

बाल परवरिश के विभिन्न स्टाइल एवं आत्मनिर्भरता



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

पिछले सप्ताह के लेख में यह अहसास कराने की कोशिश थी कि बच्चों को आत्मनिर्भर बनाना क्यों और कैसे संभव है। परंतु कुछ पेरेंट्स, विशेषकर बहुतेसी यंग, नई-नवेली बनी माताओं के प्रश्नों से लगा कि इस विषय पर कुछ और चर्चा जरूरी है।

आज मैं अपनी बात इस तरह से रखना चाहूंगी कि हर मा-बाप अपने बच्चे को बड़ा होने पर एक आत्मनिर्भर एवं सफल इंसान देखना चाहते हैं। इसलिये प्रत्येक अपनी-अपनी हैसियत से ज्यादा बढ़-चढ़ कर उनके लिये कुछ करने, बनाने और सपने बुनने की होड़ में अरख करते-करते कुछ बुरा और बहुत गलत कर बैठते हैं। ऐसा गलत कि जिसे सुधारना मुश्किल हो। हम बच्चे को बड़ा होने व आत्मनिर्भर बनने ही नहीं देते, क्योंकि आप उसे बड़ा होने पर भी हम उसके सभी कार्य खुद कर देते हैं। उसके खान-पान से लेकर उसकी पढ़ाई, होमवर्क, उसे पास कराने/अच्छे अंक दिलाने, नौकरी दिलाने या फिर उसका बिजनेस स्थापित करने और उसके बच्चों तक के पालने की जिम्मेवारी हम खुद अपने सर ले-लेते हैं। यही नहीं, बहुत से पेरेंट्स उनके दुष्कर्मों को छिपाने की जिम्मेवारी लेने से भी नहीं चूकते। काश! इतना सब करने के बजाए हम उन्हें आत्मनिर्भर व स्वाभिमान बनी बना पाते। हम मूल जाते हैं कि, 'अपने बच्चों को जिन्दगी में सफलता प्राप्त करने या सफल व्यक्ति बनाने के लिये यह महत्वपूर्ण नहीं कि हम उनके लिये क्या करते हैं, बल्कि यह कि हमने उन्हें खुद अपने लिये क्या करना सिखाया है'।

असल में निर्भरता कोई एक नहीं वरन् कई तरह की हो सकती है। हम अपने बच्चों की परवरिश किस स्टाइल से करते हैं और हमारे बच्चों का स्वभाव एवं व्यक्तित्व कैसा है, इन दोनों की आपसी प्रतिक्रिया पर निर्भर करता है कि बच्चा किस प्रकार की निर्भरता का आदि हो सकता है।

बच्चों की परवरिश करने के स्टाइल : माँ-बाप अपने बच्चों की विभिन्न स्टाइल से परवरिश करते हैं, जैसे उन्हें प्रेम व सम्मान देकर (बिना अधिकार जताए या सुरक्षा-कवच दिये), अधिकारपूर्ण/एथॉरिटीव ढंग से अर्थात् उनपर हर तरीके से अपना शैब डालकर, अति-सुस्थात्मक (ओवर-प्रोटेक्टिव) ढंग से यानि उन्हें छोटी-छोटी बात के लिये प्रोटेक्ट करके उपेक्षा या नजरअंदाज करके-अर्थात् उनकी छोटी से छोटी मांगों/जरूरतों नजरअंदाज करके, या फिर बिल्कुल अस्वीकार करने वाले/रिजैक्टिव, जैसे कई परिचारों में लिडरियों को नकार कर। इन पांचों में प्रथम को छोड़कर बाकी सभी स्टाइल किसी-ना-किसी प्रकार की निर्भरता विकसित करते हैं।

बाल मनोवैज्ञानिक एवं पेरेंट कोच, डा. स्टीवन रिचफील्ड अनुसार निर्भर बच्चे पाँच तरह के हो सकते हैं:

- * आज्ञाकारी/दूसरों को सदा खुश रखने वाले (कम्प्लायन्ट/प्लीजिंग) : एथॉरिटीज का प्यार हासिल करने व ध्यान आकर्षित करने के लिये ऐसे बच्चे कुछ-भी कर सकते हैं, जैसे पेरेंट्स/अन्य एथॉरिटीज को खुश करना ही इनका उद्देश्य हो। ऐसे बच्चों को प्रायः ऐसा आदर्श-रूप समझा जाता है जो सफल होने के साथ-साथ दूसरे महत्वपूर्ण लोगों के लिये कुछ-भी करने को तयार रहते हैं, परंतु उन्हें खुश करने के चक्कर में ये प्रायः अपनी जरूरतों को नजरअंदाज करने की वजह से असन्तुष्ट, दुःखी, उदास और चिड़चिड़े से रहते हैं। वया आप इसे आत्मनिर्भरता कहेंगे? नहीं, यह तो आत्मनिर्भरता के बजाए दूसरों का प्यार व ध्यान आकर्षित करने के लिये गुलाम-नृत्ति ही है। वया आप चाहते हैं कि आपका मुन्हु/बबलु भी ऐसा बने। जय सोचिये कि ये बच्चे खुद अपनी समस्या से ऐसे बने या पिप्पर पेरेंट्स के पालन-पोषण के गलत स्टाइल ने उन्हें ऐसा बनने पर मजबूर किया? माना कि दूसरों की खुशी भी देखनी चाहिये, परंतु अपने स्वाभिमान, जीवन-नूत्यों, उद्देश्यों व अपनी सोच को नकार कर या किसी डर की वजह से कर्ताई नहीं।
- * निष्पत्तियुक्त : ये तो अभागत बने वेदने हैं। जो कभी किसी ती

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 माई-बहन, माता-पिता अथवा चार 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 पादकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझनें-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 सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पादकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पादकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

उम्मीदों पर खड़े नहीं उतर सकते। बेशक, ये बहुत बुद्धिमान और प्रायः इन्टेलिजेंट टैटल में अत्याधिक स्कोर लेने वाले होते हैं। फिर भी असल जीवन में वे शायद ही कुछ विशेष हासिल करते हैं। वे अपनी जिन्दगी तो जीते हैं, परंतु अपनी योग्यतानुसार शान से नहीं। जैसे, थोड़ी सी मेहनत करके मैट्रिड ले सकते हैं, परंतु वे साधारण ए जोब से ही संतुष्ट रहते हैं।

जय सोचिये कि वे क्यों करते हैं ऐसा? अपने पेरेंट्स के अनुचित दबाव की वजह से ना (बेटा पूरे 100 प्रतिशत लाना, वरना...)। अपने मात-पिता के दबाव से बचने का उनके पास केवल एक ही मार्ग है कि वे कोशिश ही ना करें। ऐसे निराशाजनक बच्चे अपने पेरेंट्स की उम्मीदों से बचने के लिये खुदको खनि तक पहुँचा सकते हैं, जैसे नशे की आदत, किन्हीं अपराधिक कार्यों में शामिल होना या आत्म-हत्या तक करने की कोशिश करना। यदि अपने लाइनों को इन सब से बचाना चाहते हैं तो कृपया अनुचित दबाव बनाने के लिये सावधन रहें!

* **प्रतिघातक (रिएक्टर्स)** : ऐसे बच्चे अपने पेरेंट्स की इच्छा के तैक विपरीत करते हैं। उन्हें अक्सर लगता है कि वे अपनी आजादी के लिये ऐसा करते हैं, परंतु नहीं, रिएक्टर्स बच्चे अपने पेरेंट्स पर विरोधनासी तरीके से अत्याधिक निर्भर होते हैं। क्योंकि वे अप्रत्यक्ष रूप से अपने पेरेंट्स के नियंत्रण में रहते हैं। वे खुद कोई भी इनिशिएटिव नहीं लेते बल्कि उनका लक्ष्य केवल अपने पेरेंट्स की इच्छा के खिलाफ जाना होता है। अर्थात् बचपन में अपने मा/बाप द्वारा की गई किन्हीं ज़्यादतियों के विरोध-स्वरूप उन्हें उनकी हर-चाहता का विरोध करते खुशी मिलती है। यह प्रतिक्रियाशील व्यवहार बहुत कठोरदयक और अत्यंत रूप ले सकता है, जैसे 'जान-बूझ कर खराब वोड लाना, गलत काम करना, अस्वीकार्य संबंध बनाना, शराब/नशे की लत पालना या फिर अपराधिक कार्यों में लिप्त होना। वया आप चाहेंगे कि आपका नैनिहल बड़े लेकर ऐसा विरोध बने? नहीं ना! तो फिर आज से ही उससे गलत-तरीके से अधिकार जमाना छोड़कर अपने दोस्त की तरह व्यवहार करना शुरू कर दें।

* पेरेंट्स की एथॉरिटी, उम्मीदों व इच्छाओं को इकार करने वाले: ऐसे बच्चे पेरेंट्स के विपरीत नहीं बल्कि उन्हें पूर्णतः त्याग देते हैं, वे उनसे कुछ नहीं चाहते, बल्कि खुदको नुकसान पहुँचाकर भी उनसे अलग स्थापित होकर जीवन में आगे बढ़ते हैं। वैसे, इन बच्चों को बाकी पाँचों श्रेणियों में सबसे ज्यादा आत्म-निर्भर मान सकते हैं। परंतु ये अपने पेरेंट्स के साथ अपने रिश्ते को नुकसान पहुँचाकर और उनके पॉजिटिव योगदानों को छोड़कर बहुत बड़ी कीमत चुकाते हैं। वया आपको ऐसी आत्मनिर्भरता मंजूर है? नहीं ना? तो फिर समझता से व्यवहार करें, अपने रुतबे का अहसान जताए बिना समझना-बुझा कर प्यार से धैर्यपूर्वक काम लीजिये।

याद रखें कि आत्म-निर्भरता कोई ऐसी चीज नहीं, जिसे बच्चे खुद ही प्राप्त और विकसित कर सकें, क्योंकि उनके पास ना ऐसे कोई अवसर हैं, ना अनुभव और ना ही हर-परिचार के हलात ऐसे हैं कि वह अपने आप को आत्म-निर्भर बना सकें। ये सब तो आपको उन्हें उपलब्ध करना है। उनके लिये आपको ज्यादा से ज्यादा उन्हें अक्षम बनाने, तिराक देने, प्रोत्साहन देना व समय समय पर

आत्म-निर्भरता की ओर बढ़ सकेंगे।

- * ऐसी आत्म-निर्भरता और आत्म-विश्वास आप अपने बच्चों को तभी दे पाएंगे, जब अपने बच्चे हुए बच्चे को संपूर्ण वात्सल्य, प्रेम व सम्मान देकर उन्हें छोटी-छोटी जिम्मेदारियाँ सौंपेंगे।
- 5 उनकी धमताओं में विश्वास करके उन्हें उनके छोटे-छोटे कार्य करने का अवसर देंगे। इस कोशिश में वे गिरने-गिराएंगे, बिखराएंगे, चोट खाएंगे, पर उन्हें आत्म-निर्भर बनाना हे तो कुछ खतस तो मोल लेना पड़ेगा। निश्चिन्त रहिये, आप चोटी-चोटी उसके आस-पास रहकर उसपर नजर रखेंगे तो सब शुभ ही होगा।
- * इसलिये उनपर कंट्रोल रखने के बजाए उन्हें सिखाए कि उनके जीवन पर उनका खुदका नियन्त्रण है। उन्हें उनकी हैसियत अनुसार अपनी छोटी-छोटी जिम्मेदारियों का कंट्रोल दें।
- * उन्हें हर समय सुरक्षा-कवच के बजाए गिरने और खुद ही संभालने दें, उनका मार्गदर्शन करें और अपने छोटे-छोटे निर्णय खुद लेने की आजादी दें। फिर देखिये, बच्चे की खुशी की सीमा! पर, इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि आप उसे नजरबन्दन करें, उसकी सुरक्षा की अनदेखी करें या उसके चोट खाने की परवाह ना करें।
- * **उनकी जिम्मेदारियों का अहसास कराए** : एक अच्छे पेरेंट के तौर पर आप और आपके बच्चे को यह जानना जरूरी है कि आप दोनों की जिम्मेदारियाँ क्या-क्या हैं। यदि आप और आपके बच्चों को एक-दूसरे की अपेक्षा/एक्सपेक्टेडन की स्पष्ट समझ है तो उन जिम्मेदारियों की सीमाओं के भीतर रहना आसान होगा। इसलिये आपके लिये जरूरी है कि आप अपने बच्चे की जिम्मेदारियों की एक लिस्ट बनाए कि आप उससे क्या-क्या चाहते/उम्मीद करते हैं और कौन-कौनसा कंट्रोल उन्हें खुद देना चाहते हैं। इसके साथ-साथ आप ऐसे कार्यों की भी एक लिस्ट बनाए जो आप अपने बच्चे को सफल व आत्मनिर्भर बनाने में उसकी मदद के लिये करेंगे।
- * **बच्चों के थोड़ा बढ़ होने पर अपनी जिम्मेदारियाँ पूरा ना करने के परिणाम बारे भी जरूर बतलाए**: बच्चों के लिये उनकी किसी महत्वपूर्ण या प्यारी सी चीज वापिस लेना ही सफल परिणाम हो सकते हैं, जैसे उनके खेल या टी वी के समय में कटौती करना, और जिम्मेवारी पूरी करने पर उस कटौती को हटा देना चाहिये। क्योंकि उसे यह अहसास कराना बहुत जरूरी है कि उसके खेलने/टी वी देखने का कंट्रोल खुद उनके हथ में/अपनी जिम्मेवारी पूर्ण करने में है।
- * **जवाबदेही निश्चित करें**: बहुत से पेरेंट्स बच्चों को अपने कार्यों की असफलता केलिये जिम्मेवारी लेने को नहीं कहते। वे मूल जाते हैं कि जिम्मेवारी लेने की धमता उन्हें आत्मनिर्भर बनाने का एक अहम हिस्सा है। अपने कार्यों की जिम्मेवारी ना लेना उन्हें खुदको असफलता से बचाने की इच्छा पर आधारित है। क्योंकि, बाकी कारणों (जैसे, बुरी किस्मत, कोई दूसरे लोगों की गलती) का बहाना लेकर बच्चे अपने अहंकार को तो बचा सकते हैं पर जबतक वे अपनी गलतियों और असफलताओं की जिम्मेवारी नहीं लेते, उनकी उपलब्धियों एवं सफलताओं की जिम्मेवारी भी उन्हें नहीं दे सकते।