अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-7

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

मैं अपना संकल्प क्यों नहीं पूर्ण कर पाती ?

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

कुछ दिन पहले दीप्ति मेरे पास रूआंसी होकर कहने लगी, 'मैडम, मुझे कुछ नहीं सूझता कि मैं क्या करूं, मैं हर रोज़ कोई ना कोई संकल्प ले लेती हूं, परन्तु मैं अपना कोई भी संकल्प पूरा ही नहीं कर पाती। जो बनना चाहती हूं, वह बन नहीं पाती, जो करना चाहती हूं, वह कर नहीं पाती। ना जाने मेरे साथ क्या-क्या हो जाता है। समझ में नहीं आता कि जब मेरे इरादे नेक हैं तो फिर मैं उन्हे पूर्ण करने में सफल क्यूं नहीं हो पाती?'

यह केवल दीप्ति की ही समस्या नहीं है, अपितु ऐसे असंख्य बच्चे, युवक व युवतियां हैं, जिनकी यह सांझी समस्या है। इसलिये दीप्ति की समस्या को समझते हुए मैंने उसे साथ लेकर चलना उचित समझा। अतः मैंने उसे अपनी समस्या को और अधिक स्पष्ट करने के लिये कोई ठोस उदाहरण देने को कहा। वह बोली, 'कुछ भी तो नहीं कर पाती मैं! हर रोज़ रात को सोते हुए सोचती हूं कि सुबह जल्दी उठूंगी, पर नहीं उठ पाती।

सवेरे उठ कर सोचती हूं कि आज सांझ तक इतना याद कर लूंगी, परन्तु नहीं कर पाती, जब तय करती हूं कि किसी पर गुस्सा नहीं करूंगी तो ऐसा किये बिना रहा नहीं जाता। हर रोज़ सोचती हूं कि अपना समय व्यर्थ नहीं गवाऊंगी, तो लगता है कि सारा समय व्यर्थ में ही गंवा दिया'।

सचमुच में दीप्ति अपने आप से बहुत परेशान थी। अतः मैंने उसे बीच में ही टोकते हुए कहा, 'लगता है कि तुम्हारे भीतर की दीप्ति सन्तुष्ट नहीं है इस बाहर वाली चंचल सी नटखट दीप्ति से, तुन्हें मज़ा तो आता है मौज-मस्ती में, परन्तु अपने मात-पिता, बड़ों या अध्यापकों से भी इतना प्यार है कि उनकी अपेक्षाओं पर खरी उतरने के लिये अपने सामर्थ्य से अधिक संकल्प कर लेती हो। इसी लिये तुम्हारे भीतर व बाहर एकरूपता व समरसता नहीं। जो भी हो, इतना अवश्य है कि इस संघर्ष में तुम अकेली नहीं हो। असंख्य बच्चे इस समस्या का शिकार हैं। परन्तु, इससे पहले कि मैं आपको इस समस्या से निजात पाने के लिये कोई सुझाव दूं, आप सभी को निम्न प्रश्नों का उत्तर देना होगा।

* आप एक बार या एक दिन में कितने संकल्प लेते हैं?
* क्या आप अपने किये हुए संकल्पों के प्रति पूर्ण रूप से गंभीर हैं?
* जो तुम बनना या करना चाहते हो, उसमें केवल आपकी ईच्छा है या फिर अपने बड़ों या अध्यापकों को खुश करने के लिये ही ऐसा करना चाहते हो?
* कंही आपका संकल्प आपकी क्षमताओं से बहुत अधिक तो नहीं?
* अपने संकल्प पूर्ण करने में कैसी-कैसी बाधएं या उलझनें सामने आती हैं?
* अपने संकल्प में आप कितने गंभीर हैं?
* आप अपना संकल्प कितनी बार दोहराते हैं?
* जब आप अपना इरादा पूर्ण नहीं कर पाते तो क्या करते हैं?

मेरे विचार से संकल्प पूर्ण ना कर पाने के पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसेः

* हो सकता है कि आपने कोई संकल्प अपने बड़ों के कहने से लिया हो, किन्तु खुद उसके महत्व को समझा ही ना हो,
* हो सकता है कि आपने अपनी क्षमता से कुछ अधिक संकल्प ले लिया, जिसे आपके लिये पूर्ण करना ही कठिन हो,
* हो सकता है कि आपने कई संकल्प इक्कठे कर लिये हों और सभी को इक्कठा पूर्ण करने में असमर्थ हों,
* हो सकता है कि आप में आत्मविश्वास की कमी हो,
* हो सकता है कि आप में दृढ़ ईच्छा शक्ति की कमी हो,
* हो सकता है कि दृढ़ संकल्प की ही कमी रही हो अर्थात संकल्प तो कर लिया किन्तु उसे पूर्ण करने के लिये ना तो गंभीरता से सोचा और ना ही उसके लिये कोई योजना ही बनाई,

अब देखो बच्चों, अपना संकल्प पूर्ण करने के लिये आपको क्या करना हैः

* पूरी तन्मयता से अपने ईष्टदेव को साक्षी मानकर आँखें बन्द करके अपने संपूर्ण हृदय से एक समय में केवल एक ही संकल्प; ज्यादा नहीं, लो। हमेशा याद रखें कि आप एक दिन में केवल एक संकल्प से शुरुआत करें । आज आपको जो करना है, केवल उसी पर एकाग्र करें अपनी सारी उर्जा व शक्ति को! एक समय में एक ही संकल्प लेना इस लिये ज़रूरी है क्योकि ज्यादा संकल्प आपकी क्षमता से अधिक हो जाते हैं, जो कभी पूर्ण नहीं हो सकते। इसके विपरीत आपका आत्म-विश्वास बुरी तरह टूट सकता है, हीन भावना घर कर जाएगी और ईच्छा शक्ति भी कम होती जाएगी।
* ध्यान रहे कि अप्राप्य लक्ष्य रखने से लक्ष्यहीनता बढ़ सकती है।
* पूरे दिन को कई हिस्सों में बांट लो और सोचो कि नाश्ते से पहिले आपको क्या व कितना करना है, स्कूल/कॉलेज से आने के बाद सांझ तक आपको क्या करना है और रात को सोने से पहिले क्या व कितना पढ़ना है।
* इसमें आप अपने बड़ों की भी मदद ले सकते हो, ताकि समय-समय पर वे आपको प्रेम से आपका संकल्प याद दिलादें।
* ईच्छा शक्ति बढ़ाने एवं उसे सुदृढ़ करने के लिये सच्चे मन से की गई प्रार्थना इसका अटूट व कारगर उपाय है। संतुलित व संयमित भोजन जैसे हमारे स्वास्थय एवं विचारों की शुद्धि के लिये आवश्यक है, ठीक वैसे ही, बल्कि उस से भी बढ़ कर शुद्ध हृदय से की गई प्रार्थना हमारे विकारों को दूर करके संकल्प शक्ति बढ़ाने का भी सर्वोत्तम उपाय है। आप बच्चें कहेगें कि प्रार्थना तो हम कुछ मांगने के लिये करते हैं। बिल्कुल सही कहा! अपने संकल्प पूर्ण करने की शक्ति मांगो ना अपने ईष्टदेव से! जानते हैं आप कि प्रार्थना एक रॉकेट की तरह शक्तिशाली होती है जो हमारी संकल्प शक्ति बढाने में अत्यन्त कारगर होती है। प्रार्थना तो एक किस्म की शपथ या संकल्प है जो हम अपने आप से लेते हैं - एक ऐसा साधन है जो हमें अपनी ध्येय रूपी मंजिल तक पहुंचाने में उचित दिशा की ओर अग्रसर करती हैं। यही नहीं, उसके लिये हमें गतिशील भी रखती है। यह एक ऐसा स्रोत है जिसमें डुबकी लगाने से हमारी आत्मशुद्धि होती है तथा नित्य अपना ध्येय दोहराने से हम अपनी मंजिल में इरादों रूपी ईटों को भरते रह सकते हैं।
* किन्तु केवल प्रार्थना करने से तब तक कुछ नहीं होगा जब तक हम अपने संकल्प को पूर्ण करने के लिये उसकी ओर लगातार नहीं बढ़ते। अतः संकल्प करना ही पर्याप्त नहीं, उसके लिये योजना बनाकर उसके लिये लगातार ईमानदार प्रयास करना भी उतना ही आवश्यक है।
* बड़े संकल्प करने से पहिले छोटे-छोटे संकल्प 'अणुव्रत' लो, जैसे 'मैं कभी झूठ नहीं बोलूंगा' के बजाए यह संकल्प ले सकते हैं कि 'आज के दिन मैं बिल्कुल झूठ नहीं बोलूंगा'। सारे जीवन की अपेक्षा एक दिन तो बिना झूठ बोले रहना ज्यादा संभव है। यदि एक दिन का संकल्प निभा पाएं तो फिर अगले दिन दोबारा वही संकल्प दोहरा सकते हो।

परीक्षा के तनाव को कम करें माता-पिता

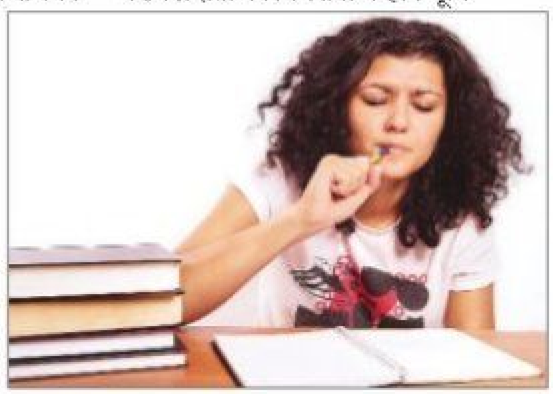
जनवरी-फरवरी का महीना शुरू हुआ नहीं कि परीक्षाओं का भूत न केवल बच्चों पर अपितु उनके माता-पिता पर भी सवार हो जाता है। कुछ अजब-सा तनाव शुरू हो जाता है और मार्च शुरू होने से पहले ही घोर तनाव से घिर जाते हैं हमारे प्यारे बच्चे! कुछ पास होने के लिए कुछ अपनी उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए तो कुछ माता-पिता व अध्यापकों की उम्मीदों को पूर्ण करने के लिए, कुछ डर से तो कुछ आत्मविश्वास की कमी के कारण-लगभग सभी को तनाव हो जाता है। बच्चों के इस तनाव को कम करने की कुंजी केवल और केवल उनके माता-पिता के हाथों में है।

हम प्रायः अपने बच्चों की दूसरे बच्चों से तुलना करके उन्हें उनके समान बनने या उनके जितने नम्बर लाने के लिए अत्याधिक दबाव बना देते हैं, जिस कारण बच्चे अनचाहे तनाव में आ जाते हैं। 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 चिंता का एक आदर्श स्तर होता है। इससे कम और अधिक चिंता होना दोनों ही बच्चे के लिए हानिकारक है परंतु हमें समझना होगा कि सभी बच्चों की चिंता का स्तर एक समान नहीं होता। कुछ बच्चों के तनाव, चिंता का स्तर उस स्तर से निम्न, तो कुछ का स्तर उससे ऊपर होता है। इसलिए सभी अभिभावकों को अपने बच्चों के तनाव अथवा चिंता का स्तर पता होना आवश्यक है।

ध्यान रहे कि जिन बच्चों की चिंता का स्तर पहले से ही ज्यादा है, उन पर और अधिक दबाव बनाना खराब ही नहीं अत्यंत 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 चाहिए ताकि अधिक तनाव के कारण वे परीक्षा में घबरा कर सब कुछ भूल न जाएं।

जिन बच्चों की चिंता का स्तर आदर्श स्तर से कम है, उन पर दबाव जरूर बनाना चाहिए, किन्तु एक अच्छे परामर्शदाता की निगरानी में ही। चूंकि



परीक्षाएं अत्यंत निकट हैं आपको यदि लगता है कि आपके बच्चे की चिंता का स्तर पहले ही अधिक है तो निम्न उपाय करें :

✸किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से उसकी चिंता के स्तर की जांच कराएं।

✸यदि सचमुच चिंता अधिक है तो उसके साथ अत्यंत प्रेम व सहानुभूति के साथ पेश आएं।

✸ऐसी स्थिति में उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ व दबाव कतई न डालें।

✸ध्यान रहे कि कई बच्चों के व्यक्तित्व की विशेषता होती है कि एक साथ या अधिक देर तक नहीं पढ़ सकते। अतः ऐसे बच्चों को कुछ अंतराल के साथ ही पढ़ने के लिए प्रेरित करें।

✸एक टॉपिक खत्म करने पर कुछ अंतराल अवश्य दें ताकि वे एक-दूसरे टापिक को दोहराते हुए तनाव में न आ जाएं।

✸बच्चों के खान-पान का विशेष ध्यान रखें, उन्हें ठूंस-ठूंस कर न खिलाएं। हो सके तो उन्हें ताजे फलों का जूस और मस्तिष्क को तरोताजा रखने वाली चीजें खिलाएं जैसे बादाम, अखरोट आदि।

✸उनके अत्यधिक दबाव को कम करने के लिए उन्हें इस बात का आश्वासन दिलाना जरूरी है कि आपको उनके कम अंक आने से कोई परेशानी नहीं है और न ही आप उनसे नाराज होंगे।

✸बच्चों के सामने कभी किसी से यह दर्द सांझा न करें कि आप उसके कम नंबरों की वजह से परेशान हैं।

✸बहुत से बच्चे जिनकी उपलब्धि का स्तर अपने आप ही अत्यंत उच्च होता है उन्हें अपने स्वयं के तनाव से मुक्त करना भी आवश्यक है। उन्हें समझाएं कि कुछ प्रतिशत नम्बर कम भी आ गए तो कुछ बिगड़ने वाला नहीं।

✸यदि उसे आपकी किसी भी किस्म की सहायता की आवश्यकता है तो उसे डांटने या शर्मिंदा करने की बजाए प्यार से सहायता करें क्योंकि उसे आपके स्नेह व हौसले की अत्यधिक आवश्यकता है।

✸यदि फिर भी काम न चले तो परामर्शदाता से पुनः परामर्श लेना न भूलें। —**डा. स्वतंत्र जैन**

निदेशक शिक्षा भर्ती निदेशालय, पंजाब
सरकारी माडल सीनियर सैकेंडरी स्कूल
फेज 3, बी-1, एस.ए.एस. नगर
www.educationrecruitmentboard.com

नंबर 6/5-2017 भ.ड. (9) दिनांक: 27.2.2018

सार्वजनिक सूचना

शिक्षा भर्ती निदेशालय द्वारा मास्टर कैडर के सामाजिक शिक्षा (393), मैथ (739), साइंस (1138) एवं पंजाबी (398) विषयों की रिक्तियों को भरने संबंधी दि. 9.12.2017 एवं 10.12.2017 को लिखित परीक्षा ली गई थी। विज्ञापित की रिक्तियों को पूरा करने के लिए उम्मीदवारों में उनके मूल दस्तावेजों की छंटनी की जानी है। इस उद्देश्य के लिए वैबसाइट से अपलोड की सूची अनुसार उम्मीदवारों को अपने मूल दस्तावेजों की छंटनी के लिए कार्यालय निदेशक शिक्षा भर्ती निदेशालय पंजाब, सरकारी माडल सीनियर सैकेंडरी स्कूल (माइक्रोसाफ्ट बिल्डिंग) फेज 3 बी-1, स.अ.स. नगर में दि. 1.3.2018 को प्रात: 9.00 बजे से 3.00 बजे आमंत्रित किया जाता है। उम्मीदवारों की सूची एवं अन्य जानकारी विभाग की वैबसाइट: www.educationrecruitmentboard.com पर अपलोड कर दी गई है।

इसके अतिरिक्त जिन उम्मीदवारों को दि. 21.2.2018 को मूल दस्तावेजों की छंटनी के लिए आमंत्रित किया गया था परन्तु वे किसी कारणवश उपस्थित नहीं हो सके। ऐसे उम्मीदवारों को अपने मूल दस्तावेजों की छंटनी के लिए दि. 1.3.2018 को दोबारा मौका दिया जाता है।

निदेशक
शिक्षा भर्ती निदेशालय,
पंजाब, एस.ए.एस. नगर

PR D-575/27.2.2018

पंजाब सरकार
कार्यकारी अभियंता, जलापूर्ति व स्वच्छता मंडल, अबोहर
फोन: 01634-220175, ईमेल: eewss.divaboharpb@yahoo.com
पंजाब ग्रामीण जलापूर्ति व स्वच्छता प्रोजैक्ट
बोलियों हेतु आमंत्रण (आईएफबी)
निविदा सूचना

कार्य की अनुमानित लागत 7,56,000/- रु. सहित शिवपुर हैड साइड ब्लॉक खुइयां सरवर की ढाणियों को स्कीम तूत वाला वाटर वर्क्स के लिए 2 माह की हर प्रकार से सम्पूर्ण सीआई/डीआई फ्लैन्ड एस वाल्व चैम्बर एवं वाटर कनैक्शनों की फिक्सिंग व प्रावधान, मैकेनिकल द्वारा खुदाई समेत एवं सही एलाइनमैंट व अवयव, काटना, जोड़ना व परीक्षण हेतु ट्रैंचों में इसे बिछाना एवं ट्रैंचों के साथ आईएसआई-4985 (प्रीमियम मेक जैसे सुप्रीम/फिनोलैक्स) कास्टिंग के अनुरूप आईएसआई चिन्हित 10 एमएम ओ/डी पीसी से पाइपों का प्रावधान, स्ट्रिंगिंग एवं अन्य सभी संबंधित कार्य के लिए निविदाएं आमंत्रित हैं। हर प्रकार से सम्पूर्ण (बार्डर एरिया डिवैल्पमैंट फंड अधीन)। निविदा सूचना की अंतिम तिथि 12.3.2018 सायं 17.00 बजे तक है। बोली खुलना 13.3.2018 को प्रात: 11.00 बजे। विवरण https://eproc.punjabgov.in पर उपलब्ध है।

कोई परिवर्तन/शुद्धि/वृद्धिपत्र केवल उपरोक्त वैबसाइट पर अपलोड किया जाएगा।

कार्यकारी अभियंता
जलापूर्ति व स्वच्छता मंडल, अबोहर

D/577/27.2.2018

क्लासीफाइड

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–15

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बच्चों से भावनात्मक दुर्व्यव्हार को कैसे परखें और रोकें

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

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 हज़ार-दो हज़ार व्यक्तियों तक सीमित नहीं रह गया, अपितु यह एक सुसंगठित अन्तर्राजीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय गिरोह द्वारा चलाया जाने वाला घिनौना व्यापार बन गया है।

ये लोग बड़े ही सुनियोजित एवं सुव्यवस्थित ढंग से बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य एवं स्वाभिमान 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 साधरण व्यक्ति उस बारे सोच भी नहीं सकता। यह सब ताकत और नियन्त्रण पर आधरित होता है और प्रायः दुरुपयोग एवं दुर्व्यव्हार के अनेकोंनेक रूपों के साथ दिखलाई पड़ता है। ऐसे भावनात्मक दुरुपयोग एवं दुर्व्यव्हार की पहचान एवं रोकथाम करना अत्यन्त ही चुनौतीपूर्ण एवं जोखिमभरा 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 घिनौने अपराध के बारे में पूर्ण जानकारी हो ताकि वे किसी भी प्रकार के दुरुपयोग की कोई भी संभावना होने पर ज़रूरी कदम उठा सकें या पहले से ही रोकथाम कर सकें।

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

1. अस्वीकृति : भावनात्मक दुर्व्यवहार तब होता है जब माता-पिता या कोई अन्य देखभाल करने वाले अपने स्नेह या वात्सल्य 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 वयस्क या बड़े लोग अपने बच्चे को अस्वीकार करते हैं, वे बच्चे की भावनात्मक ज़रूरतों के समय कभी 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 कुंठा घर कर जाती है कि उन्हें कोई प्यार ही नहीं करता। विभिन्न तरीकों से दुर्व्यवहार करने वाले वयस्क बच्चे के लिये अपनी नापसन्दगी ऐसी भद्दी तरह जताते हैं, जैसे कि वह बच्चा ही उनकी हर किस्म की परिवारिक समस्याओं के लिये भी 'बलि का बकरा' अर्थात ज़िम्मेवार साबित हो रहा हो।

2. अपमान : दुर्व्यवहार तब होता है जब एक वयस्क लगातार किसी बच्चे को अपमानित करता है या फिर उसकी भौंडी नकल करने जैसा व्यवहार करता है, जैसे : व्यंगात्मक टिप्पणियां करके बच्चे का मज़ाक उड़ाना, उस पर बुरी तरह चिल्लाना, 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 पारिवारिक सदस्यों से उसका संपर्क या बातचीत को रोक देना। ऐसे एकाकीपन से ना केवल बच्चे घबरा जाते हैं अपितु अनजाने भय, चिन्ता और अवसाद के शिकार हो सकते हैं।

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 पेरेंट्स एक बच्चे को सबक सिखाने के लिये अपने दूसरे बच्चे से या फिर किसी और के बच्चे से ज्यादा प्यार जताना शुरु कर देते हैं, जिससे बच्चे में असुरक्षा की भावना घर कर सकती है, जैसेः किसी बच्चे को किन्हीं हिंसक या ख़तरनाक परिस्थितियों में रखने या उसका त्याग करने की धमकी देने जैसा व्यव्हार।

5. भ्रष्टाचार : बच्चों में अपराधिक वृति 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 दिखलाई 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 चोरी करने, भीख मांगने, हमला करने या नशीली दवाओं के बांटने या वैश्यावृति 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,**
- **अत्याधिक आज्ञाकारी या अति चौकन्ना होना,**
- **रिश्ते बनाने में कठिनाई महसूस करना या निर्मोही सा व्यव्हार करना,**
- **किसी भी काम के प्रति बहुत कम उत्साह व लगन या दृढ़ता का न होना,**
- **ज्यादा अपेक्षा रखने वाला या आक्रामक वृति का होना,**
- **क्रूर एवं विनाशकारी वृति का होना,**
- **निष्क्रिय-आक्रामक, बाध्य रूप से-जुनूनी या सनकी जैसा व्यव्हार 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 प्रवृति 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 वरन 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 ख़ास विशेषताएं होती हैं? जी हां, ये लोग स्वयं बच्चे के अपने ही माता पिता से ले कर कोई भी उन्हें नियन्त्रण में रखने वाले वयस्क या बड़े लोग हो सकते हैं, फिर चाहे वे अपने या सौतेले मां/बाप हों, उसके अपने ही अत्यन्त नज़दीकी रिश्तेदार, घर की बाई या कोई नौकर हो, शिक्षक हों या किसी हॉस्टल या बालाश्रम के वार्डन हों, या किसी स्कूल के प्रतिष्ठित प्रिंसीपल हो या कहीं का चौकीदार या स्कूल बस के चालक, या फिर बच्चों को चुरा करके अपराधिक धंधे कराने वाले गिरोह के लोग - कोई भी हो सकते हैं, क्योंकि आंखें 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 हरपल सावधानी बरतना और सतर्क रहना अत्यन्त आवश्यक है।

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

- वे बच्चे को अस्वीकार या ख़ारिज 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 नियन्त्राण नहीं रहता है,
- उनकी आशा पूर्ण ना होने पर उनमे अधीरता या सहनशीलता की बहुत कमी होती है,
- उनमें अपरिपक्व व्यव्हार का होना,
- उनकी स्वयं की मानसिक स्वास्थय 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 बचाएं? 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 संदिग्ध 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 रैफर करें,
- ऐसे बच्चों की शिकायतों पर विशेष ध्यान दें, उन्हें नज़रान्दाज बिल्कुल मत करें,
- बच्चों को सुनो, उन पर विश्वास करें और उनके लिये हमेशा उपलब्ध् रहें,
- बच्चे को यह विश्वास दिलाना आवश्यक है कि वह अकेला नहीं है,
- डरे हुए बच्चे या आत्म-ग्लानि से परिपूर्ण बच्चों को यह जताना और आश्वस्त कराना 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।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-17

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

तलाश है ऐसे रहनुमा की....

स्वयं का बदलता स्वरूप, बदलता स्वभाव,
बदलते मानदण्ड, बदलती ज़रूरतें, मुझे हैरान कर देते हैं बारम्बार
दिमाग चलने लगा है, दिल हिलोरें मारने लगा है।
कहाँ जाऊँ, किस से बाँटू दिल के राज और दिमाग की उलझनें?

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

जिन जीवन मूल्यों का कभी पता न था, मेरे खुद के मूल्य अब बनने लगे हैं,
ऐसे मापदण्ड होने लगे, जो मेरे अपनों के मापदण्डों से मेल खाते नहीं हैं।
न जाने क्यूँ, कहाँ जाऊँ, क्या करूँ, कुछ समझ आता नहीं है,
मुझे रहनुमा की तलाश है, जो ज़िन्दगी के इस भंवर से मुझे निकाल दे।

मात-पिता व बड़ों की आशाएं, पूरी ना कर पा रहा हूँ
मैं अपने ही बुने मकड़जाल में फँसता 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।

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 है, 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

जी हां! 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 समस्याएं-उलझनें लेकर पेरेन्टस/यूवा 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 गुस्सैल 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 स्टुडैन्ट, कल्पना इन्टैलीजेन्ट 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 सांझा 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 हूं, मेरी समस्या हल करने में मदद करें', 'मैडम, हमारी लव- मैरिज़ हुई थी, परन्तु अब मैं अपनी पत्नि के साथ नहीं रह सकता', आदि अनेकों ऐसी समस्याएं हैं, जिनके लिये पेरेन्टस, 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 जूझकर, परेशान होकर, थक-हार कर ही अन्त में मेरे पास आए थे, यदि पहले से ही आ जाते तो उन्हें इतनी परेशानी नहीं उठानी 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, पेरेंटस 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 करूंगी। यूं 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 दुविध 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 कतई भी कोई बुराई नहीं है, अवश्य करना चाहिये प्रयास, किन्तु बहुत बार पेरेंटस 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 सांझा करते हुए या तो घबराते हैं या फिर शर्म या डर के मारे हमसे सांझा ना करके अपने हम उम्र के दोस्तों व मित्रों के ज्यादा करीब चले जाते हैं। अब इनके यार-दोस्त भी तो इन्ही की आयु के होने की वजह से उन्हे 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 पेरेंटस व शिक्षकों से यह समझाने का प्रयास करूंगी कि :

* किशोरावस्था में हर लड़के व लड़की में इतनी तेजी से और इतने ज्यादा बदलाव आते हैं कि हम और हमारे बच्चे उन बदलाओं को ना समझ सकते हैं, ना ही उन्हे 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 सांझा 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 बदलाओं 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 है। अब, या तो यह कार्य स्वयं मां-बाप उचित तरह से करें, या फिर, कॉन्सलर के पास उचित मार्गदर्शन के लिये ले जाएं।
* शारीरिक बदलाओं 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 वैल्यु, मान्यताएं व जीवन-मूल्य नहीं थे, जो कुछ हम कहते थे, वे उन्हे 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 समझाएं, यह हमारी दुविधा हो जाती है। वे बच्चे क्या करें, कैसे मां-बाप को समझाएं, यह उनकी दुविधा हो जाती हैं।
* 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-परेशान 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? कहां जाएं? पेरेंटस तो समझते नहीं, फिर किस से सांझा 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 ज़िन्दगी के भंवर 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 करूणामयी 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 निश्चिंत होकर एक अच्छे कॉन्सलर के पास अवश्य जा सकते हैं।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–7

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

युवा होती बेटी को हमराज कैसे बनाएं ?

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में **'आपकी उलझने-हमारे प्रयास'** नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरूक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से **सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन** 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

बेटी शब्द में कितनी सौम्यता, कोमलता व गहनता छिपी है! परन्तु अफसोस कि गुड़िया की तरह प्यारी लगने वाली, चिड़ियों 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 शोखियॉ, उसकी मुस्कराहटें जैसे अलविदा कह देती हैं यकदम जब 11से 12 वर्ष की अल्पायु में उसे अकस्मात 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 अजीबों-गरीब परिवर्तन ही परिवर्तन दिखलाई पड़ने वाले हैं। फिर चाहे वे शारीरिक परिवर्तन हों या मानसिकऋसंवेगों के उतार-चढ़ाव में हो या सामाजिक सम्बन्धें मेंऋ उसके अपने या दूसरों के प्रति दृष्टिकोण में हो या उसके धर्मिक दृष्टिकोण मेंऋउसके जीवन मूल्यों में हो या फिर उसमें सौन्दर्यात्मक अहसास सम्बन्धित परिवर्तन हों।

जी हां, मैं किशोरावस्था को लॉघती, जवानी 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 भावावेषों व मिजाजों को बॉटने के लिये किसी हमराज की तलाश रहती हैं। ऐसा हमराज जिससे वह अपने गम व खुशियॉ सांझा कर सके और अपने मन की दुविधएं, जिज्ञासाऐं, संकोच, चिन्ता व डर आदि सभी कुछ उसकी झोली में डाल कर निष्चिन्त हो जाए। ऐसा हमराज जो उसकी चिन्ता को सुन सके और सुन कर सराह सके, उसका समाधन बता सके और एक सच्चा हितैषी बनकर सही मार्गदर्शन कर सके। बेटी के लिये ऐसा हमराज केवल और केवल उसकी मॉ या मॉ सरीखी कोई अन्य महिला ही हो सकती है। परन्तु क्या सभी माताएं अपनी-अपनी बेटियों की हमराज बन कर उनकी दुविध, संशय, डर व चिन्ता को दूर कर पाती हैं? नहीं, सचमुच नहीं।

ऐसा नहीं है कि साधरण माताएं अपनी बेटियों 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 अत्याध्कि चिन्ता कर अपनी चिन्ताओं व परेशानियों से अपनी बेटी को ही और अध्कि चिन्तित कर देती हैं। यह भी हो सकता है कि अपनी युवा होती बेटियों के शारीरिक, मानसिक व यौण सम्बन्ध्ति एवं संवेगात्मक 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 बेटियों के मनो-मस्तिष्क पर क्या कहर ढा सकती है, इसका अनुमान हम सभी को है। मासिक धर्म शुरु होने से पहले ही बड़े सहज व सुन्दर ढंग से प्रकृति के इस रहस्य को समझाना हर मां का फर्ज है ताकि बेटी को उस से होने वाली मानसिक वेदना, हीन भावना व गलत दृष्टिकोण का शिकार ना होना पड़े। अतः मॉ से अच्छा दोस्त व हमराज कोई और हो ही नहीं सकता। काश! हर बेटी अपनी मॉ को हमराज बना पाती। पर हकीकत यह है कि ऐसा प्रायः नहीं होता। मॉ के बजाए बेटियॉ 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 दुविध की दुनिया में जीती रहती है। मॉ को जब यह अहसास होता है कि उसकी बेटी उससे कुछ छिपाने लगी है, चिढ़ने लगी है और उससे दूर जा रही है, तो वह सहम जाती है, बेटी का दूर होना उससे सहन नहीं होता। परन्तु, बेटियां मां-बाप से दूर ना जाएं, उनमें अपना विश्वास बनाएं रखे, उसके लिये उन्हें बेटियों की आवश्यकताओं व भावनाओं के प्रति संवेदनशील, सजग व उदार होना होगा। इसके निम्न उपाय हैं।

- समानुभूति कौशल विकसित करनाः बहुत सी माताएं 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 मां के अनमने मन को भॉप कर अपनी बात अधूरी ही छोड देती है, अतः माताओं को अपनी बेटियों की बातें पूरे ध्यान से सुनने व जवाब देने का कौशल हासिल करना होगा। ध्यान रहे कि उनकी बातें सुनते समय उनकी ऑखों का सम्पर्क, चेहरे की भाव-भंगिमा व अन्य अ-शाब्दिक संवाद करने वाले तरीके भी शामिल हैं। इस बात को कभी मत भूलिये कि युवा होती बेटियॉ अध्कि भावुक होती हैं। यदि उन्हें आपकी किसी भी शाब्दिक या अ-शाब्दिक प्रतिक्रिया से यह अहसास भी हो जाए कि उनकी मॉ को उनकी बातों में अब रूचि नहीं या महत्वपूर्ण नहीं है, तो वे कभी भी आप से अपनी बात सांझा नहीं करेंगी।

- प्रत्युतर देने सम्बन्ध्ति 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 शकी निगाहों से देख रहे हों। ऐसी स्थिति में मॉ या तो अधुरा सा जवाब देगी या टालने का प्रयास करेगी या चिढ़ कर जवाब देगी या फिर अच्छा-खासा 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 मॉ के अध्मने, चिड़चिड़े या उपदेश भरे जवाब ने उसे वंही रोक दिया और उसकी शंका वहीं की वहीं बनी रह गई। केवल आपकी बेरुखी, नासमझी और बेमौके उपदेश की वजह से मॉ बेटी के संवाद का सेतु टूट जाता है। अतः संवाद टूटने वाली इस नाजुक स्थिति को आपने ही संभालना है। आपने फिर से अपनी बच्ची के दिल को छूना है, टूटे हुए तार को जोड़ना है। उसकी दुविधओं, चिन्ताओं, उलझनों व परेशानियों में झांक कर पता लगाना है कि कंहा क्या गड़बड़ है। जहां से तार टूटी है, वहीं से तार जोड़ कर आगे बढ़ने का प्रयास करते रहना हैं। अतः आपकी प्रतिक्रिया/जवाब देने सम्बन्ध्ति 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, टूटा-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 कटट्रता, अस्पष्टता या उनके अपने पूर्वजों की आस्थाओं के प्रति स्वयं की उदासीनता। यूवा बच्चे- बच्चियां, जो मूल्यों को समझने व बनाने में अपनें 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 मॉ बेटी में संवाद बन ही नहीं पाता।

- यूवा होती बेटी के मन में यौण सम्बन्धी समस्याओं की सबसे अध्कि उलझन व दुविध होती है। प्रजन- को लेकर अनेकों तरह की शंकाएं, डर व चिन्ता होती है-नाना प्रकार के प्रश्न दिमाग में घूमते है। अपने बदलते स्वभाव, रूचियों व स्वरूप को देख कर उन्हें लगता है कि जैसे यह केवल उन्ही के साथ हो रहा है, किस से कहें, किस से सांझा 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 प्राथमिकताएं बदल गये और वे अपने आप से हैरान हैं-किस से कहें? मॉ से, नहीं, वह तो डॉट देंगी बाप से - सवाल ही नहीं उठता सहेली से-गुमराह हो सकती है - तो आख़िर कहां जाए? ऐसे में जब मॉ के सहयोग, छाया एवं स्वस्थ निर्देशन की सबसे अध्कि आवश्यकता होती है तो वही मॉ उसे पराई सी लगने लगती है। अब यह मॉ 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 रख़ते हुए उसे सही मार्गदर्शन करना है। यंही से संवाद जोड़ने की पुनः शुरुआत हो सकती है।

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

- एक ऐसा स्वच्छ व स्वस्थ वातावरण स्थापित करें जिसमें बच्चे यौण सम्बन्ध्ति 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 होः 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 बॉटें, अपनी यूवावस्था में की गई नादानियॉ, परेशानियॉ बॉटें तो बेटी स्वयं खुल जाएगी। फिर देखें कि जटिल संवाद की राह भी स्वयेव खुलती जाएगी।

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

- संवाद करते समय बच्चों की अशाब्दिक अभिव्यक्ति पर अवश्य ध्यान दें। उनकी शर्म, घबराहट, चिन्ता, डर, लजीलापन व उनकी भाव-भगिंमाएं सभी कुछ उनके शब्दों से कंही अध्कि कह जाएंगे, जिसे अनदेखा कर दिया तो आप उसके मन को पढ़ ही नहीं सकते। अतः हर मॉ को बेटी के बदलते हुए भावों के प्रति अत्याध्कि संवेदनशील होना चाहिये। पर, ऐसे मौके पर मॉ के मुख पर आई घबराहट, उर, 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 सावधनी 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 सुध्र नहीं सकते तुम हमारा नाम डुबो दोगे पागल, मूर्ख. अक्ल नहीं है क्या' आदि। ऐसे व्यंगात्मक 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, संवेंदनशील 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 सम्बन्धें में कैसी मिठास भरती है। क्यूंकि जबतक बच्चों ने मॉ-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 रूचियों में रूचि लेकर, उनके आनन्द से आनन्दित होकर, उनके दर्द से पीड़ित होकर इकठ्ठे मिल बैठ कर समाधन तलाशने का प्रयास करते रहिये, बच्चे आपसे दूर कभी नहीं जाएंगे।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–5

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

नाकामयाबी का डर और आत्महत्याएं ?

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 प्रोफैसर 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

दसवीं-बारहवीं की बोर्ड की परीक्षाएं शुरु 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। अर्थात 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 शर्मिंदगी का सामना नहीं कर सकते।

मनोचिकित्सकों के अनुसार, 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 आस्तित्व, 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-ज़रूरी 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 सूरत 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 नज़र डालेंगे तो बहुत से हितैशी मिल जाएंगे। तो बोलिये, बांटिये 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 हौंसला 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।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–13

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

अपने संवेगों (इमोशंस) का प्रबन्धन सीखें और सिखलाएं

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

ऐसा क्यूं होता है कि कई बार कुछ अत्यन्त तीव्र बुद्धि (high IQ) वाले बालक या इन्सान कई कार्यो 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, 'ईमोशनल इंटैलिजेन्स (भावनात्मक बुद्धि) में यह निष्क निकालते हुए लिखा है कि, 'मानवीय बुद्धि का हमारा दृष्टिकोण बहुत संकीर्ण है'। वे इस बात पर ज़ोर 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 (empathyh) ज़िम्मेवारी, दृढ़ता/ज़िद, आवेग या उत्तेजना नियंत्रण एवं ज़िम्मेदारी आदि को नज़रान्दाज़ करते हुए केवल और केवल बुद्धि लब्धि (high IQ) पर अधिक ज़ोर दिया है। इसी कारण स्वार्थ सिद्धि एवं अपनी नाजायज़ इच्छाओं की पूर्ति के लिये हमारे समाज में नाना किस्म के अपराध् बढ़ते जा रहे हैं। ख़ैर! कुछ भी हो, यह भी सत्य है कि 'संवेगात्मक साक्षरता' के अन्तर्गत आने वाले ये सभी गुण सीखे 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 असफ़लताओं को ज्यादा सकारात्मक ढंग से संभालने में सहायता करनी होगी। चूंकि, बच्चों को समाज के अनुरूप उपयोगी व भावनात्मक रूप से सन्तुष्ट वयस्क बनने के लिये विशिष्ट भावनात्मक ट्रेनिंग की आवश्यकता है, इसी लिये हम पेरेन्टस 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 सम्बन्ध् 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 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 गाली गलौच करने और अभद्र व्यव्हार पर क्रोधित होने, नफरत करने और यह कहने की बजाए कि 'मैं उससे अब कभी नहीं बोलूंगा', **उसे यह सोचने का विकल्प दें कि, 'आज अवश्य ही मनु को कुछ हो गया होगा, नहीं तो वह कभी इतना घटिया व्यव्हार नहीं करता'। ऐसी सकारात्मक सोच से उसका गुस्सा अपने आप ही रफ़ूचक्कर 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, कहानी 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 इज़हार किसी किस्म की उठा-पटक, तोड़-फोड़, गाली-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 कभी ना चूकें।

* एक सभ्य समाज में स्वीकार्य व्यव्हार के सामान्य मानदण्डों की ओर बच्चों का ध्यान आकर्षित करना बहुत ज़रूरी 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 उन्हे 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। हॉ, ऐसे धैर्य एवं सहनशीलता का प्रदर्शन आपको स्वयं भी करना होगा।**

* बच्चे की हर जायज़ ज़रूरत भी हर समय पूर्ण होना या करना संभव नहीं, फिर नाजायज़ 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 कभी मत भूलियेगा। पेरेन्टस व शिक्षक-गण बच्चों की अपनी भावनाएं एवं व्यव्हार 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, ज़रूरतों एवं भावनाओं की तृप्ति करने में देरी/विलम्ब करना या उन्हे 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 ज़िम्मेवारी लेने के लिये तैयार करें, उनके असभ्य व्यव्हार या अपराध-वृति को सहन करने या क्षमा करने के बजाए उन्हें आरम्भ से ही इस बात का अहसास अवश्य कराएं कि उनके कोई भी अपराध करने पर वे उसका साथ कभी नहीं देंगे।

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

* चूंकि बच्चे अपने बड़ों को आदर्श मानते हैं, इस लिये शिक्षक व पेरेन्टस, दोनो 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 कभी उनका अनुसरण नहीं करेंगे।

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

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–16

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

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

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

'उफ अपना नितिन तो हमें कुछ समझता ही नहीं है', 'हमारी रीना तो अपने मन की ही करती है', 'और मुनमुन तो ज़रा 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 पेरेंटस इतनी सख्ती करने लगते हैं कि उनके किशोर अत्यन्त दब्बु या विद्रोही किस्म के बन जाते हैं, या फिर वे बेबस होकर ऐसे बच्चों के सामने इस तरह सरेंडर 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 उनहें साथ लेकर चलने की ज़रूरत 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 ज़रूरी है कि आप अपने संदेश, आदेश व सलाह उसके अपने जीवन मूल्यों के अनुसार ही दें, ना कि अपनी मान्यताओं के अनुसार। अगर उसके अनुरूप नहीं हुए, तो शायद आपको हमेशा यही सूनना पड़े कि, 'उफ! आपको समझ क्यों नहीं आता?'

सवाल उठता है कि बच्चों की मूल वैल्यु या मान्यताओं को कैसे समझें? आपके किशोर को कोई खेल, जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, टेनिस आदि खेलना या डांस करना, पेटिंग करना, गिटार बजाना गाड़ी चलाना, तैरना या कुछ और करना अच्छा लग सकता है, परन्तु ये सब के सब किसी ना किसी प्रकार की एक्टिविटी ही हैं, इनको मान्यताएं कतई नहीं कहा जा सकता। मान्यता तो वह है जिसके कारण आपका बेटा या बेटी कुछ सोचते, कहते 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।** साईमन 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 ज़रूरी यह है कि आप उनके जीवन के मूल मूल्यों एवं मान्यताओं को समझें और उन्हीके अनुसार अपने संदेश को फ्रफरेम करने का प्रयास करें। यदि आपको अपने किशोर बालको के मूल मूल्यों को पहिचानने 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 करेंगे जो समाज या परिवार की अपेक्षाओं को अहमियत ना देकर अपने मन की करते हैं। अर्थात उनका कोर मूल्य 'आज़ादी' है।

2. **उनके नायकों/हीरों 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 टीचर को पसन्द करते हैं और क्यों? मनोवैज्ञानिकों के अनुसार नीचे दिये गये कुछ मूल मूल्य/मान्यताएं ऐसी हैं जिनमें 99 प्रतिशत किशोर फिट हो सकते हैं।

* **क्रियेटिविटी/रचनात्मकता :** कुछ किशोरों को हमेशा दूसरों से भिन्न काम करना या वही काम अलग तरीके से करना ज्यादा अच्छा लगता है क्योंकि वे अपने आप को औरों से अलग दिखाना चाहते हैं अर्थात यही अलग पहचान बनाने की भूख उनकी मूल वैल्यु 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 भूख 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 फ्रैन्ड 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 है तो जाहिर है कि दूसरों से सम्मान पाना उसकी मूल वैल्यु है।
* **स्वतन्त्रता/अटॉनॉमी :** बेशक सभी बालक स्वतंत्रता चाहते हैं, परन्तु कुछ किशोरों में स्वतंत्रता/स्वायता की भूख कुछ ज्यादा ही होती है अर्थात यह उनकी मूल वैल्यु 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 वैल्यु 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 भूख 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 वैल्यु है। आप किशोर को दूसरों से खेलते हुए/व्यवहार करते देख सकते है कि वह दूसरों को कंट्रोल करने की कोशिश करते है या दूसरों पर हुक्म बजा कर खुश रहते हैं। किन्तु पॉवर वैल्यु स्वतन्त्रता वैल्यु से अलग है क्योंकि इसमें दूसरों पर नियन्त्रण शामिल है, जबकि स्वतन्त्रता में अपने ही जीवन पर नियन्त्रण करना होता है। परन्तु पॉवर की वैल्यु को आत्म सम्मान व प्रशंसा के मूल्य से कंफ्यूज न करें, जिन किशोरों को पॉवर की भूख होती है, वे ज्यादातर स्टेटस और रौब जमाने के बारे सोचते हैं जबकि आत्म-सम्मान व प्रशंसा की चाह वाले दूसरों की नज़रो में ऊंचा उठने की।
* **सामाजिक न्याय :** यदि आपके किशोर कमजोर वर्ग, दीन-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 मुद्दों पर बात करें, तो मान लीजिए कि उनकी मूल-वैल्यु सामाजिक न्याय ही है। ऐसे किशोरों के नायक नोबेल शांति पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी जैसे लोग होंगे।
* **स्वास्थ्य/हैल्थ :** 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 वैल्यु इतनी अधिक होती है कि वे अक्सर कुछ ना कुछ पढ़ते हुए, एक्सप्लोर करते हुए ज़रूर 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 वैल्यु केवल सफलता पाप्त 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 नज़रान्दाज नहीं कर सकते कि जिन लोगों की सफलता की मूल वैल्यु 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 मेहनत क्यों ना करनी पड़े।
* **आध्यात्मिकत :** चाहे कम ही सही, आजकल कुछ किशोर आध्यात्मिक वैल्यु वाले अवश्य मिल जाएंगे। पूजा-पाठ भले ही ना करें, किन्तु ये न्यायप्रिय होते हैं, मानवता और विश्व बन्धुत्व की बाते करते हैं। 'ईश्वर क्या है', मैं कौन हूं', '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 भरी होती है। इनके नायक गौतम बुद्ध, ईसा, गान्धी, व स्वामी विवेकानंद जैसी महान आत्माएं होते हैं।

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

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-1

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

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

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

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 शुरु 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 रूचि 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 हैं। इसी लिये सभी अभिभावकों को अपने बच्चों के तनाव अथवा चिन्ता का स्तर पता होना आवश्यक हैं। 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 ख़राब ही नहीं, अत्यन्त ख़तरनाक हो सकता है। अतः ऐसे बच्चों पर किसी भी किस्म का दबाव या तनाव बनाने से बिल्कुल परहेज़ 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 असामर्थ्यता होती है जिस के कारण वे सदा तनाव में रहते हैं। ऐसी स्थिति में भी अच्छे कॉन्सलर से प्रामर्श लेना चाहिये।
* एक टॉपिक ख़त्म 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 ठूंस-ठूंस कर मत खिलाएं। हो सके तो उन्हे ताजे फलों का जूस, और मस्तिष्क को तरोताज़ा रखने वाली चीजें खिलाएं जैसे बादाम, अख़रोट आदि।
* बच्चों को स्वच्छ, शुद्ध व ताज़ी वायु व हवादार कमरे में पढ़ने के लिये कहें ओर 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।
* ब्च्चों 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 उन्हे 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 शार्मिन्दा 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।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-4

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

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

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

आजकल लगभग हर रोज अखबार में किसी ना किसी बच्चे की आत्महत्या के समाचार पढ़कर दिलो-दिमाग सहरा 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 संजीदगी 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 वृति 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 पूछना या जानकारी मांगना जो मरने के लिये काम आती हों-जैसे चूहे मारने की दवा, नींद की गोलियां, 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 अग्रसर 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, एकान्तप्रिय या विद्रोही सा व्यवहार करने लगे या हर रोज़ के कार्यों-गतिविधियों में रूचि लेना बन्द या कम कर दे, अपनी शक्ल-सूरत की ओर ध्यान देना छोड़ पहले की तरह तैयार भी होना छोड़ दे या उसके सोने व खाने की आदतों में 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 एकाकीपनः** 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 अर्थात उसे सभी उम्मीदें समाप्त होती नज़र आने लगें 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 बख्शूंगी 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 बेचैन होना या डरना 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 नज़रें 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 आश्वस्त और वात्सल्य भरे व्यव्हार से उसकी मायूसी स्वयं ही छूमन्तर 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-लाईन 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 गोलियां, 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।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–11

संकोची/शर्मीले बच्चों में आत्म- विश्वास जगाना जरूरी

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में **'आपकी उलझने-हमारे प्रयास'** नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरूक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से **सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन** 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

'हमारी नेहा इतनी शर्मीली है किसी के सामने ही नहीं जाती', 'हमारा बंटी पड़ौस के बिट्टू की तरह कभी किसी को परेशान नहीं करता क्योंकि वह मेरे अर्थात अपनी मम्मी के अलावा किसी और के साथ खेलना पसंद ही नहीं करता', 'प्रेरणा तो बस अपनी मां 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 खूबियां बयान कर रही हैं ये सब माताएं! क्या आप या आपके बच्चे भी ऐसे और इतने ही शर्मीले हैं? यदि हां, तो गर्वित होने की कोई बात नहीं इसमें, अपितु सावधान होने की आवश्यकता है।

जी हां, हममें से बहुत से लोग, संकोची स्वभाव, अति शर्मीले-पन या लजीले-पन को अपने या अपने बच्चे के व्यक्तित्व का अनोखा गुण मान कर गौरवान्वित अनुभव कर इतराने की ग़लती करते आए हैं। लजीलेपन या संकोची-पन को हम प्रायः गलत समझ लेते हैं, क्योंकि यह कोई एक अकेला भाव या इमोशन नहीं, वरण, 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 जहां-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 टकटकी लगाकर देखने से आंखें चुराना 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 हैं। किन्तु यदि कोई बच्चा अति लजीलेपन से ग्रस्त हो तो मात-पिता और शिक्षकों को चिन्ता होनी ही चाहिये।

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

* किसी भी बच्चे के लजीलेपन के पीछे उसके वंशानुक्रम, संस्कृति व समाज और परिवेश का मिला-जुला 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 क्या राय रख़ते हैं या फिर उसे अपने को व्यक्त करने की कोई आज़ादी नहीं देते, तो इसके परिणाम स्वरूप भी बच्चे में लजीलापन 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 स्वाभिमान में गंभीर गिरावट होने की संभावना बढ़ जाती है।

कोई साथी ना होने के कारण और दूसरों से बात-चीत करने या मेल-जोल बढ़ाने के कौशल के अभाव में आपके बच्चे अकेलेपन या अवसाद अर्थात 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 लजीलापन उनके सामाजिक विकास और सीखने की क्षमता में अवरोध पैदा करता है। यदि कोई भी उनकी सहायता करने के लिये हाथ नहीं बढ़ाता, तो स्थिति ज्यादा गंभीर हो सकती है।

यह भी ध्यान देने की बात है कि बच्चों के सामाजीकरण की प्रक्रिया एकदम से नहीं हो जाती, इसमें समय लगता है। लजीले बच्चे स्वयं को सुरक्षित अनुभव करने 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 सामाजीकरण आरम्भ कर पाते हैं। जब उन्हें सहज लगता है, तभी वे दूसरों की ओर कदम बढाते 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 मां-बाप जबरदस्ती करके उन्हें दूसरे बच्चों के साथ मेल-जोल बढ़ाने पर विवश करेंगे और ऐसा ना कर पाने की अवस्था में उसे ताने मारेंगे तो इसका परिणाम इतना घातक हो सकता है कि आपका बच्चा अपना आत्म-विश्वास पूर्णतयः ही खो दे!

अभिभावक और शिक्षक किसी लजीले बच्चे के सामाजीकरण 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 ऊंची आवाज़ से ही एक डरपोक व शर्मीले स्वभाव का बच्चा सहम कर ज्यादा संकोची बन सकता है, इस लिये उससे मृदुलता व कोमलता से बात करें या कोई निर्देश दें। उसके जवाब के लिये भी धैर्य पूर्वक प्रतीक्षा करें क्योंकि हो सकता है कि उसे जवाब देने में ज्यादा समय की ज़रूरत हो।
* बच्चे के संकोची स्वभाव को स्वीकार करते हुए उसे किसी ग्रुप एक्टिविटी में भाग लेने के लिये जोर न डालें और न ही इस बात के लिये उसकी आलोचना करें। इसके विपरीत उसकी किसी ग्रुप से ताल-मेल बनवाने में सहायता करें और उस ग्रुप 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 ख़ेल व पढ़ाई संबंधी योग्यता आदि को नोटिस करके उन्हे शाबाशी ज़रूर दें। हां, 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 गलतियां 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 उन्हे 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 आंखों में देखते हुए कहें, 'मुझसे बात करते हुए यदि तुम मेरी ओर देखोगे तो तुम्हे जो मुझसे कहना है, मैं अच्छी तरह सुन सकूंगा/गी।
2. उन्हें अपने हम-उम्र साथियों का जोशी के साथ स्वागत करना सिखाना : जैसे, 'हाय, मेरा नाम रोहित है, तुम्हारा क्या नाम है?'
3. अपने आप कोई बात-चीत आरम्भ करने के लिये प्रोत्साहित करना जैसे, 'तुम्हे कौन सा खेल पसन्द है?' या 'तुम पहले कौन से स्कूल में पढ़ते थे?'
4. सामाजिक आदान-प्रदान या बात-चीत को सुनना, उसे सराहना 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 मज़ा आता है।'
5. स्कूल कार्य, खेलों या टी वी शो के प्रोग्रामों बारे सामान्य बपतचीत आरम्भ करना या उन पर टिप्पणी करना सिखना 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 उपर्लिखित 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 कराएं ताकि वह ज्यादा आत्मनिर्भर, खुश-मिजाज़ व मिलनसार बन सके।
* इस बात पर विशेष ज़ोर दें कि मां-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 उपर्लिखित सभी उपाए करने से भी अपेक्षित सुधार नहीं होता तो किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता/कॉन्सलर से परामर्श लेना कभी मत भूलें।

****

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–10

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बच्चों को पॉज़िटिव संवाद सिखाएं

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में **'आपकी उलझने-हमारे प्रयास'** नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरूक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से **सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन** 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

केवल बच्चों के सामने ही नहीं, हम बड़े लोगों के सामने भी यह समस्या अक्सर रहती है कि हमें उचित ढंग से अपनी बात, राय या अपनी भावना व्यक्त करना नहीं आता। और ना ही मां-बाप या अध्यापक इस गुण को विकसित करने की ओर कोई ध्यान ही देते हैं। जब किसी का बच्चा कभी किसी अन्य बच्चे से पिट कर घर आता है तो कई माता-पिता उसे यह ज़रूर सिखला कर भेजते हैं कि, 'कोई एक मारे तो तुम दो मार के आओ'। परन्तु ना तो इससे समस्या का निदान होता है और ना ही यह स्वस्थ व पॉज़िटिव संवाद करने का कोई सभ्य ढंग है। ऐसा करने से तो बच्चों के आपसी संबंधों के ताल-मेल में गंभीर समस्याएं ही उत्पन्न होने का ख़तरा बना रहता है।

शिक्षा का उद्देश्य है कि बच्चे अपने पैरों पर अपने बलबूते पर खड़े हो सकें और वे अपनी बात, राय, भावना, विचार या अपना पक्ष स्पष्टता, निश्चयात्मकता व दृढ़ता से रख सके। किन्तु अपना पक्ष या विचार रखते हुए किसी और के अधिकार का हनन किये बिना, किसी और की भावनाओं को चोट पहुंचाए बिना, सामने वाले को नीचा दिखलाए बिना अपनी बात या राय दृढ़तापूर्वक कहने या रखने का कौशल होना आवश्यक है। पर हालात ठीक इसके विपरीत ही दिखलाई पड़ते हैं। प्रायः देखने में यही आता है कि बच्चे क्या, बड़े लोग भी अपनी बात, राय या भावना प्रकट करते समय या तो अत्यन्त उग्र या आक्रामक (हिंसक) हो जाते हैं या फिर बिल्कुल दब्बु। अर्थात या तो वे अत्यन्त अहंकारी तरीके से दूसरों की भावनाओं को चोट पहुंचाते हुए अपनी बात कहते हैं-ऐसे बच्चों को संवाद करने के पॉज़िटिव तरीके सिखाने की आवश्यकता है, अन्यथा वे कभी भी दूसरे बच्चों से सामान्य व मधुर संबंध नहीं बना पाएंगे। दूसरी ओर कुछ बच्चे अपनी बात या राय इतने डर-डर कर रखते हैं कि खुद को ही आहत कर लेते हैं और मज़े की बात तो यह है कि उन्हें इस बात का अहसास ही नहीं हो पाता कि वे दब्बु बनते जा रहे हैं। ऐसे दब्बू बच्चे उन आक्रामक बच्चों का हमेशा शिकार बनते रहेंगे। अतः बच्चों और उनके माता-पिता तथा अध्यापकों को यह बात अच्छी तरह से समझनी होगी कि संवाद करने के ये दोनों ही तरीके बिल्कुल ग़लत हैं। जहां उग्र बच्चे दूसरों को हमेशा दोष देने, अपशब्द या गालियां निकालने वाले, डराने-धमकाने वाले या लड़ाके किस्म के बन जाते हैं वहीं दब्बु किस्म के बच्चे उन उग्र बच्चों की गलत बातों को भी मानने से इंकार करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते तथा लाख ना चाहते हुए भी वे उन आक्रामक बच्चों के अपराधिक व असामाजिक कार्यों में भागीदार बनते रहेंगे।

इस लिये जब भी कोई बच्चा या बड़ा उन्हे अपने आचार या व्यवहार से हानि पहुंचाने का प्रयास करे तो ऐसे दब्बु किस्म के बच्चों को ऐसी स्थितियों में 'ना' कहना सिखलाना अत्यन्त आवश्यक है। उन्हें अपनी भावनाओं को पहचानना, अपने आप को व्यक्त करना, और अपने को सही मानना सीखना होगा और यह विश्वास भी करना सीखने की ज़रूरत है कि उनके भी अधिकार हैं। जितना ज्यादा बच्चे अपने पर विश्वास करेंगे और अपना सम्मान करेंगे, उतना ही अधिक वे आक्रामक या उग्र किस्म के बच्चों से बचना या निपटना सीख सकेंगे।

अध्यापक बच्चों को दृढ़ता व निश्चयात्मकता से बात कहना या अपनी राय रखना कैसे सिखला सकते हैं :

1. उन्हें आक्रामक, दब्बुपन एवं दृढ़तापूर्वक या आग्रहपूर्वक कही हुई टिप्पणियों में अन्तर करना सिखाना, जैसेः
   आक्रामक (अनुदार): यह पैन मुझे दो वरना मुझे लेना आता है---
   दब्बु (डरपोक) : हां-हां, ले लो, मैं तो फिर भी कर लूंगा।
   निश्चयात्मक (दृढ़ या आग्रह पूर्वक बात कहने वाले) : मैं अभी इससे काम कर रहा हूं, मेरा काम समाप्त होने पर तुम इसे ले सकते हो।
2. आक्रामक बच्चे की आंखों में देखते हुए दृढ़ता से 'ना' कहने का अभ्यास कराएं। या वे यह भी कह सकते हैं कि वे क्या चाहते हैं, जैसेः 'नहीं, मैं चाहता हूं कि तुम मुझे अकेला छोड़ दो' या 'नहीं, मुझे अपना काम करना है' या फिर, 'क्षमा करना दोस्त, अभी मेरा मन नहीं है'।
3. उन्हें यह स्पष्ट करें कि उन्हें दूसरे बच्चों या लोगों से क्या जवाब देना है या यह निर्णय लेने की पूर्ण आज़ादी है कि वे क्या और कैसे जवाब दें।
4. बच्चों को सिखलाएं कि उन्हें कोई चीज़ कैसे मांगनी चाहिये, जैसे, 'आपके पढ़ने के बाद क्या कुछ देर के लिये मैं यह पुस्तक ले सकता हूं?
5. उन्हें यह भी सिखलाएं कि दृढ़ता पूर्वक किन्तु सभ्य व विनम्र ढंग से किसी के अनुरोध, विनती या निवेदन का किस ढंग से जवाब देना चाहिये, जैसे, 'आप मेरे बाद ले सकते हैं'।

'आई' 'मैं' या 'मुझे' वाले संदेश :

* बच्चों को यह भी सिखलाने की आवश्यकता है कि यदि उन्हें किसी भी बच्चे, बड़े-बुज़ुर्ग, पड़ोसी या किसी भी अन्य जानकार या अनजान व्यक्ति या फिर अपने सगे सम्बन्धियों या अध्यापक द्वारा शारीरिक तौर से धमकाया जाता है या वे अगर किसी से भी डरे हुए हैं तो अवश्य ही अपना डर अपने मात-पिता या किसी ऐसे व्यक्ति से सांझा करे जिस पर उसे परा विश्वास हो। वैसे भी उन्हें अपने मित्रों से रिश्ते सम्बन्धित समस्याएं उन्हें स्वयं ही हल करने या निपटाने के लिये प्रोत्साहित करें। ध्यान रहे कि 'आई या मैं/मुझे' वाले संदेशों के प्रयोग से बच्चों को अपनी समस्यओं का स्वयं ही दृढ़ता व निश्चयात्मकता से समाधान करने में मदद मिलती है। हां, नीचे दिये 'आई' सन्देश वाले कुछ प्रारूप सिखाने से पहिले उन्हें अपनी भावनाओं को पहिचानने के लिये विशेष ट्रेनिंग की आवश्यकता पड़ सकती है (जिसके लिये किसी अच्छे व परिपक्व मनोवैज्ञानिक या कॉन्सलर की सहायता लेना आवश्यक है) :
* मुझे लगता है ...... (भावना बताएं),
* जब तुम .... (उसकी क्रिया या कार्य बताएं),
* क्योंकि मुझे .... (कारण बतायें),
* **अन्तिम वाक्य** : मैं चाहता/चाहती हूं कि आप ऐसा करें; जिससे किसी समस्या को ज्यादा बेहतर ढंग से सुलझाया सके। जैसे 'जब आप मेरी कोई चीज़ मुझसे बिना पूछे ले लो तो मुझे बुरा लगता है क्योंकि मैं स्वयं आपके साथ कभी ऐसा नहीं करता/करती'। अतः मैं चाहता/चाहती हूं कि आगे से आप मुझसे बिना पूछे मेरी चीज़ें लेना बंद कर दो'।

उन्हे यह स्पष्ट समझाएं कि 'जब भी कोई तुम/तुम्हें या आप/आपको' के बजाए 'मैं/मुझसे/मुझे' से कोई बात शुरु करते हैं तो वे यह संदेश देते हैं कि वे अपने लिये खड़े हो रहे हैं और ऐसा करके वे निश्चयात्मक व दृढ़ होने का परिचय दे रहे हैं ना कि आक्रामक या घटिया'। 'आई' या 'मैं/मुझे' का संदेश देना दूसरों को यह अहसास कराने का ढंग है कि वे क्या चाहते हैं और क्या महसूस करते हैं।

परन्तु यह ध्यान रहे कि कोई भी 'आई' या 'मैं/मुझे' वाला संदेश 'यू' या 'तुम/तुम्हे' वाले संदेश की तरह किसी दूसरे को जज नहीं करता, आक्रामक नहीं होता और ना ही चोट या आहत पहुंचाने वाला होता है।

* बोर्ड पर कई तरह के 'आई' संदेश प्रारूप (फारमेट) के कई उदाहरण दें और फिर बच्चों से भी कई किस्म की परिस्थितियाँ बताते हुए और उदाहरण देने को प्रोत्साहित करें।
* कुछ अन्तिम विकल्प वाले उदाहरण भी दें; बच्चे को किस बात या व्यव्हार से नाराज़गी होती है या कौनसी बात बहुत बुरी लगती है- इसे कहने के कई उदाहरण पूछे जाएं।
* दो पपेटों (कठपुतलियों) के ज़रिये रोल-प्ले कराके 'यू' और 'आई' संदेशों को प्रदर्शित कर के दिखाएं।
* और फिर बच्चों को दो-दो के जोड़ों में बांटते हुए उनसे यह दोनों किस्म के संदेश देने वाले रोल-प्ले कराएं।
* कभी-कभी बच्चों के हम-उम्र साथियों द्वारा मध्यस्थता से समाधन करने का प्रयास भी किया जा सकता है।
* बच्चों को यह भी बताना ज़रूरी है कि 'आई' संदेशों को हम पॉज़िटिव भावनाओं को व्यक्त करने के लिये भी प्रयोग कर सकते हैं, जैसेः छुट्टी के बाद मैं तुमसे खेलने के बारे बहुत उत्सुक होता/ती हूं क्योंकि हम इकट्ठे मिलकर बहुत मज़े करते हैं।
* **बच्चों को यह बार-बार समझाएं कि कभी-कभी दूसरे बच्चों की बात मानने या उन्हें अपनी मरज़ी कर लेने देने में कोई हर्ज़ नहीं, बल्कि यह भी एक ऐसा कौशल है । जिसका हर बच्चे व व्यक्ति के पास होना आवश्यक है। यह 'जीओ और जीने दो' के सिद्धान्त पर आधारित है और हममें विनम्रता एवं एक-दूसरे को सहन करने व उनकी भावनाओं की कद्र करने जैसा गुण विकसित करती है। परन्तु ध्यान रहे कि दूसरे की इच्छा उसी सूरत में मानी जाए जब दूसरे बच्चे ने विनम्रता से अपनी बात रखी हो, रौब या डराते हुए नहीं।**
* यह भी ध्यान रहे कि 'आई' संदेश वाले फ़ारमेट प्रत्येक परिस्थिति में काम नहीं कर सकते अतः लचीला होना अर्थात परिस्थिति के अनुसार अपने को ढालना भी आवश्यक हो जाता है।

अन्त में आक्रामक या दब्बु होने के बजाए दृढ़ता पूर्वक अपनी बात, राय या भावना व्यक्त करना सीखना इतना आसान नहीं जितना हमें लगता हैं। इसके लिये तो नित्य और लगातार अभ्यास की आवश्यकता है। किन्तु माता-पिता व शिक्षकगण मिल कर बच्चों में पॉज़िटिव संवाद करने की आदत डाल सकते हैं, और इस कार्य को जितनी ईमानदारी व गंभीरता से किया जाए उतना ही बच्चे, परिवार व समाज का हित होगा।

अर्थ प्रकाश

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-6

कहीं आप ईर्ष्या का शिकार तो नहीं ?

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

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

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। अर्थात 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 गुस्सैल हो गई कि उसने स्कूल का गुस्सा घर वालों पर निकालना शुरु कर दिया। अपने मात-पिता, अपने भाई-बहिनों 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।

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 व्यव्हार 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 निज़ात 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 ज़्यादा! 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 अकस्मात ही उनके बदले हुए व्यव्हार 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 पढाएंगे 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 रूचियों 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, ज़रूरतमंद 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-9

आइये अपने गुस्से का प्रबन्धन सीखें

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

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

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 बरबाद करते हों। नशेड़ी व शराबी लोगों को तब गुस्सा आता है जब उन्हे 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 पत्थर उठाकर मारना शुरु किया तो औरों ने भी मारना शुरु कर दिया, प्रायः किसी को मारने का कारण भी नहीं पता होता।

ऊपर्लिखित 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 बेतुके 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 कमज़ोर, हीन या दयनीय मानते हैं, उन पर हमें अधिकारपूर्ण गुस्सा आता है, जैसे पति को पत्नि व बच्चों पर, अपने आप को उच्च वर्ग का मानने वाले को सामाजिक दष्टि से कमज़ोर व निम्न वर्ग के लोगों पर, मनचलों को राह चलती लड़कियों पर, विशेषकर उन पर जो उनकी बात ना मानें, भीड़ में इक्ठे हुए लोगों को पुलिस व सरकारी तन्त्र एवं संपत्ति पर! मज़े की बात तो यह है कि ये सभी लोग अपने गुस्से के तहत की हुई ज़्यादतियों, 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 आएगा, 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, दोनो 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 ख़तरा कई गुणा बढ़ जाता है।

इसी लिये अपने गुस्से पर काबू रखना एवं उसका प्रबन्धन करना और भी ज़रूरी 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 यंत्रा 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 अर्थात 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 आपे से बाहर होकर अपना या दूसरों का बहुत नुकसान कर बैठते हैं।

जब हम अपने गुस्से को नियन्त्रित करने में नाकामयाब रहते हैं तो हम किसी अन्य पर या स्वयं अपने आप पर या आस-पास पड़ी चीज़ों पर निकालना शुरु कर देते हैं अर्थात स्वयं, औरों या फिर चीज़ों या सम्पति 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 है। 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 ईष्ट 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 आपकी अनुभूतियों का स्वयं निरीक्षण करें और उन्हें समझने व जानने का प्रयास करें। जानिये कि आपको किस तरह के भाव आ रहें 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 चीज़, व्यक्ति, व्यवहार या परिस्थिति के कारण डर लगता है? उन सभी वजहों या कारणें 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 चीज़, व्यवहार या कार्य से आपको खुशी मिलती है। जब भी आपको गुस्सा आए तो आप वह कार्य करना शुरु 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 आपे से बाहर हो सकते हैं।
* हमें अक्सर दूसरों की कमज़ोरियों 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 नियंत्राण 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 नियन्त्रित कर सकते हैं।
* यदि आपके चिड़चिड़ेपन की वजह से आपको गुस्सा ज्यादा आता है तो इसका अर्थ है कि आप अपनी ज़िममेदारियों 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।

आपकी उलझनें–हमारे प्रयास–14

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

क्या हम ध्यान से सुनते हैं? श्रवण (सुनने) के कौशल को बेहतर कैसे बनाएं

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

श्रवण एक अत्यन्त महत्वपूर्ण कौशल है। आपकी शैक्षणिक, व्यक्तिगत, नौकरीगत और व्यापारिक सफलता ही नहीं, अपितु आपके पारिवारिक व व्यवसायिक रिश्ते, आपके जीवन की खुशियां, सफलता - सभी कुछ बेहतर वक्ता होने के साथ-साथ एक प्रभावशाली श्रोता होने की कला पर भी निर्भर करती है। पूरे दिन का लगभग 75-80 प्रतिशत समय किसी ना किसी तरह के संवाद में निकालते हैं जिसमे से 40-45 प्रतिशत समय सुनने में निकलता है। फिर भी हम में से अधिकांश लोग सुनने संबंधी कला व कौशल में बहुत पीछे हैं। हम सभी की सोचने की गति बहुत तेज होती है। इसी लिये किसी की बात सुनते समय सोचते हुए हम कहीं किसी दिशा में भी उसके बोलने से कहीं आगे निकल जाते हैं। अतः जो बोला जाता है, उसका 50 प्रतिशत भी हम ग्रहण नहीं कर पाते।

आप अपने शैक्षणिक या व्यवसायिक काल में कैसे बेहतर perform कर सकते हैं। आप क्लास या कहीं किसी महत्वपूर्ण मीटिंग में बैठे हैं। आपके अध्यापक, प्रिंसीपल, बॉस, गैस्ट स्पीकर या किसी सहपाठी ने बोलना आरम्भ किया। किन्तु आपने उसे सुना ही नहीं, क्योंकि आप कहीं और ही विचर रहे थे। आपने अपने-अपने मन में कुछ और सोचना शुरु कर दिया। शायद हम लोग टीचर या स्पीकर के बोलने से अधिक उसकी भाषा, शैली एवं उसके पहरावे की ओर ज्यादा ध्यान देते हैं अर्थात उसने कैसे कपड़े पहने हैं, वह दिखलाई कैसे पड़ता है और कितना स्मार्ट है- यह सब सोचते रह जाते हैं। अतः पहले से ही किसी टॉपिक को बेकार सोचने या कहने से बचें। एक अच्छा श्रावक हमेशा बोलने वाले की बात पर अधिक ध्यान देता है ना कि उसकी वेष-भूषा या पहरावे पर। कई बार दूसरा बोल रहा होता है और हम उसको काटने में लग जाते हैं जिसकी वजह से हमारा सारा ध्यान सुनने की बजाए अपने प्रश्नों के जवाब ढूंढने में ही लग जाता है।

हममें से बहुतों का यह लगता है कि 'संवाद' बात-चीत के अलावा कुछ और नहीं। फिर उस बात-चीत में हम बोलें, सुनें, टोकें, बातें करें, कहीं किन्हीं ख्यालों में खोए रहें, अपना उपदेश झाड़ें, बीच-बीच में अपनी शान बघारें, धमकी दें, ध्यान हटाएं या कुछ और करें, क्या अन्तर पड़ता है? पड़ता है, अवश्य अन्तर पड़ता है। क्योंकि किसी भी अच्छे व प्रभावशाली 'संवाद प्रक्रिया' के लिये 'बोलना' एवं 'सुनना' दोनों ही आवश्यक अंग हैं। वास्तव में तो सुनना अधिक अनिवार्य है क्योंकि ईश्वर ने शायद हमें सुनने के लिये दो कान दिये हैं जबकि बोलने के लिये केवल और केवल एक मुंह, ताकि हम बोलें कम और सुनें ज्यादा! इसी लिये 'सुनने का कौशल' होना अत्यन्त अनिवार्य है।

अब ज़रा कल्पना करें कि वक्ता के स्थान पर आप हैं, परन्तु आपके विद्यार्थी या अन्य श्रावक आपको सुन ही नहीं रहे। आपको सुनने के बजाए वे अपनी-अपनी बातों, कार्य, या इधर-उधर देखने में मस्त हैं, तो आपको कैसा लगेगा? आपका बोलने का सारा उत्साह जाता रहेगा कि नहीं? आप घोर अपमानित, मायूस, क्रोधित, चिन्तित व अस्वीकृत या नकारा महसूस करेंगे या नहीं? और, क्या आपके श्रोतागणों का यह रुख संवाद प्रक्रिया को ज्यादा कठिन एवं नकारात्मक नहीं बना देगा? इसलिये सोचिये कि वक्ता को यह जताने के लिये कि आप उसे ध्यान से सुन रहे हैं - ऐसा क्या कर सकते हैं?

हम शाब्दिक व अशाब्दिक -दोनों ही रूप से जता सकते हैं कि हम किसी वक्ता को ध्यान से सुन रहे हैं या नहीं! अतः आप धैर्य रखिये, पूरी बात सुने बिना किसी निर्णय पर पहुंचने या राय बनाने में, टोकने या आलोचना करने में, उत्तर देने में जल्दबाजी मत करिये। जो आप चाहते हैं, केवल उसी के बारे मत सोचें? दूसरों को भी बोलने का अवसर दें। उनकी बात ध्यान से सुनें, उनके लिये खुलापन रखें। इन्हीं छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देने से आप एक अच्छे श्रोता बन सकते हैं।

एक अच्छे श्रोता बनने के लिये कुछ महत्वपूर्ण टिप्सः

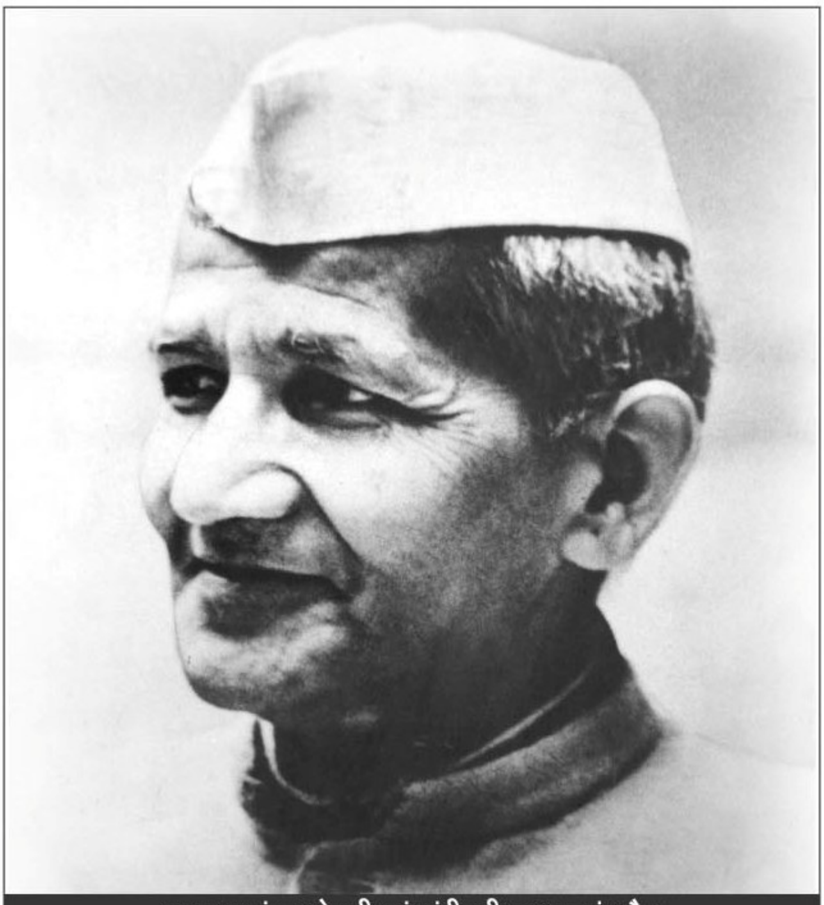
मनोवैज्ञानिक रिसर्च से पता चलता है कि हमारी संवाद प्रक्रिया में 85 प्रतिशत भाग अशाब्दिक संवाद होता है, जिसमें शामिल हैं हमारी बैठने की स्थिति व चेहरे की मुद्रा व हाव-भाव, शारीरिक हलचल, हमारी समस्त शारीरिक भाषा, आंखों का सम्पर्क, एवं हमारी मानसिक उपस्थिति। अतः वक्ता के बोलते समय आप उसकी ओर झुके हैं या आपकी पीठ उसकी ओर है या आपकी बाजू व टांगें सख्ती से एक-दूसरे में अटे हुए हैं, आप बेचैन या अधीर हो कर या किसी ओर ढंग से वक्ता या अपना ध्यान भंग कर रहे हैं, क्या आप वक्ता की आंखों के साथ अच्छा संपर्क बना पा रहे हों ताकि आप उसे यह महसूस करा सकें कि आप उसे ध्यान से सुन रहे हैं और उसके द्वारा बोला जाने वाला प्रत्यक शब्द आपके लिये महत्वपूर्ण है। हम केवल अपनी शारीरिक उपस्थिति दर्ज कराके किसी वक्ता को ध्यान से सुनने का दावा नहीं कर सकते, जब तक हम मानसिक रूप से भी उपस्थित ना हों। हम वक्ता की ओर अपनी रुचि का दिखावा मात्र कभी नहीं कर सकते क्योंकि उसे आपके हाव-भाव से पता लग जाता है कि आप उसे सुन रहे हैं या नहीं? अतः

* **वक्ता/ स्पीकर की ओर देखें, कहीं ओर नहीं :** किसी के बोलते समय किसी दूसरे व्यक्ति, चीज़, मोबाइल, चित्र या किसी भी आते-जाते को देखने, खिड़की या दरवाजे से बाहर झांकने से हमारा ध्यान बंट जाता है ओर स्पीकर क्या बोल गया, हमें पता ही नहीं चलता।
* **स्पीकर की आंखों से संपर्क बनाए रखना ज़रूरी है** : अर्थात आप स्पीकर की आंखों की ओर देखें, न कि उसकी वेश-भूषा, बालों के स्टाईल या उसके व्यक्तित्व के किसी और पहलु पर! आंखों के सम्पर्क से आप उसके बोले गये शब्दों की ओर ही ध्यान दे पाएंगे और ज्यादा से ज्यादा सुन कर ग्रहण कर पाएंगे।
* **स्पीकर की बातों की ओर ही ध्यान देने का पूर्ण प्रयास करें** और अपने मनो-मस्तिष्क में उसके बोले हुए शब्दों की तस्वीर बनाने का प्रयास करें, अर्थात उसके कहे हुए शब्दों को गहराई से समझने का प्रयास करें।
* **उसके बोलते समय किसी और की बातों, इशारों या भाव-भंगिमाओं की ओर बिल्कुल भी ध्यान मत दे** : कई बार आपके सहपाठी, मित्र या कोई और बाहर खड़े बालक कोई ना कोई इशारा करके आपका ध्यान बंटाने का प्रयास कर सकते हैं, अतः प्रयत्न करें कि आप स्पीकर के बोलते समय किसी भी अन्य व्यक्ति की ओर न देखें। और यदि ध्यान भटकने भी लगे तो जल्द ही वापिस अपना ध्यान स्पीकर की ओर केन्द्रित करने का प्रयास करें।
* **आप स्पीकर को अपनी पूर्ण निष्ठा से सुनें।** अर्थात स्पीकर के बोलते समय आप खुद किसी से बातें या इशारे ना करें, ना ही किसी अन्य कार्य या बातों की ओर ध्यान दें। आप उसे मानसिक रूप से भी बिना आलोचना किये, बिना जांचे, बिना किसी निष्कर्ष पर कूदे सुनें ओर उसके वाक्यों को उससे पहिले ही पूरा करने का प्रयास मत करें।
* **स्पीकर द्वारा बोले हुए शब्दों, संदेश या अभिव्यक्ति को सहाँ- हूँ द्वारा या अपनी किसी अन्य मुख-मुद्रा से आप उसे अहसास कराएं कि आप उसे ध्यान से सुन रहे हैं** और आपको अच्छा भी लग रहा है। आपकी इस फीडबैक से स्पीकर को प्रोत्साहन मिलेगा और वह ज्यादा अच्छी तरह अपना पाठ या संदेश आपको दे पाएगा। तात्पर्य यह है कि आप वक्ता को इस बात का कुछ ना कुछ प्रमाण तो अवश्य दें कि आप उसे सुन ही नहीं रहे अपितु समझ भी रहे हैं और आपको अच्छा भी लग रहा है।
* **स्पीकर के बोलते समय बीच में कभी मत टोकिये।** उसे अपनी बात समाप्त करने पर ही अपनी शंका दूर करें। टोकने से कई तरह के गलत संदेश जाते हैं, जैसे, 'मैं आप से ज्यादा महत्वपूर्ण हूं', ' मेरी बात आपसे ज्यादा रुचिकर, सही व उपयुक्त है', आप जो सोचते हैं, मुझे उसकी कोई परवाह नहीं है'? यह संवाद नहीं, यह मुकाबला है और इसमें मैं ही जीतूंगा' आदि
* **अपनी आलोचना या टिप्पणी को तबतक के लिये टालने का प्रयास करें जब तक उनकी बात समाप्त ना हो जाए।**
* **एक अच्छा श्रोता कोई प्रश्न आसानी से नहीं पूछता** क्योंकि इससे वक्ता का सारा ध्यान प्रश्न की ओर केन्द्रित हो जाता है ओर वह अपने विषय से भटक जाता है। अतः वक्ता की बात पूरी होने पर ही प्रश्न पूछना चाहिये। यदि प्रश्न पूछना इतना ही ज़रूरी है तो कृपया खुला प्रश्न ही पूछिये, जैसे, तो आपको कौन सा विषय सबसे अच्छा लगता है' या 'पृथ्वी की कितनी गति होती है' या 'फिर आपने किसको मदद के लिये बुलाया' आदि। बन्द प्रश्न तो 'ठीक-गलत' प्रश्नों की तरह होते हैं, जो संवाद का दायरा सीमित करके बंद कर सकते हैं, जैसे, 'क्या पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घूमती है?'
* **वक्ता की अनकहे व अशाब्दिक संदेशा, भावनाओं व भावार्थ को समझने का प्रयास करें:** कई बार वक्ता या श्रोताओं की भावना या अनकहे शब्दों को व्यक्त करने के लिये बोलने के बजाए 'मौन' होना हमारे संवाद प्रक्रिया का अधिक प्रभावशाली माध्यम सिद्ध हो सकता है। मौन से जहां वक्ता को स्वयं को जांचने-परखने, समझने का अवसर प्रदान कर सकता है, वहीं श्रोताओं को उस समय तक सुने हुए लैक्चर को दोहराने और प्रश्न पूछने का अवसर प्रदान करता है।

डॉ. स्वतन्त्र जैन
सेवानिवृत प्रो. मनोवैज्ञानिक विभाग
कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय

जब बाबूजी ने अपनी पहली गिरफ्तारी दी

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



महान स्वतंत्रता सेनानी एवं गांधीवादी बाबू मूलचंद जैन

आज सहसा ही स्मृति 77 वर्ष पीछे लौट जाती हैं जब हमारे बाबूजी (बांबू 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 शुरु 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 विरूद्ध 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 कायरों का शस्त्र ना हो कर वीरों 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 गाँधजी ने कड़ी शर्तें लगा रखी थी। अर्थात् सत्याग्रह में भाग लेने वाले को सत्य, अहिंसा, व अस्तेय का अपने जीवन में अभ्यास, खद्दर 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 ज़िम्मेवारी नहीं लेता। इसके चिपरीत वे हिंसा व तोड़-फोड़ व आगजनी के लिये उकसाते हैं।

गिरफ्तारी के समय ग्रामीणों की ओर से भाव-भीनी विदाईः 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 सिकन्दरपुर माजरा में ही सत्याग्रह शुरु 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 शुरु 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 नही सोचा कि उनके तीन बच्चे और उनकी पत्नि 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 गुज़रती 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।''