

**मनो-सामाजिक सक्षमता
के लिए
युवाओं में
जीवन कौशल का विकास
जीवन कौशल प्रशिक्षकों के लिए मार्ग-निर्देशिका**

स्तर - 3

डॉ. श्रीकला भरत

प्रोफेसर, मनो-चिकित्सा विभाग, निम्हांस

डॉ. के वी किशोर कुमार

वरिष्ठ मनो-चिकित्सक चिकित्सा निदेशक, बैनयन, चेन्नई

2016



मनो-चिकित्सा विभाग

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा स्नायु विज्ञान संस्थान,

निम्हांस, बेंगलूर -29, भारत

ISBN : 81-86471-00-X

निम्हांस प्रकाशन सं. 122

मनो-चिकित्सा विभाग

प्रथम संस्करण : 2016

सर्वाधिकार सुरक्षित है। तथापि, लेखकों की लिखित अनुमति प्राप्त करके इस प्रकाशन की समीक्षा, सारांश, संक्षेप में पुनर्लेखन और पुस्तक का आंशिक या पूरा अनुवाद किया जा सकता है।

इस पुस्तक की प्रतियाँ
प्रकाशन विभाग, निम्हांस, बेंगलूर से
प्राप्त की जा सकती हैं।

संपर्क सूत्र :

डॉ. श्रीकला भरत

प्रोफेसर, मनो-चिकित्सा विभाग, निम्हांस

मनो-चिकित्सा विभाग

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा स्नायु विज्ञान संस्थान,

निम्हांस, बेंगलूर -560 029.

फोन: 080-26995271

ई-मेल: srikala.bharath@gmail.com

srikala@nimhans.kar.nic.in

मूल्य: 500/-रु. (3 पुस्तकों का सेट- स्तर 1, स्तर 2, स्तर 3 तथा अनुदेशकों के लिए मार्गनिर्देशिका)

(पुस्तकें अंग्रेजी में भी उपलब्ध)

मुद्रक :

वेद प्रिन्टर्स

नं. ई-13, चिकित्सायुग्म रेड्डी लेआउट, छठवाँ क्रॉस,

रूपेन अग्रहारा, मडिवाला पोस्ट, बेंगलूर -560 068.

ई-मेल: vedprinters1990@gmail.com

विषय सूची

पुरोवाक	V
प्राक्कथन	VII
आभार ज्ञापन	IX
पृष्ठभूमि	
जीवन कौशल प्रशिक्षण द्वारा युवाओं में सक्षमता का विकास 3
कार्य-कलाप	
(क) अभिप्रेरणा	
1. जीवन लक्ष्य का निर्माण - जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, बड़ा आदमी बनने की सोचने लगते हैं 25
2. परीक्षा की तैयारी - मुझे सबसे अच्छा करना है !!! 31
(ख) आत्म जागरूकता	
3. असफलता का सामना करना - वह लगाव जिसके कारण हम जुड़े हैं 41
4. तनाव का निदान - खुदकुशी की भावना से मुक्ति 45
5. आत्म-सम्मान - मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जिसके अंदरभरा है। 50
6. मजे की सनक वाला व्यवहार - शराब पीना 55
(ग) सामाजिक जिम्मेदारी	
7. दहेज - मेरे राजकुमार - तुम्हारा महत्त्व न हो बेकार ? 63
(घ) सेक्स की भावना - शरीर और मन की समझ	
8. विवाह - इसकी अवधारणा क्या है ? 69
9. गर्भधारण 73
10. गर्भनिरोधक 77
11. यौनाकांक्षा - धारणाएँ एवं गलतफहमियाँ 83
12. समानुभूति - एचआईवी/एड्स 91
परिशिष्ट - 1 क 95
परिशिष्ट - 1 ख 97
परिशिष्ट - 2 99
कार्यकलाप सामग्री की संख्या : 9 1-19

पुरोवाक्

भारतीय समाज आधुनिकता और ऐसे संक्रमण काल से गुजर रहा है जिसमें पारिवारिक, सामाजिक और नैतिक मूल्यों में बदलाव देखे जा रहे हैं। इस परिस्थिति में शैक्षिक उत्कृष्टता और निष्पादन के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक और सामाजिक (साइको सोशल) सक्षमता की जरूरत बढ़ गई है, ताकि व्यक्ति अपनी क्षमताओं का पूरा-पूरा लाभ उठाने और जीवन में आने वाली चुनौतियों का प्रभावी तरीके से सामना करने में सक्षम हो सके और देश के भविष्य के लिए एक उम्मीद बन सके। मुझे इस बात की बेहद प्रसन्नता है कि साइकोसोशल कंपिटेंस के लिए जीवन कौशल प्रशिक्षण द्वारा युवाओं में सक्षमता विकास नाम से ही स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम बनाने की पहल शुरू की गई है। निम्हान्स की डॉ. श्रीकला भरत और डॉ. के. वी. किशोर कुमार द्वारा सन् 2000 में जीवन कौशल विकास की अवधारणा को अपनाते हुए स्कूली बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए विकास कार्यक्रम आरंभ किया गया। इस विषय में अच्छा काम यह हुआ है कि पिछले प्रोग्राम/मॉड्यूल के तहत शिक्षकों के लिए सन् 2002 और सन् 2005 में तैयार मुद्रित सामग्री को फिलहाल संशोधित किया जा रहा है। इसका कारण है कि किशोरों और युवाओं की जरूरतें समय के साथ अब बदल गई हैं। यहां यह कहना भी प्रासंगिक है कि स्कूलों में परामर्श की सेवाएं देनेवालों और ऐसे ही अन्य लोगों को भी जीवन कौशल शिक्षकों के रूप में शामिल किया गया है।

पिछले दस वर्षों में भारतीय शिक्षा प्रणाली में जीवन कौशल शिक्षण प्रोग्राम को स्वीकृति और वैधता मिली है तथा निम्हान्स की टीम द्वारा विकसित मॉडेल को राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर व्यापक प्रशंसा मिली है।

इन मॉड्यूल्स में जिन मसलों को उठाया गया है, वे युवाओं के अंदर साइको-सोशल क्षमता के विकास को लेकर उन्नत बनानेवाले, व्यापक तथा प्रासंगिक हैं। अनुभवों से पता चलता है कि जीवन कौशल के विषय शिक्षकों/परामर्श-कर्मियों के लिए सुविधापूर्ण हैं और इसके कारण शिक्षा प्रणाली में सभी स्तरों पर लोगों की प्रवृत्ति में बदलाव आया है तथा किशोरों/युवाओं के संतुलित विकास में सहायता मिली है। यह मॉडेल कम लागत वाला और अपने आपमें पूर्ण है, क्योंकि इसमें शिक्षकों/स्कूल के परामर्श-कर्मियों को कार्यक्रम का हिस्सा बनाया गया है। भारत जैसे विकासशील देश में यह मॉडेल सोच-समझकर तैयार किया गया और काफी व्यवहार्य है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए हमारे पास आज की तारीख में मैन पावर कम है। ये पुस्तिकाएं सरल भाषा में हैं और प्रयोक्ताओं के लिए सुसाध्य हैं। पिछले संस्करणों के शिक्षकों ने जो फीडबैक दिए हैं, वे काफी सकारात्मक और उत्साहवर्धक माने गए हैं।

इस प्रोग्राम को लागू किया जाए तो इससे युवाओं को सक्षम बनाने की अद्भुत संभावना हमारे सामने आएगी जिससे कि किशोर आयुवाले बच्चे इस परिवर्तनशील विश्व की अनेक चुनौतियों का सामना करते हुए भविष्य में सामाजिक रूप से जिम्मेदार नागरिक बन सकेंगे।

अन्त में, मैं अंग्रेजी में प्रकाशित इन मैनुअलों का राष्ट्रीय भाषा हिन्दी में अनुवाद कराने और उन्हें प्रकाशित करवाने का श्रमसाध्य कार्य करने के लिए डॉ. श्रीकला भरत एवं उनकी टीम को बधाई देता हूँ। इससे देश भर में जीवन कौशल प्रशिक्षण द्वारा युवाओं में सक्षमता विकास के लिए तैयार किये गये कार्यक्रम के बेहतर ढंग से क्रियान्वयन में मदद मिलेगी और इसकी पहुँच का दायरा भी व्यापक होगा।

(प्रो. बी.एन. गंगाधर)

निदेशक / कुलपति

निम्हान्स, बेंगलूर, भारत

प्राक्थन

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि स्कूलों में छोटे पैमाने पर वर्ष 1995-96 में जो व्यापक साइको-सोशल कंपिटेंस कौशल वृद्धि कार्यक्रम प्रारंभ किया गया था, उसका महत्त्व लोगों ने धीरे-धीरे समझा है तथा आज यह प्रोग्राम सारे देश में विभिन्न माध्यमिक स्कूली शिक्षा प्रणाली में एक महत्त्वपूर्ण पाठ्येतर कार्य-कलाप बन चुका है। युवाओं के मनो-सामाजिक सक्षमता कौशल तथा अनुकूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के साथ व्यक्ति के विकास हेतु समावेशी विकास के सभी क्षेत्रों में यह प्रोग्राम लोकप्रिय होता जा रहा है। इसका कारण है कि यह प्रोग्राम के अंदर व्यक्ति की कौशल वृद्धि और उसकी बेहतरी को एक चुनौती के रूप में लिया गया है तथा कौशल वृद्धि को लक्ष्य बनाया गया है।

इस विकासात्मक कार्य का पहला संदेश यह महसूस करना रहा है कि युवाओं के लिए आवश्यक कई व्यापक विषय हैं जो उनके सामान्य व्यवहार और भावनात्मक कुशलता को बेहतर बनाते हैं। इन विषयों में सहभागितापूर्ण कार्य-कलाप के मॉडलों को अपनाने में हमारा भरोसा काफी बढ़ा है यानी किशोरों को यदि अनुभव-साधित ज्ञान कराया जाए तो वे जीवन की अनेक चुनौतियों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

प्रोन्नयन के इस प्रयास में शिक्षकों/परामर्श कर्मियों को पार्टनर के रूप में शामिल करना तथा उन्हें प्रभावी सुसाध्यकार बनाने हेतु आवश्यक प्रशिक्षण देना इस प्रोग्राम का मज़बूत पहलू है। ज्ञान से अलग कुशलता का महत्त्व है, विकास एकांगी नहीं होता, अत्यंत समावेशी और समग्रतापूर्ण होता है, तथा एक ही दिशा की विशेषज्ञता से काम नहीं चलता - जैसी कई बातें इस मॉडल की खासियत है।

हमें आशा है कि समूचे देश के युवाओं को संतुलित और अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रेरित किया जाएगा तथा मनो-सामाजिक सक्षमता विकास के इस क्षेत्र में आगे व्यापक स्तर पर काम होते रहेंगे। ज़रूरत है कि शिक्षा और समाज कल्याण के कार्यक्रमों में इस मॉडल का महत्त्व और समझा जाए और संबंधित कार्यक्रमों की प्रणाली से इसे जोड़ा जाए। आज के युवाओं में कौशल और अच्छा स्वास्थ्य दोनों ज़रूरी है। इन दोनों के बल पर ही हम आनेवाले कल के लिए मानवीय और स्वस्थ समाज की नींव डाल सकते हैं।



डॉ. श्रीकला भरत
 प्रोफेसर : मनो-चिकित्सा विभाग,
 निम्हांस, बेंगलोर।

आभार ज्ञापन

हम उन सभी व्यक्तियों, विभागों तथा संगठनों के प्रति कृतज्ञ हैं जिन्होंने इस मॉडेल सामग्री, पुस्तिका के विकास तथा पिछले दो दशकों में इस प्रोग्राम को कार्यान्वित करने में अपना बहुमूल्य समय और संसाधन प्रदान किया है।

हम निम्हांस के निदेशक एवं कुलपति प्रो. बी.एन. गंगाधर जी के प्रति धन्यवाद एवं आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने इन मैनुअलों (पुस्तिकाओं) को हिन्दी में अनूदित करवाकर प्रकाशित कराने के लिए स्वीकृति प्रदान करने के साथ ही अपनी ओर से हरसंभव सहयोग भी प्रदान किया। इसके साथ ही हम निम्हांस के पूर्ववर्ती निदेशकों प्रो. पी. संतीश चंद्र जी एवं प्रो. डी. नागराज जी का भी धन्यवाद करते हैं, जिन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान स्कूलों में किशोरों/युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु जीवन कौशल विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम के माडेल को विकसित करने तथा इन मैनुअलों को तैयारकर प्रकाशित करवाने के लिए अपना पूर्ण समर्थन एवं सहयोग प्रदान कर हमारा उत्साहवर्धन किया।

हम यह मानते हैं कि मनो-चिकित्सा विभाग की ओर से निरंतर सहायता और समर्थन हमें प्राप्त हुआ। वर्ष 2002 में जब इन मैनुअलों की तैयारी का काम चल रहा था, डॉ. वृंदा एम.एन. ने हमें काफी सहयोग प्रदान किया जिसके लिए हम उनके आभारी हैं। हम एहसानमंद हैं कर्नाटक लोक शिक्षण विभाग और उनके उत्तराधिकारी कमिश्नरों के प्रति जिन्होंने बिना किसी शर्त के हमारी मदद की जिसके कारण हमें स्कूल, छात्र-छात्राएं, शिक्षक और प्रशिक्षण के संकाय मिल सके और हमें इस प्रोग्राम के विकास, कार्यान्वयन तथा मूल्यांकन के लिए अवसर मिल सका। हम यह विशेष रूप में उल्लेख करना चाहते हैं कि कर्नाटक लोक शिक्षण विभाग की मदद के बिना इस प्रोग्राम को मान्यता मिल पाना संभव नहीं हो पाता। उन्हें हमारी तरफ से बहुत-बहुत शुक्रिया।

हम धन्यवाद करना चाहेंगे डी.एस.ई.आर.टी. के निदेशक महोदय का जिन्होंने स्कूलों में जीवन कौशल शिक्षण प्रोग्राम के कार्यान्वयन में अपनी गहरी रुचि दिखाई। सेकेंडरी स्कूलों के अध्यापकों के लिए कार्यशाला आयोजित करने में हमने लोक शिक्षण विभाग के उप निदेशक तथा प्रखंड शिक्षा अधिकारी का महत्वपूर्ण सहयोग लिया। उनके प्रति धन्यवाद ज्ञापन करना हमारा पुनीत कर्तव्य है। विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों, खासकर समाधान के प्रति हमारा हार्दिक धन्यवाद जिन्होंने सामूहिक चर्चा-परिचर्चा में भाग लिया तथा अपने विचारों और अनुभवों से हमें लाभान्वित करवाया। 'समाधान' के श्रीकृष्णास्वामी का योगदान इस प्रोग्राम में स्मरणीय है, क्योंकि पुस्तिका के संशोधन और प्रशिक्षण संबंधी सीडी बनाने में उन्होंने महत्वपूर्ण मदद की।

हम श्रीमती मिश्रा तथा श्रीमती अनु शर्मा का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इन मैनुअलों का अंग्रेजी से हिन्दी में अनुवाद कार्य कर हमारे इस प्रयास को सफल बनाने में अपना बहुमूल्य सहयोग प्रदान किया है। इसके साथ ही इस कार्य में सहयोग प्रदान के लिए श्रीमती मंजुला टी. गौड़ा एवं सुश्री संयुक्ता का भी धन्यवाद करते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण उन छात्रों, माता-पिता और अध्यापकों के प्रति धन्यवाद ज्ञापन करना है जिन्होंने फोकस ग्रुप डिस्कशन में, प्रशिक्षण संबंधी फीडबैक देने में, रिसोर्स मैटीरियल और जीवन कौशल शिक्षण सत्रों में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाई, उनके प्रति हम आभारी हैं, क्योंकि उन्होंने महत्वपूर्ण विचार और अपनी सलाह हमें दी। आप

सभी से बातचीत और विमर्श का लाभ यह हुआ कि हम उन किशोर छात्र-छात्राओं की जरूरतें, उनकी समस्याएं और चिंताएं बेहतर रूप में समझ पाए जिन्हें समाज में अनेक प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आप सभी से विचार-विमर्श और बातचीत के कारण यह प्रोग्राम सांस्कृतिक दृष्टि से संवेदनशील और व्यापक बन सका। एक बार पुनः हम उन सभी संस्थानों तथा व्यक्तियों को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से इस परियोजना तथा प्रोग्राम की सफलता में सहयोग प्रदान किया है।



डॉ. श्रीकला भरत
प्रोफेसर : मनो-चिकित्सा विभाग,
निम्हांस, बेंगलोर।

पृष्ठभूमि

युवाओं में
सक्षम जीवन कौशल
का विकास

1. जीवन कौशल प्रशिक्षण द्वारा युवाओं में सक्षमता का विकास

किशोर लड़के-लड़कियाँ और आज का संदर्भ

प्रिय शिक्षक/जीवन कौशल प्रशिक्षक/परामर्श-कर्मी बंधु,

आप उन किशोरों/युवाओं (12-19 वर्ष) के अध्यापन से जुड़े हैं जो कल देश के नागरिक बनेंगे। किशोरावस्था में व्यक्ति जो व्यवहार सीखता है, वह जीवनभर के लिए संस्कार बन जाता है। इस उम्र में अर्जित आचरण व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन कल्याण का आधार बनते हैं। इक्कीसवीं शताब्दी में संपूर्ण विश्व जीवन में महत्वपूर्ण क्रांति देखी जा रही है। बदलाव की इस क्रांति से खासकर किशोरों/नौजवानों का जीवन बहुत प्रभावित हुआ है।

किशोर-वय वालों का स्वास्थ्य अगर अच्छा है तो उनका विकास बेहतर होगा। युवाओं में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक काबलियत जैसी होगी उसी के आधार पर आगे तय होगा कि वे क्या करते हैं, कैसे करते हैं और कैसे लोगों से उनका जुड़ाव बनता है। प्रौद्योगिकी के विकास के कारण दुनिया विश्व ग्राम बनकर रह गई है। प्रौद्योगिकी ने शिक्षा और प्रशिक्षण की नई आवश्यकता का सृजन किया है। इन सबके कारण युवावर्ग अपने माता-पिता पर आर्थिक दृष्टि से लंबे समय तक निर्भर होने लगे हैं, बल्कि यह निर्भरता उस समय से अधिक हो गई है जब अर्थ-व्यवस्था पूर्णतः कृषि पर निर्भर थी। साथ ही साथ आज का नौजवान पहले की तुलना में सूचना से अधिक लैश है और उसके पास सांस्कृतिक विकल्प के कई रास्ते खुले हुए हैं। ऐसा होने से किशोरों और युवाओं को सांस्कृतिक विविधताओं में से किसी एक या अनेक के चयन की सुविधाएं हैं। इन सभी विकल्पों के प्रति लोभ होने पर भी युवा अपनी आर्थिक पर-निर्भरता की वजह से आसानी से कुछ नहीं कर पाते। यह भी विडंबना है कि युवाओं को भूमंडलीय प्रतिस्पर्धा और प्रतियोगिता के लिए तैयार होना है। निर्भरता के ऐसे वातावरण में उन्हें स्वतंत्रता से काम करने की अपनी क्षमता निर्मित करनी है।

सामाजिक, नैतिक, सामान्य व्यवहार और धार्मिक मूल्यों में जिस तरह लगातार परिवर्तन हो रहे हैं, उनके कारण वर्तमान समाज खासकर युवाओं / किशोर आयुवाले लड़के-लड़कियों में कुछ 'जीवन शैलियां' काफी बदल चुकी हैं। इन कारणों से उनके स्वास्थ्य और सामान्य व्यवहार में जो समस्याएं देखने में आ रही हैं उनमें कम खाने की आदतें, दाँतों तथा मुँह की साफ-सफाई में बेपरवाही, आराम के समय में कमी, परिणाम जल्दी पाने की हड़बड़ी, खाओ-पियो मस्त रहो जैसा स्वभाव और व्यवहार और तनावपूर्ण स्थितियां शामिल हैं। इन कारणों से तीन तरह की कुप्रवृत्तियां उत्पन्न हो जाती हैं- नशाखोरी, हिंसा और बालिग होने से पहले यौन-आकांक्षाओं की पूर्ति।

सदियों पुराने हमारे ढांचे में समर्थन के अवसर और कुछ सारी वर्जनाएं चली आ रही हैं जिनके लिए सम्मान का भाव आज के युवाओं में बिल्कुल नहीं दिखता; जैसे कि-

- ❖ चाचा और मामा को शामिल करती हुई परिवार व्यवस्था;
- ❖ सिकुड़ा हुआ सामुदायिक ढांचा- यानी व्यक्तिगत तथा निजी व्यवस्था जो गाँव-मुहल्लों तक या धार्मिक संप्रदाय तक सीमित होती है;
- ❖ एकरसता पूर्ण सांस्कृतिक जीवन - जीवन का छोटा से छोटा स्वरूप या सीमा;
- ❖ विचार और व्यवहार के परंपरागत तरीके जिसमें व्यक्ति की अपनी स्वतंत्रता के लिए जगह न हो।

ऊपर जिन कारणों का जिक्र किया गया है, उसकी वजह से युवाओं तथा किशोर आयुवाले लड़के-लड़कियों को बहुत तनाव का सामना करना पड़ रहा है। आत्म-हत्या की दरों का बढ़ना तथा किशोर और नौजवान लड़कों का अनेक प्रकार के अपराधों में संलिप्त होना उपर्युक्त कारणों का प्रभाव दिखा रहे हैं।

आज इस बात की बड़ी जरूरत है कि युवाओं में ऐसी सक्षमता विकसित की जाए जिसके बल पर वे दिन-प्रतिदिन के अपने जीवन की मांग और चुनौतियों का सामना कर सकें। आज समाज के अंदर प्रणाली की अपेक्षा व्यक्ति की मान्यता चूँकि ज्यादा हुई है, अतः इस बात की बेहद आवश्यकता है कि किशोर लड़के-लड़कियों को काबिल बनाया जाए। उनमें ऐसा कौशल और योग्यता विकसित हो जिससे कि वे अपने तनाव के कारणों से खुद को समायोजित करते हुए अपने आत्म-सम्मान की रक्षा कर सकें।

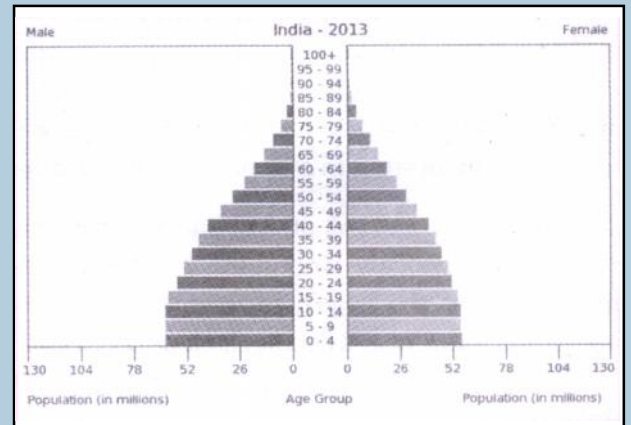
सामाजिक मूल्यों की परंपरा और पारिवारिक ढांचे की मांगों के स्थान पर व्यक्ति की व्यवहार कुशलता और भावनात्मक कौशल (मनो-सामाजिक कौशल) का महत्त्व बढ़ा है। इस तरह का कौशल ही सामाजिक परिवेश में निरंतर हो रहे बदलाव के अनुरूप ढलने में सहायक हो सकता है। यह अब हमारा उत्तरदायित्व है कि युवाओं के अंदर वांछित योग्यता विकसित करने के लिए प्रमाण युक्त पद्धति अपनाएं। जीवन कौशल शिक्षण ऐसी ही एक पद्धति है।

युवाओं के स्वास्थ्य और विकास संबंधी चुनौतियाँ

वर्तमान विश्व और भारत का युवावर्ग

- ❖ भारत जैसे विकासशील देशों में शहरी जनसंख्या 1970 से 2025 की अवधि में बढ़कर लगभग 60 प्रतिशत होने वाली है।
 - ❖ संपूर्ण विश्व में 18,090 लाख किशोर आयुवाले लड़के-लड़कियाँ और ऐसे नौजवान लोग हैं जिनकी आयु 10-24 वर्ष के बीच हैं। कुल जनसंख्या का 25 प्रतिशत ऐसा युवावर्ग है जो 10-24 वर्ष की उम्र का है।
 - ❖ सारे भूमंडल में माध्यमिक स्कूलों में प्रवेश प्राप्त छात्र-छात्राओं में से 72 प्रतिशत लड़कियाँ और 73 प्रतिशत लड़के 12 वर्ष से 17 वर्ष के बीच आयु वर्ग में हैं। (2005/2011)।
 - ❖ संपूर्ण विश्व में लाखों की संख्या में ऐसे किशोर-किशोरियाँ या नौजवान हैं जो सड़कों-गलियों में रहते हैं, काम करते हैं और इस प्रकार जोखिमपूर्ण जिंदगी बसर करते हैं।
 - ❖ भारत में 120 करोड़ की जनसंख्या में से 362 लाख (अर्थात् 28 प्रतिशत) लोग किशोरावस्था वाले नौजवान हैं जिनकी उम्र 10-24 वर्ष के बीच है।
 - ❖ भारत में केवल 66 प्रतिशत लड़के और 60 प्रतिशत लड़कियाँ अपने जीवन काल में माध्यमिक स्कूलों में दाखिला ले पाते हैं। (2005/2011)।
 - ❖ भारत में 15-24 वर्ष के बीच के 55 प्रतिशत युवा लड़के और 19 प्रतिशत युवा लड़कियाँ/औरतें मजदूर हैं।
- पोषाहार और संक्रामक रोग (यौन रोग और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी रोग सहित)**
- ❖ विकासशील देशों में अधिकांश लड़कियाँ और लड़के कुपोषण के साथ किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं जिसके कारण वे अनेक रोगों के शिकार हो जाते हैं और जल्दी मर जाते हैं।

जनसंख्या पिरामिड ग्राफ



- ❖ अधिक वजन और मोटापे से संबंधित गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उन युवा लोगों में बढ़ती जा रही हैं जो खासकर शहरी क्षेत्रों में निम्न आयवर्ग या उच्च आयवर्ग से संबंधित हैं।
- ❖ उम्र बढ़ने के साथ युवाओं में आयरन की अधिक आवश्यकता होती है, ऐसा न हो पाने से उनका विकास और मासिक धर्म, मलेरिया, हुकवर्म (hookworm) तथा सिस्टोसोमियासिस (schistosomiasis) के कारण प्रभावित होता है। विकासशील देशों में काफी संख्या में युवावर्ग इन परिस्थितियों के शिकार हो जाते हैं।
- ❖ जवान लड़कियों को घर में भोजन सबसे बाद में दिया जाता है, उन हालात में भी जब वे गर्भवती होती हैं।
- ❖ बाल विवाह, जिसकी परिभाषा है 18 वर्ष की उम्र से पहले विवाह के बंधन में जकड़ देना, दुनिया के सभी क्षेत्रों में प्रचलित रहा है। यह गलत परंपरा न सिर्फ लड़कियों और युवा महिलाओं के मानवाधिकारों के विरुद्ध है, बल्कि इसके कारण उनके स्वास्थ्य और अन्य हितों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।
- ❖ विश्व स्तर पर 13 प्रतिशत लड़कियों की शादी 15 वर्ष की आयु होने तक हो जाती है तथा 18 वर्ष की आयु तक जिन लड़कियों की शादी होती है, उनकी संख्या 43 प्रतिशत है।
- ❖ सेंट्रल एशिया के दक्षिणी देशों और पूर्वी अफ्रीका में 20 से 24 वर्ष की आयु वाली सभी औरतों में लगभग आधी ऐसी होती हैं जो 18 वर्ष की आयु तक ब्याह दी जाती हैं जिसके कारण वे अल्पायु में गर्भधारण तथा मातृ मृत्यु संबंधी गंभीर खतरों से ग्रसित हो जाती हैं। शारीरिक अपंगता, शिक्षा तथा रोजगार के अवसर से वंचित होना उनकी विडंबना हो जाती है। ऐसा माहौल पूर्वी और पश्चिमी अफ्रीका, भारत समेत मध्य एशिया के दक्षिणी देशों जैसे विकासशील मुल्कों के ग्रामीण इलाकों की दर्दनाक हकीकत है।
- ❖ जानकारी और जागरूकता की कमी, गर्भ-निरोध कौशल और ऐसे उपायों को न जानना, यौन अपचार की शिकार हो जाना, इन युवा लड़कियों को अवांछित गर्भधारण के खतरों में धकेल देते हैं।
- ❖ अनुमान है कि कम और मध्य आयवर्ग देशों में 10-19 वर्ष की आयुवाली 21 लाख युवतियाँ HIV के साथ जिंदगी बसर करती हैं। भारत जैसे देशों में किशोर आयु वाली लड़कियाँ और युवा औरतें प्रायः अपने पति से STD का संक्रमण प्राप्त कर लेती हैं।

संक्रमणीय बीमारियां - मानसिक स्वास्थ्य, यौन अपचार और जखम

- ❖ युवाओं की अल्पआयु में मृत्यु की घटनाओं का लगभग दो-तिहाई तथा उनमें जो रोग ग्रस्त हैं, उनकी संख्या का एक तिहाई कारण वे स्थितियाँ अथवा आचार-व्यवहार होते हैं, जिनकी आदतें किशोरावस्था में लग जाती हैं। इनमें तंबाकू का सेवन, शारीरिक मेहनत से कतराना, असुरक्षित यौन-संबंध अथवा हिंसक स्वभाव का हो जाना शामिल है।
- ❖ सारे संसार में, 10-20 प्रतिशत बच्चे और किशोर आयु के लोग मानसिक विकृतियों से गुजरते हैं, जिनमें अवसादग्रस्त होना, मूड का चलायमान (या अस्थिर) होना, शराब अथवा अन्य मादक पदार्थों का शिकार होना, तथा खुदकुशी की कोशिश करना शामिल है जिनकी शुरुआत 14 वर्ष की उम्र तक या 28 वर्ष की उम्र के पहले हो जाती है।
- ❖ शराब और अल्कोहल से बने मादक पदार्थों का सेवन करना युवाओं में काफी पाया जाता है। अवैध नशाखोरी की संख्या बढ़ती जा रही है और इस मसले में हालत अधिक से अधिक खतरनाक होती जा रही है। धीरे-धीरे अवैध नशाखोरी की पहली कोशिश बच्चे भी करने लगे हैं। ऐसी नशाखोरी आत्म-नियंत्रण की क्षमता घटा देती है, सड़क यातायात में हताहत होने की घटनाएं बढ़ा देती हैं, गैर-योजनापूर्ण तरीके से यौन-संपर्क, घरेलू हिंसा तथा समय से पहले मौत इसके अन्य नतीजे हैं।
- ❖ पूरी दुनिया में तंबाकू खानेवाले अधिकांश लोगों को ऐसी लतें उनकी किशोरावस्था में ही लगती हैं। धूम्रपान की आदत वाले आधे लोग किशोरावस्था में यह शुरू करते हैं तथा ताजिंदगी धूम्रपान करते हुए अंततः मर भी जाते हैं।

- ❖ विश्व स्तर पर 13 से 15 वर्ष की आयु के बीच 11 प्रतिशत लड़कियाँ और 19 प्रतिशत लड़के तंबाकू खाना या बीड़ी-सिगरेट पीना शुरू करते हैं। भारत में 9 प्रतिशत लड़कियाँ और 17 प्रतिशत लड़के तंबाकू का सेवन करते हैं।
- ❖ हाल ही में 35 देशों से एकत्र किए गए आंकड़े से पता चलता है कि 15 वर्ष और उससे अधिक की आयु वाले युवा वर्ष 2010 में प्रति व्यक्ति 9.4 लीटर अल्कोहल पीते हैं।
- ❖ वर्ष 2012 से संबंधित वर्ल्ड ड्रग्स रिपोर्ट दिखाता है कि पूरी दुनिया में 23 करोड़ लोग अत्यंत हानिकारक ड्रग्स का सेवन करते हैं, अर्थात् हरेक 20 में से एक व्यक्ति इसका शिकार है।
- ❖ 15-19 वर्ष की आयुवालों में आत्महत्या करना मौत का दूसरा मुख्य कारण है, खासकर जो किशोर आयु के लड़के हैं।
- ❖ गैर-इरादतन अकस्मात् घायल हो जाना युवाओं की मौत तथा विकलांगता मुख्य कारण होता है- जिसमें सड़क दुर्घटना, डूब जाना और आग लगाकर मर जाना सामान्य घटनाएं हैं। एक अनुमान के अनुसार 700 नौजवान प्रतिदिन (2011) सड़क दुर्घटना में मारे जाते हैं। विकासशील देशों में युवाओं के लिए घायल होना या जख्मों का शिकार होना सर्वाधिक आम बात है। केवल भारत में गरीब परिवारों से आनेवाले किशोरों के मामले में ऐसी दुर्घटनाएं सबसे अधिक होती हैं।
- ❖ युवा वर्ग के लोग एक-दूसरे को प्रायः पूरे जीवन के लिए मनोवैज्ञानिक और सामाजिक व्यवहार के नजरिए से प्रभावित करते हैं। इन बातों की शिकार जवान लड़कियाँ अक्सर होती हैं।
- ❖ पूरी दुनिया के देशों में वहाँ के निवासियों की कुल जनसंख्या का 41 प्रतिशत हर साल किशोर आयुवाले और युवा-समूह के होते हैं। (2011)

स्रोत:

[http:// www.icfi.com/insights/projects/research-and-evaluation/demographic-and-health-surveys](http://www.icfi.com/insights/projects/research-and-evaluation/demographic-and-health-surveys)

http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/epidemiology/2013/gr2013/UNAIDS_Global_Report_2013_en.pdf

[http:// www.prb.org/pdf13/youth-data-sheet-2013.pdf](http://www.prb.org/pdf13/youth-data-sheet-2013.pdf)

[http:// www.ilo.org/global/research/global-employment-trends/youth/2012/WCMS_180976/lang-en/index.html](http://www.ilo.org/global/research/global-employment-trends/youth/2012/WCMS_180976/lang-en/index.html)

[http:// www.uis.unesco.org/Library/Documents/world-development-indicators-education-2013-en.pdf](http://www.uis.unesco.org/Library/Documents/world-development-indicators-education-2013-en.pdf)

www.hhs.gov/http://www.who.int/mediacentre/en/

भारत का युवावर्ग

भारत की 1 करोड़ जनसंख्या का लगभग 52 प्रतिशत 20 वर्षों से कम उम्र के नौजवानों का है। किशोर लड़के-लड़कियों की संख्या पूरी आबादी के 35.3 प्रतिशत से थोड़ी ज्यादा है। कुल मिलाकर भारतीय युवावर्ग की संख्या विश्व के युवाओं में महत्वपूर्ण अनुपात है। भारत का युवावर्ग फिलहाल संक्रमण की अवस्था में है। इस पहलू को महसूस करने के लिए भारतीय संस्कृति को समझना आवश्यक है। भारत विशाल तथा जाति-जनजाति, भाषा और सांस्कृतिक समूहों की दृष्टि से काफी विविधतापूर्ण है। इस देश का सामाजिक, आर्थिक परिस्थितियों, साक्षरता की स्थिति और स्वास्थ्य की अवस्थाओं की दृष्टि से एक-एक राज्य और एक-एक क्षेत्र में काफी भिन्न है। इस विषय को लेकर कुछ महत्वपूर्ण विशेषताएं निम्नलिखित हैं :-

- ❖ संयुक्त और बड़ा परिवार प्रणाली
- ❖ धर्म और जाति आधारित समाज-व्यवस्था
- ❖ पुरुष प्रधान समाज
- ❖ व्यक्ति से अधिक परिवार का महत्व
- ❖ सामाजिक मर्यादाओं का दबाव

भारतीय और पश्चिमी संस्कृति के बीच संक्षिप्त तुलना नीचे दी जा रही है:

भारतीय संस्कृति	पाश्चात्य संस्कृति
परिवार का स्थायी ढांचा	व्यक्ति आधारित ढांचा
परस्पर निर्भरता	स्वच्छंदता-उन्मुक्तता
स्व के प्रति नकार भाव	स्व का महत्व
सामाजिक कर्तव्य की भावना	सामाजिक जिम्मेदारी (सामुदायिक उत्तरदायित्व)

अपनी संस्कृति से जुड़ा होकर भी भारत का युवावर्ग अपने दृष्टिकोण में सांस्कृतिक संक्रमण से धीरे-धीरे प्रभावित हो रहा है जिसका कारण उदारीकरण, मुक्त बाजार की अर्थव्यवस्था, भूमंडलीकरण, संचार क्रांति और मीडिया है।

जीवन कौशल की शिक्षा

विगत दो दशकों में जीवन कौशल की अवधारणा लोगों में प्रचलित हुई है, खासकर स्वास्थ्य और प्रजनन स्वास्थ्य को लेकर ऐसा हुआ है। इसके बावजूद विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने जब जीवन कौशल शिक्षण की संकल्पना शुरू की तो इसे मनो-सामाजिक (साइको-सोशल) सक्षमता की योग्यता के रूप लिया। मनो-सामाजिक सक्षमता व्यक्ति की अपनी वह क्षमता है जिसके बल पर वह मानसिक संतुलन और स्वस्थ अवस्था में रहता है। इसके आधार पर दूसरों से बर्ताव करने में एवं अपनी संस्कृति तथा सामाजिक परिवेश के अनुकूल खुद को ढालकर व्यवहार करने में सफल होता है।

जीवन कौशल को परिभाषित करते हुए कह सकते हैं कि "यह जीने की कला और ऐसी योग्यता है जिसके कारण अपने परिवेश के अनुकूल खुद को ढाला जा सके तथा अनुकूल व्यवहार किया जा सके जिससे कि व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन की अपेक्षाओं और चुनौतियों का समाधान प्रभावी तरीके से करे (WHO, 1999)।" परिवेश के अनुकूल ढालना, मतलब व्यक्ति अपने दृष्टिकोण में लचीला हो, भिन्न-भिन्न परिस्थितियों के अनुकूल स्वयं को समायोजित करे, और उसके साथ तालमेल बिठा सके। अनुकूल अथवा सकारात्मक व्यवहार का आशय है कि व्यक्ति आगे की सोचता है। कठिन से कठिन परिस्थितियाँ भी आखिरकार बदलती हैं, इस भावना में विश्वास करता है। उम्मीद की रोशनी में उसका यकीन होता है तथा मुश्किल आने पर वह नए विकल्पों की तलाश करता है।

संक्षेप में कहें तो जीवन कौशल किसी व्यक्ति के अंदर अचानक पैदा होनेवाली चीज नहीं है। इसे लगातार कोशिश करके ही हासिल किया जा सकता है। ऐसे कौशल अनेक प्रकार के हैं जिन्हें अपने दैनिक जीवन में हालातों का सामना करने हेतु हमें आजमाना पड़ता है।

उदाहरण के लिए एक ऐसी लड़की को लीजिए जो अज्ञात जगह में खो गई है। उसको सही रास्ता मालूम नहीं है। सबसे पहले उसको समझना है कि उसका रास्ता भटक चुका है, अपनी इस हालत को समझते हुए उसे स्वयं को नियंत्रित रखना है, यानी घबराना नहीं है। चिंता में चतुराई घट जाती है। उसको इस हालत से मुक्त होने के लिए कुछ योजना बनानी है कि वह किस तरह वापस अपने घर को जा सकती है। उसके पास कौन-कौन से विकल्प हैं। उसके समक्ष उस परिस्थिति में कई पहलू होंगे, जैसे कि क्या उसको स्थानीय भाषा मालूम है, उस वक्त दिन या रात का कितना समय हो रहा है, वह स्थान सुरक्षित है क्या, ऐसी स्थिति उसके सामने क्या पहले भी आई है? इन सब पहलुओं पर सोच-विचार करने के बाद वह उस स्थान के लैंड मार्क की पहचान करेगी, रोड मैप देखेगी और सही रास्ता मालूम करेगी। वह लड़की रोड की अगल-बगल में नजर आनेवाले लोगों से सही रास्ते के बारे में पूछताछ करेगी। उस हालत में कोई दूसरा हो तो वह नजदीक के थाने में जाकर मदद मांगेगा, कोई तीसरा कोशिश करके रास्ता मालूम कर लेगा और ज्ञात स्थान पर पहुँच जाएगा। किशोर उम्र की बहुत कम लड़कियाँ ऐसी होंगी जो बिना घबराए बुद्धिमानी से काम लें। रोनेवाली और बहुत घबराई हुई दिखने वाली लड़की अन्य कई प्रकार की घटनाओं और खराब परिस्थितियों में पड़

जाएगी जिससे मुक्त होना और निपटना उसके लिए मुश्किल हो जाएगा। यह भी संभव है कि रोती हुई लड़की को देखकर कोई राहगीर मदद कर दे और उसको उसके घर तक छोड़ दे, बशर्ते वह साफ-साफ उस राहगीर और अनजान व्यक्ति को अपने भटकने की सच्चाई और सही पता-ठिकाना बताए। किंतु, यदि बदकिस्मती हो तो भटकी हुई और चिंताग्रस्त लड़की किसी असामाजिक तत्व के चंगुल में फँस सकती है।

ऊपर जो उदाहरण दिया गया है, उसमें अनेक जीवन कौशल शामिल हैं, जैसे कि समस्यापूर्ण अपनी परिस्थिति को समझना, रास्ता ढूँढना है, उसके सभी विकल्पों को समझना, अपनी सूझबूझ तथा निर्णय क्षमता, अपनी घबराहट और अपने तनाव का बोध होना, अपने उन मनोभावों को नियंत्रित करना, मुश्किल से छुटकारा पाने के लिए अपनी भरपूर कोशिश करना और उस हालत से सचमुच में मुक्त भी हो जाना।

समय-समय पर व्यक्ति के सामने जीवन में ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं, जो ऊपर की तरह पेचीदी और मुश्किल होती हैं। उनका समाधान कैसे करना है, इसके लिए व्यक्ति को अपनी क्षमता का परिचय देना पड़ता है। जीने की कला का मतलब है, जीवन के हालात के बारे में जागरूक रहना तथा खास तरीके से व्यवहार की जिम्मेदारी लेना, परिस्थितियों को उनके हाल पर छोड़ देंगे, उससे मुक्त होने या उसका समाधान करने की कुशलता का इस्तेमाल न करेंगे तो परिस्थितियाँ आपको अपना गुलाम बना लेंगी और हमेशा के लिए आप उनके शिकार हो जाएंगे। साथ ही साथ उस परिस्थिति के बाद दूसरी परिस्थिति और तीसरी घटना आपकी जिंदगी को नकारात्मक रूप में प्रभावित करेगी, आप जीवन में इस तरह पिछड़ जाएंगे, जैसा आपने कभी सोचा न था।

दूसरी ओर अगर व्यक्ति अपनी मुश्किल परिस्थितियों को सोच-समझकर और अपने आत्म विश्वास के साथ निपटाने की कोशिश करता है, तो उसे अच्छा लगता है, उसे एक प्रकार की खुशी मिलती है। उसमें साहस पैदा होता है तथा वैसी ही दूसरी परेशानियों को वह कम ही कोशिशों में दूर कर लेता है। ऐसा अनुभव व्यक्ति को सक्षम बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। उसके अंदर आत्म विश्वास पैदा करता है। वह अपने में आत्म सम्मान महसूस करता है। इसके विपरीत यदि व्यक्ति मुश्किलों का सामना करने में फेल हो जाता है, वह अपने को हीन, गैर-प्रभावी और चिंताग्रस्त अनुभव करता है जिसके कारण भविष्य में अन्य चुनौतियों का सामना करने में वह अनिच्छा जाहिर करने लगता है। इसकी वजह से उसके खराब आत्म सम्मान का परिचय मिलता है।

व्यक्ति ऊपर बताए गए जीवन कौशल का अर्जन अनेक वर्षों में कर पाता है, खासकर बचपन तथा किशोरावस्था में। इसके कई तरीके हैं और इस दिशा में अनेक लोगों का योगदान काम करता है। अनेक कारणों में माता-पिता से प्राप्त संस्कार तथा व्यवहार, शिक्षकों से प्राप्त सीख और समझ, मित्रों का अनुकरण, पुस्तकों का अध्ययन, दूसरे व्यक्तियों के अनुभवों से सीखना, उसकी अपनी कोशिशें, गलतियाँ और उसकी खुद की लगनशीलता तथा अंत में सिनेमा और जन संचार माध्यमों (प्रिंट तथा दृश्य माध्यम) से मिली जागरूकता और ज्ञान शामिल हैं। जीवन कौशल बचपन में डाले जानेवाले संस्कारों से सीखा जाता है। किशोर उम्र में तथा युवावस्था में ऐसे जीवन कौशल अपने अनुभवों से और मित्र के प्रभाव से सीखते हैं।

जीवन कौशल का प्रयोग हम जीवन में हर क्षण करते हैं जिसमें दोस्तों और कैरियर का चुनाव करना, अपनी आदतें बनाना या किसी आदत को छोड़ना, रिश्ते बनाना तथा उन्हें तोड़ना, अनुशासन के नियमों का पालन करना, अपनी ज़रूरतों को तर्कसम्मत तरीके से समझना, समस्याओं का समाधान करना, शिक्षकों और माता-पिता से बातें करना, व्यवहार करना और समाज के अन्य लोगों से बातचीत और संपर्क करना शामिल हैं।

अतः जीवन कौशल किसी व्यक्ति के व्यवहार का मूल आधार है और इसे अच्छी तरह सीखना आवश्यक है जिसके द्वारा हम स्वस्थ, सार्थक एवं उपलब्धिपूर्ण जीवन जीते हैं। ऐसे सभी कौशल को 10 आधारभूत गुणों में बाँटकर समझ सकते हैं। ऐसे सभी कौशल हमेशा एक-दूसरे से संबद्ध होते हैं और ऐसे कौशल की ज़रूरत समाज के हर व्यक्ति को होती है।

जीवन कौशल की विविधताएं

जीवन कौशल अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार की योग्यता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने दैनिक कार्य-व्यवहार की ज़रूरतों तथा चुनौतियों का प्रभावी तरीके से सामना करता है। नीचे ऐसे 10 सामान्य जीवन कौशल दिए जा रहे हैं जो ऐसी कुशलताओं के 5 युग्म हैं।

विवेचनात्मक समझ	विवेचनात्मक समझ वस्तुगत तरीके से सूचना और अनुभवों के विश्लेषण की योग्यता और क्षमता को कहते हैं।
रचनात्मक विचार	रचनात्मक विचार ऐसी क्षमता है जो हमें प्रत्यक्ष अनुभव न होने पर भी चीजों को समझने में सहायता करती है। पुनः इसी क्षमता के कारण जो परिस्थितियां जाहिराना तौर पर स्पष्ट नहीं होतीं या चले आ रहे मानकों के अनुसार नहीं होतीं, उन्हें सुलझाने में भी मदद मिलती है। इसके कारण दैनिक जीवन की परिस्थितियों को हम नवीनता और लचीलेपन से सुलझाने में सफलता हासिल करते हैं। उपलब्ध विकल्पों का पता लगाते हुए समस्याओं के समाधान और कोई निर्णय करने में हमें सहूलियत होती है। कोई काम करने या न करने के विभिन्न परिणामों पर हम विचार करते हैं।
निर्णय प्रक्रिया	सभी संभव और उपलब्ध विकल्पों पर विचार करते हुए किसी मसले के मूल्यांकन की प्रक्रिया अपनाना और उन निर्णयों के विभिन्न प्रभावों पर विचार करना।
समस्या समाधान	जब तक किसी समस्या का सकारात्मक निदान नहीं होता तब तक निर्णय के सभी विकल्पों और संभावनाओं पर विचार करना, जो सबसे अच्छा हो सकता है, उसके बारे में सोचना, भले ही उसमें कुछ बाधाएं सामने आनेवाली हों। अपने प्रयास जारी रखना और हार नहीं मानना जब तक सफलता न मिलें।
लोगों के साथ आपसी संबंध	लोगों से आपसदारी निभाना ऐसा कौशल है जिसके कारण जरूरत पड़ने पर हम अन्य लोगों के साथ अपने संबंधों की नजाकत को समझते हैं और उसे सकारात्मक और बेहतर तरीका अपनाकर निभाते हैं। इस कौशल के कारण हम मित्रों और अपने परिजनों के साथ रिश्ते निभाते हैं। हमारे रिश्ते किसलयी और रचनात्मक बने रहते हैं।
प्रभावी संप्रेषण क्षमता	प्रभावी संप्रेषण बोलकर और अन्य माध्यमों से अपने को व्यक्त करने की शोभनीय कुशलता है। इसका मतलब है कि अपनी इच्छाओं, विचारों, आशंकाओं और जरूरत पड़ने पर सहायता और सलाह मांगने का उचित तरीका मालूम होना।
भावनाओं का संतुलन	यह ऐसी योग्यता है जिसके द्वारा अन्य लोगों और खुद अपनी भावनाओं की संजीदगी को हम समझते हैं। इसके लिए जागरूक रहते हैं कि भावनाओं के कारण हमारे व्यवहार कैसे प्रभावित होते हैं। किसी भावनात्मक परिस्थिति में उचित बर्ताव करना जानते हैं।
तनाव नियंत्रण	यह ऐसा जीवन कौशल है जिसके बल पर हम अपने जीवन के तनावकारी हालात को समझते हैं, अपने ऊपर उसके असर को जानते हैं और ऐसा प्रयत्न करते हैं कि तनाव कम हो सके। इनमें कम बोलना, घर अथवा अपने परिवेश में वस्तुगत बदलाव करना, व्यवहार और दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना आदि शामिल है।
आत्म जागरूकता	आत्म जागरूकता का मतलब है अपने आपको समझना, अपनी क्षमताओं और अक्षमताओं को समझना, अपनी पसंद और नापसंद को समझना तथा अपने आचरण और व्यक्तित्व को समझना। इन्हीं गुणों के कारण प्रभावी संप्रेषण, आपसी संबंधों में खूबसूरती सद्भाव हम अर्जित करते हैं।
समानुभूति	समानुभूति उन जीवन स्थितियों को समझने की हमारी योग्यता है जैसी वास्तव में हमारी नहीं है। इसके कारण हम दूसरों के साथ हमदर्दी रखते हैं, उसके हालात को, उसके मन को समझते हैं। दूसरों को हमेशा नकारते नहीं, बल्कि वह जैसा है उसी रूप में स्वीकार करते हैं।

जाहिर है कि जीवन कौशल का क्षेत्र व्यापक है जिसमें अनेक बातें शामिल हैं, जैसे कि सोच-विचार, व्यवहार और भावनाएं। इन सभी के लक्ष्य हैं - आत्म जागरूकता, आत्म सम्मान, दूसरों की भावनाएं समझना, स्वस्थ और प्रभावी जीवन प्राप्त करना।

मूल्य आधारित शिक्षा बनाम जीवन कौशल की शिक्षा

नैतिक और सामाजिक मूल्य व्यक्ति के जीवन के आधार होते हैं। तथापि, इतिहास की सच्चाई यह है कि नैतिक मूल्य समय, संस्कृति और किसी खास कालावधि के अनुसार बदलते रहते हैं। अतएव जीवन कौशल पर ध्यान देना ज्यादा उचित है जो नैतिक मूल्यों के भी आधार हैं।

नैतिक शिक्षा	जीवन कौशल शिक्षा
समय, युग और संस्कृति के अनुसार बदलती है।	किसी भी समयावधि में जरूरी शिक्षा है
लोग सिखाते हैं, क्या करना है।	सहभागिता और अपने अनुभवों से सीखने का है।
नैतिकता के परिणाम मुख्य हैं, (परिणामोन्मुख)	व्यवहार दिखाना मुख्य है, (प्रक्रिया-उन्मुख)
नैतिक व्यवहार प्रक्रिया के आधार पर मान्यता प्राप्त करते हैं।	

जीवन कौशल और किशोर लड़के-लड़कियां / युवावर्ग

जीवन कौशल का विकास निरंतरता में होता है तथा इसका लाभ और उपयोग जिंदगी भर होता है। इसके बावजूद जीवन कौशल का अधिकतम विकास और उससे जुड़ी समझ बचपन और किशोरावस्था में ही अर्जित की जाती है। वयस्क होने पर जीवन कौशल को लेकर थोड़ा-बहुत परिवर्तन और निखार आता है। बचपन तथा किशोरावस्था में जीवन कौशल विकास को लेकर अंतर होता है।

बालपन में जीवन कौशल से जुड़ी खूबियों का विकास माता-पिता और उनकी तरह के अन्य बड़ों के मार्गदर्शन में होता है। बच्चा जीवन कौशल सीखने का महत्त्व ज्यादा नहीं समझता। जिंदगी के इस मुकाम पर कौशल का प्रयोग तुलनात्मक रूप से कम ही होता है, क्योंकि बच्चों का व्यवहार और बर्ताव परिवार तथा स्कूल के वातावरण तक सीमित रहता है।

जीवन कौशल विकास की प्रक्रिया किशोरावस्था और युवावस्था में अधिक सक्रिय हो जाती है। किशोर लड़के-लड़कियों के अंदर परिस्थितियों को समझने, परिस्थितियों के अनेक पहलुओं को आंकने, दूसरों की किसी चाह को मानने या न मानने, कौशल के कई रूपों को विकसित करने, अपनी रुचि तथा पसंद निर्मित करने और उसके बाद कौशल के अनुरूप व्यवहार करने से बौद्धिक परिपक्वता आ जाती है।

तर्क शक्ति के आ जाने और किसी व्यक्ति के भावों को समझने की क्षमता प्राप्त कर लेने के बाद भी किशोर लड़के-लड़कियों के व्यवहार प्रायः विवेक परिचालित न होकर भावनात्मक प्रकार के अधिक होते हैं। युवाओं में भावनाओं का जो ज्वार होता है तथा जो उन्हें अच्छा भी बनाता है - उसे वे अपने बौद्धिक स्तर पर समझ नहीं पाते हैं। अपनी भावनाओं में जिस चीज को वे आम तौर पर सही मानते हैं, उनमें माता-पिता का समर्थनपूर्ण मार्गदर्शन चाहते हैं। ऐसे विषयों में माता-पिता की राय से हटकर अपना व्यवहार करते हैं, तथा सभी साथियों की ओर अपना अधिक झुकाव रखते हैं, उन्होंने कह दिया ठीक है, तो ठीक है। किशोर लड़के-लड़कियों में सहज ही यह भावना होती है कि वे अपने व्यक्तित्व और अपनी समझदारी प्रदर्शित करना चाहते हैं। किशोरावस्था में यह बहुत ही जटिल हो जाता है, क्योंकि उन्हें अपनी समझदारी पर अतिशय विश्वास होता है। कई गंभीर मसले हैं जिनमें सेक्स संबंध और लड़का-लड़की होने की विषमता, भावनाओं की अतिशयता, स्कूली शिक्षा पूरी होने के बाद शिक्षा या कैरियर बनाने की भावी दिशाएं, एक व्यक्ति के रूप में जिम्मेदारियों का सामना करना आदि शामिल हैं। इसलिए जीवन कौशल का विकास किशोरावस्था के दौरान बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है। यह विकास बहुत कठिन, द्वंद्वत्मक और गंभीर विचारणीय विषय है।

जीवन कौशल की शिक्षा और संस्कृति

किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं के लिए जीवन कौशल की शिक्षा पर चर्चा करते हुए आवश्यक है कि संस्कृति तथा युवाओं से संबंधित विषय पर खासकर प्रकाश डाला जाए। जीवन कौशल की शिक्षा इसलिए जरूरी है कि इसके कारण कोई नौजवान अपने

कौशल का प्रयोग अपनी सांस्कृतिक संरचना के अनुरूप करें, न कि उसके विपरीत। यह बड़ा ही महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि जीवन कौशल शिक्षण जीने की कला है जो उस संस्कृति और समुदाय में एक जैसी होती है, या किन्हीं मामलों में भिन्न भी होती है। आमतौर पर युवाओं को लगता है कि संस्कृति से जुड़ी अपेक्षाएं बंधन हैं, आगे बढ़ने से रोकती हैं। एक ओर वे इन चीजों से जुड़ाव रखते हैं और दूसरी ओर बार-बार ऐसी बातों को चुनौती भी देते हैं। इस प्रकार उनके मन में हमेशा एक उधेड़-बुन और दुविधा बनी रहती है। विद्रोही होना वास्तव में युवाओं की एक खास विशेषता होती है।

किशोर लड़के-लड़कियां प्रायः सांस्कृतिक जीवन शैली के सभी पहलुओं को नहीं स्वीकार करती हैं। इस सच के बावजूद युवाओं को उन विशेषताओं से परिचित होना आवश्यक है। समाज के व्यापक हितों को दिमाग में रखते हुए उन विशेषताओं को अच्छी तरह समझना है। अपनी सांस्कृतिक जीवन शैली और उसके आयामों को जब वे समझेंगे, तभी उनमें रचनात्मक बदलाव के लिए पहल करेंगे तथा समाज प्रगतिशील बनेगा। यदि युवावर्ग सांस्कृतिक मूल्यों तथा मान्यताओं के विपरीत काम करते हैं तो उन्हें, सामाजिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है।

किसी एक संस्कृति में जिन बातों की स्वीकार्यता होती है, दूसरी संस्कृति में उसकी स्वीकार्यता नहीं होती। इसलिए जीवन कौशल के प्रशिक्षकों को संवेदनशील होकर किशोर लड़के-लड़कियों के लिए जीवन कौशल की शिक्षा के लिए पाठ्यक्रम के विषय निर्धारित करने चाहिए।

जीवन कौशल और भारत का युवावर्ग

उपर्युक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए भारत के जीवन कौशल के प्रशिक्षकों को भारतीय युवाओं के लिए ऐसे प्रशिक्षण का प्रारूप तैयार करना चाहिए जो एक ओर भारतीय सांस्कृतिक परिवेश के समानरूप हो तो दूसरी ओर आवश्यक होने पर पश्चिमी संस्कृति के अनुरूप बदल भी सके।

भारत में किशोर लड़के-लड़कियां औसत रूप से 57 प्रतिशत ऐसे हैं जो स्कूलों में पढ़ने वाले छात्र-छात्राएं हैं। ये छात्र-छात्राएं मूल्यांकन की कड़ी पद्धति, भारी पाठ्यक्रम और शिक्षक तथा छात्रों की संख्या के बीच कम अनुपात होने के कारण तनाव में रहते हैं। विद्यालय प्रणाली का पढ़ाई के लिए उपयोग करें, ऐसी अभिप्रेरणा कम बच्चों में होती है और इसका कारण ऊपर बताया गया है, खासकर गांवों में ऐसी स्थितियां हैं।

सार-संक्षेप

- ❖ किशोरावस्था बौद्धिक और भावनात्मक दृष्टि से त्वरित विकास की समयावधि है।
- ❖ किशोर लड़के-लड़कियां संक्रमण की तीव्र रफ्तार के कारण आज तनाव में रहते हैं।
- ❖ जीवन कौशल ऐसी योग्यता है जो कारगर तरीके से परिस्थितियों का सामना करने के लिए जरूरी है।
- ❖ जीवन कौशल मनो-सामाजिक सक्षमता (साइको-सोशल) और आत्म-सम्मान के लिए आवश्यक है।
- ❖ जीवन कौशल विकास और स्वास्थ्य के लिए आधारभूत महत्त्व रखता है।
- ❖ जीवन कौशल बचपन और किशोरावस्था में आपसी व्यवहार से सीखा जाता है।
- ❖ जीवन कौशल की शिक्षा युवाओं में सकारात्मक नैतिक मूल्यों के विकास की प्रक्रिया है।
- ❖ जीवन कौशल सार्वकालिक है और सब जगह की जरूरत है।
- ❖ जीवन कौशल की शिक्षा संस्कृति के अनुरूप दी जाती है।
- ❖ जीवन कौशल की शिक्षा तनाव में रहनेवाले आज के युवाओं को सहायता करती है कि वे अपने वयस्क जीवन में आसानी के साथ प्रवेश करें।

जीवन कौशल शिक्षा और माध्यमिक स्कूल

जीवन कौशल की शिक्षा देनेवाले अध्यापक/परामर्शकर्मी ऐसे शिक्षक हों जो छात्र-छात्राओं में मनो-सामाजिक सक्षमता का सुधार करें। भारत के किशोर लड़के-लड़कियों/युवाओं में जीवन कौशल होना ही चाहिए जिसके कारण निम्नलिखित हैं:-

- (क) जीवन कौशल शिक्षकों को देखना है कि उनके छात्र और छात्राएं स्कूल की कक्षाओं में नियमित जाएं। *
- (ख) अक्सर आपने महसूस किया होगा कि स्वस्थ व्यवहार पैदा करने तथा किशोर लड़के-लड़कियों की शिक्षा और ज्ञानार्जन के विषय को लेकर आपका महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं है। किंतु आपको स्मरण रखना होगा कि स्कूल के शिक्षक, एक परामर्श-कर्मी, दिशा-दर्शक के तौर पर आपकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है जिसके द्वारा आप- किशोर लड़के-लड़कियों के सोचने-समझने के तरीके को बदल सकते हैं और विकास का उपकरण एवं एक साधन बन सकते हैं।
- (ग) शिक्षा प्रणाली में स्कूल अत्यावश्यक आधारी संरचना है और स्कूलों के अध्यापक जीवन कौशल शिक्षा के प्रचार-प्रसार और विस्तार के लिए बहुत अच्छे संसाधन हैं, क्योंकि इस व्यवस्था का उपयोग करने में न तो अतिरिक्त धन की जरूरत है और न अलग से कर्मचारी रखने हैं।
- (घ) शिक्षकों/परामर्शकर्मियों को अध्यापक प्रशिक्षण प्रदान करते समय जीवन कौशल शिक्षण को उसी कार्यक्रम का एक अंग बनाकर तैयार किया जा सकता है।

जीवन कौशल शिक्षा और भारतीय स्कूल

भारत की स्कूली व्यवस्था में यदि जीवन कौशल शिक्षा को शामिल कर दिया जाए तो अध्यापकों और विद्यार्थियों दोनों के तौर-तरीके और विचार में अभूतपूर्व परिवर्तन की आशा की जा सकती है। शिक्षकों और छात्रों के बीच संबंध तथा उनके बीच संप्रेषण और आपसी संपर्क की बेहतरी उसका लक्ष्य होगा।

यहाँ यह उल्लेखनीय है कि भारतीय युवाओं के लिए जीवन कौशल शिक्षा की भूमिका उन्हें विद्रोही बनाना नहीं है, बल्कि उन्हें अनुशासित एवं ऐसा सक्षम इंसान बनाना है जो अपनी संस्कृति के प्रति संवेदनशील हों और इन विषयों का अपने सकारात्मक विकास में उपयोग करें।

स्कूलों में किशोर लड़के-लड़कियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा के मुख्य पहलू

जीवन कौशल शिक्षा का आशय है, चीजों को सीखने और जानने की गत्यात्मक और अनुभव-आधारित प्रक्रिया। जीवन कौशल शिक्षा का स्वरूप विकास और स्वास्थ्य संबंधी अलग-अलग विषयों के अनुसार बदल सकता है।

- ❖ पोषण-विषयों के लिए जागरुकता लाना और संक्रमणीय बीमारियों से बचाने का प्रयास करना।
- ❖ किशोरों में मादक पदार्थों, जैसे कि तंबाकू और शराब के सेवन की समस्याओं को रोकना
- ❖ कुछ लतों और आदतों पर नियंत्रण की शिक्षा - मोबाइल, वीडियो गेम, साइबर चैटिंग और अश्लील फिल्मों और सामग्री की लतें- इनको रोकना।
- ❖ सेक्स से संबंधित मसले, जैसे कि किशोरी लड़कियों की कम उम्र में शादी कर देना, यौन शोषण- इन स्थितियों को रोकना।
- ❖ किशोरों में डराने-धमकी की प्रवृत्ति का पैदा हो जाना, सांप्रदायिक दंगे और हिंसात्मक वारदातों के लिए दुष्प्रेरित हो जाना -ऐसी प्रवृत्तियों को रोकना।
- ❖ स्कूलों में गैर-हाजिर होना, बच्चे स्कूल जाना न छोड़ें- इसके लिए अभिप्रेरणा की कोशिश करना।
- ❖ किशोर लड़के-लड़कियों के अंदर स्त्री-पुरुषों में भेदभाव करने की सोच पैदा न हो - औरतों को प्रताड़ित करना, गर्भस्थ शिशु का लिंग परीक्षण करवाना - इन बातों को रोकना।

- ❖ कैरियर के चयन की समस्या - व्यावसायिक शिक्षा संबंधी कौशल के लिए प्रशिक्षण आदि पर ठीक से विचार करना।

इस प्रोग्राम का उद्देश्य

- ❖ वर्तमान प्रोग्राम की परिकल्पना एक व्यापक और समावेशी प्रोग्राम तैयार करना है।
- ❖ यह सहभागितापूर्ण कार्यक्रम जीवन कौशल विकास के लिए है।
- ❖ जीवन कौशल की शिक्षा का उद्देश्य किशोर लड़के-लड़कियों में उनके विकास के विभिन्न मुद्दों को प्रभावी तरीके से सुलझाना है।
- ❖ आप शिक्षक लोग - इस प्रोग्राम के अंदर जीवन कौशल प्रशिक्षक हैं।
- ❖ आप सबको उचित प्रशिक्षण और मार्गदर्शन दिया जाएगा कि जीवन कौशल को लेकर दृष्टिकोण क्या है, ऐसे प्रोग्राम कैसे करने हैं, और मोड्युल्स का प्रयोग कैसे करना है।
- ❖ कक्षाओं / स्कूलों में प्रोग्राम की योजना और उसके कार्यान्वयन में सहायता की जाएगी।
- ❖ आपको किसी स्कूली कक्षा में प्रोग्राम को निरंतरता के साथ कार्यान्वित करना है।
- ❖ सारे कार्य-कलापों का संचालन इस तरह करना है कि इसमें सभी किशोर लड़के-लड़कियां भाग लें, कोई प्रतिभावान -कोई कम प्रतिभावान, कोई बहिर्मुखी स्वभाव वाला है - कोई अंतर्मुखी स्वभाव वाला है, कोई बहुत बातें करता है तो कोई चुप रहता है, कुछ के साथ उसकी अपनी समस्याएं हैं - कुछ ठीक-ठाक, लड़का अथवा लड़की हैं - आदि।
- ❖ अनुभव और प्रयोग आधारित शिक्षण तब संभव हो पाता है जब किशोर लड़के-लड़कियां संबंधित प्रक्रिया में भाग लें, उसे समझें और अपने अंदर की क्षमताओं को महसूस करें, सुधार लाने की आवश्यकताएं भी जानें - तभी वे वास्तविक जीवन की स्थितियों को जानेंगे।
- ❖ जीवन कौशल शिक्षण का सिलसिला यदि लगातार 3 वर्षों तक चलाया जाए तो उसमें किशोर लड़के-लड़कियों को अपने जीवन और विकास के अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर विचार-विमर्श करने और उससे संबंधित दुविधाओं को दूर करने के अवसर मिल सकते हैं।
- ❖ तीन महीने के हरेक प्रशिक्षण प्रोग्राम के बाद छात्रों में होनेवाले परिवर्तनों / संकेतकों का मूल्यांकन प्रोग्राम शुरू करने के पहले किया जाना चाहिए।
- ❖ प्रोग्राम के बारे में तीन महीने में एक बार 40 मिनटों का एक सेशन शिक्षकों के बीच करवाया जाए जिसमें प्रोग्राम की उपयोगिता और प्रभाव के संबंध में बातचीत हो सके।
- ❖ आपके लिए आवश्यक है कि आप छात्र-छात्राओं के माता-पिता से प्रोग्राम के कार्य-कलाप के बारे में वर्ष में कम से कम दो बार बातचीत और संपर्क करें। अच्छा हो कि माता-पिता की राय वर्ष की शुरुआत में और अकादमिक वर्ष के अंत में जानने की कोशिश करें।
- ❖ शिक्षकों और छात्र-छात्राओं से फीडबैक प्राप्त करना प्रोग्राम का हिस्सा है।

भावी दृष्टि

इस प्रोग्राम का भविष्य के लिए मुख्य लक्ष्य निम्नलिखित है:

- ❖ किशोर लड़के-लड़कियों में जीवन कौशल की सक्षमता विकसित करना।
- ❖ किशोर लड़के-लड़कियों में सकारात्मक और अनुकूल व्यवहार विकसित करना।
- ❖ किशोर लड़के-लड़कियों में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।

आप वह परिवर्तन खुद में लाइए जो आप दूसरों में देखना चाहते हैं।' - महात्मा गांधी

पुस्तिकाएं :

इन पुस्तिकाओं (मैनुअलों) में दिए गए मॉड्युल्स आपकी मदद के लिए तैयार किए गए हैं, ताकि आप अपने छात्र-छात्राओं को कक्षा/विद्यालय में विकास से संबंधित अनेक विषय सहभागितापूर्ण तरीके से समझा सकें और उसके अनुसार कार्य-कलाप संचालित कर सकें।

इन पुस्तिकाओं की अभ्यास सामग्री और उसके महत्वपूर्ण आयाम निम्नलिखित हैं:

1. पुस्तिकाओं के तीन भाग हैं- स्तर -1, स्तर -2 एवं स्तर - 3
2. इन मॉड्युल्स में कई कार्य-कलाप हैं जिनमें चर्चा और विचार-विमर्श की गुंजाइश है।
3. स्तर -1 और स्तर-2 के लिए लगभग 20 कार्य-कलाप एवं सत्र हैं तथा स्तर -3 में लगभग 12 कार्य-कलाप हैं।
4. स्तर -1, स्तर -2 और स्तर -3 के मैनुअलों में कार्य-कलापों का स्वरूप छात्र-छात्राओं की उम्र और उनके ज्ञान के स्तर को ध्यान में रखकर तय किया गया है जिससे कि उनके विकास में योगदान हो सके। ये कार्य-कलाप किशोर लड़के-लड़कियों के विकास और उनकी मनो-सामाजिक सक्षमता के विभिन्न पहलुओं को उन्नत बनाने वाले हैं।
5. कार्य-कलाप इस तरह तैयार किए गए हैं कि वे सरल हों और जिसके निर्देश आप कक्षा से 10 मिनट पहले पढ़कर समझ सकते हैं।
6. हर कार्य-कलाप अपने में स्वतंत्र है, इसीलिए आप सिर्फ उसी एक्टिविटी के निर्देश पढ़कर उसे पूरा कर सकते हैं, समूचा मैनुअल पढ़ना जरूरी नहीं है।
7. आप ऐसे कार्य-कलाप को पहले कीजिए जिसे पूरा करना आपको आसान लगता है; उदाहरण के लिए खाने की आदतें, स्वास्थ्य एवं आत्म जागरूकता वाला कार्य-कलाप ऐसा ही है। सेक्स की भावना संबंधी प्रश्नों पर एक्टिविटी बाद में पूरी की जा सकती है।
8. यौन भावनाओं से जुड़ी एक्टिविटी कक्षाओं में लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग कराई जाएं। लड़कों के साथ पुरुष शिक्षक मार्गदर्शक हों और लड़कियों के साथ महिला शिक्षिका हों।
9. सभी कार्य-कलाप के लिए 45 मिनट से 60 मिनट का समय रखा गया है। आप समय का प्रबंधन सुनिश्चित करें।
10. हमारा सुझाव है कि कार्य-कलाप के लिए हर सप्ताह में समय एक बार रखें, जैसे कि शनिवार की अंतिम कक्षा की अवधि, क्योंकि इस दिन स्कूल में आधे दिन का कार्य-कलाप रहता है।
11. कौशल की शिक्षा के लिए जो तरीके अपनाए जाते हैं, उसमें छोटा-छोटा गुप बनाना शामिल है जिसमें विचारों को उत्प्रेरित करनेवाले विषय, रोल प्ले, खेल भावना, कार्य-कलाप और वाद-विवाद रखे जाते हैं।
12. सभी कार्य-कलाप की पृष्ठभूमि आपके लिए पठनीय और सूचनात्मक होती है।

* संकेतक और छात्रों के जीवन कौशल संबंधी डायरी प्रोफॉर्म मैनुअल के अंत में संलग्न है। परिशिष्ट देखें।

13. कार्य-कलाप करने के लिए क्रिया-विधि अच्छी तरह बताई गई है।
14. संभावित और सहज प्रश्न बनाकर दिए गए हैं जिनके आधार पर चर्चा के लिए वातावरण पैदा किया जाए। ये प्रश्न उसी विषय और उसी एक्टिविटी पर आधारित हैं जिसमें अपनी ओर से कुछ प्रश्न जोड़ भी सकते हैं और चाहें तो किसी प्रश्न को हटा भी सकते हैं।
15. कार्य-कलाप में व्यवहार और भावनात्मक पहलू चर्चा-परिचर्चा के लिए हो, ऐसा ध्यान रखना महत्वपूर्ण है ताकि किशोर लड़के-लड़कियां उन विषयों पर सोच सकें, और उसके आधार पर अपने अंदर जीवन कौशल पैदा कर सकें। ऐसा किसी-किसी कार्य-कलाप में सारांश शीर्षक से दिया भी गया है। आप इसे बढ़ा सकते हैं।
16. एक्टिविटी के समाप्त होने के बाद विभिन्न चर्चाओं के सारांश अवश्य प्रस्तुत करें।
17. यह बहुत ही अच्छा होगा यदि सभी 52 एक्टिविटी तीन वर्षों की अवधि में पूरी करवा ली जाए। तथापि किन्हीं कारणों से यदि कुछ एक्टिविटी पूरी नहीं करवाई जाती है, तब भी उनकी उपयोगिता कम नहीं होगी।
18. सभी छात्र-छात्राओं को कहें कि वे केजी शीटों पर अलग-अलग रंगों में तथा स्थानीय भाषा में सभी जीवन कौशल लिखें और कक्षाओं के अंदर उसे दीवारों पर चिपकाएं। ऐसा करने से छात्र-छात्राओं में जीवन कौशल के विषय याद हो जाएंगे। जब कक्षा में शिक्षक पढ़ा रहे हों तो सिर्फ सिर हिलाकर नहीं, बल्कि मुँह से बोलकर संप्रेषण कौशल को बेहतर बनाएं जो कि जीवन कौशल से जुड़ा हुआ व्यवहार है।
19. छात्र-छात्राओं को कहें कि वे अपने जीवन कौशल के बारे में डायरी लिखें। घर में दिखाया जानेवाला व्यवहार हर कार्य-कलाप के अंदर उसका एक हिस्सा है और इसके बारे में डायरी में लिखा जा सकता है।

* प्रोग्राम की सफलता और किशोर लड़के-लड़कियों का स्वस्थ एवं संतुलित विकास आपके ऊपर निर्भर है। **प्रिय शिक्षक बंधुओं, हमें विश्वास है कि आप इस दिशा में बहुत कुछ कर सकते हैं।**

जीवन कौशल शिक्षा संबंधी कक्षाओं के संचालन हेतु शिक्षकों के लिए मार्ग-निर्देश

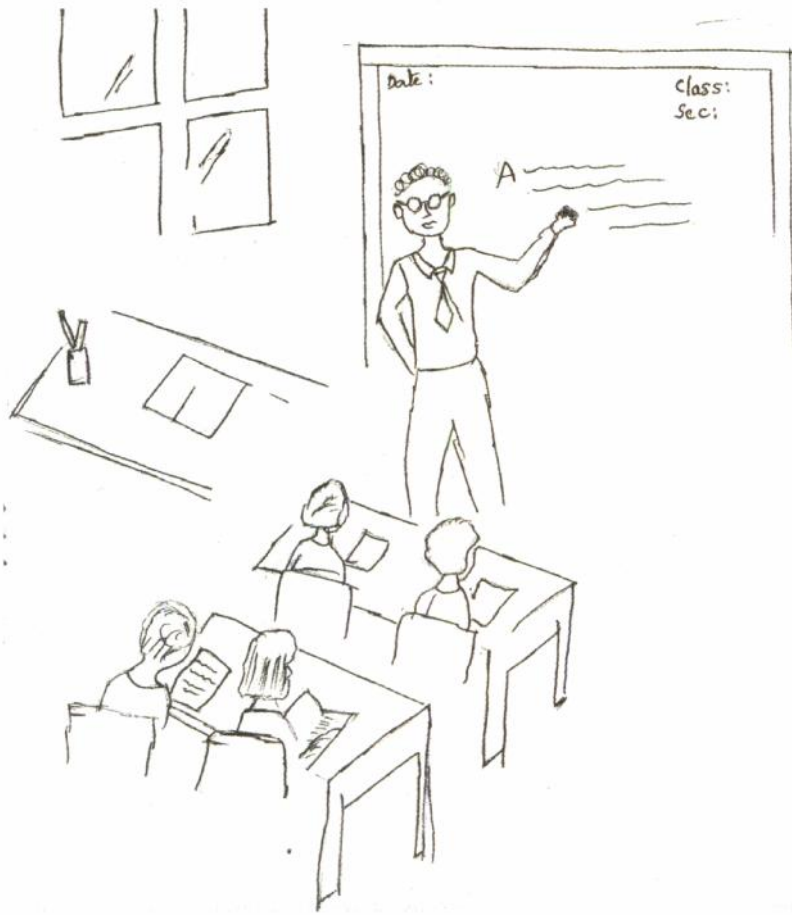
प्रिय शिक्षक/परामर्श-कर्मी बंधु,

छात्र-छात्राओं को पाठ्यक्रम के विषय पढ़ाते हुए -

1. प्रायः आपको संबंधित विषय/मसले पर आधारित पाठ तैयार करना पड़ता है; उदाहरण "Mutiny war of India" अथवा "Prime Numbers".
2. आपको छात्र-छात्राओं के लिए कक्षाओं में व्याख्यान देना पड़ता है।
3. आपको उन प्रश्नों/आशंकाओं का समाधान करना पड़ता है जो छात्र-छात्राओं द्वारा आपके सामने लाया जाता है।
4. आप परीक्षाएं आयोजित करते हैं ताकि छात्र-छात्राओं के अर्जित ज्ञान का मूल्यांकन किया जा सके।

ऊपर के सभी तरीके शिक्षण की उपदेशात्मक पद्धति (Deductive Teaching Method) कहलाते हैं। हालांकि यह पद्धति उपयोगी है, फिर भी इसमें छात्र-छात्राओं की सक्रिय भागीदारी कम हो पाती है। यह पद्धति शिक्षक-केंद्रित पद्धति है।

* यह स्मरणीय है कि भारत में किशोर लड़के-लड़कियों की ड्रॉप आउट दर स्कूली शिक्षा में बहुत ज्यादा है। ऐसी दूसरी व्यवस्था होनी चाहिए और एनजीओ जैसी संस्थाएं होनी चाहिए जो स्कूली शिक्षा छोड़ चुके बच्चों को जीवन कौशल की शिक्षा दें।



इसलिए आवश्यक है कि आप ऐसी पद्धति का चयन करें जिसमें छात्र-छात्राओं की सहभागिता अधिक से अधिक हो और जीवन कौशल की शिक्षा अनुभव पर आश्रित हो सके। किशोर छात्र-छात्राओं में मनो-सामाजिक सक्षमता बढ़ाने के लिए जीवन कौशल की शिक्षा 'छात्र केंद्रित' शिक्षण पद्धति है और सहभागी प्रोग्राम है। इसलिए यह आपके लिए महत्वपूर्ण है कि शिक्षण के सहभागी/ चर्चा-परिचर्चा वाले स्वरूप का आप इस्तेमाल करें जिसमें जीवन कौशल शिक्षण के सभी कार्य-कलापों में छात्र-छात्राएं खुलकर भाग लें।

सुसाध्यकार के रूप में आपकी भूमिका

आप सुसाध्याकार की अपनी भूमिका का स्वरूप कुछ ऐसे सिद्धांतों के अनुसार निर्धारित करें जिसमें विचार-विमर्श का वातावरण बन सके। वैसे कुछ निर्देश निम्नलिखित हैं-

- ✓ जो कार्य-कलाप करवाए जाने हैं, उसकी तैयारी बहुत पहले कर लें; जैसे कि कार्य-कलाप, वस्तु सामग्री, प्रश्नावली आदि।
- ✓ छात्र-छात्राओं, उनकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, शिक्षा और प्रवृत्तियों को ध्यान में रखें।
- ✓ छात्र-छात्राओं के व्यवहार से संबंधित कुछ आधारभूत नियम तय करें; करणीय और अकरणीय व्यवहार स्पष्ट करें। ऐसी सामग्री मुद्रित रूप में छात्र-छात्राओं को दें।
- ✓ प्रोग्राम के उद्देश्य छात्र-छात्राओं के बीच स्पष्ट रूप से परिभाषित कर दें।



- ✓ कार्य-कलाप शुरू करने से पहले दिशा-निर्देश अच्छी तरह स्पष्ट कर दें।
- ✓ यह सुनिश्चित करना अपेक्षित है कि चर्चा और विचार-विनिमय समय पर आरंभ किया जाए और समय पर संपन्न भी किया जाए।
- ✓ छात्र-छात्राओं को 8-10 के छोटे-छोटे ग्रुपों में बांट दें जिसके तरीके अलग-अलग हों। उदाहरण के लिए उनके जन्मदिन यानी जनवरी-फरवरी वाले बच्चों का एक ग्रुप, मार्च-अप्रैल में जन्म वाले बच्चों का दूसरा ग्रुप आदि। पोशाक तथा पहनावे का रंग एक और आधार हो सकता है, इसी तरह हेयर बैंड और चूड़ियों का रंग, अथवा - ए से ई तक के अक्षरों से नाम शुरू होने वाले बच्चों का एक ग्रुप, एफ से एल अक्षरों वाले बच्चों का दूसरा ग्रुप आदि। देख लीजिए कि एक बच्चा कई-कई ग्रुपों में न आ जाए।
- ✓ बच्चों को मदद करें, ताकि वे हर बार अपना अलग-अलग प्रवक्ता चुनें।
- ✓ वाद-विवाद एवं चर्चा करते हुए विषयांतर रोकने का प्रयास हमेशा करते रहें। विचार-विमर्श में शिक्षक के नाते खुद को हावी न बनाएं, बल्कि छात्र-छात्राओं के बीच विचार-विमर्श एवं बहस स्वस्थ तरीके से हो, इसके लिए सुचारु प्रयास करें। तथापि, जब आपको प्रतीत हो कि चर्चा-विषय से हट रही है, तो चर्चा को विषय से संबंधित करने की चेष्टा करें। गैर-मुद्दा बातचीत और अप्रासंगिक तर्क-कुतर्क न होने दें।



- ✓ उन छात्र-छात्राओं को चर्चा में शिरकत करने के लिए खासकर प्रोत्साहित करें जो शर्मीले और शर्मीली हैं, याकि जिनमें झिझक है। यह देख लीजिए कि कार्य-कलाप में भागीदारी सभी की किसी न किसी रूप में हो रही है।
- ✓ छात्र-छात्राएं अपनी राय खुलकर व्यक्त करें, जरूरी नहीं है कि सारे विचार हमेशा अच्छे, उपयोगी और समाज में स्वीकार्य ही होंगे। सभी को सोचने और बोलने का अवसर मिले, इस पहलू पर बल दें विचार काफी हटकर हो तब भी चलेगा।
- ✓ वातावरण ऐसा हो जिसमें अपनापन, सौहार्द और स्वतंत्रता हो; कोई दबाव न हो। मेरा मजाक बनेगा, मुझमें हीनता और शर्म पैदा हो जाएगी - जैसी बातों के लिए अवकाश न हो।
- ✓ विचार-विमर्श के लिए सीमा और अनुशासन तय कर लेना जरूरी होगा। स्वतंत्रता है, किन्तु इसका मतलब यह नहीं कि छात्र-छात्राएं बकवास करें, अशिष्ट भाषा बोले, हिंसा या बकझक अथवा मार-पीट की नौबत आ जाए- ऐसा न होने दें। क्या करना है, क्या नहीं करना है, यह स्पष्ट कर दें।
- ✓ जब कार्य समूह पर आधारित हो, रोल प्ले का हो, परस्पर विचार-विनिमय हो तो देख लीजिए कि विचार दुहराए न जाएं, उनके पहलू भिन्न हों-समाज में स्वीकार्य हों, या अस्वीकार्य हों।
- ✓ ब्लैक बोर्ड या फ्लिप कार्ड पर चर्चा का केंद्रीय विषय हमेशा लिखकर रखें और वक्त आने पर उसको दिखाएं।
- ✓ स्वयं को तटस्थ और निष्पक्ष रखें। किसी छात्र-समूह की तरफदारी न करें। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है।
- ✓ हर एक्टिविटी के पूरा होने पर सभी पहलुओं को समेटते हुए हमेशा एक अपना सारांश प्रस्तुत करें।
- ✓ जीवन कौशल संबंधी कक्षाओं में सीखने-सिखाने का वातावरण निर्मित करें।
- ✓ इस बात पर बल दें कि छात्र-छात्राएं अपने घर में कौशलों के प्रयोग को अवश्य ही पूरा करें। (जरूरी नहीं कि वे वह विषय आपको बताएं)

'क्या करें' और 'क्या न करें' संबंधी कुछ बातें निम्नलिखित हैं:

ऐसा करें	ऐसा न करें
<ul style="list-style-type: none"> • पूरे ग्रुप के सामने आपको बोलना है, इसकी तैयारी और तत्परता रखें। • सभी व्यक्तियों की ओर मुस्कुराहट के साथ पेश आएं। • जब वे बोल रहे हों तो उनको ध्यान से सुनें। • नजरों से सबके साथ संपर्क रखें, जिसमें भावनाएं अच्छी हों। • स्वीकार और सहमति में सिर हिलाएं, सकारात्मक रहें। • ग्रुप के सभी लोगों से बातें करें। • कभी-कभार किसी एक से बात कर सकते हैं। • आपके जो सहयोगी -संकोची हैं, सहभागी होने और सक्रियता दिखाने के लिए प्रोत्साहित करें। • हाथों और पांवों को खुला रखें, यानी पैरों पर पैर न रखें; आराम से बैठें। • अन्य छात्र-छात्राएं चर्चा में भाग लें, इसका प्रयास करें। • किसी विषय पर अलग-अलग व्यक्तियों से बातें छात्र-छात्राएं करती हैं, प्रोत्साहित करें कि उन बातों पर खुलकर विचार विनिमय करें। संकोच और झिझक को छोड़ें। • सहभागियों के ज्ञान और उत्साह की तारीफ करें। यदि अति उत्साह है तो होशियारी के साथ वैसे मामले को नियंत्रित करें। • जो नियम और निर्देश बताए गए हैं, उनका पालन करें। • विचार-विमर्श के दौरान अपने अनुशासन में आप खुद का एक तरीका भी अपना सकते हैं, जैसे यह बताना कि आप क्यों सही हैं, आपकी राय महत्वपूर्ण है। 	<ul style="list-style-type: none"> • बिना पर्याप्त तैयारी के कार्य-कलाप में शामिल न हों। • खीझ या गुस्से से किसी को न देखें। आप बिलकुल सही हैं, ऐसा जाहिर न करें। • किताबों की ओर या घड़ी की ओर न देखें जब कोई बोल रहा है। • काफी समय तक प्रतिक्रिया विहीन रुख न दिखाएं। • यह न दिखाएं कि सिर्फ आप ही सही हैं। • सिर्फ कुछ लोगों से बातें न करें। • व्यक्तिगत होकर चीजों को न लें। बेमतलब के तर्क न दें। • सहभागी छात्रों पर हावी होने और किसी की निंदा करने का व्यवहार न करें। • बीच में दखलंदाजी न करें। • बेमतलब की भाषणबाजी न करें। • अनावश्यक राय देने की चेष्टा न करें। • नैतिक उपदेश, जैसे कि नॉन-वेजिटेरियन खाना गलत है, हमारे बड़े-बुजुर्ग ऐसा कहते हैं, आदि। • कुछ छात्रों की तरफदारी में न बोलें। • एक्टिविटी को निपटाने की जल्दबाजी न दिखाएं। • अपनी चिंता या असहमति जैसे भाव दिखाते हुए कुछ न करें, जब गर्भधारण, गर्भनिरोधक आदि जैसे कुछ कठिन प्रश्नों पर चर्चा हो रही हो। <p>उदाहरण : एक-दूसरे को ध्यान से सुने, एक-दूसरे के विचारों का सम्मान करें आदि। किसी कार्य-कलाप के विषय में अपना व्यक्तिगत निष्कर्ष न दें।</p> <p>किन्हीं छात्रों के बारे में जीवन कौशल शिक्षण कक्षा में प्राप्त सूचना की अनावश्यक चर्चा स्टाफ रूम में लंच के समय न करें।</p> <p>राजनीति, धर्म, संप्रदाय जैसे संवेदनशील विषयों पर चर्चा न करें। (लड़का-लड़की वाले विषयों को भी न उठाएं।)</p>

कार्य-कलाप

क. अभिप्रेरणा

1. जीवन लक्ष्य का निर्माण – जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, बड़ा आदमी बनने की सोचने लगते हैं ।
2. परीक्षा की तैयारी – मुझे सबसे अच्छा करना है !!!

“आप इंद्रधनुष को कहां देख पाएंगे, यदि नीचे की ओर देखते रहेंगे।”

-चार्ली चैप्लीन

1. विषय : जीवन में अपना लक्ष्य बनाना

पृष्ठभूमि

शिक्षा हमारी सहायता करती है, जिससे कि ऐसा ज्ञान और कौशल प्राप्त कर सकें जो हमें जीवन में काम आए। शिक्षा वस्तुतः लक्ष्य-प्रेरित एक गतिविधि है - मतलब यह कि हम एक खास मुकाम पर पहुँचना चाहते हैं, और चाहते हैं कि ज्ञान की हमारी पिपासा शांत हो, और एक खास व्यावसायिक जीवन जीने की कुशलता/दक्षता हमें प्राप्त हो। इससे अपनी रोजी-रोटी कमाने में हमें मदद मिलती है तथा इसके माध्यम से एक सीमा तक हम अपनी इच्छाएं पूरी करते हैं। स्कूली शिक्षा पूरी करने के बाद किसी छात्र को आगे शिक्षा अथवा प्रशिक्षण पाने के लिए योजना बनानी पड़ती है, जिसके पीछे कैरियर के लिए उसकी पसंद और रुचि भूमिका निभाती है। माध्यमिक स्कूल के छात्र के लिए यह समझना महत्वपूर्ण होता है कि कैरियर के कौन-कौन से विकल्प हैं, अनेक कैरियर में से एक को चुनना है। कैरियर का चयन कर लिया तो आगे उसमें दुलमुल होना गलत होगा। मतलब साफ़ है कि कार्यक्षेत्र



चुन लेने के बाद उस दिशा में दृढ़ होकर और समर्पित होकर काम करना होगा। कैरियर चुन लिया और बाद में आगे-पीछे सोचने लगे तो यह बेवकूफी होगी जिसके कारण किसी नई दिशा में विशेषज्ञता और महारत हासिल करने के लिए नए सिरे से प्रशिक्षण लेना होगा और विकास के प्रयास करने होंगे। इसलिए किसी खास व्यावसायिक क्षेत्र के प्रति दृढ़ रहना तथा उसके लिए अपनी अभिप्रेरणा जारी रखना अत्यंत आवश्यक है। इस बात को लेकर कुछ महत्वपूर्ण पहलू हैं जिसके बल पर कोई छात्र/युवा आर्थिक स्वावलंबन का अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकता है, चाहे यह स्वावलंबन शारीरिक मजदूर के रूप में मिले या कोई वैज्ञानिक बनकर। कार्य के किसी क्षेत्र में संकल्पनशीलता और वचन-बद्धता सकारात्मक सोचने की योग्यता और काम के विषय में पक्ष और विपक्ष दोनों पहलुओं को स्वीकारने का अभाव काम के संबंध में संतोष नहीं देगा, जीवन के लक्ष्य को पाने में असफलता का बोध कराएगा, अभिप्रेरणा में कमी आएगी और बाद में इनके कारण मनोवैज्ञानिक तनाव पैदा होगा।

अतः यह कहना तर्कसम्मत होगा कि छात्र को अपने कैरियर का चयन योजना के आधार पर करना चाहिए, संयोग के आधार पर नहीं। कैरियर का चयन अति उत्साह में नहीं करना चाहिए। इस काम में इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं, काबलियत, अभिवृत्ति और अवसरों के सारे पक्ष-विपक्ष पर विचार करना चाहिए। छात्र को अपने आपसे पूछना चाहिए, हमें क्या बनना है और क्यों बनना है? क्या हम जो बनना चाहते हैं, वह बनने की क्षमता हमारे अंदर है, इसके रास्ते में आनेवाली चुनौतियों और मुश्किलों का सामना क्या हम कर सकते हैं? क्या हम जो बनना चाहते हैं, वह बनना वस्तुतः हमारे लिए ज़रूरी है। हमारे अपने लक्ष्य के लिए दूसरे विकल्प क्या-क्या हो सकते हैं, आदि?

कोई भी कार्यक्षेत्र जो आप चुनते हैं, वह किसी दूसरे कार्यक्षेत्र से घटकर नहीं होता, बशर्ते आप अपने कार्यक्षेत्र को अच्छी तरह समझते हैं और उसकी संभावनाओं के प्रति विश्वास रखकर उसके प्रति काफी समर्पित हैं। प्रायः यह देखने में आता है कि चयनित कार्यक्षेत्र को लेकर छात्र और उसके माता-पिता के बीच दुविधा पैदा हो जाती है कि कैरियर के रूप में इसको चुनकर गलती हो गई। माता-पिता के मन में होता है कि उनके बच्चे को शिक्षा, प्रशिक्षण और रोजगार का वह क्षेत्र चुनना चाहिए जिसे वे लोग पसंद करते हैं। इस तरह सोचते हुए वे अक्सर भूल जाते हैं कि उस क्षेत्र में उनके बच्चे की असल में रुचि है भी, या नहीं। युवा वर्ग में बहुत-से ऐसे लोग हैं जो अपने कार्यक्षेत्र की जरूरतों के मुताबिक खुद को ढालने के लिए लगातार जूझते रहते हैं, कारण यह है कि उस कार्यक्षेत्र में उनकी रुचि नहीं होती। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि कोई बंदा डॉक्टरी की पढ़ाई कर रहा है, परंतु यह पढ़ाई उसे बिल्कुल पसंद नहीं है। इसी तरह कोई दूसरा व्यक्ति इंजीनियरी की पढ़ाई कर रहा हो, किंतु मशीनों के साथ काम



करना उसे फालतू लगता हो। इन स्थितियों के बावजूद उसे लगे रहना पड़ता है, क्योंकि वह कार्यक्षेत्र उसके मां-बाप को पसंद है। कुछ अन्य मामलों में छात्र को विषय की पॉपुलरिटी अथवा आसपास के दबाव के कारण कैरियर का चुनाव करना पड़ता है। ऐसे लोगों के बहुत-से उदाहरण हैं जो किसी खास कार्यक्षेत्र में पढ़ाई और रोजगार शुरू करते हैं, किंतु बाद में उन्हें छोड़ना पड़ता है। कौन-सा कैरियर चुनना है, इसको लेकर लोगों की राय लेना अथवा सलाह प्राप्त करना जरूरी है, किंतु अंतिम रूप से निर्णय व्यक्ति का अपना होना चाहिए। छात्र को खासकर ये बातें समझनी चाहिए कि कैरियर के बारे में जो बातें ऊपर लिखी गई हैं, वे बातें विवाह, बच्चों से संबंधित निर्णय, घर अथवा साजो-सामान आदि जैसी अन्य महत्वपूर्ण चीजों के बारे में भी सही होती हैं।

छात्र अपना एक लक्ष्य बनाए, इसका बहुत महत्त्व है। किंतु वाजिब यह नहीं है कि घर के बुजुर्ग लोग उसके लिए लक्ष्य तय करें। मुनासिब यह है कि लक्ष्य के प्रति बच्चों को सावधान और जागरूक बनाया जाए। जीवन में लक्ष्य होना चाहिए - इसका महत्त्व उन्हें समझाया जाए। उन्हें जरूरी मार्गदर्शन प्रदान किया जाए कि कैसे-कैसे और क्या करना होगा। ऐसा करने से छात्र अपने ज्ञानार्जन और विकास में लगनशील बनेगा और इस तरह की जरूरत को अच्छे से महसूस करेगा। काम के प्रति अपनी जवाबदेही वह समझेगा और उसके नतीजों के लिए खुद को जिम्मेवार मानेगा।

लक्ष्य प्राप्ति में सफलता के लिए जरूरी है कि लक्ष्य SMART (स्मार्ट) हो, यानी

- S - Specific : लक्ष्य सुनिश्चित और सुस्पष्ट हो।
- M - Measureable : लक्ष्य की ओर प्रगति का आंकलन हो सके।
- A - Attainable : लक्ष्य की सिद्धि संभव हो।
- R - Relevant : लक्ष्य वर्तमान जीवन के प्रयोजन के अनुकूल हो।
- T - Time frame : लक्ष्य प्राप्त करने के लिए समय प्रतिमान तय हो।

कार्य-कलाप का नाम : जब मैं बड़ा होऊँ, तो सचमुच में बड़ा होऊँ (मतलब हमारे पास कहने के लिए, दिखाने के लिए और गर्व करने के लिए अपनी उपलब्धि हो।)

उद्देश्य

- ☞ जीवन की पसंद और कैरियर की पसंद पर गंभीरता से विचार करने के लिए छात्रों को प्रोत्साहित करना।
- ☞ कैरियर की पसंद से जीवन के बहुत-से सवाल जुड़े होते हैं, छात्रों को यह महसूस करवाना।

इच्छित परिणाम

- ☞ छात्रों के अंदर सुसंबद्ध तरीके से यह सोचने की क्षमता आ जाती है कि रोजगार, विवाह और परिवार से संबंधित भावी जीवन के कई पहलू अत्यंत गंभीर होते हैं।
- ☞ छात्रों को समझ आ जाती है कि अपनी जरूरतों, इच्छाओं, अभिरुचि, क्षमता, विकल्पों और अवसरों को ध्यान में रखकर कैरियर का चयन करना चाहिए।
- ☞ छात्रों को महसूस होता है कि अन्य लोगों से विचार-विमर्श करना, संबंधित मसलों पर दूसरों की राय जानना कितना जरूरी है। ऐसे मामलों से संबंधित उनकी अनेक गलतफहमियां दूर होती हैं और वे अपने वास्ते दूरगामी निर्णय करते हैं।

अर्जित जीवन कौशल

तर्कपूर्ण विचार की शक्ति (कार्य की पूर्ति के लिए विकल्पों पर विचार करना और उसकी सूची बनाना), रचनात्मक विचार की शक्ति (अड़चनों को दूर करने के अन्य तरीकों पर विचार करना), समस्या का समाधान और निर्णय क्षमता (ग्रुप में काम करने का महत्त्व समझना, कार्य पूरा होने तक प्रयास की निरंतरता का महत्त्व, कार्य पूरा करने के लिए प्रयास चलता रहे, इसके लिए सबसे उपयुक्त विकल्प का चयन करना), आत्म जागरूकता (ऊबने या नीरस महसूस करने, रुचि समाप्त होने के कारणों को समझना, रुचि किस तरह बढ़ेगी, व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है, यदि बहुत सहयोग और समर्थन दिया जाता है, अथवा समर्थन कम से कम दिया जाता है।), तनाव और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का समाधान करना (अभिव्यक्ति में वृद्धि करने में सहायक तत्त्व क्या है।)।

अपनाई गई तकनीक

प्रश्न (या जिज्ञासाएं) करना, उस दिशा में सोचना - आत्म-मूल्यांकन करना।

समय: 60 मिनट

आवश्यक सामग्री :

जीवन में अपने लक्ष्य के संबंध में शीट तैयार करना, कलम/पेंसिल (देखिए एक्टिविटी मैनुअल 3.1)

जीवन में अपने लक्ष्य से संबंधित कैरियर शीट

आज आप एक छात्र/छात्रा हैं। आप क्या सोचते हैं कि 10 वर्ष बाद क्या होगा - क्या बनेंगे, क्या करेंगे ?

- अपने लक्ष्य के लिए क्या और पढ़ाई करनी है ?
- क्या किसी प्रशिक्षण की ज़रूरत है ?
- आप जो चाहते हैं, उसके लिए आगे कितने साल तक और पढ़ाई करनी है ?
- जो प्रशिक्षण प्राप्त करना है, उसमें कितने वर्ष लगेंगे ?
- क्या कौशल प्राप्त जॉब है या बिना किसी कौशल वाला जॉब है ?
- क्या वेतन मिलने वाला जॉब आप चाहते हैं ?
- क्या आप अपना स्व-रोजगार करना चाहते हैं ?
- क्या आप किसी प्राइवेट कंपनी की जॉब चाहते हैं ?
- क्या आप कोई सरकारी नौकरी चाहते हैं ?
- अपनी नौकरी या जॉब के लिए तैयारी आप किस तरह कर रहे हैं ?
- नौकरी के विषय में निर्णय आपने खुद किया है, या आपके माता-पिता ऐसा चाहते हैं ?
- क्या आपके निर्णय में आपके माता-पिता की मदद मिल सकती है ?
- आपके निर्णय में माता-पिता का साथ या सहयोग किस हद तक मिलेगा ? - शून्य/कुछ हद तक/काफी मिलेगा।
- आपके निर्णय में आपके अध्यापकों का मार्गदर्शन किस हद तक मिलेगा ? - शून्य/कुछ हद तक/काफी मिलेगा।
- आपका ख़ाब पूरा हो, इसके लिए कितना पैसा चाहिए ?
- क्या आप अपनी नौकरी, व्यवसाय या कैरियर के विषय में सोचते हैं ?
- क्या इस विषय में आपने अपने दोस्तों से बातचीत की है ?
- क्या इस विषय में आपने अपने माता-पिता से बातचीत की है ?

इस कैरियर के विषय में आपका निर्णय इसलिए है कि -

- आपने हमेशा इसी के लिए सोचा है ? - हाँ / नहीं
- क्या आपके अंदर इस जॉब के लिए अपेक्षित योग्यताएं हैं ? - हाँ / नहीं
- क्या आपके माता-पिता ने आपके लिए यह निर्णय किया है ? - हाँ / नहीं

- क्या आपके अधिकतर दोस्तों ने इसे चुना है? - हाँ / नहीं
- क्या यह जॉब आज की तारीख में सर्वाधिक पसंद किया जा रहा है? - हाँ / नहीं
- क्या इस काम में ज्यादा पैसा मिलता है? - हाँ / नहीं
- क्या इसमें स्थायित्व और सुरक्षा है? - हाँ / नहीं
- क्या दहेज के बाजार में इसकी मांग है? - हाँ / नहीं
- क्या जल्दी अधिक पैसा कमाने का अवसर है? - हाँ / नहीं
- क्या दूसरों को भी रोजगार दिलाने का अवसर मिल सकता है? - हाँ / नहीं
- क्या सामाजिक स्तर पर इसकी साख है? - हाँ / नहीं
- क्या इस व्यवसाय के कारण शादी हो जाएगी, बच्चे होंगे और काम भी मिलेगा? - हाँ / नहीं
- क्या इसे करना आसान है? - हाँ / नहीं
- क्या अतिरिक्त आय की संभावना है? - हाँ / नहीं
- क्या क्या ऐसा हो सकता है कि अब से लेकर 10 वर्षों तक आप बेरोजगार ही रहेंगे? और ऐसा क्यों?

परिवार

- क्या आपकी शादी होनेवाली है?
- आपकी शादी कब होगी? अबसे कितने साल बाद?
- आपकी शादी पारंपरिक शादी होगी या प्रेम विवाह होगा?
- यदि पारंपरिक शादी की बात हो तो क्या आप उससे करोगे, क्योंकि वह लड़की/लड़का आपको पसंद नहीं?
- क्या आपको लगता है कि आपके माता-पिता आपकी राय मानेंगे?
- आप अपने जीवन साथी में सबसे बढ़कर कौन-सा गुण चाहते / चाहती हैं?
- सच बताइए क्या आप दहेज देना/लेना चाहेंगे/चाहेंगे?
- क्या आप विवाह के बाद काम करना चाहेंगे या क्या आप चाहेंगे कि आपकी पत्नी नौकरी करे?
- क्या आपने अपने दोस्तों से विवाह के संबंध में बातचीत की है?
- क्या आपने अपने भाई-बहनों से विवाह के बारे में चर्चा की है?
- क्या आपको फिलहाल किसी से प्यार है?
- क्या जिससे आप प्यार करते हैं, उससे शादी करने का इरादा है?
- क्या बच्चों के जन्म के बारे में आपने प्लान किया है?

कार्यविधि

कदम 1

कक्षा के छात्रों को 5-6 समूहों में बाँट दीजिए और एक-एक समूह में 10-12 छात्रों को रखें। (5 मिनट)

कदम 2

जीवन में क्या लक्ष्य है, यह विषय स्पष्ट कर दें जैसे जॉब क्या होगा, कैरियर क्या होगा, विवाह, और ऐसे ही अन्य लक्ष्य क्या होंगे। ऐसे विकल्पों और लक्ष्यों के निर्धारण में कई बातें सामने आती हैं। व्यक्ति जब 14 अथवा 15 वर्ष का हो जाता है, तब उसे इन विषयों पर सोचना ही पड़ता है। अपने निर्णय और लक्ष्य के अनुसार तैयारी में जुट जाना पड़ता है। (5 मिनट)

कदम 3

कार्य-कलाप की इस प्रकार शुरुआत करें कि हर छात्र कैरियर संबंधी अपनी पसंद के अनेक विकल्पों में से तय कर सके जिनमें जीवन के अन्य मसलों को भी सही तरीके से शामिल करें। छात्र अपने किसी निष्कर्ष पर पहुँचें। इसकी कोशिश करें। कैरियर शीट छात्रों को दें कि वे उसे खुद ही पढ़कर भरें जिसके लिए वे अन्य साधियों से राय-मशविरा न करें। (5 मिनट)

कदम 4

लाइफ च्वाइस शीट (देखें एक्टिविटी मैनुअल 3.1) सभी छात्रों में वितरित करें। पूछे गए प्रश्नों को छात्र गंभीरता से पढ़ें, इसके लिए निर्देश दीजिए और प्रोत्साहित कीजिए कि वे सोच-समझकर प्रश्नों का उत्तर लिखें जिनमें जॉब, कैरियर, विवाह तथा परिवार के बारे में प्रश्न हैं। उन्हें बता दीजिए कि वे अपने विचार और भावनाएं, सच्चे मन से लिखें। यह भी उन्हें बताएं कि वे अपने समूह के अन्य छात्रों अथवा आपको (शिक्षक/एड्युकेटर/परामर्श-कर्मी) अपनी भावनाएं/उत्तर न बताएं। बाद में चाहें तो अपने बहुत ही करीबी दोस्त को अपनी चाह या इच्छा जाहिर कर सकते हैं। (20 मिनट)

कदम 5

अब समूह के छात्र/छात्राओं को बोर्ड पर लिखे गए प्रश्नों के विषय में चर्चा के लिए बुलाएं। जो छात्र/छात्रा आए, वह अपने ग्रुप का प्रतिनिधि हो। उसकी भावनाएं, उसके समूह की राय मानी जाएगी। (10 मिनट)

कदम 6

सारांश प्रस्तुत करें। (5 मिनट)

नोट : छात्र / छात्राओं को सुझाव दीजिए कि वह जीवन के लक्ष्य संबंधी इस शीट को इस तरह रखें जहां वे इसे बार-बार पढ़ सकें। उस दिशा में आगे प्रयास करते रहें ताकि लक्ष्य पूरे हों।

संभावित प्रश्न

1. पूछे गए प्रश्नों का उत्तर देना आसान लगा या कि मुश्किल लगा?
2. प्रश्नों का उत्तर देने के लिए या उनके विषय में विचार करने के लिए किस तरह की योग्यता चाहिए?
3. प्रश्नों के बारे में निर्णय के लिए किस तरह की योग्यता चाहिए?
4. जिसकी पसंद अपने माता-पिता अथवा दोस्तों की पसंद से हटकर है, उसे क्या करना चाहिए?
5. क्या आपको लगता है कि आपके जैसा छात्र अच्छे निर्णय/अच्छी पसंद करने के काबिल हैं?
6. जीवन के लक्ष्यों के बारे में निर्णय करने के वास्ते क्या आवश्यक है?

सारांश

शिक्षा किसी निश्चित लक्ष्य की ओर बढ़ने का कार्य-कलाप है। इसका मतलब है कि एक बिंदु है जहां से हम सबों को शुरू करना पड़ता है। ज्ञान पाने की, जानकारी बढ़ाने की अपनी भूख बढ़ाएं और उसे संतुष्ट भी करें। जिस किसी खास व्यवसाय अथवा काम को आप अपनी पसंद समझते हैं, उसके लिए ज़रूरी कौशल, योग्यता और विशेष योग्यता को आप समझें तथा उसे प्राप्त करें। ऐसा करने से हम अपनी आजीविका कमा सकते हैं और एक सीमा तक अपनी इच्छाओं आकांक्षाओं को पूरा कर सकते हैं।

- ☞ ज्यादा मामले ऐसे होते हैं जिसमें हम दोस्तों से प्रभावित होकर कुछ करने लगते हैं, जबकि वह काम हमारे लिए वाजिब नहीं होता तथा बाद में हमें अफसोस होता है। हम अपने भविष्य के बारे में खुद का निर्णय नहीं कर पाते, अपनी चाह और पसंद बना नहीं पाते। कैरियर चयन में आगा और पीछा, सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों को बिना जाने दोस्तों का अनुकरण करते हुए कई मामलों में उस ओर चल पड़ते हैं। अतः कैरियर की पसंद में संगी-साथियों के प्रभाव पर ठीक से सोच-विचार करना चाहिए।
- ☞ कैरियर का चयन करना आसान काम नहीं है। अलग-अलग विकल्पों पर विचार करने, अलग-अलग स्रोतों से मिली सूचना को समझने, अपने आपको समझने, अपनी क्षमताओं को आंकने और अपनी पृष्ठभूमि पर विचार करने के बाद ही हमें अंतिम रूप से निर्णय करना चाहिए कि हमें क्या बनना है। 16 से 18 वर्षों की किशोर आयु ऐसे निर्णय को लेकर बहुत ही महत्वपूर्ण होती है।
- ☞ कैरियर का चुनाव सबकी देखादेखी का मतदान या अपनी ही उम्र के नौजवानों की राय पर चल पड़ने जैसा सरल काम नहीं है। फिर भी माता-पिता और निकटस्थ साथी-दोस्तों तथा शुभचिंतकों से विचार-विमर्श करना ज़रूरी है। कैरियर और भावी जीवन के निर्णय की प्रक्रिया ऐसी ही होती है।
- ☞ इसी तरह विवाह के विकल्पों पर विचार करना और परिवार की रचना पर सोचना, बहुत-सारे पक्षों को देखते हुए करना चाहिए।

मुख्य संदेश

- ☞ ज़रूरी अभिप्रेरणा, कठिन परिश्रम, पढ़ाई के प्रति लगनशीलता, अच्छा प्रशिक्षण और परीक्षाओं में अच्छा ग्रेड प्राप्त करना, कौशल और योग्यता संबंधी परीक्षा में उत्तीर्ण होना बहुत आवश्यक है।
- ☞ कैरियर का परामर्श देनेवाले लोग होते हैं, उनसे मार्गदर्शन प्राप्त करना कैरियर के निर्माण में लाभदायक हो सकता है। हमें क्या निर्णय करना चाहिए, हमें क्या बनना चाहिए, जीवन में बहुत मायने रखता है।
- ☞ किसी खास व्यावसायिक क्षेत्र के लिए अभिप्रेरणा का होना या उसमें लगनशीलता का होना बहुत ज़रूरी है।
- ☞ हरेक कैरियर में उसकी अपनी समस्या होती है और उसका अपना लाभ भी होता है। अपने चयनित कार्य-क्षेत्र में आपकी लगनशीलता बनी रहे, यह बात आपकी इस योग्यता पर निर्भर करती है कि आप उस दिशा में किस तरह लगे हुए हैं और उसके लिए किस तरह प्रयास कर रहे हैं।

छात्र द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ☒ लाइफ च्वाइस शीट को क्या हमने वाजिब जगह पर चिपकाया है? क्या चिपकाए हुए इस शीट को मैं हर महीने कम से कम एक बार देख सकता हूँ?
- ☒ क्या अपने जीवन लक्ष्य के निर्णय को मैंने किसी और व्यक्ति के साथ साझा किया है, यदि हाँ तो वह कौन है?
- ☒ अब तक जब भी मुझे कुछ पसंद (उदाहरण के लिए अपने पहनावे का रंग) करना पड़ता है, मैं अक्सर ऐसा करता हूँ:-
 - विभिन्न विकल्पों / संभावनाओं पर सोचता हूँ - हाँ / नहीं
 - निर्णय अपनी इच्छा-भावनाओं के अनुसार करता हूँ - हाँ / नहीं
 - माता-पिता जो कहते हैं, मान लेता हूँ - हाँ / नहीं
 - दोस्त जो राय देते हैं, वही करता हूँ - हाँ / नहीं

2. विषय : परीक्षा की तैयारी

पृष्ठभूमि

शिक्षक/प्रशिक्षक/परामर्श-कर्मियों के लिए टिप्पणी

'परीक्षा की तैयारी' शीर्षक इस मॉडल का संबंध एकाग्रता की शक्ति में सुधार करने, स्मरण क्षमता को बेहतर बनाने (स्तर -1) और अध्ययन की आदत का निर्माण करने (स्तर -2) के महत्वपूर्ण पहलुओं से है।

परीक्षाएं वर्तमान शिक्षा प्रणाली में अधिकतर छात्र-छात्राओं के लिए अपरिहार्य समस्या हैं। व्यक्ति को एक बार या कई बार परीक्षाओं का सामना तो करना ही पड़ता है। भारत के संदर्भ में परीक्षाएं छात्रों के उस ज्ञान का मूल्यांकन है जो अकादमिक वर्ष में उसने अर्जित किया है। इसके साथ ही साथ यह एक ऐसी पद्धति है जिसके जरिए छात्र-छात्राओं के ज्ञान और ज्ञान ग्रहण करने की उनकी क्षमता की श्रेणी (स्तर) अध्यापकों द्वारा तय की जाती है। अतएव परीक्षाएं छात्रों के लिए बड़े महत्त्व की हो चुकी हैं। अनेक परीक्षाएं ऐसी हैं जिनके आधार पर कोई छात्र उच्चतर स्तर की शिक्षा के लिए योग्य साबित किया जाता है। तथापि, हो सकता है कि कोई लड़का या लड़की प्रतिभाशाली और काफी पढ़ाई करने के बावजूद किसी खास परीक्षा में अच्छा न कर पाए और फलस्वरूप पढ़ाई को आगे जारी रखना संभव नहीं हो पाए।

परीक्षा में सफल होना निम्नलिखित बातों पर निर्भर करता है :-

- पढ़ाई के प्रति अभिप्रेरणा।
- शिक्षा पूरी करने की संकल्पशीलता।
- समय का प्रबंधन।
- पढ़ाई करने की नियमित आदतें।
- परीक्षा की तैयारी की योजना बनाने और उसे पूरा करने में जो तनाव पैदा होता है, उसे झेलने की योग्यता।
- परीक्षा में सफलता की कुशलता को समझना।

परीक्षा में असफलता के कारण निम्नलिखित हैं :-

- पढ़ाई में अभिप्रेरणा का अभाव।
- पढ़ाई में संकल्पशीलता का अभाव।
- सालभर नियमित पढ़ाई की आदतें न होना।
- जो पढ़ता है उसे ठीक से समझता नहीं, क्योंकि पढ़ने की लगनशीलता और आदत नहीं है।
- परीक्षा की अच्छी तैयारी न करना - अंतिम समय में परीक्षा के लिए थोड़ा-बहुत पढ़ लेना।
- फेल होने के डर से ग्रस्त होना।
- परीक्षा के वक्त चिंताग्रस्त तथा तनावग्रस्त होना।
- परीक्षा की तैयारी के लिए खराब तरीके अपनाना।
- लिखावट का पठनीय न होना तथा ज्यादा काट-पीट करके लिखना।
- प्रश्न को देखते हुए और उसके लिए निर्धारित अंक को देखते हुए उत्तर लिखने में मात्रा और तरीका का गलत होना।
- परीक्षा में मुख्य-मुख्य बातों को शामिल न करना और लिखने में गड़बड़-सड़बड़ करना



- तीन घंटे की परीक्षा में समय प्रबंधन नहीं कर पाना - यानी पहले के कुछ प्रश्नों के उत्तर में ज्यादा समय लगा देना तथा समय की कमी हो जाने पर बाद के कुछ प्रश्न छोड़ देना।

एक शिक्षक के नाते आप इस बात पर बल दें कि परीक्षा के आने के कई माह-पहले से तैयारी ज्यादा महत्वपूर्ण है, बजाए अंतिम समय में हाय-तौबा मचाते हुए तैयारी का तनाव झेलें।

परीक्षा की तैयारी कैसे करें

मार्ग-निर्देश

तैयारी पूरे साल करें

- परीक्षा की तैयारी अच्छी तरह और कोर्स के आरंभ से ही जारी रखें, ऐसा करने से परीक्षा तनाव और घबराहट का कारण नहीं बनेगी।
- तैयारी तो उसी दिन से शुरू हो, वर्ष की जिस तारीख को छात्र ने कक्षा में प्रवेश प्राप्त किया।
- कक्षा में नियमित हाजिरी होनी चाहिए और अध्यापकों को ध्यान से सुनना चाहिए।
- कक्षा में जो बातें पढ़ाई जा रही हैं, उनके नोट्स लेना चाहिए।
- पाठ्य पुस्तकें पढ़िए तथा कक्षा की पढ़ाई और अपने नोट्स से उसे मिलाइए। ऐसा करने से आप विषय को ठीक से समझेंगे और अध्यापकों द्वारा क्लास में कवर किए गए विषयों की प्रगति से आपका तालमेल रहेगा अन्यथा आप क्लास में पिछड़ जाएंगे।
- जो भी पढ़ते हैं, उसके विषय को ठीक से समझिए, सिर्फ रट्टा मारना वाजिब न होगा।
- पाठ्य विषय को लिखना और उसके सारांश को दिमाग में रखना विषय को आसान बनाता है, उसे आपके स्मरण में जगह भी मिलती है। (विस्तृत नहीं, छोटे-छोटे प्वाइंट्स बनाकर दिमाग में रखें)
- पढ़ाए गए विषय के बारे में क्लास से बाहर मित्रों से चर्चा करें।
- कोई संदेह हो तो शिक्षकों या कक्षा के सहपाठियों से बात करके अपने संदेह को दूर कर लें।
- कोई विषय अथवा अध्याय नहीं समझ में आ रहा हो तो अपने अध्यापक, माता-पिता या ट्यूटर की मदद अवश्य लें।
- जो विषय आप जानते हैं, नए विषयों को उससे जोड़कर समझना अच्छा तरीका है।
- आपने जो नोट्स लिए हैं, उसे एक से अधिक बार देखिए।
- छात्र प्रायः पढ़ाई के विषयों में न तो ज्यादा समय देते हैं, न उसे महत्वपूर्ण मानते हैं, खासकर इसी कारण गणित और अंग्रेजी जैसे विषयों में पिछड़ जाते हैं।
- हर विषय में कुछ अंशों को चुन लेना और उसी को पढ़ना, क्योंकि उसी के बारे में पहले प्रश्न पूछे गए हैं, सही नहीं है। विषय का ज्ञान अधिक से अधिक और समग्र होना चाहिए।

परीक्षा से एक महीना पहले

- पढ़ाई का एक प्लान बनाना।
- हर दिन से संबंधित स्टडी प्लान में अपने पसंद के विषयों के साथ-साथ उन विषयों को भी शामिल करना जो बहुत पसंद न हों।
- इस समय के दौरान हरेक सब्जेक्ट के लिए परीक्षा के दो-दो मॉडल प्रश्नपत्रों को पूरा करना और उसकी तैयारी सुनिश्चित करना।
- पढ़ाई करते हुए ब्रेक भी लेना, अगर ज़रूरी लगे।
- सोने के लिए समय निश्चित रखना और टीवी आदि से अपने को रिलैक्स करना।
- शारीरिक कसरत और वैसे क्रिया-कलाप एवं गतिविधियाँ जारी रखना, भले ही वह लंबी समयावधि के लिए न हो।

- भगवान का स्मरण और अनुस्मरण करना, प्रतिदिन खुद के कार्य-कलाप पर विचार करना, परीक्षा की अवधि में तनाव से मुक्त रहना।
- समय-समय पर परीक्षा की तैयारी के बारे में माता-पिता, भाई-बहनों और दोस्तों से विचार-विमर्श करना, चर्चा करना।
- स्वास्थ्यवर्धक और स्वास्थ्यरक्षक भोजन करना।

परीक्षा से कुछ समय पहले क्या न करें

- पढ़ाई की नई सामग्री-नोट्स दोस्तों से लेना, अपनी सामग्री को न पढ़कर अंतिम समय तक नई सामग्री पढ़ते रहना।
- परीक्षा के दिन अंतिम समय तक नई-नई चीजें अपनी ओर से भी पढ़ते रहना।
- कई-कई घंटों तक लगातार पढ़ते रहना। नहाने, खाने, शरीर को आराम देने और सोने के लिए भी वक्त न निकालना। ऐसा करने से थकान होगी, मन की एकाग्रता घटेगी, पढ़ाई से ऊब हो जाएगी और दिमाग चिंताग्रस्त हो जाएगा।
- पूरी-पूरी रात जागरण करना और परीक्षा से कुछ दिन पहले ऐसी पढ़ाई करना।
- अधिक चाय, कॉफी अथवा सिगरेट का सेवन करना, ताकि रातभर जग सकें।
- इस हालत में लड़के या लड़कियों के मन में आने लगता है कि दिमाग में कुछ भी नहीं है; जो भी पढ़ा था, सब भूल गया, और परीक्षा छोड़ देते हैं।
- संभावित प्रश्न क्या होंगे, इसकी फिक्र में पड़ जाना। कॉपी जांचनेवाले अध्यापकों के चक्कर लगाना।
- चोरी या नकल करने के लिए छोटे-छोटे चिट-पुर्जे बनाना कि परीक्षा में मदद होगी।

परीक्षा के दिन क्या करें - ऐसी कुछ बातें

- पिछली रात को अच्छी तरह सोना।
- हल्का और अच्छा नाश्ता करना।
- परीक्षा भवन में समय से पहले पहुँचना।
- सावधानी से चेक करना कि पेन, पेंसिल, ज्यामिति बॉक्स, परीक्षा का प्रवेश पत्र (हॉल टिकट) आदि सारी जरूरी चीजें ले ली गई हैं। एक चेक लिस्ट पहले ही बना लेना चाहिए।
- परीक्षा भवन में जाने से पहले टॉयलेट आदि से निबट लेना।
- परीक्षा भवन में बैठकर लंबी सांस लेना और थोड़ा शांत हो जाना। ईश्वर में भरोसा करते हुए खुद को तैयार महसूस करना।
- बिस्कुट जैसी कुछ हल्की-फुल्की खाने की चीजें अपने पास रखना।

प्रश्नपत्र मिलने के बाद क्या करें

- दिए निर्देशों को सावधानी से पढ़ें। यदि कोई संदेह हो तो परीक्षा निरीक्षक से पूछें लें।
- समय का निर्धारण करते हुए प्रश्नों के उत्तर की क्रम योजना बना लें। प्रश्नों के लिए समय निर्धारण इस बात को ध्यान में रखकर करें कि उसके लिए कितने अंक मिलेंगे।
- यदि प्रश्न चयन का अवसर है तो सबसे आसान प्रश्न को पहले उत्तर के लिए चुनें जिसका उत्तर आपको अच्छी तरह मालूम है।
- उत्तर के बारे में आप पक्के नहीं हैं तो दुविधा के कारण सोचने में, उत्तर को स्मरण में लाने के लिए समय जाया न करें। अगला प्रश्न जो अच्छी तरह आप जानते हैं, उसकी ओर बढ़ें। जिस प्रश्न का उत्तर आप ठीक से नहीं जानते, उसकी ओर सबसे बाद में ध्यान दें।
- उत्तर साफ अक्षरों में लिखें, गलत होने पर ओवर राइट न करें। काटकर दुबारा लिखें।
- महत्वपूर्ण अंश को हाईलाइट करने के लिए उसे आरेखित कर सकते हैं, उदाहरण चिह्न लगा सकते हैं, अथवा अंग्रेजी के बड़े अक्षरों में उसे लिख सकते हैं, आदि।

- उत्तर लिखते चले जाना तथा अनावश्यक सूचना नहीं लिखना- ऐसा करने से लगता है कि उत्तर फालतू बड़ा लिखा है।
- बराबर महत्त्व कई अन्य पहलुओं को देना है, जैसे कि फॉर्मूला (गणित, विज्ञान) लिखना, आरेख और तस्वीरें बनाना (विज्ञान), मानचित्र पर चिह्न लगाना (भूगोल, इतिहास), ग्राफ खींचना (गणित, भौतिकी)।
- कोशिश करना कि उत्तर 10 मिनट पहले पूरा हो जाए, ताकि आप अपनी उत्तर-पुस्तिका पढ़ लें, अगर गलतियां हैं तो ठीक कर लें, महत्त्वपूर्ण अंशों को आरेखित कर लें।
- अधिकतर छात्र-छात्राएं परीक्षा के बाद अपने दोस्तों से उत्तर को लेकर चर्चा करते हैं। इससे कभी-कभी चिंता उत्पन्न होगी तथा अगली परीक्षा के लिए पढ़ाई करने में दिक्कत आ सकती है। अच्छी बात यह है कि बीती को भुलाइए और आगे को सँवारिए। चर्चा करनी हो तो पूरी परीक्षा बीत जाने पर कीजिए।

चिंता और परीक्षा

ज्यादातर छात्र-छात्राएं परीक्षा के बारे में चिंता करते रहते हैं। ऐसी चिंता का एक कारण माता-पिता और शिक्षकों की ओर से अच्छा लिखने का दबाव हुआ करता है। हालांकि परीक्षा के पहले अच्छी पढ़ाई करने के लिए ऐसा दबाव कुछ हद तक सही होता है, किंतु अधिक दबाव से छात्र को अपनी काबलियत में विश्वास घटने लगता है कि वह अच्छा कर सकता है। बहुत-से छात्र ऐसे भी होते हैं जिन्हें यह मालूम नहीं होता कि परीक्षा के दबाव से छुटकारा किस तरह पा सकते हैं। इस कारण अच्छी तैयारी होने पर भी परीक्षा में उनका निष्पादन अच्छा नहीं हो पाता। ऐसे तनाव के कारण छात्र आत्महत्या का प्रयास या घर से भाग जाना, जैसे दुर्भाग्यपूर्ण कदम उठा लेते हैं।

परीक्षा को लेकर होनेवाला तनाव तथा उसके सामान्य प्रभाव निम्नलिखित होते हैं :

- पढ़ाई में एकाग्रता नहीं हो पाती अथवा जो भी पढ़ा है उसे भूल जाना।
- नींद नहीं आना अथवा कई-कई घंटे सोने पर भी पढ़ाई के लिए फ्रेश महसूस नहीं करना।
- बहुत गुस्सा वाला हो जाना; चिड़चिड़ापन, चिंता, क्या करें - क्या न करें की दुविधा का होना, सब्र न होना, बल्कि बेचैन होना।
- पाचन-क्रिया का गड़बड़ हो जाना।
- भूख का या तो बढ़ जाना; या बहुत घट जाना।
- उल्टी आना अथवा जी मिचलाना।
- पेट में दर्द रहना।
- ढीला पाखाना होना/दस्त होना।
- बार-बार पेशाब के लिए जाना।
- हल्का बुखार होना।

परीक्षा की चिंता का कारण

- परीक्षा की अच्छी तैयारी न होना।
- माता-पिता, शिक्षकों तथा खुद की ओर से बहुत ज्यादा उम्मीद करना।
- क्लास में अधिक से अधिक अंक लाने के लिए अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा का होना। यहां होड़ सबसे ज्यादा मार्क्स लाने की होती है, विषय की समझ अच्छी हो - प्रायः इसे भूल जाते हैं। इस कारण बच्चा अच्छा नहीं करता।
- ईर्ष्या-द्वेष से ग्रसित होना।
- पिछली परीक्षा में यदि खराब अनुभव रहा, उससे भी चिंता बढ़ जाती है; जैसे कि पिछली बार मैं फेल हुआ था, इस बार भी फेल हो जाऊँगा शायद।
- परीक्षा के समय अन्य कारणों का पैदा हो जाना; जैसे कि छुट्टियों के दिन आ जाना, घर में मेहमानों का आना, त्यौहारों का पड़ना, और ऐसे दूसरे कारण।

- कुछ लोग स्वभाव से ही चिंतावाले होते हैं। ऐसे लोगों को जो होगा ठीक होगा, ऐसा सोचना चाहिए।

चिंता से मुक्ति कैसे ?

- 'परीक्षा की तैयारी कैसे करें' में दिए गए सुझावों का पालन परीक्षा से पहले और परीक्षा के दिन सभी के मामलों में करें।
- **तनाव से मुक्त कैसे रहें** – इसके लिए कुछ खास तकनीकें बताई गई हैं। दिन में कई बार ध्यान, प्राणायाम, प्रार्थना और अपनी तरफ से मन को शांत रखने के प्रयास करें। धीरज रखें। ये सारे उपाय छात्रों को राहत देनेवाले और काफी उपयोगी हैं। अतः परीक्षा के कई महीनों पहले से उपरोक्त तकनीकें अपनाना आवश्यक है।
- पहले के परीक्षा प्रश्नपत्रों को निर्धारित समय – 3 घंटे की सीमा में लिखकर अभ्यास करें; अर्थात् खुद अपना मॉक एग्जाम लिखें।
- छात्र थोड़ा चिंताग्रस्त है, या बहुत चिंताग्रस्त है, इसकी पहचान कर लें, क्योंकि इसके कारण एकाग्रता और पढ़ाई की प्रक्रिया प्रभावित होती है। अगर छात्र बहुत ज्यादा चिंताग्रस्त है, तो ऐसा विश्वासपात्र उसका दोस्त बहुत जरूरी है जिससे वह अपनी बातें खुलकर कहता है।
- नकारात्मक विचारों को बदलना; यानी मैंने परीक्षा की अच्छी तैयारी नहीं की है, के बजाए यह सोचना कि मैं अच्छा लिखूँगा। मैं परीक्षा में फेल हो जाऊँगा के बजाए मेरी तैयारी 50 प्रतिशत अंकों से परीक्षा पास करने की है, अथवा मैंने सारे पोर्सन नहीं पढ़े हैं के स्थान पर मैंने कुछ पोर्सन अच्छी तरह पढ़े हैं, करके सोचें।
- परीक्षा से कम से कम 3 महीने पहले प्रतिदिन 10 मिनट के लिए स्कूल में तनाव से मुक्ति संबंधी एक्सरसाइज ग्रुप बनाकर करें।

कार्य-कलाप का नाम : मैं अपनी भरपूर कोशिश करूँगा।

- मॉक एग्जाम लिखिए जो स्कूल के बाहर खुद की तरफ से हो।
- पढ़ने, समझने, चर्चा करने, स्मरण करने और किसी परीक्षा में उत्तर लिखने की सही पद्धति समझना और अपनाना।
- किसी परीक्षा और परीक्षा की मूल्यांकन पद्धति के बारे में दोस्तों से बातचीत तथा विचार-विनियम करना। इन विषयों में अपनी राय और भावनाएं ईमानदारीपूर्वक बताना।

इच्छित परिणाम

- ☞ छात्र-छात्राएं अपनी आकांक्षाएं, परिवार के अरमान, अपनी योग्यताओं, अध्ययन विषयों के पाठ्यक्रम तथा परीक्षा से जुड़े दबावों को समझते हैं, और उनका आकलन करते हैं। ऐसा बदलाव उनमें आ जाए।
- ☞ छात्र-छात्राओं को परीक्षा की तैयारी आरंभ करने के लिए निर्णय करने पड़ते हैं जो परीक्षा के काफी पहले जरूरी है। ये बातें उनकी समझ में आ जाए।
- ☞ छात्र-छात्राओं को पढ़ाई के लिए समय तालिका बनाकर उसे आत्म-अनुशासन के साथ पालन करना आना चाहिए। समय-समय पर खुद ही परीक्षा की तैयारी की समीक्षा करनी चाहिए।
- ☞ छात्र-छात्राओं को परीक्षा की तैयारी के लिए क्या करना है, इससे जुड़ी भावनाएं और विचार उपयोगी अथवा उपयोगी नहीं हैं, इसको लेकर राय बनानी है। कुछ आम प्रकार के और प्रत्येक छात्र के अपने-अपने व्यक्तिगत तरीके हो सकते हैं, जिससे उनके नकारात्मक विचार और भावनाएं घट सकें।

अर्जित जीवन कौशल

तर्कपूर्ण विचार शक्ति (पढ़ाई करने और परीक्षा में प्रश्नोत्तर लिखने के सही तरीकों को समझ पाना), तनाव से बचना (मन को शांत करने की कुछ विधियां अपनाना), उमड़ती भावनाओं को समझना और आत्म जागरूक बनना (अपनी उन भावनाओं को समझना जो परीक्षा के तनाव से संबंधित हैं और उनका सामना करना), विचारों की रचनात्मकता (परीक्षा की तैयारी के लिए पढ़ाई का तरीका प्रभावी बनाना जो कई तरह के हो सकते हैं।)

अपनाई गई तकनीक

गेम खेलना, समूह कार्य-कलाप, सामूहिक चर्चा-परिचर्चा।

समय: 50 मिनट

आवश्यक सामग्री

पुराने अखबार, 15 प्रश्नों वाला एक शीट- ये प्रश्न पुराने अखबारों में छपी खबरों पर आधारित होंगे कलम, एग्जाम पेड और परीक्षा की तैयारी कैसे करें। मार्ग-निर्देश संबंधी सामग्री की फोटो प्रतियां। (देखें : ऐक्टिविटी मैनुअल 3.2)।

कार्यविधि**कदम 1**

कक्षा के छात्र-छात्राओं को 5-6 समूहों में बाँट दें और ऐसे हरेक समूह में 8-10 बच्चों को रखें। हरेक समूह के बच्चों से एक अखबार का नाम पूछें (जैसे कि टाइम्स ऑफ इंडिया, प्रजावाणी, डेक्कन हेराल्ड) हर समूह का एक प्रवक्ता चुनवा लें। (5 मिनट)

नोट : छात्र-छात्राओं की संख्या कम यानी लगभग 25 हो तो ऊपर वाले कार्य-कलाप का समूह एक ही बना सकते हैं। एक-एक छात्र अखबार की खबरें पढ़ेगा, अन्य छात्र उससे संबंधित प्रश्न पूछेंगे। यह दौर खत्म हो जाए तो उनका एक समूह बना लीजिए और प्रश्न पूछिए। जो विचार सामने आए हैं, उनका सारांश प्रस्तुत करके समूह के प्रवक्ता को राय देने के लिए बोलें।

कदम 2

ऊपर जो समूह बनाए गए हैं, उन्हें किसी अखबार का एक अंक जिसकी तारीख एक ही हो, दे दीजिए। उस समूह के बच्चों को अखबार पढ़ने के लिए बोलिए। (5-10 मिनट)

कदम 3

हरेक समूह को 10-15 प्रश्नों वाला एक प्रश्न शीट दीजिए। एक-एक छात्र को बोलिए कि अखबार के मुख्य ज्यादा-से ज्यादा मुद्दों को याद में लाएं और बोलें। इसपर प्रश्न बनाएं और समूह के बच्चे स्वयं उत्तर दें। (15 मिनट)

कदम 4

एक्टिविटी पूरी हो जाए तो समूह के छात्र-छात्राओं को कुछ बनाकर दें जिसके बारे में वे अपने समूह के साथियों से विचार-विमर्श तथा चर्चा करें। उसके बाद अपने समूह के प्रवक्ता को बातचीत का निष्कर्ष अथवा सारांश प्रस्तुत करें।

नोट : समूह के मुखिया को बता दें कि वह अपने समूह के एक-एक बच्चे से उसकी राय पूछें और तब सारांश बोलें।

कदम 5

सारांश (10 मिनट)

संभावित प्रश्न

1. एक्टिविटी में भाग लेना कैसा लगा ?
2. क्या यह एक्टिविटी परीक्षा की तैयारी जैसी है यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो यह अलग किस तरह से है?
3. हमें परीक्षाएं क्यों देनी पड़ती हैं? परीक्षा के गुण और दोष दोनों पक्षों पर प्रकाश डालें।
4. परीक्षा माथे पर आ जाती है, तब हम पढ़ते हैं। इसकी अच्छाई और बुराई बताइए।
5. आपकी तरह जो छात्र हैं, उनमें परीक्षा की अच्छी तैयारी के लिए कैसी योग्यता/कौशल चाहिए।
6. परीक्षा की तैयारी के लिए अच्छा तरीका क्या हो सकता है, क्या आप सुझाव देंगे?

7. क्या आप ऐसा स्कूल जानते हैं जिसमें परीक्षाएं नहीं होतीं? फिर शिक्षकों को कैसे मालूम होता है कि बच्चों ने पढ़ाई की है, और विषय को समझा है।

सारांश

- ☞ कुछ स्कूल हैं जिनमें प्रतियोगिता परीक्षाएं नहीं होतीं, (कोई रैंकिंग नहीं, कोई मार्किंग नहीं) – फिर भी कुछ ऐसी पूछताछ और जांच की प्रक्रिया होती है जिससे कि पता चलता है कि छात्र-छात्राओं ने सीखा है और व्यावहारिक जीवन में वे अर्जित ज्ञान का उपयोग कर सकते हैं।
- ☞ यह बात अच्छी नहीं है कि परीक्षाएं सामान्य तथा प्रतियोगितापूर्ण होती हैं और बच्चों को चिंताग्रस्त बनाती हैं।
- ☞ अभिप्रेरणा और लगनशीलता का न होना, बैठकर पढ़ने की आदत कम होना, असफल होने का डर पैदा हो जाना- आम तौर पर ऐसे विषय परीक्षा में फेल होने के कारण हैं।
- ☞ परीक्षा की तैयारी के लिए कुछ महत्वपूर्ण दिशा-निर्देश हैं, जैसे कि परीक्षा की तैयारी काफी पहले से करनी चाहिए, क्लास में नोट्स लेने चाहिए, शिक्षकों अथवा माता-पिता से अपने संदेह पूछने चाहिए, जो विषय मुश्किल लगते हैं उनको ज्यादा महत्व देना चाहिए। पुराने प्रश्न पत्रों को देखना चाहिए और उनको हल करना चाहिए, आदि।
- ☞ परीक्षा की तैयारी के लिए छात्र-छात्राओं में जरूरी कौशल क्या है, परीक्षा में सफलता की योजना कैसे बनाएं, उसका पालन कैसे करें – इसके लिए विचार-विमर्श करना चाहिए। परीक्षा संबंधी डर और चिंता पर राय-विचार करना चाहिए। ऐसे डर तथा तनाव से कैसे बचेंगे, इसके लिए भी विचार-विमर्श करना चाहिए।
- ☞ परीक्षा के लिए तैयारी कैसे करें – इस निर्देश-पुस्तिका की फोटो प्रतियां बनवाकर बाँटना चाहिए।

मुख्य संदेश

- ☞ परीक्षा छात्रों की अकादमिक योग्यता के मूल्यांकन की एक पद्धति है।
- ☞ किसी परीक्षा से घबराना नहीं चाहिए, बल्कि पढ़ने, विषय को ग्रहण करने, उसपर विचार-विमर्श और चर्चा करने, प्रश्नों को याद करने, मॉक प्रश्नों को हल करने के प्रयास जारी रखने चाहिए। इससे छात्रों का आत्मविश्वास बढ़ता है।
- ☞ पढ़ाई की अभिप्रेरणा, समय-प्रबंधन, पढ़ाई में नियमितता, नोट्स बनाना, दोस्तों से चर्चा, अध्यापकों से अपने संदेह पूछना, पुराने प्रश्नपत्र एकत्र करना – परीक्षा की तैयारी के कुछ स्वस्थ तरीके हैं।
- ☞ परीक्षा की तैयारी के बारे में अलग-अलग स्तरों पर बातचीत और विमर्श करना।

छात्र द्वारा घर पर किया जाने वाला व्यवहार

- ☞ परीक्षा की तैयारी के लिए अपनी निजी समय-तालिका बनाना।
- ☞ परीक्षा के अंतिम दिन से पहले अपनी चिंता की ग्रेडिंग 1-10 तक की संख्याओं में करना (अर्थात् 1- चिंता कम से कम या बिल्कुल न होना और 10- चिंता की मात्रा अधिकतम होना।)
- ☞ एलएस शिक्षण की आज की कक्षा के बाद –
 - मैं अपनी पढ़ाई के लिए टाइम टेबल बनाना समझ गया हूँ।
 - परीक्षा के बारे में मैं चिंताग्रस्त हूँ और मैं समझ नहीं पाता कि क्या करना है? हाँ/नहीं

ख. आत्म-जागरूकता

3. असफलता का सामना करना – वह बंधन जिसके कारण हम जुड़े हैं ।
4. असफलता का समाधान ? क्या आत्महत्या – या आशा की पतंगे ?
5. आत्म-सम्मान – मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जिसके अंदरभरा है ।
6. सनकपूर्ण व्यवहार – शराब पीना – यह जिंदादिली है ।

‘चुनौतियाँ जीवन को बेहतर बनाती हैं और साथ ही जीवन का कुछ अर्थ है, यह बताती हैं।

-जोशुआ जे. मरीन

3. विषय : असफलता का सामना

पृष्ठभूमि

उतार और चढ़ाव हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। जीवन में अनिश्चितता की संभावना है, जैसे- हम यह नहीं जानते कि कल हमारे साथ क्या होगा? यह पहलू हमारे जीवन को दिलचस्प एवं रोमांचक बनाता है। निश्चित रूप से वर्तमान हमारे जीवन में न केवल परिवर्तन लाता है, बल्कि विकट स्थितियों से सामना करने का अवसर भी देता है। असफलता के दौरान, नकारात्मक सोच से निराशा और कुंठा बढ़ती है, जिसके लिए व्यक्तिगत कौशल और सामाजिक समर्थन की आवश्यकता होती है। अनुकरण की क्षमता को बढ़ाना और फिर उसका इस्तेमाल सही दिशा में सही ढंग से करना है। इस तरह का दृष्टिकोण हमें निराशावादी प्रवृत्ति से बचाकर आशावादी बनाता है।



संघर्ष से घबराकर भागनेवाले नवयुवक बाद में पछताते हैं; जैसे कि घर से भागना, आत्महत्या की कोशिश करना, या पढ़ाई से जी चुराना और इस तरह के और भी कोई काम। वे नकारात्मक कारण जो नवयुवकों को अक्षम बनाते हैं, वे हैं- परिवार के बीच असहज होना और अधिक असफलताओं के बीच घिरना। इसी वजह से प्रत्येक व्यक्ति विशेषकर नवयुवक को इससे उबरना चाहिए वरना वे असहाय और आलसी हो जाएंगे। इसके संदर्भ में एक कहावत भी है कि असफलता सफलता की तरफ बढ़नेवाला कदम है। असफलता से उबरने की कोशिश आत्म-सम्मान, आत्म-विश्वास को बढ़ाने में मदद करती है तथा व्यक्ति को पछताना भी कम पड़ता है। प्रत्येक असफल व्यक्ति को सफलता पाने के लिए अपने अंदर सकारात्मक सोच विकसित करना चाहिए तथा साथ में मानसिक तनावों से मुक्त होकर अच्छी समझदारी अपने अंदर विकसित करनी चाहिए। वही व्यक्ति सफल होता है जो असफलता से निकलने का समाधान खोजते हुए आगे बढ़ता है।

थॉमस एडीसन ने बल्ब के आविष्कार हेतु सही फिलामेंट के लिए उस कोशिश के दौरान 1800 वस्तुओं को आजमाया तथा साथ ही उन्होंने हजार बार बल्ब बनाने की कोशिश जारी रखी। यह देखकर कुछ लोगों ने उनसे पूछा कि क्या इस काम में सफलता नहीं मिलने से आप ऊबते नहीं हैं? उन्होंने कहा कि इस काम के दौरान मैंने कई चीजों को जाना है तथा ऐसी हजारों चीजों का इस्तेमाल किया, जो काम नहीं करते। इन तमाम चीजों की बेहतर पहचान और समझ मुझमें आई है।

सफलता में सबसे बड़ी बाधा असफल होने का भय होता है। इसका निदान असफलता के बारे में अपने दृष्टिकोण को बदलना है। सकारात्मक प्रवृत्ति नकारात्मक सोच को बदल देती है। सफलता की राह में असफल होना स्वाभाविक है तथा इसे स्वीकार करना चाहिए, असफलता के दौरान मिली परेशानियों द्वारा कई चीजें सीखने को मिलती हैं। इसे उपलब्धि मानना चाहिए।

दूसरी तरफ व्यक्ति के असफल होनेवाले कारणों को कई प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है जैसे कि- असहाय, एकांत में रहने की आदत और भविष्य में और अधिक असफल होने का भय। अतः यह प्रासंगिक है कि प्रत्येक असफलता तथा नकारात्मक घटना को आगे बढ़ने के अवसर के रूप में देखा जाये। यह तभी हो सकता है जब कोई व्यक्ति असफलता को चुनौती के रूप में स्वीकार करता है और अपने उपलब्धि संसाधनों की मदद से इससे बाहर निकलता है।



अधिकांशतः कठिनाइयों को असफलता की कड़ी के रूप में देखा जाता है। कठिनाइयों को चुनौतियां मानना चाहिए और उन्हें दूर करना चाहिए।

यह कार्य-कलाप जीवन-शैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिससे व्यक्ति असफलता से लड़ना और उससे कैसे बाहर निकला जा सकता है, सीखता है।

कार्य-कलाप का नाम : वह लगाव जिसके कारण हम जुड़े हैं ।

उद्देश्य :

☞ कठिनाइयों के संदर्भ में रचनात्मक विकल्पों पर विचार करना और उन्हें सुलझाना।

इच्छित परिणाम

☞ छात्रों को समझ आए कि कठिनाइयाँ तनाव और भावनाओं की गंभीर स्थिति को पैदा करती हैं।

☞ छात्रों द्वारा अपने कौशल का प्रयोग करके तनाव दूर करना और विकल्पों पर विचार करना।

अपनाई गई तकनीक

गेम्स खेलना तथा सामूहिक चर्चा करना।

अर्जित जीवन कौशल

आत्म-जागरूकता (असफलता को झेलने और सामना करने की अपनी क्षमता को समझना, जीवन की मुश्किल परिस्थितियों के प्रति सामान्य और संतुलित प्रतिक्रिया अपनाना, और यह भी सोचना कि विगत में उनका ऐसा व्यवहार कितना प्रभावी रहा।) विवेचनात्मक विचार-शक्ति और समस्या का समाधान करना (वैकल्पिक और रचनात्मक समाधान प्राप्त करना। उनकी पहचान करना और ऐसे उपायों के सहारे आगे बढ़ना), तनावपूर्ण और भावुकतापूर्ण परिस्थितियों को निपटाना (किसी का मार्ग-दर्शन प्राप्त करना, सहायता लेना, दूसरों से सीखकर प्रयास करना तथा इन उपायों द्वारा खास जीवन कौशल विकसित करना, कुछ परिस्थितियाँ व्यक्ति की अपनी होती हैं, जिन्हें झेलना, और उनका समाधान करना ज़रूरी है, डरना बेकार है।)

समय: 60 मिनट

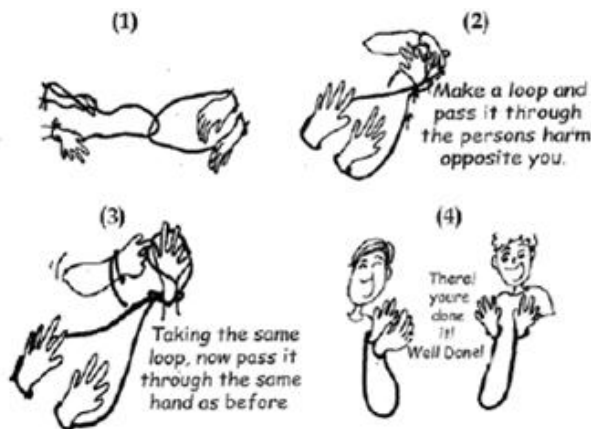
आवश्यक सामग्री:

खिलाड़ियों के प्रत्येक जोड़े के लिए चार फीट लंबी दो रस्सियाँ, समस्या का समाधान करने के लिए आवश्यक उपाय।

कार्यविधि

कदम 1

समस्याओं के समाधान हेतु विकल्पों पर विचार करना



कक्षा को 10-10 के 6 समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को अपना एक नेता चुनने के लिए कहें। दो खिलाड़ियों को पार्टनर-1 एवं पार्टनर-2 नाम दें। (5 मिनट)

कदम 2

प्रत्येक जोड़ों को दो-दो रस्सियां दें। जोड़ों में से एक पार्टनर (पार्टनर 1) से कहें कि वह रस्सी के अंतिम सिरे से दूसरे पार्टनर की दोनों कलाई को बाँध दे। (पार्टनर 2)

कदम 3

अब पार्टनर 2 दूसरी रस्सी के दूसरे सिरे से पहले पार्टनर की कलाई को बाँधे। इस तरह उन रस्सियों से दो पार्टनर बँधे रहेंगे और छूटने की कोशिश करेंगे। (5 मिनट)

कदम 4

अब दोनों पार्टनरों को कहेंगे कि रस्सी को बिना तोड़े, बिना कार्ट और बिना खोले मुक्त हों। ग्रुप के बाकी सदस्य सुझाव दें कि बिना स्पर्श किए किस प्रकार रस्सी से मुक्त हुआ जा सकता है। प्रवक्ता पार्टनरों द्वारा किए जा रहे प्रयासों तथा ग्रुप के सदस्यों द्वारा दिये जाने वाले सुझावों पर गौर करेगा। (15 मिनट) (पृष्ठ सं. 42 पर दिए गये चित्र को देखें)

कदम 5

छात्रों को कहें कि वे अपने ग्रुपों में लौट जाएं और चर्चा के बारे में अपने अनुभव एक-दूसरों को बताएं। चर्चा के प्रश्न और सूत्र बोर्ड पर लिखे होंगे। हर ग्रुप का प्रवक्ता अनुभव बताने के इस सत्र का संचालन करेगा और अपनी ओर से सारांश प्रस्तुत करेगा। ग्रुप का सदस्यों द्वारा ऐसी अन्य सूचनाएं जोड़ी जा सकती हैं, जिन्हें सत्र में शामिल नहीं किया गया हो। (15 मिनट)

संभावित प्रश्न :

1. यह कार्य-कलाप आपको कैसा लगा ?
2. पार्टनरों/समूह के सदस्यों ने समस्या के समाधान हेतु कौन-से तरीके अपनाए ?
3. सफल होने पर सदस्यों की अभिक्रिया क्या रही ? असफल होने पर सदस्यों की अभिक्रिया क्या रही ? (इस कार्य-कलाप में तथा जीवन में) ?
4. छात्रों में सामान्य असफलताएं क्या होती हैं और वे इनका सामना किस प्रकार से करते हैं ?
5. जीवन में आनेवाली समस्याओं का सामना करने के लिए व्यक्ति के अंदर कैसे कौशल की आवश्यकता है ?

सारांश

- ☞ उतार एवं चढ़ाव हमारे जीवन में आते रहते हैं।
- ☞ हममें से ऐसा कोई नहीं है जो समस्याओं का सामना करने की सारी क्षमता रखता हो और अकेले अपनी बुद्धिमत्ता के बल पर अपने सारे प्रयासों में सफल होता हो।
- ☞ कोई भी परीक्षा में, प्यार में, रिश्ते निभाने में, प्रतियोगिता में या कुछ नया सीखने में असफल हो सकता है।
- ☞ असफलता से निराश और असहाय होने के बजाए उसके कारणों का पता लगाने की जरूरत है।

- ☞ असफल होना स्वाभाविक है, जीवन में मिलने वाली असफलता का सामना करने के लिए तत्पर रहना, दूसरों से इन समस्याओं के समाधान के लिए राय-मशविरा करना- दूरदृष्टि मानी जाती है।

मुख्य संदेश

- ☞ लक्ष्य को पाने का प्रयास, अभिप्रेरणा, हताशा पर काबू पाने के लिए नियमित अभ्यास की आवश्यकता है। छात्रों में जीवन में आनेवाली कठिनाइयों एवं असफलता का सामना करने की योग्यता होनी चाहिए।
- ☞ केवल इच्छा और स्वप्न देखने से सफलता नहीं पाई जा सकती।
- ☞ असफल होना जीवन का अंतिम पड़ाव नहीं होता। हार मान लेना, गलत और हताशापूर्ण कदम उठाना, निराश होकर बैठ जाना- सही नहीं होगा। मुश्किलों से छुटकारा पाने के लिए आगे बढ़ते रहना अनिवार्य है। थॉमस एडीसन जैसे कई उदाहरण वास्तविक जीवन के दिए जा सकते हैं। जब तक सफलता नहीं प्राप्त हो जाती, प्रयास करते रहें।
- ☞ जीवन में आनेवाली चुनौतियों के लिए बना-बनाया जवाब नहीं होता। चुनौतियों में असफलता प्राप्त करना जीवन का एक सच है।
- ☞ स्वीकार करें कि लगातार प्रयास से सफलता प्राप्त की जा सकती है।

छात्रों द्वारा घर पर किए गए व्यवहार

- ☞ किसी का नकारात्मक जवाब सुनने के बाद मैं क्या करता हूँ?
- ☞ पिछली बार मैं परेशान था, उस समय मैंने अपनी परेशानी का हल कैसे निकाला।

4. विषय : तनाव का निदान - खुदकुशी की भावना से मुक्ति

पृष्ठभूमि

जिंदगी कभी भी और किसी भी व्यक्ति के लिए सिर्फ सरल तथा समतल नहीं होती। जीवन में कभी-कभी हमें निराशा, हताशा, उपेक्षा, असहायता, असमर्थता और बेबसी की भावना झेलनी पड़ती है जिसका कारण परिस्थितियों से हार मानने की भावना होती है। असफलता के भाव से ग्रस्त होना होता है। जीवन में कई बार तनावपूर्ण स्थितियां हमें ऐसी मनोदशा में ला देती हैं। हालांकि तनाव का अनुभव करना आदमी के लिए एक आम समस्या है, फिर भी कुछ लोग तनाव को समझने और उसका समाधान प्रभावी तरीके से करने में सक्षम होते हैं। तनाव के अवसर जिसमें हम असफल भी होते हैं और मुश्किलें झेलने के लिए भी बाध्य होते हैं, कुल मिलाकर हमें मजबूत और मानसिक रूप से परिपक्व बनाते हैं। इसके बावजूद ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो तनावपूर्ण हालात के सामने हथियार डाल देते हैं और उन्हें लगता है कि जिंदगी को खत्म कर लेना एक मात्र विकल्प बच गया है।



युवावर्ग के लोग आत्महत्या के प्रयास जैसे विनाशकारी कदम उठाने में प्रायः आगे होते हैं। उनके कदमों से लगता है कि विपत्ति उनकी आत्महत्या के लिए जिम्मेवार है। किंतु सच्चाई है कि किशोर उम्र के लड़के-लड़कियों में भावुकता अत्यधिक होती है और जीवन के मसलों के बारे में उनके सोचने का तौर-तरीका बहुत खास होता है, अर्थात् वे अपनी मर्जी के विरुद्ध कुछ भी घटित होना बर्दाश्त नहीं कर पाते। युवाओं में शर्मिंदा होना और गुस्सा होना सामान्य तरह की भावुकता होती है, प्यार में असफल होना या परीक्षा में फेल होना अन्य ऐसी ही भावुकता है। बच्चों का माता-पिता अथवा दूसरों से मतभेद और संघर्ष अन्य कारण हैं। परिपक्वता सभी किशोरों तथा युवाओं में ही नहीं होती है, बल्कि बहुत-से जवान तथा बालिग लोगों में भी जरूरत के हिसाब से होशियारी और बुद्धिशीलता नहीं होती। इसलिए तनाव, नाकामी और निराशा की हालत में किशोरावस्था के बच्चे आत्महत्या करने पर उतारु हो जाते हैं, शराबखोरी अथवा अन्य नशाखोरी की तरफ कदम बढ़ा देते हैं।

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो (एन सी आर बी) के आँकड़े के अनुसार वर्ष 2012 में भारत में 1,35,445 लोगों ने आत्महत्या की, जिसे औसत रूप से देखें तो हर घंटे 15 आत्महत्याएं की गईं। आत्महत्या करनेवालों में बड़ी संख्या उन लोगों की थी जिनकी आयु 15-19 वर्ष के बीच थी। विश्व स्तर पर आत्महत्या की दर प्रति एक लाख की जनसंख्या के लिए 14.5 लोगों की मौत है जिसके कारण 15-19 वर्ष के आयुवर्ग में आत्महत्या को मौत का चौथा मुख्य कारण पाया गया है।



तस्वीर, तथ्यों और साक्ष्यों से जाहिर होता है कि युवाओं में आत्महत्या करने की घटनाएं बढ़ी हैं, वह भी किशोर उम्र के बच्चों में खासकर ऐसा हो रहा है। खुदकुशी की हरेक घटना के पीछे अनेक कारण होते हैं। व्यक्ति को अपने आपसे बहुत उम्मीदें होना, असफलता को स्वीकार करने की भावना का अभाव होना, भावुकता का गंभीर समय आने पर उसे झेल पाने में अक्षम होना, माता-पिता और दोस्तों से भावनात्मक सहारा और अपनापन न दिखाया जाना, परिवार अथवा जाति-संप्रदाय का समाज में सम्मानपूर्ण स्थान न होना युवाओं में आत्महत्या की कोशिशों का कारण बनता जा रहा है। बच्चों से माता-पिता की उम्मीदों का अधिक होना, अवांछनीय व्यवहार करने अथवा पढ़ाई में खराब उपलब्धि होने पर आलोचना और डाँट-फटकार करना, युवाओं को अलग-थलग कर देना, यानी वह जैसा है, उसी रूप में स्वीकार नहीं करना, युवा बच्चों से संवाद तोड़ लेना, यानी उससे बातें ही नहीं करना, उनकी भावनाओं और विचारों को न सुनना और न

जानना, परिवार में झगड़ा अथवा विवाद का होना युवाओं में आत्महत्या के पारिवारिक कारण हैं। गलाकाट प्रतिस्पर्धा का शैक्षिक वातावरण, परीक्षाजनित तनाव, मीडिया द्वारा आत्महत्या और खुदकुशी वाली घटनाओं को दिखाया जाना, कुछ मूवी और कहानियों में भी ऐसा दिखाया जाना, विद्यालयों, अध्यापकों, माता-पिताओं और खुद युवाओं को परामर्श देनेवाले व्यावसायिक विशेषज्ञों का न होना आदि कुछ प्रमुख सामाजिक कारण हैं।

तनाव और अवसाद की स्थितियों में समय की नज़ाकत के अनुसार सहायता करना, उचित प्रोत्साहन देना, प्रशंसा करना और उन्हें हिम्मत दिलाना नौजवानों को आत्महत्या की ओर जाने से रोक सकता है।

ऐसा शायद ही होता है कि अवसादजनित बीमारियों, शराब पीने की आदतों और किसी अन्य नशाखोरी जैसे मनोरोगों के कारण कोई आत्महत्या करता हो। ऊपर बताए गए मनोरोगों और स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं की यदि समय रहते पहचान कर ली जाए तो खुदकुशी की रोकथाम की जा सकती है, क्योंकि इसके लिए पर्याप्त सुरक्षित और कारगर दवाएं उपलब्ध हो चुकी हैं। किशोर उम्र के लड़के-लड़कियां अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन का काफी समय स्कूलों में बिताते हैं। खुदकुशी और हिंसात्मक प्रवृत्ति को कारगर रूप में रोकने के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ ऐसी जागरूकता को जोड़ देना चाहिए। स्कूल के शिक्षक-शिक्षिकाएं तथा छात्र परस्पर मिलकर ऐसा वातावरण बना सकते हैं जिसमें खुदकुशी और अन्य हिंसा के लिए जगह न हो। स्कूल का वातावरण और वहां का शैक्षणिक परिवेश यदि स्वस्थ और सकारात्मक रहे, छात्रों का आपस में विश्वासपूर्ण रिश्ता रहे तो किसी हिंसा और आत्म-हत्या का प्रकोप बढ़ ही नहीं सकता है। अतएव स्कूल के अध्यापकों के लिए इस बात का विशेष महत्त्व है कि वे युवकों के अंदर खुदकुशी की ओर बढ़ते व्यवहार के लक्षणों को पहचानें और इस तरह के जोखिमों के रुबरू हों तथा उसे रोकने के लिए तत्परतापूर्ण कदम उठाएं। अध्यापकों की भूमिका छात्रों में आत्महत्या की कुप्रवृत्ति रोकने के लिए बहुत अहम हो सकती है तथा उनके द्वारा निगरानी एक प्रहरी की भूमिका निभा सकती है।

आत्महत्या पर केंद्रित इस सत्र का उद्देश्य नकारात्मक मनोभावों की पहचान करने के लिए नौजवानों को सक्षम बनाना रहा है, जिसमें यह भी शामिल है कि आत्महत्या के लिए उतारू नौजवानों की मदद कैसे की जा सकती है। नौजवानों के सामने समस्याओं के अनेक चेहरे हैं, उन समस्याओं के अनेक समाधान भी हैं। युवाओं को जागरूक बनाया जा सकता है जिससे कि वे अपने लिए विकल्पों की तलाश कर सकें और अपने तनावों से मुक्त हो सकें।

कार्य-कलाप का नाम: आशा की पतंगें उड़ाइए, मनहूस न बनिए।

उद्देश्य

- ⇒ मुसीबतों के समय और मुश्किल परिस्थितियों में समाधान के विकल्पों पर विचार करना।
- ⇒ निराशा, हताशा, असफलता, अपने तनावपूर्ण हालात की पहचान करना तथा जीवन की अन्य गतिविधियों में अपनी भूमिका तय करना।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्र-छात्राएं समझ जाएं कि अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियां जीवन में आती ही रहती हैं। ज़रूरत होती है कि व्यक्ति उनके प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं, यानी परिस्थितियों का समाधान करने के लिए दूसरों से सहायता ले, चर्चा करे और समस्याओं को सुलझाने के लिए अपनी रणनीतियों पर विचार करे।
- ⇒ छात्रों को समझना जरूरी है कि अपने आपको क्षति पहुँचाना और खुदकुशी के लिए उतारू होना उचित तथा सकारात्मक तरीका नहीं है।

अर्जित जीवन कौशल

आत्म जागरूकता (अपनी भावुकता और उसकी गहराई को समझना, खासकर असफलता, हताशा और शर्मिंदगी से ग्रस्त होने के समय। गहन भावुकता से निपटने के अपने तरीकों की पहचान करना, क्या वे तरीके कारगर साबित हुए- यह समझना। अपने आपके प्रति आपकी प्रवृत्ति- नुकसान पहुँचाने की रहती है या आप खुदकुशी के लिए बैचैन हो जाते हैं) प्रभावी संप्रेषण (माता-पिता, दोस्तों अथवा शिक्षक से अपनी भावनाएं बताकर मदद लेना/उसके लिए मांग करना।) तनाव और भावुकता के क्षणों का सामना करना (भावुकता के गहरे क्षणों को झेलने के लिए सकारात्मक कौशल विकसित करना)। समस्या का समाधान और विवेचनात्मक विचार शक्ति हासिल करना (जीवन में उत्थान और पतन सामान्य बातें हैं, यह समझना; मुसीबतों को झेलना और समस्याओं को सुलझाने के लिए वैकल्पिक तरीकों की पहचान करना और उसे अमल में लाना।)

समस्या का समाधान करना और ग्रुप में चर्चा करना।

समय : 60 मिनट

आवश्यक सामग्री

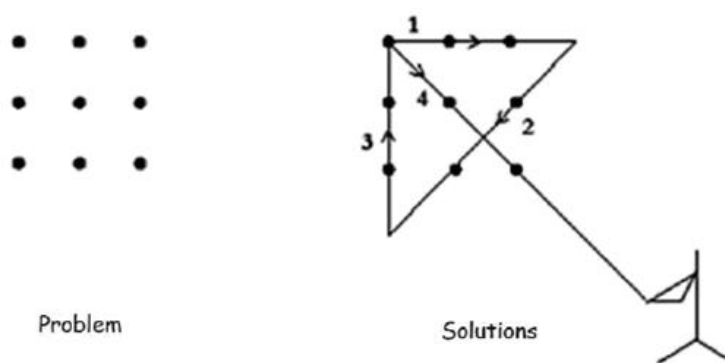
डॉट्स वाली तस्वीर और उसका समाधान। आत्म-हत्या के प्रयासों अथवा आत्महत्या वाले हालात के उदाहरणों की फोटो प्रतियां। कागज और पेंसिलें अथवा पेन (एक्टिविटी सामग्री 3.3 ख)

निर्देश:

तस्वीर में दिए गए नौ डॉट्स को चार लाइनों / रेखाओं से जोड़ना, जिसकी शर्त है कि कागज पर से कलम / पेंसिल बिलकुल उठाई न जाए। पहले से खींची रेखा में उसकी पहचान करना।

समस्या

नोट : शिक्षक के लिए -तस्वीर पूरी करके नीचे दी गई है।



स्थिति -1

किरन और वाणी आपस में अच्छी दोस्त हैं और वे नौवीं कक्षा में पढ़ती हैं। साथ में पढ़ना, बातें करना, क्लास के नोट्स आदि एक-दूसरे को देना - इस तरह उनका समय एक-दूसरे के साथ व्यतीत होता है। उन्हें इस बात का अहसास नहीं है कि वे एक-दूसरे को प्रेम करती हैं।

किरन की एक दोस्त इस बात से जलती है कि वाणी और किरन के बीच मित्रता है। वह स्कूल के दिवालियों और ब्लैक-बोर्ड पर लिख देती है कि किरन और वाणी एक-दूसरे को प्यार करती हैं। इस बात से किरन और वाणी बहुत अपसेट और शर्मिंदा हो जाती हैं। क्लास चल रही है, उसी बीच में वाणी अपने घर में जाती है और फाँसी लगा लेती है। वाणी ने खुदकुशी कर ली है, अगले दिन यह जानकर किरन टिक-20 पी लेती है, किंतु उसका भाई उसकी जान बचा लेता है।

स्थिति -2

शेरीन अपने मां-बाप की अकेली संतान है। शेरीन के माता-पिता पैसे के मसले पर आपस में झगड़ा करते हैं। शेरीन का बाप शराब पीता है, इसको लेकर परिवार में कलह का वातावरण रहता है। शेरीन बोलती रहती है कि मां-पिता लड़ते रहते हैं। इस कारण वह घर से कहीं भाग जाएगी। माता-पिता कभी शेरीन की बातों को गंभीरता से नहीं लेते हैं। एक दिन जब मां-बाप लड़ाई कर रहे थे, उनके बीच मार-पिट्टाई चल रही थी, शेरीन अपने फ्लैट के दूसरे तल से नीचे को छलांग लगा देती है।

कार्यविधि**कदम 1**

7-10 छात्रों का ग्रुप बनाते हुए पूरे क्लास को 5 से 8 समूहों में बाँट दें। हर ग्रुप अपने लिए एक प्रवक्ता का चयन कर लेगा। (5 मिनट)

कदम 2

समस्या का विवरण उल्लेख करके उसकी एक-एक फोटो प्रति हर ग्रुप को दे दीजिए जिससे कि ग्रुपों के छात्र उसके विषय में परस्पर चर्चा करें तथा वे 10 मिनट के निर्धारित समय के अंदर समस्या का समाधान बताएं। अगर किसी छात्र/छात्रा ने पहले ही समस्या का समाधान प्राप्त कर लिया है तो वह चुपचाप रहेगा और अपना निष्कर्ष प्रकट नहीं करेगा/करेगी। समाधान बताने का वक्त 10 मिनट बीत जाने पर बोला जाएगा। (10 मिनट)

कदम 3

10 मिनट के बाद ग्रुप लीडर को बोलें कि वह ब्लैक बोर्ड के पास आकर समस्या का समाधान करें। लाइन को बढ़ा दें और पतंग की तरह दिखाएं। (पृष्ठ 47 पर पूरी की गई तस्वीर को देखें।)

अब वाणी, किरण और शेरीन के मामलों के उदाहरणों को पढ़ें। ग्रुपों के अंदर उठाए गए प्रश्नों पर चर्चा करें। (15 मिनट)

कदम 4

ग्रुप के प्रवक्ता को ग्रुप के अंदर हुई बहस का सारांश प्रस्तुत करने के लिए बोलें। इसमें आनेवाले मुख्य-मुख्य विचार बिंदुओं को नोट करें। (10 मिनट)

कदम 5

सारांश (5 मिनट)

संभावित प्रश्न

1. डॉट्स वाली तस्वीर की समस्या का समाधान करने के लिए आपने किस प्रकार के कौशल का प्रयोग किया है?
2. वाणी, किरण और शेरीन जैसी समस्याएं क्या किशोर लड़कियों में आम बात होती हैं, यदि हां तो क्यों?
3. जीवन में असफलता की स्थिति पैदा होने पर अनेक लोग खुदकुशी अथवा अपने आपको नुकसान पहुँचाने का प्रयास करते हैं। इस मसले के बारे में आप क्या सोचते हैं?
4. वाणी, किरण आदि किशोर उम्र की लड़कियों द्वारा वर्तमान में किसी समस्या का समाधान करने के लिए कौन-से सामान्य तरीके अपनाए जाते हैं?
5. क्या हमारे जीवन की सबसे मुश्किल समस्याओं के समाधान के लिए भी कोई प्रभावी व कारगर तरीका उपलब्ध होता है?
6. क्या खुदकुशी करने का विकल्प किसी समस्या के लिए किसी भी समय एकमात्र होता है?
7. किसी समस्या का समाधान करना आसान काम नहीं होता। आप किसी समस्या का समाधान करने के लिए क्या करते हैं?

सारांश

- ☞ डॉट्स वाली तस्वीर में समस्या का समाधान करने के लिए छात्रों ने क्या किया, चर्चा करें। बताएं कि किसी मुश्किल परिस्थिति में औरों से हटकर विशेष उत्साह और सूझबूझ से काम लेना कितना महत्वपूर्ण होता है।
- ☞ निराशा, असहायता, तनाव, गुस्सा, अवसाद, उपेक्षा और शर्मिंदगी किसी व्यक्ति को आत्मक्षति तथा आत्महत्या की ओर प्रेरित कर सकते हैं।
- ☞ किसी मूल्यवान वस्तु या संपत्ति की क्षति, परीक्षा में असफलता, छोटी-मोटी गलतियों के लिए सजा प्राप्त करना, किसी निकटस्थ मित्र की मौत हो जाना, माता-पिता में किसी का गुजर जाना, दोस्त से कट्टी हो जाना जैसे अनेक कारण हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में उपस्थित होते रहते हैं, किंतु जो समस्या हमारे सामने उपस्थित होती है, वह विकट लगती है। ऊपर के सभी हालात निराशा, दुख, अवसाद, गुस्सा और जीवन से मोहभंग पैदा करते हैं जिसमें व्यक्ति भावुकतापूर्ण व्यवहार करने के लिए आतुर हो जाता है।
- ☞ हमारे जिगरी दोस्त, स्कूल का स्वस्थ और सकारात्मक वातावरण, स्नेहशील माता-पिता और अध्यापकों की बड़ी भूमिका होती है जिसके द्वारा नौजवानों के जीवन के अवसाद और तनाव को खत्म किया जा सकता है और उन्हें आत्महत्या से रोका जा सकता है। किशोर उम्र के लड़के-लड़कियों को मजबूती के साथ यह सोचना चाहिए कि खुदकुशी करना तो बुजदिली है, जीवन के मुश्किलों से घबराना है। ऐसा किसी भी हालत में नहीं करना चाहिए।

मुख्य संदेश

- ☞ संप्रेषण की कुशलता विकसित करना, अपनी ताकत और सीमा को समझना, अपनी व्यक्तिगत मुश्किलें किसी से साझा करना, इसकी तत्परता और ऐसा व्यक्ति जीवन में प्राप्त करना, संजींदगी से अपनी समस्या को समझना और समाधान के विकल्पों पर विचार करना भावुकतापूर्ण क्षणों की सबसे बड़ी ज़रूरत है, क्योंकि इसके कारण जान-बूझकर अपनी आत्मक्षति करने अथवा आत्महत्या की ओर बढ़ने से व्यक्ति अपने को रोक सकता है।
- ☞ आत्महत्या करना जीवन की किसी भी विकट समस्या का दुःखदायीपूर्ण और दुर्भाग्यपूर्ण समाधान है। व्यक्ति का कोई दुःख बड़ा और वास्तविक हो सकता है और ऐसी बात समझ में भी आ सकती है, किंतु उन समस्याओं को झेलने और उसके समाधान के तरीके भी सकारात्मक और स्वस्थ हो सकते हैं। आत्महत्या उन सकारात्मक और स्वस्थ समाधानों में शामिल नहीं हो सकती। (चर्चा की जा सकती है कि समस्या का समाधान किस प्रकार किया जाए।)

छात्रों द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ☒ यह विश्वास दिलाना कि जीवन की असफलताओं, तनावों और विकट समस्याओं को सुलझाने और झेलने की काबलियत मेरे अंदर है। हाँ / नहीं
- ☒ अच्छे और जिगरी दोस्त, बहुत ही स्नेहशील माता-पिता तथा संवेदनशील और कृपालु अध्यापक-गण इन तीनों में से कोई न कोई मुझे उपलब्ध हैं जिनकी मदद और सहायता से मैं अपनी असफलता और तनावपूर्ण स्थितियों से छुटकारा प्राप्त कर सकता हूँ। हाँ / नहीं

5. विषय : आत्म-सम्मान

पृष्ठभूमि

'आत्म-सम्मान' से तात्पर्य वह महत्त्व है जो हम खुद को देते हैं, दूसरे शब्दों में यह अपने बारे में हमारी अपनी धारणा है- हम क्या हैं, हमारा यह स्व-मूल्यांकन 'आत्म सम्मान' है। अपनी क्षमता तथा हम अपने को कितना सम्मान देते हैं, यह आत्म-सम्मान है। हमारे बारे में दूसरे क्या सोचते हैं? हमारी यह धारणा कि क्या हम उसके लायक हैं या नहीं, यह समझ आत्म सम्मान का विकास करती है। हममें से जो लोग अपने बारे में उँची धारणा रखते हैं, वे सकारात्मक सोच वाले हैं। यह हमारी योग्यता का प्रमाण भी है। अगर हम अपने बारे में सकारात्मक विचार रखते हैं तो अवश्य ही दूसरों के बारे में भी हमारी धारणा सकारात्मक होगी। इसके कारण हमारे अंदर आत्मविश्वास पैदा होता है तथा हम अपने अधिकारों के लिए आवाज उठाते हैं। हममें से जिन लोगों में आत्म-सम्मान की भावना कम होती है, वे अपने आपको कम महत्त्वपूर्ण समझते हैं। वे बहुत संवेदनशील और भावुक भी होते हैं। वे लोग के बीच जाने से बचते हैं, तथा अकेला रहना पसंद करते हैं।



आत्म-सम्मान कैसे बढ़ाएं

- इसके लिए सबसे पहली आवश्यकता है अपने आपको पहचानना तथा जागरूक बनाना। इसी कारण किसी व्यक्ति की अपनी पहचान होती है और उसकी क्षमता दूसरों से अलग और खास होती है।
- आत्म-सम्मान इस बात से प्रभावित होता है कि दूसरे लोग उसके बारे में क्या सोचते हैं इनमें माता-पिता, दोस्त और अध्यापक आदि आते हैं। ये लोग निश्चय ही युवाओं को सक्षम और महत्त्वपूर्ण मानते हैं और तभी उनके अंदर आत्म सम्मान जगता है। इसके विपरीत जब किशोर लड़के-लड़कियों को फालतू और बेवकूफ समझा जाता है, तो ये बातें उनकी शख्सियत से जुड़ जाती हैं।
- किशोरों में आत्म-सम्मान लोगों से गहरे जुड़ने पर, उनके साथ बातचीत करने पर विकसित होता है। लोगों की उचित प्रशंसा और पुरस्कार मिलने से सकारात्मक आत्म-सम्मान विकसित होता है।
- किशोरों में आत्म-सम्मान का विकास शारीरिक एवं हार्मोनल परिवर्तन से प्रभावित होता है तथा उसमें सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि वे कैसे सोचते हैं या वे कैसा दिखते हैं। जो युवक/युवतियां अपने जीवन में व्यावहारिक लक्ष्य रखते हैं (महज साधारण इच्छा या स्वप्न नहीं) वे अक्सर जिम्मेवार, प्रेरित और विश्वास से भरे होते हैं। इनके परिवार के सदस्य भी उन्हें जिम्मेदार और प्रेरित मानकर उन्हें आगे प्रोत्साहित करते हैं। किशोर लड़के-लड़कियों में आत्म सम्मान के विकास के लिए दोस्तों का होना भी बहुत महत्त्वपूर्ण है। यह इसलिए भी महत्त्वपूर्ण है क्योंकि उनके दोस्त जो करते हैं, वे भी प्रेरित होकर वैसा ही करते हैं।
- किशोरों के मन में एक जज्बा होता है कि उन्हें किनकी तरह बनना है। इनमें परिवार या दोस्तों में से कोई हो सकता है, या अन्य व्यक्ति भी हो सकता है। यदि युवाओं के मन में आ जाए कि वे अपने आदर्श व्यक्ति की तरह थोड़ा-बहुत हैं, तो इस भावना के कारण सकारात्मक तरीके से वे खुद को वैसा बनाने का प्रयत्न करते हैं।



आत्म सम्मान में कमी के कारण

- शरीर को लेकर नकारात्मक सोच (कुंठा)- किसी और व्यक्ति के मुकाबले हीनता बोध।
- अपने आपको कम आंकना, खुद को नाकाफी सोचना।
- निष्पादन (कार्य क्षमता), हैसियत और शक्ति के आधार पर अपना आकलन करना, इसमें अपने कार्य-व्यवहार की अनदेखी करना।
- निराशा की भावना।
- अपनी क्षमता पर विश्वास न होना।
- दूसरों से अपनी तुलना करना।
- पूर्ण होने की आकांक्षा।
- आत्म समीक्षा - नकारात्मक।
- दूसरों की आलोचना का लगातार शिकार होना।

आत्म सम्मान के अभाव का असर

- मानसिक स्वास्थ्य का ठीक न रहना।
- अपना महत्त्व कम करके समझना।
- अपने को अपर्याप्त (कमजोर) समझना।
- सामाजिक रूप में अक्षम होना।
- शैक्षिक उपलब्धियों में कमी।
- अति असुरक्षित कामों में लिप्त होना जैसे कि शराब पीना, अन्य नशाखोरी करना, अधिक खाना, जुआ खेलना, यौन क्रियाओं में हमेशा लिप्त रहना, भावना में बहकर खरीदारी करना आदि। जो व्यक्ति अपने को किसी मामले में हीन (हाई नहीं) समझता है, वह हमेशा किसी और चीज में आगे होना दिखाना चाहता है।
- अपनी असफलता का कारण हमेशा दूसरों के माथे मढ़ना।

आत्म-सम्मान का भाव कैसे बढ़ाएं

- जो हैं उसे वास्तव में स्वीकार करना आत्म-सम्मान के विकास का मुख्य आधार है। इसमें दायां-बायां कुछ नहीं चलता।
- अपनी वास्तविक शक्ति और कमजोरी को पहचानना। अपनी सीमा को समझना तथा अपनी कमजोरी सुधारने की हमेशा कोशिश करना।
- दूसरों से अपनी तुलना नहीं करना।
- छोटी-छोटी बातों की चिंता नहीं करना।
- एक जिम्मेवार व्यक्ति होने के नाते लक्ष्य की प्राप्ति के लिए पूरा प्रयास करना।
- स्वस्थ जीवन शैली अपनाना; जैसे कि ईश आराधना, प्राणायाम, योगाभ्यास आदि सामाजिक मान्यता प्राप्त गतिविधियों में शरीक होना।

कार्य-कलाप का नाम : मैं वही व्यक्ति हूँ जो

उद्देश्य

- ⇒ छात्रों को अपनी शक्ति और कमजोरी पहचानने में मदद करना, प्रोत्साहित करना।
- ⇒ प्रतिभागी छात्र अपने बारे में यथार्थवादी पहलुओं को समझें, जब घनिष्ठ मित्रों से बातचीत करते हों।
- ⇒ छात्रों को सक्षम बनाएं कि वे अपने आत्म-सम्मान के विकास और उसमें वृद्धि के लिए कुछ तरीकों की पहचान खुद भी करें।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्र कुल मिलाकर अपने अंदर की अच्छाई और बुराई को स्वीकार करें और अपने आपको खास अलग महसूस करें।
- ⇒ छात्रों को यह समझ आना चाहिए कि जीवन कौशल की ऐसी ही क्षमता से वे अपने आत्म-सम्मान को विकसित कर सकते हैं।

अर्जित जीवन कौशल

आत्म जागरूकता (अपनी क्षमता और कमजोरी की पहचान), रचनात्मक सोच (आत्म-सम्मान को बढ़ाने की क्षमता की खोज) तर्कपूर्ण विचार (अपने को हीन समझने वाले भावों के प्रभाव को जानना)।

अपनाई गई तकनीक

मार्ग-निर्देश के अंतर्गत आत्म निरीक्षण, समूह कार्य एवं सामूहिक घनिष्ठ दोस्तों एवं सहभागियों से बातचीत और सामूहिक चर्चा-परिचर्चा।

समय: 60 मिनट

आवश्यक सामग्री

सफेद शीट, पीन और पेन/पेंसिलें।

अध्यापक/एल.एस.शिक्षक/परामर्श-कर्मियों के लिए मुख्य निर्देश

छात्रों को कक्षा के बड़े समूह के सामने अपनी भावनाएं व्यक्त करने पर जोर न दें। जब कार्य-कलाप पूरे हो जाएं, आप छात्रों के सामने सारांश और निष्कर्ष टिप्पणी प्रस्तुत कर सकते हैं।

कार्य-विधि

कदम 1

छात्रों को जोड़ों में बांटें। प्रत्येक छात्रों को अपना लड़का/लड़की नेता चुनने के लिए कहें, जिन्हें वे एक साल से अधिक समय से जानते हों या उनके अच्छे दोस्तों में से एक हों। उन जोड़ों में से प्रत्येक छात्रों को निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर उन्हें कम से कम 10 चीजों को बताने को कहे :

- इस शारीरिक विशेषता के कारण मैं गौरवान्वित महसूस करता हूँ। (जैसे- मैं बहुत लम्बा हूँ, मैं बच्चों के साथ बहुत मिलनसार हूँ)।
- वह कौन-सी चीज है, जिसके कारण लोग मेरी प्रशंसा करते हैं?
- मैं उनके बारे में कैसे जान सकता हूँ?
- वह कौन-सी चीज है जिसको मैं बदलना चाहूँगा? और कैसे?

- वह कौन-सी कमी मेरे अंदर है जिसे लोग पसंद नहीं करते?
- उसके बारे में मैं कैसे जान सकता हूँ? (10 मिनट)

कदम 2

जब वे इन गतिविधियों को पूरा कर लेते हैं जो प्रत्येक जोड़ों से शीट को आपस में बदलने के लिए कहें। उन जोड़ों के सहभागियों को पेपर को पढ़ने के लिए कहें तथा इस बारे में चर्चा करें कि विद्यार्थियों की खुद के बारे में राय एवं उनके बारे में दूसरों की राय को लेकर समझ सही है।

इसके बाद श्रेष्ठ मित्र उन पहलुओं में सुधार के लिए विशिष्ट तरीकों के बारे में सुझाव दें जिन्हें दूसरे विद्यार्थी बदलना चाहते हैं। प्रत्येक जोड़े के दोनों सहभागियों को एक-दूसरे के लिए यह कदम उठाना चाहिए। यह निर्देश दें कि जोड़ों को अपने सहभागी की कमजोरियों के बारे में कभी भी कक्षा के अन्य विद्यार्थियों से चर्चा नहीं करना चाहिए। (15 मिनट)

कदम 3

जब जोड़े इन गतिविधियों को पूरा कर लें तो प्रत्येक जोड़े से उसकी खुद की शीट मांग लें तथा उन शीटों को घर के एक सुरक्षित स्थान पर पिन कर दें। पांच जोड़ों से निम्नलिखित प्रश्नों के ऊपर चर्चा-विमर्श करने के लिए कहें। (10 मिनट)

कदम 4

सारांश लिखें। (5 मिनट)

संभावित प्रश्न

1. यह कार्य-कलाप आपको कैसा लगा?
2. आपको अपने अंदर कैसा महसूस हुआ? इन बातों को जानकर आपने क्या महसूस किया?
3. कौन-सी स्थिति अधिक विकट लगी, अपने बारे में अच्छी बातें या वे बातें जिन्हें बदलना है?
4. जिन पहलुओं में आपको परिवर्तन करना है, क्या उनको लिखना आपको मुश्किल लगा है? क्या उन पहलुओं को समझकर आपके अंदर असर हुआ है? अगर हां, तो कैसा?
5. क्या आपके दोस्तों द्वारा आपके विषय में कुछ कहने पर आश्चर्य हुआ? अगर 'हाँ' तो क्यों?
6. आत्म-सम्मान में सुधार/कम आत्म-सम्मान पर काबू पाने के कौन-से तीन तरीके आप बताएंगे? अपनी राय दीजिए।

सारांश

- ☞ आत्म सम्मान का मतलब है कि कोई व्यक्ति अपने बारे में क्या महसूस करता है। खुद को जानना और अपने बारे में अच्छी राय रखना वयस्क होने की प्रक्रिया का महत्वपूर्ण पक्ष है।
- ☞ किशोरों के अंदर आत्म-धारणा से तात्पर्य है कि अपने बारे में वे क्या सोचते हैं। वे एक व्यक्ति के रूप में अपने आपको कैसे देखते हैं।
- ☞ जिन युवाओं में आत्म-सम्मान का भाव अधिक होता है, वे अपने बारे में अधिक सकारात्मक होते हैं। इसके विपरीत जिनमें आत्म सम्मान कम होता है, वे अपने आपको महत्वहीन समझते हैं, स्वतंत्र होकर तथा जिम्मेदारी के साथ दूसरों से संपर्क करने में अक्षम होते हैं। सामाजिक संपर्क से दूर भागते हैं एवं हमेशा अलग-थलग रहना पसंद करते हैं।
- ☞ आत्म-सम्मान की कमी के अनेक कारण हैं; जैसे कि शरीर को लेकर नकारात्मक भाव, निराशा बोध, अपनी योग्यता और क्षमता के बारे में जागरुकता की कमी, अपने विषय में दोषदर्शी होना आदि। इसका प्रभाव कई तरह से पड़ता है। नाकाफ़ी होने की सोच पैदा होना, अपने महत्त्व का बोध नहीं होना, सामाजिक मोर्चे पर तालमेल नहीं रख पाना, खराब

मानसिक स्वास्थ्य का शिकार होना, पढ़ाई-लिखाई में कम उपलब्धियां हासिल करना, झ्रस का सेवन करना, धूम्रपान करना, शराब पीना तथा दिवास्वप्नों में खोए रहना आदि। (यहां कृपया बता दें कि आत्म-सम्मान में वृद्धि कैसे होती है, आत्म-सम्मान को कम करके क्यों आंकना पड़ता है, आत्म-सम्मान में कमी का क्या प्रभाव पड़ता है, तथा आत्म सम्मान बेहतर हो- इसके उपाय क्या हैं, आदि।)

मुख्य संदेश

- ✦ अपनी क्षमता-अक्षमता को स्वीकार करना, अपनी काबलियत का वस्तुपरक तरीके से मूल्यांकन करना जिसमें अपना सशक्त/सकारात्मक पक्ष भी लें और कमजोरियों को भी। अपने में बेहतरी लाने का छोटा-छोटा प्रयास लगातार करते रहें। ऐसे प्रयत्न हमारे आत्म-सम्मान की वृद्धि करते हैं।

छात्रों द्वारा घर पर किया जाने वाला व्यवहार

- ✦ एक वृक्ष की तस्वीर बनाएं तथा उसका नाम 'आत्म-सम्मान वृक्ष' रखें
- ✦ अपने माता-पिता, भाई-बहनों से कहें कि वे -
 - आपकी प्रतिभा और क्षमता को वृक्ष के जड़ों पर लिखें।
 - आपकी सफलताओं को वृक्ष के टहनियों पर लिखें।
 - और अंत में वृक्ष के तने पर सुधार के लिए सुझाव लिखें।
 - उस आत्म-सम्मान वृक्ष की तस्वीर को अपने कमरे में चिपकाएं।
 - अथवा ऊपर के सारे काम खुद भी करें।

6. विषय : मजे की सनक वाला व्यवहार - शराब पीना

पृष्ठभूमि

अल्कोहल मादक पदार्थों और नशीली वस्तुओं में सामान्य है। पूरी दुनिया में मजा लेने के लिए इसका सेवन लोग करते हैं। तादाद की दृष्टि से सामाजिक स्तर पर शराब पीनेवालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। दुनिया के विकसित देशों में शराब पीने से संबंधित समस्याओं के बारे में बहुत अधिक जागरूकता बढ़ी है, फिर भी हमारे जैसे विकासशील देशों में ज्यादा लोग अब अल्कोहल पीने लगे हैं, ताकि उन्हें मजा आए। कुछ लोग जीवन के विविध तनावों से छुटकारा पाने के लिए शराब पीने लग जाते हैं। युवा वर्गों में ज्यादा से ज्यादा लोग आनंद पाने के लिए शराब की ओर बढ़ते हैं, जिसमें उनका पीयस्त्रुप मुख्य भूमिका अदा करता है।



शराब पीना धीरे-धीरे लत बन जाता है और उत्तरोत्तर एक बीमारी का रूप ले लेता है। इसके कारण हमारे व्यवहार में शराबीपन आता जाता है जो कि एक अपचार है। ऐसा इसलिए होता है कि हम बार-बार और अधिक पीने लग जाते हैं। कई मामलों में शराबी का इलाज करवाया जाता है, किंतु ज्यादातर शराब पीनेवाले मेडिकल और उपचार के लिए जटिलताओं की वजह से मर जाते हैं जिसमें उनके साथ दुर्घटना होना अथवा उनके द्वारा खुदकुशी करना शामिल है। शराबियों के इलाज में डिटोक्सीफिकेशन, उनकी काउंसिलिंग और उनका पुनर्वास करवाना शामिल है।

अल्कोहल या शराब पीना और उससे जुड़ी समस्याओं की बड़ी कीमत समाज और परिवार को चुकानी पड़ती है। स्वास्थ्य रक्षा प्रणाली, कार्यस्थल का वातावरण तथा सबसे अधिक जनसंख्या पर इसका बुरा असर पड़ता है। किशोरावस्था में बहुत-से लोग अल्कोहल का प्रयोग देखने के लिए एकाध बार करते हैं जो बाद में आदत का रूप ले लेता है। हताहत हो जाना, हाथ-पैर आदि गवां बैठना, आपराधिक वारदातों में संलिप्त हो जाना, असुरक्षित सेक्स करना, शैक्षिक उपलब्धियों में नाकाम होना आदि शराब की लत से ज्यादातर होता है। यह बात सामान्य नशाखोरी की तुलना में अधिक नुकसानदेह और हानिकारक है।

किशोरों और नौजवानों के बारे में राष्ट्रीय स्तर पर सर्वेक्षण के नतीजों से पता चलता है कि शराब पीना पुरुषों और स्त्रियों दोनों में पाई जानेवाली समस्या है।

यह धारणा बनाना गलत है कि शराब पीनेवाला हर आदमी उपरोक्त नतीजों का शिकार अवश्य हो जाता है। यह भविष्यवाणी करना भी संभव नहीं है कि लोगों के अंदर किन अभिलक्षणों की पहचान करके यह पक्का कर दिया जाए कि उन्हें उपरोक्त गंभीर बीमारियां होकर रहेंगी। शर्त के साथ यह कहना भी संभव नहीं है कि शराब पीते होकर किसी आदमी को कोई भी शारीरिक रोग नहीं होगा। ऐसे में उचित यही है कि युवाओं को शराब के लिए 'ना' कहना होगा, भले ही यह सामाजिक हैसियत दिखाने का एक तरीका बन चुका है। नैतिक शिक्षा और मूल्यों की शिक्षा अब उपयोगी नहीं रही, जिसमें बल दिया जाता था कि क्या वाजिब है, क्या गलत है; क्या अच्छा है, क्या बुरा है; क्या उचित है, क्या उचित नहीं है आदि, क्योंकि युवक लोग ऐसी बातों को प्रायः स्वीकार नहीं करते हैं। फिलहाल ऐसी बातें जीवन कौशल विकास से जुड़ी हैं। युवाओं के अंदर इन बातों के विश्लेषण, तर्कपूर्ण मूल्यांकन और स्वास्थ्य

पर होनेवाले प्रभावों को समझने की जरूरत है कि मादक पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि पहली बार शराब पीना या नशीली चीजें खाना आदत का अंग हो सकता है।

अल्कोहल के प्रयोग का तत्काल असर क्या होता है?

अल्कोहल सेंट्रल नर्वस सिस्टम को प्रभावित करनेवाला पदार्थ है। कुछ लोग सोचते हैं कि शराब पीने से इंसान में साहस और ताकत आ जाती है, जबकि यह बात सही नहीं है। जब कोई आदमी



शराब पीता है तो अल्कोहल सीधे रक्त-प्रवाह में मिलकर हृदय, मस्तिष्क, मांस-पेशियों तथा दूसरे टीशूज में जाता है। मस्तिष्क और व्यवहार की सामान्यता को गड़बड़ कर देना शराब पीने का पहला असर होता है।

अल्कोहल का मेटाबोलिज्म लीवर में होता है जिससे उसका रूपांतरण अधिकांशतः कार्बन डायक्साइड और जल में हो जाता है और उसकी कुछ कैलोरी मात्रा एनर्जी बनती है। लगभग 90-95 प्रतिशत अल्कोहल का अवशोषण लीवर द्वारा होता है। शेष 5 से 10 प्रतिशत मात्रा पेशाब, सांस या पसीने के रूप में उत्सर्जित हो जाती है।

अल्कोहल की मात्रा कितनी है जो शराब के रूप में हमने पी है, इसके अनुसार उसका आरंभिक असर ज्यादा करके दिमाग और व्यवहार पर दिखता है। शराब के नशे में आदमी को लगता है कि उसे तनाव और चिंताओं से राहत मिल रही है, उसमें ताकत और जान आ गई है और वह बहकी-बहकी बातें करने लगता है। आदमी जैसे-जैसे इस नशे का आदी होता जाता है, वैसे-वैसे उसका सामान्य कार्य व्यवहार ढीला और बेतरतीब होने लगता है, उसकी आवाज़ लड़खड़ाती है और वह कोई ठोस और पक्का निर्णय नहीं कर पाता। और आगे चलकर आदमी अपने आसपास के लोगों और वहां के परिवेश से असंबद्ध हो जाता है, कोई क्या कहेगा, इसकी उसे परवाह नहीं होती। और वह बेहोश भी हो जाता है।

अल्कोहल के लंबे समय तक प्रयोग का परिणाम क्या होगा?

अल्कोहल नियमित होकर और ज्यादा मात्रा में पीते हैं तो उसका गहरा और भयानक असर व्यक्ति के स्वास्थ्य और व्यवसाय पर पड़ता है, परिवार और समाज में उसके रिश्ते बिगड़ जाते हैं।

स्वास्थ्य की समस्याएं

अल्कोहल हमारे शरीर की हरेक प्रणाली को नुकसान पहुँचा सकता है।

- **गैस्ट्रो इन्टेस्टाइनल सिस्टम (पेट और आँत):-**
एसिड सेक्रेशन ज्यादा होता है जिसके कारण एसिडिटी, अल्सर, गैस्ट्रीटिस और कैंसर हो सकता है। कुपोषण, विटामिन की कमी हो जाती है जिसकी वजह से पेलैगारा-जैसी अन्य परेशानियां उत्पन्न होती हैं।
- **लीवर :** हेपटाइटिस, जान्डिस, लीवर में सिरोसीस के कारण कै में खून आना, लीवर कैंसर, एक्यूट लीवर फेल्योर।
- **पैंक्रिया :** पैंक्रिया में जलन के कारण उसका नष्ट होना, एक्यूट पैंक्रियाटीटिस और उसके कारण अचानक मौत हो जाना।
- **सेंट्रल नर्वस सिस्टम (ब्रेन):** कन्फ्यूजन, ब्रेन में स्थायी क्षति जिसके कारण मेमोरी में गड़बड़ी का होना, नर्वस से संबंधित अन्य समस्याएं, बेहोशी, मूर्छित होना, और अन्य प्रकार की मानसिक बीमारियां।
- **कार्डियो वास्कुलर सिस्टम:** उच्च रक्तचाप होना, हार्ट अटैक की संभावना का बढ़ना, हृदय का आकार बढ़ जाना।

सामाजिक व्यवहार में जटिलताएं

- जोखिम भरा व्यवहार करने से दुर्घटना और मौत होना, खासकर जब शराब पीकर तेज गाड़ी चलाने का व्यवहार किया जाए।
- असुरक्षित सेक्स संबंध।
- घर में हिंसात्मक व्यवहार, बच्चों और पत्नी की पिटाई करना, बच्चों को काम करने के लिए बाध्य करना, और स्कूल न भेजना।
- चोरी करने जैसा आपराधिक व्यवहार, ताकि शराब के लिए पैसा मिल सके।
- रोज़गार और नौकरी निभाने की समस्याएं, यानी काम पर नियमित नहीं जाना और काम में निष्पादन की गिरावट होना।

- वित्तीय समस्याओं से ग्रसित होना और कर्जखोरी करना।
- वैवाहिक रिश्तों में कलह और लड़ाई एवं तलाक की नौबत।

शराबखोरी के कारण

- जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक जैसे अनेक कारण शराबीपन के पीछे काम करते हैं।
- मनोवैज्ञानिक कारण में कैसा लगता है शराब पीकर यह जिज्ञासा आती है, अपने तनाव को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं, सच्चाई से विमुख होते हैं, प्रेम-मुहब्बत जैसे भावनात्मक ज्वार को नियंत्रित नहीं कर पाना, आत्म सम्मान में कमी, और शराब के बारे में सकारात्मक सोच रखना।
- सामाजिक कारणों में पीयर प्रेशर यानी संगी-साथियों की देखा-देखी, विज्ञापन का प्रभाव, दिखावा करने की भावना, बाजार में शराब का आसानी से मिलना, सांस्कृतिक कारण जैसे कि शादी-ब्याह, पार्टी, परिवार का वातावरण, परिवार से उपेक्षा और सामाजिक मर्यादा निभाने की भावना में कमी।
- जैविक कारणों में माता-पिता की शराबखोरी का असर मुख्य है, तथा निकट संबंधी यदि शराब पीते हैं तो वह कारण भी काम कर सकता है।

शराब पीना कैसे छुड़वा सकते हैं

- युवाओं को बताना और शिक्षित करना कि शराब पीने का संबंध किस तरह जोखिमपूर्ण और खतरनाक कार्य-कलापों से होता है, जैसे कि बहुत स्पीड से गाड़ी चलाना, असुरक्षित सेक्स संबंध बनाना आदि।
- किशोरों को बताना कि शराब पीने का विपरीत प्रभाव किस तरह स्वास्थ्य, पारिवारिक जीवन और समाज पर पड़ता है।
- किशोर लड़के-लड़कियों की मदद करना कि उनमें विवेचन और विश्लेषण की बुद्धि विकसित हो और अल्कोहल के बुरे असर को वे समझ सकें, उनमें निर्णय करने का बुद्धि-कौशल विकसित हो और वे अपने पीयर-प्रेशर को समझकर शराब की लत से बचें।
- युवाओं को प्रेरित करें कि वे अपने दोस्तों के बीच शराबीपन के खतरनाक असर के बारे में बातचीत करें, ताकि दोस्तों को शराब की लत से बचाने में उनकी एक सफल भूमिका सुनिश्चित हो।
- दोस्तों को बताएं कि शराब से बचते हुए भी हम जीवन का आनंद और तनाव से मुक्ति का रास्ता रचनात्मक तरीके से प्राप्त कर सकते हैं।
- व्यायाम करना, योगा करना और मेडिटेशन करना ऐसे कार्य-कलाप हैं जिसे अपनाकर नियमित और जीवन शैली प्राप्त की जा सकती है, ऐसी बातें समझाकर किशोरों के बीच शराब न पीने की जागरूकता बढ़ाई जा सकती है।
- मीडिया में शराब के विज्ञापनों पर पाबंदी लगाई जा सकती है।
- शिक्षण संस्थाओं के आस-पास शराब की बिक्री पर निषेध होना चाहिए।
- माता-पिता और अध्यापकों को शराब से दूर रहकर अच्छा आदर्श प्रस्तुत करना चाहिए, बच्चे शराब की ओर न बढ़े इसकी जिम्मेदारी समझनी चाहिए, और तनाव के कारणों से बचने और बचाने की प्रभावी कोशिश करनी चाहिए।
- मनोरंजन और मन बहलाव के अन्य कई विकल्प हो सकते हैं, उसे तलाशने और समझने की कोशिश करनी चाहिए।

गतिविधि का नाम : यही जिंदादिली है !!

उद्देश्य

- ⇒ शराबखोरी के विपरीत और दुःखद नतीजों की समझ विकसित करना।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्रों द्वारा शराबखोरी के नकारात्मक प्रभावों को समझना।

अर्जित जीवन कौशल

विवेचनात्मक सोच का विकास (अल्कोहल सेवन के तात्कालिक और दूरगामी प्रभावों को समझना।) रचनात्मक सोच का विकास (शराब पीने के अलावा जिंदगी के मजे लेने के अन्य तरीकों को तलाशना), निर्णय लेने की क्षमता का विकास, संप्रेषण कौशल (संकल्पित होना कि शराब नहीं पियेंगे।), जीवन के तनाव और अति भावुकता को समझना और उसका समाधान करना (स्वस्थ जीवन शैली विकसित करना और उसकी ज़रूरत को समझना, जिसमें व्यायाम, योगा, मेडिटेशन आदि शामिल हैं, दोस्ती अवश्य निभाएं, किंतु शराब पीने के पीयर प्रेशर के सामने न झुकें।)

अपनाई गई तकनीक

ग्रुप में चर्चा।

समय: 45 मिनट

आवश्यक सामग्री

सादा कागज, पेंसिल, पेन

कार्यविधि**कदम 1**

कक्षा के छात्रों को 5-6 समूहों में बांट दें और हर समूह में 10-12 छात्रों को रखें। समूहों को कहें कि वे अपने समूह को शराब के पक्ष-विपक्ष में लेते हुए एक नाम दें। (5 मिनट)

कदम 2

हर समूह को एक विषय दीजिए। दिए जानेवाले विषय नीचे लिखे गए हैं। इन विषयों पर खुली बहस करें और चर्चा का सारांश संबंधित समूह का प्रवक्ता प्रस्तुत करें। (15 मिनट)

कदम 3

हरेक समूह की चर्चा के संबंध में जो सारांश दिया गया है, उसके मुख्य बिंदु ब्लैक बोर्ड पर लिखें। फिर अन्य समूहों से पूछें कि क्या वे उन विचार-बिंदुओं में कुछ जोड़ना चाहेंगे। बस, ध्यान रखें कि कही जा चुकी बातों को दुहराया न जाए। (10 मिनट)

कदम 4

सारांश। (5 मिनट)

चर्चा के लिए विचार-सूत्र

1. शराब पीने का स्वास्थ्य पर असर।
2. शराब पीने का परिवार पर असर।
3. शराब पीने का समाज अथवा समुदाय पर असर।
4. लोग शराब क्यों पीते हैं? क्या कोई अच्छा प्रभाव शराब पीने का होता है?
5. बिना शराब की दुनिया कैसी होगी, कल्पना कीजिए।
6. अपने जीवन में अल्कोहल को आप दूर कैसे रखेंगे ? अल्कोहल को 'ना' कहना होगा। इन बातों का पालन करने के

लिए किस तरह का जीवन कौशल ज़रूरी है ?

सारांश

- ☞ शराब को लेकर स्पष्ट रूप से 'क्या करें' और 'क्या न करें' तय होना चाहिए और छात्रों द्वारा उसका पालन अवश्य किया जाए।
- ☞ स्वास्थ्य, पारिवारिक जीवन और सामाजिक स्तर पर और कौन-सी जटिलताएं शराब पीने के कारण पैदा होती हैं; ऐसे तात्कालिक और दीर्घकालिक प्रभावों का उल्लेख करें।
- ☞ शराबखोरी से जुड़े मनोवैज्ञानिक और जैविक पहलुओं की चर्चा करें।
- ☞ लोग शराब न पीएं, इसके बारे में निवारक पहलू क्या-क्या होंगे ?

मुख्य संदेश

- ☞ छात्रों को सोच-समझकर खुद ही निर्णय करना है कि वे शराबखोरी से दूर रहेंगे। (उन्हें अवसर दें कि वे उन विपरीत नतीजों को समझ सकें जो शराब पीने के कारण उनके स्वास्थ्य, पारिवारिक और सामाजिक जीवन पर पड़ता है।)
- ☞ युवाओं के अंदर ऐसी योग्यता और सूझ-बूझ होनी चाहिए जिससे कि बिना अल्कोहल के अपना मज़ा कर सकें। आवश्यक है कि लाइफ स्किल प्रशिक्षण के अंदर ऐसी संप्रेषण क्षमता और सकारात्मक कौशल हो जिसके बल पर वह दोस्तों तथा साथियों को समझा सके कि शराब पीना व्यक्ति के लिए ज़रूरी नहीं है।

छात्रों द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ☞ शराब पीने का सबसे अधिक लाभ किन लोगों को मिलता है, और सबसे कम लाभ किन लोगों को मिलता है, स्पष्ट करें।
 - उस व्यक्ति को जो शराब पीता है - हाँ / नहीं
 - व्यक्ति के परिवार को - हाँ / नहीं
 - विनिर्माता और सामान - विक्रेता को - हाँ / नहीं
 - सरकार को - हाँ / नहीं

ग. सामाजिक उत्तरदायित्व

7. दहेज - मेरे राजकुमार, तुम्हारी कीमत क्या है?

'जिंदगी इस प्रकार जिओ कि लगे तुम्हें कल ही मर जाना है। ज्ञान अर्जन इस तरह करो कि लगे तुम्हें हमेशा के लिए जिंदा रहना है।'

-महात्मा गाँधी

7. विषय : दहेज

पृष्ठभूमि

दहेज प्रथा की जड़ें पुरानी परंपराओं से गहरे जुड़ी हैं, किंतु तब इसका आशय और उद्देश्य अलग था। जब किसी लड़की का विवाह होता था, उसे माता-पिता की ओर से पैसे, गहने अथवा उपहार-स्वरूप वस्तुएं दी जाती थीं और वे वस्तुएं सिर्फ उस लड़की की होती थीं। उस वक्त उन चीजों को स्त्रीधन कहते थे, यानी लड़की अब स्त्री हो गई और उसके धन होने ही चाहिए। स्त्रीधन लड़की को पिता की तरफ से प्राप्त होनेवाली एक पूंजी और विरासत होता था जो विवाह के समय खासकर औरत को भविष्य की किसी आवश्यकता के लिए सुरक्षित रखने के लिए होता है। किसी भी और व्यक्ति का उसपर अर्थात् मिलनेवाले पैसे, पूंजी और आभूषण आदि उपहारों पर कोई अधिकार नहीं होता था। धीरे-धीरे इस स्त्रीधन ने दहेज का रूप धारण कर लिया जिसका मतलब विवाह की प्रणाली में एक रिवाज हो गया, जिसे हम आज भी देखते हैं।



वर्तमान रीति-रिवाजों में बदलाव

दहेज की प्रथा वैवाहिक जीवन में प्रवेश करनेवाली बेटों के लिए मां-बाप के स्नेह का प्रतीक थी जो बाद में चलकर अनिवार्य बन गई जिससे बच पाना कन्या पक्ष के लिए असंभव हो गया और यही बात वर पक्ष का अधिकार भी बन गया। इस प्रकार एक सामाजिक समस्या उभर कर सामने आ गई है। दहेज आज की तारीख में विवाह का रिश्ता तय करने में बहुत ही महत्वपूर्ण और निर्णायक पहलू बन गया है। पारिवारिक मोल-तोल की तरह शादी में भी खरीद-फरोख्त जैसा वातावरण बन जाता है। यह स्थिति शादी हो जाने के बाद भी खत्म नहीं होती। लड़की की शादी के बाद माता-पिता को समय-समय पर दामाद के घर उपहार और तमाम प्रकार के नेग भेजने पड़ते हैं, जैसे कि त्यौहार के अवसर पर, बच्चे के जन्म लेने पर आदि ताकि ससुराल पक्ष खुश रहे।

दहेज प्रथा की बुराइयां

सन् 2012 में समग्र भारत में 8,233 घटनाएं दहेज को लेकर लड़कियों की मौत की रिपोर्ट की गई, इसका मतलब है कि हर 90 मिनटों में कोई-न-कोई बहू जलाई गई, जैसा कि राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड्स ब्यूरो द्वारा जारी सांख्यिकीय आंकड़े बताते हैं। देश में औसत रूप से हर घंटे एक औरत मौत का शिकार हो जाती है जिसके पीछे दहेज से जुड़े हुए कारण होते हैं।

- कन्या के माता-पिता को प्रायः काफी परेशानियों और मुश्किलों का सामना करना पड़ता है जिससे कि वे बेटों को दहेज दे सकें।
- लड़कियां माता-पिता के लिए बोझ और ऋण की तरह मानी जाती हैं, जबकि बेटे आय का स्रोत माने जाते हैं। बेटियों को खर्च का कारण माना जाता है।
- इन कारणों से माता-पिता के घर में भी लड़कियों के साथ अलग तरह का व्यवहार होता है - उन्हें कई बार लड़कों की तरह प्यार, शिक्षा का अवसर, पोषक आहार और अधिकार नहीं मिलते।
- दहेज ही कारण है कि कन्या भ्रूणों की हत्या की दर अधिक है, जबकि सरकार की ओर से इसे रोकने के कानूनी उपाय किए गए हैं।
- विवाह के बाद भी महिलाओं को ससुराल और पति की ओर से दहेज को लेकर प्रताड़ना झेलनी पड़ती है। यदि पैसा

लाकर देना उनसे संभव नहीं होता तो पति और ससुराल के लोग मिलकर उन्हें तरह-तरह से प्रताड़ित करते हैं, दुःख देते हैं। नतीजा तलाक की मुकदमेबाजी शुरू होती है, लड़की या तो खुद ही आत्मदाह कर लेती है, या उसे जला देते हैं, या वह स्वयं खुदकुशी कर लेती है।

दहेज रोकने के कानूनी उपाय

दहेज निरोधक अधिनियम, 1961 और इसमें संशोधन के बाद नया अधिनियम, 1985 भारत में बनाया हुआ है। इस संशोधन के अनुसार, कोई संपत्ति या कीमती परिसंपत्ति या पैसा जो दुल्हन या दूल्हे या विवाह से जुड़े किसी अन्य व्यक्ति को दिया जाए अथवा उन्हें देने का वादा किया जाए, दहेज मानी जाएगी। ऐसी चीजों को किसी प्रतिदान और विवाह के लिए मुआवजा के रूप में दिखाना या मानना आवश्यक नहीं है।

विवाह संबंध के सिलसिले में दूल्हे या दुल्हन के माता-पिता, रिश्तेदारों अथवा अभिभावकों की ओर से अगर कोई व्यक्ति दहेज की खुलकर मांग करता है, देने का प्रस्ताव करता है, अथवा ऐसा इरादा जताता है तो उस व्यक्ति को न्यूनतम 6 महीने से अधिकतम दो साल की कैद की सजा होगी और रु. 10,000/= का जुर्माना होगा।

अगर कोई व्यक्ति दहेज देता है या दहेज लेता है, अथवा दहेज देने या लेने का इरादा करता है तो उस व्यक्ति को न्यूनतम 6 महीने से अधिकतम दो साल की कैद की सजा होगी तथा रु. 10,000/= अथवा दहेज की रकम, इनमें जो अधिक हो का जुर्माना होगा।

समाज में दहेज प्रथा की बुराई को रोकने के लिए कानून से अलग क्या उपाय हो सकते हैं?

दहेज की सामाजिक प्रथा को दूर करना कठिन है क्योंकि यह सदियों पुरानी है और अपनी जड़ें जमा चुकी है। युवाओं, आम जनता, शिक्षकों और संस्थाओं (सरकार, न्यायपालिका) आदि को एकजुट होकर इस प्रणाली में बदलाव लाने की कोशिश करनी चाहिए। युवाओं को खासकर निर्णय करना चाहिए कि वे दहेज की मांग नहीं करेंगे और युवा लड़कियों को जोर देना चाहिए कि वे दहेज की शर्त पर शादी नहीं करेंगी। यह परिवर्तन तब एक आंदोलन बन सकता है, जब इसके लिए अधिक से अधिक युवा लड़के-लड़कियां आगे आकर इसमें शिरकत करें। माता-पिता को चाहिए कि वे अपनी बेटियों और बेटों को शिक्षित बनाकर इतना सक्षम और आत्मनिर्भर कर दें कि ऐसे लोभ और लालच की ज़रूरत न पड़े। लड़कियों को बताया जाए कि किसी भी कीमत पर शादी जीवन का लक्ष्य नहीं है। शादी का जीवन का सुखद और सुंदर अनुष्ठान बनाना चाहिए।

यह मॉड्यूल जिसमें दहेज के मसले को खासकर उठाया गया है, बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसके कारण छात्र-छात्राओं में दहेज के खिलाफ सोचने की बुद्धि-क्षमता आएगी, उनमें ऐसी प्रवृत्ति पैदा होगी कि वे आपसी चर्चा-परिचर्चा के द्वारा दहेज के विरोध में संदेश का प्रचार-प्रसार करेंगे। ऐसा संदेश परिवार में, स्कूल-कॉलेजों और सबसे बढ़कर समाज में जाना चाहिए। ऐसा करने से समानुभूति का इस्तेमाल करते हुए लड़के-लड़कियां दहेज न लेने और न देने का निर्णय करेंगे और आगे आएंगे। सोचना होगा कि क्या लड़की का माता-पिता होना कोई अपराध है?

कार्य-कलाप का नाम: मेरे प्रिंस, तेरा प्राइस क्या है ?

उद्देश्य

- ⇒ दहेज के बारे में छात्र-छात्राओं को शिक्षित करना।
- ⇒ उन्हें समझाना कि दहेज-प्रथा की बुराइयां क्या हैं?

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्र-छात्राएं दहेज प्रथा की बुराइयों को जानें और अपने जीवन कौशल का इस्तेमाल करते हुए इसके विरुद्ध अपना स्थायी विचार निर्मित करें।
- ⇒ छात्र अपने परिवार में दहेज रोकने के लिए अपनी तरह से प्रयास करें।

अर्जित जीवन कौशल

विवेचनात्मक बुद्धि शक्ति (यह विचार करना कि दहेज प्रथा किस तरह समाज में एक बुराई बन चुकी है।), समानुभूति (यह सोचना कि क्या औरत होना इतना बुरा है कि विवाह के लिए दहेज की मुसीबत उठानी पड़े।), निर्णय की क्षमता (यह कसम खाना कि दहेज न लेंगे, न देंगे और इस कसम का पूरी तरह पालन करना।), लोगों के साथ आपसी संबंध और प्रभावपूर्ण संप्रेषण की क्षमता (दहेज के बारे में अपने संकल्प और राय लोगों को प्रभावपूर्ण तरीके से कहना। ध्यान रखना कि ऐसा करते हुए आक्रामक न बनें, अपनी राय सशक्त होकर ज़रूर कहें।)

अपनाई गई तकनीक

जोरदार बहस, ग्रुपों में चर्चा और वाद-विवाद

समय: 50 मिनट

ज़रूरी सामग्री

पेपर और पेंसिलें।

कार्यविधि**कदम 1**

क्लास के 16 छात्रों को 4 ग्रुपों में बांट दें जिसमें छात्र और छात्राएं अलग-अलग हों। हर ग्रुप अपना एक प्रवक्ता चुन ले। ग्रुप 1 और 2 लड़कियों का ग्रुप; 3 और 4 सिर्फ लड़के। (5 मिनट)

कदम 2

ग्रुप 1 और 2 (लड़कियों) को कहें कि वे दहेज लेने के अच्छे पक्षों पर बोलें; तथा ग्रुप 3 और 4 (लड़कों) को कहें कि वे दहेज लेने की बुराइयों पर बातें करें। हर ग्रुप उठाए गए मुद्दों को केंद्र में रखकर अपने विचार प्रस्तुत करें और उनके कारण समाज के ऊपर क्या असर पड़ता है, यह स्पष्ट करें। चाहें तो वास्तविक जीवन के किसी उदाहरण का जिक्र कर सकते हैं, या समाचारों और अदालती पचड़ों का उल्लेख भी कर सकते हैं। सिर्फ समस्याएं नहीं, समाधान भी बताएं। क्या दहेज को बढ़ावा देना है या नहीं देना है। लड़कों और लड़कियों दोनों को सक्रियता और गंभीरता से पक्ष या विपक्ष में बातें करनी हैं। (15 मिनट) (चर्चा के लिए क्या प्रश्न होंगे, या लड़के और लड़कियों के ग्रुपों के लिए संभावित प्रश्न कैसे होंगे, नीचे दिए जा रहे हैं।)

कदम 3

प्रत्येक ग्रुप का प्रवक्ता सामने आकर चर्चा के कार्यक्रम को संचालित करेगा। ब्लैक बोर्ड पर चर्चा के मुख्य विचार-बिंदुओं को पक्ष-विपक्ष के रूप में लिखना है। जिन विचार-बिंदुओं पर पहले ही बात हो चुकी है, उसको दुबारा न लिखें। (15 मिनट)

कदम 4

सारांश (5 मिनट)

कदम 5

कक्षा के सभी छात्र-छात्राएं अलग-अलग कसम खाएं कि आगे कई वर्षों के बाद जब उनकी शादी होगी तब वे अपनी शादी में न दहेज लेंगे और न दहेज देंगे। (5 मिनट)

संभावित प्रश्न

ग्रुप-1 और ग्रुप 2 के लिए (लड़कियों का ग्रुप)

1. दहेज लेने के फायदे क्या हैं ?

2. संस्कृति का इस निर्णय से क्या संबंध है कि विवाह के मौके पर किसी को दहेज क्यों लेना है?
3. दहेज इतनी ही बुरी चीज है तो पिछली अनेक शताब्दी से क्यों चली आ रही है?
4. स्त्रियां जबकि दहेज की कुप्रथा के बारे में जानती हैं, फिर भी दहेज देकर शादी करने को सहमत क्यों होती हैं? क्या यह सिर्फ माता-पिता का दबाव होता है, या इसके पीछे कोई और बात है?
5. क्या कोई ऐसी संस्कृति है, जहां दहेज लेना कोई समस्या नहीं है? कैसे?
6. क्या ऐसे कानून हैं जो दहेज लेने के पक्ष में कुछ कहता है?
7. क्या ऐसा कोई तरीका है जिसके द्वारा दहेज को सकारात्मक रूप दिया जा सकता है?
8. किसी नौजवान में ऐसा कौन-सा कौशल चाहिए जिसके द्वारा दहेज लेना है, ऐसा निर्णय वह कर सके?
9. क्या इस कार्य-कलाप से यह मदद मिलती है कि लड़कों को दहेज लेना करके सोचना चाहिए?

ग्रुप 3 और 4 के लिए (लड़कों का ग्रुप)

1. दहेज देने की बुराइयां कौन-सी हैं?
2. संस्कृति किस तरह निर्णय कर सकती है कि किसी को शादी के समय दहेज देना ही चाहिए?
3. अगर दहेज इतनी बुरी है तो क्यों कई सदियों से चली आ रही है?
4. गैर-कानूनी है, यह जानकर भी लड़के दहेज के विषय में माता-पिता के साथ सहमत क्यों हो जाते हैं?
5. क्या ऐसी संस्कृतियाँ हैं जो दहेज जैसी समस्या से मुक्त हो चुकी हैं? कैसे?
6. हमारे देश की कानून व्यवस्था दहेज रोकने को लेकर कैसी है?
7. क्या ऐसी कोई व्यवस्था है जिसके द्वारा समाज से दहेज को पूरी तरह खत्म कर सकते हैं?
8. नौजवानों में ऐसा कौन-सा जीवन कौशल होना चाहिए, जिसके द्वारा वे दहेज को ना कह सकें?
9. क्या इस बहस से आपको उस लड़की की पीड़ा महसूस होती है जो दहेज देने के लिए बाध्य हो?

सारांश

- ☞ भारत में दहेज की शुरुआत कैसे हुई और दहेज का वर्तमान रिवाज कैसा है, इस विषय पर चर्चा करें।
- ☞ छात्र-छात्राओं को दहेज की बुराइयों और दहेज निरोधक अधिनियम की जानकारी दें।

मुख्य संदेश

- ☞ समाज में व्याप्त दहेज की समस्या को रोकने के लिए छात्र-छात्राओं में विवेचनात्मक बुद्धि-कौशल, निर्णय की क्षमता और समानुभूति जैसे जीवन कौशल पर बल देना।
- ☞ दहेज देना और दहेज लेना रोकने के लिए छात्र-छात्राओं की भूमिका पर बल देना।

छात्रों द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ✗ पिछले एक सप्ताह के अखबारों से ऐसे समाचार एकत्र करना जिनमें दहेज संबंधी हत्या और आत्महत्या (मौत) की खबरें हों।
- ✗ दहेज न देंगे अथवा दहेज न लेंगे। ऐसी कसम खाते समय युवाओं की संकल्पशीलता और गंभीरता कैसी होती है?
- ✗ अगर माता-पिता दहेज लेने/देने के पक्ष में हैं तो युवा लड़का (या लड़की) कैसे दहेज के लिए ना कह सकता है?

घ. सेक्स की भावना - शरीर और मन की समझ

8. विवाह - इसकी अवधारणा क्या है?
9. गर्भ धारण
10. गर्भ निरोधक
11. यौनाकांक्षा - धारणाएँ एवं गलतफहमियाँ
12. समानुभूति - एचआईवी/एड्स

नोट : यह कार्य-कलाप लड़कों तथा लड़कियों के लिए अलग-अलग करना है। लड़कों के लिए पुरुष शिक्षक द्वारा ही सत्र संचालित किया जाए। पृष्ठभूमि संबंधी जानकारी केवल एलएस एडुकेटर्स / शिक्षकों / परामर्शकों के लिए ही है, विद्यार्थियों के लिए नहीं।

8. विषय : विवाह

पृष्ठभूमि (सिर्फ एल.एस. प्रशिक्षकों के लिए)

अध्यापक/जीवन कौशल प्रशिक्षक/परामर्शदाता कृपया पढ़ें।

इस सत्र का मुख्य विषय विवाह और सेक्स संबंध के प्रति सामान्य दृष्टिकोणों और उससे जुड़ी भावनाओं को समझना है। लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग कक्षाएं संचालित करें, जिसमें क्रमशः पुरुष और महिला शिक्षक एवं शिक्षिकाएं अध्यापन करें।

विवाह दो व्यक्तियों के बीच का ऐसा रिश्ता है जिसे सामाजिक मान्यता प्राप्त है। यह रीति-रिवाजों पर आधारित गठबंधन है। लोक-रीति द्वारा अनुमोदित ऐसा विधिमान्य समझौता और करारनामा है, जिसका आदर दोनों पक्षों को करना है। विवाह की परिभाषा अलग-अलग संस्कृतियों के अनुसार बदलती है, फिर भी सिद्धांत रूप में यह एक संस्था है जिसमें व्यक्तियों के बीच संबंध प्रायः आंतरिक और घनिष्ठ होता है, जिसमें यौन संबंध की स्वीकृति और बड़ी भूमिका होती है। अनेक संस्कृतियों में किसी तरह का यौन संबंध बनाने से पहले विवाह जरूरी माना जाता है।



सेक्स मौलिक और आदिम प्रवृत्ति है, ताकि मानव जाति पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती रहे और एक सिलसिला बना रहे। भूख, प्यास, मल-मूत्र त्याग की भावनाएं अन्य भावनाएं हैं। सेक्स की दृष्टि से परिपक्वता और वयस्कता का एक स्तर लड़के अथवा लड़की में होना जरूरी है, और उसके बाद ही उन्हें यौन संबंधों में संलग्न होना चाहिए। तथापि, यौन संबंधों और वैसे क्रिया-कलाप में शामिल होने के लिए सिर्फ परिपक्वता आवश्यक नहीं है, क्योंकि यह दो व्यक्तियों के बीच शारीरिक तथा भावनात्मक स्तर पर घनिष्ठ संबंध है। ऐसे रिश्तों का मतलब कामुकता का आनंद प्राप्त करना ही नहीं होता, बल्कि यह पुरुष और स्त्री के बीच संबंधों की अद्भुत सकारात्मक शक्ति है जिसमें रुचि, पसंद, विचार, हित, उत्तरदायित्व और लगाव की प्रगाढ़ता होती है। इस संबंध पर परिवार, समाज और व्यक्ति के स्वत्व का विकास होता है। यही कारण है कि समाज पुरुष और स्त्री के बीच घटित होनेवाले हरेक संबंध और संवाद पर गहरी नजर रखता है। दोनों से आशा की जाती है कि वे सामाजिक व्यवहार की मर्यादा का पालन करें, समाज के समक्ष स्वस्थ और स्वच्छ आचरण नियमों का प्रदर्शन करें, सुखद पारिवारिक जीवन का व्यवहार दिखाएं, और समाज के बीच रहकर एक व्यक्ति के रूप में अपना विकास करें। पुनः समाज का उत्तरदायित्व है कि सेक्स भावना से जुड़े अधिकारों में बेज़ा दखलंदाजी न करें, बल्कि इस दृष्टि से सुरक्षा और संरक्षण की स्थिति उत्पन्न करें, ताकि वे लंबे समय तक साथ जीते हुए अपने सहज आकर्षण और प्रेम में बँधे रहकर अपना जीवन जी सकें। कुछ परिवार ऐसे हैं जो किशोरावस्था में पहुँचते-पहुँचते महज 13 से 14 वर्ष की आयु में अपनी लड़कियों को ब्याह देते हैं। हो सकता है कि इस उम्र में लड़कियां सेक्स को लेकर परिपक्व हो गई हों, किंतु विवाह तथा सेक्स से जुड़े अनुभवों और उसके बाद की जवाबदेही के साथ वर्षों चलनेवाले संबंध के हरेक पक्ष को समझने की जवाबदेही उनमें नहीं होती। अतएव अधिकतर समाज व्यवस्था में विवाह हेतु कानूनी मान्यता के मुताबिक एक उम्र तय है, जो अधिकांश देशों में 18 वर्ष है, जबकि सामाजिक मानदंड प्रायः 21 वर्ष की उम्र को अधिक उचित मानता है।

सेक्स में शुरु-शुरु में पार्टनर के प्रति कामजनित आकर्षण और एक ललक उत्पन्न होती है। सामाजिक दृष्टि से अपनी भावनाएं पार्टनर के प्रति व्यक्त करने में पुरुष अधिक सक्रिय होते हैं, उनके अंदर बेबाकपन और खुलापन अधिक होता है। स्त्रियां भी इस दृष्टि से आगे आ सकती हैं।

सेक्स दो व्यक्तियों के बीच सिर्फ शरीर के स्तर पर एक क्रिया नहीं है, बल्कि इसमें आंतरिक प्रेम और भावनाएं होती हैं, एक-दूसरे के शरीर के प्रति लगाव तथा साथ मिलकर जिम्मेदारी निभाने की भावना होती है। पति-पत्नी के बीच सेक्स व्यवहार में

ही सर्वाधिक आनंद और खुशी की जगह बनती है, बर्शते उनके बीच सेक्स को लेकर स्वस्थ और सकारात्मक दृष्टिकोण हो। ऐसे संबंध और व्यवहार के बारे में पर्याप्त ज्ञान हो और आपस में आदर तथा सम्मान हो। किशोरावस्था में अधिकतर लड़के और लड़कियां एक-दूसरे से प्यार करते हैं, ऐसा महसूस करते हैं, खासकर जबकि एक-दूसरे के प्रति सेक्स की दृष्टि से आकर्षित होते हैं। वे प्रायः समझते नहीं कि वे एक-दूसरे के दीवाने हैं या कि एक-दूसरे के लिए चाहत रखते हैं, उनके अंदर प्यार है या कि आकर्षण है। खासकर वे शारीरिक संबंध जल्द से जल्द बनाने के लिए बेचैन रहते हैं। इसकी वजह से उनके अंदर निराशा उत्पन्न होती है और इस स्थिति को लेकर वे तनाव में भी रहने लगते हैं।

अपने विपरीत लिंगी यानी लड़के का लड़की से तथा लड़की का लड़के से अच्छा संबंध निर्मित करने के लिए जरूरी है कि वे दोनों एक-दूसरे को बराबरी का दर्जा देते हुए, आदर और प्रेम करें। लड़कों को खासकर लड़कियों के वाजिब अधिकार और अहसास को समझना चाहिए। ऐसा तभी हो सकता है जब किशोर आयु के लड़के-लड़कियां अपने आपको नियंत्रित और अनुशासित रखना सीखें। समाज की मर्यादा को ध्यान में रखकर सेक्स की अपनी इच्छा को व्यक्त करें। सेक्स के संबंध में नियंत्रण का मतलब इस प्राकृतिक भावना को गलत मानना या इससे नफरत करना नहीं है, बल्कि आत्म अनुशासन है। किशोरों और नौजवानों को अपने हार्मोन्स का गुलाम नहीं बनना चाहिए, और न पीयर ग्रुप के प्रेशर अथवा बहकावे में आना चाहिए और न मीडिया मॉडलों का अनुकरण ही करना चाहिए।

कार्य-कलाप का नाम : यह क्या है ?

उद्देश्य

- ⇒ प्यार और सेक्स संबंधी दोस्ती को लेकर नौजवानों की आशंकाओं को दूर करने में मदद करना।
- ⇒ सेक्स की प्राकृतिक जरूरतों और सामाजिक मर्यादाओं के बीच जीवन के वास्तविक अनुभवों पर विचार करना। इस बारे में निर्णय करने की क्षमता के लिए चर्चा करना।
- ⇒ सेक्स की प्राकृतिक जरूरत और स्थायी जीवन साथी के विकल्पों एवं रिश्तों को समझना और इसके लिए आवश्यक कौशल पर विचार-विमर्श करना।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्र-छात्राएं इस लायक बन जाएं कि वे सेक्स से संबंधित अपनी भावनाएं समझ सकें। अपनी सेक्स आवश्यकताओं की पहचान कर सकें और उन आवश्यकताओं और भावनाओं को सकारात्मक और स्वस्थ भावना से स्वीकार करें।
- ⇒ छात्रों के अंदर सेक्स को लेकर स्वस्थ दृष्टिकोण निर्मित हों, इस महत्वपूर्ण भावना को वे अच्छे रूप में लें तथा अपने व्यक्तित्व निर्माण में इसे एक पहलू के रूप में मूल्यांकन करके अपना सकें।
- ⇒ वैसा आत्मनुशासन खुद में विकसित करें जिससे कि विवाह होने तक या स्थायी संबंध के विकसित होने तक सेक्स की इच्छा को नियंत्रित कर सकें।

अर्जित जीवन कौशल

विवेचनात्मक सोच यानी सामान्य इच्छा और आंतरिक प्रेम के बीच अंतर को समझना, समर्पण और विश्वास पर आधारित रिश्ता विकसित करना, भावनाओं की समझ विकसित करना, सहज इच्छा के कारण मन में कैसी भावनाएं पैदा हो रही है, इसका विवेक प्राप्त करना। लड़का के प्रस्ताव को लड़की यदि स्वीकार नहीं करती है तो मन कहीं आक्रामक तो नहीं हो जाता, यह महसूस करना। निर्णय की शक्ति प्राप्त करना, यानी सेक्स की जरूरत, सेक्स के लिए साथी के चयन और उससे संबंध बनाने का तर्क महसूस करना या इस तरह की इच्छा के लिए जल्दबाजी नहीं करना। अन्य व्यक्तियों के साथ संबंध और प्रभावी संप्रेषण, अर्थात् अपनी भावना अथवा निर्णय स्पष्ट होकर और सही तरीके से बताना।

अपनाई गई तकनीक

ग्रुप डिस्कशन, ब्रेन स्टॉर्मिंग सेशन यानी गंभीर विमर्श और चर्चा करना, विचारों का आदान-प्रदान करना, अपनी राय कहना और दूसरों की भावना समझना, अच्छा व्यवहार और आचरण दर्शाना।

समय: 45 मिनट

आवश्यक वस्तु-सामग्री

पेपर, पेंसिलें, पेन और स्थिति तथा वातावरण के निर्माण संबंधी विवरण की फोटो प्रतियां। (देखें ऐक्टिविटी मैटीरिअल 3.4)

स्थिति -1

गीता 15 वर्ष की किशोर लड़की है जो कक्षा 10 में पढ़ती है। उसे बहुत मजा आता है जब वह टीवी पर कोई रोमांटिक गाना और उसका दृश्य देखती है। हाल ही में उसने अपने घर पर गणित पढ़ाने के लिए सुधीर को रखा है जो एक कॉलेज बॉय है। गीता मना नहीं करती जब भी नोटबुक अथवा पेंसिल लेते हुए सुधीर उसे स्पर्श करता है। अब सुधीर बार-बार उसे छूने का प्रयत्न करता है, जब पढ़ा रहा होता है। गीता को भी सुधीर का स्पर्श अच्छा लगता है। दोनों को एक-दूसरे का यह स्पर्श कोमल अनुभूति करवाता है। एक दिन जब वे अकेले होते हैं, घर में कोई तीसरा नहीं होता, सुधीर गीता को आगोश में लेकर चूमता है और सेक्स क्या है, इसका अनुभव करवाता है।

स्थिति - 2

स्वप्ना 19 वर्ष की लड़की है जिसकी शादी 2 महीने पहले रॉय से हुई है जो 28 वर्ष का है। स्वप्ना का पालन-पोषण ऐसे कठोर पारिवारिक वातावरण में हुआ है जहाँ प्यार, सेक्स और बच्चा होने के मसले बातचीत में नहीं आते थे। इस कारण स्वप्ना डर जाती है जब उसका पति रॉय अकेले में उसके पास आता है। वह स्वप्ना को छूने की कोशिश करता है और उसे शारीरिक संबंध बनाने के लिए बात करता है। स्वप्ना को अच्छा नहीं लगता और वह इन चीजों से दूर रहना चाहती है।

कार्यविधि

कदम 1

कक्षा के छात्रों को 5-6 ग्रुपों में बाँट दीजिए और हरेक ग्रुप में 10-12 छात्र-छात्राओं को रखिए। हरेक ग्रुप अपना एक प्रवक्ता/लीडर रखेगा जो ग्रुप में वार्तालाप का नेतृत्व करेगा। (5 मिनट)

कदम 2

वातावरण निर्माण के निर्देशवाली सामग्री की प्रतियां सभी प्रतिभागियों को दीजिए। हर ग्रुप का सदस्य उसे पढ़ेगा और नीचे दिए गए प्रश्नों को लेकर चर्चा और बातचीत करेगा।

कदम 3

दो-तीन मिनट हरेक छात्र को दीजिए जो विषय को लेकर अपनी भावनाएं और दृष्टिकोण व्यक्त करेगा। ऐसे विमर्श का नेतृत्व प्रवक्ता द्वारा किया जाएगा। (15 मिनट)

कदम 4

सारांश (10 मिनट)

संभावित प्रश्न

1. सुधीर जैसे किसी लड़के अथवा गीता/स्वप्ना जैसी लड़कियों में ऐसी कौन-सी योग्यता चाहिए जिससे कि वे अपने सेक्स संबंधी अहसास को समझ सकें?
2. सुधीर की तरह नौजवान किसी लड़के में अथवा गीता या स्वप्ना जैसी किसी लड़की में किस तरह का जीवन कौशल चाहिए जिससे कि वे यह निर्णय कर सकें कि सेक्स संबंध कब बनता है?
3. सेक्स के बारे में आप क्या समझते हैं?

4. सेक्स की भावना के बारे में चर्चा करके आपके ग्रुप को कैसा लगा?
5. सेक्स के बारे में सूचना किस तरह और किस व्यक्ति से प्राप्त की जा सकती है?
6. पुरुषों और स्त्रियों दोनों के अंदर सेक्स संबंधी जरूरत क्या एक-जैसी होती है, क्यों?
7. पश्चिमी देशों की तुलना में हमारे अपने देश में सेक्स को लेकर रवैया किस तरह का है?
8. अधिकतर देशों में विवाह संबंधी कानून क्यों होते हैं जिसमें 18 वर्ष की उम्र के बाद ही विवाह की अनुमति दी गई है?
9. लड़कियों के लिए 18 साल और लड़कों के लिए 21 साल से पहले विवाह/सेक्स की घटना होने पर क्या होगा?
10. आप जिस उम्र में हैं, उस मुकाम पर सेक्स को लेकर सामान्य आशंकाएं/चिंताएं क्या होती हैं?

सारांश/मुख्य संदेश

- ☞ इस विषय पर चर्चा करना कि सेक्स दो व्यक्तियों के बीच केवल शारीरिक स्तर पर घटित होनेवाली गतिविधि नहीं है। यह प्रेम, उसके अहसास, अनुभव उससे जुड़ी चिंता और सावधानी का विषय है जो खुद और अपने साथी के लिए होता है। यह ऐसा गंभीर विषय है जिसमें साथी की और जुड़े हुए अन्य लोगों की स्थिति को, उनके सम्मान और गरिमा को समझना पड़ता है।
- ☞ इस टॉपिक में बल इस पहलू पर दिया गया है कि सेक्स की इच्छा सामान्य और जरूरी तभी होती है जब व्यक्ति शारीरिक और भावनात्मक दृष्टि से वयस्क और परिपक्व हो जाए, आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हो और स्थायी संबंध निभाने की जिम्मेदारी समझ सकता हो।
- ☞ इस टॉपिक में सेक्स संबंध के प्रति एक समर्पण, भरोसा, जिम्मेदारी और रिश्ते को निभाने के लिए वचनबद्धता पर बल दिया गया है। व्यक्ति मानसिक रूप से सामान्य और भावनात्मक रूप से वयस्क और परिपक्व व्यवहार करे, अच्छा एवं संतुलित जीवन जी सके, इसलिए समाज के अंदर विवाह की अनुमति है। विवाह यानी सेक्स संबंध के लिए समाज की स्वीकृति, किंतु केवल एक विधिमान्य निर्धारित उम्र 18 वर्ष के बाद। यहाँ यह बताना भी शामिल है कि कुछ नौजवान विवाह होने से पहले सेक्स संबंध बनाने लगते हैं जिसके कारण अवांछित गर्भधारण, फिर गर्भनाश, एसटीडीज, एचआईवी/एड्स जैसी खतरनाक स्थितियां पैदा हो जाती हैं। विवाह को समाज में पवित्र रिश्ता माना जाता है जिसका मूलाधार सेक्स संबंध है। स्त्री-पुरुष का शारीरिक संबंध भावनात्मक बंधन है और उसके प्रति समर्पण है जिसके लिए परस्पर सम्मान बहुत जरूरी है।
- ☞ यहां इस बात की वकालत की गई है कि सेक्स की भावना प्राकृतिक है, यह एक शक्ति है जिसका दुरुपयोग नहीं होना चाहिए। पुनः इसके अंदर गर्भधारण, गर्भ-निरोध पर चर्चा जरूरी है, एलएसई कक्षाओं में बाद में एसटीडीज पर बात भी की गई है।

छात्रों द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ☞ सेक्स के बारे में व्यक्तिगत राय क्या है? अच्छी, बुरी, ग्लानि की भावना, जीवन जीने की एक रीति, पवित्र या कि जरूरी? जीवन कौशल शिक्षा डायरी में अपनी आंतरिक भावना ईमानदारी से लिखें।
- ☞ क्या आपके अंदर यह क्षमता आ गई है कि अभी नहीं की धीरता दिखा सकें, खासकर जब कोई सेक्स के लिए आगे बढ़ रहा/रही हो? - हाँ / नहीं

9. विषय : गर्भधारण

पृष्ठभूमि (सिर्फ एल.एस. प्रशिक्षकों के लिए)

अगर्भधारण स्त्री शरीर के अंदर घटित होनेवाली ऐसी प्रक्रिया है जिसमें पुरुष का स्पर्म स्त्री के ओवम से संयुक्त हो जाता है। गर्भधारण अथवा स्त्री में गर्भ की अवस्था तब पैदा होती है जब उस स्त्री से कोई पुरुष शारीरिक संबंध स्थापित करता है। उस वक्त स्त्री की उत्पादक उम्र होनी चाहिए और गर्भधारण का अनसेफ पीरिअड होना चाहिए। वर्तमान में प्रौद्योगिकी का इतना विकास हो चुका है कि बिना सेक्स संबंध स्थापित किए कृत्रिम तरीके से गर्भधारण करवाया जा सकता है। सामान्य रूप से कृत्रिम गर्भाधान स्त्रीरोग के किसी डॉक्टर की देखभाल में इच्छुक महिला के लिए करवाया जाता है।

स्त्री-पुरुष के संभोग में पुरुष का वीर्य स्त्री की योनि में काफी मात्रा में जाता है। इस वीर्य में लाखों स्पर्म रहते हैं और सभी स्पर्म सर्विक्स में यूटेरस की तरफ तैरते हुए जाते हैं और तब फॉलोपिअन ट्यूब में पहुँचते हैं। सक्षम लाखों स्पर्म में से सिर्फ एक स्पर्म जीवित ओवम में फ्यूज होता है। यह फ्यूजन फॉलोपिअन ट्यूब में होता है और इस प्रकार फर्टिलाइजेशन संभव हो जाता है। फर्टिलाइजेशन के बाद फर्टिलाइज्ड ओवम को जाइगोट कहते हैं। यह जाइगोट फॉलोपिअन ट्यूब से यूटेरस (स्त्री की कोख-गर्भाशय) में जाता है जो कि जाइगोट को पाने के लिए प्राकृतिक रूप से तैयार रहता है। कोख में भ्रूण का विकास शुरू हो जाता है और 40 सप्ताह में शिशु तैयार हो जाता है। इस 40 सप्ताह की अवधि को गेस्टेशन अथवा गर्भकाल कहते हैं।

सेक्स की क्रिया दो जनों के बीच संभव होती है, किंतु गर्भावस्था हमेशा स्त्री के संबंध में लागू होती है। पुरुष और उसकी गर्भवती औरत को समझना चाहिए कि गर्भधारण और गर्भ की स्थिति निर्मित करने में स्त्री-पुरुष दोनों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए शिशु के पिता का कर्तव्य है कि वह अपनी गर्भवती स्त्री/पत्नी की देखभाल और जरूरी निगरानी करे, साथ ही साथ इसमें डॉक्टर की भूमिका का भी बहुत महत्व है। ऐसा करने से दंपति के बीच मधुर संबंध विकसित होता है जिसके कारण बाद में वे प्रभावी, होशियार और सफल माता-पिता कहलाने के हकदार बनते हैं।

सेक्स संबंध हमेशा गर्भावस्था का कारण नहीं बनता। स्त्री के ओवम और पुरुष के स्पर्म को जीवित और सक्षम होना चाहिए। फर्टिलाइजेशन और इम्प्लांटेशन के यूटेरस के अंदर अनुकूल परिस्थिति होनी चाहिए। स्त्री को छूने, चूमने, सहलाने आदि से गर्भधारण नहीं होता है। यह सब तो सिर्फ स्नेह और प्यार दिखाने के व्यवहार हैं जिनमें दोनों पक्षों को आनंद आता है।

गर्भ की अवस्था के लक्षण

- रजोवृत्ति के पीरिअड्स का रुक जाना।
- पिछले मासिक धर्म के 40-50 दिनों के बाद स्त्री की पेशाब का परीक्षण करवाने पर पॉजिटिव रिजल्ट आना।
- पिछले मासिक धर्म के बाद जहां तक हो सके 40-50 दिनों के भीतर अल्ट्रासाउंड में भ्रूण को देखा जा सकता है।
- नाड़ी अथवा नब्ज देखकर गर्भ की अवस्था का पता नहीं चलता है, जबकि फिल्मों में ऐसा दिखाते हैं।

गर्भस्थ शिशु लड़का है या लड़की है, यह कैसे मालूम हो सकता है ?

सभी मनुष्यों में 46 गुणसूत्र होते हैं - (22 + XX or YY) इन 46 में से 23 स्त्री के अंडाणु से आता है और दूसरा 23 पुरुष के स्पर्म से आता है। दोनों मिलकर बच्चे में 23 जोड़े निर्मित करते हैं। इन 23 पेयर्स में से एक पेयर में सेक्स संबंधी गुणसूत्र के होते हैं। सेक्स गुणसूत्र में



X और Y ये दो गुणसूत्र होते हैं। नर-शिशु में XY गुणसूत्र होता है, जबकि मादा-शिशु में XX गुणसूत्र होता है। जाहिर है कि मां का सेक्स गुणसूत्र XX होता है, यानी स्त्री के अंडाणु में सिर्फ X गुणसूत्र रहता है। बाप के सेक्स गुणसूत्र में XY दोनों रहते हैं, इस प्रकार किसी भी खास स्पर्म कोशिका में X या Y गुणसूत्र होगा। अतएव अगर स्त्री के अंडाणु जिसमें सिर्फ X गुणसूत्र होता है, पुरुष के उस गुणसूत्र से फर्टाइल हो जाए जिसमें Y गुणसूत्र हो तो पैदा होनेवाला शिशु लड़का होगा। किंतु यदि ओवम से पुरुष का वह स्पर्म सेल फर्टाइल हो जिसका गुणसूत्र Y न होकर X हो तो कन्या भ्रूण का निर्माण होगा। इस प्रकार गर्भस्थ शिशु के लड़का या लड़की होने का संयोग पुरुष के स्पर्म सेल पर निर्भर करता है, न कि स्त्री के अंडाणु पर।

गर्भवती स्त्री की स्वास्थ्य रक्षा

- उसका आहार संतुलित होना चाहिए। हरी पत्तियां, हरी सब्जियां, दूध, अंडे, मछली, मांस और फल गर्भवती स्त्री के भोजन में शामिल होना चाहिए।
- चिकित्सकीय परीक्षण नियमित करवाते रहना चाहिए जिसमें रोग प्रतिरक्षण शामिल हो।
- डॉक्टर की सलाह लिए बगैर कोई दवा नहीं खानी चाहिए।
- योनि मार्ग से खून आना, कोई अन्य डिस्चार्ज अथवा दर्द होना- ऐसे लक्षण हैं जिनके लिए डॉक्टरी परामर्श अनिवार्य है।

गतिविधि का नाम : क्या मैं गर्भवती हूँ ? 'एस' ने मेरे पेट को छूकर देखा/छुआ है !

उद्देश्य

इस टॉपिक का उद्देश्य है कि नवयुवतियां और किशोर लड़कियां (तथा लड़के भी) गर्भ की अवस्था के पहलुओं को समझें।

इच्छित परिणाम

- ⇒ लड़कियां गर्भ की अवस्था से संबंधित चिंताओं की सही समझ रखें (अथवा लड़के-लड़कियों को अवांछित गर्भ की परेशानी में न ढकेलें।) उन्हें नॉन-सेक्सुअल गतिविधियां समझ आनी चाहिए तथा गर्भ से संबंधित हालात को विश्लेषित करना आना चाहिए।
- ⇒ जीवन में अगला पड़ाव आने पर उन्हें गर्भधारण की योजना बनानी चाहिए, गर्भ की स्थिति को एक दुर्घटना के रूप में स्वीकार नहीं करना चाहिए।
- ⇒ छात्रों को समझ आना चाहिए कि गर्भधारण में पुरुष की भूमिका क्या होती है। यदि स्त्री गर्भवती है तो उसे सहयोग और मदद मिलनी चाहिए और यह मदद उसके पुरुष साथी का कर्तव्य है।

अर्जित जीवन कौशल

विवेचनात्मक सोच, यानी यह समझना कि स्त्रियों द्वारा गर्भधारण किस प्रकार किया जाता है। तनाव को समझना और उससे मुक्त रहना। भावनात्मक पहलुओं को समझना, अर्थात् सेक्स संबंध और गर्भ की अवस्था से जुड़ी चिंताओं और डर को समझना और उसके लिए साहस और ज़रूरी सूझ-बूझ से काम लेना। निर्णय की शक्ति विकसित करना, यानी विवाह के बाद गर्भधारण के लिए योजना बनाना, न कि गर्भधारण की हालात को अपने नियंत्रण के बाहर समझना।

अपनाई गई तकनीक

ग्रुप डिस्कशन, जानकारी और राय परस्पर बाँटना।

समय: 45 मिनट

आवश्यक वस्तु सामग्री

सादा कागज और कलम।

शिक्षक/एल.एस प्रशिक्षक/परामर्श-कर्मी के लिए टिप्पणी :

लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग सत्र संचालित करें। लड़कों के लिए पुरुष शिक्षक होंगे और लड़कियों के लिए महिला शिक्षिका होंगी जो कि कार्य-कलाप का संचालन करेंगी। छात्रों को चाहिए कि कक्षा में शर्म का प्रदर्शन न करें, बल्कि जरूरी ज्ञान मानकर सत्र को संचालित करने में अपनी सक्रियता दिखाएं। मान लीजिए कि छात्रों के अंदर झिझक है, वे शर्म से ग्रसित हैं, इसलिए चर्चा और विमर्श में सक्रिय नहीं हैं। स्थिति की सच्चाई को समझकर अपनी व्यावहारिक असुविधा छात्रों के समक्ष जाहिर न करें।

कार्यविधि**कदम 1**

छात्रों को क, ख और ग जैसे तीन समूहों में बाँट दें। (5 मिनट)

कदम 2

छात्रों के समक्ष निम्नलिखित प्रश्न रखें ताकि वे उत्तर दें सकें। (5 मिनट)

कदम 3

तीन ग्रुपों के छात्र इन प्रश्नों पर आपस में चर्चा करेंगे। हरेक ग्रुप अपने एक प्रवक्ता का चुनाव कर लेगा। यह प्रवक्ता सारांश रूप में अपने ग्रुप के विचार सभी छात्र-छात्राओं के बीच रखेगा। (10 मिनट)

फ्लिप कार्ड अथवा ब्लैक बोर्ड पर विचार-बिंदुओं को लिखते चलना उचित होगा।

कदम- 4

सारांश (5 मिनट)

संभावित प्रश्न:

1. क्या आपको यह लगता है कि लड़कियों को छूने से, उन्हें पकड़ने या गले लगाने से, उन्हें चूमने से, उनके साथ खेलने से, बात करने से या उनके साथ सटकर बैठने से गर्भधारण हो जाएगा ?
2. क्या आप यह मानते हैं कि लड़कियों के स्तन, पेट, छाती और जांघ- जैसे प्राइवेट पार्ट को कोई पुरुष छू लेगा तो वे गर्भवती हो सकती हैं ?
3. नदी, तालाब, स्विमिंग पूल जिसमें लड़के/पुरुष नहा रहे हों, उसी में यदि कोई लड़की भी नहा लेगी तो उसके कारण उसे गर्भधारण हो जाएगा। कुछ लोग सोच सकते हैं कि वहां के पानी में पुरुष के यूरिनेशन के कारण वीर्य डिस्चार्ज हुआ हो सकता है ?
4. जी मिचलाना या कै करने का लक्षण (सुबह की कमजोरी), जैसा कि सिनेमा में दिखाते हैं, गर्भवती होने के क्या निश्चित प्रमाण हैं।
5. क्या कभी-कभी मासिक धर्म का समय पर नहीं आना हर हाल में गर्भवती होने का कारण होगा ?
6. यदि पुरुष और स्त्री अगल-बगल में सो जाएं तो गर्भधारण हो जाएगा ?
7. क्या गर्भधारण विवाह के बाद ही संभव हो सकता है ?
8. क्या विवाह नहीं करना गर्भधारण से सुरक्षा का कारण होता है, भले लड़की किसी लड़के से शारीरिक संबंध स्थापित करती हो ?
9. औरत गर्भवती कैसे होती है, इसकी वैज्ञानिक स्थिति का उल्लेख कीजिए।
10. पुरुष और स्त्री के बीच सेक्स का संबंध क्या हमेशा गर्भधारण की वजह हो जाता है ?

11. पत्नी यदि गर्भवती हो चुकी है, तो क्या पति/आदमी की कोई जिम्मेदारी होती है? उस हालत में पति को क्या करना चाहिए और क्यों करना चाहिए?

सारांश / मुख्य संदेश

- ☞ गर्भधारण तभी संभव है, जब पुरुष और स्त्री के बीच सेक्स संबंध स्थापित हो। गर्भधारण सिर्फ तब मुमकिन है जब सेक्सुअल ऐक्ट हो या कृत्रिम इन्सेमिनेशन करवाया जाए।
- ☞ मासिक धर्म का बंद हो जाना, डॉक्टरी परीक्षण में प्रेग्रेंसी का पॉजिटिव रिजल्ट आना। कुछ स्त्रियों में सुबह-सुबह वूमेटिंग या कमजोरी भी इसका लक्षण हो सकता है।
- ☞ पुरुष के शुक्राणु में जो गुणधर्म है, उसी के आधार पर गर्भस्थ शिशु का लड़का या लड़की होना निर्भर होता है, इसमें स्त्री के अंडाणु के गुणधर्म की भूमिका नहीं होती, इस विषय पर संक्षेप में प्रकाश डालें।

छात्रों द्वारा घर पर दर्शाया जानेवाला व्यवहार

- ✎ कोई स्त्री गर्भवती कैसे होती है, इस बारे में आपके माता-पिता या दोस्तों ने जो कहा है, उसे लिखें।

10. विषय : गर्भनिरोध

पृष्ठभूमि (सिर्फ एल.एस. प्रशिक्षकों के लिए)

अध्यापक/जीवन कौशल प्रशिक्षक/परामर्शदाता के लिए टिप्पणी :

लड़कों और लड़कियों के लिए क्रमशः पुरुष और महिला शिक्षकों द्वारा अलग-अलग कक्षाएं संचालित करवाएं। गर्भ निरोध के तरीके जैसे विषयों पर लड़कों से पुरुष अध्यापक द्वारा बात करना ही उचित होगा और उसी तरह लड़कियों से महिला शिक्षिका का बात करना अच्छा होगा, क्योंकि ऐसा करते हुए प्रायः संकोच, झिझक जैसी भावनाएं बीच में आती हैं। शिक्षक लड़के या लड़कियों के लिए रोल मॉडेल होते हैं और वे जानते हैं कि एक तटस्थता के साथ इन मसलों पर कैसे बातें करनी हैं। कंट्रसेप्शन का मतलब है गर्भ निरोध, यानी स्त्री द्वारा गर्भ की स्थिति रोकी जा सके, या नियमित सेक्स संबंध के बावजूद स्त्री गर्भवती न बने, इसको रोकना। इसको जन्म नियंत्रण का तरीका अथवा परिवार नियोजन प्रणाली भी कह सकते हैं। पति-पत्नी निम्नलिखित कारणों से गर्भ-निरोध के तरीके अपनाते हैं :-

- प्रथम गर्भ-धारण में शीघ्रता न करने के लिए।
- दो बच्चों के जन्म के बीच 3 से 5 वर्षों का अंतर रखने के लिए।
- अवांछित गर्भ रोकने के लिए- खासकर जबकि स्त्री शारीरिक रूप से फिट नहीं है अथवा बीमार है।
- गर्भधारण के डर से बचने के लिए, क्योंकि पति-पत्नी अपने हरेक शारीरिक संबंध के बाद ऐसी स्थिति उत्पन्न नहीं हो, इसको लेकर डरते हैं।

गर्भधारण की योजना बनाना आवश्यक है, ताकि पति-पत्नी पहले आपस में आंतरिकता विकसित कर लें और उसके बाद ही पहला बच्चा पाने के लिए प्रयास करें। योजनापूर्वक गर्भधारण पहले बच्चे के जन्म के बाद भी ज़रूरी है। ऐसा करने से दूसरा बच्चा तभी होता है जब उसकी अच्छी तरह से देखभाल और सुरक्षा करना दंपति के लिए संभव हो। नवजात शिशु और उसकी मां की खास निगरानी जन्म के बाद आवश्यक होती है। गर्भ-निरोध के अनेक तरीके हैं जिसे सेक्स संबंध स्थापित करने वाले स्त्री अथवा पुरुष को अपनाना चाहिए, चाहे वह विवाहित हों या अविवाहित। सेक्स के समय दोनों पार्टनरों को जानना चाहिए कि गर्भ निरोध की अलग-अलग तकनीक कैसे काम करती हैं। उन्हें उन तरीकों के बारे में परस्पर बातचीत भी करनी चाहिए और तय करके कोई एक तरीका दोनों को अपनाना चाहिए।

गर्भ निरोध के तरीकों को निम्नलिखित 3 श्रेणियों में वर्गीकृत कर सकते हैं :-

1. परिवार नियोजन के प्राकृतिक तरीके

- परहेज या संयम
- क्राइटस हस्तक्षेप (Coitus interrupt us)
- सेफ़ रीदम मेथॉड (Safe rythum method)

2. अस्थायी तरीके

- कंडोम (निरोध)
- डाईफ्रागम (Diaphragm)

- अल्ट्रा यूटेरिन डिवाइस (आईयूडी, लूप्स जैसे कॉपर टी)
 - स्पर्मसाइडल जेल
 - खानेवाली गोलियां (माला-डी, सहेली)
3. स्थायी तरीके
- वेसेक्टोमी फॉर मेल (पुरुष बंध्याकरण)
 - ट्यूबेक्टोमी फॉर दि फीमेल (स्त्री बंध्याकरण)

छोटे-छोटे शहरों में भी गर्भ निरोधक सामग्री और दवाइयां उपलब्ध हैं और ये प्रभावी तरीके से काम करती हैं। ऐसे तरीके आदि निम्नलिखित हैं :

1. परिवार नियोजन के प्राकृतिक तरीके

(क) सेफ रीदम मेथॉड

इस तरीके को सेफ पीरियड मेथॉड या कैलेंडर मेथॉड भी कहते हैं। इस तरीके का आधार औरत के मासिक धर्म का समय और तारीख है। मासिक धर्म के बीच कुछ ऐसी अवधि होती है जिसमें उस स्त्री के साथ सेक्स करने पर गर्भधारण का खतरा कम रहता है, क्योंकि स्त्री के अंडाणु फर्टाइल होना संभव नहीं रहता। इसका मतलब यह है कि औरत के गर्भाशय से अंडे के रिलीज होने के समय के आसपास सेक्स संबंध करने से परहेज करना है। सामान्यतया औरत का मासिक धर्म हरेक 28वें दिन पर आता है और मासिक धर्म आरंभ होने के 14वें दिन गर्भाशय में अंडा तैयार हो जाता है। अतः स्त्री-पुरुष को चाहिए कि मासिक धर्म के शुरू होने की तारीख से 12वें दिन से 16वें दिन के बीच सेक्स न करें। किंतु जिन औरतों की माहवारी नियंत्रित नहीं रहती है, उन्हें यह तरीका नहीं अपनाना चाहिए।

यह तरीका लगभग 50-60 प्रतिशत तक ही सफल माना जाता है।

2. अस्थायी तरीके

(क) कंडोम

कंडोम रबर की बहुत ही पतली झिल्ली से बनाया जाता है जिसे पुरुष के शिशन के ऊपर रॉलड ऑन किया जा सकता है। स्त्री से संभोग करने के पहले उचित शिशन के ऊपर ऐसा किया जाता है। यह कंडोम वीर्य को स्त्री की योनि में जाने नहीं देता है। कंडोम के निचले सिरे पर छोटा-सा पाउच होता है जिसमें डिस्चार्ज सीमेन जमा हो जाता है। यही कंडोम है जो सेक्स से संक्रमित होनेवाली बीमारी लगने नहीं देता है, जैसे कि सिफलिस और एचआईवी है। इसका कारण है कि योनि से निकलने वाला स्राव और शिशन से डिस्चार्ज होनेवाले वीर्य आपस में मिल नहीं पाते। पुनः यह भी उल्लेखनीय है कि कंडोम एकमात्र ऐसा गर्भ निरोधक है जिसके कारण दोनों पार्टनर यौन संक्रामक रोगों (STDs) से रक्षा प्राप्त कर सकते हैं। यह बहुत ही प्रभावी जन्म नियंत्रण (बर्थ कंट्रोल) माध्यम है।

हिदायतें

किसी कंडोम का प्रयोग सिर्फ एक बार करना चाहिए। कंडोम के पैकेट पर पीछे एक्सपायरी की तारीख दी गई होती है, उसे देख लेना चाहिए। आउटडेटेड कंडोम सेक्स की क्रिया में फट सकता है।

(ख) इंट्रा यूटेरिन डिवाइस (आई यूडी)

आईयूडी प्लास्टिक से निर्मित बहुत छोटा और लचीला डिवाइस होता है जिसमें कॉपर का आवरण रहता है (कॉपर-टी)। इस डिवाइस को डॉक्टर गर्भाशय में घुसा देते हैं। यह डिवाइस गर्भाशय के अंदर अंडाणु को फर्टाइल होने नहीं देता है। कॉपर-टी अथवा IUDs 2 अथवा 5 वर्षों तक प्रभावी रहता है। यदि पति-पत्नी की इच्छा बच्चा पैदा करने की हो तो डॉक्टर से कहकर इन्हें निकलवा सकते हैं।

(ग) गोलियां

गर्भ निरोधक गोलियों में इस्ट्रोजेन और प्रोगेस्टेरॉन होता है। यह गोली औरत को नियमित रूप से प्रतिदिन खाना है। यह गोली गर्भाशय से प्रति महीने अंडाणु बनने में रोक लगा देती है। ऐसी गोली बाजार में कई ब्रांड नेम से उपलब्ध हैं, जैसे कि माला डी, सहेली आदि। यह गोली खाने के लिए डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए। जब औरत की इच्छा हो कि बच्चा होना चाहिए, उसे गोली खाना छोड़ देना है। यह बहुत ही कारगर गर्भ निरोधक तरीका है, बर्शते इसे नियमित रूप से खाएं। ये गोलियां मासिक धर्म की अनियमितता आदि होने पर भी खाई जाती हैं।

3. स्थायी तरीके

बंधाकर एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा किसी पुरुष अथवा स्त्री को स्थायी रूप से संतति के जनन के लिए अयोग्य कर दिया जाता है। यह प्रक्रिया सर्जरी की होती है। पुरुषों के लिए सर्जरी की इस प्रक्रिया को वैसेक्टॉमी तथा स्त्रियों के लिए ट्यूबेक्टॉमी कहते हैं। सर्जरी की प्रक्रिया नीचे दी जा रही है।

(क) वैसेक्टॉमी :

यह पुरुष के लिए प्रक्रिया है। वैसेक्टॉमी के ऑपरेशन में पतली नस को काट कर बांध देते हैं जिसके द्वारा पुरुष के अंडकोश से लिंग तक स्पर्म जाता है। यह प्रक्रिया सरल और बहुत ही भरोसेमंद है। इसके लिए हॉस्पिटल में भर्ती होना जरूरी नहीं है। इस ऑपरेशन से पुरुष के स्वास्थ्य, ताकत अथवा पुंसकता पर कोई प्रतिकूल असर नहीं पड़ता। औरत के साथ सेक्स करने का आनंद भी ज्यों का त्यों बना रहता है।

(ख) ट्यूबेक्टॉमी

ट्यूबेक्टॉमी स्त्री के लिए एक सर्जिकल ऑपरेशन है जिसमें फ्लोपियन ट्यूब को काटकर बांध देते हैं। कारण है कि यही ट्यूब स्त्री के अंडाणु को ओवरी से यूटेरस में वहन करके ले जाता है। इस ऑपरेशन द्वारा अंडाणु को यूटेरस में जाना रोक दिया जाता है और गर्भाधान संभव नहीं हो पाता। गर्भ निरोध के सारे तरीके फेल हो सकते हैं, किंतु उपरोक्त स्थायी तरीके पक्के होते हैं। उदाहरण के लिए कंडोम और गोलियाँ 90 से 95 प्रतिशत सफल हैं। स्पर्म के लिए मारक जेल (Spermicidal Gel) तथा (Diaphragm) की सफलता और कम होती है।

कार्य-कलाप का नाम : मेरे पास च्वाइस है, अपनी मर्जी है !

उद्देश्य

- ⇒ किशोर उम्र के छात्रों को समझाना कि गर्भ निरोधक उपाय आज के जमाने में आम बात हो गई है।
- ⇒ किशोर लड़के-लड़कियों को समझाना कि गर्भ निरोधक उपाय कई प्रकार के हैं।
- ⇒ यह सूचना देना कि गर्भ-निरोधक उपायों को वैज्ञानिक तरीके से अपनाकर बच्चे के जन्म को रोकने के अतिरिक्त और भी लाभ हो सकते हैं; जैसे कि अनियमित रक्त प्रवाह हो रहा हो तो उसे नियमित बनाया जा सकता है, अगर बहुत खून गिरने लगता हो तो उसे भी रोक सकते हैं।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्रों का यह जानना कि सेक्स करने से हमेशा गर्भधारण नहीं होता है, और इसके लिए योजना बनाई जा सकती है।
- ⇒ छात्रों को यह पता होना कि गर्भ-निरोध के तरीके कौन-कौन से हैं? जब गर्भ-निरोध के तरीकों की जरूरत आन पड़े तो वाजिब तरीका चुनना। इस तरह की जरूरत जीवन में काफी आगे चलकर पड़ जाती है; विवाह के बाद अथवा बच्चा हो जाने के बाद।
- ⇒ गर्भ-निरोधक उपायों को सकारात्मक भावना से लेना चाहिए और इसे गलत या कि बकवास नहीं मानना चाहिए।

अर्जित जीवन कौशल

विवेचनात्मक सोच का पैदा होना, निर्णय की शक्ति का आ जाना। (यह समझना कि सेक्स करने से हमेशा गर्भधारण नहीं होता है। गर्भ-निरोध के अलग-अलग तरीकों को जानना और जरूरत के अनुसार उनका उपयोग करना। गर्भ-निरोध के लाभ को समझना), समस्याओं के समाधान के लिए सक्षम होना, संप्रेषण कुशलता अर्जित करना। (गर्भ निरोधक के सही उपायों / तरीकों को चुनना, इस विषय में अपने पार्टनर को बताना और उसे विश्वास में लेना कि इन उपायों का फायदा क्या है।

अपनाई गई तकनीक

विचारों और जानकारी का आदान-प्रदान करना, समूह में खुलकर बहस करना

समय: 70 मिनट

आवश्यक सामग्री

पेंसिल, पेन, कागज के शीट, बॉक्स/बास्केट, गर्भ-निरोधक डिवाइस की अलग-अलग तस्वीरें, जैसे कि कंडम, गर्भ-निरोधक गोलियां, डाइफ्रागम, कॉपर-टी, लूप आदि, वैसेक्टॉमी, ट्यूबेक्टॉमी (एक्टिविटी मैनुअल 3.5 को देखिए)

शिक्षक/ एल.एस प्रशिक्षक/परामर्श-कर्मी के लिए टिप्पणी :

किसी भी मंच पर किशोरों के बीच इसपर चर्चा की जा सकती है। ऐसी आशा न करें कि छात्रों को गर्भ-निरोधक के सभी तरीके मालूम हैं। यह ऐसा विषय है जिसके बारे में शर्म और संकोच होना स्वाभाविक है। छात्र-छात्राओं की जमात में खुद को अपसेट महसूस न करें। छात्रों के बीच बेबाकी से और दोस्ताना रवैया अपनाकर विषय पर चर्चा करें। किशोर उम्र के लड़के-लड़कियों को आपस में बातचीत करने दें। मानकर चलिए कि छात्रों के बीच क्लास में इस विषय पर बात करना कठिन हो सकता है।

कार्यविधि

कदम 1

कक्षा के छात्रों को उनके जन्म समय (प्रातःकाल, दोपहर, शाम और रात्रि) के अनुसार 4 समूहों में विभाजित कर दें। हरेक ग्रुप को अपना प्रवक्ता चुनने के लिए बोल दें। (5 मिनट)

कदम 2

ग्रुप -1 में से 10 छात्रों का चयन अचानक कर लें। इन 10 छात्र-छात्राओं से कहें कि वे जोर से क्लास को बताएं कि उनके दादा-दादी को कितने बच्चे थे, उनकी मां के कितने बच्चे हैं, उनकी बड़ी बहन अथवा चाची/मौसी को कितने बच्चे हैं। (5 मिनट)

कदम 3

इन प्रश्नों से स्पष्ट कर दीजिए कि हर पीढ़ी में मां के बच्चों की संख्या घटती गई है। अब छात्र-छात्राओं को अपनी राय लिखने के लिए बोलिए कि हर पीढ़ी में माताओं के बच्चों की संख्या में कमी आती गई है। इस विषय में बदलाव का कारण क्या है ? (5 मिनट)

कदम 4

हर छात्र कागज के दो छोटे टुकड़ों पर 2 कारण लिखेंगे और कागज को मोड़ देंगे। कोई छोटी टोकड़ी, बॉस्केट, कैरी बैग क्लास में घुमाएं जिसमें छात्र अपने मोड़े हुए कागज जल्दी से डाल देंगे। छात्रों को कह दीजिए कि वे अपनी सहज लिखावट को बदल सकते हैं। (10 मिनट)

कदम 5

सभी कागजों को मिला दीजिए और समूह 2 के 10 अन्य छात्रों को बोलिए कि कागजों में से 20-25 चुन लें तथा पढ़ें कि उनमें क्या-क्या उत्तर लिखे गए हैं। आप स्वयं एक कागज पर लिखा हुआ उत्तर पढ़ दें और उसके बाद छात्रों को मौका दें कि वे क्लास

के अंदर कागज पर लिखे हुए उत्तरों को अनुकूल आवाज में जोर से पढ़ें। (10 मिनट) (उन उत्तरों को अनदेखा कर दें जिनमें सेक्स संबंधी भद्दे और अश्लील शब्दों का प्रयोग किया हुआ हो।)

कदम 6

कंट्रासेप्शन (अर्थात् गर्भधारण न होने पाए) एक सावधानी और गर्भ-निरोध के तरीके हैं। अब कक्षा के छात्रों को कहें कि वे कागज के टुकड़ों पर गर्भ-निरोध के लिए कोई दूसरा शब्द लिखें, यदि उन्हें मालूम है तथा साथ ही गर्भ निरोधक के दो तरीकों का उदाहरण भी लिखें, जैसा कि वे पत्र-पत्रिकाओं, टीवी, मूवी आदि माध्यमों से जानते हैं। उनसे कहें कि वे दूसरों से नकल न करें, बल्कि उन्हें जो मालूम है, उसका उल्लेख करें। यह बता दें कि यहां उत्तर का सही या गलत होना मायने नहीं रखता और एक छात्र के उत्तर को दूसरा कोई छात्र सही/ठीक करने का प्रयास न करें। टोकरी दुबारा पास करें ताकि छात्रों द्वारा मोड़ा हुआ कागज स्लिप उसमें डाला जा सके। (5 मिनट)

कदम 7

कागज की सभी पर्चियों को मिला दें। ग्रुप 3 के 10 छात्रों को बोलें कि वे दो पेपर उठाएं और उसमें लिखे गए उत्तर को पढ़ दें। उत्तर का दौर खत्म हो जाए तो छात्रों से पूछ लें कि क्या कोई और तरीका गर्भ रोकने के लिए हो सकता है। उस कागज को क्लास में सभी को दिखा दें जिसके ऊपर गर्भ-निरोधक उपायों की तस्वीरें छपी हों। छात्रों से कहें कि वे अपने ग्रुप में उन प्रश्नों को केंद्र में रखते हुए चर्चा करें जो ब्लैक बोर्ड पर लिखे गए हैं।

कदम 8

सारांश (10 मिनट)

संभावित प्रश्न:

1. गर्भ-निरोध जैसे विषय पर कक्षा में बात करना किस तरह और क्यों मुश्किल है?
2. भारत की जनसंख्या 1947 में 35 करोड़ थी जो फिलहाल 120 करोड़ है। क्या हमारे देश में गर्भ-निरोध के उपाय जानना जरूरी है?
3. किसी देश के अंदर कौन-कौन सी समस्याएं उत्पन्न होंगी यदि जन्म लेनेवाले बच्चों की संख्या को नियंत्रित नहीं किया?
4. किसी परिवार में क्या-क्या समस्याएं होती हैं, यदि वहां बहुत-से बच्चे होते हैं?
5. किसी औरत के लिए कौन-कौन सी मुश्किलें होती हैं, यदि उसके बहुत-से बच्चे होते हैं?
6. किसी स्त्री या किसी पुरुष में किस तरह की योग्यता अपेक्षित है, जिसके द्वारा वह गर्भ-निरोधक तरीकों का चयन कर सकता है।
7. पुरुष/स्त्री में किस तरह की योग्यता जरूरी है जिसके द्वारा वह अपने पार्टनर को गर्भ-निरोधक उपाय अपनाने के लिए राजी कर सकता है?

सारांश/मुख्य संदेश

- वर्तमान समय में लोग किस तरह निर्णय करते हैं कि बच्चे कम होने चाहिए। इस प्रकार के निर्णय पर अमल करने के लिए बहुत से माता-पिता बर्थ कंट्रोल के उपाय अपनाते हैं।



- ☞ बर्थ कंट्रोल (जन्म-नियंत्रण) के लिए अनेक उपाय हैं जो कि पुरुष अथवा स्त्री द्वारा अपनाए जा सकते हैं।
- ☞ बर्थ कंट्रोल के तरीके बहुत ही सुरक्षित और प्रभावी होते हैं जो कि अपनाने की वैज्ञानिकता पर निर्भर है।
- ☞ छात्रों को निकट भविष्य में इन विषयों की जरूरत नहीं हो सकती है, फिर भी एक जागरूक इंसान बनने के लिए उन्हें इन विषयों की जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए।
- ☞ गर्भ-निरोधक सामग्री (कंडोम्स, गोलियों) के अन्य उपयोग भी होते हैं।
- ☞ यह मानना ही पड़ता है कि शिक्षक के रूप में आप और किशोर लड़के-लड़कियां इस विषय को लेकर शर्म और संकोच करते हैं। व्यावहारिक स्तर पर क्लास में दिखाइए भी।

छात्रों द्वारा घर में दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ✗ कोई छात्र कह सकता है कि गर्भ-निरोधक जो डिवाइस बताए गए हैं और जिनकी चर्चा की गई है, उनमेंका नाम मैंने काफी सुना हुआ है।
- ✗ जीवन कौशल शिक्षण की आज की कक्षा के बाद गर्भ-निरोध और उसके उपायों के बारे में मेरी राय है (किसी एक पर सही का निशान लगाएं)
 - अनावश्यक है और मेरे लिए उपयोगी नहीं है।
 - मजेदार विषय है, किंतु मेरे लिए उपयोगी नहीं है।
 - आवश्यक है और मेरे लिए उपयोगी है।
 - गर्भ-निरोध महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार तथा बेहतरी के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।

11. विषय : धारणाएँ एवं गलतफहमियाँ

पृष्ठभूमि (सिर्फ एल.एस. प्रशिक्षकों के लिए)

किशोरावस्था मानव जीवन की बहुत ही महत्वपूर्ण कालावधि है, जिसमें शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक दृष्टि से अनेक बदलाव घटित होते हैं। किशोर आयु के लड़के-लड़कियों के शरीर तथा मन-मस्तिष्क में होनेवाले परिवर्तन इस तरह अचानक और इतनी जल्दी से होते हैं कि जीवन को समझने के लिए कई मसले उठ खड़े होते हैं। हालांकि अपने में हो रहे परिवर्तनों को वे महसूस करते हैं, और फिर भी उन परिवर्तनों की जरूरत और स्वाभाविकता को समझ नहीं पाते हैं तथा उसके साथ तालमेल स्थापित करने में असफल हो जाते हैं। न तो माता-पिता और ना ही अध्यापक बच्चों को उन परिवर्तनों के बारे में सही सूचना और जानकारी दे पाते हैं। जाहिर है कि बच्चे अपने पीयर ग्रुप, संगी-साथियों अथवा सस्ती एवं बाजारू पत्र-पत्रिकाओं के चक्कर में पड़ जाते हैं जिनके कारण उन्हें अपूर्ण, गलत, भ्रामक तथा नाकाफी सूचनाएं प्राप्त हो जाती हैं। चूंकि उन्हें सही जानकारी नहीं मिलती है, इसलिए कतिपय कुधारणाओं तथा गलतफहमियों के वे शिकार हो जाते हैं। फिर नतीजा होता है कि वे खतरनाक तथा बहुत-से जोखिम वाले व्यवहार करने लगते हैं। विवाह-पूर्व गर्भ-धारण, अमान्य सेक्स संबंध, अपराध-जैसी घटनाओं में वे शरीक एवं संलिप्त हो जाते हैं। एचआईवी/एड्स आदि के मामले किशोरों में बढ़ते जा रहे हैं, जिसका कारण है कि उन्हें सही और उपयोगी जानकारी नहीं मिलती है।

हमारी संस्कृति में माता-पिता और शिक्षक बच्चों अथवा छात्रों से सेक्स संबंधी मुद्दों पर बातचीत करने में शर्म और संकोच महसूस करते हैं। उनका तर्क होता है कि सेक्स संबंधी मसलों पर बातचीत करने से और उस विषय की जानकारी देने से बच्चों की जिज्ञासा और उस विषय में उत्सुकता बढ़ेगी, जिसके कारण वे बहककर समय से पहले यौन संबंधों के लिए लालायित हो जाएंगे। उनका यह मानना होता है कि सेक्स और सेक्स से जुड़े मसले निजी विषय हैं जिसपर बच्चों/किशोर लड़के-लड़कियों से चर्चा नहीं करनी चाहिए, किंतु इस विषय पर हुए शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि -

- गलत सूचना के कारण चिंताएं और भ्रम पैदा होते हैं जिसका नतीजा यह होता है कि किशोरों के बीच गलतफहमियां व्याप्त हो जाती हैं जो उनके शरीर में होनेवाले बदलाव तथा विकास के कई पहलुओं से जुड़ी होती हैं। मिथ्यामूलक ऐसी धारणाएं और गलतफहमियाँ युवा होने तक मन में बैठी रह जाती हैं जिनके कारण सेक्स संबंध में उनका मन-मिजाज तथा विपरीत लिंगी साथी के प्रति उनका व्यवहार प्रभावित होता है।
- अध्ययनों से मालूम हुआ है कि हमारे देश में भी किशोर लड़के-लड़कियों के बीच विवाह से पहले सेक्स संबंध की घटनाएं बढ़ी हैं। अतः यह बहुत जरूरी है कि युवाओं को सेक्स जैसी सशक्त भावना के बारे में सही जानकारी दी जाए, ताकि सेक्स के संबंध में उनके अंदर स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित हो।
- सेक्स अपराधों की संख्या जिस कदर बढ़ रही है उसके कारण शैक्षिक दृष्टि से हस्तक्षेप करना समय की मांग है, ताकि युवाओं में सेक्स को लेकर स्वस्थ व्यवहार करने की जागरूकता बढ़े तथा वे यौन-शोषण और वैसी समस्याओं से अपनी रक्षा कर सकें।
- विवाह से पहले गर्भ-धारण, एचआईवी/एड्स की घटनाएं युवाओं के बीच बढ़ती जा रही हैं।

शोध-निष्कर्षों से पता चलता है कि प्रजनन स्वास्थ्य और सेक्स के संबंध में शिक्षा और ज्ञान प्राप्त करने से छात्रों को इस विषय में प्रयोग करने और खतरनाक व्यवहार के लिए बढ़ावा नहीं मिलता है, बल्कि कहना चाहिए कि वे सेक्स के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं और इस दिशा में जिम्मेदारी का व्यवहार करते हैं।



शिक्षकों/जीवन कौशल प्रशिक्षकों/परामर्शदाताओं की भूमिका

किशोर छात्र-छात्राओं को प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में वैज्ञानिक सूचना और जानकारी प्रदान करने में शिक्षकों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है :

- शिक्षकों को समझना चाहिए कि छात्रों का यह अधिकार है कि वे अपने शरीर, मन-मस्तिष्क के बारे में और जो परिवर्तन उनमें आते हैं, उनके संबंध में जानकारी प्राप्त करें।
- शिक्षकों को इसके लिए तैयार होना होगा कि किशोर उम्र के छात्र-छात्राओं को जरूरी शिक्षा किस प्रकार देनी है।
- प्रभावी शिक्षण के लिए उन्हें शिक्षण के गैर-पारंपरिक तरीके अपनाने होंगे।
- शिक्षकों को अपनी ओर से सब कुछ नहीं कहना है, बल्कि छात्र-छात्राओं को किसी भी विषय पर खुलकर बात करने का अवसर देना है।
- शिक्षकों को चाहिए कि वे छात्रों के अंदर ऐसा कौशल एवं ऐसी काबलियत पैदा करें जिससे कि वे सेक्स संबंधी मुद्दों को खुद ही सुलझाने के लिए सक्षम हो जाएं।

यह मॉड्यूल मुख्यतः सेक्स के बारे में धारणाओं और गलतफहमियों को समझाने के लिए है, ताकि उन्हें सही सूचना और जानकारी मिल सके। ऐसी बातें बहुत-सी धारणाएं एवं गलतफहमियाँ हैं, किंतु उनमें से कुछ महत्वपूर्ण यहां बतौर ऐक्टिविटी बताई जा रही हैं। ये कार्य-कलाप लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग क्रमशः पुरुष अध्यापक और महिला अध्यापक करवाएंगे।

कार्य-कलाप : धारणाएं और गलतफहमियां - छोटी-मोटी और खूबसूरत**उद्देश्य**

- ⇒ सेक्स से जुड़े विषयों के बारे में छात्रों के अंदर व्याप्त अलग-अलग धारणाओं को समझना और उसपर चर्चा करना।
- ⇒ सेक्स भावना से संबंधित अनेक तथ्यों के बारे में सही सूचना प्रदान करना।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्र-छात्राएं इस लायक बन जाएं कि वे अपने विवेचनात्मक कौशल का उपयोग करके सच्चाई की जाँच एवं पुष्टि करें, खासकर सेक्स भावना से संबंधित उन मुद्दों के बारे में जिसके लिए बहुत नकारात्मक सोच बना हुआ है।

अर्जित जीवन कौशल

विवेचनात्मक सोच (लड़का या लड़की कैसे पैदा होती है, शरीर और उसमें घटित परिवर्तन, वयस्कता और सेक्स से संबंधित अन्य विषयों के बारे में धारणाओं और तथ्यों के बीच अंतर कैसे करें- यह समझना), आत्म-जागरूकता (लड़का या लड़की अपने स्वत्व और अस्मिता के लिए गर्व करें, शरीर और उसमें विकास को अपनी पूँजी और ताकत मानें, शरीर को अच्छा बनने और ढलने दें, सेक्स भावना को कुदरती मानकर अपने प्रति सकारात्मक और नकारात्मक रवैया की वास्तविकता को समझें।

अपनाई गई तकनीक

प्रश्नोत्तरी (क्रिज)

समय: 60 मिनट

आवश्यक सामग्री

छोटा बॉक्स, पिंक और ग्रीन रंग के दो केजी कार्डबोर्ड, कैंची, पेंसिलें और कागज के पन्ने, पिंक और ग्रीन केजी कार्डबोर्ड को स्ट्रिप्स बनाते हुए काट लें। पिंक स्ट्रिप के ऊपर धारणाएं लिखें और ग्रीन स्ट्रिप पर तथ्य लिख दें (जो लड़कियों और लड़कों के लिए अलग-अलग हो। नीचे लड़कियों और लड़कों के लिए धारणाएं और तथ्य अलग-अलग टेबल के रूप में दिया गया है।) ऐक्टिविटी मैटीरिअल 3.6 क और 3.6 ख देखें।)

कथन - लड़कियों के लिए

पिंक काइर्स (धारणाएं) और ग्रीन काइर्स (तथ्य)

- ❖ **धारणा** : वे औरतें जिनके ब्रेस्ट का आकार छोटा होता है, वे सेक्स की दृष्टि से आकर्षक नहीं होतीं।
तथ्य : किसी लड़की का यौन-आकर्षण केवल ब्रेस्ट के आकार पर निर्भर नहीं करता।
- ❖ **धारणा** : ब्रेस्ट के आकार को क्रीम, व्यायाम, दवाइयों तथा इंजेक्शन की मदद से बड़ा या विकसित किया जा सकता है।
तथ्य : हार्मोन्स के लिए कोई दवा, क्रीम या इंजेक्शन नहीं होता जिसकी मदद से ब्रेस्ट के आकार को बड़ा या विकसित किया जा सके। ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाने के लिए टीवी, समाचार-पत्र तथा पत्र-पत्रिकाओं के विज्ञापन लोगों को गुमराह करते हैं। ब्रेस्ट के आकार को बदलने के लिए सिर्फ सर्जरी की जा सकती है जो कि महंगी होती है और उसके अपने जोखिम हैं।
- ❖ **धारणा** : औरतें पुरुषों को आकर्षित करने और सेक्सी दिखने के लिए ब्रा पहनती हैं।
तथ्य : ब्रेस्ट स्त्री का बहुत ही कोमल अंग होता है। ब्रा पहनने से ब्रेस्ट की रक्षा होती है तथा यह लटककर भद्दी न दिखे इससे रोकती है।
- ❖ **धारणा** : तंग ब्रा पहनना ब्रेस्ट कैंसर का कारण होता है।
तथ्य : ऐसा ब्रा पहनना चाहिए जो न तो बहुत तंग हो और न ही बहुत ढीला हो। ब्रेस्ट कैंसर का कारण तंग ब्रा पहनना नहीं होता।
- ❖ **धारणा** : जिन लड़कियों के बड़े स्तन होते हैं, वे उनके सेक्सी फिगर के कारण होते हैं, वे सेक्स की दृष्टि से अधिक सक्रिय होती हैं।
तथ्य : लड़कियों के शारीरिक ढांचे का कोई संबंध उनकी सेक्स भावना की सक्रियता से नहीं होता। इस भावना का संबंध लड़कियों की आकांक्षा पर निर्भर करता है जो कि उनके हार्मोन्स से नियंत्रित होती हैं। समाज और संस्कृति भी इस दृष्टि से अपनी भूमिका निभाते हैं।
- ❖ **धारणा** : बड़े स्तनों में छोटे स्तनों के बजाए अधिक दूध होता है।
तथ्य : स्तन में फैटी टिशु होते हैं जिसपर ब्रेस्ट का आकार निर्भर करता है। मिल्क ग्लैंड्स ब्रेस्ट के आकार से प्रभावित नहीं होता। शिशु के जन्म के बाद दूध की ग्रंथि सक्रिय हो जाती है जिसका संबंध हार्मोन्स से होता है। स्तन के आकार का संबंध दूध के उत्पादन से नहीं होता।
- ❖ **धारणा** : जो औरतें अपने शिशु को स्तनपान कराती हैं, वे कम आकर्षक और जल्दी बूढ़ी दिखने लगती हैं।
तथ्य : नवजात शिशु को स्तनपान कराने से ब्रेस्ट में ढीलापन नहीं आता। स्तनपान कराने से माँ का लगाव व अपनापन बच्चे से बढ़ता है और यूटेरस अपने सामान्य आकार में आ जाता है। गर्भावस्था के समय गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है।
- ❖ **धारणा** : मासिक धर्म से तात्पर्य है शरीर के गंदे खून का बाहर निकलना।
तथ्य : मासिक धर्म का खून गंदा नहीं होता- यह एक प्रकार का सलाइवा या आँसू की तरह होता है। शरीर का आविष जैसा कोई तत्व मासिक धर्म के दौरान उत्सर्जित नहीं होता। इस रक्त को गंदा कहना गलत धारणा है और वैज्ञानिक रूप से सही नहीं है।
- ❖ **धारणा** : मासिक धर्म की अवधि में लड़की अशुद्ध रहती है।
तथ्य : माहवारी की अवधि के दौरान लड़कियां अशुद्ध नहीं होतीं। लड़कियों को उस दौरान साफ-सफाई पर अधिक ध्यान देना चाहिए। ऐसा करने से उस दौरान भी वे दूसरों की अपेक्षा अधिक साफ रह सकती हैं।

- ❖ **धारणा** : औरतों को एक महीने में दो या तीन बार मेन्स होता है।
तथ्य : औरतों को एक महीने में केवल एक बार पीरियड या मेन्स होता है।
- ❖ **धारणा** : औरतों को सेक्स की इच्छा नहीं होती।
तथ्य : औरतों को भी सेक्स की इच्छा होती है। हमारी संस्कृति में औरतों के लिए मर्यादा है कि उन्हें अपनी सेक्स की इच्छा जाहिर नहीं करनी चाहिए। सेक्स की इच्छा छिपाने को ब्रह्मचर्य और चरित्र से जोड़ दिया गया है। यह तो सहज प्रवृत्ति है। सेक्स की इच्छा समुचित तरीके से जाहिर करना पति-पत्नी दोनों को आत्मसुख और संतोष प्रदान करता है।
- ❖ **धारणा** : अगर आप भगवान से डरते हैं तो आपको सेक्स या सेक्स की इच्छा से परहेज करना चाहिए।
तथ्य : कुछ लोग भगवान से डरते हुए भी सेक्सी हो सकते हैं। वैवाहिक गरिमा के साथ सेक्स की इच्छा प्रकट करना और अपने साथी के साथ ऐसा संबंध स्थापित करना पुरुष और स्त्री दोनों के लिए आवश्यक और स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर है। इसके कारण आपस में प्यार और परस्पर विश्वास भी पैदा होता है।
- ❖ **धारणा** : प्राइवेट पार्ट्स को छूने, चूमने, पकड़ने, आगोश में लेने या गले लगाने से गर्भधारण हो जाता है।
तथ्य : गर्भधारण तभी संभव है जब आदमी और औरत के बीच शारीरिक संबंध स्थापित होता है। प्राइवेट पार्ट को छूने, चूमने, पकड़ने और गले लगाने से गर्भ नहीं ठहर सकता।
- ❖ **धारणा** : शारीरिक रूप से गठित और मजबूत व्यक्ति सेक्सुअली भी अधिक मजबूत होता है।
तथ्य : जो व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत और स्वस्थ होता है, जरूरी नहीं कि उसमें सेक्सुअल पावर भी अधिक होगा। अगर कोई पुरुष या स्त्री शारीरिक रूप से अस्वस्थ एवं कमजोर हैं तो वे सेक्सुअली कमजोर होंगे/होंगी।
- ❖ **धारणा** : माहवारी के दौरान सेक्स की कामना नहीं रखनी चाहिए।
तथ्य : माहवारी के समय सेक्स तभी करना चाहिए जब दोनों की इच्छा हो। अगर जननांग की साफ-सफाई नहीं की जाती है तो इन्फेक्शन का डर हो सकता है।
- ❖ **धारणा** : गर्भ-निरोधक गोलियों के सेवन से औरतों को ब्रेस्ट कैंसर का डर हो सकता है।
तथ्य : अनुसंधान द्वारा यह पूरी तरह से साबित नहीं है कि गर्भ-निरोधक गोलियां कैंसर का कारण बन सकती हैं। इस दौरान डॉक्टर के सम्पर्क में रहना आवश्यक होता है।
- ❖ **धारणा** : वे औरतें जो लूप्स जैसे कि कॉपर-टी का उपयोग करती हैं उन्हें पेट दर्द तथा अधिक रक्त स्राव हो सकता है। यह सेक्स में रूकावट भी पैदा कर सकता है।
तथ्य : अगर सही आकार के लूप का प्रयोग किया जाए तो पेट दर्द तथा अधिक रक्त स्राव को रोका जा सकता है।
- ❖ **धारणा** : अगर लूप गलत ढंग से लगाया गया हो तो यह छाती/पेट में जा सकता है और इससे मौत भी हो सकती है।
तथ्य : कॉपर-टी (आईयूडी) गर्भाशय में तब तक रहता है जब तक डॉक्टर या नर्स उसे निकाले नहीं। यह कभी भी छाती या पेट में नहीं जाता तथा इससे मौत का खतरा नहीं होता।
- ❖ **धारणा** : पुरुष और स्त्री में नसबंदी अपरिवर्तनीय है।
तथ्य : नसबंदी एक निश्चित सीमा तक पुरुष और स्त्री दोनों में स्थिर होता है। नसबंदी की सफलता औरतों की तुलना में पुरुषों में अधिक होती है। पुरुषों में भी नसबंदी के असफल होने की गुंजाइश होती है।
- ❖ **धारणा** : औरतों को चाहिए कि नसबंदी के बाद भारी वस्तुओं को न उठाएं।
तथ्य : नसबंदी के बाद औरतें अपने नियमित दैनिक क्रिया-कलापों को कर सकती हैं। (6 सप्ताह तक शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिए) इसके लिए अतिरिक्त आराम, आवधिक चेकअप या जाँच की आवश्यकता नहीं होती।

- ❖ **धारणा** : पुरुषों में गर्भनिरोधक का उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कमी आती है।
तथ्य : गर्भ-निरोधक के उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कोई कमी नहीं आती।
- ❖ **धारणा** : एक व्यक्ति कई व्यक्तियों के साथ सेक्स संबंध स्थापित कर सकता है, लेकिन एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचने के लिए सेक्स के तुरंत बाद अपने जननांग की साफ-सफाई कर लेना चाहिए।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों को साफ करने के बावजूद एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचा नहीं जा सकता।
- ❖ **धारणा** : एड्स गरीबों में अधिक पाया जाता है।
तथ्य : एचआईवी/एड्स सभी वर्ग के लोगों (धनी, गरीब और मध्यवर्गीय वर्ग के लोगों) को प्रभावित करता है।
- ❖ **धारणा** : सेक्स के तुरंत बाद साबुन से जननांगों की सफाई करने से गर्भधारण की स्थिति से बचा जा सकता है।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों की सफाई करने के बावजूद गर्भधारण से नहीं बचा जा सकता।

कथन - लड़कों के लिए

पिंक काइर्स (धारणाएं) और ग्रीन काइर्स (तथ्य)

- ❖ **धारणा** : जिन पुरुषों के लिंग लंबे होते हैं, वे छोटे लिंग वाले पुरुषों की तुलना में कामुक अधिक होते हैं।
तथ्य : पुरुषों के लिंग का आकार एवं काम की इच्छा दोनों में कोई संबंध नहीं है।
- ❖ **धारणा** : लड़कों में स्वप्नदोष के कारण थकान, कमजोरी एवं यादाश्त में कमी आती है। उसे अधिक खाना चाहिए।
तथ्य : स्वप्नदोष एवं यौन नपुंसकता के बीच कोई संबंध नहीं होता और न ही इसके कारण यादाश्त कमजोर होती है। इसमें व्यक्ति सामान्य आहार का सेवन कर सकता है तथा इसके लिए अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता नहीं होती। हीनभावना के कारण अपर्याप्तता की स्थिति हो सकती है। किसी व्यक्ति में वीर्य नुकसान के बारे में चिंता करने से स्मृति की समस्या हो सकती है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून अथवा स्वप्न-दोष के दौरान अधिक वीर्यपात होने से लड़कों में उनके आँखों के आगे काले धब्बे दिखाई देने लगते हैं।
तथ्य : किशोर युवकों में स्वप्नदोष होना स्वाभाविक है। इसका कारण युवकों में थकान, कमजोरी या आँखों के आगे काले धब्बे का होना नहीं है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून करना पाप है।
तथ्य : हस्त-मैथून एक शारीरिक क्रिया है। यह पुरुषों में औरतों की तुलना में अधिक होता है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून केवल पुरुष (औरतें नहीं) करते हैं। इसकी आदत शादीशुदा व्यक्तियों के बजाए नवयुवकों में अधिक होता है।
तथ्य : हस्त-मैथून स्त्री और पुरुष दोनों करते हैं। पुरुषों में इसकी आदत अधिक होती है। औरतों को सेक्स की भावना को दबाना विरासत में मिलता है। इसका कतई मतलब नहीं है कि उन्हें सेक्स की इच्छा नहीं होती। स्त्री हस्त-मैथून के सहयोग से अपने-आपको उत्तेजित करती है। इसकी आदत शादीशुदा एवं वयस्क स्त्रियों के बजाए युवतियों में अधिक होती है। हस्तमैथून करना पाप नहीं होता, बल्कि यह एक शारीरिक क्रिया है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून की अधिकता से नपुंसकता की स्थिति हो सकती है।
तथ्य : लड़कों में हस्त-मैथून की आदत से नपुंसकता नहीं आती। जिन युवकों में हस्त-मैथून की अधिकता होती है उनको दूसरे महत्वपूर्ण कार्य जैसे कि अध्ययन और खेलकूद में मन नहीं लगता। अतः लड़कों को अपने आप पर नियंत्रण रखना चाहिए। कोई भी चीज चाहे भोजन ही क्यों न हो, अधिक मात्रा में करने की सलाह नहीं दी जाती।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून लगातार करने से पेनिस का आकार बढ़ जाता है।
तथ्य : नहीं, लगातार हस्त-मैथून करने से पेनिस या ब्रेस्ट न तो बड़ा होता है और न ही छोटा।

- ❖ **धारणा** : प्राइवेट पार्ट्स को छूने, चूमने, पकड़ने, आगोश में लेने या गले लगाने से गर्भधारण हो जाता है।
तथ्य : गर्भधारण तभी संभव है जब आदमी और औरत के बीच शारीरिक संबंध स्थापित होता है। प्राइवेट पार्ट को छूने, चूमने, पकड़ने और गले लगाने से गर्भ नहीं ठहर सकता।
- ❖ **धारणा** : अगर आप भगवान से डरते हैं तो आपको सेक्स या सेक्स की इच्छा से परहेज करना चाहिए।
तथ्य : कुछ लोग भगवान से डरते हुए भी सेक्सी हो सकते हैं। वैवाहिक गरिमा के साथ सेक्स की इच्छा प्रकट करना और अपने साथी के साथ ऐसा संबंध स्थापित करना पुरुष और स्त्री दोनों के लिए आवश्यक और स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर है। इसके कारण आपस में प्यार और परस्पर विश्वास भी पैदा होता है।
- ❖ **धारणा** : शारीरिक रूप से गठित और मजबूत व्यक्ति सेक्सुअली भी अधिक मजबूत होता है।
तथ्य : जो व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत और स्वस्थ होता है, जरूरी नहीं कि उसमें सेक्सुअल पावर भी अधिक होगा। अगर कोई पुरुष या स्त्री शारीरिक रूप से अस्वस्थ एवं कमजोर हैं तो वे सेक्सुअली कमजोर होंगे/होंगी।
- ❖ **धारणा** : पुरुष और स्त्री में नसबंदी अपरिवर्तनीय है।
तथ्य : नसबंदी एक निश्चित सीमा तक पुरुष और स्त्री दोनों में स्थिर होता है। नसबंदी की सफलता औरतों की तुलना में पुरुषों में अधिक होती है। पुरुषों में भी नसबंदी के असफल होने की गुंजाइश होती है।
- ❖ **धारणा** : पुरुषों में नसबंदी के बाद नपुंसकता एवं सेक्स में कमी आ जाती है।
तथ्य : पुरुष में नसबंदी के बाद नपुंसकता नहीं आती।
- ❖ **धारणा** : पुरुषों में गर्भनिरोधक का उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कमी आती है।
तथ्य : गर्भ-निरोधक के उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कोई कमी नहीं आती।
- ❖ **धारणा** : एक व्यक्ति कई व्यक्तियों के साथ सेक्स संबंध स्थापित कर सकता है, लेकिन एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचने के लिए सेक्स के तुरंत बाद अपने जननांग की साफ-सफाई कर लेना चाहिए।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों को साफ करने के बावजूद एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचा नहीं जा सकता।
- ❖ **धारणा** : एड्स गरीबों में अधिक पाया जाता है।
तथ्य : एचआईवी/एड्स सभी वर्ग के लोगों (धनी, गरीब और मध्यवर्गीय वर्ग के लोगों) को प्रभावित करता है।
- ❖ **धारणा** : सेक्स के तुरंत बाद साबुन से जननांगों की सफाई करने से गर्भधारण की स्थिति से बचा जा सकता है।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों की सफाई करने के बावजूद गर्भधारण से नहीं बचा जा सकता।

कार्यविधि

कदम 1

छात्रों को क और ख (भिन्न-भिन्न कक्षा के लड़के और लड़कियों को) ग्रुप में बाँट दें। (5 मिनट)

कदम 2

कथनों को अपने पढ़ने के लिए पेपर पर प्रिंट कर लें। सभी पिंक कार्ड एवं ग्रीन कार्ड (धारणाएं एवं तथ्यों) को एक बॉक्स में डाल दें। (5 मिनट)

कदम 3

दिए गए कथन को पढ़ें- क और ख ग्रुप के छात्रों को निर्देश दें कि वे धारणा एवं तथ्य को पहचानें। धारणा एवं तथ्य के बारे में ग्रुप के सभी सदस्यों को नोट बनाने के लिए कहें। (15 मिनट)

कदम 4

दो ग्रुपों के बीच पिक कार्ड एवं ग्रीन कार्ड को बराबर-बराबर बाँट दें। प्रत्येक ग्रुप के छात्रों को एक पिक कार्ड लेने के लिए कहें तथा उन्हें तेज पढ़ने का निर्देश दें। कार्ड के रंग से यह समझा जाता है कि यह धारणा है। ग्रुप में से किसी एक छात्र को ग्रीन कार्ड पढ़ने के लिए कहें। ग्रुप द्वारा दिए गए पहले वाले उत्तर से तुलना करना तथा ग्रुप द्वारा अगर किसी उत्तर के बारे में निर्णय लिया गया था उसे चिन्हित करें। जिस ग्रुप द्वारा अधिक सही उत्तर दिए जाएंगे, वही ग्रुप विजेता घोषित होगा। (15 मिनट)

कदम 5

प्रश्नोत्तरी सत्र के समाप्त होने के बाद छात्रों को अपने-अपने ग्रुप के साथ बैठने के लिए निर्देश दें एवं निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर उनसे पूछें। ग्रुप के प्रतिनिधि उनके विचारों का सारांश प्रस्तुत करेंगे।

कदम 6

सारांश (5 मिनट)

संभावित प्रश्न

1. इस गतिविधि को कैसे खेला गया था?
2. क्या यह सूचनाप्रधान है? यह गतिविधि किस प्रकार सूचनात्मक है?
3. क्या आप मानते हैं कि प्रजनन स्वास्थ्य के लिए वैज्ञानिक सूचना आवश्यक है?
4. आपको सेक्स के बारे में सही सूचना कौन देगा और क्यों?

सारांश/मुख्य संदेश

- ☞ धारणा को बिना किसी वैज्ञानिक आधार के सच मान लिया जाता है।
- ☞ तथ्य ऐसी घटना या विचार है, जो वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा परीक्षित निष्कर्ष होता है तथा इसे सत्य माना जाता है।
- ☞ सेक्स से संबंधित धारणाओं एवं तथ्यों पर चर्चा/विमर्श करना।
- ☞ किशोर युवक-युवतियों में जिज्ञासा एवं अपर्याप्त सूचना के कारण अनुचित यौन-प्रयोग बढ़ता है।

छात्रों द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ✎ क्या आपने सेक्स के संबंध में जानने के लिए कोई पत्रिका पढ़ी, ब्लू फिल्म देखी या उसके संबंध में अधिक जानकारी प्राप्त करने की कोशिश की है? हाँ / नहीं
- ✎ आज मैंने जीवन शिक्षण कौशल की कक्षा में सेक्स से संबंधित दो धारणाओं के बारे में सही सूचना प्राप्त की।

1. _____
2. _____

12. विषय : समानुभूति - एचआईवी/एड्स

पृष्ठभूमि (सिर्फ एल.एस. प्रशिक्षकों के लिए)

लोगों के बीच एचआईवी/एड्स के बारे में जागरूकता बढ़ाना समय की बहुत बड़ी जरूरत है और यह भी कि यह बीमारी संक्रमण से फैलती है। सूचना के अभाव, रोग लग जाएगा- इसका भय, इन बीमारियों के बारे में गलत धारणाएं नकारात्मक प्रवृत्ति बनकर फैल चुकी हैं और एचआईवी/एड्स से प्रभावित लोगों तथा वैसे मरीजों से लोग दूरी बनाकर रहते हैं।

एचआईवी/एड्स की बीमारियों वाले लोगों को सही इलाज नहीं मिल रहा है और उन लोगों को पापी-अछूत जैसा मानकर अलग-थलग कर दिया जाता है। इस संबंध में सीधी बात यह है कि लोगों के मन में बैठा हुआ है कि यह रोग वेश्यागमन करने से पट जाता है, जो विवाहेत्तर संबंध बनाते हैं उन लोगों को लगता है। जाहिर है कि ऐसे लोगों पर गंदे लोग होने का भाव संधिबद्ध हो जाता है। अगर बच्चे को यह बीमारी है तो उन्हें गंदे लोगों के बच्चे हैं, जैसा मान लिया जाता है। इन बीमारियों से ग्रसित लोग समाज और आसपास के परवरिश से कटे-छूटे हो जाते हैं। जिन बच्चों में एचआईवी पॉजिटिव निकलता है, वे भेदभाव के शिकार हो जाते हैं और स्कूल में उन बच्चों से दूसरे बच्चे नफरत करते हैं, दूरी बनाकर रहते हैं। इन सबके पीछे कई कारणों में से एक यह है कि लोग इस रोग के बारे में ठीक से नहीं जानते हैं।

एचआईवी को लेकर जो माहौल बना हुआ है, उसमें शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका है कि वे छात्रों को प्रेरित करें कि अपने मन में इस बीमारी को लेकर जो डर है उसे खुलकर व्यक्त करें। एचआईवी से ग्रस्त लोगों के प्रति छात्र-छात्राएं अपने सोच तथा व्यवहार को बदलें। छात्रों के अंदर इस बीमारी के बारे में वैज्ञानिक चेतना पैदा करें। ऐसा करने से इस बीमारी के बारे में फैली आशंकाएं घटेंगी तथा एचआईवी से ग्रसित लोगों के प्रति वैज्ञानिक तथा स्वस्थ रवैया अपनाने का वातावरण बनेगा।

एचआईवी से संक्रमित लोगों के प्रति समानुभूति से संबंधित वर्तमान मॉड्युल छात्रों को यह बताने पर बल देता है कि ऐसे लोगों से नफरत का व्यवहार न किया जाए, बल्कि उनके प्रति संवेदना और समानुभूति का व्यवहार किया जाए। उनकी जरूरतों को, उनकी भावनाओं को और उनकी लाचारी को समझा जाए। ऐसे लोगों को आवश्यक स्वास्थ्य सुविधाएं मिलें तथा उन्हें सद्व्यवहार मिले-यह हम सबों की सामाजिक और सामुदायिक जिम्मेदारी है।

कार्य-कलाप का नाम : मेरा साथ दीजिए

उद्देश्य

- ⇒ छात्र-छात्राओं में यह भावना पैदा करना कि वे एचआईवी/एड्स से ग्रसित लोगों से संबंधित अपने डर, अपनी आशंका और अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त करें।

इच्छित परिणाम

- ⇒ छात्र-छात्राओं के अंदर उन लोगों के प्रति स्वस्थ भावनाएं और सकारात्मक व्यवहार की प्रेरणा विकसित करना जो समाज में अलग-थलग हो चुके हैं; सेक्स बाजार के वर्कर हैं, कानून तथा संबंधित विधि-व्यवस्था तोड़ने वाले हैं, निरक्षर हैं, कैदी जीवन बिता चुके हैं, एचआईवी/एड्स की बीमारी से ग्रस्त हैं, पागल या विकसित हैं, कुष्ठरोगी हैं, आदि।



अर्जित जीवन कौशल

तर्कपूर्ण विचार शक्ति (एचआईवी/एड्स अथवा अन्य स्थितियों को समझना जिसके कारण मानवीय संवेदनाएं और संबंध नफरतपूर्ण हो जाते हैं), समानुभूति का वातावरण (एचआईवी/एड्स से ग्रसित लोगों के प्रति सकारात्मक व्यवहार के लिए जागरुकता बढ़ाना)।

अपनाई गई तकनीक

स्थितियों का विश्लेषण और सामूहिक चर्चा ।

समय: 45 मिनट

आवश्यक सामग्री

सफेद कागज का पन्ना और कलम। (देखिए कार्य-कलाप सामग्री 3.7)

स्थिति - 1

‘मेरा साथ दीजिए’

- रश्मि :** क्या तुमको मालूम है कि गांव के लोगों की कल वाली बैठकों में लोगों ने जैड के पिताजी को अपने परिवार के साथ गांव को छोड़ने का सुझाव दिया है।
- शबाना :** अरे! ऐसा क्यों? क्या जैड के पिताजी ने कोई गलत काम किया है?
- रश्मि :** नहीं रे! जैड के पिताजी को एड्स है और लगता है कि जैड के छोटे-भाई और उसकी मां को भी यह बीमारी है। गांव के लोगों को उन लोगों से बात करने में डर लगता है।
- शबाना :** ओ? ऐसा है क्या? इसका मतलब है कि उसके पापा ने कई औरतों से सेक्स संबंध बनाए होंगे।
- रश्मि :** शबाना देखो उधर! जैड अपने छोटे भाई के साथ इसी ओर आ रहा है।
- शबाना:** रश्मि, मैं तो नहीं चाहती कि यहां पर रुकूँ और उन लोगों से बात करूँ। मैं जा रही हूँ। क्या तुम भी मेरे साथ आ रही हो?
- रश्मि:** अजीब बेवकूफ हो! एचआईवी/एड्स ऐसी बीमारी नहीं होती जो बात करने, स्पर्श करने से या साथ में खेलने से फैल जाए। मैं चाहती हूँ कि तुम उसके भाई से बात करो और उसे अपना दोस्त समझो। उन लोगों से इस प्रकार बचकर भागना ठीक नहीं है।
- शबाना :** मैं ऐसा नहीं कर सकती। मेरे माता-पिता ने कहा है कि एचआईवी से ग्रसित व्यक्तियों से बातचीत नहीं करनी चाहिए और उस बीमारी वाले बच्चों के साथ खेलना भी नहीं चाहिए। वे हमेशा कहते हैं कि एचआईवी की बीमारी वालों को अलग ही रखना चाहिए। हमारे पड़ोसी गांव की एक औरत को एड्स था, उसको गांव से बाहर कर दिया गया। उसको किसी भी व्यक्ति से बातचीत करने नहीं दिया जाता था तथा किसी सार्वजनिक स्थान में उसे जाने नहीं दिया जाता था। उसे गांव के हर सामूहिक क्रिया-कलाप से अलग रखा जाता था। हमने अखबारों में पढ़ा है कि अनेक स्थानों पर ऐसा ही किया जा रहा है। मुझे लग रहा है कि जैड और उसके भाई को स्कूल में आने से रोकना चाहिए। मुझे एड्स से बहुत डर लगता है।
- मुझे तो उन लोगों से बात नहीं करनी है। मैं जा रही हूँ बॉय!

कार्यविधि

कदम 1

क्लास के छात्र-छात्राओं को 5-6 समूहों में बाँट दीजिए और हरेक समूह में 10-12 छात्रों को रखिए। हर समूह में एक प्रतिनिधि चुना जाए जो ग्रुप में हुई चर्चा की एक रिपोर्ट प्रस्तुत करे। (5 मिनट)

कदम 2

कार्य-कलाप से संबंधित परिस्थिति और उसकी पृष्ठभूमि समूहों को बता दीजिए। (5 मिनट)

कदम 3

बोर्ड पर नीचे दिए गए प्रश्न लिख दें। समूहों से परिस्थिति बताकर ये प्रश्न पूछिए। समूह का प्रतिनिधि चर्चा की रिपोर्ट क्लास में प्रस्तुत करेगा। (5 मिनट)

कदम 4

सारांश। (5 मिनट)

संभावित प्रश्न

1. जैड के परिवार की हालत सुनने के बाद आपको कैसा लगता है।
2. क्या हमारा रवैया ऐसा ही उन मरीजों के साथ होता है जो बुखार, कैंसर, यक्ष्मा (टीबी), कुछ रोग आदि जैसी बीमारियों से पीड़ित होते हैं?
3. क्या आपकी जानकारी में या पढ़ने में जैड के परिवार के समान हालात आए हैं? आपको कैसा महसूस होता है?
4. क्या आप शबाना-जैसे व्यवहार को बदलने का प्रयास करेंगे? यदि 'हां' तो किस तरह करेंगे?
5. ऐसी और कौन-कौन बीमारियाँ हैं जिनसे हम अलग रहना चाहते हैं?

सारांश/मुख्य संदेश

- ☞ एचआईवी अथवा उसकी परिस्थिति के बारे में जागरूकता का अभाव नकारात्मक व्यवहार और रवैये का कारण है।
- ☞ पर्याप्त वैज्ञानिक सूचना और जानकारी दी जाए तो लोग सच्चाई समझ सकेंगे।
- ☞ एचआईवी/एड्स जैसी परिस्थितियाँ बताइए जिसमें लोगों को अलग-थलग कर दिया जाता है। एचआईवी के रोगियों के प्रति समानुभूति नहीं रखना, उनके प्रति उपेक्षा का व्यवहार करना काफी विचारणीय विषय है। विचार करें और सच्चाई को जान लें तो हमारी उपेक्षात्मक भावना और हमारे आग्रह उन रोगियों के प्रति बदल जाएंगे।
- ☞ समानुभूति और संवेदनशीलता का जीवन कौशल हमारे आपसी संबंधों को स्वस्थ रूप में विकसित कर सकता है।

छात्रों द्वारा घर पर दिखाया जानेवाला व्यवहार

- ☞ एचआईवी/एड्स ग्रसित लोगों के प्रति सामान्य व्यवहार कैसे बदला जाए - छात्र-छात्राओं की भूमिका। इस विषय पर सूत्र रूप में 3-4 विचार लिखिए। कागज के उस शीट को स्कूल नोटिस बोर्ड पर चिपकाएं।
- ☞ आज जीवन कौशल शिक्षण पर जो कुछ क्लास में पढ़ाया गया है, उसकी चर्चा अपने माता-पिता, बहन-भाइयों और पास-पड़ोसियों से कीजिए।

छात्रों के लिए रिकार्ड पुस्तिका

नाम

लड़का / लड़की कक्षा

विद्यालय

इस सप्ताह में किए गए कार्य-कलापों के नाम

द्वारा.....

.....

दिनांक

मुद्दे जिन पर विचार-विमर्श हुआ - विषय:.....

.....

.....

जीवन कौशल (जिसकी चर्चा की गई)

.....

.....

घर में किया गया व्यवहार

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ :.....

उपयोगी: हाँ / नहीं.....

क्या कुछ नया सिखा ? : हाँ / नहीं

अन्य टिप्पणियाँ:

.....

परिशिष्ट- 1 क

अध्यापकों के लिए रिकार्ड पुस्तिका

नाम लड़का / लड़की

विद्यालय

8वीं / नवीं / 10वीं के लिए संचालित

छात्रों की संख्या

जीवन कौशल शैक्षणिक कक्षा:

.....

दिनांक

संचालित कार्य-कलाप:

.....

.....

.....

छात्रों द्वारा अभिज्ञापित मसले:

.....

.....

.....

दर्शित जीवन कौशल:

.....

.....

.....

छात्रों की सहभागिता: निम्न / औसत / अच्छा बहुत अच्छा :

.....

प्रभावी और अच्छे निष्पादन की क्षमता: निम्न / औसत / अच्छा बहुत अच्छा :

.....

मुख्य संदेश:

.....
.....
.....

अध्यापक के लिए नया क्या था:

.....
.....
.....

अभिज्ञापित लाभ:

.....
.....
.....

अभिज्ञापित सीमाएँ:

.....
.....
.....

टिप्पणियाँ:

.....
.....
.....

संकेतकों की मासिक रिकार्ड:

.....
.....
.....

कक्षा के स्तर पर निष्पादन के स्तर

निर्देश

निम्नलिखित में से सभी का मूल्यांकन अर्धवार्षिक आधार पर किया जाना है।

आपकी कक्षा में छात्रों की संख्या का आधार पर मूल्यांकन किया गया:

जीवन कौशल शिक्षण एलएसई संबंधी कार्यक्रमों की संख्या जो पिछले 6 माहों के दौरान कार्यान्वित किए गए:

जीवन कौशल शिक्षण अब तक संचालित कक्षाओं की कुल संख्या:

1. आपकी कक्षा के उन छात्रों की संख्या जो पिछले एक महीने से कक्षा में अनुपस्थित है।
2. आपकी कक्षा के उन छात्रों की संख्या जिन्होंने कार्य दिवसों में से 50 प्रतिशत से अधिक दिनों तक क्लास में नहीं गए।
3. उन छात्रों की औसत संख्या जिन्होंने पिछले 6 महीने के दौरान होमवर्क पूरा नहीं किया।
4. उन छात्रों की औसत संख्या जिन्होंने क्लास टेस्ट में 40 प्रतिशत अंक प्राप्त किए हैं।
5. उन छात्रों की संख्या जो कम से कम एक विषय में पिछले एक महीने से लगातार बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं।
6. कितनी बार आपने कक्षाएं स्थगित कर दीं कारण क्लास के अंदर छात्रों का व्यवहार उचित नहीं था।
7. उन छात्रों की संख्या जो अकादमिक विषय को लेकर कक्षा के अंदर बेहतर प्रदर्शन किए।
8. ऐसा कितनी बार हुआ जब छात्रों की आपसी बातचीत की समस्या के कारण आपको हस्तक्षेप करने की जरूरत उत्पन्न हुई।
9. ऐसी घटनाओं की संख्या जिसमें आपके छात्रों को किसी ने सताया हो या प्रताड़ित किया हो।
10. चोरी की घटनाओं की संख्या।
11. झूठ बोलने की घटनाओं की संख्या।
12. उन घटनाओं की संख्या जिसमें दूसरों या स्कूल की परिसंपत्तियों की तोड़-फोड़ की गई।
13. उन घटनाओं की संख्या जिसमें लड़का-लड़की संबंध का मसला हो - प्रेमपत्र, भगाकर ले जाना आदि।
14. उन छात्रों की संख्या जिसने स्कूली कार्यक्रमों या आयोजनों में किसी न किसी रूप में शिरकत किया, जैसे कि कुर्सियां लगाना आदि।
15. उन छात्रों की संख्या जिसने अपनी नई हॉबी शुरू की अथवा किसी पाठ्येतर कार्य-कलाप में रुचि लेना चालू किया।
16. उन छात्रों की संख्या जिसने अपनी किसी व्यक्तिगत / निजी समस्या की चर्चा आपसे करने के लिए आगे आया।

17. आपने अपने छात्रों को स्मोक करते हुए कितनी बार पकड़ा है।
18. आपने अपने छात्रों को शराब पीते हुए कितनी बार पकड़ा है।
19. उन छात्रों की संख्या जिनके माता-पिता आपसे मिले और अपने बच्चों के व्यवहार के विषय में पूछताछ की - इस बात में पीटीए (माता-पिता और शिक्षकों की) बैठक शामिल है।
20. अकादमिक कार्य-कलाप कितनी बार आयोजित किए गए जो खासकर सामूहिक स्वरूप के रहे (इसमें जीवन कौशल शिक्षण की कक्षाएं शामिल न करें)।
21. आपकी कक्षा में ऐसी कितनी घटनाएं हुईं जब किसी छात्र ने खुद को प्रताड़ित किया हो।
22. परीक्षाओं में कॉफी करते हुए छात्रों को पकड़ने की कितनी घटनाएं हुईं।
23. उन घटनाओं के बारे में बताएं जिनमें छात्रों ने पैसे मांगने के लिए माता-पिता से झूठ और मनगढ़ंत कारण बताए हो।
24. कितने ऐसे छात्र सामने आए जिन्होंने अपनी निजी समस्याएं आपसे बताई हों।
25. कितने ऐसे छात्र सामने आए जिन्होंने कक्षा बंद किया और सिनेमा देखने गए।

स्तर - 3

कार्य-कलाप सामग्री

जीवन में लक्ष्य बनाना - जब मैं बड़ा होऊँगामें एक बड़ाबनना चाहता हूँ।

गतिविधि सामग्री - 3.1

जीवन में अपने लक्ष्य से संबंधित कैरिअर शीट

आज आप एक छात्र/छात्रा हैं। आप क्या सोचते हैं कि 10 वर्ष बाद क्या होगा - क्या बनेंगे, क्या करेंगे?

- अपने लक्ष्य के लिए क्या और पढ़ाई करनी है?
- क्या किसी प्रशिक्षण की ज़रूरत है?
- आप जो चाहते हैं, उसके लिए आगे कितने साल तक और पढ़ाई करनी है?
- जो प्रशिक्षण प्राप्त करना है, उसमें कितने वर्ष लगेंगे?
- क्या कौशल प्राप्त जॉब है या बिना किसी कौशल वाला जॉब है?
- क्या वेतन मिलने वाला जॉब आप चाहते हैं?
- क्या आप अपना स्व-रोजगार करना चाहते हैं?
- क्या आप किसी प्राइवेट कंपनी की जॉब चाहते हैं?
- क्या आप कोई सरकारी नौकरी चाहते हैं?
- अपनी नौकरी या जॉब के लिए तैयारी आप किस तरह कर रहे हैं?
- नौकरी के विषय में निर्णय आपने खुद किया है, या आपके माता-पिता ऐसा चाहते हैं?
- क्या आपके निर्णय में आपके माता-पिता की मदद मिल सकती है?
- आपके निर्णय में माता-पिता का साथ या सहयोग किस हद तक मिलेगा? - शून्य/कुछ हद तक/काफी मिलेगा।
- आपके निर्णय में आपके अध्यापकों का मार्ग दर्शन किस हद तक मिलेगा? - शून्य/कुछ हद तक/काफी मिलेगा।
- आपका ख़ाब पूरा हो, इसके लिए कितना पैसा चाहिए?
- क्या आप अपनी नौकरी, व्यवसाय या कैरिअर के विषय में सोचते हैं?
- क्या इस विषय में आपने अपने दोस्तों से बातचीत की है?
- क्या इस विषय में आपने अपने माता-पिता से बातचीत की है?

इस कैरिअर के विषय में आपका निर्णय इसलिए है कि -

- आपने हमेशा इसी के लिए सोचा है? - हाँ / नहीं
- क्या आपके अंदर इस जॉब के लिए अपेक्षित योग्यताएं हैं? हाँ / नहीं
- क्या आपके माता-पिता ने आपके लिए यह निर्णय किया है? हाँ / नहीं
- क्या आपके अधिकतर दोस्तों ने इसे चुना है? हाँ / नहीं

- क्या यह जॉब आज की तारीख में सर्वाधिक पसंद किया जा रहा है ? हाँ / नहीं
- क्या इस काम में ज्यादा पैसा मिलता है? हाँ / नहीं
- क्या इसमें स्थायित्व और सुरक्षा है? हाँ / नहीं
- क्या दहेज के बाजार में इसकी मांग है? हाँ / नहीं
- क्या जल्दी अधिक पैसा कमाने का अवसर है? हाँ / नहीं
- क्या दूसरों को भी रोजगार दिलाने का अवसर मिल सकता है? हाँ / नहीं
- क्या सामाजिक स्तर पर इसकी साख है? हाँ / नहीं
- क्या इस व्यवसाय के कारण शादी हो जाएगी, बच्चे होंगे और काम भी मिलेगा? हाँ / नहीं
- इसे करना आसान है? हाँ / नहीं
- क्या अतिरिक्त आय की संभावना है? हाँ / नहीं
- क्या ऐसा हो सकता है कि अब से लेकर 10 वर्षों तक आप इस बेरोजगार में बने रहेंगे? और ऐसा क्यों?

परिवार

- क्या आपकी शादी होनेवाली है?
- आपकी शादी कब होगी? अबसे कितने साल बाद?
- आपकी शादी पारंपरिक शादी होगी या प्रेम विवाह होगा?
- यदि पारंपरिक शादी की बात हो तो क्या आप उससे करोगे, क्योंकि वह लड़की/लड़का आपको पसंद नहीं?
- क्या आपको लगता है कि आपके माता-पिता आपकी राय मानेंगे?
- आप अपने जीवन साथी में सबसे बढ़कर कौन-सा गुण चाहते/चाहती हैं?
- सच बताइए क्या आप दहेज देना/लेना चाहेंगे/चाहेंगे?
- क्या आप विवाह के बाद काम करना चाहेंगे या क्या आप चाहेंगे कि आपकी पत्नी नौकरी करें?
- क्या आपने अपने दोस्तों से विवाह के संबंध में बातचीत की है?
- क्या आपने अपने भाई-बहनों से विवाह के बारे में चर्चा की है?
- क्या आपको फिलहाल किसी से प्यार है?
- क्या जिससे आप प्यार करते हैं, उससे शादी करने का इरादा है?
- क्या बच्चों के जन्म के बारे में आपने प्लान किया है?

परीक्षा की तैयारी कैसे करें- मैं अपनी भरपूर कोशिश करूँगा।

गतिविधि सामग्री - 3.2

मार्ग-निर्देश

तैयारी पूरे साल करें

- परीक्षा की तैयारी अच्छी तरह और कोर्स के आरंभ से ही जारी रखें, ऐसा करने से परीक्षा तनाव और घबराहट का कारण नहीं बनेगी।
- तैयारी तो उसी दिन से शुरू हो, वर्ष की जिस तारीख को छात्र ने कक्षा में प्रवेश प्राप्त किया।
- कक्षा में नियमित हाजिरी होनी चाहिए और अध्यापकों को ध्यान से सुनना चाहिए।
- कक्षा में जो बातें पढ़ाई जा रही हैं, उनके नोट्स लेना चाहिए।
- पाठ्य पुस्तकें पढ़िए तथा कक्षा की पढ़ाई और अपने नोट्स से उसे मिलाइए। ऐसा करने से आप विषय को ठीक से समझेंगे और अध्यापकों द्वारा क्लास में कवर किए गए विषयों की प्रगति से आपका तालमेल रहेगा अन्यथा आप क्लास में पिछड़ जाएंगे।
- जो भी पढ़ते हैं, उसके विषय को ठीक से समझिए, सिर्फ रट्टा मारना वाजिब न होगा।
- पाठ्य विषय को लिखना और उसके सारांश को दिमाग में रखना विषय को आसान बनाता है, उसे आपके स्मरण में जगह भी मिलती है। (विस्तृत नहीं, छोटे-छोटे प्वाइंट्स बनाकर दिमाग में रखें)
- पढ़ाए गए विषय के बारे में क्लास से बाहर मित्रों से चर्चा करें।
- कोई संदेह हो तो शिक्षकों या कक्षा के सहपाठियों से बात करके अपने संदेह को दूर कर लें।
- कोई विषय अथवा अध्याय नहीं समझ में आ रहा हो तो अपने अध्यापक, माता-पिता या ट्यूटर की मदद अवश्य लें।
- जो विषय आप जानते हैं, नए विषयों को उससे जोड़कर समझना अच्छा तरीका है।
- आपने जो नोट्स लिए हैं, उसे एक से अधिक बार देखिए।
- छात्र प्रायः पढ़ाई के विषयों में न तो ज्यादा समय देते हैं, न उसे महत्वपूर्ण मानते हैं, खासकर इसी कारण गणित और अंग्रेजी जैसे विषयों में पिछड़ जाते हैं।
- हर विषय में कुछ अंशों को चुन लेना और उसी को पढ़ना, क्योंकि उसी के बारे में पहले प्रश्न पूछे गए हैं, सही नहीं है। विषय का ज्ञान अधिक से अधिक और समग्र होना चाहिए।

परीक्षा से एक महीना पहले

- पढ़ाई का एक प्लान बनाना।
- हर दिन से संबंधित स्टडी प्लान में अपने पसंद के विषयों के साथ-साथ उन विषयों को भी शामिल करना जो बहुत पसंद न हों।
- इस समय के दौरान हरेक सब्जेक्ट के लिए परीक्षा के दो-दो मॉडल प्रश्नपत्रों को पूरा करना और उसकी तैयारी सुनिश्चित करना।
- पढ़ाई करते हुए ब्रेक भी लेना, अगर ज़रूरी लगे।
- सोने के लिए समय निश्चित रखना और टीवी आदि से अपने को रिलैक्स करना।
- शारीरिक कसरत और वैसे क्रिया-कलाप एवं गतिविधियाँ जारी रखना, भले ही वह लंबी समयावधि के लिए न हो।

- भगवान का स्मरण और अनुस्मरण करना, प्रतिदिन खुद के कार्य-कलाप पर विचार करना, परीक्षा की अवधि में तनाव से मुक्त रहना।
- समय-समय पर परीक्षा की तैयारी के बारे में माता-पिता, भाई-बहनों और दोस्तों से विचार-विमर्श करना, चर्चा करना।
- स्वास्थ्यवर्धक और स्वास्थ्यरक्षक भोजन करना।

परीक्षा से कुछ समय पहले क्या न करें

- पढ़ाई की नई सामग्री-नोट्स दोस्तों से लेना, अपनी सामग्री को न पढ़कर अंतिम समय तक नई सामग्री पढ़ते रहना।
- परीक्षा के दिन अंतिम समय तक नई-नई चीजें अपनी ओर से भी पढ़ते रहना।
- कई-कई घंटों तक लगातार पढ़ते रहना। नहाने, खाने, शरीर को आराम देने और सोने के लिए भी वक्त न निकालना। ऐसा करने से थकान होगी, मन की एकाग्रता घटेगी, पढ़ाई से ऊब हो जाएगी और दिमाग चिंताग्रस्त हो जाएगा।
- पूरी-पूरी रात जागरण करना और परीक्षा से कुछ दिन पहले ऐसी पढ़ाई करना।
- अधिक चाय, कॉफी अथवा सिगरेट का सेवन करना, ताकि रातभर जग सकें।
- इस हालत में लड़के या लड़कियों के मन में आने लगता है कि दिमाग में कुछ भी नहीं है; जो भी पढ़ा था, सब भूल गया, और परीक्षा छोड़ देते हैं।
- संभावित प्रश्न क्या होंगे, इसकी फिक्र में पड़ जाना। कॉपी जांचनेवाले अध्यापकों के चक्कर लगाना।
- चोरी या नकल करने के लिए छोटे-छोटे चिट-पुर्जे बनाना कि परीक्षा में मदद होगी।

परीक्षा के दिन क्या करें - ऐसी कुछ बातें

- पिछली रात को अच्छी तरह सोना।
- हल्का और अच्छा नाश्ता करना।
- परीक्षा भवन में समय से पहले पहुँचना।
- सावधानी से चेक करना कि पेन, पेंसिल, ज्यामिति बॉक्स, परीक्षा का प्रवेश पत्र (हॉल टिकट) आदि सारी जरूरी चीजें ले ली गई हैं। एक चेक लिस्ट पहले ही बना लेना चाहिए।
- परीक्षा भवन में जाने से पहले टॉयलेट आदि से निबट लेना।
- परीक्षा भवन में बैठकर लंबी सांस लेना और थोड़ा शांत हो जाना। ईश्वर में भरोसा करते हुए खुद को तैयार महसूस करना।
- बिस्कुट जैसी कुछ हल्की-फुल्की खाने की चीजें अपने पास रखना।

प्रश्नपत्र मिलने के बाद क्या करें

- दिए निर्देशों को सावधानी से पढ़ें। यदि कोई संदेह हो तो परीक्षा निरीक्षक से पूछें लें।
- समय का निर्धारण करते हुए प्रश्नों के उत्तर की क्रम योजना बना लें। प्रश्नों के लिए समय निर्धारण इस बात को ध्यान में रखकर करें कि उसके लिए कितने अंक मिलेंगे।
- यदि प्रश्न चयन का अवसर है तो सबसे आसान प्रश्न को पहले उत्तर के लिए चुनें जिसका उत्तर आपको अच्छी तरह मालूम है।
- उत्तर के बारे में आप पक्के नहीं हैं तो दुविधा के कारण सोचने में, उत्तर को स्मरण में लाने के लिए समय जाया न करें। अगला प्रश्न जो अच्छी तरह आप जानते हैं, उसकी ओर बढ़ें। जिस प्रश्न का उत्तर आप ठीक से नहीं जानते, उसकी ओर सबसे बाद में ध्यान दें।
- उत्तर साफ अक्षरों में लिखें, गलत होने पर ओवर राइट न करें। काटकर दुबारा लिखें।

- महत्त्वपूर्ण अंश को हाईलाइट करने के लिए उसे आरेखित कर सकते हैं, उदाहरण चिह्न लगा सकते हैं, अथवा अंग्रेजी के बड़े अक्षरों में उसे लिख सकते हैं, आदि।
- उत्तर लिखते चले जाना तथा अनावश्यक सूचना नहीं लिखना- ऐसा करने से लगता है कि उत्तर फालतू बड़ा लिखा है।
- बराबर महत्त्व कई अन्य पहलुओं को देना है, जैसे कि फॉर्मूला (गणित, विज्ञान) लिखना, आरेख और तस्वीरें बनाना (विज्ञान), मानचित्र पर चिह्न लगाना (भूगोल, इतिहास), ग्राफ खींचना (गणित, भौतिकी)।
- कोशिश करना कि उत्तर 10 मिनट पहले पूरा हो जाए, ताकि आप अपनी उत्तर-पुस्तिका पढ़ लें, अगर गलतियां हैं तो ठीक कर लें, महत्त्वपूर्ण अंशों को आरेखित कर लें।
- अधिकतर छात्र-छात्राएं परीक्षा के बाद अपने दोस्तों से उत्तर को लेकर चर्चा करते हैं। इससे कभी-कभी चिंता उत्पन्न होगी तथा अगली परीक्षा के लिए पढ़ाई करने में दिक्कत आ सकती है। अच्छी बात यह है कि बीती को भुलाइए और आगे को सँवारिए। चर्चा करनी हो तो पूरी परीक्षा बीत जाने पर कीजिए।

चिंता से मुक्ति कैसे ?

कुछ मार्गनिर्देश

- 'परीक्षा की तैयारी कैसे करें' में दिए गए सुझावों का पालन परीक्षा से पहले और परीक्षा के दिन सभी के मामलों में करें।
- **तनाव से मुक्त कैसे रहें** - इसके लिए कुछ खास तकनीकें बताई गई हैं। दिन में कई बार ध्यान, प्राणायाम, प्रार्थना और अपनी तरफ से मन को शांत रखने के प्रयास करें। धीरज रखें। ये सारे उपाय छात्रों को राहत देनेवाले और काफी उपयोगी हैं। अतः परीक्षा के कई महीनों पहले से उपरोक्त तकनीकें अपनाना आवश्यक है।
- पहले के परीक्षा प्रश्नपत्रों को निर्धारित समय - 3 घंटे की सीमा में लिखकर अभ्यास करें; अर्थात् खुद अपना मॉक एग्जाम लिखें।
- छात्र थोड़ा चिंताग्रस्त है, या बहुत चिंताग्रस्त है, इसकी पहचान कर लें, क्योंकि इसके कारण एकाग्रता और पढ़ाई की प्रक्रिया प्रभावित होती है। अगर छात्र बहुत ज्यादा चिंताग्रस्त है, तो ऐसा विश्वासपात्र उसका दोस्त बहुत जरूरी है जिससे वह अपनी बातें खुलकर कहता है।
- नकारात्मक विचारों को बदलना; यानी मैंने परीक्षा की अच्छी तैयारी नहीं की है, के बजाए यह सोचना कि मैं अच्छा लिखूँगा। मैं परीक्षा में फेल हो जाऊँगा के बजाए मेरी तैयारी 50 प्रतिशत अंकों से परीक्षा पास करने की है, अथवा मैंने सारे पोर्सन नहीं पढ़े हैं के स्थान पर मैंने कुछ पोर्सन अच्छी तरह पढ़े हैं, करके सोचें।
- परीक्षा से कम से कम 3 महीने पहले प्रतिदिन 10 मिनट के लिए स्कूल में तनाव से मुक्ति संबंधी एक्सरसाइज़ ग्रुप बनाकर करें।

तनाव के कारण क्या करेंगे ? - आत्महत्या करेंगे या आशा की पतंगे उड़ाएंगे ?

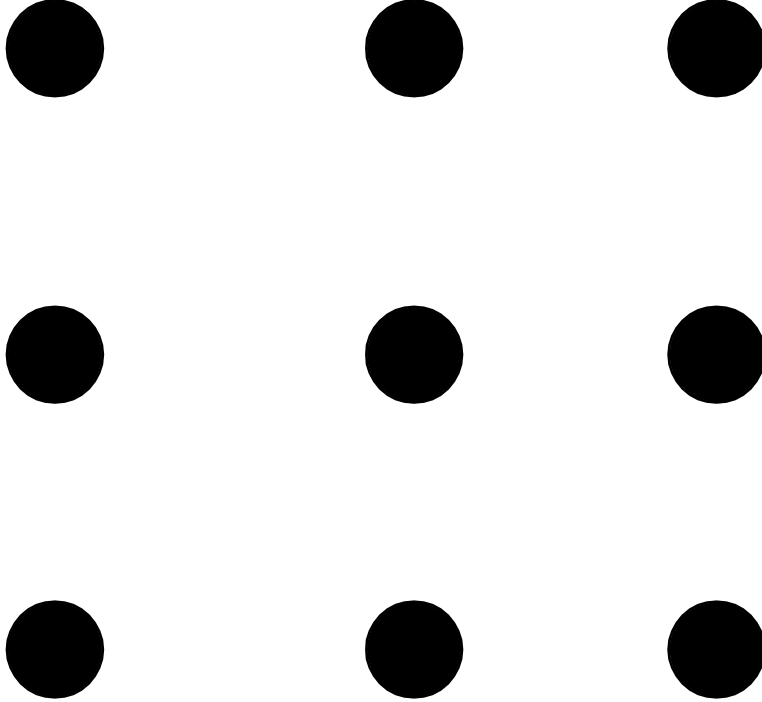
गतिविधि सामग्री - 3.3 क

निर्देश:

आपको बिना पेन पेंसिल उठाए पहले से दिए गए पेपर या ट्रेंसिंग पर पहले से दिए गए लाइन की सहायता से दिए गए नौ डॉट्स को चार लाइनों से जोड़ना है

आपको चार लाइन की सहायता से सभी नौ डॉट्स को बिना पेन / पेंसिल उठाए पेपर या रिट्रेंसिंग पर पहले से दिए गए लाइन की सहायता से जोड़ना है।

समस्या



तनाव के कारण क्या करेंगे ? – आत्महत्या करेंगे या आशा की पतंगे उड़ाएंगे ?

गतिविधि सामग्री – 3.3 ख

स्थिति -1

किरन और वाणी आपस में अच्छी दोस्त हैं और वे नौवीं कक्षा में पढ़ती हैं। साथ में पढ़ना, बातें करना, क्लास के नोट्स आदि एक-दूसरे को देना – इस तरह उनका समय एक-दूसरे के साथ व्यतीत होता है। उन्हें इस बात का अहसास नहीं है कि वे एक-दूसरे को प्रेम करती हैं।

किरन की एक दोस्त इस बात से जलती है कि वाणी और किरन के बीच मित्रता है। वह स्कूल के दिवालों और ब्लैक-बोर्ड पर लिख देती है कि किरन और वाणी एक-दूसरे को प्यार करती हैं। इस बात से किरन और वाणी बहुत अपसेट और शर्मिंदा हो जाती हैं। क्लास चल रही है, उसी बीच में वाणी अपने घर में जाती है और फाँसी लगा लेती है। वाणी ने खुदकुशी कर ली है, अगले दिन यह जानकर किरन टिक-20 पी लेती है, किंतु उसका भाई उसकी जान बचा लेता है।

स्थिति -2

शेरीन अपने मां-बाप की अकेली संतान है। शेरीन के माता-पिता पैसे के मसले पर आपस में झगड़ा करते हैं। शेरीन का बाप शराब पीता है, इसको लेकर परिवार में कलह का वातावरण रहता है। शेरीन बोलती रहती है कि मां-पिता लड़ते रहते हैं। इस कारण वह घर से कहीं भाग जाएगी। माता-पिता कभी शेरीन की बातों को गंभीरता से नहीं लेते हैं। एक दिन जब मां-बाप लड़ाई कर रहे थे, उनके बीच मार-पिट्टाई चल रही थी, शेरीन अपने फ्लैट के दूसरे तल से नीचे को छलांग लगा देती है।

संभावित प्रश्न

1. डॉट्स वाली तस्वीर की समस्या का समाधान करने के लिए आपने किस प्रकार के कौशल का प्रयोग किया है?
2. वाणी, किरन और शेरीन जैसी समस्याएं क्या किशोर लड़कियों में आम बात होती हैं, यदि हां तो क्यों?
3. जीवन में असफलता की स्थिति पैदा होने पर अनेक लोग खुदकुशी अथवा अपने आपको नुकसान पहुँचाने का प्रयास करते हैं। इस मसले के बारे में आप क्या सोचते हैं?
4. वाणी, किरन आदि किशोर उम्र की लड़कियों द्वारा वर्तमान में किसी समस्या का समाधान करने के लिए कौन-से सामान्य तरीके अपनाए जाते हैं?
5. क्या हमारे जीवन की सबसे मुश्किल समस्याओं के समाधान के लिए भी कोई प्रभावी व कारगर तरीका उपलब्ध होता है?
6. क्या खुदकुशी करने का विकल्प किसी समस्या के लिए किसी भी समय एकमात्र होता है?
7. किसी समस्या का समाधान करना आसान काम नहीं होता। आप किसी समस्या का समाधान करने के लिए क्या करते हैं?

विवाह - यह क्या है ?

गतिविधि सामग्री - 3.4

स्थिति -1

गीता 15 वर्ष की किशोर लड़की है जो कक्षा 10 में पढ़ती है। उसे बहुत मजा आता है जब वह टीवी पर कोई रोमांटिक गाना और उसका दृश्य देखती है। हाल ही में उसने अपने घर पर गणित पढ़ाने के लिए सुधीर को रखा है जो एक कॉलेज बॉय है। गीता मना नहीं करती जब भी नोटबुक अथवा पेंसिल लेते हुए सुधीर उसे स्पर्श करता है। अब सुधीर बार-बार उसे छूने का प्रयत्न करता है, जब पढ़ा रहा होता है। गीता को भी सुधीर का स्पर्श अच्छा लगता है। दोनों को एक-दूसरे का यह स्पर्श कोमल अनुभूति करवाता है। एक दिन जब वे अकेले होते हैं, घर में कोई तीसरा नहीं होता, सुधीर गीता को आगोश में लेकर चूमता है और सेक्स क्या है, इसका अनुभव करवाता है।

स्थिति - 2

स्वप्ना 19 वर्ष की लड़की है जिसकी शादी 2 महीने पहले रॉय से हुई है जो 28 वर्ष का है। स्वप्ना का पालन-पोषण ऐसे कठोर पारिवारिक वातावरण में हुआ है जहाँ प्यार, सेक्स और बच्चा होने के मसले बातचीत में नहीं आते थे। इस कारण स्वप्ना डर जाती है जब उसका पति रॉय अकेले में उसके पास आता है। वह स्वप्ना को छूने की कोशिश करता है और उसे शारीरिक संबंध बनाने के लिए बात करता है। स्वप्ना को अच्छा नहीं लगता और वह इन चीजों से दूर रहना चाहती है।

संभावित प्रश्न

1. सुधीर जैसे किसी लड़के अथवा गीता/स्वप्ना जैसी लड़कियों में ऐसी कौन-सी योग्यता चाहिए जिससे कि वे अपने सेक्स संबंधी अहसास को समझ सकें?
2. सुधीर की तरह नौजवान किसी लड़के में अथवा गीता या स्वप्ना जैसी किसी लड़की में किस तरह का जीवन कौशल चाहिए जिससे कि वे यह निर्णय कर सकें कि सेक्स संबंध कब बनता है?
3. सेक्स के बारे में आप क्या समझते हैं?
4. सेक्स की भावना के बारे में चर्चा करके आपके ग्रुप को कैसा लगा?
5. सेक्स के बारे में सूचना किस तरह और किस व्यक्ति से प्राप्त की जा सकती है?
6. पुरुषों और स्त्रियों दोनों के अंदर सेक्स संबंधी जरूरत क्या एक-जैसी होती है, क्यों?
7. पश्चिमी देशों की तुलना में हमारे अपने देश में सेक्स को लेकर रवैया किस तरह का है?
8. अधिकतर देशों में विवाह संबंधी कानून क्यों होते हैं जिसमें 18 वर्ष की उम्र के बाद ही विवाह की अनुमति दी गई है?
9. लड़कियों के लिए 18 साल और लड़कों के लिए 21 साल से पहले विवाह/सेक्स की घटना होने पर क्या होगा?
10. आप जिस उम्र में हैं, उस मुकाम पर सेक्स को लेकर सामान्य आशंकाएं/चिंताएं क्या होती हैं?

गर्भनिरोधक - मेरे पास है कई विकल्प

गतिविधि सामग्री - 3.5



यौनाकांक्षा – धारणाएँ एवं गलतफहमियाँ

गतिविधि सामग्री – 3.6

कथन – लड़कियों के लिए

पिंक कार्ड्स (धारणाएँ) और ग्रीन कार्ड्स (तथ्य)

- ❖ **धारणा** : वे औरतें जिनके ब्रेस्ट का आकार छोटा होता है, वे सेक्स की दृष्टि से आकर्षक नहीं होतीं।
तथ्य : किसी लड़की का यौन-आकर्षण केवल ब्रेस्ट के आकार पर निर्भर नहीं करता।
- ❖ **धारणा** : ब्रेस्ट के आकार को क्रीम, व्यायाम, दवाइयों तथा इंजेक्शन की मदद से बड़ा या विकसित किया जा सकता है।
तथ्य : हार्मोन्स के लिए कोई दवा, क्रीम या इंजेक्शन नहीं होता जिसकी मदद से ब्रेस्ट के आकार को बड़ा या विकसित किया जा सके। ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाने के लिए टीवी, समाचार-पत्र तथा पत्रिकाओं के विज्ञापन लोगों को गुमराह करते हैं। ब्रेस्ट के आकार को बदलने के लिए सिर्फ सर्जरी की जा सकती है जो महंगी होती है और उसके अपने जोखिम हैं।
- ❖ **धारणा** : औरतें पुरुषों को आकर्षित करने और सेक्सी दिखने के लिए ब्रा पहनती हैं।
तथ्य : ब्रेस्ट स्त्री का बहुत ही कोमल अंग होता है। ब्रा पहनने से ब्रेस्ट की रक्षा होती है तथा यह लटककर भद्दी न दिखे इससे रोकती है।
- ❖ **धारणा** : तंग ब्रा पहनना ब्रेस्ट कैंसर का कारण होता है।
तथ्य : ऐसा ब्रा पहनना चाहिए जो न तो बहुत तंग हो और न ही बहुत ढीला हो। ब्रेस्ट कैंसर का कारण तंग ब्रा पहनना नहीं होता।
- ❖ **धारणा** : जिन लड़कियों के बड़े स्तन होते हैं, वे उनके सेक्सी फिगर के कारण होते हैं, वे सेक्स की दृष्टि से अधिक सक्रिय होती हैं।
तथ्य : लड़कियों के शारीरिक ढांचे का कोई संबंध उनकी सेक्स भावना की सक्रियता से नहीं होता। इस भावना का संबंध लड़कियों की आकांक्षा पर निर्भर करता है जो कि उनके हार्मोन्स से नियंत्रित होती हैं। समाज और संस्कृति भी इस दृष्टि से अपनी भूमिका निभाते हैं।
- ❖ **धारणा** : बड़े स्तनों में छोटे स्तनों के बजाए अधिक दूध होता है।
तथ्य : स्तन में फैटी टिशु होते हैं जिसपर ब्रेस्ट का आकार निर्भर करता है। मिल्क प्लैंड्स ब्रेस्ट के आकार से प्रभावित नहीं होता। शिशु के जन्म के बाद दूध की ग्रंथि सक्रिय हो जाती है जिसका संबंध हार्मोन्स से होता है। स्तन के आकार का संबंध दूध के उत्पादन से नहीं होता।
- ❖ **धारणा** : जो औरतें अपने शिशु को स्तनपान कराती हैं, वे कम आकर्षक और जल्दी बूढ़ी दिखने लगती हैं।
तथ्य : नवजात शिशु को स्तनपान कराने से ब्रेस्ट में ढीलापन नहीं आता। स्तनपान कराने से माँ का लगाव व अपनापन बच्चे से बढ़ता है और यूटेरस अपने सामान्य आकार में आ जाता है। गर्भावस्था के समय गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है।
- ❖ **धारणा** : मासिक धर्म से तात्पर्य है शरीर के गंदे खून का बाहर निकलना।
तथ्य : मासिक धर्म का खून गंदा नहीं होता- यह एक प्रकार का सलाइवा या आँसू की तरह होता है। शरीर का आविष जैसा कोई तत्व मासिक धर्म के दौरान उत्सर्जित नहीं होता। इस रक्त को गंदा कहना गलत धारणा है और वैज्ञानिक रूप से सही नहीं है।
- ❖ **धारणा** : मासिक धर्म की अवधि में लड़की अशुद्ध रहती है।
तथ्य : माहवारी की अवधि के दौरान लड़कियां अशुद्ध नहीं होतीं। लड़कियों को उस दौरान साफ-सफाई पर अधिक ध्यान देना चाहिए। ऐसा करने से उस दौरान भी वे दूसरों की अपेक्षा अधिक साफ रह सकती हैं।
- ❖ **धारणा** : औरतों को एक महीने में दो या तीन बार मेन्स होता है।
तथ्य : औरतों को एक महीने में केवल एक बार पीरियड या मेन्स होता है।

- ❖ **धारणा** : औरतों को सेक्स की इच्छा नहीं होती।
तथ्य : औरतों को भी सेक्स की इच्छा होती है। हमारी संस्कृति में औरतों के लिए मर्यादा है कि उन्हें अपनी सेक्स की इच्छा जाहिर नहीं करनी चाहिए। सेक्स की इच्छा छिपाने को ब्रह्मचर्य और चरित्र से जोड़ दिया गया है। यह तो सहज प्रवृत्ति है। सेक्स की इच्छा समुचित तरीके से जाहिर करना पति-पत्नी दोनों को आत्मसुख और संतोष प्रदान करता है।
- ❖ **धारणा** : अगर आप भगवान से डरते हैं तो आपको सेक्स या सेक्स की इच्छा से परहेज करना चाहिए।
तथ्य : कुछ लोग भगवान से डरते हुए भी सेक्सी हो सकते हैं। वैवाहिक गरिमा के साथ सेक्स की इच्छा प्रकट करना और अपने साथी के साथ ऐसा संबंध स्थापित करना पुरुष और स्त्री दोनों के लिए आवश्यक और स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर है। इसके कारण आपस में प्यार और परस्पर विश्वास भी पैदा होता है।
- ❖ **धारणा** : प्राइवेट पार्ट्स को छूने, चूमने, पकड़ने, आगोश में लेने या गले लगाने से गर्भधारण हो जाता है।
तथ्य : गर्भधारण तभी संभव है जब आदमी और औरत के बीच शारीरिक संबंध स्थापित होता है। प्राइवेट पार्ट को छूने, चूमने, पकड़ने और गले लगाने से गर्भ नहीं ठहर सकता।
- ❖ **धारणा** : शारीरिक रूप से गठित और मजबूत व्यक्ति सेक्सुअली भी अधिक मजबूत होता है।
तथ्य : जो व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत और स्वस्थ होता है, जरूरी नहीं कि उसमें सेक्सुअल पावर भी अधिक होगा। अगर कोई पुरुष या स्त्री शारीरिक रूप से अस्वस्थ एवं कमजोर हैं तो वे सेक्सुअली कमजोर होंगे/होंगी।
- ❖ **धारणा** : माहवारी के दौरान सेक्स की कामना नहीं रखनी चाहिए।
तथ्य : माहवारी के समय सेक्स तभी करना चाहिए जब दोनों की इच्छा हो। अगर जननांग की साफ-सफाई नहीं की जाती है तो इन्फेक्शन का डर हो सकता है।
- ❖ **धारणा** : गर्भ-निरोधक गोलियों के सेवन से औरतों को ब्रेस्ट कैंसर का डर हो सकता है।
तथ्य : अनुसंधान द्वारा यह पूरी तरह से साबित नहीं है कि गर्भ-निरोधक गोलियां कैंसर का कारण बन सकती हैं। इस दौरान डॉक्टर के सम्पर्क में रहना आवश्यक होता है।
- ❖ **धारणा** : वे औरतें जो लूप्स जैसे कि कॉपर-टी का उपयोग करती हैं उन्हें पेट दर्द तथा अधिक रक्त स्राव हो सकता है। यह सेक्स में रूकावट भी पैदा कर सकता है।
तथ्य : अगर सही आकार के लूप का प्रयोग किया जाए तो पेट दर्द तथा अधिक रक्त स्राव को रोका जा सकता है।
- ❖ **धारणा** : अगर लूप गलत ढंग से लगाया गया हो तो यह छाती/पेट में जा सकता है और इससे मौत भी हो सकती है।
तथ्य : कॉपर-टी (आईयूडी) गर्भाशय में तबतक रहता है जब तक डॉक्टर या नर्स उसे निकाले नहीं। यह कभी भी छाती या पेट में नहीं जाता तथा इससे मौत का खतरा नहीं होता।
- ❖ **धारणा** : पुरुष और स्त्री में नसबंदी अपरिवर्तनीय है।
तथ्य : नसबंदी एक निश्चित सीमा तक पुरुष और स्त्री दोनों में स्थिर होता है। नसबंदी की सफलता औरतों की तुलना में पुरुषों में अधिक होती है। पुरुषों में भी नसबंदी के असफल होने की गुंजाइश होती है।
- ❖ **धारणा** : औरतों को चाहिए कि नसबंदी के बाद भारी वस्तुओं को न उठाएं।
तथ्य : नसबंदी के बाद औरतें अपने नियमित दैनिक क्रिया-कलापों को कर सकती हैं। (6 सप्ताह तक शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिए) इसके लिए अतिरिक्त आराम, आवधिक चेकअप या जाँच की आवश्यकता नहीं होती।
- ❖ **धारणा** : पुरुषों में गर्भनिरोधक का उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कमी आती है।
तथ्य : गर्भ-निरोधक के उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कोई कमी नहीं आती।
- ❖ **धारणा** : एक व्यक्ति कई व्यक्तियों के साथ सेक्स संबंध स्थापित कर सकता है, लेकिन एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचने के लिए सेक्स के तुरंत बाद अपने जननांग की साफ-सफाई कर लेना चाहिए।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों को साफ करने के बावजूद एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचा नहीं जा सकता।
- ❖ **धारणा** : एड्स गरीबों में अधिक पाया जाता है।
तथ्य : एचआईवी/एड्स सभी वर्ग के लोगों (धनी, गरीब और मध्यवर्गीय वर्ग के लोगों) को प्रभावित करता है।
- ❖ **धारणा** : सेक्स के तुरंत बाद साबुन से जननांगों की सफाई करने से गर्भधारण की स्थिति से बचा जा सकता है।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों की सफाई करने के बावजूद गर्भधारण से नहीं बचा जा सकता।

यौनाकांक्षा – धारणाएँ एवं गलतफहमियाँ

गतिविधि सामग्री – 3.6

कथन – लड़कों के लिए

पिंक काइर्स (धारणाएं) और ग्रीन काइर्स (तथ्य)

- ❖ **धारणा** : जिन पुरुषों के लिंग लंबे होते हैं, वे छोटे लिंग वाले पुरुषों की तुलना में कामुक अधिक होते हैं।
तथ्य : पुरुषों के लिंग का आकार एवं काम की इच्छा दोनों में कोई संबंध नहीं है।
- ❖ **धारणा** : लड़कों में स्वप्नदोष के कारण थकान, कमजोरी एवं यादाशत में कमी आती है। उसे अधिक खाना चाहिए।
तथ्य : स्वप्नदोष एवं यौन नपुंसकता के बीच कोई संबंध नहीं होता और न ही इसके कारण यादाशत कमजोर होती है। इसमें व्यक्ति सामान्य आहार का सेवन कर सकता है तथा इसके लिए अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता नहीं होती। हीनभावना के कारण अपर्याप्तता की स्थिति हो सकती है। किसी व्यक्ति में वीर्य नुकसान के बारे में चिंता करने से स्मृति की समस्या हो सकती है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून अथवा स्वप्न-दोष के दौरान अधिक वीर्यपात होने से लड़कों में उनके आँखों के आगे काले धब्बे दिखाई देने लगते हैं।
तथ्य : किशोर युवकों में स्वप्नदोष होना स्वाभाविक है। इसका कारण युवकों में थकान, कमजोरी या आँखों के आगे काले धब्बे का होना नहीं है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून करना पाप है।
तथ्य : हस्त-मैथून एक शारीरिक क्रिया है। यह पुरुषों में औरतों की तुलना में अधिक होता है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून केवल पुरुष (औरतें नहीं) करते हैं। इसकी आदत शादीशुदा व्यक्तियों के बजाए नवयुवकों में अधिक होता है।
तथ्य : हस्त-मैथून स्त्री और पुरुष दोनों करते हैं। पुरुषों में इसकी आदत अधिक होती है। औरतों को सेक्स की भावना को दबाना विरासत में मिलता है। इसका कर्तई मतलब नहीं है कि उन्हें सेक्स की इच्छा नहीं होती। स्त्री हस्त-मैथून के सहयोग से अपने-आपको उत्तेजित करती है। इसकी आदत शादीशुदा एवं वयस्क स्त्रियों के बजाए युवतियों में अधिक होती है। हस्तमैथून करना पाप नहीं होता, बल्कि यह एक शारीरिक क्रिया है।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून की अधिकता से नपुंसकता की स्थिति हो सकती है।
तथ्य : लड़कों में हस्त-मैथून की आदत से नपुंसकता नहीं आती। जिन युवकों में हस्त-मैथून की अधिकता होती है उनको दूसरे महत्वपूर्ण कार्य जैसे कि अध्ययन और खेलकूद में मन नहीं लगता। अतः लड़कों को अपने आप पर नियंत्रण रखना चाहिए। कोई भी चीज चाहे भोजन ही क्यों न हो, अधिक मात्रा में करने की सलाह नहीं दी जाती।
- ❖ **धारणा** : हस्त-मैथून लगातार करने से पेनिस का आकार बढ़ जाता है।
तथ्य : नहीं, लगातार हस्त-मैथून करने से पेनिस या ब्रेस्ट न तो बड़ा होता है और न ही छोटा।
- ❖ **धारणा** : प्राइवेट पार्ट्स को छूने, चूमने, पकड़ने, आगोश में लेने या गले लगाने से गर्भधारण हो जाता है।
तथ्य : गर्भधारण तभी संभव है जब आदमी और औरत के बीच शारीरिक संबंध स्थापित होता है। प्राइवेट पार्ट को छूने, चूमने, पकड़ने और गले लगाने से गर्भ नहीं ठहर सकता।
- ❖ **धारणा** : अगर आप भगवान से डरते हैं तो आपको सेक्स या सेक्स की इच्छा से परहेज करना चाहिए।
तथ्य : कुछ लोग भगवान से डरते हुए भी सेक्सी हो सकते हैं। वैवाहिक गरिमा के साथ सेक्स की इच्छा प्रकट करना

और अपने साथी के साथ ऐसा संबंध स्थापित करना पुरुष और स्त्री दोनों के लिए आवश्यक और स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर है। इसके कारण आपस में प्यार और परस्पर विश्वास भी पैदा होता है।

- ❖ **धारणा :** शारीरिक रूप से गठित और मजबूत व्यक्ति सेक्सुअली भी अधिक मजबूत होता है।
तथ्य : जो व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत और स्वस्थ होता है, जरूरी नहीं कि उसमें सेक्सुअल पावर भी अधिक होगा। अगर कोई पुरुष या स्त्री शारीरिक रूप से अस्वस्थ एवं कमजोर हैं तो वे सेक्सुअली कमजोर होंगे/होंगी।
- ❖ **धारणा :** पुरुष और स्त्री में नसबंदी अपरिवर्तनीय है।
तथ्य : नसबंदी एक निश्चित सीमा तक पुरुष और स्त्री दोनों में स्थिर होता है। नसबंदी की सफलता औरतों की तुलना में पुरुषों में अधिक होती है। पुरुषों में भी नसबंदी के असफल होने की गुंजाइश होती है।
- ❖ **धारणा :** पुरुषों में नसबंदी के बाद नपुंसकता एवं सेक्स में कमी आ जाती है।
तथ्य : पुरुष में नसबंदी के बाद नपुंसकता नहीं आती।
- ❖ **धारणा :** पुरुषों में गर्भनिरोधक का उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कमी आती है।
तथ्य : गर्भ-निरोधक के उपयोग करने से यौन-संतुष्टि में कोई कमी नहीं आती।
- ❖ **धारणा :** एक व्यक्ति कई व्यक्तियों के साथ सेक्स संबंध स्थापित कर सकता है, लेकिन एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचने के लिए सेक्स के तुरंत बाद अपने जननांग की साफ-सफाई कर लेना चाहिए।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों को साफ करने के बावजूद एसटीडीएस, एचआईवी/एड्स से बचा नहीं जा सकता।
- ❖ **धारणा :** एड्स गरीबों में अधिक पाया जाता है।
तथ्य : एचआईवी/एड्स सभी वर्ग के लोगों (धनी, गरीब और मध्यवर्गीय वर्ग के लोगों) को प्रभावित करता है।
- ❖ **धारणा :** सेक्स के तुरंत बाद साबुन से जननांगों की सफाई करने से गर्भधारण की स्थिति से बचा जा सकता है।
तथ्य : सेक्स के तुरंत बाद जननांगों की सफाई करने के बावजूद गर्भधारण से नहीं बचा जा सकता।

समानुभूति - एचआईवी/एड्स

गतिविधि सामग्री - 3.7

स्थिति - 1

'मेरा साथ दीजिए'

रश्मि : क्या तुमको मालूम है कि गांव के लोगों की कल वाली बैठकों में लोगों ने जैड के पिताजी को अपने परिवार के साथ गांव को छोड़ने का सुझाव दिया है।

शबाना : अरे! ऐसा क्यों? क्या जैड के पिताजी ने कोई गलत काम किया है?

रश्मि : नहीं रे! जैड के पिताजी को एड्स है और लगता है कि जैड के छोटे-भाई और उसकी मां को भी यह बीमारी है। गांव के लोगों को उन लोगों से बात करने में डर लगता है।

शबाना : ओ? ऐसा है क्या? इसका मतलब है कि उसके पापा ने कई औरतों से सेक्स संबंध बनाए होंगे।

रश्मि : शबाना देखो उधर! जैड अपने छोटे भाई के साथ इसी ओर आ रहा है।

शबाना : रश्मि, मैं तो नहीं चाहती कि यहां पर रूकूँ और उन लोगों से बात करूँ। मैं जा रही हूँ। क्या तुम भी मेरे साथ आ रही हो?

रश्मि : अजीब बेवकूफ हो! एचआईवी/एड्स ऐसी बीमारी नहीं होती जो बात करने, स्पर्श करने से या साथ में खेलने से फैल जाए। मैं चाहती हूँ कि तुम उसके भाई से बात करो और उसे अपना दोस्त समझो। उन लोगों से इस प्रकार बचकर भागना ठीक नहीं है।

शबाना : मैं ऐसा नहीं कर सकती। मेरे माता-पिता ने कहा है कि एचआईवी से ग्रसित व्यक्तियों से बातचीत नहीं करनी चाहिए और उस बीमारी वाले बच्चों के साथ खेलना भी नहीं चाहिए। वे हमेशा कहते हैं कि एचआईवी की बीमारी वालों को अलग ही रखना चाहिए। हमारे पड़ोसी गांव की एक औरत को एड्स था, उसको गांव से बाहर कर दिया गया। उसको किसी भी व्यक्ति से बातचीत करने नहीं दिया जाता था तथा किसी सार्वजनिक स्थान में उसे जाने नहीं दिया जाता था। उसे गांव के हर सामूहिक क्रिया-कलाप से अलग रखा जाता था। हमने अखबारों में पढ़ा है कि अनेक स्थानों पर ऐसा ही किया जा रहा है। मुझे लग रहा है कि जैड और उसके भाई को स्कूल में आने से रोकना चाहिए। मुझे एड्स से बहुत डर लगता है।

मुझे तो उन लोगों से बात नहीं करनी है। मैं जा रही हूँ..... बॉय!

संभावित प्रश्न

1. जैड के परिवार की हालत सुनने के बाद आपको कैसा लगता है।
2. क्या हमारा रवैया ऐसा ही उन मरीजों के साथ होता है जो बुखार, कैंसर, यक्ष्मा (टीबी), कुछ रोग आदि जैसी बीमारियों से पीड़ित होते हैं?
3. क्या आपकी जानकारी में या पढ़ने में जैड के परिवार के समान हालात आए हैं? आपको कैसा महसूस होता है?
4. क्या आप शबाना-जैसे व्यवहार को बदलने का प्रयास करेंगे? यदि 'हां' तो किस तरह करेंगे?
5. ऐसी और कौन-कौन बीमारियां हैं जिनसे हम अलग रहना चाहते हैं?

