

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-7



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बेटी शब्द में कितनी सौन्दर्या, कोमलता व गहनता छिपी है! परन्तु अफसोस कि गुड़िया की तरह प्यारी लगने वाली, चिड़ियों की तरह घड़कने वाली, पवन की तरह मदमस्त एवं खेल सी इस बेटी की किशोरावस्था में पौंछ रखने से पहिले ही उसकी घड़क, उसकी धूलता, घपलता व उसका मासूम बघपन सहसा ही उससे छिन जाता है। उसकी थोखियों, उसकी मुस्कराहटें जैसे अलिंदा कह देती हैं यकटन जब 1 से 12 वर्ष की अल्पायु में उसे अवस्थात ही अपने में अजब व अनजेना सा परिवर्तन दिखालाई देता है-ऐसा कुछ कि उसके सम्पूर्ण असितप को ही लिला कर रख देता है, ऐसा कुछ कि वह खुट अपने ईश्वर से भी नाराज हो जाती है। परन्तु यह तो परिवर्तनों की श्रृंखला का आरम्भ मात्रा है, वर्योंकि उसके बाद तो विकास के दृष्टिकोण पर अजीबो-गरीब परिवर्तन ही परिवर्तन दिखालाई पड़ने वाले हैं। फिर याहे वे शारीरिक परिवर्तन ही या मानसिक अस्थियों के उतार-चढ़ाव में हो या सामाजिक सम्बन्धों में उत्तराधिक अपने या दूसरों के प्रति दृष्टिकोण में हो या उसके धर्मिक दृष्टिकोण में उत्तराधिक जीवन मूल्यों में हो या फिर उसमें सौन्दर्यालक अहसास सम्बन्धित परिवर्तन हों।

जी हाँ, मैं किशोरावस्था को लौंगती, जवानी की ढहलीज पर कटने रखने को आतुर हर उस बेटी की बात कर रही हूँ जिसे अपने बदलते स्वरूप, विशेषताओं, आवश्यकताओं, समस्याओं एवं अजीबो-गरीब भावावेषों विजाजों को बोंटने के लिये किसी हमराज की तलाश रही है। ऐसा हमराज जिससे वह अपने गम व खुशियों साझा कर सके और अपने मन की दुरियाएं, जिजासाएं, संकोष, विन्ता व डर आदि सभी कुछ उसकी झोली में डाल कर निष्पत्त हो जाए। ऐसा हमराज जो उसकी विन्ता को सुन सके और सुन कर सहार सके, उसका समाधान बता सके और एक सच्चा विशेष बनकर सही मार्गदर्शन कर सके। बेटी के लिये ऐसा हमराज केवल और केवल उसकी माँ या माँ सर्वीयों कोई अन्य महिला ही हो सकती है। परन्तु यथा सभी माताएं अपनी-अपनी बेटियों की हमराज बन कर उनकी दुरियाएं, संकोष, डर व विन्ता को दूर कर पाती हैं? नहीं, सधमुख नहीं।

ऐसा नहीं है कि साधारण माताएं अपनी बेटियों को हमराज नहीं बनाना चाहतीं। अवश्य वही हैं, परन्तु उन्हें ऐसा करना नहीं आता या उन्हें इसके प्रति जितना सजग व सर्वेनशील होना चाहिये, उतना ही नहीं पाती या फिर अत्यधिक विन्ता कर अपनी विन्ताओं व परेशानियों से अपनी बेटी को ही और अधिक विन्तत कर देती हैं। यह भी हो सकता है कि अपनी युवा लेती बेटियों के शारीरिक, मानसिक व यौवन सम्बन्धित एवं सर्वेनशील वर्षों के प्रति माताओं का स्वयं अपना ही दृष्टिकोण स्वरूप ना हो और उन्हें स्वयं उन परिवर्तनों से संकोष, विन्ता व उलझन सी बहसूस कर रहे हों या बेटी को शक्ति निगाहों से देख रहे हों। ऐसी रित्यांति ने माँ या आमुरा सा जवाब देती या टालने का प्रयास करेंगी या चिढ़ कर जवाब देती या फिर अच्छा-यासा उपदेश पिला देगी। यह सभी गलत है। वियोंकि इन सभी से संवाद टूटने का डर रहता है। ऐसा इसलिये कि आपकी युवा लेती बेटी जिस बात को पूछते हैं व विचार-विमर्श करने के लिये बड़ी कठिनाई से हिम्मत जुटा पाई थी, उनकी अपनी माँ के अध्यने, विद्यिते या उपदेश गरे जवाब ने उसे वही रोक दिया और उसकी शक्ति वही की वही बनी रह गई। केवल आपकी बेटाएं, नासमझी और बेनेके उपदेश की जहां से मौं बेटी के संवाद का सेवा टूट जाता है। अतः संवाद टूटने वाली इस नाजुक रित्यांति को अपने ही समालना है। अपने फिर से अपनी बच्ची के दिल को छूना है, टूटे हुए तार को जोड़ना है। उसकी दुरियाएं, विन्ताओं, उलझनों व परेशानियों में झांक कर पता लगाना है कि कंठ वया गड़बड़ है। जहां से तार टूटी है, वही से तार जोड़ कर आगे बढ़ने का प्रयास करते रहता है। अतः आपकी प्रतिक्रिया-जवाब देने सम्बन्धित कौशल कुछ इस तरह होना चाहिये कि आप अपनी बेटी की जिजासा व उत्कृष्टता को आत्म-अन्वेषणात्मक तरह से शान्त करें। उपर्युक्त व छोटा जवाब दीजिए। किन्तु शर्माया, घबराया सा, टूटा-फूटा या उपदेश भरा जवाब आपको अपनी बच्ची से विश्वारूप दूर कर देगा। आपका समानुभूति पूर्वक उत्तर ऐसा होना चाहिये कि संवाद का द्वार बन लेने की बाजाए जारी रह सके, जिसकी केन्द्र बिन्दु आपकी बेटी ही हो, कोई अन्य नहीं। अपने जवाबों में तानाकरी, नुकावीनी से तो हमेशा परहेज रखने का प्रयास करें।

- संवाद टूटने के पीछे एक और बड़ा कारण है मात-पिता के जीवन मूल्यों एवं नैतिक आरथियों में कट्टरा, अस्पृश्यता या उनके अपने पूर्णों की आरथियों के प्रति स्वयं की उदासीनता। युवा बच्चे-बचियां, जो मूल्यों को समझने व बनाने में अपने नात-पिता का सहयोग चाहते हैं, यह देख कर हताश हो जाते हैं कि जिनके स्वयं के मूल्यों में उपर्युक्त व सरलता व नैतिकता नहीं है, जो स्वयं उलझन में हैं, वे हमारा यथा मार्गदर्शन करते हैं। ऐसे में नौं बेटी में संवाद बन ही नहीं पाता।

- युवा लेती बेटी के नज़र में यौवन सम्बन्धित समस्याओं की सबसे अधिक उलझन व दुरियां लेती है। प्रजन-को लेकर अनेकों तरह की शक्तिएं, डर व विन्ता लेती हैं-नैना प्रकार के प्रश्न दिमाग में घूमते हैं। अपने बदलते स्वभव, लघियों व स्वरूप को देख कर उन्हें लगता है कि जैसे यह केवल उन्हीं के साथ हो रहा है, किस से कहें, किस से सांझा करें अपनी परेशानी को। कल तक जिन लड़कों से वे दूर रहना चाहती ही, अब सद्या वे उनकी ओर आकर्षित होने लगी हैं। और उससे दूर जा रही है, तो वह सहम जाती है, बेटी का दूर होना उससे सहन नहीं होता। परन्तु, बेटियां मां-बाप से दूर न जाएं, उन्हें अपना विश्वास बनाए रखें, उसके लिये उन्हें बेटियों की आवश्यकताओं व भावनाओं के प्रति सर्वेनशील, सजग व उदार होना होगा। इसके निकन उपर्युक्त है-

- समानुभूति कौशल विकसित करना: बहुत सी माताएं ना तो समानुभूति कौशल को समझती हैं और नाहीं अच्छी श्रोता होती हैं। वे या तो अपनी बेटी की बात पूर्णतयः सुनती नहीं या सुन कर अनुसुनी कर देती हैं या अपने पूर्वग्रहों व अपनी ही परेशानियों के कारण आई मन से सुनती हैं। एक सर्वेनशील बेटी अपनी माँ के अनजाने मन को नींव कर अपनी बात अधूरी ही छोड़ देती है, अतः माताओं को अपनी बेटियों की बातें पूरे ध्यान से सुनने व जवाब देने का कौशल बासिल करना होगा। ध्यान रह कि उनकी बातें सुनते समय

युवा लेती बेटी को हमराज कैसे बनाएं?

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 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 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. स्वतन्त्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामिक्यिक विषय पर एक आत्मेख 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

उनकी औंखों का सम्पर्क, घेहरे की भाव-भिंगिमा व अन्य अ-शारीरिक संवाद करने वाले तरीके भी आमिल हैं। इस बात को कभी नहीं लूँगी कि युवा लेती बेटियों अधिक भावुक लेती हैं। यह उन्हें हमारी जीवन में आत्मावासीनी वाली जाए कि उनकी माँ को उनकी बातों में अब रुचि नहीं या महत्वपूर्ण नहीं है, तो वे कभी भी आप से अपनी बात साझा नहीं करेंगी।

- प्रत्युत देने सम्बन्धित कौशल : प्रायः मात-पिता को बच्चों की शक्तियों का साथी ढंग से जवाब देना नहीं आता। ऐसा तब होता है जब उन्हें स्वयं उन प्रश्नों का उत्तर ज्ञात नहीं होता या उनका घटना देख रहा है। ऐसी दित्यांति ने माँ या आमुरा सा जवाब देती या टालने का प्रयास करेंगी या चिढ़ कर जवाब देती या फिर अच्छा-यासा उपदेश पिला देगी। यह सभी गलत है। वियोंकि इन सभी से संवाद टूटने में कोई संकेत या घृणा महसूस न करते हैं। अतः सबसे पहिले सामाजिक संवाद का सुधारना अत्यन्त आवश्यक है।

सही मार्गदर्शन करना है। यही से संवाद जोड़ने की पुनः शुल्क आते ही सकती है।

मात-पिता के लिये बच्चों की यौवन सम्बन्धी आवश्यकताओं, समस्याओं व उलझनों को सही तरह से संज्ञाने एवं उनका समाधान करने के लिये कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे कि:

- एक ऐसा स्वयं व स्वस्थ वातावरण स्थापित करें जिसमें बच्चे यौवन सम्बन्धित प्रश्न पूछते ही या विद्या-विमर्श करने में स्वतन्त्रा महसूस करें। परन्तु यह तो तभी संभव होगा जब बच्चे अन्य सभी संवाद करने में कोई संकेत या घृणा महसूस न करते हैं। अतः सबसे पहिले सामाजिक संवाद का सुधारना अत्यन्त आवश्यक है।

- बिल्कुल जीरी संवाद से अच्छा है कि कुछ तो संवाद हो: जब कभी संवाद टूटे तो आप यह प्रयास करें कि कम जटिल, कम भावुक, कम उलझन नहीं हो वह बड़े-पूर्वक मजाकिया से संवाद से शुल्क करें। आप अपने जीवन के अनुबंध उनसे बोंटे, अपनी यात्रावस्था में की गई नादानियों, परेशानियों बोंटे तो बेटी स्वयं उत्तर खुल जाएगी। फिर देखें कि जटिल संवाद की राह में व्याप्त खुलासी जाएगी।

- संवाद करते समय बच्चों की अशारीक अनियति पर अवश्य ध्यान दें। उनकी शर्म, घबराहट, विन्ता, डर, लेलीजापन व उनकी भाव-भिंगिमाएं सभी कुछ उनके शब्दों से कहीं अधिक कह जाएंगे, जिसे अनदेखा कर दिया तो आप उनके मन को पढ़ ही नहीं सकते। अतः दर माँ को बेटी के बदलते हुए भावों के प्रति अत्यधिक सर्वेनशील होना चाहिये। अतः आपको आयु अनुसार यौवन सम्बन्धित शब्दावली से सही परिवर्त्य होनी चाहिये। बच्चों के बेबाक प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर दें, घुमा-फिरा कर नहीं। कभी भी अपनी अनुभवित भाव-भिंगिमा से संवाद तोड़ने का जोखिम न तंड़ाएं।

- संवाद करते समय बच्चों के संवाद करने की अशारीक अनियति पर अवश्य ध्यान दें। उनकी शर्म, घबराहट, विन्ता, डर, लेलीजापन व उनकी भाव-भिंगिमाएं सभी कुछ उनके शब्दों से कहीं अधिक कह जाएंगे, जिसे अनदेखा कर दिया तो आप उनके मन को पढ़ ही नहीं सकते। अतः दर माँ को बेटी के बदलते हुए भावों के प्रति अत्यधिक संवाद टूटनीली होना चाहिये। उन्हें यह अत्यन्त आवश्यक होना चाहिये कि जमाना कंका का कंका जा रहा है, तार को कितना कसना या ढीला छोड़ना है। इस बारे में साधारणी नहीं बर्ती तो बच्चों के हमराज बनने का सापना धरे का धरा रह जाएगा।

- मात-पिता को अपने बच्चों के लिये आत्म-निंदात्मक व जलील करने वाले शब्द की भी प्रयोग नहीं करने चाहिये, जैसे 'तुम तो दो ही ऐसे और तुम से दया उम्मीद कर सकते हैं' तुम कभी सुध नहीं सकते तुम हमारा नाम दुखों दोगे पागल, गूर्खा, अकल नहीं है वया' आदि। ऐसे व्यंगात्मक तीरों से बच्चों में या तो आपके प्रति धृणा भाव धैरा हो जाएगा या उन्हें अपने आप से भूल हो जाएगा वे सकती हैं या फिर वे आपसे व अपने आप से भूल हो जाएंगे।

- मात-पिता को अपने बच्चों के लिये आत्म-निंदात्मक व जलील करने वाले शब्द की भी प्रयोग नहीं करने चाहिये, जैसे अनदेखा कर सकते हैं। फिर देखें कि आपके सम्बन्धों में कैसी निःशब्द भरती है। व्याप्ति जबकत बच्चों से मौं-बाप से निकट व गहन सम्बन्ध का अहसास होना चाहिये, जिसके लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं।

- अतः आप सावधन व सजग रहे, सर्वेनशील बनियाएं, बच्चे आपके हैं, पराए नहीं। उन्हें अपना हमराज बनाने और उनका हमराज बनाने में उनसे सहयोग करें वे तो उन्हें अपने से दूर मत लेने दें, उनकी भावनाओं, दिल के दर्द व उनके संशयों को समझा कर उनका नितान करने में अपना भैरवक योगदान दें। फिर देखें कि आपके सम्बन्धों में कैसी निःशब्द भरती है। व्याप्ति जबकत बच्चों से मौं-बाप से निकट व गहन सम्बन्ध का अहसास होना चाहिये, जिसके लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्वयं कर सकते हैं। उनसे दोस्ती करने के लिये

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-6



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

जी बन के किसी भी क्षेत्र में अपने से आगे बढ़ने वाले व्यक्ति को बहुत कम लोग ही सहज भाव से स्वीकार कर पाते हैं। अपने से अधिक सक्षम, योग्य या सफलता प्राप्त करने वालों से प्रेरणा लेने की बजाए उससे ईर्ष्या ही कर बैठते हैं। स्वयं आगे बढ़ने के उपाय सोचने व परिश्रम करने की अपेक्षा वे उसे ही नीचा दिखाने में, उसे मिटाने में, उसे हतोत्साहित करने में, उसका किसी न किसी तरह मजाक उड़ाने में ही अपनी समस्त उर्जा लगा देते हैं, और उनकी इस अव्यक्ति ईर्ष्या का शिकार हो जाते हैं वे मासूम बच्चे-वे लोग, जो बिना किसी अपनी गलती के समस्यात्मक बच्चे बन जाते हैं।

सुप्रीती अपने स्कूल की हर परीक्षा में हमेशा प्रथम आती थी और अभी दसवीं के बोर्ड की परीक्षा में प्रथम स्थान लेने के बाद अपनी ग्यारहवीं क्लास की पढ़ाई में जी जान से जुटी थी। परन्तु उसके कुछ सहपाठियों द्वारा क्लास में उसका हमेशा प्रथम आना सहन नहीं हुआ। ईर्ष्यावश उन्होंने उसे अकेला कर दिया। अर्थात् उन्होंने उसके साथ बैठना बन्द कर दिया। ज्यों ही वह किसी के पास बैठने लगती, वह उसके पास से उठ कर कहीं और जा कर बैठ जाती। ऐसा बहुत दिन चलता रहा। सुप्रीती स्कूल में यह अकेलापन सहन नहीं कर पाई, और न ही वह अपनी समस्या किसी से साझा कर पाई। पर मानव स्वभाव है ना! सभी अपने जैसी संगत चाहते हैं, क्योंकि अकेलापन सभी को अखरता है। अतः वह इतनी परेशान रहने लगी कि उसका अकेलापन कब उसके शान्त स्वभाव में खलबली मचा गया कि उसे पता ही नहीं चल पाया। शनै:-शनै: वह इतनी चिड़चिढ़ी व गुस्सैत हो गई कि उसने स्कूल का गुस्सा घर वालों पर निकालना शुरू कर दिया। अपने मात-पिता, अपने भाई-बहनों से बात-बात पर खिन्न हो जाती। और बाद में तो तोड़-फोड़ व मार-पीट पर भी उतर आई। अब वह घर वालों के लिये एक गंभीर समस्या बन गई। पर अफसोस, कोई उसकी समस्या को सहानुभूति पूर्वक नहीं देख पारा था। उसे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता के पास ले जाना पड़ा।

चेतना भी ऐसे ही कॉलेज की सहपाठियों की ईर्ष्या का शिकार होकर सतत तनाव में रहने लगी। उसे भी मनोचिकित्सक का सहारा लेना पड़ा। और होनहार सचिन, जिसको उसके दोस्तों ने ईर्ष्या की बजह से इतना अकेला कर दिया कि वह बेचारा इतना परेशान हुआ कि स्वयं से ही नाराज रहने लगा। जानते हैं उसने क्या किया? उसने तो अपने आप को ही सजा दे डाली अपने शानदार परिणाम का रिकार्ड खराब कर के! उसके माता-पिता तो यह तक समझने में नाकामयाब रहे कि आखिर क्यों उनका बेटा अचानक ही 92 प्रतिशत से 62 प्रतिशत पर आ गया। उसको मनोचिकित्सक के पास ले जाया गया। विश्लेषण से पता चला कि सचिन ने अपने दोस्तों की ईर्ष्या से बचने के लिये और दोबारा उनका साथ हासिल करने के लिये मेहनत करनी ही छोड़ दी थी।

कहीं आप ईर्ष्या का शिकार तो नहीं?

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशनियों 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 प्रसङ्गता 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 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

देखा आपने! कैसे ईर्ष्या का शिकार हो कर बच्चे दूसरों व अपने आप के लिये समस्यात्मक बन सकते हैं? अपना सन्तुलन खो बैठना, तो कभी दूसरों से गलत व्यवहार करना या फिर उनमें बेवजह तनाव का बढ़ना-यहां तक ही सीमित नहीं है, और भी कई घातक परिणाम हो सकते हैं। यह सब सुप्रीती, चेतना या सुमित तक सीमित नहीं है, असंख्य बच्चे, युवक एवं युवतियां ऐसी ईर्ष्या का शिकार कभी ना कभी अवश्य हुए होंगे। क्या इस समस्या से निजात पाने का कोई उपाय नहीं है? उपाय हैं, अवश्य हैं। परन्तु धैर्य, स्वीकृति और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता है।

* मानव स्वभाव का यह सच स्वीकार करें कि ईर्ष्या हम सभी में होती है। किसी में कम, किसी में ज्यादा! और यह भी मान कर चलें कि ईर्ष्यावश आपके अपने घनिष्ठ मित्र व सगे सम्बन्धी भी आपकी टांग खींचने के लिये कुछ भी कर सकते हैं, और किसी भी हद तक जा सकते हैं। इस सच्चाई को जितना शीघ्र स्वीकार कर सके, उतना ही आसान हो जाएगा इस समस्या से निपटना।

* अतः पहले से ही मान कर चलें कि आपकी अभूतपूर्व सफलता आपके आस-पास वाले सहपाठियों, सहकर्मियों, दोस्तों व सगे-सम्बन्धियों से सहजता से हजम नहीं होगी, विशेषतौर पर उनसे-जिनसे आपका सीधा मुकाबला है। क्योंकि बहुत से लोग स्वयं तो तेज गति से चल नहीं पाते, अतः दूसरों को हानि पहुंचाकर अजब सा सुख अनुभव करते हैं।

* अतः आप भी अपने आप को मानसिक रूप से तैयार रखें कि आपके साथ कुछ भी अप्रिय व्यवहार हो सकता है। आपके साथ कोई बोलना छोड़ सकता है, आपकी मेहनत से बनाए नोट नष्ट कर सकता है या कुछ भी ऐसा जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। पूर्व मानसिक तैयारी से कम से कम आप उस मानसिक आघात से तो बच सकते हैं जो आपको अकेलाम ही उनके बदले हुए व्यवहार या उनकी दी हुई चोट से लगने वाला था।

* ईर्ष्यावश की बजह से यदि आप एकाकीपन या अकेलेपन से जूझ रहे हैं तो आप को चाहिये कि आप उन बच्चों से दोस्ती करो जिन्हें आप की जरूरत हों, न कि उनसे जो आपसे दूर भागते हैं। हो सकता है कि ये

बच्चे योग्यता या सामाजिक स्तर में आपसे कम हों, परन्तु इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। यकीन मानिये आपकी इस नयी दोस्ती की खुशबू से दोनों का चमन बराबर महकेगा। आप को कुछ नए दोस्त मिल जाएंगे और उन्हें एक सुयोग्य बच्चे का साथ, निर्देशन व प्रेरणा!

* यद रखिये कि अपने से कमजोर बच्चों का मार्गदर्शक बनने में आपको कभी भी कोई घाटा नहीं उठाना पड़ेगा। आप जो कुछ भी उन्हें पढ़ाएंगे या समझाएंगे, आपको उसे कभी दोबारा याद नहीं करना पड़ेगा क्योंकि वह तो आपके स्मृतिपतल पर अच्छी तरह से अंकित हो जाएगा। इससे भी बढ़कर, उनकी तथा उनके माता-पिता की जो दुआएं मिलेंगी, उसका तो कोई मोल ही नहीं आंका जा सकता।

* अपने खाली समय में मन में व्यर्थ विचारों को स्थान देने की अपेक्षा अपनी उर्जा को किसी सार्थक कार्य में लगाने का प्रयास करें। प्रशंसा की भूख तो सभी को होती है, अतः अपने ईर्ष्यालु सहपाठियों या सहकर्मियों में बजाए अपनी प्रशंसा का दायरा उनसे बाहर बढ़ाएं। आप अपनी विभिन्न रूचियों एवं सक्षमताओं को परख कर अपना कार्यक्षेत्र बढ़ाकर तो देखें, आपके आनन्द की कोई सीमा ही नहीं रहेगी। जैसे कुछ लिखना, कलात्मक कार्य-पैटेंट आदि करना, नृत्य सीखना, आस-पास के गरीब, ज़रूरतमंद या बृद्ध लोगों की सेवा करना आदि।

* योग, ध्यान, रेकी या संगीत का सहारा भी लिया जा सकता है।

* समय-समय पर आपके आस-पास आयोजित होने वाली व्यक्तित्व विकास सम्बन्धित कार्यशालाओं में भाग लें।

* यदि फिर भी कोई कसर रह जाए तो यह अवश्य सोचिये कि आपके लिये उन स्वार्थी व ईर्ष्यालु दोस्तों की संगत अधिक अहम है या फिर आपका स्वाभिमान?

* यद रखें कि यदि कोई जान-बूझ कर आपको यह सतत अहसास कराए कि आप में कोई कमी है या आप उनके पास बैठने के लायक नहीं हैं तो वे कभी आपके शुभचिन्तक नहीं हो सकते। ऐसे स्वार्थी संगत से तो अच्छा है कि आप स्वयं उनका साथ छोड़ दें न कि उनके लिये तड़पते रहें।

आपकी उलझने-हमारे प्रयास-2



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

किसी भी टैस्ट, परीक्षा या इन्डरव्यू-साक्षात्कार से पहले कुछ हद तक घबराहट, तनाव या चिन्ता का होना सामान्य व स्वाभाविक ही नहीं अपितु आवश्यक भी है क्योंकि इससे हमारी बुद्धि तेजी से काम करती है और ध्यान केन्द्रित रहता है।

किन्तु प्रत्येक परीक्षण की स्थिति में तनाव या चिन्ता का एक आदर्श स्तर होता है, उस स्तर से कम या ज्यादा तनाव और चिन्ता का होना अच्छा नहीं होता। उस आदर्श स्तर से अधिक चिन्ता, घबराहट या तनाव और आत्म संशय आपकी स्मृति, परीक्षण क्षमता व योग्यता में अवरोध उत्पन्न कर आपकी उपलब्धि बहुत कम करके आपको अत्यन्त दुःखी कर सकती है।

यह टैस्ट-तनाव या चिन्ता किसी को भी प्रभावित कर सकता है, फिर चाहे वह कोई प्राइमरी, सैकेन्डरी या कॉलेज का विद्यार्थी हो या अपनी प्रमोशन के लिये कोई टैस्ट या साक्षात्कार देने वाला कोई भी कर्मचारी। अतः किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक से अपने चिन्ता या तनाव के स्तर की जांच करा सकते हैं। और यदि चिन्ता का स्तर सामान्य व आदर्श बिन्दु से अधिक है तो उस से परामर्श लेना मत भूलें।

अब सवाल उठता है कि क्या इस तनाव या चिन्ता के स्तर को स्वयं जानने का कोई कारणर तरीका नहीं है? है ना - बच्चों के इस तनाव को जांचने की कुंजी नीचे भी दी गई है। यह परीक्षण आपके चिन्ता या तनाव के स्तर का निर्धारण करता है। कृपया निम्न दिये गए प्रश्नों को अपने पहिले के परीक्षा सम्बन्धित अनुभवों को याद करते हुए आप 5 4 3 2 1 के हिसाब से अंक दीजिए।

अगर कोई कथन आपके बारे हमेशा सच लगता है तो 5-अधिकतर या प्रायः सच - तो 4-कभी-कभी सच तो - 3-अधिकतर नहीं - 2-कभी नहीं - 1-अंक दें। ध्यान रहे कि प्रत्येक प्रश्न के सामने अंक देना ज़रूरी है।

- प्रायः परीक्षा से ठीक पहिले मेरी हथेलियां पसीने से तर हो जाती हैं।
- परीक्षा से पहिले मुझे मचली सी या पेट में अजीब सी हालत होने लगती है।
- पूरा प्रश्नपत्र पढ़ने के बाद मुझे ऐसा अहसास होता है कि जैसे मुझे उनमें

परीक्षा के तनाव को कैसे समझें व जानें?

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 साप्ताह '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 अनुबंधी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर सप्ताह किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक 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

- से किसी प्रश्न का उत्तर याद ही नहीं है।
- टैस्ट से पहिले व बीच में मुझे जबरदस्त घबराहट होती है।
- परीक्षा के बीच में मेरा मस्तिष्क जैसे कोरा / खाली हो जाता है।
- परीक्षण वाली परिस्थिति से निकलने के बाद मुझे वे सारी बातें याद आ जाती हैं जो मैं परीक्षा देते समय भूल गया था।
- मुझे परीक्षा से हिले वाली रात को नींद नहीं आती।
- परीक्षा के दिनों में मेरी भूख-प्यास उड़ जाती है।
- मैं आसान से प्रश्नों का उत्तर देने में भी ग़लती कर बैठता हूं या उत्तर गलत जगह लिख देता हूं।
- सही उत्तरों का चयन करने में मुझे कष्ट होता है।
- जब अध्यापक मुझसे क्लास में कोई सवाल पूछता है तो मुझे उस का जवाब आते हुए भी भूल जाता है।
- जब अध्यापक मुझसे ब्लैकबोर्ड पर कुछ लिखने को कहते हैं तो मेरे हाथ कॉप्ने लगते हैं।
- परीक्षा देते समय अक्सर मुझे यह चिन्ता रहती है कि मैं अच्छा नहीं कर पाऊंगा।
- मुझे अक्सर यह चिन्ता सताती है कि क्लास में अध्यापक मुझ से कुछ पूछ ना ले।
- परीक्षा देते समय मेरा हाथ कॉपता है।
- अध्यापक के सवाल पूछने पर मेरा गला सूखने लगता है और पसीना छूटने लगता है।
- मुझे स्कूल/कॉलेज जाने से अक्सर इसलिये घबराहट होती है कि कहीं टीचर मुझसे कुछ पूछ ना ले।
- टैस्ट या परीक्षा/साक्षात्कार के नाम से ही मैं घबरा जाता हूं।
- परीक्षा के बाद मुझे प्रायः यह लगता है कि जैसे मैं फेल हो जाऊंगा या मेरी उम्मीद से बहुत कम अंक आएंगे।
- जैसे-जैसे मेरी कोई बड़ी परीक्षा निकट होती है वैसे-वैसे मुझे अपनी पढ़ाई में केन्द्रित करना कठिन हो जाता है। अब अपने टोटल अंकों/स्कोर का जोड़ करें। प्रत्येक कथन के अधिकतम 5 अंक हैं। अतः कुल अंक 5 से 100 तक हो सकते हैं। 10-40 तक का निम्न स्कोर दर्शाता है। वास्तव में अगर आपकी चिन्ता का स्तर बहुत कम है 10-20 तो परीक्षा में अच्छे अंक लाने के लिये आपको बहुत अधिक प्रेरक बल की आवश्यकता है। 40-60 तक का स्कोर सामान्य चिन्ता का सूचक है एवं यह एक आदर्श स्कोर है। यह आपको परीक्षा के लिये केन्द्रित रखने के लिये आवश्यक भी है। 60-75 का स्कोर आदर्श व वाचित स्कोर से ज्यादा का स्कोर है। ऐसे बच्चों के साथ मात-पिता व अध्यापकों को सहानुभूति से पेश आना चाहिये व उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ नहीं डालना चाहिये। 75-100 का स्कोर अत्यन्त उच्च, अवाचित तथा ख़तरे का सूचक है। आप व आपके अभिभावकों को इस बात का मूल्यांकन करना चाहिये कि आप या आपके बच्चे में इतना अधिक तनाव बच्चों हैं और इसे कम करने के लिये आप क्या उपाय कर सकते हैं?
- ऐसे बच्चों के लिये किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श अवश्य लेना चाहिये।