आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-29

डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बच्चों को अपनी भावनाएं जज्बात जताना 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 सहगीर 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 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

बच्चे के जन्म के समय 'डर और खुशी', केवलमात्र यही दो भाव/जज्बात बड़े होने के साथ-साथ बढ़ते जाते हैं और जवानी की दहलीज़ पर पांव रखते-रखते ये दोनों भाव अनेकों मिलते-जुलते अलग-अलग शेड के विभिन्न रूपों में बदल जाते हैं। किशोरावस्था में तो ये जज्बात इतनी तेज़ी से बढ़ते-तूफान मचाते हैं कि बच्चे खुद के जज्बातों को समझ नहीं पाते। हर अच्छे-बुरे भावों के बीच बहुत से मिलते-जुलते उलझे से भावों का अहसास होने पर उन्हे जताना नहीं आता कि बुरा लगने पर उनको किसी पर गुस्सा, नफरत, ईर्ष्या या चिढ़ हो रही है, डर लग रहा है या पिफर केवल साधरण सी नाराज़गी हो रही है। इसी तरह कुछ अच्छा लगने पर उन्हें किसी पर प्यार उमड़ रहा है, दोस्ती करने को जी चाह रहा है, हर्ष-उल्लास, जोश या उत्सुक्ता बढ़ रही है या कुछ और? यह भावनाओं-जज्बातों का उतार-चढ़ाव उन्हें समझाना-जताना नहीं आता। कुछ भी अच्छा-बुरा लगता है तो उसे आग्रहपूर्वक व शिष्टता से जताने की हिम्मत नहीं जुटा पाते। जब तक हिम्मत जुटा पाएं, तब तक बहुत देर हो जाती है। इतनी देर कि बड़े-बड़े भी अपनी सुध-बुध खो बैठें।

मेरे पिछले कुछ लेख आग्रहपूर्वक अपनी राय व्यक्त करने पर आधारित थे। ठीक ऐसे ही हम बच्चों को दूसरों के व्यवहार के प्रति अपनी भावनाएं/जज्बात या अहसास भी आग्रह-पूर्वक व्यक्त करना सिखला सकते हैं। क्योंकि गुस्ताखी-पूर्ण या दब्बुपन के बजाए आग्रह-पूर्वक शिष्टता से अपने भाव/जज्बात जताना इतना आसान नहीं, जितना लगता है। इसे सिखाना, अभ्यास कराना बेहद ज़रूरी है।

यह सही है कि हम-सभी अक्सर नहीं जानते कि कैसे, कब, कहां और किस ढंग से अपने जज्बातों/नज़रिये को दूसरों के सामने रखें। हम खुद अक्सर ऐसी स्थिति में फंस जाते हैं, जब हम पर काम-क्रोध, ईर्ष्या-नफरत, डर-चिन्ता, अवसाद-निराशा, मोह- वासना, आत्मप्रशंसा-ग्लानि, जैसे नकारात्मक जज्बात इस तरह हावी हो जाते हैं कि हमें समझ नहीं पड़ता कि क्या करें कि किसी से सम्बन्ध ना बिगड़ें।

जब हम बड़े ही प्रायः अपने गुस्से व दूसरे नकारात्मक जज्बातों को सही तरह व्यक्त नहीं करते, तो बच्चे तो दुगना असहाय महसूस करते लगेंगे, क्योंकि उन्हें अपने जज्बात सही ढंग से जताना सिखाया ही नहीं कभी। वे तो टीवी/सिनेमा एक्टरों से ही सीखते हैं कि गुस्सा आए तो तोड़-फोड़ नफरत व ईर्ष्या हो तो मारधाड़ लड़की बात ना माने तो ज़ोर-ज़बरदस्ती या तेज़ाब फेंकना ही एकमात्रा उपाय हैं। इसीलिये हमारा सारा समाज विकृत बनता जा रहा है। अतः बच्चों को सही राह दिखाना और उसपर चलने में मदद करना हम बड़ों का फर्ज भी है, ज़िम्मेवारी भी! हम यह ज़िम्मेवारी ठीक से नहीं निभाते, इसीलिये हमारे बच्चे गलत, तोड़-फोड़-उठा-पटक या अन्य हिंसक ढंग से अपने भाव जताते हैं, जिससे कड़वाहट-भरा माहौल बना रहता है।

मनोवैज्ञानिकों की मानें तो, 1-10 वर्ष तक के बच्चों की कच्ची उम्र में हम उन्हें कुछ-भी अच्छा-बुरा सिखला सकते हैं। अपनी भावनाएं व ज़रूरतों/इच्छाओं को जताने और व्यक्त करने के साथ-साथ, उसके कारण-अंजाम भी पूर्ण शिष्टता, विश्वास व मज़बूती से कहना-जताना सिखला सकते हैं, इससे न केवल उनके हम-उम्र साथियों से मधुर संबंध बढ़ेंगे बल्कि घर-परिवार-स्कूल में अच्छा वातावरण बनेगा, जिससे पूरे समाज में सौहार्द बढ़ेगा। तो आइये, अपने बच्चों को समझें-संभालें व सिखलाएं कि अपने जज्बात जताने का सही तरीका क्या है।

कुछ टिप्सः

1. बच्चों के जज्बातों को स्वीकारें व कद्र करें: अच्छे-बुरे जज्बातों को स्वाभाविक मानते हुए पेरेंट्स/टीचर्स बच्चों के गुस्से व अन्य जज्बातों को स्वीकारते-कद्र करते हुए उन्हें अहसास दिलाएं कि कभी-कभी अच्छे-बुरे जज्बातों का महसूस होना स्वाभाविक है, किन्तु उन्हें यह सीखने की अवश्य ज़रूरत है कि अपने जज्बातों को कैसे, कब, कहां और किस तरह जताएं कि खुद व दूसरे को बुरा ना लगे और सम्बन्धें में मिठास बनी रहे। इसलिये बच्चों को अलग-अलग और मिलते-जुलते जज्बातों को पहचानना, नाम देना और दिखने में बुरी से बुरी भावनाओं को भी शिष्टता से जताना सिखलाना होगा।

2. अपने-अपने जज्बातों को रिकार्ड करें: बच्चों को अपने क्रोध व अन्य जज्बातों को जगाने वाले आम ट्रिगर्स (कारणों) की सूचि बनाने तथा अपनी भावनाएं लिखित-रूप या ड्राईंग द्वारा व्यक्त करनेके लिये प्रेरित करें। आप खुद भी अपना रिकॉर्ड बनाएं, एक-दूसरे के नोटस सांझा करें ताकि आप एक-दूसरे के जज्बातों के ट्रिगर्स को समझकर उन्हे ठीक ढंग से गाईड करें, जिससे बच्चों में भावनात्मक परिपक्वता बढ़े।

3. बच्चों को धैर्यपूर्वक सुनें: इससे उन्हें अपनी तूफानी भावनाओं-जज्बातों को प्रबन्धित करने में मदद मिलेगी। चाहे यह काफी मुश्किल है, फिर भी उनके शिष्टाचारपूर्ण ज़ताए जज्बातों को पूर्ण धैर्य से सुनकर उन्हें यह संदेश अवश्य दें कि अपने जज्बातों को शिष्टता से जताने पर उन्हें पेरेंट्स का भरपूर सहयोग मिलेगा।

4. बड़ों के साथ अपने जज्बात सांझा करने को प्रोत्साहित करें : उन्हें समझाएं कि किन्हीं बाहरी लोगों, अपने सगे-सम्बन्धियों या जान-पहिचान के लोगों द्वारा कोई भी धमकी दिये जाने पर अपने बिल्कुल विश्वसनीय लोगों से सांझा करना चाहिये, किंतु उन्हें अपनी छोटी-मोटी समस्याएं स्वयं सुलझानी होंगी।

5. जज्बातों की पहिचान करना और उन्हे 'कब, क्यों व कैसे जताना' सिखाएं : दृढ़ता व शिष्टता से जज्बात जताने के लिये 'तुम संदेश' के बजाए 'मैं संदेश' ज्यादा कारगर होते हैं, क्योंकि जब बच्चे 'तुम' के बजाए 'मैं' से बात शुरु करते हैं, तो उन्हे आक्रामक होने के बजाए मज़बूती से खड़ा होने का अहसास मिलता है। किंतु जब वे 'तुम' संबोधन से शुरु करते हैं तो लगता है जैसे वे दूसरे की आलोचना, जजमेंट, अपमान करने या दबाने की कोशिश कर रहे हों। इसलिये उन्हें जज्बातों की पहिचान करना व कुछ 'मैं' संदेशों का सिखाना-अभ्यास कराना ज़रूरी है, जैसे : 'मुझे गुस्सा आता है जब तुम मुझे परेशान करते हो, क्योंकि मैं तुम्हारे साथ कभी ऐसा नहीं करता/करती। मैं चाहता/चाहती हूं, तुम ऐसा मत करो'।

बच्चों के लिये पूरे संदेश को चार हिस्सों में बॉटकर समझाएं, जैसेः

'मुझे गुस्सा (या कुछ और भाव) आता है'.....

जब तुम.....(अवसर बताएं, जैसे 'जब तुम मुझे बिना बातके सताते हो')

'क्योंकि मैं.....(कारण-तुम्हारे साथ ऐसा कभी नहीं करता')

'मैं चाहता/चाहती हूं.. (चीजों को बेहतर बनाने के लिये आप उससे क्या चाहोगे : जैसे 'तुम फिर ऐसा ना करो')।

शिक्षक/पेरेंटस बोर्ड या पेपर पर उन्हें कुछ स्थितियों में 'मैं' संदेश बनाने को कहें, जैसे :

S रंजन ने तुम्हे अपना गिफ्ट-पैकेट दिखाने के लिये कहा, परंतु ना देने पर परिणाम भुगतने की धमकी दीः ('मुझे गुस्सा आता है-जब तुम मुझे धमकी देते हुए कुछ मांगते हो, क्योंकि स्कूल-साथियों के साथ ऐसा नहीं करते। कृपया ठीक व्यवहार करें')

* तुमने अपने दोस्त को बताया कि तुम्हारे पिताजी नशा करके तुम्हें मारते हैं, उसने यह दूसरे बच्चों को बता दिया : (मुझे दुःख हुआ कि तुमने मेरे पिता वाली बात औरों को बताकर मेरे भरोसे को तोड़ा। तुम्हे मेरा भरोसा नहीं तोड़ना चाहिये।)
* किसीने तुम्हें उसकी प्रतीक्षा करनेको कहा, किंतु वह खुद नहीं आयाः ('मुझे निराशा हुई, जब तुम मुझे इंतज़ार करने को कहकर खुद नहीं आए, क्योंकि मैं ऐसा नहीं करता। तुम्हे ऐसे प्रतीक्षा नहीं करानी चाहिये')
* खेल में दोस्तों ने तुम्हें नज़रान्दाज़ कर दिया गयाः ('मुझे दुःख है कि तुमने मुझे नहीं खिलाया, क्योंकि हम अच्छे दोस्त थे। तुम्हे ऐसा नहीं करना चाहिये था)
* आपका हॉस्टल-साथी आपको अक्सर सताता हैः ;'मुझे दुःख होता है जब तुम मुझे परेशान करते हो; क्योंकि मैं अपना काम नहीं कर पाता। कृपया ऐसा मत करो)
* केले के छिलके से फिसलकर गिरने से सहपाठी तुमपर हंसने लगेः ('मुझे शर्मिन्दगी महसूस होती है जब तुम मुझपर हंसते हो, क्योंकि ऐसे किसीका मज़ाक उड़ना सही नहीं, यह तुम्हारे साथ भी हो सकता है')
* किसी ने तुम्हारा इमपोर्टिड पैन लेकर वापिस नहीं दिया। ('मुझे बुरा लगा कि तुमने पैन वापिस नहीं किया, यह मेरे जन्म-दिन का उपहार था। कृपया तुम इसे जल्दी वापिस कर दो')
* हकलाकर बोलने से बच्चे तुम्हारा मज़ाक उड़ाते हैः ('मुझे दुःख है कि हकलाने की वजह से तुम मेरा मज़ाक उड़ाते हो, क्योंकि यह जन्म-जात है, मेरा इसमें कोई दोष नहीं। तुम्हे ऐसे नहीं करना चाहिये')
* स्कूल में पहिले दिन ही बच्चों ने इंटरवल में तुम्हें अपने साथ खिलायाः (मुझे खुशी है कि तुम-सबने मुझे महत्व दिया। मैने ऐसा सोचा भी नहीं था। बहुत-बहुत धन्यवाद!')
* तुम्हें मन-पसंद डांस-ग्रुप में शामिल कियाः ('डांस-ग्रुप में शामिल करने से मैं बहुत उत्साहित हूं, धन्यवाद!')
* स्कूल में नए होते हुए भी राजू ने तुम्हें पार्टी में इनवाइट कियाः ('मुझे खुशी है कि तुमने मुझे पार्टी में इनवाईट किया; मैं कुछ और दोस्त बना सकता हूं; धन्यवाद!')
* आपके बोलते-बोलते आपका मित्रा कुछ कहना चाहता हैः ('हां-हां बोलो, शायद तुम कुछ ज़रूरी बात करना चाहते हो; मैं अपनी बात बाद में कर लूंगा')।

इसके अलावा कभी-कभी बच्चों को दो-दो के जोड़ों में बॉटकर उन्हें कुछ अच्छी-बुरी प्रैक्टिकल स्थितियों में डालकर 'मैं' संदेशों का अभ्यास कराना ज्यादा कारगर होता है।

'मुझे लगता है.....जब आप.....क्योंकि मैं.....' फॉर्मुला हमारे नकारात्मक जज्बातों को ही नहीं, बल्कि पॉज़िटिव जज्बातों को जताने के लिये भी कारगर होता है। पिछले चार उदाहरण पॉज़िटिव भावनाओं के जताने से ही सम्बन्धित हैं, क्योंकि हमें दूसरों के पॉज़िटिव जज्बात प्रदर्शन के लिये भी खुश व आभारी होना चाहिये।