

# कहीं आपका नौनिहाल हीन भावना से ग्रस्त तो नहीं ?



डॉ. स्वतन्त्र जैन  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

‘बूढ़ों ने बड़े शौक से स्कूल जाना शुरू किया था किंतु अब वही बच्चा स्कूल जाने के नाम से ही सहजने लगा है।’ बहुत पूछने पर कहता है कि ‘बच्चे मुझे चिढ़ाते हैं क्योंकि मैं उनकी तरह अच्छे से नहीं बोल पाता।’ रंजन की मन्मी परेशान है कि किसी भी मेहमान के आने पर वह उनके सामने आने से ही कतराता है। आस्था को सब कुछ याद होने पर भी वह वलास में सुनाने की हिम्मत नहीं जुटा पाती क्योंकि उसे लगता है कि कहीं बच्चे उसका मज़ाक ना उड़ाए। अंशु को लगता है कि उसकी मन्मी उसे कभी प्यार ही नहीं कर सकती क्योंकि वह अपनी बहन जितना लायक नहीं है-----आदि।

ऊपर के सभी उदाहरणों में बच्चे हीन-भावना और आत्म-विश्वास की कमी से जूझ रहे हैं। केवल यही बच्चे नहीं बल्कि लाखों बच्चे इस हीन-भावना के शिकार हैं। क्या यही इन सबकी तकदीर है? अपनी हीन-भावना के लिये क्या ये बच्चे स्वयं जिम्मेवार हैं? यदि ‘नहीं’ तो कौन? और यदि ‘हां’ तो क्यों और कैसे? क्या ये बच्चे अपनी हीन-भावना से कभी निजात नहीं पा सकते?

इन सभी प्रश्नों के उत्तर के लिये ऐसे बच्चों के पेरेंट्स को अपने अंदर झांकने की जरूरत है कि कहीं हमारी ही किसी मालती/कमी के कारण ही हमारे बच्चे हीन-भावना से परेशान तो नहीं? सही सोचा आपने! कोई भी बच्चा जन्म से हीन-भावना या कम आत्म-विश्वास के साथ पैदा नहीं होता, हम माता-पिता और अध्यापक ही अपनी दोषपूर्ण परवरिश से उन्हें ऐसा बनाने पर विवश करते हैं। परंतु प्रश्न है, ‘कैसे’ और ‘क्या करें?’ कुछ कारण व उपाय देखिये।

**\* बच्चों की क्षमताएं ना पहिचानने के कारण :** बच्चों की क्षमताएं एवं रुचियां जाने बिना कोई भी अपेक्षा करना नाजायज ही नहीं, अन्याय है। सभी पेरेंट्स को लगता है कि वे अपने बच्चे को अच्छी तरह जानते हैं। परंतु यह हमारी भूल है। कुछ दिनों पहिले एक पेरेंट अपने दसवीं पास बच्चे को मेरे पास कैरियर कॉन्सलिंग के लिये लेकर आए। वे उसे नॉन-मैडिकल दिलाना चाहते थे। परंतु उसके एटीट्यूड टैस्ट करके पता चला कि उक्त क्षेत्र में उसकी अभिरुचि बहुत कम होने से वह नॉन-मैडिकल में कतई नहीं चल सकता। उस पेरेंट को मायूसी तो हुई किंतु उन्हें अफसोस भी हुआ कि क्यों वे उससे गलत अपेक्षाएं करके उसे शर्मिदा करते रहे। अतः ताने कसने के बजाए आप कृपया बच्चे को किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक काउंसलर से उसकी क्षमताओं बारे जानकर ही उससे कोई अपेक्षाएं बनाएं।

**\* उनकी कमियों/अक्षमताओं को स्वीकार ना कर पाने के**

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 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 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 पाठकों को प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सन्पाटक

**कारण :** कई बार हम बच्चों की कमजोरियों को जानकर भी स्वीकार करने के बजाए बच्चों को ताने देते रहते हैं जिसकी वजह से उनमें हीन-भावना पैदा हो जाती है। यदि किसी बच्चे में कोई शारीरिक-मानसिक क्षमता में कमी है, तो उसे स्वीकार करें, उससे उसकी अपेक्षा छोड़कर अन्य क्षमताओं को विकसित करने की ओर ध्यान दें। जैसे हम अपने बच्चों के शारीरिक अंगों की कमजोरी को स्वीकार करके उनकी किसी और क्षमता को बढ़ाने की प्रेरणा व हौसला देते हैं वैसे ही उसकी मानसिक या व्यक्तिगत संबंधित कमी को उसके किसी और सूखी को विकसित करके उसके आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं।

**\* गलत अपेक्षाएं पूर्ण ना होने पर ताने देने पर :** कई नासमझ पेरेंट्स उन्हें ताने दे-देकर उन्हें हीन-भावना का शिकार बना देते हैं। कृपया अपनी गलती की सज़ा बच्चों को ना दें और पर ऐसी जबरदस्ती मत करें कि जीवन-भर के लिये उनका आत्म-विश्वास ही डगमगा जाए।

**\* दूसरे बच्चों से तुलना करने से :** हमें यह जानना जरूरी है कि सभी बच्चों की शारीरिक-मानसिक क्षमताएं या परसनेलिटी के गुण एक जैसे नहीं हो सकते, ना सबकी आकांक्षाएं, सपने, सौच, काम या व्यवहार करने के तरीके एक जैसे हो सकते और ना ही सभी के जीवन-मूल्य, दृष्टिकोण व मजिले एक जैसी हो सकती हैं। इसीलिये अपने ही एक बच्चे की उसके दूसरे माई-बहिन या अन्य बच्चों से तुलना कभी मत करें। लगातार तुलना करने से ना केवल बच्चे में आत्म-विश्वास की कमी व हीन-भावना हो जाएगी अपितु दूसरे बच्चे से ईर्ष्या भी हो जाएगी। फिर बात यही खत्म नहीं होती। जिससे बार-बार उसकी तुलना करोगे, उसमें आप अति-विश्वास व घमंड के बीज बो देंगे। यह भी हो सकता है कि घमंड के कारण वह अपने ही माई-बहिन को नीचा दिखाने का प्रयास करे और आपके गलत रवैये के कारण दोनों के संबंध वलेशपूर्ण हो जाए।

**\* उन्हें अपने या किसी और जैसा बनाने की जिद के कारण :** अक्सर हम अपने पड़ोसी या मित्रों के बच्चों में कोई खास विशेषता देखकर अपने बच्चे को भी उसी जैसा बनाने के लिये दबाव डालकर उनसे घोर अन्याय कर देते हैं क्योंकि उनके ऐसा नहीं कर पाने पर आपकी लगातार ताराजना के कारण बच्चे अपनी हीन-भावना से कभी उभर नहीं पाते। इसलिये कृपया उन्हें उनकी रुचि व क्षमता अनुसार ही बनने में मदद करें, उसी में उसे प्रोत्साहन देकर कुशल बनाएं।

**\* छोटी-छोटी गलतियों पर डांटने, मार-पीट व गाली-गलौच करने के कारण :** हम-सभी से गलतियां होती रहती हैं। परंतु बच्चों से गलती होने पर बहुत से मां-बाप उन्हें नीचा दिखाने में कोई कसर नहीं छोड़ते। ‘तुम कोई काम ढंग से नहीं कर सकते’, ‘तुमसे कुछ उम्मीद करना बेवकूफी है’, ‘तुम हो ही ऐसे’, ‘तुम कुछ सीख ही नहीं सकते’ आदि तानों से हम स्वयं अपने बच्चों की रूढ़ को जख्मी करते रहते हैं। ऐसे अपमानपूर्ण तानों से हम कैसे उम्मीद कर सकते हैं कि वे हमारी तो क्या, स्वयं अपनी उम्मीदों को कभी पूर्ण कर सकेंगे? इसलिये उनकी गलतियों पर ताने मारने के बजाए उनका प्यार से मार्गदर्शन करें या करवाएं, उन पर ध्यान दें, उनकी छोटी-से-छोटी सफलता पर शाबाशी देकर दूसरों के सामने उनकी प्रशंसा करेंगे तो उनकी हीन-भावना कम होगी और आत्म-विश्वास बढ़ेगा।

**\* दूसरों के सामने उन्हें अपमानित करने से :** बच्चे अपने मान-अपमान के प्रति अत्यंत संवेदनशील होते हैं। दूसरों के सामने उन्हें घमकाया, मारा-पीटा जाए तो उन्हें बहुत बुरा लगता है। अतः डाँट-इपट अकेले में और प्रशंसा दूसरों के सामने करें, किंतु झूठी प्रशंसा कतई नहीं।

**\* उन्हें यह अहसास मत कराएं कि वे खुद कोई काम सही नहीं कर सकते :** बच्चों की हर बात में आलोचना करने या उन्हें यह

जताने से कि ‘उनका काम या काम करने का तरीका सही नहीं’, उनका मनोबल व आत्म-विश्वास कम होकर उनमें हीन-भावना भर जाती है। अतः खुद पर संयम रखें और हर बात पर आलोचना मत करें।

**\* आपके धैर्य की कमी से :** बहुत से पेरेंट्स अपने धैर्य की कमी के कारण बच्चों पर जल्दी-जल्दी काम करने का दबाव बनाते हैं जिसकी वजह से बच्चे तनाव में आकर ठीक से कोई काम कर नहीं पाते। बार-बार काम बिगड़ने पर मात-पिता से और अधिक डाँट पड़ने के डर से भी हीन-भावना बढ़ सकती है। इसलिये बच्चे को मला-बुस कहने के बजाए अपना धैर्य बढ़ाएं और उनसे शांति, संयम व प्यार से पेश आए।

**\* अपनी परेशानियों से बचने के लिये :** खुद से पूछें कि हम बच्चों को अपना काम करने की कितनी आजादी देते हैं? हमें अहसास होना कि हम अपनी परेशानियों से बचने के लिये बच्चों के बहुत से कार्य खुद कर देते हैं- जैसे उन्हें कुछ खिलाना-पिलाना, थोड़ा बड़ा होने पर उनका होमवर्क करना या स्कूल से आने के बाद उनकी चीजें संभालना आदि। परंतु अफसोस कि थोड़ा और बड़े होने पर आप उन्हें वही कार्य ठीक से नहीं करने पर शर्मिदा करते हैं जो आपने बचपन में करने नहीं दिये। अतः अपने बच्चों पर दया करें, उन्हें अपने काम स्वयं करने दें। हाँ, गलतियां तो उनसे अवश्य होंगी! फिर भी आपको उन पर प्रेम बरसाना है। फिर देखिये कि कैसे उनका आत्म-विश्वास नहीं बढ़ता?

**\* अति संरक्षण-वादी व्यवहार के कारण :** अपनी चिंता या किसी अनजाने डर के कारण हम पेरेंट्स बच्चों-खासकर लड़कियों को ज्यादा ही सुरक्षा प्रदान करने वाले उनका आत्म-विश्वास कम कर देते हैं-जैसे बच्चों को अकेले खेलने ना देना, उन्हें पास वाली दुकान तक भी अकेले ना जाने देना या थोड़ा सा भी जोखिम न लेने देना। ऐसा करके हम खुद उन्हें दख्ख किस्म का बना देते हैं।

ध्यान रहे कि जहाँ बच्चों को सही समय और सही ढंग से अनुशासित करना जरूरी है वहीं उनका सही समय व सही ढंग से मान देकर उनका हौसला बढ़ाना भी जरूरी है। अधिकतर बच्चे यह जानते-समझते हुए भी कि उनके पेरेंट्स उनसे प्यार करते हैं, खुश नहीं रह पाते क्योंकि उन्हें कहीं-न-कहीं यह अहसास होता है कि उनके मां-बाप उन्हें वह इज्जत नहीं देते जो दूसरे बच्चों को मिलती है। इसलिये हर बच्चे की क्षमताएं व रुचियां जानकर उनको विकसित करने में मदद करें, उनके हिस्से की इज्जत देकर उनके आत्म-विश्वास को बढ़ाकर उन्हें हीन-भावना से बचाना हमारा फर्ज है।