

नानीहरू तनावमा त छैनन्?

विनयकुमार कसजू

Saturday, 28 January 2012 18:02 नागरिक

स्कूल जाने बेला भयो कि सनीलाई पेट दुख्छ कि कपाल दुख्छ। स्कूल पुगेपछि बिस्तारै दुख्न छाड्छ। छुट्टी हुने बेलासम्म ऊ चंगा भइसक्छ। कहिलेकाहीँ निद्रामै झस्किन्छ। राम्ररी सुत्न सक्दैन। सुरुमा स्कूल जाँदा धेरैजसो केटाकेटीलाई यस्तै हुन्छ। नयाँ परिस्थितिमा जाँदा, मन नपर्ने काम गर्नुपर्दा, नचिनेका मानिससँग घुलमिल गर्नुपर्दा बालबालिकामा तनाव उत्पन्न हुन्छ।

घर र आमाबादेखि टाढा हुनु (५-७ वर्ष उमेर), शिक्षकले सजाय गर्ने डर, सहपाठीले पढाइमा जित्ला वा पछि परिएला भन्ने डर, अर्थात् प्रतिस्पर्धाको चिन्ता, पढाइ र गृहकार्यको चिन्ता, कुनै काम वा खेलमा सबैभन्दा पछि पर्ने डर, साथै अरुभन्दा बेग्लै वा असामान्य भइएला/देखिएला भन्ने डर विद्यालयमा पढाइको मेसोमा बालबालिकामा हुने तनावका मुख्य कारण हुन्।

परिवारमा आमाबाबुबीच झगडा र सम्बन्धविच्छेद, नयाँ ठाउँमा बसाइसराइ, आफैं वा आफन्त बिरामी पर्नु, अभिभावकको जागिर वा व्यवसायमा आइलाग्ने समस्या वा उमेरअनुसार शरीरका विभिन्न अंगमा परिवर्तनको चिन्ता (१०-१२ वर्ष) बालबालिकाका विद्यालयबाहिर हुने तनावका अन्य कारण हुन्।

आफ्नो छोराछोरीको शरीरमा चोटपटक लाग्यो वा कतै रगत देखियो भने तपाईं आत्तिनुहुन्छ। उसलाई डाक्टरकहाँ लैजानुहुन्छ। तर उसलाई मानसिक चोट लाग्यो भने के गर्नुहुन्छ? बालबालिकामा हुने तनाव चिन्ता र मानसिक रोगमा बदलिन नपाउँदै प्रारम्भिक अवस्थामै उपचार गर्नु उनीहरूको सुनिश्चित भविष्य र व्यक्तित्व विकासका लागि आवश्यक हुन्छ।

हाल आएर विद्यालय र वरिपरि बालबालिकालाई तनावमा पार्ने विभिन्न कारक तत्व थपिएका छन्। तीमध्ये एउटा हो, आफ्नै साथीलाई हेप्ने, अर्थात् बुलिङ। दि न्यु एरा करिअर डेभलपमेन्ट इन्स्टिच्युटले गरेको अनुसन्धान अनुसार नेपालमा विद्यार्थीले कक्षाका साथीलाई हेप्ने प्रवृत्ति डरलाग्दो किसिमले बढिरहेको छ। बलिया र ठूला विद्यार्थीले हिर्काउने, छिर्के लगाएर लडाउने, होच्याएर बोलाउने, खाजा खाइदिने, पैसा खोसिदिने, सामान लुकाइदिनेजस्ता विभिन्न कार्य गरी सताउने गर्छन्। यस्तो हेपाइले विद्यार्थीको मानसिक तथा बौद्धिक विकासमा प्रत्यक्ष असर पार्छ। तर विद्यालय प्रशासनले बदनामीको डरले यस्ता घटना बाहिर ल्याउँदैनन्। इन्स्टिच्युटका अनुसार ४० प्रतिशत विद्यार्थी यस्ता हेपाइबाट पीडित छन्।

आधुनिक जीवनमा बालबालिकाको मनमा तनाव उत्पन्न गराउने धेरै कारण हुन्छन्। केही तनाव सकारात्मक हुन्छन्। जस्तै जाँच आयो भने पढ्न जाँगर चल्छ। तर धेरैजसो तनाव नकारात्मक हुन्छन्। तनावलाई चिन्ता र रोगमा परिणत हुन नदिन यसलाई व्यवस्थित गरेर अगाडि बढ्न बालबालिकालाई सहयोग गर्नुपर्छ। यसमा अभिभावक, शिक्षक र समुदायका अगुवाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्। बालबालिकामा तनावका लक्षण विभिन्न तरिकाले देखिन्छन्। जस्तै : कपाल दुख्नु, पेट दुख्नु, वाकवाकी लाग्नु/बान्ता हुनु, कट्टु भिज्नु (शारीरिक लक्षण), डराउनु/तर्सनु, चिडचिडाहट/झिजो मान्नु, दुःखी हुनु (संवेगात्मक लक्षण), भक्भकाउनु, रुनु, नर्भस भएर कुनै अंग स्वतः तन्किनु (जस्तै आँखा फड्फडाउनु, अनुहारको मांसपेशी तन्किनु आदि), रिसाउनु, कराउनु, चिच्याउनु (व्यवहारगत लक्षण)। अरुसँग, खासगरी नयाँ मानिससँग व्यवहार गर्न भेट्न, कुरा गर्न अनिच्छुक हुनु वा त्यसबाट बच्न खोज्नु, सानालाई जिस्क्याउनु वा धम्क्याउनु, तर्साउनु, बलपूर्वक काम गराउनु, अति लजालुपन- यस्ता बानी देखियो भने तनाव भएको बुझ्नुपर्छ।

जीवविज्ञान अनुसार तनाव कुनै गाह्रो, अप्ठेरो अवस्थाप्रति अथवा अल्मल्याउने/झुक्काउने स्थिति वा उत्तेजित पार्ने अवस्था शारीरिक, रासायनिक र संवेगात्मक (मानसिक) प्रतिक्रिया हो। सबै उमेरका केटाकेटीले तनाव झेल्नुपर्ने हुन्छ। तर, कसले कसरी तनाव सामना गर्छ भन्ने कुरा उसको उमेर, स्वभाव र परिवारको वातावरणमा भर पर्छ। बालबालिकामा तनावका धेरै लक्षण देखिन सक्छन्। सबै लक्षण एकैपटक वा अचानक देखिँदैनन्। बिस्तारै एकएक वटा गर्दै लक्षण देखिन सक्छन्। डराएको वा उदास भएको बच्चा पेट दुख्यो भनेर रुन सक्छ। अरुसँग अलग्गै बस्न खोज्छ। कोहीकोही बच्चा तनावमा हुँदा झिँजो मान्ने, आफूभन्दा सानालाई वा साथीलाई जिस्क्याउने, हप्काउने, रिसाउने, पिट्ने गर्न सक्छ। तनावमा भएको बच्चाले पढाइमा ध्यान नदिन, पाठ नबुझाउन, होमवर्क नगर्न सक्छ।

केही बालबालिकाले तनावलाई सहज रूपमा लिन्छन्। नयाँ परिस्थिति र परिवर्तनलाई उनीहरूले सजिलै स्विकार्छन् र आफूलाई नयाँ परिस्थिति अनुकूल बनाउने कोसिस गर्छन्। केही केटाकेटी भने नयाँ परिस्थिति, नयाँ हाँक आउनेबित्तिकै आत्तिन्छन्, निराश हुन्छन्, रिसाउँछन्। बालबालिकाले जन्मँदा आफूसँग ल्याएको वंशानुगत गुण र ऊ हुर्कने वातावरण/परिवेशका आधारमा उसको व्यक्तित्व विकास हुन्छ। वंशानुगत गुणलाई फेर्न सकिन्न तर वातावरण बदल्न सकिन्छ। साथै तनावबाट मुक्त हुने उपाय सुधार्न र व्यवस्थित गर्न सकिन्छ।

यो लेखको सुरुमा उल्लेख गरिएका सनीका आमाबाबुले केही समयपछि सनीको समस्या वा तनावको कारण बुझे। एक दिन आमाले सनीलाई एउटा कथा सुनाइन् : एउटा गाउँमा रवि नाम गरेको साह्रै असल केटो थियो। ऊ पढाइमा पनि राम्रो थियो। सधैं पाठ बुझाउँथ्यो। उसको कक्षामा होमवर्क नगर्ने र पाठ नबुझाउने विद्यार्थी पनि थिए।

शिक्षकले त्यस्ता विद्यार्थीलाई कक्षामा गाली गर्नुहुन्थ्यो। कहिलेकाहीँ त्यस्ता विद्यार्थीलाई बेन्चमाथि उभ्याएर सजाय दिनुहुन्थ्यो। शिक्षकले ती विद्यार्थीलाई गाली गर्नुहुँदा रविलाई डर लाग्थ्यो। उसलाई आफैँलाई गाली गरेजस्तो लाग्थ्यो। डरले कहिलेकाहीँ उसको कटु पनि भिज्थ्यो। आफूले पनि गाली खानुपर्ने हो कि वा बेन्चमा उभिनुपर्ने हो कि भन्ने पीरले उसलाई स्कूल जान मन लाग्दैनथ्यो।

एक दिन रविले यो कुरा आमालाई भन्यो। भोलिपल्ट रविसँग आमा पनि स्कूल जानुभयो। रवि स्कूल आउन डराउनुको कारण आमाले शिक्षकलाई भन्नुभयो। आमाको कुरा सुनेर शिक्षक हाँस्नुभयो। उहाँले रविलाई मायाले गाला मसादै भन्नुभयो, 'तिमीजस्तो असल विद्यार्थीलाई पनि शिक्षकले सजाय दिन्छ? स्कूलमा कसैले तिमीलाई गाली गरेको छ? लौ नढाँटी भन त रवि।'

वास्तवमा राम्रो पढाइ नगर्ने विद्यार्थीलाई गाली गर्दा उसलाई पनि डर लागेको मात्रै रहेछ भन्ने कुरा रविले थाहा पायो। भोलिदेखि रवि खुसीसँग स्कूल जान थाल्यो। यो कथा टुंगिन नपाउँदै सनीले उसकी आमासँग अनुरोध गर्‍यो, 'ममी, भोलि तपाईं पनि मसँग स्कूल जाऊ न है! मिसले तिम्रो ममीसँग भेट गराउन भन्नुहुन्छ।'

'अहिलेसम्म किन नभनेको त! म गएर भेटिहाल्थेँ नि!' आमाले भनिन्।

'मिसले तपाईंसँग मेरोबारे कुरा लाउनुहुन्छ कि भनेर नभनेको नि!' सनीले हाँस्दै भन्यो।

'कस्तो बदमास रहेछ!' आमाले पनि हाँस्दै भनिन्। यसरी सनीको तनाव समाप्त भयो।

तनावबाट केटाकेटीको व्यवहारमा परिवर्तन आएको कुरा सबैभन्दा पहिले आमाबाबु वा शिक्षकले थाहा पाउँछन्। यसको समाधान गर्न पनि उनीहरूले नै सघाउन सक्छन्। यसमा शंका छैन। त्यसपछि सघाउन सक्ने तत्व बालसाहित्य हो। बालसाहित्य लेखकले बालमनोविज्ञान बुझेर बालबालिकालाई स्कूल र बाहिर आइलाग्नसक्ने तनाव र तिनको समाधानबारे रमाइला र ज्ञानवर्द्धक साहित्य सिर्जना गर्न सक्छन्। नेपाली साहित्यमा बालबालिकाको तनावलाई विषयवस्तु बनाएर साहित्य सिर्जना गरेको कमै पाइन्छ। बाल तनावबारे लेख्नु बालबालिकाका लागि मात्र होइन, अभिभावकका लागि पनि निकै जरूरी छ। बच्चा हुने तनाव हटाउनेबारे अभिभावकले जान्नु आवश्यक छ। खासगरी आधुनिक युगमा तनावका नयाँनयाँ कारण आइरहेकाले पनि यो कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ। नेपाली बालकथा लेखकका लागि यो नयाँ हाँक र सिर्जनाको नयाँ अवसर तथा क्षेत्र पनि हो।

<http://www.nagariknews.com/saturday/35997-2012-01-28-12-18-00.html>