



डॉ. स्वतन्त्र जैन  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

## आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-34

# कितने संवेदनशील हैं हम और हमारे बच्चे

बचपन में बैठी मैं कोई लेख लिखने में मग्न थी कि मेरी चार वर्षीय बिटिया अचानक रोने लगी। नजरे उठा कर देखा तो एक कबूतर का नन्हा बच्चा घायल अवस्था में मेरे सामने पंख फड़फड़ा रहा था। बिटिया ने रोते-रोते बताया कि वह पंखों से टकराकर गिर गया और वह डर गई। अब डर गई या उसके दर्द से स्वयं इतनी दुःखी हो गई कि कैसे उसकी आंखों से अदिरल गंगा-यमुना बहने लगीं, उसे स्वयं समझ नहीं आया। छैर! हम दोनों ने मिलकर उसकी मरहम-पट्टी की, पानी पिलाया और वह उड़ान भरकर अपने आसमान में चला गया।

अगले वर्ष वही मेरी बिटिया जब मेरे लिये कामना करते हुए गुलाब का फूल देकर कहती है कि उस फूल के अंदर का भगवान मेरे सब कार्य पूर्ण कर देगा, तो हृदय से गदगद होते हुए भी बड़े प्यार से मैंने उसे फूलों, वनस्पति एवं सभी प्राणियों के दर्द को अहसास करना सिखाना अपना कर्तव्य समझा।

गौतम बुद्ध के चचेरे भाई ने एक उड़ते परिंदे पर निशाना साध और वह कराहते हुए जमीन पर आ गिरा। उस की पीड़ा की कल्पनामात्र से ही कोमल-हृदयी सिद्धार्थ की आंखों से अदिरल अश्रुधारा बह निकली और उसकी मरहम-पट्टी करके वापिस उसे आकाश में उड़कर ही उसने चैन ली।

रितु हैरान-परेशान थी कि क्यों उसकी मम्मी खाने की प्लेट सामने होते हुए भी कहीं ओर गुम थी जबकि उसी की बड़ी बहिन दीपति मां को गमगीन देखकर भी अनदेखा कर मोबाईल पर गेम खेलने में लीन रही।

देखा आपने! कोई दूसरों के दुःख-दर्द से स्वयं पीड़ा का अहसास करके उसका दर्द निवारण करके ही चैन पाते हैं तो वही दूसरे कुछ लोग दूसरों को पीड़ा, कष्ट और दुःख में देखकर खुश होते हैं। जबकि दूसरों के कष्टों से द्रवित होने वाले लोगों को संवेदनशील कहते हैं, तो उनके कष्टों से खुश होकर उन्हें और दुःखी करने वालों को असंवेदनशील कहेंगे। परंतु प्रश्न है कि सभी बच्चों और बड़ों में संवेदनशीलता क्यों नहीं होती? खुद से पूछिये कि आपके बच्चों और आप में कितनी संवेदनशीलता है? यदि है तो क्या यह केवल अपने परिवारिक सदस्यों व गहन मित्रों के प्रति है या सभी जीव-जंतुओं, वनस्पति और अजीब पदार्थों और अपने देश व समाज के लिये भी है? संवेदनशीलता का होना कितना जरूरी या गैर-जरूरी है? इसके अभाव में समाज में क्या दुष्परिणाम सामने आ रहे हैं?

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 कृष्णक एसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सझा 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 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।

और कभी सोचा है कि यदि आप और आपके बच्चों में संवेदनशीलता का अभाव है तो क्यों है और कैसे हम अपने व बच्चों में संवेदनशीलता को बढ़ा सकते हैं? शायद नहीं, क्योंकि अगर सोचा होता तो आज समाज में अपराध जिस भयंकर गति से बढ़ रहे हैं, नहीं बढ़ते। संवेदनशीलता की जगह निर्दयतापूर्ण अपने-अपने स्वार्थ साधने में लगे हैं लगभग सभी लोग! इसी असंवेदनशीलता की वजह से हम लोम-लालच और स्वार्थ की सभी सीमाएं लांघ कर आप हमारे बच्चे अपने-परायों का खून करने और बलात्कार जैसे घिनौने अपराधों से भी नहीं चूकते।

दोस्तों, हमारे व्यवितत्व के कई और गुणों की तरह संवेदनशीलता भी किसी में जन्म से ही ज्यादा होती है और किसी में कम। किंतु जिन बच्चों में कम होती है, उनमें बचपन से ही सजग-सतत प्रयास एवं अभ्यास द्वारा बढ़ाया जा सकता है। पेरेंट्स ही यह कार्य आसानी से कर सकते हैं। किंतु इसके लिये उन्हें स्वयं भी संवेदनशील होना होगा। अभी हाल ही में एक पेरेंट ने मुझसे कहा,

'मैं खुद ही कंप्यूटर हूँ कि मुझमें संवेदनशीलता की कमी है या नहीं, ऐसे में बच्चों को कैसे सिखलाऊं?'

हां, यही सबसे गंभीर समस्या है। सर्वप्रथम हमें अपने परिवारिक सदस्यों और आस-पड़ोस के लोगों के सुख-दुःख, ज़रूरतों एवं अधिकारों के प्रति संवेदनशील होना है। फिर अपने सहपाठियों, सहकर्मीयों एवं मित्रों के सुख-दुःख, ज़रूरतों व अधिकारों के प्रति एवं धर्म-जाति, भाषा-संप्रदाय, स्टेटस या अमीरी-गरीबी की परवाह किये बिना अपने आस-पास काम करने वाले और किसी भी तरह से मजदूरी करके जीवन बसर करने वालों के सुख-दुःख व अधिकारों के प्रति संवेदनशीलता जगानी जरूरी है। इन सभी के साथ-साथ सभी जीव-जंतुओं, फूल-पौधे, सामाजिक संपत्ति, प्राकृतिक संपदा, नदियां-नाले, समुद्र-झीलें, पर्यावरण व जल-जंगल, वायु-मिट्टी को सुरक्षित व

प्रदूषण रहित रखने की जिम्मेवारी भी हमारी है। यह जिम्मेवारी हम तभी निभा पाएंगे जब हम इन सबके प्रति संवेदनशील हों। हम संवेदनशील होंगे तभी हम अपने बच्चों में इन सबके प्रति संवेदना विकसित करने की सोच सकते हैं। अपने साथ-साथ दूसरों के प्रति संवेदनशील होने से हमारे संबंधों में एक-दूसरे के प्रति सम्मान और मित्रास बढ़ती है।

ध्यान रहे कि अपने बच्चों में संवेदनशीलता विकसित करना हम सभी पेरेंट्स की सबसे बड़ी प्राथमिकता लेनी चाहिये। जब हममें शक्तिशाली भावों जैसे क्रोध, घृणा, ईर्ष्या का उदय हो रहा होता है तो उसी समय हमें उनको व्यवत करना आना चाहिये।

किंतु यह भी हो सकता है कि उक्त पेरेंट की तरह और भी बहुत से पेरेंट्स अपनी संवेदनशीलता के स्तर के बारे असमंजस में हों।

तो, क्यों ना आज हम सब नीचे दी गई प्रश्नावली से अपना व अपने परिवारिक सदस्यों के संवेदनशीलता-स्तर को परख लें?

**नोट: निम्न प्रश्नों के उत्तर हां/नहीं में दीजिये :**

1. किसी को केले के छिलके से फिसलकर गिरते देखकर मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, मज़ा आता है
2. वलास में किसी को डेंट या मार पड़ते देखकर मुझे :
- बुरा लगता है, टीचर पर गुस्सा आता है, मज़ा आता है
3. घर में मम्मी/पापा मेरे भाई/बहिन को डेंट/मारे तो मुझे :
- बुरा लगता है, मम्मी/पापा पर गुस्सा आता है, मज़ा आता है
4. कोई भी राह चलते यदि गिरकर चोटिल हो जाए तो मुझे :

बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, मज़ा आता है या-----

5. मेरी मम्मी काम करते-करते थक जाए या बीमार हो जाए तो मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, चिंता होती है कि खाना कैसे बनेगा या-----
6. किसी को फूल तोड़ते देखकर मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, तोड़ने वाले को समझाने का प्रयास करती/करता हूँ या-----
7. कोई किसी पशु/पक्षी को सताए/मारे तो मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, सताने वाले को समझाने का प्रयास करती/करता हूँ या-----
8. कोई सामाजिक संपत्ति को खराब या बरबाद करे तो मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, उसे समझाने का प्रयास करती/करता हूँ
9. किसी भी इंसान से उसकी जाति/धर्म/संप्रदाय/लिंग/अमीरी-गरीबी या सामाजिक स्तर के आधार पर भेद-भाव होने/करने से मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, विरोध करती/ता हूँ
10. किसी के भी द्वारा अपने राष्ट्र-ध्वज/गीत या अन्य चिन्हों के अपमान करने पर मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, विरोध करती/ता हूँ
11. किसी भी स्त्री/पुरुष का शारीरिक/योग्य शोषण होने पर बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, विरोध करती/ता हूँ
12. अपने किसी भी स्वार्थ के लिये बच्चों/महिलाओं या कमजोरों को सताने पर मुझे :
- बुरा लगता है, कुछ फर्क नहीं पड़ता, विरोध करती/ता हूँ
13. मैं पानी को बहुत सोच-समझकर प्रयोग करती/ता हूँ।
14. मैं प्लास्टिक का प्रयोग कम से कम करती/ता हूँ।
15. मैं अपने पर्यावरण को किसी भी प्रकार से हानि नहीं पहुंचाती/ता
16. मैं सड़क/गलियों में गंद/कूड़ा कमी नहीं फेंकती/ता
17. गुस्सा आने पर मैं सामाजिक संपत्ति को हानि पहुंचाने में भी कोई हर्ज नहीं समझती/ता
18. अपने विरोधियों का भी अपमान नहीं करती/ता
19. मैं कमजोर व दीन-दुःखियों का उपहास नहीं करती/ता
20. मैं कोशिश करती/ता हूँ कि मैं किसी की भी भावनाओं को चोट ना पहुंचाऊं।