पाठ 11

समग्र विकास : अनुकूल व सुरक्षित परिवेश

किशोरों का भावुक मन अनुकूल व सुरक्षित परिवेश में आत्म सन्तोष महसूस करता है। स्वस्थ परिवेश का अर्थ है– मुसीबतों, परेशानियों को बाँटने वाले एवं सही राह बताने वाले हमारे आस–पास हों, हम पर विश्वास करें, जरूरतों पर ध्यान दें और आदर करें।

किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं विकास हेतु अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण का होना भी जरूरी है। हमारे समाज में ऐसे अनेक उदाहरण हैं जिनमें किशोरावस्था के दौरान अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण न मिलने के कारण अनेक किशोरों ने अपने आपको नशाखोरी, अपराध, उन्माद और बीमारियों के हवाले कर दिया है। समाज में घट रही घटनाएँ जैसे – यौन हिंसा, अपराध तथा जीवन व्यवहार के कारण हो रही बीमारियाँ जैसे – यौन संक्रमण, एचआईवी/एड्स इस बात के उदाहरण हैं कि इन से पीड़ित एवं प्रभावित लोगों को यदि अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण मिलता तो बहुत सम्भव है कि इन घटनाओं और बीमारियों को टाला जा सकता था।

सफल व्यक्तियों के जीवन–वृत्त हमें बताते हैं कि उनकी सफलता का एक बड़ा कारण उनकी किशोर आयु में उचित, सुरक्षित, सहयोगपूर्ण एवं अनुकूल वातावरण का होना था। यदि ऐसा न होता तो सम्भवतः वे इतने सफल न होते। यद्यपि ऐसे भी अपवाद हैं कि प्रतिकूल परिस्थितियों के होने के बावजूद भी लोग अपने आपको सन्तुलित रख पाते हैं तथा अपने स्वास्थ्य एवं विकास को प्रभावित नहीं होने देते। परन्तु इनकी संख्या बहुत कम होती है।

अनुकूल एवम् सुरक्षित परिवेश ऐसा पारिवारिक व सामाजिक परिवेश है जहाँ बच्चों तथा किशोरों को सुरक्षित, सहायक व सौहार्दपूर्ण वातावरण मिलता है तथा वे बिना किसी झिझक, शर्म तथा ग्लानि के सीखने के नये से नये अवसर प्राप्त करते हैं। छात्रावासो में विशेष रूप से अनुकूल व सुरक्षित परिवेश अपेक्षित है।

अनुकूल व सुरक्षित परिवेश के रूप में हमारी आवश्यकताएँ

इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में हमारे माता–पिता, अध्यापकों तथा अन्य व्यक्तियों की भूमिका महत्वपूर्ण है। जिम्मेदार किशोर व परिपक्व वयस्क बनने के लिए अनुकूल व सुरक्षित परिवेश के रूप में हमारी निम्नलिखित आवश्यकताएँ हैं –

- हमें सही प्रकार से समझना।
- हमारी सहायता करना।
- हमारे सभी गुणों व अवगुणों के साथ हमें स्वीकार करना।
- हमारे स्वास्थ्य व पोषण का ध्यान रखना।
- हमारी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति करना।
- हमें भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करना।
- हिंसा व दुर्व्यवहार से हमें बचाना।
- हमारी प्रशंसा करना।
- हमारा उत्साह वर्धन करना।
- जोखिम भरी परिस्थितियों के प्रति सावधान करना।
- आगे बढ़ने के समुचित अवसर प्रदान करना।
- हम पर विश्वास करना।
- हमारी क्षमताओं व योग्यताओं को पहचानना।
- सही गलत की जानकारी देना।

चित्र 11.1

सही समय पर तथा सही प्रकार से परिवार व विद्यालय द्वारा प्रदान किया जाने वाला यह वातावरण किशोरों को विपरीत परिस्थितियों में दृढ़ रहने, अपनी बात विश्वास से कहने, तर्क पूर्ण निर्णय लेने, जोखिम भरे व्यवहारों व बुरी आदतों से बचने तथा जीवन परिस्थितियों से उचित सामंजस्य बैठाने में सहायक होता है।

किशोरावस्था में भावनात्मक उथल–पुथल बहुत होती है, स्वास्थ्य की अच्छी व बुरी आदतों का निर्माण होता है तथा कुछ जोखिम भरे व्यवहारों की सम्भावना अधिक होती है। परिवार, विद्यालय व समाज में सुरक्षित, सुखद तथा सहायक वातावरण मिलने से कई गम्भीर समस्याओं से बचा जा सकता है। किशोरों के साथ होने वाला यौन दुर्व्यवहार असुरक्षित वातावरण का ही परिणाम है। किशोर लड़कों को जबरदस्ती गलत व्यवहार के लिए प्रेरित करना, लड़कियों के साथ छेड़छाड़ होना भी ऐसे ही कुछ उदाहरण हैं। इसी प्रकार हमारे आत्मविश्वास का स्तर, हमारी जीवन शैली, मित्रों का चयन, भविष्य निर्माण भी हमारे माता–पिता, घर के अन्य सदस्यों व शिक्षकों द्वारा प्रभावित होते हैं। अतः कहा जा सकता है कि अनुकूल व सुरक्षित परिवेश से वंचित रह जाने वाले किशोर बुराई की ओर अग्रसर हो जाते हैं। इसके कुछ उदाहरण नीचे दिये गये हैं –

- ईर्ष्या व द्वेष से प्रेरित होकर झगड़ा व फसाद करना।
- खुद की सामर्थ्य पर विश्वास खो देना।
- चोरी तथा डकैती आदि में शामिल हो जाना।
- स्वार्थ के कारण दूसरों का अनादर करना।
- झूठे दिखावे या आधुनिक बनने के लिए नशा व धूम्रपान करना।
- अनुत्तरदायित्त्वपूर्ण व्यवहार करना।

व्यक्तित्व विकास के लिए अनुकूल, सुरक्षित एवं सहयोगात्मक परिवेश

यहाँ पर विशेष रूप से यह समझना आवश्यक है कि किशोर–किशोरी अपने विकास के लिए अनुकूल व सुरक्षित परिवेश का निर्माण करने में अपनी भूमिका को भी समझें तथा माता–पिता व शिक्षकों की इस में सहायता करें। इसके लिए उन्हें निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए –

चित्र 11.2

- नियमित दिनचर्या अपनाना।
- नियमित व्यायाम व खेलकूद में भाग लेना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना।
- संतुलित भोजन करना।
- परिवार में मिल–जुल कर रहना, बड़ों का आदर करना, छोटों को प्यार करना।
- उचित समय व स्थान देखकर अपने मन की बात अपने बड़ों से सौहार्द के साथ कहना।
- उनके द्वारा अपने प्रति चिंता के लिए सकारात्मक रुख रखना।
- समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझते हुए स्वच्छ, प्रदूषण रहित समाज का निर्माण करना।
- पाठशाला में शिक्षकों व सहपाठियों के साथ मधुर सम्बन्ध रखना तथा आपस में स्वस्थ स्पर्धा रखना।
- घर, विद्यालय एवं अन्य स्थानों को स्वच्छ रखना तथा कूड़ा–करकट कचरा पात्र में ही डालना।
- पास पड़ोस के लोगों को स्वच्छता रखने के लिए जागरूक करना।
- सार्वजनिक शौचालयों का जिम्मेदारी से इस्तेमाल करना।
- मित्रों के दबाव में आये बिना निर्णय लेना।
- धूम्रपान या नशा सेवन से दूर रहना।
- अपने कमजोर मित्रों को नशा एवं धूम्रपान की लत से दूर करने में मदद करना।
- किसी भी कारण से कुण्ठाग्रस्त नहीं होना व अपने अभिभावकों या शिक्षकों से परामर्श करना।
- जिज्ञासा के समाधान हेतु सन्दर्भ पुस्तकों द्वारा जानकारी लेना।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- सम्पूर्ण स्वास्थ्य व सर्वांगीण विकास में अनुकूल तथा सुरक्षित परिवेश का विशेष महत्त्व है।
- सौहार्दपूर्ण, सहायक व उत्साहयुक्त पारिवारिक व विद्यालयी वातावरण हमारे आत्मविश्वास को दृढ़ बनाता है।
- अनुकूल एवं सुरक्षित परिवेश के अभाव में हम जोखिम भरी स्थितियों में फँस सकते हैं।

जानें, समझें और करें

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

क्र.सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या आप एक स्वस्थ परिवेश में रहते हैं ?		
2.	क्या लोग आपको भली–भाँति समझते नहीं हैं ?		
3.	जब आप किसी की मदद करते हैं तो क्या आपकी बात को दूसरे गम्भीरता से लेते हैं ?		
4.	क्या शिक्षकों का व्यवहार आपके साथ मित्रवत् है ?		
5.	क्या आपको विद्यालय आना अच्छा लगता है ?		
6.	क्या आपके मित्र आपसे स्नेह करते हैं ?		
7.	क्या पर्यावरण को प्रदूषण मुक्त करना आपकी जिम्मेदारी है ?		
8.	क्या आप रोजाना अपने घर की सफाई करते हैं ?		
9.	क्या आधुनिक दिखने के लिए नशा करना जरूरी है ?		
10.	क्या आप अपने मित्रों की सभी बातें मानते हैं ?		
11.	क्या आप अपने सारे दैनिक कार्य समय पर और व्यवस्थित ढंग से करते हैं ?		
12.	क्या आप इस समाज को बदल सकते हैं ?		
13.	क्या असामाजिक कार्यों से परिवेश असुरक्षित होता है?		
14.	क्या आपको लगता है कि जरूरत पड़ने पर आपकी मदद कोई नहीं करता है?		
15.	क्या आप नशे व नशाखोरों से दूर रहते है?		

(उपर्युक्त सभी प्रश्नों के उत्तरों के बारे में आप अपने मित्रों के साथ चर्चा कर सकते हैं ।)

2. आप अपने लिए अनुकूल एवं सुरक्षित परिवेश के कौन–कौनसे अवयवों को महत्त्वपूर्ण समझते हैं ? उन्हें प्राथमिकता के आधार पर लिखिए –

....

....

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