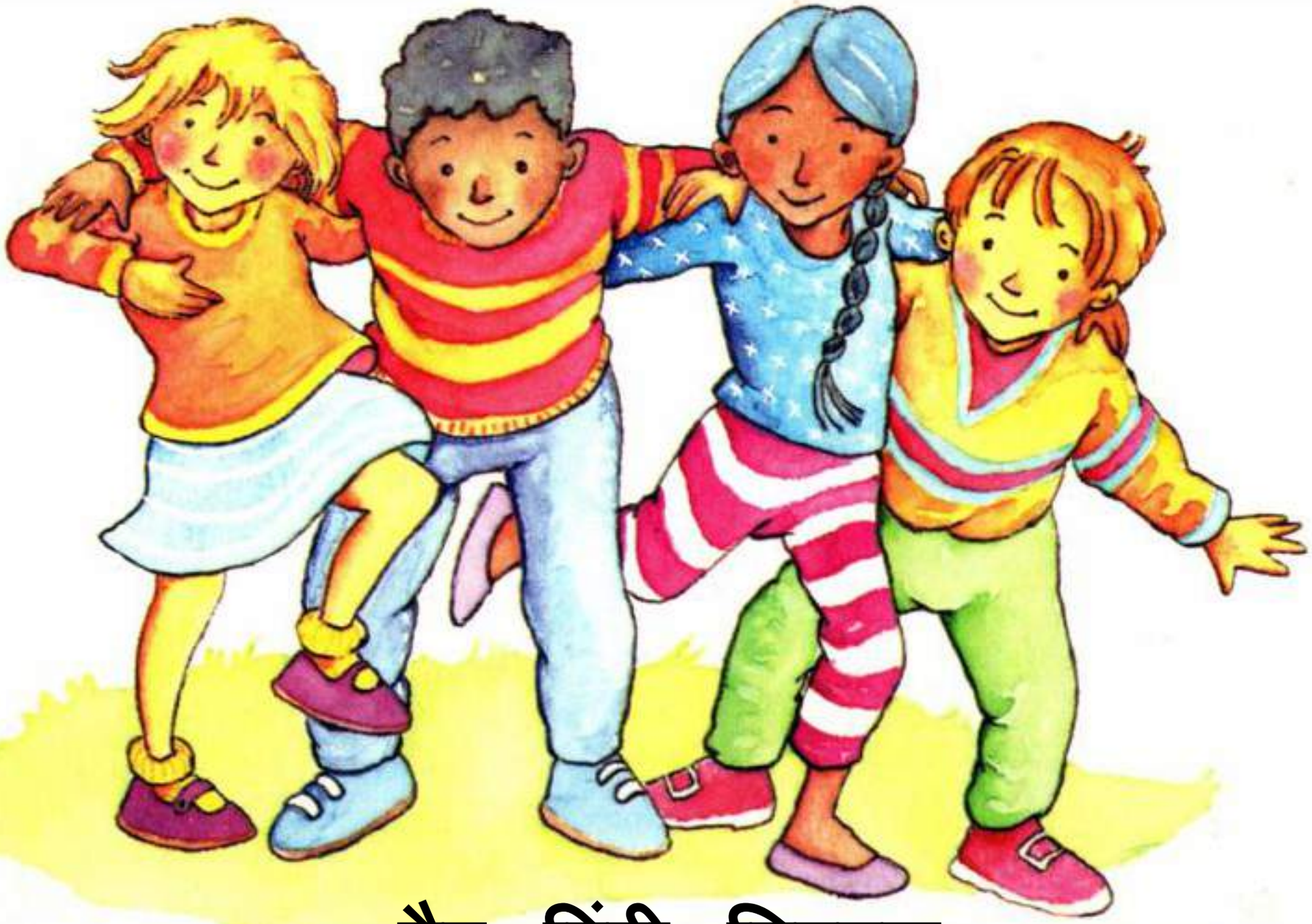
मैं और मेरे दोस्त

एक नज़र दोस्ती पर



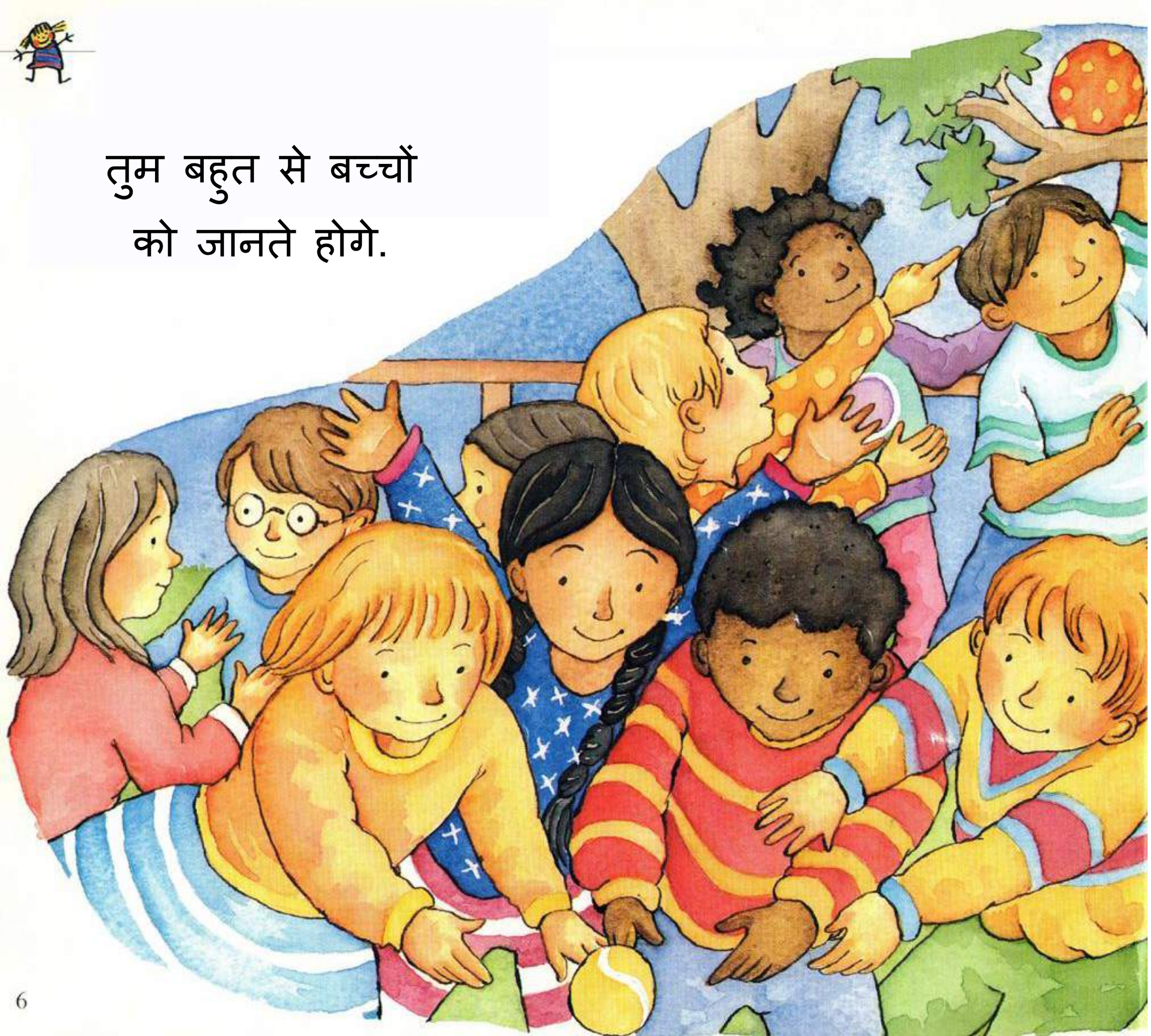
पैट, हिंदी: विदूषक

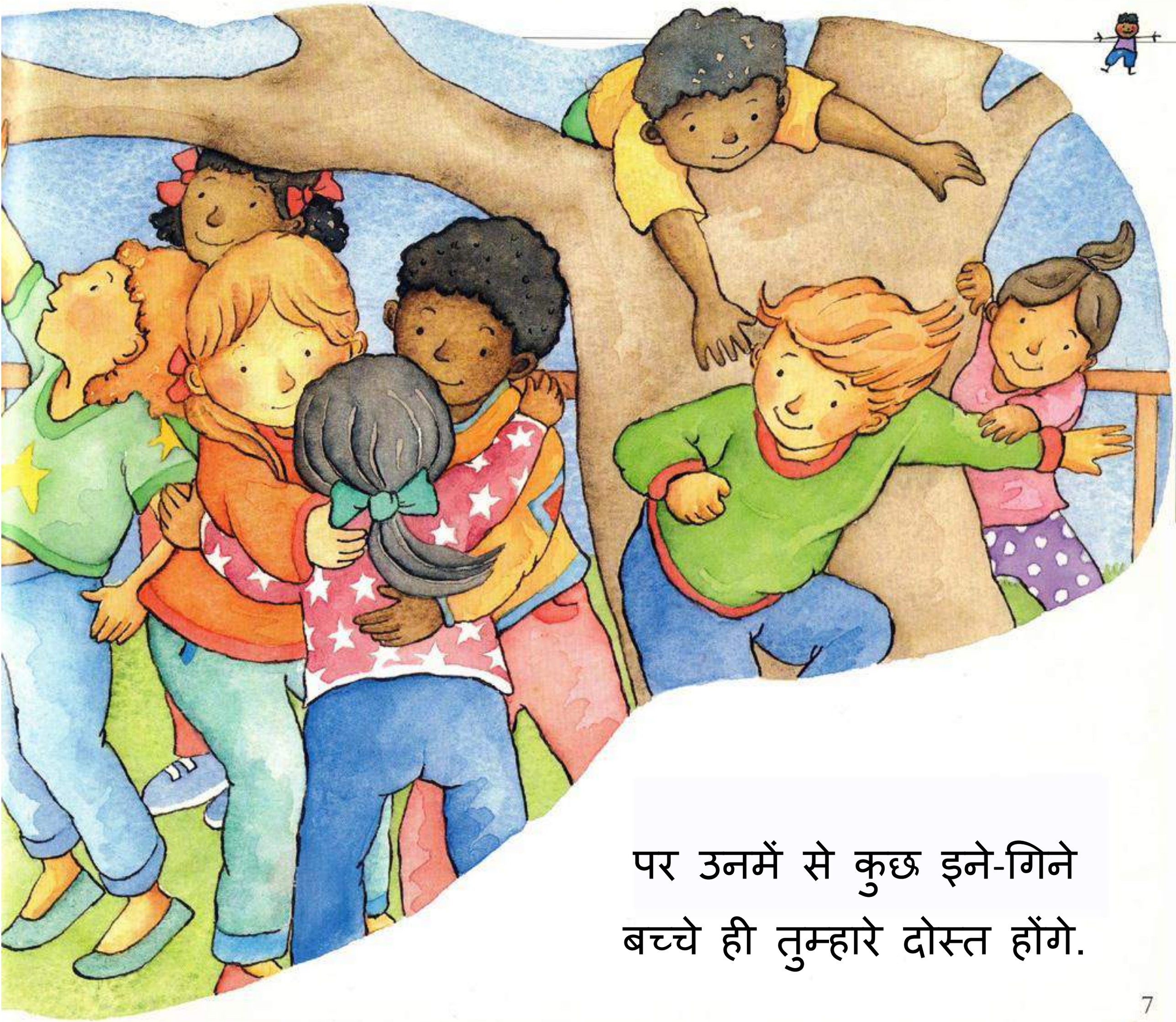
मैं और मेरे दोस्त

एक नज़र दोस्ती पर

पैट, हिंदी: विदूषक

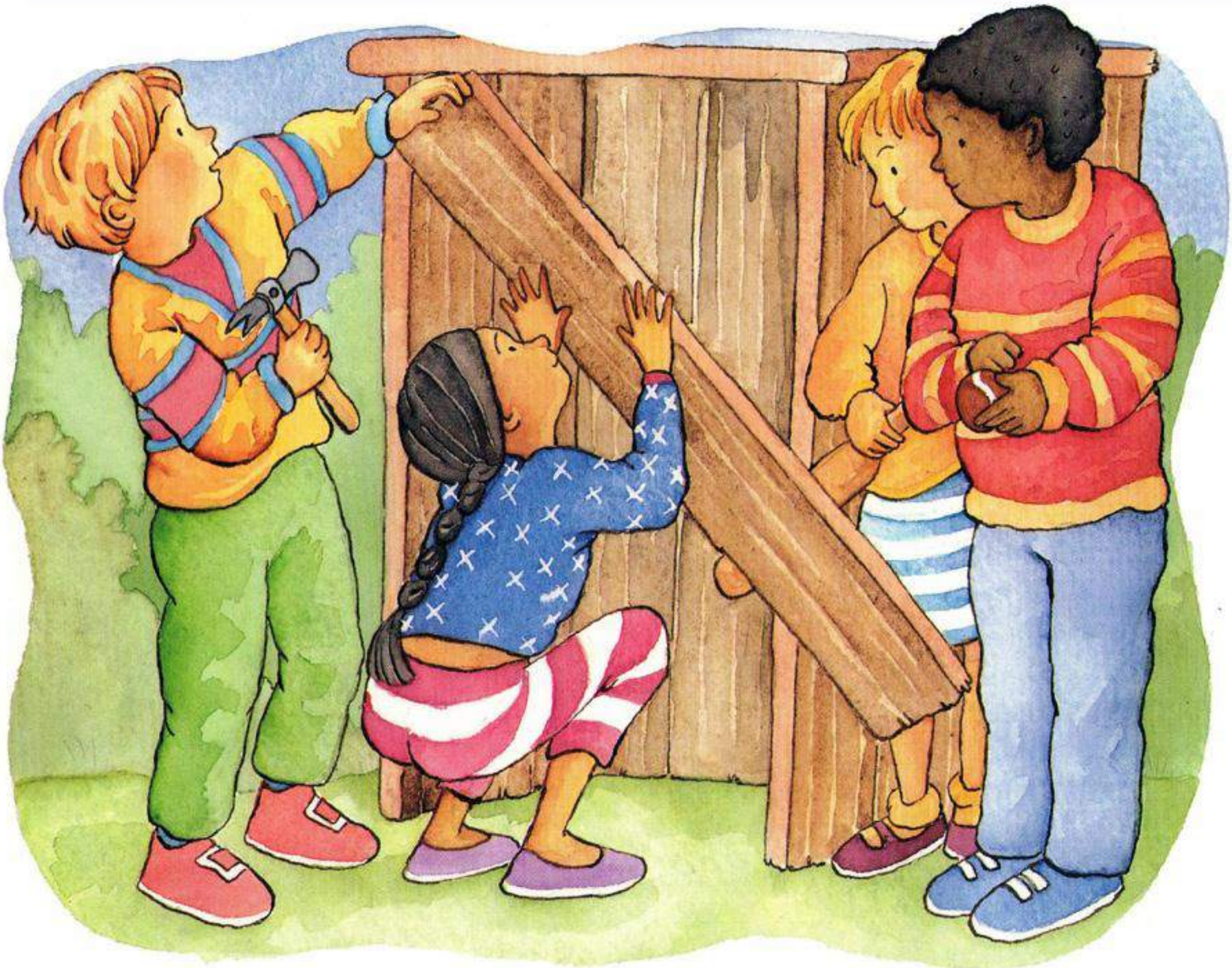
तुम बहुत से बच्चों
को जानते होगे.





पर उनमें से कुछ इने-गिने
बच्चे ही तुम्हारे दोस्त होंगे.

अपने आसपास कई दोस्तों का होना,
कुछ लोगों को बहुत अच्छा लगता है.



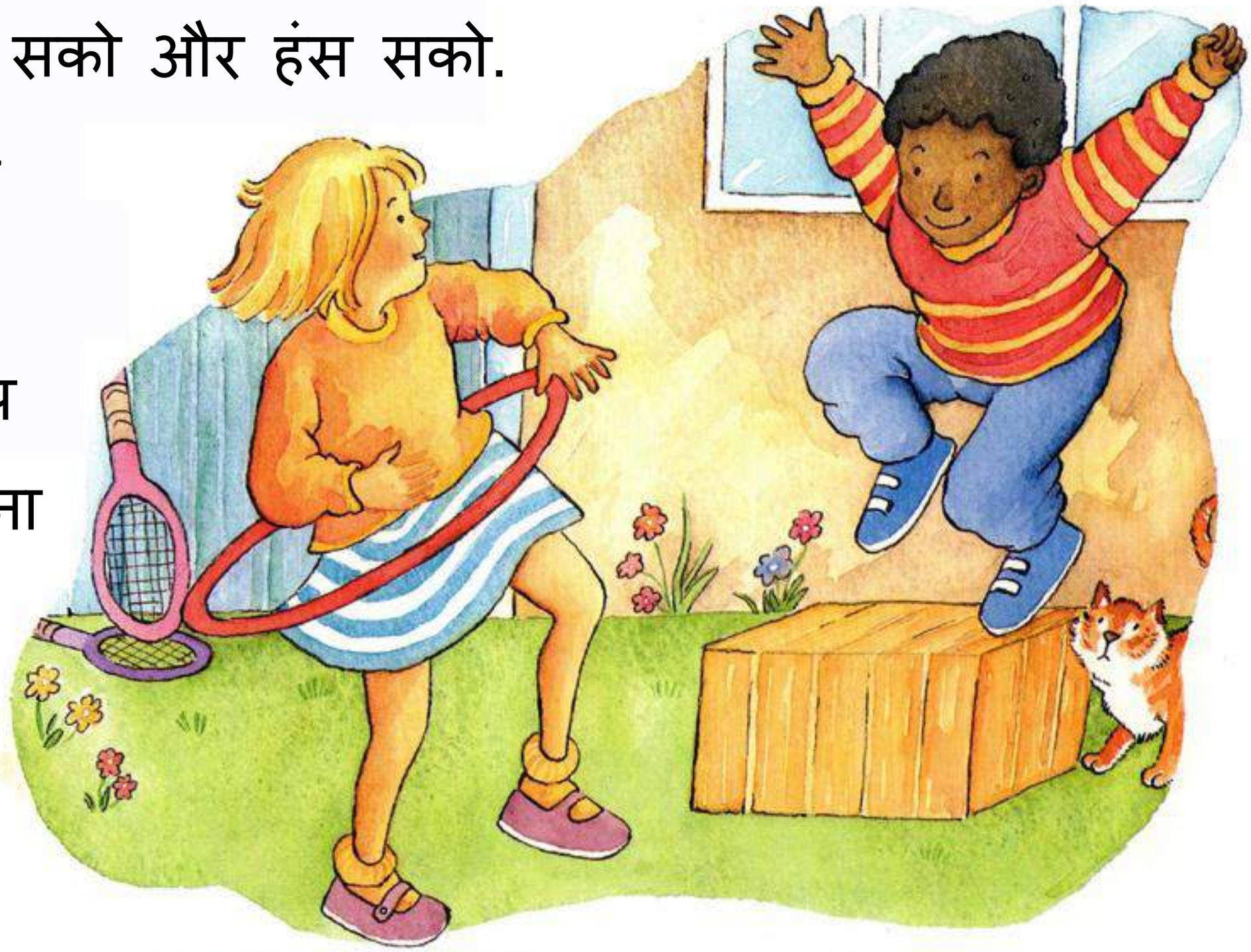
दूसरी ओर कुछ लोगों बस एक-दो ख़ास
मित्रों के साथ ही ज़्यादातर समय खेलते हैं.

दोस्त वो कोई भी हो सकता है – जिसकी संगत तुम्हें पसंद हो.

वो ऐसा कोई काल्पनिक व्यक्ति भी हो सकता है जिसे कोई देख तक न सके! लोग इस तरह खुद से अकेले खेलते हैं.

दोस्त कैसा हो? जिसके साथ तुम जोर से बात कर सको और हंस सको.

हो सकता है तुम उसके साथ चुपचाप बैठकर खेलना चाहो.



तुम क्या सोचते हो?

“तुम्हारे कौन-कौन मित्र हैं?

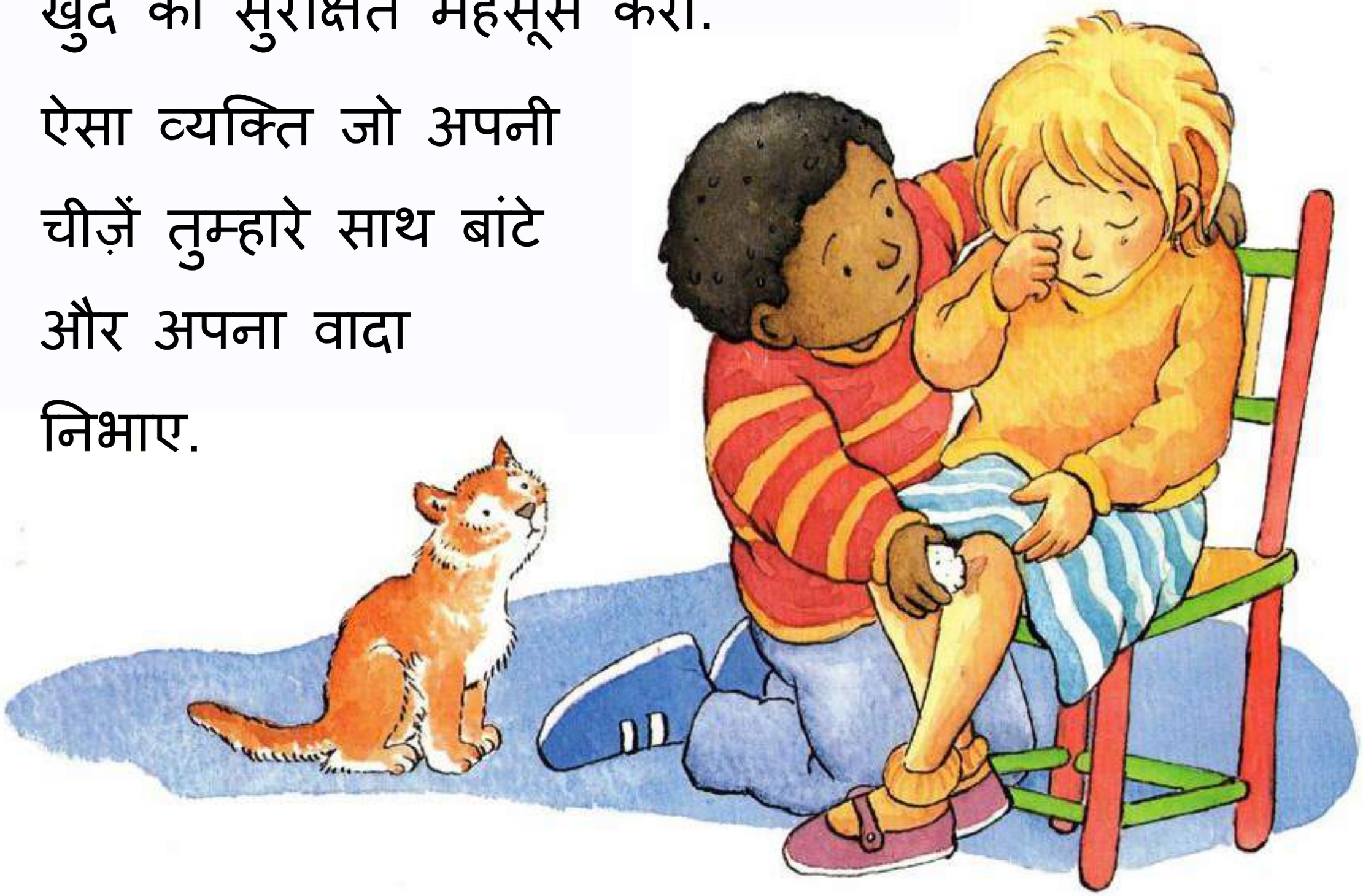
“तुम उनके साथ मिलकर क्या करते हो?”

अच्छा मित्र कौन हो, और कैसा हो?

क्या तुमने उसके बारे में कुछ सोचा है?

मित्र वो होता है जिसके साथ तुम्हें सकून मिले और तुम खुद को सुरक्षित महसूस करो.

ऐसा व्यक्ति जो अपनी चीज़ें तुम्हारे साथ बांटे और अपना वादा निभाए.

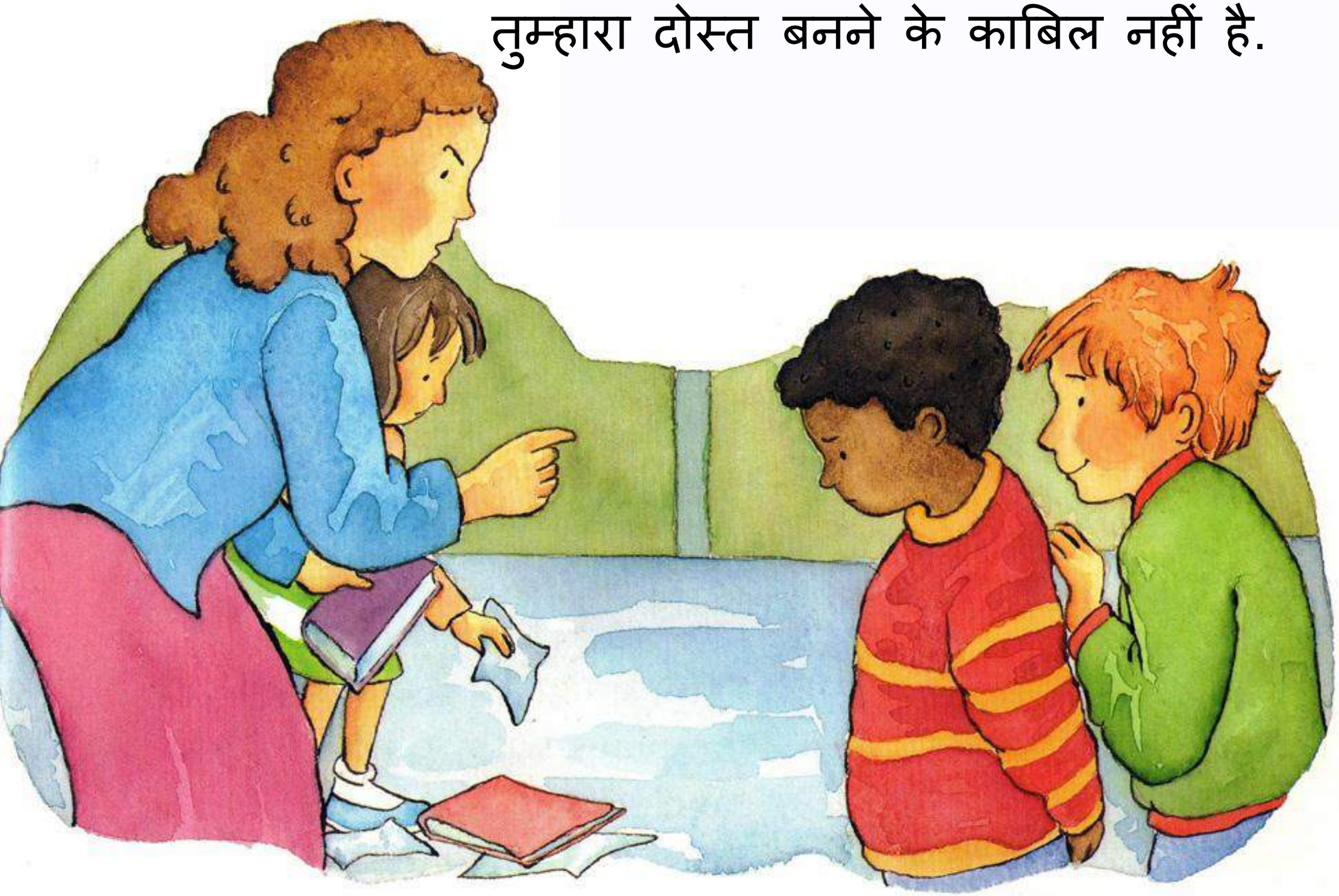


यह मित्र जानना चाहता है कि तुम उसके बारे में क्या सोचते हो. तुम जैसे हो, वो तुम्हें वैसे ही चाहता है.

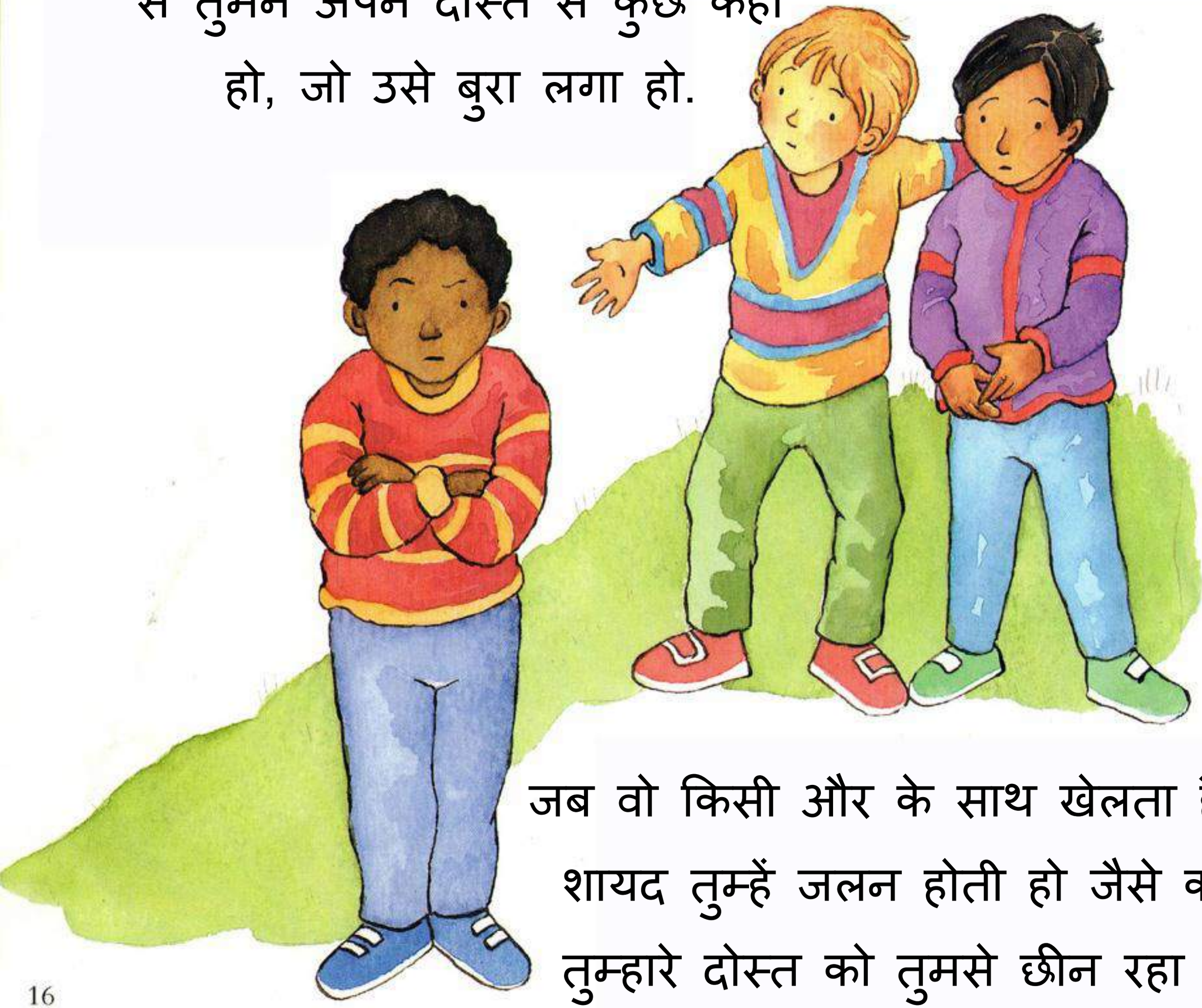
वो चाहता है कि तुम जैसे हो, वैसे ही बने रहो – अगर तुम दूसरों से भिन्न हो, तो उससे उसे फर्क नहीं पड़ता है.

हो सकता कोई व्यक्ति तुम्हें दोस्त लगे, पर अगर वो व्यक्ति मतलबी निकला तो वो तुम्हारा सच्चा दोस्त नहीं होगा.

सच्चा दोस्त तुम्हें कभी कोई ऐसा काम नहीं करने देगा जिससे तुम अपने माता-पिता या टीचर्स के सामने मुश्किल में पड़ो. अगर कोई व्यक्ति ऐसा करता है तो वो तुम्हारा दोस्त बनने के काबिल नहीं है.



शायद कभी बिना किसी बुरे उद्देश्य से तुमने अपने दोस्त से कुछ कहा हो, जो उसे बुरा लगा हो.



जब वो किसी और के साथ खेलता है तो शायद तुम्हें जलन होती हो जैसे कोई तुम्हारे दोस्त को तुमसे छीन रहा हो.

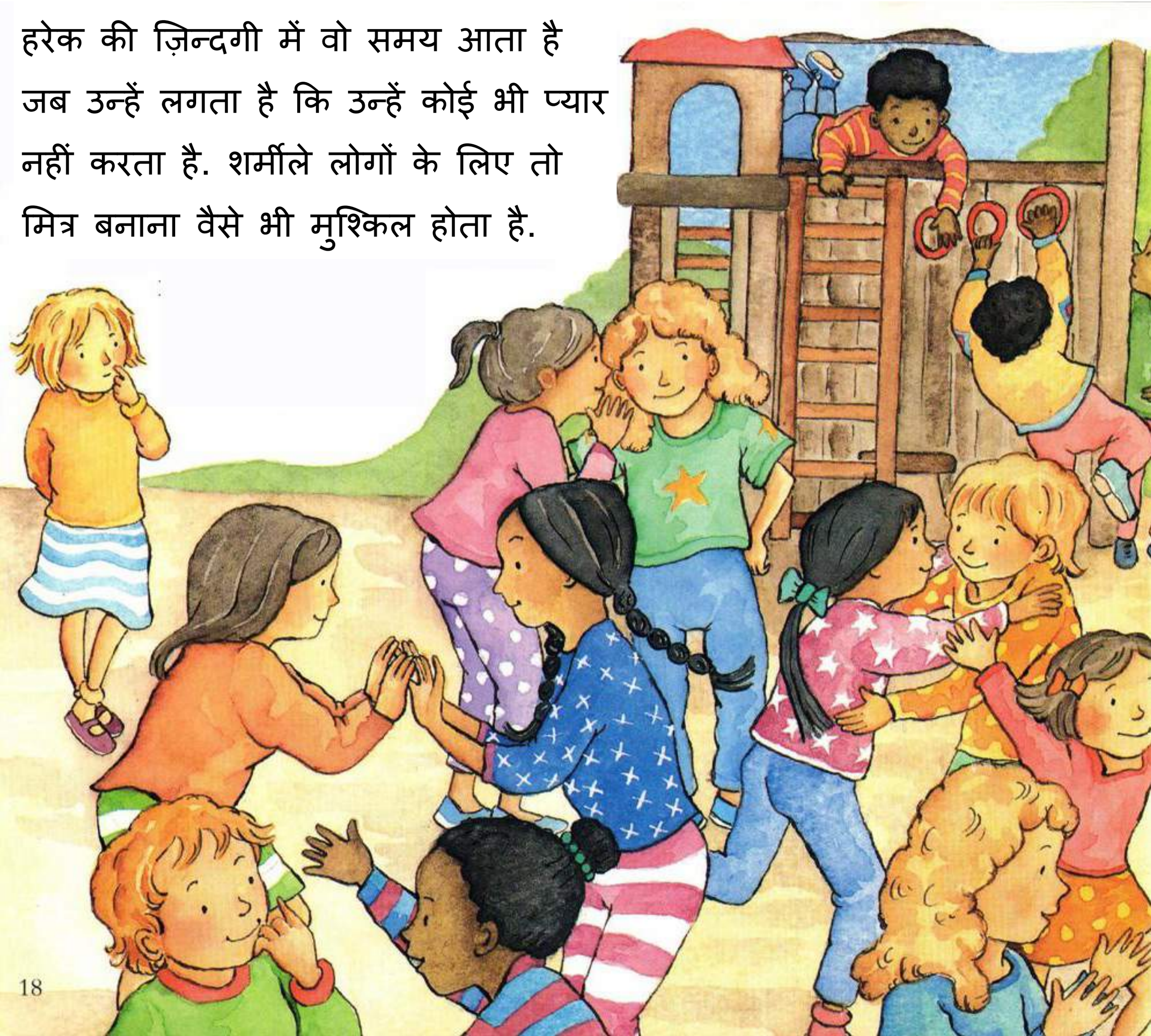
पर मित्रता तभी अच्छी होती है जब तुम उसे और लोगों के साथ बाँट सको. किसी अच्छे दोस्त से कोई गलती करने के बाद तुम आसानी से कह सकते हो, “मुझे माफ़ करो.”

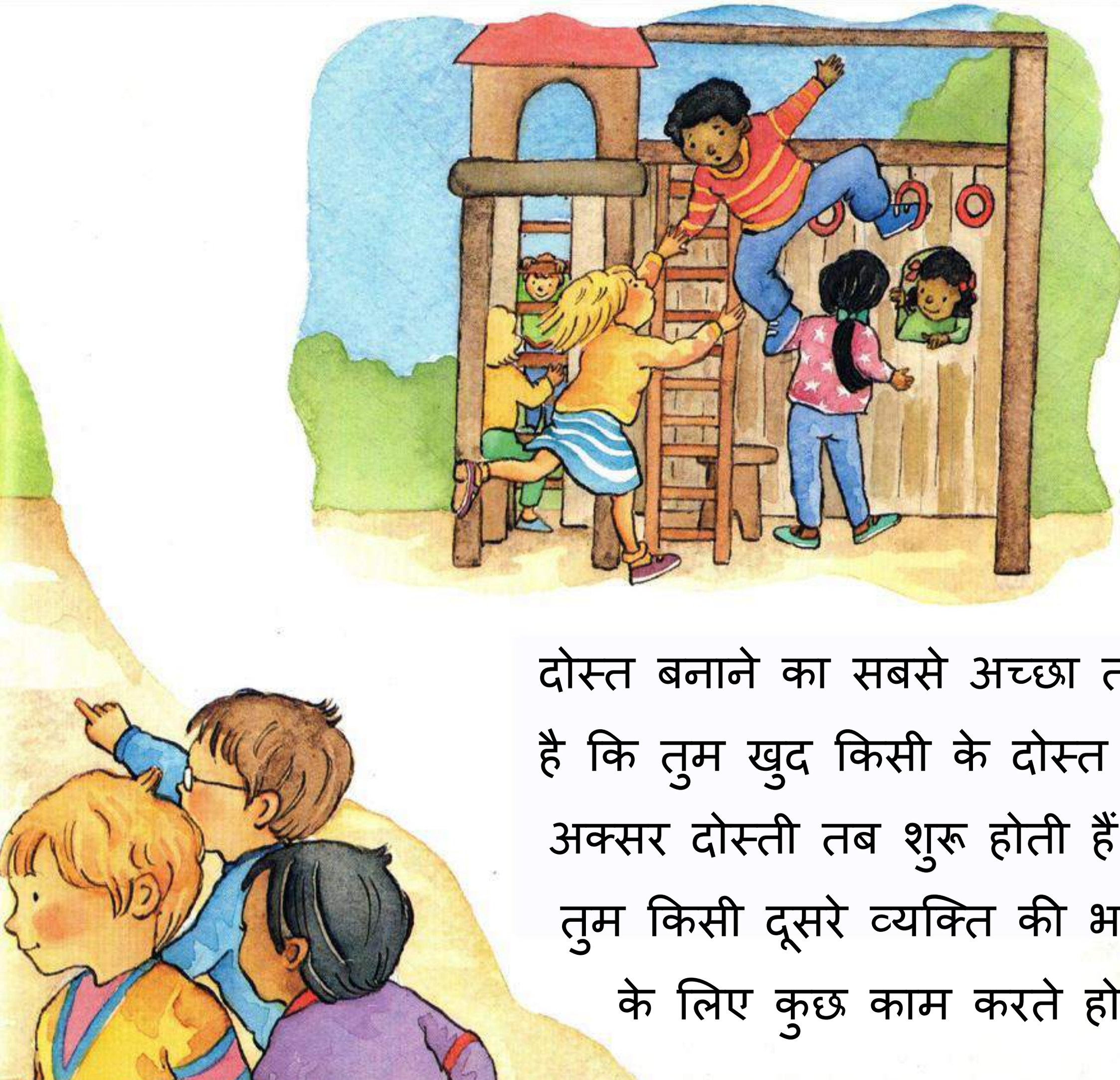
तुम क्या सोचते हो?

क्या तुम कभी अपने दोस्तों से लड़ते हो?

तुम किस चीज़ के बारे में लड़ते हो?

हरेक की ज़िन्दगी में वो समय आता है जब उन्हें लगता है कि उन्हें कोई भी प्यार नहीं करता है. शर्मीले लोगों के लिए तो मित्र बनाना वैसे भी मुश्किल होता है.

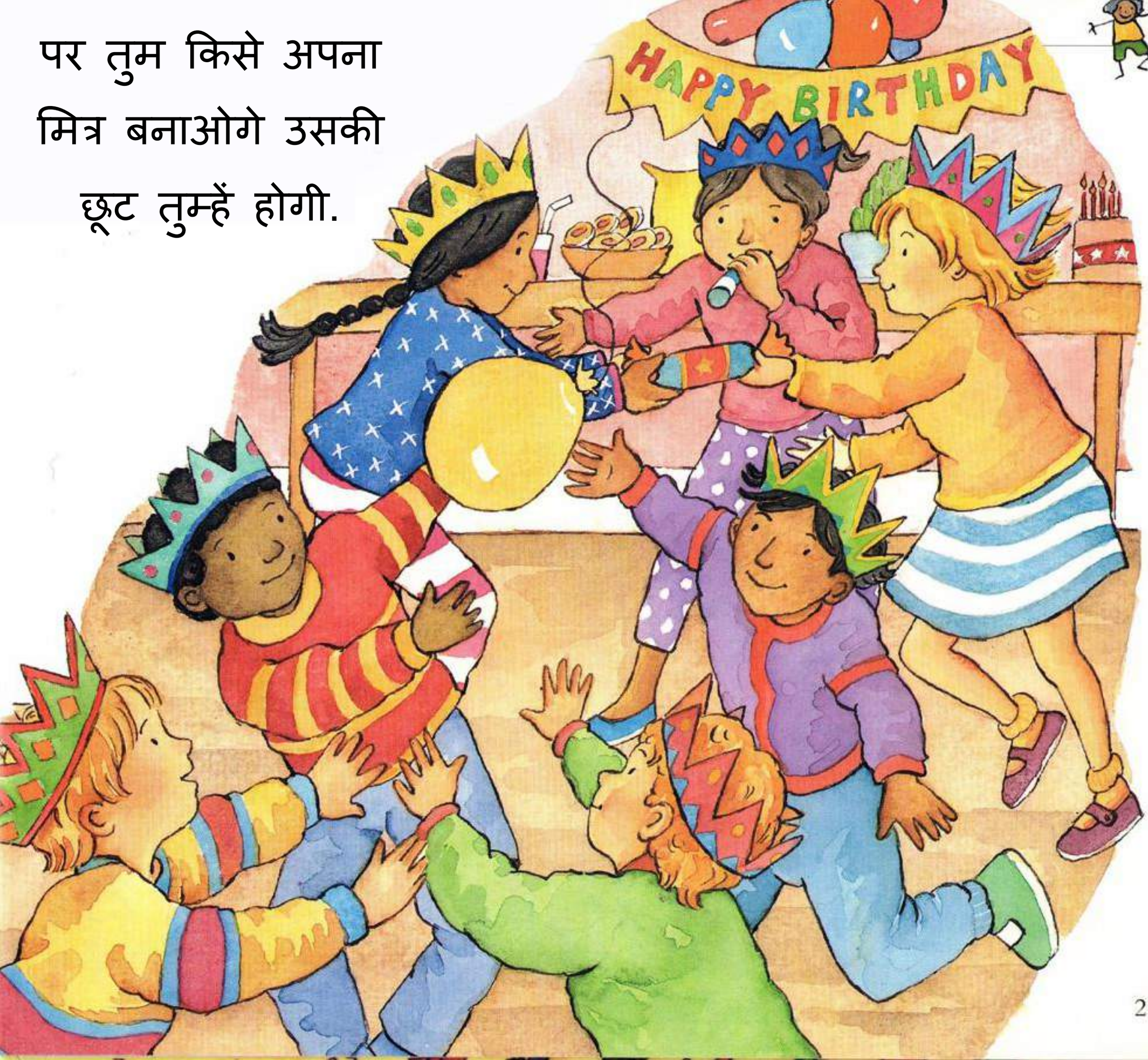




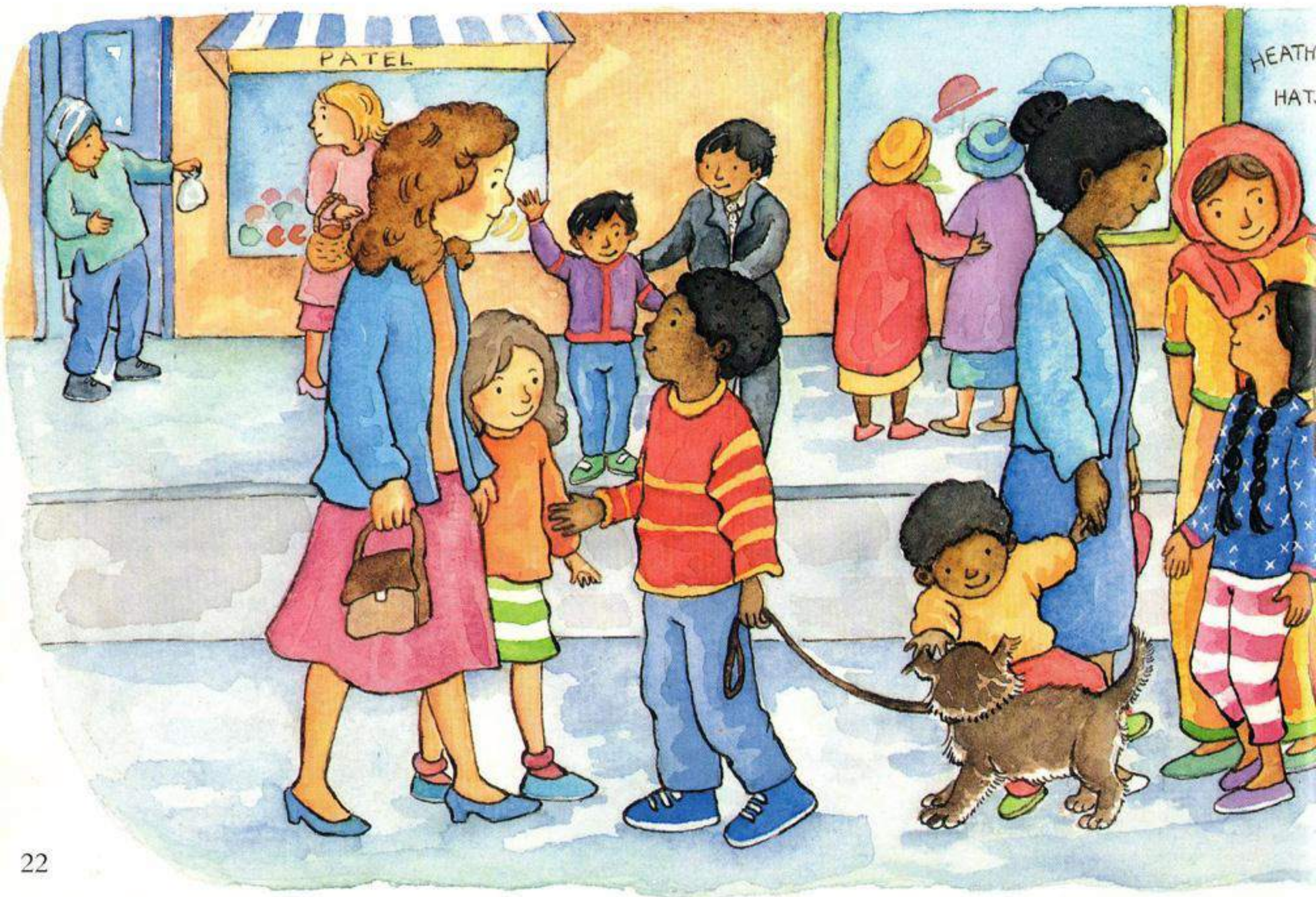
दोस्त बनाने का सबसे अच्छा तरीका है कि तुम खुद किसी के दोस्त बनो. अक्सर दोस्ती तब शुरू होती हैं जब तुम किसी दूसरे व्यक्ति की भलाई के लिए कुछ काम करते हो.

ज़िन्दगी में बहुत सी बातों पर तुम्हारा कोई नियंत्रण नहीं होगा जैसे स्कूल जाना, दांत ब्रश करना, और सब्जियां खाना आदि.

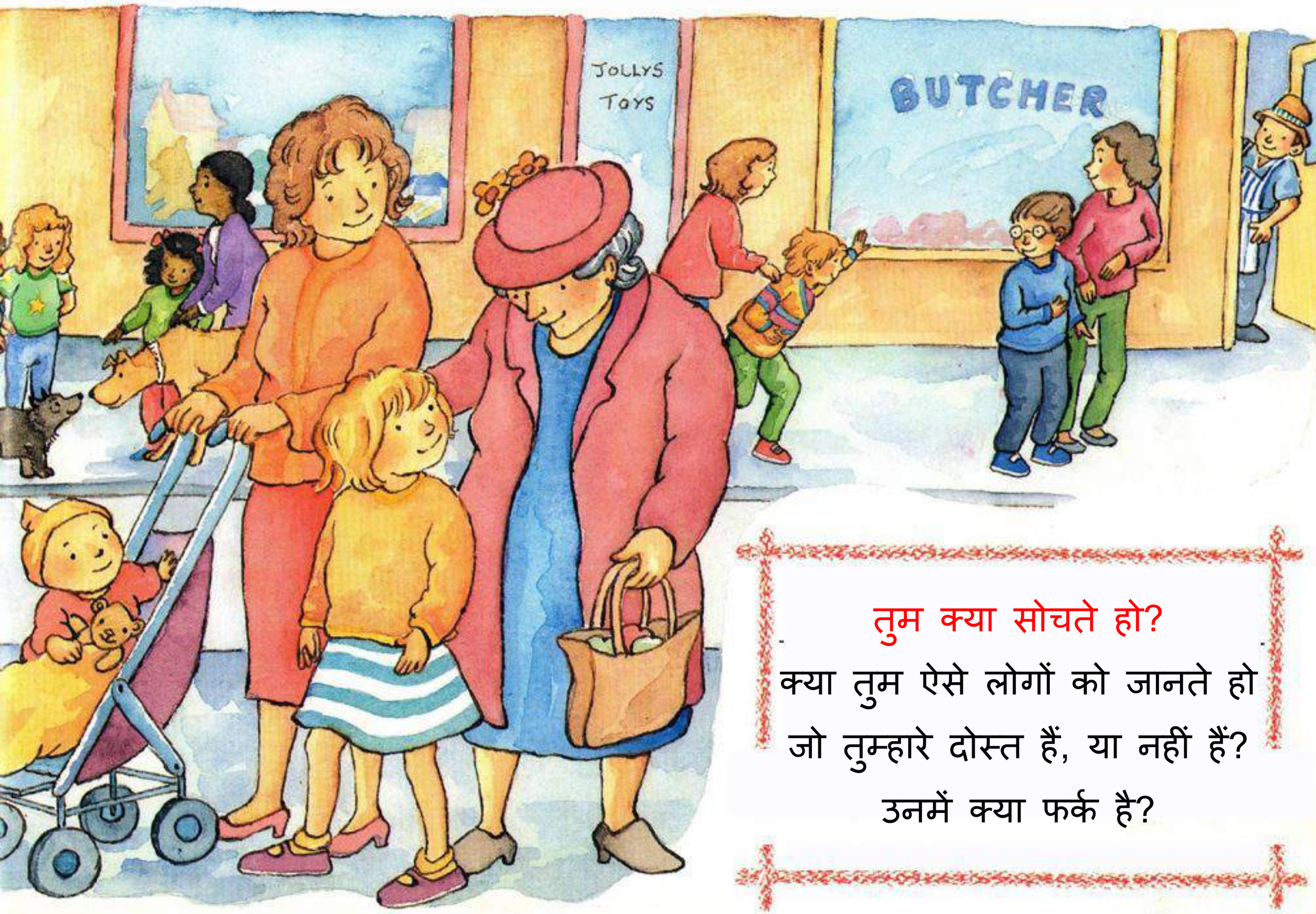
पर तुम किसे अपना
मित्र बनाओगे उसकी
छूट तुम्हें होगी.



हर दिन तुम्हें अलग-अलग तरह के लोग मिलेंगे.
तुम जिससे भी मिलो हरेक के साथ प्यार से पेश
आओ और उनके साथ अच्छा व्यवहार करो.



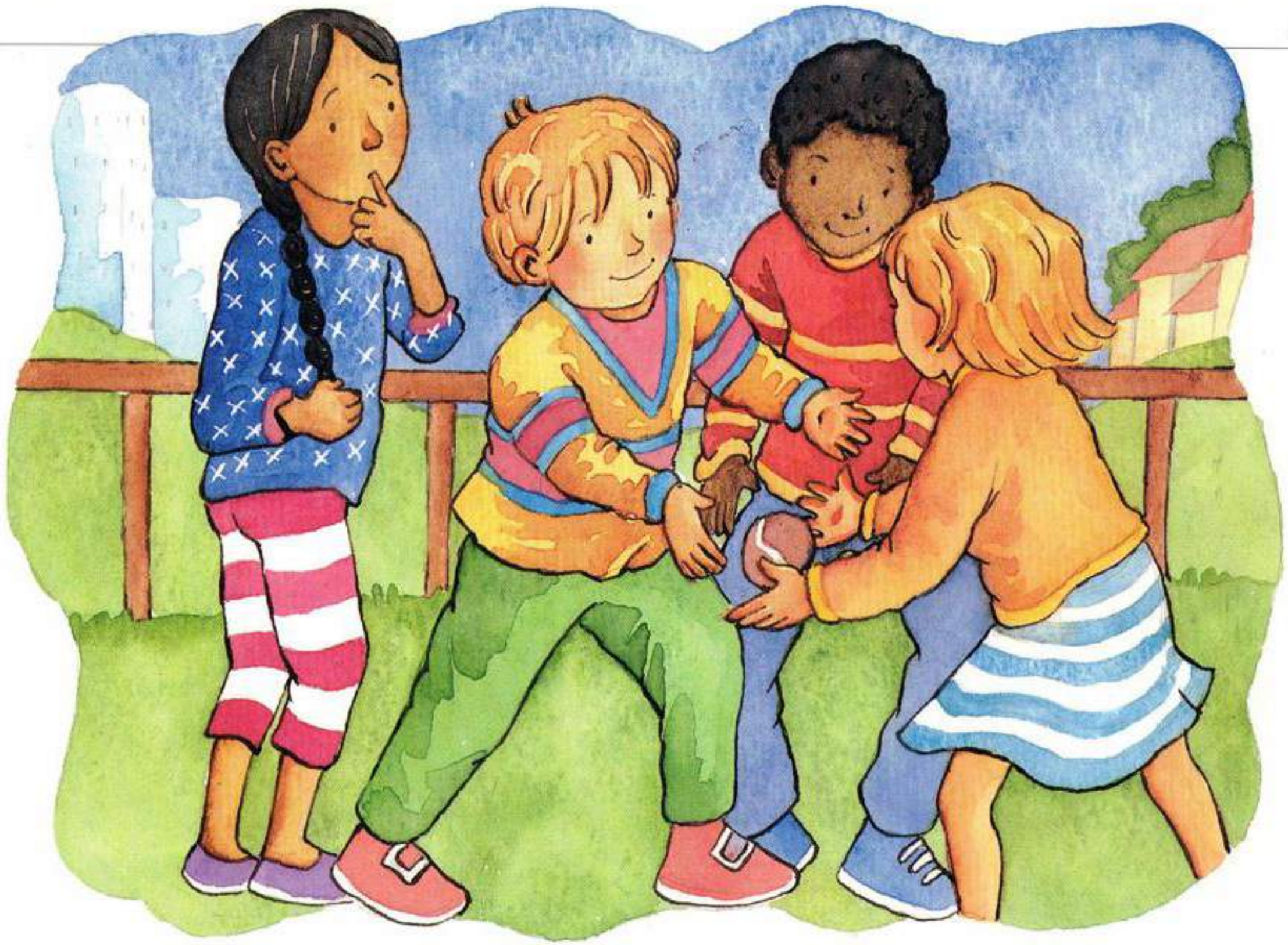
पर इसका यह मतलब नहीं है कि तुम हरेक को अपना मित्र बनाओ. तुम रोजाना तमाम लोगों के साथ मिल-बैठ सकते हो, बिना उन्हें दोस्त बनाए.



तुम क्या सोचते हो?

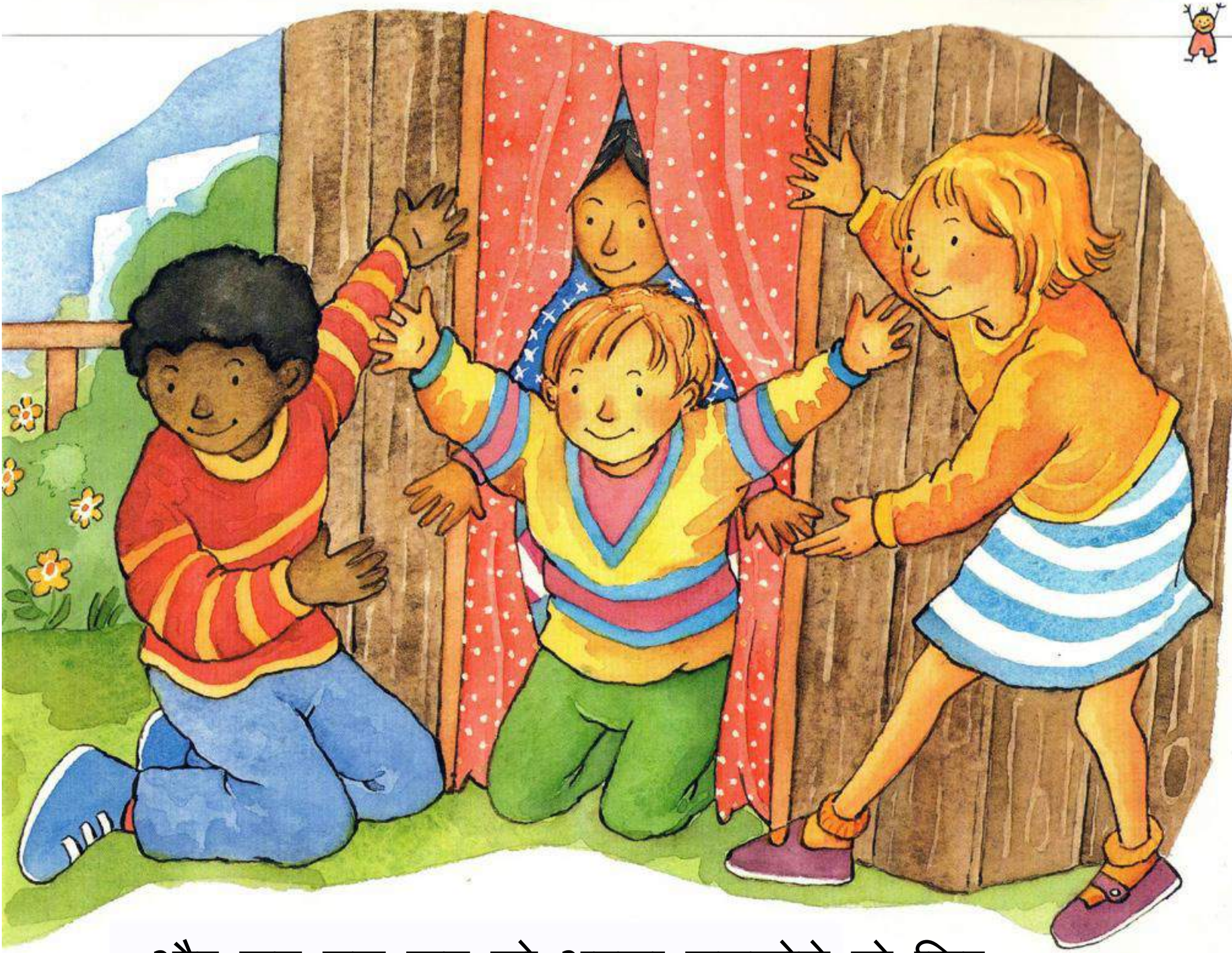
क्या तुम ऐसे लोगों को जानते हो जो तुम्हारे दोस्त हैं, या नहीं हैं? उनमें क्या फर्क है?

तुम अपनी पसंद के हिसाब से अपने दोस्तों के साथ व्यवहार कर सकते हो. तुम चाहो को उनके साथ अच्छा व्यवहार कर सकते हो, या फिर मतलबी बन सकते हो, तुम उनके साथ बहस कर सकते हो या फिर उनकी बात मान सकते हो.



अगर तुम लोगों को मारते-पीटते हो, या फिर हमेशा अपनी मनमर्जी चलाते हो तो तुम्हारे लिए दोस्त बनाना बहुत मुश्किल होगा. लोग तुम्हारे साथ तभी आयेंगे जब तुम उनके साथ अच्छा व्यवहार करोगे.

अगर तुम्हारे दोस्त होंगे, और तुम भी किसी के मित्र होगे, तो उससे तुम्हें बहुत अच्छा लगेगा.



और जब तुम खुद को अच्छा समझोगे तो फिर
तुम्हारे लिए कुछ भी करना संभव होगा.

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें?

मित्र बनाना एक ज़रूरी सामजिक कुशलता है जो हमें बहुत सी चीज़ें सिखाती है जैसे – सहानभूति, दूसरों के साथ बाँटना, लोगों के बीच के अंतरों के प्रति संवेदना, ख़ुशी और गुस्से में अपनी बात को कैसे कहना और दूसरों की ज़रूरतों का ध्यान रखते हुए उनसे अपने रिश्ते बनाना. बच्चों की मदद करें जिससे वे अच्छे और सकारात्मक सोच वाले लोगों को अपना मित्र बनायें.

काल्पनिक मित्र असली नहीं होते, पर फिर भी वे महत्वपूर्ण होते हैं. बच्चे अपने काल्पनिक मित्रों के साथ अलग-अलग स्थितियों में वो बर्ताव कर सकते हैं जिसे असली दोस्तों के साथ करना बहुत मुश्किल होगा. बड़ों के लिए काल्पनिक मित्रों को गंभीरता से लेना मुश्किल होगा, पर वो भी यह कोशिश ज़रूर कर सकते हैं. अपने परिवार में काल्पनिक मित्रों को अधिक से अधिक स्थान दें. जब बच्चों का काल्पनिक मित्रों से मेलजोल ख़त्म होगा तो वे खुद आगे बढ़ेंगे.

ऐसा मौका ज़रूर आएगा जब आपका बच्चा किसी ऐसे व्यक्ति से दोस्ती बनायेगा जो आपको पसंद नहीं होगा. आपको लगेगा कि उससे बच्चे के ऊपर गलत प्रभाव पड़ेगा. बचपन की दोस्ती बहुत प्रगाढ़ होती है और आपकी नामंजूरी से उस रिश्ते का आकर्षण और ज्यादा बढ़ सकता है. उसकी बजाए आप बच्चे के सकारात्मक रिश्तों और अच्छी दोस्तियों को प्रोत्साहित करें. आप खुद से पूँछें कि उस समय आपके बच्चे को उस व्यक्ति से रिश्ते बनाने की क्यों ज़रुरत पड़ी? जब बच्चे छोटे होते हैं तो उस दौर में बच्चों की दोस्तियों में बहुत से परिवर्तन आते हैं. सकारात्मक प्रोत्साहन से इस बात की ज्यादा सम्भावना है कि बच्चे अच्छे और स्वस्थ्य रिश्ते बना पाएंगे और यह परिवर्तन अच्छाई की दिशा में होंगे.

जैसे-जैसे समाज ज्यादा गतिशील बनता है, लोगों के तबादले होते हैं. ऐसे में किसी प्रिय दोस्त का बिछड़ जाना काफी सामान्य है. कई बार मित्र के चले जाने से उससे दोस्ती एक प्राकृतिक रूप में ख़त्म हो जाती है. पर कभी-कभी ऐसा नहीं होता है. अगर आपका बच्चा अपने मित्र के चले जाने से दुखी हो तो उससे मित्र को पत्र लिखने या ईमेल भेजने को कहें. अगर संभव हो तो वो कभी अपने दोस्त से मिलने के लिए भी जाए. साथ-साथ उसे नए दोस्त बनाने के लिए प्रोत्साहित करें.

वैसे तो दोस्ती से अपार ख़ुशी मिलती है पर कभी-कभी दोस्ती में दुःख भी झेलना पड़ता है. यह तब होता है जब बच्चे रिश्तों से अन्दर-बाहर निकलते हैं और इस प्रकार अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों और सीमाओं को समझते हैं. इस मुश्किल समय में आप अपने बच्चों को सहारा दें.

मित्रता हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण होती है, पर अक्सर हम उसके बारे में अपने अनुभवों से ही सीखते हैं. दोस्ती के मुद्दे अक्सर स्कूल और खेल के मैदान में उठते हैं. बच्चों से इन प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें - अच्छा दोस्त कौन होता है, कौन नहीं? क्लास में बच्चे इस प्रोजेक्ट पर काम करें - मित्र बनाने के बारह अलग-अलग तरीके क्या होंगे? चर्चा और सबकी सहमति के बाद, बच्चे इस विषय पर एक पोस्टर भी बना सकते हैं और उसे क्लास में टांग सकते हैं. होमवर्क में बच्चों ने कैसे मित्र बनाए वे अपने अनुभवों के बारे में लिख सकते हैं.