

---

• प्रस्तावना •

---

किसी को अगर कार चलानी है तो कार चलाने का लाइसेंस लेने के लिए उसे लिखित परीक्षा और प्रैक्टिकल टैस्ट दोनों में पास होना पड़ेगा, ताकि वह खुद के लिए भी और दूसरों के लिए भी कोई खतरा न बन जाए। किसी बिल्कुल छोटे-मोटे जॉब की बात को छोड़ दें तो बाकी हर जॉब के लिए कुछ योग्यताओं और क्षमताओं की आवश्यकता होती है, और कठिन कामों वाले जॉब के लिए तो वर्षों की बाकायदा ट्रेनिंग भी आवश्यक मानी जाती है। लेकिन, यह विडंबना ही है कि परेंटिंग जैसे सबसे अधिक चुनौती भरे और जीवन के आधारभूत काम के लिए न तो कोई ट्रेनिंग आवश्यक मानी जाती है और न ही कोई योग्यता।

“परेंटहुड – यानी माता-पिता बनना और उसकी जिम्मेदारी निभाना – एक ऐसा सबसे बड़ा और एकमात्र क्षेत्र है जिसमें अनाड़ी और नौसीखिए लोगों की भरमार है।” – यह कहना है लेखक आल्विन टॉपलर का। परेंटिंग की जानकारी या शिक्षण-प्रशिक्षण का अभाव ही उन कारणों में से एक है कि अधिकांश परेंट्स जीवन भर इसमें बस जूझते रहते हैं – हालांकि यह मुख्य कारण नहीं है, जैसा कि हम आगे देखेंगे। ज़रूरी नहीं है कि ये माता-पिता बच्चे के शरीर की और सामान की आवश्यकताओं को पूरा करने में विफल रहते हों, बल्कि हो सकता है कि वे अपने बच्चे को सचमुच प्रेम करते हों और उनके लिए जो भी करना उन्हें ठीक लगता हो वही वे करना चाहते हों। लेकिन फिर भी उनका बच्चा लगभग रोज़ाना ही जिन चुनौतियों और परेशानियों को उनके सामने खड़ा कर दिया करता है, उनसे निपटने के लिए किसी समाधान का कोई सिरा उनके हाथ में नहीं आ पाता है, और न ही वे

यह जानते हैं कि बच्चे की बढ़ती हुई भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा आत्मिक आवश्यकताओं के साथ वे क्या करें।

हालांकि बीते ज़माने में पेरेंटिंग हद से ज्यादा हुकूमत वाली रही है, लेकिन आज के ज़माने में अधिकतर पेरेंट्स बच्चे को स्पष्ट रूप से ऐसा मार्गदर्शन करने में असमर्थ रहते हैं जिसकी उसे आवश्यकता भी होती है और चाहना भी। अक्सर, घर के वातावरण में ढाँचे की कमी रहती है कि जैसे कि घर कोई बिना राडार का ऐसा जहाज है जिसे उसका कैप्टेन छोड़ कर चला गया है और समुद्र में वह दिशाहीन दशा में इधर-उधर भटकता हुआ तैर रहा है। सूजन स्टिफ़लमैन के सटीक शब्दों में पेरेंट्स यह बात स्पष्ट रूप से देख व समझ ही नहीं पाते हैं कि – बच्चों को आवश्यकता इस बात की होती है कि पेरेंट्स उस घर रूपी “जहाज के कैप्टेन” बनें, लेकिन ये शब्द ऐसा बिल्कुल नहीं कह रहे हैं कि बीते ज़माने का हुकूमत वाला तौर-तरीका वापस लाया जाए। बल्कि, ये शब्द तो एक ऐसा संतुलन तलाशने की बात कह रहे हैं जो कि हद से ज्यादा बंधन तथा कोई बंधन नहीं जैसी चरम स्थितियों के बीच बनाया जाए।

लेकिन, परिवारों में बच्चे को पालने में होने वाली गड़बड़ियों का गंभीर कारण पेरेंट्स को इसकी जानकारी या शिक्षण-प्रशिक्षण का न होना नहीं है, बल्कि, दरअसल, इसका प्रमुख कारण है पेरेंट्स में सजगता का अभाव होना। सजग पेरेंट्स के बिना सजग पेरेंटिंग भी नहीं हो सकती! सजग पेरेंट्स तो अपने सामान्य दैनिक जीवन में भी सजगता का एक समुचित स्तर बनाए रखने की योग्यता रखते हैं, भले ही उनसे यदाकदा कभी कोई भूल-चूक हो जाती हो। जब सजगता (इस सजगता के अन्य नाम हैं *चैतन्यता* और *उपस्थित/प्रेज़ेंट रहना*) नहीं रहती है तब आप अपने बच्चे से, और अन्य लोगों से भी, अपने संस्कारग्रस्त मन के जरिए ही मिलते हैं, यानी उन तमाम मानसिक/भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के बंधे-बंधाए ढर्रों, विश्वासों और अवचेतन में बसी हुई उन मान्यताओं का चश्मा लगा कर मिलते हैं जो कि आप बचपन से ही अपने माता-पिता से और अपने सांस्कृतिक परिवेश से ग्रहण करते आए हैं।

इनमें से अनेक ढर्रें तो न जाने कब से, असंख्य पीढ़ियों से होते हुए हम तक पहुंचे हैं। लेकिन, जब आप सजग रहते हैं, या *प्रेज़ेंट* रहते हैं – मुझे यह शब्द बेहतर लगता है – तब दरअसल आप खुद के भी मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और व्यवहार करने के अपने ढर्रों के प्रति सजग हो जाते हैं। तब अपने बच्चे के साथ क्रिया-प्रतिक्रिया करते समय केवल पुराने ढर्रों पर अंधे होकर चलने के बजाय आपके सामने यह चुनने के विकल्प रहते हैं कि

उसके साथ कैसा व्यवहार किया जाना उचित होगा। साथ ही, और सबसे महत्वपूर्ण भी, यह बात है कि ऐसा करने से आप पुराने ढर्रों को अपने बच्चों को, रिले-रेस की तरह, सौंप नहीं रहे होते हैं।

सजग न रहने पर, प्रेजेंस में न रहने पर, आप अपने बच्चे को अपने विचारग्रस्त दिलोदिमाग के चश्मे से देख रहे होते हैं न कि अपनी आत्मा की दृष्टि से। अगर आप सारे सही काम कर भी रहे हों तो भी बच्चे के साथ आपके संबंधों में सबसे महत्वपूर्ण तत्व का अभाव ही रहेगा यानी उन कामों में आत्मा का न होना, आध्यात्मिकता का न होना तो रहेगा ही। इसका अर्थ यह हुआ कि कहीं गहरे में रहने वाला जुड़ाव आपके उन कामों में नहीं होगा।

अपने सहजबोध या अपनी अंतर्प्रज्ञा से, बच्चा यह भांप ही लेगा कि आपके और उसके बीच एक आवश्यक और अहम कड़ी गायब है, और वह यह कि आप पूरी तरह उसके साथ प्रेजेंट रहने के बजाय, सचमुच उसके संग-साथ में रहने के बजाय, बस अपने ही दिमाग में, अपने ही विचारों में रहा करते हैं। इससे, अनजाने में ही, बच्चा यह मान बैठता है, या यह महसूस करने लगता है कि कोई महत्वपूर्ण चीज़ उसे देने में आप कोताही कर रहे हैं। इससे बच्चे में बेबात का गुस्सा व रोष उठने लगता है जो कि तरह-तरह से प्रकट होता रहता है, या वह आक्रोश उसकी किशोर अवस्था में आने तक उसके भीतर दबा-ढका रहता है, पर ज़िंदा रहता है।

बच्चे और पेरेंट्स के बीच की यह खाई अभी भी बनी हुई है लेकिन फिर भी एक बदलाव आया है। ऐसे पेरेंट्स की संख्या अब बढ़ती जा रही है जो सजग हैं जो अपने संस्कारग्रस्त दिलोदिमाग के पार और परे जाने की क्षमता रखते हैं और अपने बच्चे के साथ कहीं गहरा आत्मिक जुड़ाव रखते हैं।

इस तरह, गड़बड़वाली या असजगता वाली पेरेंटिंग के दो कारण होते हैं। एक तो है बच्चे के लालन-पालन से संबंधित उस जानकारी का, उस ज्ञान का अभाव होना जो कि बाबा आदम के ज़माने वाले व हद से ज़्यादा हुकूमत वाले नजरिए और आधुनिक दृष्टिकोण के बीच विवेकपूर्ण संतुलन बनाए रखने का काम करता है। और दूसरा है, और आधारभूत रूप से बहुत महत्वपूर्ण है, पेरेंट्स के स्तर पर सजगता का, चैतन्यता का, प्रेजेंस का अभाव होना।

हालांकि ऐसी बहुत सी किताबें हैं जो उन पेरेंट्स को कुछ व्यावहारिक ज्ञान देने में मदद करती हैं जो कि पढ़ने का शौक रखते हैं, लेकिन अभी भी अधिकतर किताबों में पेरेंट्स में इस सजगता के अभाव के विषय को नहीं छुआ गया है और न ही इस संबंध में कोई मार्गदर्शन ही किया गया है कि पेरेंटिंग में सामने आने वाली रोजमर्रा की चुनौतियों को किस तरह खुद में सजगता

जगाने के लिए एक माध्यम की तरह प्रयोग किया जाए। सूज़न स्टिफ़लमैन की यह किताब इन दोनों ही स्तरों पर पाठकों की मदद करने वाली है जिन्हें हम करना और (प्रेज़ेंट) रहना कह सकते हैं। वह हमें 'करने' (या बौद्धों के शब्दों में 'सम्यक कर्म') के लिए विवेकपूर्ण ज्ञान और व्यावहारिक समाधान की सलाह देती हैं और वह भी जीवन के आधारभूत स्तरों की उपेक्षा न करते हुए।

यह किताब पेरेंट्स को यह दर्शाती है कि पेरेंटिंग को वे किस तरह से एक आध्यात्मिक अभ्यास में रूपांतरित कर सकते हैं। बच्चे हमें जो चुनौतियां देते हैं, यह किताब उन चुनौतियों को एक ऐसे दर्पण में बदल देती है जो आपको अपने ही अवचेतन में बसे ढर्रों के प्रति सजग होने में मदद करता है। और, उनके प्रति सजग हो जाने से ही तो आप उनके पार और परे जाना आरंभ कर सकते हैं।

लेखक पीटर डी ब्रीज़ लिखते हैं, "संतान के होने से पहले उसके लिए पर्याप्त परिपक्वता हम में से किस के पास होती है? विवाह का मूल्य व महत्व इस बात में नहीं है कि बालिग लोग बच्चे पैदा करें बल्कि इस बात में है कि बच्चे बालिग तैयार करें।" हम चाहे विवाहित दंपति हों या अकेले पेरेंट हों, बच्चे हमें अधिक परिपक्व इंसान बनाने में निश्चित रूप से मदद करेंगे। जी हां, बच्चे ही हमें बालिग बनाते हैं लेकिन उससे भी अच्छी बात यह है कि सूज़न स्टिफ़लमैन की यह अनोखी और अद्वितीय किताब हमें यह भी दिखाती है कि हमारे बच्चे हमें *सजग और चैतन्य* बालिग कैसे बना सकते हैं।

— एक्हार्ट टॉल्ल

द पॉवर ऑफ़ नाऊ और ए न्यू अर्थ के लेखक

---

## भूमिका

---

अपनी नौकरी में अनीता एक प्रभावशाली व्यक्ति थी। स्वास्थ्य संबंधी एक छोटी सी पत्रिका की संपादक के रूप में, वह सारे काम बड़े ही कारगर ढंग से, अच्छी तरह से और चुटकियों में करा लिया करती थी। हालांकि उसका स्टाफ़ कभी-कभी खुद के रोम-रोम को उसके नियंत्रण में कसा हुआ महसूस करता था लेकिन फिर भी वातावरण को रुचिकर बनाए रखने के लिए वह आगे बढ़ कर कई काम किया करती थी और उदार मन से कई सुविधाएं दिया करती थी जैसे काम पर आने-जाने के समय को लचीला बना देना, पीछे वाले कमरे में स्टाफ़ के लिए बढ़िया स्नैक्स रखना। लेकिन अनीता ने अपने जीवन को कुछ ऐसे ढर्रे से बांध लिया था जिसे रचनात्मक तो नहीं ही कहा जा सकता। हर सुबह, दिन की तैयारी शुरू करने से पहले वह ध्यान पर प्रवचन सुनती थी और बच्चे होने से पहले वह और उसका पति इब्राहिम, जब भी संभव हो, योग-शिविर में जाने के लिए कृतसंकल्प रहा करते थे।

इब्राहिम घर से ही एक छोटी सी इंटरनेट मार्केटिंग कंपनी चलाता था। वह अपनी रचनात्मक बुद्धि और समय पर काम करने और करवाने जैसी ख्याति पर आधारित अपनी सफलता के आधार को बढ़ाता हुआ मज़े से जी रहा था।

अनीता और इब्राहिम तब बहुत रोमांचित व पुलकित हो उठे थे जब उनके घर में बेटे का जन्म हुआ जिसे उन्होंने प्यार से चंदर कहना शुरू किया। उस समय उन्होंने यह संकल्प लिया कि जिस तरह के परिवार और परिवेश

में वे खुद पले-बढ़े थे, अपना परिवार वे उससे भिन्न तरह का बनायेंगे। अनीता के मामले में इस बात का अर्थ यह था कि वह अपने इस परिवार में मेलजोल का और जुड़ाव का वातावरण बनायेगी जो कि उसके अपने उस परिवार में नहीं था जिसमें कि वह जन्मी और पली-बढ़ी थी; उसकी मां को शराब पीने की आदत थी, और पति द्वारा वह बड़ी कष्टप्रद अवस्था में अलग कर दी गई थी और कहा जाए तो अनीता और उसकी बहनें एक तरह से रामभरोसे छोड़ दी गई थीं। इब्राहिम के मामले में, उसके माता-पिता परिवार से जुड़े तो रहते थे लेकिन जरूरत से कुछ ज्यादा ही। वे इब्राहिम और उसकी बहनों की गतिविधियों पर कड़ा नियंत्रण रखते थे, और उसके ही शब्दों में, उन्होंने इन बच्चों की आवाज़ छीन ली थी। अनीता और इब्राहिम, दोनों ही ने यह दृढ़ निश्चय कर लिया था कि वे अपने बच्चों को तवज्जो और आज़ादी की उस गंगा-यमुना से सींचते हुए पालेंगे जिसके लिए अपने बचपन में वे खुद प्यासे ही रहे थे।

चंदर जब बड़ा होने लगा तो अनीता और इब्राहिम उसे देख-देख कर निहाल हुआ करते थे लेकिन, बड़े होने के साथ-साथ ही चंदर बड़ा तुनकमिजाज होता जा रहा था, वह बहुत जल्दी खिन्न हो जाया करता था और उसे शांत करना बड़ा मुश्किल होता था। जब उसने चलना शुरू ही किया था तब भी अपनी किसी मनमाफ़िक बात के पूरा न होने पर वह बुरी तरह तंग करता था। उसके माता-पिता उसके प्रति सहृदय और अच्छी देखभाल करने वाले रहना चाहते थे इसलिए वे बालक चंदर को यह समझाने की पूरी कोशिश करते कि जो मांग वह कर रहा है वह पूरी क्यों नहीं की जा सकती है लेकिन इससे उसका मिजाज और खराब हो जाया करता था। और, इस बात से बड़ा उत्साहित होने के बावजूद कि वह 'बड़े बच्चों के स्कूल' जा रहा है, अपने प्रीस्कूल के नियमों के अनुसार चलने में वह अच्छा साबित नहीं हुआ था। कोई कहानी सुनते हुए शांत व स्थिर बैठना तो उसके लिए तो एक लगभग असंभव बात थी, और अपनी किसी इच्छा पर अपने कमज़ोर नियंत्रण का परिणाम यह होता था कि जब कभी भी वह किसी के पास कोई ऐसा खिलौना देखता जो उसे अच्छा लग रहा हो तो धक्का-मुक्की या छीना-झपटी करके उसे हासिल कर लेना ही वह अपना धर्म समझता था।

स्कूल में प्रवेश लेने के कुछ दिन बाद ही प्रीस्कूल के डायरेक्टर ने एक ऐसी घटना के बारे में अनीता और इब्राहिम को बुलावा भेजा था जिसमें चंदर ने एक बच्चे को बड़े ही जोर से धक्का दे दिया था। यह मीटिंग तो

चंदर के अनुचित व्यवहार से जुड़ी समस्याओं के सिलसिले की पहली मीटिंग ही थी। जब वह कोई चार साल का रहा होगा तब परिवार में उसकी बहन के आ जाने पर उसके उपद्रव और भी बढ़ गए थे। उसके माता-पिता ने उसे समझने की बहुत कोशिशें कीं, लेकिन अपने इस बदमिजाज बेटे के साथ वे कैसा बर्ताव करें, इस बात के सिरे उनके हाथ में आ ही नहीं रहे थे – मित्रतें करना, सौदेबाज़ी करना, धमकाना और उसकी मांगों को सही न ठहराना – साम, दाम दंड और भेद जैसी कोई भी नीति काम नहीं कर रही थी। चंदर किसी न किसी बात पर चीखता-चिल्लाता और सारे घर को हर समय सिर पर उठा लेता था। उसके माता-पिता को शायद ही ऐसा कोई दिन याद हो जो उन्होंने पेरेंट के रूप में शांतिपूर्वक बिताया हो। वे “उस तरह” के बच्चे के पेरेंट्स होने पर खुद बहुत परेशान और किसी हद तक शर्मिंदा रहा करते थे, और उनका हर दिन इस चिंता के साथ शुरू होता था कि उनका बिगड़ल बेटा आज पता नहीं क्या नयी मुसीबत खड़ी करेगा।

अनीता और इब्राहिम का ऐसा मानना था कि बच्चे के व्यक्तिगत विकास के प्रति उनका लिया हुआ संकल्प किसी न किसी तरह बच्चों के लालन-पालन को मधुर व सरल बना देगा। आखिर, बच्चों पर परिवेश का प्रभाव तो पड़ता ही है! प्रेम से परिपूर्ण घर और अच्छी देखभाल करने वाले माता-पिता – ये चीज़े परिवार को सामंजस्यपूर्ण तो बना ही देती हैं। लेकिन यहां ऐसी कोई बात नहीं हो रही थी। अनीता का प्रातःकालीन ध्यान अब अतीत की बात हो गया था। और हालांकि वह और इब्राहिम पूरी कोशिश करते थे कि ऐसा ना हो लेकिन एक दूसरे के ऊपर दोषारोपण करते हुए वे दोनों अक्सर बहस में उलझ ही जाया करते थे कि “अगर तुमने इस बात पर चंदर के साथ उस तरह बर्ताव किया होता तो आज का यह हंगामा होने से बचाया जा सकता था।”

यह दंपति भी उन लोगों जैसे ही थे जैसे कि वे लोग जिन्हें मैं एक शिक्षक, पेरेंट-कोच और मनोचिकित्सक होने के नाते पिछले तीस बरसों से देखती आ रही हूँ। पेरेंट्स खुद को भले ही व्यक्तित्व-विकास का एक पथ प्रदर्शक समझते हों या वे कोई हंगामा अथवा सत्ता-संघर्ष होने से बचते हुए बच्चों को बस शांति से पालना चाहते हों

पेरेंट्स खुद को भले ही व्यक्तित्व-विकास का एक पथ प्रदर्शक समझते हों या वे कोई हंगामा अथवा सत्ता-संघर्ष होने से बचते हुए बच्चों को बस शांति से पालना चाहते हों लेकिन बच्चे पालने की ज़मीनी हकीकत के साथ उनके सामने कोई न कोई कठिनाई तो सामने आ ही खड़ी होती है, खास तौर पर तब जब बच्चों की जरूरतें या उनका मिजाज सिरदर्द साबित हो रहे हों।

लेकिन बच्चे पालने की ज़मीनी हकीकत के साथ उनके सामने कोई न कोई कठिनाई तो सामने आ ही खड़ी होती है, खास तौर पर तब जब बच्चों की ज़रूरतें या उनका मिज़ाज एक सिरदर्द साबित हो रहे हों।

अगर हमारे बच्चे ऐसे हों भी जिन्हें कि पालना आसान हो तो भी हमें अपनी ज़रूरतों के मुकाबले उनकी ज़रूरतों को प्राथमिकता तो देनी ही पड़ती है, और वह भी 24 × 7 जाग कर काटी गई रातों से लेकर होमवर्क के महाभारत तक, हमें कोई न कोई नया गुण या नया हुनर या कोई विशेषता अपने अंदर डालनी और बढ़ानी पड़ती रहती है जैसे सहिष्णुता, दृढ़ता, और एक ही पिक्चर-बुक को बार-बार, बार-बार पढ़ते रहने की क्षमता। जो लोग खुद को अध्यात्म से जुड़ा हुआ माना करते हैं, वे भी यह स्वीकार करते हैं कि बच्चों के बीच रहते हुए कभी-कभी वे कैसा अनाध्यात्मिक महसूस करते हैं। जिन शब्दों के बोलने के बारे में वे कभी सोच भी नहीं सकते थे, वे शब्द उनके मुंह से अक्सर निकलने लगे थे – और वह भी ऊंची आवाज़ में – ऐसे शब्द जिनसे कुछ भी झलकता हो लेकिन प्रज्ञा और ज्ञान तो बिल्कुल नहीं।

लेकिन अनीता और इब्राहिम की तरह ही, हमारा सामना इस सच से तो हो ही जाता है कि जिस बच्चे को हम पाल रहे हैं, वह दरअसल हमें बहुत कुछ सिखा सकता है। और इसी बारे में है यह किताब।

*हमारा सामना इस सच से तो हो ही जाता है कि जिस बच्चे को हम पाल रहे हैं, वह दरअसल हमें बहुत कुछ सिखा सकता है।*

अनीता और इब्राहिम को हम एक बार फिर लेकर आगे के एक अध्याय में आयेगे और देखेंगे कि चंद्र के द्वारा दी गई चुनौतियों ने किस तरह उनके लिए एक स्वस्थ परेंटिंग के अनुभवों का मार्ग प्रशस्त कर दिया था और वह मार्ग किस तरह से उन दोनों के लिए अपने-अपने बचपन के ज़ख्मों को भरने के अवसर प्रदान करने वाला भी सिद्ध हुआ। अभी तो मैं आपको अपनी कहानी से रूबरू कराना चाहती हूँ।

## परेंटिंग के पथ पर मेरी यात्रा

जब मैं पंद्रह साल की थी और अमेरिका के कंसास शहर में रहती थी, तब मेरा भाई कॉलेज की पढ़ाई करने के लिए बाहर चला गया था और मेरे लिए एक नोट लिख कर छोड़ गया था जिसमें मुझसे कहा गया था मैं एक किताब अवश्य पढ़ूँ – परमहंस योगानंद द्वारा लिखित *ऑटोबाईग्राफी ऑफ़ ए योगी*, और वह उस किताब को मेरे कमरे में रख भी गया था।



वह किताब मेरे सैट पर दो साल तक यूं ही रखी रही, और फिर एक दिन मैंने उसे उठा ही लिया और तब मैंने अपने आप को उस किताब में गहरे और गहरे उतरते पाया। एक भारतीय द्वारा की गई दिव्यता की खोज की उसकी यात्रा से मैं अभिभूत हो गई थी।

इस असाधारण किताब ने मेरे अंदर कुछ ऐसा जागरण कर दिया कि मैं उसे उसके आखिरी पृष्ठ तक पढ़ती ही चली गई। फिर मैंने अपनी साइकिल उठाई और प्रेरी विलेज के शॉपिंग सेंटर तक पैडल चलाती हुई पहुंच गई। वहां मैंने अपने साथ ले जाए गए मुट्ठी भर सिक्के दिए और कैलीफोर्निया में स्थित योगानंद फाउंडेशन के हैडक्वार्टर को फोन लगा दिया, और कहा, “मैं ईश्वर को जानना चाहती हूँ।”

लगभग एक साल तक मैं योगानंद परंपरा के अनुसार ध्यान लगाती रही जो कि उस विधि पर आधारित थी जो ‘सैल्फ-रियलाइज़ेशन फ़ैलोशिप’ द्वारा डाक से मुझे भेजी गई थी। मैंने योगासन करने शुरू किए और ध्यान की अन्य विधियां भी अपनाती रही। जो भी विधि मुझे अधिक भाती थी उसमें मैं गहरे तक उतरने की कोशिश करती थी और मेरे हृदय व आत्मा को बल देने वाली अन्य विधियों में भी मैं घूमा करती थी। अपने दैनिक ध्यान से मिलने वाली शांति पर मैं इतना निर्भर रहने लगी थी कि अगर किसी सुबह को मैं ध्यान नहीं लगा पाती थी तो मैं तब तक बेचैन रहती थी जब तक कि थोड़ा समय निकाल कर उसे मैं कर नहीं लेती थी।

अठारह साल बाद मेरा बच्चा हुआ। पारिवारिक ज़िम्मेदारियों के चलते, गृहस्थ के अनिवार्य काम-धंधों के बीच संतुलन बैठाने में, हर सुबह को नियमित रूप से किया जाने वाले मेरे अपने कार्यकलाप कहीं किनारे लग गए। जब कभी भी मैं अपने “आध्यात्मिक विकास” के बारे में कड़ा रुख अपनाती, तो उसकी परिणति झुंझलाहट और तनावग्रस्त हो जाने में ही होती थी। मुझे जानना यह था कि जीवन के पलों को झेलने के बजाय उनका आनंद कैसे लिया जाए, हर बात में – जैसे, डाइपर बदलना, कोई कहानी पढ़ कर सुनाना या बच्चे के खेल का तूफानी दौर पूरा हो जाने के बाद सफ़ाई का अभियान चलाना, वगैरह, वगैरह।

एक दिन मैं रसोई में थी और अपने बेटे के लिए ग्रिल्ड-चीज़ सैंडविच बना रही थी। जब मैं चूल्हे के पास खड़ी हुई चीज़ के

*मुझे जानना यह था कि जीवन के पलों को झेलने के बजाय उनका आनंद कैसे लिया जाए, हर बात में – जैसे, डाइपर बदलना, कोई कहानी पढ़ कर सुनाना, या बच्चे के खेल का तूफानी दौर पूरा हो जाने के बाद सफ़ाई का अभियान चलाना, वगैरह, वगैरह।*

पिघलने का इंतजार कर रही थी तो अनायास ही उस पल जो हो रहा था मैं उसकी एक व्यापक चैतन्यता में चली गई। उधर, दूसरे कमरे में, एक चमत्कार के रूप में कोई मौजूद था, कोई ऐसा जो मुझे अपने दिल की धड़कनों से भी अधिक प्रिय था, और मैं अपने प्यार को एक सैंडविच के रूप में उसे प्रस्तुत करने जा रही थी। यह सोच कर ही मैं कृतज्ञता से भर उठी थी कि जो कुछ मैं महसूस कर रही हूँ वह कहीं कोई दूर-दराज़ में होने वाली अनुभूति नहीं है; बल्कि अगर मैं चाहूँ तो अपने दिन के हर काम को इसी तरह के मुक्त हृदय के साथ करते हुए इसे और भी अंतरंगता के साथ जी सकती हूँ।

तब से, बच्चे को पालना मेरे जीवन को रूपांतरित कर देने वाले महानतम अनुभव के रूप में बदल गया। जब भी संभव होता था — हालांकि शुरू में कम ही होता था, लेकिन बच्चे के बड़े होने के साथ-साथ अधिक संभव होने लगा था — तभी मैं ध्यान के लिए बैठ जाया करती। निस्संदेह, मेरे 'मैं' का अपना असर कभी-कभी उभर कर आ जाता था लेकिन अपने भीतर के शांत और आह्लाद भाव के कुएं के जल का पान करना अपार आनंद देने वाला होता था। लेकिन यह भी मैं अच्छी तरह समझ गई थी कि सुबह को मैं चाहे जो भी अनिवार्य कार्य पूरे करूँ, किंतु आध्यात्मिक रूप से जीने का अर्थ होता है अपने प्रत्यक्ष जीवन में अपनी चेतना को यथासंभव उपस्थित रखते हुए, प्रेज़ेंट रखते हुए जीना।

इस किताब में, दिन-प्रतिदिन की परेंटिंग द्वारा खुद को अधिक शांति व आह्लाद देने वाली तथा आपका व्यक्तिगत रूपांतरण कर देने वाली आपकी अपनी यात्रा का शुभारंभ करने के लिए मैं आपको आमंत्रित करती हूँ। इसमें आप बच्चों के लालन-पालन में आने वाले वास्तविक तूफानी उतार-चढ़ावों में से अपने जहाज को अधिक सजगता व चैतन्यता के साथ सुरक्षित निकाल लेने की अनेक विधियाँ खोज पायेंगे और यह भी सीख पायेंगे कि उस आवेश, आवेग और उद्विग्नता पर कैसे काबू पाया जाए जो कि आपके संतुलन को बिगाड़ देते हैं और कभी-कभी तो उसका अपहरण ही कर लेते हैं। और, इस किताब में आपको अपने घर में आध्यात्मिकता लाने के तौर-तरीकों को खोजने के लिए भी आमंत्रित किया जायेगा — भले ही इसके प्रति आपका धार्मिक भाव से झुकाव न हो या आपके बच्चे ऐसे हों जो आध्यात्मिकता को एक फालतू चीज़ मानते हों।

सारी किताब में मैं ऐसे गुणों का बयान करती रहूँगी जो, कि आपके बच्चे को एक ऐसे बालिग के रूप में रूपांतरित कर देंगे जो सजग हो, चैतन्य हो, आत्मविश्वासी हो और सहृदय व देखभाल करने वाला हो। अंत में, आप

सीखेंगे अपने बच्चे के साथ विद्यमान रहते हुए, यानी प्रेजेंट रहते हुए, उसका लालन-पालन करने विधियां; और खिन्नता, क्रोध और डर में प्रतिक्रिया करने के बजाय, नम्रता व लचीलेपन के साथ और सही-गलत में से सही का चुनाव करते हुए जो सही है उसे करने या कहने की विधियां।

अपने बच्चों के साथ जब हमारा संबंध हमारे दिल और पूरी सजगता, पूरी प्रेजेंस द्वारा सिंचित होता है तब वे किसी मार्गदर्शन या सहारे के लिए अपने दोस्तों की तरफ जाने के बजाय हमारी ही तरफ आने को अधिक उत्सुक रहते हैं। इसके अलावा, जो बच्चे महसूस करते हैं कि वे जैसे भी हैं उन्हें पसंद किया जा रहा है, तवज्जो दी जा रही है और प्यार-दुलार किया जा रहा है, तो वे अपने पेरेंट्स के कहे को मानने और उस पर चलने के लिए अधिक प्रेरित रहते हैं; क्योंकि यह मानव स्वभाव है कि हम उनके साथ अधिक सहयोग करते हैं जो कि हमारे साथ अधिक मज़बूती से जुड़े रहते हैं।

चाहे आप आध्यात्मिकता के एक उत्सुक पथिक हों या केवल अधिक सजगता के साथ अपने बच्चों को पालना चाहने वाले हों, अधिक सजगता, अधिक प्रेजेंस के साथ उनका लालन-पालन करने से अधिक प्रेम के, अधिक सीखने के और अधिक हर्ष के वे अवसर आपके सामने आते चले जायेंगे जो कि पेरेंटिंग करने के आपके साहस का उपहार होंगे।

इस यात्रा में आपका स्वागत है! आइए शुरुआत करें।

## अब आपकी बारी है

ऊपर लिखा हुआ यह शीर्षक पूरी किताब में कई जगह मिलेगा, इसे पढ़ते समय कृपया आप [www.susanstiffelman.com/PWPextrast](http://www.susanstiffelman.com/PWPextrast) पर जाएं जहां मैं आपको इस अभ्यास को करने के बारे में बताऊंगी।

पेरेंट्स के साथ मैं जब भी कोचिंग सेशन करती हूँ, तो उसकी शुरुआत मैं उनसे यह कहते हुए करती हूँ कि वे कल्पना करें कि सेशन पूरा होने तक उनका फ़ोन हैंग-अप हो गया है और वे यह महसूस करें कि साथ में बिताया हुआ यह समय कितना अच्छा बीता। मैं उनसे यह विचार करने का भी आग्रह करती हूँ कि यह सेशन सच कैसे साबित होगा। “क्या आप अब इसलिए बेहतर महसूस करेंगे क्योंकि समस्या से निपटने के लिए आपके पास अब बाकायदा एक तरीका है या शायद इसलिए कि अब आपको यह बात स्पष्ट हो गई है कि अपने बच्चे के साथ किसी खास मुद्दे पर कौन सी बात आग में घी का काम करती है? या क्या आप यह कल्पना करते हैं कि आपको अब राहत इसलिए महसूस हो रही है क्योंकि चीज़ों को बदलने में यह मानने के बजाय कि सब कुछ एक ही बार में बदलना होगा अब आप छोटे-छोटे कदम लेते हुए धीरे-धीरे बदलाव लाना चाहने लगे हैं? शायद अब आप खुद को अधिक माफ़ कर पा रहे हैं या यह बात बेहतर ढंग से समझ पा रहे हैं कि बच्चों की बातें आपको भड़काती क्यों रही हैं और यह भी कि तब खुद को शांत कैसे रख जाए जब चीज़े उलझ रही हों।”

मैंने देखा है कि इस अभ्यास के करने से मेरे क्लाइंट्स को यह बात स्पष्ट होने में मदद मिलती है कि साथ-साथ किए जा रहे इस काम द्वारा वे किस तरह का बदलाव खुद में लाना चाहते हैं।

मैं चाहती हूँ कि कुछ वैसा ही आग्रह मुझे आप से भी करने दें। कुछ पल ठहर जाएं — अपनी आंखें बंद कर लें और अपना हाथ अपने हृदय पर रख लें — और कल्पना करें कि आप यह किताब बंद कर रहे हैं, मन में एक खुशी और उमंग महसूस कर रहे हैं क्योंकि आपने पूरी किताब पढ़ ली है। देखें कि एक पेरेंट के रूप में आप सबसे ज़्यादा किस स्थिति से जूझते रहे हैं जो कि इसे पढ़ लेने के बाद शायद सुधर जाए? वह अच्छा क्या है जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हैं? आप क्या बदलाव लाना चाह रहे हैं?

जैसा आदर्श-पेरेंटिंग-जीवन आप चाहते हैं उसके होने के प्रति सजग हो जाएं। अपने बच्चे के साथ अधिक प्रेमपूर्ण और स्वस्थ संबंधों की तस्वीर मन में बनाएं और उनमें अपनी भी। एक स्पष्ट इरादा या एक वांछित परिणाम

तय कर देने से आप देखेंगे कि इस किताब में दी गई सामग्री के प्रयोग से आप बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं खास तौर से तब जब कि आप ऐसी बातों को अपनी डायरी में लिखते चले जाएं जिन्हें कि आप अक्सर फिर से देखना चाहते हों।

अपनी डायरी को आप यह देखने के लिए भी प्रयोग करें कि आपके पेरेंटिंग जीवने में क्या चल रहा है और कहां आप विस्तार करना चाहते हैं, कहां विकास करना चाहते हैं और कहां अपने बच्चे के साथ, खुद के साथ और अपने सहभागी पेरेंट – यानी पति या पत्नी – के साथ अपने संबंधों में रूपांतरण करना चाहते हैं।