

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-16



डॉ. स्वतंत्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

ऐसा क्या करें कि किशोर हमारे विरुद्ध होने के बजाए साथ खड़े हों

‘ऊफ अपना नितिन तो हमें कुछ समझता ही नहीं है’, हमारी रीना तो अपने मन की ही करती है’, और मुनमुन तो जरा सा कुछ कहने पर इतना बिगड़ जाता है कि उसे संभालना मुश्किल हो जाता है’, बहुत से पेरेंट्स एवं शिक्षकों को प्रायः इस तरह की शिकायतें करते सुना है। परिणाम? कुछ पेरेंट्स इतनी सख्ती करने लगते हैं कि उनके किशोर अत्यन्त दख्खु या विद्रोही किस्म के बन जाते हैं, या फिर वे बेबस होकर ऐसे बच्चों के सामने इस तरह सरेडर कर देते हैं कि वे अहंकारी बन मनमानी करने लगते हैं। दोनों ही स्थितियों में मां-बाप व किशोर आमने सामने मिलते हैं, साथ-साथ कभी नहीं। प्रश्न है कि पेरेंट्स व शिक्षक ऐसा क्या करें ताकि किशोर उनके सामने खड़े होने के बजाए उनके साथ खड़े हों और परिवार, समाज व देश के लिये अपना रचनात्मक योगदान दे सकें।

ऊपर दिये उदाहरणों में सभी किशोर-किशोरियां बड़े होकर ऐसे आश्चर्यजनक रूप से उग्र एवं विद्रोही स्वभाव के हो सकते हैं कि उनसे निपटना अत्यन्त दुर्भर हो जाए। कुछ भी हो, ऐसे विद्रोही बालकों से सभ्य व कारगर तरीके से निपटने के लिये उन्हें साथ लेकर चलने की जरूरत है। और इसके लिये उन्हें व उनके जीवन मूल्यों को समझना अत्यावश्यक है। आपका किशोर आपकी बात सुने और उस पर अमल भी करे, इसके लिये जरूरी है कि आप अपने संदेश, आदेश व सलाह उसके अपने जीवन मूल्यों के अनुरूप ही दें, ना कि अपनी मान्यताओं के अनुरूप। अगर उसके अनुरूप नहीं हुए, तो शायद आपको हमेशा यही सूचना पड़े कि, ‘ऊफ! आपको समझ वयो नहीं आता?’

सवाल उठता है कि बच्चों की मूल वैल्यू या मान्यताओं को कैसे समझें? आपके किशोर को कोई खेल, जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, टेनिस आदि खेलना या डांस करना, पेंटिंग करना, गिटार बजाना गाड़ी चलाना, तैरना या कुछ और करना अच्छा लग सकता है, परन्तु वे सब के सब किसी ना किसी प्रकार की एक्टिविटी ही हैं, इनको मान्यताएं काटई नहीं कहा जा सकता। मान्यता तो वह है जिसके कारण आपका बेटा या बेटी कुछ सोचते, करते या करते हैं। यदि आप अपने बच्चों की उन महत्वपूर्ण मान्यताओं को जानने-समझने में कामयाब हो सकें तो समझियेगा कि आपने उनको अपने साथ लेकर चलने की या उनके साथ चलने की आधी दूरी तय कर ली है या आधी बाजी मार ली है। साइमन सिनेक द्वारा लिखित एक बहुत अच्छी पुस्तक, ‘स्टार्ट विद व्हाय’ है, जिसका सारांश है कि हमें बच्चों से कोई काम कराने के पीछे कारण बताने पर जोर देना चाहिये ना कि इस पर कि ‘उसे क्या, कैसे या किस तरह करना है?’ यदि वे काम की वजह या कारण से प्रभावित व प्रेरित होते हैं तो यकीन मानिये, कि काम और उसके करने के ढंग वे स्वयं तलाश लेंगे। अतः जरूरी यह है कि आप उनके जीवन के मूल मूल्यों एवं मान्यताओं को समझें और उनकी अनुसंधान अपने संदेश को प्रचुर कराने का प्रयास करें। यदि आपको अपने किशोर बालकों के मूल मूल्यों को पहचानने में कोई परेशानी हो तो आप निम्न दो तरीकों से निर्णय ले सकते हैं:

1. **किशोरों के करीबी मित्रों को जानिये** : यह जानने का प्रयास करें कि वे किनके साथ ज्यादा समय बिताते हैं? प्रायः हम ऐसे लोगों का साथ पसन्द करते हैं जो हमारे समान सोचते या करते हों। उदाहरणतया, कोई आज़ाद ख्यालों के व्यक्ति ऐसे लोगों से ही दोस्ती करेगा जो समाज या परिवार की अपेक्षाओं को अहंनियत ना देकर अपने मन की करते हैं। अर्थात् उनका कोर मूल्य ‘आज़ादी’ है।

2. **उनके नायकों/हीरो को जानिये** : सामान्य सी अनौपचारिक बातचीत में अपने किशोरों से उनके कुछ नायकों का नाम पूछिये, जैसे : वे किस की तरह दिखना या बनना चाहते हैं, किस टीयर को पसन्द करते हैं और वयों? मनोवैज्ञानिकों के अनुसार नीचे दिये गये कुछ मूल मूल्य/मान्यताएं ऐसी हैं जिनमें 99 प्रतिशत किशोर फिट हो

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 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

सकते हैं।

- * **क्रियेटिविटी/रचनात्मकता** : कुछ किशोरों को हमेशा दूसरों से निम्न काम करना या वही काम अलग तरीके से करना ज्यादा अच्छा लगता है क्योंकि वे अपने आप को औरों से अलग दिखाना चाहते हैं अर्थात् यही अलग पहचान बनाने की मूल्य उनकी मूल वैल्यू है। ऐसे बालक किसी की अन्धाधुन्ध नकल नहीं कर सकते। उन के हीरो या नायक भी ऐसे ही लोग होंगे जो औरों से अलग सोचते या करते हों।
- * **आत्म सम्मान/प्रशंसा** : हर किशोर को आत्म-सम्मान एवं प्रशंसा की मूल्य होती है। आज-कल लाइव टी वी प्रतियोगिताएं जैसे संगीत, नृत्य, नाटक, कविता गायन, भाषण एवं वाद-विवाद तथा कुछ खेलों व एथलेटिक्स और फेसबुक व अन्य सोशल मीडिया के माध्यम से बच्चे एवं युवा वर्ग सभी के सभी अपनी छवि चमकाना चाहते हैं। जिनके फेसबुक पर ज्यादा अनुयायी नहीं है या जो लाइव शो के द्वारा अपनी जगह नहीं बना पाते, वे अपने गर्ल या बॉय फ्रेंड बनाकर उस ग्रुप में आत्म सम्मान पाने का प्रयास करते हैं। अतः यदि आपका किशोर अपने साथियों का सरगना है और फेस बुक पर उसके बहुत से फॉलोअर्स हैं तो जाहिर है कि दूसरों से सम्मान पाना उसकी मूल वैल्यू है।
- * **स्वतन्त्रता/अटॉनॉमी** : बेशक सभी बालक स्वतंत्रता चाहते हैं, परन्तु कुछ किशोरों में स्वतंत्रता/स्वायत्ता की मूल्य कुछ ज्यादा ही होती है अर्थात् यह उनकी मूल वैल्यू होती है। ऐसे बच्चे किसी कार्य में किसी की मदद के बजाए खुद उस काम को सफलता पूर्वक अंजाम देना पसंद करेंगे। क्रियेटिव किशोरों के मुकाबले ये अलग-अलग ढंग से कार्य करने के बजाए सभी कार्यों को स्वतन्त्र रूप से खुद ही करने में रुचि लेते हैं। अब यदि आपको उसकी यह मूल वैल्यू समझ आ जाए तो आप प्रयास करें कि आप उनके किसी भी कार्य में अपनी टांग ना अड़ाएं, जब वह आपकी मदद मांगे, तभी दें।
- * **शक्ति/पॉवर** : कुछ बालकों में पॉवर की मूल्य होती है, जैसे : दूसरों पर रौब डालने की चाह, राजनैतिक, सामाजिक व अमीरी की शक्ति और शारीरिक शक्ति। यदि आपके किशोर में इनमें से किसीकी भी चाह दिखलाई पड़े तो समझिये कि उसमें पॉवर हासिल करने की मूल वैल्यू है। आप किशोर को दूसरों से खेलते हुए/व्यवहार करते देख सकते हैं कि वह दूसरों को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं या दूसरों के हुक्म बजा कर खुश रहते हैं। किन्तु पॉवर वैल्यू स्वतन्त्रता वैल्यू से अलग है क्योंकि इसमें दूसरों पर नियन्त्रण शामिल है, जबकि स्वतन्त्रता में अपने ही जीवन पर नियन्त्रण करना होता है। परन्तु पॉवर की वैल्यू को आत्म सम्मान व प्रशंसा के मूल्य से कंप्यूज न करें, जिन किशोरों को पॉवर की मूल्य होती है, वे ज्यादातर स्टेटस और रौब जमाने के बारे सोचते हैं जबकि आत्म-सम्मान व प्रशंसा की चाह वाले दूसरों की नज़रों में ऊंचा उठने की।
- * **सामाजिक न्याय** : यदि आपके किशोर कमजोर वर्ग, दौन-दुखियों व सामाजिक रूप से सताए लोगों के पक्ष

में आवाज उठाने एवं कार्य करना पसंद करते हैं या निष्पक्षता, गरीबी, असमानता, प्राकृतिक आपदाओं, आज़ादी बचाने, नारी अधिकारों या किसी अन्य सामाजिक मुद्दे पर बात करें, तो मान लीजिए कि उनकी मूल-वैल्यू सामाजिक न्याय ही है। ऐसे किशोरों के नायक नोबेल शांति पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी जैसे लोग होंगे।

* **स्वास्थ्य/हेल्थ** : इस मूल्य वाले किशोर दूसरों पर रौब जमाने या किसी से प्रशंसा पाने के लिये फिट रहने का प्रयास नहीं करते, अपितु केवल अपने स्वास्थ्य में ही रुचि रखते हैं। ऐसे बालक नपा-तुला व स्वास्थ्य के लिये उपयोगी चीजें ही खाएंगे और योग, व्यायाम व प्रातः भ्रमण अपना स्वास्थ्य ठीक रखने के लिये करेंगे ना कि किसी खेल, पुलिस या फौज में चयन के लिये।

* **ज्ञान प्राप्ति** : कुछ किशोरों को ज्ञान प्राप्त करने की वैल्यू इतनी अधिक होती है कि वे अक्सर कुछ ना कुछ पढ़ते हुए, एक्सप्लोर करते हुए जरूर मिल जाएंगे। इन बच्चों की ललक केवल ज्ञान अर्जित करना होता है, उसमें सफलता प्राप्त करना नहीं। हालांकि इन बच्चों को सफलता से कोई रोक नहीं सकता।

* **सफलता** : ज्ञान मूल्य वाले बच्चों के विपरीत इन बच्चों की मूल वैल्यू केवल सफलता प्राप्त करना होती है, फिर वह सफलता कैसे भी मिले। चाहे वह परीक्षा हो, व्यवसाय में हो या जीवन के किसी भी अन्य क्षेत्र में। परन्तु हम यह भी नज़ारानाज नहीं कर सकते कि जिन लोगों की सफलता की मूल वैल्यू के साथ आत्म सम्मान व प्रशंसा की वैल्यू भी शामिल होती है वे अपने दृढ़ निश्चय के साथ अपने पसंदीदा क्षेत्र में सफलता हासिल करके ही रहते हैं, चाहे उन्हें कितनी भी नौहनत वयों ना करनी पड़े।

* **आध्यात्मिकता** : चाहे कम ही सही, आजकल कुछ किशोर आध्यात्मिक वैल्यू वाले अवश्य मिल जाएंगे। पूजा-पाठ मले ही ना करें, किन्तु वे न्यायप्रिय होते हैं, मानवता और विश्व बन्धुत्व की बातें करते हैं। ‘ईश्वर क्या है’, ‘मैं कौन हूँ’, ‘मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है’, ‘धर्म-अधर्म क्या है’-के बारे सोचते रहते हैं और ऐसे ही मित्र-मंडली पसंद करते हैं। किसी के प्रति अन्याय को ये सहन ना करके, अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाते हैं। करुणा इनमें कूट-कूट कर गरी होती है। इनके नायक गौतम बुद्ध, ईसा, गान्धी, व स्वामी विवेकानंद जैसी मसन आत्माएं होते हैं।

अन्ततः यह भी सच है कि अपने किशोरों का वैल्यू सिस्टम पसंद नहीं आने पर, हम उनकी वैल्यू को बदलने का प्रयास करते हैं। परन्तु, किसी के वैल्यू सिस्टम को बदलना नामुमकिन नहीं तो कठिन अवश्य है, क्योंकि हमारी वैल्यू हमारी पहचान है, और जब कोई अपना भी उनकी पहचान को चुनौती दे तो किशोर वास्तव में अपनी पहचान को और ज्यादा मजबूत करेंगे। इसीलिये अपने किशोरों की मूल वैल्यू बदलने की कोशिश के बजाए यह सोचें कि आप कैसे अपनी बात को उनके मूल्यों से सम्बन्धित कर सकते हैं?



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

अपने संवेगों (इमोशंस) का प्रबन्धन सीखें और सिखलाएं

ऐसा क्यूँ होता है कि कई बार कुछ अत्यन्त तीव्र बुद्धि (high IQ) वाले बालक या इन्सान कई कार्यों में फेल हो जाते हैं, जबकि एक सामान्य सी औसत बुद्धि वाले लोग कुछ ऐसा शानदार प्रदर्शन कर दिखाते हैं कि देखने-सुनने वाले सब लोग हैरान रह जाते हैं। डेनियल गोलमैन ने अपनी पुस्तक, 'इंजोशनल इंटेलिजेन्स (भावनात्मक बुद्धि) में यह निष्कर्ष निकालते हुए लिखा है कि, 'मानवीय बुद्धि का हमारा दृष्टिकोण बहुत संकीर्ण है।' वे इस बात पर जोर देते हैं कि, 'किसी भी बुद्धि परीक्षण में उच्च अंक आने से किसी बालक या व्यक्ति की सफलता का सूचक नहीं माना जा सकता। वह उसकी भविष्य में सफल होने की कोई गारंटी भी प्रदान नहीं करती और ना ही यह किसी बालक के स्वयं अनुशासित होने की योग्यता या जीवन के लिये उत्साह प्रदर्शन की कला एवं योग्यता को निर्धारित करती है।' अभी गत कुछ ही दशकों में हम सभी ने जातिगत एवं अन्य किस्म के वर्गीकरण की सीमाओं के पार 'संवेगात्मक साक्षरता' में सतत कमी का अहसास किया है, जिसके परिणाम स्वरूप निराशावाद, सामाजिक विकृति, हिंसा एवं आत्म-हत्याओं में वृद्धि बढ़ती जा रही है। समाज ने परानुभवता (empathy) जिम्मेवारी, दृढ़ता/जिद, आवेग या उत्तेजना नियंत्रण एवं जिम्मेवारी आदि को नजरान्दाज करते हुए केवल और केवल बुद्धि लब्धि (high IQ) पर अधिक जोर दिया है। इसी कारण स्वार्थ सिद्धि एवं अपनी नाजायज इच्छाओं की पूर्ति के लिये हमारे समाज में नाना किस्म के अपराध बढ़ते जा रहे हैं। खैर! कुछ भी हो, यह भी सत्य है कि 'संवेगात्मक साक्षरता' के अन्तर्गत आने वाले ये सभी गुण सीखें और सिखाए जा सकते हैं।

गोलमैन के अनुसार, 'बच्चों की भावनात्मक आदतों एवं स्वस्थ सकारात्मक संवेगों के निर्माण व पोषण के लिये उनका बचपन ही अत्यन्त विशिष्ट और एकमात्रा खिड़की है।' अतः हमें बालकों को उनकी खुद की तथा औरों की भावनाओं को पहिचानने एवं समझने में, अपने आपको ज्यादा अच्छे ढंग से नियन्त्रित करने और अपनी निराशाओं तथा असफलताओं को ज्यादा सकारात्मक ढंग से संभालने में सहायता करनी होगी। चूँकि, बच्चों को समाज के अनुरूप उपयोगी व भावनात्मक रूप से सन्तुष्ट वयस्क बनने के लिये विशिष्ट भावनात्मक ट्रेनिंग की आवश्यकता है, इसी लिये हम पेरेन्ट्स एवं शिक्षकों को भी अपने-अपने भावनात्मक एवं विवेक-पूर्ण या तर्कसंगत मस्तिष्क, जोकि बाहरी दुनिया को जानने के दो अलग-अलग ढंग हैं, को समाहित करना होगा। अतः हमारे बच्चों में भावनात्मक समझ को प्रोत्साहित करना या बढ़ावा देना हमारे समाज एवं सभ्यता दोनों के लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

बच्चों की भावनात्मक समझ को बढ़ाने एवं संवेगों/इमोशंस के प्रबन्धन के लिये हम निम्न उपाय कर सकते हैं :

* अपने बच्चों एवं शिष्यों की स्वयं की आत्म-जागरूकता को ऐसी सहायक सामग्री की मदद से बढ़ाएं जोकि बच्चों को अपनी भावनाओं को पहिचानने, उन का शब्द-कोष निर्माण करने में और अपनी भावनाओं, विचारों, कथनी तथा करनी में सम्बन्ध को पहिचानने में मदद करें।

* बालकों को अपनी भावनाओं, आवेगों व संवेगों का प्रबन्धन करना सिखलाएं। बच्चों की मनोदशा में उतार-चढ़ाव होना तो स्वाभाविक ही है। किन्तु उनके लिये

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 मनोवैज्ञानिक 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

यह जानना अति आवश्यक है कि हम सभी में अपनी नकारात्मक भावनाओं को रचनात्मक ढंग से सामना करने एवं संभालने की शक्ति भी अन्तर्निहित है। वे 'स्वयं से वार्तालाप' विधि से अपने को अपमानित करने या दबाने वाली या फिर प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने के लिये यथोचित जवाब भी दे सकते हैं, जैसे, मनु के अचानक से माली गलौच करने और अमरद व्यङ्ग्य पर क्रोधित होने, नफरत करने और यह कहने की बजाए कि 'मैं उससे अब कमी नहीं बोलूंगा', उसे यह सोचने का विकल्प दें कि, 'आज अवश्य ही मनु को कुछ हो गया होगा, नहीं तो वह कमी इतना घटिया व्यङ्ग्य नहीं करता।' ऐसी सकारात्मक सोच से उसका गुस्सा अपने आप ही रफपुचकर हो जाएगा।

* अपनी भावनाओं को नोट करके लिख कर व्यक्त करना, धीरे-धीरे गिनती करना, गहरे लम्बे श्वास लेना, अपने किसी मित्र या पालतु पशु-पक्षी के साथ खेलना व प्यार करना, गाना गाना, कोई संगीत वाद्य बजाना, कलनी या चुटकले पढ़ना और सुनाना या पेंटिंग करना या बगीचे में पौधों को पानी देना आदि कुछ ऐसे अन्य उपाय हैं जो नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिये प्रयोग किये जा सकते हैं।

* किसी संगी-साथी, यार-दोस्त या सगे संबंधी की किसी बात पर गुस्सा आने पर अपने गुस्से का इजहार किसी किस्म की उल-पटक, तोड़-फोड़, माली-गलौच या मार-पीट के बजाए चुप रह कर करने का अभ्यास करें और बच्चों को भी सिखाएं।

* किसी से जलन या ईर्ष्या होने पर उसे हानि पहुंचाने के बजाए अपने व बच्चों के गुणों को बढ़ाने का प्रयास करें। इस बात का गौर अवश्य करें कि आपके बच्चे या शिष्य ईर्ष्या के वशीभूत हो किस सीमा तक जा सकते हैं? उस समय उन्हें आपके मार्ग-दर्शन की सबसे अधिक आवश्यकता है। अतः अपने कर्तव्य से कमी ना चूकें।

* एक सभ्य समाज में स्वीकार्य व्यवहार के सामान्य मानदण्डों की ओर बच्चों का ध्यान आकर्षित करना बहुत जरूरी है और उन्हें इस समाज का ऐसा सहायक सदस्य बनाने में मदद करें, जो हर तरह से उसे और अधिक सभ्य बनाने में अपना योगदान दे सके, न कि उसे असभ्य, उदण्ड और अपराधी बनाने में।

* बच्चों को यह अच्छी तरह ज्ञात हो कि हर बालक एवं मानव की सोच-समझ, दृष्टिकोण एवं भावनाएं एक जैसी नहीं होती, और ना ही उन्हें व्यक्त करने का ढंग एक जैसा होता है। उनमें बहुत अन्तर एवं विभिन्नता होती है। अतः अपने बच्चों व शिष्यों को दूसरों की विभिन्न सोच, भावनाओं एवं विचारों तथा उन्हें व्यक्त करने के ढंग को स्वीकार करना, आदर करना, सराहना व सहन करना तथा समाविष्ट करना भी अवश्य सिखलाएं। हॉं, ऐसे धैर्य एवं सहनशीलता का प्रदर्शन आपको स्वयं भी करना होगा।

* बच्चों की हर जायज जरूरत भी हर समय पूर्ण होना या करना संभव नहीं, फिर नाजायज या बेमौके की इच्छा पूर्ति का तो सवाल ही नहीं उठता। अतः बच्चों को अपने नकारात्मक आवेगों व उत्तेजनाओं को आत्म-संयम द्वारा नियन्त्रित करना सिखलाना कमी मत भूलियेगा। पेरेन्ट्स व शिक्षक-गण बच्चों की अपनी भावनाएं एवं व्यङ्ग्य के बारे सोचने, जानने और एक्ट करने से पहिले उनको अपने विभिन्न विकल्पों का मूल्यांकन करना भी अवश्य सिखलाएं। उनके लिये ऐसे अवसर तलाशिये या बनाइये कि वे अपनी इच्छाओं, जरूरतों एवं भावनाओं की तृप्ति करने में देरी/विलम्ब करना या उन्हें स्थगित करना सीखें। और आवश्यकता पड़ने पर इंकार करने या 'ना' कहने का कौशल भी उन्हें अवश्य सिखलाएं।

* बच्चों को 'सुनने' एवं 'संवाद' करने के कौशल विकसित करने में उनकी मदद करें। उनके 'अशाब्दिक संवाद', जैसे आवाज की टोन व उतार-चढ़ाव, चेहरे के हाव-भाव व भंगिमा, शारीरिक भाषा और आंखों के संपर्क के बारे जागरूकता बढ़ाएं। उन्हें 'अच्छे श्रोता' बनने एवं अपने विचार एवं भावनाओं को प्रभावी व स्पष्ट ढंग से प्रस्तुत करने की ट्रेनिंग देने का भी अवश्य ख्याल रखें।

* बच्चों को अपनी समस्या निदान, तनाव प्रबन्धन, समझौता करने या मोल-भाव करने का कौशल भी सिखलाएं। उन्हें दब्बू या उग्र स्वभाव वाला बालक बनाने के बजाए विनम्रता किन्तु दृढ़ता से अपनी राय या पक्ष रखने का अभ्यास अवश्य कराएं।

* बच्चों को स्वयं ही अपने आप को प्रेरित करने, स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने और आशावादी दृष्टिकोण अपनाने व विकसित करने के लिये चैलेंज करें। आत्म-विश्वास, उत्साह व धैर्य बढ़ाने के लिये प्रोत्साहित करें और बच्चों को अपने सभी अच्छे-बुरे कृत्यों के लिये स्वयं जिम्मेवारी लेने के लिये तैयार करें, उनके असभ्य व्यवहार या अपराध-वृत्ति को सहन करने या धमा करने के बजाए उन्हें आरम्भ से ही इस बात का अहसास अवश्य कराएं कि उनके कोई भी अपराध करने पर वे उसका साथ कमी नहीं देंगे।

* पेरेन्ट्स व शिक्षक दोनों ही मिलकर बच्चों में स्वस्थ तथा सभ्य सोच एवं सकारात्मक व्यङ्ग्य की नींव को सुदृढ़ करें।

* चूँकि बच्चे अपने बड़ों को आदर्श मानते हैं, इस लिये शिक्षक व पेरेन्ट्स, दोनों ही को अपनी स्वयं की भावनात्मक समझ व बुद्धि को विकसित करना होगा। अतः वे स्वयं करुणामयी, धैर्यशील, आत्म-अनुशासी व सहनशील बनने का भरसक प्रयास करें अन्यथा बालक कमी उनका अनुसरण नहीं करेगा।

हॉं, यदि आप अपने बच्चों व शिष्यों के लिये यह सब करने में असमर्थ हैं तो अपने थहर या गांव में, अपने आस-पास किसी अनुभवी मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता का सहयोग ले सकते हैं।



डॉ. स्वतंत्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

संकोची/शर्मिले बच्चों में आत्म-विश्वास जगाना जरूरी

‘हमारी नेहा इतनी शर्मिली है किसी के सामने ही नहीं जाती’, ‘हमारा बंटी पढ़ाई के बिंदू की तरह कभी किसी को परेशान नहीं करता क्योंकि वह हमें अर्थतः अपनी मक्की के अलावा किसी और के साथ खेलना पसंद ही नहीं करता’, ‘प्रेरणा तो बस अपनी माँ की बेटी ही बन कर रहती है, मेरे को छोड़ कर किसी और के पास तो क्या, वह अपने पापा के पास ही नहीं जाती।’ कितने गर्व व खुशी के साथ अपने-अपने बच्चों की खूबियाँ बयान कर रही हैं ये सब माताएँ! क्या आप या आपके बच्चे भी ऐसे और इतने ही शर्मिले हैं? यदि हाँ, तो गर्वित होने की कोई बात नहीं इसमें, अपितु सावधान होने की आवश्यकता है।

जी हाँ, हममें से बहुत से लोग, संकोची स्वभाव, अति शर्मिले-पन या लजीले-पन को अपने या अपने बच्चे के व्यक्तित्व का अनेखा गुण मान कर गौरवान्वित अनुभव कर इतराने की गलती करते आए हैं। लजीलेपन या संकोची-पन को हम प्रायः गलत समझ लेते हैं, क्योंकि यह कोई एक अकेला भाव या इमोशन नहीं, घराण, डर, शंका, तनाव, आशंका, घबराहट या उलझन जैसे कई नकारात्मक मनोभावों का मिश्रण है। लजीले बच्चों में आत्म-विश्वास की कमी होती है और वे अधिकतर नए परिवेश में या वे जल-कहीं पर भी किन्हीं के ध्यान का केन्द्र-बिन्दु होने पर संकोची हो जाते हैं। परिस्थितियों में परिवर्तन और कई बार स्कूल के दबाव के कारण भी बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है।

लजीलेपन के लक्षणों : किसी के भी उसकी ओर टटकी लगाकर देखने से आँखें घुंघुना या घृणा करना, कोमल या अति धीमे स्वर में बातें करना या कांपते हुए, हिचकिचाहट भरे बोल। पर यह ध्यान देने की बात है कि यह संकोचीपन सदा ही नैगेटिव विशेषता नहीं होती। क्योंकि बहुत से बच्चे किसी को प्रसन्न करने की तथा अपने आप सोचने की योग्यता रखते हैं। कुछ सीमा तक संयमी या गैर-मिलनसार होना हमारे व्यक्तित्व का नेक गुण हो सकता है। किन्तु यदि कोई बच्चा अति लजीलेपन से ग्रस्त हो तो मात-पिता और शिक्षकों को चिन्ता होनी ही चाहिये।

आइये देखें कि, बच्चे आखिर इतने लजीले कैसे बन जाते हैं:

- * किसी भी बच्चे के लजीलेपन के पीछे उसके वंशानुक्रम, संस्कृति व समाज और परिवेश का मिल-जुलना या अलग-अलग प्रभाव हो सकता है। अगर बच्चे का परिवार एकाकी व अलग-थलग सा रहता है-किसी से विशेष मिलता-जुलता नहीं, तो इसकी पूरी संभावना हो सकती है कि वह अति संकोची बन जाए।
- * इसके अलावा यदि घर के बड़े बच्चे को हमेशा यह जताने का प्रयास करते रहेंगे कि वह किसी काम का नहीं या लोग उसके बारे में क्या राय रखते हैं या फिर उसे अपने को व्यक्त करने की कोई आजादी नहीं देते, तो इसके परिणाम स्वरूप भी बच्चे में लजीलेपन विकसित हो सकता है।
- * किसी भी बच्चे के अति लजीलेपन की समस्या का कारण यह भी हो सकता है कि उसके हम-उम्र साथी उसे गैर-मिलनसार या उनके प्रति उदासीन ही समझते हों। अक्सर बच्चे लजीले बच्चे के साथ खेलने से बचने का प्रयास कर सकते हैं, जिसकी वजह से उसका सामाजिक विकास रुक जाता है और उसके स्वभिमान में गंभीर गिरावट होने की संभावना बढ़ जाती है।

कोई साथी न होने के कारण और दूसरों से बात-चीत करने या मेल-जोल बढ़ाने के कौशल के अभाव में आपके बच्चे अकेलेपन या अक्सर अर्थात् डिप्रेशन का शिकार हो सकते हैं जिस के कारण वे अपने ही सामर्थ्य या संभावनाओं को कभी पूर्ण नहीं कर पाते। ऐसे में मात-पिता यदि कुछ नहीं कर पाते तो शिक्षकों को ऐसे बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ बड़ी सहजता से मेल-जोल बढ़ाने में सहायता करनी चाहिये जिनका लजीलेपन उनके सामाजिक विकास और सीखने की क्षमता में अवरोध पैदा करता है। यदि कोई भी उनकी सहायता करने के लिये हथ नहीं बढ़ाता, तो स्थिति ज्यादा गंभीर हो सकती है।

यह भी ध्यान देने की बात है कि बच्चों के सामाजिकरण की प्रक्रिया एकदम से नहीं हो जाती, इसमें समय लगता है। लजीले बच्चे स्वयं को सुरक्षित अनुभव करने

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 मनोवैज्ञानिक 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

के लिये प्रायः पीछे रह कर दूसरे बच्चों की गतिविधियों को केवल निहारना पसंद करते हैं, परन्तु उनमें शामिल होना नहीं। वे दूसरों के खेल व अन्य गतिविधियों को देख-सुन कर ही अपना सामाजिकरण आरम्भ कर पाते हैं। जब उन्हें सहज लगता है, तभी वे दूसरों की ओर कदम बढ़ाते हैं और इसके बाद ही वे अपने अध्यापकों व साथियों से बोल-चाल कर पाते हैं और कुछ समय बाद ही अन्य बच्चों से संबंध जोड़ पाते हैं। अब ऐसे में यदि मा-बाप जबर्दस्ती करके उन्हें दूसरे बच्चों के साथ मेल-जोल बढ़ाने पर विवश करेगे और ऐसा ना कर पाने की अवस्था में उसे ताने मारेगे तो इसका परिणाम इतना घातक हो सकता है कि आपका बच्चा अपना आत्म-विश्वास पूर्णतः ही खो दे।

अभिभावक और शिक्षक किसी लजीले बच्चे के सामाजिकरण के कौशल को सुगमता से विकसित करने के लिये निम्न उपाय कर सकते हैं :

- * अपने बच्चे को समझने का पूर्ण प्रयास करें। यह जानने का प्रयत्न करें कि आपका बच्चा शुरु से ही संकोची व लजीले स्वभाव का है या फिर घर-परिवार में किसी के उग्र या आहत भरे व्यवहार की वजह से वह डर के मारे चुप-चुप, सहमा-सहमा सा रहने लगा है। अगर ऐसा है तो पहले उसका डर दूर करने का प्रयास करें।
- * बच्चे के भय, चिन्ता एवं उससे सम्बन्धित असुरक्षा के मनोभावों तथा विचारों को समझते हुए उसके साथ प्यार भरा निश्चिन्तता पूर्ण संबंध बनाएं। उसे यह आश्वासन दिलाने का भरपूर प्रयास करें कि कभी-कभी सभी बच्चे संकोच महसूस करते हैं।
- * किसी की ऊँची आवाज से ही एक डरपोक व शर्मिले स्वभाव का बच्चा सहज कर ज्यादा संकोची बन सकता है, इस लिये उससे मृदुलता व कोमलता से बात करें या कोई निर्दोष टिप्पणी दें। उसके जवाब के लिये भी धैर्य पूर्वक प्रतीक्षा करें क्योंकि हो सकता है कि उसे जवाब देने में ज्यादा समय की जरूरत हो।
- * बच्चे के संकोची स्वभाव को स्वीकार करते हुए उसे किसी गुपु एक्टिविटी में भाग लेने के लिये जोर न डालें और न ही इस बात के लिये उसकी आलोचना करें। इसके विपरीत उसकी किसी गुपु से ताल-मेल बनवाने में सहायता करें और उस गुपु में सहज होने के लिये उसे उचित समय दें।
- * अपने हम-उम्र साथियों से बातचीत व उनके क्रिया-कलापों में जुड़ने के लिये उसे सुरक्षित एवं आश्वस्त करने वाला माहौल प्रदान करें। कभी-कभी एक संकोची किस्म के बच्चे को किसी अति मिलनसार बच्चे के साथ जोड़ी बनवाने से दोनों बच्चों के लिये अच्छा सकारात्मक अनुभव हो सकता है।
- * ऐसे बच्चों की अन्य खूबियों जैसे उनकी दयालुता या खेल व पढ़ाई संबंधी योग्यता आदि को नोटिस करके उन्हें शाबाशी जरूर दें। हाँ, यदि आपको लगे कि आपका बच्चा किसी विशेष तरह से कहीं भी केन्द्र-बिन्दु बनने से असहज हो जाता है, तो आप उसे प्राइवेट में शाबाशी देकर उत्साहित कर सकते हैं।
- * उनकी कमियों या गलतियों पर डांटने के बजाए उन्हें यह दिखलाने का प्रयास करें कि गलतियाँ हर एक से हो जाती हैं और यह भी कि कोई भी पूर्ण नहीं है। उन्हें प्रयास करते रहने के लिये यह कह कर प्रोत्साहित करें कि उसका

प्रयास करना ही आपके लिये महत्वपूर्ण है, जीत या हार नहीं।

- * बच्चों को कभी भी ‘संकोची’ या ‘लजीले’ का लेवल न दें, क्योंकि आपका दिया हुआ लेवल उसकी स्थायी विशेषता बन सकती है। अतः इसके बजाए ऐसा कुछ कह सकते हैं, जैसे ‘हर कोई अलग होता है। प्रेरणा बड़ी विचारशील स्वभाव की है। वह किसी गतिविधि में भाग लेने से पहले अच्छी तरह देखती व सोचती है कि उसमें क्या-क्या हो रहा है।’
- * गुड़ियों या कठपुतलियों की मदद या रोल-प्ले के माध्यम से उन्हें विशेष कौशल सिखाएं। बच्चों को निम्न अभ्यास करा सकते हैं:
 1. उनके सिर और मस्तक को ऊपर की ओर रखते हुए और उनसे बात करते समय उनकी आँखों में देखते हुए कहें, ‘मुझसे बात करते हुए यदि तुम मेरी ओर देखोगे तो तुम्हें जो मुझसे कहना है, मैं अच्छी तरह सुन सकूँगी/गी।’
 2. उन्हें अपने हम-उम्र साथियों का जोशी के साथ स्वागत करना सिखाना : जैसे, ‘नमस्ते, मेरा नाम रोहित है, तुम्हारा क्या नाम है?’
 3. अपने आप कोई बात-चीत आरम्भ करने के लिये प्रोत्साहित करना जैसे, ‘तुम्हें कौन सा खेल पसन्द है?’ या ‘तुम पहले कौन से स्कूल में पढ़ते थे?’
 4. सामाजिक आदान-प्रदान या बात-चीत को सुनना, उसे सहजता व उससे खुश होना सिखाना जैसे, उन्हें मुस्कुराते हुए और खुशी जताते हुए ऐसी बातें कहना कि, ‘तुम्हारे साथ इस खेल को खेल कर बड़ा मजा आता है।’
 5. स्कूल कार्य, खेलों या टी वी शो के प्रोग्रामों बारे सामान्य बतचित आरम्भ करना या उन पर टिप्पणी करना सिखाना जैसे, ‘मुझे भी यह खेल बहुत अच्छा लगता है’, ‘तुम कौन सा खेल खेलते हो?’ या ‘तुम्हें कौन सा टी वी प्रोग्राम सबसे ज्यादा पसन्द है?’
 5. उन्हें अच्छे श्रावक/श्रोता बनाएं, और यह भी सिखाएं कि बीच-बीच में टोकने की आदत गलत है।
- * बच्चों के शिक्षकों या अभिभावकों को एक दूसरे से मिल कर यह जानकारी लेनी चाहिये कि उसके संकोची स्वभाव में कितना सुधार हुआ है। शिक्षक अभिभावकों से उपलब्धित सामाजिक कौशल या स्किल को विकसित करने पर बल दें। उन्हें बच्चों को अपना कार्य स्वयं करने देने के लिये प्रोत्साहित करें।
- * उसके साथियों के साथ सकारात्मक बात-चीत व आदान-प्रदान को बढ़ाने के लिये विभिन्न किस्म के दिमागी कसरत कराएँ ताकि वह ज्यादा आत्मनिर्भर, खुश-मिजाज व मिलनसार बन सके।
- * इस बात पर विशेष जोर दें कि मा-बाप या शिक्षक या कोई बड़ा उसे ‘संकोची’ होने का लेवल ना लगाए और ना ही उसके संकोची स्वभाव को एक समस्या के रूप में पेश करें। इसके बजाए हम उसे औरों से भिन्न विशेषताओं वाला विचारशील बच्चे के तौर पर देख सकते हैं।
- * यदि उपलब्धित सभी उपाए करने से भी अपेक्षित सुधार नहीं होता तो किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता/कॉन्सलर से परामर्श लेना कभी मत भूलें।



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

नाकामयाबी का डर और आत्महत्याएं?

दसवीं-बारहवीं की बोर्ड की परीक्षाएं शुरू होने के साथ-साथ किसी न किसी बच्चे की आत्महत्या की खबर हमें हर रोज पढ़ने-सुनने को मिल जाती है। लगभग हर 40 सेकेंड में एक किशोर अपनी जीवनलीला स्वयं समाप्त कर बैठता है। क्यों आखिर? कोई एक पेपर खराब होने से तो कोई दो पेपर खराब होने से इतने ज्यादा हतोत्साहित हो जाते हैं कि उन्हें अपनी जीवन लीला समाप्त करने के अलावा कोई अन्य मार्ग ही नहीं सूझता। ऐसा नहीं है कि ऐसा करने वाले बच्चों को अपने जीवन से प्यार नहीं होता, या वे जीवन का मूल्य नहीं समझते, या फिर उन्हें अपने मात-पिता व बहन-भाईयों से प्यार नहीं होता। होता है, बहुत प्यार होता है, परन्तु सब कुछ जानते समझते हुए भी उस विशेष क्षण में उन्हें आत्महत्या करना ही सबसे कारगर उपाय लगता है।

निःसंदेह हर एक को फेल होना बुरा लगता है। नफरत होती है उन्हें फेल होने से व अपनी या मां-बाप की उम्मीद से कम अंक आने के अहसास से ही। किन्तु कुछ बच्चों व व्यक्तियों के लिये फेल होने का डर इतना अधिक मानसिक खतरा बन जाता है कि उनके लिये सफल होने की प्रेरणा के मुकाबले असफलता से बचने की प्रेरणा कहीं अधिक तीव्र हो जाती है। अर्थात् ऐसे व्यक्ति सफल होने या अधिक अंक लाने के विभिन्न उपायों के बारे सोचने के बजाए असफलता का सामना करने से बचने के उपायों के बारे ज्यादा सोचने लगते हैं। अपना और अपने प्रियजनों का सामना करने से बचने के लिये वे आत्महत्या जैसा दुर्भाग्यपूर्ण कदम उठा लेते हैं। असफलता का यह डर इतना अधिक हावी हो जाता है कि अचेतन रूप से उनके सफलता के सभी अवसरों को विभिन्न तरीकों से हानि पहुंचाते हैं।

असफलता या नाकामयाबी का यह भय निराशा, क्रोध, उदासी, पश्चाताप एवं दुविधा/कशमकश जैसी भावनाओं को जन्म देता है। वास्तव में 'नाकामयाबी का भय' कुछ भ्रामक शब्द है, क्योंकि यह नाकामयाबी का भय असल में 'शर्मिन्दगी का भय' होता है। जिन लोगों में यह भय होता है, वे अपनी नाकामयाबी से इसलिये नहीं बचना चाहते कि वे अपनी निराशा, क्रोध व उदासी जैसी मूल भावनाओं को व्यवस्थित नहीं कर सकते, अपितु इसलिये कि वे अपनी नाकामयाबी से मिलने वाली गहन शर्मिन्दगी का सामना नहीं कर सकते।

मनोचिकित्सकों के अनुसार,

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

शर्मिन्दगी एक ऐसा घातक भाव है जो कि अपनी नाकामयाबी पर अपराध बोध या अपने प्रयासों पर पश्चाताप महसूस करने के बजाय हमारे अस्तित्व पर ही प्रश्नचिन्ह लगा देता है। हमें इस बात का निरन्तर अहसास दिलाता है कि हम कितने बुरे हैं। शर्मिन्दगी का भाव हमारे अस्तित्व, अहम, पहचान, आत्म सम्मान एवं हमारे भावात्मक सुख को जड़ से ही चोट पहुंचाता है। अतः नाकामयाबी के डर से ग्रसित व्यक्तियों के लिये और भी जरूरी हो जाता है कि फेल होने से सम्बन्धित मानसिक खतरों से उनका बचाव करें। कुछ बच्चे सम्भावित नाकामयाबी के दुष्परिणामों को कम करने के लिये अनजाने में ऐसे उपाय खोजने लगते हैं जिससे वे अपने आपको तसल्ली दे सकें कि उनका कोई दोष नहीं था, जैसे परीक्षा की तैयारी करने के बजाय फोन पर घंटों बातें करना कि मुझे कुछ नहीं आता, तुम क्या कर रहे हो या तुमने कितना पढ़ लिया, मैंने तो बिल्कुल नहीं पढ़ा आदि।

नाकामयाबी के डर के 10 संकेत :
नाकामयाबी का डर आपको इस बात के लिये चिन्तित करता है कि

- * दूसरे लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे?
- * अपने मनचाहे भविष्य की आकांक्षाओं को पूर्ण करने की योग्यता के बारे चिन्तित कर देती है
- * कि कहीं लोग आपमें रुचि लेना कम या बन्द ना कर दें।
- * कि आप कितने समर्थ, योग्य या स्मार्ट हैं?
- * कि जिन लोगों की राय को आप मान देते हैं, उन्हें आप कैसे निराश कर सकते हो?
- * लोगों की आपके प्रति अपेक्षाओं को कम करने के लिये आपकी पहले से ही यह इच्छा रहती है कि लोग आप से ज्यादा आशा न रखें।
- * एक बार आप किसी मुहिम में फेल हो जाएं तो आपको यह सोचने में कष्ट होता है कि आप उस कार्य को किसी और तरह भी कर सकते हैं।

- * आप अपनी असफलता को किसी और सकारात्मक दृष्टिकोण से नहीं देख पाते,
- * आपको प्रायः अन्तिम क्षण में पेट दर्द, सिर दर्द, या कुछ अन्य लक्षण हो जाते हैं जिसकी वजह से आप परीक्षा की ठीक से तैयारी नहीं कर पाते।
- * आपका ध्यान अक्सर ऐसे गैर-जरूरी कार्यों में आकर्षित हो जाता है जिससे आपका सिलेबस पूरा नहीं हो पाता।
- * आप जरूरी कार्य या पढ़ाई को अन्तिम क्षण तक टालते रहते हैं।

आत्महत्या की रोकथाम के लिये

सुझाव : प्यारे बच्चो, परीक्षा में पर्चा खराब हो गया या पढ़ाई का बोझ नहीं सहा जा रहा या किसी भी बात से मन इस कदर परेशान हो जाए कि उससे निकलने का कुछ भी मार्ग ना सूझ रहा हो और आत्महत्या तक करने का मन में भाव आने लगे, तो भी आपका जीवन अनमोल है, आपके लिये व आपके मात-पिता व अन्य परिवारजनों व मित्रों के लिये भी! किसी भी सूत में निराश न होएं। किसी अपने से अपने मन की दुविधा, परेशानी, दुःख-दर्द व चिन्ता को सांझा करें। यकीन मानिये कि आप अगर अपने आस-पास नजर डालेंगे तो बहुत से हितैशी मिल जाएंगे। तो बोलिये, बाटिये अपने मन का दर्द और देखें कि आत्महत्या करने वाला ख्याल कैसे छूमन्तर हो गया आपके दिलो-दिमाग से! कुछ भी बोलें, कोई बात नहीं अगर आप गलत भी कुछ बोल दें तो, क्या हो सकता है आपके गलत बोलने पर? आपको लगता है कोई नाराज हो जाएगा? तो होने दो न! ज्यादा से ज्यादा कुछ मीठी-मीठी डॉट पड़ जाएगी। परन्तु फिर ढेर सारा प्यार, आश्वासन, और हाँसला भी तो मिलेगा जिससे आपके जीने की तमन्ना फिर से जाग उठेगी। और हां, अगर अपनों से नहीं कुछ कह पाते तो किसी अपने टीचर या कॉन्सलर से अपने दिल का दर्द सांझा कर लें। उनके पास कुछ न कुछ समाधान जरूर है आपके लिये।



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

माता-पिता बच्चों के परीक्षा- तनाव को ऐसे करें कम!

आज-कल बच्चों की परीक्षाओं का समय है। परीक्षाओं का 'भूत' ना केवल बच्चों पर अपितु उनके माता-पिता पर भी सवार हो जाता है। कुछ अजब सा तनाव शुरू हो जाता है और मार्च शुरू होने से पहले ही घोर तनाव से घिर जाते हैं हमारे प्यारे बच्चे और उनके साथ-साथ उनके अभिभावक भी! कुछ पास होने के लिये, कुछ अपनी उम्मीदों पर खरा उतरने के लिये तो कुछ माता-पिता व अध्यापकों की उम्मीदों को पूर्ण करने के लिये, कुछ डर से तो कुछ आत्म विश्वास की कमी के कारण-लगभग सभी को तनाव! क्या इस तनाव से बचने या इसे कम करने का कोई कारगर तरीका नहीं है? है ना - बच्चों के इस तनाव को कम और ज्यादा करने की कुंजी केवल और केवल उनके मां-बाप के हाथों में है। जी हां, यह बिल्कुल सत्य है।

हम प्रायः अपने बच्चों की दूसरे बच्चों से तुलना करके उन्हें उनके समान बनने या उनके जितने नम्बर लाने के लिये उन पर अत्याधिक दबाव बना देते हैं, जिस के कारण बच्चे अनचाहे तनाव में आ जाते हैं। हम अभिभावकों को यह समझना आवश्यक है कि सभी बच्चे एक समान नहीं होते, सभी की योग्यता व बुद्धि का स्तर एक जैसा नहीं होता, सभी बच्चों की पढ़ाई में रुचि एक समान नहीं होती, सभी की प्रेरणा व प्रेरक तत्व भी एक समान नहीं होते और सभी के व्यक्तित्व के गुण-दोष भी एक समान नहीं हो सकते। यदि कुछ भी एक समान नहीं होता, तो फिर हम एक जैसी अपेक्षा कैसे रख सकते हैं?

तनाव या चिन्ता का एक आदर्श स्तर होता है। इस आदर्श स्तर से कम और अधिक चिन्ता होना - दोनों ही बच्चे के लिये हानिकारक हैं। परन्तु हमें यह समझना होगा कि सभी बच्चों की चिन्ता का स्तर एक समान नहीं होता। कुछ बच्चों के तनाव/चिन्ता का स्तर उस स्तर से निम्न, तो कुछ का स्तर उससे ऊपर होता है। इसी लिये सभी अभिभावकों को अपने बच्चों के तनाव अथवा चिन्ता का स्तर पता होना आवश्यक है। किसी भी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से आप अपने बच्चे के तनाव या चिन्ता का स्तर जान सकते हैं।

ध्यान रहे कि जिन बच्चों की चिन्ता का स्तर पहले से ही ज्यादा है, उन पर और अधिक दबाव बनाना खराब ही नहीं,

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 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 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

अत्यन्त खतरनाक हो सकता है। अतः ऐसे बच्चों पर किसी भी किस्म का दबाव या तनाव बनाने से बिल्कुल परहेज रखना होगा। इसके विपरीत उनके तनाव को कम करने के उपाय करने चाहिये ताकि अधिक तनाव के कारण वे परीक्षा में घबरा कर सब कुछ भूल ना जाएं। यदि ज़रूरत महसूस हो तो अच्छे परामर्शदाता से परामर्श ले सकते हैं।

हां, जिन बच्चों की चिन्ता का स्तर आदर्श स्तर से कम है, उन पर दबाव जरूर बनाना चाहिये, किन्तु एक अच्छे परामर्शदाता की निगरानी में ही। अभी चूंकि परीक्षाएं अत्यन्त निकट हैं, सभी अभिभावकों से अनुरोध है कि आपको यदि लगता है कि आपके बच्चे की चिन्ता का स्तर पहले ही अधिक है तो निम्न उपाय करें :

- * किसी अच्छे परामर्शदाता से उसके चिन्ता एवं बुद्धि के स्तर की जांच अवश्य कराएं। क्योंकि इन दोनों परीक्षण के बाद ही परामर्शदाता आपको बता सकते हैं कि आपको अपने बच्चे से कितनी अपेक्षा रखनी चाहिये एवं उसके तनाव को कम करने के लिये क्या करना चाहिये।
- * यदि सचमुच चिन्ता अधिक है तो उसके साथ अत्यन्त प्रेम व सहानुभूति के साथ पेश आएं।
- * ऐसी स्थिति में उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ व दबाव उन पर कतई ना डालें।
- * ध्यान रहे कि कई बच्चों के व्यक्तित्व की यह विशेषता होती है कि एक साथ या अधिक देर तक नहीं पढ़ सकते। अतः ऐसे बच्चों को कुछ अन्तराल के साथ ही पढ़ने के लिये प्रेरित करें।
- * कुछ बच्चों में अन्य किस्म की सीखने सम्बन्धित असामर्थता होती है जिस के कारण वे सदा तनाव में रहते हैं। ऐसी

स्थिति में भी अच्छे कॉन्सलर से प्रामर्श लेना चाहिये।

- * एक टॉपिक खत्म करने पर कुछ अन्तराल अवश्य दें, ताकि वे एक-दूसरे टॉपिक को दोहराते हुए तनाव में ना आ जाएं।
- * बच्चों के खान-पान का विशेष ध्यान रखें, उन्हें ठूस-ठूस कर मत खिलाएं। हो सके तो उन्हें ताजे फलों का जूस, और मस्तिष्क को तरोताजा रखने वाली चीजें खिलाएं जैसे बादाम, अखरोट आदि।
- * बच्चों को स्वच्छ, शुद्ध व ताज़ी वायु व हवादार कमरे में पढ़ने के लिये कहें और कुछ देर खेलना भी उनके लिये आवश्यक है और मस्तिष्क तरोताजा रहता है।
- * उनके अत्याधिक दबाव को कम करने के लिये उन्हें इस बात का आश्वासन दिलाना ज़रूरी है कि आपको उनके कम अंक आने से कोई परेशानी नहीं है और ना ही आप उनसे नाराज़ होंगे।
- * बच्चों के सामने कभी भी किसी से यह दर्द सांझा मत करें कि आप उस के कम नम्बरों की वजह से परेशान हैं।
- * बहुत से बच्चे जिनकी उपलब्धि का स्तर अपने आप ही अत्यन्त उच्च होता है, उन्हें अपने स्वयं के तनाव से मुक्त करना भी बहुत आवश्यक है, अतः उन्हें समझाएं कि कुछ प्रतिशत नम्बर कम भी आ गये तो कुछ बिगड़ने वाला नहीं।
- * यदि उसे आपकी किसी भी किस्म की सहायता की आवश्यकता है तो उसे डांटने या शर्मिन्दा करने के बजाए उसकी प्यार से सहायता करें, क्योंकि उसे आपके स्नेह व हौसले की अत्याधिक आवश्यकता है।
- * यदि फिर भी काम ना चले तो किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श लेना ना भूलें।



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

अभिभावकगण सावधान! कहीं आपका नौनिहाल तो नहीं आत्महत्या का अगला शिकार

आजकल लगभग हर रोज अखबार में किसी ना किसी बच्चे की आत्महत्या के समाचार पढ़कर दिलो-दिमाग सहारा उठता है। बड़ा प्रश्न तो यह है कि क्यों और कैसे इतने सारे नौजवान अपने जीवन को खत्म कर लेते हैं? आत्महत्या असहनीय कष्ट व पीड़ा से बचने की एक हताशा भरी कोशिश है। आत्मग्लानि, निराशा व एकाकीपन की भावना से अंध होकर एक आत्मघाती व्यक्ति बहुत चाहते हुए भी अपने को मारने के अलावा कोई अन्य राहत भरा मार्ग देख ही नहीं पाता और लाख ना चाहते हुए भी मौत की गोद में सो जाता है। बेशक वह किसी से मदद नहीं मांगता, परन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि उसे मदद की जरूरत नहीं। कोई भी मरना नहीं चाहता, वह बस अपनी असहनीय तकलीफ व घोर नैराश्य से छुटकारा चाहता है। ध्यान रहे कि हर आत्महत्या करने वाला कोई न कोई संकेत अवश्य देता है, जरूरत है तो, उन संकेतों को पहचानने की और वहीं से आत्महत्या की रोकथाम की शुरुआत होती है।

किसी भी आत्महत्या संबंधित बात या व्यवहार को पूर्ण संजोदगी व गंभीरता से लो। क्योंकि यह केवलमात्र कोई चेतावनी भरा संकेत नहीं, बल्कि मदद के लिये व्यग्र पुकार है। बहुत से आत्मघाती व्यक्ति किसी न किसी रूप में अपने घातक इरादों के संकेत अवश्य देते हैं, किन्तु परिवारजन और अन्य लोग उन संकेतों को या तो समझ नहीं पाते या बहुत हल्के में ले लेते हैं। आत्महत्या रोकने का सर्वोत्तम उपाय है इन संकेतों को पहचान कर उनकी मदद करना। यदि आपको लगता है कि कोई परिवारिक सदस्य या मित्र या अन्य जानकार घातक वृत्ति वाला तकलीफ में है तो उसकी मदद के लिये सहानुभूति पूर्ण हाथ बढ़ाओ।

आत्महत्या करने वाले के कुछ चेतावनी भरे संकेत :

- * आजकल परीक्षाओं के दिन हैं। परीक्षा से आने के बाद कृपया अपने बच्चों के मूड पर अवश्य ध्यान दें। यदि वह दुःखी व मायूस दिखाई पड़ता है तो उससे बहुत प्यार व सहानुभूति से पेश आएं। उसे अकेला मत छोड़िये।
- * यदि किसी बच्चे ने पहले कभी आत्महत्या का असफल प्रयास किया हो या किसी के परिवार में किसी अन्य ने पहले कभी ऐसा कदम उठाया हो।
- * किसी न किसी रूप में अपने आप को मारने की बातें करना,
- * अपनी कॉपी या डायरी में मरने की बातें लिखना,
- * ऐसी चीजों के बारे में पूछना या जानकारी मांगना जो मरने के लिये काम आती हों-जैसे चूहे मारने की दवा, नींद की गोतियां, डी डी टी या कोई अन्य स्प्रे या कोई हथियार आदि,
- * कोई बच्चा जबरदस्त नैराश्य भावना से ग्रस्त हो तो यह एक बहुत बड़ा संकेत है उनकी आत्महत्या की ओर अप्रसर होने का। अतः जो ऐसी बातें करते नज़र आए कि, 'अब और नहीं सहा जाता' या 'जीने का क्या फायदा' या 'इससे तो मर जाना अच्छा'। 'मैं किसी को मुंह नहीं दिखला सकता'। उनकी ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।
- * किसी के मूड, मनोदशा या व्यक्तित्व में आकस्मिक परिवर्तन जैसे कोई बहुत मिलनसार व हंसमुख व्यक्ति अचानक से उदास, एकांतप्रिय या विद्रोही सा व्यवहार करने लगे या हर रोज़ के कार्यों-गतिविधियों में रूचि लेना बन्द या कम कर दे, अपनी शकल-सूरत की ओर ध्यान देना छोड़ पहले की तरह तैयार भी होना छोड़ दे या उसके सोने व खाने की आदतों में

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 मनोवैज्ञानिक 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

- बड़े बदलाव प्रतीत हाने लगे।
- * **अक्समात ही किसी के चेहरे पर शान्ति भाव का अहसास होना :** जब कोई व्यक्ति अत्याधिक उदासी व मायूसी के बाद अचानक ही बहुत शान्त, प्रसन्नचित्त व आनंदित सा दिखने लगे, तो इसका अर्थ यह हो सकता है कि उसने अपने आप को समाप्त करने का निर्णय ले लिया है।
- * **मृत्यु के बारे ही सोचते रहना :** मृत्यु, मरने या हिंसक बातों पर असाधारण रूप से केन्द्रित होना, मृत्यु के बारे ही कविताएं या कहानियां लिखना या पढ़ना।
- * **बढ़ता हुआ सामाजिक अलगाव या एकाकीपन:** पारिवारिक सदस्यों, मित्रों व हर किसी से अलग-अलग रहना या उसे अकेले छोड़ने की ज़िद करना।
- * **आत्मभंजक या स्वयं को हानि पहुंचाने वाला व्यवहार :** कोई व्यक्ति जब अचानक से ज्यादा नशा करने या शराब पीने लगे या बहुत लापरवाही से गाड़ी, बाइक या स्कूटर चलाने लगे या इस तरह से अनावश्यक ख़तरे मोल लेने लगे कि जैसे उसकी खुद को मारने की प्रबल इच्छा है।
- * **अंधकारमय भविष्य नज़र आना :** जब किसी में असहायपन, नैराश्य भाव, किसी जाल में फंसा होने का भाव उत्पन्न हो जाए, उसे किसी समस्या से निजात पाने का कोई मार्ग नजर ना आए या उसे यह विश्वास हो जाए कि हालात अब कभी नहीं सुधर सकते अर्थात् उसे सभी उम्मीदें समाप्त होती नज़र आने लगे तो वह आत्महत्या के बारे सोच सकता है।
- * **अत्याधिक आत्मग्लानि का भाव :** अयोग्यता, अपराधबोध, शर्मिन्दगी, आत्म घृणा का भाव या स्वयं को बेकार व दूसरों पर बोझमात्र समझने का भव जब किसी के दिल में समा जाए तो वह स्वयं को समाप्त करने की सोच सकता है।
- * **अलविदा कहना :** यदि कोई अचानक ही अनपेक्षित ढंग से परिवार जनों व मित्रों से अलविदा कहने लगे तो समझिये कि वह आपको अपने मरने का संकेत दे रहा है।
- * **अपने कार्य-कलाप व कामकाज को समेटने लगे :** अपनी अन्तिम इच्छा करना, अपनी कीमती व अतिप्रिय चीजें बांटना या अप्रत्याशित रूप से परिवार वालों; अपने छोटे-बड़ों के लिये जब कोई विशेष व्यवस्था करने लगे तो यह कुछ संकेत हैं उसके किसी ठोस निश्चय का!

अभिभावकों की भूमिका :

अक्सर मात-पिता बच्चों पर नम्बर लाने का इतना अधिक मानसिक दबाव बना देते हैं कि बच्चों को लगता है कि यदि कम अंक आए तो वे कैसे उनका सामना करेंगे- जैसे : 'अच्छे से पेपर करना',

'कहीं हमारी नाक ना कटा देना', 'एक भी सवाल गलत नहीं होना चाहिये', 'कम से कम 95 प्रतिशत तो अंक आने ही चाहिये' 'अगर पर्चा खराब कर के आए तो बख्शीगी नहीं' आदि आदि। ऐसे में किसका तनाव नहीं बढ़ेगा? और पर्चा खराब होने पर वे क्या कदम उठाने पर विवश हो सकते हैं, इसकी सहज ही कल्पना की जा सकती है। यदि आप अपने किसी प्रियजन में आत्महत्या के कोई लक्षण महसूस करते हैं तो उससे कुछ बातें करने का प्रयास करें। फिर चाहे वह आपसे नाराज़ ही क्यों ना हो जाये। ऐसी परिस्थिति में उसका बचैन होना या उरना स्वाभाविक है, किन्तु उसे तत्काल ही मदद की ज़रूरत है-जितनी जल्दी हो सके उतना अच्छा होगा।

अतः हर मां-बाप से अनुरोध है कि वे अपने बच्चों को अनावश्यक तनाव से बचाने का भरसक प्रयास करें। उनकी चिन्ताओं, मायूसियों व दुःख-दर्द को सांझा करें, पर्चा या रिजल्ट खराब आने पर उनके साथ सहानुभूति व समानुभूति से पेश आएं। यदि जूते व बस्ता आदि इधर-उधर फेंकने वाला आपका मस्त बच्चा परीक्षा के बाद दुःखी, उदास व मुंह लटका कर घर लौट कर जूते व बस्ता आदि आराम से अपनी जगह पर रख कर आपसे बिना नज़रों मिलाए अपने कमरे की ओर बढ़ने लगे तो स्पष्ट है कि इसका पर्चा अच्छा नहीं हुआ। अतः उससे पूछिये नहीं कि उसका पर्चा कैसा हुआ, सीधे उसे आलिंगन में भरलें और कहें कि, 'मैं भी ऐसे ही करता था, कभी-कभी होता है, चिन्ता मत करो, चलो पहले आइसक्रीम खाएं और फिर फिल्म देखाते हैं तुम्हारी पसन्द की!' ऐसे आश्वासन और वात्सल्य भरे व्यवहार से उसकी मायूसी स्वयं ही दूर हो जाएगी।

यदि आपका कोई मित्र या परिवारजन आत्मघाती है तो उसकी मदद करने का सर्वोत्तम तरीका है उसे समानुभूति पूर्ण व संवेदनशीलता से यह अहसास कराएं कि वह अकेला/अकेली नहीं है और आप उसके साथ हैं, कि आपको उसकी परवाह है। किन्तु आप उसकी समस्या का समाधान करने की कोई जिम्मेवारी मत लें क्योंकि अपनी समस्या से निजात पाने के लिये उसे स्वयं को तैयार होना है, आपको तो केवल उसकी मदद करनी है।

उसके लिये आप कोई अच्छे मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक या कॉन्सलर या आपातकालीन हैल्प-लाइन की, सहायता ले सकते हैं। किन्तु आपका कार्य यहीं समाप्त नहीं हो जाता, आपको यह भी सुनिश्चित करना है कि उसने डॉक्टर की दवाई लेली है और मनोचिकित्सक/कॉन्सलर के संपर्क में है। ध्यान रहे कि उसे किसी भी हालात में अकेला नहीं छोड़ना है।

आत्महत्या करने में प्रयोग हो सकने वाली सम्भावित चीजों, जैसे नींद की गोतियां, विषैली दवाईयां व स्प्रे, चूहे मारने की दवा, चाकू, ब्लेड या कोई अन्य हथियार, पंखे से लटकने को आसान बनाने वाला कोई भी सामान आदि को उसके करीब बिल्कुल ना छोड़ें।

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-9



डॉ. स्वतन्त्र जैन

मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आइये अपने गुस्से का प्रबन्धन सीखें

अधिकतर लोग गुस्से को कोई मानसिक बीमारी समझते हैं, परन्तु ऐसा नहीं है। भिन्न-भिन्न लोगों को अलग-अलग कारणों से गुस्सा आता है। जैसे मां-बाप व अध्यापकों को बच्चों पर तब गुस्सा आता है, जब वे उनका कहना नहीं मानते, गलत काम करते हैं या फिर उनकी अपेक्षा के अनुसार काम नहीं करते। बच्चों को बड़ों पर तब गुस्सा आता है जब वे उनकी बात या मन को नहीं समझते, उनकी इच्छा पूर्ण नहीं करते, अपनी मर्जी उन पर थोपते हैं या फिर उनके साथ कोई पक्षपातपूर्ण व्यवहार करते हैं। आदर्शवादी लोगों को दूसरों पर तब गुस्सा आता है जब वे किसी मासूम पर अन्याय या अत्याचार करते हों, उनसे गलत अपेक्षा रखते हों या फिर अपनी व्यर्थ की बातों से उनका कीमती समय बर्बाद करते हों। नशेड़ी व शराबी लोगों को तब गुस्सा आता है जब उन्हें नशा नहीं मिलता या जब कोई उन्हें नशा करने से रोकता है। परन्तु भीड़ के गुस्से का कोई कारण विशेष नहीं होता, भीड़ में लोग एक दूसरे का अनुकरण करते हैं, किसी एक ने पथर उड़ाकर मारना शुरू किया तो औरों ने भी मारना शुरू कर दिया, प्रायः किसी को मारने का कारण भी नहीं पता होता।

ऊर्ध्वलिखित कारण तो किसी की भी समझ में आ सकते हैं किन्तु समस्या तब गंभीर हो सकती है जब बहुत से लोग तर्क विरुद्ध, तर्कहीन एवं विवेक रहित तर्कों या अपने बेबुके जुनून या गलत दृष्टिकोण व जीवनमूल्यों की वजह से दूसरों पर अधिकारपूर्ण गुस्सा करते हैं। आजकल ऐसे केस दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। हम जिन लोगों या वर्गों को अपने से कमजोर, हीन या दयनीय मानते हैं, उन पर हमें अधिकारपूर्ण गुस्सा आता है, जैसे पति को पत्नी व बच्चों पर, अपने आप को उच्च वर्ग का मानने वाले को सामाजिक दृष्टि से कमजोर व निम्न वर्ग के लोगों पर, मनचलों की राह चलती लड़कियों पर, विशेषकर उन पर जो उनकी बात ना मानें, भीड़ में इकट्ठे हुए लोगों को पुलिस व सरकारी तन्त्र एवं संपत्ति पर! मजे की बात तो यह है कि ये सभी लोग अपने गुस्से के तहत की हुई ज्यादतियों, तोड़-फोड़ और खून-खराबे को अपना जन्म सिद्ध अधिकार समझते हैं।

गुस्सा एक ऐसा संवेग है जो हम सभी में कुछ कम या ज्यादा डिग्री में होता है। एक आदर्श स्तर तक तो गुस्सा आना भी चाहिये, किन्तु उस स्तर से जितना अधिक गुस्सा आया, उतना ही अधिक घातक हो सकता है। किसी भी व्यक्ति में चिड़चिड़ेपन, कम धैर्य या अपने अहंकार के कारण गुस्सा आ जाता है। खैर! कारण कुछ भी हो, गुस्से का परिणाम हर एक के लिये घातक ही होता है-गुस्सा करने वाले और पीड़ित; जिस पर गुस्सा किया गया हो, दोनों के लिये! मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यदि दो घन्टे से अधिक देर तक सुस्सा कायम रहे तो उससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक और अन्य हृदय रोगों का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है।

इसी लिये अपने गुस्से पर काबू रखना एवं उसका प्रबन्धन करना और भी जरूरी हो जाता है। कुछ लोग मौन रह कर या आंखें बंद करके अपने श्वास पर केन्द्रित करके, तो कुछ अन्य कोई गाना गुनगुना कर या कोई संगीत यंत्र बजाकर, तो कुछ खाकर या रसोई में कुछ विशेष पकवान बनाकर, कुछ उठक-बैठक लगाकर तो कुछ ड्रम बजाकर या फिर तेज-तेज टहल-कदमी करके अपने गुस्से को कंट्रोल अर्थात् गुस्से का प्रबन्धन करते हैं। परन्तु समस्या तब और भी गंभीर हो जाती है जब बहुत से लोग अपने गुस्से को कंट्रोल नहीं कर सकते और वे आपसे बाहर होकर अपना या दूसरों का बहुत नुकसान कर बैठते हैं।

जब हम अपने गुस्से को नियंत्रित करने में नाकामयाब रहते हैं तो हम किसी अन्य पर या स्वयं अपने आप पर या आस-पास पड़ी चीजों पर निकालना शुरू कर देते हैं अर्थात् स्वयं, औरों या

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

फिर चीजों या सम्पत्ति पर अपना गुस्सा प्रकट कर देते हैं। और उससे अपना व दूसरों-दोनों का ही नुकसान कर बैठते हैं। गुस्से प्रबन्धन का अभिप्राय है कि हम अपने गुस्से को सामाजिक तौर से स्वीकृत दिशा में प्रकट करना सीखें और उसका अभ्यास करें।

गुस्सा एक ऐसी नकारात्मक भावना है जो पल भर में ही अपना या किसी और का जीवन बर्बाद कर सकता है। अक्सर गुस्सा उस भयानक तुफान की तरह होता है जो केवल तबाही ही मचाता है। इसी गुस्से के चलते हम अच्छे से अच्छे रिश्ते को तबाह कर बैठते हैं। और जब हम अचने गुस्से को दूसरों पर प्रकट नहीं कर पाते तो स्वयं अपने आप को ही नुकसान पहुंचा बैठते हैं क्योंकि हम अपने भीतर की पीड़ा को सहन नहीं कर पाते। अतः गुस्से का प्रबन्धन बहुत आवश्यक है। इसके लिये निम्न कदम उठा सकते हैं।

* यदि आपको ज्यादा और बार-बार गुस्सा आता है तो आप उन कारणों के जानने का प्रयास करें कि जिनकी वजह से आप भावनात्मक व मानसिक रूप से परेशान हैं।

* उन बातों या लक्षणों की ओर ध्यान दें जिनकी वजह से आपका दुःख व क्लेश बढ़ जाता है।

* हर संभव प्रयास करें कि आप ना स्वयं का दण्डित करें ना ही दूसरों को,

* यदि आप किसी ईश्ट देव में विश्वास रखते हैं तो कुछ देर मौन रह कर उसका ध्यान करें। इससे आपके गुस्से के प्रवाह में अवश्य कमी आएगी।

* अपनी मुठ्ठियां भीचें और खोलें, पर सामने वाले को कुछ मत कहें। कुछ देर में गुस्सा स्वयं शान्त हो जाएगा।

* अपनी भावनाओं को खुद ही समझने का प्रयास करें।

* गुस्से के पलों में आपको अनुभूतियों का स्वयं निरीक्षण करें और उन्हें समझने व जानने का प्रयास करें। जानिये कि आपको किस तरह के भाव आ रहे हैं, उसका निरीक्षण करें।

* आमतौर पर कहा जाता है कि 'डर ही सभी किस्म के अपराधों की जड़ है' तो देखिये और विश्लेषण करें कि आपको किस चीज, व्यक्ति, व्यवहार या परिस्थिति के कारण डर लगता है? उन सभी वजहों या कारणों को एक-एक करके समझने का प्रयास करें। आप देखेंगे कि जैसे ही आप किसी कारण का गहराई से विश्लेषण करने लगते हैं, डर अपने आप ही गायब हो जाता है।

* कई बार हमारे गुस्से का कारण हमारी अपनी नकारात्मक सोच ही होती है। ऐसे में हमें हमारी सोच को सकारात्मक बनाना होगा। इसके

लिये हम किसी अच्छे कॉन्सलर या मनोवैज्ञानिक का सहारा ले सकते हैं। उनकी सहायता से हम न केवल अपनी नकारात्मक सोच से छुटकारा पा सकते हैं अपितु अपने गुस्से पर भी काबू पा सकते हैं।

* गुस्से की स्थिति को टालने का प्रयास करें। उसी क्षण प्रतिक्रिया देने के बजाए अपने आपको उससे अलग करने का प्रयास करें या फिर वहां से दूर चले जाएं। एक बार गुस्से का पल बीत गया तो उसकी तीव्रता स्वयं बहुत कम हो जाएगी।

* सबसे कारगर उपाय तो यह है कि आप गुस्से के समय यह सोचें कि किस चीज, व्यवहार या कार्य से आपको खुशी मिलती है। जब भी आपको गुस्सा आए तो आप वह कार्य करना शुरू कर दें, गुस्सा अपने आप ही रफु चक्कर हो जाएगा। जैसे संगीत बजाना, गीत गुनगुनाना, पेंटिंग या चित्रकारी करना, नृत्य करना, जाप करना, योग करना या कोई ऐसा ही मन को खुशी देने वाला अन्य कार्य।

* किसी भी अवस्था में आप गुस्से की हालत में किसी से भी टेलिफोन पर या प्रत्यक्ष रूप से बात ना करें, क्योंकि आप गुस्से की हालत में आपसे बाहर हो सकते हैं।

* हमें अक्सर दूसरों की कमजोरियों या गलतियों पर गुस्सा आता है तो हम प्रायः यह भूल जाते हैं कि सामने वाले का स्तर या योग्यता हमारी अपेक्षा के अनुसार नहीं है। अतः हमें दूसरों की भूलों को स्वीकार कर उन्हें नज़रान्दाज करने की कला व गुण सीखना होगा।

* सकारात्मक सोच वाले कुछ लेख, पुस्तकें पढ़ें और ऐसे ही लोगों की संगत करें।

* अच्छा, ताजा, पोष्टिक भोजन का सेवन करें व नियमित रूप से योग, व्यायाम एवं ध्यान का थोड़ा-थोड़ा अभ्यास अवश्य करें, इससे आपका मनोबल बढ़ेगा और गुस्से पर नियंत्रण होगा।

* रिलैक्सेशन थैरेपी अपनाएं। जब भी गुस्सा आए तो अपनी आंखें बन्द करके लम्बी गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे छोड़ें। इस प्रक्रिया को 10-12 बार दोहराएं।

* आप अपने नाभि केन्द्र पर भी ध्यान केन्द्रित करके गुस्से को नियंत्रित कर सकते हैं।

* यदि आपके चिड़चिड़ेपन की वजह से आपको गुस्सा ज्यादा आता है तो इसका अर्थ है कि आप अपनी जिम्मेदारियों के बोझ से परेशान हैं। इसके लिये अपने आपको काम से ब्रेक देकर देखें, आपको अवश्य ही लाभ होगा।

इन सभी उपायों को आजमाने के बाद भी यदि आप अपने गुस्से पर काबू पाने में असमर्थ हों तो अवश्य ही किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक की सहायता लें।