

२०. किशोरावस्था मुलींवर ताणतणावाचे होणारे आरोग्यावर परिणाम

श्री पी. डी. तळप

सहा. प्राध्यापक, शासकीय ज्ञान-विज्ञान महाविद्यालय, औरंगाबाद.

गोपवारा

“किशोर मुलींचा ताण वरचा वेगवेगळ्या दिशांनी होतो. याची मांडणी प्रात्यक्षिक उदाहरणाने स्पष्ट केली आहे. तसेच शारी. शिक्षण, धर, लग्न, न्यूनगंड, सामाजिक, शिस्त, आहार, आर्थिक परिस्थिती, दुःखद प्रसंग या सर्व बाबींची या लेखात मांडणी केली आहे. शेवटी अनुमान या लेखात संदर्भासाठी दिले आहेत.”

प्रास्ताविक

प्रत्येक मुलगी ही जीवनात कोणाची तरी आई, बहिण, बायको, मावशी, वगळी, मागी, आल्या इत्यादी अनेक निरनिराळ्या भूमिका पार पाडत असते. त्यामुळे मुलगी किशोरावस्थेतून वाटचाल करीत असताना, तिच्यावर वगळी वगळी ताणतणाव झाला तरी ती आपली भूमिका चांगली निभावू शकेल, असे माझे ठाम मत आहे. किशोरावस्थेत मुलींचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक तसेच सामाजिक विकास झाला पाहिजे, असे मला प्रामाणिकपणे वाटते. या वयात मुलींवर बरेच ताणतणाव जाणवत असतात. त्यातील काही मुद्दे स्व-अनुभवातून मी मांडण्याचे प्रयत्न करीत आहे.

दहावी तसेच बारावीला असताना, मुलींच्यापेक्षा आई-वडिलांना फार काळजी असते. त्यांच्या सातत कानावर पडते, की या वर्षी तुला बोर्डाची परीक्षा द्यावयाची आहे. परीक्षेत तुला इतके मार्क मिळालेच पाहिजेत. तसेच एन्ट्रन्सला तुला इतके मार्क मिळालेच पाहिजेत. मगच तू अग.आय.टी. र्बॉलिव्हानय होणार. तसेच सीईटीला इतके गुण मिळाले तरच तुला एम.बी.बी.एस. ला प्रवेश मिळणार. त्या तणावामुळे मुलगी आपल्या किशोरावस्थेकडे दुर्लक्ष करते. तिचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक विकास फार चांगला होत नाही.

माझ्या खेडेगावात आमच्या शेजारी एक सुरी कुटुंब राहात होते. त्या कुटुंबात एकूण पाच माणसे, साहात होती. त्या कुटुंबावर काळाने आघात केला. त्यात त्यांची बायको मरण पावली. त्यामुळे कुटुंबात नवरा तसेच अठरा वर्षांचा मोठा मुलगा, चौदा वर्षांची मधली मुलगी, पाच वर्षांची छोटी मुलगी राहिली. मुलांचे पालनपोषण करण्यासाठी नवऱ्याने दुसरे लग्न केले.

दुसऱ्या आईने, त्या चौदा वर्षांच्या मुलीला सकाळी सर्व गुरांचे शेण काढणे, शे गोबर गॅरामध्ये टाकणे, घरातील सर्व भांडी-कुंडी घासणे इत्यादी कामे लावली. दिवसभर फक्त काम करणे हेच तिच्या नशिबी आले. त्या ताणतणावामुळे तिच्या वयाच्या इतर मुलींची शारीरिक वाढ उत्तम झाली. पण त्या मुलीची शारीरिक वाढ फार चांगली झाली नाही. तिच्या चेहऱ्यावर तेज नाही. हे सर्व विपरीत परिणाम अतिक्रम नवने त्या वयात केत्यामुळे झाले. ही वस्तुस्थिती, मी मांडत आहे. अतिक्रम व अतिक्रमामुळे त्या मुलीची किशोरावस्था पत्त्याच्या पानाप्रमाणे कोसळून गेली. हे माझे स्वतःचे निरीक्षण आहे.

काहीवेळा, सहान वयात मुलीची लग्ने केली जातात, त्या वयात नवने री जबाबदारी ज्येष्ठ्यावर पडते त्यामुळे ताणतणाव वाढत जातो. वास्तव्य हरवले जाते. त्याचा विशेष परिणाम आरोग्यावर होत असतो. शारीरिक, मानसिक आरोग्य विचलते, मानवांचा कोडगारा होतो.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट, किशोरवस्थेत, मुलांना सभणाची जाणीव होते. आपल्या सवंगड्यांना महागडे कपडे मिळतात. आपल्याला काही मिळत नाही. तसेच इतर भौतिक सुविधा महागड्या गाड्या, महागड्या वस्तू त्यांना मिळतात. त्यामुळे या वयात त्यांच्या मनात न्यूनगंड तयार होतो. तसेच मनात नेहमी खळबळ वाटू होते. त्यामुळे त्याची परिणती शरीरावर व मनावर होत असते.

काहीवेळा, जुन्या रुढीमुळे, मुलींना अतिशिस्त केली जाते. त्यामुळे किशोरवस्थेत मुलींच्या मनावर त्यावर ताण येतो. त्याचा परिणाम शरीरावर तसेच मानसिक विकारावर होत असतो.

जर चौरस आहार मिळत नाही, तरी त्याचा परिणाम शारीरिक विकारावर होत असतो.

घरात सतत आई-वडील किंवा भाऊ आजारी असेल तर त्याचाही ताण तणाव मुलींवर होत असतो. गुळतच रची जात शोषिक वर्ग आहे. न बोलता सतत वग कशीत राहव्याने, त्याचा परिणाम मुलींवर होतच असतो.

काहीवेळा, एका पाठोपाठ दुःखाचे ओंगर जीवनात येतात. त्यावेळी त्याचा परिणाम या वयातील मुलींवर होत असतो. तसेच सतत तणावाखाली असतात. समाजाची गिती असते. मुलीचे मन हळवे असते. त्यामुळे त्यांना परिणाम शरीरावर होत असतो.

माझे वैयक्तिक निष्कर्ष असे आहेत की,

1. मुलींना वेगवेगळ्या भूमिका पार पाडव्या लागतात, त्यामुळे त्यांच्या किशोरवस्थेत विकाराकडे पालकांनी विशेष लक्ष द्यावे.
2. शिक्षणाचा अतिताण येईल असा अपेक्षा, पालकांनी मुलींवर लादू नयेत.
3. घरातील अतिक्रमाचा ताण या वयात पालकांनी देऊ नये.
4. मुलांच्या मनातील न्यूनगंड हा मंत्रीच्या नात्याने काढून टाकवा.
5. घरातील ज्येष्ठ लोकांनी जुन्या रुढी परंपरा मुलींवर लादू नयेत.
6. या वयात मुलांना चौरस आहार देण्याचा पालकांनी प्रयत्न करावा.
7. दुःखारारख्या घटनांचा प्रसंग पालकांनी समजावून सांगून मुलींच्या मनावरचा ताण कमी करावा.
8. आजारपणाने ताण येऊ शकतो. पालकांनी आपल्या रतारावर त्याचे निराकरण करावेत. त्याचा भार ताण मुलींवर देऊ नये.
9. मुलगा-मुलगी असा भेद कधीही पालकांनी करू नयेत.
10. मुलगा-मुलगी दोन्ही समान. दोघांचा विकास करू छान हे धोरण ठेवावे.

संदर्भग्रंथ

1. किशोरवस्था और युवावस्था - आकंक्षा मंदोत्रा.

भोगी - वसुधा

काय सांगू? करं सांगू? - डॉ.शांता साठे, डॉ.अनंत साठे.



PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad