डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

डरा-धमकाकर अपनी बातें मनवाने वालों का क्या अंजाम-क्या इलाज?

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 कुरूक्षेत्र 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

'तुम निधि के साथ नहीं खेलोगी', 'अगर तुमने हमारी बात नहीं मानी तो हम तुम्हें अपने साथ नहीं खिलाएंगे',---'तुम्हे अगर हमारे ग्रुप में रहना है तो हमारी सारे काम करने पड़ेंगे',-----'अगर तुमने मेरा कहना नहीं माना तो मैं खेल से बता दूंगी कि तुम उसे गाली दे रही थी ओर टीचर से तुम्हारी शिकायत करके तुम्हें बदनाम कर दूंगी।'

दूसरे बच्चों पर रौब डालना, उन्हें डरा-धमका कर अपनी बातें मनवाना, ग़लत कार्य कराना, अपने वश में करना, ये सब हम बड़े लोग प्रायः सुनते रहते हैं, परन्तु क्या हमने कभी सोचा कि क्यों कुछ बच्चे ऐसा व्यव्हार करते हैं? किस आयु के बच्चे ज्यादातर ऐसा करते हैं? सामने वाले बच्चे पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है? इसका कितना भयंकर परिणाम हो सकता है? युवावस्था में ऐसे बच्चों का व्यक्तित्व, सोच व दृष्टिकोण का क्या हश्र होगा? वे अपने परिवार-समाज के लिये कैसे सिद्ध होंगे? उनके ऐसे गलत सोच व व्यवहार के लिये आखिर कौन उत्तरदायी है? इस प्रकार के व्यवहार को क्या कहकर पुकारा जाए?

निश्चित रूप से ये सभी के सभी व्यवहार दूसरों को डराने-धमकाने वाले आक्रामक व्यवहार हैं और इन सब को 'संबंधात्मक आक्रामकता' कहते हैं। बड़े सुनियोजित व चालाकीपूर्ण ढंग से दूसरे बच्चो की अपने हम-उम्र वाले बच्चों से दोस्ती करने या घनिष्ट सम्बन्ध बनाने में हानि पहुंचाना या नियंत्रित करने का दूसरा नाम है संबंधात्मक आक्रामकता। किसी भी ऐसे कार्य या व्यवहार को आक्रामकता/डराना-धमकाना कह सकते हैं जिससे दूसरों पर शारीरिक/मानसिक तौर से हानि पहुंचे। कुछ बच्चे ऐसा व्यवहार बचपन से ही करना शुरु कर देते हैं। प्रायः देखा गया है कि लड़के शारीरिक नुकसान पहुंचाते हैं जबकि बहुत सी लड़कियां गुप्तरूप से संबंधात्मक आक्रामकता में शामिल रहती हैं, अर्थात दूसरों के सम्बन्धों पर चोट करके उन्हें मानसिक आघात पहुंचाती हैं, जैसे किसी से बोलना छोड़ना, औरों को भी उससे बोलने ना देना, किसी की चुगली करके उसे औरों के सामने अपमानित करना/उसे अपनी किसी भी गतिविधि में शामिल न करना या फिर दूसरों के बारे अफवाहें फैलाना आदि।

लेह डेविस के अनुसार, 'लड़कियां लड़कियों के साथ निजी सम्बन्धों को अधिक मान देती हैं जबकि लड़के सामूहिक गतिविधियों द्वारा सामाजिक संबंध जोड़ते हैं। आक्रामक लड़कियां प्रायः अपनी मित्रता तोड़कर या दूसरों के संबंधों को बिगाड़ कर खुशी व सत्ता हासिल करना या नीचा दिखलाने का प्रयास कर सकती है।' ऐसे बच्चे, विशेषकर लड़कियां, किसी के दूसरों से सम्बन्ध बिगाड़ने और उन्हें अपमानित करने के लिये किसी भी हद तक जा सकते हैं। उन्हें ऐसा करने का लेशमात्रा भी कष्ट नहीं होता, बल्कि उन्हें इससे अजब सी खुशी मिलती है। यही नहीं, वे अपने इन कारनामों पर अत्यंत गर्व भी महसूस करते हैं। वे अपने पूरे समूह पर नियन्त्रण रखने में कामयाब रहती हैं, जैसे वे किसी अन्य लड़की को उसकी बात ना मानने पर यह आदेश दे सकती है कि अगर उसने उसका कहना नहीं माना तो वह उसे उस समूह से निकाल या निकलवा देगी या उसे औरों के सामने जलील कर देगी। बड़ी उम्र की आक्रामक लड़कियां का मौन सम्पर्क आमतौर पर बड़े सूक्ष्म व जटिल ढंग का होता है जैसे चेहरे की मुद्रा एवं हाव-भाव से डराना, आंखें घुमाना, नज़रान्दाज़ करना, घूरकर देखना, नज़रें फेरना, इशारे करना आदि।

कई मनोवैज्ञानिकों के अनुसार इन आक्रामक लड़कियों द्वारा बनाए गए समूह के सभी सदस्य आपस में एक-दूसरे की परवाह करते व सहायता देते हैं। इनमें आपस में ज़बरदस्त तालमेल व घनिष्टता होती है और वे एक-दूसरे के निजी रहस्य भी जानते हैं। परन्तु यही घनिष्टता ग्रुप के अनुयायी सदस्यों को खतरे में भी डाल देती है क्योंकि आक्रामक बच्चे को सभी के अंदरूनी भेद पता होते हैं जिन्हें वह किसी को भी बता सकती है। इससे भी ज्यादा उन्हें इस बात का ख़तरा होता है कि अगर उन्हे ग्रुप से निकाल दिया गया तो वे मदद के लिये किस के पास जाएंगे, क्योंकि उनके और कोई दोस्त/सहेलियां ही नहीं होती, इसलिये अकेला पड़ जाने के डर से उसकी सारी बातें मानते रहते हैं।

यह भी देखने में आया है कि लड़कियों में प्रायः आज्ञाकारी बने रहने का दबाव अधिक बना रहता है, इसलिये वे कभी नैगेटिव भाव नहीं दर्शाती। वे सीधे-सीधे अपनी सच्ची भावनाएं व्यक्त तो नहीं कर पाती परन्तु उनकी नाराजगी कायम रहती है और उनका क्रोद्ध अप्रत्यक्ष रूप से अपने आप उजागर हो जाता है।

अतः अभिभावकों/अध्यापकों के लिये ये जानना-समझना जरूरी है कि संबंधिक आक्रामकता एक ऐसी आदत बन सकती है जिस की वजह से उनके रिश्ते जीवनभर के लिये समस्यात्मक हो सकते हैं। इसलिये जो लड़कियां ऐसा आक्रामक व्यव्हार करती है, उन्हें बड़ों के हस्तक्षेप एवं मार्गदर्शन की आवश्यकता हैं, क्योंकि ऐसी लड़कियों में नेतृत्व करने की योग्यता तो होती है लेकिन उन्हे इस योग्यता को पॉज़िटिव दिशा में मोड़ने के लिये बड़ों के मार्ग-दर्शन की आवश्यकता है।

बच्चों में इस प्रकार की सम्बन्धत्मक आक्रामकता का अंजाम/दुष्परिणामः

* बच्चों में इस प्रकार की संबंधात्मक आक्रामकता का न केवल उन आक्रामक बच्चों और उन द्वारा सताए गए बच्चों पर बल्कि पूरे स्कूल के वातावरण/संस्कृति पर भी बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।
* आक्रामक बच्चे किसी को जान की हानि तक पहुंचा देते हैं या फिर दूसरों पर इतना अधिक मानसिक दबाव बना देते हैं कि वे स्वयं अपनी जान ले लेते हैं।
* मनोवैज्ञानिक क्रिक अनुसार संबंधात्मक आक्रामक लडकियां अपनी आयु के अन्य बच्चों की तुलना में अधिक नापसंद की जाती हैं।
* यही नहीं, उनमें अकेलेपन का अहसास व डिप्रेशन की भावना अधिक प्रबल दिखलाई पड़ती है। उन्हें सामाजिक एवं व्यक्तिगत सम्बन्ध बनाने, उन्हें संजोए रखने में बड़ी कठिनाई होती है।

सताए गये बच्चों पर प्रभावः उपहासित, उपेक्षित या दबाए गए बच्चों को भी कई सामंजसीय समस्याओं का सामना करना पड़ता हैए जैसेः

* अस्वीकृत और आहत होने की भावना उन्हें जीवन प्रयन्त भुगतनी पड़ सकती है जिससे उनके स्वाभिमान का स्तर बहुत निम्न रहता हैं।
* ऐसे बच्चे अपने हम-उम्र के बच्चों की तुलना में अधिक दब्बु हो जाते हैं।
* कम नम्बर लेना, ज्यादा संख्या में स्कूल छोड़ना, बाल अपराधों में अधिक लिप्त होना, अधिक अवसादग्रस्त रहना और आत्मघाती विचारों को संजोना- ये सब मानो उनके स्वभाव का अँग बन जाता है।

सम्बन्धत्मक आक्रामक/अपराधी बच्चों और उन द्वारा सताए गए बच्चों पर पड़ने वाले बुरे प्रभावों से निपटने के लिये स्कूल कर्मचारी क्या करें?

* स्कूल स्टाफ में इस बारे अधिक से अधिक जागृति पैदा करें ताकि वे यह समझ सकें कि संबंधात्मक आक्रामकता क्या है? यही नहीं, इससे निपटने के उपायों के बारे में विचार-विमर्श भी किये जाएं? निर्मम व गुप्त संबंधात्मक आक्रामकता के क्या परिणाम हो सकते हैं, यह उस स्कूल के अनुशासन संबंधी प्रक्रियाओं, कार्यों और लड़कियों की आयु पर निर्भर करता है। ऐसी आक्रामक लड़कियों को कॉन्सलर के पास रेफर करें या फिर उन्हे दिये हुए कुछ विशेष अधिकार वापिस ले लेने चाहियें।
* अपने छात्रों को संबंधात्मक आक्रामकता के बारे बताएं और यह सुनिश्चित करें कि उन्हें इस बात की अच्छी तरह समझ भी आ गई है कि किसी के बारे अफवाहें फैलाना, उपहास उड़ाना या अन्य गुप्त तरीकों से औरों को सताने जैसी आक्रामकता बहुत गलत ही नहीं, अपितु अपराध है जिसे किसी भी तरह सहन नहीं किया जायेगा।
* मात्रा विमर्श करने से काम नहीं चलेगा, इसे ईमानदारी से रोकने के लिये अध्यापकों को समय-समय पर बच्चों को परखना भी होगा। बच्चों को लंच समय, खेल-मैदान में, हाल/कक्षा में, स्कूल टाइम से पहिले/बाद में उनकी प्रत्येक गतिविधियों को देखते हुए विशेषकर यह नोट करना चाहिये कि उनके अपने साथ वाले बच्चों के साथ क्या और कैसी गुप्त प्रतिक्रियाएं हैं। यह भी खासतौर पर देखें कि खेल के मैदान में कौनसा बच्चा अकेला है, कौन उस समूह का नेता है, उस लीडर बच्चे के अनुयायी दूसरे बच्चों से कैसा व्यव्हार कर रहे हैं?
* वार्तालाप विधि के अभ्यास, रोल प्ले व अन्य माध्यमों द्वारा छात्रों के पारस्परिक व्यव्हार कौशल को सुदृढ़ करें। उनमें दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखने, श्रवण कौशल व अन्य वे सभी गुण विकसित करें जो किसी भी टिकाउ मित्रता के लिये ज़रूरी है।
* लड़कियों को यह समझाने का प्रयास करें कि मित्रता में झगड़ों का होना स्वाभाविक हैं। उन्हें ऐसे कौशलों के अभ्यास के अवसर दें जिससे वे एक-दूसरे के लिये सहयोगी सिद्ध हो सकें। खुली बात-चीत व समझोतों द्वारा उन्हें अपनी समस्याओं के समाधान के लिये प्रोत्साहित करें।
* पीड़ित बच्चे पर विश्वास करें क्योंकि संबंधात्मक आक्रामक लड़कियां अपनी आक्रामक वृति को छिपाने में बड़ी चतुर होती हैं। वे अपने आपको इतना मासूम सा दिखलाकर ऐसे महसूस कराती हैं कि उनके टीचर्स को लगता है कि इतनी भोली लड़कियां कभी भी गुप्त आक्रामक नहीं हो सकती।