राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन
NCERT	-	केन्द्रीय शैक्षणिक और अनुसंधान प्रशिक्षण परिषद
NIOS	-	राष्ट्रीय मुक्त विद्यालय संस्थान
NT	-	नोडल शिक्षक
NVS	-	नवोदय विद्यालय समिति
PCR-DNA	-	पॉलीमेरेज़ चेन रिएक्शन – डीओक्सीरिबॉन्यूक्लिक एसिड
PLWHA	-	एचआईवी/एड्स से ग्रसित व्यक्ति
RCH	-	प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
RTI	-	प्रजनक क्षेत्र संक्रमण
SRP	-	राज्य संसाधन व्यक्ति
STI	-	यौन संचारित संक्रमण
UNFPA	-	संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या निधि
UNICEF	-	संयुक्त राष्ट्र बाल निधि
UNODC	-	संयुक्त राष्ट्र औषधि और अपराध कार्यालय
VIPP	-	सहभागिता प्रक्रियाओं में परिकल्पना
ICTC	-	एकीकृत परामर्श और परीक्षण केन्द्र

[k.M I

LoLFk 'kkjhfjd&fodkl]

fd'kksj LokLF; e|n~ns ¼,,pvkbZ½

1-1 thou&dkS'kyksa ds fodkl ij ifjizs{; fuekZ.k

LoLFk vkSj vf/kdkjlaiUu fd'kksjksa dh ifjdYiuk

स्वास्थ्य का अर्थ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समृद्धि है और यह केवल शरीर में रोग अथवा निःशक्तता की अनुपस्थिति नहीं है (विश्व स्वास्थ्य संगठन)। स्वास्थ्य के आध्यात्मिक घटक को भी आज समृद्धि का एक महत्वपूर्ण एवं अभिन्न अंग माना जाता है। किशोर तभी स्वस्थ होंगे जब वे स्वस्थ जीवन शैली अपनाएंगे। अधिकारसंपन्न किशोर अपने व्यक्तिगत और सार्वजनिक जीवन में संसूचित विकल्पों का प्रयोग करने में समर्थ होते हैं। इसे एक प्रोत्साहक परिवेश में जानकारी, शिक्षा तथा सेवाएं प्रदान करके हासिल किया जाता है ताकि किशोर अपने अनुभवों से सीख सकें तथा विकास की अवस्था की चुनौतियों का सामना करने के लिए अपने कौशलों का निर्माण कर सकें।

इस दृष्टिकोण को निम्नलिखित निर्माण–स्तरों में देखा जा सकता है, जिसका उद्देश्य किशोरों को अधिकारसंपन्न बनाना है:

वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में संसूचित विकल्पों का प्रयोग करने के लिए अवसर प्रदान करना
स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार तथा विद्यमान कार्यक्रमों के साथ
जानकारी देना, शिक्षा प्रदान करना और जीवन–कौशलों का निर्माण करना
एक सुरक्षित तथा प्रोत्साहक परिवेश सृजित करना

thou&dkS'kyksa dh vo/kkj.kk

हाल के वर्षों में, विशेष रूप से स्वास्थ्य और प्रजनन स्वास्थ्य के संदर्भ में जीवन–कौशलों की अवधारणा लोकप्रिय बन गई है। जीवन–कौशल शिक्षा प्रदान करते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जीवन–कौशलों की संकल्पना मानसिक सक्षमता के रूप में की है। मानसिक सक्षमता किसी व्यक्ति की मानसिक कुशलता को बनाए रखने तथा इसे अन्य व्यक्तियों के साथ और अपनी संस्कृति और परिवेश के साथ संपर्क बनाते समय अनुकूल एवं सकारात्मक व्यवहार के माध्यम से इसे प्रदर्शित करने की योग्यता है। अतः, परिकल्पित किए गए thou&dkS'kyksa dks bl izdkj ifjHkkf"kr fd;k tk ldrk gS] ^^vuqdwyu vkSj ldkjkRed O;ogkj dh ,slh ;ksX;rk,a tks fdlh O;fDr dks nSfud thou dh ekaxksa ,oa pqukSfr;ksa ds lkFk izHkkoh <ax ls fuiVus esa leFkZ cukrh gSa** ¼fo'o LokLF; laxBu½। 'अनूकूलन' से अभिप्राय है कि व्यक्ति अपने दृष्टिकोण में लचीलापन लिए हुए हो तथा वह विभिन्न परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बनाने में समर्थ हो। 'सकारात्मक व्यवहार' का अर्थ है कि कोई व्यक्ति अग्रदर्शी है तथा विषम परिस्थितियों में भी वह आशा की किरण पा सकता है और समस्याओं को समाधान हासिल कर सकता है।

''जीवन–यापन कौशल'' तथा ''व्यापारिक/व्यावसायिक कौशल'' शब्दों का अर्थ है वैयक्तिक और घरेलू आर्थिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के प्रयास करने के लिए सक्षमताएं, संसाधन और अवसर तथा ये आय–सृजन करने वाली योग्यताओं से जुड़ी हुई हैं। इस प्रकार, जीवन–कौशल जीवन–यापन कौशलों से भिन्न हैं।

ie[k thou&dk'ky

जीवन कौशलों में मानसिक सक्षमताएं तथा अंतरवैयक्तिक कौशल शामिल हैं, जो लोगों को संसूचित निर्णय लेने, समस्याओं को सुलझाने, निर्णायक और सृजनात्मक रूप से सोचने, प्रभावी संप्रेषण करने, स्वस्थ संबंध बनाने, तदानुभूति रखने तथा अपने जीवन को एक स्वस्थ एवं उत्पादक तरीके से व्यवस्थित करने में सहायता प्रदान करते हैं। अनिवार्यतः यहां दो प्रकार के कौशल हैं, एक तो वे, जो चिंतन से जुड़े हैं जिन्हें fpru&dk'ky कहा जाता है तथा दूसरे वे, जो अन्य लोगों के साथ व्यवहार से संबंधित हैं, जिन्हें lkekftd dk'ky कहा जाता है। जबकि fpru&dk'ky एक निजी स्तर पर प्रतिबिंबन से संबंधित हैं, वहीं lkekftd dk'ky अंतरवैयक्तिक कौशलों से संबंधित हैं तथा यह आवश्यक नहीं है कि वे औचित्यपूर्ण चिंतन पर निर्भर हों। यह इन दो प्रकार के कौशलों का मिश्रण है जिसकी निश्चयात्मक व्यवहार सीखने तथा प्रभावशाली रूप से बातचीत करने के लिए आवश्यकता होती है। बातचीत को एक कौशल के रूप में देखा जा सकता है जोकि तर्कसम्मत निर्णय लेने के लिए ही नहीं बल्कि दूसरे लोगों को अपने दृष्टिकोण से सहमत करने के लिए सहायक होता है। ऐसा करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि पहले स्वयं के साथ ही तालमेल बैठाया जाए। अतः स्व–प्रबंधन एक महत्वपूर्ण कौशल है, जिसके लिए व्यक्ति को अपने स्वयं की भावनाओं, संवेदनाओं और तनावों को नियंत्रित करने तथा उसे व्यवस्थित करने और सहयोगियों एवं परिवार के दबाव का प्रतिरोध करने की आवश्यकता होती है। परामर्शदाताओं के रूप में युवा लोगों को सर्वसम्मति को बनाने तथा उद्विग्नता के विषयों पर परामर्श के लिए चिंतन एवं सामाजिक, दोनों ही कौशलों की आवश्यकता होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बनाए गए प्रमुख जीवन–कौशल इस प्रकार हैं :

1. स्व–जागरूकता
2. तदानुभूति
3. आलोचनात्मक–चिंतन
4. सृजनात्मक–चिंतन
5. निर्णय लेना
6. समस्या समाधान
7. प्रभावी संप्रेषण
8. अंतरवैयक्तिक संबंध
9. तनाव का सामना
10. संवेदनाओं से निपटना

Lo& tkx:drk का अर्थ है 'स्वयं' को तथा अपने चरित्र, अपनी ताकतों और कमजोरियों, अपनी पसंद और नापसंद को पहचानना। स्व–जागरूकता को विकसित करके हम उस स्थिति को पहचान सकते हैं, जब हम तनाव में होते हैं अथवा दबाव महसूस करते हैं। यह कौशल प्रभावी–संप्रेषण और अंतरवैयक्तिक–संबंधों के लिए तथा साथ ही तदानुभूति की भावना विकसित करने के लिए एक पूर्वापेक्षा है।

rnkuHkfr इस बात को समझने की योग्यता है कि दूसरे व्यक्ति के लिए उस स्थिति में जीवन का स्वरूप कैसा है, जिससे हम परिचित नहीं हैं। तदानुभूति हमें उन दूसरे व्यक्तियों को भी स्वीकार करने में सहायता करती है जोकि हमसे काफी भिन्न होते हैं। यह सामाजिक संपर्कों में सुधार लाती है, विशेष रूप से मानवीय अथवा सांस्कृतिक विविधताओं की स्थिति में। तदानुभूति देखरेख और सहायता की आवश्यकता वाले लोगों के प्रति परिपुष्ट अभिवृत्ति को विकसित करने अथवा उनके प्रति सहिष्णुता और समझ को बढ़ावा देने को भी प्रोत्साहन प्रदान करती है, जैसाकि एचआईवी/एड्स पीड़ित लोगों अथवा मानसिक विकृतियों वाले लोगों के मामले में होता है, जो उन लोगों द्वारा ही कलंकित किए और दुतकारे जाते हैं, जिन पर वे सहायता के लिए निर्भर होते हैं।

vkykpukRed&fpru एक वस्तुपरक तरीके से जानकारी तथा अनुभवों का विश्लेषण करने की योग्यता है। यह उन कारकों की पहचान करने और मूल्यांकन करने में हमें सहायता प्रदान करके स्वस्थ जीवन–यापन में योगदान दे सकता है जो अभिवृत्तियों और व्यवहार को प्रभावित करते हैं, जैसे मूल्य, सहयोगियों का दबाव और मीडिया।

l tukRed&fpru चीज़ों को देखने तथा उन्हें करने का एक अभिनव तरीका है। इसमें चार अवयव शामिल हैं – धाराप्रवाहिता (नए विचारों का सृजन), लचीलापन (परिकल्पनाओं को आसानी से रूपांतरित करना), मौलिकता (कुछ नई कल्पनाएं करना) तथा विस्तारण (अन्य विचारों पर आगे निर्माणात्मक कार्य)।

fu.k; yuk हमें हमारे जीवन के महत्वपूर्ण मुद्दों को निर्माणात्मक रूप से निपटाने तथा उनके संबंध में उपयुक्त कार्रवाई करने में हमारी सहायता करता है। स्वस्थ जीवन–यापन में इसका प्रभाव पड़ सकता है। यह हमें सिखाता है कि हमें उपलब्ध विभिन्न विकल्पों के स्वस्थ–मूल्यांकन के संदर्भ में हमारे जीवन के बारे में निर्णय लेने तथा इस बात का अवधारण करने में अति–सक्रिय कैसे बना जा सकता है कि लिए गए इन विभिन्न निर्णयों का क्या संभावित प्रभाव पड़ सकता है।

leL;k&lek/kku हमारे जीवन की समस्याओं के साथ निर्णयात्मक ढंग से निपटने में हमारी सहायता करता है। सुलझाए बगैर छोड़ दी गई महत्वपूर्ण समस्याएं मानसिक तनाव पैदा कर सकती हैं तथा उससे जुड़े शारीरिक तनाव में वृद्धि कर सकती हैं।

vrjo;fDrd lc/k कौशल उन लोगों के साथ हमें सकारात्मक तरीके से संबंध बनाने में हमारी सहायता करते हैं जो हमारे संपर्क में आते हैं। इसका अर्थ है परिवारजनों, मित्रों तथा सहयोगियों के साथ मैत्रीपूर्ण संबंध स्थापित करने में समर्थ होना जोकि हमारी मानसिक एवं सामाजिक समृद्धि के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकते हैं तथा साथ ही वे सामाजिक समर्थन का एक महत्वपूर्ण स्रोत भी हो सकते हैं। अंतरवैयक्तिक संबंध कौशलों का अर्थ कटुपन और क्रोध की भावना लाए बगैर निर्माणात्मक रूप से संबंधों को समाप्त करना भी है।

iHkkoh li"k.k का अर्थ है कि हम स्वयं को, मौखिक एवं गैर–मौखिक, दोनों ही रूपों में, उन तरीकों से अभिव्यक्त करने में समर्थ हैं, जोकि हमारी संस्कृतियों और परिस्थितियों के लिए उपयुक्त हैं। इसका आशय है अपनी राय तथा आकांक्षाओं को तथा साथ ही हमारी आवश्यकताओं और चिंताओं को अभिव्यक्त करने में समर्थ होना। इसका अर्थ है जरूरत के समय पर परामर्श और सहायता के लिए कह पाने में सामर्थ्य हासिल करना।

ruko dk lkeuk करने का अर्थ है अपने जीवन में तनाव के स्रोतों को पहचानना तथा यह भी पहचानना कि यह तनाव किस प्रकार हमें प्रभावित करता है और वो तौर–तरीके जिनकी सहायता से तनाव के स्तर को नियंत्रित किया जा सके, अपने परिवेश या जीवनशैली में बदलाव लाकर और और यह भी सीखकर कि तनाव से कैसे विश्रांति पाई जाए।

lonukvk ls fuiVu का अर्थ है अपनी और साथ ही दूसरे लोगों की संवेदनाओं को पहचानना, इस बात से अवगत होना कि संवेदनाएं कैसे हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं तथा संवेदनाओं के प्रति उपयुक्त तरीके से प्रतिक्रिया व्यक्त करने में समर्थ होना। सघन संवेदनाओं जैसे क्रोध अथवा दुःख का उस समय हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, यदि हम उपयुक्त तरीके से उस पर प्रतिक्रिया न करें।

thou&dk'kyk d chp lid

विभिन्न जीवन–कौशलों को श्रेणीबद्ध करने की प्रक्रिया अनिवार्य रूप से उनके मध्य विभेदों को दर्शाती है। लेकिन, अनेक जीवन–कौशल परस्पर संबंधित हैं तथा उनमें से कई किसी शिक्षण क्रियाकलाप में एक साथ पढ़ाए जा सकते हैं।

viu vki dk tkuuk

स्व–जागरूकता + आलोचनात्मक–चिंतन

viu y{; dh vkj dk;l djuk

स्व–जागरूकता + आलोचनात्मक–चिंतन + सृजनात्मक–चिंतन

iHkkoh lis"k.k

आलोचनात्मक–चिंतन तदाानुभूति सृजनात्मक–चिंतन

vrjo;fDrd lc/k

स्व–जागरूकता प्रभावी–संप्रेषण तदानुभूति

fu.k; djuk

स्व–जागरूकता आलोचनात्मक–चिंतन

leL;k lek/kku

सृजनात्मक चिंतन आलोचनात्मक चिंतन

Lo& tkx : drk

तनाव का सामना संवेदनाओं का सामना करना

fd'kksj f'k{kk dk;ZØe ¼,bZihbZ½ ds fy, thou&dkS'ky vk/kkj

चिंतन–कौशल ऐसी योग्यताएं हैं जो किसी व्यक्ति की मानसिक प्रक्रिया को नियंत्रित करती हैं तथा उस व्यक्ति को अनुभवों से अर्थ ग्रहण करने में सहायता करती हैं। उनमें ज्ञान, समझ अनुप्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन शामिल होता है। *सामाजिक कौशल* ऐसी योग्यताएं हैं जो परिवार के भीतर तथा बाहर, दोनों ही प्रकार के लोगों के साथ संबंध बनाने और उन्हें बनाए रखने के लिए आवश्यक होती हैं। *वार्तालाप–कौशल* चिंतन कौशल और सामाजिक कौशल का परिणाम हैं। *तर्कसंगत कौशल* के परिणामस्वरूप संसूचित विकल्प उपलब्ध होते हैं तथा *प्रभावी संप्रेषण* व्यक्ति की दूसरों द्वारा स्वीकार्य अपने विचारों को हासिल करने में सहायता करते हैं।

bu thou&dkS'kyksa dk iz;ksx djus ds fuEufyf[kr ifj.kke gksrs gSa%

- आयोजना और लक्ष्य–प्राप्ति कौशलों में कतिपय लक्ष्यों और कार्यों को पूर्ण करने के लिए व्यक्ति को स्वयं के संसाधनों और अवसरों की परिकल्पना और मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।

- सहयोग और सामूहिक कार्य का अर्थ है दूसरों के योगदान का सम्मान करना तथा उनके कार्य करने की विभिन्न शैलियों की सराहना करना। इसका आशय है अपनी स्वयं की योग्यताओं, प्रतिभाओं, दक्षताओं का मूल्यांकन करना तथा कतिपय लक्ष्यों एवं उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए समूह को योगदान देना।

- प्रतिषेध–कौशलों का आशय है परिवार, मित्रों और सहयोगियों को 'नहीं' कहने की योग्यता तथा तर्कसंगत–चिंतन और प्रभावी संप्रेषण के आधार पर सहयोगियों के दबाव का प्रतिरोध करना।

- परामर्शी–कौशलों में दूसरों को प्रभावित करने, स्वीकार करवाने और विश्वास दिलाने तथा प्रभावशाली रूप से संपर्क स्थापित करने की योग्यता शामिल है।

,bih d fy, thou&dk'ky vk/kkj

fpru dk'ky	lkekftd dk'ky
– स्व–जागरूकता	– अंतरवैयक्तिक संबंध
– समस्या–समाधान	– प्रभावी संप्रेषण
– निर्णय लेना	– सहयोग और समूह–कार्य
– आलोचनात्मक–चिंतन	– तदानुभूति
– सृजनात्मक–चिंतन	
– आयोजना और लक्ष्य–निर्धारण	

okrkykj&dk'ky

– भावनाओं / संवेदनाओं का प्रबंधन
– सहयोगियों / परिवार का दबाव सहना
– सर्वसम्मति–निर्माण
– परामर्शी कौशल

(lkr : यूएनएफपीए (2005). *किशोर स्वास्थ्य एवं अधिकारिता के लिए जीवन–कौशल शिक्षा : भारत का परिप्रेक्ष्य. तकनीकी पत्र)*

fd'kkj LokLF; ennk ¼,,pvkb½ d fy, thou&dk'ky

एएचआई के संदर्भ में जीवन–कौशलों को इस प्रकार परिभाषित किया गया है, ^^,lh ekufld ;kX;rk, vkj l{kerk, tk fd'kkjk rFkk ;okvk d e/; itud ,o ylfxd LokLF; d lc/k e 'kkjhfjd] ekufld vkj lkekftd l{kerk gkfly dju e lgk;rk inku djrh g rFkk iHkkokRiknd thou&'kyh fodYik dk puu d fy,] mUg tkf[ke i.k ifjfLFkfr;k l Lo; dh j{kk dju d fy, rFkk LoLFk vrjo;fDrd ,o lkekftd lc/kk dk fuek.k dju d fy, mUg ldkjkRed dkjokbl dju dh 'kfDr inku djrh g (एनसीईआरटी 2005)।''

यह परिभाषा जीवन–कौशलों को अन्य कौशलों से अलग करती है जिसका प्रमुख कारण है कि ये : (क) मानसिक सक्षमताएं हैं जो वैयक्तिक कार्यों पर केन्द्रित हैं अथवा ऐसे कार्य हैं जिनका लक्ष्य दूसरे लोग होते हैं; (ख) समस्या–विशिष्ट कौशल हैं जहां समस्याएं व्यवहार से संबंधित हैं तथा जहां व्यवहार जीवन के तनावों और दबावों का निपटान करने के लिए किसी योग्यता से संबंधित होता है; तथा (ग) अंतरवैयक्तिक–कौशल हैं जो स्वस्थ जीवन–शैली विकसित करने तथा उत्तरदायी

व्यवहार अपनाने के लिए व्यक्ति को स्वयं के तथा साथ ही दूसरों के साथ संपर्क बनाने में अधिकारसंपन्न बनाता है।

thou&dk'kyk d fodkl e 'k{kf.kd {k= dh Hkfedk

विद्यालयी शिक्षा में, विषय–वस्तु तथा शैक्षणिक प्रक्रियाओं से अपेक्षा की जाती है कि वे ऐसे सभी विषय–क्षेत्रों से संबंधित कौशलों का विकास करें जो विद्यालयी पाठ्यचर्या का भाग हैं। लेकिन, यह आमतौर पर महसूस किया गया है कि विद्यालयी पाठ्यचर्या की संव्यवहार प्रक्रिया कौशल–विकास तथा इससे भी कहीं अधिक जीवन–कौशल विकास पर अपेक्षित बल प्रदान करने में समर्थ नहीं है। विद्यमान शिक्षण–अधिगम पद्धतियां मुख्य रूप से सूचना के संप्रेषण तथा शिक्षार्थियों को ज्ञान प्रदान करने पर ही बल प्रदान करती हैं। अतः यह सुनिश्चित किए जाने की तात्कालिक आवश्यकता है कि विद्यालयी शिक्षा जीवन–कौशलों के विकास पर अत्यधिक बल प्रदान करे। इस संदर्भ में निम्नलिखित मुद्दों पर ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है:–

– जीवन–कौशल शिक्षा आवश्यक है क्योंकि दैनिक जीवन से जुड़े कौशल भौतिक, सामाजिक तथा मानसिक समृद्धि, दूसरों के साथ स्वस्थ संप्रेषण तथा व्यक्तियों के मध्य सकारात्मक व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए बुनियाद का निर्माण करती है। ये जीवन–कौशल लोगों को ज्ञान, अभिवृत्तियों और मूल्यों को वास्तविक योग्यताओं अर्थात 'क्या किया जाए' और 'कैसे किया जाए' के बारे में जानकारी में रूपांतरित करने में सक्षम बनाते है।

– यह उन तरीकों को प्रभावित कर सकती है जिनके माध्यम से व्यक्ति स्वयं के तथा औरों के बारे में महसूस करता है तथा साथ ही उन तरीकों को भी प्रभावित करती है जिससे वे कल्पना करते हैं कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचते हैं। यह उनमें दक्षता, आत्मविश्वास और आत्मगौरव के यथोचित बोध के विकास के प्रति भी योगदान करते हैं।

– प्रजनक और लैंगिक स्वास्थ्य समस्याओं सहित उभरते हुए स्वास्थ्य परिदृश्य के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि युवा लोग उनके द्वारा महसूस की जा रही तथा निरंतर बढ़ती हुई मांगों और तनावों का निपटान करने के लिए आवश्यक कौशलों के साथ पर्याप्त रूप से सुसज्जित नहीं हैं। इन समस्याओं के जटिल परिणामों को ध्यान में रखते हुए यह आवश्यक है कि किशोरों और युवाओं की योग्यताओं में संवृद्धि की जाए ताकि वे उन्हें स्वस्थ विकल्पों के प्रयोग द्वारा, नकारात्मक दबावों के प्रतिरोध के माध्यम से तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार को टालकर अपने जीवन में अधिक उत्तरदायित्व की भावना का निर्वहन कर सकें।

– किशोरों को जीवन–कौशलों से सज्जित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि तेजी से बदलती हुई संस्कृति और जीवन–शैली के परिणामस्वरूप पारंपरिक सहायता प्रणालियों जैसे परिवार और समुदाय तथा अन्य सांस्कृतिक कारकों का प्रभाव निरंतर बढ़ता जा

रहा है। आज के युवा लोगों को प्रभावित करने वाली ताकतों को ध्यान में रखते हुए ये पारंपरिक सहायता अवसंरचनाएं अब पर्याप्त नहीं रही हैं।

– आधुनिकीकरण, शहरीकरण, वैश्वीकरण तथा जनसंचार माध्यम के प्रभाव के परिणामस्वरूप तेजी से होने वाले सामाजिक परिवर्तनों ने पुरानी पीढ़ी के लोगों की तुलना में युवा लोगों के जीवन को, जिनमें उनकी आकाक्षाएं, मूल्य और दृष्टिकोण भी शामिल है, अधिक चुनौतीपूर्ण बना दिया है। ऐसा प्रभाव प्रजनक एवं लैंगिक स्वास्थ्य मुद्दों के संबंध में अधिक विषम है क्योंकि युवा लोग इन संवेदनशील मुद्दों से निपटने के लिए सही जीवन–कौशलों से पर्याप्त रूप से सज्जित नहीं है। एड्स महामारी की चुनौती तथा किशोरों के मध्य नशीले पदार्थों के उपयोग का तेजी से बढ़ता हुआ जोखिम उनके लिए जीवन–कौशल विकास के लिए तत्काल प्रयास किए जाने की मांग करता है।

– जीवन–कौशल शिक्षा lj{k.kdkjh dkjd के उपयोग को भी सुगम बनाती है जैसे व्यस्कों के साथ स्वस्थ एवं खुले संबंध, विद्यालय का प्रोत्साहनपूर्ण परिवेश आदि।

कौशल अनुप्रयोग योग्यता

विषय–वस्तु –––––– संदर्भ

कार्यकलाप ––––––– प्रक्रिया

– किशोर शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में, कौशल विकास कौशलों के प्रयोग करने की योग्यता के प्रति पहला कदम है। जीवन–कौशल विकास के ढांचे के चार मुख्य अवयव हैं (एनसीईआरटी 2005) :

lnHk %   जीवन–कौशल अनुप्रयोग के विकास पर लक्ष्यित शैक्षणिक हस्तक्षेप केवल तभी प्रभावी हैं, जब संदर्भ–विशेष पर ध्यान केन्द्रित किया गया हो। इन हस्तक्षेपों को विभिन्न संदर्भों तथा विशेष रूप से एएचआई जैसे संवेदनशील संदर्भ के लिए भिन्न–भिन्न प्रकार से तैयार किए जाने तथा प्रयोग में लाए जाने की आवश्यकता होती है।

fo"k;&oLr %   शैक्षणिक हस्तक्षेप के डिजाइन में विषय–वस्तु के क्षेत्र तथा साथ ही विशिष्ट जीवन–कौशलों का ध्यान भी रखना पड़ता है। चूंकि किशोर शिक्षा की अधिकांश विषय–वस्तु बहुत ही संवेदनशील है, अतः किए जाने वाले हस्तक्षेपों की संकल्पना भली–भांति तैयार की जानी चाहिए। ये हस्तक्षेप विषय–वस्तु तथा साथ ही विशिष्ट जीवन–कौशलों के विकास के उद्देश्यों के साथ न्याय करते हुए हों। ऐसे जीवन–कौशलों की पहचान की जानी महत्वपूर्ण है जो अपेक्षित हैं तथा इस चयन के कारणों की पहचान भी की जानी चाहिए।

fØ;kdyki : जीवन–कौशल विकास के लिए शैक्षणिक हस्तक्षेपों को प्रभावशाली तरीके से संगठित करने के उद्देश्य से शैक्षणिक तथा शिक्षणेत्तर, दोनों ही क्रियाकलापों की पहचान करना महत्वपूर्ण है, जिनमें कौशल–अनुप्रयोग योग्यता विकास के लिए संभावना व्याप्त है। कौशल–विकास के संदर्भ में अनेक क्रियाकलाप प्रभावी प्रतीत होते हैं। परंतु कतिपय विशिष्ट क्रियाकलाप किसी विशेष जीवन–कौशल के संदर्भ में अन्यों की तुलना में अधिक उपयुक्त होते है। उदाहरण के लिए 'भूमिका का निर्वहन' बातचीत–कौशलों अथवा अंतरवैयक्तिक कौशलों अथवा तदानुभूति से संबंधित कौशलों के संबंध में अधिक उपयुक्त हो सकता है।

ifØ;k : किसी क्रियाकलाप का आयोजन विभिन्न उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए किया जा सकता है। यह क्रियाकलाप के आयोजन की प्रक्रिया है जो अपेक्षित उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए सटीक निर्देश प्राप्त करके आधारभूत अंतर पैदा करती है। सामूहिक–चर्चा ज्ञान, सक्षमता और यहां तक कि अभिवृत्ति से जुड़े उद्देश्यों को प्राप्त करने में सहायता करती है। लेकिन, यदि लक्ष्य कौशल–विकास संबंधी उद्देश्यों को प्राप्त करना हो, तो सामूहिक–चर्चा किसी विशेष प्रक्रिया के अनुरूप आयोजित की जानी होती है, जो पूरे समय के दौरान कौशल–विकास पर ध्यान बनाए रखती है।

thou&dkS'ky vuqiz;ksx

किशोरों के जीवन–कौशल निर्माण उन्हें अधिकारसंपन्न बनाने की प्रक्रिया है। यह सांस्कृतिक–विशिष्ट पद्धतियों तथा सामग्रियों का प्रयोग करते हुए पारस्परिक शिक्षण–अधिगम और अनुभवजन्य–शिक्षण प्रक्रिया है। यह किशोरों के स्वास्थ्य, सूचना और सेवा अधिकारों की पहचान कराती है। विषय–वस्तु तथा प्रक्रियाओं के माध्यम से लिंग संवेदनशीलता का निर्माण किया जाता है।

ySafxd fpUrkvksa dk fuokj.k

लैंगिक अवधारणा एक सामाजिक निर्माण है। लैंगिक समानता समुदायों का निर्माण करने, गरीबी को कम करने तथा जीवन को बचाने में सहायता करने में एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। किशोरों को अधिकारसंपन्न बनाने का आशय है उन्हें संसूचित निर्णय लेने में समर्थ बनाना तथा वैयक्तिक आकांक्षाओं और लक्ष्यों को हासिल करने के लिए सूचना, शिक्षा और सेवाओं तक उनकी पहुंच सुनिश्चित करना।

– स्व–जागरूकता तथा आलोचनात्मक–चिंतन न केवल उनकी स्वयं की पहचान के लिए एक गहन समझ को प्रोत्साहित करता है, बल्कि लैंगिक भेदभाव को समझने तथा इस स्थिति के उत्पन्न होने में सहायक कारकों की पहचान में भी सहायता प्रदान करता है।

– समस्या समाधान और निर्णय लेने के कौशल उन्हें विकल्पों को तलाशने तथा सतत शिक्षा से जुड़ी समस्याओं का समाधान ढूंढने, व्यावसायिक हितों को आगे बढ़ाने,

विवाह की आयु पर निर्णय लेने तथा जीवन–साथी को पसंद करने में समर्थ बनाते हैं। वे यह सीखते हैं कि यौन शोषण तथा हिंसा से कैसे निपटा जाता है।

– अंतरवैयक्तिक और संप्रेषण कौशल किशोरों को उनकी निजी चिंताओं को दूसरों के साथ बांटने और अपनी आवश्यकताओं के विषय में बताने में समर्थ बनाते हैं। वे अन्य लोगों के साथ संबंधों को मजबूत कर सकते हैं तथा जब कभी भी आवश्यकता होती है, समय पर सहायता प्राप्त कर सकते हैं। चुप्पी को तोड़ना, विशेष रूप से बालिकाओं के लिए महत्वपूर्ण है। रूढ़िबद्ध प्रतिरूपों को आत्म–संयमी और आत्मविश्वास से भरे हुए लोगों, विशेष रूप से महिलाओं की सकारात्मक प्रतिरूपों में रूपांतरित करने के लिए बदला जा सकता है।

– तदानुभूति उन्हें घरेलू हिंसा और यौन–शोषण के पीड़ितों की पहचान करने में सहायता प्रदान करती है।

– सहयोग तथा समूह–कार्य बड़े समूहों का सदस्य बनने में उनकी सहायता करता है ताकि वे सामूहिक रूप से समस्याओं का समाधान कर सकें।

– वार्तालाप कौशल किशोरों को परिवार और सहयोगियों के दबाव से निपटने में समर्थ बनाते हैं। निश्चयात्मक प्रशिक्षण बालिकाओं और युवतियों को उनकी शिक्षा को जारी रखने, विवाह को स्थगित करने तथा उनके जीवन–साथी के चयन में उनकी राय भी जानने के लिए उनके अभिभावकों का राजी करने में समर्थ बनाता है। वार्तालाप कौशल बालिकाओं और युवतियों को उनके परिवार नियोजन अर्थात इस बारे में निर्णय लेने कि उनके बच्चे उनकी पसंद से ही हों, न कि आकस्मिक संयोग से, उनकी सहायता करते हैं। किशोर परामर्शी शिक्षकों के वार्तालाप कौशल संवेदनशील नीति–निर्माताओं और राय बनाने वाले नेताओं को लैंगिक मामलों में मदद करते हैं ताकि नीति स्तर पर सकारात्मक कार्रवाई की जा सके।

,pvkbloh fuokj.k

किशोर शारीरिक विकास की प्रक्रिया, मानवीय लैंगिकता, गर्भधारण, गर्भ–निरोधक उपायों, आरटीआई, एसटीआई, और एचआईवी/एड्स पर जानकारी के विश्वसनीय स्रोतों की तलाश करके अपने *चिंतन–कौशल* को बढ़ा सकते हैं। अपने आलोचनात्मक–चिंतन में सुधार करके, वे इस बात को पहचान सकते हैं कि कोई भी स्थिति जोखिमपूर्ण तथा हिंसक कैसे बन सकती है। समस्या–समाधान कौशल यौन–संपर्कों के लिए उस स्थिति में किए जा सकने वाले अनेक उपायों और ऐसे कार्यों के परिणामों का निर्धारण करने में उनकी सहायता कर सकते हैं। वे एचआईवी/एड्स, लैंगिक भूमिका तथा शारीरिक प्रतिरूपों के बारे में फैली उन भ्रांतियों और गलत धारणाओं की वैधता का विश्लेषण कर सकते हैं, जिन्हें जन–संपर्क माध्यमों द्वारा प्रचारित किया गया है।

किशोर अभिभावकों और अन्य लोगों के साथ बातचीत करके, उनसे अपनी चिंताओं को बांटकर तथा संवेदनशील वैयक्तिक मामलों में उनसे परामर्श लेकर अपने *सामाजिक–कौशल* में वृद्धि कर सकते हैं। वे अन्य लोगों में रूचि दर्शाकर तथा उनकी बातों को सुनकर अपने अंतरवैयक्तिक संबंधों को सुधार सकते हैं। वे विवाह से पूर्व यौन–संबंधों से दूर रह सकते हैं। किशोर एचआईवी/एड्स से ग्रसित लोगों (पीएलडब्ल्यूए) के विरुद्ध भेदभाव के निवारण के लिए अपना समर्थन भी प्रदर्शित कर सकते हैं। वे एचआईवी संक्रमित लोगों के साथ सहानुभूति व्यक्त कर सकते हैं तथा वे उनके प्रति चिंता दर्शाने वाले और सहानुभूति दिखाने वाले भी बन सकते हैं।

किशोरों के *वार्तालाप कौशलों* में उस समय वृद्धि होती है जब वे सहयोगियों के दबाव का सामना करते हैं। वे यौन–क्रियाकलापों से इंकार कर सकते हैं। वे तनाव और संवेदनाओं को प्रबंधित करना सीख सकते हैं तथा किसी भी सदमें से उबरने के लिए समय पर सहायता प्राप्त कर सकते हैं। वे यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य जानकारी, कौशलों, सेवाओं और परामर्श तक किशोरों की पहुंच में सुधार करने के लिए तर्क प्रस्तुत करने के माध्यम से उनके हितैषी बन सकते हैं।

thou&dk'ky d lo/ku d fy, i)fr;k

पारस्परिक क्रिया संबंधी संपर्क वाली ऐसी पद्धतियों का प्रयोग करके जीवन–कौशलों का संवर्धन किया जा सकता है जो शिक्षण को अर्थपूर्ण, प्रासंगिक और रूचिकर बनाती है। ये पद्धतियां युवाओं को ज्ञान, योग्यताओं और दक्षताओं से सज्जित करती हैं। कुछ सामान्य पद्धतियां हैं – सामूहिक चर्चा, विचारोत्तेजन, नाटक एवं भूमिका निर्वहन, प्रश्न–पेटिका, प्रकरण–अध्ययन, खेल और उत्प्रेरणा, वाद–विवाद, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताएं, पोस्टर/चित्रकला प्रतियोगिताएं तथा वीआईपीपी (प्रतिभागी प्रक्रियाओं में परिकल्पना)।

lkefgd ppk

सामूहिक चर्चा एक छोटे अथवा बड़े समूह के लिए आयोजित की जा सकती है। समूह विषय की बेहतर समझ प्राप्त करने, उसका श्रेष्ठ समाधान तलाशने तथा समूह के लिए नए विचार और निर्देश सुझाने के उद्देश्य से किसी रूचि के विषय अथवा समस्या की समीक्षा करता है। समूह के सदस्य चर्चा में प्रासंगिक और उपयुक्त तर्क प्रस्तुत करते हैं, इस प्रकार वे अपने चिंतन और निर्णायक–कौशलों का संवर्धन करते हैं। सामाजिक कौशलों का संवर्धन तब होता है, जब समूह के सदस्य अन्य सदस्यों के विचारों को सुनते हैं, अपने स्वयं के विचारों को बताते हैं, समूह में कार्य करते हैं तथा तदानुभूति दर्शाना सीखते हैं। बातचीत के कौशलों का संवर्धन तब होता है, जब समूह के सदस्य चर्चा किए जा रहे विषयों पर सर्वसम्मति के निर्माण में सकारात्मक भूमिका निभाते हैं। एक प्रभावी सामूहिक चर्चा आयोजित करने के लिए यह महत्वपूण है कि :–

- समूह से कहा जाए कि वह एक मॉडरेटर अथवा रिपोर्टर नियुक्त करे।

- समूह के सदस्यों के मध्य संपर्क को सुगम बनाने के लिए बैठने की व्यवस्था की जाए।

- महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा को केन्द्रित करने के उद्देश्य से समूह कार्य के लिए विशिष्ट विचाराधीन विषय निर्धारित किए जाएं।

- समूह के एक सदस्य को प्रोत्साहित किया जाए कि वह चर्चा का सारांश तैयार करे तथा उसे अन्य लोगों के सामने प्रस्तुत करे, और

- जब समूह के निष्कर्ष प्रस्तुत किए जा रहे हों, तब समूह कार्य के प्रस्तुत करने के लिए और स्पष्टीकरण पेश करने के लिए समय प्रदान किया जाए।

fopkjkRrstu

विचारोत्तेजन ऐसी पद्धति है जिसका प्रयोग समस्याओं का समाधान करने अथवा किसी समस्या का संभावित समाधान तैयार करने के लिए किया जाता है। विचारोत्तेजन का उद्देश्य गुणवत्ता पर ध्यान दिए बगैर यथासंभव विचारों को एकत्रित करना है। दल के अनेक सदस्य अपने विचारों का योगदान दे सकते हैं। सुझावों तथा विचारों की संख्या उनकी गुणवत्ता की तुलना में कहीं महत्वपूर्ण होती है तथा इसमें तर्कहीन विचारों को भी स्वीकार किया जाता है और दर्ज किया जाता है। विचारोत्तेजन पूर्व की शिक्षा को मजबूत बनाता है तथा सीखने वाले को अपने विचार तेजी से तथा तत्काल ही उत्पन्न करने में समर्थ बनाता है। सामने रखी गई समस्या के संबंध में उपयुक्त, तत्काल एवं त्वरित प्रतिक्रिया दर्शाने के माध्यम से चिंतन–कौशलों (सृजनात्मक और आलोचनात्मक–चिंतन) का संवर्धन होता है। अपने विचारों को प्रभावशाली ढंग से अभिव्यक्त करने तथा अन्य लोगों के सामने प्रस्तुत करने के माध्यम से संप्रेषण–कौशल में वृद्धि होती है। समूह को प्रोत्साहित किया जाता है कि वह सहिष्णु बने तथा बिना कोई निर्णय सुनाए, सभी सदस्यों के विचारों को स्वीकार करे।

- बैठने की व्यवस्था इस प्रकार करें कि प्रतिभागी चर्चा से उत्पन्न होने वाले विचारों को एक बड़े बोर्ड पर बड़े–बड़े अक्षरों में छोटे वाक्यों अथवा एक शब्द में लिखे जाते हुए देख सकें।

- मुद्दे अथवा विषय को संक्षेप में बताएं तथा प्रतिभागियों से उस पर तत्काल और शीघ्र ही अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने के लिए कहें। एक व्यक्ति को विचारों को दर्ज करने के लिए कहें। बिना कोई टिप्पणी एवं आलोचना के सभी सुझावों को नोट करें।

- जब विचार प्रस्तुत किए जा चुके हों, तो इन सुझावों की समीक्षा करें तथा जहां पर उपयुक्त समझा जाए, इनमें कुछ जोड़ा जाए अथवा इन्हें हटाया जाए। तब इन्हें उपयुक्त श्रेणियों में विभाजित करें।

Hkwfedk&fuoZgu

एक प्रहसन में, भूमिकाएं निभाने वालों को एक पटकथा दी जाती है। भूमिका–निर्वहन एक प्रतिपादन अथवा नाट्य–रूपांतरण है जिसमें लोग एक सुझाई गई स्थिति में अभिनय करते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि महिला पात्रों की भूमिका महिला ही निभाए या पुरुष पात्रों की भूमिका पुरुषों द्वारा ही निभाई जाए। भूमिका–निर्वहन सीखने वालों को जीवन में विभिन्न लोगों द्वारा निभाई गई भूमिकाओं को समझने में सहायता करता है, अतः इससे उनकी सहानुभूति में वृद्धि होती है। यह सीखने वालों को उनकी नकारात्मक अभिवृत्तियों में बदलाव लाने के लिए भी प्रोत्साहित करता है। अदाकार तथा भूमिका के बीच का अंतर ही भूमिका–निर्वहन को इसकी सृजनात्मक क्षमता प्रदान करता है। निम्न नियमों का पालन करते हुए भूमिका–निर्वहन की प्रभाविता में वृद्धि की जा सकती हैः–

- भूमिका का निर्वाह करने वाला अपने पात्र के लिए एक नाम चुने तथा सभी को यह स्मरण कराने के लिए (उसके स्वयं के लिए भी) एक नाम–पट्ट धारण करे कि वह कौन है।

- एक बिलकुल साफ पट्ट को दर्शाने के साथ भूमिका–निर्वहन आरंभ करें ताकि हर एक को यह पता चल जाए कि वे लोग उस भूमिका–निर्वहन में शामिल हो गए हैं तथा अब वे अपने स्वयं के अस्तित्व में नहीं हैं।

- भूमिका–निर्वहन को उसी स्पष्टता के साथ समाप्त करें। यह आवश्यक है कि 'भूमिका–समाप्त' का पट्ट भी दर्शाया जाए जिसका अर्थ है कि वे स्वयं की पहचान में पुनः वापस आ गए हैं तथा वे एक–दूसरे को उन पात्रों के रूप में संबोधित करना छोड़ दें, जिसे वे निभा रहे थे। यदि आप नाम–पट्टों का प्रयोग कर रहे हैं, तो नाम–पट्टों को उतारना यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि वह व्यक्ति अब अपनी भूमिका नहीं निभा रहा है। जब लोग अपनी भूमिका का निर्वहन समाप्त कर दें, तो उनसे पूछें कि उस पात्र के बारे में वे क्या सोचते हैं, जिन्हें वे निभा रहे थे।

- सदैव ही यह नियम बनाए रखें कि भूमिका–निर्वहन में किसी भी प्रकार का आक्रामक शारीरिक संपर्क नहीं होगा। शारीरिक हिंसा के प्रदर्शन को तत्काल ही रोक दिया जाना चाहिए।

i'u&ifVdk

प्रश्न–पेटिका एक ऐसा क्रियाकलाप है जिसमें शिक्षार्थियों द्वारा पूछे गए प्रश्नों का उत्तर शिक्षकों, सहायताकर्ताओं अथवा विशेषज्ञों द्वारा दिया जाता है। किशोर स्वतंत्र होकर बिना झिझक के अपने प्रश्न पूछ सकते हैं क्योंकि प्रश्नकर्ता की पहचान को प्रकट नहीं किया जाता है। प्रश्न–पेटिका क्रियाकलाप शिक्षण संबंधी अनुभवों के आयोजन के लिए विद्यालय/केन्द्र में समर्थनकारी परिवेश का सृजन करता है। यह एएचआई क्रियाकलाप आरंभ करने के लिए एक अच्छा प्रवेश–स्थल है। एएचआई शिक्षा के लिए अभिभावकों और शिक्षकों की जरूरतों को संतुष्ट करने के लिए ये प्रश्न काफी उपयोगी होते हैं। सहयोगी–शिक्षकों की पहचान की जा सकती है तथा उन्हें क्रियाकलाप में शामिल किया जा सकता है, अतः उनके जीवन–कौशलों में संवर्धन के लिए अवसर प्रदान किए जा सकते हैं।

- एक डिब्बे में खिड़की की सी जगह बनाएं। इस पर 'प्रश्न–पेटी' लिखें तथा इसे उस जगह पर रखें जहां पर शिक्षार्थी उस तक ठीक प्रकार से पहुंच बना सकें। प्रश्नोत्तर सत्र एक छोटे समूह के लिए (एक कक्षा) अथवा एक विशाल समूह के लिए (विद्यालय) आयोजित किया जा सकता है।

- प्रश्नों को छांटें तथा उन्हें व्यापक श्रेणियों में वर्गीकृत करें। शिक्षक अथवा सहायक कुछ प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं जबकि अन्य प्रश्नों का उत्तर विशेषज्ञों (चिकित्सकों अथवा परामर्शकों) द्वारा दिया जाएगा।

- प्रश्नोत्तर सत्र के लिए कोई सुविधाजनक तारीख एवं समय निर्धारित करें। इन सत्रों में से कुछ में अभिभावकों और राय–विशेषज्ञों को भी आमंत्रित करें।

- शिक्षणार्थियों की प्रतिभागिता की गुणवत्ता में वृद्धि करने के लिए सत्रों को परस्पर बातचीत से परिपूर्ण बनाएं।

idj.k&v/;;u

प्रकरण–अध्ययन अथवा स्थिति विश्लेषण शिक्षणार्थियों को उन परिस्थितियों का विश्लेषण करने, मूल्यांकन करने तथा उन पर चर्चा करने की अनुमति प्रदान करता है जिसका सामना वे वास्तविक जीवन में कर सकते हैं। अध्ययन के लिए चुने गए प्रकरण वास्तविक प्रकरण हो सकते हैं अथवा काल्पनिक स्थितियां हो सकती हैं, परंतु वे वास्तविक प्रकरणों पर आधारित होने चाहिए। समस्याओं का विश्लेषण करके तथा संभावित समाधानों के विकल्पों की तलाश करके चिंतन–कौशल में वृद्धि की जाती है। दूसरे लोगों के साथ विचारों और रायों का आदान–प्रदान करने के माध्यम से संप्रेषण और सुनने के कौशलों में सुधार किया जाता है। समूह कार्य के माध्यम से विचार–विमर्श किए गए प्रकरण–अध्ययन दल–भावना तथा सामंजस्य निर्माण में वृद्धि

करते हैं। विशिष्ट क्रियाकलापों के लिए प्रयोग में लाए गए प्रकरण–अध्ययन स्वस्थ प्रतिक्रियाओं को अपनाने में किशोरों की सहायता कर सकते हैं, इससे पूर्व कि वे स्वयं को किसी स्वास्थ्य संबंधी जोखिम में घिरा हुआ पाएं।

[ky

खेलों का प्रयोग नीरसता दूर करने, ऊर्जा के स्तरो में वृद्धि करने तथा लोगों को मौज–मस्ती कराने के लिए किया जाता है। अनुकरण ऐसे क्रियाकलाप हैं जिन्हें वास्तविक अनुभव को महसूस करने के लिए किया जाता है। स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों पर जानकारी देने के लिए लोकप्रिय खेलों को नया रूप प्रदान किया जा सकता है। कभी–कभी कविताएं और देशभक्ति के गीत मन पर उचित प्रभाव डालते हैं तथा जीवन–कौशलों की अवधारणा के सत्व को प्रभावशाली ढंग से संप्रेषित करते हैं। खेलों से सक्रियता और चौकन्नापन बढ़ता है तथा ये अत्यंत हल्के–फुल्के तरीके से संवेदनशील मुद्‌दों और विषयों पर चर्चा को सहायक बनाते हैं। समस्या–समाधान की प्रक्रिया में तथा खेलों और अनुकरण अभ्यासों द्वारा प्रदान किए गए अवसरों के माध्यम से चिंतन–कौशल में सुधार आता है। वैयक्तिक शक्ति एवं कमजोरी की समझ में वृद्धि होती है। समूह–भावना और खेल–भावना के निर्माण के माध्यम से सामाजिक कौशलों का संवर्धन होता है।

- प्रतिभागियों को स्मरण कराएं कि क्रियाकलाप का आशय उसका आनंद लिया जाना है तथा इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि उसमें कौन जीता और कौन हारा।

- अर्थपूर्ण शिक्षण के लिए आयोजना महत्वपूर्ण है।

- शिक्षण में मूल्य को शामिल करने के लिए खेल के तत्काल पश्चात एक संक्षिप्त चर्चा अवश्य आयोजित करें।

- शिक्षणार्थियों से कहें कि वे स्वयं को एक स्थिति में विद्यमान होने की कल्पना करें अथवा उन्हें इस भावना का अनुभव कराने के लिए कोई बनाया गया खेल अथवा कार्यकलाप में भाग लेने के कहें जोकि वे किसी अन्य स्थान या स्थिति में महसूस कर सकते थे।

i'ukRrjh

प्रोत्साहित करने, प्रेरणा प्रदान करने का वातावरण तैयार करने के लिए तथा लक्ष्यित दर्शकों को शिक्षण–कार्यकलाप में शामिल करने के लिए प्रश्नोत्तरी एक अत्यंत

महत्वपूर्ण पद्धति है। व्यक्ति–विशेष को उस स्थिति में सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जब उनके लक्ष्य अच्छे हों। प्रश्नों के उपयुक्त उत्तर देने से आलोचनात्मक–चिंतन में वृद्धि होती है। जब इसे एक समूह कार्यकलाप के रूप में संचालित किया जाता है, तो लोग अपने समूह की उपलब्धियों से गौरान्वित महसूस करते हैं जिससे दल–भावना का निर्माण होता है। दर्शकगण एक रूचिकर तरीके से जानकारी ग्रहण करते हैं।

- विभिन्न स्रोतों से विषय से संबंधित प्रश्नों को एकत्रित करके प्रश्नोत्तरी की विषयवस्तु विकसित करें।
- प्रतिभागियों को दो अथवा अधिक दलों में विभाजित करें (प्रत्येक दल में 6–8 सदस्य)।
- सदस्यों को उनके संबंधित दलों में बैठाइए।
- नियमों एवं पद्धतियों का वर्णन कीजिए तथा उनका महत्व भी समझाइए।
- प्रश्नोत्तरी आरंभ कीजिए तथा समय पर ध्यान दीजिए।
- प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के अनुसार अंकों को विभाजित कीजिए।
- प्रश्नोत्तरी के परिणामों की घोषणा कीजिए।

ohvkbZihih fØ;kdyki

वीआईपीपी (सहभागिता प्रक्रियाओं में परिकल्पना) कुछ ऐसी तकनीकों का अनुप्रयोग है जिसका उद्देश्य लोगों को अपने सहयोगियों के साथ तालमेल करते हुए भिन्न क्रियाकलापों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना है। यह प्रक्रिया सभी को दृश्यमान होती है। वीआईपीपी में, सहभागिता तकनीकों की व्यापक श्रृंखला का उपयोग किया जाता है, जैसे कार्ड संग्रहण, कार्ड छांटना, विचारोत्तेजन और वाद–विवाद। अपने स्वयं के विचारों को लिखना तथा कतिपय मानदण्डों के आधार पर कार्डों को श्रेणियों में छांटना चिंतन और आलोचनात्मक कौशलों का संवर्धन करता है। अपने विचारों को संक्षिप्त तथा प्रभावशाली रूप में व्यक्त करने से संप्रेषण–कौशल का विकास होता है। समूह कार्य के माध्यम से विचारों का आदान–प्रदान दल–भावना को प्रोत्साहित करता है।

ohvkbZihih fu;e

- एक कार्ड पर एक ही विचार लिखें तथा एक कार्ड पर तीन पंक्तियों से अधिक न लिखें।
- स्पष्ट तथा साफ–साफ लिखें।
- रंग–संहिता का पालन करें (यदि दी गई है)।
- श्रेणियों, अवधारणओं तथा मुद्दों का वर्णन करने के लिए विभिन्न आकारों और/अथवा रंगों का प्रयोग करें।

1-2 LoLFk 'kkjhfjd fodkl rFkk fd'kkjkoLFkk dk nkjku ifjoru

मानव शरीर विकास की विभिन्न अवस्थाओं के दौरान कतिपय परिवर्तनों से गुजरता है। विकासात्मक अवस्थाओं में शैशवकाल, बालपन, किशोरावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था शामिल है। इनमें से, किशोरावस्था विकास और वृद्धि की निर्णायक–अवस्था है। किशोरावस्था शब्द लैटिन शब्द ^^*,MkyLdj* ¼**Adolescere**½** से लिया गया है, जिसका अर्थ है ^^*fodfl r gkuk*** अथवा ^^*dh vkj fodfl r gkuk*** । यह मानव शरीर विकास में बालकपन और वयस्कता के बीच की *ifjorh vof/k* है।

fd'kkjkoLFkk dh ifjHkk"kk

किशोरावस्था को सामान्यतः वर्षों की एक अवधि के संदर्भ में परिभाषित किया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) किशोरावस्था को जीवन की 10 से 19 वर्ष के बीच की तथा युवावस्था को 15 से 24 वर्ष के बीच की अवधि के रूप में परिभाषित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन स्पष्टतः यह मान्यता प्रदान करता है कि किशोरावस्था किसी व्यक्ति–विशेष के जीवन में एक निश्चित अवधि न होकर एक अवस्था है। किशोरावस्था में समांगी समूह नहीं होता है। उनकी आवश्यकताएं लिंग, विकास की अवस्था, जीवन की परिस्थितियों तथा उनके परिवेश की समाजिक–आर्थिक स्थितियों के साथ बदल जाती हैं।

किशोरावस्था को किसी व्यक्ति के जीवन में केवल वर्षों की नियत संख्या के संदर्भ में ही नहीं देखा जाना चाहिए क्योंकि इसकी नियतकालिकता एक व्यक्ति की तुलना में किसी अन्य व्यक्ति में भिन्न–भिन्न होती है। यह 9 वर्ष की आयु से भी शीघ्र आरंभ हो सकती है तथा 14 वर्ष की आयु में भी विलंब से आ सकती है। इसके अलावा, किशोरावस्था की आयु की परिभाषा एक सामाजिक–सांस्कृतिक विन्यास से किसी दूसरे ऐसे विन्यास में अलग–अलग हो सकती है। विद्यालय जाने वाले व्यक्ति को एक स्थान पर किशोर माना जा सकता है, जबकि किसी अन्य स्थान पर उसी आयु का कोई अन्य व्यक्ति विवाहित भी हो सकता है तथा उसे व्यस्क माना जा सकता है।

किशोरावस्था बालकपन से व्यस्कता तक शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक परिपक्वता की परिवर्ती अवधि है तथा यह अवधि यौवनारंभ से लेकर व्यस्कता हासिल करने तक चलती है।

;kSoukjHk

यौवनारंभ किशोरावस्था में घटित होता है। यौवनारंभ शब्द लैटिन शब्द ''प्यूबेरटस (Pubertas) से लिया गया है जिसका तात्पर्य है i#"kRo dh vk;q। इसका अर्थ है व्यवहार–परिवर्तन के स्थान पर शारीरिक–परिवर्तन जो उस समय शरीर में उत्पन्न होते

हैं जब कोई व्यक्ति लैंगिक दृष्टि से परिपक्व होता है तथा संतान उत्पत्ति के लिए सक्षम हो जाता है।

1. इस तथ्य के बावजूद कि यौवनारंभ एक ऐसी छोटी अवधि है, जो बालकपन की समाप्ति तथा किशोरावस्था के प्रारंभ को आच्छादित करती है, फिर भी यह शरीर में होने वाली तेज वृद्धि तथा परिवर्तनों की अवधि है। यह बालको एवं बालिकाओं तथा प्रत्येक लिंग–समूह के भीतर व्यक्ति–विशेष के लिए अलग–अलग समय पर उत्पन्न होती है।

2. यौवनारंभ की तीन अवस्थाएं हैं – पूर्व–तरुणाई, तरुणाई तथा पश्च–तरुणाई।

3. यौवनारंभ के आगमन को निश्चित करने के लिए प्रायः सर्वाधिक अपनाया जाने वाला मापदण्ड बालिकाओं में रजोधर्म अथवा प्रथम रजोस्राव है तथा बालकों में स्वप्नदोष है। बालिकाओं में शारीरिक परिवर्तन 10 वर्ष की आयु में अथवा इससे पूर्व भी आरंभ हो सकते हैं। बालकों में यौवनारंभ सामान्यतः अधिक आयु में आरंभ होता है।

4. यौवनारंभ में शरीर में चार प्रमुख परिवर्तन होते हैं – शरीर के आकार में परिवर्तन, शरीर के अनुपात में परिवर्तन, प्रारंभिक लैंगिक विशेषताओं का विकास तथा माध्यमिक लैंगिक विशेषताओं का विकास।

5. किशोरावस्था के दौरान उत्पन्न होने वाले विभिन्न परिवर्तन महिलाओं में अंडाशय (ovaries) तथा पुरुषों में वृषण (testes) द्वारा उत्सर्जित हारमोनों के कारण होते हैं। हारमोनों का यह उत्सर्जन पीयूष ग्रंथि (Pituitary Gland) द्वारा नियंत्रित होता है जो मस्तिष्क में स्थित होती है। अंडाशय द्वारा उत्पन्न किए गए ऑस्ट्रोजन (Ostrogen) और प्रोजेस्टेरॉन (Progesteron) हार्मोन महिलाओं की माध्यमिक लैंगिक विशेषताओं के लिए उत्तरदायी होते हैं जैसे, उनकी शारीरिक आकृति, स्तन विकास, अण्डोत्सर्ग तथा मासिक–धर्म। इसी प्रकार, वृषण द्वारा उत्पन्न किया गया टेस्टोस्टेरॉन (Testosterone) पुरुषों में परिवर्तनों के लिए उत्तरदायी है जिसमें शुक्राणुओं का निर्माण भी शामिल है।

6. यौवनारंभ के विकास की गति अर्थात वह समय जब यौवनारंभ से संबंधित परिवर्तन अत्यंत तेजी से शरीर में घट रहे होते हैं, अलग–अलग हो सकती है क्योंकि यह अशंतः आनुवंशिक कारकों द्वारा तथा आंशिक रूप से पर्यावरणीय कारकों द्वारा प्रभावित होती है जैसे पोषण, स्वास्थ्य और संवेदनात्मक तनाव।

7. लैंगिक अंगों के क्रियाशील होने से पूर्व के एक अथवा दो वर्षों के दौरान शरीर के आकार में सर्वाधिक तेजी से वृद्धि होती है तथा उसके पश्चात यह मंद पड़ जाती है।

ckfydkvk e: 'kkjhfjd ifjorlu

- **Lru&fodkl** : स्तनों तथा स्तनाग्रों का विकास 8–13 वर्ष की आयु के बीच आरंभ होता है।
- **vfLFk&Jkf.k dh of)** : इसे नितंबों का फैलाव कहा जाता है। बालिकाओं में जन्म से ही श्रोणि अपेक्षाकृत फैलाव लिए होती है। यह किशोरावस्था के दौरान और भी विस्तृत हो जाती है तथा भविष्य में शरीर को सुरक्षित प्रसव के लिए तैयार करती है।

- **rhoz 'kkjhfjd fodkl %** बालिकाओं का कद लंबा होता है तथा उनके शरीर की विशिष्टताएं सौम्य रूप से विकसित होती हैं। 16 वर्ष की आयु तक बालिकाएं सामान्यतः अपने कद की 98 प्रतिशत तक ऊंचाई हासिल कर लेती हैं। यदि उनकी पोषण–संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति की जाती रहे, तो उनके शरीर का विकास 18 वर्ष की आयु तक होना जारी रहता है। टांगों और बाजुओं के विकास से पूर्व उनके हाथों और पैरों का विकास होता है, जिससे उनका शरीर छरहरा प्रतीत होता है।

- **tu?k&jke %** जननांगों तथा बगलों में बाल उगने लगते हैं। 11–15 वर्ष की आयु के बीच जघन–रोम उगने आरंभ हो जाते हैं। यह शारीरिक विकास इस बात का द्योतक है कि पहला मासिक–धर्म निकट है।

- **igyk ekfld&/kez %** मासिक–धर्म सामान्यतः स्तन विकास आरंभ होने के दो वर्ष के पश्चात आरंभ होता है। मासिक धर्म अंडाशय और गर्भाशय के समन्वित कार्यकरण का परिणाम है। पीयूष ग्रंथि तथा अंडाशय से उत्पन्न होने वाले हार्मोन इस चक्र को विनियमित करते हैं।

- **xHkkZ'k; vkSj ;ksfu dk fodkl &** बाहरी जननांग विकसित हो जाते हैं। आंतरिक रूप से, गर्भाशय विस्तृत हो जाता है तथा अंडाशय डिंब उत्सर्जित करना आरंभ कर देते हैं परंतु उनका विकास 18 वर्ष की आयु तक ही पूर्ण होता है। गर्भाशय की दीवार अधिक मांसल तथा मोटी हो जाती है और योनि भी अधिक विस्तृत हो जाती है।

- **rsy ,oa Losn xzfUFk;ksa dk fØ;k'khy gksuk &** शरीर की गंध प्रतीत होनी आरंभ हो जाती है। मुहासे होने लगते हैं तथा त्वचा तैलीय हो जाती है। ये प्रक्रियाएं यौवनारंभ तथा किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक विकास से संबंधित हैं तथा धीरे–धीरे समाप्त हो जाती हैं। स्वेद ग्रंथियों का विकास उत्सर्जन (स्वेद) ले जाने वाली वाहनियों की तुलना में अधिक तेजी से होता है। इसके परिणामस्वरूप, छिद्र बंद हो सकते हैं और यदि त्वचा को साफ नहीं किया गया तो जलन तथा संक्रमण उत्पन्न हो सकता है, जिसके कारण दाने और मुंहासे पैदा हो सकते हैं।

ekfld&/ke

मासिक–धर्म (जिसे 'महीना' भी कहा जाता है क्योंकि यह क्रिया प्रत्येक माह में उत्पन्न होती है) बालिकाओं में यौन–परिपक्वता के प्रारंभ को दर्शाता है। मासिक–धर्म एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है।

मासिक–धर्म xHkk'k; कहे जाने वाले प्रजनन अंग से रक्त और ऊत्तकों का नियमित रूप से (मासिक) उत्सर्जन है। प्रत्येक माह हार्मोनों के प्रभाव के अंतर्गत एक अंडाणु (डिम्ब) अंडाशय में परिपक्व होता है। यह अंडाणु डिम्बवाही नली से गुजरता हुआ गर्भाशय में आता है। गर्भाशय का आंतरिक आवरण निषेचित अंडाणु (जोकि एक शिशु के रूप में विकसित होता है) को प्राप्त करने के लिए तैयार होने के लिए मोटा बन जाता है। यदि अंडाणु शुक्राणु द्वारा निषेचित नहीं होता है, तो गर्भाशय का आंतरिक आवरण टूटना आरंभ कर देता है और विखंडित हो जाता है। यही आंतरिक आवरण प्रत्येक माह मासिक–स्राव रक्त के साथ बहकर बाहर आ जाता है।

यह चक्र लगभग 28 दिन ($\pm$ 2 दिन) के दौरान प्रत्येक माह दोहराया जाता है। यह चक्र आरंभ में अनियमित हो सकता है। रक्त–स्राव की औसत अवधि 4–5 दिन है तथा यह कुछ मामलों में 2–3 दिन अथवा 7–8 दिन भी हो सकती है। प्रत्येक चक्र में अनुमानित 50–80 मि.मी. के बीच रक्त की हानि होती है। अधिक समय तक तथा अधिक तेजी के साथ रक्त–स्राव के परिणामस्वरूप शरीर से अधिक लौह–तत्व की हानि होती है, तथा यदि भोजन में पर्याप्त रूप से संपोषक तत्व शामिल नहीं किए जाते हैं, तो शरीर में रक्तक्षीणता (Anaemia) की शिकायत हो जाती है। यदि रक्त–स्राव काफी तेज है, तो चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए। कुछ असहजता तथा मासिक–धर्म से पूर्व का तनाव उत्पन्न हो सकता है। दीर्घावधि तक चलने वाली ऐंठन अथवा अत्यधिक असहजता के लिए स्थानीय चिकित्सक से परामर्श किया जाना चाहिए।

jtks/keZ&vkjaHku (मासिक–धर्म शुरू होने) की आयु की प्रसामान्यता की एक व्यापक परिधि है। बालिकाओं में 9 वर्ष की आयु से पूर्व मासिक–धर्म का आरंभ होना अथवा 16 वर्ष के पश्चात भी मासिक–धर्म की अनुपस्थिति के लिए चिकित्सक से परामर्श किए जाने की आवश्यकता होती है। ये बालिकाएं सामान्य प्रतीत हो सकती हैं, परंतु इनमें कोई भी समस्या होने की संभावना को समाप्त करने के लिए इन्हें किसी चिकित्सा–अधिकारी अथवा महिला रोग–विशेषज्ञ को अवश्य ही दिखाना चाहिए।

रजोधर्म–आरंभन के पहले कुछ वर्षों तक किसी बालिका में कुछ चक्र छूट सकते हैं अथवा ये चक्र अत्यंत अनियमित हो सकते हैं। यह अत्यंत सामान्य बात है। मासिक–धर्म महिलाओं में सामान्यतः चालीस से लेकर पचास वर्ष के आसपास की आयु के बीच में समाप्त हो जाता है, जिसे jtksfuo`fRr कहते हैं।

मासिक–धर्म एक सामान्य प्रक्रिया है तथा यह कोई रोग नहीं है। यह समस्त सामान्य क्रियाकलापों को करने के प्रयोजन के लिए महिलाओं के लिए चिकित्सीय दृष्टि से सुरक्षित है, जैसे रसाईघर के कार्य, तैरना, कसरत करना और विभिन्न स्थलों की यात्रा करना। चूंकि अधिकांश किशोर युवतियों को उनके मासिक–धर्म के विषय में प्रश्न और शंकाएं होती हैं, अतः शरीर की इस सामान्य क्रिया के बारे में खुलकर तथा निःसंकोच चर्चा करना महत्वपूर्ण है, इनमें से अधिकांश प्रश्नों के लिए केवल आश्वासन और परामर्श की ही आवश्यकता होती है। अनेक भ्रांतियों तथा गलत धारणाओं के परिणामस्वरूप मासिक–धर्म को अस्वच्छ और प्रदूषित क्रिया के रूप में देखा जाने लगा है। अनेक पारंपरावादी सांस्कृतिक धारणाएं तथा प्रथाएं, जिनका आज भी पालन किया जाता है, बहुत अधिक सहायक नहीं हैं, तथा वस्तुतः कभी–कभी वे नारीत्व में विकसित हो रहीं युवा बालिकाओं के लिए हानिकारक भी होती हैं।

ekfld&/ke! lc/kh LoPNrk

प्रत्येक युवा बालिका को मासिक–धर्म संबंधी स्वच्छता के आधारभूत सिद्धांतों की जानकारी होनी चाहिए।

- रोज स्नान करना तथा जननांग–क्षेत्र की नियमित अथवा प्रतिदिन सफाई करना अनिवार्य है।

- प्रयोग में लाए जा रहे सैनिटरी पैडों अथवा कपड़ों को यदि अधिक बार नहीं बदला जा सकता है, तो दिन में कम–से–कम दो बार अवश्य बदला जाना चाहिए। यदि कोई बालिका अधिक गीले 2–4 पैड प्रतिदिन प्रयोग में लाती है, तो इसका अर्थ है कि अत्यधिक रक्त–स्राव अथवा अतिरजास्राव की स्थिति उत्पन्न हो गई है, तथा इस संबंध में तत्काल ही चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

- घर में बनाए गए कपड़ों को गर्म पानी तथा साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए और उन्हें धूप एवं हवादार स्थान पर सुखाया जाना चाहिए।

- हल्की–फुलकी कसरत, सामान्य आहार तथा पर्याप्त आराम भी महत्वपूर्ण है।

;kfu&lko

योनि में से कुछ मात्रा में स्राव होना अथवा गीलापन रहना एक सामान्य बात है। इस प्रकार योनि स्वयं को स्वच्छ बनाए रखती है। मासिक–चक्र के दौरान इस स्राव की मात्रा तथा प्रकार, दोनों में ही परिवर्तन हो जाता है।

योनि–स्राव की मात्रा, रंग, नियमितता अथवा गंध में परिवर्तन का अर्थ है – 'संक्रमण' होना। यह स्राव श्वेत, ढेलेदार, दही जैसा, हरा पीला अथवा हल्की लाली लिए भूरा हो सकता है तथा इससे तीव्र दुर्गंध उठती है। योनि में और उसके आस–पास अथवा जांघों के भीतर खुजली का अनुभव हो सकता है और साथ ही मूत्र विसर्जन के समय जलन हो सकती है। यदि योनि से असामान्य स्राव होने लगे अथवा ऊपर उल्लिखित कोई लक्षण पैदा हो जाएं, तो तत्काल ही चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए। असमान्य श्वेत स्राव यौन–अंतरित संक्रमण अथवा एंटीबायोटिक्स के अत्यधिक प्रयोग के कारण हो सकता है।

ckydk e: 'kkjhfjd ifjorZu

- **iFke ifjorZu & o"k.k&dk"k dk fodkl %** जब कोई बालक 10–16 वर्ष के बीच पहुंचता है, तो उसके वृषण–कोष का आकार बढ़ जाता है तथा इसमें निहित वृषण भी विकसित और परिपक्व हो जाते हैं।

- **f}rh; ifjorZu & t?ku&jkek dh o`f) %** यह परिवर्तन 10–15 वर्ष के बीच उत्पन्न होता है। बाल घने तथा मोटे हो जाते हैं और वृषण–कोष के चारों ओर तथा पेट तक फैल जाते हैं।

- **r`rh; ifjorZu &** वीय स्खलन : बालक को उसके वृषणों के विकास के पश्चात लगभग एक वर्ष के भीतर उसका पहला उत्सर्जन हो सकता है। टेस्टोस्टेरोन (पुरुष हार्मोन) के प्रभाव के कारण वृषण शुक्राणुओं को उत्पादित करना आरंभ कर देते हैं।

- **oh;Z mRiknu %** ठीक वैसे ही, जैसे बालिकाएं यौवनारंभ की आयु प्राप्त करने पर प्रत्येक माह एक परिपक्व डिम्ब उत्सर्जित करना आरंभ कर देती हैं, बालक भी वीर्य उत्सर्जित करना आरंभ कर देते हैं। वीर्य पुरुषों का उत्सर्जन है, जिसमें शामिल होता है :
  - (क) शुक्राणु
  - (ख) शुक्रीय वाहिकाओं से उत्सर्जन
  - (ग) प्रोस्टैट ग्रंथि से उत्सर्जन

शुक्राणु पुरुष प्रजनन कोशिकाएं हैं। ये अत्यंत सूक्ष्म संरचनाएं हैं, जिनमें एक सिर, एक धड़ और एक पूंछ होती है। प्रत्येक शुक्राणु में अन्य 22 गुणसूत्रों के अलावा या तो एक X अथवा Y गुणसूत्र होता है। यदि Y शुक्राणु डिम्ब को निषेचित करता है, तो शिशु लड़का बन जाता है। यदि X शुक्राणु डिम्ब को निषेचित करता है, तो शिशु लड़की हो जाती है।

शिशु का लिंग संयोग के ही आधार पर निर्धारित होता है अर्थात यह उस शुक्राणु पर निर्भर करता है, जो डिम्ब को निषेचित करता है अर्थात क्या इसमें X गुणसूत्र है अथवा Y गुणसूत्र। किसी लिंग–विशेष के शिशु को जन्म देने के लिए किसी महिला को दोष देने अथवा उसे इसका श्रेय देने का कोई शरीर–विज्ञानी आधार नहीं है, अतः इस बात से बचा जाना चाहिए।

आमतौर पर प्रत्येक चक्र के दौरान केवल एक ही डिम्ब निषेचित होता है। एक बालिका एक माह में केवल एक ही डिम्ब उत्सर्जित करती है, परंतु शुक्राणु प्रत्येक वृषण से 1000/सैकेण्ड की दर से उत्पन्न होते हैं तथा यह मृत्यु होने तक एक अनवरत प्रक्रिया बनी रहती है। वीर्य निरंतर उत्पन्न होता है तथा यह शुक्रीय–वाहिकाओं में भण्डारित रहता है। अनुप्रयुक्त शुक्राणु प्राकृतिक रूप से शरीर में विखंडित हो जाते हैं।

vU; 'kkjhfjd ifjorZu

- **Lolu nks"k %** किशोर बालक स्वप्नों से उत्प्रेरित होकर अथवा ठंडे मौसम में भी सुप्तावस्था के दौरान अनैच्छिक उत्सर्जन का अनुभव कर सकते हैं। इसे स्वप्नदोष या आर्द्र–स्वप्न कहा जाता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है और इसमें किसी भी प्रकार की उलझन अथवा शर्म की स्थिति उत्पन्न नहीं होनी चाहिए।

- **vkokt+ esa ifjorZu %** जैसे–जैसे स्वर–यंत्र (स्वर कोष) विकसित होता है, कंठ अधिक बड़ा हो जाता है। स्वर–यंत्र के बड़ा होने के कारण बच्चों की तीखी स्वर वाली आवाज़ वयस्कों की गहरी, कम तीखे स्वर वाली आवाज़ में बदल जाती है। आवाज़ गहरी होने में विलंब तथा आवाज़ के गहरे होने की विविध गति कभी–कभी उपहास का कारण भी बन जाती है। इसे चिंता अथवा उपहास की वजह नहीं बनाया जाना चाहिए।

- **rsy ,oa Losn xzfFk;ksa dk fØ;k'khy gksuk %** शरीर की गंध प्रतीत होनी आरंभ हो जाती है। मुंहासे होने लगते हैं तथा त्वचा तैलीय हो जाती है। ये प्रक्रियाएं यौवनारंभ तथा किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक विकास से संबंधित हैं तथा धीरे–धीरे समाप्त हो जाती हैं। स्वेद ग्रंथियों का विकास उत्सर्जन (स्वेद) ले जाने वाली वाहनियों की तुलना में अधिक तेजी से होता है। इसके परिणामस्वरूप, छिद्र बंद हो सकते हैं और यदि त्वचा को साफ नहीं किया गया तो जलन तथा संक्रमण उत्पन्न हो सकता है, जिसके कारण काले दाने और मुंहासे पैदा हो सकते हैं।

- **pgjs dk ckyksa ¼nk<+h&ewaN½ dk izdV gksuk %** यह एक महत्वपूर्ण घटना है क्योंकि पुरुष किशोरों के जीवन में इसके सामाजिक परिणाम होते हैं।

हालांकि यह वयस्कपन की शुरूआत का पूरी तरह से संकेत नहीं देता है, फिर भी इसे प्रायः पुरुषत्व के लिए एक संकेत के रूप में प्रयोग किया जाता है। भिन्न–भिन्न बालकों के लिए चेहरे के बालों का उभरना भिन्न–भिन्न समय पर घटित हो सकता है तथा इसकी मात्रा भी भिन्न हो सकती है, जोकि पूरी तरह से सामान्य बात है। चेहरे के बाल पहले–पहल ऊपरी होंठ के किनारों पर प्रकट होते हैं।

fd'kkjkoLFkk d nkjku ik"k.k& lc/kh vko';drk,

किशोरावस्था के दौरान, बचपन के तुलनात्मक दृष्टि से समान विकास की तुलना में शारीरिक विकास अकस्मात ही अत्यधिक तेज गति के साथ होता है। पहले वर्ष को छोड़कर यह विकास किसी भी व्यक्ति के जीवन में अन्य किसी भी अवस्था की तुलना में अत्यधिक तेज होता है। किशोरावस्था का 80 से भी अधिक प्रतिशत विकास (शरीर का वजन तथा लंबाई) किशोरावस्था के प्रारंभिक वर्षों में (10–15 वर्ष) पूर्ण हो जाता है जिसमें यौवनारंभ के बाद की अवस्था में शरीर के वजन तथा लंबाई की मात्रा का पूरी तरह पता चल जाता है। किशोरावस्था विकास की यह तेज गति सहजातीय, संवेदनशील तथा हार्मोन–संबंधी परिवर्तनों के साथ भी जुड़ी है तथा किशोरावस्था के 'कार्यों' का प्रभाव किशोरावस्था के दौरान आवश्यक पोषक–आवश्यकताओं पर भी पड़ता है। पूर्व–यौवनारंभ तेज विकास की अवस्था की छोटी अवधि, पुरुषत्व से तत्काल पूर्व के लगभग 18–24 माह, के दौरान पर्याप्त पोषण विकास को सहायक बनाने में मदद प्रदान कर सकता है तथा जीवन के पूर्व वर्षों में महसूस की गई पोषक–संबंधी कमियों को पूरा कर सकता है।

lep fo'o e LoLFk vkj ikf"Vd Hkktu l rkRi;l g ,lk lrfyr vkgkj yuk ftle dkckgkbMV] olk] foVkfeuk vkj [kfut&rRok dk i;klr vuikr 'kkfey gk

वसा, तेल और मिठाइयां *कम प्रयोग करें*		दूध, मुर्गी, मछली, सूखी बीन्स, अंडे और बादाम–मूंगफली आदि *2–3 बार प्रतिदिन*
दूध, दही और पनीर समूह *2–3 बार प्रतिदिन*	fp=	फल समूह *2–3 बार प्रतिदिन*
सब्जी समूह *3–5 बार प्रतिदिन*		रोटी, दालें, चावल और पास्ता समूह *6–11 बार प्रतिदिन*

ये सभी परिवर्तन विशेष पोषक आवश्यकताओं का सृजन करते हैं। कुछ पोषक–तत्वों की आवश्यकता किसी अन्य आयु–वर्ग की तुलना में किशोरावस्था में अत्यधिक होती है, अतः अनेक पोषक–तत्व, जिनमें विटामिन–ए, थियामाइन, रिबोफ्लाविन, नायासिन,

फॉलिक एसिड, विटामिन बी–12, विटामिन–सी तथा आयोडिन शामिल हैं, उसी मात्रा में अपेक्षित होते हैं, जितनी कि वयस्कों के लिए आवश्यक होती है।

fd'kksjksa ij [kjkc iks"k.k dk izHkko

भारत में बड़ी संख्या में किशोर दीर्घकालिक कुपोषण तथा रक्तक्षीणता (Anaemia) से पीड़ित हैं और इस प्रकार उनके सामान्य स्वास्थ्य तथा कार्य–निष्पादन पर इसका कुप्रभाव पड़ता है। किशोरावस्था के दौरान अपर्याप्त पोषण पर्याप्त रूप से शारीरिक विकास और यौन–संबंधी परिपक्वता को बाधित करता है। अपर्याप्त पोषण किशोरों के वर्तमान स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है तथा उन्हें दीर्घकालिक व्याधियां होने के जोखिम की स्थिति में भी डालता है, विशेष रूप से तब, जब इस कुपोषण के साथ जीवन–शैली के अन्य प्रतिकूल व्यवहार भी मिल जाते हैं। बालिकाओं के मध्य कुपोषण की उच्च दर गर्भावस्था और प्रसव के साथ जुड़ी अत्यधिक बढ़ी हुई रूग्णता और मृत्यु–दर (बढ़ी हुई एमएमआर) में भी योगदान देती है। इसका इस अर्थ में भी एक अंतरप्रजननीय प्रभाव है कि ये बालिकाएं जन्म के समय निम्न वजन वाले (एलबीडब्ल्यू) शिशुओं को जन्म देती हैं, जो आगे जाकर पुनः कुपोषण का शिकार होते हैं और शारीरिक रूप से कमजोर बालिकाओं के रूप में विकसित होते है और इस प्रकार एक ऐसा दुष्चक्र पूरा होता है, जिसके परिणामस्वरूप जन्म के समय निम्न वजन वाले अधिक शिशुओं के जन्म लेने का जोखिम निरंतर बना रहता है। इस प्रकार, खराब पोषण–स्थिति एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को अंतरित होती रहती है। इसके परिणामस्वरूप, नव्यप्रसव (neonatal) और शिशु मृत्यु–दर में वृद्धि हो जाती है (बढ़ी हुई एमएमआर तथा आईएमआर)। निष्कृष्ट आत्म–सम्मान तथा शारीरिक प्रतिरूप निरंतर रूप से किशोरों में कुपोषण, मोटापे और खानपान संबंधी विकृतियों से जुड़ी हुई हैं। अतः पोषण और मानसिक स्वास्थ्य के बीच जटिल संबंध व्याप्त है।

dqiks"k.k ds [krjukd izHkko

- **dqiks"k.k 'kkjhfjd o`f) vkSj ifjiDork dks foyafcr djrk gS** : पोषक तत्वों को ग्रहण करने तथा यौवनारंभ के आगमन के बीच संबंध अनेक व्यक्तियों में देखा गया है, जहां बेहतर रूप से पोषक तत्व ग्रहण करने वाली युवतियां कुपोषण की शिकार युवतियों की तुलना में रजोधर्म की अवस्था में जल्द ही पहुंच जाती हैं। कुपोषण की शिकार जनसंख्या में, किशोरावस्था के दौरान विकास दर निम्न होती है।
- **dqiks"k.k 'kkjhfjd {kerk dks de dj nsrk gS %** छोटी अवस्था में कुपोषण लंबाई, शारीरिक आकार तथा सबसे अधिक मांस–पेशियों के आकार पर प्रतिकूल प्रभाव डालने के माध्यम से शारीरिक कार्य की क्षमता को प्रभावित करता है। कमजोर शारीरिक बनावट कृषि श्रम और घरेलू कार्यों में किशोरों के योगदान को सीमित कर देता है, जोकि अनेक जनसमुदायों के भीतर अत्यंत निर्णायक बात है। कुपोषण सीखने की मानसिक क्षमता को भी कम करता है। ये परिवर्तन बालकों तथा बालिकाओं दोनों ही में दिखाई देते हैं।

fd'kksj jDrkYirk iHkko

- रक्ताल्पता का किशोरावस्था के दौरान वृद्धि और विकास पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है; यह संज्ञानात्मक प्रक्रिया को बाधित करती है तथा ध्यान केन्द्रित करने और सीखने की योग्यता को कम करती है।
- लौह की कमी ऊर्जा तथा शारीरिक शक्ति में कमी करती है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक क्षमता तथा कार्य–निष्पादन में कमी आ जाती है। यह प्रतिरक्षक प्रणाली को भी बाधित करती है, जिससे किशोर संक्रमणों का जल्द शिकार होते हैं। लौह की कमी वाली माताओं से जन्मे शिशुओं में भी उनके जीवन के पहल 6 माह में रक्ताल्पता की उच्च दर होती है। जिन महिलाओं का होमोग्लोबिन स्तर 6–7 से नीचे गिर जाता है, उनमें मातृत्व–मृत्युदर भी अत्यधिक पाई गई है। अत्यधिक रक्ताल्पता जन्म के समय रक्त–स्राव और अन्य जटिलताओं के जोखिम को बढ़ा देती है जोकि प्रसव के समय माता की मृत्यु के जोखिम में और अधिक वृद्धि कर देता है।

l:onukRed ifjor:u rFkk lkekftd fodkl

किसी व्यक्ति के जीवन की समस्त अवस्थाएं ऐसे विकासों से ओत–प्रोत होती हैं जोकि मूल रूप से शारीरिक, संवेदनात्मक, मानसिक तथा सामाजिक हो सकते हैं। परंतु किसी अन्य अवधि की तुलना में किशोरावस्था की अवधि को इन परिवर्तनों तथा व्यवहार संबंधी विवादों का चरमोत्कर्ष माना गया है।

यह बात ध्यान में रखी जानी चाहिए कि ये परिवर्तन सामान्य और सार्वभौमिक हैं। किशोरावस्था के दौरान निम्नलिखित विकासात्मक कार्य जीवन की इस अवस्था को अन्य सभी अवस्थाओं की तुलना में अलग बनाते हैं।

fd'kksjkoLFkk ds nkSjku fodklkRed dk;Z

- दोनों ही लिंगों के सहयोगियों, हमउम्रों के साथ नए तथा अधिक परिपक्व संबंध स्थापित करना।
- पुरुष अथवा महिला सामाजिक भूमिका की परिकल्पना करना।
- स्वयं की शारीरिक बनावट को स्वीकार करना।
- सामाजिक रूप से उत्तरदायी व्यवहार की अपेक्षा करना, उसे स्वीकार करना और प्राप्त करना।
- एक अर्थक्षम कैरियर के लिए तैयारी करना।
- विवाह तथा पारिवारिक जीवन के लिए तैयारी करना।
- व्यवहार का पथ–प्रदर्शक के रूप में मूल्यों तथा मानवीय प्रणाली के सूत्र अर्जित करना–एक विचारधारा का निर्माण करना।

स्रोत : एलिजाबेथ हरलॉक, विकासात्मक मनोविज्ञान

पारंपरिक रूप से किशोरावस्था को झंझावात तथा तनाव की अवधि के रूप में समझा जाता है जोकि शारीरिक और हार्मोन संबंधी परिवर्तनों के कारण अत्यधिक संवेदनात्मक तनाव का समय है।

ये शारीरिक परिवर्तन निश्चित मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के साथ ही घटित होते हैं। हालांकि शारीरिक परिवर्तन तेजी के साथ आते हैं, परंतु संवेदनात्मक परिवर्तनों को सामान्य होने में कुछ समय लगता है अर्थात किशोर बालक वयस्क व्यक्ति की भूमिकाओं को निभाने के लिए शारीरिक रूप से समर्थ होता है, फिर भी उनकी संवेदनाएं बचपन के विन्यास एवं प्रतिक्रिया संबंधी ढांचे से पूरी तरह मुक्त नहीं होती हैं।

किशोरों की संवेदनशीलता का श्रेय इस तथ्य को भी दिया जा सकता है कि बालक और बालिकाएं इस आयु में अत्यधिक सामाजिक दबाव के अंतर्गत आ जाते हैं तथा वे नई चुनौतियों का सामना करते हैं जिसके लिए बचपन के दौरान उनकी बहुत ही कम, यदि हुई हो तो, तैयारी होती है।

ऐसा नहीं होता है कि सभी किशोर गहन परेशानियों अथवा तनाव की अवधि से गुजरते हैं। यह सच है कि अधिकांश युवा समय–समय पर संवेदनात्मक अस्थिरता का अनुभव करते हैं जोकि व्यवहार के नए आदर्शों तथा साथ ही नई सामाजिक भूमिकाओं और अपेक्षाओं के साथ तालमेल बैठाने का एक तर्कसम्मत परिणाम है। उदाहरण के लिए, इस अवस्था में प्रेम से जुड़ी समस्याएं अत्यंत वास्तविक होती हैं। जब तक उनका प्रेम–प्रसंग ठीक–ठाक चल रहा होता है, किशोर प्रसन्न रहते हैं, परंतु जब परिस्थितियां

प्रतिकूल हो जाती हैं, तो वे अत्यंत दुःखी हो जाते हैं। इसी प्रकार, जब उनकी विद्यालयी शिक्षा समाप्त होने वाली होती है, तो किशोर अपने भविष्य के बारे में चिंता करना आरंभ कर देते हैं।

किशोर चाहते हैं कि उनसे वयस्कों जैसा व्यवहार किया जाए तथा वे उस समय दुःखी हो जाते हैं और विद्रोही बन जाते हैं यदि प्राधिकृत व्यक्तित्व वाले लोग जैसे अभिभावक और शिक्षक उनसे ऐसा ही व्यवहार नहीं करते हैं। लेकिन अपने गुस्से पर काबू रखने के स्थान पर वे ढीठ बनकर बात करने से इंकार करके अथवा उन्हें गुस्सा दिलाने वालों की तेज आवाज़ में आलोचना करके अपना रोष व्यक्त करते हैं।

किशोरावस्था अमूर्त चिंतन के विकास का भी प्रतीक है जो किशोरों को परिस्थितियों का औचित्यपूर्ण और व्यवस्थित रूप से मूल्यांकन करने के लिए आलोचनात्मक–चिंतन करने में समर्थ बनाता है तथा वे नियमों और व्यवहार के बीच विसंगतियों का पता लगा सकते हैं और उन पर प्रश्न कर सकते हैं। अभिभावक और साथ ही सेवा प्रदाता प्रायः इस विकास को नजरअंदाज कर देते हैं, जोकि तथाकथित 'पीढी के अंतर' का एक मुख्य कारण है।

सामाजिक दृष्टि से किशोरों को निर्भरता से स्वायत्तता में परिवर्तित होने के रूप में देखा जाता है। इसमें शारीरिक परिपक्वता, लैंगिकता के प्रबंधन, कौशल अर्जन तथा सहयोगी–समूहों में परिवर्तनों के प्रति सामाजिक प्रतिक्रियाओं को सीखना भी शामिल है। किसी बड़े समूह अथवा विशाल दल का भाग बनने की आकांक्षा किंचित स्थायी, लंबे चलने वाले तथा अधिक अर्थपूर्ण संबंधों को बनाने की वरीयता में परिवर्तित हो जाती है।

समाज सामान्यतः किशोरावस्था के लिए किसी विशेष भूमिका को परिभाषित नहीं करता है, अतः किशोर बचपन और वयस्क अवस्था की विशेष रूप से परिभाषित भूमिकाओं के अस्पष्ट जाल के बीच फंस जाते हैं। समाज और अभिभावक किशोरों की प्रारंभिक, मध्य और बाद की अवस्था की विभिन्न मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं तथा इसके सामान्य विकासात्मक व्यवहार को समझ नहीं पाते हैं और इस स्थिति के कारण प्रायः किशोरों के सामान्य व्यवहार को अवज्ञाकारी/समस्यामूलक/असामान्य व्यवहार के रूप में समझ लिया जाता है।

अनेक अवसरों पर, इसके परिणामस्वरूप उनका व्यवहार उग्र तथा प्रतिक्रियात्मक बन जाता है, जिसे प्रायः समाज से स्वीकृति नहीं मिल पाती है। किशोर उस समय प्रायः अन्य आयु वर्गों से संबंधित लोगों की तुलना में एक असामान्य मात्रा में चिंता और संवेदनात्मक तनाव का अनुभव करते हैं।

किशोरावस्था में होने वाले कुछ मनोवैज्ञानिक परिवर्तन निम्नलिखित हैं :

tkf[ke yus okys 0;ogkjksa esa o`f)

किशोरावस्था ऐसा समय है जब युवा बाहरी विश्व के बारे में सीखना आरंभ करते हैं तथा उसमें स्वयं की भूमिका ढूंढते हैं। इसमें नई चीजों के साथ प्रयोग करना भी शामिल है, जिनमें से कुछ जोखिमपूर्ण और कभी–कभी खतरनाक भी होती हैं। किशोर उत्तेजना की तलाश करते हैं तथा अधिकांश वयस्क उन्हें समझने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। प्रायः किशोर एक–दूसरे को अनेक कार्य करने के लिए उकसाते हैं जैसे शराब पीना, जुआ खेलना, चोरी करना तथा यौन–व्यवहारों में शामिल होना। वे इन कार्यों को अनेक कारणों के लिए करते हैं, जैसे :

- अपनी जिज्ञासा को शांत करने के लिए
- वयस्कों की नकल करने के लिए
- सहयोगियों के दबाव के आगे झुककर तथा 'गिरोह का हिस्सा बनने' के लिए
- प्रयोग करने तथा चीजों को स्वयं ही तलाश करने के लिए
- 'रोमांच' और 'उत्तेजना' हासिल करने के लिए

igpku dh ryk'k

किशोर स्वयं को परिभाषित करने में कठिनाई महसूस करते हैं तथा इस प्रक्रिया में वे अपनी निजता और स्वतंत्रता को दृढ़तापूर्वक प्राप्त करने का प्रयास करते हैं

वे वयस्कों की दुनिया से अलग होना आरंभ कर देते हैं। वे अपना ध्यान अभिभावकों से सहयोगियों की ओर केन्द्रित करना आरंभ कर देते हैं तथा साथ ही प्रचलित विश्वासों से नए विश्वासों की ओर उन्मुख होते हैं।

ऐसे समाजों में जहां किशोरावस्था दीर्घकालिक होती है, किशोर स्वतंत्रता के लिए अपनी इच्छा के समर्थन में उप–संस्कृतियों का निर्माण करना आरंभ कर देते हैं। उनकी उप–संस्कृतियां धीरे–धीरे समाज की विद्यमान प्रधान संस्कृति को प्रभावित कर देती है।

किशोर अपनी पहचान तथा जीवन के उद्देश्य से संबंधित विभिन्न प्रश्नों का उत्तर ढूंढते हैं, जैसेः

- मैं कौन हूं?
- समाज में मेरी भूमिका क्या होगी?

- क्या मैं एक बालक हूं या एक वयस्क?

- क्या मेरे पास व्यस्क व्यक्ति की विभिन्न भूमिकाएं और उत्तरदायित्व को स्वीकार करने की योग्यता है?

- उस वास्तविकता के साथ कैसे निपटना है जब कुछ लोग मुझे मेरी नस्ल अथवा धर्म अथवा राष्ट्रीय पृष्ठभूमि के रूप में देखते हैं?

- कुल मिलाकर, क्या मैं एक सफल व्यक्ति बनूंगा या फिर एक असफल व्यक्ति?

एक तरीका जिससे किशोर स्वयं को एक व्यक्ति–विशेष के रूप में स्थापित करने का प्रयास करते हैं, वह है – मोटरसाइकिलों, स्कूटरों, कपड़ों तथा अन्य आसानी से ध्यान में आ जाने वाली वस्तुओं के रूप मे 'प्रतिष्ठा के प्रतीकों' का प्रयोग करना। वे आशा करते हैं कि इस प्रकार वे अपनी ओर दूसरों का ध्यान आकर्षित कर सकेंगे और अपने सहयोगी–समूहों के साथ अपनी पहचान बनाए रखते हुए एक विशिष्ट व्यक्ति के रूप में पहचाने भी जाएंगे।

lg;kxh&leg d iHkko e of)

अपनी पहचान तथा स्वतंत्रता को सुनिश्चित करने के प्रयास में, किशोर अपने अभिभावकों के साथ स्थापित घनिष्ठ संवेदनशील संबंधों को समाप्त करना और अपने मित्रों के साथ अधिक समय तक रहना पसंद करते हैं।

जहां कहीं सामाजिक–सांस्कृतिक व्यवस्थाएं युवकों और युवतियों के मध्य संपर्कों की अनुमति नहीं देती हैं, वहां प्रत्येक लिंग–वर्ग के किशोर ''समान–सामाजिक'' संबंध विकसित कर लेते हैं तथा लिंग आधारित सहयोगी समूह स्थापित कर लेते हैं।

घर पर, किशोर प्रायः अकेले रहना पसंद करते हैं तथा अपनी गोपनीयता की मांग करते हैं। परिवार के सदस्यों द्वारा अकेले छोड़ दिए जाने की यह आकांक्षा सहयोगियों के दलों पर उनकी निर्भरता को बढ़ावा देती है, जहां से वे उनके परिवर्तित व्यवहार–संबंधी आदर्शों के लिए अनुमोदन तथा समर्थन से वंचित हो जाते हैं।

कुछ किशोर अपना अधिकांश समय अपने सहयोगी–समूह के सदस्यों के साथ घर से बाहर बिताते हैं। यह समझा जा सकता है कि परिवार के सदस्यों की तुलना में सहयोगियों का किशोरों की अभिवृत्तियों, संवाद, रूचियों, शारीरिक विन्यास तथा व्यवहार पर कहीं अधिक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, अधिकांश किशोर यह पाते हैं कि यदि वे उसी प्रकार के कपड़े पहनेंगे, जोकि उनके सहयोगी–समूह के लोकप्रिय सदस्यों द्वारा पसंद किए जाते हैं, तो उनकी सामाजिक स्वीकृति के अवसर बढ़ जाते हैं।

जैसे–जैसे किशोरावस्था आगे बढ़ती है, सहयोगी–समूह का प्रभाव समाप्त होने लगता है। इसके दो कारण होते हैं। पहला, अधिकांश किशोर अपनी ही मर्जी के बनना चाहते हैं तथा उसी प्रकार पहचान भी पाना चाहते हैं। व्यक्तिगत पहचान की तलाश किशोरों पर से सहयोगी–समूह के प्रभाव को कमजोर बना देती है। दूसरा, सहयोगी–समूह का प्रभाव इसलिए समाप्त हो जाता है क्योंकि किशोर सहयोगियों के स्थान पर साथी बनाना पसंद करते हैं। किशोरावस्था में, कम लोगों तक ही मित्रता को सीमित रखने की प्रवृत्ति होती है, हालांकि अधिकांश किशोर सामाजिक क्रियाकलापों के लिए अधिक बड़े सामाजिक–समूह से भी जुड़ना चाहते हैं। चूंकि ये सामाजिक क्रियाकलाप गहरी व्यक्तिगत मित्रता की तुलना में किशोरों के लिए कम महत्व के होते हैं, गहन मित्रों के प्रभाव की तुलना में बड़े सामाजिक समूह का प्रभाव कम महत्वपूर्ण बन जाता है।

u, lkekftd leg

बचपन के मित्रों के समूह यौवनारंभ तक तथा किशोरावस्था से पूर्व धीरे–धीरे टूट जाते हैं क्योंकि किशोरों की रूचि बचपन के कठोर खेलों के क्रियाकलापों से हटकर किशोरों के कम कठोर और अधिक औपचारिक सामाजिक क्रियाकलापों में लग जाती है। बचपन के मित्रों के स्थान पर नए सामाजिक समूह संपर्क में आ जाते हैं। एक नियम के अनुसार बालकों का सामाजिक–समूह बड़ा होता है तथा काफी खुलापन लिए होता है जबकि बालिकाओं का समूह काफी छोटा और कहीं अधिक स्पष्टता के साथ परिभाषित होता है। किशोरावस्था के दौरान सर्वाधिक आम सामाजिक–समूहों का वर्णन नीचे किया गया है।

u, lkeftd leg

?kfu"B fe= : किशोरों के पास सामान्यतः दो अथवा तीन घनिष्ठ मित्र अथवा विश्वस्त सहयोगी होते हैं। वे प्रायः समान लिंग के होते हैं तथा उनकी समान रूचियां और योग्यताएं होती हैं। घनिष्ठ मित्रों का एक दूसरे पर विशिष्ट प्रभाव होता है, हांलाकि वे कभी–कभी झगड़ा भी करते हैं।

xqV % आम तौर पर गुट गहरे मित्रों के समूह से बनता है। शुरूआत में इसमें समान लिंगी सदस्य होते हैं परंतु बाद में इसमें लड़के और लड़कियां दोनों शामिल हो जाते हैं।

tuleg : जनसमूह साथियों तथा मित्रों के समूहों से मिलकर बनता है तथा वे पार्टियों और समाजिक उत्सवों में भाग लेना आरंभ कर देते हैं। चूंकि जनसमूह काफी बड़े होते हैं तथा उनमें अधिक गोपनीयता भी नहीं होती है, उसके सदस्य प्रायः समान हितों पर विश्वास नहीं करते हैं, जिसके कारण उनके बीच पर्याप्त सामाजिक दूरी बनी रहती है।

lxfBr leg : ऐसे किशोरों की सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए विद्यालयों तथा सामुदायिक संगठनों द्वारा वयस्कों के माध्यम से निर्देशित युवा संगठनों की स्थापना की जाती है जो किसी संगठन अथवा दल से संबंध नहीं रखते हैं।

fxjkg : ऐसे किशोर जो न तो संगठन से और न ही गुट से संबंध रखते हैं, और जो संगठित समूहों में शामिल होने पर कम संतुष्टि प्राप्त करते हैं, वे गिरोह में शामिल हो जाते हैं। गिरोह के सदस्य प्रायः समान लिंग के होते हैं और उनका मुख्य उद्देश्य सामाज विरोधी व्यवहार के माध्यम से सहयोगियों द्वारा दर्शाई गई असहमति की क्षतिपूर्ति करना होता है।

:fp;k e ifjorlu

viu 'kjhj d ckj e fprk ¼'kkjhfjd Nfo lc/kh fprk,½

अधिकांश किशोर अपने शरीर के विषय में चिंतित रहते हैं। उन्हें विशेषतः उस स्थिति में पर्याप्त आश्वासन की आवश्यकता होती है, जब वे अपने मित्रों तथा सहयोगियों की तुलना में अधिक तेजी से विकसित अथवा परिपक्व नहीं हो रहे होते हैं। शारीरिक छवि ऐसा तरीका है जिसके माध्यम से किशोर अपने शरीर का अवलोकन करते हैं। यह बालक के आत्म–सम्मान तथा आत्म–छवि को पूरी तरह से प्रभावित करती है तथा यह निर्धारित करती है कि क्या वह स्वयं को स्वीकार करता/करती है या अस्वीकार करता/करती है। यह निर्धारित करती है कि क्या कोई किशोर सामाजिक स्थितियों में आकर्षक और आत्मविश्वासी महसूस करता है।

अनेक बाहरी कारक उस तरीके को प्रभावित करते हैं जिससे कोई व्यक्ति अपने शरीर का अवलोकन करता है। ये कारक विद्यमान फैशन, मान्यताएं, आदर्श व्यक्ति, मीडिया, लोकप्रिय संस्कृति अथवा सहयोगियों का दबाव हो सकते हैं। अनेक बालिकाएं टेलीविजन तथा प्रिंट मीडिया में छरहरी मॉडलों द्वारा लगातार चहल–कदमी किए जाने से पर्याप्त रूप से प्रभावित होती है, तब वे यह विश्वास कर लेती हैं कि 'छरहरा होना ही सब कुछ है' और वे डाइटिंग और/अथवा पर्याप्त कसरत के माध्यम से वजन कम करने का प्रयास करती हैं। इसी प्रकार, गोरेपन की क्रीमों के अनेक विज्ञापन सांवले रंग की बालिकाओं (और बालकों) के मध्य पर्याप्त आत्म–चेतना और हीनभावना को जागृत कर देते हैं जिसके परिणामस्वरूप वे अपने शरीर के बारे में गलत छवि विकसित कर लेते हैं। बालक उनके प्रिय फिल्मी सितारों अथवा खिलाड़ियों की भांति ही मांसल शरीर विकसित करने का स्वप्न देखते हैं। ये चिंताएं उनके अपने शरीरों के संबंध में किसी भी वास्तविक कमी को प्रदर्शित नहीं करती हैं, परंतु उनके शरीरों तथा उनके आदर्श–व्यक्तियों के शरीरों के बीच परिकल्पित अंतरों को उभार देती हैं।

dkbZ 0;fDr [kjkc 'kkjhfjd Nfo ls rc xzflr gksrk gS] tc og vius 'kjhj ds lexz vFkok vkf'kd ldkjkRed igyqvksa dks utjvUnkt djrk gS, mlds udkjkRed ¼okLrfod vFkok ifjdfYir½ igyqvksa ij /;ku dsfUnzr djrk gSA blls mlds eu esa ghu Hkkouk fodflr gks tkrh gSA

शरीर के विषय में खराब अथवा नकारात्मक ''शारीरिक छवि'' की भावना किशोरों के मस्तिष्क में गहन हीनभावना विकसित कर सकती हैं। इसके परिणामस्वरूप, चिंता, तनाव, एकाकीपन तथा सामाजिक चेतना के प्रति अत्यंत उग्र धारणा का विकास हो सकता है। किशोर अपने शरीर को परिवर्तित करने के प्रयत्न में अपना अधिकांश समय, प्रयास और पैसा खर्च करते हैं। खराब शरीर की छवि कभी–कभी उच्च–जोखिम वाले व्यवहार को भी जन्म देती है, विशेष रूप से तब, जब अपने से विपरीत लिंगी सदस्यों के सम्मुख आकर्षक दिखने का लक्ष्य हो अथवा जब अधिक वयस्क तथा अधिक परिपक्व दिखने की आकांक्षा हो। उच्च–जोखिम वाले व्यवहार में शामिल हैं – सिगरेट पीना, शराब पीना, नशीले पदार्थों के सेवन में शामिल होना तथा यौन–कार्यकलापों में संलिप्त होना। खराब शारीरिक छवि के कारण अनेक खान–पान संबंधी विकृतियां भी उत्पन्न हो जाती हैं जैसे ओजस्वता का अभाव और क्षुधातिशयता जिन्हें प्रायः किशोरों में ही पाया जाता है।

दोनो लिंगों के किशोरों को चिंतित करने वाली कुछ शारीरिक छवियां एक समान हो सकती हैं परंतु उनकी प्राथमिकताएं अलग–अलग हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, दोनों ही लिंगों के बीच शरीर का वजन आम चिंता का कारण है। कोई बालिका शरीर पर होने वाले अत्यधिक बालों के बारे में चिंतित हो सकती हैं, परंतु बालक शरीर पर अत्यंत कम बाल होने से चिंता में पड़ सकते हैं।

हमें अपने शरीर के विषय में पर्याप्त रूचि लेनी चाहिए क्योंकि हमें इसे संवारने की, इसे स्वच्छ रखने की तथा इसका रख–रखाव करने की आवश्यकता होती है। लेकिन केवल शारीरिक छवि ही वह एकमात्र कारण नहीं होना चाहिए जिसके आधार पर हम स्वयं का (और दूसरों का) मूल्यांकन करते हैं। किशोर अपने आत्म–सम्मान में सुधार करके, अपने सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करके तथा आलोचनात्मक–चिंतन और स्व–जागरूकता जैसे जीवन–कौशलों का प्रयोग करके एक सकारात्मक शारीरिक छवि विकसित कर सकते हैं और इस प्रकार स्वयं को अपनी देह के बारे में चिंतित होने से बचा सकते हैं।

diMks es :fp% किशोरों के लिए उनके कपड़ों के बारे एक प्राथमिक आवश्यकता यह है कि उनके कपड़ों को सहयोगी समूह द्वारा अनुमोदित किया जाना चाहिए। लड़के प्रायः यह दावा करते हैं कि उन्हें कपड़ों, स्वयं को सजाने–संवारने अथवा अच्छा लगने के बारे में कोई रूचि नहीं है, परंतु उनका व्यवहार प्रायः इसके विपरीत वास्तविकता दर्शाता है। लड़कियों की ही भांति, किशोर बालक भी यह मानते हैं कि उनका शारीरिक व्यक्तित्व और संजना–संवरना सामाजिक स्वीकरोक्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह रूचि उस समय प्रदर्शित होती है जब वे अपनी विद्यालयी शिक्षा के अंत में पहुंच जाते हैं तथा कारोबार के विश्व में प्रवेश की तैयारी कर रहे होते हैं। कपड़े अभिभावक–बालक के बीच विवाद का एक प्रमुख क्षेत्र है। कुछ किशोर अपने मित्रों की भांति ही कपड़े पहनना पसंद करते हैं तथा इस प्रकार वे एकात्मकता का प्रदर्शन करते हैं। प्रायः किशोर अपनी स्वतंत्रता को स्थापित करने तथा अपनी स्वयं की पहचान सुनिश्चित करने के लिए एक विशेष प्रकार के कपड़े पहनते हैं।

y`fxdrk es :fp% चूंकि वे अब तक लैंगिंक दृष्टि से सक्षम हो चुके होते हैं, बालक और बालिकाएं, दोनों ही न केवल विपरीत लिंग के सदस्यों में रूचि दर्शाना शुरू कर देते हैं, बल्कि वे उनके द्वारा किए जा रहे कार्यकलापों में भी अपनी रूचि दिखाते हैं। इस नई रूचि, जो उस समय शुरू होती है जब यौन–परिपक्वता पूर्ण हो जाती है, की प्रकृति रोमानी होती है तथा इसके साथ ही विपरीत लिंग के सदस्यों का समर्थन हासिल करने की दृढ़ इच्छा भी उनके मन में जागृत हो जाती है।

यह बात पूरी तरह से सत्य है कि किशोर आकर्षण और प्रेम के बीच अंतर कर पाने में कठिनाई महसूस करते हैं।

y`fxd fo"k;ks ds ckjs es ftKklk : लैंगिक विषयों के प्रति जिज्ञासा न केवल शारीरिक विकास का एक प्राकृतिक हिस्सा है, अपितु व्यस्कता के लिए तैयार होने के लिए यह एक अनिवार्य अपेक्षा भी है। लड़के अपने शयनकक्ष को महिलाओं के पोस्टरों से सजाना पसंद करते हैं जबकि लड़कियां अपने शयनकक्ष को फिल्मी सितारों और पॉप संगीत आदि के अन्य नायकों के चित्रों से सजाती हैं।

इस बात को समझने में किशोरों की मदद की जानी चाहिए कि यौन–संपर्क केवल शारीरिक रोमांच ही नहीं है बल्कि केवल किसी परिपक्व संवेदनात्मक रिश्ते के संदर्भ में ही वास्तविक रूप से संतुष्टि प्रदान करने वाला है। किशोरों के लैंगिक व्यवहार में फंतासी शामिल हो सकती है जिसमें 'प्रेम–पत्रों' का आदान–प्रदान अथव अन्य कई तरीकों से प्रेम का इजहार करना शामिल हो सकता है, जैसे स्पर्श करके, हाथ पकड़कर आदि।

कभी–कभी किशोरों के लिए अपने मस्तिष्क को यौन–संबंधी विचारों से हटाना कठिन हो जाता है। ऐसे मामलों में यह स्वीकार करना सहायक होगा कि ऐसे विचार स्वाभाविक हैं परंतु ये उनकी ऊर्जा को अन्य कार्यों में व्यर्थ कर सकते हैं।

ufrdrk e ifjoru

किशोरावस्था में छात्रों को अपने व्यवहार के ऊपर नियंत्रण रखने का पूर्ण प्रयास करना चाहिए जोकि ऐसा उत्तरदायित्व है जिसे पूर्व में अभिभावकों और शिक्षकों द्वारा भी निबाहा गया था।

किशोरावस्था के दौरान नैतिकता में प्रमुख परिवतर्नों में शामिल है – सही और गलत की सामान्य नैतिक अवधारणाओं के साथ विशिष्ट नैतिक अवधारणाओं को प्रतिस्थापित करना; वैयक्तिक नैतिक सिद्धांतों पर आधारित नैतिक संहिता का निर्माण; तथा अंतरात्मा के विकास के माध्यम से व्यवहार का नियंत्रण। ज्यादातर किशोर इन तीन मुख्य कार्यों को कर सकते हैं, परंतु किशोर किशोरावस्था के दौरान वयस्क नैतिकता में स्थानांतरित होने में असफल हो सकते हैं, तथा वे इस लक्ष्य की प्राप्ति केवल वयस्कता की शुरूआत में ही कर पाते हैं।

ikfjokfjd fj'rk e ifjoru : जब युवा लोगों के संबंध परिवार के सदस्यों के साथ बिगड़ जाते हैं, तो दोष सामान्यतः दोनों ही पक्षों का होता है। अधिकांशतः अभिभावक अपने बड़े होते हुए बच्चों की योग्यता के बारे में उनके विचारों को निर्धारित करने से इंकार कर देते हैं। इसके परिणामस्वरूप, वे अपने किशोर पुत्रों और पुत्रियों से उसी प्रकार का व्यवहार करते हैं, जैसाकि वे उनसे बचपन में किया करते थे। इसके बावजूद, वे उनसे 'उनकी आयु के मुताबिक' कार्य करने की अपेक्षा करते हैं, विशेष रूप से तब, जब जिम्मेदारी को उठाने की बात सामने आती है।

इससे भी महत्वपूर्ण बात है किशोरों तथा उनके अभिभावकों के बीच तथाकथित 'पीढ़ी का अंतर'। यह अंतर आंशिक रूप से व्यवहार के मूल्यों और मानकों में उन भौतिक परिवर्तनों का परिणाम है, जो किसी भी तेजी से परिवर्तित होती संस्कृति में सामान्यतः उत्पन्न होते हैं, तथा आंशिक रूप से उस तथ्य का परिणाम हैं कि अनेक युवा व्यक्तियों के पास आज अपने अभिभावकों की तुलना में, जब वे लोग किशोर थे, अधिक बेहतर शैक्षणिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अवसर मौजूद हैं। अतः यह वास्तव में, 'सांस्कृतिक अंतर' है तथा यह पूरी तरह से कालक्रम के अनुसार युग होने वाले अंतरों के कारण नहीं है।

अभिभावकों को उनके तथा उनके किशोर बालकों के बीच विकसित होते हुए मतभेद के लिए पूरी तरह जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता है। अनेक अवसरों पर, किशोरों के साथ मधुर संबंध बनाकर रहना कठिन हो जाता है, जब वे गैर–जिम्मेदार हों, उनका व्यवहार समझ से बाहर हो, उनमें संवादहीनता हो या अन्यथा उत्तेजक रवैया अपनाते हों। बात करने की उनकी असमर्थता अथवा अनिच्छा उनके तथा उनके अभिभावकों के बीच अंतर को बढ़ा देती है।

इसी प्रकार, अभिभावक भी उन बंदिशों के प्रति अपने किशोर बच्चों की आपत्तियों को स्वीकार करने में कठिनाई महसूस करते हैं, जिन्हें वे आवश्यक समझते हैं। अभिभावक अपने किशोर बच्चे द्वारा उन जिम्मेदारियों को ग्रहण करने में असफल रहने पर अधीर हो जाते हैं, जिन्हें वे उनकी आयु के लिए उपयुक्त समझते हैं।

यह बात भी उतनी ही महत्वपूर्ण है कि अनेक किशोर यह महसूस करते हैं कि उनके अभिभावक उन्हें नहीं समझ रहे हैं। वे प्रायः अपने अभिभावकों के व्यवहार–मानदण्डों के खिलाफ विद्रोह कर देते हैं, जिन्हें वे पुराने–फैशन का, गैर–यथार्थ और अनौचित्यपूर्ण की संज्ञा देते हैं। वह तनाव और विवाद, जो अभिभावक–बालक के रिश्तों को प्रभावित करता है, अपनी चरम–सीमा पर उस समय पहुंच जाता है, जब किशोर 14–15 वर्ष का होता है। उसके पश्चात तो सामान्यतः रिश्तों में सुधार ही होता है।

fd'kksj rFkk laosnukRed ifjiDork

यदि किशोर इन विभिन्न शारीरिक, सामाजिक और संवेदनात्मक परिवर्तनों के साथ सफलतापूर्वक निपटते हैं, तो वे संवेदनात्मक रूप से परिपक्व तथा दृढ़ व्यक्तियों के रूप में विकसित होते हैं।

संवेदनात्मक परिपक्वता का यह अर्थ है कि किशोर के पास किसी स्थिति के संबंध में संवेदनात्मक रूप से प्रतिक्रिया व्यक्त करने अथवा बिना सोचे–समझे उस पर अपनी प्रतिक्रिया करने से पूर्व उस स्थिति का गहन मूल्यांकन करने की योग्यता विद्यमान है। संवेदनात्मक परिपक्वता का एक अन्य महत्वपूर्ण संकेत उस समय मिलता है, जब किशोर उस समय अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं खोते हैं अथवा उनका नियंत्रण अकस्मात ही समाप्त नहीं हो जाता है, जब वहां अन्य लोग भी मौजूद होते हैं, बल्कि वे अपने भावों को सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीके से शांत करने के लिए किसी सुविधाजनक समय अथवा स्थान की प्रतीक्षा करते हैं। अंत में, संवेदनशील दृष्टि से परिपक्व किशोर अपनी संवेदनात्मक प्रतिक्रियाओं में स्थिर होते हैं। उनका झुकाव एक संवेदना या मिजाज से दूसरे की तरफ नहीं होता जैसाकि वे अपने बचपन में किया करते थे।

इसके अलावा, यदि किशोर संवेदनात्मक परिपक्वता हासिल करना चाहते हैं, तो उन्हें संवेदनात्मक विरेचन प्राप्त करने के लिए अपनी संवेदनात्मक ऊर्जा को सृजनात्मक और अर्थपूर्ण तरीकों से निकाल बाहर करना सीखना होगा। वे ऐसा खेल के समय और कार्य के वक्त, दोनों ही अवसरों पर कठोर शारीरिक व्यायाम द्वारा अथवा हंसकर या रोकर हासिल कर सकते हैं।

संवेदनात्मक परिपक्वता हासिल करने के लिए किशोरों को उन स्थितियों पर एक व्यापक परिप्रेक्ष्य हासिल करना सीखना चाहिए, जो उनसे अन्यथा संवेदनात्मक प्रतिक्रियाएं व्यक्त करा सकती थीं। वे ऐसा अपनी समस्याओं के बारे में अन्य लोगों के साथ चर्चा करके बेहतर रूप से हासिल कर सकते हैं। उनकी अभिवृत्तियों, भावनाओं तथा निजी समस्याओं को प्रकट करने की उनकी इच्छा आंशिक रूप से इस बात से प्रभावित होती है कि वे अपने सामाजिक रिश्तों में कितना सुरक्षित महसूस करते हैं तथा आंशिक रूप से इस बात से प्रभावित होती है कि वे ''लक्ष्यित व्यक्ति'' (वह व्यक्ति जिसके सम्मुख वे अपनी बातों को प्रकट करना चाहते हैं) को कितना पसंद करते हैं, तथा कुछ हद तक इस बात से भी प्रभावित होती है कि लक्ष्यित व्यक्ति इसके बदले में अपनी बातों को उन्हें बताने के लिए कितना इच्छुक है।

fd'kkjk d fodkl vkj mudh of) d fy, Lo&vo/kkj.kk vkj vkRe&Nfo vR;f/kd egRoi.k gA bldk fu/kkj.k vud dkjdk l fd;k tkrk gA mue l dN uhp fn, x, g %&

- **ifjiDork dh vk;q** : शीघ्र ही परिपक्व होने वाले युवक, जिन्हें भावी वयस्क माना जाता है, अनुकूल स्व–अवधारणाएं विकसित कर लेते हैं तथा इस प्रकार वे बदलती हुई परिस्थितियों से अच्छी तरह तालमेल बैठा लेते हैं। विलंब से परिपक्व होने वाले युवक, जिनसे बच्चों की ही भांति व्यवहार किया जाता है, प्रायः गलत ही समझे जाते हैं तथा वे अलग–थलग पड़ जाते हैं और इस प्रकार वे प्रतिकूल व्यवहार के प्रति अधिक प्रवृत्त हो जाते हैं।

- **cukoV** : शारीरिक बनावट में तेजी से होने वाले परिवर्तन किशोरों को अत्यंत स्व–चेतन बना देते हैं, भले ही वे परिवर्तन उनके शारीरिक आकर्षण में वृद्धि ही क्यों न कर रहे हों। कोई भी शारीरिक खामी (भले ही वास्तविक हो या काल्पनिक) किशोरों के लिए परेशानी का कारण बन जाती है, जिसके परिणामस्वरूप उनमें हीनभावना घर कर जाती है। इसकी तुलना में, शारीरिक आकर्षण व्यक्तित्व संबंधी विशेषताओं के बारे में अनुकूल निर्णयों को प्रेरित करता है तथा इससे सहयोगियों और समुदाय द्वारा सामाजिक स्वीकृति में सहायता मिलती है।

- ;ku&mUeDrrk : यौन–उन्मुक्त बनावट, रूचि तथा व्यवहार किशोरों को अनुकूल स्व–अवधारणा प्राप्त करने में सहायता करते हैं। यौन–उन्मुक्तता उन्हें स्व–चेतन बनाती है तथा इससे उनका व्यवहार प्रतिकूल रूप से प्रभावित होता है।

- uke vkj miuke : किशोर अत्यंत संवेदनशील होते हैं तथा वे उस समय आसानी से खिन्न हो जाते हैं, यदि सहयोगी समूह के सदस्य अनुपयुक्त रूप से उनके नामों की खिल्ली उड़ाते हैं अथवा यदि उनके ऐसे उपनाम हों, जो खिन्न करने वाले अथवा उपहासपूर्ण हों।

- ikfjokfjd lc/k % ऐसा किशोर जिसके अपने परिवार के किसी सदस्य के साथ अत्यंत घनिष्ठ संबंध हैं, वह उसी व्यक्ति की ही भांति अपनी पहचान बनाएगा तथा उसी की तरह के व्यक्तित्व की रूपरेखा के अनुरूप विकसित होना चाहेगा। यदि वह व्यक्ति समान लिंग का है, तो किशोर को स्व–उपयुक्त स्व–अवधारणा विकसित करने में सहायता मिलेगी।

- lg;kxh % सहयोगी किशोर के व्यक्तित्व की रूपरेखा को दो प्रकार से प्रभावित करते हैं। पहला, किशोरों की स्व–अवधारणाएं उस बात का प्रतिबिंब होती हैं, जो वे समझते हैं कि उनके बारे में उनके सहयोगियों की राय किस प्रकार की होगी, तथा, दूसरा वे उनके समूह द्वारा अनुमोदित व्यक्तित्व की रूपरेखा को ही विकसित करने के दबाव में होते हैं।

- ltukRedrk % ऐसे किशोर, जिन्हें बालक के रूप में उनके खेल तथा शैक्षणिक कार्य में सृजनात्मक होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, वैयक्तिकता और आत्म–पहचान की भावना विकसित कर लेते हैं जिसकी उनकी स्व–अवधारणाओं पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। इसकी तुलना में, ऐसे किशोरों में, जिन्हें उनके बचपन से ही किसी अनुमोदित व्यवहार–रूपरेखा का अनुसरण करने के लिए बाध्य किया जाता है, प्रायः आत्म–पहचान और वैयक्तिकता की भावना का अभाव होता है।

- egRokdk{kk d Lrj % यदि किशोरों के मन में गैर–यथार्थ सोच के साथ महत्वाकांक्षा के अत्यंत उच्च स्तर घर किए हुए हों, तो वे असफलता का अनुभव करते हैं। इसके परिणामस्वरूप, अपर्याप्तता और रक्षात्मक भावनाएं विकसित होती हैं तथा वे अपनी असफलता के लिए दूसरों को दोष देने की प्रकृति विकसित कर लेते हैं। जो किशोर अपनी योग्यताओं के बारे में यथार्थ सोच रखते हैं, वे असफलताओं की तुलना में अधिक सफलता हासिल करते हैं। इससे उन्हें अत्यधिक आत्मविश्वास और आत्मसंतोष मिलता है और ये दोनों ही बातें बेहतर स्व–अवधारणाओं के विकास में योगदान देती हैं

ikjfHkd fd'kksjkoLFkk dh fo'k"krk,a ¼11 ls 14 o"k dh vk;q½

fo'k"krk,a	cky d s fy, ifj.kke	ifjokj ij iHkko
विकसित होते शरीर की बनावट के बारे में चिंता।	स्व–चेतना।	अभिभावक इसे स्व–केन्द्रण के रूप में देखते हैं।
हार्मोन संबंधी परिर्वतन।	मनोयोग असमान हो जाता है। बालक जो पहले नम्र और सीधे–सादे होते थे, अब कुछ आक्रामक हो जाते हैं। बालकों और बालिकाओं के चेहरों पर मुंहासे हो सकते हैं।	अभिभावक उनके साथ रहने में काफी परेशानी का सामना करते हैं।
स्वतंत्रता का दावा करते हैं और स्वयं को एक व्यक्ति–विशेष समझते हैं, तथा अब वे ''परिवार का मात्र एक सदस्य नहीं रहते''।	अपनी एक अलग पहचान की तलाश करने के प्रयास में कपड़ों, बोल–चाल, व्यवहार के साथ प्रयोग।	अभिभावक स्वयं को उनसे अलग–थलग पाते हैं तथा उन्हें उनके बालकों द्वारा उनसे अलग माने जाने की इच्छा को स्वीकारने में कठिनाई होती है।
विद्रोही, अवज्ञाकारी व्यवहार	व्यवहार में धृष्टता, अधिक स्वतंत्रता की मांग।	अभिभावक पाते हैं कि अधिकार और अति–संरक्षण के बीच संतुलन बनाना कठिन है।
मित्र अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं।	''उपयुक्त'' पोशाक, बालों की शैली, एक ही संगीत को सुनना आदि के माध्यम से मित्रों के साथ यथासंभव घनिष्ठ पहचान बनाने की आकांक्षा।	अभिभावक इससे खीज जाते हैं क्योंकि वे इसे समानता और वित्तीय मांगों के रूप में देखते हैं।
किसी सहयोगी समूह के साथ जुड़ने की भावना को महसूस होना : लड़के गिरोहों से जुड़ जाते हैं तथा लड़कियों के एक या दो घनिष्ठ सहेलियां होती हैं।	अपनी स्वयं की आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए मित्रों (तथा मित्रों के अभिभावकों को) ही मापदण्ड मानना।	अभिभावकों की अचानक ही उनके अपने बच्चों द्वारा आलोचना आरंभ कर दी जाती है।
न्याय के प्रति गहरी भावना होती है परंतु वे मुद्दों की गहराई न देखकर उन्हें ऊपरी तौर पर देखते हैं और उन पर अपना ही दृष्टिकोण बना लेते हैं।	असहनीय प्रतीत होते हैं। समझौता करने में कठिनाई महसूस करते हैं। अपने भाई–बहनों के साथ ईर्ष्या महसूस करते हैं तथा उनके साथ झगड़ा करते हैं	कभी–कभी विद्यालय के प्राधिकारियों के साथ विवाद हो जाता है। अभिभावकों को बालकों की इस भावना के साथ उचित व्यवहार करना चाहिए कि ''यह सही नहीं है''।

ek/;fed fd'kksjkoLFkk dh fo'ks"krk,¡ ¼15 ls 16 o"kZ dh vk;q½

fo'ks"krk,¡	ckyd ds fy, ifj.kke	ifjokj ij izHkko
कम स्व–केन्द्रित हो जाते हैं तथा समझौता करने का अत्यधिक सामर्थ्य विकसित कर लेते हैं।	अधिक गंभीर, समान दृष्टि वाले तथा सहिष्णु हो जाते हैं। यह स्वीकार करते हैं कि दूसरों की राय भी वैध हो सकती है, भले ही वह उनकी अपनी राय से अलग ही क्यों न हो।	अभिभावक धीरे–धीरे महसूस करने लगते हैं कि उनके बालक का तालमेल अब उनके साथ बेहतर हो गया है।
स्वतंत्र रूप से सोचना सीख लेते हैं तथा अपने स्वयं के निर्णय लेने लगते हैं।	अपने जीवन में अभिभावकों के हस्तक्षेप तथा नियंत्रण के प्रति अनिच्छुक रहते हैं। कम सुझाव देने वाले तथा किसी मुद्दे के अनुरूप बनने की कम जिज्ञासा। अधिक स्वच्छंद। मित्रों का बहुत अधिक प्रभाव पड़ने की संभावना क्षीण होना।	अभिभावकों को बालक पर से नियंत्रण समाप्त करना सीखना चाहिए तथा बालक पर भरोसा जताना चाहिए।
उस जीवन शैली के प्रति निरंतर प्रयोग करना जिसमें वे स्वयं को आरामदेह महसूस करते हैं।	कपड़े, बालों की शैली, मनोवृत्ति और राय में बार–बार परिवर्तन।	अभिभावक इन लगातार होने वाले और प्रायः आडम्बरपूर्ण लगने वाले परिवर्तनों को अत्यंत गंभीरता से ले लेते हैं और चिंता करते हैं कि ये परिवर्तन कहीं स्थायी न हों।
स्व–चेतना में कमी।	अधिक सामाजिक और कम शर्मीला होना।	अभिभावक यह पाते हैं कि उनके बालक अब अपने मित्रों से मिलने के लिए तैयार हैं।
मूल्यों का निर्माण करना आरंभ कर देते हैं तथा नैतिकता की वैयक्तिक भावना विकसित करते हैं।	परिवार से ग्रहण किए गए विचारों और मूल्यों पर प्रश्न करना।	उस समय परेशानियां बढ़ सकती हैं जब बालक उन अभिवृत्तियों को अस्वीकार कर देता है, जो अभिभावकों के लिए अत्यंत महत्व रखती हैं।
अधिक समय तक चलने वाली तथा अधिक गहन मित्रता बनाना शुरू करना।	परिवार के साथ कम तथ मित्रों के साथ अधिक समय बिताना चाहते हैं।	अभिभावक मित्रों के हस्तक्षेप के विषय में तथा बालक द्वारा उनके गुस्से को मामूली रूप से लेने के प्रति चिंतित होते हैं।
बौद्धिकता व्यापक हो जाती है तथा विश्व के बारे में अधिक रूचि एवं अत्यधिक जागरूकता और जिज्ञासा बढ़ जाती है। मूर्त रूप में सोचने में समर्थ हो जाते हैं तथा काल्पनिक प्रश्नों के उत्तर भी ढूंढ पाते हैं।	जिन बातों को पहले हल्के रूप में लिया था, उनके विषय में प्रश्न करना शुरू कर देते हैं। मुद्दों पर चर्चा तथा बहस करना चाहते हैं।	अभिभावकों को उनके बालकों को समझने का एक नया अवसर मिलता है।

mRrjorhZ fd'kksjkoLFkk dh fo'ks"krk,a ¼17 ls 18 o"kZ dh vk;q½

fo'ks"krk,a	cky d ds fy, ifj.kke	ifjokj ij izHkko
आदर्शवादी	किसी सामाजिक अथवा राजनैतिक मुद्दे को पाने का प्रयास जिसके प्रति वे स्वयं को प्रतिबद्ध कर सकें।	बालक द्वारा उनकी स्वयं की मान्यताओं की अस्वीकृति पर अभिभावक खिन्न होते हैं।
जीवन, अपने कार्य तथा अपने परिवार से बाहर संबंध अंतर्निहित होना।	इन बातों से उत्पन्न होने वाले तनाव का सामना करना भी अवश्य ही सीखना चाहिए। परिवार के साथ छुट्टी मनाने जाने के स्थान पर मित्रों के साथ बाहर जाना पसंद करेंगे।	अपने बालक को संरक्षण देने की अभिभावकों की स्वाभाविक इच्छा मनमुटाव पैदा कर सकती है।
वित्तीय अथवा भावनात्मक स्वतंत्रता हासिल करने के लिए स्वयं को किसी कार्य में लगाना।	भविष्य के प्रति चिंताएं अथवा अनिश्चितताएं स्वभाव, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान में भारी तूफान ला सकती हैं।	अभिभावक अभी भी उस किशोर को वित्तीय रूप से समर्थन देना जारी रखेंगे जो अब उन पर भावनात्मक रूप से निर्भर नहीं है। इसके फलस्वरूप, रिश्तों में असहजता और असमानता उत्पन्न हो सकती है।
स्वयं को वयस्क और परिवार के समान ही समझना।	यह महसूस करना की उसे विश्व के बारे में वह अंतर्दृष्टि और अनुभव प्राप्त है जिसका उसके अभिभावकों में अभाव है।	अभिभावक स्वयं को नज़रअंदाज किया गया मानने लगते हैं तथा स्वभाव में इस परिवर्तन के प्रति गुस्सा करते हैं।

fyax dk le>uk

'लिंग' पदबंध का प्रयोग सामाजिक जीवन में पुरुषों और महिलाओं के मध्य स्थापित किए गए सामाजिक–सांस्कृतिक अंतरों का वर्णन करने के लिए किया जाता है। यह बात अब व्यापक रूप से स्वीकार की जाने लगी है कि लिंग संबंधी मामले मानव जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करते हैं – बालक परिवार के भीतर किस प्रकार बड़े होते हैं; वे कैसी शिक्षा प्राप्त करते हैं; वे कौन सी स्वास्थ्य सेवा का प्रयोग करते हैं; कैसी सामाजिक भूमिकाएं निभाते हैं; तथा वे किस प्रकार से परिवार और समुदाय में निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल होते हैं। व्यक्ति–विशेष विभिन्न संदर्भों में कौन सी शक्ति तथा प्राधिकार का नियंत्रण करता है, यह बात भी लिंग मानदण्डों द्वारा प्रभावित होती है।

fy¦x D;k g¦\

लिंग को सामान्यतः पुरुषों और महिलाओं के सामाजिक अपेक्षाओं पर आधारित समाज द्वारा सीखे गए व्यवहार के रूप में परिभाषित किया जाता है। जहां एक ओर नर और मादापन जैविक तथ्य है, वहीं पुरुषत्व और नारीत्व सामाजिक रूप से निर्मित अभिवृत्तियां हैं। चूंकि समूचे विश्व में भांति–भांति की संस्कृतियां हैं, पुरुषत्व और नारीत्व से संलग्न अभिवृत्तियां भी व्यापक रूप से भिन्न हैं। 'लिंग' पदबंध किसी व्यक्ति–विशेष की उस शारीरिक बनावट को निर्दिष्ट करता है, जिसे जैविक विशिष्टताओं द्वारा अवधारित किया गया है। यह निर्दिष्ट करता है कि कोई व्यक्ति पुरुष है अथवा महिला।

पुरुषों और महिलाओं में अनेक समानताएं होती हैं। विभिन्नताओं के संदर्भ में, उनमें अनेक जैविक भिन्नताएं विद्यमान होती हैं, जिन्हें लैंगिक भिन्नताएं कहते हैं। उदाहरण के लिए पुरुषों की दाढ़ी–मूंछ होती है, महिलाओं के स्तन होते हैं। समाज द्वारा बनाए गए अंतरों को लिंग–भेद कहा जाता है, जो समाज से, परिवार से, सहयोगी समूहों से, साहित्य से और मीडिया से पता चलते हैं। ये अंतर प्रायः पक्षपातपूर्ण तथा रूढ़िवादी माने जाते हैं, उदाहरण के लिए यह धारणा कि पुरुष बाहर काम पर जाते हैं तथा महिलाएं घर पर रहती हैं।

उपर्युक्त चर्चा में, लैंगिकता तथा लिंग के बीच अंतर स्पष्ट हो जाना चाहिए :–

y¦fxdrk	fy¦x (यौनिकता)
लैंगिकता प्राकृतिक होती है।	लिंग (यौनिकता) एक सामाजिक–सांस्कृतिक निर्माण है तथा इस प्रकार यह मानव द्वारा निर्मित विचार है।
लैंगिकता जैविक निर्माण है। यह जननांगों में स्पष्ट विभेदों को तथा परा–सृजनात्मक कार्यों में संबंधित अंतरों को निर्दिष्ट करता है।	लिंग (यौनिकता) एक सामाजिक–सांस्कृतिक निर्माण है। यह पुरुषत्व एवं नारीत्व की विशेषताओं, व्यवहार संबंधी रूपरेखाओं, भूमिकाओं और उत्तरदायित्वों आदि को निर्दिष्ट करता है।
लैंगिकता स्थायी है। यह हर जगह एक समान ही रहती है	लिंग (यौनिकता) परिवर्तनीय है। यह एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति में तथा एक परिवार से दूसरे परिवार में समय–समय पर बदलता रहता है।

fyax dk fuek.k

लिंग सामाजिक निर्माण है। इसका यह अर्थ हुआ कि यह समाजीकरण अथवा हमारे पालन–पोषण का, हमारे उन मूल्यों और आस्थाओं का उत्पाद है, जो हमें उस समय सिखाई जाती हैं, जब हम समाज में बड़े हो रहे होते हैं। प्रत्येक समुदाय, समाज तथा सभ्यता की सामाजिक आस्थाओं और मूल्यों की एक प्रणाली होती है। सामाजिक आस्थाएं समुदाय अथवा समाज की सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक प्रणालियों से घिरी होती है। प्रत्येक समाज इन सामाजिक आस्थाओं के रख–रखाव के लिए संस्थाओं की स्थापना करता है। अनेक सामाजिक आस्थाएं बालिकाओं और महिलाओं के विरुद्ध भेदभाव करती हैं। उदाहरण के लिए, बालिकाओं और महिलाओं से अपेक्षा की जाती है कि वे घुल–मिलकर रहने वाली, आज्ञाकारी और शांत बनें, उनसे लिंग–परिभाषित कार्य करने की अपेक्षा की जाती है, जैसे घर का काम, घरेलू काम–धंधे तथा बच्चों का लालन–पोषण। इन सामाजिक आस्थाओं के कारण बालिकाओं और महिलाओं को उनकी स्थिति में सुधार लाने के लिए अनेक अवसरों से वंचित कर दिया जाता है जैसे विद्यालय जाना और स्वतंत्र जीविका कमाने के लिए घर से बाहर काम पर जाना।

हमारे स्वास्थ्य–संबंधी व्यवहार हमारी सामाजिक आस्थाओं से नियंत्रित होते हैं। ये आस्थाएं किशोरों को समय पर स्वास्थ्य–संबंधी सेवाएं प्राप्त करने से रोकती हैं। एक लिंग–संवेदनशील शिक्षक सामाजिक आस्थाओं और लिंग मानदण्डों को समझने का प्रयास करता है तथा किशोरों को परामर्श के माध्यम से इन आस्थाओं से मुक्त होने में सहायता प्रदान करता है।

याद रखने के लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि ये सभी भूमिकाएं समाजीकरण की प्रक्रिया के माध्यम से निर्मित की गई हैं और इस प्रकार ये अपरिवर्तनीय हैं।

fyax lerk vkSj lekurk

लिंग संबधी भेदभाव का अर्थ एक लिंग को दूसरे की तुलना में तरजीह देना अथवा उसका पक्ष लेना है। लिंग समानता तब होती है जब पुरुष अथवा महिला होना न तो एक लाभ होता है और न ही हानि। lerk का अर्थ है लाभों तथा जिम्मदारियों के वितरण में औचित्यता और न्याय। समता का अर्थ 'अधिकार रखना' अथवा 'हिस्सा होना' भी है। अतः यह समानता का एक महत्वपूर्ण अवयव है। लिंग समता पर आधारित दृष्टिकोण उस हानि की पहचान करते हैं, जिससे महिलाएं ग्रसित होती हैं तथा वे यह सुनिश्चित करते हैं कि महिलाओं को सामाजिक लाभों तथा साथ ही सामाजिक उत्तरदायित्वों का उचित हिस्सा प्राप्त हो जैसे न्याय के समक्ष समान व्यवहार, सामाजिक व्यवस्थाओं तक बराबर पहुंच, तथा समान मात्रा के कार्य के निष्पादन के लिए समान वेतन।

समता में यह निहित है कि विद्यार्थियों को सही शिक्षा प्राप्त हो, अर्थात ऐसी शिक्षा जो बालक और बालिकाओं के लिए समान अवसर उपलब्ध कराती है। यह समानता से इस मायने में भिन्न है कि समानता के अंतर्गत विद्यार्थी ठीक उतनी ही शिक्षा प्राप्त करते हैं। चूंकि सभी सीखने वाले, चाहे पुरुष हों अथवा महिलाएं, मध्यमवर्गीय हों अथवा उच्च वर्गीय, अमीर हों अथवा गरीब, शहरों में रहने वाले हों अथवा ग्रामीण इलाकों में रहने वाले, शैक्षणिक और संवेदनात्मक आवश्यकताएं अलग–अलग होती हैं, लिंग समता अधिक उपयुक्त तरीके से उस लाभ की पूर्ति करती है जिस तक शिक्षक पहुंचने का प्रयास कर रहे हैं।

fyx&vk/kkfjr HkknHkko

लिंग–आधारित भेदभाव का तात्पर्य व्यक्तियों से उनके लिंग के आधार पर भिन्न–भिन्न व्यवहार करना है, जिसके परिणामस्वरूप एक संपूर्ण मानव के रूप में उनकी सक्षमताओं के पूर्ण उपयोग के लिए अवसरों तक पहुंच में भेदभाव उत्पन्न हो जाता है।

पुरुषों तथा महिलाओं के बीच जैविक अंतर विद्यमान होते हैं। तथापि, लैंगिक अंतर जैविक अंतरों से भिन्न हैं समाजीकरण के उत्पाद हैं।

efgykvk dh Hkfedk,	i#"kk dh Hkfedk,
0;kolkf;d ulfxd fj'rnkjk l lcf/kr ijk&ltukRed lkenkf;d ?kjy o;fDrd	jktuhfr e lfØ; lLk/ku tVkuk vkj gkuk mu ij fu;=.k n'k dh lok vfHkHkkod vkj lj{kd djuk dh Hkfedk fuHkkuk ifjokj] lenk; vkj ifjokj d lEeku fj'rnkjh e fu.k; yuk dk cuk, j[kuk o;fDrd

समाजीकरण अथवा पालन–पोषण पुरुष अथवा महिला बालकों को समाज में उनकी विभिन्न भूमिकाएं निभाने के लिए तैयार करता है तथा प्रशिक्षित करता है। पुरुषों और महिलाओं को भूमिकाएं निर्दिष्ट करना समाज में व्याप्त पुरुषत्व और नारीत्व की धाराणाओं पर निर्भर करता है। चूंकि पुरुषों और महिलाओं से विशिष्ट और विभिन्न भूमिकाओं का निर्वहन करने की अपेक्षा की जाती है, उन्हें विशिष्ट कौशलों को सीखने

के लिए भिन्न अवसर प्रदान किए जाते हैं, जो उन्हें उन भूमिकाओं का निर्वहन करने में समर्थ बनाते हैं। इसके परिणामस्वरूप, एक समर्थनकारी वातावरण का निर्माण होता हे। एक बालक को खेत में हल चलाना सीखने का अवसर दिया जाता है तथा एक बालिका को यह सिखाया जाता है कि खाना कैसे पकाते हैं।

भौतिक तथा वित्तीय, दोनों ही प्रकार के संसाधनों तक पहुंच और नियंत्रण से वंचित कर दिए जाने के परिणामस्वरूप अनेक भेदभावपूर्ण प्रथाओं का जन्म होता है, जो हमारी संस्कृति तथा हमारे सोचने के तरीके का एक भाग बन जाती है। अतः किसी बालिका के लिए उसके भाई द्वारा खाए जाने वाले भोजन की तुलना में कम मात्राा में भोजन ग्रहण करना 'स्वाभाविक' ही माना जाता है। किसी बालिका के संदर्भ में यह बात 'सामान्य' ही मानी जाती है वह बचपन की विभिन्न बीमारियों के बचाव के लिए पूरी तरह टीकाकरण न कराए। पांचवीं कक्षा के बाद लड़कियों को विद्यालय न भेजना भी 'संस्कृति' का हिस्सा माना जाता है। भेदभाव के अन्य रूपों की ही भांति लिंग–आधारित भेदभाव भी औचित्यपूर्ण नहीं है तथा मानव अधिकारों का हनन है क्योंकि भेदभाव का आधार इस बात पर निर्भर करता है कि क्या व्यक्ति एक 'पुरुष' है अथवा एक 'महिला'।

fyx :f<okfnrk vkj fd'kkj

बालिकाएं और बालक अपने परिवार के उन सदस्यों की आकांक्षाओं पर खरा उतरने के लिए लिंग–भूमिकाएं अपना लेते हैं, जिन पर वे निर्भर होते हैं तथा अपने जीवन–काल के दौरान बाद में वे सामाजिक स्वीकृति हासिल करने के लिए अपने सहयोगी समूह की अपेक्षाओं की पूर्ति करते हैं। सामाजिक रूप से निर्दिष्ट सामाजिक भूमिकाओं से हटना एक अवज्ञाकारी व्यवहार माना जाता है तथा उसके लिए कठोर सजा भी भुगतनी पड़ती है, जो मौखिक होती है तथा कभी–कभी शारीरिक भी हो जाती है। सामाजिक दृष्टि से निर्धारित की गईं लिंग–भूमिकाएं बालक और बालिकाओं को लोकोक्तियों, लोकगीतों और अन्य सांस्कृतिक रूपों के माध्यम से बताई जाती हैं। बालक इन गीतों को सुनते हुए अपनी भूमिकाओं को सीखते हैं। बहुत से लोकगीत पुरूषों की वीरता के यशोगान व महिलाओं के त्याग की प्रशंसा करते हैं। परिधान–संहिता शारीरिक भाषा को प्रभावित करती है, अतः इन्हें सामाजिक–दृष्टि से स्वीकृत लिंग भूमिकाओं के अनुरूप बनाया जाता है। उदाहरण के लिए, महिलाओं के वस्त्र पुरुषों की तुलना में उनकी गतिशीलता को कई गुना बाधित करते हैं।

किशोर इन निर्दिष्ट लिंग भूमिकाओं को स्वीकार कर लेते हैं, जो 'पुरुष–महिला संबंधों' पर उनकी समझ को एक नया रूप देता है और इस प्रकार विपरीत लिंग के प्रति तथा समस्त लैंगिक एवं प्रजनक स्वास्थ्य मुद्दों के प्रति उनकी अभिवृत्ति और व्यवहार को एक नई दिशा प्रदान करता है। यदि एक बार इस प्रकार की रूढ़िवादी लिंग–भूमिका संबंधी अभिवृत्ति का निर्माण हो जाता है, तो उसे बदल पाना बहुत ही कठिन हो जाता है। यही कारण है कि किशोरों को उनके परिपक्व होने से पूर्व तथा उनके द्वारा रूढ़िवादी लिंग भूमिकाओं की कठोर परिकल्पनाओं को अपनाना आरंभ करने से पूर्व ही गैर–रूढ़िवादी वातावरण उपलब्ध कराने की तत्काल आवश्यकता हो गई है। किशोरों

के बीच उपयुक्त लिंग–भूमिका विकास को उनका स्वस्थ शारीरिक, संवेदनशील और सामाजिक विकास एवं वृद्धि सुनिश्चित करने के लिए अनिवार्य माना जाता है। उन्हें सभी मामलों में, जिनमें एक सभ्य समाज में लैंगिक संबंध और प्रजनन भी शामिल है, पुरुषों और महिलाओं के बीच समान संबंधों के महत्व के विषय में जानने की भी आवश्यकता है।

निम्नलिखित अपेक्षाओं की पूर्ति के लिए लिंग–भूमिकाओं को पुनःपरिभाषित किए जाने की आवश्यकता हैः

- यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि महिलाओं के पास न केवल महिला होने के रूप में एक विशेष पहचान मौजूद है, बल्कि एक मानव होने के नाते उनके पास एक सार्वभौमिक पहचान भी है। पुरुषों की भांति, महिलाओं के पास भी समान स्वरूप, सामाजिक मूल्य तथा गरिमा है। सभी मानव स्वतंत्र पैदा होते हैं तथा उन्हें समान गरिमा और अधिकार हासिल होते हैं। एक सभ्य समाज अपनी महिलाओं से एक वस्तु की भांति व्यवहार करने की अनुमति नहीं दे सकता है। पुरुष–महिला संबंध अनिवार्य रूप से एक सम्मानजनक और सौहार्दपूर्ण भागीदारी पर आधारित हाने चाहिए।

- किसी व्यक्ति की सत्यनिष्ठा का सम्मान करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए, पारस्परिक सम्मान, पारस्परिक सहमति और लैंगिक–व्यवहार के परिणामों हेतु उत्तरदायित्व स्वीकार करने की इच्छा की आवश्यकता होती है।

- विपरीत लिंगों के बीच पारस्परिक सम्मान और समानतापूर्वक संबंध उत्तरदायित्वपूर्ण लैंगिक व्यवहार को प्रोत्साहित करते हैं, इस प्रकार किसी व्यक्तिगत जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में सहायता करते हैं।

- समाज को भी एक मानवाधिकार मुद्दे के रूप में प्रजनन स्वास्थ्य के मुद्दे को लेना चाहिए जिसमें महिलाओं को यह अधिकार दिए गए हों कि उनका अपने शरीर पर नियंत्रण होगा तथा वे बिना किसी दबाव के, भेदभाव के और हिंसा के लैंगिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़े मामलों पर स्वतंत्रतापूर्वक और जिम्मदारी के साथ निर्णय करने के लिए स्वतंत्र होंगी। एक ऐसा वातावरण सृजित किया जाना अनिवार्य है, जिसमें महिला और बालिका अपनी इच्छाओं को प्रकट कर सकें और अपने स्वयं के निर्णय ले सकें।

- लैंगिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य तथा लिंग से जुड़े संबंध घनिष्ठ रूप से आपस में संबंधित हैं। साथ में मिलकर ये लैंगिक स्वास्थ्य हासिल करने और उसे बनाए रखने तथा उनके प्रजनन जीवन को प्रभावित करने की पुरुषों और महिलाओं की योग्यता को प्रभावित करते हैं।

- बालिका शिशु के विरुद्ध सभी रूपों में किए जाने वाले भेदभाव तथा पुत्र के मोह की जड़ को समाप्त करने की तत्काल आवश्यकता है, जिसके परिणामस्वरूप, हानिकारक और अमानवीय प्रथाओं का जन्म होता है। साथ ही, यह भी उतना ही आवश्यक है कि बालिका शिशु के मूल्य को स्वीकार किया जाए और उनकी स्व–छवि, स्व–गरिमा और दर्जे को मजबूत बनाया जाए।
- प्रजनन जीवन में पुरुषों और महिलाओं, दोनों की पूर्ण सहभागिता और साझेदारी की आवश्यकता है, जिसमें बच्चों की देख–रेख और पालन–पोषण तथा घर के रख–रखाव की साझी जिम्मेदारियां भी शामिल हैं। महिलाओं और पुरुषों के बीच असमान अधिकार वाले संबंधों के व्यापक प्रश्नों का समाधान करने तथा सामाजिक रूप से निर्दिष्ट लिंग–भूमिकाओं पर प्रश्न करने के लिए साझे उत्तरदायित्व की दलील को पर्याप्त महत्व प्रदान किया जाना समय की आवश्यकता है।

- प्रजनक स्वास्थ्य में महिलाओं की अधिकारिता तथा पुरुषों की सहभागिता, एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। किशोरों को एक स्वस्थ संबंध कायम करने के लिए एक साथ मिलकर कार्य करने के महत्व के विषय में जानकार बनाकर किशोरावस्था के दौरान लिंग संबंधी मामलों के प्रति बालिकाओं और बालकों को सतर्क बनाना अत्यधिक निर्णायक बात होगी।

[k.M II

vkjVhvkbZ@,l Vhvkb rFkk ,pvkbZoh@,M~l

2-1 i:tud {k= lØe.k rFkk ;kSu v:rfjr lØe.k

i:tud {k= lØe.k ¼vkjVhvkbZ½

आरटीआई प्रजनक क्षेत्रों के संक्रमण हैं। आरटीआई में प्रजनक क्षेत्रों के सभी संक्रमण शामिल हैं तथा यह आवश्यक नहीं है कि वे केवल यौन–क्रियाओं से ही अंतरित हों। उदाहरण के लिए, बैक्टेरियल वैजिनोसिस (bacterial vaginosis) और कैंडिडाइसिस (candidiasis), जो वैजिनल फ्लोरा (vaginal flora) में संतुलन की गड़बड़ी के कारण उत्पन्न होता है अथवा पेल्विक इन्फ्लामेटरी (pelvic inflammatory disease) जो शारीरिक संक्रमण द्वारा उत्पन्न होती है (किसी नैसर्गिक प्रक्रिया के दौरान किसी स्वास्थ्य केन्द्र में उत्पन्न अथवा फैलने वाला संक्रमण)। ये सब आरटीआई के उदाहरण हैं ना कि यौन संक्रमण के।

दूसरी ओर, रोगजनक, जो आमतौर पर यौन–संपर्कों द्वारा संचारित होते हैं (एचआईवी, हैपेटाइटिस बी, हैपेटाइटिस सी, हैपेटाइटिस डी, आदि), प्रजनक क्षेत्र में हमेशा ही संक्रमण कारित नहीं करते हैं। प्रसव, गर्भपात अथवा आईयूडी लगाने के दौरान सेवा प्रदाताओं द्वारा लैंगिक स्वच्छता और अस्वच्छ पद्धतियां संक्रमणों का आम माध्यम हैं।

;kSu&lai dZ }kjk lapkfjr lØe.k ¼,lVhvkbZ½

एसटीआई वे संक्रमण हैं, जो श्लेषमा झिल्लियों तथा लैंगिक अंगों, गले और मलद्वार से संचारित होते हैं।

इनसे संचरण तुलनात्मक रूप से आसान होता है, अतः यह जानना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है कि ये क्या हैं, ये कैसे दिखते हैं तथा इनका उपचार करने के लिए व्यक्ति को क्या करने की आवश्यकता है।

कुछ एसटीआई संक्रमित माता द्वारा अपने बालक को गर्भावस्था के दौरान (उदाहरणतः सिफलिस और एचआईवी), जन्म के समय (उदाहरणतः गोनोरिया, कैलामाइडिया और एचआईवी) तथा स्तनपान के दौरान (उदाहरणतः यदि माता एचआईवी पॉजीटिव है अथवा उसे हैपेटाइटिस 'बी' है) संचारित हो सकते हैं।

एचआईवी, हैपेटाइटिस 'बी' तथा हैपेटाइटिस 'सी' सुइयों के आपस में प्रयोग, संक्रमित रक्त प्राप्त करने तथा बिना परिच्छेदन सहित शल्य–चिकित्सा के लिए गैर–विसंक्रमित उपकरणों के प्रयोग से भी फैलता है।

कुछ एसटीआई का उपचार आसान होता है, यदि उनका पता पहले चल जाए और उनका उपचार समय पर किया जाए, अतः वे कोई गंभीर समस्या उत्पन्न नहीं करते हैं। परंतु, यदि इन एसटीआई का समय पर पता नहीं चलता है और इनका जल्द ही उपचार नहीं किया जाता है, तो संक्रमण फैल सकता है तथा बांझपन जैसी जटिलताएं

उत्पन्न हो जाती हैं। लेकिन, अनेक एसटीआई का कोई उपचार नहीं है, भले ही उनका पता पहले ही क्यों न चल जाए। अतः वे पूरी उम्र संक्रमित व्यक्ति के साथ बने रहते हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि सभी एसटीआई के बारे में जानकारी हासिल की जाए ताकि व्यक्ति को उनके उपचार के बारे में पता चल सके।

भारत में, अनेक कारणों से एसटीआई की घटनाएं अत्यधिक हैं। इनमें से सबसे महत्वपूर्ण है – विभिन्न एसटीआई के संचारण के संकेतों, लक्षणों और उसके माध्यम के बारे में जानकारी का अभाव। अतः सभी युवाओं को यह जानकारी प्रदान करना महत्वपूर्ण है, भले ही वे यौन–क्रियाकलापों में सक्रिय न भी हों। यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें इस संबंध में पहले ही चेताया जाए।

अपर्याप्त स्वास्थ्य सुविधाओं तथा एसटीआई से जुड़ी बदनामी के कारण उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं के अपर्याप्त उपयोग के परिणामस्वरूप हमारे देश में इस समय एसटीआई की चिकित्सा सुविधाएं पर्याप्त नहीं हैं। हाल ही में आरंभ किए गए प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य (आरसीएच–।।) कार्यक्रम का लक्ष्य एसटीआई के प्रति बेहतर एवं अधिक प्रभावी प्रतिक्रिया व्यक्त करना है।

पर्याप्त एवं प्रभावी उपचार के लिए किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श लिया जाना आवश्यक है। स्वयं उपचार करना अथवा नीम–हकीमों से इलाज कराना परामर्शनीय नहीं है। व्यक्ति को चिकित्सक के पास जाने में शर्म महसूस नहीं करनी चाहिए। यह चिकित्सक का कर्त्तव्य है कि वह रोगी के बारे में कड़ी गोपनीयता बरते।

I keU; , I Vhvkb

क्लामेडिया, चैन्क्रोइड, लैंगिक मस्से, गोनोरिया, हैपेटाइटिस 'बी' तथा एचआईवी, जो एड्स के रूप में विकसित होता है, सर्वाधिक आम एसटीआई हैं। इन रोगों के वाहक सभी जीवाणु और विषाणु अत्यंत सूक्ष्म होते हैं और इन्हें सूक्ष्मदर्शी के बिना नहीं देखा जा सकता है।

एसटीआई के कुछ लक्षण और संकेत निम्नानुसार हैं:

efgyk,¡	efgyk,¡ vkj i#"k
• योनि से असामान्य स्राव तथा दुर्गंध • श्रोणि–क्षेत्र में पीड़ा (पेट तथा जननांगों के बीच का क्षेत्र) • योनि के चारों ओर जलन और खुजली • नियमित अंतराल पर योनि से रक्त–स्राव • बुखार	• जननांगों, मलद्वार तथा मुंह के आस–पास घाव, दाने अथवा छाले • पेशाब के समय जलन और पीड़ा • बार–बार पेशाब जाना • सूजन (जननांगों के चारों ओर के क्षेत्र में) • जननांगों से द्रव्य टपकना अथवा स्राव

fd'kkj vkj ,lVhvkb

वयस्क महिलाओं की तुलना में किशोर युवतियों को एसटीआई संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील माना जाता है क्योंकि किशोर युवतियों में सुरक्षा करने वाला, हार्मोनों से संचालित तंत्र को उस समय तक पूरी तरह विकसित होने का मौका नहीं मिल पाता है। किशोरों में विद्यमान श्लेषमा सुरक्षा तंत्र तथा सर्विक्स की अपरिपक्व झिल्ली (विशेषतया आरंभिक उम्र में) इन संक्रमणों के विरुद्ध कमजोर बचाव तंत्र का कार्य करती है।

vkjVhvkbl rFkk ,lVhvkbl dk funku vkj mipkj

आरटीआई तथा एसटीआई का निदान चिकित्सीय परीक्षणों तथा विभिन्न प्रयोगशाला पद्धतियों के माध्यम से किया जा सकता है। यदि प्रारंभिक अवस्था में ठीक से उपचार न किया गया, तो प्राथमिक लक्षण तो गायब हो जाते हैं, परंतु माइक्रोब शरीर में रह जाता है, तथा वह विभिन्न जटिलताएं उत्पन्न कर सकता है और व्यक्ति को पूरी जिंदगी रोग से पीड़ित रखता है। यदि इनका पता पहले चल जाए तथा इनका पूरी तरह से उपचार किया जाए, तो एसटीआई ठीक हो सकते हैं।

केवल योग्य चिकित्सक ही एक अच्छे उपचार की गारंटी दे सकते हैं। स्वयं ही इलाज करना तथा नीम–हकीमों के पास जाना अच्छा होने के स्थान पर नुकसान ही पहुंचाता है तथा इनसे बचा जाना चाहिए। सभी सरकारी और निजी अस्पताल, स्वास्थ्य–केन्द्र, क्लीनिक और प्राइवेट डाक्टर एंटीबायोटिक्स और एंटीवायरल औषधियों के द्वारा अनेक एसटीआई का उपचार कर सकते हैं।

2-2 ,pvkboh@,M~l % d|N okLrfodrk,¡

जब एड्स पहली बार सामने आया (1984) तो किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि पूरे विश्व में इतनी व्यापक महामारी फैल जाएगी और यह रोग हजारों–लाखों लोगों की जिंदगियों को प्रभावित करेगी। लोगों को इस बात की जानकारी नहीं थी कि यह बीमारी किसके द्वारा उत्पन्न हुई। एचआईवी/एड्स की महामारी वह सबसे अधिक महत्वपूर्ण और तात्कालिक जन–स्वास्थ्य चुनौती है, जिसका सामना समूचे विश्व की सरकारें और नागरिक समाज कर रहे हैं। इस महामारी के फैलाव के संबंध में तथा उन अभिवृत्तियों और व्यवहारों के लिए स्वयं को बदलने के संदर्भ में, जो इसके रोग से जुड़े हुए हैं, किशोरों के ही इससे सबसे अधिक प्रभावित होने संभावना है।

भारत में पूरे विश्व के एचआईवी से संक्रमित व्यक्तियों की संख्या का दूसरा सबसे बड़ा भाग विद्यमान है। एड्स के समस्त प्रस्तुत किए गए मामलों में से 35 प्रतिशत से अधिक 15–24 वर्ष के मध्य आयु वाले व्यक्तियों के होते हैं।

,pvkboh

ह्यूमन इम्युनोडेफिसिएंसी वायरस ऐसा विषाणु है, जो शरीर की रक्षा अथवा प्रतिरक्षण प्रणाली को संक्रमित करता है और उसे कमजोर बना देता है। एचआईवी से संक्रमित व्यक्तियों को एचआईवी–पॉजिटिव कहा जाता है।

,M l

ए	एक्वायर्ड (अर्जित)	यह पहले से ही संक्रमित व्यक्ति से फैलता है। यह हमारे जीन के माध्यम से आगे नहीं फैल सकता है।
आई डी	इम्यून डेफिसिएंसी (प्रतिरक्षण न्यूनता)	यह शरीर के उस भाग को प्रभावित करता है जो हमें संक्रमण से बचाता है। प्रतिरक्षण प्रणाली कमजोर हो जाती है।
एस	सिंड्रॉम (संलक्षण)	लक्षणों का एक सम्मुच्य अथवा समूह। एड्स केवल एक ही रोग नहीं है।

'kjhj dh ifrj{k.k i.kkyh ij ,pvkboh dk iHkko

शरीर के तंत्र का वह संयोजन, जो जीवाणुओं द्वारा उत्पन्न किए गए संक्रमण से जीव को सुरक्षित रखने की योग्यता प्रदान करता है, प्रतिरक्षण प्रणाली कहा जाता है। जीवन के लिए यह एक अनिवार्य अपेक्षा है। श्वेत रक्त कणिकाएं (डब्ल्यूबीसी) प्रतिरक्षण प्रणाली का एक अत्यंत महत्वपूर्ण भाग हैं। प्रतिरक्षण प्रणाली में डब्ल्यूबीसी :

- उन जीवाणुओं, विषाणुओं और अन्य जीवों की पहचान करती है, जो बाहरी तत्व होते हैं अथवा हमारे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं तथा उन पर हमला करना शुरू कर देती हैं; और
- विशिष्ट तत्वों का निर्माण करती हैं जिन्हें एंटीबॉडी कहा जाता है, जो उस रोग–उत्पन्न करने वाले जीव के विरुद्ध कार्य करते हैं और उन्हें बाहर खदेड़ देते हैं, जिसने शरीर का संक्रमित कर दिया है।

किसी एचआईवी–पॉजिटिव व्यक्ति में, विषाणु डब्ल्यूबीसी में पैदा होना शुरू कर देता है और बहुत तेजी के साथ बढ़ता है। डब्ल्यूबीसी एचआईवी से लड़ने के लिए एंटीबॉडी का निर्माण करना आरंभ करता है। इन्हें संक्रमण के पश्चात लगभग 6 से 12 सप्ताह में रक्त में पाया जाता है। ये एंटीबॉडी विषाणु को पूरी तरह से बाहर निकाल पाने में असमर्थ होते हैं क्योंकि विषाणु डब्ल्यूबीसी में छिपा होता है। यह विषाणु धीरे–धीरे डब्ल्यूबीसी को क्षति पहुंचाना और उनकी संख्या को कम करना शुरू कर देता है जिससे ये अन्य प्रकार के संक्रमणों से शरीर की रक्षा के उनके कार्य को निष्पादित नहीं कर पाते हैं। इस अवस्था में, शरीर में अनेक प्रकार के संक्रमण उत्पन्न हो जाते हैं तथा व्यक्ति को एड्स से पीडित कहा जाता है।

,pvkbZoh dk lapj.k

अब यह वैज्ञानिक दृष्टि से साबित हो चुका है कि एचआईवी केवल निम्नलिखित तरीकों से ही संचारित होता है :–

1. किसी एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाना।

2. एचआईवी–संक्रमित मां से नवजात शिशु को।

3. संक्रमित रक्त का चढ़ाया जाना।

4. किसी एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ सुइयों, सिरींजों तथा अन्य उपकरणों का प्रयोग करना।

(अधिक जानकारी के लिए www.naco.nic.in, www.naco.india.org, www.unaids.org का अवलोकन करें)

वे कार्यकलाप जिनसे एचआईवी संचारित नहीं होता है:–

ऊपर बताए गए संचारण के तरीकों के अलावा एचआईवी किसी भी अन्य तरीके से नहीं फैलता। एचआईवी निम्न तरीकों से नहीं फैलता है :–

- सामान्य सामाजिक संपर्क जैसे, हाथ मिलाना, एक ही बस में सफर करना, एक ही बर्तन में खाना–पीना, गले मिलना आदि।
- मच्छरों तथा अन्य कीटों द्वारा काटे जाने से।
- जल अथवा हवा द्वारा।
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा प्रयोग किए गए शौचालय अथवा मूत्रालय द्वारा।
- छींकने अथवा खांसने से।
- संक्रमित व्यक्ति के साथ काम करने से।
- रक्तदान, टीकाकरण तथा शल्य–चिकित्सा के लिए विसंक्रमित उपकरणों अथवा उपस्करों का प्रयोग करने से।
- एचआईवी–पॉजिटिव व्यक्ति के मूत्र पर पैर रखने से।

,pvkbloh lpkj.k d fy, tkf[ke dk vkdyu

यह तालिका विभिन्न उद्देश्यों के साथ जुड़े एचआईवी संक्रमणों के जोखिम को रेखांकित करती है। यह कोई व्यापक सूची नहीं है बल्कि विभिन्न जोखिमों को रेखांकित करने वाले सिद्धांतों के बारे में जानकारी प्रदान करती है।

dkbl tkf[ke ugh : चूंकि इन क्रियाकलापों में शारीरिक द्रव्यों का आदान–प्रदान शामिल नहीं है, इन क्रियाकलापों में ^'kU;* जोखिम है।

de tkf[ke : इन क्रियाकलापों में जोखिम की कुछ मात्रा विद्यमान है, हालांकि यह कम है। इनमें प्रायः उन उपकरणों का प्रयोग शामिल है, जो शरीर को बेधते हैं अथवा जो शारीरिक द्रव्यों के आदान–प्रदान का अवसर उपलब्ध कराते हैं।

mPp tkf[ke : इन क्रियाकलापों में संक्रमण का भारी जोखिम शामिल है तथा ये एचआईवी के संचारण के प्रमुख मार्ग माने जाते हैं।

किसी व्यक्ति को एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ दैनिक सामाजिक संपर्क के माध्यम से एचआईवी एड्स नहीं होता है।

dkbl tkf[ke ugh	de tkf[ke	mPp tkf[ke
,pvkbloh ls xflr 0;fDr ds lkFk fo|ky; tkuk एचआईवी से ग्रसित युवा लोगों को एक सामान्य बालक की ही भांति विद्यालय जाने का अधिकार है। लेकिन, विद्यालयों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे किसी भी ऐसी संभावित दुर्घटना के प्रति सामान्य–सतर्कता तंत्र को मजबूत बनाएं जिसमें एचआईवी–पॉजिटिव व्यक्ति के संक्रमित रक्त द्वारा किसी अन्य व्यक्ति के संक्रमण की संभावना बनती हो।	VVw cukuk] dku fNnkuk rFkk ,D;ipj इन सभी में ऐसे उपकरण शामिल होते हैं, जो शरीर को बेधते हैं, अतः इन्हें प्रयोग से पूर्व अवश्य ही विसंक्रमित किया जाना चाहिए।	नशीले पदार्थों का सेवन करते हुए सुइयों का आपस में प्रयोग करना।
,pvkboh@,Ml ls xflr 0;fDr ds rkfy;k dk i;kx djuk@mudh n[kHkky djuk	jtj vkj cyM	उस रक्त को चढ़ावाना जो 'एचआईवी मुक्त' प्रमाणित नहीं है।
यदि बुनियादी सुरक्षा सावधानियों का अनुपालन किया जाता है, तो एचआईवी/एड्स से ग्रसित व्यक्तियों के साथ संपर्क में कोई जोखिम नहीं है।	उपयोग किए गए रेजर, ब्लेड, चाकू अथवा शरीर को काटने या बेधने वाले उपकरण एचआईवी फैलाने का हल्का जोखिम रखते हैं।	एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन–संबंध

		बनाना।
ePNj dk dkVuk मलेरिया परजीवी के विपरीत, एचआईवी मच्छर के भीतर जीवित नहीं रह पाता है।	एक दूसरे के रेजरों का प्रयोग भी हैपेटाइटिस–बी और हैपेटाइटिस–सी तथा अन्य संक्रमणकारी त्वचा रोगों को फैलाने के जोखिम को बढ़ा देता है। अतः यह परामर्शनीय है कि प्रत्येक शेव के लिए अलग ब्लेड का प्रयोग किया जाए ताकि इन रोगों से बचा जा सके।	

(अधिक जानकारी के लिए www.naco.nic.in, www.naco.india.org, www.unaids.org का अवलोकन करें)

,pvkbZoh lØe.k ds izfr ;qok O;fDr;ksa dh lqHks|rk

युवा व्यक्ति निम्नलिखित कारणों से एचआईवी संक्रमणों के प्रति सुभेद्य होते हैंः

(i) tSfod lqHks|rk : किशोर लड़कियां एसटीआई के प्रति अधिक सुकोमल होती हैं क्योंकि उनका प्रजनक क्षेत्र तुलनात्मक दृष्टि से अविकसित होता है तथा संक्रमणों के विरुद्ध प्रतिरक्षण प्रणाली परिपक्व नहीं होती है। एचआईवी एवं अन्य एसटीआई के पुरुषों से महिलाओं को संचरण की मात्रा महिलाओं से पुरुषों से संचरण की तुलना में 5–7 गुना अधिक तेज होती है। वीर्य में विषाणु का उच्च संकेन्द्रण होता है।

अनेक महिलाएं एसटीआई से पीड़ित होती हैं तथा प्रायः वे यह नहीं जानतीं कि वे किस प्रकार संक्रमित हुईं क्योंकि महिलाओं में एसटीआई पुरुषों की तुलना में कम लक्षण प्रस्तुत करते हैं। एसटीआई शरीर में एचआईवी के प्रवेश को सरल बनाते हैं।

अधिकांश बालिकाएं तथा महिलाएं कुपोषण और रक्तक्षीणता का शिकार होती हैं। गर्भावस्था तथा प्रसव के दौरान उत्पन्न होने वाली जटिलताएं उन्हें एसटीआई के प्रति अधिक सुभेद्य बना देती हैं।

(ii) 'kkjhfjd fodkl ls lacaf/kr ekeyksa ij lhfer tkudkjh : बहुत ही कम वयस्क व्यक्ति युवाओं के साथ बैठकर उनसे बात करने के लिए, उनके दृष्टिकोण को सुनने तथा उन्हें बिना किसी झिझक के और स्पष्ट रूप से इसके बारे में बताने के लिए इच्छुक अथवा समर्थ हैं। लैंगिकता के बारे में यह चुप्पी गलत जानकारी का प्रसार करती है तथा गलत धारणाओं और भ्रांतियों को फैलाती है।

क**)** लैंगिकता को प्रायः लज्जाजनक अथवा एक 'बुरे' या 'गलत' विषय के रूप में माना जाता है। इसके फलस्वरूप, कुछ युवा विश्वसनीय सूत्रों से जानकारी हासिल करने में हिचक महसूस करते हैं, डरते हैं, शर्माते हैं अथवा घबराते हैं।

ख) लैंगिक व्यवहार विविधतापूर्ण है तथा इसका निर्धारण घटकों के जटिल संयोजनों द्वारा किया जाता है। यह किसी व्यक्ति के किसी अन्य व्यक्ति के साथ संबंधों द्वारा, जीवनकाल की परिस्थितियों द्वारा प्रभावित होता है, और जिस सांस्कृतिक परिवेश में कोई व्यक्ति रहता है। किसी व्यक्ति–विशेष की लैंगिकता किसी अन्य व्यक्तित्व की विशेषता के साथ, उसकी जैविक बनावट के साथ तथा सामान्य भावना के साथ सहयोजित होती है। इसमें एक पुरुष अथवा महिला होने का बोध भी शामिल होता है तथा इसमें समूचे जीवन–चक्र के दौरान विकासात्मक अनुभव प्रतिबिंबित होते हैं।

(iii) tYn fookg lac/kh ekun.M : भारत के अनेक भागों में, बालिकाओं का विवाह 18 वर्ष की आयु (विवाह के लिए कानूनी आयु) से पूर्व ही कर दिया जाता है।

(iv) thfodk : भारत में अनेक बालक तथा किशोर घरों एवं कार्यस्थलों में बाल–श्रम करते हैं। वे इस रोग के प्रति सुभेद्य इसलिए होते हैं क्योंकि वे यौन–शोषण के गंभीर जोखिम के अंतर्गत काम करते हैं। जिन बालकों और बालिकाओं को देह व्यापार में धकेल दिया जाता है, वे एचआईवी/एड्स का शिकार होने के प्रति अत्यंत संवेदनशील होते हैं।

(v) u'khys inkFkksa vkSj 'kjkc dk lkFk iz;ksx djuk : ऐसे स्थान पर सुइयों की सहायता से नशीले द्रव्य लेना, जहां सुइयों का आपस में आदान–प्रदान आम होता है, एचआईवी के जोखिम को बढ़ा देता है। शराब पीना भी एचआईवी संक्रमण का जोखिम बढ़ा देता है क्योंकि युवा व्यक्ति इसके प्रभाव में औचित्यपूर्ण निर्णय लेने में समर्थ नहीं होते हैं।

(vi) lkekftd vis{kk,a % महिलाएं प्रायः अपने पतियों पर आर्थिक रूप से निर्भर होती हैं। ऐसी निर्भरता उनकी निर्णय लेने की स्वतंत्रता को समाप्त कर देती है तथा परिवार के भीतर और बाहर के संसाधनों तक उनकी पहुंच को सीमित कर देती है। वे प्रायः खुलकर बात कर पाने में असमर्थ होती हैं।

महिलाएं प्रायः किसी भी प्रकार के उपचार तक अपनी पहुंच बना पाने में काफी कठिनाइयों का सामना करती हैं क्योंकि वे स्वयं को अपने बच्चों, पति और परिवार के लिए समर्पित कर देती है। महिलाएं मुख्यता रूप से गृह–निर्मात्री होती हैं, अतः जब उनके पति बीमार पड़ते हैं, तो वे ही बीमार की देखरेख का जिम्मा उठाती हैं।

(vii) lsokvksa vkSj tkudkjh rd igqp u gksuk : भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में, बालिकाओं में शिक्षा का अभाव होता है तथा वे अपने शरीर, प्रजनन, यौनक्रिया और लैंगिकता के बारे में बहुत कम जानती हैं। ऐसी ही बात बड़ी संख्या में लड़कों के विषय में भी सत्य है।

बालिकाओं सामाजिक बाध्यताओं के कारण किसी से कुछ पूछने अथवा जानकारी हासिल करने के प्रति अनिच्छुक होती हैं।

बालिकाओं और महिलाओं को प्रायः समुचित स्वास्थ्य देखरेख और चिकित्सीय उपचार नहीं मिल पाता है। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में, महिलाओं के लिए स्वास्थ्य सुविधाएं कम तथा अपर्याप्त हैं।

,pvkbZoh dk fodkl

'kjhj e: ,pvkbZoh dk fodkl	
एचआईवी संक्रमण	4 तरीकों में से किसी एक के माध्यम से शरीर में विषाणु का प्रवेश
वातायन अवधि **(**window period**)**	6 सप्ताह से 6 माह (रक्त के किसी संकेद्रण में एचआईवी के विरुद्ध एंटीबॉडी के उत्पन्न होने के लिए लिया गया समय, जिसका रक्त परीक्षण द्वारा पता लगाया जा सकता है)
शांत संक्रमण	5–10 वर्ष तक कोई लक्षण नहीं
एड्स	अनियंत्रित दस्त और बुखार, बिना किसी कारण के शरीर का वजन गिरना, आम थकावट, बढ़ी हुई लसीका–ग्रंथि, त्वचा के संक्रमण तथा समय–समय पर होने वाले संक्रमण।

यह बात अभी समझी नहीं जा सकी है कि एचआईवी से संक्रमित लोगों में एड्स विकसित होने में लिए गए समय की अवधि में एक व्यक्ति की तुलना में दूसरे व्यक्ति में इतना बड़ा अंतर क्यों होता है। निम्नलिखित कारकों को इसके लिए उत्तरदायी ठहराया जा सकता है।

- रक्त में विषाणु के संकेन्द्रण तथा विषाणु के विभिन्न धब्बों के साथ संक्रमण की मात्रा।

- भिन्न व्यक्तियों में प्रतिरक्षण प्रतिक्रियाओं में अंतर।

- खराब जीवन–शैली, जिसमें स्वास्थ्य के प्रति आम उदासी, व्यायाम का अभाव, अत्यधिक कार्य, थकान, उचित विश्राम का अभाव, खराब आहार और पोषण शामिल है, प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर बनाता है। इसके साथ–साथ, अस्वच्छ परिस्थितियां तथा गंभीर संक्रमणों को बार–बार आमंत्रण देना एचआईवी संक्रमण की संभावना को बढ़ा देता है।

- किसी व्यक्ति के मनोभाव की स्थिति (चिंता और तनाव) प्रतिरक्षण प्रणाली को दबाव में ला देता है। इससे अन्य संक्रमणों का जोखिम बढ़ जाता है। इस प्रकार, प्रतिरक्षण प्रणाली पर तनाव और भी बढ़ जाता है।

- अन्य स्वास्थ्य संबंधी जोखिम जैसे नशीले पदार्थों का सेवन तथा बहुत अधिक मदिरापान एचआईवी संक्रमण के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

,Ml d ldr vkj y{k.k

जैसे–जैसे संक्रमित व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली की स्थिति खराब होने लगती है, एड्स के लक्षण भी सामने आने लगते हैं। ये हैं :–

- शरीर के कुल वजन का दस प्रतिशत से अधिक वजन कम होना

- एक माह से अधिक समय तक बुखार रहना

- एक माह से अधिक समय तक अतिसार रहना

- लगातार और भारी थकान

ये लक्षण ऐसे लोगों में अन्य संक्रमणों के दौरान भी देखे जा सकते हैं, जिन्हें एड्स नहीं होता है। लेकिन, यदि एक ही व्यक्ति में एक ही समय पर इनमें से एक से अधिक लक्षण, संक्रमण और बीमारियां हों, और ये निरंतर बनी रहें, तो यह स्थिति एड्स के विकास की ओर संकेत करती है।

,pvkbloh lØe.k d fo#) cpko

कोई भी व्यक्ति सही जानकारी हासिल करके तथा सुरक्षित तरीकों को अपनाकर एचआईवी के संक्रमण से बच सकता है। जो कदम किसी व्यक्ति को एचआईवी संक्रमण से बचा सकते हैं, वे हैं : संयमित यौन जीवन से बचना; असुरक्षित यौन–संपर्क न बनाना; किसी गैर–संक्रमित साथी के साथ परस्पर विश्वासपूर्ण एक–विवाही यौन संबंध बनाना; तथा किसी के भी साथ सुइयों का आदान–प्रदान न करना।

,pvkbloh dk ijh{k.k

,pvkbloh lØe.k dk funku

एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति इस रोग के कोई लक्षण नहीं दर्शाते हैं। वे अनेक महीनों और वर्षों तक, यहां तक कि दस वर्षों तक भी लक्षण–रहित रहते हैं। ये लोग पूरी

तरह से स्वस्थ रह सकते हैं तथा रोग के लक्षणों से भी मुक्त रह सकते हैं, परंतु रोग का विषाणु इनके रक्त में होता है और ये भविष्य में किसी भी समय रोग का शिकार हो जाने के जोखिम में रहते हैं। एक बार जब कोई व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित होता है, तो वह दूसरे व्यक्ति को विषाणु का अंतरण कर देता है, हालांकि वह पूरी तरह से स्वस्थ प्रतीत होता है तथा संभवतः यह भी नहीं जानता कि वह एचआईवी से संक्रमित है। रक्त का परीक्षण किए बिना व्यक्ति में एचआईवी संक्रमण का पता लगाने का अन्य कोई तरीका नहीं है।

0;fDr dk ijh{k.k dc djkuk pkfg,\

चूंकि एचआईवी एंटीबॉडी संक्रमण के 12 माह पश्चात ही पर्याप्त संकेन्द्रण में प्रकट होते हैं, कुछ संक्रमित व्यक्तियों के परीक्षण में इसका पता नहीं चल पाता है क्योंकि उनके शरीर ने इस अवस्था में एंटीबॉडी निर्मित करना आरंभ नहीं किया होता है। इस अवधि को okrk;u vof/k **(window period)** कहते हैं। परंतु वातायन अवधि के दौरान भी कोई व्यक्ति ऊपर उल्लेख किए गए संचारणों के माध्यम से अन्य व्यक्तियों में विषाणु अंतरित कर सकता है। इसका अर्थ यह है कि वह दूसरों के लिए संक्रमण का वाहक है। वातायन अवधि के दौरान, पीसीआर–डीएनए परीक्षण विषाणु की उपस्थिति का पता लगा सकता है।

dkbZ 0;fDr ,pvkbZoh ds fy, ijh{k.k dgk¡ ls djk,\

कोई भी व्यक्ति एचआईवी के लिए परीक्षण किसी सरकारी अस्पताल में अथवा किसी एकीकृत परामर्श और परीक्षण केन्द्र (आईसीटीसी) में अथवा ऐसे चिकित्सा केन्द्र में करवा सकता है, जो ऐसी सुविधाएं उपलब्ध कराते हैं। परीक्षण केवल प्रशिक्षित चिकित्सीय और परा–चिकित्सीय कर्मियों द्वारा ही कराया जाना चाहिए। व्यक्ति को परीक्षण से पहले तथा उसके पश्चात परामर्श लेना चाहिए। परामर्शक उन प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं, जो जोखिमपूर्ण व्यवहार अथवा रक्षण के तरीकों के बारे में उस व्यक्ति के मन में हो। इसके अलावा, वे परीक्षण परिणामों को समझाने तथा स्थानीय क्षेत्र में देखरेख और सहायता पर जानकारी के आदान–प्रदान में भी सहायता कर सकते हैं। परामर्शकों को हर हाल में गोपनीयता बरतनी होती है, इसका अर्थ यह हुआ कि जो कुछ बातचीत रोगी और परामर्शक के बीच हुई है, उसकी चर्चा किसी से भी नहीं की जाएगी। एनएसीओ (NACO) ने आगामी कुछ वर्षों के भीतर देश के प्रत्येक जिले में एचआईवी परीक्षण की सुविधाओं का विस्तार करने की योजना बनाई है। एचआईवी परीक्षण सेवाएं अनेक आवश्यकताओं की पूर्ति करती हैं तथा पहले ही संक्रमित लोगों और जोखिम के क्षेत्र में आए व्यक्तियों के अधिकारों की भी रक्षा करती हैं।

,pvkbloh dk irk yxkus ds fy, ijh{k.k

एचआईवी का पता लगाने के लिए विभिन्न प्रकार के परीक्षण

1. त्वरित परीक्षण / मौके पर परीक्षण

2. ईएलआईएसए (Enzyme Linked Immunosorbent Assay)

3. वेस्टर्न ब्लॉट (Western Blot)

4. पीसीआर–डीएनएन (Polymerase Chain Reaction - Deoxyribonucleic Acid)

जब कोई व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित होता है, तो उसका शरीर एंटीबॉडी का निर्माण करके विषाणु से स्वयं की रक्षा करने का प्रयास करता है। नियमित त्वरित परीक्षण / मौके पर परीक्षण और ईएलआईएसए परीक्षणों को रक्त की जांच के परीक्षण कहा जाता है। ये पता लगाते हैं कि क्या संक्रमित व्यक्ति के रक्त में ये विशिष्ट एंटीबॉडी पर्याप्त संकेन्द्रण में विद्यमान हैं अथवा नहीं। ये स्वयं विषाणु का पता नहीं लगा सकते हैं। इस बात को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है कि एक पॉजीटिव स्क्रीनिंग परीक्षण ही किसी व्यक्ति पर एचआईवी–पॉजीटिव का ठप्पा लगाने के लिए पर्याप्त नहीं है। आदर्श रूप में, पॉजीटिव स्क्रीनिंग परीक्षण की वेस्टर्न ब्लॉट परीक्षण द्वारा पुष्टि की जाती है। यदि वेस्टर्न ब्लॉट परीक्षण उपलब्ध नहीं है, तो तीन बार ईएलआईएसए परीक्षण किया जाना चाहिए। किसी भी व्यक्ति को एचआईवी–पॉजीटिव घोषित करने से पूर्व तीनों बार इन परीक्षणों की रिपोर्ट पॉजीटिव आनी चाहिए।

विषाणु का पता केवल पीसीआर–डीएनए परीक्षण द्वारा ही चलता है जोकि महंगा परीक्षण है और भारत में आमतौर पर उपलब्ध नहीं है। परंतु इस परीक्षण के माध्यम से वातायन अवधि के दौरान विषाणु का पता लगाना संभव है, जब एंटीबॉडी का निर्माण नहीं हुआ होता।

,pvkbloh@,M~l dh vk"kf/k vkj Vhdk

अभी तक एड्स का कोई उपचार उपलब्ध नहीं है; इसके लिए टीके का आविष्कार एक स्वप्न ही बना हुआ है। विभिन्न देशों में अनेक संभावित टीकों पर प्रयोग चल रहे हैं।

वर्तमान में, एचआईवी / एड्स के लिए लाइसेंसशुदा औषधियों का ही कुछ प्रभाव है, परंतु यह केवल सीमित अवधि के लिए ही है। ये एड्स को उत्पन्न होने में विलंबित करती हैं, परंतु अंततः अधिकांश एचआईवी पॉजीटिव रोगियों में एड्स हो ही जाता है।

इन औषधियों को एंटी–रट्रोवायरल (Anti-Retroviral) औषधियां कहा जाता है तथा एचआईवी पॉजीटिव रोगियों के लिए उपचार को एंटी–रट्रोवायरल चिकित्सा (Anti-Retroviral Therapy) कहा जाता है।

लेकिन एआरटी बहुत महंगी है और इस प्रकार यह भारत में अनेक लोगों की पहुंच से बाहर है। ये औषधियां विशेष केन्द्रों में ही उपलब्ध हैं। इन्हें अनेक वर्षों तक लेना पड़ता है अथवा रोगी यदि अधिक समय तक जीवित रह पाता है, तो इन्हें अपने संपूर्ण जीवनकाल तक लेता है। इन्हें चिकित्सक के परामर्श से ही लेना चाहिए तथा इनमें से अनेक औषधियों के अत्यंत प्रतिकूल प्रभाव भी होते हैं।

एचआईवी इन औषधियों के खिलाफ रक्षण बहुत ही जल्द हासिल कर लेता है, अतः एचएएआरटी (Highly Aggressive Anti Retrovial Therapy) नामक उपचार का प्रयोग किया जाता है, जो खर्च और प्रतिकूल प्रभावों की मात्रा, दोनों ही में वृद्धि करता है।

स्मरण रहे कि पारंपरिक औषधियां तथा दवाएं एचआईवी अथवा एड्स का उपचार नहीं कर सकती हैं।

u'khy inkFkk dk lou vkj ,pvkbioh d ifr lHk|rk

पूर्वोत्तर राज्यों में, मणिपुर में वर्ष 1990 के आरंभ में एचआईवी संक्रमण में अत्यंत उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई थी। अब यह संक्रमण नागालैंण्ड और मिजोरम में भी फैल गया है। सुइयों के माध्यम से नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले लोगों में एचआईवी की विद्यमानता मणिपुर में लगभग 60–70 प्रतिशत है। यह आंकड़ा नागालैण्ड में 50 प्रतिशत तक पहुंच गया है तथा मिजोरम में यह 6–10 प्रतिशत है। भारत में एड्स के संबंध में सूचित किए गए मामलों में संक्रमण के संभावित स्रोतों में, सुइयों द्वारा नशीले पदार्थों के सेवन का योगदान 5.3 प्रतिशत है। चिंता की बात तो यह है कि मणिपुर में सुइयों द्वारा नशीले पदार्थों का सेवन करने वाली उच्च–जोखिम की जनसंख्या में तेजी से बढ़ते हुए एचआईवी संक्रमण के पश्चात आम महिला जनसंख्या में यह संक्रमण धीरे–धीरे परंतु एक निश्चित गति के साथ फैल रहा है, जिन्हें अब तक कम जोखिम वाली जनसंख्या माना जाता था। इस बात से किशोरों को एचआईवी की जानकारी प्रदान करने की अविलंब आवश्यकता के महत्व को बल मिला है।

,pvkbioh@,M l l xfl r ykxk dh n[kHky rFkk mUg leFku fn;k tkuk

एचआईवी–पॉजिटिव लोगों के लिए पीएलडब्ल्यूएचए (people living with HIV/AIDS) अर्थात एचआईवी/एड्स से ग्रसित व्यक्ति पदबंध का प्रयोग किया गया है। पीएलडब्ल्यूएचए छात्रों को यथासंभव भरपूर जीवन जीना चाहिए तथा उन्हें शिक्षा ग्रहण करने के अवसरों से वंचित नहीं किया जाना चाहिए।

इसी प्रकार, पीएलडब्ल्यूएचए से ग्रसित शिक्षकों को भी यथासंभव भरपूर व्यावसायिक जीवन जीना चाहिए तथा उन्हें अन्य शिक्षकों की ही भांति समान अधिकार और अवसर प्रदान किए जाने चाहिए तथा उनके साथ अनुचित भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए।

सभी शिक्षकों, स्टाफ कर्मियों, शिक्षणार्थियों, छात्रों और उनके अभिभवकों को एचआईवी/एड्स पर सटीक और आसानी से समझ आ जाने वाली जानकारी प्रदान करके एचआईवी/एड्स से ग्रसित अथवा इससे ग्रसित होने की संभावना वाले किसी छात्र के साथ पढ़ने, अथवा कार्य करने अथवा किसी ऐसे अध्यापक अथवा अन्य स्टाफ कर्मियों द्वारा पढ़ाए जाने से इंकार किए जाने की प्रवृत्ति को रोका जाना चाहिए।

प्राचार्यों तथा शिक्षकों द्वारा इस स्थिति का समाधान 'सभी के लिए शिक्षा (Education for all)' में निर्दिष्ट सिद्धांतों के अनुरूप किया जाना चाहिए। बुनियादी शिक्षा के लिए उठाया गया यह वैश्विक पहल बताती है कि ''सुरक्षित, स्वस्थ, संपूर्ण और समान रूप से संसाधित शैक्षणिक परिवेश का सृजन किया जाना चाहिए।''

एचआईवी से ग्रसित अनेक व्यक्तियों को उनके परिवारों का समर्थन मिलता है। लेकिन, कुछ लोगों, विशेष रूप से महिलाओं का उनके परिवारों द्वारा त्याग कर दिया जाता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि पीएलडब्ल्यूएचए लोगों को एक अत्यंत सामान्य और स्वस्थ जीवन जीने के लिए पोषक आहार, पर्याप्त विश्राम, पर्याप्त कसरत और परिवार एवं मित्रों का प्रेम और समर्थन की आवश्यकता होती है।

,pvkbZoh@,M~l ds ckjs esa Hkzkafr;ka] xyr /kkj.kk,a vkSj lR;

1- **dqN ,lVhvkbZ dk vklkuh ls mipkj gks ldrk gS & lR;**
   कुछ एसटीआई जैसे गोनोरिया और साइफिलिस आसानी से ठीक हो सकते हैं, यदि रोगी पूरा उपचार कराए। लेकिन, वायरल एसटीआई जैसे एचआईवी और हैपेटाइटिस–बी का कोई उपचार नहीं है।

2- **;fn vkius ,lVhvkbZ dk mipkj djk fy;k gS vkSj bllsa eqDr gks x, gSa] rks vki fQj ls ,lVhvkbZ dk f'kdkj ugha cusaxs & Hkzkafr**
   यदि आपने एसटीआई का उपचार करा भी लिया है और आप स्वस्थ भी हो गए हैं, तो आपको पुनः एसटीआई हो सकता है। ऐसी कोई औषधि या टीका नहीं है, जो किसी संक्रमण से आजीवन प्रतिरक्षण उपलब्ध कराए।

3- **efgyk,a ,lVhvkbZ ds ckjs esa tkus fcuk Hkh blls xzflr gks ldrh gSa & lR;**
   th gka] महिलाएं लक्षणविहीन (asymptomatic) हो सकती हैं अर्थात उन्हें एसटीआई द्वारा रोगग्रस्त होने की जानकारी हुए बगैर भी यह संक्रमण हो सकता है। उनमें संक्रमण के प्रत्यक्ष लक्षण प्रकट भी नहीं हो सकते हैं (जैसे क्लामाइडिया)।

4- i|#"kk dk efgykvk dh r|yuk e ;g irk pyu dh lHkkouk vf/kd gkrh g fd o ,lVhvkb l ihfMr g & lR;
th gk] महिलाओं की तुलना में पुरुषों को यह पता चलने की संभावना अधिक होती है कि उन्हें एसटीआई संक्रमण हो गया है।

5- vki LoLFk fn[ku okys 0;fDr l ,pvkboh lØe.k ikIRk ugh dj ldr g & Hkkfr
एचआईवी संक्रमण से ग्रसित होने के पश्चात भी व्यक्ति स्वस्थ दिख सकता है। इस अवधि के दौरान, वे स्वस्थ दिखना जारी रहेंगे, परंतु एचआईवी संचरण के चार मार्गों द्वारा वे अन्य लोगों में विषाणु फैला सकते हैं।

6- ;|ok 0;fDr ,pvkboh l lØfer ugh gkr g & Hkkfr
युवा व्यक्ति इस महामारी का केन्द्र–बिंदु हैं। जानकारी का अभाव तथा सेवाओं तक सीमित पहुंच युवा लोगों को एचआईवी संक्रमण के प्रति अत्यंत सुभेद्य बना देती है।

[k.M III

u'khys inkFkksZ ds lsou ls cpko

3-1 u'khys inkFkksa ds lsou ls cpko

नशीले पदाथों का सेवन एक प्रमुख समस्या के रूप में उभर रहा है। नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले अधिकांश व्यक्ति 20 वर्ष से कम आयु के होते हैं। उनमें से चालीस प्रतिशत ऐसे होते हैं जिन्होंने नशीले पदार्थों को जब लेना शुरू किया था, तो वे 15 से 20 वर्ष की आयु के बीच थे (यूएनओडीसी, 2002)। सामाजिक कारक जैसे निरक्षरता, आर्थिक तंगी, बेरोजगारी, ग्रामीण क्षेत्रों में निवास तथा पारिवारिक कलह किशोरों के बीच नशीले पदार्थों के सेवन की संभावना में वृद्धि कर देते हैं।

हमारे शरीर के कार्य करने के तरीके को बदलने के लिए अनेक पदार्थों का उपयोग किया जा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, मादक दवाएं एक ऐसा पदार्थ हैं, जिन्हें जब शरीर में प्रविष्ट किया जाता है, तो वे इसके कार्य को शारीरिक और/अथवा मानसिक रूप से परिवर्तित कर देती हैं, जिसमें भोजन और पानी शामिल नहीं है। ये नशीले पदार्थ वैध और अवैध, चिकित्सीय और गैर–चिकित्सीय हो सकते हैं।

आमतौर पर जिन नशीले पदार्थों का सेवन किया जाता है, वे इस प्रकार हैं :–

- कैनाबिनोएड्स (cannabinoids) (उदाहरण हशीश और मारिजुयाना)
- स्टिमुलैंट्स (stimulants) (उदाहरण एम्फेटामाइंस, कोकिन, निकोटिन, तंबाकू)
- डेप्रेसैंट्स (depressants) (उदाहरण एल्कोहल, बारबिटुरेट्स)
- स्वापक (narcotics) (ओपिऑड और मॉर्फिन के सत्व उदाहरण जैसे हेरोइन, अफीम)
- हैलुसिनोजेंस (hallucinogens) (उदाहरण एलएसडी और मेस्कालीन)
- अन्य अवयव (उदाहरण स्टेरिऑड्स और इन्हेलैंट्स)

u'khys inkFkksa dk lsou

नशीले पदार्थों का सेवन का अर्थ है ''अवैध नशीली दवाओं का अथवा निर्दिष्ट की गई अथवा काउंटर पर उपलब्ध नशीली दवाओं का ऐसे प्रयोजनों से इतर प्रयोग करना है जिनके लिए उनका उपयोग बताया गया है अथवा उस पृथक रीति या मात्रा में प्रयोग करना है, जोकि निर्देशित नहीं की गई है।''

नशीले पदार्थों के सेवन को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है, ''मनोयोग को बदलने के प्रयोजन के लिए किसी भी पदार्थ के हानिकारक प्रयोग का एक प्रतिमान।'' सामान्यतः जब अधिकांश लोग नशीले पदार्थों के सेवन के बारे में बात करते हैं, तो वे अवैध औषधियों के प्रयोग का उल्लेख कर रहे होते हैं। शराब, निर्दिष्ट की गई और काउंटर पर सुलभ दवाओं, इन्हेलैंट्स व सॉल्वेंट्स तथा काफी व सिगरेट का प्रयोग भी हानिकारक मात्रा तक किया जा सकता है। सैद्धांतिक रूप से लगभग सभी पदार्थों का अनुचित मात्रा में सेवन किया जा सकता है।

os ykx tks u'khys inkFkksZ dk lsou djrs gSa%

- इन पदार्थों का प्रयोग उन तथ्यों को बदलने के लिए सहायता प्राप्त करने के लिए करते हैं, जिन्हें वे अपने विषय में महसूस करते हैं और/अथवा अपने जीवन के कुछ अन्य पहलुओं को परिवर्तित करने के लिए करते हैं।

- नशीले पदार्थों के सेवन के साथ जुड़ी कुछ समस्याओं का अनुभव करते हैं, परंतु उन अनुभवों का प्रयोग इस संबंध में सीमाओं का निर्धारित करने के लिए करते हैं कि उन्हें नशीला पदार्थ कितना लेना है तथा कितनी बार लेना है।

- नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़े उस व्यवहार को कभी नहीं, और संभवतः कभी–कभी ही दोहराते हैं जिसने पूर्व में उनके लिए समस्याएं खड़ी की हों।

- अपने नशीले पदार्थों के सेवन के बारे में शिकायतें प्राप्त करते हैं तथा अपनी खुशहाली के लिए चिंता की अभिव्यक्ति के रूप में उन शिकायतों को स्वीकार भी करते हैं।

fd'kkjk d chp u'khy inkFkk d lou d fy, tkf[ke dkjd

0;fDrxr dkjd	0;ogkj lc/kh dkjd	i;koj.kh; dkjd	eukoKkfud dkjd
• नशीले पदार्थों के सेवन के लाभों के बारे में धारणाएं और सोच • नशीले पदार्थों के सेवन के परिणामों के बारे में जानकारी का अभाव • कम स्व–दक्षता • व्यक्तिगत कारक जैसे निराशा, निम्न आत्म–गरिमा • खराब मनोवैज्ञानिक स्थिति • शैक्षणिक उपलब्धि (आंकड़ों की दृष्टि से निम्न उपलब्धि = उच्च जोखिम)	• वयस्कों की तुलना में किशोर नशीले पदार्थों की अधिक मात्रा और उनके अधिक समय तक सेवन में संलिप्त हैं • किशोर प्रायः एक से अधिक नशीले पदार्थों का प्रयोग करते हैं। • वयस्क लोगों की तुलना में किशोर उच्च–जोखिम में फंसने की प्रवृत्ति रखते हैं। • किशोरों के पास सुविकसित स्व–नियंत्रण का अभाव होता है तथा वे वयस्कों की तुलना में अधिक आवेश की भावना रखते हैं। • जिज्ञासा प्रयोगों को बढ़ावा देती है • विभिन्न जीवन कौशलों का अभाव जिनके आलोचनात्मक चिंतन, तनाव से निपटने की योग्यता आदि शामिल है	• अभिभावकों और सहयोगियों की अभिवृत्तियां एवं मूल्य • अभिभावकों, भाई–बहन तथा मित्रों द्वारा प्रयोग किए गए नशीले पदार्थ • विज्ञापनों तथा मीडिया का प्रभाव • नशीले पदार्थों अथवा औषधि की आसानी से उपलब्धता • सांस्कृतिक एवं सामाजिक मानदण्ड • निम्न सामाजिक आर्थिक दर्जा जैसे कारक नशीले पदार्थों के सेवन की अभिवृत्ति से आंकड़ों के हिसाब से जुड़े है।	• विकसित होता मस्तिष्क एवं बढ़ता हुआ शरीर उन नशीले पदार्थों के प्रति अधिक संवेदनशील होता है, जिसका सेवन किया जाना है।

lokf/kd ck/;rkdkjh dkj.k tk u'khy inkFkk d lkFk i;kx dju vkj u'khy inkFkk dk lou tkjh dju d fy, fd'kkjk }kjk fn, tkr g%

- बड़ा होने की भावना को महसूस करना
- जोखिम उठाना तथा प्राधिकृत लोगों के विरुद्ध विद्रोह
- किसी समूह में शामिल होने के काबिल बनना तथा उससे जुड़ जाना
- थकान मिटाने के लिए अच्छा महसूस करने के लिए।
- जिज्ञासा को शांत करने के लिए

किशोरों की नशीले पदार्थों के प्रयोग की विभिन्न अवस्थाएं इस प्रकार हैं :

- ftKklk vFkok iz;kx ls iwo : निवारण के लिए अवसर;

- iz;kx djuk : मजे और सहयोगियों की स्वीकृति के लिए प्रयोग किया गया; कोई व्यवहार–संबंधी परिवर्तन नहीं;

- vf/kd rsth ls u'khys inkFkksa dh ryk'k : अधिक नशील पदार्थ आवश्यक होते हैं सहनशक्ति बढ़ जाती है; 'वास्तविकता से दूर भागना'; घर और विद्यालय की समस्याओं का सामना करना।

- u'khys inkFkksa ds pxqy esa % नशीले पदार्थ के प्रयोग पर नियंत्रण में कमी महसूस करना; कानूनी तथा रिश्तेदारी संबंधी समस्याओं से भागना।

- fuHkZjrk : पूरे दिन, हर समय नशीले पदार्थों का सेवन

u'khys inkFkksa dh fuHkZjrk

u'khys inkFkksa dh fuHkZjrk को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है – ''पर्याप्त रूप से संभावित नकारात्मक सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक परिणामों की परवाह किए बगैर नशीले पदार्थों के प्रयोग की उत्कट रूप से आकांक्षा रखना।''

u'khys inkFkksa ds lsou के परिणामस्वरूप इन नशीले पदार्थों पर निर्भरता बढ़ जाती है तथा इनके प्रति सहनशीलता की भावना और भी बढ़ जाती है। साथ ही, शरीर के सहनशीलता संबंधी लक्षणों में भी तेजी आ जाती है।

lgu'khyrk को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है – पूर्व की ही भांति नशे के अपेक्षित स्तरों को हासिल करने के लिए नशीले पदार्थ की और भी अधिक मात्रा के लिए बढ़ती आवश्यकता।

lgu'khyrk laca/kh ladsr तब उत्पन्न होते हैं जब नशीले पदार्थों पर निर्भर व्यक्ति इनका प्रयोग करना बंद कर देता है। सहनशीलता संकेत हल्के–फुल्के कंपन से लेकर, ऐठन, अत्यंत उग्र आंदोलक प्रवृति और कभी–कभी मृत्यु तक भी पहुंच जाते हैं। सहनशीलता संबंधी संकेत प्रयोग किए गए नशीले पदार्थ, नशीले पदार्थों के सेवन की अवधि तथा प्रयोग किए गए नशीले पदार्थों की मात्रा पर निर्भर कर सकते है।

नशीले पदार्थों का नियमित तथा अधिक प्रयोग शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अधीनता की ओर ले जाता है। कुछ नशीले पदार्थ केवल शारीरिक अधीनता उत्पन्न करते हैं, जबकि कई अन्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक, दोनों ही अधीनता पैदा करते हैं।

- **eukoKkfud v/khurk** : जब मनोवैज्ञानिक अधीनता विकसित होती है, तो नशीले पदार्थों को सेवन करने वाला व्यक्ति मानसिक रूप से नशीले पदार्थों से ''जुड़ जाता'' है। वह निरंतर नशीले पदार्थों के ही बारे में सोचता है तथा उसे इन पदार्थों की प्राप्ति के प्रति उत्कट इच्छा निरंतर बनी रहती है। इस स्थिति को नशीले पदार्थों के साथ मानसिक और भावनात्मक लगाव के रूप में जाना जाता है।

- **'kkjhfjd fuHkZjrk** : शारीरिक निर्भरता वह स्थिति है जब नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले व्यक्ति का शरीर उसके भीतर नशीले पदार्थ की मात्रा की निरंतर मांग करता है। इसके दीर्घकालिक प्रयोग के कारण शरीर नशीले पदार्थों के प्रभाव के अंतर्गत ही कार्य करने का इतना अधिक आदी हो जाता है कि यह केवल तभी सामान्य रूप से कार्य कर पाता है, जब इसके भीतर वह नशीला पदार्थ विद्यमान हो। सेवनकर्ता द्वारा नशीले पदार्थों के सेवन का शारीरिक रूप से आदी बन जाने के पश्चात वह उस समय सहनशीलता संबंधी संकेत दर्शाने लगता है, यदि अचानक उसके लिए नशीले पदार्थों की आपूर्ति रूक जाती है। सहनशीलता संबंधी संकेतों (अर्थात जब नशीले पदार्थ लेने वाला व्यक्ति उस पदार्थ को लेना बंद कर देता है) के अतंर्गत शरीर में हल्का–फुल्का कंपन, ऐंठन, अत्यंत आंदोलक प्रवृत्ति तथा दौरे पड़ना शामिल हैं। सहनशीलता संबंधी संकेत और उनके प्रभाव की गहनता प्रयोग किए जाने वाले नशीले पदार्थ के प्रकार तथा उसे लिए जाने की मात्रा एवं अवधि पर निर्भर करती है।

ये सहनशीलता संबंधी संकेत नशीला पदार्थ लेने वाले व्यक्ति के लिए ऐसे पदार्थों को छोड़ना अत्यंत कठिन कार्य बना देते हैं। नशीला पदार्थ लेने वाला अपने ही बनाए हुए खतरनाक जाल में फंसकर रह जाता है। वह इन सहनशीलता संबंधी संकेतों की असहनीय पीड़ा से छुटकारा पाना चाहता है और इस प्रकार, वह इन पदार्थों को लेना जारी रखता है। अतः नशा करने वाला व्यक्ति यह जानते हुए भी कि ये पदार्थ अत्यंत खतरनाक हैं, इन पदार्थों का सेवन जारी रखने के लिए मजबूर हो जाता है।

u'khy: inkFk: dh v/khurk d: l:d:r vkj y{k.k

किसी नशीले पदार्थ पर अधीनता में ये सामान्य विशेषताएं शामिल हो सकती हैं :–

- इस बात की अनुभूति कि व्यक्ति को आनंद लेने, थकान मिटाने अथवा अपनी समस्याओं का निपटान करने के लिए नियमित आधार पर नशीला पदार्थ लेने की आवश्यकता है।

- सुपरिचित कार्यकलापों को त्याग देना जैसे खेल, गृहकार्य अथवा अपने शौक।

- कार्य अथवा विद्यालय में उपस्थिति में अथवा कार्य अथवा ग्रेडों की गुणवत्ता में अकस्मात परिवर्तन।

- नशीला पदार्थ प्राप्त करने के लिए ऐसे कार्य करना जो व्यक्ति सामान्यतः नहीं करता है, जैसे बार–बार उधार लेना अथवा कार्यस्थल, घर या विद्यालय से वस्तुएं चुराना।

- अत्यंत असामान्य जोखिम उठाना जैसे नशे की हालत में गाड़ी चलाना आदि।

- अचानक अत्यधिक क्रोधित होना, गैर–जिम्मेदार व्यवहार करना तथा अभिवृत्ति में संपूर्ण परिवर्तन।

- शारीरिक बनावट में गिरावट तथा वैयक्तिक साज–संवार की उपेक्षा।

- उन मित्रों से दूर रहना जो नशीले पदार्थ नहीं लेते हैं और/अथवा अनजान लोगों से जुड़ना पसंद नहीं करते हैं।

- गोपनीय अथवा संदेहास्पद व्यवहार में संलिप्त रहना, जैसे बार–बार शौचालय जाना, अपने कमरे अथवा सामान को ताला लगाकर रखना, किसी समय–विशेष पर घर से बाहर जाना, अपनी गतिविधियों के बारे में बताने से इंकार करना।

- पूर्व की ही भांति आनंद प्राप्त करने के लिए नशीले पदार्थों की अधिक मात्रा का उपयोग करने की आवश्यकता महसूस होना।

- हर समय नशीले पदार्थों के ही बारे में बात करना तथा इसे लेने के लिए अन्य लोगों पर भी दबाव डालना।

- थका हुआ, तनावग्रस्त, निराशाजनक अथवा आत्महत्या की भावना महसूस करना

- बहुत अधिक गुस्सा करना अथवा बार–बार अत्यधिक क्रोधित हो जाना।

- उत्तरदायित्व से मुंह मोड़ना अथव समग्र अभिवृत्ति में परिवर्तन।

- शारीरिक बनावट में गिरावट तथा स्वयं को सजाने–संवारने की आदतों की उपेक्षा करना।

- नशीले पदार्थों के आदी लोगों के साथ संबंध।

u'khy inkFkk d lou d fo#) lj{kk

निम्नलिखित कारक किशोरों को नशीले पदार्थों के सेवन तथा उनकी निर्भरता के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करते हैं :

व्यक्ति–विशेष	अत्यधिक आत्म–गरिमा; उच्च बौद्धिकता; भविष्य के प्रति आशावादिता; कौशल ग्रहण करना; स्वयं में विश्वास; यथार्थवादी अपेक्षाएं, ठोस मूल्य; आध्यात्मिक आस्थाएं
परिवार	अभिभावक और युवाओं का मजबूत संबंध; निरंतर अनुशासन और पर्यवेक्षण; नशीले पदार्थों के सेवन का पारिवारिक इतिहास नहीं होना
सहयोगी–समूह	नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले साथी नहीं होना; पारंपरिक मूल्यों और साझे हितों को रखने वाले मित्र
विद्यालय	पर्याप्त संपर्क; उच्च गुणवत्ता वाला विद्यालय जो सफलता हासिल करने के लिए अवसर उपलब्ध कराता हो
समुदाय और समाज	स्वास्थ्य, समर्थन और मनोरंजन की सुविधाएं, सुरक्षित पड़ोस, सांस्कृतिक, धार्मिक मेल–मिलाप।

o 0;fDr tk u'khy inkFkk ij fuHkj g

- नशीले पदार्थों के प्रयोग से जुड़े नकारात्मक परिणामों का अनुभव तो करते हैं, परंतु वे लोग उन परिणामों के बावजूद इन्हें लेना जारी रखते हैं।

- इस बात की सीमा निर्धारित करते हैं कि नशीलों पदार्थों का कितनी मात्रा में तथा कितनी बार प्रयोग करना है, परंतु अप्रत्याशित रूप से उन सीमाओं को तोड़कर आगे निकल जाते हैं।

- स्वयं को और/अथवा अन्य लोगों से वायदा करते हैं कि वे नशीले पदार्थों का सेवन अत्यंत संयमित मात्रा में करेंगे, परंतु अपने वायदे को तोड़ देते हैं।

- नशीले पदार्थों के प्रयोग को लेकर स्वयं को दोषी मानते हैं अथवा दुःखी महसूस करते हैं, फिर भी वे अपने व्यवहार को स्थायी रूप से बदल पाने में असमर्थ रहते हैं।

- नशीले पदार्थों के अपने सेवन के बारे में शिकायतें प्राप्त करते हैं, परंतु उन टिप्पणियों और शिकायतों के प्रति रोष व्यक्त करते हैं, उन पर ध्यान नहीं देते और उनकी परवाह नहीं करते।

fofHkUu i:dkj d: u'khy: inkFkk: d: l:ou d: ifj.kke

(i) flxj:V

अनेक लोग धूम्रपान इसलिए करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि सिगरेट उनकी इंद्रियों को आराम पहुंचाती है, हालांकि यह दलील बिलकुल भी सही नहीं है। इसके विपरीत, धूम्रपान करने से इपाइनेफ्राइन (epinephrine) नामक हार्मोन उत्पन्न होता है जो धूम्रपान करने वाले व्यक्ति में मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करने के स्थान पर उसे बढ़ा देता है। सिगरेट एक बहुत ही बुरी लत है। अनेक धूम्रपान करने वाले निकोटिन के प्रति सहनशीलता विकसित कर लेते हैं अतः उन्हें अपेक्षित परिणाम पाने के लिए इस पदार्थ की भारी मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। एक तिहाई युवा लोग, जो कहते हैं कि वे केवल सिगरेट के साथ 'प्रयोग' कर रहे हैं, अपनी 20 वर्ष की आयु तक पहुंचते–पहुंचते इस लत के आदी हो जाते हैं।

धूम्रपान करने वाले शारीरिक एवं मानसिक रूप से इसके अधीन हो जाते है। जब उन्हें सिगरेट नहीं मिलती है, तो वे सहनशीलता संबंधी संकेतों को दर्शाते हैं, जिसमें शरीर के तापमान, हृदय–गति, पाचन शक्ति, मांस–पेशियों की अवस्था तथा भूख लगने में परिवर्तन शामिल हैं। मनोवैज्ञानिक लक्षणों में शामिल हैं – चिढ़ना, तनाव, नींद में व्यवधान, घबराहट, सिरदर्द, थकान, अनिद्रा तथा तम्बाकू के प्रति उत्कट इच्छा, जो कुछ दिन तक, कुछ सप्ताह तक, महीनों तक, वर्षों तक अथवा पूरे जीवन काल तक बनी रहती है।

flxj:V ihu: l: t|M: tkf[ke

- सूंघने और चखने की क्षमता में कमी अथवा उसकी समाप्ति
- खांसी
- गैस्ट्रिक अल्सर (gastric ulcers)
- दीर्घस्थायी श्वास रोग (क्रोनिक ब्रान्काइटिस chronic bronchitis)
- चेहरे पर समय से पूर्व अत्यधिक झुर्रियां
- हृदय रोग
- हृदयाघात

- मुंह, कण्ठ, गले, ग्रसनी, ग्रसिका, फेफड़ों, अग्न्याशय, ग्रीवा, गर्भाशय और मूत्राशय का कैंसर

- जलन

- धूम्रपान न करने वालों के साथ हिंसक तर्क–वितर्क।

अकेले धूम्रपान ही संभवतः रोगों तथा समयपूर्व मृत्यु का अत्यधिक भयावह तथा ऐसा कारण है जिसका निवारण किया जा सकता है। धूम्रपान विशेष रूप से किशोरों के लिए हानिकारक है क्योंकि उनके शरीर उस समय विकास एवं परिवर्तन की अवस्था में होते हैं तथा सिगरेट में शामिल 4000 रसायन (जिनमें 200 ज्ञात विष भी शामिल हैं) इस प्रक्रिया में प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

(ii) 'kjkc

शराब पीने की आदत मद्यपान की समस्या के प्रतिमानों का ही एक अंग है, जिसके परिणामस्वरूप अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, सामाजिक समस्याएं अथवा दोनों ही उत्पन्न हो सकती हैं। शराब पर निर्भरता अथवा मद्यपान एक ऐसा रोग है जो शराब की इच्छा करने वाले असमान्य व्यवहार पर विशेष रूप से आधारित है, जिसके परिणामस्वरूप शराब पीने पर रोक करने संबंधी नियंत्रण प्रभावित होता है।

vYidkfyd iHkko	nh?kZdkfyd iHkko
विकृत दृष्टि, श्रवण–शक्ति तथा समन्वय	भूख में कमी
विपरीत संकल्पनाएं तथा संवेदनाएं	विटामिन की कमी
खराब निर्णय	पेट की व्याधियां
खराब स्वास्थ्य	त्वचा संबंधी रोग
नशे की खुमारी	यौन अक्षमता
	यकृत खराब होना
	हृदय और केन्द्रीय नर्वस सिस्टम से संबंधित समस्याएं
	स्मरण–शक्ति की हानि

(iii) dqN vU; u'khys inkFkksa ds lsou ds ifj.kke

निम्नलिखित तालिका में कुछ अन्य आम प्रयोग होने वाले नशीले पदार्थों को सूचीबद्ध किया गया है। इनमें से सभी नशीले पदार्थों की स्थायी लत में परिवर्तित होने की भारी संभावना होती है।

(source: http://drugabuse.gov/DrugPages/DrugsofAbuse.html, National Institute on Drug Abuse)

u'khy inkFk dk uke@ox	u'k d iHkko	LokLF; ij ifrdy ifj.kke
ekfjtvkuk कैनरबिनॉइड (Cannabinoid)	काल्पनिक सुखाभास, सोचने तथा प्रतिक्रिया व्यक्त करने में धीमापन, उलझन, दुर्बल संतुलन और समन्वय	खांसी, बार–बार होने वाले श्वास संबंधी संक्रमण, दुर्बल स्मरण एवं सीखने संबंधी क्षमता, बढ़ी हुई हृदय–गति तथा बेचैनी और घबराहट के दौरे
dkdhu स्टीमुलैंट (Stimulant)	बढ़ी हुई हृदय–गति, रक्तचाप, तापमान और चयापचय, उल्लास एवं ऊर्जा का अनुभव, मस्तिष्क की सतर्कता में वृद्धि	तेज अथवा अनियमित हृदय–गति, कम भूख, वजन गिरना, हृदय का काम करना बंद होना, घबराहट, अनिद्रा, सीने में दर्द, श्वास संबंधी विकृतियां, मतली, पेट में दर्द, दौरे, जकड़न, सिरदर्द, कुपोषण, घबराहट के दौरे
,EQVkekbl स्टीमुलैंट (Stimulant)	चयापचय, उल्लास एवं ऊर्जा का अनुभव, मस्तिष्क की सतर्कता में वृद्धि, तेज सांसें	वजन में कमी, हृदय का काम करना बंद करना, घबराहट, अनिद्रा, कंपन, समन्वय की हानि, चिड़चिड़ापन, उत्सुकता, बेचैनी, उन्माद, भय, संभ्रांति, उत्तेजक व्यवहार, अत्यधिक गुस्से वाला व्यवहार, मनोविकृति
ckfiVjV l डेप्रेसेंट (Depressant)	घबराहट में कमी, स्वस्थ होने की भावना, कम अवरोधन, धीमी नाड़ी और सांसें, कम रक्तचाप, ध्यान में कमी, गंभीर प्रवृत्ति, सुस्ती	थकान, उलझन, दुर्बल समन्वय, दुर्बल स्मरण–शक्ति और निर्णय क्षमता, घबराहट, असमान्य उत्तेजना, बुखार, चिड़चिड़ापन, आवाज़ में लड़खड़ाहट, चक्कर आना, जीवन–समाप्त करने की इच्छा, श्वास में तकलीफ और जकड़न, मृत्यु
cUtkfM;ktikbU l डेप्रेसेंट (Depressant)	घबराहट में कमी, स्वस्थ होने की भावना, कम अवरोधन, धीमी नाड़ी और सांसें, कम रक्तचाप, ध्यान में कमी, गंभीर प्रवृत्ति, सुस्ती	थकान, उलझन, दुर्बल समन्वय, दुर्बल स्मरण–शक्ति और निर्णय क्षमता, सुस्ती, चक्कर आना, श्वास में तकलीफ और जकड़न, मृत्यु
gjkbu स्वापक (Opioid)	दर्द से मुक्ति, अनिद्रा, चक्कर आना, चाल में लड़खड़ाहट	मितली, कब्ज़, उलझन, चुप्पी, श्वास में तकलीफ और जकड़न, सहिष्णुता में कमी, अचेतना, बेहोशी, मृत्यु
,y,lMh हैलुसिनोजिन (Lysergic acid diethylamide)	अवबोधन और भावनाओं की परिवर्तित स्थिति, मिलती, शरीर का बढ़ा हुआ तापमान, हृदय–गति, रक्तचाप, भूख समाप्त होना, अनिद्रा, सुस्ती, कमजोरी, कंपन, निरंतर कल्पना करने वाली विकृति	निरंतर कल्पना करने वाली विकृति (पूर्वदृश्य)
ihlhih डिसोसिएटेड एनेस्थेटिक्स (Phencyclidine)	बढ़ी हुई हृदय–गति तथा रक्तचाप, दुर्बल प्रतिक्रिया–संबंधी कार्यकरण, रक्तचाप और हृदय–गति में संभावित कमी, भय, उत्तेजना, हिंसक प्रवृत्ति	बेहोशी, ऐंठन, वजन में कमी, मांस–पेशियों की कमजोरी, तनाव, स्मरण–शक्ति का ह्रास, हृदय–धमनियों और तंत्रिका–तंत्र को क्षति, अकस्मात मृत्यु

bUgyUV l (Inhalants)	उत्तेजना, अवरोधन में कमी, सिरदर्द, मितली और उल्टी, बातचीत में लड़खड़ाहट, प्रतिक्रिया–संबंधी समन्वयन का अभाव, सांस में घरघराहट	बेहोशी, ऐंठन, वजन में कमी, मांस–पेशियों की कमजोर, तनाव, स्मरण–शक्ति का ह्रास, हृदय–धमनियों और तंत्रिका–तंत्र को क्षति, अकस्मात मृत्यु
,ukckfyd LVhjkbM l (Anabolic steroids)	नशे के प्रभाव नहीं	अत्यंत उत्तेजना, रक्त–जमाव, कॉलेस्ट्रॉल में परिवर्तन, यकृत में घाव तथा कैंसर, किडनी कैंसर, उत्तेजना और गुस्सा, मुंहासे, किशोरों के विकास का समयपूर्व ठहराव; i#"kk e प्रोस्टेट कैंसर, कम शुक्राणु उत्पादन, सिकुड़े हुए वृषण, सीने में उभार; efgykvk e मासिक–धर्म की अनियमितता, ठोडी पर बाल उगना तथा पुरुषों संबंधी अन्य विशेषताओं का जन्म

u'khy inkFkk d lou dh ekufld&lkekftd tfVyrk, vFkok mu ij fuHkjrk

foRrh;	0;kolkf;d	ikfjokfjd	lkekftd	dkuuh
• अनिवार्य आवश्यकताओं के स्थान पर नशीले पदार्थों पर पैसे खर्च करना • आर्थिक दायित्वों की पूर्ति न करना • बचत राशि की समाप्ति • पैसे उधार लेना • वित्तीय दिवालियेपन और दीन–हीन अवस्था में घिरने का संकट	• कार्य–निष्पादन के निम्न स्तरों के परिणामस्वरूप कार्य करने की क्षमता में कमी • समय की पाबंदी में गिरावट • झगड़े, लडाइयां, चोरियां • अनुपस्थित रहने की प्रवृत्ति • विद्यालय/कार्यस्थल पर दुर्घटना • विद्यालय से निलंबन अथवा नौकरी से निकाला जाना • नौकरियां जल्दी–जल्दी बदलना • विद्यालय और कार्य–स्थल पर प्रतिष्ठा में कमी • कार्य करने/पढ़ने की आदतों में गिरावट • बेरोजगारी की अवधि लंबी होना • अथपूर्ण रोजगार के लिए उपयुक्त न होना	• नशीले पदार्थों के सेवन पर बहस • पारिवारिक दायित्वों को नज़रअंदाज करना • भूमिका परिवर्तन और विवाद • सह–निर्भरता • झगड़े तथा शारीरिक हिंसा • घर से लंबे समय तक गायब रहना • बार–बार वैवाहिक तनाव तथा पति/पत्नी से अलग होना • तलाक • परिवार से अलगाव	• सहयोगियों से अलग • अन्य के साथ दुर्व्यवहार • तर्क–वितर्क, झगड़े • सामाजिक प्रतिष्ठा की हानि • सामाजिक अलगाव • निर्वासन	• नियमों/विनियमों और कानूनों का उल्लंघन • नशीले पदार्थों के प्रभाव में गाड़ी चलाना • चोरी और छोटे–छोटे अपराध • गिरफ्तारी और मुकदमे • अपराधियों के गिरोह में शामिल होना • दोषी ठहराया जाना • जेल

u'khy: inkFkk: d: l:ou d: ckj: e: Hkkfr;k: vkj lR;

Hkkfr;k	lR;
नशीले पदार्थों को केवल एक बार परखने में कोई हानि नहीं है, क्योंकि व्यक्ति उसके बाद उसे छोड़ सकता है।	नशा करने वाले लगभग सभी व्यक्ति केवल एक बार नशीले पदार्थ को परख लेने की बात से शुरूआत करते हैं। लेकिन, जब एक बार नशीला पदार्थ ले लिया जाता है, तो नशा करने वाला फिर से उसे लेने के लिए प्रवृत्त हो जाता है, और धीरे–धीरे उसकी आदत का एक हिस्सा बन जाता है। सबसे बढ़िया बात है कि नशीले पदार्थों को एक बार भी न लिया जाए।
नशीले पदार्थ सृजनात्मकता और कल्पनाशक्ति को बढ़ाते हैं।	नशा करने वाले व्यक्ति सोचने और कार्य करने की स्पष्टता को खो देते हैं तथा वे गैर–तर्कसंगत और भ्रांतिग्रस्त हो जाते हैं।
मद्यपान यौन शक्ति तथा इच्छा में वृद्धि करता है।	अध्ययन दर्शाते हैं कि मद्यपान न केवल यौन शक्ति को प्रभावित करता है बल्कि यौन इच्छा में भी कमी करता है।
नशीले पदार्थ सोचने की शक्ति को तेज करते हैं तथा ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।	नशीले पदार्थ सुस्ती को बढ़ाते हैं तथा शरीर और मस्तिष्क, दोनों ही के सामान्य कार्यकरण को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करते हैं। नशीले पदार्थ व्यक्ति के भय की भावना को कम करते हैं परंतु यह बात कुछ ही समय तक रहती है।
शराब से नींद अच्छी आती है।	शराब पर निर्भर व्यक्ति इसके बिना आराम से सो नहीं सकते हैं। वे लोग, जो मद्यपान नहीं करते हैं, इसके सेवन के पश्चात नींद में व्यवधान महसूस कर सकते हैं।
केवल इच्छा–शक्ति ही किसी नशा लेने वाले को इसके प्रयोग को रोकने में सहायक हो सकती है।	नशा करना एक रोग के रूप में परिवर्तित हो जाता है, जिसके लिए चिकित्सीय और मनोवैज्ञानिक उपचार की आवश्यकता होती है।
मद्यपान लोगों को उनकी परेशानियों को भूलने में सहायक होता है।	यह बात 'सत्यता' बन गई है क्योंकि नियमित और अधिक मात्रा में मद्यपान करने वाले व्यक्ति यह दावा करते हैं कि इसी वजह से वे अन्य बातों की तुलना में मद्यपान को पहले स्थान पर रखते हैं। लेकिन, प्रायः सच्चाई इसके विपरीत होती है; लोगों को भूली हुई बातें केवल तभी याद आती हैं, जब वे नशे में होते हैं।
अधिकांश नशा करने वाले नशे की अपनी पहली खुराक इनके सौदागरों अथवा प्रोत्साहकों से प्राप्त करते हैं।	अधिकांश नशा करने वाले नशे की पहली खुराक अपने किसी मित्र या घनिष्ठ सहयोगी से प्राप्त करते हैं।
बीयर शराब नहीं होती है, अतः इसका सेवन करने में कोई जोखिम नहीं है।	बीयर भी एक एल्कोहलिक पदार्थ है, हालांकि इसमें तीव्र मदिरा जैसे व्हिस्की या रम की तुलना में एल्कोहल की कम मात्रा होती है। बीयर में 4 से 8 प्रतिशत एल्कोहल होता है। बीयर की 12–औंस (285 मिली.) की एक बोतल व्हिस्की के एक पैग के बराबर होती है। अतः यदि कोई व्यक्ति किसी शाम छह बोतल बीयर पी जाता है, तो इसका अर्थ है कि उसने व्हिस्की के 6 पैगों के बराबर मदिरा का सेवन है।

[k.M IV

ijke'kdk d : i e f'k{kd

4-1 ijke'kdk d : i e f'k{kd

iLrkouk

परामर्श का व्यवसाय तुलनात्मक दृष्टि से एक नया क्षेत्र है। फिर भी, समाज पर इसका प्रभाव बहुत तेजी से बढ़ता जा रहा है। बड़ी संख्या में लोग दैनिक जीवन–यापन से उत्पन्न होने वाली अनेकानेक चिंताओं का समाधान करने में सहायता करने के लिए परामर्श का कार्य कर रहे हैं, जैसे नौकरियों से जुड़ी समस्याएं तथा बेरोजगारी, वैवाहिक और पारिवारिक समस्याएं, आत्मविश्वास का अभाव, निर्णय ले पाने की असमर्थता, विद्यालय एवं कॉलेजों में आने वाले कठिनाइयां आदि।

ifjHkk"kk

परामर्श एक ज्ञानोन्मुख प्रक्रिया है जो सामान्यतः पारस्परिक संबंध स्थापित करती है, जिसका उद्देश्य किसी व्यक्ति को स्वयं के बारे में अधिक समझने में तथा ऐसी समझ का इस तरीके से उपयोग करने में उसे मदद प्रदान करना है, ताकि वह व्यक्ति समाज के एक प्रभावशाली सदस्य के रूप में उभर सके।

ijke'k d mns';

- **0;ogkj lc/kh ifjorZuk dk lxe cukuk** : परामर्श का उद्देश्य व्यवहार में परिवर्तन लाना है, जो किसी ग्राहक को अधिक उपयोगी और संतुष्ट जीवन जीने में समर्थ बनाता है जैसाकि समाज द्वारा अधिरोपित सीमाओं के भीतर ग्राहक द्वारा परिभाषित किया गया है।

- **lc/kk dk LFkkfir dju rFkk mUg fufer dju d fy, 0;fDr dh ;kX;rkvk e l/kkj %** अनेक ग्राहकों को अन्य लोगों से जुड़ी अनेक समस्याएं होती हैं। इसके परिणामस्वरूप, दूसरों के मन में ग्राहक की गलत छवि बन जाती है, जिससे वह दूसरे लोगों से बात करते समय अत्यंत रक्षात्मक दृष्टिकोण अपनाता है अथवा इसके कारण उसके सामाजिक कौशलों में पर्याप्तता का अभाव होता है। परामर्शक अपने ग्राहकों के साथ विचार–विमर्श करते हैं तथा दूसरों लोगों के साथ उनके संबंधों की गुणवत्ता में सुधार लाने में उनकी सहायता करते हैं।

- **lkeuk dju lc/kh dk'kyk e l/kkj %** अनेक पर्यावरणीय, जैविक तथा मनोवैज्ञानिक कारणों से बालक दैनिक जीवन की प्रतिकूलताओं तथा चुनौतियों का सामना करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं, जैसे परीक्षाएं, सहयोगियों का दबाव, असफलताएं, भावनात्मक सदमे, आघात आदि। ग्राहक इसके लिए शारीरिक और मानसिक समस्याओं का हवाला दे सकते हैं, जैसे लगातार सिरदर्द, सोने में परेशानी, आदि। परामर्शक स्वास्थ्य संबंधी कौशलों का विकास करने के लिए ग्राहक के साथ विचार–विमर्श करते हैं।

- **fu.k; yu e ikRlkgu** % परामर्शक व्यक्तियों को जानकारी और स्पष्टता हासिल करने में सहायता करता है तथा उन व्यक्तिगत समस्याओं और भावनात्मक चिंताओं को सुझाते हैं, जो निर्णय लेने की क्षमता में हस्तक्षेप करती हैं अथवा उनसे जुड़ी होती हैं। ये ऐसे व्यक्तियों को न केवल उनकी योग्यताओं, साथियों और शक्तियों को पहचानने की क्षमता विकसित करते हैं, बल्कि उनकी भावनाओं और अभिवृत्तियों को भी पहचानने में सहायता करते हैं, जो उनकी पसंद और निर्णयों को प्रभावित कर सकता है।

- **xkgd dh {kerk dk lo/ku** % इसका उद्देश्य वैयक्तिक प्रयोजनता में सुधार करना है। परामर्शक का उद्देश्य व्यक्ति द्वारा स्वयं तथा उसके परिवेश द्वारा अधिरोपित की गई सीमाओं के भीतर व्यक्ति की स्वतंत्रता को अधिकतम करना है।

परामर्श की अवधारणा को गलत ही समझा गया है। एक आम आदमी के लिए, इसका अर्थ ऐसा अवसर है, जहां कोई विशेषज्ञ किसी व्यक्ति की समस्याओं को सुलझाता है तथा उसके पास कोई पहले से ही तैयार किया गया समाधान क्षेत्र होता है। लेकिन, यह बात सच्चाई से काफी दूर है। परामर्श वह प्रक्रिया है जिसमें ग्राहक तथा परामर्शक परस्पर बातचीत के रिश्ते में बंधे होते है, जोकि काफी समय तक चलता है और जिसके दौरान दोनों ही एक साथ मिलकर समस्याओं पर कार्य करते हैं और उनकी पहचान कर उन्हें सुलझाते हैं।

ijke'k&ifØ;k

परामर्श की प्रक्रिया को तीन क्रमिक अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है :

1- **ikjfHkd idVu** : प्रारंभ में, परामर्शक और ग्राहक एक–दूसरे को अच्छी तरह नहीं जानते हैं। अतः पहला कार्य होता है दोनों के बीच तालमेल स्थापित करना। परामर्शक का कार्य है कि वह ग्राहक के भय को दूर करे तथा उसे अपने मन की बातें बताने के लिए प्रोत्साहित करे। ग्राहक द्वारा ईमानदारी से अपने मन की बात को बताने में असफल रहने पर परामर्श की प्रक्रिया एक खोखली कवायद बनकर रह जाएगी। ग्राहक की बात को ध्यान से सुनना (ग्राहक के शब्दों तथा उसके हाव–भावों पर सावधानीपूर्वक गौर करना) आवश्यक है। परामर्शक को तदानुभूति (दूसरे व्यक्ति के अनुभवों और भावनाओं को उसी प्रकार समझना मानों वे उनके स्वयं के अनुभव एवं भावनाएं हों), सच्चाई (अथवा ग्राहक को यह जताकर कि वह उस पर निर्भर रह सकता है), बिना शर्त के उसके प्रति सम्मान (उसे पूरी तरह से स्वीकार कर लेना, भले ही वह कैसा भी है) तथा खुलापन (ग्राहक की जीवन–परिस्थिति का वर्णन करने के लिए स्पष्ट भाषा का प्रयोग करना) दर्शाकर ग्राहक का विश्वास अवश्य ही हासिल कर लेना चाहिए।

2- xgjkbl l: vUo"k.k : इस अवस्था के दौरान परामर्शक ग्राहक की गतिशीलता तथा परिस्थितियों का समाना करने संबंधी व्यवहार के बारे में बने अपने दृष्टिकोण पर चर्चा करता है। परामर्शक इस बारे में ग्राहक की प्रतिक्रिया जानने का प्रयास करता है कि क्या परामर्श प्रक्रिया संतोषजनक ढंग से चल रही है तथा अब तक प्राप्त की जा चुकी उपलब्धि के बारे में अपनी राय व्यक्त करता है। यह अवस्था धीरे–धीरे संवेदनात्मक रूप से तनावपूर्ण बन जाती है क्योंकि ग्राहक को अपनी आदतों संबंधी व्यवहार की अपर्याप्तता के बारे में सच्चाई का बार–बार सामना करना पड़ता है तथा उसे परामर्श प्रक्रिया के दौरान सीखे गए नए व्यवहार के लिए अपने पुराने व्यवहार को छोड़ना होता है। इसके अलावा, परामर्शक तथा ग्राहक पारस्परिक बातचीत के आधार पर ही समस्या का आकलन तथा निदान करते हैं।

3- dkjokbl djuk : यह वह अवस्था है, जिसके दौरान निर्णय किए जाते हैं तथा कार्रवाई की जाती है। ग्राहक कुछ संभावित कार्रवाइयों पर विचार करता है और तब कार्रवाई करने के लिए कुछ विकल्पों को चुनता है। परामर्शक नए व्यवहार–प्रतिमानों को अमल में लाने के इस कार्य में ग्राहक को सहायता प्रदान करता है और ग्राहक को उनकी प्रभाविता का मूल्यांकन करने में मदद करता है।

ijke'kd lk{kkRdkj

परामर्शक का उद्‌देश्य ग्राहक की समस्या के समस्त आयामों को शामिल करते हुए उसके विषय में अपने ग्राहक से बातचीत करने के लिए उसे प्रोत्साहित करना है तथा इस मामले में परामर्शक द्वारा अपने दृष्टिकोण को प्रस्तुत नहीं किया जाता है। ऐसा करना एक प्रभावी परामर्श संचालित करने के लिए अनिवार्य है तथा इसके लिए निम्नलिखित कौशलों की आवश्यकता होती है :

1- 0;ogkj dk le>uk

यह परामर्श प्रक्रिया में सर्वाधिक प्रमुख और अनिवार्य कौशल है। इससे ग्राहक को यह जानने में मदद मिलती है कि क्या परामर्शक उस बात में वास्तव में रूचि ले रहा है, जो वह उसे बताना चाहता है। व्यवहार को समझने के लिए चार निर्णायक आयाम हैं:

- u= lid : ग्राहक के साथ हमेशा ही नेत्रों द्वारा संपर्क बनाए रखें।
- pLr 'kkjhfjd Hkk"kk : प्रोत्साहक भाव–भंगिमाएं बनाएं, ऐसा प्रतीत कराएं कि आप ग्राहक में रूचि ले रहे हैं। ग्राहक के ठीक सामने बैठें तथा आपके हाथ खुले होने चाहिए न कि आपके सीने पर मुड़े हुए।
- Loj dh x.koRrk : अपने स्वर को सौम्य बनाएं; धीरे–धीरे तथा स्पष्ट बोलें।

- **ckyu ij fu;=.k %** ग्राहक द्वारा शुरू किए गए विषय तक ही सीमित रहें। यदि ग्राहक विषयांतर कर रहा है, कोमलता से उसे वापस बातचीत के विषय या समस्या पर ले आएं। स्वयं ही वार्तालाप आरंभ न करें। परामर्शक को ग्राहक के प्रति सतर्क रहना चाहिए।

2- i'u iNu oky dk'ky

परामर्श प्रक्रिया के दौरान, ग्राहक को आगे बात जारी रखने के लिए प्रोत्साहन देने के लिए एक कार्यनीति के भाग के रूप में प्रश्न पूछना आवश्यक होता है। यदि ग्राहक अधिक बात करता है, तो परामर्शक को अधिक प्रश्न पूछने की आवश्यकता नहीं होती है। लेकिन, यदि परामर्शक सही प्रश्न पूछता है, तो ग्राहक बहुत सी प्रासंगिक जानकारियां उसे प्रदान कर सकता है।

प्रश्न करने से परामर्शक को निम्न में सहायता मिलती है :

- साक्षात्कार आरंभ करने में;
- चर्चा के नए क्षेत्र खोलने में;
- ग्राहक को स्व–अन्वेषण करने में सहायता प्रदान करने में।

i'uk d mRrj

- **vukoRr i'u** : ग्राहक को बात करने के लिए प्रोत्साहित करने में ये बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। ये वे प्रश्न होते हैं, जिनका उत्तर कुछ शब्दों अथवा वाक्यों में नहीं दिया जा सकता है। ये ग्राहक को बात करने तथा अधिकांश जानकारी प्रकट करने में प्रोत्साहित करते हैं। ये सामान्यतः 'कैसे', 'क्यों', 'कब' और 'क्या' शब्दों से आरंभ होते हैं।

  - क्या? प्रश्न – तथ्यों की ओर ले जाता है;
  - कैसे? प्रश्न – भावनाओं की ओर ले जाता है;
  - क्यो? प्रश्न – कारणों की ओर ले जाता है।

- **vkoRr i'u** : ये ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर कुछ शब्दों में दिया जा सकता है। ये साक्षात्कार पर ध्यान केन्द्रित करने तथा चर्चा की जा रही समस्या की विशेषताओं को तलाशने में सहायता करते हैं। ये सामान्यतः 'is', 'are' और 'do' से आरंभ होते हैं, उदाहरण के लिए, 'आप कहां रहते हैं?'

- परामर्श की प्रथम अवस्था के दौरान अपेक्षित जानकारी प्राप्त करने के लिए एक सामान्य ढांचा निम्नलिखित प्रश्नों पर आधारित होता है :

  ग्राहक कौन है? ग्राहक की पृष्ठभूमि के प्रमुख वैयक्तिक विवरण क्या हैं? उनसे और कौन जुड़ा है? समस्या क्या है? स्थिति के विशिष्ट विवरण क्या हैं? समस्या कब उत्पन्न हुई? समस्या कैसे उत्पन्न हुई? वह स्थिति उत्पन्न होने से तत्काल पूर्व और उसके तत्काल बाद क्या हुआ था? समस्या कहां से उत्पन्न हुई? समस्या किस परिवेश और किस परिस्थिति में उत्पन्न हुई? ग्राहक ने किस प्रकार की प्रतिक्रिया व्यक्त की? ग्राहक ने उसके बारे में क्या महसूस किया?

3- i{k.k lc/kh dk'ky

तीसरा सबसे महत्वपूर्ण कौशल प्रेक्षण का है। परामर्शक को चार क्षेत्रों में ग्राहक के गैर–मौखिक व्यवहार पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। ये हैं :–

- **xkgd dk u=&lid rjhdk** : यदि ग्राहक नेत्र–संपर्क तोड़ देता है अथवा परामर्श के दौरान कहीं और देखता है, तो इसका अर्थ है कि वह भ्रमित है और परामर्शक को उस मुद्दे की जांच और अधिक गहराई से करनी होती है।

- **'kkjhfjd Hkk"kk** : आगे झुकना यह दर्शाता है कि किसी विचार के विषय में वह उत्साहित है; पीछे झुकना और अपने हाथों को मोड़ने का अर्थ हो सकता है कि ग्राहक अपनी बात समाप्त करना चाहता है।

- **pgj d Hkko** : भौंहे सिकोड़ना, होंठों को भींचना अथवा ढीला छोड़ना तथा चेहरा लाल होना तनाव दर्शाता है।

- **'kjhj dh vR;f/kd gjdr** : यह ग्राहक की प्रतिक्रिया में परिवर्तनों को तथा मुद्दे से काफी दूर विचारों अथवा ध्यान–केन्द्रण को दर्शाता है।

4- ikR lkgu rFkk 0;k[;k djuk

इन कौशलों का प्रयोग ग्राहक को यह जताने के लिए किया जाता है कि परामर्शक उन सभी बातों को सुन रहा है, जो वह कह रहा है और परामर्शक ने उसके दृष्टिकोण को देखा है तथा वह उसके साथ सहानुभूति रखता है। प्रोत्साहक शब्द ऐसे हैं जिनका प्रयोग वार्तालाप के दौरान उचित स्थानों पर किया जाता है, जैसे 'अच्छा!', 'क्या ऐसा हुआ?', 'सच में?' तथा 'आहा'। इनमें सिर को हिलाना, खुली हथेलियों की भंगिमाएं तथा गैर–मौखिक भंगिमाएं भी शामिल हैं। कभी भी किसी मुख्य शब्द को दोहराया जाना भी प्रोत्साहक का कार्य करता है। इसके परिणामस्वरूप, सामान्यतः ग्राहक बोले

गए प्रोत्साहक शब्द अथवा वाक्यांश के उस अर्थ की व्याख्या करता है, जो उसके लिए उनका मायने रखते हैं। ये शब्द और भाव–भंगिमाएं ग्राहक को निरंतर बोलते रहने के लिए प्रोत्साहित करती हैं तथा साथ ही उसे यह भी महसूस होता है कि परामर्शक द्वारा उसे अत्यंत ध्यान से सुना जा रहा है।

व्याख्या वही फीडबैक है जो परामर्शक द्वारा ग्राहक की टिप्पणियों को सार रूप में प्रस्तुत करते हुए तथा उन्हें स्पष्ट करते हुए ग्राहक को प्रदान किया जाता है। व्याख्या का अर्थ केवल ग्राहक के शब्दों को ज्यों–का–त्यों प्रस्तुत कर देना नहीं है। परामर्शक ग्राहक के कुछ महत्वपूर्ण शब्दों के साथ–साथ अपने स्वयं के शब्दों को भी प्रस्तुत करता है। व्याख्या करने से निम्नलिखित के माध्यम से परामर्श की प्रक्रिया में सहायता मिलती हैः–

- परामर्शक ने जो भी कुछ कहा, उसके बारे में ग्राहक को स्पष्टीकरण प्रदान करना, उदाहरण के लिए 'ऐसा लगता है कि आप कह रहे थे.......' तथा 'ऐसा प्रतीत होता है कि आप कहना चाहते थे.......'।

- ग्राहक ने जो भी कुछ कहा, उसके बारे में परामर्शक को स्पष्टीकरण प्रदान करना। जो कुछ भी परामर्शक ने कहा, उसके बारे में फीडबैक प्रदान करने से वह उस बात की सटीकता की जांच कर सकता है, जो भी उसने कहा है और समझा है। उदाहरण के लिए, 'क्या मैं आपकी बात को सही–सही समझ रहा हूं?' तथा 'क्या मैं आपको ठीक से सुन रहा हूं?'

- ग्राहकों को उनसे संबंधित विषयों के बारे में अधिक विस्तार से बोलने में उनकी मदद करना।

- किसी बातूनी ग्राहक को एक ही बात अथवा कहानी का बार–बार दोहराने से रोकना।

5- Hkkoukvks dk ukV djuk rFkk ifrfcfcr djuk

यह एक लाभप्रद कौशल है जो ग्राहक को बोलने में तथा उसे यह विश्वास दिलाने में मदद करता है कि उसे समझा जा रहा है। यह ग्राहक की भावनाओं को पहचानने तथा उनका समाधान करने में मदद प्रदान करता है। यह कार्य करने के लिए परामर्शक को निम्न पर ध्यान देना होगा :–

- ग्राहक द्वारा प्रयोग किए गए भावनात्मक शब्द, उदाहरण के लिए, ''मैं इतना गुस्से में था कि मैंने सोचा कि उसे पीट ही डालूं।'' परामर्शक का उत्तर होना चाहिए, ''आप वास्तव में उस समय बहुत गुस्से में रहे होगें।''

- गैर–मौखिक रूप से अभिव्यक्त किए गए भावनात्मक शब्द। भावनाएं सीधे ही देखी जा सकती हैं अथवा उन्हें सही प्रश्न पूछकर बाहर निकाला जा सकता है (''उसके बारे में आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आपको गुस्सा आया?)। तब निम्नलिखित चरणों के माध्यम से पुनः ग्राहक से बात करें :–

  - ऐसे वाक्यांशों से बात शुरू करें जैसे, ''आप समझते हैं'', अथवा ''ऐसा लगता है कि आप समझते हैं'', अथवा ''क्या यह वही है, जो आप समझते हैं?''
  - ग्राहक के नाम का प्रयोग करें।
  - ''संवेदना महसूस करने वाले'' शब्दों का प्रयोग करें, जो संवेदनाओं पर बल देते हों (उदासी, खुशी, प्रसन्नता, आश्चर्य, अनिश्चय, भ्रमित)

- मुख्य विषय–वस्तु अथवा मुद्दे की व्याख्या करके अथवा उसे दोहराकर संदर्भ को जोड़ें (''ऐसा लगता है कि आपको नौकरी मिलने पर खुशी हुई)।

- भूतकाल अथवा भविष्यकाल वाले वाक्यों की तुलना में वर्तमान काल वाले वाक्य अधिक मजबूत और प्रभावी होते हैं (''आपको खुशी हुई थी'' के स्थान पर ''अब आप खुशी महसूस कर रहे हैं)।

- किसी भावना की पहचान करने के पश्चात, परामर्शक को ग्राहक से यह पूछकर कि यदि उसने स्थिति को गलत समझ लिया है, तो वह उसे सही बात बताकर सुधार कर ले, यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह सही दिशा में जा रहा है (''क्या मैं आपको ठीक से समझ रहा हूं?'')

,d vPNs ijkeZ'kd ds fy, vfuok;Z dkS'ky

- mRlqdrk vkSj ftKklk dh Hkkouk : लोगों के बारे में जानने की प्राकृतिक रूचि और जिज्ञासा होनी चाहिए।
- lquus dh ;ksX;rk : दूसरों को सुनना प्रेरक और रूचिकर लगता हो।
- okrkZyki vk;ksftr djus esa lgtrk : मौखिक वार्तालापों को पसंद करता हो।
- rnkuqHkwfr vkSj le> : स्वयं को दूसरे व्यक्ति के स्थान पर रख सकता हो।
- laosnukRed varn`f"V : व्यापक प्रकार की भावनाओं का सामना करने में सहज हो।
- vkRefujh{k. : स्वयं को भीतर से देखने और महसूस करने की योग्यता हो।
- Lo&budkj djus dh {kerk % दूसरे लोगों की समस्याओं को सुनने के लिए अपनी स्वयं की आवश्यताओं को नज़रअंदाज करने की क्षमता।
- ?kfu"B lac/kksa ds izfr lfg".kqrk : संवेदनात्मक नज़दीकियों को बनाए रखने की योग्यता।
- vf/kdkj ds izfr lgtrk % अलग होने की कतिपय मात्रा के साथ अधिकार को स्वीकार करने की योग्यता।
- gaLus dh ;ksX;rk % जीवन की घटनाओं के दुःखद और/अथवा रोचक पहलू देखे हों, फिर भी एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने की योग्यता।

fdlh fd'kksj xzkgd ls ckrphr djrs le; dfBu fLFkfr;ksa ls fdl izdkj fuiVk tk,

स्थिति के अनुरूप नीचे कुछ स्थितियां दी गई हैं :–

- ;fn fd'kksj ekSu gS : चुप्पी शर्माने की वजह हो सकती है अथवा यह गुस्से और जिज्ञासा को भी इंगित करती है।

    - यदि ग्राहक सत्र के आरंभ में शांत है, तो परामर्शक कह सकता है, ''मैं समझता हूं कि तुम्हारे लिए बात कर पाना काफी मुश्किल है। ऐसा अकसर लोगों के साथ होता है, जब वे यहां पहली बार आते हैं।''

    - यदि ग्राहक गुस्से में प्रतीत होता है, तो परामर्शक कह सकता है, ''कभी–कभी जब कोई व्यक्ति अपनी इच्छा के विरुद्ध मुझसे मिलने आता है और यहां बैठना नहीं चाहता है, तो उसके लिए बोलना कठिन हो जाता है। क्या तुम्हारे साथ भी कुछ ऐसा ही हो रहा है।''

- यदि ग्राहक शर्मीला है, तो परामर्शक यह कहकर उसकी भावनाओं को सही ठहरा सकता है, ''यदि मैं तुम्हारी जगह होता, तो मैं भी ऐसा ही महसूस करता। किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बात करना इतना आसान नहीं है, जिससे आप अभी–अभी मिले हों।''

- यदि ग्राहक को अपनी भावनाओं अथवा विचारों को व्यक्त करने में कठिनाई हो रही है, तो परामर्शक चर्चा को प्रोत्साहित करने के लिए सहायता के रूप में कुछ विवरणिकाओं अथवा पोस्टरों का प्रयोग कर सकता है अथवा कोई कहानी या किस्सा सुना सकता है, ताकि किशोर अपने बारे में बताने के स्थान पर दूसरे लोगों के बारे में बात करना शुरू करे।

- यदि ग्राहक बात नहीं कर सकता है अथवा बात नहीं करना चाहता है, तो परामर्शक को किसी अन्य समय पर बैठक निश्चित करनी चाहिए

- **;fn og jk jgk g** : परामर्शक को उस बात का मूल्यांकन करने का प्रयास करना चाहिए, जिसकी वजह से उसके आंसू बह रहे हैं तथा यह आकलन करना चाहिए कि क्या वर्तमान स्थिति में रोना उचित है।

  - यदि ग्राहक अपने तनाव को हल्का करने के लिए रो रहा है, तो परामर्शक को यह कहकर उस किशोर को उसकी भावनाएं अभिव्यक्त करने की अनुमति देनी चाहिए, ''रोना तो एक अच्छी बात है क्योंकि जब आप दुःखी हैं, तो ऐसा करना एक सामान्य सी बात है।''

  - यदि ग्राहक स्थिति को अपने वश में करने के लिए रो रहा है, तो परामर्शक को कहना चाहिए, ''हालांकि, मुझे खेद है कि आप बहुत दुःखी हैं, पर यह बेहतर होगा कि आप अपनी भावनाओं का व्यक्त कर दें।''

  - यदि उसका रोना स्थिति के अनुरूप है, तो परामर्शक को किशोर को अपनी भावनाएं स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्त करने की अनुमति देनी चाहिए तथा भावनाओं को रोकने अथवा उसके महत्व को कम करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

- **vkRegR;k djus dh /kedh** : आत्महत्या करने की सभी धमकियों अथवा उसके प्रयासों को गंभीरता के साथ लिया जाना चाहिए। यह जानना भी अनिवार्य है कि क्या किशोर ने पूर्व में भी ऐसे प्रयास किए हैं, क्या किशोर ग्राहक वास्तव में आत्महत्या करने का विचार बना रहा है और ऐसा करने के क्या कारण हैं, अथवा क्या ऐसी बात है कि ग्राहक ने स्थिति पर गंभीरता के साथ विचार किए बिना गुस्से में ऐसा कह दिया है।

- यह बेहतर होगा कि किशोर को किसी मनश्चिकित्सक अथवा मनोवैज्ञानिक के पास ले जाया जाए तथा उस मुलाकात के समय परामर्शक भी उसके साथ रहे।

- lgk;rk yus ls bdkj djuk : परामर्शक को विशेष रूप से यह पता लगाने का प्रयार करना चाहिए कि किशोर ऐसा क्यों सोच रहा है।

  - यदि ग्राहक को उसकी मर्जी के विरुद्ध भेजा गया है, तो परामर्शक कह सकता है, ''मैं समझता हूं कि तुम कैसा महसूस कर रहे हो। मुझे पूरा विश्वास तो नहीं है कि मै तुम्हारी मदद कर सकता हूं, परंतु शायद हमें कुछ समय बात करनी चाहिए और देखना चाहिए कि क्या होता है?'

- ckr djus dh vko';drk : परामर्शक को ऐसी स्थितियों का सामना भी करना पड़ता है जहां ग्राहक बहुत अधिक बोलता है तथा अपनी उन अन्य चिंताओं को भी अवसर ढूंढता है, जोकि तात्कालिक परामर्श से प्रत्यक्ष रूप से संबंधित नहीं है, जैसाकि परामर्शक सोचकर आया है।

  - ग्राहक को उसकी आवश्यताओं और चिंताओं को अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करें। यदि आप ग्राहक की मदद नहीं कर सकते, तो यह दर्शाएं कि आप उन चिंताओं को बड़े ध्यान से सुन रहे हैं, जो वह अभिव्यक्त करने का प्रयास कर रहा है। जब कभी संभव हो, ग्राहक को ऐसे व्यक्ति के पास भेजें, जो उस समस्या के समाधान में उसकी मदद करे।

  - परामर्शक कह सकता है, ''मैंने देखा है कि आप इस समस्या को लेकर काफी चिंतित हो। काश, मैं आपकी कोई मदद कर सकता। क्या आपने इस बात की चर्चा........के साथ की है।''

  - यदि आप ग्राहक की मदद नहीं कर सकते हैं तथा उसे किसी ऐसे व्यक्ति के पास नहीं भेज सकते हैं, जो उसकी मदद कर सके, तो ग्राहक की समस्या के प्रति ध्यान और सरोकार दर्शाएं। लेकिन, यह स्पष्ट कर दें कि आप उसकी समस्या का समाधान नहीं कर सकते हैं।

ijke'k e ekuoh; rFkk dkuuh enn

- xkiuh;rk : किशोर की जानकारियों को गोपनीय बनाए रखने में परामर्शक की नैतिक दृष्टि से बाध्यता होती है। इसका अर्थ है कि परामर्शक को किशोर की

पूर्व–अनुमति के बिना किशोर की समस्या के बारे में किसी अन्य से बात नहीं करनी चाहिए।

- 0;kolkf;d i:dVu : परामर्शक को किशोर के सम्मुख अपनी व्यावसायिक योग्यताओं तथा अनुभवों का ठीक–ठीक वर्णन करना चाहिए।

- 0;kolkf;d l:c/k : परामर्शक को अपने ग्राहकों का सम्मान करना चाहिए और उन्हें संरक्षण देना चाहिए। इसका अर्थ है कि परामर्शक को ग्राहक के साथ अन्य ऐसा कोई संबंध नहीं बनाना चाहिए जो परामर्शक की वस्तुनिष्ठता तथा निर्णय को अस्पष्ट बनाए तथा नैदानिक प्रक्रिया में हस्तक्षेप करे।

- fdlh vU; d: ikl Hkstuk vkSj i:fØ;k dk lekIr djuk : परामर्शक को अपने ग्राहक को किसी अन्य के पास भेजते समय अथवा परामर्श प्रक्रिया की समाप्ति पर उसका संरक्षण करना चाहिए। इस स्थिति से संवेदनशीलता से निपटना ग्राहक को किसी अन्य के पास भेजते समय परामर्शक को उसे सक्षम और योग्य परामर्शकों के पास ही भेजना चाहिए न कि बुरी प्रतिष्ठा वाले और अनुभवहीन परामर्शकों के पास। परामर्शकों को परामर्श–प्रक्रिया के वास्तविक रूप से समाप्त हाने से काफी समय पूर्व ही इसकी समाप्ति के बारे में ग्राहक के साथ चर्चा कर लेनी चाहिए।