

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-17



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

तलाश है ऐसे रहनुमा की....

स्वयं का बदला स्वयं, बदला स्वयं, बदलते मानदण्ड, बदलती जरूरतें, मुझे हैरान कर देते हैं बास्कार दिमाग चलने लगा है, दिल हिलोरे मारने लगा है। कहीं जाऊँ, किस से बँटू दिल के राज और दिमाग की उलझनें?

जिन जीवन मूल्यों का कभी पता न था, मेरे खुद के मूल्य अब बनने लगे हैं, ऐसे मापदण्ड होने लगे, जो मेरे अपने के मापदण्डों से मेल खाते नहीं हैं। न जाने क्यों, कहीं जाऊँ, क्या करूँ, कुछ समझ आता नहीं है, मुझे रहनुमा की तलाश है, जो जिन्दगी के इस भंवर से मुझे निकाल दे।

न जाने क्यों, मेरी जरूरतों की परिभाषा बदल सी गई है कल तक की सारी जरूरतें क्यों गौण हो गई हैं? नई-नई, हैरान कर देने वाली जरूरतें दस्तक देने लगी हैं जो नहीं थे कभी खाबो-खयालों में, क्यों वे आस-पास रहने लगे हैं?

मात-पिता व बड़ों की आशाएँ, पूरी ना कर पा रहा हूँ मैं अपने ही बुने मकड़जाल में पड़सता जा रहा हूँ कैसे बाहर आऊँ, किस के पास जाऊँ, किस की शरण लूँ? मुझे ऐसे रहनुमा की तलाश है, जो राहें मेरी तराश दे।

जी हां! यह केवल किसी एक की तलाश नहीं, अपितु बहुत से बच्चों, किशोरों, युवाओं, पेरेंट्स व टीचर्स की तलाश के बारे बात चल रही है। देखिये, कैसी-कैसी समस्याएँ-उलझनें लेकर पेरेंट्स/युवा आते हैं हम से परामर्श व समाधान के लिये?

'मैडम, मेरी बेटी 6 साल की है। वह अच्छी तरह पढ़ लेती है, उसे लिखना भी आता है, परन्तु फिर भी नहीं लिखती, समझ नहीं आता क्या करें' 'मैडम, मेरी बेटी अच्छी-भली थी, अभी भी क्लास में फर्स्ट आती है, परन्तु कुछ समय से उसे पता नहीं क्या हो गया, बड़ी चिड़चिड़ी, हिंसक और गुस्सैल हो गई, और जब गुस्सा आता है, तो किसी बड़े-छोटे की परवाह नहीं करती। ऐसे में आप ही सलाह दें, क्या करें', 'डॉ जैन, यह हमारी स्टुडेंट, कल्पना इन्टेलीजेन्ट लगती है (नाम बदला है), परन्तु क्लास में तकरीबन फेल हो जाती है, क्या आप इसकी कुछ मदद कर सकती हैं?', 'मैडम, मेरे में बड़े अजीबो-गरीब से बदलाव आ रहे हैं, मैं किसी और से इन को सांझा नहीं कर सकता, आप ही मेरी कुछ मदद करें', 'मैडम, मैं किसी के सामने भी अपनी बात या राय आग्रह-पूर्वक नहीं रख सकता, परन्तु मन ही मन शर्मिन्दा होता रहता हूँ, मेरी समस्या हल करने में मदद करें', 'मैडम, हमारी लव- मैरिज हुई थी, परन्तु अब मैं अपनी पत्नी के साथ नहीं रह सकता', आदि अनेकों ऐसी समस्याएँ हैं, जिनके लिये पेरेंट्स, टीचर्स व युवा लोग मेरे पास आए और कुछ कॉन्सिलिंग सैशन्स के बाद सन्तुष्ट होकर घर लौटते हैं।

ऐसी बात नहीं कि वे सब के सब समस्या होते ही मेरे पास आ गये, इसके ठीक विपरीत, वे सब अपने-अपने तरीके से जूझकर, परेशान होकर, थक-हार कर ही अन्त में मेरे पास आए थे, यदि पहले से ही आ जाते तो उन्हें इतनी परेशानी नहीं उठनी पड़ती और ना ही इतना समय बरबाद करना पड़ता।

दुर्भाग्य से हमारे देश में कॉन्सिलिंग के प्रति ना तो लोगों में कुछ जानकारी और जागरूकता है, ना ही सकारात्मक रवैया और ना ही कॉन्सलर एवं कॉन्सिलिंग की क्षमता में विश्वास है। इसके विपरीत, लोग प्रायः यह समझते हैं कि कॉन्सलर के पास तो पागल लोग ही जाते हैं, हम अपने बच्चे को ले जाएंगे तो हमें या हमारे बच्चे को कोई पागल ही समझ लेगा। यदि थक-हार कर कोई उसके पास जाना भी चाहे तो उसे कॉन्सलर द्वारा मांगी गयी फीस बहुत ज्यादा लगती है। इसीलिये शायद, पेरेंट्स व बच्चों से सम्बन्धित इतने सारे विषय पर लिखने के बावजूद अभी तक किसी ने भी कोई प्रश्न पूछने की हिम्मत नहीं की। यदि पाठक गण चाहें तो प्रश्नकर्ता का नाम गुप्त रखा जा सकता है।

कॉन्सिलिंग के बारे भ्रम दूर करने के लिये आज मैं इसी विषय पर अपना लेख केन्द्रित करूंगी। यूं तो जीवन के हर मोड़ पर हम सभी को किसी न किसी प्रकार की समस्याओं, उलझनों एवं कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। हर समस्या के समाधान के लिये उसके विशेषज्ञ के पास जाकर हम अपनी या अपने बच्चों की समस्याओं का समाधान करने का भरपूर प्रयास करते हैं। परन्तु जब हमें या हमारे बच्चों को किसी मानसिक दुविधा या उलझनों का सामना करना पड़ता है तो हम उसक लिये किसी विशेषज्ञ की तलाश न करके खुद ही उसका समाधान करने का प्रयास करते हैं। इसमें

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझनें-हमारे प्रयास' नाम से एक कॉलम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

कतई भी कोई बुराई नहीं है, अवश्य करना चाहिये प्रयास, किन्तु बहुत बार पेरेंट्स स्वयं अपने बच्चों की समस्या को तटस्थ भाव से नहीं देख सकते, बच्चे के नज़रिये को नहीं समझ सकते, और यदि समझ भी लें तो, हममें इतना धैर्य नहीं होता कि हम उनके नज़रिये, सोच व निर्णयों को सराह सकें। दूसरी ओर, हमारे बच्चे, विशेषकर हमारे किशोर एवं युवा होते बच्चे तो हम पेरेंट्स से अपनी कोई उलझन या समस्या हमसे सांझा करते हुए या तो घबराते हैं या फिर शर्म या डर के मारे हमसे सांझा ना करके अपने हम उम्र के दोस्तों व मित्रों के ज्यादा करीब चले जाते हैं। अब इनके यार-दोस्त भी तो इन्ही की आयु के होने की वजह से उन्हें कितनी सही सलाह दे सकते हैं, यह हमारे और हमारी युवा पीढ़ी के बच्चों के सोचने-समझने पर निर्भर करता है।

अपने आज के लेख के ज़रिये मैं अपने किशोर एवं युवा वर्ग के बच्चों तथा मेरे जैसे लाखों पेरेंट्स व शिक्षकों से यह समझाने का प्रयास करूंगी कि :

* किशोरावस्था में हर लड़के व लड़की में इतनी तेजी से और इतने ज्यादा बदलाव आते हैं कि हम और हमारे बच्चे उन बदलावों को ना समझ सकते हैं, ना ही उन्हें पूर्णतया स्वीकार कर सकते हैं और ना ही उन्हें सराह सकते हैं। हर किशोर-किशोरी को यह लगता है कि यह बदलाव केवल उसी में आया है, इसी लिये वह किसी अपने से कहने या सांझा करने में ज़बरदस्त हिचकिचाहट महसूस करते हैं।

* हम हमारे युवा होते बच्चों के शारीरिक बदलाव तो फिर भी समझते हैं किन्तु उन्हें सही समय पर सही और सहज तरीके से उन बदलावों के बारे तैयार नहीं कर पाते। परिणाम स्वरूप बहुत से बच्चों में अपराध बोध, घृणा, संकोच, शर्म, डर व चिन्ता जैसे भाव पैदा हो जाते हैं। अब, या तो यह कार्य स्वयं मां-बाप उचित तरह से करें, या फिर, कॉन्सलर के पास उचित मार्गदर्शन के लिये ले जाएँ।

* शारीरिक बदलावों के अलावा उनके विकास के हर पहलु में इतने ज़बरदस्त बदलाव आते हैं कि हम उन्हें स्वीकार ही नहीं कर पाते। उनकी बुद्धि और तर्क शक्ति में इतना अधिक विकास हो जाता है कि वे बात-बात पर तर्क करने लगते हैं। परन्तु हम माता-पिता को लगता है कि कल का बच्चा कैसे हमारे सामने तर्क कर रहा है? हम उसे सहन नहीं कर पाते क्योंकि हमें लगता है कि हमारा बच्चा हमारे सामने जबान लड़ा रहा है, और हम आपा खोकर गुस्से में उसे न जाने क्या-क्या कह डालते हैं। बच्चे हमसे दूर होते

जाते हैं तो वे हमारी क्यों सुनेंगे?

* कल तक हमारे बच्चों की खुद की वैल्यू, मान्यताएं व जीवन-मूल्य नहीं थे, जो कुछ हम कहते थे, वे उन्हें वैसे ही स्वीकार करके मान लेते थे। परन्तु आज अचानक उनके खुद के मूल्य बन गये, और उनके मूल्य हमारे मूल्यों से मेल ना होने के कारण वे हमसे टकराने को तैयार रहते हैं, ऐसे टकराव के माहौल में हम कैसे उन्हें समझाएँ, यह हमारी दुविधा हो जाती है। वे बच्चे क्या करें, कैसे मां-बाप को समझाएँ, यह उनकी दुविधा हो जाती है।

* यही नहीं, हमारे युवा होते बच्चों के इमोशनल पहलु में इतना अधिक विकास और उथल-पुथल मच जाता है कि हम और हमारे बच्चे एक-दूसरे के सामने खड़े नज़र आते हैं। सारे की सारी इमोशंस इस तेजी से बढ़ती हैं कि बच्चे खुद उससे हैरान-परेशान हो जाते हैं। गुस्सा, घृणा, ईर्ष्या, काम, प्रेम, राग-द्वेष आदि सभी चरम सीमा पर। ऐसे में इन बच्चों को जब हमारी सहानुभूति की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, हम उनसे टकरा बैठते हैं। क्यों? क्योंकि हम उनकी भावनाओं को नहीं समझ पाते और ना ही उनके भीतर उठ रहे नई-नई भावनाओं के तूफान को। तो क्या करें हम व हमारे किशोर व युवा होते बच्चे? कहाँ जाएँ? पेरेंट्स तो समझते नहीं, फिर किस से सांझा करें? दोस्तों से-नहीं, तो फिर किससे?

इन सब का एक ही जवाब है कि आपको एक ऐसे सच्चे अनुभवी और हमदर्द रहनुमा की तलाश है जो आपको और आपके बच्चों की उलझनें समझ कर, उन्हें दूर करने में हमारी मदद करें और जिन्दगी के भंवर से निकाल सकें, उन्हें राह दिखा सकें। कोई समझदार, विशाल दृष्टिकोण वाला अनुभवी एवं प्रशिक्षित कॉन्सलर ही ऐसे रहनुमा का कार्य कर सकता है। हम और आप कभी भी स्वयं अपने बच्चों की परेशानियों को ठीक से नहीं समझ सकते।

पर, यह भी हमारी एकदम गलत सोच है कि कॉन्सलर के पास वे लोग जाते हैं जो पागल होते हैं। सामान्य और नार्मल लोग ही कॉन्सलर के पास जाते हैं क्योंकि कॉन्सलर ही एक सच्चे मददगार, हितैषी और करुणामयी ढंग से आपकी समस्याओं को तटस्थ होकर देख सकता है और उसके समाधान में आपकी मदद कर सकता है। वह आपके रहस्य, आपके बारे कोई भी सैन्सिटिव जानकारी किसी और को कभी भी नहीं देगा, ऐसा आप विश्वास कर सकते हैं। तो देर किस बात की है? कोई भी समस्या या उलझन हो, आप निश्चित होकर एक अच्छे कॉन्सलर के पास अवश्य जा सकते हैं।