विषय-सूची

अनुवादक की ओर से..... xiii

प्रस्तावना – एक्हार्ट टॉल्ल..... xvii

भूमिका..... 1

आपका बैस्ट टीचर तो आपके साथ ही रह रहा है..... 11

बच्चों का पालन-पोषण करने से आप में भी परिपक्वता आती है..... 29

काल्पनिक आदर्श छवियों को निकाल फेंकिए..... 61

हम बालकों को नहीं पाल रहे हैं, हम बालिगों को पाल रहे हैं..... 87

आत्मसम्मान और सजगता का आदर्श बनें..... 99

स्वस्थ संवाद, सशक्त संबंध..... 133

जो कहें, वह करें..... 149

सहानुभूति, खुले मन और सहृदयता के संस्कार डालना..... 165

अपने बच्चों की मदद करने से तनाव कम होता है..... 183

हंसी और खुशी अंदर की बात है..... 203

साधन, सुझाव और अभ्यास..... 223

और अंत में..... 273

लेखिका के बारे में..... 277

अनुवादक की ओर से

पहाड़ी रास्तों पर यात्रा करते समय आपने देखा होगा कि वाहन चालकों को सावधान करने के लिए कई जगहों पर, विशेष रूप से मोड़ों पर, कोई संदेश लिख दिया जाता है, जैसे कि 'सावधानी हटी और दुर्घटना घटी', इत्यादि। ऋषिकेश-उत्तरकाशी मार्ग पर नरेंद्रनगर के निकट एक यू-टर्न पर लिखे एक संदेश पर मेरी नज़र पड़ी जो कुछ आलंकारिक शब्दों में था – Be gentle on curves। मन ही मन में, संदेश व उसकी शैली की तारीफ़ किए बिना न रह सका। लेकिन, एक अनुवादक का दिमाग होने के कारण मन में यह बात भी उठ आई कि इसे हिंदी में क्या लिखेंगे। और यहीं से समस्या खड़ी हो गयी। इसमें लिखे *जैंटिल* शब्द के लिए कोई उपयुक्त हिंदी शब्द नहीं मिल रहा था – सज्जन, शिष्ट, भद्र, सौम्य, भला मानुस, शरीफ़ इत्यादि में से कोई भी शब्द यहां सही नहीं बैठ रहा था। सारे रास्ते बेचैनी रही और घर पहुंच कर सबसे पहले मैंने शब्दकोश टटोले लेकिन कामयाबी नहीं मिली। तब मैंने अंगेज़ी की डिक्शनरी में इस शब्द के मूल में जाना चाहा तो पाया कि अंग्रेज़ी में भी *जैंटिल* शब्द का ऐसा कोई अर्थ नहीं है जो यहां सही बैठ रहा हो; लेकिन फिर भी यह शब्द उस संदेश में अपना वह अर्थ दे रहा है जो कि लिखने वाला कहना चाह रहा है। ख़ैर, स्वांतः सुखाय ही सही, मैंने उसका अनुवाद किया – मोड़ों पर संभल कर चलें। अब, इस *संभलने* में वह अर्थ पूरी तरह आ गया था जो कि संदेश लिखने वाला देना चाह रहा था, हालांकि *जैंटिल* शब्द का सीधा-सीधा अर्थ यह नहीं है, किंतु परोक्ष रूप से यह इसलिए सही है कि *जैंटिल* व्यक्ति संभल कर चलता है, यानी किसी से भी टकराए जाने से बचता हुआ चलता है।

कुछ ऐसी ही समस्या तब सामने आई जब इस किताब का – *Parenting with Presence* का – नाम हिंदी में लिखने की बात आई। खोज की तो एक आश्चर्यजनक बात सामने आई कि अंग्रेज़ी में पेरैंटिंग कोई शब्द ही नहीं है, किसी भी डिक्शनरी में – मैरियम वैब्स्टर डिक्शनरी, रीडर्स डाइजेस्ट डिक्शनरी, ऑक्सफ़ोर्ड डिक्शनरी, किसी में भी नहीं, और इसलिए चैम्बर्स की अंग्रेज़ी-हिंदी डिक्शनरी में भी न यह शब्द है और न ही इसका कोई अर्थ उपलब्ध है। इन सभी में *पेरैंट* के साथ केवल *पेरैंटल* व *पेरैंटहुड* शब्द तो हैं, लेकिन *पेरैंटिंग* नहीं है। संभव है कि सुविधा के लिए बोलचाल की भाषा में कभी किसी ने *पेरैंट* (संज्ञा) से इसकी क्रिया *पेरैंटिंग* बना लिया होगा और फिर लोगों द्वारा इसे बोला जाने लगा, लेकिन किसी डिक्शनरी ने इसे बाक़ायदा स्थान नहीं दिया है। हिंदी में *पेरैंटिंग* के लिए जो शब्द हैं वे हैं लालन-पालन करना, पालन-पोषण करना; और उर्दू में हैं परवरिश करना। लेकिन कोई एकल शब्द उपलब्ध नहीं है, या कहें कि अंग्रेज़ी वालों की तरह हिंदी वालों ने ऐसा कोई एकल शब्द गढ़ा नहीं है जैसा कि वहां *पेरैंटिंग* गढ़ लिया गया है। इसलिए मैंने किताब के नाम में तो *पेरैंटिंग* के लिए लालन-पालन शब्द ले लिए हैं लेकिन किताब के अंदर भाषा प्रवाह बनाए रखने के लिए *पेरैंटिंग* को मैंने हिंदी में पेरैंटिंग रखने का निर्णय लिया है, क्योंकि बात को सीधे-सरल तरीके से, और बोधगम्य तरीके से रखना ही अनुवाद का प्रयोजन होता है।

अब आता है दूसरा शब्द – Presence। इसके साथ वही बात हुई जो ऊपर लिखे किस्से में *जैंटिल* शब्द के साथ हुई थी। जिस अर्थ में इस शब्द का प्रयोग इस किताब में किया गया है – जैसा कि इसे पढ़ते हुए आप स्वयं देखेंगे – उस अर्थ में यह शब्द न तो अंग्रेज़ी की डिक्शनरियों में है और न ही हिंदी के शब्दकोशों में। इस किताब में *प्रेज़ैंस* का मतलब शारीरिक रूप से उपस्थित रहने, विद्यमान रहने, मौजूद रहने तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि, अत्यंत गहरे व महत्वपूर्ण ढंग से, यह मानसिक व हार्दिक रूप से सजग रहने तक जाता है। आपका बच्चा जब आपका कहना नहीं मानता है तब आपका पारा चढ़ जाता है और आप उस पर चीखने-चिल्लाने लगते हैं और कभी-कभी उसके नाजुक से गाल पर अपने सख़्त हाथ से थप्पड़ भी जड़ देते हैं, तब, निश्चित रूप से, आप शारीरिक रूप से वहां *प्रेज़ैंट,* उपस्थित, विद्यमान और मौजूद होते हुए भी मानसिक व हार्दिक रूप से *प्रेज़ैंट* नहीं रहते है, क्योंकि अगर होते तो चीखने-चिल्लाने और थप्पड़ जड देने के बजाय आप यह देखते कि वह ऐसा कर क्यों रहा है, और यह भी कि इस बात पर मुझे गुस्सा क्यों आ रहा है, कारण कहां है, आप में है या बच्चे में है? यानी, अगर आप ऐसा

देखते तो आप केवल शारीरिक रूप से *प्रेज़ैंट* नहीं होते बल्कि मनोवैज्ञानिक रूप से 'सजग' भी होते। और, यही सजगता इस किताब का मूलमंत्र है। इस किताब में लिखी गई अपनी प्रस्तावना में एक्हार्ट टॉल्ल ने स्वयं भी इसकी यही परिभाषा दी है:

When there is no awareness (other names for it are mindfulness and presence), you relate to your child, as well to everybody else, through the conditioning of your mind.

और इस तरह Parenting with Presence का हिंदी नामकरण हुआ 'सजग लालन-पालन'।

यहां मैं एक बात और स्पष्ट कर देना आवश्यक समझता हूं और वह यह कि ऐसा नहीं है कि हिंदी में ही शब्दों का अभाव है, बल्कि वास्तविकता यह है किसी भी एक भाषा से दूसरी भाषा में अनुवाद करते समय ऐसी दुविधा आती ही है, कई बार ऐसा होता है कि हिंदी से अंग्रेज़ी में अनुवाद करते समय भी किसी हिंदी शब्द के लिए अंग्रेज़ी में उचित शब्द नहीं मिल पाते हैं, जैसे सुहाग, ससुराल, चाचा, ताऊ, मामा आदि रिश्तों के लिए अंग्रेज़ी में कोई शब्द नहीं हैं, यह सूची काफ़ी लंबी है लेकिन यह यहां का विषय नहीं है। मैं एक उदाहरण देकर अपनी बात समाप्त करता हूं – हिंदी में एक वाक्य है 'कल दो होते हैं, एक बीता हुआ कल और एक आने वाला कल', इस साधारण से वाक्य का अंग्रेज़ी में अनुवाद किया ही नहीं जा सकता।

अस्तु, इस गंभीर और महत्वपूर्ण किताब को यथासंभव सरल-सुबोध करने का प्रयास मैंने किया है, अर्थ का अनर्थ न हो जाए इसके लिए कई जगहों पर हिंदी के शब्द के साथ-साथ अंग्रेज़ी के शब्द को भी यथावत दोहरा दिया है, ताकि आप उसके मूल भावार्थ को समझ सकें। फिर भी, जैसा कि कहा जाता है कि अनुवाद में सुधार की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है, यदि आप कोई ठोस सुझाव देना चाहें तो आपका स्वागत है ताकि इसके आगामी संस्करण को और बेहतर बनाया जा सके।

– अचलेश चंद्र शर्मा
9719592021

• 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 ख़तरा 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 बाक़ायदा ट्रेनिंग भी आवश्यक मानी जाती है। लेकिन, यह विडंबना ही है कि पेरैंटिंग 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।

''पेरैंटहुड – यानी माता-पिता बनना और उसकी ज़िम्मेदारी निभाना – एक ऐसा सबसे बड़ा और एकमात्र क्षेत्र है जिसमें अनाड़ी और नौसीखिए लोगों की भरमार है।'' – यह कहना है लेखक आल्विन टॉफ्लर का। पेरैंटिंग की जानकारी या शिक्षण-प्रशिक्षण का अभाव ही उन कारणों में से एक है कि अधिकांश पेरैंट्स 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 पेरैंटिंग हद से ज़्यादा हुकूमत वाली रही है, लेकिन आज के ज़माने में अधिकतर पेरैंट्स 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। सूज़न स्टिफ़लमैन के सटीक शब्दों में पेरैंट्स यह बात स्पष्ट रूप से देख व समझ ही नहीं पाते हैं कि – बच्चों को आवश्यकता इस बात की होती है कि पेरैंट्स उस घर रूपी ''जहाज के कैप्टेन'' बनें, लेकिन ये शब्द ऐसा बिल्कुल नहीं कह रहें 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 ज़्यादा 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 पेरैंट्स को इसकी जानकारी या शिक्षण-प्रशिक्षण का न होना नहीं है, बल्कि, दरअसल, इसका प्रमुख करण है पेरैंट्स में सजगता का अभाव होना। सजग पेरैंट्स के बिना सजग पेरैंटिंग भी नहीं हो सकती! सजग पेरैंट्स 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/प्रेज़ैंट 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 ढर्रे तो न जाने कब से, असंख्य पीढ़ियों से होते हुए हम तक पहुंचे हैं। लेकिन, जब आप सजग रहते हैं, या *प्रेज़ैंट* 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, प्रेज़ैंस 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 ग़ायब है, और वह यह कि आप पूरी तरह उसके साथ *प्रेज़ैंट* रहने के बजाय, सचमुच उसके संग-साथ में रहने के बजाय, बस अपने ही दिमाग़ 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 पेरैंट्स के बीच की यह खाई अभी भी बनी हुई है लेकिन फिर भी एक बदलाव आया है। ऐसे पेरैंट्स 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 पेरैंटिंग 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 नज़रिए और आधुनिक दृष्टिकोण के बीच विवेकपूर्ण संतुलन बनाए रखने का काम करता है। और दूसरा है, और आधारभूत रूप से बहुत महत्वपूर्ण है, पेरैंट्स के स्तर पर सजगता का, चैतन्यता का, *प्रेज़ैंस* का अभाव होना।

हालांकि ऐसी बहुत सी किताबें हैं जो उन पेरैंट्स को कुछ व्यावहारिक ज्ञान देने में मदद करती हैं जो कि पढ़ने का शौक रखते हैं, लेकिन अभी भी अधिकतर किताबों में पेरैंट्स 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 पेरैंटिंग में सामने आने वाली रोज़मर्रा की चुनौतियों को किस तरह खुद में सजगता

जगाने के लिए एक माध्यम की तरह प्रयोग किया जाए। सूज़न स्टिफ़लमैन की यह किताब इन दोनो ही स्तरों पर पाठकों की मदद करने वाली है जिन्हें हम करना और (*प्रेज़ैंट*) 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 पेरैंट्स को यह दर्शाती है कि पेरैंटिंग 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 व्रीज़ 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 पेरैंट 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 ज़रूरत से कुछ ज़्यादा 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 तुनकमिज़ाज 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 मिज़ाज और ख़राब 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 ज़ोर 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 बदमिज़ाज बेटे के साथ वे कैसा बर्ताव करें, इस बात के सिरे उनके हाथ में आ ही नहीं रहे थे – मिन्नतें 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 पेरैंट के रूप में शांतिपूर्वक बिताया हो। वे ''उस तरह'' के बच्चे के पेरैंट्स होने पर खुद बहुत परेशान और किसी हद तक शमिंदा रहा करते थे, और उनका हर दिन इस चिंता के साथ शुरू होता था कि उनका बिगड़ैल 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। आख़िर, 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, पेरैंट-कोच और मनोचिकित्सक होने के नाते पिछले तीस बरसों से देखती आ रही हूं। पेरैंट्स 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

पेरैंट्स 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 हक़ीकत के साथ उनके सामने कोई न कोई कठिनाई तो सामने आ ही खड़ी होती है, ख़ास तौर पर तब जब बच्चों की ज़रूरतें या उनका मिज़ाज सिरदर्द साबित हो रहे हों।

लेकिन बच्चे पालने की ज़मीनी हक़ीकत के साथ उनके सामने कोई न कोई कठिनाई तो सामने आ ही खड़ी होती है, ख़ास 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 गईं 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 आयेंगे और देखेंगे कि चंदर के द्वारा दी गई चुनौतियों ने किस तरह उनके लिए एक स्वस्थ पेरैंटिंग 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 हूं।

परैंटिंग 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 पढ़ूं – परमहंस योगानंद द्वारा लिखित *ऑटोबाईग्राफ़ी 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 सैंटर तक पैडल चलाती हुई पहुंच गई। वहां मैंने अपने साथ ले जाए गए मुट्ठी भर सिक्के दिए और कैलीफ़ोर्निया में स्थित योगानंद फ़ाउंडेशन के हैडक्वार्टर को फ़ोन लगा दिया, और कहा, ''मैं ईश्वर को जानना चाहती हूं।''

लगभग एक साल तक मैं योगानंद परंपरा के अनुसार ध्यान लगाती रही जो कि उस विधि पर आधारित थी जो 'सैल्फ़-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 परिणिति 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 तूफ़ानी दौर पूरा हो जाने के बाद सफ़ाई का अभियान चलाना, वगैरह, वगैरह।

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 तूफ़ानी 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

पिघलने का इंतज़ार 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 हूं वह कहीं कोई दूर-दराज़ में होने वाली अनुभूति नहीं है; बल्कि अगर मैं चाहूं तो अपने दिन के हर काम को इसी तरह के मुक्त हृदय के साथ करते हुए इसे और भी अंतरंगता के साथ जी सकती हूं।

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 करूं, किंतु आध्यात्मिक रूप से जीने का अर्थ होता है अपने प्रत्यक्ष जीवन में अपनी चेतना को यथासंभव उपस्थित रखते हुए, प्रेज़ैंट रखते हुए जीना।

इस किताब में, दिन-प्रतिदिन की पेरैंटिंग 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 हूं। इसमें आप बच्चों के लालन-पालन में आने वाले वास्तविक तूफ़ानी उतार-चढ़ावों में से अपने जहाज को अधिक सजगता व चैतन्यता के साथ सुरक्षित निकाल लेने की अनेक विधियां 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 रहूंगी 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 प्रेज़ैंट रहते हुए, उसका लालन-पालन करने विधियां; और खिन्नता, क्रोध और डर में प्रतिक्रिया करने के बजाय, नम्रता व लचीलेपन के साथ और सही-ग़लत 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 *प्रेज़ैंस* द्वारा सिंचित होता है तब वे किसी मार्गदर्शन या सहारे के लिए अपने दोस्तों की तरफ़ 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 पेरैंट्स 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 *प्रेज़ैंस* 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 पेरैंटिंग 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/PWPexrtras पर जाएं जहां मैं आपको इस अभ्यास को करने के बारे में बताऊंगी।

पेरैंट्स के साथ मैं जब भी कोचिंग सेशन करती हूं, तो उसकी शुरुआत मैं उनसे यह कहते हुए करती हूं 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 हूं कि यह सेशन सच कैसे साबित होगा। ''क्या आप अब इसलिए बेहतर महसूस करेंगे क्योंकि समस्या से निपटने के लिए आपके पास अब बाक़ायदा एक तरीका है या शायद इसलिए कि अब आपको यह बात स्पष्ट हो गई है कि अपने बच्चे के साथ किसी ख़ास 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 हूं 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 पेरैंट 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-पेरैंटिंग-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 ख़ास 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 पेरैंटिंग 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 पेरैंट – यानी पति या पत्नी – के साथ अपने संबंधों में रूपांतरण करना चाहते हैं।

अध्याय 1

आपका बैस्ट टीचर तो आपके साथ ही रह रहा है

पेरैंटिंग एक ऐसा आईना है जिसमें हम अपना अच्छा और
सबसे खराब रूप बहुत नज़दीक से देख रहे होते हैं।
ये हमारे जीवन के सबसे अच्छे पल होते हैं
और सबसे अधिक डरा देने वाले भी।

– मायला तथा जॉन कबट-ज़िन

भारत में उन्हें गृहस्थ योगी कहा जाता है – ये वे स्त्री-पुरुष होते हैं जो किसी गुफ़ा या आश्रम में जा कर रहने के बजाय परिवार में ही रहते हुए अपने आध्यात्मिक पथ पर दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ा करते हैं। अपने घर और कार्यस्थल पर होने वाले अनुभवों के जरिये ये अपना विकास करने का रास्ता बनाते हैं, और अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में आने वाली चुनौतियों को स्वीकार करते हुए खुद को बदलने की राह को चुनते हैं।

कई लोगों का मानना है कि रोज़ाना ध्यान लगाने व कुछ दिन मनन-चिंतन के लिए कहीं एकांत में चले जाने और किसी प्रबुद्ध गुरु की बातों को मन में बिठाने से ही हमारे अंदर आध्यात्मिकता पैदा होती और पनपती है। लेकिन हमेशा ही जिनसे कुछ न कुछ सीखने की आप आशा कर सकते हैं ऐसे महानतम गुरुओं में से एक तो आपके घर ही में आपके साथ रह रहा है – भले ही कभी वह आपका मूड ख़राब करने वाला बटन दबा देता हो या कभी आपके सब्र का इम्तहान लेता हो।

हमेशा ही जिनसे कुछ न कुछ सीखने की आप आशा कर सकते हैं ऐसे महानतम गुरुओं में से एक तो आपके घर ही में आपके साथ रह रहा है – भले ही कभी वह आपका मूड ख़राब करने वाला बटन दबा देता हो या कभी आपके सब्र का इम्तहान लेता हो।

पेरैंटिंग में, घटनाएं बड़े वास्तविक रूप में और बड़ी तेज़ी से घटित होती हैं। यह समझना कि जब आपका बच्चा नए सोफ़े पर शर्बत या जूस गिरा दे

तब आप क्या करें, या तब आप अपनी प्रतिक्रिया को कैसे काबू में रखें अथवा जब किसी से मिलने के लिए जाते समय लंबी ड्राइव में बच्चे गाड़ी में लगातार एक दूसरे को तंग करते, चिढ़ाते और लड़ते-झगड़ते हुए चल रहे हों – यह काम व्यक्तित्व-विकास के लिए किए जाने वाले 'एडवांस कोर्स' के बराबर के महत्व का ही है। ऐसे में क्या आप खुद को 'जो है' से अलग कर लेते हैं या उसके साथ बने रहते हुए 'जो है' के साथ रहने की अपनी क्षमता को और मज़बूत बनाते हैं। ऐसे में क्या आप भड़क उठते हैं या समझदारी के साथ पेश आते हैं?

सच्ची आध्यात्मिकता किसी पहाड़ की ऊंची गुफ़ा में जाकर बैठ जाने पर नहीं मिलती। वह तो घर में ही विद्यमान रहा करती है – बच्चे की बहती नाक को पोंछने में, उसके प्रिय खेल को – उसकी ज़िद पर – बारम्बार खेलते रहने में, या रात को दो बजे पेट दर्द से बेचैन बच्चे को गोद में लेकर हिलाते-डुलाते और सहलाते रहने में। यह वैसे ही है जैसे कि बुद्ध बराबर वाले कमरे में रो रहा है, तब आप उसे कैसे संभालेंगे उस पर आपका आध्यात्मिक विकास निर्भर है।

यह वैसे ही है जैसे कि बुद्ध बराबर वाले कमरे में रो रहा है, तब आप उसे कैसे संभालेंगे उस पर आपका आध्यात्मिक विकास निर्भर है।

टीचर या अध्यापक क्या होता है?

बहुत से लोग अपने बेटे या बेटी को अपने एक ऐसे आध्यात्मिक टीचर के रूप में अवतरित होने की कल्पना पर मुग्ध रहते हैं जो हमारी आत्मा और हृदय को रूपांतरित कर सकता है। लेकिन अपने बच्चे को अपना एक टीचर मानने का विचार भले ही आपको एक लय जैसा लुभावना और ज्ञान जैसी गंभीर बात लगता हो किंतु किसी *विचार* को स्वीकार करने और *वास्तविकता* को अंगीकार करने में अंतर होता है।

हमारे बच्चे हमारे अंदर उस प्रेम को वाक़ई जगा सकते हैं जिसकी हमने कल्पना भी नहीं की होती है। लेकिन वे हमारे उस प्रबल तत्व को भी प्रकाश में ला सकते हैं जो कि हमारे स्वभाव को प्रकट करता है जैसे हमारी अधीरता और हमारी असहिष्णुता। इस बात पर हमें शर्म भी आती है और हम पराजित भी महसूस करते हैं।

संतुलन बनाए रखना ही वर्तमान पल को जीने का सही तरीका है लेकिन संतुलित बने रहने की हमारी योग्यता और क्षमता की जितनी परीक्षा पेरैंटिंग लेती है उतनी कोई नहीं। बच्चों को पालना कैसा भी हो लेकिन शांतिपूर्ण तो

नहीं होता – बच्चों का आपस में होते रहना वाला झगड़ा-टंटा, होमवर्क का झंझट, और वीडियो गेम्स पर होने वाली तू-तू मैं-मैं – ये सब गृहस्थ जीवन में होने वाले रोज़ाना के तमाशे हैं। बड़े-बड़े विचारपूर्ण सिद्धांत भी, इन बच्चों के साथ रहने की रोजमर्रा की वास्तविकता से टकरा ही जाते हैं। यहां तक कि किसी भी हाल में प्रेमपूर्ण और शांत रहने का व्रत ले लेने वाले परिपक्व ध्यानी व्यक्ति या योगिनी महिला को भी अक्सर चीखते, चिल्लाते, धमकाते, लालच देते या सज़ा देते हुए देखा जा सकता है।

ऐसा कहा जाता है कि अगर शिक्षार्थी सीखने को तैयार हो तो शिक्षक खुद आ पहुंचता है। मेरा लंबा अनुभव बताता है कि यह बात बिल्कुल सच है क्योंकि जब-जब मैं बौद्धिक रूप से, मनोवैज्ञानिक रूप से या आध्यात्मिक रूप से अपने दायरे को व्यापक करने के लिए उत्सुक व उद्यत हुई हूं तब-तब कोई न कोई अवसर इस तरह से मेरे सामने स्वयं आ उपस्थित हुआ है जैसे वह दैवी रूप से चुन कर मेरे लिए भेजा गया हो ताकि मैं विस्तार पा सकूं, विकास कर सकूं और सीख सकूं। फिर भी, मैं खुद तो हमेशा ही विस्तार करना, विकास करना और सीखना नहीं चाहती रही हूं लेकिन, इस न चाहने पर भी मुझे ऐसा कुछ ऐसा लगा जैसे बिना मेरी इच्छा के ही मेरा नाम किसी ऐसी कक्षा में लिखवा दिया गया हो जिसमें मेरी रत्ती भर भी रुचि नहीं है।

जहां तक पेरैंटिंग की बात है तो ऐसा लगता है कि बच्चे जो 'कोर्स' हमें पढ़ाते हैं उसके लिए स्वेच्छा से हमने अपनी सहमति भले ही न दी हो किंतु इस पेरैंटिंग के द्वारा हम जबरन ही सही लेकिन बहुत बड़ी मात्रा में अपना ज्ञानवर्धन होता हुआ पाते हैं – हालांकि यह कोई 'आमंत्रित' या 'अवसर प्रदान किया गया' जैसी स्थिति नहीं होती। इस बारे में, मेरा मानना है कि हमारे बच्चे हमारे सबसे बड़े गुरु बन *सकते हैं*। भले ही बच्चे के होने के पीछे हमारा इरादा यह न रहा हो कि इसके जरिए हम बचपन से चले आ रहे अपने मन के ज़ख़्मों को भर सकेंगे या अपना एक बेहतर संस्करण बन सकेंगे लेकिन वास्तव में ऐसे अवसर – और ऐसे अन्य हज़ारों अवसर – हमारे बच्चे के जन्म के साथ ही जन्म ले लेते हैं।

ठुमक-ठुमक कर चलता हमारा बच्चा जब फुटपाथ के बाजू में लगे हर फूल को सूंघने के लिए रुकना चाह रहा हो तब हो सकता है कि हमारा आमना-सामना अपनी ही अधीरता से हो जाए। हो सकता है कि हमें अपनी तेज़ी पर ब्रेक लगाना सिखाया जा रहा हो या जब हमारा किसी बच्चा डरावने सपनों के कारण रात को जाग जाता हो तब हम खुद को जगाए रखने के

लिए धैर्य रखना सीख जाएं और यह भी सीख जाएं कि लगातार कई रातें जागते हुए काट देने के बावजूद हममें दयालुता, सौम्यता व प्रेम सचमुच बना रह सकता है।

इतने ही महत्व वाले होते हैं वे तौर-तरीके जिनमें हमारे बच्चे हमारे अधूरे छोड़ दिये कामों में मददगार होते हैं। अपने बच्चे को अपना होमवर्क करने में टालमटोल करते देख कर हम अपनी भी इस ख़राब आदत को पहचान सकते हैं, और अगर चाहें तो इस बात के प्रति सावधान हो सकते हैं, कि खुद हम भी ऐसे कामों को टालते रहने के कसूरवार हैं जिन्हें करना हमें अच्छा नहीं लगता है। या जब हमारा तुनकमिज़ाज बच्चा हंगामा खड़ा कर रहा हो क्योंकि उसकी मर्जी के खिलाफ़ कुछ हो गया है, तब भी हमें ऐसा लग सकता है जैसे हम आईना देख रहे हैं। तब हम उन बीते पलों के हंगामे को – शायद आज सुबह के ही हंगामे को – फिर से होता देख रहे होते हैं जो हमने तब किया था जब कोई काम हमारी मर्जी के खिलाफ़ हो गया था।

कभी-कभी तो, जो पाठ हम अपने बच्चों से सीखते हैं वे बड़े ही भले और मधुर होते हैं; हमारे ये नन्हें-मुन्ने प्रेम और खुशी का आदान-प्रदान करने की हमारी क्षमता को उस हद तक बढ़ा देते हैं जिसकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की होती है। लेकिन अक्सर, हमारे बच्चे का मिज़ाज हमारे दिलोदिमाग को जैसे एक चुनौती दे रहा होता है। अपने बच्चों की जगह, तब हम अपनी ज़रूरतों को रख कर देख सकते हैं – यह महसूस कर सकते हैं कि जब हम अपने बच्चों पर ऐसा व्यवहार न करने के लिए ज़ोर न डाल पा रहे हों जो कि हमारे डर और चिंता को दूर करने वाला हो, तब हम सुबह से रात तक जैसे एक युद्ध सा लड़ रहे होते हैं। और फिर, हर दिन के आख़िर में थकान से चूर होकर हम बिस्तर पर धड़ाम से गिर जाते हैं – इस फ़िक्र के साथ कि कल जागने पर हमें इस तमाशे में से फिर से गुजरना होगा।

चुनौती देने वाले लोगों को अपने विकास के लिए एक आवश्यकता के रूप में देखने के लिए मैं एक तरीका यह अपनाती हूं कि मैं दोनों के लिए ही यह कल्पना करती हूं कि जैसे हम दो ऐसी आत्माएं हैं जिनका अभी जन्म नहीं हुआ है – जैसे हम दोनों ही आत्माएं अभी किसी देह से आबद्ध नहीं हुई हैं और इसलिए एक दूसरे के प्रति केवल विशुद्ध और असीम प्रेम अनुभव कर रही हैं। (यह केवल एक कल्पना है, इससे लाभान्वित होने के लिए आवश्यक नहीं है कि आप पुनर्जन्म में विश्वास करें ही। कुछ पल के लिए मेरे साथ बस यह खेल खेलिए और देखिए कि क्या यह कारगर होता है?)

हमारा हर बच्चा हमें हमारे दिलोदिमाग के अंधियारे और मलिन कोनों से रूबरू करा देता है और ऐसी परिस्थितियां पैदा कर देता है जो हमें ऐसे ज्ञान की प्राप्ति करा सकें जो कि हमें अपने पुराने ढर्रे से मुक्त करा दें और हमारे जीवन को अधिक व्यापक तथा संपूर्ण बना दें।

मैं कल्पना करती हूं कि हम दोनों आत्माएं बात कर रही हैं (देह बंधन से मुक्त रहने वाली आत्माएं जिस भी तरह बात करती हों!) और हममें विचार-विमर्श यह हो रहा होता है कि अपने आने वाले जीवन में हम सीखना क्या चाहती हैं। ''मैं धैर्य रखना सीखना चाहती हूं'', हम में से एक कहती है। तब दूसरी कहती है, ''लेकिन मैं तो प्रेम और तवज्जो पाने की अपनी क्षमता को गहरा करना चाहती हूं। कैसा रहेगा कि मैं तो तुम्हारे अपंग शिशु के रूप में जन्म लूं, फिर मैं तो भरपूर प्यार पाना सीखूं और तुम धैर्य रखना सीखो?'' ''चलो, बात पक्की हुई!'' और इस तरह शुरू होता है हमारा समझौता जिसे लैक्चरार व अंतःप्रज्ञावादी कैरोलीन मायस *पवित्र करार* कहा करते हैं। ऐसा समझौता हम कुछ ऐसे ख़ास लोगों के साथ करते हैं जो हमारे जीवन में ऐसी सुनिश्चित परिस्थितियों के सूत्रधार बन कर आते हैं जो हमें उन कामों को करने में मदद देते हैं जिनके लिए हमने जन्म धारण किया है।

हमारा हर बच्चा हमें हमारे दिलोदिमाग के अंधियारे और मलिन कोनों से रूबरू करा देता है और ऐसी परिस्थितियां पैदा कर देता है जो हमें ऐसे ज्ञान की प्राप्ति करा सकें जो कि हमें अपने पुराने ढर्रे से मुक्त करा दें और हमारे जीवन को अधिक व्यापक तथा संपूर्ण बना दें। एक पेरैंट और उसकी बेटी के बीच की ऐसी ही प्रेरक कहानी यहां प्रस्तुत है –

एक बार अनुरोध कीजिये तो सही

कियारा की दो बेटियां थीं, चौदह साल की इला और सोलह साल की ईशा। ''अपनी दोनों बेटियों के साथ मेरी ज़िंदगी की गाड़ी अच्छी तरह चल रही है – हममें बहुत घनिष्ठता है। लेकिन, सच कहूं तो ईशा थोड़ी फूहड़ है। वह अपना तौलिया बाथरूम के फ़र्श पर गिरा छोड़ देती है, अपने कमरे में कपड़े बिखरे हुए छोड़ देती है, और जब तक उसे कहा न जाए, वह कभी अपने जूठे बर्तन साफ़ नहीं करती है। उसके इस व्यवहार से मुझे *वाक़ई* खीज होती है। इस बारे में हम दोनों के बीच कई बार बात भी हुई है लेकिन जब तक मैं टोका-टाकी न करूं तब तक वह सफ़ाई का ध्यान ही नहीं रखती है।''

कियारा ने अपनी बात जारी रखते हुए कहा, ''कल की ही बात है। मैंने उसे बड़े प्यार से कहा कि आज मेहमान खाने पर आने वाले हैं। उनके आने से पहले वह अपने कमरे को ज़रा ठीक-ठाक कर ले। जब मैं यह बात उससे कह रही थी तब वह मुझे शून्य भाव से देखती रही और फिर अपनी आंखें घुमाते हुए बोली, 'मॉम – वे लोग तो मेरे कमरे में झांकने के लिए भी नहीं आयेंगे! शाँत रहो! जब कोई हमारे घर आता है तब आप कुछ ज़्यादा ही तनाव में आ जाती हैं।' मेरे तन-बदन में जैसे आग गई थी! मैं उसके लिए कितना कुछ करती हूं! और वह मेरा इतना सा कहना नहीं मान सकती?''

मैं सुनती रही, और फिर मैंने कियारा से पूछा, ''जब तुम अपने पेरैंट्स से अपनी कोई इच्छा या जरूरत बताया करती थीं तब वे किस प्रकार जवाब देते थे? क्या वे तुम्हारी बात सुनते थे और तुम्हारे अनुरोध को सही बताते थे या वे उसे सुना-अनसुना कर दिया करते थे?''

एक व्यंगात्मक स्वर के साथ वह तुरंत बोली, ''ज़रूरत? मुझे तो अपनी ज़रूरत बताने की इजाज़त ही नहीं थी। हमारे परिवार में ऐसा होता ही नहीं था। अगर कभी मैं अपनी मां या पिता से यह कह भी देती थी कि जो काम करने के लिए वे मुझसे कह रहे हैं वह करना मैं नहीं चाहती तो वे मुझे ऐसे देखते थे जैसे में कोई पागल हूं और फिर वे मुझे स्वार्थी और मतलबी तक कह देते थे। बहुत छोटी उम्र में ही मेरे मन में यह बात बैठ गई थी कि इनसे तो कभी कुछ मांगना ही बेकार है। और तभी से अपने सभी संबंधों में मैं तटस्थ भाव रखने लगी। यहां तक कि अपने वैवाहिक संबंधों में भी मैं ऐसे ही रही।''

मैंने कियारा से कहा कि मैं एक उदाहरण देना चाहती हूं, ''बच्चों के मनोरंजन पार्कों में तुमने उन्हें बंपर कार चलाते हुए तो देखा ही होगा न? मैंने जो वहां देखा है वह यह है कि कुछ बच्चे तो अपनी उस छोटी सी कार में बैठ जाते हैं और बस बैठे ही रहते हैं। उन्होंने पहले कभी किसी ऑटोमोबाइल का स्टीयरिंग व्हील चलाया नहीं होता है और न ही एक्सीलेटर को पैर से दबा कर उसे चलाने की कोई समझ उनमें होती है। इस तरह, ट्रैक के बीच में वे कार में बस बैठे ही रहते हैं और वहां के बाकी बेलगाम ड्राइवरों द्वारा मारी जा रही टक्करों को झेलते रहते हैं।

''अब, इसके उलट दूसरे बच्चों का उदाहरण लो। ये वे बच्चे होते हैं जो कि एक्सीलेटर को बिल्कुल नीचे तक दबा देते हैं। नतीजा यह होता है कि जिस भी दिशा में वे अपना स्टीयरिंग घुमाते हैं उधर ही वे तुरंत किसी न किसी से टकरा जाते हैं। इन दोनों ही मामलों में, ये ड्राइवर बच्चे जानते ही नहीं हैं कि सही तरह से एक्सीलेटर कैसे दबाया जाए। इसलिए या तो

वे आगे बढ़ ही नहीं पाते हैं या फिर पूरी स्पीड से बेतहाशा दौड़ जाते हैं।''

मैंने खुलासा किया कि बहुत से लोग तो ऐसे होते हैं कि जो अपनी पसंद और ज़रूरत को समझ भी नहीं सकते हैं उसके लिए संघर्ष किया करते हैं। ''लेकिन हममें से कुछ ऐसे भी हैं जो कुछ न करते हुए बस चुपचाप इंतज़ार करते रहते हैं; कुछ भी मांगते नहीं हैं और खुद को अनदेखा व महत्वहीन महसूस करने लगते हैं लेकिन नाराज़ रहते हैं।''

''मैं भी ऐसी ही हूं,'' वह बोली, ''मेरे जीवन की भी यही कहानी है – बचपन से लेकर शादी होने और उसके बाद तलाक़ होने तक यही मेरी कहानी है। मैंने बहुत पहले से यह लगने लगा था कि जो मैं चाहती हूं उसे मांगने से मैं अपने आसपास के लोगों को नाराज़ व परेशान ही करूंगी।''

''लेकिन और लोग जो चाहते हैं, वे तो दनदनाते हुए उसकी मांग करते हैं,'' मैंने जवाब दिया, ''वे अपने आसपास वालों पर अपनी धाक जमा लेते हैं, और इस बात की परवाह किए बिना ही कि वे कितनी बुरी तरह अपनों को दूर कर रहे हैं, अपनी बात मनवाने पर अड़े ही रहते हैं।

''इसलिए,'' मैंने कहा, ''क्या तुम अपनी बेटी के साथ की इस स्थिति को एक बिल्कुल अलग नज़रिए से भी देखना चाहोगी? क्या तुम उसे एक ऐसी टीचर की तरह देख सकती हो जो तुम्हें एक ऐसा काम करने को दे रही है जो कि एक ख़ास तरह का है? तब हो सकता है कि तुम यह बात सीखने के लिए तैयार हो जाओ कि जो तुम चाहती हो उसे एक ऐसे ढंग से मांगा जाए जिसमें यह समझ झलकती हो कि तुम्हारी मांग भी उतनी ही सही व तर्कसंगत है जितनी की दूसरों की?''

कियारा कुछ पल चुप रही, और जब वह सौम्य स्वर में बोली तो लग रहा था जैसे उसके मन की कड़वाहट पूरी तरह धुल चुकी थी, ''सही कहा आपने। यही वह समय है कि जो मुझे चाहिए उसे मैं कहना सीखूं।''

मैंने कहा, ''इस बात पर ध्यान देना कि तुम्हारे बच्चे का व्यवहार तुम्हें भड़का क्यों देता है। ऐसा करना तुम्हें एक लंबे अरसे से चली आ रही इस परेशानी से खुद को राहत देने का एक मौका देगा और एक अधिक स्वस्थ सोच वाले व्यक्तित्व को विकसित करने में मदद करेगा।''

कियारा अपनी उस मनःस्थिति से अब उबर आई थी। अब हमारा मुद्दा उसकी बेटी की गड़बड़ी पर 'अटका' रहने के बजाय यह हो गया था कि एक छोटी लड़की के रूप में जो कियारा इस निष्कर्ष पर पहुंच गई थी कि उसकी इच्छाएं और आवश्यकताएं कोई महत्व नहीं रखती और जिन्हें उसने बहुत मुद्दतों पहले ही दफ़न कर दिया था, उस कियारा को उस दुख से

अपने अंदर से उन्हें लग जाता है कि कभी किसी पुराने संबंध से मिले हमारे घावों को भरना उनकी ज़िम्मेदारी नहीं है। इसलिए, अपने बच्चों के दुर्व्यवहार तब हमें सचमुच एक वरदान की तरह समझना चाहिए क्योंकि अपनी चोट को उन पर थोपने के बजाय अगर हम अपने अंदर झांकने को तैयार हो जाते हैं तो हम अपने उन भावुकता भरे विचारों से पार पा सकते हैं जो कि पूरे नहीं हो सके।

निजात कैसे दिलाई जाए जो उसने तब पी लिया था। मैंने इस बात को समझने में उसकी मदद की कि जिस शिद्दत से वह ईशा पर सहयोग करने का दबाव डाल रही थी, दरअसल, वह उसकी खुद की अधूरी इच्छाओं व आवश्यकताओं को अपनी बेटी पर थोप कर उन्हें पूरा करने की तमन्ना का ही परिणाम थी।

मैंने उसे विस्तार से बताया कि हमारी समस्याओं का निवारण करना हमारे बच्चों का काम नहीं है। दरअसल, जब हम अपनी किसी ज़रूरत को पूरा कराने के लिए चिढ़चिढ़े होकर उन पर दबाव डालते हैं तब वे अड़ियल व जिद्दी हो जाते हैं। अपने अंदर से उन्हें लग जाता है कि कभी किसी पुराने संबंध से मिले हमारे घावों को भरना उनकी ज़िम्मेदारी नहीं है। इसलिए, अपने बच्चों के दुर्व्यवहार तब हमें सचमुच एक वरदान की तरह समझना चाहिए, क्योंकि अपनी चोट को उन पर थोपने के बजाय अगर हम अपने अंदर झांकने को तैयार हो जाते हैं तो हम अपने उन भावुकता भरे विचारों से पार पा सकते हैं जो कि पूरे नहीं हो सके।

मैंने कियारा को यह करने की हिम्मत बंधाई कि जब कभी भी उसे अपनी बेटी के अड़ियलपन का सामना करना पड़े तब उसके अपने मन में जज़्बात का जो भी ज्वार उठे उसके साथ वह केवल उपस्थित रहे। ''किसी नतीजे पर पहुंचे बिना केवल सजग रहने का अभ्यास करो। जो भी भावनाएं उठें, उन्हें आने दो ताकि वे भी अपनी बात कह सकें – चाहे वे उदास हों या नाराज़ हों, भ्रमित हों या व्यग्र हों। और, शायद फिर से उदास हो जाती हों। इन भावनाओं में कुछ भी काट-छांट किए बिना या इनका दमन-शमन किए बिना, इन्हें अपने मन में से बस गुजरते रहने दो।

''अपने शरीर में उस जगह को पहचानने की कोशिश करो जहां तुम यह सब महसूस कर रही हो। क्या यह अनुभव भारी है? तीखा व तेज़ है? भ्रम-विभ्रम वाला है? इन भावनाओं को छोटा या बड़ा किए बिना, वे जैसी भी हैं उन्हें बस होने दें। प्रेमपूर्वक, अनुग्रहपूर्वक उन भावनाओं का नाम रखती जाओ। 'मेरे सीने में उदासी है। इसमें भारीपन, नीरसता और हताशा है। और अब इसमें क्रोध आ गया है – बहुत तीखा और कठोर। यह सब मेरे इस शरीर में हो रहा है।'

''अपने मस्तिष्क के बाएं तरफ़ के विवेकपूर्ण भाग द्वारा की जाने वाली अपनी परेशानी की व्याख्या को नज़रअंदाज़ करो। अपनी बेटी के बारे में, या किसी भी स्थिति के बारे में व्याख्या करने की इस ललक को रोको। केवल उस पर ध्यान दो जो कि तुम महसूस कर रही हो। धीरज रखो। ये भावनाएं गुज़र जायेंगी। तब तुम अच्छा-अच्छा महसूस करोगी। इस सब में से गुज़रना ही एकमात्र रास्ता है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें तुम उस आवाज़ के लिए दुखी होती हो जो तुम्हारे पास थी ही नहीं, उस हमदर्दी के लिए जो कि तुम्हें मिली ही नहीं और उस ठेस के लिए जो कि तुम्हें महत्वहीन समझे जाने के कारण पहुँची।''

यह एक बहुत गहरी प्रक्रिया थी – और है भी। यह कोई आसान और चुटकियों में होने वाली नहीं है। पुराने ज़ख्मों को भरने के लिए उन्हें खुली हवा चाहिए। जब आप इस प्रक्रिया में से गुज़रें तो मेरा आग्रह है कि आप अपने प्रति सौम्य रहें, धैर्यवान रहें, और तब भी आप ऐसे ही रहें जब आपका बच्चा आपके किसी पुराने ज़ख्म को हरा कर दे और आप उसके साथ बर्ताव करने का कोई नया तरीका अपनाने की कोशिश कर रहे हों। आप इस बदलाव से ज़ख्मोको भी ठीक कर सकते हैं और खुद को भी।

जब कियारा ने अपनी इस बात पर खुद को दुखी होने दिया कि वह अपनी इच्छाएं व्यक्त करने से डरती रही है, तब वह अपनी बेटी से अपनी बात कहने के वास्ते नए तरीके अपनाने के लिए तैयार हो गई। अपना सुना हुआ एक प्रसंग मैंने उसे सुनाया कि जब डायने सॉयर से उनके दीर्घ दाम्पत्य जीवन की सफलता के बारे में पूछा गया तो उनका जवाब था, ''मैंने काफ़ी पहले ही यह बात सीख ली थी कि आलोचना करना या उलाहना देना, ये अनुरोध करने के वाक़ई घटिया तरीके हैं। इसलिए... सीधा-सीधा अनुरोध ही करो न!''

पारस्पिरिक व्यवहार के चार तरिके

दूसरों के साथ व्यवहार करने के मामले में, आम तौर पर हम चार में से किसी एक वर्ग में रखे जा सकते हैं। हम या तो निष्क्रिय व अप्रतिरोधी (पैसिव) होते हैं या आक्रामक (ऐग्रैसिव) होते हैं या अप्रतिरोधी-आक्रामक (पैसिव-ऐग्रैसिव) होते हैं या फिर हठ करने वाले आग्रही (एसर्टिव) होते हैं।

अप्रतिरोधी (पैसिव) स्वरूप में हम तब होते हैं जब हम उन भावनाओं को दबा देते हैं जिन्हें हम अपने अंदर उठता हुआ सचमुच महसूस कर रहे होते

हैं लेकिन दर्शाते ऐसा हैं जैसे सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा है। अप्रतिरोधी स्वरूप में तब भी हम 'हां' ही कह दिया करते हैं जब कि हम 'ना' कहना चाह रहे होते हैं, हम दूसरों की ज़रूरतों को आगे करके अपनी ज़रूरतों को पीछे कर देते हैं, और किसी की ज़रा सी ऊंची आवाज़ से भी डर जाते हैं। अप्रतिरोधी माता-पिता अपने बच्चों के 'मूड ख़राब' होने से डरते हैं और हर हाल में उनकी नज़रों में अच्छा बना रहना चाहते हैं, इसलिए वे बच्चों की हर मांग के सामने झुक जाया करते हैं।

आक्रामक (ऐग्रैसिव) स्वरूप में हम तब होते हैं जब हम अपने बच्चों को धमकाते हैं और उन्हें हमारी मर्जी के अनुसार चलने के लिए डराते हैं। बाहरी तौर पर यह तरीका कारगर हो सकता है और उसकी बदतमीज़ी को रोकता नज़र आ सकता है, लेकिन हमें इस तरीके की भारी कीमत चुकानी पड़ती है। हमारे बच्चे हमसे दूरी बना लेते हैं क्योंकि तब हम उनके लिए भावनात्मक रूप से सुरक्षित नहीं रह जाते हैं।

अप्रतिरोधी-आक्रामक (पैसिव-ऐग्रसिव) माता-पिता अपने बच्चों को शर्म और अपराधबोध के जरिए नियंत्रित करते हैं। ऐसे माता-पिता ज़ाहिरा तौर पर तो आक्रामक नहीं लगते लेकिन उनके द्वारा बारीकी से बार-बार कराया जाने वाला अपराधबोध, और इसकी आड़ में चालाकी से अपना मतलब सिद्ध कर लेना, उनके बच्चों के स्वाभिमान को विकसित होने में बहुत ही नुकसान पहुंचाने वाला सिद्ध होता है। ऐसे बच्चे स्वाभाविक रूप से अपने माता-पिता के साथ तालमेल बिठाने के बजाय उनकी आवश्यकताओं और उनकी खुशी के लिए अपने आपको बहुत अधिक ज़िम्मेदार महसूस करने लगते हैं। अगर आप कहते हैं, ''हमारे परिवार में तुम ही एक ऐसे बच्चे हो जिसे ढंग से मेज़ लगाना तक नहीं आता,'' तो आप अपने बच्चे को लज्जित और अपमानित कर रहे होते हैं। बिटिया से यह कहना, ''स्कूल की तरफ़ से घूमने जाने की जो जिद तुमने पकड़ रखी है, उसके पैसे भरने के बारे में सोचते-सोचते मैं रात भर सो नहीं सका,'' उसे अपराधबोध से ग्रस्त कर देने के अलावा कुछ और नहीं करता। बच्चों के साथ बात करने के ये तरीके बहुत ही ख़राब और ख़तरनाक हैं।

हठी व आग्रही (ऐसर्टिव) हम तब होते हैं जब हम अपने बच्चों के जीवन के जहाज का कप्तान बन बैठते हैं। (अधिक विवरण अध्याय 2 में) इस स्वरूप में, हम अपने बच्चों के साथ समुचित सीमा रेखा बना कर चलते हैं। उन्हें उसी सीमा तक अपनी ज़रूरतों, इच्छाओं, भावनाओं और प्राथमिकताओं के अनुसार चलने की इजाज़त देते हैं जहां तक कि वे हमारी खुद की ज़रूरतों,

इच्छाओं, भावनाओं और प्राथमिकताओं को लांघती नहीं हैं। इस रूप में, हमें इस बात की कोई *आवश्यकता* नहीं लगती कि हमारे बच्चे हमें पसंद करें ही, न ही हम उनकी नाराज़गी की परवाह करते हैं, और ऐसा हम यह मानते हुए करते हैं कि यदि हम उनकी सभी समस्याओं का निवारण करते रहेंगे तो फिर उनमें अपनी समस्या से खुद उबरने की वास्तविक क्षमता को विकसित होने से हम रोक रहे होंगे। बच्चे तो बस इतना जानते हैं कि वे जैसे भी हैं उन्हें उनके उसी रूप में प्रेम किया जा रहा है – न कि इसलिए कि वे हमारे लिए क्या कर सकते हैं या इसलिए कि उनकी उपलब्धियों से हम दूसरों की नज़र में कितना उठ जायेंगे।

और, जब हम आग्रही होते हैं तब हम इस बात को पहचान सकते हैं कि हो सकता है कि हमारे बच्चे वह करना पसंद न करें जो कि हम उन्हें करने के लिए कह रहे हैं, लेकिन यह बात हम अपने ऊपर किसी शिकायत की तरह नहीं ढोते हैं और न ही उनकी इस असहमति पर हम कोई हंगामा ही खड़ा करते हैं। जैसा उनका मन हो उन्हें वैसा ही रहने देते हुए हम उनके मन में उतर कर उनकी मनःस्थिति को समझने की कोशिश तो करते हैं लेकिन उनसे असहमत होने की एक सीमा रेखा खींचने में हम कोई संकोच नहीं करते, भले ही वह उन्हें अच्छी न लगे।

जब हम आग्रही होते हैं तब हम इस बात को पहचान सकते हैं कि हो सकता है कि हमारे बच्चे वह करना पसंद न करें जो कि हम उन्हें करने के लिए कह रहे हैं, लेकिन यह बात हम अपने ऊपर किसी शिकायत की तरह नहीं ढोते हैं और न ही उनकी इस असहमति पर हम कोई हंगामा ही खड़ा करते हैं।

कियारा के प्रति मेरा पहला काम यह था कि मैं उसके उस प्यारे से बचपन की पीड़ा पर ध्यान केंद्रित कराऊं जो उसने कभी जिया ही नहीं। यह एक जोखिम वाला काम था, लेकिन उसने ठान ली थी और वह अपने पुराने अहसासों में से बहादुरी के साथ गुजरती चली गई।

फिर हमने आग्रही होने का अभ्यास करना शुरू किया। चूंकि आग्रहीपन का अनुभव उसे ना के बराबर था – न तो बचपन में और न ही अपने दाम्पत्य जीवन में – इसलिए उसके लिए यह एक अनजान रास्ते में जाने जैसा था। लेकिन यह करने में हमने खिलवाड़ भी खूब किया; एक नाटकीय दृश्य बना कर हमने ऐसी भूमिकाएं अदा कीं जिसमें वह अपनी इच्छाओं को इस प्रकार से प्रकट कर सके जो कि आक्रामक न हो (एक्सीलेटर को बिल्कुल तली तक दबाने वाली न हो), अप्रतिरोधी न हो (बिना कुछ किए बस बैठी न रहे), या अप्रतिरोधी-आक्रामक भी न हो (लज्जित करने या अपराध बोध कराने का

सहारा न ले)। जब कियारा ने अपनी ज़रूरतों को कहने के लिए अपने आग्रही स्वर का इस्तेमाल किया तो उसे खुद को बड़ा अच्छा लगा।

इस भावनात्मक खेल-खिलवाड़ के परिणामस्वरूप कियारा के अनुरोध-आग्रहों में से तीखापन, चुभन और चिढ़चिढ़ाना ग़ायब होते चले गए, और इससे ईशा के लिए भी अपनी मां की बात मानना आसान होता गया। ईशा को यह एहसास दिलाते हुए कि कियारा मानती है कि यदि उसकी बेटी अपने कपड़े, अपने कमरे में इधर-उधर पड़े छोड़ भी देती है तो उस के लिए यह कोई बड़ा मुद्दा नहीं है। उसने अपनी बेटी के *साथ-साथ* चलने का अभ्यास शुरू किया (इसे मैं एक्ट 1 पेरैंटिंग कहती हूं)। ''चूंकि यह *तुम्हारा* कमरा है इसलिए तुम्हारा अधिकार है कि तुम इसे जैसा चाहो वैसा रखो।'' चूंकि ईशा को यह आभास होने लगा था कि उसकी मां उसको समझ रही है और उसे ग़लत नहीं ठहरा रही है इसलिए उसने मां के खिलाफ़ मोर्चा खोलना भी कम कर दिया था और उसकी बातों को वह अधिक ध्यान से सुनने लगी थी।

उसकी आग्रही मां अब कुछ यूं कहने लगी थी, ''मेरी बच्ची, जब मैं तुम्हारे कमरे में आती हूं तो तुम्हारे कपड़े उधर-उधर फैले पड़े देख कर मुझे अच्छा नहीं लगता। चूंकि उसका किराया देने वाली मैं ही हूं इसलिए मैं चाहती हूं कि तुम इसे साफ़-सुथरा रखने की कोशिश करो। रात को सोने से पहले अगर तुम अपनी चीज़ों को यथास्थान रख दोगी तो मुझे अच्छा लगेगा। और अगर तुम बाथरूम को ठीक-ठाक रखा करो, तौलिया वगैरह ठिकाने से रखा दिया करो, फिर तो क्या ही कहने!''

कियारा की समझ में अब आ गया था कि उसकी बेटी के साथ चल रहे इस इस मुद्दे में इतनी अधिक चिढ़चिढ़ाहट की तह में क्या छिपा हुआ है – या तो उसने एक्सीलेटर पर पैर रखा ही नहीं था (अप्रतिरोधी बने रहते हुए कुछ न कहना लेकिन अंदर-अंदर गुस्से और कुढ़न से भरे रहना), या फिर उसने एक्सीलेटर को तली तक दबा दिया था (गुस्सा और आलोचना करते हुए अपनी बेटी पर बरस पड़ना)।

अपनी बेटी को अब उसने एक ऐसी कमाल की टीचर के रूप में चुन लिया था जो कि उसे अपनी बात को कहने के लिए अपने स्वर में सम्मान का पुट लाने के काम में उसकी मदद कर रही थी। इसलिए, कियारा अब ईशा के साथ अधिक निकटता भी महसूस करने लगी थी। और, घर भी अधिक करीने से रहने लगा था!

अब आपकी बारी है

अपनी डायरी में अपने बच्चे का नाम लिखें। उसके नीचे उसकी कोई एक ऐसी बात लिखें जिसे झेलना आपके लिए ख़ास तौर पर परेशानी का कारण बन जाता हो – उसकी कोई ऐसी आदत या व्यवहार जिससे आप उखड़ जाते हों और जबरदस्त प्रतिक्रिया करते हों यानी कोई ऐसी बात जिस पर आप बुरी तरह भड़क उठते हों, जब कि उसी बात पर दूसरे लोग बस थोड़ा सा नाराज़ ही हुआ करते हों। अपने बारे में सच-सच देखें और लिखें, कोई जोड़-तोड़ न करें।

बच्चे की कुछ ऐसी आदतों के उदाहरण ये हैं: *अधीर, अस्त-व्यस्त, दबंग, आत्म-केंद्रित, तुनक मिजाज़, अड़ियल, ज़रूरत से ज़्यादा चौकस, अशिष्ट, नकारात्मक सोच वाला, छिछोरा, आक्रामक, संकोची, बचकाना, चुगलखोर, नखरीला, भड़काऊ, छोटी-छोटी बातों पर खिन्न हो जाने वाला, मुंहफट, अव्यवस्थित, रोगभ्रम की धारणा बना लेने वाला, स्नेहरहित, जिद्दी, अनुशासक, प्रशंसा न करने वाला, ज़रूरत से ज़्यादा तर्क-वितर्क करने वाला, सदा उदास रहने वाला, बहस करने वाला, प्रेरणा से परे रहने वाला, नाजुक, डरपोक, दुराग्रही, शिकायती, जल्दी मैदान छोड़ देने वाला, हमेशा रोने वाला, अति करने वाला, बेचैन, किसी भी बात पर ना बर्दाश्त न करने वाला, काम को टालते रहने वाला, काम को अधूरा छोड़ देने वाला* ।

अब इन में से जो बातें आप पर भी लागू होती हो उस पर ध्यान केंद्रित करते हुए नीचे लिखे सवालों का जवाब आराम से दीजिए क्योंकि कभी-कभी हम अपने बारे में जो स्वतः व्याख्या कर लिया करते हैं उसके अंदर सत्य को तलाश पाना कठिन हो जाता है।

- आपके अतीत में, किस व्यक्ति ने आपको यह याद दिलाया है कि आपके बच्चे के इस तरह के बर्ताव से उन्हें आपकी याद आ गई, यानी आप भी ऐसा ही किया करते थे? किसी पेरैंट ने या टीचर ने? बड़े भाई या छोटी बहन ने? पूर्व पति या पत्नी ने?
- जब इस व्यक्ति ने किसी ऐसे व्यवहार या आदतों का रहस्य खोला, तब आपकी प्रतिक्रिया क्या रही थी? क्या आप वहां से हट गए थे? क्या आप आक्रामक हो गए थे? क्या आप बहस करने पर उतारू हो गए थे? झल्ला उठे थे? छिप गए थे? रो पड़ थे? ऐसे में क्या आप अप्रतिरोधी या आक्रामक या अप्रतिरोधी-आक्रामक हो गए थे?

- उस व्यक्ति ने लालन-पालन संबंधी आपकी समस्याओं या शिकायतों पर कैसी प्रतिक्रिया की? क्या उसने आपकी चुनौतियों के लिए आपको ही दोषी ठहराया है? क्या उसने आपकी चिंता और व्यग्रता को खारिज कर दिया या उसे कोई महत्व ही नहीं दिया? उसने आपसे कह दिया कि तुम ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया कर रहे हो? क्या उसने बेकार की बातों के लिए आपको सज़ा दी? या, आपसे कहा कि अपनी समस्याओं का समाधान खुद ही ढूंढो? आपकी बात के लिए आपको ही अपराधी ठहराया? आपसे कहा कि *उसका* जीवन आपके जीवन से कहीं अधिक दुश्वार है? कोमल हृदय व भावुक होने के लिए आपको खरी-खरी सुनाई है?
- क्या आपका बच्चा कोई ऐसा अवांछित लक्षण दिखा रहा है जो कि याद दिलाता है कि ऐसा कुछ आप में भी तो है और उससे निपटना आपके लिए बड़ा मुश्किल हो रहा है? जो बात आपके बच्चे में आप स्वीकार नहीं कर पा रहे, क्या आप खुद भी वही करते नहीं आ रहे हैं? आपके मन में तब क्या भाव उभर कर आता है जब आप उन तरीकों की खोज करते हैं जिनसे आप व आपका बच्चा इन बातों को अभिव्यक्त करने की प्रवृत्ति पर मिल बैठ कर बात करते हैं?
- जब आपने शुरू–शुरू में यह अप्रिय व्यवहार या आदतें प्रकट की थीं, तब आपके अभिभावकों ने आपसे क्या बातचीत की थी? क्या उन्होंने आपको बुरा-भला कहा था, या आपको लज्जित किया था? क्या उन्होंने आपके अन्य भाई बहनों के साथ आपकी तुलना करते हुए उन्हें अच्छा बताया था? क्या आपको अकेले छोड़ दिया गया था या यह कहते हुए आपको आपके कमरे में भेज दिया गया था – ''जाओ, ज़रा सोचो कि तुम इतने ख़राब कैसे हो गए हो?'' क्या माता-पिता में से कोई आपको प्यार करने से परहेज़ करने लगा था? आपको ज़ोर-ज़ोर से डांटा गया था और धमकाया गया था? आपकी पिटाई की गई थी?
- अपने बच्चे में इस ख़ास लक्षण को देखने के फलस्वरूप आप कैसा दुख महसूस कर रहे हैं? आपका बच्चा जैसा भी है उससे व्यवहार करने के लिए आपसे किस विशिष्ट गुण की अपेक्षा की जा रही है? आप क्या सीख ले सकते हैं? क्या आपका बच्चा आपको अधिक धीरज, आत्म-सम्मान, आग्रहीपन व लचीलापन सीखने का सुअवसर प्रदान कर रहा है?

अपने बच्चे के व्यवहार की परतों में ग़ौर से देखने पर हमारे दिलोदिमाग में जो हलचल व दुविधा पैदा होती है वह कोई छोटी चीज़ नहीं है और उसे

हल्के से नहीं लिया जाना चाहिए। लेकिन, भावनाओं के बुलबुले यदि सतह पर आकर आपकी ही सोच को उद्वेलित कर देते हैं तो फिर आप अपने किसी विश्वसनीय मित्र या किसी प्रशिक्षित चिकित्सक की मदद लें।

कियारा की तरह, अगर आप भी अपने बच्चे को अपना गुरु बनाना पसंद करें और उससे होने वाले सुधार और बदलाव को स्वीकार व अंगीकार करने को तैयार हैं, फिर तो आपको मिलने वाले पुरस्कारों की गिनती करना मुश्किल हो जायेगा।