

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-4



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आजकल लाभग हर रोज अखबार में किसी बच्चे की आत्महत्या के समाचार पढ़कर दिलो-दिमाग सहरा उत्ता है। बड़ा प्रश्न तो यह है कि वों और कैसे इन्हें सारे नींजवान अपने जीवन को खत्म कर लेते हैं? आत्महत्या असहनीय कष्ट व पीड़ा से बचने की एक हताशा भरी कोशिश है। आत्मलानि, निराशा व एकाकीपन की भावना से अंधे होकर एक आत्मघाती व्यक्ति बहुत चाहते हुए भी अपने को मारने के अलावा कोई अन्य सहत भरा मार्ग देख ही नहीं पाता और लाख ना चाहते हुए भी मौत की गोद में सो जाता है। बेशक वह किसी से मदद नहीं मांगता, परन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि उसे मदद की जरूरत नहीं। कोई भी मरना नहीं चाहता, वह बस अपनी असहनीय तकलीफ व धोर नैराश्य से छुटकारा चाहता है। ध्यान रहे कि हर आत्महत्या करने वाला कोई न कोई संकेत अवश्य देता है, जरूरत है तो, उन संकेतों को पहचानने की और वहीं से आत्महत्या की रोकथाम की शुरुआत होती है।

किसी भी आत्महत्या संबंधित बात या व्यवहार को पूर्ण संजीदी व गंभीरता से लो। क्योंकि यह केवलमात्र कोई चेतावनी भरा संकेत नहीं, बल्कि मदद के लिये व्यग्र पुकार है। बहुत से आत्मघाती व्यक्ति किसी न किसी रूप में अपने घातक द्वारों के संकेत अवश्य देते हैं, किन्तु परिवारजन और अन्य लोग उन संकेतों को या तो समझ नहीं पाते या बहुत हल्के में ले लेते हैं। आत्महत्या रोकने का सर्वोत्तम उपय है इन संकेतों को पहचान कर उनकी मदद करना। यदि आपको लगता है कि कोई परिवारिक सदस्य या मित्र या अन्य जानकार घातक वृत्ति वाला तकलीफ में है तो उसकी मदद के लिये सहानुभूति पूर्ण हाथ बढ़ाओ।

आत्महत्या करने वाले के कुछ चेतावनी भरे संकेत :

- * आजकल परीक्षाओं के दिन हैं। परीक्षा से आने के बाद कृपया अपने बच्चों के मूड पर अवश्य ध्यान दें। यदि वह दुःखी व मायूस दिखाई पड़ता है तो उससे बहुत ध्याव व सहानुभूति से पेश आए। उसे अकेला मत छोड़िये।
- * यदि किसी बच्चे ने पहले कभी आत्महत्या का असफल प्रयास किया हो या किसी के परिवार में किसी अन्य ने पहले कभी ऐसा कदम उठाया हो।
- * किसी न किसी रूप में अपने आप को मारने की बातें करना,
- * अपनी कौपी या डायरी में मरने की बातें लिखना,
- * ऐसी चीजों के बारे पूछना या जानकारी मांगना जो मरने के लिये काम आती हों-जैसे चूहे मरने की दवा, नींद की गोलियां, ढी ढी ढी या कोई अन्य स्प्रे या कोई हथियार आदि,
- * कोई बच्चा जबरदस्त नैराश्य भावना से ग्रस्त हो तो वह एक बहुत बड़ा संकेत है उनकी आत्महत्या की ओर अग्रसर होने का। अतः जो ऐसी बातें करते नज़र आए कि, 'अब और नहीं सहा जाता' या 'जीने का क्या फायदा' या 'इससे तो मर जाना अच्छा'। 'मैं किसी को मुँह नहीं दिखला सकता'। उनकी ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।
- * किसी के मूड, मनोदश या व्यक्तित्व में आकस्मिक परिवर्तन जैसे कोई बदूत मिलनसार व हंसमुख व्यक्ति अचानक से उदास, एकान्तप्रिय या विद्रोही सा व्यवहार करने लगे या हर रोज़ के कार्यों-गतिविधियों में रुचि लेना बन्द या कम कर दे, अपनी शक्ति-सुरूत की ओर ध्यान देना छोड़ पहले की तरह तैयार भी होना छोड़ दे या उसके सोने व खाने की आदतों में

अभिभावकगण सावधान!

कहीं आपका नैनिहाल तो नहीं आत्महत्या का अगला शिकार

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पदार्थों 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 कुछ ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा 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 उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम 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 सामाजिक 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

बड़े बदलाव प्रतीत हाने लगे।

- * **अक्समात ही किसी के चेहरे पर शान्ति भाव का अहसास होना :** जब कोई व्यक्ति अत्यधिक उदासी व मायूसी के बाद अचानक ही बहुत शान्त, प्रसन्नतिं व आनंदित सा दिखने लगे, तो इसका अर्थ यह हो सकता है कि उसने अपने आप को समाप्त करने का निर्णय ले लिया है।
- * **मृत्यु के बारे ही सोचते रहना : मृत्यु मरने या हिस्क वाले पर असाधारण रूप से केन्द्रित होना, मृत्यु के बारे ही कविताएं या कहनियां लिखना या पढ़ना।**
- * **बढ़ता हुआ सामाजिक अलगाव या एकाकीपन :** परिवारिक सदस्यों, मित्रों व हर किसी से अलग-अलग रहना या उसे अकेले छोड़ने की जिंदगी।
- * **आत्मभजक या स्वयं को हानि पहुंचाने वाला व्यवहार :** कोई व्यक्ति जब अचानक से ज्यादा नश करने या शराब पीने लगे या बहुत लापरवाही से गाड़ी, बाइक या स्कूटर चलाने लगे या इस तरह से अनावश्यक खटरे मोल लेने लगे कि जैसे उसकी खुद को मारने की प्रबल इच्छा है।
- * **अंधकारमय भविष्य नज़र आना :** जब किसी में असहायपन, नैराश्य भाव, किसी जाल में फँसा होने का भाव उत्पन्न हो जाए, उसे किसी समस्या से निजात पाने का कोई मार्ग नज़र ना आए या उसे यह विश्वास हो जाए कि हालात अब कभी नहीं सुधर सकते अर्थात उसे सभी उमीदें समाप्त होती नज़र आने लगे तो वह आत्महत्या के बारे सोच सकता है।
- * **अत्यधिक आत्मगलानि का भाव :** अयोग्यता, अपराधबोध, शर्मिंदगी, आत्म धृणा का भाव या स्वयं को बेकार व दूसरों पर बोझमात्र समझने का भव जब किसी के दिल में समा जाए तो वह स्वयं को समाप्त करने की सोच सकता है।
- * **अलविदा कहना :** यदि कोई अचानक ही अनपेक्षित ढंग से परिवार जाने व मित्रों से अलविदा कहने लगे तो समझिये कि वह आपको अपने मरने का संकेत दे रहा है।
- * **अपने कार्य-कलाप व कामकाज को समेटने लगे :** अपनी अनिम इच्छा करना, अपनी कीमती व अतिप्रिय चीजें बांटना या अप्रत्याशित रूप से परिवार वालों; अपने छोटे-बड़े के लिये जब कोई विशेष व्यवस्था करने लगे तो वह कुछ संकेत है उसके किसी ठोस निश्चय का।

अभिभावकों की भूमिका :

अक्सर मात-पिता बच्चों पर नम्बर लाने का इतना अधिक मानसिक दबाव बना देते हैं कि बच्चों को लगता है कि यदि कम अंक आए तो वे कैसे उनका सामना करें- जैसे : 'अच्छे से पेपर करना',

'कहीं हमारी नाक ना कटा देना', 'एक भी सवाल गलत नहीं होना चाहिये', 'कम से कम 95 प्रतिशत तो अंक आने ही चाहिये' 'अगर पर्चा खराब कर के आए तो बख्शणी नहीं' आदि आदि। ऐसे में किसका तनाव नहीं बढ़ागा? और पर्चा खराब होने पर वे क्या कदम उठाने पर विवाह हो सकते हैं, इसकी सहज ही कल्पना की जा सकती है। यदि आप अपने किसी प्रियजन में आत्महत्या के कोई लक्षण महसूस करते हैं तो उससे कुछ बातें करने का प्रयास करें, फिर चाहे वह आपसे नाराज ही क्यों ना हो जाये। ऐसी परिस्थिति में उसका बेचैन होना या डरना स्वाभाविक है, किन्तु उसे तकाल ही मदद की ज़रूरत है-जितनी जल्दी ही सके उतना अच्छा होगा।

अतः हर मां-बाप से अनुरोध है कि वे अपने बच्चों को अनावश्यक तनाव से बचाने का भरसक प्रयास करें। उनकी चिन्ताओं, मायूसियों व दुःख-दर्द को साझा करें, पर्चा या रिजल्ट खराब आने पर उनके साथ सहानुभूति व समानुभूति से पेश आएं। यदि जूते व बस्ता आदि इधर-उधर फैकने वाला आपका मस्त बच्चा परीक्षा के बाद दुःखी, उदास व मुँह लटका कर घर लौट कर जूते व बस्ता आदि आराम से अपनी जगह पर रख कर आपसे बिना नज़रें मिलाएं अपने कपरों की ओर बढ़ने लगे तो स्पष्ट है कि इसका पर्चा अच्छा नहीं हुआ। अतः उससे पूछिये नहीं कि उसका पर्चा कैसा हुआ, सीधे उसे आलिंगन में भरलें और कहें कि, 'मैं भी ऐसे ही करता था, कभी-कभी होता है, चिन्ता मत करो, चलो पहले आइसक्रीम खाएं और फिर फिल्म देखाने हैं तुम्हारी पसन्द की!' ऐसे आश्वस्त और वात्सल्य भरे व्यक्तार से उसकी मायूसी स्वयं ही छून्तर हो जाएगी।

यदि आपको कोई मित्र या परिवारजन आत्मघाती है तो उसकी मदद करने का सर्वोत्तम तरीका है उसे समानुभूति पूर्ण व सवेदनशीलता से यह अहसास कराएं कि वह अकेला/अकेली नहीं है और आप उसके साथ हैं, कि आपको उसकी परवाह है। किन्तु आपको यह भी सुनिश्चित करना है कि उसने डॉक्टर की दवाई लेली है और मनोचिकित्सक/कॉन्सलर के संपर्क में है। ध्यान रहे कि उसे किसी भी हालात में अकेला नहीं छोड़ना है।

आत्महत्या करने में प्रयोग हो सकने वाली सम्भावित चीजों, जैसे नींद की गोलियां, विषेली दवाईयां व स्प्रे, चूहे मारने की दवा, चाकू, ब्लेड या कोई अन्य हथियार, पंखे से लटकने का आसान बनाने वाला कोई भी सामान आदि को उसके करीब बिल्कुल ना छोड़ना।

आत्महत्या करने में प्रयोग हो सकने वाली सम्भावित चीजों, जैसे नींद की गोलियां, विषेली दवाईयां व स्प्रे, चूहे मारने की दवा, चाकू, ब्लेड या कोई अन्य हथियार, पंखे से लटकने का आसान बनाने वाला कोई भी सामान आदि को उसके करीब बिल्कुल ना छोड़ना।

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-5



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

दसर्वों-बारहवीं की बोर्ड की परीक्षाएं शुरू होने के साथ-साथ किसी न किसी बच्चे की आत्महत्या की खबर हमें हर रोज पढ़ने-सुनने को मिल जाती है। लगभग हर 40 सेकेंड में एक किशोर अपनी जीवनलीला स्वयं समाप्त कर बैठता है। क्यों अधिक? कोई एक पेपर खराब होने से तो कोई दो पेपर खराब होने से इतने ज्यादा हतोत्साहित हो जाते हैं कि उन्हें अपनी जीवन लीला समाप्त करने के अलावा कोई अन्य मार्ग ही नहीं सूझता। ऐसा नहीं है कि ऐसा करने वाले बच्चों को अपने जीवन से प्यार नहीं होता, या वे जीवन का मूल्य नहीं समझते, या फिर उन्हें अपने मात-पिता व बहन-भाईयों से प्यार नहीं होता। होता है, बहुत प्यार होता है, परन्तु सब कुछ जानते समझते हुए भी उस विशेष क्षण में उन्हें आत्महत्या करना ही सबसे कारगर उपाय लगता है।

निःसंदेह हर एक को फेल होना बुरा लगता है। नफरत होती है उन्हें फेल होने से व अपनी या मां-बाप की उम्मीद से कम अंक आने के अहसास से ही। किन्तु कुछ बच्चों व व्यक्तियों के लिये फेल होने का डर इतना अधिक मानसिक खतरा बन जाता है कि उनके लिये सफल होने की प्रेरणा के मुकाबले असफलता से बचने की प्रेरणा कहीं अधिक तीव्र हो जाती है। अर्थात् ऐसे व्यक्ति सफल होने या अधिक अंक लाने के विभिन्न उपायों के बारे सोचने के बजाए असफलता का सामना करने से बचने के उपायों के बारे ज्यादा सोचने लगते हैं। अपना और अपने प्रियजनों का सामना करने से बचने के लिये वे आत्महत्या जैसा दुर्भाग्यपूर्ण कदम उठ लेते हैं। असफलता का यह डर इतना अधिक हावी हो जाता है कि अचेतन रूप से उनके सफलता के सभी अवसरों को विभिन्न तरीकों से हानि पहुंचाते हैं।

असफलता या नाकामयाबी का यह भय निराशा, क्रोध, उदासी, पश्चाताप एवं दुष्विधा/कशमकश जैसी भावनाओं को जन्म देता है। वास्तव में 'नाकामयाबी का भय' कुछ भ्रामक शब्द है, क्योंकि यह नाकामयाबी का भय असल में 'शर्मिंदगी का भय' होता है। जिन लोगों में यह भय होता है, वे अपनी नाकामयाबी से इसलिये नहीं बचना चाहते कि वे अपनी निराशा, क्रोध व उदासी जैसी मूल भावनाओं को व्यवस्थित नहीं कर सकते, अपितु इसलिये कि वे अपनी नाकामयाबी से मिलने वाली गहन शर्मिंदगी का सामना नहीं कर सकते।

मनोचिकित्सकों के अनुसार,

नाकामयाबी का डर और आत्महत्याएं?

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 समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एसे 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 उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रैफेसर 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

शर्मिंदगी एक ऐसा घातक भाव है जो कि अपनी नाकामयाबी पर अपराध बोध या अपने प्रयासों पर पश्चाताप महसूस करने के बजाय हमारे अस्तित्व पर ही प्रश्नचिन्ह लगा देता है। हमें इस बात का निरन्तर अहसास दिलाता है कि हम कितने बुरे हैं। शर्मिंदगी का भाव हमारे आस्तित्व, अहम, पहचान, आत्म सम्मान एवं हमारे भावात्मक सुख को जड़ से ही चोट पहुंचाता है। अतः नाकामयाबी के डर से ग्रसित व्यक्तियों के लिये और भी जरूरी हो जाता है कि फेल होने से सम्बन्धित मानसिक खतरों से उनका बचाव करें। कुछ बच्चे सम्भावित नाकामयाबी के दुष्यणियों को कम करने के लिये अनजाने में ऐसे उपाय खोजने लगते हैं जिससे वे अपने आपको तसल्ली दे सकें कि उनका कोई दोष नहीं था, जैसे परीक्षा की तैयारी करने के बजाय फोन पर धंयों बातें करना कि मुझे कुछ नहीं आता, तुम क्या कर रहे हो या तुमने कितना पढ़ लिया, मैंने तो बिल्कुल नहीं पढ़ा आदि।

नाकामयाबी के डर के 10 संकेत :
नाकामयाबी का डर आपको इस बात के लिये चिन्तित करता है कि

- * दूसरे लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे?
- * अपने मनचाहे भविष्य की आकांक्षाओं को पूर्ण करने की योग्यता के बारे चिन्तित कर देती है
- * कि कहीं लोग आपमें रुचि लेना कम या बन्द ना कर दें।
- * कि आप कितने समर्थ, योग्य या स्मर्ट हैं?
- * कि जिन लोगों की राय को आप मान देते हैं, उन्हें आप कैसे निराश कर सकते हों?
- * लोगों की आपके प्रति अपेक्षाओं को कम करने के लिये आपकी पहले से ही यह इच्छा रहती है कि लोग आप से ज्यादा आशा न रखें।
- * एक बार आप किसी मुहिम में फेल हो जाएं तो आपको यह सोचने में कष्ट होता है कि आप उस कार्य को किसी और तरह भी कर सकते हैं।

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-9



डॉ. स्वर्तन जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आइये अपने गुस्से का प्रबन्धन सीखें

अधिकतर लोग गुस्से को कोई मानसिक बीमारी समझते हैं, परन्तु ऐसा नहीं है। भिन्न-भिन्न लोगों को अलग-अलग कारणों से गुस्सा आता है। जैसे मां-बाप व अध्यापकों को बच्चों पर तब गुस्सा आता है, जब वे उनका कहना नहीं मानते, गलत काम करते हैं या फिर उनकी अपेक्षा के अनुसार काम नहीं करते। बच्चों को बड़ों पर तब गुस्सा आता है जब वे उनकी बात या मन को नहीं समझते, उनकी इच्छा पूर्ण नहीं करते, अपनी मर्जी उन पर थोपते हैं या फिर उनके साथ कोई पक्षपातपूर्ण व्यवहार करते हैं। आदर्शवादी लोगों को दूसरों पर तब गुस्सा आता है जब वे किसी मासूम पर अन्याय या अत्याचार करते हों, उनसे गलत अपेक्षा रखते हों या फिर अपनी व्यर्थ की बातों से उनका कीमती समय बरबाद करते हों। नशेड़ी व शराबी लोगों को तब गुस्सा आता है जब उन्हें नशा नहीं मिलता या जब कोई उन्हें नशा करने से रोकता है। परन्तु भीड़ के गुस्से का कोई कारण विशेष नहीं होता, भीड़ में लोग एक दूसरे का अनुकरण करते हैं, किसी एक ने पथर उठाकर मारना शुरू किया तो औरों ने भी मारना शुरू कर दिया, प्रायः किसी को मारने का कारण भी नहीं पता होता।

ऊपरिखित कारण तो किसी की भी समझ में आ सकते हैं किन्तु समस्या तब गंभीर हो सकती है जब बहुत से लोग तर्क विरुद्ध, तर्कहीन एवं विवेक रहित तर्कों या अपने बेटुके जुनून या गलत दृष्टिकोण व जीवनमूल्यों की वजह से दूसरों पर अधिकारपूर्ण गुस्सा करते हैं। आजकल ऐसे केस दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। हम जिन लोगों या वर्गों को अपने से कमज़ोर, हीन या दयनीय मानते हैं, उन पर हमें अधिकारपूर्ण गुस्सा आता है, जैसे पति को पति व बच्चों पर, अपने आप को उच्च वर्ग का मानने वाले को सामाजिक दृष्टि से कमज़ोर व निम्न वर्ग के लोगों पर, मनचलों को गहरे चलती लड़कियों पर, विशेषकर उन पर जो उनकी बात ना मानें, भीड़ में इक्के हुए लोगों को पुलिस व सरकारी तन्त्र एवं संपत्ति पर! मज़े की बात तो यह है कि ये सभी लोग अपने गुस्से के तहत की हुई ज्यादियों, तोड़-फोड़ और खून-खराबे को अपना जन्म सिद्ध अच्छाकर समझते हैं।

गुस्सा एक ऐसा संवेग है जो हम सभी में कुछ कम या ज्यादा डिग्री में होता है। एक आदर्श स्तर तक तो गुस्सा आना भी चाहिये, किन्तु उस स्तर से जितना अधिक गुस्सा आएगा, उतना ही अधिक वातक हो सकता है। किसी भी व्यक्ति में चिढ़िचिड़ेपन, कम धैर्य या अपने अहंकार के कारण गुस्सा आ जाता है। खैर! कारण कुछ भी हो, गुस्से का परिणाम हर एक के लिये वातक ही होता है—गुस्सा करने वाले और पौंडित; जिस पर गुस्सा किया गया हो, दोनों के लिये। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यदि दो घने से अधिक देर तक सुस्सा कायम रखे तो उससे हार्द अैकै, स्ट्रोक और अन्य हृदय रोगों का खतरा कई गुण बढ़ जाता है।

इसी लिये अपने गुस्से पर काबू रखना एवं उसका प्रबन्धन करना और भी ज़रूरी हो जाता है। कुछ लोग मौन रह कर या आंखें बंद करके अपने श्वास पर केंद्रित करके, तो कुछ अन्य कोई गाना गुनगुना कर या कोई संगीत यंत्रा बजाकर, तो कुछ खाकर या रसोई में कुछ विशेष पकवान बनाकर, कुछ उठक-बैठक लगाकर तो कुछ डम बजाकर या फिर तेज-तेज ठहल-कदमी करके अपने गुस्से को कंट्रोल अर्थात् गुस्से का प्रबन्धन करते हैं। परन्तु समस्या तब और भी गंभीर हो जाती है जब बहुत से लोग अपने गुस्से को कंट्रोल नहीं कर सकते और वे आपे से बाहर होकर अपना या दूसरों का बहुत नुकसान कर बैठते हैं।

जब हम अपने गुस्से को नियन्त्रित करने में नाकामयाब रहते हैं तो हम किसी अन्य पर या स्वयं अपने आप पर या आस-पास पड़ी चीजों पर निकलना शुरू कर देते हैं अर्थात् स्वयं, औरंग या

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 समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा 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 उलझने-हमारे प्रयास’ नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कालम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक विभाग से सेवनिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वर्तन जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

फिर चीजों या सम्पति पर अपना गुस्सा प्रकट कर देते हैं। और उससे अपना व दूसरों-दोनों का ही नुकसान कर बैठते हैं। गुस्से प्रबन्धन का अभिप्राय है कि हम अपने गुस्से को सामाजिक तौर से स्वीकृत दिशा में प्रकट करना सीखें और उसका अभ्यास करें।

गुस्सा एक ऐसी नकारात्मक भावना है जो पल भर में ही अपना या किसी और का जीवन बर्बाद कर सकता है। अबसर गुस्सा उस भयानक तुकान की तरह होता है जो कवल तबाही ही मचाता है। इसी गुस्से के चलते हम अच्छे से अच्छे रिश्ते को तबाह कर बैठते हैं। और जब हम अचने गुस्से को दूसरों पर प्रकट नहीं कर पाते तो स्वयं अपने आप को ही नुकसान पहुंचा बैठते हैं ही क्योंकि हम अपने भीतर की पीड़ि को सहन नहीं कर पाते। अतः गुस्से का प्रबन्धन बहुत आवश्यक है। इसके लिये निम्न कदम उड़ा सकते हैं।

* यदि आपको ज्यादा और बार-बार गुस्सा आता है तो आप उन कारणों के जानने का प्रयास करें कि जिनकी वजह से आप भावनात्मक व मानसिक रूप से परेशान हैं।

* उन बातों या लक्षणों की ओर ध्यान दें जिनकी वजह से आपका दुःख व क्लेश बढ़ जाता है।

* हर संभव प्रयास करें कि आप ना स्वयं का दण्डित करें ना ही दूसरों को,

* यदि आप किसी इष्ट देव में विश्वास सख्त हैं तो कुछ देर मौन रह कर उसका ध्यान करें। इससे आपके गुस्से के प्रवाह में अवश्य कमी आएगी।

* अपनी मुठिलां भीचें और खोलें, पर सामने वाले को कुछ मत करें। कुछ देर में गुस्सा स्वयं शान्त हो जाएगा।

* अपनी भावनाओं को खुद ही समझने का प्रयास करें।

* गुस्से के पलों में आपकी अनुभूतियों का स्वयं निरीक्षण करें और उन्हें समझने वे जानने का प्रयास करें जिनमें आपको किस तरह के भाव आ रहे हैं, उसका निरीक्षण करें।

* आमतौर पर कहा जाता है कि ‘डर ही सभी किस्म के अपराधों की जड़ है’ तो देखिये और विश्लेषण करें कि आपको किस चीज़, व्यक्ति, व्यवहार या परिस्थिति के कारण डर लगता है? उन सभी वजहों या कारणों को एक-एक करके समझने का प्रयास करें। आप देखेंगे कि जैसे ही आप किसी कारण का गहराई से विश्लेषण करने लगते हैं, डर अपने आप ही गयब हो जाता है।

* कई बार हमारे गुस्से का कारण हमारी अपनी नकारात्मक सोच ही होती है। ऐसे में हमें हमारी सोच को सकारात्मक बनाना होगा। इसके लिये अपने आपको काम से ब्रेक देकर देखें, आपको अवश्य ही लाभ होगा।

इन सभी उपायों को आजमाने के बाद भी यदि आप अपने गुस्से पर काबू पाने में असमर्थ हों तो अवश्य ही किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक की सहायता लें।

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-13



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

ऐसा वायु होता है कि कई बात कुछ अत्यन्त तीव्र बुद्धि भाई (Brother) वाले बालक या इन्सान कई कार्यों में फेल हो जाते हैं, जबकि एक सामाजिक सी औसत बुद्धि वाले लोग कुछ ऐसा शानदार प्रदर्शन कर दिखाते हैं कि देखने-सुनने वाले सब लोग हैरान हो जाते हैं। डेनियल गोलनैन ने अपनी पुस्तक, 'इमोशनल इंटैलिजेन्स' (आवानात्मक बुद्धि) में यह निष्क निकालते हुए लिखा है कि, 'गानवीय बुद्धि का हमारा दृष्टिकोण बहुत संकीर्ण है'। वे इस बात पर जोर देते हैं कि, 'किसी भी बुद्धि परीक्षण में उच्च अंक आने से किसी बालक या व्यक्ति की सफलता का सूचक नहीं नामा जा सकता। वह उसकी अविद्या में सफल होने की कोई गारंटी नहीं करती और ना ही यह किसी बालक के स्वयं अनुशासित होने की योग्यता या जीवन के लिये उत्साह प्रदर्शन की कला एवं योग्यता को निर्दीश करती है'। अभी गत कुछ ही दशकों में हम सभी ने जातिगत एवं अन्य किसी के वर्गीकरण की सीमाओं के पार 'संवेगात्मक साक्षरता' में सतत कर्नी का अहसास किया है, जिसके परिणाम स्वरूप निराशावाद, सामाजिक विकृति, दिंसा एवं आत्महत्याओं में बुद्धि बढ़ती जा रही है। समाज ने परानुभवता (Empathy) जिम्मेवारी, दृढ़ता/जिद, आवेग या उत्तेजना नियंत्रण एवं जिम्मेदारी आदि को नज़रानाज़ करते हुए केवल और केवल बुद्धि लिख (Brother) पर अधिक जोर दिया है। इसी कारण स्वार्थ सिद्धि एवं अपनी नामायज इच्छाओं की पूर्ति के लिये हमारे समाज में नाना किसी के अपराध बढ़ते जा रहे हैं। खैर! कुछ भी हो, यह भी सत्य है कि 'संवेगात्मक साक्षरता' के अन्तर्गत आने वाले ये सभी गुण सीखे और सिखाए जा सकते हैं।

गोलनैन के अनुसार, 'बच्चों की भावनात्मक आदतों एवं स्वयं सकारात्मक संवेदों के निर्माण व पोषण के लिये उनका बचपन ही अत्यन्त विशिष्ट और एकमात्र विक्रीकी है'। अतः हमें बालकों को उनकी खुद की तथा और की भावनाओं को पहियाने एवं समझने में, अपने आपको ज्यादा अच्छे ढंग से नियन्त्रित करने और अपनी निराशाओं तथा असापक्षताओं को ज्यादा सकारात्मक ढंग से संभालने में सहायता करनी होगी। चूंकि, बच्चों को समाज के अनुरूप उपयोगी व भावनात्मक रूप से सन्तुष्ट वयस्क बनाने के लिये विशिष्ट भावनात्मक ट्रेनिंग की आवश्यकता है, इसी लिये हम ऐनेट्स एवं शिक्षकों को भी अपने-अपने भावनात्मक एवं विवेक-पूर्ण या तर्कसंगत निर्दिष्टक, जोकि बाहरी दुनिया को जानने के दो अलग-अलग ढंग हैं, को समाहित करना होगा। अतः हमारे बच्चों में भावनात्मक समझ को प्रोत्साहित करना या बढ़ावा देना हमारे समाज एवं सम्भवता दोनों के लिये अत्यन्त गहरपूर्ण है।

बच्चों की भावनात्मक समझ को बढ़ाने एवं संवेदों/इमोशंस के प्रबन्धन के लिये हम निन्न उपाय कर सकते हैं :

* अपने बच्चों एवं शिष्यों की स्वयं की आल-जागरूकता को ऐसी सहायक सामग्री की मदद से बढ़ाएं जोकि बच्चों को अपनी भावनाओं को पहियाने, उन का शब्द-कोश निर्माण करने में और अपनी भावनाओं, विचारों, कथनी तथा करनी में सम्बन्ध को पहियाने में मदद करें।

* बालकों को अपनी भावनाओं, आवेगों व संवेदों का प्रबन्धन करना सिखलाएं। बच्चों की मनोदृष्टि में उत्तर-घड़ाव होना तो स्वभाविक ही है। किन्तु उनके लिये

अपने संवेदों (इमोशंस) का प्रबन्धन सीखें और सिखलाएं

प्रयोक्ता 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 समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा 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 उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतन्त्र 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

यह जानना अति आवश्यक है कि हम सभी में अपनी नकारात्मक भावनाओं को एचनात्मक ढंग से सामना करने एवं संभालने की शक्ति भी अन्तर्निहित है। वे 'स्वयं से वार्तालाप' विधि से अपने को अपमानित करने या दबाने वाली या फिर प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने के लिये योग्यता जवाब भी दे सकते हैं, जैसे, मनु के अचानक से गाली गलौध करने और अनद्र व्यवहार पर क्रोधित होने, नफरत करने और यह कहने की बजाए कि 'मैं उससे अब कभी नहीं बोलूँगा', उसे यह सोचने का विकल्प दें कि, 'आज अवश्य ही मनु को कुछ हो गया होगा, नहीं तो वह कभी इतना घटिया व्यवहार नहीं करता'। ऐसी सकारात्मक सोच से उसका गुस्सा अपने आप ही रप्पुचक्रकर हो जाएगा।

* अपनी भावनाओं को नोट करके लिख कर व्यक्त करना, धीरे-धीरे गिनती करना, गहरे लम्बे श्वास लेना, अपने किसी नित्रि या पालातु पाथु पर्थी के साथ खेलना व आयार करना, गाना गाना, कोई संगीत गाया बजाना, कहनी या चुटकले पढ़ना और सुनाना या पेटिंग करना या बगीचे में पीढ़ों को पानी देना आदि कुछ भी अन्य उपाय हैं जो नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिये प्रयोग किये जा सकते हैं।

* किसी संगी-साथी, याद-दोस्त या सगे संबंधी की किसी बात पर गुस्सा आने पर अपने गुस्से का इंजाहर किसी किसी की उठ-पटक, तोड़-फोड़, गाली-गलौध या गार-पीट के बजाए चुप रह कर करने का अन्यास करें और बच्चों को भी शिखाएं।

* किसी से जलन या ईर्ष्या होने पर उसे हानि पहुंचाने के बजाए अपने व बच्चों के गुणों को बढ़ाने का प्रयास करें। इस बात का गौर अवश्य करें कि आपके बच्चे या शिष्य ईर्ष्या के वरीमूर्त हो किसी सीमा तक जा सकते हैं? उस समय उन्हें आपके मार्ग-टर्णन की सहस्रे अधिक आवश्यकता है। अतः अपने कर्तव्य से कठीन ना छूं।

* एक सभ्य समाज में स्वीकार्य व्यवहार के सामाजिक नामांदणी की ओर बच्चों का ध्यान आकर्षित करना बहुत ज़रूरी है और उन्हें इस समाज का ऐसा सहायक सदस्य बनाने में मदद करें, जो हर तरह से उसे और अधिक सभ्य बनाने में अपना योगदान दे सके, जो कि उसे असर्वा, उदाह और अपराधी बनाने में।

* बच्चों को यह अच्छी तरह जात हो कि रु बालक एवं मानव की सोच-समझ, दृष्टिकोण एवं भावनाएं एक जैसी नहीं होती, और ना ही उन्हें व्यक्त करने का ढंग एक जैसा होता है। उनमें बहुत अन्तर एवं विविधता होती है। अतः अपने बच्चों व शिष्यों को दूसरों की विभिन्न सोच, भावनाओं एवं विचारों तथा उन्हें व्यक्त करने के ढंग को स्वीकार करना, आदर करना, सहाना व सहन करना तथा समाविष्ट करना भी अवश्य सिखलाएं। हाँ, ऐसे धैर्य एवं सहनशीलता का प्रदर्शन आपको स्वयं भी करना होगा।

* बच्चे की हर जायज जरूरत भी हर समय पूर्ण होना या करना संभव नहीं, फिर नाजायज या बेगौके की इच्छा पूर्ति का तो सवाल ही नहीं उठता। अतः बच्चों को अपने नकारात्मक आवेगों व उत्तेजनाओं को आत्म-संयम द्वारा नियन्त्रित करना सिखलाना कठीन भी नहीं बूलीजेगा। पेटेंट्स व शिक्षक-गण बच्चों की अपनी भावनाएं एवं व्यवहार के बारे सोचने, जानने और एक दृष्ट करने से पहिले उनको अपने विभिन्न विकल्पों का मूल्यांकन करना भी अवश्य सिखलाएँ। उनके लिये ऐसे अवश्यक तालियों या बनाइये कि वे अपनी इच्छाओं, ज़रूरतों एवं भावनाओं की तृप्ति करने में देवी/विलम्ब करना या उन्हें स्थगित करना सीखें। और आवश्यकता पड़ने पर इकाकर करने या 'ना' कहने का कौशल भी उन्हें अवश्य सिखलाएँ।

* बच्चों को 'सुनने' एवं 'संगाद' करने के कौशल विकसित करने में उनकी मदद करें। उनके 'आल-बिक्स संवाद', जैसे आवाज की टोन व उत्तर-घड़ाव, घेरे के लव-भाव व मंगिमा, शारीरिक भाषा और आंखों के संपर्क के बारे जागरूकता बढ़ाएं। उन्हें 'अच्छे श्रोता' बनाने एवं अपने विकास करने की अवश्यकता दें। उनके लिये ऐसे अवश्यक तालियों या बनाइये जो अपनी इच्छाओं, ज़रूरतों एवं भावनाओं की तृप्ति करना या उन्हें स्थगित करना सीखें।

* बच्चों को अपनी समस्या नियन्त्रित करने के लिये देवी/विलम्ब करने का कौशल भी उन्हें सिखलाएँ। उन्हें दब्लू या उत्तर स्वभाव वाला बालक बनाने के बजाए नियन्त्रित किन्तु दृढ़ता से अपनी राय या पक्ष स्वयं का अवश्यकता बढ़ाएं। उनके लिये देवी/विलम्ब करने का कौशल भी उन्हें अवश्य सिखलाएँ।

* बच्चों को स्वयं ही अपने आप को प्रेरित करने, स्पष्ट लक्ष्य नियन्त्रित करने और आशावादी दृष्टिकोण अपनाने व विकसित करने के लिये धैर्यें करें। आत्म-विश्वास, उत्साह व धैर्य बढ़ाने के लिये प्रोत्साहित करें और बच्चों को अपने सभी अल्प-सुरु बूँदों के कृत्यों के लिये स्वयं जिम्मेवारी लेने के लिये तैयार करें, उनके असम्भव व्यवहार या अपराध-वृत्ति को सहन करने या थाना करने के बजाए उन्हें आरम्भ से ही इस बात का अहसास अवश्य कराएं।

* बच्चों को स्वयं ही अपने आप को प्रेरित करने, स्पष्ट लक्ष्य नियन्त्रित करने और आशावादी दृष्टिकोण अपनाने व विकसित करने के लिये धैर्यें करें। आत्म-विश्वास, उत्साह व धैर्य बढ़ाने के लिये प्रोत्साहित करें और बच्चों को अपने सभी अल्प-सुरु बूँदों के कृत्यों के लिये स्वयं जिम्मेवारी लेने के लिये तैयार करें, उनके असम्भव व्यवहार या अपराध-वृत्ति को सहन करने या थाना करने के बजाए उन्हें आरम्भ से ही इस बात का अहसास अवश्य कराएं।

* पेटेंट्स व शिक्षक दोनों ही मिलकर बच्चों में स्वयं तथा सभ्य सोच एवं सकारात्मक व्यवहार की नीव को सुदृढ़ करें।

* धूँकि बच्चे अपने बच्चों को आदर्श मानते हैं, इस लिये शिक्षक व पेटेंट्स, दोनों ही को अपनी स्वयं की भावनात्मक समझ व बुद्धि को विकसित करना होगा। अतः वे स्वयं कठाणामयी, धैर्यरीतील, आत्म-अनुशासी व सहनशील बनाने का गरस्क प्रयास करें अन्यथा बालक की उनका अनुसरण नहीं करेंगे।

हाँ, यदि आप अपने बच्चों व शिष्यों के लिये यह सब करने में असमर्थ होते हैं तो अपने शब्द या गांव में, अपने आस-पास किसी अनुशासी भावनाओं व धैर्यों की नीव का सहयोग ले सकते हैं।

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-1



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता।

आज-कल बच्चों की परीक्षाओं का समय है। परीक्षाओं का 'भूत' ना केवल बच्चों पर अपितु उनके माता-पिता पर भी सवार हो जाता है। कुछ अजब सा तनाव शुरू हो जाता है और मार्च शुरू होने से पहले ही घोर तनाव से घिर जाते हैं हमारे प्यारे बच्चे और उनके साथ-साथ उनके अभिभावक भी! कुछ पास होने के लिये, कुछ अपनी उम्मीदों पर ख़रा उतरने के लिये तो कुछ माता-पिता व अध्यापकों की उम्मीदों को पूर्ण करने के लिये, कुछ डर से तो कुछ आत्म विश्वास की कमी के कारण-लगभग सभी को तनाव! क्या इस तनाव से बचने या इसे कम करने का कोई कारण तरीका नहीं है? है ना - बच्चों के इस तनाव को कम और ज्यादा करने की कुंजी केवल और केवल उनके मां-बाप के हाथों में है। जी हाँ, यह बिल्कुल सत्य है।

हम प्रायः अपने बच्चों की दूसरे बच्चों से तुलना करके उन्हें उनके समान बनने या उनके जितने नम्बर लाने के लिये उन पर अत्याधिक दबाव बना देते हैं, जिस के कारण बच्चे अनचाहे तनाव में आ जाते हैं। हम अभिभावकों को यह समझना आवश्यक है कि सभी बच्चे एक समान नहीं होते, सभी की योग्यता व बुद्धि का स्तर एक जैसा नहीं होता, सभी बच्चों की पढ़ाई में रूचि एक समान नहीं होती, सभी की प्रेरणा व प्रेरक तत्व भी एक समान नहीं होते और सभी के व्यक्तित्व के गुण-दोष भी एक समान नहीं हो सकते। यदि कुछ भी एक समान नहीं होता, तो फिर हम एक जैसी अपेक्षा कैसे रख सकते हैं?

तनाव या चिन्ता का एक आदर्श स्तर होता है। इस आदर्श स्तर से कम और अधिक चिन्ता होना - दोनों ही बच्चे के लिये हानिकारक हैं। परन्तु हमें यह समझना होगा कि सभी बच्चों की चिन्ता का स्तर एक समान नहीं होता। कुछ बच्चों के तनाव/चिन्ता का स्तर उस स्तर से निम्न, तो कुछ का स्तर उससे ऊपर होता है। इसी लिये सभी अभिभावकों को अपने बच्चों के तनाव अथवा चिन्ता का स्तर पता होना आवश्यक है। किसी भी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से आप अपने बच्चे के तनाव या चिन्ता का स्तर जान सकते हैं।

ध्यान रहे कि जिन बच्चों की चिन्ता का स्तर पहले से ही ज्यादा है, उन पर और अधिक दबाव बनाना ख़राब ही नहीं,

माता-पिता बच्चों के परीक्षा- तनाव को ऐसे करें कम!

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 समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा 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 प्रति सप्ताह 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम 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 सप्ताह किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक विषय पर एक लेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। अतः पाठकों से अनुरोध है आप अपने प्रश्न/समस्याएं हर बुधवार तक अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

अत्यन्त ख़तरनाक हो सकता है। अतः ऐसे बच्चों पर किसी भी किस्म का दबाव या तनाव बनाने से बिल्कुल परेहज़ रखना होगा। इसके विपरीत उनके तनाव को कम करने के उपाय करने चाहिये ताकि अधिक तनाव के कारण वे परीक्षा में घबरा कर सब कुछ भूल ना जाएं। यदि ज़रूरत महसूस हो तो अच्छे परामर्शदाता से परामर्श ले सकते हैं।

हाँ, जिन बच्चों की चिन्ता का स्तर आदर्श स्तर से कम है, उन पर दबाव जरूर बनाना चाहिये, किन्तु एक अच्छे परामर्शदाता की निगरानी में ही। अभी चूंकि परीक्षाएं अत्यन्त निकट हैं, सभी अभिभावकों से अनुरोध है कि आपको यदि लगता है कि आपके बच्चे की चिन्ता का स्तर पहले ही अधिक है तो निम्न उपाय करें :

- * किसी अच्छे परामर्शदाता से उसके चिन्ता एवं बुद्धि के स्तर की जांच अवश्य कराएं। क्योंकि इन दोनों परीक्षण के बाद ही परामर्शदाता आपको बता सकते हैं कि आपको अपने बच्चे से कितनी अपेक्षा रखनी चाहिये एवं उसके तनाव को कम करने के लिये क्या करना चाहिये।
- * यदि सचमुच चिन्ता अधिक है तो उसके साथ अत्यन्त प्रेम व सहानुभूति के साथ पेश आएं।
- * ऐसी स्थिति में उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ व दबाव उन पर कर्तव्य ना डालें।
- * ध्यान रहे कि कई बच्चों के व्यक्तित्व की यह विशेषता होती है कि एक साथ या अधिक देर तक नहीं पढ़ सकते। अतः ऐसे बच्चों को कुछ अन्तराल के साथ ही पढ़ने के लिये प्रेरित करें।
- * कुछ बच्चों में अन्य किस्म की सीखने सम्बन्धित असामर्थ्यता होती है जिस के कारण वे सदा तनाव में रहते हैं। ऐसी
- स्थिति में भी अच्छे कॉन्सलर से प्रामर्श लेना चाहिये।
- * एक टॉपिक ख़त्म करने पर कुछ अन्तराल अवश्य दें, ताकि वे एक-दूसरे टॉपिक को दोहराते हुए तनाव में ना आ जाएं।
- * बच्चों के खान-पान का विशेष ध्यान रखें, उन्हें ठूंस-ठूंस कर मत खिलाएं। हो सके तो उन्हें ताजे फलों का जूस, और मस्तिष्क को तरोताज़ा रखने वाली चीजें खिलाएं जैसे बादाम, अखरोट आदि।
- * बच्चों को स्वच्छ, शुद्ध व ताजी वायु व हवादार कर्म में पढ़ने के लिये कहें और कुछ देर खेलना भी उनके लिये आवश्यक है और मस्तिष्क तरोताजा रहता है।
- * उनके अत्याधिक दबाव को कम करने के लिये उन्हें इस बात का आश्वासन दिलाना ज़रूरी है कि आपको उनके कम अंक आने से कोई परेशानी नहीं है और ना ही आप उनसे नाराज़ होंगे।
- * बच्चों के सामने कभी भी किसी से यह दर्द साझा मत करें कि आप उस के कम नम्बरों की वजह से परेशान हैं।
- * बहुत से बच्चे जिनकी उपलब्धि का स्तर अपने आप ही अत्यन्त उच्च होता है, उन्हें अपने स्वयं के तनाव से मुक्त करना भी बहुत आवश्यक है, अतः उन्हें समझाएं कि कुछ प्रतिशत नम्बर कम भी आ गये तो कुछ बिगड़ने वाला नहीं।
- * यदि उसे आपकी किसी भी किस्म की सहायता की आवश्यकता है तो उसे डांटने या शर्मिन्दा करने के बजाए उसकी प्यार से सहायता करें, क्योंकि उसे आपके स्नेह व हौसले की अत्याधिक आवश्यकता है।
- * यदि फिर भी काम ना चले तो किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श लेना भूलें।