



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

ऐसा क्या करें कि टीन एजर्स

हमारी सुनने लग जाएं

लगभग सभी पेटेंट्स की इकलौती पेशानी और शिकायत: बच्चे, खासी एवं पर्टीनेजर्स हमारी सुनते कहा है? शिकायतों से सही है, किंतु प्रश्न है कि इसके लिये दोषी/जिम्मेवार कौन है? बच्चे या पेटेंट्स? आपके विचार से बच्चे, परंतु मनोवैज्ञानिकों तथा पेटेंट्स को कौन माने तो हम पेटेंट्स ही इसके जिम्मेवार हैं। कैसे? गत कुछ लेखों में अलग-अलग ढंग से इस पर प्रकाश डाल चुकी हैं; आज तो यही देखते हैं कि, 'ऐसा क्या करें कि टीनेजर्स हमारी सुनें और मानें?' निम्नलिखित कुछ टिप्पणी आगामी:

* बच्चों के सवालों का तर्कसंगत जवाब है: यदि आप बातें हैं कि बिना कोई सवाल किये ही बच्चे आपकी सारी बातें या निर्देश मानते हैं तो यह आपकी नादानी ही नहीं, भयंकर भूल है क्योंकि वे उम्र के उस प्रश्न पर हैं जब वे हर बात का 'व्याप' व 'फैसें' जाना चाहते हैं। इसलिये बच्चों के सवालों का तर्कसंगत जवाब नहीं पाता तो ज़िल्हाने या टालने के बजाए नदी से अपनी असमर्थता जाता।

* टीनेजर्स के हर काम में मीन-मेष्य निकाल कर हर समय नुक़ा-चीनी व रोका-टोकी बंद करें : नियन्त्रें बच्चों को गाई करना हम मात-पिता का फर्ज है, किंतु यदि आप अत्यधिक उनकी पढ़ाई संबंधी आदतों, समय प्रबंधन या कार्ट-प्रणाली को लेकर हर समय उनकी नुक़ा-चीनी वा रोका-टोकी ही करते रहेंगे तो वे अपनानित व बैखस महसूस कर बगावत पर उत्तर जाएंगे। वे आपके सामने बोलने की निम्नता नहीं कर सकते किंतु आपकी बातों को अनुसन्धान जरूरत करने लगेंगे। इसीलिये आज से ही उनकी कमियों के बजाए उनकी अचार्छियों पर ज्यादा ध्यान दें और रोका-टोकी के कोई पॉजिटिव विकल्प तलाई।

* हर समय एक ही बात खासकर पढ़ाई/होमर्क के पीछे मत पड़े रहें: इससे बच्चे पिंजरे जाते हैं। उन्हें यह संदेश जाता है कि आपको उनके होमर्क के साथा है, उनसे नहीं। नियन्त्रें होमर्क पूरा करना महत्वपूर्ण है, परंतु हर-समय उपरोक्त पीछे पड़ने के बजाए उन्हें प्रेम-पूर्वक बिग कर होमर्क/पढ़ाई का महत्व समझा कर उन्हीं से पूछ लें कि 'व्याप उनके पास होमर्क नहीं करने का कोई विकल्प है?' निश्चय ही जवाब 'नहीं' में मिलेगा। पिंजरे उन्हें बताएं कि 'इस बात के विकल्प अवश्य हैं कि वो होमर्क किस समय करें।'

* अपने होमर्क-पढ़ाई सम्बंधी निर्णय बच्चों को ही लेने दें: उनसे यह अवश्य तय कर लें कि यदि उन्हीं के द्वारा तय समय-सीमा में वे होमर्क न करें तो सजा के लिये उनके किस मनप्रसंद खाने, खेल या टीवी समय में कटौती की जाए? यदि बच्चों को

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक प्रेशरिनियों का समाना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा नवाचुं के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने मार्ड-बन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसी राहगीरी की तलाश हस्ती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सके। आपको यह जानकार प्रस्ताव होगी कि अपने प्रिया पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश ने 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक काला प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुछक्षेत्र विवरविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. घंटांत्र जैन किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामान्यक विषय पर प्रत्येक मंगलवार एक अलेखा 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

अपने फैसले लेने की आजादी व अपने ही फैसलों को पूरा ना करने पर उन्हें खुद अपनी सजा तय करने की जिम्मेवारी देंगे तो वे अपने फैसलों को मानने के लिये ज्यादा बाध्य होंगे और आपकी सुनेंगे भी।

* फैलिली-टाईम जरूर रखें : सभी पेटेंट्स को महत्वपूर्ण विषयों पर वर्चाय करने के लिये कुछ फैलिली-टाईम अवश्य रखना चाहिये जो पिकनिक/एंटरटेनमेंट टाईम से बिल्कुल अलग हो और जिसमें केवल बच्चों के अहम विषयों पर वर्चा हो।

* सुनिश्चित कर लें कि आपका आदेश/अनुरोध कितना तर्कसंगत व जरूरी है : पेटेंट्स के नाते किसी भी आदेश/अनुरोध करने से पहले तय कर लें कि आपका निर्देश कितना तर्कसंगत व अनिवार्य है? इसमें सिद्धांत की बात है या परांत की? कहाने का सभी समय व औपचार्य है या नहीं? ध्यान रहे कि हासे बिना औपचार्य, गलत समय व ढंग से दिये तर्कसंगत आदेशों की टीनेजर्स की नज़र में कठ नहीं रहती। अतः अपनी बात कहने-मनवाने का औपचार्य व सभी समय का ध्यान अवश्य रखें।

* ऐसा कुछ करें कि उन्हें हमारी बात में भाषण की गंध ना आए : जानते हैं, बच्चों को भाषण-बाजी कठाई नहीं भाती, तो वर्तों ना हर समय की भाषण-बाजी के बगाए कुछ पॉजिटिव विकल्प आजमाएं? जैसे उनके घीरे की विद्यालयों पर आप उन्हें यह भाषण मत दें कि 'तुम्हें इधर-उधर अपनी घीरे फैलाने की बजाए समेत कर एक्सीटी चाहिए?'। केवल उनकी विद्यालयी घीरों को खुद ही समेटना शुरू करके उनसे कहकर, 'अपनी विद्याली घीरों को समन्तरे में मेरी मटद करो, मनु' अपना साथ देने का सहयोग मांगो। पिंजरे देखें, कि बच्चे खुशी-खुशी साथ नीं देंगे, आपकी सुनेंगे भी और कुछ ही समय में अपनी घीरों खुद ही समेटना भी शुरू कर देंगे।

* बच्चों से बात करते समय अपनी बॉडी लैंग्वेज का खाल

ख्याल रखें : नैगेटिव बॉडी लैंग्वेज किसी को नहीं भाती, फिर बच्चों को कैसे भा सकती है?

* बच्चों को केवल एक समस्या मानकर हर समय उनकी बुराई ना करते रहें : बच्चों के दोस्तों, सगे-सबनियों, शिक्षकों के समाने उनकी कमियों व बुराईयों करते होने से बच्चे बहुत आहत व अपानानित महसूस करते हैं, सो बेहतर होगा कि आप बच्चों की बुराई अकेले में एवं प्रशंसा औरों के सामने करें।

* उन्हें अपनी जायदाद ना भान, उनके नज़रिये को समझने की कठिनीश करें : हम बच्चों के संस्थानक हैं, मालिक नहीं। अतः उनसे एक दोस्त की तरह पैश आए, किसी अधिकारी व मालिक की तरह नहीं। आप उनके नज़रिये को देखने-समझने का प्रयास करेंगे तो वे भी अपने नज़रिये को समझकर आपकी बाय का महत्व देंगे।

* बच्चों को आदेश देने के बजाए अपनी भावनाएं जाताएं : जैसे, 'जब तुम अपनी परीक्षा के लिये पर्याप्त नहीं पढ़ते तो हमें चिंता होती है क्योंकि हम बाहर होते हैं कि तुम अपनी योग्यता व टेंटेंट को पूर्ण विकसित कर सको'। या 'जब तुम अपने बड़ी या टीचर्स से अदब से बात नहीं करते तो नियाया होती है। शायद हम तुम्हें बड़ी से बात करने की तज़ीब सिखा ही नहीं पाएं।'

* बच्चों की परांत, सुविधा व सेंटीमेंट्स की अधिक कद्र करें : अपने साप्तों व परांत को अपने बच्चों पर थापने के बगाए बच्चों की परांत देखें। अपने साप्तों व परांत को पीछे रख बच्चों के साप्तों-परांत को महत्व देने तो वे आपकी अदाय सुनेंगे-गाजेंगे।

* कमी-कमार कम अंक/एक लाने पर उन्हें शर्मिंदा मत करें : एक बार किसी विषय में नंबर कम आने पर ऐसे ना दियाएं कि आपमां फट जाएंगा। बच्चे नंबर लाने की मशीन नहीं, जिसमें कम-ज्यादा कुछ हो जी नहीं सकता। सो, चिंता दिखाने के बगाए पूर्ण संवेदन-शीलता से काम लें।

* बच्चों के पल-पल को नियन्त्रित मत करें : टीनेजर्स के

सौने-जागने, नाश्ता-पानी, स्कूल जाने-आने और होमर्क के लैंकर दोस्तों, खेल-कूट, पढ़ाई, टीवी टाईम अर्थात उनकी पूरी दिनचर्या को अपने द्वारा देख से चलाना छोड उन्होंने से उनका टाईम-टेल बनवाए और अमल करवाए।

* याद रखें कि टीनेजर्स को बड़े होने के साथ-साथ अच्छे-बुरे की पहचान शुल्क हो रही है : बड़ते बच्चों की सोच आपकी सोच जितना ही मायने रखती है। इसलिये उनकी अलग सोच की कद्र करेंगे तो वे भी आपको आदर से सुनेंगे।

* खुद को असुखास के भाव से ग्रह करें : प्रायः हम बच्चों के तर्कों को सही जानते हुए भी अपनी ही बात मानने का दबाव बनाते हैं। अटे! बच्चे आपके कठे तक आ गये हैं, उन्हें टीकाने के बदले उनकी साधाना करें, पिंजरे वे कैसे आपकी नीहीं सुनते? * समय-समय पर टीनेजर्स की प्रशंसा कीर्तिएः आपके मुख से अपनी प्रशंसा सुनने को बच्चों के कान तरस जाते हैं। अतः उनकी छोटी-छोटी उपलब्धियों पर भी उनकी प्रशंसा अवश्य करें। देखें कि वे आपकी सुनते हैं या नहीं?

* बच्चों से भावनात्मक दिशा बनाएं : बच्चों की प्रशंसनियों को समझो : बच्चे जब प्रारंभित, हतोत्साहित, निशाश व दु-खी महसूस करें तो उनसे संवेदन जाना मत भूलें क्योंकि वह समय ताने देने के बजाए उन्हें भावनात्मक सुहायोग देकर उनसे अटूट दिशा बनाने का है।

* अपने बच्चों से शांति, नदी वाले साथ आएः जहां बच्चों को यह अक्षसास करना ज़रूरी है कि पेटेंट्स के नाते उन्हें अपना काम करना है, वहीं वह भी अक्षसास दिलाना ज़रूरी है कि आप भी उन्हें उत्तिव नान-सम्मान देते हैं। उत्तिव्य प्रयास रहे कि उनसे तेज़-तरीके आहत-भूले लहजे में बात मत करें।

* बच्चों के नज़रिये से सोचें-देखें : उन्हें अपने बिबाद का दर्जा देकर फैसला उनके नैगेटिव के बजाए पॉजिटिव पहलुओं पर ध्यान दें। ध्यान रहे कि आपके टीनेजर्स का महिताका तेजी से विकसित हो रहा है। उनकी तर्कशिकी, मले-खुरे की पराय, जीवन-गूत्य, सोच व जरूरतों सभी जेजी से बदल रही हैं। इस नाशुक अवश्य में उन्हें आपके प्रेम-विश्वास, पैर्ट व सहयोग की अवश्यकता है, नुकावीनी व शोक-टोक की नीहीं इसलिये नादान मानकर उनपर हुक्म लाने के बाबत एनिट्रास से पेश आएं।

देखो, नियन्त्रें परायशिय एक बड़ी खुशी है। यदि याहत है कि आपका बच्चों से दोस्ताना दिशा बनाने, वे आपको सुनें-समझें और संग खड़े हो, विलुद नहीं, तो उनकी साथ की कद्र कर उन्हें अपना सहयोगी बनाने का प्रयास करें-विशेषी नहीं, अन्यथा आप शून्य ही उन्हें बागी के तौर पर सामने खड़ा पाएंगे।