



डॉ. स्वतन्त्र जैन  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

# पेरेंटस-टीनेजर्स के बीच में खामोशी, चुप्पी व मौन वर्त्यों ?

**उफ !** परिवारों को नष्ट करती यह खामोशी कैसे तोड़े? अमन परेशान है कि उनका बेटा उनसे अच्छा-बुरा कुछ भी नहीं बोलता! रश्म दुःखी है कि उनकी बेटी अपनी कोई बात कहती नहीं और उनकी सुनती नहीं! रिति हैरान है कि उसका इकलौता किशोर बेटा उनसे कुछ सांझा ही नहीं करना चाहता!

**क्या कहना चाहते हैं ये सब पेरेंट्स?** यही ना कि उनके किशोर-किशोरियों ने जान-बूझकर ही अपने पेरेंट्स की ओर खुलने वाले सभी दरवाजे-खिड़कियां बंद करके ऐसा बैरियर लगा दिया, जिसे वे कभी खोलना ही नहीं चाहते! क्यों अखिर? मात-पिता एवं उनके टीनेजर्स के बीच ऐसा बैरियर कैसे, कब व क्यों आ गया? और इस बे-मोल रिश्ते पर भारी पड़ती यह खामोशी, यह चुप्पी व मौन कब-तक अखिर? यह चुप्पी कभी टूटेगी भी या नहीं? यदि हां, तो कब और कैसे? और नहीं, तो क्या ऐसे ही गुम-सुम हो, बर्बाद होने दें अपने यारे बच्चों को, और बुत बने देखते रह जाएं हम? नहीं! यह खामोशी व चुप्पी टूटेगी भी और रिश्तों के बीच दरारें भरेगी भी ज़रूर! किंतु इसके लिये बहुत सी संजीदी, समझ व मेहनत चाहिये!

**क्या है यह बैरियर?** यह एक ऐसा अवरोध है जो दो लोगों, दो समूहों या दो रिश्तों के बीच खामोशी की दीवार बन खड़ा हो जाता है। और उनके बीच संवाद में खामोशी पैदा कर सीमित कर देती है। मानवीय-रिश्तों में खामोशी, चुप्पी की यह दीवार भीतर ही भीतर खोखला कर परिवारिक संबंधों को नष्ट तक कर सकती है।

**'क्लोज्ड-स्प्रिटिड' बच्चे :** 'यदि यह खामोशी अपने ही बच्चे की ओर से शुरू हो जाए, तो मनोवैज्ञान की शैली में इसे 'क्लोज्ड-स्प्रिट' (बंद आत्मा) के नाम से पुकार सकते हैं अर्थात जब 'बच्चे भावनात्मक रूप से पेरेंट्स से सब नाते तोड़, उनकी ओर खुलने वाले सभी दरवाजे खुद बंद कर दें'। यही ऐसा कारण है जो पेरेंट्स व बच्चों के बीच 'अवरोध/बैरियर या खामोशी' पैदा करता है।

**क्यों बन जाते हैं बच्चे 'क्लोज्ड-स्प्रिट'?** यह 'क्लोज्ड-स्प्रिट' या 'बंद-आत्मा' के पीछे का कारण प्रायः हम पेरेंट्स द्वारा अपने बच्चे पर किये गये किसी ऐसे अन्याय का परिणाम होता है, जो हमारे

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न प्लानों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अर्थात् व यथार्थ से लोकवित समस्याओं के अलावा मातृत्व के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, मात-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे ने हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रही है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर एवं सकते। आपको यह जानकर प्रसन्नता होती कि अपने पिया पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालांग प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुछ दूरी दूरी विश्वासित विषय के बारे अनुभवी एवं व्यापक वृद्धिक्रीय वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामरिक विषय पर एक आलेख देनी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देती। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्नों/समस्याओं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

बच्चों को अतीत में हुए अपने किसी अपराध के कारण मिली अन्यायपूर्ण सज़ा के कारण भुगतना पड़ता है। उस बे-अनुपात सज़ा के परिणामस्वरूप हमारे किशोर हमारे साथ सामान्य एवं स्वेहित दोनों रिश्ते समाप्त कर खामोश हो जाते हैं।

सवाल है कि किन-किन या कैसी-कैसी प्रतिक्रियाओं से हम बच्चे को खामोशी धारण कर एक 'बंद आत्मा' बन जाने पर विवश कर सकते हैं? ऐसा तब होता है, जब पेरेंट्स-

- \* बच्चों की उचित देख-भाल नहीं करते;
- \* बच्चों को यह जानते में फेल हो जाएं कि वे उन्हें कितना ज्यादा प्यार करते हैं;
- \* वे उन्हें उनके दोस्तों के सामने अपमानित या शर्मिद्दा करते हों;
- \* बारंबार अपने बच्चे की तुलना उसी के भाई-बहन या किसी और से करते हैं;
- \* ऐसे कटाक्ष करते हों जैसे कि 'तुम कभी भी कोई कार्य सही कर ही नहीं सकते'
- \* उनको बेवजह डराते हों या हर छोटी-मोटी बात पर उन्हें पीटते हों;
- \* उन पर चिल्लते हों या उनका मजाक बनाते हों;
- \* उन्हें कोसते हों या बेवकूफ बनाते हों;
- \* उनको बारंबार कहते हों कि 'काश! तुम पैदा ही नहीं होते या पैदा होते ही मर जाते';
- \* अपने बच्चों के सामने अपने स्पाडस से लड़ते हों;
- \* गलत व्यवहार करते हों, जैसे, किसी को सताना, झूठ बोलना, धोखा देना, चोरी करना या शराब पीना आदि;
- \* अपनी प्रेमिस पूरी नहीं करते;
- \* अपने बच्चों के संग गुणात्मक (क्वालिटी) समय नहीं बिताते या उनसे संवाद नहीं करते;
- \* बात-बात पर बच्चे की नुक़त-चीनी या रोक-टोक

करते हों; और

\* जब आप उन्हें किसी अच्छे कार्य के लिये भी क्रेडिट नहीं देते।

**लक्षण :** कैसे पता चले कि आपका बच्चा 'क्लोज्ड स्प्रिटिड' हो गया है? 'क्लोज्ड स्प्रिटिड' बच्चों के निम्न कुछ लक्षण हो सकते हैं :

- \* यदि प्यार पाने के लिये वे आपके बजाए किसी और की ओर देखते हों;
- \* उनसे बात करते समय वे आपसे नज़रे ना मिलाएं;
- \* जब भी आप उन्हें कुछ सुझाव दें या कुछ करने के लिये कहें तो वे आपको नज़रान्दाज़ करें;
- \* उन्हें जब भी कुछ करने को कहें तो वे उसका विरोध करें;
- \* आपकी पसंद को हमेशा दुकारें :
- \* आप से दूर-दूर रहे और आपकी खुशी-गमी से कोई बास्ता ना रहे;
- \* आपसे बोलना छोड़ दे;
- \* आपसे झूठ बोलने लगे या चोरी करने लगें;
- \* आपसे अपनी महत्वपूर्ण खबरें छिपाने लगें;
- \* स्कूल के दोस्तों बारे कोई भी बातें सांझा ना करें;
- \* आपकी पसंद के दोस्तों को पसंद नहीं करते, वे उनके साथ ही दोस्ती करें;
- \* आपके खिलाफ असम्मानीय या गलत भाषा का प्रयोग करें;
- \* शराब, ड्रग्स, धूम्रपान या सेक्स में लिस हो जाएं या
- \* घर से भागकर आत्महत्या करने की कोशिश करें।

'क्लोज्ड स्प्रिटिड' से कैसे मुक्ति दिलाएं? यदि बच्चे 'क्लोज्ड स्प्रिटिड' हो जाएं तो पेरेंट्स ये करें:-

\* अतीत में दी गई अपनी अन्यायपूर्ण सज़ा को

पहचान कर उसके लिये उससे दिल से क्षमा मांगें : अपनी भूल व उसके प्रति किये गये अन्याय को पूरी बिन्द्रता से स्वीकार कर उससे दिल की गहराई से क्षमा मांगें; कुछ इस तरह कि बच्चा आपकी निष्पाप बिन्द्रता से द्रवित हो अपनी बंद खिड़कियों को खोलने के लिये विवश हो जाए।

\* बच्चे के दिलों-दिमाग को समझने का प्रयास करते रहें और हर सूरत में अपना सब और धैर्य बनाए रखें;

\* जो कहते हैं, उस पर अमल अवश्य करें : भूल से भी ऐसी प्रेमिस न करें जिसे आप पूर्ण ना कर सकें, चूंकि ऐसे बच्चे पेरेंट्स की ओर से प्रेमिस तोड़ना बर्दाशत नहीं करते।

\* बच्चों को अपना प्यार-भरा सपोर्ट/सहारा दें : बच्चों के प्रति दयालु व कोमल हृदयी बनें व हमेशा उन्हें अपना स्पोर्ट/सहारा देते रहें;

\* कुछ भी अगर-मगर के बिना शर्त-रहित प्यार का अहसास कराएँ : क्योंकि शर्तें ऐसे बच्चों को और भी ज्यादा बिन्द्रेही बना देती हैं;

\* प्यार व स्नेह की अपनी भावनाओं को हाव-भाव से भी जाएं, जैसे उसकी छोटी-छोटी खुशियों का ध्यान रखें;

\* अपने बच्चे को सकारात्मक भविष्य की कल्पना करने में मदद करें;

\* प्रत्येक बच्चे की विशिष्टता को पहचान कर उसे अपने चुनिंदा विषय पढ़ने दें और उसके सपोर्ट के लिये ज्यादा कोशिशें करें।

\* अपने बच्चे की तुलना कभी किसी से न करें क्योंकि तुलना कुछ बच्चों को तो ईर्षा से भर देती है जबकि कुछ बच्चों को खामोशी भी कर देती है।

\* बच्चे की छोटी-से-छोटी सकारात्मक पहल पर उसकी प्रशंसा करना और अपनी खुशी जताना न भूलें।

तो देखिये, आजमाइये ये टिप्प, शायद काम आ जाएं। पर हां! किसी अच्छे, अनुभवी कॉन्सल्टर या साईकोथेरेपिस्ट से कंसल्ट अवश्य करें क्योंकि हो जाएं। किसी अच्छी बच्चों को खामोशी भी कर देती है।