

Rashtriya Sahara - Gen X

नुकसानदायक है गुस्सा

बड़ती उम्र के साथ बच्चों का माता-पिता की बातों को न मानना आजकल कोई बड़ी बात नहीं है। बात-बात पर झूठ बोलना। खुद गलती करने पर भी माता-पिता पर झुंझला-देना बच्चों के लिए एक आम बात हो चुकी है। इस तरह के बिहेव से माता-पिता को तो तकलीफ होती ही है साथ ही बच्चा भी धीरे-धीरे कमजोर होता जाता है। उसके स्वभाव में काफी चिड़चिड़ापन आ जाता है। आखिर बच्चों में ये बदलाव क्यों आते हैं, जानते हैं मैक्स हॉस्पिटल के मनोचिकित्सक डॉ. समीर पारेख से।

गुस्स आना कोई बड़ी बात नहीं है, बड़ी बात है उसको कंट्रोल करना। इसलिए बच्चों को जब भी गुस्सा आए तो उन्हें बस एक काम करना चाहिए कि वे उस समय जिस जगह पर भी बैठे हों जहां उनको गुस्सा आ रहा है, वहां से वे उठ जाएं अर्थात यदि मम्मी-पापा के पास आप बैठे हों और उनको किसी बात पर आपको गुस्सा आ रहा है तो आप बस इतना कीजिए कि वहां से उठकर अपने कमरे में आ जाइये। और बजाए उस बात को सोचते रहने के आप कोई ऐसी एक्टिविटी कीजिए जो आपको अच्छी लगती है जैसे टीवी पर काटूर्न देखना, डांस करना, गाने सुनना या फिर कोई गेम खेलना। आपको बस उस बात से अपने आपको दूर करके रखना चाहिए।

यदि आप अपने गुस्से को खत्म नहीं करेंगे तो आपका दिमाग परेशान रहेगा और फिर आपको काफी बोरियत भी होगी जिस वजह से आपके दोस्त भी आपको बोर समझेंगे और आपसे बात नहीं करेंगे। इसलिए बातों को तुरन्त खत्म करने की कोशिश किया करें न कि उस बात को लेकर रोते-पीटते रहें। कई बार ऐसा भी होता है कि आपको स्कूल में या अपने दोस्तों पर या टीचर पर भी गुस्सा आता है वहां आप चाहकर भी क्लास रूम से बाहर नहीं जा सकते। इसलिए ऐसे हालात में आप कोशिश किया करें कि उस परिस्थिति को काफी इजी वे में लें। आप मैम से बस सॉरी बोलकर बात को खत्म करने की कोशिश करें न कि बहस करें।

अपने दोस्तों पर जब भी गुस्सा आए तो गुस्से के रोजन को आपस में बैठकर उसे सुलझा लें और एक-दूसरे की बात सुनें। और फिर बजाय एक-दूसरे से नाराज होने के एक-दूसरे के साथ खेले और मस्ती करें। आप बस एक बात ध्यान रखें कि गुस्सा आने से किसी और का नहीं आपका ही नुकसान होगा। आपमें एक चिड़चिड़ापन आ जाएगा जिससे आपके साथ कोई भी बात करना या खेलना पसंद नहीं करेगा।

अपने दोस्तों पर जब भी गुस्सा आए तो गुस्से के रोजन को आपस में बैठकर उसे सुलझा लें और एक-दूसरे की बात सुनें

■ प्रीथा

