

कैसे बनाएं अपने बच्चे को सफल ?



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आजकल सभी पेरेंट्स की एक इकलौती ईच्छा और केवल-मात्रा सपना होता है- उनका

लाडला-लाडली टॉपर बने, नाम कमाए और उनका नाम रोशन करे। इसलिये बच्चे की पढ़ाई को लेकर वे बच्चे पर शुरु से ही दबाव बनाते रहते हैं, इतना दबाव कि बेचारे बच्चे पढ़ाई के नाम से ही कतराने लग जाते हैं। इसके लिये वे साम-दाम, दण्ड-भेद सभी तरह के उपाय करते हैं, अर्थात् उन्हें समझाना, ललचाना, शर्ते रखना या उनकी सभी शर्ते मानना! किंतु फिर भी बात ना बने तो अपना धैर्य खोकर बच्चों पर नकारात्मक रूप से सवार होना, अर्थात् डांटना-फटकारना, रोकना टोकना, डराना-धमकाना और ठेकना-पीटना शुरु हो जाता है। परिणाम आप सभी जानते हैं!

माना कि आज के इस कम्पीटीटिव दौर में आपका अपने बच्चे के भविष्य को लेकर उत्साहित व चिन्तित होना स्वाभाविक है, किंतु अतिउत्साहित व चिन्तित होना कतई नहीं! अतः अपने उत्साह व चिन्ता की सारी हदें पारकर उनपर अनचाहा दबाव बनाकर उनके उत्साह को नष्ट करना कतई भी वाजिब नहीं! तो फिर क्या करें? हैं ना ढेर-सारे विकल्प, आइये देखें:

1. चार्ल्ड-साईकॉलोजी को समझें: प्रत्येक मात-पिता को बच्चे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक व यौग-विकास की सभी अवस्थाओं में उनकी जरूरतों व विशेषताओं की समझ होना आवश्यक है, जैसे:

- * किस आयु में बच्चे की कलम/पैन थामकर लिखने की क्षमता या उसकी 'पकड़/गिरप' मजबूत हो सकती है?
- * किस तरीके से वह ज्यादा सीखता-ग्रहण करता है- सुनकर, देखकर या फिर स्वयं कुछ करके?
- * कितनी देर-तक वह पढ़ने में मन लगा सकता है:- लगातार काम करके या थोड़ी-थोड़ी देर में गैप देकर?
- * उसपर सजा का ज्यादा असर पड़ता है या ईनाम का?
- * उसे किस ढंग से पढ़ाएं कि वह ज्यादा-से-ज्यादा ग्रहण करे?
- * उसपर प्रशंसा ज्यादा काम करती है या नुक्ताचीनी?

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 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 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।

- * वह तनाव में पढ़ सकता है या तनाव-रहित माहौल में?
- * उसकी बुद्धि का स्तर क्या है- सामान्य, मंद या गिफ्रिटड?
- * उसकी चिन्ता/तनाव का स्तर क्या है- कम/ज्यादा/आदर्श?
- * और वह कैसे ज्यादा याद कर सकता है- बोलकर, लिखकर या चलते-फिरते पढ़कर?

2. पढ़ाई के लिये हर समय दबाव बनाने से बचें: दबाव बनाने से बच्चे पढ़ाई से ही चिड़ने लग जाते हैं। याद रखें कि बच्चे पढ़ाई के लिये नहीं हैं बल्कि पढ़ाई बच्चों के लिये है। पढ़ाई बहुत कुछ है किंतु सब-कुछ नहीं! खाने-पीने व पढ़ाई के अलावा बच्चों की दूसरी जरूरतें भी होती हैं जैसे, पेरेंट्स का लाड-दुलार, खेल-कूद, मनोरंजन, मेल-जोल व अच्छा स्वास्थ्य! इन सभी की कीमत पर हर समय पढ़ाई का ही दबाव बनाना बच्चे के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक व भावनात्मक विकास के लिये बेहद नुकसानदेय हो सकता है। इसलिये हर काम में संतुलन बनाना ही इसका इकलौता उपाय है।

3. बच्चों को कभी दुत्कारे-धिक्कारें नहीं: बच्चा होमवर्क ना करे या आपकी अपेक्षाओं अनुसार ना पढ़े तो भूलकर भी यह कहते हुए दुत्कारें मत कि 'तुम पढ़ते नहीं तो किसी काम के नहीं' या 'तुम्हारे जैसे निकम्मे कुछ बन ही नहीं सकते' या 'तुम दूसरों की चाकरी करने लायक ही हो'।

4. छोटी से छोटी उपलब्धि पर भी बच्चे की प्रशंसा अवश्य करें: प्रशंसा हर इंसान की भूख होती है, और बच्चों की तो कहीं ज्यादा होती है। इससे किसी को भी और ज्यादा अच्छा करने की प्रेरणा मिलती है। इसलिये आप बच्चे की प्रशंसा करने का एक भी अवसर मत गंवाएं।

5. ऐसा-कुछ कीजिये कि पढ़ाई जुनून बन जाए: बच्चा पढ़ाई में तब तक रुचि नहीं लेता जब तक कि पढ़ाई में उसकी स्वयं की लगन ना हो। फेल होते बच्चे को भी आपके कुछ प्रेरणा-भरे शब्द उन्हें

जोश व जुनून से भर सकते हैं, जैसे वैज्ञानिक एडीसन की माँ ने उसके प्रिंसीपल के बेहद नैगेटिव नोट पढ़ने के बावजूद कि 'आपका बैटा इतना नालायक है कि उसे हम अपने स्कूल में नहीं रख सकते' उसे यह ही बताया कि, 'स्कूल के प्रिंसीपल ने लिखा है कि 'आपका बच्चा इतना जीनियस है कि हमारे पास उसे पढ़ाने के लायक टीचर ही नहीं हैं', सो इसे आप घर पर ही पढ़ाएं।

6. बच्चों को सदा पॉजिटिव सुझाव दें: जानते हैं एडीसन की माँ ने वह पत्रा पढ़ने का दिल से जो नाटक किया, उसने उसके लिये एक जादू भरी झप्पी बन उसमें नयी उमंग भरदी, क्योंकि स्कूल में तो उसे हमेशा डांट ही पड़ती रहती थी। किंतु अपनी माँ के इस आश्चर्य-भरे सकारात्मक रवैये से वह मासूम पढ़ाई के प्रति इतना संजीदा व उत्साहित हो गया कि पढ़ाई करना उसका जुनून बन गया और संसार के सबसे बड़े वैज्ञानिकों में उनका नाम शुमार हो गया। पॉजिटिव सुझाव से बच्चे उत्साहित होते हैं किंतु नैगेटिव सुझावों से वे दबाव/तनाव में आ जाते हैं। अतः हमेशा पॉजिटिव सुझाव दें, जैसे 'तुम बहुत अच्छा कर सकते हो', 'अरे! तुमने तो जीनियस वाली बात करदी', 'तुम्हारे लिये टॉप करना तो बाँप हाथ का खेल है' आदि। याद रखें, 'जहाँ पॉजिटिव सुझाव बच्चों को उत्साहित कर उनमें कुछ कर-गुजरने का जुनून पैदा करते हैं, वही नैगेटिव सुझाव उन्हें निरुत्साहित कर नकारा बना गर्त में धकेल सकते हैं।

7. बिना शर्त के प्यार करें: अक्सर पेरेंट्स बच्चे को पढ़ने के लिये कई शर्ते रखते हैं जैसे 'पढ़ोगे नहीं तो मैं प्यार नहीं करूँगी या घुमाने नहीं ले जाऊँगी। 'होमवर्क पूरा नहीं किया तो खेलने नहीं जाने देंगे' या 'अबकी बार 95 प्रतिशत तक स्कोर नहीं किया तो पॉकेटमनी की छुट्टी समझो या 'टॉप नहीं किया तो घर में मत घुसना' आदि। क्योंकि ये शर्ते रखना भी एक किस्म का मानसिक दबाव है जिससे परिणाम अच्छा होने के बदले खराब होने की आशंका ज्यादा रहती है।

8. बच्चों की कमियों के बजाए खूबियों पर केन्द्रित करें: आमतौर पर हम बच्चे की कमी या कमजोरियों को दूर करने पर ही केन्द्रित करते हैं। इससे बच्चा थक-हार, दुःखी होकर पढ़ने से दिल चुराने लगता है। अतः पहिले उसकी खूबियों को अधिक मजबूत करने, निखारने व तराशने की ओर ध्यान दें, जिससे बच्चे का आत्म-विश्वास बढ़े और संभवतयः पढ़ने में उसे इतना आनंद आने लगे कि पढ़ाई ही उसका जुनून बन जाए और अपनी कमियों को दूर करना उसकी खुदकी जरूरत!

9. बच्चे की खूबियों को इतना निखार दें कि उसकी कमियों पर किसीका ध्यान ही ना जाए: कोई भी काम छोटा-बड़ा नहीं होता। सो, जिस काम में भी बच्चे का जुनून दिखलाई दे, उसी को तराशने-निखारने में बच्चे को इतना प्रोत्साहन दें कि लोगों को उसकी कमियाँ दिखाई ही ना दें, जैसे 'सूप डॉसर्स' या 'वायस ऑफ इन्डिया' में कुछ टॉप पर आने वाले बच्चों की कमियों पर कभी कोई ध्यान नहीं देता।

10. बच्चे की इमोशंस अर्थात् दिल को छूने का प्रयास करें: पत्थर भी 'भाव' से पिघल जाते हैं, फिर बच्चे तो इंसान हैं। बच्चों की गलती करने पर आपने यदि उन्हें डांटने-धमकाने के बजाए प्यार से गले लगाकर कह दिया, 'कोई बात नहीं बच्चे, आगे से ध्यान रखना' तो देखियेगा कि आपकी यह जादूभरी झप्पी कैसे और क्या काम कर गई? इसे कहते हैं 'दिल के रास्ते दिमाग तक पहुंच बनाना!'

11. बच्चों की परेशानियों को समझकर दूर करें: बच्चों की परेशानियों पर उन्हें डांटने के बजाए समानुभूति का रवैया रखें। ऐसा ना करने पर बच्चे कभी भी अपनी परेशानियाँ आपसे सांझा नहीं करेंगे और धीरे-धीरे उनका तनाव बढ़ता जाएगा जिससे वे पढ़ाई में ध्यान नहीं लगा सकेंगे।

- 12. निम्न पहलुओं पर भी अवश्य ध्यान दें:**
 - * बच्चे की स्वस्थ जीवन-शैली व खान-पीन पर।
 - * अच्छी आदतों के निर्माण में।
 - * बच्चे के व्यवहार के बजाए उसकी विश्वास-प्रणाली (belief-system) को समझने, बदलने पर।
 - * सकारात्मक सोच विकसित करने पर और
 - * उच्च जीवन-मूल्य एवं सकारात्मक दृष्टिकोण बनाने पर!
 - * किसी मनोवैज्ञानिक-कॉंसलर से बच्चे का बुद्धि-स्तर, अभिरुचि एवं व्यक्तित्व की जाँच अवश्य कराते।