International Journal of Home Science 2020; 6(3): 127-128

International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2020; 6(3): 127-128
© 2020 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 06-06-2020
Accepted: 15-07-2020

डॉ निशा कुमारी
गृह-विज्ञान-विभाग ल०ना०मि०वि०
दरभंगा, बिहार, भारत

Corresponding Author:
डॉ निशा कुमारी
गृह-विज्ञान-विभाग ल०ना०मि०वि०
दरभंगा, बिहार, भारत

माताओं का अपनी किशोर बालिकाओं के साथ माधुर्य सम्बन्ध

डॉ निशा कुमारी

सारांश:
बचपन और वयस्कता के बीच के महत्वपूर्ण समय को ही किशोरावस्था कहा जाता है| यह अवस्था मानव-जीवन की सबसे सुन्दर एवं स्वर्णिम अवस्था है| किशोरावस्था की ओर बढ़ते समय किशोर और किशोरियों में हार्मोन्स के स्राव की वजह से शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक बदलाव होते हैं| विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार ये बदलाव लगभग 10 से 19 वर्ष के बीच तक जारी रहता है| माताओं को अपनी किशोर बालिकाओं के साथ अत्यंत ही मधुरता के साथ इस बदलाव के समय में उसका ख्याल रखना होता है|

कुट-शब्द: माता, किशोर-बालिकाएं, किशोरावस्था, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, बदलाव|

प्रस्तावना:
किशोरावस्था (Adolesence) की उत्पत्ति लैटिन भाषा के Adolescere से हुई है जिसका अर्थ है- 'परिपक्वता की ओर बढ़ना' (to grow to maturity) |[1]
1904 ई० में स्टैनलेहॉल ने "Adolesence" नामक पुस्तक लिखी जिसमें उन्होंने 'त्वरित विकास का सिद्धान्त' दिया जिसका अर्थ—"अचानक हुए विकास से है"| अर्थात- अगर बाल्यावस्था में विकास रुक जाती है तब अचानक किशोरावस्था में बच्चों का विकास तीव्र गति से होता है|
थोर्नडाइक व हॉलिंगवर्थ ने पुनः किशोरावस्था (Adolesence) को 'क्रमिक विकास' का सिद्धान्त दिया| क्रमिक विकास से तात्पर्य है- 'क्रमवार विकास' अर्थात Periodic-Development.
किशोरावस्था को निम्नलिखित रूप से जाना जाता है:

- जीवन का सबसे कठिन काल,
- आंधी-तूफान की अवस्था,
- झंझावत की अवस्था,
- तनाव-संघर्ष की अवस्था,
- समस्याओं की आयु,
- उलझन की अवस्था,
- परिवर्तन की अवस्था,
- द्रुत एवं तीव्र विकास की अवस्था,
- तार्किक चिंतन की अवस्था,
- स्वर्णकाल,
- वसन्त-ऋतु,
- स्वविशिष्ठता की खोज|

विश्लेषण और व्याख्या:
किशोरावस्था जीवन का वह समय है जहाँ से एक अपरिपक्व व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक विकास एक चरम

सीमा की ओर आगे बढ़ता है| शारीरिक रूप से एक बालक और बालिका तब किशोर बनता है जब उसमें संतान उत्पन्न करने की क्षमता की शुरुआत होती है| किशोरावस्था के आरम्भ होने की आयु, लिंग, प्रजाति,जलवायु,संस्कृति एवं स्वास्थ्य पर निर्भर करती है| भारत में यह अवस्था औसतन 12 वर्ष से ही प्रारम्भ हो जाती है| [2] किशोरावस्था का जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है| इस काल को स्वर्णिम काल भी कहा जाता है| ऐसा कहा गया है कि ''ऋतुओं में जैसे वसन्त है वैसे ही जीवन के विभिन्न अवस्थाओं में किशोरावस्था है''|

- किशोरावस्था में चहुँमुखी विकास: शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक, लेकिन क्रो-एवं-क्रो का कहना है- 'संवेगात्मक तथा सामाजिक विकास साथ-साथ चलता है'| [3]
- समायोजन का अभाव: किशोर एवं किशोरियाँ अपने जगह सही होते हैं,माता-पिता अपनी जगह; किन्तु उम्र के अंतर से किसी बात में विरोध उत्पन्न हो जाने से समायोजन का अभाव हो जाता है; इस परिस्थिति में बच्चे घर से पलायन तक कर जाते हैं|
- व्यक्तिगत एवं घनिष्ट मित्रता: शैशवावस्था में क्षणिक मित्रता, वाल्यावस्था में खोखली मित्रता लेकिन किशोरावस्था में घनिष्ठ मित्रता होती है|
- इच्छाओं का बाहुल्य: गाड़ी, बंगला, धन, सुन्दरता इत्यादि सभी तरह की इच्छाओं का बाहुल्य रहता है|
- दिवास्वप्न: जब इसमें से कोई ईच्छा अधूरी रह जाती है तो वह कल्पना जगत के माध्यम से उन इच्छाओं की पूर्ति करना चाहता है|
- आदर्श बनाना: जिसके पद चिन्हों पर किशोर चलना चाहते हैं उन्हें अपना आदर्श बना लेते हैं|
- स्वतंत्र सोंच का विकास: किशोरावस्था में किशोर युवक या युवती स्वतंत्र सोंच रखते हैं|
- बौद्धिक क्षमता का विकास: किशोरों के बौद्धिक क्षमता का विकास इस अवस्था में होता है जिससे इनकी तार्किक व नैतिक सोंच मजबुत होते हैं| [4]
- रूचियों में परिवर्तन: इस अवस्था में किशोर एवं किशोरियों का रूचि में परिवर्तन देखने को मिलता है|
- समाज एवं देश सेवा की भावना: कुछ किशोर एवं किशोरियाँ समाज एवं देश सेवा की भावना से प्रेरित होते हैं|
- नौकरी और भविष्य के प्रति चिंता: इस अवस्था में उन्हें अपने कल के लिए सोंचना होता है| [5]

अध्ययन के उद्देश्य:

किशोरियों में किशोरावस्था के दौरान तेजी से परिवर्तन होता है| इस अवस्था में उनके शरीर में होने वाले परिवर्तन कुछ इस प्रकार हैं:-

- किशोरियों के स्तन विकसित होने लगते हैं तथा 12 से 18 वर्ष के बीच इनके स्तन का पूर्ण विकास हो जाता है|
- किशोरियाँ इस मध्य लम्बी होती हैं तथा उनके शारीर के कुछ अंग जैसे- हाथ, सिर और चेहरा अन्य अंगो के तुलना में तेजी से बढ़ते हैं| लगभग 16-17 वर्ष होते-होते उनका बढ़ना बंद हो जाता है|
- किशोरावस्था के इस काल में इनके गुप्तांगों के बाल भी बढ़ने लगते हैं|
- इसी काल में किशोरियों में मासिक-स्राव भी प्रारम्भ हो जाता है| [6]

इन सभी समस्याओं में माता सही दिशा निर्देश देकर अपनी बालिका का मार्गदर्शन कर सकती हैं| मातायें अपनी पुत्री को सहज महसुस करायें ताकि वे अपनी किशोरावस्था से जुड़े सवाल करने में हिचक महसुस न करें| अपनी पुत्री के साथ सकारात्मक बातचीत करें| यही वो अनुकूल समय होता है जब उसे रिश्तों, कामुकता, शारीरिक-संबंध तथा उसमें होने वाले संक्रमण और गर्भावस्था आदि के बारे में खुल कर बात की जाय| मातायें उनका सहयोग करने के साथ ही कुछ सीमाएं भी निर्धारित करें, जैसे- कितना समय पढाई के लिए, कितना समय सहेलिओं को, कितना समय परिवार को और कितना समय उन्हें घर के कार्यों को जानने में देना है

अध्ययन के सुझाव:

माताओं को किशोर बालिकाओं की समस्या को सुलझाने के कुछ सुझाव [7] निम्न हैं:

*किशोरियों के अच्छे दोस्त बनें: किशोरावस्था के कई पहलु होते हैं|प्रथम रूप से उनकी प्रतिभा या बुद्धि हार्मोन्स द्वारा संचालित होती है तथा जिस कारण अचानक उनको इन्सान की आधी आबादी में रुझान पैदा होने लगता है|अगर माता-पिता विशेषकर किशोरिओं की स्थिति में उनसे एक अच्छे दोस्त की भांति व्यवहार रखेंगे तभी किशोरियां अपनी माता से अपनी सम्पूर्ण समस्या साझा कर सकेंगी| कुछ माताएँ बच्चों पर अपना मालिकाना हक़ समझने लगते हैं उस परिस्थिति में बच्चियाँ अपनी माताओं से अपनी समस्याएं साझा नहीं कर पाती हैं|

*किशोरिओं को जिम्मेदार बनाएं: माताएं अपनी किशोर बालिकाओं के साथ निबटने की' कोशिश न करें बल्कि स्वयं को उनके लिए हमेशा उपलब्ध रखें| उन्हें प्रत्येक चीज़ या काम के प्रति जिम्मेदार बनायें|

*किशोरियों के असहायपन को प्रदर्शित न करें: शैशवावस्था या बचपन बच्चों की असहाय की अवस्था होती है किन्तु किशोरावस्था जवानी और जोश से भरपूर होता है| इस अवस्था में उन्हें बचपन का गुनगान नहीं चाहिए| उन्हें अपनी माता का साथ चाहिए जो उस वक्त उनके साथ खड़ी हो|

*किशोरियों को आत्मसात करना: माताओं को किशोरियों को अधिकार की वस्तु न समझ उन्हें अपनी जिन्दगी में शामिल कर अग्रसर होना चाहिए|

निष्कर्ष:

उपर्युक्त शोध-सार से यह ज्ञात होता है कि माताओं को किशोरावस्था में अपने बालिकाओं के साथ उपयुक्त वातावरण के साथ-साथ माधुर्य सम्बन्ध बनाने की चेष्टा करनी चाहिए जिससे उनकी बालिका इस अवस्था में गुमराह हो कोई अनैतिक एवं गैर जम्मेदार कदम न उठा पाये|

सन्दर्भ-सुची:

1. What is Adolesence? by:NCBI
2. Adolesence:Psychological & Social Change by: WHO
3. Psychology of Adolescent,by: NCBI
4. Stages of Adolesence,by: American Academy of Pediatrics
5. Adolescent Development by: Medline Plus
6. Braest-Changes,by: Girl-Health
7. Isha Life Health Solutions, Tamilnadu