डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आइये अपने लाडलों को उत्कृष्टता (Excellence) के लिये प्रेरित करें

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** किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर प्रत्येक मंगलवार 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

आजकल सभी पेरेंटस की सांझी व ग्लोबल समस्या हैं बच्चों का पढ़ाई में ध्यान ना देकर मोबाईल/ टीवी/खेलों में लगे रहना, मां-बाप की परवाह छोड़ अपने मन की ही करना। हम सभी चाहते हैं कि हमारे बच्चे पढ़ाई में रुचि लें, ऊंचाइयों को छूकर हमारा नाम रोशन करें, परंतु हम यह नहीं समझते कि सभी बच्चे पढ़ाई में दक्ष नहीं हो सकते, जैसे गुरुदेव रविन्द्र नाथ टैगोर को पढ़ाई में कतई रूचि नहीं थी, स्कूल ना जाने के लिये वे खुद को बीमार तक कर लेते थे, किंतु फिर भी वे कवि व कलाकार के रूप में विश्व-विख्यात हुए। महर्षि रमण की पढ़ाई में रूचि ना होने से अपने पिता से हर-रोज मार खाते थे, किंतु नौ वर्ष की कच्ची आयु में ही घर से निकल गये, जंगलों में नौ वर्ष तक दिन-रात तपस्या करके अठारह वर्ष की किशोरावस्था में ही 'भगवान रमण महर्षि' की उपाधि से प्रसिद्ध हुए। अनन्य ऐसे उदाहरण हैं जब बच्चों ने अपने पेरेंट्स की परवाह ना करके अपनी भीतरी प्यास की तृप्ति के लिये भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में प्रसिद्धी पाई।

इसलिये यह ज़रूरी नहीं कि हर-कोई पढ़ाई में ही उत्तम हो! ज़रूरी यह कि प्रत्येक मात-पिता अपने बच्चे की खूबियां और जन्म-जात गुणों को तलाशें, पहचानें, सराहें और उनको तराशने में भरपूर सहयोग दें। एक कांसलर के नाते मेरा अनुभव है कि अक्सर पेरेंट्स हज़ार कोशिशों के बावजूद अपने लाडलों की कोई खूबियां नहीं गिना पाते, क्योंकि पढ़ाई के सिवाय उन्हें अपने बच्चों में कोई और खूबी दिखाई ही नहीं पड़तीं। हम केवल अपने सपनों को बच्चों पर लादते रहते हैं, पर अब ज़रूरत है कि बच्चों के हुनर व शौक को विकसित करने में उनकी मदद करें।

दोस्तों, निसंदेह ही हर-किसी को प्रशंसा व प्यार की भूख होती है। इसलिये हर-कोई अपने-परायों से प्रशंसा पाने के लिये कुछ विशिष्ट करने को लालायित रहता है। विश्व-विख्यात मनोविश्लेषक ऑलपर्फ़ेड ऑडलर के अनुसार 'प्रत्येक बच्चा हीन व असहाय पैदा होता है किंतु हीनता से श्रेष्टता की ओर बढ़ना ही हमारा लक्ष्य होता है। हम सभी किसी-न-किसी क्षेत्र में अपनी श्रेष्टता सिद्ध करना चाहते हैं। पर यह बिल्कुल ज़रूरी नहीं कि वह क्षेत्रा 'पढ़ाई' ही हो! अतः उसकी रुचि के क्षेत्रा में ही उसे अपनी उत्कृष्टता हासिल करने का अवसर देने से ना चूकें।

गौर फरमाइये कि सभी बच्चे गुण-अवगुण, बुद्धि, स्वभाव, व्यक्तित्व, पसंद-नापसंद, रुचि-अभिरुचि, सोच, आदतों और समायोजन के ढंग में एक समान नहीं होते। एक ही माता-पिता की दो संताने भी नहीं। प्रत्येक बच्चे में कोई न कोई खूबी अवश्य होती है। हम सबके जन्मजात गुण भी एक-दूजे से मेल नहीं खाते। अतः बिना किसी से तुलना किये बच्चों को अपने या किसी और जैसा बनने-बनाने और पढ़ाई पर ज़ोर देने के बजाए हम उनकी विशिष्ट खूबियों को तलाशने-तराशने में मदद करें। उन्हें उत्कृष्टता की सीढ़ीयां चढ़ने के लिये प्रेरित करना ही हमारा फर्ज है। किंतु कैसे? उत्कृष्टता की ओर प्रेरित करने के लिये हमें पांच स्टेप लेने होंगे:-

* **बच्चे को उसकी खूबियों से परिचित कराना;**
* उसमें अधिकतम विकास कर अव्वल रहने की प्रेरणा देना;
* उसमें दक्षता हासिल करने के लिये गहन लग्न होना;
* उनके हुनर व खूबी को तब-तलक तराशते रहना जबतक वो अपनी मंज़िल ना हासिल करलें; तथा
* अपने-परायों के जीवन में अंतर लाना।

बच्चों को श्रेष्टता हासिल करने हेतु कैसे प्रेरित करें:-

* **काम को रोचक बनाने में मदद करें :** रंजु दौडने से कतराती थी। मैंने कहा, 'देखें मम्मी को पहिले कौन पकड़ेगा?' वह मां को पकड़ने यूं दौड़ी कि---. कई बच्चे कठोर परिश्रम से बचना चाहते हैं, इसलिये कुछ ऐसी चुनौती पेश करें कि उन्हें बाधाएं पार करने, समस्या सुलझाने और परिश्रम करने में मुसीबत नहीं, खुशी महसूस हो। हर बाधा पार करने पर स्टीकर देकर उन्हें प्रोतसाहित करें ताकि उन्हें कुछ करना-सीखना एक चुनौती लगे। धीरे-धीरे वे समझ जाएंगे कि परिश्रम से डरने जैसी कोई बात नहीं बल्कि एक खेल है।
* **बच्चे की प्रशंसा में उसकी ख़ास खूबियां अवश्य गिनाएं :** सामान्य शब्दावली के बजाए उनकी खास खूबियों की प्रशंसा करते हुए जताएं कि उन्होने कहां-क्या अच्छा किया, जैसे 'शाबाश बच्चे! आपने अपने टीवी समय से पहले ही सारा होमवर्क पूर्ण करके दिखा दिया कि आप कितने जिम्मेवार हो।' ऐसी प्रशसा और छोटे-छोटे ईनाम आपके बच्चे को उत्कृष्टता की ओर प्रेरित करेंगे।
* **उपलब्धि के बजाए योगदान पर ज़ोर दें :** यदि हम बच्चों को यह समझा सकें कि पढ़ाई का मतलब ज्यादा नंबर लेना नहीं अपितु ऐसी स्किल और हुनर हासिल करना है जिससे वे अपने-परायों के जीवन में बदलाव ला पाएंगे तो उनकी पढ़ाई में रुचि बढ़ेगी।
* **समस्याओं को अवसरों के रूप में प्रस्तुत करें :** भूलने की समस्या से निजात पाने के लिये मैंने बिटिया से जानबूझ कर मदद मांगी, उसने एकदम तीन-चार उपाय बता दिये। मैंने कहा, 'शाबाश! यही उपाय अपने लिये भी प्रयोग करोगी ना?' तो आप भी समस्या को अवसरों में तबदील करने की प्रेरणा दे सकते हैं। इससे उनका समस्याओं/बाधाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बढ़ेगा।
* **बच्चों को चुनौती दें कि 'स्थिति को बेहतर बनाने के लिये वे क्या करेंगे :** ऐसा करने से बच्चे अपनी उर्जा रचनात्मक तरीके से उपयोग करेंगे।
* **खुद के उत्साह से बच्चों में उमंग भरें :** उत्साह जीवन को ज्यादा खुशियों-भरा व मज़ेदार बना देता है। जितना ज्यादा आप उत्साहित होंगे उतना ही बच्चे भी प्रसन्न होंगे क्योकि आपके उत्साह से ना केवल उनका उत्साह बढ़ेगा बल्कि उसमे अनोखे आनंद व खुशियों भरा तड़का भी लग जाएगा।
* **उदाहरण पेश करें :** बच्चे आपको अपने रोल-मॉडल के तौर पर देखते हैं। यदि आप चाहते हैं कि बच्चों में कुछ करने-सीखने के लिये उमंग पैदा हो तो आपको उनके लिये मॉडल बनना ज़रूरी है। यदि चाहते हैं कि बच्चे संयमित हों तो आप भी संयमित रहें। जब बच्चे देखेंगे कि आप दक्षता बढाने के लिये सेमिनार, ट्रेनिंग कैम्प या ऑनलाइन कोर्स आदि कितने प्रयास करते हैं, तो वे भी अपने जीवन की पूरी ज़िम्मेवारी लेते हुए अपनी दक्षता बढ़ाने के लिये प्रेरित होंगे।
* **बच्चों को अहसास दिलाएं कि आप उन्हें बिना शर्त के प्यार करते हैं :** मनु बोला, 'मेरे पापा तभी प्यार करते हैं जब मेरे अच्छे ग्रेड आएं, खूब मेहनत करूं, कोई असाधरण प्रदर्शन करूं, या टीवी/मोबाईल कम प्रयोग करूं। ध्यान रहे, यदि हमारे टीनेजर्स को यह महसूस हो जाए कि उनके पेरेंटस उन्हे सशर्त प्यार करते हैं तो वे निराश होकर प्रायः अपने रियल या ऑनलाईन दोस्तों की ओर मुड़ जाएंगे, जहां से उन्हें सही के बदले गलत मार्गदर्शन ही मिलेगा।
* **उन्हें समझाएं कि अच्छे नेता मेहनत के बिना कभी नहीं बन सकते :** उदाहरण देकर उन्हे समझाएं कि पढ़ने से हमारा दृष्टिकोण विशाल बनता है। आप अपने अनुभवों में से कुछ ऐसी चीजें सांझा कर सकते हैं जिससे बच्चों को पढ़ने में दिलचस्पी बढ़े।
* **सभी पारिवारिक सदस्यों के लिये एक फैमिली टाईम अवश्य तय करें :** एक-दूजे की ज़रूरतें, तकलीफें जानने-समझने, अपनी पारिवारिक मूल्यों, परम्पराओं, दृष्टिकोण, कल्चर एवं मिशन से परिचित कराने, और समय-समय पर इनके प्रति सबकी प्रतिबद्धता का अहसास कराने के लिये एक निश्चित पारिवारिक समय अवश्य तय करें। परन्तु इन्हें बच्चों पर थोपने के बजाए अपने फैमिली समय में मतभेद वाले विषयों पर बच्चों की राय को भी समान महत्व दें।
* **बोलो कम, सुनो ज्यादा :** बच्चों को उत्कृष्टता प्राप्ति के लिये प्रेरित करने का सबसे प्रभावशाली तरीका है- स्वयं बोलने से पहिले उनकी राय, इच्छा, शिकायतें, तकलीफ, समस्या और चुनौतियों को सुनें-समझें और फिर बोलें; पर कोई भाषणबाजी नहीं! केवल उनकी तकलीफों को दूर करने के लिये सुने-बोलें। फिर देखिये कैसा ताल-मेल बनता है पूरे परिवार के बीच और किस उत्साह व उमंग से भर उठेंगे आपके लाडले!