

# आधुनिक सतहीपन और भ्रमित युवा : कारण और समाधान

भारत में 15 से 35 वर्ष की आयु के युवा एक मूल्यवान संसाधन हैं जो ज्ञान, कौशल्य और विकास की पहचान है और अक्सर कई आंतरिक और बाहरी कारकों से प्रभावित होते हैं जो उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा को प्रभावित करते हैं। युवावस्था, जीवन की महत्वपूर्ण अवधि, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक परिवर्तनों के साथ-साथ सामाजिक संबंधों और संबंधों के बदलते रूप की विशेषता है। युवा एक स्वस्थ और प्रजनन वयस्कता स्थापित करने और जीवन के उत्तरार्ध में स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना को कम करने के लिए अवसर है।

अधिकांश युवा लोगों को स्वस्थ माना जाता है, लेकिन डब्ल्यूएचओ के अनुसार, अनुमानित 2.6 दशलक्ष युवा 10 से 24 वर्ष की आयु में हर साल मर जाते हैं, और इससे भी अधिक संख्या में बीमारियों या “गलत व्यवहार” से पीड़ित होते हैं जो उनके विकसित होने की क्षमता को सीमित कर देते हैं। सभी समय से पहले होने वाली मौतों में से लगभग दो-तिहाई और वयस्कों में सभी बीमारियों का एक-तिहाई बोझ बचपन में शुरू हुई स्थितियों या गलत व्यवहारों (जैसे तंबाकू का उपयोग, शारीरिक निष्क्रियता, उच्च जोखिम वाले यौन व्यवहार, चोट और हिंसा और अन्य) के कारण होता है। सबसे हालिया राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के आंकड़ों के अनुसार, 2019 में 1.39 लाख से अधिक भारतीयों ने आत्महत्या की, जिसमें युवा वयस्कों की संख्या 67% थी, जिनकी मृत्यु हुई थी।

विभिन्न क्षेत्रों में नई और हमेशा बदलती चुनौतियों के साथ होने वाली विभिन्न, अक्सर मजबूत और मिश्रित भावनाओं और मनोदशा में उतार-चढ़ाव के प्रबंधन में कठिनाइयाँ युवा आत्महत्या के लिए एक और जोखिम कारक है, जो संभवतः जैव-न्यूरोलॉजिकल कारकों से प्रभावित होता है।

आत्महत्या करने वाले युवाओं में भी अपने साथियों की तुलना में समस्या सुलझाने के कौशल खराब पाए गए। उनके व्यवहार में एक निष्क्रिय रवैये की विशेषता थी जिसमें वे सरल और अधिक जटिल पारस्परिक समस्याओं दोनों के लिए समस्या को हल करने के लिए किसी और की प्रतीक्षा करते थे। अन्य लोग इसका कारण उस कठोर सोच प्रक्रिया को देते हैं जो इन युवा वर्ग में आम है। जो लोग इस तरह से सोचते हैं, जिन्हें “द्विभाजन सोच” के रूप में भी जाना जाता है, वे घटनाओं का अनुभव करते हैं और अपनी भावनाओं को पूरी तरह से “काले” या “सफेद” के रूप में व्यक्त करते हैं, पूरी तरह से अच्छा या पूरी तरह से बुरा, बारीकियों और उन्नयन के लिए बहुत कम जगह देते हैं। यह उनकी आत्म-छवि की व्याख्या भी करता है। समस्याओं को हल करने और मूड को नियंत्रित करने में असमर्थता अक्सर असुरक्षा, कम आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-सम्मान की ओर ले जाती है, लेकिन यह क्रोध और आक्रामक व्यवहार, भावनात्मक और आत्मघाती संकट भी पैदा कर सकती है, खासकर जब पूर्णतावादी व्यक्तित्वों के साथ मिलकर काम करना हो।

आईटी क्रांति के परिणामस्वरूप सामाजिक संपर्क में कमी, शारीरिक गतिविधि और अंतरंगता के साथ-साथ एक अधिक गतिहीन जीवन शैली जैसे नकारात्मक परिणाम हुए हैं। सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म

तेजी से अंतरंगता की कृत्रिम भावना के साथ व्यक्तिगत संपर्क की जगह ले रहे हैं। आधुनिक युवा इंटरनेट पर काफी समय बिताता है और साइबर अपराध, साइबर धमकी और हिंसक वीडियो गेम के संपर्क में आता है। एक अन्य महत्वपूर्ण मुद्दा जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है वह है युवा लोगों में हिंसा में वृद्धि, क्योंकि युवा हिंसा के शिकार और अपराधी दोनों हैं।

एम एस यू डी (मानसिक और मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली बीमारियाँ) वाले युवा, अपने वयस्क समकक्षों की तरह, आलोचना, अलगाव और भेदभाव के शिकार होते हैं, साथ ही साथ स्वास्थ्य देखभाल और शिक्षा सुविधाओं तक पहुंच की कमी का भी सामना करते हैं। एक सार्वजनिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण जो जोखिम कारक नियंत्रण और सुरक्षात्मक कारक वृद्धि दोनों पर केंद्रित है, की आवश्यकता है। गरीबी, कुपोषण, बाल शोषण, माता-पिता में मानसिक बीमारी, पारिवारिक संघर्ष, परिवार के सदस्य की मृत्यु, बदमाशी, खराब पारिवारिक अनुशासन, शैक्षणिक विफलता, और हिंसा के संपर्क में आने से एम एस यू डी के लिए सभी कारण जोखिम कारक हैं। शैक्षिक दबाव, जिसे परिवार और समाज द्वारा लगातार किया जाता है, को भारत में युवा लोगों में कई आत्महत्याओं के कारक के रूप में पहचाना गया है।

युवा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के उद्देश्य से किसी भी रणनीति का उद्देश्य ज्ञान और सेवा अंतराल को पाटना होना चाहिए और इसमें स्कूल-आधारित कार्यक्रमों के साथ-साथ समुदाय-आधारित सेवाएं भी शामिल होनी चाहिए। इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम छात्रों और शिक्षकों के बीच मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता बढ़ाने के लिए शैक्षणिक संस्थानों को लक्षित करना है ताकि अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों, मादक द्रव्यों के सेवन के विकारों, आचरण के मुद्दों, साइबर धमकी और आत्महत्या के जोखिम का जल्द पता लगाया जा सके।

आज के उन्नत संचार प्रौद्योगिकियों के युग में, लोगों की राय और रुचियों को आकार देने के लिए विज्ञापन महत्वपूर्ण है। किशोरावस्था को व्यापक रूप से मानव जीवन का सबसे प्रभावशाली काल माना जाता है। किशोरों को एक आसान लक्ष्य बाजार के रूप में देखने के लिए टीवी विज्ञापन एक शक्तिशाली प्रेरक बाहरी उपकरण के रूप में विकसित हुआ है।

लक्षित दर्शकों को आकर्षित करने के लिए, विज्ञापनदाताओं ने कार्टून, आकर्षक जिंगल, ग्राफिक्स, सेलिब्रिटी विज्ञापन, अपील और टैगलाइन जैसी अत्याधुनिक तकनीकों का उपयोग किया है। किशोर-केंद्रित विज्ञापनों में फास्ट फूड, पेय पदार्थ, शराब, धूम्रपान, खिलौनों में लकजरी उत्पाद, कपड़े, सौंदर्य प्रसाधन, कैमरा, साइकिल, कार आदि सामान्य विषय हैं। विज्ञापनदाता का किशोर दर्शकों पर दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक प्रभाव पड़ता है। आक्रामकता, भौतिकवाद, माता-पिता-बच्चे का संघर्ष, शरीर में असंतोष, मोटापा, धूम्रपान, शराब, अवसाद और विज्ञापनों में पात्रों का प्रतिरूपण उनमें से हैं। सामाजिक-मनोवैज्ञानिक सिद्धांत – (यू जी टी) उपयोग और संतुष्टि सिद्धांत – मानता है कि दर्शक सदस्य ऐसे परिदृश्य में सक्रिय मीडिया उपभोक्ता हैं। जब विज्ञापन के लिए आवेदन किया जाता है, तो यूजीटी विज्ञापनों में पाए जाने वाले संतुष्टिदायक तत्वों की अवधारणा में सहायता करता है।

अध्ययन में पाया गया कि विज्ञापन के प्रभाव ने किशोरों को यह विश्वास दिलाया कि सुंदरता और खुशी

जैसे वांछनीय गुण केवल भौतिक संपत्ति के माध्यम से प्राप्त किए जा सकते हैं। विज्ञापन, विशेष कैमरों और संपादन तकनीकों का उपयोग करते हुए, बच्चों में अवास्तविक अपेक्षाएँ पैदा करते हैं, उन्हें दुखी करते हैं, और माता-पिता द्वारा ऐसे किसी भी उत्पाद को खरीदने से इनकार करने से माता-पिता-बच्चे के बीच संघर्ष होता है। विद्वानों का तर्क है कि बाल-निर्देशित विज्ञापन सख्त नियमों और विनियमों के अधीन होना चाहिए क्योंकि इसके मनोवैज्ञानिक प्रभावों के दीर्घकालिक परिणाम हो सकते हैं।

अंत में, जब विज्ञापनों के नैतिक पहलुओं की बात आती है, तो अध्ययनों से पता चलता है कि किशोर परिपक्व निर्णय लेने, आवेगों को नियंत्रित करने, अपने कार्यों के परिणामों को तौलने और जबरदस्ती दबाव का विरोध करने में असमर्थ हैं। विज्ञापनदाता इस खामी का फायदा उठाते हैं। विज्ञापन अनैतिक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं जैसे उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए बच्चों का उपयोग करना या सेवाएँ जो उनके लिए अभिप्रेत नहीं हैं बल्कि वयस्क उत्पाद हैं। इस प्रकार, अध्ययनों से पता चलता है कि बाल-निर्देशित विज्ञापन उपायों पर सख्त नियमों और विनियमों को कानूनी, विधायी, नियामक और उद्योग-आधारित दृष्टिकोणों जैसे कि बच्चों के अनुकूल अस्वीकरण, माता-पिता के हस्तक्षेप और लंबे समय तक टेलीविजन देखने पर प्रतिबंध के संदर्भ में लागू किया जाना चाहिए।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में निम्नलिखित खामियां हैं: दुर्भाग्य से, सदियों पुरानी गुरुकुल अवधारणा गायब हो गई है, और लॉर्ड मैकाले ने 1835 में भारत में शिक्षा की आधुनिक प्रणाली की शुरुआत की। यह नई प्रणाली पूरी तरह से अस्वास्थ्यकर प्रतिस्पर्धा पर आधारित थी। व्यक्तिगत और राष्ट्रीय चरित्र विकास का पूर्ण अभाव था, जिसमें मन प्रबंधन, बुद्धि, अहंकार, स्मृति और स्वयं (आत्मा), नैतिक विवेक निर्माण और नैतिक प्रशिक्षण शामिल हैं। इस शिक्षा के सबसे महत्वपूर्ण नुकसानों में से एक यह है कि यह एक संस्थागत अवधारणा के बजाय एक धन-उन्मुख प्रकृति का महिमामंडन करता है जो छात्रों को समग्र शिक्षा प्रदान करे। यह केवल शारीरिक गतिविधि और अन्य कौशल सेट (व्यावहारिक ज्ञान) के विकास के लिए बहुत कम समय की उपेक्षा या समर्पित करता है जो एक छात्र को एक बेहतर इंसान बनने में मदद कर सकता है।

इस देश के माता-पिता और नागरिकों के रूप में, हमें जल्द से जल्द सभी स्कूलों में एक नई शिक्षा नीति लागू करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए, जो मुख्य रूप से अनुसंधान और विकास पर ध्यान देने के साथ व्यक्तिगत और राष्ट्रीय चरित्र और आधुनिक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए तैयार की गई है। बचपन से ही, हमारे पूर्वजों ने हमारे दिमाग को इस तरह से आकार दिया है कि चुनौतियों, कठिनाइयों और समस्याओं से बचने के लिए नकारात्मक पहलुओं के रूप में परिभाषित किया जाता है, और हमारे दिमाग में एक झूठी धारणा बनाई जाती है कि केवल शिक्षा अध्ययन ही हमें कठिन परिस्थितियों से सुरक्षित रख सकता है, इसलिए मेहनत से पढ़ाई करे। आइए समझते हैं कि शिक्षा अध्ययन महत्वपूर्ण तो हैं; उसे खारिज न करें, लेकिन यह दावा करना कि उन्हें जीवन में हमेशा के लिए मुश्किलें नहीं आएंगी, एक बड़ा मजाक है। उन्हें यह समझने दें कि जीवन अच्छे और बुरे, सही और गलत, सुख और दुख, सकारात्मक और नकारात्मक, नायक और खलनायक, सफलता और असफलता का मिश्रण है। अवसर और कठिनाइयाँ, शांति और व्यवधान सभी पूरक हैं।

बच्चे को उनके सामने आने वाली हर बाधा का जश्न मनाने की कला सीखने दें। इसका मतलब है कि

उन्हें हर स्थिति में शांत रहना चाहिए। हमने देखा है कि बुरे समय की तुलना में अच्छा समय कैसे उड़ता हुआ प्रतीत होता है। कठिन परिस्थितियाँ कभी न खत्म होने वाली प्रतीत होती हैं। इसका कारण क्या है? हम बुद्धि के स्तर में बुरे समय का विरोध करते हैं, इसलिए किसी के मन के स्तर पर गैर-स्वीकृति यह धारणा पैदा करती है कि यह हमेशा के लिए रहेगा। और हम लगातार इसके बारे में सोचते रहते हैं। हकीकत में, हालांकि, ऐसा नहीं है।

लगातार और आकर्षक माता-पिता की शैली, पूर्णकालिक शिक्षा, स्कूल में बदमाशी के लिए शून्य सहिष्णुता, सामुदायिक गतिविधियों में शामिल होना, धार्मिक पालन, कम पारिवारिक संघर्ष, और सामाजिक समर्थन सभी को एम एस यू डी के खिलाफ सुरक्षात्मक कारकों के रूप में पहचाना गया है।

पंकज जगन्नाथ जयस्वाल

7875212161