

## पेरेंट्स समझें कि कहीं उनके बच्चे स्ट्रेस में तो नहीं

गतांक से आगे...

**प्रश्न:** अधिकतर पेरेंट्स यही कहते हैं कि आपके जो भी मार्क्स आयेंगे उससे मैं खुश रहूंगा। मुझे ऐसी कोई अपेक्षा नहीं है आप बस अपना काम करते रहो।

**उत्तर:** यह सिर्फ बोलने के लिए या फिर सोच में होता है। एक है कि आप बोल रहे हैं लेकिन अंदर से आपकी सोच और आपकी बात-चीत के ढंग से ऐसा दिखाई नहीं देता है। क्योंकि हम देख रहे हैं कि बच्चा बहुत ज्यादा स्ट्रेस के अंदर है और आपको उसको आराम देना होगा। हम क्या कहते हैं कि कोई बात नहीं तुम पढ़ो, लेकिन क्या हमारी सोच वही है। कहीं हमारी सोच में अंतर तो नहीं है।

मैं 12वीं क्लास के एक बच्चे के घर में गयी तो उसने कहा कि मेरे ऊपर बहुत दबाव है कि मुझे आई.आई.टी. पास करना है। अभी तो उसकी प्रवेश परीक्षा ही होनी थी। तो वो कहती है कि मैं जैसे ही घर पहुंचती हूँ ना तो मेरे पिता शुरु हो जाते हैं - पढ़ो...पढ़ो... पढ़ो...यह सुन-सुनकर मैं डिप्रेशन की अवस्था में पहुंच गयी हूँ। अब वह कहती है कि पहले मैं जितना पढ़ती थी, अब मुझसे उतना भी नहीं पढ़ा जा रहा है, क्योंकि मैं सुन-सुनकर बहुत परेशान हो गयी हूँ। फिर वो कहती है कि जब मैं पढ़ने बैठती हूँ तो उनकी ही बातें दिमाग में घूमती रहती है। वह आगे कहती है कि स्कूल के बाद तो मेरा घर जाने को दिल ही नहीं करता है, क्योंकि जैसे ही घर पर पहुंचेंगे तो वो फिर से शुरु हो

जायेंगे।

मैं उनके पिता से मिली और कहा कि भाई साहब! मैं जानती हूँ कि आपकी बहुत अच्छी भावना है बच्चे के प्रति। लेकिन कई बार हमें देख लेना चाहिए कि बच्चे के ऊपर इसका क्या प्रभाव पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि आपका क्या मतलब है? फिर उन्होंने कहा कि छः महीने की ही तो बात है, फिर वो खत्म हो जायेगा। माना पढ़ने के लिए सिर्फ ये छः

महीना ही है। मेरे पास सिर्फ छः महीने हैं उसके ऊपर दबाव डालकर उससे परीक्षा पास करवाने का। अगर ये छः महीना मैंने नहीं बोला, नहीं करवाया तो वह पास नहीं होगा। वो ये देखने को तैयार ही नहीं हैं कि वो जो मैं जो बोल रहा हूँ, वो जो मैं एनर्जी उसे दे रहा हूँ उसका बच्चे के ऊपर क्या प्रभाव पड़ रहा है। वह तो उस बच्चे के चेहरे से दिख रहा था कि वो कितना भय में और स्ट्रेस में जी रहा था।

**प्रश्न:** पेरेंट और टीचर को यह अनुभव करना होगा कि वे सिर्फ दो सालों में ही बच्चे को मशीन जैसा बना देते हैं। मैं एक माँ से मिली थी वो कहती है कि मैं नहीं चाहती हूँ कि मेरा बेटा तनाव में जीवन जीये। उनका लड़का अभी ग्यारहवीं क्लास में पढ़ता है। वह स्कूल से तीन बजे आता है और साढ़े

तीन बजे चला जाता है। वो गाड़ी से 15 किलोमीटर दूर कुछ क्लासेज़ करने जाता है, आई.आई.टी. में प्रवेश पाने के लिए। अभी तो वह 12 वीं के बाद आयेगा। वह घर से साढ़े तीन बजे निकलता है और साढ़े चार बजे क्लासेज़ के लिए पहुंचता है। फिर वह साढ़े सात-आठ बजे वापिस घर आता है। उसका रोज का यही रूटीन है। उसके बाद भी स्कूल में भी उसका कोचीन का एक पैटर्न है, उसको वो ठीक से पूरा नहीं कर पाता है, हर रविवार को वह अतिरिक्त क्लासेज़ के लिए वहां जाता है। उसकी माँ ने अपना सारा काम छोड़कर दो साल उसी पर ध्यान दिया। वो यह समझ ही नहीं पा रहे हैं कि आखिर वह बच्चा क्या चाहता है? कई बार तो हम बच्चे के साथ मिलकर बातचीत ही नहीं कर पाते हैं, उसको हम समझ ही नहीं सकते हैं क्या? और हम हमेशा उस पर दबाव का प्रयोग करते हैं।

**उत्तर:** बच्चा आगे चलकर क्या बनना चाहता है या परिवार वालों ने उसके करियर के प्रति क्या निर्णय लिया है यह हमें खुद समझना होगा। उसके लिए क्या एफर्ट करना है वो भी शायद समय की आवश्यकता है कि वो भी एफर्ट बहुत ज्यादा करना पड़ रहा है। लेकिन उस चीज़ के साथ-साथ सिर्फ इधर ध्यान रखना है। क्योंकि जितना ज्यादा आपको एफर्ट करना पड़ रहा है। जैसे आपने कहा कि सप्ताह के दिन में भी सुबह से रात तक शनिवार भी सुबह से रात तक.....।

- क्रमशः

## स्वास्थ्य के प्रति हमारी असजगता के परिणाम

आज का मानव कहने को तो अपने आपको सर्वश्रेष्ठ, बुद्धिमान, प्रगतिशील, चिन्तक मानता है, परंतु अधिकांश व्यक्ति स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति इतने उदासीन, उपेक्षित रहते हैं कि उनका स्वास्थ्य भाग्य के भरोसे अथवा चिकित्सकों के हाथों में होता है। आरोग्यता के नियमों का पालन किये बिना, डॉक्टरों के मधुर-मधुर आश्वासनों के सहारे स्वस्थ रहने के प्रयास में वे पूर्ण सुखी नहीं हैं। कुछ रोगों में तो दवाइयां उनके जीवन की आवश्यकता बनती जा रही हैं। संक्रामक रोगों में तो रोगी का जीवन दवा के सहारे ही चलने लगता है। इसका प्रमुख कारण रोगी विज्ञानियों, प्रदर्शनियों, डॉक्टरों की बड़ी-बड़ी डिग्रियों एवं उनके पास पड़ने वाली भीड़ से भ्रमित हो साधारण से रोगों में डॉक्टरों के सामने अन्ध श्रद्धा के कारण आत्म समर्पण कर अपनी शारीरिक क्षमताओं को तो नष्ट करते ही हैं, तात्कालिक राहत के नाम पर अज्ञानतावश स्वयं पर डॉक्टरों द्वारा किये जा रहे प्रयोगों एवं दवाओं के दुष्प्रभावों से पूर्णरूपेण बेखबर हैं। रोगी को तत्काल राहत पहुंचाने का प्रयास, दुःख को

राहत मिलती और आज अस्पताल खाली रहते!

**पशु भले ही बेजुबान हों-बेजान नहीं हैं** किसी भी जीव को स्वस्थ रखने में दिया गया सहयोग उत्कृष्ट सेवा होती है। संवेदना जागे बिना सच्ची सेवा नहीं हो सकती। आधुनिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करने के लिए मूक, बेबस, असहाय जीवों पर विभिन्न प्रकार के प्राणघातक प्रयोग किए जाते हैं। लकड़ी में आग होती है। क्या उसको देखा जा सकता है? ठीक उसी प्रकार जानवरों के विच्छेदन से शरीर के बनावट की जानकारी तो हो सकती है, परंतु चेतना की उपेक्षा करने वाला ज्ञान कैसे पूर्ण, वास्तविक और सच्चा हो सकता है? दवाइयों के निर्माण हेतु जीवों के अवयवों का बिना किसी परहेज उपयोग होता है। औषधियों के परीक्षण हेतु जीवों को यातनाएं दी जाती हैं। उनकी मान्यतानुसार मनुष्य के लिए सभी अपराध क्षमा होते हैं। क्या आपने कभी सोचा, आपके दुःख, दर्द, रोग अथवा पीड़ा का क्या कारण है? यह तो आपके ही किए की प्रतिक्रिया है। 'क्रिया की प्रतिक्रिया' तो इस सृष्टि का सनातन सिद्धान्त है। हमने अतीत जीवन में या जन्मों में किसी को मारा है, पीटा है, सताया है, रुलाया है, प्रताड़ित

किया है, उसी की सजा के रूप में रोग आते हैं। स्पष्ट है रोग का कारण हमारी क्रूरता, कठोरता, कामुकता से जुड़ा हुआ है। मस्तिष्क में अविवेक एवं प्राणिमात्र के प्रति अशुभ चिन्तन सबसे बड़ा ब्रेन हेमरेज है तथा हृदय में दया, करुणा नहीं होना सबसे बड़ी हार्ट ट्रबल है। अपराध करने, करवाने और करने में सहयोग देने वाले प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप में अपराधी होते हैं। हिंसा को प्रोत्साहन देने वालों की संवेदना प्रायः प्राणिमात्र के प्रति विकसित नहीं होती। इसी कारण आधुनिक चिकित्सक अपेक्षाकृत कम संवेदनशील होते हैं। रोग का सही निदान न जानने के बावजूद अपनी गलती न स्वीकार कर येन-केन-प्रकारेण रोगों को दबा वाहवाही लूट न केवल अपने अहं का पोषण करते हैं, अपितु रोगी को प्रयोगशाला बना अपना स्वार्थ साधते हैं। अतः दुःख से बचने वालों को अन्य प्राणियों को दुःखी बनाने में प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से सहयोगी नहीं बनना चाहिए। सेवा कर्म निर्जरा का सशक्त माध्यम है और हिंसा कर्म बंधन का प्रमुख कारण। अतः सेवा के साथ साधन और सामग्री की पवित्रता आवश्यक होती है, उसके अभाव में की गई सेवा घाटे का सौदा है।



**रशिया-सेंटपीटर्सबर्ग।** 'बुमेन्स गेट टूगेदर' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चक्रधारी दीदी व वहां की महिलाएं।



**डिवरूगढ़-असम।** स्पोर्ट्स मिनिस्टर सर्वानंद सोनोवाल को राखी बांधने के पश्चात् ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. बिनीता।



**मथुरा।** 'अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण' अभियान यात्रा के मथुरा पहुंचने पर उसका स्वागत करते हुए ब्र.कु. कमलेश बहन।



**मुद्रादनगर।** जवाहरलाल मेमोरियल गर्ल्स इंटर कॉलेज में सात अरब सत्कर्मों की महायोजना कार्यक्रम के पश्चात् वाइस प्रिन्सीपल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राखी। साथ हैं ब्र.कु. श्वेता, ब्र.कु. जयश्री व शिक्षकगण।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** किसान सशक्तिकरण अभियान का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राजू, माउण्ट आबू, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. नीलम, सुरेश पुजारी, नेशनल सेक्रेट्री, बी.जे.पी., अशोक मोहंती, डिप्युटी डायरेक्टर, एग्रीकल्चर व अन्य।



**वाराणसी-सारनाथ।** महात्मा गांधी एवं शास्त्री जयंती के अवसर पर स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत स्वच्छता अभियान का शुभारंभ करते हुए समाजसेवी भैयालाल पाल, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. चंदा, ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. विपिन व अन्य।