Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

"તરુણાવસ્થા અને માનસિક વિકાસ"

Dr. Shobhna R. Champaneri*

જીવન છે તો વિકાસ છે. જે કઈ જીવંત છે તે વિકસે છે. આમ વિકાસ એ જીવનની સાબિતી છે. વ્યક્તિની જેમ જેમ વૃદ્ધિ થાય છે તેમ તેમ તે વિકાસ સાધતો જ રહે છે. આમ જીવન પર્યંત વ્યક્તિ વિવિધ અવસ્થામાંથી પસાર થાય છે. જેમાં ખૂબજ કટોકટીનો પળો ગણાતી એવી એક અવસ્થા છે તે – તરુણાવસ્થા.

"It is a period in the life of the individual which begins at the end of the childhood and ends in the beginning of youth."

૧ **(Jones and Simpson)**

અર્થાત્ "તરુણાવસ્થા પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનનો એવો કાળ છે કે જે કિશોરાવસ્થાના પ્રારંભમાં સમાપ્ત થાય છે."

તરુણાવસ્થાનો સમયગાળો આપણા દેશના હિસાબે લગભગ ૧૨ થી ૧૮ વર્ષ સુધીનો ગણી શકાય. ૨

આ અવસ્થામાં તરુણોમાં શારીરિક, સામાજિક, સાંવેગિક અને માનસિક વિકાસ થાય છે. આમાંથી માનસિક વિકાસ એ એક વિસ્તૃત અને સંકુલ વિકાસ છે. વ્યક્તિનું જીવન સાફલ્ય મોટેભાગે તેની માનસિક શક્તિ પર આધારિત છે. સામાન્ય રીતે માનસિક વિકાસનો અર્થ બૌદ્ધિક વિકાસ કરવામાં આવે છે.૩ જે બુદ્ધિ ઉપરાંત ખ્યાલ, રસ, ધ્યાન, ભાષા, અનુકરણ, તક, કલ્પના, સ્મૃતિ, સંવેદન, પ્રત્યક્ષીકરણ, ગ્રહણશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, તુલનાત્મકશક્તિ છે. આ શક્તિઓનું સંયોજન કરીને વ્યક્તિ જેટલી ગુંફિત માનસિક ક્રિયા કરી શકે તેટલી તેની માનસિક સિદ્ધિ વધુ ઊંચી ગણી શકાય. તરુણો પોતાનાં જીવનની ફિલસૂફી વિશે આ અવસ્થામાં ચર્ચા અને ચિંતન કરે છે. તે પોતે જેને પોતાના આદર્શ તરીકે સ્વીકારે તેની વીરપૂજા કરે છે. તરુણમાં નૈતિકતાનાં વિવિધ પાસાં જેવાં કે – શિસ્ત, સત્યપ્રિયતા, હિંમત, પ્રમાણિકતા, અને સહાનુભૂતિનોવિકાસ થયેલો જોવા મળે છે.

તરુણના આ સમગ્ર માનસિક વિકાસને ચાર વિભાગોમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે. ૪ –

૧. અભિરુચિઓનો વિકાસ

૨. વલણોનો વિકાસ

૩. અંગત – સ્વાતંત્ર્યનો વિકાસ

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

૪. જીવન દર્શનનો વિકાસ

અભિરુચિ માટે **‘Interest’** શબ્દ પણ વપરાય છે. રસ કોઈના પર બળજબરીપૂર્વકબેસાડી શકાતો નથી. કોઈ એક તરુણની બધી બાબતોમાં એકસરખી તીવ્ર અભિરુચિ હોતી નથી. કેટલીકવાર તરુણ એક નહિ પણ અનેક બાબતોમાં રસ લેતો થાય છે. શરૂઆતમાં કોઈ બાબતમાં છીછરો રસ વધુ ઊંડો પણ બને છે. તેના કેટલા આત્મકેન્દ્રી રસ વિસ્તૃત બનીને સમૂહ કે સમાજકેન્દ્રી પણ બને છે. કેટલીકવાર તે દેખાદેખીમાં રસ લેતો હોય પણ પાછળથી તે સાચો રસ લેવા માંડે છે. તરુણાવસ્થામાં વ્યક્તિને સામાજિક, મનોરંજનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, કળા-કામગીરી, વિજ્ઞાન અને સાહિત્યનાં ક્ષેત્રોમાં વિશેષ રસ પડતો જોવા મળે છે. મોટેભાગે સારા દેખાવું ગમે, મોટેભાગે પહેરવેશમાં તેમની વિશેષ અભિરુચી હોય છે. સાથે સાથે તરુણોને વ્યક્તિગત કે સામૂહિકરમતો, રખડવું - ફરવું, ગાવું, ટીવી જોવું, નવલિકા વાંચવી જેવાં વિષયોમાં વિશેષ અભિરુચિ હોય છે. જયારે તરુણીઓને ગૃહસજાવટ, ભરતગૂંઠણ, સીવણ, વાનગી બનાવવી, પોતાના દેખાવને સુંદરતાનો ઓપ આપવો જેવી પ્રવૃત્તમાં અભિરૂચી હોય છે.

વલણો એ અભિરુચિ ની જેમ જન્માદિત નથી, પરંતુ અર્જિત છે. વલણો પણ પરિવર્તનશીલ છે. તરુણોને જે તે બાબત સંબંધી પ્રાપ્ત થતી માહિતીના સ્વરૂપનાં આધારે તેમનું હકારાત્મક કે નકારાત્મક વલણ કેળવાય છે. કેટલીકવાર તરુણો પોતાનાં જીવનમાં થતાં અનુભવોનેઆધારે વલણ ઘડે છે. તો કેટલીકવાર – વડીલોનાં વલણોને સીધે-સીધાં આત્મસાત કરી લે છે. અને તેને આધારે તેના વલણો તેમના વ્યક્તિત્વ પર સારી-મીઠી કે નરસી અસરો કરે છે.

તરુણાવસ્થા એ ઝડપી અને તીવ્ર શારીરિક જાતીય ફેરફારનો ગાળો છે. તેની ઊંચાઈ, વજન તથા કદમાં ઝડપી વધારો થાય છે. તરુણ પૌષ્ટિક આહાર, વિશિષ્ટ કસરતો, યોગ, તબીબી માર્ગદર્શન વગેરે દ્વારા પોતાના શરીરને કેળવી, મજબૂતકરવાનું સ્વાતંત્ર્ય ધરાવે છે. શારીરિક રીતે તે સંપૂર્ણ વ્યક્તિ બનેલી હોય, પોતાના સ્વરૂપને અનુરૂપ ક્રિયાઓ, પ્રવૃત્તિઓ, જીવનશૈલી તથા વ્યવસાય વગેરેની પસંદગી માટે સ્વતંત્ર બને છે. અત્યાર સુધી મા-બાપ, વડીલોની શીળી છાયા હેઠળ તેમનું કહ્યું સ્વીકારતાં . પરંતુ હવે માનસિક વિકાસની સાથે તેઓ સારા-નરસાંનો વિવેક કરતા શીખ્યાં છે. તેઓ ભાવાત્મક રીતે, લાગણીની દ્રષ્ટીએ અને માનસિક વિચારણા કરતી વખતે પોતાની રીતે, વિવેક્સરના નિર્ણયો લેતાં થઇ જતાં હોય છે.

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

પોતાની ભૌતિક જરૂરિયાતો માટે મા-બાપ પર આધાર રાખતાં, પણ હવે તે ધીમે - ધીમે આ આર્થિક પરતંત્ર્યમાંથી મુક્ત થવા માટેની તૈયારી કરે છે. અને ભવિષ્યમાં તે કમાઈ પોતાના પગ પર ઉભો રહી શકે તેવા સંજોગો, જ્ઞાન, કૌશલ્યો અને પ્રવૃત્તિઓમાટે સક્ષમ બનવા તત્પર થાય છે.

હવે આપણે ત્યાં વંશાનુગત વ્યવસાયો રહ્યાં નથી. રોજ નવાં-નવાં વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રો ખૂલતાં જાય છે. તરુણો પોતાની અભિરુચિ, વિવિધ શક્તિઓ, બુદ્ધિ, વલણ, વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ વ્યવસાય પસંદ કરી સ્વતંત્ર વલણ આ અવસ્થામાં કેળવે છે. તરુણો માટે જીવનસાથીની શોધ મા-બાપની પસંદગી તથા પરંપરાગત ગોઠવાયેલ લગ્ન અને મેરેજબ્યૂરોનાંઆધારે થાય છે. પણ કેટલીકવાર પોતાના જીવનને ભર્યું ભર્યું અને સાર્થક બનાવવા તે જીવનસાથીની શોધનું સ્વાતંત્ર્ય – વિવેકપૂર્વક સ્વીકારી, બધી બાબતો અનુકૂળહોય તો આંતરજ્ઞાતીય, આંતર-પ્રાંતીય લગ્નની બાબતમાં નિર્ણય અને સ્વતંત્રતા લઇ અતિ અધિકૃત વ્યક્તિ બને છે. બૌદ્ધિક વિકાસ આ અવસ્થામાં ચરમ-સીમાએ પહોંચ્યો હોય છે. હવે તેને સારા-સારનો સમજપૂર્વક નિર્ણય કરી સારા નાગરિક તરીકેની ફરજો પણ કેળવવાની છે. બૌધિક સ્વાતંત્ર્યનું ઉપયોજન શીખી શાળા, પંચાયત, વિદ્યાર્થીમંડળ, કોર્ટ – પાર્લામેન્ટ, ચૂંટણી વગેરેમાં રસ લે છે. બૌદ્ધિક સ્વાતંત્ર્યને અવરોધતાં જુલમશાહી, અન્યાય, અત્યાચાર, જોહુકમીપણું જેવા પરિબળોનો સામનો કરી સ્વાતંત્ર્ય પ્રશ્ન કરે છે. આથી તરુણાવસ્થા આવા માનસિક વિકાસોને માટે ઉત્તમ અને સુવર્ણગાળોગણાય છે.

સંદર્ભસૂચિ:

૧. શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

૨. બાળપણ અને બાલઉછેર

૩. અધ્યેતા સ્વરૂપ અને વિકાસ

૪. અધ્યેતાનો વિકાસ અને અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા