

बच्चों को ईर्ष्या से जूझने में कैसे मदद करें ?



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

ऐसे ड्रेस-खिलौने, बंगले-गाड़ी, गर्ल/ब्वया फ्रेंड, मेरे पास क्यों नहीं? उसके ग्रेड-माक्स, टैस्टमोनियल-मैडल, नाम-प्रसिद्धि- मेरे से ज्यादा क्यों? बचपन से ही हम-सभी ईर्ष्या के शिकार व शिकारी दोनों ही रहे हैं। अपने से ज्यादा कोई शक्ल-सूरत, रूप-रंग, साज-सज्जा, प्रशंसा-शोहरत, गुण-बुद्धि, तर्क-वितर्क, कला-सम्पन्नता, ऐशो-आराम या प्रसिद्धि-सम्पद्धि में हमसे थोड़ा भी बेहतर होने पर अक्सर हमसे सहन नहीं होता। मन ही मन हमें उससे ईर्ष्या/जलन होने लगती है। अतः ईर्ष्या बेहद सामान्य, किंतु यूनिवर्सल भाव है। इसके वशीभूत हो हम शालीनता, मानवीयता एवं बन्धुत्व की सारी सीमाएं-मर्यादाएं लांघकर हर तरह के रिश्ते को तार-तार करने में भी संकोच नहीं करते।

दोस्तों, हमारे बच्चे हमारी तुलना में कहीं ज्यादा भावनात्मक संघर्ष से जूझ रहे हैं, जिसे वे हमसे कभी सांझा नहीं करते। क्यूकि सोशल मीडिया व से उन्हें उनकी खामियों व असफलताओं को इंगित करते अनेकों संदेश मिलते रहते हैं जिनके कारण उनका संघर्ष कई अकल्पनीय व घिनौने अपराधों को जन्म देता है क्योंकि बहुत जल्द ही यह 'क्यों है' की भावना 'कैसे गिराऊं, हटाऊं, बदनाम करूं' में बदल जाती है।

क्या बच्चों की ईर्ष्या को पहिचानने, निजात दिलाने व रचनात्मक ढंग से प्रकट करने के कोई कारगर उपाय नहीं हैं? बिल्कुल हैं, देखिये :

◆ **बच्चों की भावनाओं को सुने-समझे व गौर करें :** यदि आपका बच्चा किसी अस्वाभाविक जिद्द के चलते किसी से चिढ़ने-जलने लगे या किसी बच्चे की चमकदार भूरे बाल व मखमली ड्रेस को देखते ही चिह्न उठे कि 'मुझे भी ऐसी ही ड्रेस चाहिये' तो क्या करेंगे? ड्रेस तो आप दिलावा देंगे किंतु बाल तो कुदरती हैं, कहाँ से दिलवाएंगे? ऐसी गलत जिद्द के कारण बच्चे को शर्मिदा कर चुप कराने या डांटने के बजाय उसे पूर्ण सहानुभूति-पूर्वक सुनें-समझें व समझाएं।

◆ **अपने बच्चे को उनकी भावनाएं जताने के लिये प्रेरित करें :** बच्चे खुद अपनी ऐसी भद्दी भावना से परेशान होते हैं कि 'यह मेरे अंदर कैसी अजब सी भावना पनप रही है, मैं इससे सही ढंग से कैसे निपटूँ?' इसलिये उन्हें अपनी भावनाएं सांझा करने के लिये उत्साहित करें, अन्यथा अपनी जलन व भेद

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 कुठेक 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 किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर प्रत्येक मंगलवार 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।

व्यवहार को सही ठहराने के लिये वे दोस्तों की मदद से अपनी बदसूरत भावना को भी जायज ठहराने का प्रयास करेंगे।

◆ **'ईर्ष्या' को कोई रुचिकर नाम दें :** बच्चों को यह समझने-समझाने की कोशिश करें कि 'उनका लाडला ईर्ष्या की भावना से ग्रस्त वह असली वाला बच्चा नहीं, बल्कि उसका कोई मास्क है। किंतु उसे अपने स्ट्रॉंग चरित्र व खूबियों के बलबूते उस मास्क को मात देनी है, खुद पर हावी नहीं होने देना। बेशक ईर्ष्या कुछ ही पलों की मेहमान होती है परंतु उन पलों में यदि उसका सर्कट तोड़ा जा जाए तो बच्चा कुछ ऐसा भी कर सकता है कि उसके परिवार व उसकी ईज्जत मिट्टी में मिल जाए।

◆ **दूसरों की लाईन छोटी करने के बजाय अपनी लाईन लम्बी करना सिखाएं :** 'बड़ी रेखा को बिना काटे अपनी छोटी रेखा को कैसे बड़ी करेंगे?' 'सिम्पल- अपनी रेखा उससे बड़ी कर लो' यही सिम्पल, पर गहरी बात हमें खुद समझकर बच्चों को समझानी है। ईर्ष्या से दूसरों के प्रति द्वेष बढ़ने से बच्चे-बड़े, सभी दूसरों को नीचे गिराने की कोशिश करते हैं। दूसरों को गिराने के बजाय उन्हें अपनी खूबियां बढ़ाने (लाईन लम्बी करने) को प्रेरित करें।

◆ **बच्चों का फोकस बदलने में मदद करें :** जब भी महसूस हो कि आपके लाडले किसी बच्चे के ज्यादा अच्छे ग्रेड, खेलों, संगीत या नृत्य में मैडल मिलने की वजह से दुःखी हैं; तो इससे पहले कि वे अपनी ईर्ष्या-नाराजगी को दुश्मनी में तबदील कर उसे हानि पहुंचाएं, उनकी खुद की खूबियों की तारीफ करें और उनके लक्ष्य में आगे बढ़ने को प्रोत्साहित कर उनका फोकस बदलें।

◆ **खुद पेरेंट्स चीजों के बजाए खूबियों को महत्व देकर रोल-मॉडल पेश करें :** हम खुद चीजों

को अधिक महत्व देते हैं। आप अपने बच्चे के दोस्त के ग्रेड, ड्रेस, जूते, गहने, बंगले-गाड़ी के बजाय उसकी खूबियों व भावनाओं की तारीफ करें और बच्चों से भी कराएं। यदि दूसरों की प्रशंसा होने पर आप खुश होने की बजाय ईर्ष्यावश उनकी आलोचना करते हैं तो आपको पहले खुद अपनी ईर्ष्या से निपटने की ज़रूरत है।

◆ **भावनाओं के बजाय बच्चों के व्यवहार को शालीन बनाने पर जोर दें :** किसी की प्रशंसा से ईर्ष्या होना कुदरती मानवीय कमजोरी है जिससे बच्चे खुद परेशान रहते हैं। अतः उन्हें समझाएं कि 'बेशक ईर्ष्या सदा तर्कसंगत नहीं होती और इसे कंट्रोल करना आसान नहीं, पर इससे निपटना सिखना ज़रूरी है।' सभी पेरेंट्स का कर्तव्य है कि बच्चों के व्यवहार के गिर्द शालीनता की रेखा खींचें और ईर्ष्या के प्रकटीकरण को बदसूरत व भद्दा होने से रोकें और उन्हें समझाएं कि, 'चाहे भावना कैसी भी हो, परंतु उन्हें औरों से बेहद खूबसूरती से पेश आना है, उनकी कमियां इंगित करके अपमानित नहीं करना।'

◆ **बच्चों में स्वाभिमान व आत्म-गौरव जगाएं :** प्रतिस्पर्धात्मक युग में कुछ विशेष वर्गों/समुदायों में पेरेंट्स सफलता पर कुछ ज्यादा ध्यान देते हैं जैसे पढ़ाई, खेल, कला, नृत्य, संगीत या लोकप्रियता में। अगर बच्चे इनमें से किसी एक में भी खुद को सिद्ध नहीं कर पाते तो वे खुद से आगे निकलने वाले बच्चों से ईर्ष्यावश कुछ अनहोनी कर सकते हैं। हम पेरेंट्स को ऐसे बच्चों के आत्म-गौरव बढ़ाने पर अधिक बल देना चाहिये।

◆ **विरोधियों की खूबियों को तलाशने-स्वीकारने के लिये अभ्यास कराएं :** बच्चों में अपने विरोधियों की उपलब्धियों या खूबियों की सराहना करने की आदत डालने से गहरे व बेहतर संबंध बनते हैं। अच्छे

कोच अपनी टीम-सदस्यों को विरोधी टीमों के खिलाड़ियों की खूबियां तलाशने व सराहना करने के लिये प्रशिक्षित व प्रोत्साहित करते हैं। अतः आप भी बच्चे से उसके विरोधी की अच्छाइयां तलाशने और सराहने की प्रेरणा दें।

◆ **बच्चे की मानवीय एवं संवेदनशील भावनाओं को जागृत करें :** बच्चे की मार्मिक, कोमल, संवेदनशील भावनाओं को पहचानकर उन्हें उभारने का प्रयास करें जैसे, यदि उन्हें किसी का दर्द सहन नहीं होता तो उनकी अपनी मानवीयता की याद दिलाते हुए कहें कि, 'जानते हो, जिस दोस्त की प्रशंसा से तुम्हें भीतर ही भीतर जलन हो रही है, वह अंदर से कितना दुःखी है और उसे तुम्हारी कितनी ज़रूरत है? देखिये कि उस पर कैसा जादू सा असर होता है !

◆ **रोल-मॉडल की तलाश करें :** यह एक दुखद सच्चाई है कि कुछ लोगों के पास खुश एवं प्यार भरे परिवार होते हैं किंतु दूसरों के पास नहीं होते, कुछ के पास धन है तो दूसरों के पास नहीं, परंतु हमें वास्तविक कमी को मुखातिब होना है। अपने-अपने बच्चों को उन सब रोल-मॉडल से कनेक्ट करें जिन्होंने उनके जैसी या उनसे भी ज्यादा कठिनाईयों में दूसरों को हानि पहुंचाए बिना विजय पाई, फिर चाहे वे सेलिब्रिटी हों या कोई और !

◆ **दोस्तों से ईमानदारी से अपनी ईर्ष्या-भावना सांझा करने में मदद करें :** कभी-कभी दो गहरे दोस्तों के बीच भी जलन की भावना आने लगती है। ऐसे में आप अपने बच्चे में उसके दोस्त के प्रति लोभमात्रा भी जलन का आभास होने पर उससे दोस्ती खोने का मुल्य समझाएं ताकि वो कह सके, 'मैं सचमुच तुम्हें चाहती हूँ, पर पता नहीं क्यों, मुझे कुछ जलन सी भी हो रही है। यह कहते ही जलन खुद-बे-खुद खत्म हो जाएगी।

◆ **तुलना करके रिजैक्टिड महसूस मत कराएं :** कभी भी बच्चे की तुलना किसी अपने-पराये से मत करें। उसे समझाएं कि 'हरेक में अपनी-अपनी खूबियां हैं, जैसे अणु मैथ्स में निपुण है तो तुम फिजिक्स में। सबको अपनी-अपनी विशिष्ट खूबियों को चमकाना है।' जब कभी आपकी लाडली आकर शान दिखाए कि 'देखो मैंने पदमा को हरा दिया' तो उसे शाबाशी देते हुए यह समझाना आपका फर्ज है कि वे दोनों ही बहुत लायक हैं, कभी यह तो कभी वह, दोनों ही जीत सकते हैं, इसलिये अहंकार के बजाए ईश्वर का धन्यवाद करें।