



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बच्चों से भावनात्मक दुर्व्यवहार को कैसे परखें और रोके

हमारे समाज में ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं है जो अपने लाभ के लिये या अपने मतलब को सिद्ध करने के लिये बच्चों की भावनाओं का दुरुपयोग कर उनसे किसी भी प्रकार से खिलवाड़ करने में किसी भी हद तक जा सकते हैं। चिन्ता का विषय यह है कि यह दुरुपयोग कोई व्यक्ति या दो-चार व्यक्तियों या फिर हजार-दो हजार व्यक्तियों तक सीमित नहीं रह गया, अपितु यह एक सुसंगठित अन्तर्राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय गिरोह द्वारा चलाया जाने वाला विनोदा व्यापार बन गया है।

ये लोग बड़े ही सुनियोजित एवं सुव्यवस्थित ढंग से बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य एवं स्वनिर्माण से खिलवाड़ कर उन्हें साम-दाम, दण्ड-भेद के द्वारा अपने मां-बाप या उनके पालन-पोषण करने वालों से अलग-थलग करके उनसे ऐसे-ऐसे अपराध कराते हैं कि कोई साधारण व्यक्ति उस बारे सोच भी नहीं सकता। यह सब ताकत और नियन्त्रण पर आधारित होता है और प्रायः दुरुपयोग एवं दुर्व्यवहार के अनेकानेक रूपों के साथ दिखाई पड़ता है। ऐसे भावनात्मक दुरुपयोग एवं दुर्व्यवहार की पहचान एवं रोकथाम करना अत्यन्त ही चुनौतीपूर्ण एवं जटिलमय कार्य है। चूंकि इसका पता लगाना, मूल्यांकन करना एवं साबित करना बहुत कठिन होता है, बहुत से केस रिपोर्ट होने से ही रह जाते हैं। कुछ भी हो, भावनात्मक दुरुपयोग व दुर्व्यवहार इन बच्चों में अत्यन्त गहरे व गुप्त/छिपे हुए निशान पीछे छोड़ देता है जो उनके बौद्धिक, सामाजिक एवं भावनात्मक, सभी तरह के विकास में बाधा डाल सकते हैं। इसीलिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि माता-पिता एवं शिक्षकों को बच्चों के ऐसे निशानों अपराध के बारे में पूर्ण जानकारी हो ताकि वे किसी भी प्रकार के दुरुपयोग की कोई भी संभावना होने पर जल्द ही कदम उठा सकें या पहले से ही रोकथाम कर सकें।

आइये, देखें कि बच्चों के साथ किये जाने वाले इन भावनात्मक दुर्व्यवहार के क्या-क्या और कैसे-कैसे विशिष्ट रूप हैं और वे किस प्रकार कार्य करते हैं:-

1. **अस्वीकृति** : भावनात्मक दुर्व्यवहार तब होता है जब माता-पिता या कोई अन्य देखभाल करने वाले अपने बच्चे को वास्तव्य से वंचित कर देते हैं या फिर बच्चे की उपस्थिति या उपलब्धियों को स्वीकार करने से ही इंकार कर देते हैं, जैसे : 'मैं मान ही नहीं सकती कि यह पेंटिंग तुमने बनाई है।' या, 'तुम्हारे इतने नम्बर तो कतई नहीं आ सकते।' जो भी बच्चे की देखभाल करने वाले व्यवहार या बड़े लोग अपने बच्चे को अस्वीकार करते हैं, वे बच्चे की भावनात्मक जरूरतों के समय कमी उपलब्ध नहीं होते, या उनसे कोई सरोकार नहीं रखते। जानते हैं आप, कि बड़ों का यही व्यवहार अक्सर ऐसे बच्चों के विचारों एवं भावनाओं को इतना अधिक विचलित कर देता है कि उनके मन में यह कृदा घर कर जाती है कि उन्हें कोई प्यार ही नहीं करता। विभिन्न तरीकों से दुर्व्यवहार करने वाले व्यवहार बच्चे के लिये अपनी नापसन्दगी ऐसी भेदी तरह बताते हैं, जैसे कि वह बच्चा ही उनकी हर किस्म की परिवारिक समस्याओं के लिये भी 'बलि का बकरा' अर्थात् जिम्मेवार साबित हो रहा हो।

2. **अपमान** : दुर्व्यवहार तब होता है जब एक व्यवहार लगातार किसी बच्चे को अपमानित करता है या फिर उसकी मौड़ी नकल करने जैसा व्यवहार करता है, जैसे : व्यंग्यात्मक टिप्पणियां करके बच्चे का मजाक उड़ाना, उस पर बुरी तरह चिखना, गालियां देना और निजी या सार्वजनिक तौर पर उसे शर्मसार करना आदि।

3. **बच्चे को अकेला या अलग-थलग करना** : इस किस्म का दुर्व्यवहार तब होता है जब माता-पिता या अन्य देखभाल करने वाले बच्चे से किसी और का संपर्क बिल्कुल प्रतिबन्धित कर देते हैं, जैसे : दूसरे बच्चों से दोस्ती करने, खेलने या बात-चीत करने से रोकना। किसी बच्चे को किसी निश्चित समय के लिये अपने कमरे, कोठरी, बेसमेंट या बाथरूम में बंद करके सामान्य परिवारिक सदस्यों से उसका संपर्क या बातचीत को रोक देना। ऐसे एकाकीपन से ना केवल बच्चे घबरा जाते हैं अपितु अनजाने मय, चिन्ता और अवसाद के शिकार हो सकते 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 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 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 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

4. **आतंकित करना या डराना** : जब कोई माता-पिता या बड़े लोग बच्चे को धमकाने के लिये किसी चाकू या अन्य तरीकों से उसे चोट पहुंचाने वाला या यातना देने वाला व्यवहार करते हैं, या ऐसा करने की धमकी-मात्र ही देते हैं। कई बार पेटेंट्स एक बच्चे को सबक सिखाने के लिये अपने दूसरे बच्चे से या फिर किसी और के बच्चे से ज्यादा प्यार जताना शुरू कर देते हैं, जिससे बच्चे में असुरक्षा की भावना घर कर सकती है, जैसे : किसी बच्चे को किन्हीं हिंसक या खतरनाक परिस्थितियों में रखने या उसका त्याग करने की धमकी देने जैसा व्यवहार।

5. **भ्रष्टाचार** : बच्चों में अपराधिक वृत्ति या व्यवहार को प्रोत्साहित करना भी एक किस्म से भावनात्मक दुर्व्यवहार का ही एक अन्य रूप है, जैसे : जब बच्चों को शराब या अन्य प्रतिबन्धित दवाएं देकर या अश्लील सामग्री दिखाई जाए या भीख मांगने, जेब काटने या चोरी करने या जानवरों और मनुष्यों के प्रति क्रूर व्यवहार करने को विवश किया जाए,

6. **शोषण** : जब बच्चों को अपने किसी निजी लाभ के लिये उपयोग किया जाए, जैसे उन्हें घोंघी करने, भीख मांगने, हमला करने या नशीली दवाओं के बांटने या वैश्यावृत्ति के लिये बाधित करना।

हमें कैसे पता चले कि किसी बच्चे को भावनात्मक दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ रहा है? किसी भी बच्चे के साथ भावनात्मक दुर्व्यवहार होने के कुछ संकेत नीचे दिये हैं :

- * किसी बच्चे में कम आत्म-विश्वास या बहुत खराब आत्म छवि का होना,
- * उसका दूसरों से भयभीत होना या हर किसी के प्रति विश्वास में कमी,
- * दूसरों पर ज़रूरत से ज्यादा निर्भरता या उनसे बिल्कुल अलग-थलग होना,
- * हमेशा चिन्तित या उदास रहना,
- * अत्यधिक आज्ञाकारी या अति चौकन्ना होना,
- * रिश्ते बनाने में कठिनाई महसूस करना या निर्माणी सा व्यवहार करना,
- * किसी भी काम के प्रति बहुत कम उत्साह व लगन या दृढ़ता का न होना,
- * ज्यादा अपेक्षा रखने वाला या आक्रामक वृत्ति का होना,
- * क्रूर एवं विनाशकारी वृत्ति का होना,
- * निष्क्रिय-आक्रामक, बाध्य रूप से-जुनूनी या सनकी जैसा व्यवहार दिखाना,
- * भावनात्मक, सामाजिक एवं शैक्षिक दृष्टि से पिछड़े हुए होना,
- * नींद में कमी या भाषा सम्बन्धी विकारों से ग्रस्त होना,
- * आत्म-विनाशकारी या आत्महत्या की प्रवृत्ति होना,
- * शराब या नशीली दवाओं के दुरुपयोग करने वाले होना।

हम सभी यह तो जानते हैं कि बहुत से बच्चों का इस तरह भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार लगातार कई-कई दिनों व महीनों ही नहीं वरन् सालों-साल चलता रहता है। किन्तु हमें यह नहीं पता कि इस तरह से भावनात्मक रूप

से दुर्व्यवहार करने वाले माता-पिता, शिक्षक या अन्य देखभाल करने वालों की क्या कोई खास विशेषताएं होती हैं? जी हाँ, ये लोग स्वयं बच्चे के अपने ही माता पिता से लेकर कोई भी उन्हें नियन्त्रण में रखने वाले व्यवहार या बड़े लोग हो सकते हैं, फिर चाहे वे अपने या सौतेले मां/बाप हों, उसके अपने ही अत्यन्त नजदीकी रिश्तेदार, घर की बाई या कोई नौकर हो, शिक्षक हों या किसी हॉस्टल या बालाश्रम के वाईज हों, या किसी स्कूल के प्रतिष्ठित प्रिंसीपल हो या कहीं का चौकीदार या स्कूल बस के चालक, या फिर बच्चों को घुसा करके अपराधिक धंधे कराने वाले गिरोह के लोग - कोई भी हो सकते हैं, क्योंकि आँखें मूंद कर आज-कल किसी पर भी विश्वास नहीं किया जा सकता। यह भी ज़रूरी नहीं कि सभी को संदेह की दृष्टि से देखें, किन्तु हस्पताल सावधानी बरतना और सतर्क रहना अत्यन्त आवश्यक है।

तो, आइये देखते हैं कि इस तरह भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार करने वालों की आखिर क्या विशेषताएं होती हैं:

- * वे बच्चे को अस्वीकार या खारिज कर देते हैं,
- * अपनी समस्याओं के लिये बच्चे को दोषी ठहराते हैं,
- * बच्चे का वर्णन नकारात्मक रूप से करते हैं,
- * अपना लाड-प्यार रोक लेते हैं,
- * बच्चों से कठोर एवं अवास्तविक उम्मीदें रखना,
- * उनका अपने आवेगों पर नियन्त्रण नहीं रहता है,
- * उनकी आशा पूर्ण ना होने पर उनमें अधीरता या सहनशीलता की बहुत कमी होती है,
- * उनमें अपरिपक्व व्यवहार का होना,
- * उनकी स्वयं की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का होना,
- * शराब या नशीली दवाओं के दुरुपयोग करने वाले।

अब, हम सब के सामने बड़ा प्रश्न है कि भावनात्मक दुर्व्यवहार से पीड़ित बच्चों को हम कैसे बचाएँ? तो, देखें कि किसी भी बच्चे के विरुद्ध किसी भी तरह से भावनात्मक दुर्व्यवहार का संदेह होने पर शिक्षक/माता-पिता या अन्य सेवा संस्थाएं क्या कर सकते हैं :

- * बच्चों की सुरक्षा के लिये उत्तरदायी एजेंसी को सदिग्ध बाल दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करने के लिये स्कूल/राज्य के नियमों और प्रक्रियाओं का पालन करें,
- * ऐसे बच्चों की सहायता व सेवा के लिये स्कूल के परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक या अन्य उपलब्ध संस्थाओं को रफ़्त कर दें,
- * ऐसे बच्चों की शिकायतों पर विशेष ध्यान दें, उन्हें नजराना बिल्कुल मत करें,
- * बच्चों को सुनो, उन पर विश्वास करें और उनके लिये हमेशा उपलब्ध रहें,
- * बच्चे को यह विश्वास दिलाना आवश्यक है कि वह अकेला नहीं है,
- * उठे हुए बच्चे या आत्म-ग्लानि से परिपूर्ण बच्चों को यह जानना और आश्वस्त करना ज़रूरी है कि उसके साथ हुए किसी भी दुर्व्यवहार के लिये उस की कोई गलती नहीं है,
- * अपने आप को भावनात्मक दुर्व्यवहार से सम्बन्धित संसाधनों व सामग्रियों के बारे में हर तरह से सूचित रखें।

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-6



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

कहीं आप ईर्ष्या का शिकार तो नहीं ?

जीवन के किसी भी क्षेत्र में अपने से आगे बढ़ने वाले व्यक्ति को बहुत कम लोग ही सहज भाव से स्वीकार कर पाते हैं। अपने से अधिक सक्षम, योग्य या सफलता प्राप्त करने वालों से प्रेरणा लेने की बजाए उससे ईर्ष्या ही कर बैठते हैं। स्वयं आगे बढ़ने के उपाय सोचने व परिश्रम करने की अपेक्षा वे उसे ही नीचा दिखाने में, उसे मिटाने में, उसे हतोत्साहित करने में, उसका किसी न किसी तरह मजाक उड़ाने में ही अपनी समस्त उर्जा लगा देते हैं, और उनकी इस अवांछित ईर्ष्या का शिकार हो जाते हैं वे मासूम बच्चे-वे लोग, जो बिना किसी अपनी गलती के समस्यात्मक बच्चे बन जाते हैं।

सुप्रीती अपने स्कूल की हर परीक्षा में हमेशा प्रथम आती थी और अभी दसवीं के बोर्ड की परीक्षा में प्रथम स्थान लेने के बाद अपनी ग्यारहवीं क्लास की पढ़ाई में जी जान से जुटी थी। परन्तु उसके कुछ सहपाठियों द्वारा क्लास में उसका हमेशा प्रथम आना सहन नहीं हुआ। ईर्ष्यावश उन्होंने उसे अकेला कर दिया। अर्थात् उन्होंने उसके साथ बैठना बन्द कर दिया। ज्यों ही वह किसी के पास बैठने लगती, वह उसके पास से उठ कर कहीं और जा कर बैठ जाती। ऐसा बहुत दिन चलता रहा। सुप्रीती स्कूल में यह अकेलापन सहन नहीं कर पाई, और न ही वह अपनी समस्या किसी से सांझा कर पाई। पर मानव स्वभाव है ना! सभी अपने जैसी संगत चाहते हैं, क्योंकि अकेलापन सभी को अखरता है। अतः वह इतनी परेशान रहने लगी कि उसका अकेलापन कब उसके शान्त स्वभाव में खलबली मचा गया कि उसे पता ही नहीं चल पाया। शनैः-शनैः वह इतनी चिड़चिड़ी व गुस्सेल हो गई कि उसने स्कूल का गुस्सा घर वालों पर निकालना शुरू कर दिया। अपने मात-पिता, अपने भाई-बहनों से बात-बात पर खिन्न हो जाती। और बाद में तो तोड़-फोड़ व मार-पीट पर भी उतर आई। अब वह घर वालों के लिये एक गंभीर समस्या बन गई। पर अफसोस, कोई उसकी समस्या को सहानुभूति पूर्वक नहीं देख पा रहा था। उसे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता के पास ले जाना पड़ा।

चेतना भी ऐसे ही कॉलेज की सहपाठियों की ईर्ष्या का शिकार होकर सतत तनाव में रहने लगी। उसे भी मनोचिकित्सक का सहारा लेना पड़ा। और होनहार सचिन, जिसको उसके दोस्तों ने ईर्ष्या की वजह से इतना अकेला कर दिया कि वह बेचारा इतना परेशान हुआ कि स्वयं से ही नाराज रहने लगा। जानते हैं उसने क्या किया? उसने तो अपने आप को ही सजा दे डाली अपने शानदार परिणाम का रिकार्ड खराब कर के! उसके माता-पिता तो यह तक समझने में नाकामयाब रहे कि आखिर क्यों उनका बेटा अचानक ही 92 प्रतिशत से 62 प्रतिशत पर आ गया। उसको मनोचिकित्सक के पास ले जाया गया। विश्लेषण से पता चला कि सचिन ने अपने दोस्तों की ईर्ष्या से बचने के लिये और दोबारा उनका साथ हासिल करने के लिये मेहनत करनी ही छोड़ दी थी।

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 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।

-सम्पादक

देखा आपने! कैसे ईर्ष्या का शिकार हो कर बच्चे दूसरों व अपने आप के लिये समस्यात्मक बन सकते हैं? अपना सन्तुलन खो बैठना, तो कभी दूसरों से गलत व्यवहार करना या फिर उनमें बेवजह तनाव का बढ़ना-यहां तक ही सीमित नहीं है, और भी कई घातक परिणाम हो सकते हैं। यह सब सुप्रीती, चेतना या सुमित तक सीमित नहीं है, असंख्य बच्चे, युवक एवं युवतियां ऐसी ईर्ष्या का शिकार कभी ना कभी अवश्य हुए होंगे। क्या इस समस्या से निजात पाने का कोई उपाय नहीं है? उपाय हैं, अवश्य हैं। परन्तु धैर्य, स्वीकृति और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता है।

* मानव स्वभाव का यह सच स्वीकार करें कि ईर्ष्या हम सभी में होती है। किसी में कम, किसी में ज्यादा! और यह भी मान कर चलें कि ईर्ष्यावश आपके अपने घनिष्ठ मित्र व सगे सम्बन्धी भी आपकी टांग खींचने के लिये कुछ भी कर सकते हैं, और किसी भी हद तक जा सकते हैं। इस सच्चाई को जितना शीघ्र स्वीकार कर सके, उतना ही आसान हो जाएगा इस समस्या से निपटना।

* अतः पहले से ही मान कर चलें कि आपकी अभूतपूर्व सफलता आपके आस-पास वाले सहपाठियों, सहकर्मियों, दोस्तों व सगे-सम्बन्धियों से सहजता से हजम नहीं होगी, विशेषतौर पर उनसे-जिनसे आपका सीधा मुकाबला है। क्योंकि बहुत से लोग स्वयं तो तेज गति से चल नहीं पाते, अतः दूसरों को हानि पहुंचाकर अजब सा सुख अनुभव करते हैं।

* अतः आप भी अपने आप को मानसिक रूप से तैयार रखें कि आपके साथ कुछ भी अप्रिय व्यवहार हो सकता है। आपके साथ कोई बोलना छोड़ सकता है, आपकी मेहनत से बनाए नोट नष्ट कर सकता है या कुछ भी ऐसा जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। पूर्व मानसिक तैयारी से कम से कम आप उस मानसिक आघात से तो बच सकते हैं जो आपको अकस्मात् ही उनके बदले हुए व्यवहार या उनकी दी हुई चोट से लगने वाला था।

* ईर्ष्याभाव की वजह से यदि आप एकाकीपन या अकेलेपन से जूझ रहे हैं तो आप को चाहिये कि आप उन बच्चों से दोस्ती करो जिन्हें आप की जरूरत हों, न कि उनसे जो आपसे दूर भागते हैं। हो सकता है कि ये

बच्चे योग्यता या सामाजिक स्तर में आपसे कम हों, परन्तु इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। यकीन मानिये आपकी इस नयी दोस्ती की खुशबू से दोनों का चमन बराबर महकेगा। आप को कुछ नए दोस्त मिल जाएंगे और उन्हें एक सुयोग्य बच्चे का साथ, निर्देशन व प्रेरणा!

* याद रखिये कि अपने से कमजोर बच्चों का मार्गदर्शक बनने में आपको कभी भी कोई घाटा नहीं उठाना पड़ेगा। आप जो कुछ भी उन्हें पढ़ाएंगे या समझाएंगे, आपको उसे कभी दोबारा याद नहीं करना पड़ेगा क्योंकि वह तो आपके स्मृतिपटल पर अच्छी तरह से अंकित हो जाएगा। इससे भी बढ़कर, उनकी तथा उनके माता-पिता की जो दुआएं मिलेंगी, उसका तो कोई मोल ही नहीं आंका जा सकता।

* अपने खाली समय में मन में व्यर्थ विचारों को स्थान देने की अपेक्षा अपनी उर्जा को किसी सार्थक कार्य में लगाने का प्रयास करें। प्रशंसा की भूख तो सभी को होती है, अतः अपने ईर्ष्यालु सहपाठियों या सहकर्मियों में बजाए अपनी प्रशंसा का दायरा उनसे बाहर बढ़ाएं। आप अपनी विभिन्न रुचियों एवं सक्षमताओं को परख कर अपना कार्यक्षेत्र बढ़ाकर तो देखें, आपके आनन्द की कोई सीमा ही नहीं रहेगी। जैसे कुछ लिखना, कलात्मक कार्य-पेंटिंग आदि करना, नृत्य सीखना, आस-पास के गरीब, जरूरतमंद या वृद्ध लोगों की सेवा करना आदि।

* योग, ध्यान, रेकी या संगीत का सहारा भी लिया जा सकता है।

* समय-समय पर आपके आस-पास आयोजित होने वाली व्यक्तित्व विकास सम्बन्धित कार्यशालाओं में भाग लें।

* यदि फिर भी कोई कसर रह जाए तो यह अवश्य सोचिये कि आपके लिये उन स्वार्थी व ईर्ष्यालु दोस्तों की संगत अधिक अहम है या फिर आपका स्वाभिमान?

* याद रखें कि यदि कोई जान-बूझ कर आपको यह सतत अहसास कराए कि आप में कोई कमी है या आप उनके पास बैठने के लायक नहीं हैं तो वे कभी आपके शुभचिन्तक नहीं हो सकते। ऐसे स्वार्थी संगत से तो अच्छा है कि आप स्वयं उनका साथ छोड़ दें न कि उनके लिये तड़पते रहें।

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-7



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

युवा होती बेटी को हमराज कैसे बनाएं ?

बेटी शब्द में कितनी सौम्यता, कोमलता व गहनता छिपी है! परन्तु अफसोस कि गुड़िया की तरह प्यारी लगने वाली, विड़ियों की तरह चहकने वाली, पवन की तरह मदमस्त एवं चंचल सी इस बेटी की किशोरावस्था में पॉव रखने से पहिले ही उसकी चहक, उसकी चंचलता, चपलता व उसका मासूम बचपन सहसा ही उससे छिन जाता है। उसकी शोषितियों, उसकी मुस्कराहटें जैसे अलविदा कह देती हैं यकदम जब 11से 12 वर्ष की अल्पायु में उसे अवसमात ही अपने में अजब व अनहोना सा परिवर्तन दिखलाई देता है-ऐसा कुछ कि उसके सम्पूर्ण अस्तित्व को ही हिला कर रख देता है, ऐसा कुछ कि वह खुद अपने ईश्वर से भी नाराज हो जाती है। परन्तु यह तो परिवर्तनों की श्रृंखला का आरम्भ मात्रा है, क्योंकि उसके बाद तो विकास के हर सोपान पर अजीबो-गरीब परिवर्तन ही परिवर्तन दिखलाई पड़ने वाले हैं। फिर चाहे वे शारीरिक परिवर्तन हों या मानसिकऋसवेगों के उतार-चड़ाव में हो या सामाजिक सम्बन्धों मेंऋसके अपने या दूसरों के प्रति दृष्टिकोण में हो या उसके धर्मिक दृष्टिकोण मेंऋसके जीवन मूल्यों में हो या फिर उसमें सौन्दर्यात्मक अहसास सम्बन्धित परिवर्तन हों।

जी हां, किशोरावस्था को लौघती, जवान की दहलीज पर कदम रखने को आतुर हर उस बेटी की बात कर रही हूँ जिसे अपने बदलते स्वरूप, विशेषताओं, आवश्यकताओं, समस्याओं एवं अजीबो-गरीब भाववेषों व मिजानों को बँटने के लिये किसी हमराज की तलाश रहती है। ऐसा हमराज जिससे वह अपने गम व सुखियों साँझा कर सके और अपने मन की दुविधाएँ, जिज्ञासाएँ, संकोच, चिन्ता व डर आदि सभी कुछ उसकी झोली में डाल कर निश्चिन्त हो जाए। ऐसा हमराज जो उसकी चिन्ता को सुन सके और सुन कर सहाय सके, उसका समर्थन बता सके और एक सच्चा हितैषी बनकर सही मार्गदर्शन कर सके। बेटी के लिये ऐसा हमराज केवल और केवल उसकी माँ या माँ सरीखी कोई अन्य महिला ही हो सकती है। परन्तु क्या सभी माताएँ अपनी-अपनी बेटीयों की हमराज बन कर उनकी दुविधा, संशय, डर व चिन्ता को दूर कर पाती हैं? नहीं, सचमुच नहीं।

ऐसा नहीं है कि साधरण माताएँ अपनी बेटीयों को हमराज नहीं बनाना चाहती। अवश्य चाहती हैं, परन्तु उन्हें ऐसा करना नहीं आता या उन्हें इसके प्रति जितना सजग व संवेदनशील होना चाहिये, उतना हो नहीं पाती या फिर अत्याधिक चिन्ता कर अपनी चिन्ताओं व परेशानियों से अपनी बेटी को ही और अधिक चिन्तित कर देती हैं। यह भी हो सकता है कि अपनी युवा होती बेटीयों के शारीरिक, मानसिक व यौग सम्बन्धित एवं संवेगमालक परिवर्तनों के प्रति माताओं का स्वयं अपना ही दृष्टिकोण स्वस्थ ना हो और उन्हें स्वयं उन परिवर्तनों से संकोच, चिन्ता व उलझन सी बनी रहती हो, जिस के कारण समय से पूर्व जो जानकारी उन्हें उसे दे देनी चाहिये थी, नहीं दे पाती। वे सोचती रह जाती हैं और समय ही उनके हाथों से निकल जाता है। माताओं की यह चूक बेटीयों के मनो-मस्तिष्क पर क्या कहर डाल सकती है, इसका अनुमान हम सभी को है। मासिक धर्म शुरू होने से पहले ही बड़े सहज व सुन्दर ढंग से प्रकृति के इस रहस्य को समझना हर माँ का फर्ज है ताकि बेटी को उस से होने वाली मानसिक वेदना, झीन भावना व गलत दृष्टिकोण का शिकार ना होना पड़े। अतः माँ से अच्छा दोस्त व हमराज कोई और हो ही नहीं सकता। काश! हर बेटी अपनी माँ को हमराज बना पाती। पर हकीकत यह है कि ऐसा प्रायः नहीं होता। माँ के बजाए बेटीयों प्रायः अपनी हम-उम्र सहेलियों, गलत औरतों या पत्रिकाओं को अपना हमराज बना लेती हैं। परन्तु हम-उम्र सहेलियों की यह आधी-अधूरी सी जानकारी लिये वे सच्चा हमदर्द मिलने तक सतत संघर्ष, संशय एवं दुविधा की दुनिया में जीती रहती हैं। माँ को जब यह अहसास होता है कि उसकी बेटी उससे कुछ छिपाने लगी है, विहने लगी है और उससे दूर जा रही है, तो वह सहम जाती है, बेटी का दूर होना उससे सहन नहीं होता। परन्तु, बेटीयाँ माँ-बाप से दूर ना जाएँ, उनमें अपना विश्वास बनाएँ रखें, उसके लिये उन्हें बेटीयों की आवश्यकताओं व भावनाओं के प्रति संवेदनशील, सजग व उदार होना होगा। इसके निम्न उपाय हैं।

- समानुभूति कौशल विकसित करना: बहुत सी माताएँ ना तो समानुभूति कौशल को समझती हैं और ना ही अच्छी श्रोता होती हैं। वे या तो अपनी बेटी की बात पूर्णतयः सुनती नहीं या सुन कर अनसुनी कर देती हैं या अपने पूर्वाग्रहों व अपनी ही परेशानियों के कारण आधे मन से सुनती हैं। एक संवेदनशील बेटी अपनी माँ के अनमने मन को गोंप कर अपनी बात अधूरी ही छोड़ देती है, अतः माताओं को अपनी बेटीयों की बातें पूरे ध्यान से सुनने व जवाब देने का कौशल हसिल करना होगा। ध्यान रहे कि उनकी बातें सुनते समय

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 समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साँझा 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/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

उनकी आँखों का सम्पर्क, चेहरे की भाव-भंगिमा व अन्य अ-शब्दिक संवाद करने वाले तरीके भी शामिल हैं। इस बात को कभी मत भूलिये कि युवा होती बेटीयों अधिक भावुक होती हैं। यदि उन्हें आपकी किसी भी शब्दिक या अ-शब्दिक प्रतिक्रिया से यह अहसास भी हो जाए कि उनकी माँ को उनकी बातों में अब रुचि नहीं या महत्वपूर्ण नहीं है, तो वे कभी भी आप से अपनी बात साँझा नहीं करेंगी।

- प्रत्युत्तर देने सम्बन्धित कौशल : प्रायः मात-पिता को बच्चों की शंकाओं का सही ढंग से जवाब देना नहीं आता। ऐसा तब होता है जब उन्हें स्वयं उन प्रश्नों का उत्तर ज्ञात नहीं होता या उन का जवाब देते समय कुछ उलझन सी महसूस कर रहे हों या बेटी को शर्मी निगाहों से देख रहे हों। ऐसी स्थिति में माँ या तो अधुरा सा जवाब देगी या टालने का प्रयास करेगी या चिढ़ कर जवाब देगी या फिर अचछ-स्वासा उपदेश पिला देगी। यह सभी गलत है। क्योंकि इन सभी से संवाद टूटने का डर रहता है। ऐसा इसलिये कि आपकी युवा होती बेटी जिस बात को पूछने व विचार-विमर्श करने के लिये बड़ी कठिनाई से हिम्मत जुटा पाई थी, उनकी अपनी माँ के अछमने, चिड़चिड़े या उपदेश भरे जवाब ने उसे वहीं रोक दिया और उसकी शंका वहीं की वहीं बनी रह गई। केवल आपकी बेरुखी, नासमझी और बेमौके उपदेश की वजह से माँ बेटी के संवाद का सेतु टूट जाता है। अतः संवाद टूटने वाली इस नानुक्त स्थिति को आपने ही संभालना है। आपने फिर से अपनी बच्ची के दिल को छुना है, दूरे हुए तार को जोड़ना है। उसकी दुविधाओं, चिन्ताओं, उलझनों व परेशानियों में झाँक कर पता लगाना है कि कंहा क्या गड़बड़ है। जहाँ से तार टूटी है, वहीं से तार जोड़ कर आगे बढ़ने का प्रयास करते रहना है। अतः आपकी प्रतिक्रिया/जवाब देने सम्बन्धित कौशल कुछ इस तरह होना चाहिये कि आप अपनी बेटी की जिज्ञासा व उत्कण्ठा को आत्म-अन्वेषणात्मक तरह से शान्त करें। उचित व छोटा जवाब दीजिए। किन्तु शर्माया, घबराया सा, टूट-फूटा या उपदेश भरा जवाब आपको अपनी बच्ची से धीरे-धीरे दूर कर देगा। आपका समानुभूति पूर्वक उत्तर ऐसा होना चाहिये कि संवाद का द्वार बन्द होने की बजाए जारी रह सके, जिसकी केन्द्र बिन्दु आपकी बेटी ही हो, कोई अन्य नहीं। अपने जवाबों में तानाकशी, नुक्ताचीनी से तो हमेशा परहेज रखने का प्रयास करें।

- संवाद टूटने के पीछे एक और बड़ा कारण है मात-पिता के जीवन मूल्यों एवं नैतिक आस्थाओं में कटघना, अस्पष्टता या उनके अपने पूर्वजों की आस्थाओं के प्रति स्वयं की उदासीनता। युवा बच्चे- बच्चियाँ, जो मूल्यों को समझने व बनाने में अपने मात-पिता का सहयोग चाहते हैं, यह देख कर हताश हो जाते हैं कि जिनके स्वयं के मूल्यों में स्पष्टता व सरलता नहीं है, जो स्वयं उलझन में हैं, वे हमारा क्या मार्गदर्शन करेंगे। ऐसे में माँ बेटी में संवाद बन ही नहीं पाता।

- युवा होती बेटी के मन में यौग सम्बन्धी समस्याओं की सबसे अधिक उलझन व दुविधा होती है। प्रजनन- को लेकर अनेकों तरह की शंकाएँ, डर व चिन्ता होती है-नाना प्रकार के प्रश्न दिमाग में घूमते हैं। अपने बदलते स्वभाव, रुचियों व स्वरूप को देख कर उन्हें लगता है कि जैसे यह केवल उनकी के साथ हो रहा है, किस से कहे, किस से साँझा करें अपनी परेशानी को! कल तक जिन लड़कों से वे दूर रहना चाहती थी, अब सहसा वे उनकी और आकर्षित होने लगी हैं। बड़े चुपके से उनकी पसन्द-नापसन्द, जीवन मूल्य, दृष्टिकोण व प्राथमिकताएँ बदल गये और वे अपने आप से हैरान हैं-किस से कहे? माँ से, नहीं, वह तो डॉट देंगी बाप से - सवाल ही नहीं उठता सहेली से-गुमराह हो सकती है - तो आखिर कहां जाए? ऐसे में जब माँ के सहयोग, छाया एवं स्वस्थ निर्देशन की सबसे अधिक आवश्यकता होती है तो वहीं माँ उसे पराई सी लगने लगती है। अब यह माँ पर निर्भर करता है कि उसे अपनी बेटी को पराएपन का अहसास देना है या फिर उसका हमराज बनना है। अगर उसे हमराज बन- है तो उसे अपने सब पूर्वाग्रह छोड़ कर बच्ची के दृष्टिकोण से सोच कर अपने आप को उसकी परिस्थिति में रखते हुए उसे

सही मार्गदर्शन करना है। यही से संवाद जोड़ने की पुनः शुरुआत हो सकती है।

मात-पिता के लिये बच्चों की यौग सम्बन्धी आवश्यकताओं, समस्याओं व उलझनों को सही तरह से समझने एवं उनका समाधान करने के लिये कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे कि:

- एक ऐसा स्वच्छ व स्वस्थ वातावरण स्थापित करें जिसमें बच्चे यौग सम्बन्धित प्रश्न पूछने या विचार-विमर्श करने में स्वतन्त्रा महसूस करें। परन्तु यह तो तभी संभव होगा जब बच्चे अन्य सभी संवाद करने में कोई संकोच या घुटन महसूस न करते हों। अतः सबसे पहिले सामान्य संवाद को सुधरना अत्यन्त आवश्यक है।

- बिल्कुल जीरो संवाद से अच्छा है कि कुछ तो संवाद हो: जब कभी संवाद टूटे तो आप यह प्रयास करें कि कम जटिल, कम भावुक, कम उलझन भरे हल्के-फुल्के मजाकिया से संवाद से शुरु करें। आप अपने जीवन के अनुभव उनसे बाँटें, अपनी युवावस्था में की गई नादानियों, परेशानियों बाँटें तो बेटी स्वयं खुल जाएगी। फिर देखें कि जटिल संवाद की राह भी स्वयं खुलती जाएगी।

- हो सकता है कि आपको आयु अनुसार यौग सम्बन्धित शब्दावली से सही परिचय ही ना हो। ऐसा परिचय जरूरी है क्योंकि जहाँ बच्चों के स्तर पर उतर कर ही संवाद करेंगे तो वे आपसे ज्यादा खुल पाएंगे। बेटीयों के बेबाक प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर दें, घुमा-फिरा कर नहीं। कभी भी अपनी अनुचित भाव-भंगिमा से संवाद तोड़ने का जोखिम मत उठाएँ।

- संवाद करते समय बच्चों की अशब्दिक अभिव्यक्ति पर अवश्य ध्यान दें। उनकी शर्मा, घबराहट, चिन्ता, डर, लजीलापन व उनकी भाव-भंगिमाएँ सभी कुछ उनके शब्दों से कहीं अधिक कह जाएंगे, जिसे अनदेखा कर दिया तो आप उसके मन को पढ़ ही नहीं सकते। अतः हर माँ को बेटी के बदलते हुए भावों के प्रति अत्याधिक संवेदनशील होना चाहिये। पर, ऐसे मौके पर माँ के मुख पर आई घबराहट, डर, चिन्ता, उपेक्षा या घृणा भाव आदि बच्चे पर अनचाहा प्रभाव छोड़ जाएगा। अतः मात-पिता को अपने पूर्वाग्रहों, कमियों, सीमाओं व स्वयं की उलझनों को दूर रखते हुए बच्चों के प्रति सजग व संवेदनशील होना चाहिये। उन्हें यह अहसास होना चाहिये कि जमाना कंहा का कंहा जा रहा है, तार को कितना कसना या ढीला छोड़ना है। इस बारे में सावधानी नहीं बरती तो बच्चों के हमराज बनने का सपना धरे का धरा रह जाएगा।

- मात-पिता को अपने बच्चों के लिये आत्म-निंदात्मक व जलील करने वाले शब्द कभी भी प्रयोग नहीं करने चाहिये, जैसे 'तुम तो हो ही ऐसे और तुम से क्या उम्मीद कर सकते हैं तुम कभी सुध नहीं सकते तुम हमारा नाम डुबो दोगे पागल, मूर्ख, अवल नहीं है क्या' आदि। ऐसे व्यंग्यात्मक तीरों से बच्चों में या तो आपके प्रति घृणा भाव पैदा हो जाएगा या उन्हें अपने आप से घृणा हो सकती है या फिर वे आपसे व अपने आप से भी दूर हो कर असामाजिक तत्व बन सकते हैं।

अतः आप सावधन व सजग रहें, संवेदनशील बनिये, बच्चे आपके हैं, पराए नहीं। उन्हें अपना हमराज बनाने और उनका हमराज बनने में उनसे सहयोग करें व लें उन्हें अपने से दूर मत होने दें, उनकी भावनाओं, दिल के दर्द व उनके संशय को समझ कर उनका निदान करने में अपना भरसक योगदान दें। फिर देखें कि आपके सम्बन्ध में कैसी मिठास भरती है। वयूक्ति जबतक बच्चों ने माँ-बाप से निकट व गहन सम्बन्ध का अहसास नहीं किया, तब तक आप उनके हमराज कतई नहीं बन सकते। उनसे दोस्ती करने के लिये आप उनके स्तर पर उतर कर, उनकी रुचियों में रुचि लेकर, उनके आनन्द से आनन्दित होकर, उनके दर्द से पीड़ित होकर इकट्ठे मिल बैठ कर समाधान तलाशने का प्रयास करते रहिये, बच्चे आपसे दूर कभी नहीं जाएंगे।



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

सच्ची प्रशंसा करने में कंजूसी कभी मत करिये

शिक्षा का विषय/प्रयोजक बालक है और उसका लक्ष्य है बालक की जन्मजात क्षमताओं/संभावनाओं का सामाजिक रूप से वांछित सर्वोत्कृष्ट विकास और उसे ऐसी उत्कर्ष दिशा प्रदान करना जो उसके स्वयं के लिये ही नहीं अपितु समाज के लिये भी लाभदायक हो। इसे प्राप्त करने के लिये एक अच्छे पेरेंट व अध्यापक को बालक को उसके अन्तर्मन या भीतर से प्रेरित करना चाहिये। कठोर परिश्रम व अवरोधों को पार करने एवं निराशाओं को विजय करने से किसी भी बालक का स्वामिमान विकसित होता है। ईमानदारी से की हुई प्रशंसा से बालकों को अपनी खूबियों व कमियों का आकलन करने का अवसर मिलता है। अतः बच्चों को मजबूत, स्वतंत्र व विश्वास से परिपूर्ण महसूस कराने के लिये उनका सच्चा मूल्यांकन करना अति आवश्यक है। किन्तु जिन बालकों को लगातार ही आलोचना सुनने की आदत पड़ जाती है, उनमें अपने सामर्थ्यों को लेकर चिन्ता, नाकामयाबी का डर, नए प्रयोगों या विकल्पों को तलाशने या प्रयोग करने में संकोच की भावना विकसित हो सकती है जिसकी वजह से वे नाकामयाबी की ठोकरों का पर्याप्त रूप से सामना करने के लिये बिल्कुल तैयार नहीं हो पाते।

कोई भी प्रभावी प्रशंसा बालक के प्रयासों पर केन्द्रित होनी चाहिये ना कि उसकी सफलताओं पर। जब शिक्षक या माता-पिता बच्चे की सच्ची प्रशंसा इस तरह से करते हैं कि जो सहज व स्वाभाविक, विशिष्ट और यथोचित लगे, तो वे सीखने या सदा नए ज्ञान को ग्रहण करने के लिये प्रोत्साहित होते हैं। यही नहीं, इससे विद्यार्थियों के बीच अनचाहे मुकाबले की भावना में भी कमी आती है।

पेरेंट्स एवं शिक्षक प्रशंसा को प्रभावी ढंग से प्रयोग करने के लिये ऐसा कर सकते हैं:-

- * कोरी प्रशंसा के बजाए प्रोत्साहन एवं स्वीकृति देने के बारे सोचें, क्योंकि प्रशंसा या शाबाशी का तभी अधिक लाभ मिल सकता है जब उससे ना केवल बालक को स्वीकृति मिले बल्कि उसकी प्रगति के बारे सूचित भी करें, जैसे, 'शाबाश संजु, तुमने कल से ज्यादा अच्छी पेंटिंग बनाई है' या 'शाबाश ध्रुव! तुमने इन कठिन शब्दों के सीखने में इतनी मेहनत की है कि तुम अब पूरा पाठ बिना किसी गलती के पढ़ने लगे हो'।
- * बच्चों में अपनी रुचि एवं स्वीकृति का प्रदर्शन या झुंझार अवश्य करें क्योंकि उनमें कई अन्तर्निहित या जन्मजात गुण व योग्यताएं होती हैं जोकि उनके किसी कार्य पर निर्भर नहीं करती, जैसे, 'गरिमा, मुझे खुशी है कि तुम मेरे गुप या वलास में हो'।
- * हमेशा सकारात्मक हाव-भाव का प्रयोग करें, जैसे मुस्कुराना, बच्चे की आंखों में सीधे देखना, उसके बिल्कुल समीप जाकर उसकी बात में पूर्ण रुचि लेते हुए सुनना और आवश्यकता पड़ने पर उसकी सहायता भी करना।
- * बालक के प्रयास या प्रगति को स्पष्ट एवं विशिष्ट भाषा में बिना किसी जजमेंट या आलोचना के स्वीकार करें। वर्णनात्मक प्रशंसा यह दिखाती है कि आप उसकी ओर बहुत करीब से देख रहे हो, जैसे: 'मैंने नोटिस किया कि कल तुमने एक बुजुर्ग व अपंग महिला को स्वयं उसका सामान उठाकर सड़क पार ही नहीं कराई अपितु उसके घर

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 साझा 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 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

तक छोड़ कर भी आई, उसने तुम्हें अवश्य ही ढेर सारी दुआएं भी दी होंगी' या 'मैं देख सकती हूँ कि तुम साइंस में अब रुचि लेने लगे हो क्योंकि तुम इसे पिछले एक घंटे से लगातार पढ़ रहे हो।' या मुझे तुम पर गर्व है कि तुम स्पेलिंग गेम के जरिये कठिन शब्दों के सीखने में अपनी पूरी उर्जा लगा रहे हो। अब तुम्हें कोई नहीं रोक सकता।'

* बालक को शाबाशी देने में कभी भी कंजूसी मत करियेगा बल्कि हर उस मौके की तलाश में रहें जब आप उसका हौसला बढ़ा सकें। अतः जब भी समय मिले और संभव हो, सामान्य रूप से शाबाशी (जैसे, बहुत अच्छा, कमाल कर दिया या तुम कमाल हो) देने के बजाए उपलिखित उदाहरणों की तरह उनकी विशिष्ट रूप से प्रशंसा करेंगे तो ऐसी शाबाशी का उन पर कहीं ज्यादा प्रभाव पड़ेगा।

* बच्चों के बारे अपने रचनात्मक निरीक्षण या कथन को बहुत अच्छे से व्यक्त करें जिससे बच्चे को यह लगे कि आप उसके अच्छे कार्य को नोट कर रहे हैं, जैसे यह कह सकते हैं कि: सोनु, बहुत ख़ूब! आपने आज बिना किसी को रोकते-टोकते हुए सुना है। वाह! टोनी अपनी चीज़ या विचार अपने पेरेंट्स या बहिनो के साथ साझा कर रहा है। देखो, मनु लाइन में खड़े होकर बड़े धैर्य से प्रतीक्षा कर रहा है।

* आज तो मनु और मांसी चुप-चाप काम कर रहे हैं। वाह पंकज, तुम बिना कहे ही काम कर रहे हो। हमें बच्चों के तर्क-वितर्क एवं चर्चा तथा उनके द्वारा किये अपने कार्यों के मूल्यांकन को प्रोत्साहन देना चाहिये। इसके लिये हम कुछ ऐसे सवाल पूछ सकते हैं, जैसे, रीना, तुमने उस प्रोजेक्ट पर बहुत मेहनत की है। क्या तुम मुझे इस बारे कुछ बतला सकती हो?' या, 'गुंजन, तुम्हें अपनी रिपोर्ट देख कर कैसा लग रहा है? क्या अभी इसमें कुछ और भी करना है?' जब बच्चों को यह अहसास होगा कि आपको इस बात से कितना सरोकार है कि उनकी परेशानियों, समस्याओं व भविष्य को लेकर उनके मनमें क्या चल रहा है, तो उन्हें यह अच्छा लगेगा कि पेरेंट्स उनके कार्य में कितनी रुचि ले रहे हैं। इससे उनका मनोबल बढ़ता है।

* बालक के चरित्र के सकारात्मक शील गुणों या पहलुओं का नाम लेते हुए उनको शाबाशी देते हुए प्रोत्साहित करें, जैसे, 'संजना, मुझे तुम्हारी इस बात के लिये सराहना करने में खुशी हो रही है कि, तुमने आज अपनी छोटी बहिन के कार्य में

मदद करके उसका हौसला बढ़ाया' या जब कोई शिक्षक अपनी कथा के बच्चों की यह कहते हुए सराहना करे कि, 'मुझे बहुत गर्व है आप सब पर कि मेरे मित्रों के आने पर भी शोर करने के बजाए आप में से हर एक अपना-अपना काम शान्ति से करते रहे। मेरे मित्र भी आपके इस व्यवहार की प्रशंसा कर रहे थे।' ऐसा करके आप बच्चों के विशिष्ट गुणों को और अधिक मजबूत बना सकते हो।

* अपनी प्रशंसा को बच्चे के प्रयास से जोड़ते हुए उन्हें इस बात का अहसास दिला सकते हैं कि उसके इस प्रयास या कार्य ने दूसरे बच्चों को भी लाभ पहुंचाया है, जैसे, 'तुमने लाइब्रेरी की पुस्तक समय पर लौटा कर बहुत अच्छा किया क्योंकि अब दूसरे ज़रूरतमंद बालक को यह पुस्तक दे सकते हैं।

* नए कौशल सीखने या कुछ नयी पहल करने के लिये भी प्रोत्साहन दे सकते हो, जैसे, 'शाबाश मनु, तुमने किसी की सहायता लिये बिना ही इस कठिन शब्द को डिव्शनरी में देख कर अपने आप ही काम चला लिया, इससे तुम्हें कुछ नए शब्दों का भी ज्ञान हो गया होगा' या कोई बात नहीं, यह प्रयोग फेल हो गया तो दूसरा करके देख लो, हिम्मत मत हारो'।

* स्वतन्त्र रूप से किये गये कार्य या किसी रचनात्मक कार्य के लिये बच्चे का आभार प्रकट कर उसको उचित मान दें, जैसे, 'यह बड़ा मजेदार तरीका सुझाया है तुमने, जरा अच्छे से बताओ'।

* समस्या समाधान करने वाले कौशल का समर्थन देकर उसे सुदृढ़ करें, जैसे, 'संजु, आप एक अच्छे गुप लीडर बन सकते हो क्योंकि एक गुप लीडर की हैसियत से तुमने यह निर्णय लेकर कि इस प्रोजेक्ट के अलग-अलग कार्यों के लिये किस-किस की जिम्मेवारी होगी, यह सिद्ध कर दिया है कि तुममें एक अच्छे लीडर बनने के गुण हैं'।

* किसी उत्कृष्ट कार्य के लिये पूर्ण उल्लास के साथ उनकी प्रशंसा करें।

* कभी-कभी बिल्कुल चुपके से उनकी निजी प्रशंसा कर सकते हैं ताकि उन्हें लगे कि आप दूसरे बच्चों के साथ-साथ उसको भी अच्छा समझते हैं।

अन्त में सदा यह याद रखें कि सही समय पर सही ढंग से बिल्कुल ईमानदारी से की गई तारीफ आपके बच्चे या शिष्य का मनोबल इस कदर बढ़ा सकती है कि आप उसमें व्यक्तिगत गुणों के साथ-साथ अच्छे नागरिक बनने के गुणों को भी विकसित कर सकते हैं। यह प्रत्येक माता-पिता व एक अच्छे शिक्षक का कर्तव्य भी है और गुण भी!

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-2



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

परीक्षा के तनाव को कैसे समझें व जानें?

किसी भी टैस्ट, परीक्षा या इन्टरव्यू-साक्षात्कार से पहले कुछ हद तक घबराहट, तनाव या चिन्ता का होना सामान्य व स्वाभाविक ही नहीं अपितु आवश्यक भी है क्योंकि इससे हमारी बुद्धि तेजी से काम करती है और ध्यान केन्द्रित रहता है।

किन्तु प्रत्येक परीक्षण की स्थिति में तनाव या चिन्ता का एक आदर्श स्तर होता है, उस स्तर से कम या ज्यादा तनाव और चिन्ता का होना अच्छा नहीं होता। उस आदर्श स्तर से अधिक चिन्ता, घबराहट या तनाव और आत्म संशय आपकी स्मृति, परीक्षण क्षमता व योग्यता में अवरोध उत्पन्न कर आपकी उपलब्धि बहुत कम करके आपको अत्यन्त दुःखी कर सकती है।

यह टैस्ट-तनाव या चिन्ता किसी को भी प्रभावित कर सकता है, फिर चाहे वह कोई प्राइमरी, सैकेन्डरी या कॉलेज का विद्यार्थी हो या अपनी प्रमोशन के लिये कोई टैस्ट या साक्षात्कार देने वाला कोई भी कर्मचारी। अतः किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक से अपने चिन्ता या तनाव के स्तर की जांच करा सकते हैं। और यदि चिन्ता का स्तर सामान्य व आदर्श बिन्दु से अधिक है तो उस से परामर्श लेना मत भूलें।

अब सवाल उठता है कि क्या इस तनाव या चिन्ता के स्तर को स्वयं जानने का कोई कारगर तरीका नहीं है? है ना - बच्चों के इस तनाव को जांचने की कुंजी नीचे भी दी गई है। यह परीक्षण आपके चिन्ता या तनाव के स्तर का निर्धारण करता है। कृपया निम्न दिये गए प्रश्नों को अपने पहिले के परीक्षा सम्बन्धित अनुभवों को याद करते हुए आप 5 4 3 2 1 के हिसाब से अंक दीजिए।

अगर कोई कथन आपके बारे में सच लगता है तो 5-अधिकतर या प्रायः सच - तो 4-कभी-कभी सच तो - 3-अधिकतर नहीं - 2-कभी नहीं - 1-अंक दें। ध्यान रहे कि प्रत्येक प्रश्न के सामने अंक देना ज़रूरी है।

1. प्रायः परीक्षा से ठीक पहिले मेरी हथेलियां पसीने से तर हो जाती हैं।
2. परीक्षा से पहिले मुझे मचली सी या पेट में अजीब सी हालत होने लगती है।
3. पूरा प्रश्नपत्र पढ़ने के बाद मुझे ऐसा अहसास होता है कि जैसे मुझे उनमें

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 प्रति सप्ताह 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कॉलम 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 सप्ताह किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक लेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। अतः पाठकों से अनुरोध है आप अपने प्रश्न/समस्याएं हर बुधवार तक अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

से किसी प्रश्न का उत्तर याद ही नहीं है।

4. टैस्ट से पहिले व बीच में मुझे ज़बरदस्त घबराहट होती है।
5. परीक्षा के बीच में मेरा मस्तिष्क जैसे कोरा / खाली हो जाता है।
6. परीक्षण वाली परिस्थिति से निकलने के बाद मुझे वे सारी बातें याद आ जाती हैं जो मैं परीक्षा देते समय भूल गया था।
7. मुझे परीक्षा से पहिले वाली रात को नींद नहीं आती।
8. परीक्षा के दिनों में मेरी भूख-प्यास उड़ जाती है।
9. मैं आसान से प्रश्नों का उत्तर देने में भी ग़लती कर बैठता हूं या उत्तर ग़लत जगह लिख देता हूं।
10. सही उत्तरों का चयन करने में मुझे कष्ट होता है।
11. जब अध्यापक मुझसे क्लास में कोई सवाल पूछता है तो मुझे उस का जवाब आते हुए भी भूल जाता है।
12. जब अध्यापक मुझसे ब्लैकबोर्ड पर कुछ लिखने को कहते हैं तो मेरे हाथ काँपने लगते हैं।
13. परीक्षा देते समय अक्सर मुझे यह चिन्ता रहती है कि मैं अच्छा नहीं कर पाऊंगा।
14. मुझे अक्सर यह चिन्ता सताती है कि क्लास में अध्यापक मुझ से कुछ पूछ ना ले।
15. परीक्षा देते समय मेरा हाथ काँपता है।
16. अध्यापक के सवाल पूछने पर मेरा गला सूखने लगता है और पसीना छूटने लगता है।
17. मुझे स्कूल/कॉलेज जाने से अक्सर इसलिये घबराहट होती है कि कहीं टीचर मुझसे कुछ पूछ ना लें।
18. टैस्ट या परीक्षा/साक्षात्कार के नाम से ही मैं घबरा जाता हूं।

19. परीक्षा के बाद मुझे प्रायः यह लगता है कि जैसे मैं फेल हो जाऊंगा या मेरी उम्मीद से बहुत कम अंक आएंगे।

20. जैसे-जैसे मेरी कोई बड़ी परीक्षा निकट होती है वैसे-वैसे मुझे अपनी पढ़ाई में केन्द्रित करना कठिन हो जाता है।

अब अपने टोटल अंकों/स्कोर का जोड़ करें। प्रत्येक कथन के अधिकतम 5 अंक हैं। अतः कुल अंक 5 से 100 तक हो सकते हैं। 10-40 तक का निम्न स्कोर दर्शाता है। वास्तव में अगर आपकी चिन्ता का स्तर बहुत कम है 10-20 तो परीक्षा में अच्छे अंक लाने के लिये आपको बहुत अधिक प्रेरक बल की आवश्यकता है।

40-60 तक का स्कोर सामान्य चिन्ता का सूचक है एवं यह एक आदर्श स्कोर है। यह आपको परीक्षा के लिये केन्द्रित रखने के लिये आवश्यक भी है।

60-75 का स्कोर आदर्श व वांछित स्कोर से ज्यादा का स्कोर है। ऐसे बच्चों के साथ माता-पिता व अध्यापकों को सहानुभूति से पेश आना चाहिये व उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ नहीं डालना चाहिये।

75-100 का स्कोर अत्यन्त उच्च, अवांछित तथा ख़तरे का सूचक है। आप व आपके अभिभावकों को इस बात का मूल्यांकन करना चाहिये कि आप या आपके बच्चे में इतना अधिक तनाव क्यों है और इसे कम करने के लिये आप क्या उपाय कर सकते हैं?

ऐसे बच्चों के लिये किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श अवश्य लेना चाहिये।

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-17



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

तलाश है ऐसे रहनुमा की....

स्वयं का बदला स्वयं, बदला स्वभाव,
बदलते मानदण्ड, बदलती जरूरतें, मुझे हैरान कर देते हैं बारम्बार
दिमाग चलने लगा है, दिल हिलोरे मारने लगा है।
कहाँ जाऊँ, किस से बँटू दिल के राज और दिमाग की उलझनें?

जिन जीवन मूल्यों का कभी पता न था, मेरे खुद के मूल्य अब बनने लगे हैं,
ऐसे मापदण्ड होने लगे, जो मेरे अपने के मापदण्डों से मेल खाते नहीं हैं।
न जाने क्यों, कहीं जाऊँ, वहाँ कहीं, कुछ समझ आता नहीं है,
मुझे रहनुमा की तलाश है, जो जिन्दगी के इस भँवर से मुझे निकाल दे।

न जाने क्यों, मेरी जरूरतों की परिभाषा बदल सी गई है
कल तक की सारी जरूरतें क्यों गौण हो गई हैं?
नई-नई, हैरान कर देने वाली जरूरतें दस्तक देने लगी हैं
जो नहीं थे कभी ख्याबों-खयालों में, क्यों वे आस-पास रहने लगे हैं?

माता-पिता व बड़ों की आशाएँ, पूरी ना कर पा रहा हूँ
मैं अपने ही बुने मकड़जाल में पड़सता जा रहा हूँ
कैसे बाहर आऊँ, किस के पास जाऊँ, किस की शरण लूँ?
मुझे ऐसे रहनुमा की तलाश है, जो राहें मेरी तराश दे।

जी हाँ! यह केवल किसी एक की तलाश नहीं, अपितु बहुत से बच्चों, किशोरों, युवाओं, पेरेंट्स व टीचर्स की तलाश के बारे बात चल रही है। देखिये, कैसी-कैसी समस्याएँ-उलझनें लेकर पेरेंट्स/युवा आते हैं हम से परामर्श व समाधान के लिये?

‘मैडम, मेरी बेटी 6 साल की है। वह अच्छी तरह पढ़ लेती है, उसे लिखना भी आता है, परन्तु फिर भी नहीं लिखती, समझ नहीं आता क्या करें’ ‘मैडम, मेरी बेटी अच्छी-भली थी, अभी भी क्लास में फर्स्ट आती है, परन्तु कुछ समय से उसे पता नहीं क्या हो गया, बड़ी चिड़चिड़ी, हिंसक और गुस्सेल हो गई, और जब गुस्सा आता है, तो किसी बड़े-छोटे की परवाह नहीं करती। ऐसे में आप ही सलाह दें, क्या करें’, ‘डॉ जैन, यह हमारी स्टुडेंट, कल्पना इन्टेलीजेन्ट लगती है (नाम बदला है), परन्तु क्लास में तकरीबन फेल हो जाती है, क्या आप इसकी कुछ मदद कर सकती हैं’, ‘मैडम, मेरे में बड़े अजीबो-गरीब से बदलाव आ रहे हैं, मैं किसी और से इन को साझा नहीं कर सकता, आप ही मेरी कुछ मदद करें’, ‘मैडम, मैं किसी के सामने भी अपनी बात या राय आग्रह-पूर्वक नहीं रख सकता, परन्तु मन ही मन शर्मिन्दा होता रहता हूँ, मेरी समस्या हल करने में मदद करें’, ‘मैडम, हमारी लव- मैरिज हुई थी, परन्तु अब मैं अपनी पत्नी के साथ नहीं रह सकता’, आदि अनेकों ऐसी समस्याएँ हैं, जिनके लिये पेरेंट्स, टीचर्स व युवा लोग मेरे पास आए और कुछ कॉन्सिलिंग सैशन्स के बाद सन्तुष्ट होकर घर लौटे हैं।

ऐसी बात नहीं कि वे सब के सब समस्या होते ही मेरे पास आ गये, इसके ठीक विपरीत, वे सब अपने-अपने तरीके से जुझकर, परेशान होकर, थक-हार कर ही अन्त में मेरे पास आए थे, यदि पहले से ही आ जाते तो उन्हें इतनी परेशानी नहीं उठनी पड़ती और ना ही इतना समय बरबाद करना पड़ता।

दुर्भाग्य से हमारे देश में कॉन्सिलिंग के प्रति ना तो लोगों में कुछ जानकारी और जागरूकता है, ना ही सकारात्मक रवैया और ना ही कॉन्सलर एवं कॉन्सिलिंग की क्षमता में विश्वास है। इसके विपरीत, लोग प्रायः यह समझते हैं कि कॉन्सलर के पास तो पागल लोग ही जाते हैं, हम अपने बच्चे को ले जाएंगे तो हमें या हमारे बच्चे को कोई पागल ही समझ लेगा। यदि थक-हार कर कोई उसके पास जाना भी चाहे तो उसे कॉन्सलर द्वारा मांगी गयी फीस बहुत ज्यादा लगती है। इसीलिये शायद, पेरेंट्स व बच्चों से सम्बन्धित इतने सारे विषय पर लिखने के बावजूद अभी तक किसी ने भी कोई प्रश्न पूछने की हिम्मत नहीं की। यदि पाठक गण चाहें तो प्रश्नकर्ता का नाम गुप्त रखा जा सकता है।

कॉन्सिलिंग के बारे भ्रम दूर करने के लिये आज मैं इसी विषय पर अपना लेख केन्द्रित करूँगी। यूँ तो जीवन के हर मोड़ पर हम सभी को किसी न किसी प्रकार की समस्याओं, उलझनों एवं कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। हर समस्या के समाधान के लिये उसके विशेषज्ञ के पास जाकर हम अपनी या अपने बच्चों की समस्याओं का समाधान करने का भरपूर प्रयास करते हैं। परन्तु जब हमें या हमारे बच्चों को किसी मानसिक दुविधा या उलझनों का सामना करना पड़ता है तो हम उसक लिये किसी विशेषज्ञ की तलाश न करके खुद ही उसका समाधान करने का प्रयास करते हैं। इसमें

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 समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा 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 के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

कतई भी कोई बुराई नहीं है, अवश्य करना चाहिये प्रयास, किन्तु बहुत बार पेरेंट्स स्वयं अपने बच्चों की समस्या को तटस्थ भाव से नहीं देख सकते, बच्चे के नज़रिये को नहीं समझ सकते, और यदि समझ भी लें तो, हममें इतना धैर्य नहीं होता कि हम उनके नज़रिये, सोच व निर्णयों को सराह सकें। दूसरी ओर, हमारे बच्चे, विशेषकर हमारे किशोर एवं युवा होते बच्चे तो हम पेरेंट्स से अपनी कोई उलझन या समस्या हमसे साझा करते हुए या तो घबराते हैं या फिर शर्म या डर के मारे हमसे साझा ना करके अपने हम उम्र के दोस्तों व मित्रों के ज्यादा करीब चले जाते हैं। अब इनके यार-दोस्त भी तो इन्हीं की आयु के होने की वजह से उन्हें कितनी सही सलाह दे सकते हैं, यह हमारे और हमारी युवा पीढ़ी के बच्चों के सोचने-समझने पर निर्भर करता है।

अपने आज के लेख के ज़रिये मैं अपने किशोर एवं युवा वर्ग के बच्चों तथा मेरे जैसे लाखों पेरेंट्स व शिक्षकों से यह समझाने का प्रयास करूँगी कि :

- * किशोरावस्था में हर लड़के व लड़की में इतनी तेजी से और इतने ज्यादा बदलाव आते हैं कि हम और हमारे बच्चे उन बदलावों को ना समझ सकते हैं, ना ही उन्हें पूर्णतया स्वीकार कर सकते हैं और ना ही उन्हें सराह सकते हैं। हर किशोर-किशोरी को यह लगता है कि यह बदलाव केवल उसी में आया है, इसी लिये वह किसी अपने से कहने या साझा करने में ज़बरदस्त हिचकिचाहट महसूस करते हैं।
- * हम हमारे युवा होते बच्चों के शारीरिक बदलाव तो फिर भी समझते हैं किन्तु उन्हें सही समय पर सही और सहज तरीके से उन बदलावों के बारे तैयार नहीं कर पाते। परिणाम स्वरूप बहुत से बच्चों में अपराध बोध, घृणा, संकोच, शर्म, डर व चिन्ता जैसे भाव पैदा हो जाते हैं। अब, या तो यह कार्य स्वयं मां-बाप उचित तरह से करें, या फिर, कॉन्सलर के पास उचित मार्गदर्शन के लिये ले जाएँ।
- * शारीरिक बदलावों के अलावा उनके विकास के हर पहलु में इतने ज़बरदस्त बदलाव आते हैं कि हम उन्हें स्वीकार ही नहीं कर पाते। उनकी बुद्धि और तर्क शक्ति में इतना अधिक विकास हो जाता है कि वे बात-बात पर तर्क करने लगते हैं। परन्तु हम माता-पिता को लगता है कि कल का बच्चा कैसे हमारे सामने तर्क कर रहा है? हम उसे सहन नहीं कर पाते क्योंकि हमें लगता है कि हमारा बच्चा हमारे सामने जबान लड़ा रहा है, और हम आपा खोकर गुस्से में उसे न जाने क्या-क्या कह डालते हैं। बच्चे हमसे दूर होते

जाते हैं तो वे हमारी क्यों सुनेंगे?

- * कल तक हमारे बच्चों की खुद की वैल्यू, मान्यताएं व जीवन-मूल्य नहीं थे, जो कुछ हम कहते थे, वे उन्हें वैसे ही स्वीकार करके मान लेते थे। परन्तु आज अचानक उनके खुद के मूल्य बन गये, और उनके मूल्य हमारे मूल्यों से मेल ना होने के कारण वे हमसे टकराने को तैयार रहते हैं, ऐसे टकराव के माहौल में हम कैसे उन्हें समझाएँ, यह हमारी दुविधा हो जाती है। वे बच्चे क्या करें, कैसे मां-बाप को समझाएँ, यह उनकी दुविधा हो जाती है।
- * यही नहीं, हमारे युवा होते बच्चों के इमोशनल पहलु में इतना अधिक विकास और उथल-पुथल मच जाता है कि हम और हमारे बच्चे एक-दूसरे के सामने खड़े नज़र आते हैं। सारे की सारी इमोशंस इस तेजी से बढ़ती है कि बच्चे खुद उससे हैरान-पेशान हो जाते हैं। गुस्सा, घृणा, ईर्ष्या, काम, प्रेम, राग-द्वेष आदि सभी चरम सीमा पर। ऐसे में इन बच्चों को जब हमारी सहानुभूति की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, हम उनसे टकरा बैठते हैं। क्यों? क्योंकि हम उनकी भावनाओं को नहीं समझ पाते और ना ही उनके भीतर उठ रहे नई-नई भावनाओं के तूफान को। तो क्या करें हम व हमारे किशोर व युवा होते बच्चे? कहाँ जाएँ? पेरेंट्स तो समझते नहीं, फिर किस से साझा करें? दोस्तों से-नहीं, तो फिर किससे?

इन सब का एक ही जवाब है कि आपको एक ऐसे सच्चे अनुभवी और हमदर्द रहनुमा की तलाश है जो आपको और आपके बच्चों की उलझनें समझ कर, उन्हें दूर करने में हमारी मदद करें और जिन्दगी के भँवर से निकाल सकें, उन्हें राह दिखा सके। कोई समझदार, विशाल दृष्टिकोण वाला अनुभवी एवं प्रशिक्षित कॉन्सलर ही ऐसे रहनुमा का कार्य कर सकता है। हम और आप कभी भी स्वयं अपने बच्चों की परेशानियों को ठीक से नहीं समझ सकते।

पर, यह भी हमारी एकदम गलत सोच है कि कॉन्सलर के पास वे लोग जाते हैं जो पागल होते हैं। सामान्य और नार्मल लोग ही कॉन्सलर के पास जाते हैं क्योंकि कॉन्सलर ही एक सच्चे मददगार, हितैषी और करुणामयी ढंग से आपकी समस्याओं को तटस्थ होकर देख सकता है और उसके समाधान में आपकी मदद कर सकता है। वह आपके रहस्य, आपके बारे कोई भी सैन्सिटिव जानकारी किसी और को कभी भी नहीं देगा, ऐसा आप विश्वास कर सकते हैं। तो देर किस बात की है? कोई भी समस्या या उलझन हो, आप निश्चित होकर एक अच्छे कॉन्सलर के पास अवश्य जा सकते हैं।



डॉ. स्वतन्त्र जैन

सेवानिवृत्त प्रो. मनोवैज्ञानिक विभाग
कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय

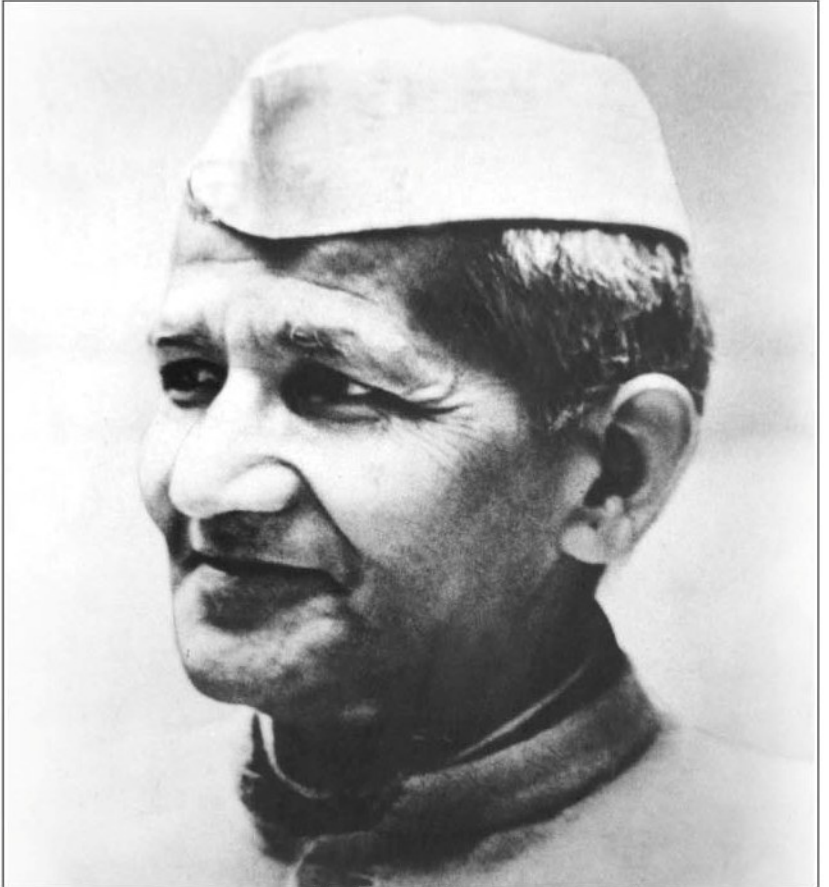
जब बाबूजी ने अपनी पहली गिरफ्तारी दी

कितना अंतर था बापू के सत्याग्रह और आज-कल के आन्दोलनों में?

आज सहसा ही स्मृति 77 वर्ष पीछे लौट जाती है जब हमारे बाबूजी (बाबू मूल चन्द जैन) ने अपने पैतृक गांव सिकंदरपुर माजरा (गोहाना) से 6 मार्च सन् 1941 को अपनी पहली गिरफ्तारी दी थी। कितना अंतर था उस समय के सत्याग्रह और आज-कल के आन्दोलनों में? बापू गान्धी ने जब सन् 1940 में गाँधी जी ने व्यक्तिगत सत्याग्रह का आंदोलन शुरू किया तो सत्याग्रह का अर्थ ही निराला था, “सत्य पर अहिंसक मार्ग से आग्रह पूर्वक डटे रहना।” एक किस्म से सत्य मार्ग के लिये यह अहिंसा का प्रयोगात्मक रूप है। गान्धीजी की मानवता और पूरे विश्व को सत्याग्रह की यह अनोखी देन थी। उन्होंने आत्मिक बल को सार्वभौमिक प्रयोग का एक अद्भुत शस्त्र बना दिया था। जिसके विरुद्ध सत्याग्रह करना हो, ना उससे कुछ छिपाना है, ना उसके प्रति कोई द्वेष भाव या क्रोध का भाव रखना, बस अपने को कोई किसी किस्म की हानि के भय के बिना, जिसे आप सत्य व ठीक समझते हैं, उस पर डटे रहना है। सत्याग्रही को ना किसी से डरना और ना किसी को डराना होता है। इसी लिये यह कार्यो का शस्त्र ना हो कर वीरो का शस्त्र है।” परन्तु खेद की बात है कि आज सत्याग्रह के नाम पर तोड़-फोड़, आगजनी और गाली-गलौच और चिरोधियों की ऐसी-तैसी।

हमारे बाबूजी, जो मन, वचन और कर्म से जीवन भर सच्चे अहिंसक सत्याग्रही रहे, तो बापू के ऐसे अद्भुत आंदोलन के विचार से ही खिल उठे क्योंकि यह आन्दोलन इतिहास में अद्वितीय था। जिसका जी चाहे वह इस आंदोलन में भाग नहीं ले सकता था। इसमें भाग लेने के लिए व्यक्ति को गाँधी जी से अनुमति लेनी पड़ती थी और अनुमति देने के लिए गाँधी जी ने कड़ी शर्तें लगा रखी थी। अर्थात् सत्याग्रह में भाग लेने वाले को सत्य, अहिंसा, व अस्तेय का अपने जीवन में अभ्यास, खदर पहनना, चरखा कातना, शराब आदि, अहिंसा में विश्वास रखना, स्वतन्त्रता प्राप्ति के लिए शांतिमय तरीकों पर विश्वास रखना, रचनात्मक कार्यों में आस्था रखना आदि। विधि अनुसार सत्याग्रह में भाग लेने वाले इच्छुक व्यक्ति को एक फार्म भरना पड़ता था, जिस पर सभी शर्तें लिखी होती थी। जिला कांग्रेस और प्रदेश कांग्रेस सिफारिश करती थी। तब जाकर गांधी जी सत्याग्रह की अनुमति देते थे। हल्की सी हिंसा या तोड़-फोड़ होने पर बापू सत्याग्रह रोक देते थे, किन्तु आज कोई भी नेता किसी की जिम्मेवारी नहीं लेता। इसके चिपरीत वे हिंसा व तोड़-फोड़ व आगजनी के लिये उकसाते हैं।

गिरफ्तारी के समय ग्रामीणों की ओर



महान स्वतंत्रता सेनानी एवं गांधीवादी बाबू मूलचंद जैन

से भाव-भीनी विदाई: बाबूजी आरम्भ से ही गांधीवादी विचारों के थे। उक्त सभी शर्तों पर वे पहले से ही अमल करते थे। इसलिए इनको सत्याग्रह में भाग लेने की अनुमति जल्दी से मिल गई और 6 मार्च सन् 1941 को उन्होंने ने अपनी जन्मभूमि ग्राम सिकंदरपुर माजरा में ही सत्याग्रह शुरू किया। गांव की चौपाल और उसके निकट सारे गांव वाले इकट्ठे हो गए। महिलाएं भी बहुत बड़ी संख्या में उपस्थित थीं। भव्य नज़ारा था। ऐसा प्रतीत होता था कि सारे ग्रामवासी अपने गांव के बहादुर बांके जवान को अलविदा करने नहीं वरन अपना आशीर्वाद देने आए हों। बाबूजी डी. सी. रोहतक को पहले ही नोटिस दे चुके थे कि वे अपने गांव में 6 मार्च को एक बजे विश्व युद्ध में भारत की ओर से भाग लेने के विरुद्ध जनता को सम्बोधित करेंगे, इसलिए पुलिस भी काफी संख्या में आई हुई थी। अन्य साथियों के भाषणों के पश्चात् बाबूजी ने भाषण देना शुरू किया ही था कि पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया। सभी ग्रामवासियों विशेषकर महिलाओं की आंखों में आंसू थे। किन्तु बाबूजी की आंखें खुशी और गर्व से यह सोच कर चमक रही थी कि अन्त में ऐसी शुभ घड़ी आ गई जिसकी उन्हें बेसब्री से प्रतीक्षा थी। सभी ने उन्हें भाव-भीनी विदाई दी। उन्हे रोहतक जेल में बन्द कर दिया गया। मैजिस्ट्रेट ने उन्हें ‘भारतीय सुरक्षा कानून’ के उल्लंघन के आरोप में एक साल कैद की सजा दे दी। जेल जाने से

पहले उन्होने यह भी नहीं सोचा कि उनके तीन बच्चे और उनकी पत्नी का क्या बनेगा? चूंकि हमारी दादी व उनकी माता ऐसे रूढ़िवादी विचारों की थी जो यह सोचती थी कि उनके बेटे की सब मुसीबतों का कारण उनकी बहू ही थी, इसलिये उन्होंने हमारी मां तथा उनके तीन छोटे-छोटे बच्चों को घर से निकाल दिया और वे रोते बिलखते अपने मायके के लिये पैदल ही चल दी। यह गौर करने वाली बात है कि किसी भी सत्याग्रही का अविवाहित होते जेल जाना और विवाहित होते जेल जाने में बहुत अन्तर है। और खासकर तब जब कि परिवार साधनहीन हो। ऐसे में बाबूजी जैसे विवाहित युवा के जेल जाने से पत्नी, बच्चों और माता-पिता पर क्या गुजरती है, इसका वर्णन करना आसान नहीं।

वकील होने के नाते बाबूजी को बी क्लास दी गई और गुजरात जेल, पाकिस्तान भेज दिया गया। गुजरात जेल में इन्हें पंजाब, दिल्ली और सिंध प्रदेश के बड़े नेताओं जैसे श्री भीमसेन सच्चर, पंडित श्रीराम शर्मा, डॉ. सत्यपाल, लाला देश बन्धु गुप्ता, आसफ अली, चोयथ राम गिडवानी आदि से सत्संग का सौभाग्य मिला। बाबूजी उन दिनों भी कॉलेज के दिनों की तरह डायरी लिखा करते थे। गुजरात जेल में लिखी अपनी डायरी में बाबूजी ने चर्चा की है कि “मैं नहीं जानता कि देश कब आज़ाद होगा परन्तु निजी तौर पर सत्याग्रह में भाग लेने से मुझे अवश्य लाभ हुआ है।”