

आइये अपने टीनेजर्स की भी सुन लें



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आमतौर पर हम पेरेंट्स को अपने बच्चों से शिकायत रहती है कि वे हमारी सुनते नहीं, कहना नहीं मानते, आदर नहीं करते, बहस-बाजी करते हैं, समय पर काम नहीं करते, सारा घर बिखरा कर रखते हैं, वगैरह-वगैरह! किंतु क्या हमने कभी बच्चों के नज़रिये से देखने-सोचने-समझने या उन्हें से जानने का कभी प्रयास किया कि उन्हें हम पेरेंट्स से क्या परेशानी है? वे क्यों नहीं सुनते हमारी?

शायद नहीं! यदि किया भी है तो आधा-अधूरा सा! पेरेंट्स की परेशानियां तो हम काउंसलर अवसर सुनते रहते हैं, परंतु एक बार सोचा कि अपने-अपने अंदाजे लगाने के बजाए क्यों ना हम बच्चों से ही प्रत्यक्ष जान लें कि वे क्यों नहीं सुनते अपने पेरेंट्स की? इसलिये कुछ अरसे पहले बच्चों के नज़रिये को प्रत्यक्ष रूप से जानने-समझने और अनुभव करने के लिये मैंने एक स्कूल के बच्चों के लिये 'हमारी भी सुनो' प्रोग्राम के तहत दसवीं से बारहवीं क्लास के किशोर टीनेजर्स के बड़े ग्रुप से बात-चीत की। सभी बच्चे इस अनोखे आयोजन से बेहद उत्साहित थे क्योंकि उस दिन उन्हें कोई कुछ सुनाने नहीं, बल्कि उनकी सुनने आए थे!

कुछ आपसी परिचय के बाद मैंने उनसे रुबरू होते हुए सक्षिप्त में अपनी ऐसे बात रखी :
'बच्चों, हर घर में पेरेंट्स व बच्चों के बीच खीचा-तानी चलती रहती है और वे एक-दूजे से दुःखी-परेशान रहते हैं। ऐसे भी कई अवसर आते हैंगे जब आपको लगता है कि आपके पेरेंट्स गलत हैं, वे ख्यामत्स्य आपको हैरान-परेशान करते हैं। इसीलिये आज हम आपकी सुनने आए हैं कि आप क्यों अपने पेरेंट्स से दुःखी, नाराज व परेशान रहते हैं। कृपया एक-एक करके पूरी ईमानदारी से बताएं और निश्चित रहें कि आपके जवाब केवल हमारे बीच ही रहेंगे, आपके पेरेंट्स तक कतई नहीं पहुंचने देंगे।

दोस्तों, इतना आसान नहीं था उन्हें टोलना और उनके मन की थाह लेना! क्योंकि यह उनके बिल्कुल अपने प्यारे पालनहार मात-पिता का प्रश्न था। परंतु जब मैंने पूछा कि 'बच्चों आप अपनी परेशानी सांझा ही नहीं करेंगे तो हम आप और आपके जैसे और बच्चों की समस्या कैसे हल करेंगे?' पिपर वया था, धीरे-धीरे करके एक-दो बच्चों से शुरू होकर सभी बच्चों ने अपनी परेशानी सांझा करनी शुरू कर दी। वे मुश्किल होते गये और स्टॉप में से एक टीचर नोट करते रहे। मुख्य बातें जो उमर कर सामने आईं, यहाँ पेश हैं :

बच्चे पेरेंट्स से इसलिये परेशान रहते हैं (उन्हें के शब्दों में) क्योंकि:

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 माई-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 कॉलम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतन्त्र जैन 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।

- * वे हमारे हर काम में गीन-मेख्न निकाल कर हर समय नुवता-चीनी ही करते रहते हैं। (यदि आप अवसर उनकी पढ़ाई संबंधी आदतों, उनके समय प्रबंधन या कार्य-प्रणाली को लेकर उनकी नुवता-चीनी ही करते रहेंगे तो बच्चों को बुरा लगता है और वे अपमानित व बेबस महसूस करते हैं क्योंकि उनमें आपको कुछ कहने की हिम्मत नहीं। पर हाँ, वे आपकी सुनना अवश्य बंद कर देंगे। या चिड़कर कहेंगे, 'सुन लिया ना?')
- * वे सदा होमवर्क के ही पीछे पड़े रहते हैं जैसे उन्हें होमवर्क के सिवाय किसी और बात से कोई मतलब नहीं है। (हर समय होमवर्क के पीछे पड़ने के बजाए उनसे मिल-जुल कर होमवर्क करने की सीमा तय कर लें।)
- * वे हर बात पर रोका-टोकी करते रहते हैं जैसे : यहाँ जाओ, वहाँ मत जाओ, यह करो-वह मत करो, ऐसे करो-वैसे नहीं, उसके साथ खेलो-इससे नहीं। (निसंदेह बच्चों को गाईड करना, होमवर्क पूरा करना महत्वपूर्ण है। किंतु किसी भी बात के लिये पीछे पड़ना बहुत गलत! होमवर्क, रोका-टोकी व नुवता-चीनी के दुष्परिणाम और उसके विकल्पों के बारे में पिछले दो-तीन लेखों में चर्चा हो चुकी है।)
- * वे हर समय भाषण-बाजी करते रहते हैं जैसे : तुम्हें ज्यादा देर पढ़ना चाहिये, सयानों की तरह बात करनी चाहिये, अच्छे से व्यवहार करना चाहिये, अपने आप को ज्यादा ऑर्गनाइज्ड करो; आदि
- * वे गंदी सी बॉडी लैंग्वेज में रॉब डालते हैं तो हम सहम जाते हैं;
- * वे हमें अपनी जायदाद की तरह मानते हैं;
- * वे एक ही बात के लिये बार-बार रट लगाए जाते हैं;
- * वे हमें बच्चे ना समझकर केवल एक समस्या की तरह मानते और व्यवहार करते हैं, हमारे दोस्तों के सामने

हमारी कमियां व बुराइयां करते रहते हैं, जिससे हमें बहुत बुरा लगता है और उन पर बहुत गुस्सा आता है, बेहतर होगा कि आप बच्चों की बुराई अकेले में एवं प्रशंसा औरों के सामने करें।

- * वे हमसे दोस्त की तरह बात ना करके किसी अधिकारी की तरह बात करते हैं;
- * वे हमारी पसंद या सुविधा के बजाए केवल अपनी ही पसंद देखते हैं;
- * वे हमारे नज़रिये से देखने की कभी कोशिश नहीं करते;
- * वे अपनी सपनों को हम पर थोपने की कोशिश करते हैं;
- * वे अपनी ही रट लगाए रहते हैं, हमारी सेंटेंमेंट्स और भावनाओं की कद्र नहीं करते, हम जो करना चाहते हैं उस पर कोई ध्यान ही नहीं देते;
- * एक बार भी किसी विषय में नंबर कम आ जाए तो ऐसे दिखाते हैं जैसे हम नंबर लाने की मशीन हैं, जिसमें कम ज्यादा कुछ नहीं हो सकता। (सो पैनिकी होने के बजाए संवेदन-शीलता से कारण जानने का प्रयास करें।)
- * वे हमारे पल-पल को मर्यादित करना मांगते हैं : हमारे सोने-जागने, नाश्ता-पानी, स्कूल जाना-आने और होमवर्क से लेकर दोस्तों, खेल-कूद, पढ़ाई, टी वी टाईम अर्थात हमारी पूरी दिनचर्या पर नज़र ही नहीं रखते, सभी-कुछ अपने ढंग से चलाना चाहते हैं।
- * वे कभी नहीं मानते कि हमें भी बड़े होने के साथ-साथ अच्छे-बुरे की पहचान हो रही है या हमारी सोच भी कुछ मायने रखती है।
- * हर समय यही सुनना पड़ता है कि बहस मत करो, इसलिये हम उनसे कोई बात ही नहीं करते,
- * वे चाहते हैं कि बिना कोई सवाल किये हम उनकी सारी

बातें या निर्देश ज्यों का त्यों मानते रहें :

- * वे अपनी प्रॉमिस अवसर पूरी नहीं करते : हम कुछ प्रॉमिस करके ना निभाएं तो हमें डॉट पड़ती है किंतु जब वे अपनी प्रॉमिस पूरी नहीं करते तो सॉरी भी नहीं बोलते। (सो दोस्तों, सोच समझकर प्रॉमिस करें क्योंकि आप केवल बात टालने के लिये थोथी प्रॉमिस नहीं कर सकते, आपको उसे निभाना भी पड़ेगा। नहीं तो बच्चों का विश्वास खो देंगे।)

- * उनके मुख से अपनी प्रशंसा सुनने को हमारे कान तरस जाते हैं क्योंकि उन्हें तो हमारी कोई भी बात अच्छी ही नहीं लगती।

तो देखा प्यारे पेरेंट्स, बच्चों की पीड़ा, शिकायतें व नाराजगी मौका मिलते ही कैसे छलक कर बाहर आईं! इन्हें सब अहसासों की वजह से वे हम पेरेंट्स से नाराज व दुःखी रहते हैं। दोस्तों, हमेशा प्रयास करें कि नैगेटिव के बजाए उनके पॉजिटिव पहलुओं पर ध्यान दें। मनोवैज्ञानिकों की मानें तो पॉजिटिव व नैगेटिव कमेंट्स का अनुपात 6:1 होना चाहिये। अर्थात छः बार प्रशंसा तो एक बार नुक्ताचीनी! किंतु हम पेरेंट्स तो शायद बिल्कुल इसके विपरीत ही करते हैं। याद रखें कि बच्चे तो क्या, आपको भी नैगेटिव कमेंट्स कभी नहीं मा सकते।

हमेशा ध्यान रहे कि आपके टीनेजर्स का मस्तिष्क तेजी से विकसित हो रहा है। उनकी तर्कशक्ति, भले-बुरे की परख, जीवन-मूल्य, ज़रूरतें व सोच, सभी तेजी से बढ़ रही है। इस नाजूक अवस्था में उन्हें हमारे प्रेम-विश्वास, धैर्य व सहयोग की आवश्यकता है, हमारी नुक्ताचीनी से उन्हें अपमानित करने की नहीं। इसलिये उन्हें नादान मानकर उन पर हुकूम मत चलाएं। यदि आप अपने टीनेजर्स से दोस्ताना रिश्ता बनाना चाहते हैं और यह भी कि वे आपके संग खड़े हों, आपके विरुद्ध नहीं, तो उनकी राय भी जानकर व मानकर उन्हें अपना सहयोगी बनाने का प्रयास करें, नहीं तो आप शीघ्र ही उन्हें बागी के तौर पर सामने खड़ा पाएंगे।

साशंश यह कि अपनी सोच, बढ़ते बच्चों की ओर अपने नज़रिये, उनसे बात-चीत करने के ढंग एवं व्यवहार में परिवर्तन लाकर उनसे दोस्ताना रिश्ता कायम करके ही उनमें बदलाव ला सकते हैं। अपने बच्चों को आदर से सुनो, उनकी हँसी में अपनी रुचि जताएं और सामान्य शिष्टाचार का प्रदर्शन करेंगे तो आपका अपने बच्चों से दोस्ती और आत्मीयता का रिश्ता कायम होगा और बढ़ेगा।