पाठ 8

समूह दबाव : आत्म विश्वास

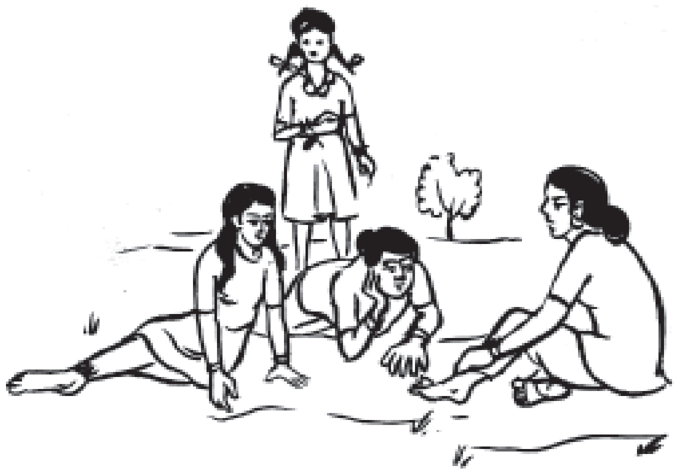
किशोर, समूह दबाव की समस्या से भी ग्रसित हो सकते हैं। किशोरों में यह विवेक जाग्रत करने की आवश्यकता है कि वे सकारात्मक दबावों को व्यक्तित्व विकास में उपयोग करें और नकारात्मक दबावों पर प्रभावी नियन्त्रण कर नकारात्मक दबावों वाले मित्रों का भी मार्गदर्शन करें।

व्यक्ति समाज का अभिन्न अंग है और दोनों ही एक दूसरे पर निर्भर हैं। इस दृष्टि से समाज में हमारी भूमिका के अनेक रूप देखने को मिलते हैं। इन भूमिकाओं का निर्वाह हम कई लोगों के सहयोग से करते हैं। अनेक बार हम व्यक्तिगत मूल्यों को दबाकर दूसरों के दबाव में भी काम करते हैं। यह समूह दबाव सभी आयु वर्ग के लोगों में देखने को मिलता है। किशोरावस्था में उक्त दबाव अत्यधिक होता है। समूह दबाव सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार का हो सकता है। सकारात्मक दबाव हमारे व्यक्तित्व विकास व आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। उदाहरण के लिये, जब मित्र एक दूसरे पर निम्नलिखित बातों के लिए दबाव डालते हैं –

- विद्यालयी गतिविधियों में शामिल होने के लिए।
- घर से बाहर खेलने जाने के लिए।
- पत्र–पत्रिकाएँ पढ़ने के लिए।
- टी.वी. पर कोई अच्छा कार्यक्रम देखने के लिए।
- साथ बैठकर पढ़ाई करने के लिए।
- अपनी वेशभूषा व बाल सँवारने के तरीके को सुधारने के लिए।

नकारात्मक समूह दबाव किशारों को बुरी आदतों व असामाजिक व्यवहार के लिए प्रेरित करता है। कई बार समूह की बात न मानी जाने पर किशोरों की मजाक बनायी जाती है तथा उन्हें समूह से निकाल दिया जाता है। उदाहरण के लिये, जब एक मित्र दूसरे मित्र पर निम्नलिखित बातों के लिए दबाव डालते हैं –

- बीड़ी–सिगरेट पीने, गुटखा खाने के लिए।
- विभिन्न मादक पदार्थों के सेवन के लिए।
- छेड़छाड़ करने के लिए।
- विद्यालय से भाग कर सिनेमा जाने के लिए।
- दूसरों की मजाक बनाने के लिए।



चित्र 8.1

यह दबाव कभी–कभी चिन्ता का विषय बन जाता है। हम अपना समय घर से बाहर बिताते हैं, तरह–तरह के लोगों से मिलते हैं तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार करने लगते हैं। कभी–कभी स्वयं की समझ की कमी के कारण मित्रों के दबाव में आकर काम करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में स्वविवेक को भूल कर हम अपने मूल्यों–मान्यताओं आदि को त्याग, अन्य लोगों के 'तथाकथित' मूल्यों, मान्यताओं, लक्ष्यों आदि को स्वीकार कर लेते हैं। दूसरे शब्दों में, समूह–दबाव के कारण हम भ्रमित हो जाते हैं।

प्रायः यह देखा गया है कि उक्त दबाव अधिकांशतः नकारात्मक होते हैं और हमारे व्यक्तित्व विकास में गतिरोध उत्पन्न करते हैं। दूसरी ओर मनोवैज्ञानिकों और समाजशास्त्रियों का मानना है कि किशोरावस्था के विकास में समूह की महत्त्वपूर्ण तथा चुनौतीपूर्ण भूमिका है। हमारा साथी–समूह जहाँ स्नेह, सद्भाव और समझ का स्रोत है, वहीं हमारे 'मैं कौन हूँ' जैसे अस्मिता से जुड़े प्रश्नों के जवाब भी इसी समूह से मिलते हैं। परिवार में हमारी बहुत सी जिज्ञासाओं और प्रश्नों के प्रति उदासीनता या उपेक्षा बरती जाती है और हमारी भावनाओं

और इच्छाओं को आघात पहुँचता है। हम सोचते हैं कि यही वह सही जगह है जहाँ हमें अपनी सोच और प्रश्नों का सकारात्मक उत्तर मिल सकता है। चारों ओर विश्वास में समरूपता, नियमों की स्पष्टता, विचार विनिमय तथा संवाद की स्वतन्त्रता आदि विशेषताएँ साथी समूहों में होती हैं।

वस्तुतः यह वह समय है जब हम अधिकांश समय घर से बाहर विद्यालय में या मित्रों के साथ बिताते हैं और उन साथियों के साथ अपने को अधिक सुरक्षित महसूस करते हैं। इसका दुष्परिणाम यह होता है कि कुछ किशोर सिगरेट पीना, मादक पदार्थों का सेवन करना, यौन क्रियाओं में भाग लेना, झगडा–फसाद और चोरी करने जैसे कार्यों में हिस्सा लेने लगते हैं। यह व्यवहार का नकारात्मक पहलू है।

व्यवहार को सकारात्मक बनाने के लिए आवश्यक है कि विद्यालय, परिवार तथा किशोरों के सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति, उनके प्रश्नों और जिज्ञासाओं के प्रति आत्मीयता रखें तथा उनकी गतिविधियों में रुचि लें। हमें भी सही मित्रों की पहचान रखनी चाहिए और अनावश्यक दबावों में आकर गलत व्यवहार नहीं करना चाहिए।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- व्यक्ति समाज का हिस्सा है व उसकी विभिन्न भूमिकाओं के निर्वाह में अन्य लोगों का सहयोग व प्रभाव स्पष्ट रूप से होता है।
- व्यक्ति के व्यवहार व आदतों पर उसके साथी समूहों का अत्यन्त प्रभाव पड़ता है जो प्रायः नकारात्मक हो सकता है।
- किशोरावस्था में सही मित्रों की पहचान कर बिना दबाव में आये व्यवहार करना चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. हमने इस पाठ में महसूस किया है कि हमारे मित्र या परिवार के साथ कई बार ऐसी स्थितियाँ आती है जब हम पर कुछ दबाव ड़ाले जाते हैं। ये स्थितियाँ हम पर नकारात्मक या सकारात्मक प्रभाव ड़ालती हैं। नीचे लिखी स्थितियों पर सोचिए और उत्तर दीजिए –

- आपके विद्यालय की कोई घटना जिसमें आप पर किसी कार्य के लिए सकारात्मक दबाव डाला गया हो। याद करके लिखिए।

....

....

- आपके विद्यालय/अन्य स्थान पर कोई नकारात्मक कार्य करने के लिए आप पर दबाव डालने की घटना का वर्णन कीजिए। इसका आपने किस तरह से सामना किया ?

....

....

• आप नीचे दी गई ''ना'' कहने के तरीके की तालिका को देखें और उसे अपने जीवन में लागू करने की कोशिश करें जहाँ तक सम्भव हो, इसे भाई–बहनों एवं मित्रों के साथ भी बाँटें –

''ना'' कहने के तरीके

क्रम	तरीका	स्थिति	प्रतिक्रिया
1.	विनम्रता के साथ मना करना दृढ़ रहना	''आओ साथ–साथ सिगरेट पीयें'' ''एक बार पी कर तो देखिये''	''नहीं, धन्यवाद''
2.	चल देना / हट जाना	''क्या तुम मेरे साथ कोई नशा करोगे''	''नहीं'' और वहाँ से हट जाना
3.	अनसुनी करना	''मेरे साथ गुटखा खाकर तो देखो''	अनसुनी कर देना
4.	विकल्प सुझाना	''कमरे में ऊपर चले आओ''	लेकिन अकेले क्यों ? हम सभी ऊपर चलते हैं।
5.	दबाव को बदल देना	''आओ न, थोड़ी देर के लिए ऊपर चलें''	मैंने तुम्हें अभी क्या कहा ? क्या तुम सुन रहे हो ?
6.	स्थिति को टालना	आओ तुम्हें फिल्म दिखाकर लाएँ।	नहीं मुझे एक विवाह में जाना है (ऐसे लोगों और स्थितियों, जहाँ आप की इच्छा के विरूद्ध दबाव डाला जाता है, से दूर रहना)
7.	अपनी ताकत को बढ़ाना	आओ इस दुकान से पैसे चुरा लाएँ	नहीं ऐसा करना ठीक नहीं है। मुझे कुणाल के साथ रहना है। (ऐसे लोगों के साथ ज्यादा समय बिताना जो आपके निर्णय का स्वागत करते हैं)
8.	अपने दिल की बात मानना	इस कालांश को छोड़कर घूमने चलें	''मैं ऐसा करके अजीब सा महसूस करता हूँ'' ''मैं ऐसा करके खुश नहीं होता।

''दुनिया की सबसे बड़ी अदालत इन्सान का अपना जमीर है।'' – प्रेमचन्द
''मुझे बताइए आपके संगी साथी कौन हैं और मैं बता दूँगा कि आप कौन हैं।'' – गेटे