

# बात-बात पर टोकना कितना सही कितना गलत



**डॉ. स्वतन्त्र जैन**  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

**ये** कब-कब मत करो, ऐसे करो-वैसे मत करो, ऐसे वयू किया-वैसे वयू नहीं किया? यहाँ जाओ-यहाँ मत जाओ, इसके साथ खेलो-उसके साथ मत खेलो, वगैरह-वगैरह! बात-बात पर रोकने-टोकने व नुक्ताचीनी करने वाले पेरेंट्स की यह लिस्ट प्रायः बच्चे की बढ़ती उम्र के साथ-साथ लम्बी होती जाती है। प्रश्न है कि बात-बात पर यह रोक-टोक, नुक्ताचीनी, डॉट-फटकार या मार-पीट क्यों? हम पेरेंट्स हैं या कि कोई डॉक्टर? कभी सोचा है आपने, 'ऐसा करना कितना वाजिब है-कितना नहीं? इन सबका बढ़ते बच्चों के मन-मस्तिष्क व उनके संपूर्ण व्यक्तित्व पर क्या असर पड़ता है? यदि नहीं तो इन सभी के बारे में गहराई से सोचने-समझने की जरूरत है।

**पेरेंट्स रोक-टोक व नुक्ताचीनी क्यों करते हैं?**  
मनोवैज्ञानिकों अनुसार ये रोक-टोक बढ़ते बच्चों व किशोरों से काम लेने और प्रेरित करने के सबसे विनाशकारी व अप्रभावी ढंगों में शुमार हैं जिन्हें हम अपनी निम्न कमजोरियों के चलते अपनाते हैं: यह नुक्ताचीनी व रोक-टोक हम तभी करते हैं जब असुरक्षित महसूस करते हैं और हमारे खुदके जीवन में तनाव, दबाव या डर होता है। तो सबसे पहिले हम यह जानने की कोशिश करें कि हम रोक-टोक एवं नुक्ताचीनी करते हैं क्या है?  
\* जागरूकता की कमी के कारण: हम अपने खुदके जीवन की भागदोड़ में भूल जाते हैं कि ये बेचारे बच्चे ही तो हैं जिन्हें हमारी मदद की जरूरत है, समय-असमय के आईएस, रोक-टोक व नुक्ताचीनी की नहीं।

\* अपने बच्चों से उल्टी-सीध व रायार्थ से बहुत ऊपर की उम्मीदों के कारण: हमारी यह चाहत-उम्मीद गलत है कि हमारे बच्चे और किशोर हम बड़ों की तरह सब सही करें या पूरी जिम्मेवारी से काम करें। जब हम खुद ही परफेक्ट नहीं तो उनसे ऐसी आशा रखना उनके साथ घोर अन्याय है।  
\* सर्धाई के इस युग में हम अपने बच्चों के भविष्य की चिंता के कारण: अपने डर व चिंता से राहत पाने के लिये हम बच्चों को अधिक नंबर लेने, खेलों, स्कूलों गतिविधियों या अन्य सर्धाई में प्रथम पॉजिशन लाने के लिये दबाव बनाने की कोशिश में उन्हें रोक-टोक करते रहते हैं।

**आखिर क्यों हम अपने बच्चों पर कंट्रोल चाहते हैं?**  
\* इसमें कोई दो राय नहीं कि सभी पेरेंट्स अपने-अपने बच्चों के बारे में जरूरत से ज्यादा आशंकित, असुरक्षित और डरे-सहने से रहते हैं, इसलिये हर बात के लिये उन्हें सचेत करने के लिये अपने निर्देश देते रहते हैं।  
\* पारिवारिक सदस्यों, एपाउस, बॉस एवं साथियों पर नियंत्रण खोने के कारण : हम खुद अपनी वैवाहिक,

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 कुंठक ऐसी समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साँझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के 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/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

**पारिवारिक या नौकरी-संबंधी समस्याओं से घिरे होने के कारण पारिवारिक सदस्यों, एपाउस, बॉस एवं साथियों पर जब नियंत्रण खो देते हैं तो जाने-अनजाने बच्चों को ही अपना टारगेट बना उनको कंट्रोल करने का प्रयास करते हैं।**

- \* हम उनके दुःख-दर्द, तकलीफ परेशानी को नहीं सह सकते इसलिये बचाने के लिये उन्हें नित्य नयी-नयी हिदायतें देते रहते हैं।
- \* हम अपने बच्चों को अपने जैसा या अपने से भी बेहतर बनाना चाहते हैं।
- \* हम अपने दूटे-बिखरे-अधूरे सपनों को अपने बच्चों द्वारा पूर्ण करना चाहते हैं।
- \* चूंकि हमारे पेरेंट्स ने हमें नुक्ताचीनी व रोक-टोक द्वारा ही कंट्रोल किया था, अतः हम भी उनकी के नक्शे-कदमों पर चलते हैं।
- \* हम डरते हैं कि बच्चों पर कंट्रोल ना रखा तो वे दूसरों के मुकाबले बहुत पिछड़ जाएंगे।
- \* हमें इसका भी डर है कि बच्चों को कंट्रोल नहीं किया तो वे हमारे हाथ से निकल जाएंगे। परंतु हम नहीं जानते कि बच्चों के बुद्धि-स्तर व आयु से ज्यादा और उनकी इच्छा-विपरीत अपेक्षाएँ रखना बेहद हानिकारक है।
- रोक-टोक क्यों हानिकारक है?**
- \* बच्चों व पेरेंट्स के संबंधों में खटास व कड़वाहट पैदा करती है : जितना रोक-टोकेंगे, उतना ही वे आपकी बातों को अनसुना करके आपकी परवाह करना छोड़ आपसे कटे-कटे रहने लगेंगे।
- \* ज्यादा रोक-टोक बच्चों को जिद्दी बना देती है : आप अपनी फालतु की रोक-टोक से अपने किशोर बालकों को जिद्दी बनने पर विवश कर देंगे। आप जिसके लिये रोकेगें, वे वही करने की जिद्द ठान लेंगे।
- \* आपके विरुद्ध बगावत करने पर विवश करती हैं : हम

पेरेंट्स को यह समझना होगा कि किशोर बच्चे बड़े होने के साथ-साथ बुद्धि व तर्क करने में भी तेज़ हो जाते हैं। वे मला-बुझ समझने लगते हैं। इसलिये आपसे आज़ादी चाहते हैं। ऐसे बच्चों को अपने निर्णय उतार थोपना कितना सही है, यह हमें सोचना होगा।

- \* ज्यादा रोक-टोक से बच्चे सुधरने के बजाए बिगड़ते हैं : अपने बच्चों के साथ ज्यादा रोक-टोक करने वाले पेरेंट्स समझ गये होंगे कि रोक-टोक से बच्चे सुधरने की बजाए ढीठ बन जाते हैं और आपकी कतई नहीं सुनते।
- \* हमारे शब्दों और निर्देशों की उनके मन में कोई कद्र नहीं रहती : इसके विपरीत उनके मन में यह बैठ जाता है कि 'मम्मी-पापा की तो यूँ ही बोलने की आदत है' बोलने दो, हमारी सेहत पर कोई असर नहीं पड़ता।
- \* जरूरी विषयों पर बातचीत करते समय वे पेरेंट्स को गंभीरता से नहीं लेंगे : अधिक रोक-टोक से कैरियर-दोस्ती, इन्स-सेक्स जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर भी वे पेरेंट्स को गंभीरता से नहीं लेंगे। अतः उनकी मुखरता को उनकी बढ़ती उम्र या किशोरावस्था का सामान्य पड़ाव समझकर हमें खुद ही अपने कंट्रोल को कम करते जाना चाहिये।
- \* ज्यादा रोक-टोक बच्चे को अशम, अयोग्य और नाकारा महसूस कराती है : इससे उनका आत्म-विश्वास डगमगाता है और हीन-भावना उदित हो जाएगी।
- \* आप अपना कंट्रोल कम नहीं करेंगे तो बच्चे खुद ही आपके कंट्रोल को नकार धीरे-धीरे आपको अपनी जिदगी से बाहर कर देंगे: या फिर वे अपना आत्म-विश्वास इस हद तक खो देंगे कि अपने छोटे-छोटे निर्णय भी स्वयं नहीं ले पाएंगे, या इतने दबू बन जाएंगे कि कभी अपनी बात या राय किसी के भी सामने सही ढंग से नहीं रख पाएंगे। यह सब तो आप मात-पिता कमी नहीं चाहेंगे ना!
- \* नुक्ताचीनी व रोक-टोक की टीनेजर्स व पेरेंट्स के आपसी संबंध

को बदतर बना देती है : विलनिकल साईकॉलॉजिस्ट डा. मायर्स अनुसार, 'अधिक नुक्ताचीनी, रोक-टोक व डॉट-डपट से टीनेजर्स एवं पेरेंट्स के आपसी संबंधों में खटास व कड़वाहट आ जाती है क्योंकि ऐसा करके पेरेंट्स बच्चों के गुणों व खूबियों के बजाए दोषों व कमियों की ओर ज्यादा ध्यान देते हैं। अर्थात् बच्चे ने 'क्या व क्यों नहीं किया' पर जोर देने के बजाए उसने 'क्या, कितना और कैसे किया' पर ध्यान देकर उसकी प्रशंसा करनी चाहिये।

\* नुक्ताचीनी बच्चों को ऊपर उठाने के बजाए नीचे गिराती है : क्योंकि जब पेरेंट्स बच्चों के काम में हर समय नुक्ताचीनी करेंगे तो बच्चे सोचते हैं कि जब उन्हें हर काम में बुझाई और डॉट-डपट ही मिलनी है तो वे अच्छे करने की कोशिश ही क्यों करें? उनमें हीनता, आत्म-संशय और अशमता का अहसास होने लगता है।

\* जितनी ज्यादा नुक्ताचीनी करेंगे, उतना ही कम वे आपको सुनेंगे : अपने समय को याद करके सोचिये कि आपको नुक्ताचीनी व रोक-टोक कितनी भाती थी? ध्यान रहे कि हर-समय की नुक्ताचीनी से बच्चे आपसे इस कद्र चिड़ जाएंगे कि आपकी कद्र करना ही छोड़ देंगे।

\* अपनी आज़ादी के लिये बच्चे आग्रहपूर्वक आपके विरुद्ध विद्रोह का झंडा भी उठा सकते हैं : मत भूलिये कि सभी किशोरों और बढ़ते बच्चों को आज़ादी की गूँथ होती है। वे अपने निर्णय खुद लेना चाहते हैं। अगर आप उन पर दबाव बनाएंगे तो वे अपनी आज़ादी के लिये आपके विरुद्ध भी जा सकते हैं।

दोस्तों, निसंदेह पेरेंटिंग चुनौतियों भरी है। हम सोचते हैं कि हम जो करते हैं बच्चों की मलाई के लिये करते हैं, परंतु बच्चों को मलाई कहीं दिखाई नहीं पड़ती। हम पेरेंट्स की सोच-समझ से कोई फायदा नहीं जब तक हमारे बच्चों को हमारी सोच-समझ में कुछ मलाई दिखाई नहीं देती। सोचिये कि आखिर क्यों हमारी रोक-टोक अनुसार काम करने के बजाए वे उल्टी प्रतिक्रिया देते हैं? मनोवैज्ञानिकों की माने तो रोक-टोक बच्चों के आत्म-विश्वास एवं आत्म सम्मान को घोट पहुंचाकर उनमें हीन-भावना भर देती है या फिर उन्हें जिद्दी व अड़ियल बनाकर आपके सामने आपके विरोधी के रूप में ला खड़ा कर देती है।

लेकिन इससे असुरक्षित होने या डरने-घबराहने के बजाए आप इसे उनकी बढ़ती उम्र का तकाज़ा और पेरेंटल एंथॉरिटी से आज़ादी पाने की स्वाभाविक गूँथ मानकर उनपर रौब डालने के बजाए दोस्ती का हाथ बढ़ाएँ। अगले लेख में देखिये, कैसे?