कहानियाँ कैसे बच्चों का लालन-पालन करती हैं

वैलेंटीना त्रिवेदी

हमारी तेज़ी-से बदलती और अप्रत्याशित दुनिया में यह बेहद ज़रूरी है कि एक ख़ुशहाल और सफल जीवन जीने के लिए हमारे पास सही साधन हों। इस बात से कई लोगों को ताज्जुब हो सकता है कि ऐसे ही एक सबसे बुनियादी साधन को महज़ कहानियों से जुड़कर हासिल किया जा सकता है। सभी संस्कृतियों में, कहानियाँ सुनाना जीवन जीने का एक ऐसा तरीक़ा रहा है जो न सिर्फ़ ज्ञान का, बल्कि बुद्धिमता के हस्तान्तरण का भी सबसे सामान्य रास्ता है। बदक़िस्मती से, अकादमिक पाठ्यक्रम की विषयवस्तु के बढ़ते बोझ ने इसे धीरे-धीरे अधिगम को सुगम बनाने के सबसे बुनियादी साधन की हैसियत से बेदख़ल कर दिया। जैसे-जैसे जटिल पाठ्यचर्याओं ने स्कूलों को अधिक शिक्षण केन्द्रित बनाया, वैसे-वैसे कहानियों से अलगाव के चलते अधिगम में पड़ी दरार चौड़ी होती चली गई। हाल ही में, राष्ट्रीय शिक्षा नीति में कहानी सुनाने को एक साधन के रूप में इस्तेमाल करने के ज़िक्र ने इस पर फिर से ध्यान केन्द्रित किया है। यह नीति कहती है कि अधिगम 'समग्र, एकीकृत, आनन्ददायी और रुचिकर होना चाहिए...शिक्षा का उद्देश्य केवल संज्ञानात्मक समझ का विकास न होकर चरित्र निर्माण और इक्कीसवीं शताब्दी के मुख्य कौशलों से लैस समग्र और सम्पूर्ण व्यक्तियों का निर्माण करना भी है।'

मुश्किल लगता है? वास्तव में है नहीं, यदि आप कहानियों के साथ सतत जुड़ाव बनाए रखते हैं तो। ऐसा करने के अल्प, मध्यम और लम्बे समय के फ़ायदे हैं। दिलचस्प है कि अल्पावधि के फ़ायदे मध्यम और दीर्घावधि के फ़ायदों के मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं!

क़िस्सागोई से पनपता अपनापन

जब कहानियों की बात की जा रही हो तो हम लोककथाओं की बड़ी अहम प्रासंगिकता को नज़रअन्दाज़ नहीं कर सकते। लोगों ने कहानियों की अहमियत को समझा और इस तरह पीढ़ी-दर-पीढ़ी लोककथाओं, मिथकों और किंवदन्तियों के ज़रिए बुद्धिमता का हस्तान्तरण हुआ। इनसे अपनेपन के भाव के साथ ही समावेश, साझेपन और अन्य संस्कृतियों के अन्तर और समानताएँ दोनों ही को समझने के भाव भी मन में बैठ सके।

बच्चों की उन कहानियों से प्रभावित होने की सम्भावना अधिक होती है जिनके परिवेश से या तो वे परिचित होते हैं या फिर नज़दीकी महसूस करते हैं। लोककथाएँ उनकी ज़मीन, उनके लोगों, रिवाज़ों, पद्धतियों, विश्वासों और अनुभूतियों की कथाएँ सुनाती हैं। अपनी जगह की लोककथाओं को सुनकर उस जगह से अपना रिश्ता मज़बूत होता है और इस तरह अपनी पहचान बुलन्द होती है। इससे एक डोर बँधती है, जिससे व्यक्ति चाहे कितनी भी ऊँची उड़ान भरे वह उसे कभी भी एक कटी पतंग की तरह हवाओं के भरोसे छोड़ नहीं देती। अन्य जगहों की लोककथाओं को सुनना या पढ़ना एक अन्य संस्कृति की खिड़की खोलना है। उस जगह के रिवाज़ों और विश्वासों को प्रदर्शित करने के साथ ही वे एक बुनियादी सबक़ भी सिखाती हैं : कि दुनिया भर के लोग अलग-अलग हैं। एक बच्ची यह मानना सीखती है कि एक प्रजाति होने के नाते विविधता, हमारी पहचान का एक हिस्सा है। न सिर्फ़ इसे साथ रखना बल्कि इस विविधता की क़द्र करना और इसका आनन्द लेना एक ऐसा गुण है जो कहानियों को पढ़कर या सुनकर सहज ही अर्जित होता है। ऐसा करने पर कहानी पढ़ने या सुनने वाली 'सहिष्णुता' (एक ऐसा शब्द जो अक्सर 'अन्तर' के साथ इस्तेमाल किया जाता है) को लाँघ देती है।

बुद्धिमता और व्यावहारिक समझ की कहानियाँ

भारत में, हम लोककथाओं के एक विशाल महासागर से समृद्ध हैं जहाँ पंछी, जानवर, पेड़, पर्वत, राजा, फ़क़ीर, औरतें और आदमी आज़माई और परखी हुई ज्ञान की बातें बड़े ही दिलचस्प तरीक़ों से परोसते हैं। एक छोटी और सरल लोककथा में निहित असीम बुद्धिमता की एक मिसाल अगले पेज पर (मूर्ख राजा) पेश है, जो लोककथाओं की शाश्वत प्रासंगिकता को भी चित्रित करती है।

इस कहानी के ज़रिए छुए गए कुछ प्रसंग ये रहे :

- आज़ादी की अहमियत
- गम्भीर ख़तरे के सामने भी चतुराई और त्वरित-होशियारी - अपनी बुद्धि न खोना
- यह तथ्य कि बुद्धिमता का आकार, बल या दौलत से कोई सीधा सम्बन्ध नहीं है

मूर्ख राजा

राजा को अपने राजबाग़ में टहलते हुए एक बहुत ख़ूबसूरत चिड़िया दिखती है। वह उसे पकड़ लेता है। चिड़िया राजा को ज्ञान की तीन बहुमूल्य बातें बताने का वादा कर अपनी आज़ादी का सौदा करती है। जब राजा सौदा मंज़ूर कर लेता है, तो चिड़िया उसे ये तीन बातें बताती है :

1. जो हो चुका, उस पर पछताना मत।
2. जो तुम पा नहीं सकते, उसकी कामना छोड़ दो।
3. जो नामुमकिन है, उस पर विश्वास मत करना।

राजा को बातें मूल्यवान लगती हैं, तो वह चिड़िया को छोड़ देता है। चिड़िया राजा की पहुँच से दूर एक डाल पर जा बैठती है और हँसने लगती है।

"मेरी आज़ादी का सौदा तो सस्ते में निपट गया," वह कहती है, "क्योंकि मेरे पेट में तुम्हारी मुट्ठी जितना बड़ा एक हीरा है।"

राजा तुरन्त चिड़िया की ओर झपटता है पर उसे पकड़ने में असफल रहता है। फिर वह चिड़िया को एक शाही ज़िन्दगी देने के वादों से रिझाने की कोशिश करता है।

चिड़िया राजा को घृणा भरी नज़रों से देखती है और कहती है, "ऐ मूर्ख राजा! तुम अभी से ज्ञान की वे तीन बातें भूल गए जो मैंने तुम्हें बताई थीं! मुझे खोने के बाद तुम पछता रहे हो। तुम मुझे पाने की कामना कर रहे हो जबकि मैं तुम्हारी पहुँच से दूर हूँ। और तुमने भला इस पर कैसे विश्वास कर लिया कि मुझ जैसी नन्हीं चिड़िया ने तुम्हारी मुट्ठी के बराबर एक हीरा गटक लिया होगा और उसके बाद भी वह ज़िन्दा रही होगी?!" इतना कहकर, चिड़िया उड़ गई।

- एक अस्तित्वहीन हीरे का उल्लेख यह सोचने पर मजबूर करता है कि राजा को क्या अधिक समृद्ध करता - एक बड़ा हीरा या ज्ञान की बातें आत्मसात करना।

इसमें और भी कई पहलू हैं जो मन में आते हैं - जानवरों के प्रति क्रूरता, प्रकृति की क़दर और सत्ता के समीकरण। एक कहानी से जुड़ने के अनुभव से कोई व्यक्ति कई तरह की सीख ले सकता है। और यह तो बस एक नन्ही चिड़िया की एक छोटी-सी कहानी थी! क्या आप किसी अन्य स्रोत के बारे में सोच सकते हैं जो इतने छोटे अंश में इतनी अहम सीख रखता हो?

बच्चे कहानियों में पात्रों की अच्छाई, विनोद, बुद्धिमत्ता, साहस और सुन्दरता जैसे गुणों से टकराना और उन्हें सराहना अपने इर्द-गिर्द की दुनिया में उन्हें पहचानने से काफ़ी पहले शुरू कर देते हैं। तो, कहानियाँ एक बच्चे को उसके शुरुआती जीवन से ही मूल्यों से परिचित करवाती हैं और एक मज़बूत नींव रखती हैं। पिछले कुछ सालों से कोविड-19 से जूझते हुए हमने फिर से उठ खड़े होने की अहमियत सीखी। यह कोई ऐसा गुण नहीं है जिसे किसी पाठ्यपुस्तक द्वारा सिखाया जा सके। लेकिन उन कहानियों से जुड़कर, जिनमें पात्र मुसीबत में भी बार-बार खड़े होना जानते हैं, ऐसे गुण सहजता से विकसित किए जा सकते हैं।

सुनना सीखना

एक कहानी है जिसमें एक बच्ची स्कूल शुरू होने का बेसब्री से इन्तज़ार करती है। जब वह दिन आता है, वह अपने नए-नवेले बस्ते और टिफ़िन के डिब्बे को उठाकर बड़े उत्साह के साथ स्कूल-बस में चढ़ जाती है। लेकिन, वह स्कूल से उदास होकर लौटती है और अपनी माँ से कहती है, "मुझे नहीं लगता आपको मुझे स्कूल भेजना चाहिए।" चिन्तित माँ उससे पूछती है, "क्यों?" बच्ची भर आई आँखें उठाकर कहती है, "मैं पढ़-लिख नहीं सकती और वे मुझे बोलने नहीं देते!"

उसका यह सादा-सा जवाब इस पर गहरी टिप्पणी करता है कि कक्षा में हम बच्चों को क्या करने की अनुमति देते हैं और क्या करने की अनुमति नहीं देते हैं। हम एलएसआरडब्ल्यू (लिसनिंग, स्पीकिंग, रीडिंग, राइटिंग; या सुनना, बोलना, पढ़ना, लिखना) की बात करते हैं, लेकिन अक्सर बड़ी आसानी से डब्ल्यू तक पहुँचने की हमारी जल्दबाज़ी में हम एल और एस को भूल जाया करते हैं। कक्षा में बातचीत करने को बेलगाम बर्ताव माना जाता है, इसलिए हम बच्चों को चुपचाप बैठा देते हैं। बच्चों को 'ध्यान दो!' और 'चुप करके बैठो और सुनो!' का उपदेश देने वाले शिक्षक बिरले ही ख़ुद अच्छे सुनने वाले होते हैं। बच्चे किस बारे में बात करना चाहते हैं यह तो हम सुनना ही नहीं चाहते और तब भी हम अपेक्षा करते हैं कि वे हमें सुनें। लेकिन अगर हम बच्चों को यह सिखाएँगे ही नहीं कि सुनना क्या होता है, तो हम उनसे इसे व्यवहार में लाने की अपेक्षा कैसे कर सकते हैं?

सुनना सिखाने का एक बहुत कारगर तरीक़ा है कक्षा में क़िस्सागोई का होना। कहानियाँ सुनने से एक स्वाभाविक और सहज तरीक़े से सुनने का कौशल विकसित होता है। अन्य कौशलों के अलावा, यह एकाग्रता, अर्थबोध और अभिव्यक्ति को बेहतर करता है और सभी विषयों में शिक्षार्थियों के प्रदर्शन में सीधा और सकारात्मक असर पड़ता है। सुनना एक बढ़िया ज़रिया भी है बराबरी स्थापित करने का। वह बच्चा भी, जो अकादमिक रूप से ठीक प्रदर्शन नहीं कर पा रहा है, ख़ुद को कमतर समझे बग़ैर कहानी सुन सकता है। यह वैज्ञानिक तौर पर साबित हो चुका है कि कहानी सुनाने के ठीक बाद जो सिखाया जाए वो बेहतर याद रहता है। यहाँ तक कि कक्षा की शुरुआत में सुनाई गई एक दो-मिनट की कहानी भी बच्चों का ध्यान केन्द्रित करती है और आगे की पढ़ाई में उनकी एकाग्रता बढ़ाती है। कक्षा-3 की एक शिक्षक, जो ऐसा किया करती हैं, ने साझा किया कि एक नई कक्षा के साथ ऐसा करने के दूसरे हफ़्ते से ही उनके कक्षा में पहुँचने तक बच्चों ने व्यवस्थित बैठकर उनका उत्सुकता से इन्तज़ार करना शुरू कर दिया था!

जैसे-जैसे सुनने का कौशल तेज़ होता जाता है, दूसरे फ़ायदे भी उभरने लगते हैं। व्यक्ति दूसरों को बोलने देने में, लिखे हुए निहितार्थ निकालने में और अन्य नज़रियों की क़द्र करने में क़ाबिल होता है। इससे समानुभूति जैसे महीन गुणों को विकसित करने में मदद मिलती है, जो अन्यथा नहीं सिखाए जा सकते। कक्षा में कहानी सुनाने और सुनाई गई कहानियों के इर्द-गिर्द बातचीत शुरू करने से वे सामाजिक कौशल विकसित होते हैं जो लम्बे समय में बेहतर निजी और पेशेवर सम्बन्ध बनाते हैं। मैं सचमुच विश्वास करती हूँ कि न सुनना दुनिया के सभी प्रमुख मसलों की जड़ है : अलग-अलग समुदायों, धर्मों और देशों के लोगों का एक-दूसरे को न सुनना टकरावों का सबसे बुनियादी कारण है, जिसका परिणाम चल रहे संघर्ष होते हैं। चूँकि हम, एक प्रजाति के तौर पर, हमारे ख़ूबसूरत ग्रह को नहीं सुन रहे हम जलवायु संकट के बीच हैं।

दिमाग़ को क्या होता है जब हम कहानी सुनते हैं

क्यों किसी कहानी के प्रारूप का, जहाँ एक के बाद एक घटनाएँ उजागर होती हैं, सीखने पर इतना गहरा असर होता है? जब हम किसी शिक्षक के लेक्चर या बुलेट पॉइंट्स से लैस पॉवर-पॉइंट प्रेज़ेंटेशन को सुनते हैं, तब हमारे मस्तिष्क में केवल भाषायी प्रोसेस करने वाले क्षेत्र सक्रिय होते हैं, जहाँ हम शब्दों को अर्थों में तब्दील करते हैं; और कुछ नहीं होता।

लेकिन जब हमें कोई कहानी सुनाई जाती है, चीज़ें नाटकीय रूप से बदल जाती हैं। हमारे मस्तिष्क में न सिर्फ़ भाषा प्रोसेस करने वाले क्षेत्र बल्कि हमारे मस्तिष्क के इसी तरह के अन्य हिस्से भी सक्रिय हो जाते हैं जिनका इस्तेमाल हम कहानी की घटनाओं का अनुभव लेने के लिए करते हैं। यदि हमें कोई बताता है कि फ़लाँ खाना कितना स्वादिष्ट था, हमारा सेंसरी कॉर्टेक्स जाग उठता है। अगर यह गति के बारे में हो, तो हमारा मोटर कॉर्टेक्स सक्रिय हो उठता है। हममें से अधिकांश ने वह समय अनुभव किया होगा जब हमारी कोई दोस्त पहाड़ों में उसकी छुट्टियों के बारे में हमें बता रही थी और हमें पहाड़ों में बिताई अपनी छुट्टियों की याद आ गई।

प्रिंसटन के मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान के प्रोफ़ेसर यूरी हैस्सन कहते हैं, "कहानी सुनाने वाले और सुनने वाले व्यक्तियों के मस्तिष्क का आपस में तालमेल बन (सिंक्रोनाइज़ हो) सकता है।" इसके दो ज़ाहिर फ़ायदे हैं। पहला, किसी कहानी को सुनना दिमाग़ के कई इलाक़ों को उत्तेजित करता है जो कि बस चुपचाप बैठे रहकर सुनने के निष्क्रिय अनुभव से कहीं ज़्यादा समृद्ध है। दूसरा, कहानी सुनाने वाले और सुनने वाले के बीच एक रिश्ता बनाती है, जो कहानी ख़त्म होने के बाद भी क़ायम रहता है। शिक्षक-शिक्षार्थी के रिश्ते में शामिल करने के लिए क्या ख़ूब पहलू है!

आसानी से प्रभावित होने वाले युवा मन को कहानियाँ जो एक और अद्भुत सौग़ात देती हैं वह है कि वे चिन्तन को न्यौता देती हैं। चिन्तन, जो जवाबों के सही-ग़लत होने के बोझ से आज़ाद है, जो बड़ों की अपेक्षाओं या गढ़े गए नियमों से सुरक्षित है। यह मन को आज़ादी से घूमने-फिरने देता है और इस घूमने-फिरने से अपने ख़ुद के सीखने का मंच तैयार करता है। जब बच्चे कहानियों से नियमित रूप से जुड़ते हैं, तब अधिक जटिल संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ शुरू हो जाती हैं और वे अपने शिक्षण की कमान अपने हाथों में ले लेते हैं। इससे शिक्षण प्रक्रिया अब वह गतिविधि नहीं रह जाती जो केवल कक्षा-कक्ष के भीतर पाठ्यपुस्तक और नोटबुक जैसे पारम्परिक साधनों से और परीक्षा उत्तीर्ण करने के मक़सद से की जाती थी। कक्षा-कक्ष का विस्तार होता है ताकि उनकी पूरी दुनिया उसमें समा सके और सीखने के दायरे खुलते हैं ताकि उनकी दुनिया के अनुभवों को शामिल किया जा सके। वे निरन्तर सीखने के एक रास्ते पर चल पड़ते हैं - सही मायने में ताउम्र के शिक्षार्थी के रूप में, इन्सानों के तौर पर अपने कौशलों और अनुभूतियों को निखारते और तेज़ करते हुए। इससे बड़ा तोहफ़ा एक शिक्षक और क्या दे सकती है!

कहानियाँ कहाँ ढूँढ़ें

शिक्षक अक्सर मुझसे पूछा करते हैं कि वे कहानियाँ कहाँ ढूँढ़ सकते हैं।

दरअसल हम कहानियों से घिरे हुए हैं। और-तो-और, आपको हमेशा कोई लम्बी कहानी सुनाने की ज़रूरत नहीं। आप उन्हें ख़ुद गढ़ सकते हैं और ये किसी के भी बारे में हो सकती है : जब आप कक्षा की तरफ़ आ रहे थे तो किसी कंकड़ ने आपसे क्या कहा या दो पक्षियों या गिलहरियों के बीच की बातचीत या क्यों किसी पत्ते ने पेड़ से गिरने की ठानी। कहानियाँ गढ़ने से आपकी रचनात्मकता बनी रहेगी और बच्चे आपसे कुछ मज़ेदार और पाठ्यक्रम की विषयवस्तु से बाहर का कुछ सुनाने के कारण स्नेह करेंगे। हर किसी को कहानी पसन्द होती है और जिज्ञासु, सचेत व उत्सुक रहना किसी अर्थपूर्ण शिक्षण के लिए एक अच्छी मनोवस्था है।

शिक्षकों को उनके क्षेत्र-विशेष से कहानियाँ साझा करनी चाहिए। ऐसी और कहानियों के लिए वे शिक्षार्थियों से कह सकते हैं कि वे अपने पालकों से उनके क्षेत्र-विशेष की कहानियाँ सुनाने के लिए कहें। परिवारों में कहानी सुनाने के रिवाज़ों को पहचाना जाना चाहिए और प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, इससे पहले कि वे पूरी तरह ख़त्म हो जाएँ। अच्छे साहित्य से रूबरू होने की कमी से पड़ी दरार बदक़िस्मती से 'ख़बरी क़िस्सों' से भरी जा रही है जिसकी बमबारी टीवी और फ़ोन के ज़रिए हम पर लगातार हो रही है।

भारत और दुनिया के अलग-अलग इलाक़ों की लोककथाएँ बच्चों द्वारा और बच्चों के लिए ज़रूर पढ़ी जानी चाहिए। कुछ बहुत अच्छे स्रोतों में शुमार हैं कई भारतीय भाषाओं में मौजूद नेशनल बुक ट्रस्ट की किताबें, ख़ासतौर से, एके रामानुजन की फोकटेल्स फ़्रॉम इंडिया; प्रथम बुक्स की वेबसाइट storyweaver.org.in का 337 भाषाओं में बच्चों के लिए पचास हज़ार से अधिक कहानियों का एक ऑनलाइन संकलन, जो कि पढ़ने के चार अलग-अलग स्तरों के लिए एक श्रेणीबद्ध संकलन है; और एकलव्य प्रकाशन की किताबें जो कि बच्चों के साथ पढ़ने और मज़े के लिए सुखद हैं।

और अन्त में

कहानियाँ आपके समक्ष सम्भावनाएँ और वैकल्पिक ब्रह्माण्ड प्रस्तुत करती हैं। ये आपको छलती हैं, आपके सामने मायाजाल रचती हैं, आपको उन लोगों के प्रति सहानुभूति से भर देती हैं जो आगे बढ़कर कुछ अनपेक्षित कर बैठते हैं, ऐसी सम्भावनाएँ पेश करती हैं जो आपने सोची भी न हों और प्रस्तुत करती हैं ऐसे अन्त जिसके मंसूबे भी आपने न बनाए हों। एक स्तर पर, इससे आपको ज़िन्दगी के तरह-तरह के और अनपेक्षित नतीजों से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में मदद मिलती है। एक अन्य स्तर पर, इससे आपको उन सम्भावनाओं को देखने में भी मदद मिलती है जो स्पष्ट न भी हों। और इस प्रवृत्ति को विकसित करने की सबसे ख़ूबसूरत बात यह है कि आप लोगों में भी सम्भावनाएँ देख पाते हैं। ख़ासतौर पर एक शिक्षक के नाते यह एक अहम गुण है - कि अपने विद्यार्थी को सिर्फ़ वैसे न देखना जैसे वे अभी हैं, बल्कि उनकी छुपी हुई सम्भावनाओं को भी देख पाना; वे सम्भावनाएँ, जिन्हें मौक़ा मिलेगा फलने-फूलने का यदि आप उन्हें पहचानेंगें। कहानियों के साथ जुड़ाव बनाने पर नज़रियों के झरोखे खुलते हैं। यह जुड़ाव हमें हमारी संकीर्ण मानसिकता से बाहर लाकर हमारी नज़र, हमारा दृष्टिकोण और हमारी भावना का विस्तार करता है।

हर कहानी का अन्त कई अन्य कहानियों की शुरुआत होता है। हरेक अन्त आपको न्यौता देता है जिज्ञासु बने रहने का और अन्य कहानियों की कल्पना करने का, जो उस बिन्दु से शुरू हो सकती हों। "उस बूढ़े आदमी का क्या हुआ?" "क्या वह राहगीर किसी नए सफ़र पर निकल पड़ा?" "क्या वह ड्रैगन अब भी उड़ रहा है?" सवालों और कल्पित नतीजों, दोनों ही की सम्भावनाएँ अनन्त हैं।

वैलेंटीना त्रिवेदी एक लेखिका, अदाकार और शिक्षक हैं। उनका रचनात्मक कार्य कई माध्यमों में समाया है : कला प्रदर्शन, कथानक लेखन, शॉर्ट फ़िल्मों का निर्देशन, सम्पादन, अनुवाद, कहानियों का अनुकूलन और कहानियाँ सुनाना। वे बच्चों और अधिगम को लेकर जुनूनी हैं। वे सीखने की प्रक्रिया को एक बच्चे के दृष्टिकोण से देखने में विशेषज्ञता रखती हैं। उन्हें अपने नज़रिए साझा करने के लिए कई शैक्षणिक गोष्ठियों में आमंत्रित किया गया है। एक दास्तानगो के रूप में, गायकी उनके प्रदर्शन का एक अनोखा पहलू है। वे औपचारिक व अनौपचारिक, दोनों ही क्षेत्रों में काम कर चुकी हैं। उनसे *storyweaverval@gmail.com* पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अतुल वाधवानी **पुनरीक्षण :** प्रतिका गुप्ता **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय