

बच्चों-युवाओं को 'नहीं कहने' की स्किल सिखलाना बेहद जरूरी



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

प्रारंभ: बच्चों व बड़ों को सरासर गलत अनुसंधेय के लिये भी अपने दोस्तों, सगे-संबंधियों या परिचितों से 'नहीं' कहने में संकोच होता है। उस गलत बात के लिये इंकार ना करना पढ़ने के कारण गलत आदतों का शिकार बनकर वे खुद व दूसरों को मुसीबत में डाल लेते हैं। इससे बचने के लिये पेरेंट्स व शिधकों को सभी बच्चों-युवाओं को 'इंकार/ना करने' की स्किल सिखानी होगी।

इंकार करना या 'ना' कहना ऐसी स्किल है जो बच्चों, किशोरों और नौजवानों को गैर-कानूनी, अन्यायपूर्ण, गलत, उच्च जोखिम-भरे कार्यों या व्यवहार में भाग लेने से बचाने में मदद करे। अपराध, नशीली दवाओं के उपयोग, हिंसा, और/या सेक्स गतिविधियों से बचाने एवं निरुत्साहित करने के लिये सिखलायी जाने वाली स्किल-वर्कशॉप में अवसर इंकार/ना करने के विभिन्न स्किल्स का अभ्यास कराया जाता है ताकि विद्यार्थियों व नौजवानों को आत्मसम्मान के साथ अपने सहायियों, हम-उम्मीदवारियों व सहकर्मियों के दबाव का विरोध करने में मदद मिल सके।

ये स्किल सीखने से बच्चों को अपने लिये सीमा तय करनी व बाहरी दबावों के लिये 'नहीं' कहने से उनका अपना आत्म-विश्वास तो बढ़ता ही है, साथ में वे गलत अनुसंधेय का जवाब देने और 'नहीं' कहने के कारण तरीके सीख कर खुद या दूसरों को नुकसान पहुंचाने वाले किसी भी कार्य में भाग लेने से इंकार करने में अधिक सक्षम भी हो जाते हैं।

'नहीं कहने' की स्किल सिखाने के लिये कुछ टिप्स:

बच्चों को दैनिक विकल्प चुनने के लिये कहें। शिधक/पेरेंट्स बोर्ड/पाप पर उनके कमरे/कक्षा की सूची बनाएं, जैसे:

- * सच बोलें या झूठ,
- * नियमों का पालन करें या उल्लंघन करें,
- * पेरेंट्स, शिधकों और बड़ों का आदर करें या अपमान,
- * गरीब-लाचरों व अपने से कमजोरों की मदद करें या सताएं,
- * स्त्रियों को सम्मान दें या बेआबरू करें,
- * अच्छा भोजन खाएं या जंक फूड,
- * दोस्ताना बनें या दूसरों को अन्देखा करें,
- * स्कूल वर्क खत्म करें या असूरा छोड़ दें,
- * शिधक के पढ़ाते समय उनकी बात सुनें या बातें करते रहें,
- * शराब-नशे व चोरी से बचें या उनसे लिप्त रहें,
- * देश व सामाजिक संपत्ति को बचाएं या नष्ट करें आदि।

बच्चों से ऐसी घटनाएं उदा करते हुए लिखने के लिये कहें जब उनके किसी साथी ने उन्हें कुछ ऐसा करने को कहा हो, जो वे बिल्कुल नहीं करना चाहते-ऐसा कुछ जो उनके या औरों के लिये कोई समस्या पैदा करे, जैसे: अध्यापकों/पेरेंट्स से झूठ बोलना, घर-बाहर की चीजें चुराना या किसीको धेखा देना, दूसरों को छेड़ना/धमकाना, सिगरेट-बीड़ी-शराब पीना, स्कूल-समाज के नियम तोड़ना या मात-पिता की अवज्ञा करना, अपनी साईकल/बाइक पर या किसी और तरह खतरनाक कारनामों करना आदि।

बच्चों से पूछें कि खुद को सुरक्षित और परेशानी से बाहर निकलने का सबसे सही उपाय क्या हो सकता है? उन्हें बताएं कि गलत बात से 'इंकार करना सीखना' ही सबसे कारगर तरीका है। पेरेंट/शिधक होने के नाते हमें उन्हें समझाना है कि अगर वे किसी अनुरोध/रिक्वेस्ट के बारे में असहज महसूस करते हों तो उन्हें येकने, सोचने व विचार करने की जरूरत है कि किसी से कुछ गलत करने पर क्या अंजाम हो सकता है?

अगर कोई ऐसा कुछ करना चाहे जो किसी समस्या का कारण बन सकता है, तो पूरी मजबूती से उसका विरोध करें, जैसे आपसे कोई अगर लड़ना चाहे तो आप बिल्कुल सीधे खड़े होकर, उसकी आंखों में देखते हुए दृढ़ता से कहें, 'मैं तुम्हारे साथ लड़ने को तैयार नहीं।'

इसी तरह गलत बात/कार्य को इंकार करने के कुछ और

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 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 पाठकों 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 विद्यापीठ 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 देगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

'नहीं, धन्यवाद,' या 'नहीं, अभी मैं तुम्हें पैसे नहीं दे सकता', या 'नहीं, धन्यवाद! मैं बीड़ी/सिगरेट/शराब नहीं पीता', या 'नहीं, मैं नशा नहीं करूंगा', या

'नहीं, मैं किसी गलत काम में शामिल नहीं होऊंगा', 'इसे कुछ भी नाम दें, पर यह सरासर धेखाधड़ी है, मैं ऐसा बिल्कुल नहीं करूंगा' आदि।

कुछ और बातें करके उसका ध्यान बंटायें, जैसे :

'वह एक शानदार खेल था', 'क्या आपने अपना प्रोजेक्ट पूरा कर लिया है?', 'वहां क्या हो रहा है?' आदि

कोई सवाल पूछ सकते हो, जैसे :

तुम मुझसे क्या करने को कह रहे हो?, तुम ऐसा क्यों करना चाहते हो?, तुम्हारी समस्या क्या है? आदि

कोई ठोस कारण दे सकते हो, जैसे :

'मैं किसी परेशानी में नहीं पड़ना चाहता', 'मैं आपसे अलग सोचता हूँ', ऐसा करना मुझे अच्छा नहीं लगता, आदि

कुछ मजाक या कटाक्ष भी कर सकते हैं, जैसे :

'अगर यह-सब मुझे सचमुच करना पड़ गया तो मैं तो लम्बे समय के लिये किसी भी काम से गया',

'यह बीयर/तम्बाकू/नशा आदि मेरे दिल-दिमाग-ओ-शरीर को नष्ट करते तो तुम्हें तसल्ली मिल जायगी?' आदि

कुछ और करने का सुझाव दें, जैसे :

'चलो, घूमने चलें', 'चलो, कोई गेम खेलें', 'चलो, कोई अच्छी सी मूवी देखने चलें' आदि

यदि आप उनकी दोस्ती चाहते ही हैं, तो उनके लिये दोस्ती के द्वार हमेशा खुले रखें, जैसे:

'अगर तुम सचमुच कुछ सीखें, सुरक्षित और मतलब का कुछ अच्छा करना चाहें तो मुझे जरूर बताएं, मैं अवश्य तुम्हारा साथ दूंगा', 'अगर कोई वीडियो गेम खेलने का मूड हो तो मैं घर पर ही हूँ।'

अगर उनको किसी भी तरह टालना या अन्देखा करना मुश्किल हो तो सब छोड़कर वहां से जाना ही उचित है।

रोल प्ले करना: रोल प्ले से सभी बच्चों के मनोमस्तिष्क पर बड़ी आसानी से बहुत ज्यादा और लम्बे समय तक प्रभाव पड़ता है, क्योंकि उसमें शिधक एवं बच्चे खुद शामिल होते हैं। किशोर व युवा बच्चों के साथ कोई भूमिका निगते समय शिधक या स्कूल काउंसलर को नैगटिव रोल निभाना चाहिये। परंतु हां, बच्चों को यह विश्वास अवश्य होना चाहिये कि उनके शिधक/काउंसलर केवल नाटक कर रहे हैं, असल जीवन में आप कभी ऐसा गलत करने को नहीं कह सकते। प्रभावशाली बच्चों को सामने बुलाएं।

रोल प्ले 1. टीचर दो बच्चों को नाटक की भूमिका देते हुए बताएं : 'मैं नहीं चाहता कि आपमें से कोई भी सिगरेट/बीड़ी पीए या नशा करे, पर इस नाटक में मैं ऐसा करूंगा। आप दोनों दोस्त हैं और मैं भी आपका सहायता हूँ। मैंने आपको खेलने के लिये अपने घर बुलाया है, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

शिधक बच्चे के रोल में : 'मुझे खुशी है कि आप दोनों मेरे घर बुलाए हैं, लेकिन अचानक मेरे मम्मी-पापा को बाहर जाना पड़ा। इसलिये मैं आपको सिगरेट पीने की पेशकश करूंगा। आप कैसे रिप्लेट करेंगे?'

छिपाकर रखी है, चलो हम भी उसका मजा लेकर देखें। मुझे देखो! (कहा लगाने का नाटक करते हैं), तुम भी करके देखो।'

श्रमन : 'नहीं! यह गलत है, तम्बाकू हमारे शरीर को नुकसान पहुंचाता है!'

टीचर : 'रमन, एक बार तुम देखो'

रमन : 'नहीं, इस पर लिखा भी है कि सिगरेट सेहत के लिये हानिकारक है।'

पर, अगर कोई बच्चा कहे, 'यह ठीक है' तो पूछें : क्या यह अच्छी बात है? (वे प्रायः 'नहीं' कहेंगे।) किंतु अगर वे 'हां' कहते हैं तो किसी ऐसे रमार्ट बच्चे को बुलाएं जो सबका फंवेरट हो और बीड़ी/सिगरेट लेने से इंकार कर दे।

रोल प्ले 2. शिधक रोल से पहिले : 'यदि कोई मित्र आपको किसी बच्चे के डैक से पैसे चुराने को कहे, तो क्या करोगे?'

शिधक (बच्चे के रोल में) : 'अरे, अगर मैंने रुपु को अपने बैग में पैसे रखते देखा और वह साथ ही नहीं ले गईं चलो, हम पैसे निकालकर आपसे में बांट लें। वह कभी नहीं जान पाएगी कि किसने चुराये?'

पुनीत : 'नहीं, चोरी करना पाप है!'

सुनील : 'मैं तोरी नहीं करता, अगर मैंने की तो मैं कभी खुदको माफ नहीं कर पाऊंगा।'

शिधक बच्चों के चोरी ना करने के निर्णय की प्रशंसा करें और बच्चों को तालियां बजाने को कहें।

रोल प्ले 3. शिधक, छात्रा के रोल में शिधक लड़की को छेड़ने का नाटक करते हुए धीरज से कहते हैं:

'चलो, उस लड़की का दुपट्टा खेंच कर मांगते हैं'

धीरज : 'नहीं, यह बहुत गलत है, मेरी मम्मी ने लड़कियों की इज्जत करना सिखाया है। शिधक उसके संस्कारों की प्रशंसा करते हुए उसके लिये तालियां बजवाते हैं।

रोल प्ले 4. शिधक : 'यदि आप गलास में किसी बच्चे को मूले-कुचैले कापड़ों में देखें तो क्या करोगे?'

'रजत, क्या तुमने देखा कि वह बच्चा कितना गंदा दिखता है? हम उसे नहीं खिलाएंगे।'

रमन : 'मुझे अक्सर कोई बुराई नहीं लगती, मैं तो उसके साथ खेलेगा। केवल इस बात के लिये कि उसके पास अच्छे कापड़े नहीं, हमें उसको छेड़ने का अधिकार नहीं।'

शिधक उसकी मानवीयता की प्रशंसा करते हुए उसके लिये तालियां बजवाते हैं।

इसी तरह बच्चों को अन्य भूमिका निभाने के लिये बुलाएं, जैसे : शराब पीना/नशा करना, धेखाधड़ी, चिढ़ाना, गलास में गपशप करने, आदि के लिये 'नहीं' कहना। बच्चों को अपनी भूमिका करने के बाद न केवल उन्हें सकारात्मक विकल्प देने के अवसर कराएं, अपितु उनके साथियों के सामने उनकी प्रशंसा करके उनका मनोबल भी बढ़ाएं।

इसी तरह घर-परिवार में भी पेरेंट्स अपने छोटे-छोटे बच्चों के साथ विभिन्न रोल प्ले करके उन्हें गलत बातों के लिये 'नहीं' कहना सिखला सकते हैं। 'ना' कहना सीखकर वे अपने व दूसरों के लिये मुसीबत बनने से तो बचे हों, आत्म-विश्वास से भरपूर रूप से अपने-आपके जीवन जी सकेंगे।