पाठ 5

सम्बंध : मजबूत बनाना

मजबूत व स्नेही रिश्ते किशोरों को समग्र विकास की क्षमता प्रदान करते हैं। सम्बन्धों में बाधक तत्त्वों को कम करना और अच्छे सम्बन्धों को बनाये रखने में ही शिक्षा की सार्थकता है।

हम सभी जानते है कि 'मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है' और वह समाज से अलग नहीं रह सकता। हम सभी के जीवन में अनेक लोगों का सहयोग रहता है, उनमें से कुछ हमारे लिये बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। हम कई छोटी बड़ी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु उन पर निर्भर होते हैं। किशोरों का माता–पिता, भाई–बहन, मित्रों और अध्यापकों से निकट का सम्बन्ध होता है। इन सम्बन्धों में हम कुछ के साथ अधिक नजदीकी महसूस करते हैं और उनसे जुड़े रहना चाहते हैं। उनके बारे में हमारी सोच सकारात्मक होती है और उनकी जरूरत को हम अनुभव करते हैं। यह घनिष्ठता सुखदायी और नई स्फूर्ति का संचार करने वाली होती है। कभी–कभी विशेष परिस्थितियों में ये ही सम्बन्ध कुछ दुःखदायी और ठेस पहुँचाने वाले भी प्रतीत होते हैं। दूसरे शब्दों में, माता–पिता, भाई–बहन, मित्र और अध्यापक से आपसी सम्बन्धों में जहाँ एक ओर सद्भावपूर्ण दृष्टिकोण होता है वहीं दूसरी ओर कई व्यक्तिगत, पारिवारिक व बाह्य कारक इनके स्वस्थ विकास में बाधा भी पहुँचाते हैं।

चित्र 5.1

किशोरावस्था में अनेक लोगों के साथ जो सम्बन्ध विकसित होते हैं उन सम्बन्धों की गहनता, उनके कारण, उनके पीछे निहित भावना, अपेक्षा आदि को समझने का कौशल भी हमें विकसित करना जरूरी है। सम्बन्धों में सहयोग, समर्पण, प्रेरणा, प्रतियोगिता, सीख के साथ कई बार हमें धोखा, छल और पछतावा भी देखने को मिल सकता है। अतः सम्बन्धों को मूल्यांकन, विश्लेषण और तर्क की कसौटी पर परखते रहना चाहिए।

जन्मजात सम्बन्ध (माता–पिता, भाई–बहन) के अतिरिक्त किशोरावस्था में कुछ नये सम्बन्धों की शुरूआत भी होती है। ये सम्बन्ध कई बार भावनाओं की हद को पार कर जाते हैं और कई बार हम समझ भी नहीं पाते और सम्बन्ध टूट जाते हैं। किशोरावस्था में आपसी सम्बन्ध भावनात्मकता से अधिक जुड़े होते हैं तथा हमारे व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करते हैं। अतः जरूरी है कि आपसी सम्बन्धों के बारे में किशोर–किशोरियों में अपनी भूमिका की सही सोच विकसित हो तथा उसके अनुरूप व्यवहार करने का कौशल भी विकसित हो। हमारी दुनिया में तेजी से घटती घटनाओं के प्रभाव के कारण हम इन सम्बन्धों में छिपी हुई हिंसा, असमानता, भेदभाव के प्रश्नों पर निर्णय लेने की क्षमता ही खो देते हैं। जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में हमें ऐसी प्रक्रियाओं की पहचान करना, प्रश्न करना और सही सोच द्वारा निर्णय लेना आना चाहिए। नकारात्मक सम्बन्धों के कारण हमारी भावनाओं को आघात पहुँचता है। परिणामस्वरूप हम तनाव, बिना कारण क्रोध, खराब आदतें, असहयोगपूर्ण व्यवहार, असुरक्षा की भावना, चिड़चिड़ापन आदि गलत बातें सीख जाते हैं, और इस कारण समूह में काम नहीं कर पाते।

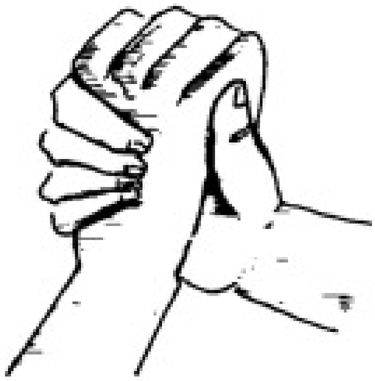
जरूरी है कि हममें इस समझ का विकास हो कि आपसी सम्बन्धों की जटिलता क्या है ? और उन्हें समझ कर सरल व सुखद कैसे बनाया जा सकता है। प्रभावी अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों (आपसी सम्बन्धों) के मार्ग में आने वाले अवरोधों/रुकावटों/समस्याओं की जानकारी हमारे पास होना जरूरी है। साथ ही, मजबूत अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों का आधार क्या है इसे भी हमें जानना चाहिए।

यहाँ हम सम्बन्धों को कायम रखने वाले बाधक तत्त्वों और सम्बन्धों को मजबूत बनाने वाले आधारों की बात करेंगे। इससे भविष्य में हमें उत्तम सम्बन्ध बनाने में मदद मिलेगी।

सम्बन्धों में बाधक तत्त्व		
– स्वार्थ	– अड़ियलपन	– ईर्ष्या–द्वेष
– अंहकार	– अनुत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार	– चुगलखोरी
– शक्की मिजाज	– वचन न निभाना	– लालच
– गलत नजरिया	– ईमानदारी का अभाव	– क्रोध
सम्बन्धों में साधक तत्त्व		
– निःस्वार्थ भाव	– उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार	– सौहार्दपूर्ण व्यवहार
– विनम्रता	– वचन निभाना	– विश्वास
– ईमानदारी का भाव	– सही नजरिया	– प्रेम

सम्बन्धों को मजबूती देने के आधार

- अपनी जिम्मेदारियों को स्वीकार करें।
- खुले दिमाग से सभी स्थितियों को समझें।
- दूसरों के लिए सोचें।
- धीरज रखें।
- दूसरे को ध्यान से सुनें।
- दूसरों की कमियों के बावजूद भी उन्हें स्वीकार करें।
- आलोचना और शिकायत न करें।
- दूसरे जो कह रहे हैं उसका हम सही अर्थ लगायें।
- लोगों को उनके नजरिये से समझें।



चित्र 5.2

इस प्रकार हम समझ सकते हैं कि सम्बन्धों को उत्तम बनाने के लिए हमें उनके मार्ग में बाधक बनने वाले तत्त्वों को दूर करना चाहिए। अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों को मजबूत बनाने के लिए हमें दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए उन्हें सही परिप्रेक्ष्य में समझना होगा। सम्बन्ध तभी उत्तम बन सकेंगे तथा जीवन सुगम और सरल भी तभी बन पायेगा।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- समाज के सन्तुलन और विकास हेतु अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों का मजबूत व सकारात्मक होना आवश्यक है।
- बाधक तत्त्वों को दूर करते हुए सम्बन्धों को मजबूती प्रदान करनी चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. नीचे एक कहानी दी गयी है उसे पढ़ें और दिये गये सवालों पर विचार करें –

राजेश, सुरेश और मनोज एक छात्रावास में रहकर जयपुर में पढ़ रहें हैं। सुरेश और मनोज एक ही गाँव के रहने वाले हैं जबकि राजेश इन्दौर से जयपुर पढ़ने आया है। राजेश सुरेश और मनोज का अच्छा मित्र है। वह गाँव के लोगों के बारे में, उनके स्वभाव, रहन–सहन और व्यवहार के बारे में अधिक से अधिक जानना चाहता है। बातों ही बातों में राजेश ने सुरेश से पूछा कि ''तुम्हारे गाँव में कैसे लोग रहते हैं ?'' सुरेश ने कहा कि वहाँ के लोग बड़े ही स्वार्थी और निर्दयी हैं। कुछ समय बाद यह बात राजेश ने मनोज से भी पूछी। मनोज ने जवाब दिया ''वहाँ के लोग विनम्र और दयालु हैं''।

चित्र 5.3

• सुरेश और मनोज एक ही गाँव के हैं फिर भी दोनों के जवाब भिन्न क्यों हैं ?

....

....

• क्या आप सोचते हैं कि हमारा दृष्टिकोण हमारे विचारों को प्रभावित करता है ? यदि ऐसा है तो इसका क्या कारण है ?

....

....

2. नीचे आपसी सम्बन्धों को मजबूत बनाये रखने के लिए कुछ जरूरी गुण दिये गये हैं, उन पर विचार करें। जिन गुणों को आप अपने में महसूस करते हैं उसके आगे सही का (✓) निशान लगाइए और जिन्हें आप अपने में विकसित करना चाहते हैं उनके आगे प्रश्न वाचक चिह्न लगाइए –

गुण	सही का निशान/प्रश्नवाचक निशान
दी गई जिम्मेदारी को स्वीकार करना।	
दूसरों की आलोचना नहीं करना।	
अपशब्द नहीं बोलना।	
अच्छा श्रोता बनना।	
दूसरों के व्यवहार का गलत अर्थ नहीं लगाना।	
दूसरों के कार्यो की प्रशंसा करना।	
अपने वायदों को पूरा करना।	

• ऊपर लिखे गुणों को अपने व्यवहार का हिस्सा बनाने के लिए हमें नीचे दिये गये क्षेत्रों में कुछ जिम्मेदारियाँ लेनी होंगी। उनके बारे में सोचना होगा और करने का अभ्यास करना होगा। आप किन जिम्मेदारियों को लेंगे ?

घर	स्कूल	आस–पड़ोस

3. इस पाठ को पढ़ने के बाद वे कौन से तीन कार्य हैं जिन्हें करने के लिए आप प्रतिबद्ध हैं ?

I ————————————————————

II ————————————————————

III ————————————————————

(इन्हें दस दिन अवश्य करें। अगर दस दिन कर लेंगे तो हमेशा के लिए यह आपके जीवन के अंग बन जाएँगे।)

चित्र 5.4

"विनय एक श्रेष्ठ गुण है।" – भर्तृहरि