तनावपूर्ण परिवेश में बच्चों के प्रति अभिभावकों के कुछ दायित्व

राजेन्द्र श्रीमाली*
प्रियंका श्रीमाली**

स्वभाव से ही बच्चों का मन बहुत चंचल होता है। हर बच्चा बड़ा होकर अपने माता-पिता के जैसा बनना चाहता है। अतः यह ज़रूरी हो जाता है कि हम बच्चों के समक्ष एक आदर्श छवि का निर्माण करें। उनकी गलतियों पर उन्हें डाँटने के स्थान पर उनके साथ संवाद की परिस्थितियों को तलाशें और उनसे बातचीत कर उनकी समस्याओं को समझें। बच्चों को बढ़ती उम्र की जानकारी दें तथा बढ़ती उम्र के साथ आने वाले विभिन्न परिवर्तनों के विषय में बताएँ। उन पर विश्वास करें। समय-समय पर उनसे बात करने से संबंध सामान्य रहेंगे। इस प्रकार दोनों पीढ़ियों के लिए एक-दूसरे को समझना आसान हो जाएगा। बच्चे बहुत जल्दी तनावग्रस्त हो जाते हैं अतः अभिभावक होने के नाते हमारे कुछ महत्वपूर्ण दायित्व हैं जिन्हें निभाने पर ही हम अपने बच्चों के लिए एक आदर्श रूप प्राप्त कर सकते हैं। प्रस्तुत लेख में इन्हीं बिंदुओं पर चर्चा की गयी है तथा अभिभावकों के कुछ महत्वपूर्ण दायित्वों को भी प्रस्तुत किया गया है।

ईश्वर की एक अभूतपूर्व कृति मानव है और यही मानव समाज में रहकर अपने जीवन का निर्माण करता है। मानव के जीवन-निर्माण में तनाव सबसे बड़ी बाधा है।

तनाव एक ऐसी प्रवृत्ति है जो व्यक्ति के जीवन-निर्माण की रचनात्मक ऊर्जा को बाधित कर उसे विफलता के गर्त में धकेल देती है। तनाव एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है अतः हमें इस बात का पता लगाना चाहिए कि आखिर व्यक्ति तनाव से पीड़ित क्यों हो रहा है? आज तनाव ज़िंदगी पर

भारी पड़ रहा है। तनाव से न केवल बाल्यावस्था प्रभावित हो रही है अपितु किशोरावस्था, युवावस्था और प्रौढ़ावस्था में भी तनाव देखने को मिलता है। भौतिकवादी युग में सामाजिक संबंधों में शिथिलता तथा व्यक्ति में सहनशीलता घट रही है। अंतर्व्यक्तिगत संघर्ष और अंतर्मन संघर्ष भी व्यक्ति को बेरुखा बना देता है ऐसे में निरंतर तनाव, आक्रोश व अकेलापन का व्यक्ति पर प्रतिकूल असर होता है।

* प्राचार्य, श्री जैन आदर्श कन्या शिक्षक-प्रशिक्षण महाविद्यालय, रायसर रोड़, नोखा (बीकानेर)

** व्याख्याता, श्री जैन आदर्श कन्या शिक्षक-प्रशिक्षण महाविद्यालय, रायसर रोड़, नोखा (बीकानेर)

हम यहाँ बच्चों की बढ़ती उम्र में बच्चों और उनके अभिभावक में होने वाले तनाव और उनके द्वारा की जाने वाली कुछ गतिविधियों के विषय में बताना चाहेंगे कि बच्चों की बढ़ती उम्र से अभिभावक की परेशानी व चिंता बढ़ने लगती है, इसलिए वे उनका ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान रखने लगते हैं। चौबीसों घंटे निगरानी रखने के चक्कर में कभी वे उनके कंप्यूटर, तो कभी अलमारी और तो कभी डायरी की तलाशी भी करने लगते हैं। दोस्तों के फ़ोन कॉल भी सुनने की कोशिश करते हैं। अभिभावक की इन बातों से बच्चों को भी परेशानी होती है। वे अभिभावक को नहीं समझ पाते। उन्हें लगता है कि उनके जीवन में हस्तक्षेप हो रहा है।

बच्चों की बढ़ती उम्र में अभिभावक की ज़िम्मेदारी और अधिक बढ़ जाती है इसलिए अभिभावक को चाहिए कि —

- बच्चे गलती करता है तो उसको शांति से सुनें, एकदम कोई प्रतिक्रिया न करें। जैसे आपका बच्चा स्कूल से आया है और उसके अंक कम आए हैं तो आते ही उस पर चिढ़ने के बजाय पहले उसे पानी पिलाएँ, खाना खिलाएँ और फिर आराम से पूछें कि आखिर उसके इतने कम अंक क्यों आए। हो सकता है आपका यह सकारात्मक व्यवहार बच्चे को अपनी गलती का एहसास करा दे और वह हमेशा के लिए समझ जाए।
- बच्चे की दूसरे भाई-बहनों या पड़ोसी के बच्चे से तुलना न करें। हर बच्चा अलग होता है और इसलिए उसमें जो खूबियाँ हैं, उनकी प्रशंसा करें।
- अपनी आवाज़ पर आपका नियंत्रण ज़रूरी है। आदर से पेश आने की बात बड़ों के साथ ही

नहीं, बच्चों पर भी लागू होती है। उनसे ढंग से पेश आएँगे तो वे भी दूसरों से ऐसा ही व्यवहार करेंगे।

- बच्चों के सामने झगड़ा नहीं करें, इससे बच्चे पर गलत असर पड़ेगा।

परीक्षा के समय भी अभिभावक की बहुत अधिक ज़िम्मेदारी बढ़ जाती है, परीक्षा के बाद यदि बच्चा फ़ेल हो जाए तो उसके कारणों का पता लगाकर सुधारात्मक करनी चाहिए। अक्सर ‘परीक्षा में फ़ेल होने पर छात्र द्वारा आत्महत्या का प्रयास करना’ ‘परीक्षा में फ़ेल होने पर छात्र का घर से भाग जाना’ आदि समाचार पत्रों में हमें आए दिन इस प्रकार की खबरें व विज्ञापन पढ़ने को मिलते हैं। परीक्षा का परिणाम प्रतिकूल आने पर माता-पिता के खौफ़ तथा समाज में बदनामी के डर से बच्चे कई बार इस प्रकार के कदम उठा लेते हैं। बच्चों के ऐसे कदम माता-पिता व परिजनों के लिए तो परेशानी उत्पन्न करते ही हैं स्वयं बच्चे के लिए भी यह स्थिति बेहद नाजुक हो जाती है। बच्चे और उनके परिजन कड़वाहट भरे ऐसे अनुभवों के दौर से नहीं गुज़रें, इसके लिए माता-पिता का दायित्व विशेष मायने रखता है।

हर माता-पिता यही चाहते हैं कि उनका नौनिहाल प्रतिभा संपन्न हो। परीक्षा के परिणामों में उसका नाम वरीयता सूची में अंकित हो और वह डॉक्टर, इंजीनियरिंग जैसे पाठ्यक्रम में दाखिला ले। वे इसे अपनी प्रतिष्ठा का प्रश्न तो मान ही लेते हैं, साथ ही बच्चों के करियर के द्वारा अपने उन अरमानों को भी पूरा करना चाहते हैं जिन्हें खुद वे किसी कारणवश पूरा नहीं कर पाए।

यह एक तथ्य है कि हर बच्चा अपने आप में विशिष्ट होता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि

समाज में सामान्य बौद्धिक योग्यता के बच्चों का प्रतिशत ही अधिक होता है। ऐसे में परीक्षा-परिणाम आने पर जहाँ कुछ बच्चों व उनके अभिभावकों में उत्साह की लहर होती है तो कुछ बच्चों के चेहरे पर मायूसी छा जाती है। अकसर फ़ेल हो जाने पर बच्चों को माता-पिता की डाँट-फटकार व मार-पिट्टाई का सामना करना पड़ता है। प्रश्न है कि क्या फ़ेल हो जाने पर डाँट-फटकार आवश्यक है? क्या परीक्षा में असफल होने के लिए सिर्फ़ बच्चे ही दोषी हैं? जब बच्चे फ़ेल हो जाएँ तो माता-पिता का क्या दायित्व है?

निःसंदेह डाँटना-फटकारना बच्चों की असफलता का इलाज नहीं है। अगर आपका बच्चा परीक्षा में पास नहीं हो पाया तो आपका दायित्व बनता है कि आप अपने बच्चे का ढाँढ़स बढ़ाएँ। उसे पुनः नए सिरे से कड़ी मेहनत कर अच्छे अंकों से पास होने के लिए प्रेरित करें, ताकि वह स्वयं को अपमानित व उपेक्षित नहीं समझे और गलत कदम नहीं उठाए।

बच्चे की अंकतालिका को विश्लेषणात्मक दृष्टि से देखें कि वह किस विषय में कमजोर है, किसमें अधिक मेहनत के बावजूद अच्छे अंक नहीं लाया है और कौन-सा विषय उसकी उपेक्षा का शिकार बना है। जिस विषय में वह कमजोर हो अगले वर्ष उस विषय पर कार्य करें, आप स्वयं उसे नियमित पढ़ाएँ। विद्यालयी स्तर पर आमतौर पर सभी विषयों को पढ़ना होता है। अगर आपके बच्चे को किसी विषय में बिल्कुल रुचि नहीं हो तो आप उसकी रुचि बढ़ाने का प्रयत्न करें। अगर वैकल्पिक विषय की व्यवस्था हो तो उसे अपनी रुचि के अनुसार विषयों को चुनने के लिए प्रोत्साहित करें। वाणिज्य विषयों में रुचि रखने

वाले बच्चों को यदि विज्ञान या कला विषय पढ़ने हेतु कहा जाए तो परीक्षा में अच्छे परिणाम की आशा कैसे की जा सकती है। अतः बच्चे की रुचि का पता लगा कर विषयों के चयन में उसकी मदद करें।

परिवार के प्रत्येक व्यक्ति का यह परम कर्तव्य है कि किसी दूसरे के दुःख को महसूस करे। जब कोई व्यक्ति अपनी पीड़ा व्यक्त करे तब उसका उपहास नहीं करके उसकी पीड़ा को महसूस करके उसे भावात्मक सहारा देकर मार्गदर्शन करे। ऐसा करने पर डूबने वाले को तिनके का सहारा मिलेगा। अवसादग्रस्त व्यक्ति को लगने लगेगा कि वह अकेला नहीं है उसके साथ सहयोग के लिए कोई खड़ा है।

तनावपूर्ण परिवेश में बच्चों के प्रति अभिभावकों के दायित्व

1. बच्चों को इस बात का चिंतन व मनन कराना चाहिए कि जीवन कठिनाइयों एवं चुनौतियों से भरा हुआ है। हार के आगे जीत है अतः चुनौतियों से सीख ग्रहण करते हुए डटकर मुकाबला करना चाहिए।
2. इतिहास में झाँककर विभिन्न महापुरुषों के जीवन की कठिनाई एवं सफलता पर चिंतन और मनन बच्चों को कराना चाहिए।
3. अपने जीवन में धैर्य, सहनशीलता, त्याग, संयम, सदाचारी, अहिंसावादी, नियमव्रत, विस्तृत सोच, सकारात्मक सोच जैसे गुणों को अपनाना चाहिए।
4. खाली समय का सदुपयोग करना चाहिए।
5. भौतिकवादी एवं पाश्चात्य संस्कृति से दूर रहकर सामाजिक एवं आध्यात्मिक संस्कृति को अपनाना चाहिए।

6. आपसी वार्तालाप, सहयोग की भावना, नवीन विचारों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखना चाहिए।
7. तनाव को बारीकियों से समझते हुए डटकर मुकाबला करना चाहिए।
8. तनाव को कम करने के लिए 'संयमः खलु जीवनम्' का मूलमंत्र का धारण अपने जीवन में करना होगा।
9. तनाव से दूर रहने के लिए संतोष, सहनशीलता, धैर्य, संयम को अपनाना होगा। संतोष से उत्तम ही नहीं उत्तमोत्तम सुख का लाभ प्राप्त होता है, क्योंकि जीवन में संतोष आ जाने के बाद फिर किसी प्रकार की अनर्गल आकांक्षा नहीं रहती है।
10. तनाव को दूर करने के लिए जीवन में समता का दृष्टिकोण रखना चाहिए क्योंकि जो प्रतिकूल परिस्थिति में निराश हो जाते हैं वे अवसाद अथवा तनाव में आ जाते हैं। बुरे विचारों से हमारा जीवन अवसादग्रस्त हो जाता है, जो व्यक्ति परिस्थिति से सामंजस्य नहीं रख पाता वह सदा दुःखी रहता है इसलिए विषम परिस्थितियों में समता का अभ्यास ज़रूरी है। विघ्न आने पर डटकर मुकाबला करना और धाराओं के प्रतिकूल चलकर लक्ष्य हासिल करना तथा सुख-दुःख, जय-पराजय, लाभ-हानि में समान भाव रखने से व्यक्ति कभी व्यथित, निराश और तनाव में नहीं रहता।
11. संसार में दुःखी कोई नहीं रहना चाहता। सबकी इच्छा होती है कि वह सुखी रहे, प्रसन्न रहे। जीवन में हर क्षण प्रसन्नता की अनुभूति होती रहे किंतु प्रसन्नता के लिए बहुत ज़रूरी है कि मनुष्य हर स्थिति में स्वयं को समायोजित करे। प्रसन्नता की अनुभूति बाहर से नहीं अंदर से होती है। जो

व्यक्ति प्रसन्नता को बाहर ढूँढता है वह तनाव में रहता है इसके अलावा व्यक्ति अपनी चिंता के स्थान पर, अपने चिंतन के स्थान पर दूसरों की चिंता करने लगता है तो वह सुखी नहीं रह सकता। ज़रूरत है सभी को समान भाव से देखने की और समता के दृष्टिकोण को अपनाने की तथा कभी निराश नहीं होते हुए हर परिस्थिति में सम रहने की।

आप बच्चों के लिए आदर्श की तरह होते हैं, इसलिए आपके व्यवहार का बच्चों पर गहरा असर पड़ता है। यानी आप अनुशासित होंगे तो बच्चे खुद ही अनुशासित हो जाएँगे।

उन्हें बढ़ती उम्र के साथ आने वाले विभिन्न परिवर्तनों के विषय में बताएँ। इससे बच्चे गलत रास्ते पर जाने से बचेंगे। बच्चों को बढ़ती उम्र की जानकारी दें। समय-समय पर उनसे बात करने से संबंध सामान्य रहेंगे। दोनों को एक-दूसरे को समझने में आसानी होगी। कुछ बच्चों को प्रयोग करने और चुनौतियाँ लेने की आदत होती है। इसलिए अभिभावक को बच्चों से किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक परिवर्तन, मादक द्रव्यों के सेवन इत्यादि जैसे गंभीर विषयों पर खुलकर बात करना चाहिए।

अपनी कहानी, अनुभव और गलतियों को भी बच्चों के साथ साझा करना चाहिए। बच्चों के दोस्त एवं दोस्त के अभिभावक की जानकारी रखनी चाहिए। यदि दोनों के अभिभावक आपस में बात करते हैं तो बच्चों को स्वस्थ वातावरण मिलता है। उनकी सुरक्षा के लिए अभिभावक का ये जानना ज़रूरी है कि बच्चा कहाँ जा रहा है, क्या कर रहा है?

बच्चा लिखने का शौकीन हो तो उसे अपनी बातें ई-मेल या लिखकर शेयर करने के लिए कहना चाहिए।

बच्चे को समझाएँ कि अपनी व्यक्तिगत सूचना किसी से साझा नहीं करें। बच्चों पर विश्वास करना ज़रूरी है।

व्यवहार में आए बदलाव पर पता चलते ही उससे बात करें। स्थिति गंभीर होने पर मनोविशेषज्ञ या मनोचिकित्सक से बात करें। समस्या कुछ भी

हो जैसे — लगातार विद्यालय न जाना, एकदम से नए दोस्त बनाना या अन्य हरकतें करना। ऐसा कुछ हो तो अभिभावक उपरोक्त दायित्वों को निभाकर अपने बच्चे की बढ़ती उम्र को रचनात्मक दिशा में मोड़ सकते हैं।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि प्रकृति का सम्मान करके इस मानव जीवनरूपी अमूल्य धरोहर का संरक्षण, विकास एवं संवर्द्धन करना आवश्यक है ताकि तनाव जिदंगी पर भारी नहीं पड़े।

संदर्भ

- कुमार, कृष्ण. 1996. *बच्चे और अध्यापक*. नेशनल बुक ट्रस्ट, नयी दिल्ली.
बधेका, गिजुभाई. 2005. *नवीन समाज व्यवस्था*. गीतांजली प्रकाशन, जयपुर.
शर्मा, वैधनाथ प्रसाद. 1972. *किशोर और सीखना*. बिहारी ग्रंथ अकादमी, पटना.
www.webspace.ship.edu
www.solutionforchildproblem.com