

आइये रोक-टोक छोड़ अपने लाडलों के लिये अन्य विकल्प खोजें



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

प्यारे पेरेंट्स, बहुत रोक-टोक, नुवतापीनी करके देख ली, सफलता नहीं मिली। हां! इसके विपरीत अवश्य हो गया। वर्यो, मैंने सही कस ना? कई पेरेंट्स पूछते हैं कि यदि बच्चों की नुकाचीनी और रोक-टोक नहीं करें तो क्या और कैसे करें? वे रोक-टोक के बिना मानते ही नहीं! बच्चे तो नादान होते हैं, उन्हें अपना भला-बुरा नहीं पता होता, फिर हमें ही तो उनका मार्ग-दर्शन करना है, रोक-टोक व नुकाचीनी ना कर उन्हें अपनी मरजी का ही करने दें तो उन्हें सही मार्ग कैसे दिखाएँ? उन्हें कैसे बिगड़ने दें हम?

मित्रों, जब आपका रोक-टोक से काम नहीं चला तो डबल रोक-टोक से काम चलेगा क्या? रोक-टोक कुछ समय के लिये तो प्रभावशाली हो सकती है, किंतु ज्यादा देर के लिये कभी नहीं! ना तो इससे व्यवहार में बदलाव आता और ना ही यह कुछ सिखाती है। बल्कि पेरेंट्स व बच्चों के बीच संबंध अवश्य खराब कर देती है। नकारात्मक और आलोचनात्मक होने की वजह से बच्चे बैकफायर करने के लिये विवश हो जाते हैं। टीनेजर्स के लिये तो बहुत आहत-भरा होता है।

दोस्तों, माना कि पेरेंटिंग चुनौती-भरी है। यह भी कि कभी-कभी प्यार-दुलार भरे सभी तरीके फेल होने पर डांट-फटकार ही जरूरी हथियार हो जाता है। लेकिन इसे केवल हथियार ही रहने देंगे तभी फायदा है, किंतु यदि हर-समय ही प्रयोग करेंगे तो यह हथियार उलट वार करने लगेगा। पिछले लेख में हमने देखा कि यह रोक-टोक का हथियार वर्यो और कैसे बैकफायर करता है। अतः इस बार देखें कि इस रोक-टोक व हर समय की नुकाचीनी के कोई विकल्प हैं क्या?

हैं ना। ढेर सारे विकल्प हैं। बस मनमें ठानने की जरूरत है कि आपको अपने लाडले-लाडली की नुकाचीनी नहीं करनी, उन्हें किसी भी हाल में आहत नहीं करना, उन्हें अपनी व दूसरों की नज़रों में गिराने नहीं देना, उनके दिल को चोट नहीं पहुँचानी। और यह सब आप इसलिये करेंगे कि आप अपने बच्चे के सबसे बड़े हितैषी हैं, अतः निम्न दिये सभी विकल्पों पर गौर करिये।

1. बच्चों के मन की टोह लें : हमेशा अपनी ही रट मत लगाएँ। यदि आप चाहते हैं कि बच्चों की दृष्टि में आपके व आपके शब्दों की कद बढ़े तो रोक-टोक आदि छोड़कर उनके मन की टोह लें कि वे क्या चाहते हैं। स्कूल से आकर बच्चा आपकी मरजी से यदि होम-वर्क नहीं करना चाहता तो

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-संपादक

अपनी जिद छोड़कर उसके मन की जानकर देखें कि वह कब-क्या करना चाहता है, तभी करने दें।

2. बच्चों के मौन की भी सुनें : बच्चे कई तरह से अपनी तकलीफ, कठिनाई और परेशानी आपको बताना चाहते हैं। आपकी डांट-डपट से सहने वे आपको शब्दों में तो कुछ नहीं कह पाते, किंतु अपने हाव-भाव, मुख-मुद्रा एवं चाल-ढाल और मौन से बहुत कुछ कह जाते हैं। उनकी मूक भाषा को सुनने-समझने का प्रयास किया है कभी आपने? आपको उनकी इस मूक-भाषा को समझना नहीं आता, ना ही उसे समझने की जरूरत और चाहत! तो कैसे जानेंगे अपने लाडलों की परेशानी को? हमें लगता है कि हमसे अच्छा और ज्यादा हमारे बच्चे को कोई नहीं समझ सकता। कृपया इस क्षम से निकलें और बच्चों की शब्दिक व मूक दोनों ही भाषाओं को सुनने-समझने का प्रयास करें।

3. उन्हें सहयोग दें : ध्यान रहे कि हर बच्चे का पढ़ाई के लिये एक्टिव होने का समय अलग-अलग होता है, जिसमें वह ज्यादा आरामदायक, चुस्त, व ताजगी-भरा महसूस करता है, जैसे कुछ बच्चे स्कूल से आते ही अपना होम-वर्क करना पसंद करते हैं तो कुछ सांझ को खेलने से पहले या बाद में, कुछ सुबह-सवेरे तो कुछ रात में सोने से पहले! आप अपना समय उन पर थोपने के बजाए उनके पसंदीदा समय पर होमवर्क करने देने का सहयोग देंगे तो हल्दी लगेगी ना फिटकरी, बच्चे खुश और आप भी रोज-रोज की चिक-चिक व गुरथम-गुरथी से बचेंगे।

4. उनकी कमजोरियों को स्वीकारें व दोस्ती करें: अपने बच्चे की कमजोरियाँ पहचानें व स्वीकारें। स्वीकारने का अर्थ है कि आप उसकी कमजोरी के लिये बारंबार डांट-डपट और शर्मिंदा कर घायल करने के बजाए उसकी कमजोरी व बच्चे दोनों से दोस्ती करके उस कमजोरी से निजात पाना सिखाएँ।

5. उनकी कमजोरी में भी कुछ खूबियाँ खोजकर उन्हें

विकसित करने में अपनी रचनात्मकता लगाएँ : जैसे यदि बच्चे की यादरत कमजोर है तो उसे तर्क-शक्ति प्रयोग करने के लिये प्रोत्साहित करें।

6. उनके साथ खड़े होने का प्रयास करें उनके विरुद्ध नहीं : उन्हें यह अहसास दिलाएँ कि आप हमेशा उनके साथ खड़े होंगे, किंतु उनके गलत कार्यों में कभी नहीं ताकि वे सही-गलत में अंतर करना सीख सकें। इसलिये जाने-अनजाने भी जब वे अच्छा काम करें तो प्रशंसा अवश्य करें।

7. उनसे सहयोग लें : बच्चों को अनुशासित करने के लिये कुछ सिखलाना चाहते हैं तो उनका सहयोग मांग कर सिखाओ ताकि उन्हें उस कार्य की अहमियत भी समझ में आए। जैसे स्कूल से घर आने पर अवसर बच्चे स्कूल-बैग, जूते-मोजे, यूनिफार्म आदि कहीं-कहीं पटक देते हैं, खाने के बाद बर्तन वहीं टेबल या बेड पर छोड़ देते हैं, खेलकर खिलौने बिखरा देते हैं। माना कि ऐसे में उन्हें अपनी-अपनी चीजें सलीके से रखना सिखाना अत्यंत आवश्यक है, परंतु कैसे? निर्दोष देकर या डांट-डपट से नहीं, बल्कि प्यार-दुलार से उनका सहयोग मांग कर, जैसे : बच्चे की बिखराई चीजें खुद समेटना शुरू करके उन्हें अपनी हैल्प करने को बोलें, 'तुम्हारी बिखरी चीजों को समेटने में कृपया मेरी हैल्प कर दें'। फिर देखिये वे आपकी हैल्प भी करेंगे और धीरे-धीरे उन्हें यह अहसास भी हो जाएगा कि उनके चीजें बिखराने से आप कितनी थकती हैं? फिर वे अपनी चीजें खुद ही सलीके से रखने लगेगे।

8. डांटना भी पड़े तो मिश्री घुले शब्दों में डांटें : अर्थात् ऐसे डांटें कि उन्हें अपमान ना लगे, उनके आत्म-सम्मान को चोट ना पहुँचे।

9. उनके साथियों-दोस्तों के सामने डांटकर उन्हें कभी शर्मिंदा मत करें।

10. उनकी मरजी जानकर खुद हलाने का प्रयास करें :

आप अपनी मरजी उन पर थोपेंगे तो केवल आप खुश होंगे, बच्चे नहीं। और बच्चों की मानेंगे तो आप दोनों खुश!

11. सही व अच्छा करने पर उन्हें शाबाशी देना मत मूलें : ध्यान रहे कि प्रशंसा और शाबाशी दूसरों के सामने करें, नुवतापीनी व डांट-डपट हमेशा अकेले में करें।

12. समय-समय पर उन्हें पुरस्कृत भी अवश्य करें : पुरस्कार बच्चों के स्तर व रूपि अनुसार ही होना चाहिये।

13. नाए-नाए ढंगों से पुरस्कृत करें : एक ही पुरस्कार से बच्चे बोरे हो जाते हैं और उसकी अहमियत भी ख़त्म हो जाती है, जैसे हर बार चॉकलेट/टॉफी देने के बजाए कभी-कभी आप उनकी मनपसंद जगह घुमाने ले जाएँ, खाने में उनके पसंद की चीज बनाएँ या फिर उनके टीवी व खेल-कूद का समय बढ़ाएँ।

14. बच्चों के विवेक, विश्लेषण व तर्क शक्ति को जागृत करने के अवसर प्रदान करें : कृपया सभी पेरेंट्स खुद से पूछें कि आप बच्चे को क्या बनाना चाहते हैं? आपके अनुसार चलें, बैठें, सोचें, करें और निर्णय ले या फिर वे अपने अनुसार करें? यदि आप चाहते हैं कि सब आपके अनुसार करें तो आपके लाडलों-लाडलियों को अपना दिल-दिमाग चलाने की जरूरत ही कहाँ रहेगी? उनके मस्तिष्क की उच्च शक्तियाँ जैसे सोचना, तर्क व विश्लेषण करना, बेहतर विकल्प ढूँढना, रचनात्मक व विभिन्न दिशाओं में सोचना-करना, ये सब कैसे व वर्योकर विकसित होंगी? यहाँ तो आपने अपने कंट्रोल का बांध ही लगा दिया। अर्थात् अनजाने में ही सही, अपनी नासमझी से हर-समय की रोक-टोक और नुका-चीनी से आप अपने लाडलों के मस्तिष्क के केवल उस निम्न भाग को ही विकसित कर सकेंगे जिससे वे केवल आपकी सोच अनुसार काम करने वाले रट्टु-तोते ही बनें और कुछ नहीं! आप हरगिज ऐसा नहीं चाहेंगे थायद?

डा. डेनियल सीजल एवं डा. टीना ब्राडसन के अनुसार, हमारा निचला मस्तिष्क आदिकालीन, मौलिक और प्रतिक्रियात्मक ब्रेन है जबकि ऊपर वाला ब्रेन प्रगतिशील, सभ्य, जटिल विप्लेशी एवं विवेकशील है। बच्चों का ब्रेन विकासशील होने के कारण उन्हें निचले ब्रेन के बजाए अधिकतर उपरी ब्रेन को ज्यादा प्रयोग करने के लिये चुनौती देते रहना चाहिये और बेहतर विकल्पों को सोचने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये। अतः यह जरूरी है कि पेरेंट्स बच्चों से इस ढंग से पारस्परिक बातचीत करें जिससे कि उनका उपरी ब्रेन अधिक सक्रिय व व्यस्त रहे।