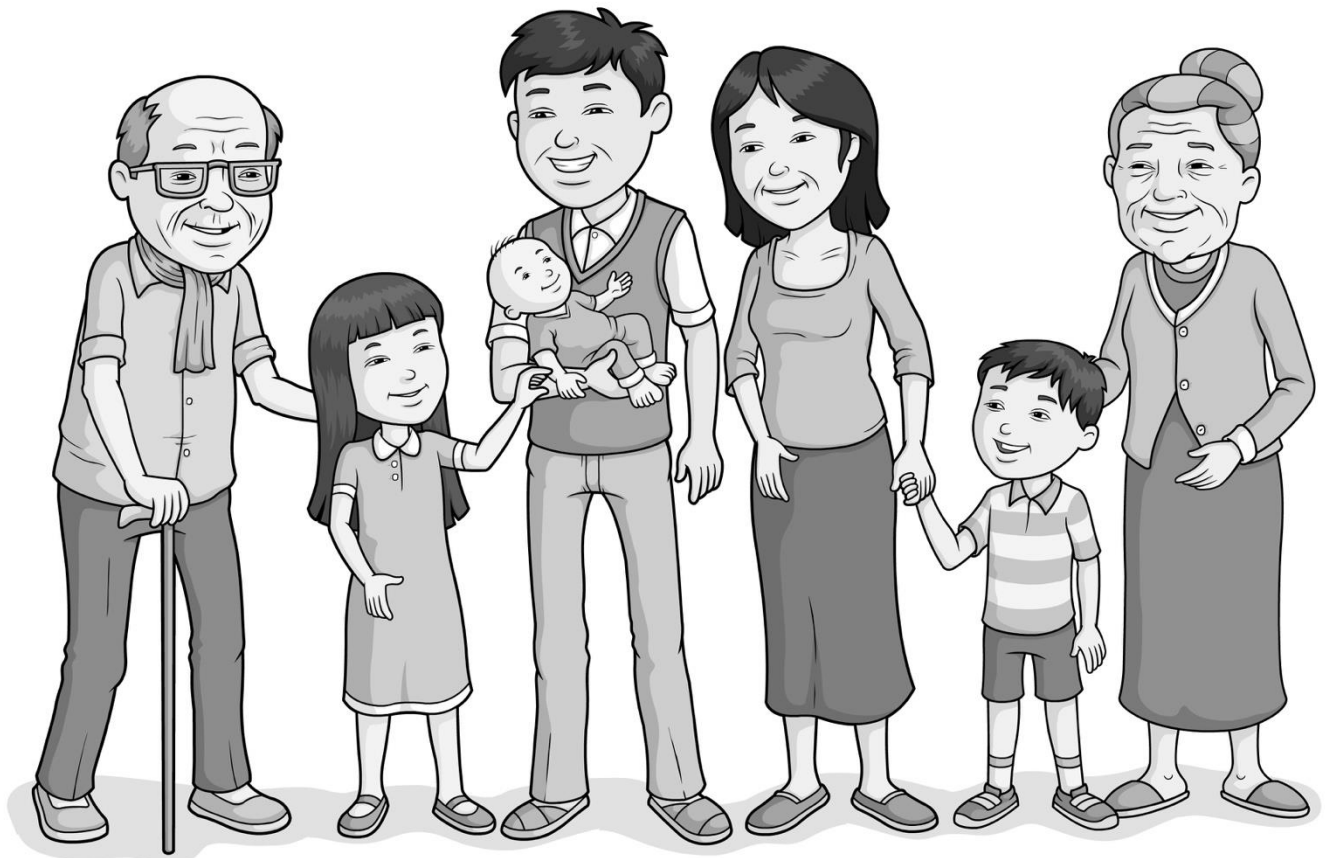


TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE



विवाह र परिवार

विद्यार्थी पुस्तिका

१.१ श्रीमान् र श्रीमतीको भूमिका

श्रीमान्को भूमिका

१ कोरिन्थी १३:४-८, फिलिप्पी २:१-८ र यूहन्ना १३:२-१७ पढ्नुहोस् र तलका उत्तर दिनुहोस् ।

१. यी पदहरूले परमेश्वरको प्रेमको बारेमा कसरी व्याख्या गर्दछन्?

- १ कोरिन्थी १३:४-८
- फिलिप्पी २:१-८
- यूहन्ना १३:२-१७

- 1 टिमसले कसरी अधि पढेको कथामा बाइबलले सिकाए जस्तो उसको श्रीमती लेहालाई प्रेम गर्न सक्छ?
- 2 कसरी यस कथामा भने जस्तै एउटा श्रीमान्ले आफ्नो श्रीमतीलाई कसरी प्रेम देखाउन सक्छ? तपाईंको भ्रुण्डमा आफ्नो श्रीमतीलाई प्रेम व्यक्त गर्न सक्ने व्यवहारिक १० तरिकाहरू बताउनुहोस् ।
- 3 बाइबलमा भने अनुसार श्रीमान्ले आफ्नो भूमिका पुरा नगरे के कस्ता परिणामहरू भोग्नुपर्दछ ?
- 4 बाइबलमा भने अनुसार एउटा श्रीमान्ले आफ्नो श्रीमतीलाई व्यवहार गरे विवाहमा के कस्ता प्रभावहरू आउँछ होला?

श्रीमतीको भूमिका

यी पदहरू उत्पत्ति २:१८, २०, व्यवस्था ३३:२९, एफिसी ५:२२, २४ र ३३ पढ्नुहोस् ।

लेहाले एउटा सहयोगीको रूपमा आफ्नो श्रीमान्लाई आदर गर्न के के गर्न सक्छ होला?

- 1 एउटा “सहयोगी” बन्न र श्रीमान्लाई आदर गर्न अनि अधिनतामा बस्न सक्ने तरिकाहरू के के होला? आफ्नो भ्रुण्डमा १० वटा तरिकाहरू लिएर आउनुहोस् ।
- 2 यदि श्रीमतीले यी कुराहरू गरेमा विवाहमा कस्तो प्रभाव पर्छ होला?
- 3 बाइबलमा भने अनुसार एउटा श्रीमतीले नगरेमा के कस्ता परिणामहरू भोग्नु पर्छ होला?

१.२ प्रेम र आदरको सम्बन्धमा लेख

धेरै मानिसहरु यस कुरामा सहमत हुन्छन् कि विवाह सजिलो छैन । कहिलेकाहीं यो एकदमै कठिन हुन्छ । हाम्रो दम्पती संसारको सबैभन्दा नजिकको साथी र सबैभन्दा ठूलो सहयोगी हो । तर सधैं यस्तो हुँदैन र कतिचोटि हामी एक अर्कालाई चोट पुर्याउँछौं र झगडा पनि गर्छौं । किन सजिलै संग झगडा हुन्छ र कसरी यसलाई कम गर्न सक्छौं ?

परमेश्वरले यसको उत्तर हामीलाई बाइबलमा दिनु भएको छ । विवाहको सम्बन्धमा एउटा सही अध्याय हामी एफिसी ५ मा पाउँछौं । धेरै ख्रीष्टीयनहरुले यो अध्यायलाई राम्रोसंग जानेको छ तर हामीले यसको अन्तिम खण्डलाई फेरि नियाल्नेछौं ।

जे भएपनि तिमीहरु हरेकले आफ्नो पत्नीलाई आफैलाई भैं प्रेम गर र पत्नीले पनि आफ्ना पतिको आदर गरौस् । एफिसी ५:३३

हामीलाई दुई आज्ञाहरु दिइएको छ : एक श्रीमान्को लागि र अर्को श्रीमतीको लागि । श्रीमान्हरु आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर । श्रीमतीहरु आफ्नो श्रीमान्लाई आदर गर । तपाईंको विचारमा यो किन फरक होला? किन श्रीमतीहरुलाई आफ्नो पतिको आदर गर्न र श्रीमान्हरुलाई पत्नीलाई प्रेम गर भनिएको होला? किनभने परमेश्वरलाई हाम्रो बारेमा थाहा छ र उहाँलाई हामीलाई वास्तवमा के चाहिन्छ त्यो पनि थाहा छ । उहाँ जान्नुहुन्छ कि पुरुषलाई आदर चाहिन्छ र स्त्रीलाई माया चाहिन्छ । पुरुषलाई माया पनि चाहिन्छ र स्त्रीलाई आदर पनि चाहिन्छ तर पुरुष आदरलाई र स्त्री प्रेमलाई प्राथमिकता दिन्छन् ।

स्त्रीहरु, यो तपाईंलाई आश्चर्यको समाचार हुन सक्छ । धेरै स्त्रीहरु अनुमान गर्छन् कि पुरुषहरु पनि उनीहरु जस्तै प्रेम चाहन्छन् । वास्तवमा, धेरै शिक्षाहरु प्रेम सम्बन्धमा मात्र हुन्छ । स्त्रीहरुले आफ्नो श्रीमान्लाई आदर गर्ने कुराको शिक्षालाई विर्सन्छन् । स्त्रीहरु यो अनुमान गर्छन् कि तिनका श्रीमान्हरु आदर भन्दा बढी प्रेम नै चाहन्छन् । तर यो साँचो होइन ।

यदि हामी वरिपरि हेरौं भने पाउँछौं कि पुरुषहरुलाई आदर चाहिन्छ र स्त्रीहरुलाई प्रेम चाहिन्छ । सैनिक सेवामा, पुरुषहरुले आधिपत्य गरेको हुन्छ र त्यहाँ आदर र इज्जतलाई बढी महत्व दिइन्छ । पुरुषहरु बढी भन्दा बढी माथिको दर्जामा बढुवा हुन चाहन्छन् । अनादर गर्ने व्यवहारलाई त्यहाँ सहँदैन । आफ्नो हाकिमलाई मन नपराउने कुरा समस्याको रूपमा लिईदैन । हाकिमहरु पनि मन पराउँछ वा पराउँदैन भन्ने कुरालाई त्यति ध्यान दिँदैनन् तर आदरको कुरालाई बढी महत्व दिइन्छ ।

अर्को विकल्पमा यदि महिला सम्बन्धी पत्रिका हेर्नुभयो भने, धेरै पत्रिकाहरुले प्रेम सम्बन्धमा जोड दिएको हुन्छ, आफुलाई अब्ब बढी प्रेम गर्न बताइन्छ । स्त्रीहरु प्रेम पाउनको निमित्त सबै कुराहरु गर्छन् । स्त्रीहरुको सबैभन्दा ठूलो डर चाहिं मलाई मन पराउँदैन कि भन्ने हो । पुरुषहरुमा यस्तो हुँदैन, उनीहरुको सबै भन्दा ठूलो डर चाहिं आदर हुँदैन कि भन्ने हो ।

यदि हाम्रो विवाहलाई बलियो बनाउन चाहन्छौं भने हामीले बाइबलमा दिएको आधारभूत आज्ञाहरुलाई पालन गर्नुपर्छ । पुरुषहरु आफ्नो स्त्रीलाई प्रेम गर र स्त्रीहरु आफ्नो श्रीमान्लाई आदर गर ।

सञ्चारका चुनौतीहरू

यो गर्नको लागि अर्को महत्वपूर्ण क्षेत्र भनेको चाहिँ सञ्चार हो । पुरुष र स्त्रीहरूले आदर र प्रेम पाउने चाहनालाई व्यक्त गर्ने तरिका एकदमै फरक हुन्छ । स्त्रीहरूले भनेका कति कुरा पुरुषले सुनेको हुँदैन । र पुरुषहरूले व्यक्त गरेको कुरा कति पटक स्त्रीहरूले सुनेका हुँदैनन् ।

तपाईंलाई थाहा छ? स्त्रीहरूले कति पटक आफुलाई प्रेम नगरेको भन्ने व्यक्त गर्ने कुरा पुरुषहरूले अनादरको साथमा महशुस गरिरहेका हुन्छन् । र जुन प्रकारले पुरुषले आफुलाई अनादर गरेका प्रकारले जवाफ दिन्छ अनि स्त्रीहरू चाहिँ प्रेम नगरेका महशुस गर्छन् । केही मानिसहरू यसलाई पागल चक्र भन्छन् – हामी प्रेम र आदर दुवै पाउन चाहन्छौं तर हाम्रो सञ्चारले दुबैलाई प्रेम प्रकट नभएको र आदर नभएको भईरहेको हुन्छ ।

पागलपन चाहिँ त्यो हो जुन हामी त्यही कुरा घरि घरि गरिरहन्छौं र त्यही नकारात्मक प्रभाव हामी पाउँछौं । यसले काम गर्दैन । हामीले फरक परिणाम पाउनको लागि फरक प्रकारले व्यवहार गर्नुपर्छ अनि पुरुषले आदर पाउँछन् र स्त्रीले प्रेमको महशुस गर्छन् ।

यसलाई सही प्रकारले बुझ्नको लागि आउनुहोस् यो कथालाई हेरौं ।

खेतमा काम गर्नु चाहिँ बडो कठिन काम हो । घाम एकदमै तातो छ र त्यो तातो सहनै नसक्ने छ । भ्यान चाहिँ उत्साहित छ किनकि उसले आफ्नो श्रीमतीलाई देख्न गईरहेको छ । उ घर बाहिर भएको १० दिन भयो । यो चाहिँ परिवार देखि टाढा भएको लामो समय हो । जब उ बाटोमा पुग्यो उसले सोच्यो कि उनको श्रीमती पनि उनी जत्तिकै उहाँलाई देख्न आतुर छिन् ।

थुई चाहिँ घरमा छिन्, उनी चाहिँ एकलै नानीहरू हेर्नु परेका कारणले थकित छिन् र उनले यस प्रकारले व्यवहार गर्नु नपर्ने हो भनी निराश छिन् । उनी चाहिँ कहिले श्रीमान् आउलान् भनी पर्खाइमा छिन् । उनले अघिल्लो दिन फोन गरेर आउँदा फेरि दुध ल्याउनु भनी सम्झाएकी थिइन् । उनी चाहिँ साना नानीहरूलाई लिएर बाहिर जान गाह्रो भएकोले घर बाहिर निस्केकी थिइन् । उनले आशा गरेका थिइन् कि उहाँ छिट्टै घर फर्की आउनुहुन्छ, नानीहरू भोकाइसकेका थिए र उनीसंग खुवाउनको निम्ति केही पनि थिएन ।

भ्यानले बोलायो, “म घर आइपुगें ।”

अन्तमा आइपुगनुभयो । थुईले भनिन्, “बच्चाको दुध खोई”

भ्यानले जवाफ दियो, अहो, “मैले भुसुकै विर्सिँछु, आज मैले सम्झनु पर्ने कुरा थुप्रै थियो ।”

“कसरी यसो भन्न सक्नुहुन्छ !” थुईले ठूलो स्वरले जवाफ दिइन् । अब नानीहरूले के खान्छ?

“के तिमीसंग अरु कुनै कुरा छैन?” “के उनीहरूले हामीले जे खान्छ त्यही खान सक्दैन ?”

“उनीहरूले खान सक्दैनन् । के तपाईं नानीहरू विरामी भएको चाहनुहुन्छ? ” उनी त सानो बच्चा मात्रै हो । कहिलेकाहीँ तपाईं आफ्नो परिवारलाई भन्दा बाहिर साथीहरूलाई धेरै वास्ता गर्नुहुन्छ । तपाईं उनीहरूसँग बाहिर गएर कफी खान त विर्सनुहुन्न त?”

“ठिक छ, म लिएर आउँछु”, भ्यान पनि ठूलो स्वरले कराएर भन्यो र चर्को गरी ढोका लगाएर गयो । जुन प्रकारको खुशी उनीहरूले कल्पना गरेका थिए एकै छिनमा खतम भयो र रिस र चोटमा परिणत भयो ।

हाम्रो घरको परिदृश्य यो भन्दा फरक होला तर भगडा गर्ने प्रकार चाहिँ उस्तै नै छ । हामीले के भनेको र के भएको भन्दा बढी बुझ्न कोशिस गर्नुपर्छ । हामीले सधैं सम्झनु पर्ने कुरा चाहिँ के छ भने स्त्रीलाई प्रेम गर्नुपर्छ र पुरुषलाई आदर गर्नुपर्छ । जब स्त्रीहरू रिसाउँछन् वा बोल्दैनन् साधारणतया उनीहरूले प्रेम गरेको महशुस नगरेको

कारणले हुन्छ । जब पुरुषहरु रिसाउँछन् वा बोल्दैनन् यो हुनको कारण उनीहरु आफुलाई आदर नभएको महशुस गरेका कारणले हुन्छ ।

आउनुहोस् हामी फेरि प्रेम र आदरको आँखाले यो परिदृश्यलाई हेरौं ।

भ्यानले आफ्नो बच्चालाई दुध ल्याउन विसियो । यो सानो समस्या हो र यो ठूलो भगडा नै गर्नुपर्ने कारण चाहिँ होइन । भ्यान तुरुन्तै पसलमा गएर दुध किन्न सक्थ्यो । पुरुषहरु कहिलेकाहीं यो कुरामा दोधारमा पर्छन् किन सानो कुरा ठूलो भईदिन्छ । भ्यानले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने उसले दुध ल्याउन विसिएको कारणले थुई प्रेम नभएको महशुस गर्छन् । उनले एउटा मात्र कुरा भनेकी थिइन् र यो भनेको केही दिन भएको थियो । किन उनले त्यही एउटा कुरा पनि सम्झन सकेनन्? के उसले उनलाई पनि विसिएको थियो त? के उनी साँच्चै महत्व नभएको हुन् त? यसैले उनले आलोचनात्मक प्रकारले व्यवहार गरिन्, “कसरी यो गर्न सक्छौं?” भ्यानले यो महशुस गरेनन् कि उनी प्रेम नभएको महशुस गर्छन् । उनले खाली थुईको चिच्चाहट मात्र सुन्यो र आफुलाई आदर नगरेको महशुस गर्‍यो । उनी साँच्चै चिठ्ठिए । यो इमान्दार गल्ती हो, उनले खासमा दुध ल्याउन विसिन हुन्थेन । किनभने उसले आफ्नो प्रेमको निश्चितता दिन सकेनन् र थुईले फेरि जवाफ फर्काइन् । “तपाईं हामीलाई माया गर्नुहुन्छ । हामीलाई भन्दा बढी आफ्नो साथीलाई महत्व दिनुहुन्छ ।” अहिले उनी भन्नु बढी चोट पुर्याउने भएकी छिन्, उनले उसको चरित्रमा नै आक्रमण गरेकी छिन् । उनी उनलाई यो देखाउन चाहन्छिन् कि उनलाई कति चोट पुर्याएकी छिन् र उनी आफुले प्रेम नगरेको महशुस गर्छिन् ।

जब स्त्री दुःखित हुन्छिन वा उदास हुन्छिन्, उनी प्रेम नभएको महशुस गर्छिन् । अर्को हातमा जब पुरुष रिसाउँछ वा बोल्दैन, प्रायः उनले आफुलाई आदर नगरेको महशुस गरेको कारणले हुन्छ ।

तापनि, भ्यान रिसाएर जवाफ दिन्छ र ढोका चर्को गरी बजाएर जान्छ । उनको आलोचनाले गर्दा उनी आफु पूर्ण रुपमा आदर नगरेको महशुस गर्छ । उनले कसरी यसो भन्न सकिन् भनी उ आफु बुझ्न सक्दैन । कसरी उनले नानीहरुलाई हेर्दैन भनी भन्न सकेकी होलिन्, जबकि म उनीहरुको लागि जुटाउन भनी यत्रो मेहनत गरिराखेको छु? ऊ अरु नराम्रो नहोस् भनी तुरुन्तै छोडेर गइहाल्यो । स्त्रीहरु कति पटक यो बुझ्दैनन् कि किन पुरुषहरु नबोलिकन बाहिर गइहाल्यो । स्त्रीहरु यो विश्वास गर्दैनन् कि पुरुषहरु कति सानो समस्या पनि समाधान नगरिकन जान्छन् । जब स्त्रीहरुलाई समस्या पर्छ उनीहरु आफ्नो अरु महिला साथीहरूसँग यो कुराहरु पोच्छन् र सबैको समाधान निकाल्न खोज्छन् । यसैले, स्त्रीहरु यो अनुमान गर्छन् कि उनका श्रीमान्हरु प्रेम गर्दैनन् र समस्याहरु समाधान गर्न खोज्दैनन् । उनीहरुको प्रेम नगरेका महशुस अझ बढ्दै जान्छ । स्त्रीहरुले बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने प्रायः पुरुषहरु बाहिर जाने, नबोल्ने गर्नुको कारण उनीहरु कसरी त्यसको प्रतिक्रिया जनाउने वा आफैले त्यसको व्यवहार सही प्रकारले गर्न सकिदैन भन्ने आफैमाथि विश्वास नभएकोले हुन्छ । उनीहरु बाहिर जान्छन् ताकि त्यसले तपाईंलाई सुरक्षा होस् किनभने उहाँहरुले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

भ्यान यो सोचिरहन्छ कि किन थुईले दुधको बारेमा पनि यत्रो ठूलो कुरा बनाएको होला । भ्यान र अरु पुरुषहरुले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने दुध चाहिँ खासै समस्या होइन, खास समस्या चाहिँ थुईलाई जो प्रेम चाहिएको थियो त्यसको निश्चितता उसले गर्नुपर्थ्यो । उनी भ्यानले वास्तवमै गल्ती स्विकार गरेको र क्षमा मागेको चाहन्छिन् तर उसले आफुलाई नराम्रोसँग जवाफ फर्काएको र आदर नगरेको महशुस गरेकोले रिसमा व्यवहार गर्‍यो । सही कुरा चाहिँ दुवै जना एक अर्कामा देख्न चाहन्थे । दुःखको कुरा उनीहरुको खुशी हुने चाहना तुहियो र त्यस रात उनीहरुले रिसमा एक अर्कामा बिताउनु पर्यो ।

पुरुष र महिला दुवैले फरक फरक प्रकारले हेर्छन् । यदि तपाईं स्त्री हो भने तपाईं सायत थुईलाई सान्त्वना दिनुहुन्छ होला । उनी आफु एकलै भएको चाहिँ १० दिन भई सकेको थियो । उनलाई केही सहायता चाहिन्थ्यो । यदि तपाईं पुरुष हो भने तपाईं सायद भ्यानलाई सान्त्वना दिनुहुन्छ होला । उ थकित थियो, यो लामो हप्ता भईसकेको थियो, खेतमा काम गरेको थियो, परिवारको लागि भनेर काम गरेको थियो । उसले खाली विसिएको मात्र हो । उनले यो बुझ्नु पर्ने थियो कि यो सबै दुःख उसले हाम्रो लागि र परिवारलाई गरेको हो ।

हामीलाई उही लिङ्ग भएकोलाई सहानुभुति दिन सजिलो लाग्छ, किनभने हामी त्यही दृष्टिकोणले हेर्छौं । स्त्रीहरूलाई थाहा छ, कसरी स्त्रीले सोच्छौं । पुरुषले कसरी सोच्छौं, त्यो पुरुषलाई थाहा हुन्छ । तर यदि हामी खुशी परिवार भएको देख्न चाहन्छौं भने हामीले अर्को लिङ्गले कसरी सोच्छु भन्ने कुरा पनि जान्नुपर्छ । स्त्रीहरूले यो बुझ्नुपर्छ कि आलोचना चाहिँ पुरुषहरूलाई अपमान गरेको जस्तो हुन्छ । पुरुषले पनि यो बुझ्नुपर्छ कि जब स्त्रीहरूले दोष लगाउँछ, आलोचना गर्छ वा रुन्छ यो हुनु चाहिँ किनभने उनीहरूले आफुलाई प्रेम नगरेको महशुस हुन्छ ।

यो चाहिँ तपाईं सजिलो संग यो चक्र भएको जस्तो देख्नुहुन्छ । जति धेरै स्त्रीहरूले प्रेम नगरेको अनुभव गर्छन् उति नै उनीहरूले आलोचना र दोष लगाउँछन् । जति धेरै उनीहरूले आलोचना गर्छन्, दोष देखाउँछन्, त्यति नै उनीहरू आफुलाई आदर नगरेको महशुस गर्छन् र त्यति नै स्त्रीहरूलाई प्रेम नगरेको रूपमा व्यवहार गर्छन् ।

विवाहमा खुशी हुने रहस्यको कुरा चाहिँ यो चक्रलाई अर्को प्रकारले हेर्ने हो । हामी परमेश्वरमा आज्ञाकारी भएर हिँड्नुपर्छ चाहे यो सजिलो होस् वा खराब होस् । एफिसी ५:३३ याद गर्नुहोस् । पुरुषहरू आफ्नो श्रीमतीलाई प्रेम गर्नुहोस् र स्त्रीहरू आफ्नो श्रीमानलाई आदर गर्नुहोस् । यो चाहिँ परमेश्वरको आज्ञा हो ।

- श्रीमतीहरू— सधैं सम्झन कोशिस गर्नुहोस्, जब तपाईं आलोचना गर्नुहुन्छ वा दोष देखाउनुहुन्छ, पुरुषहरू आफुलाई अनादर गरेको महशुस गर्छन् । यदि उनीहरू बोल्न चाहेनन् वा रुखो शब्दले बोल्छ भने उनीहरू आफुलाई अनादर भएको कारणले गर्छन् । आफुलाई सोध्नुहोस्: के मैले बोल्नुपर्ने यही हो वा मैले आदर गरेको छु वा अनादर गरेको छु?
- श्रीमानहरू—सधैं सम्झनुहोस् जब तपाईंको श्रीमतीले दोष लगाउँछ वा आलोचना गर्छ, उनीहरूले प्रेम गरेको महशुस नभएको कारणले गर्छ । जब तपाईं बोल्नुहुन्छ वा कडा प्रकारले बोल्नुहुन्छ, उनले आफुलाई प्रेम नगरेको महशुस गर्छ । तपाईं बोल्नु भन्दा अगाडि वा आफुलाई सोध्नुहोस्, के मैले बोलेको सही छ वा के मैले प्रेमिलो प्रकारले गरेको छु वा प्रेम प्रकट नहुने प्रकारले गरेको छु?

२.१ हाम्रो फरकपनालाई जान्नुहोस्

1. तपाईंको आफ्नो जहाँ मिल्छ, त्यहाँ "X" चिन्ह लगाउनुहोस् ।
2. तपाईंको जीवन साथीको वा परिवारको सदस्यको जहाँ मिल्छ, यो "O" चिन्ह लगाउनुहोस् ।

फरक विचार हुँदा		
तुरुन्त मिलाई हाल्ने	_____	समय लिने
खर्च गरी हाल्ने	_____	वचाउने
अरुसंग समय विताउने	_____	एकलै हुन रुचाउने
योजना बनाएर चल्ने	_____	विना योजना जतिखेर पनि हुने
अगाडि नै पुग्ने	_____	समयमा वा त्यो भन्दा ढिलो
बहिर जाने	_____	घरमै बस्न रुचाउने
ओछ्यानमा ढिलो जाने	_____	विहान छिटो उठ्ने
उत्साहित	_____	खासै रुचि नराख्ने
औपचारिक	_____	अनौपचारिक
एकदमै मिलाउने	_____	भद्रगोल राख्ने
हेरिरहनु पर्ने	_____	खासै नहेर्ने

कुन खालको फरकपनाले तपाईंहरूमा द्वन्द्व ल्याइरहन्छ?

3. आफ्नो जोडीलाई यो फरकपना देखाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

क. तपाईंमा के आफ्नो जीवन साथीको यो फरकपना सम्बन्धमा सही बुझाई थियो? कुनै आश्चर्य लाग्ने कुरा पाउनुभयो कि?

ख. तपाईंको जीवन साथी वा साथीको बीचमा यी शिर्षकहरूमा के सधैं उही उत्तर पाउनुहुन्छ?

ग. कुन चाहिँ शिर्षकमा प्रायः गरी समान विचार वा सहमत पाउनुहुन्छ?

घ. कुन चाहिँ क्षेत्रमा फरक पाउनुहुन्छ?

ङ. कुन शिर्षकमा प्रायः असमझदारी भईरहन्छ?

च. एक आपसमा ती फरकपना सम्बन्धमा कसरी मिलाउनुहुन्छ, कुराकानी गर्नुहोस् ।

छ. कसरी त्यो आफ्नो जीवन साथीको बलियो पक्षलाई आफ्नो वैवाहिक जीवनमा वा सम्बन्धमा बढाउँदै लानुहुन्छ?

यदि तपाईंको विवाह भएको लामो भएको छैन भने तपाईं यी धेरै कुराहरूमा फरक देखिनुहुन्छ । उनीहरूलाई परिवर्तन गर्नुको साटो बरु उहाँहरूको बलियो पक्षलाई बढावा दिन र कमजोरी क्षेत्रमा बढ्न मद्दत गर्नुहोस् ।

4. तपाईं जहाँ धेरै फरक पाउनुहुन्छ, त्यस क्षेत्रमा बढ्न योजना बनाउनुहोस् । दुई वटा फरक क्षेत्रहरू छान्नुहोस् र ती क्षेत्रहरूमा कसरी बढ्ने योजना बनाउनुहोस् ।

उदाहरण १— पैसा

यदि तपाईंको जीवन साथी पैसा खर्च गर्ने छ, र तपाईं बचाउने हुनुहुन्छ भने, पैसा कसरी खर्च गर्ने र पैसा कसरी बचत गर्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस् । सायद तपाईं केही पैसा बचाउन र आफ्नो जीवन साथीलाई परिवारको आवश्यकता अनुसार हरेक हप्ता वा महिना केही पैसा आपसी सहमति अनुसार खर्च गर्न दिनुहोस् ।

उदाहरण २— आनन्द मनाउने सम्बन्धमा

यदि तपाईंको आनन्द मनाउने तरिका घरमा बस्ने हुनुहुन्छ, र तपाईंको जीवन साथीको चाहिँ बाहिर जाने हुनुहुन्छ भने तपाईं दुवै जना खुशी हुने अनुसार सहमत हुनुहोस् । तपाईं हप्ताको एक पटक साँझ संगै घुम्न निस्कनुहोस् र एक हप्ता घरमा संगै बसेर आनन्द लिनुहोस् । अथवा हप्ताको एक पटक आफ्नो जीवन साथीलाई बाहिर जान दिनुहोस् र आफु घरमा एकलै बसेर आनन्द लिने कुरामा सहमत हुनुहोस् ।

हाम्रो योजना

1.

2.

२.२ फरकपनालाई समाधान गर्नुहोस् ।

हरेक पद पढ्नुहोस् । हरेक पदमा हाम्रो हरेक फरकपना समाधान गर्ने सम्बन्धमा महत्वपूर्ण सिद्धान्त लेख्नुहोस् ।

पदहरू	महत्वपूर्ण सिद्धान्त
मत्ती ७:३-५	
मत्ती १८:१५	
हितोपदेश १५:१	
कलस्सी ४:६	
फिलिप्पी २:३	
एफिसी ४:२६	
हितोपदेश १९:११	

३.१ चोटहरु पत्ता लगाउने

“यसकारण तिमिले वेदीमा आफ्नो भेटी चढाउँदा तिम्रो भाइको हृदयमा तिम्रो विरुद्धमा केही छ भन्ने तिमिलाई याद भयो भने, तिम्रो भेटी त्यहीँ वेदीको सामु छोड, र जाऊ । पहिले आफ्नो भाइसँग मिलाप गर, र त्यसपछि आएर आफ्नो भेटी चढाऊ ।” मत्ती ५:२३-२४

व्यक्तिगत मनन गर्नुहोस्

आफ्नो जीवन साथीलाई कसरी चोट पुर्याउनु भएको छ, थाहा पाउन परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् । (यदि तपाईं विवाहित हुनुहुन्न भने, आफ्नो नजिकको साथी वा परिवारको सदस्यको वारेमा विचार गर्नुहोस्)

- तपाईंले गर्नु परेको कुनै काममा तपाईं असफल हुनुभएको कुनै कुरा छ?
- तपाईंले गर्नुपर्ने कुनै कुरामा वा गरिरहेकोमा गर्न नहुने कुनै कुरा छ?
- आफ्नो जीवन साथीको आवश्यकता पुरा गर्न असमर्थ हुनुभएको कुनै कुरा छ?
- तपाईंले चोट पुग्ने कुनै बोली बोल्नुभयो कि?
- के तपाईं प्रेम देखाउन र उत्साह दिन असमर्थ हुनुभएको छ कि?

“तिम्रो भाइले तिम्रो विरुद्धमा अपराध गर्‍यो भने, गएर तिम्रीहरु दुई मात्र हुँदा त्यसको दोष देखाइदेऊ । त्यसले तिम्रो कुरा सुन्यो भने, तिम्रो भाइ आफ्नो भयो ।” मत्ती १८:१५

व्यक्तिगत मनन

के तपाईं आफ्नो जीवन साथीबाट कुनै तरिकाले चोट पाउनु भएको छ? तपाईंको जीवन साथीले थाहा पाएर वा नपाएर पुर्याईरहेको चोट के छ याद गर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत प्रयोग

यो हप्ता आफ्नो जीवन साथीलाई यी कुराहरुमा छलफल गर्न समर्पण गर्न प्रार्थना गर्नुहोस् ।

३.२ माफ माग्दाका चरणहरु

जब तपाईंले अरुलाई चोट पुर्याउनु भएको छ भने सम्बन्ध पुनर्स्थापनाको लागि माफ माग्दा गर्नुपर्ने चरणहरु

1. परमेश्वरसंग पश्चाताप गर्नुहोस् —जब हामीले आफ्नो जीवन साथीलाई चोट पुर्याउँछौं, हामी परमेश्वरमा अनाज्ञाकारी भएका हुन्छौं । हामी परमेश्वरको सामु जानुपर्छ र आफुले गरेको गल्तीको निमित्त क्षमा माग्नु पर्छ । हामीले परमेश्वरको क्षमादानलाई स्वीकार गर्नु भनेको पश्चातापको निमित्त नम्र हृदय बनाउनु हो र अरुहरूसँग माफी माग्नु हो ।
2. कुनै बहाना नगरीकन अरुसँग गएर माफी माग्नु —हामी कहिलेकाहीं पश्चाताप गर्दा हामीले के गरें, किन गरें भनेर बताउन थाल्छौं । यसले अर्को व्यक्तिलाई क्षमा दिन गाह्रो बनाउँदछ ।

उदाहरण १

दोष लगाउनु —मलाई थाहा छ, मैले हिजो तपाईंको साथीको अगाडि तपाईंको आलोचना गरेँ तर यदि तपाईंले १ घण्टा ढिलो नगरेको भए मैले यसो गर्ने थिइन ।

गर्नुपर्ने मैले तपाईंको साथीको अगाडि हिजो तपाईंको आलोचना गरेर तपाईंलाई चोट पुर्याएँ, यो चाहिँ मैले नराम्रो गरेँ।

उदाहरण २

दोष लगाउनु —मैले हिजो राती तपाईंलाई साह्रै नराम्रो व्यवहार गरेँ तर तपाईंले यो थाहा गर्नु पर्छ कि तपाईंको आमाले यी दिनहरुमा मेरो कति साह्रो खेदो गरिरहेको थियो र म यो सारा कामबाट थकित भईसकेको थिएँ ।

गर्नुपर्ने मैले हिजो राती तपाईंसित जुन नराम्रो व्यवहार गरेँ म यसमा अलिकति स्वार्थी र संवेदनशील नभएको हुँ, मैले यसो गरेर तपाईंको चोट पुर्याएकोमा क्षमा चाहन्छु ।

यी दुइ उदाहरणहरु तुलना गर्नुहोस् । कुन चाहिँ क्षमा दिनको लागि सजिलो छ?

3. माफी माग्नु —तपाईं जे कुरामा माफी माग्दै हुनुहुन्छ, त्यसमा स्पष्ट हुनुहोस् र आफ्नो गल्तीलाई इमान्दारी साथ व्यक्त गर्नुहोस् । यसरी भन्नुहोस्, “मैले जे गरेँ यसमा म साह्रै दुःखी छु” वा “मैले तपाईंलाई गरेको व्यवहारमा म साह्रै दुःखित छु ।”
4. क्षमा माग्नुहोस्— हामीले क्षमा माग्नु पर्छ भन्ने कुरा महशुस गर्नुहोस् । यसमा तपाईंको साथी तुरुन्तै क्षमा दिन तयारी नहुन पनि सक्छ, यसमा तपाईं धीरज गर्नुहोस् । तपाईंको जीवन साथीले तपाईंलाई क्षमा दिन सकोस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस् । उनीहरुको इच्छा विपरीत तपाईं उनीहरुलाई क्षमा दिन गर्न सक्नु हुन्न ।
5. आफ्नो बानी व्यवहोरा परिवर्तन गर्नुहोस्— यदि हाम्रो बानी व्यवहोरा परिवर्तन गर्न र उही गल्ती दोहोर्‍याई रहने मनसाय छ भने पश्चाताप गर्नु र माफी माग्नु मात्रै काफी छैन । सम्बन्ध पुनर्स्थापना गर्न तपाईं आफु पनि बानी व्यवहोरा परिवर्तन गर्न इच्छा गर्नुपर्ने हुन्छ ।
6. परिणामलाई स्वीकार गर्नुहोस् —उहाँले तपाईंलाई क्षमा दिन समय लाग्न सक्छ । तपाईं यसमा धीरज गर्न सिक्नु पर्छ र तपाईंलाई क्षमा दिन सकोस् भनी परमेश्वरसँग क्षमा माग्नु पर्छ । कोही चोटले तपाईंको सम्बन्ध नै विगान्न सक्छ । तपाईंले यो महशुस गर्नु पर्छ कि तपाईंको साथीले पहिले जस्तै सजिलै सँग विश्वास नगर्न सक्नुहुन्छ । यो कामको परिणाम भोग्न तपाईं तयार हुनुपर्छ । माफी माग्दा एकैचोटि सबै नयाँ भइहाल्ने होइन । कहिलेकाहीं तपाईंले गरेको परिणाम भोगेर जिउनुपर्ने हुन्छ । तपाईंले पुर्याएको चोट निको पार्न केही समय लाग्न सक्छ ।

३.१ क्षमा माग्दाका चरणहरू

यदि तपाईंले पाएको चोट सानो अनुभव गर्नुभएको छ भने यी चरणहरू भएर जान सजिलो हुन्छ । यदि त्यो चोट विशेष छ भने, त्यसपछि चाहिँ यी प्रक्रिया पुरा गर्न धेरै समय लाग्छ ।

1. आफूले गरेको कुरा नराम्रो थियो भनी मानिलिनुहोस्
2. अर्को व्यक्तिलाई चोट पुर्याउन खोजेको चाहना र रिस केही थियो भनी मानिलिनुहोस् ।
3. अर्को व्यक्तिलाई क्षमा दिन सकौं भनी परमेश्वरसंग सहायता माग्नुहोस् ।
4. कुनै बदला नलिने निर्णय गर्नुहोस् ।
5. अरुलाई चोट पुर्याउन खोज्ने इच्छा हटेर गएको होस् ।
6. न्याय गर्ने काम परमेश्वरलाई दिनुहोस् ।
7. केही तितोपना र चित्त दुखाई हटेर गएको होस् भनी परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्नुहोस् ।
8. तपाईंको जीवनमा भएको अन्यायको परिणामहरू र दुःख निको भएको होस् भनी परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्नुहोस् ।

सानो झुण्डमा छलफल

- कुन चाहिँ क्षमा माग्दाको चरण तपाईंलाई गर्न कठिन छ?
- यो चरणलाई सजिलो बनाउन के गर्न सक्नुहुन्छ?

क्षमा माग्दाका चरणहरू अभ्यास गर्नुहोस्

आफ्नो जीवन साथीलाई क्षमा दिन कुन चाहिँ एउटा कुरा आवश्यक छ?

यदि आफ्नो जीवन साथीको बारेमा केही सोच्न सक्नु भएन भने, तपाईंलाई कसैले नराम्रो संग व्यवहार गरेको व्यक्तिको बारेमा सम्झनुहोस् । यदि त्यो पनि सोच्न सक्नुभएन भने, यी चरणहरू भएर जो जानु भएको छ उनीहरूको लागि शान्त संग प्रार्थना गरिदिनुहोस् ।

आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र यी चरण पढ्दै जाँदा ध्यानसित सुन्नुहोस् र विचार गर्नुहोस् ।

५.१ प्रेमका पाँच भाषाहरु

प्रेमका पाँच भाषाहरु

मानिसहरु फरक फरक हुन्छन् र प्रेम ग्रहण गर्ने तरिका पनि फरक फरक हुन्छन् । यदि हामी हाम्रो जीवन साथीले प्रेम महशुस गर्ने भन्दा फरक प्रकारले प्रेम देखाउँछौं भने हामी भिन्नै भाषामा बोलेका जस्तै हुन्छौं वा उहाँहरुले प्रेमको महशुस गर्न सक्नुहुन्न । हामी बोलिरहेका हुन्छौं तर उहाँहरुले बुझिरहेका हुँदैनन् । यदि हाम्रो जीवन साथीसंग बोल्न चाहन्छौं भने हामीले उहाँहरुको भाषा बोल्नुपर्छ । यो प्रेममा पनि लागु हुन्छ । हामीले अर्को व्यक्तिको प्रेमको भाषा बुझ्नुपर्छ र सो अनुसार प्रेम प्रकट गर्नुपर्छ ताकि उहाँहरुले प्रेम बुझ्न सकेको होस् ।

यहाँ पाँच किसिमका प्रेमका भाषाहरु छन् । हरेक पढ्नुहोस् र आफ्नो विवाहलाई बलियो बनाउन २ देखि ४ विशेष तरिकाहरु पनि सोच्नुहोस् ।

1. **एकले अर्कालाई सेवा गर्ने** – केही मानिसहरु जब हामी उनीहरुलाई केही गर्छौं तब प्रेम गरेको महशुस गर्छन् । यो एउटा सामान्य घर मिलाएर राख्ने, भाँडा माफ्न सहायता गर्ने, केही फोहोरहरु निकाल्न सहायता गर्ने पनि हुन्छन् ।
2. **प्रशंसाका शब्दहरु बोल्ने**—केही मानिसहरु जब हामी उहाँहरुको निम्ति केही प्रशंसाका शब्दहरु बोलिदिन्छौं, तब प्रेम गरेको महशुस गर्छन् । जस्तै यिनीहरु यस्तो पनि हुन्छ: “तपाईंले धेरै मिठो पकाउनुभयो”, “तपाईंको कपाल साह्रै राम्रो छ”, “तपाईं असल आमा हुनुहुन्छ” । यो धन्यवादका शब्दहरु वा प्रशंसाका शब्दहरु पनि हुन्छन् । “बेलुकाको खाना मिठो पकाउनु भएको लागि धन्यवाद” “परिवारको आवश्यकता पुरा गर्नको लागि गर्नुभएको धेरै मेहनतको लागि धेरै धन्यवाद” ।
3. **उपहारहरु**— केही मानिसहरु जब उहाँहरुलाई केही उपहार दिन्छौं, तब प्रेम गरेको महशुस गर्छन् । उपहार धेरै पैसाको वा महंगो हुनुपर्छ भन्ने छैन । यो एउटा फूल किनेर दिँदा पनि हुन्छ वा एउटा मिठो कविता लेखेर दिँदा पनि हुन्छ ।
4. **शारीरिक स्पर्श**— केही मानिसहरु शारीरिक स्पर्शद्वारा प्रेमको महशुस गर्छन् । यो हात समाएर हिंड्ने हुन्छ, अंगालो मार्ने हुन्छ वा अर्को साथीको कपाल सुम्सुम्याउँदा पनि हुन्छ ।
5. **ध्यान दिएर समय विताउने** – केही मानिसहरु जब उहाँहरुसंग विशेष समय विताउँछौं तब प्रेम गरेको महशुस गर्छन् । यसको मतलब यो होइन कि हामी एउटै कोठामा छौं तर आफ्नो आफ्नो काम गरेर वस्छौं । यसको मतलब यो हो कि हामी एकदमै ध्यान दिएर समय विताउने हो । हामी घरमा व्यस्त छौं भने एक क्षणको लागि संगै घुम्न निस्कने पनि हुन सक्छ वा दिनभरि भएका कुराहरु एकछिन संगै बसेर गर्ने पनि हुन सक्छ ।

तपाईं थाहा गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईंको जीवन साथीले एउटा भन्दा अर्को प्रेमको भाषालाई मन पराउन सक्छ । तपाईंले आफ्नो जीवन साथीको कुन चाहिँ प्रेमको भाषा हो भनी पत्ता लगाउन कोशिस गर्नुहोस् र त्यो पत्ता लगाइसकेपछि त्यसलाई अक्सर गरिरहनुहोस् ।

६.१ महिला र केटीहरु

हरेक भनाई पढ्नुहोस् र यसमा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न र किन ।

भनाईहरु	किन हुनुहुन्छ, किन हुनुहुन्न?
केटीहरु परिवारको लागि बोझ हुन् ।	
महिलाले जमिन उपभोग गर्नुहुन्न वा उत्तराधिकार पाउन हुन्न ।	
“यदि आज्ञाकारी भएन भने श्रीमतीलाई पिट्नु ठिकै हो” ।	
महिलाहरु देखिनु र सुनिनु हुँदैन ।	

कुन खालको भनाईहरु तपाईं आफ्नो संस्कृतिमा देख्नुहुन्छ जसले चाहिँ पुरुष र स्त्रीमाथि राख्ने आशामा फरक देख्नुहुन्छ? के तपाईं यसमा सहमत हुनुहुन्छ?

उत्पत्ति १:२७-२८ पढ्नुहोस् ।

यो पदले महिला र पुरुष दुवै परमेश्वरको स्वरूपमा सृष्टि गर्नुभएको हो भनी देखाउँदछ ।

महिला, दिदीबहिनीहरु परमेश्वरको स्वरूपमा सृष्टि भएका हुन् भन्ने कुरा देखाउने गुणहरु बनाउनुहोस् ।

यदि महिलाहरु संस्कृतिले आशा गरे अनुसार नियम नपछ्याए के हुन्छ होला?

उहाँको परिवारका सदस्यहरु (श्रीमान्, अभिभावक, शाशु, बुहारीहरु) ले कसरी प्रतिक्रिया जनाउँछन्?

६.१ येशूको संस्कृति र तरिकाहरु

आज हामी महिलाहरुलाई येशूको समयमा संस्कृतिले कसरी हेर्दथ्यो र येशूले महिलाहरुलाई कसरी व्यवहार गर्नुभयो हामी हेर्नेछौं । येशूले त्यसवेला उहाँको संस्कृतिलाई परिवर्तन गर्नुभयो र आज हामीले पनि गर्नुपर्छ । तपाईं आफ्नो सानो भुण्डमा यी भनाईहरु पढी तलका प्रश्नहरुमा छलफल गर्नुहोस् ।

येशूको समयको संस्कृति

यहूदीहरु र रोमीहरुको व्यवस्था र परम्पराले महिलाहरुलाई एकदमै सानो स्थान दिंदथ्यो । महिलाहरु पुरुष भन्दा कमजोर हुनु भनी हेरिन्थ्यो ।

- **महिलाहरुलाई सम्पतिको रुपमा लिइन्थ्यो** —उनीहरु स्वतन्त्र थिएनन् । उनीहरु या त बुवाको घरमा या त श्रीमान्को घरमा रहनुपर्थ्यो । यहूदी पुरुषहरुले अझ आफ्ना महिलाहरुलाई बाटोमा बोल्न समेत दिंदैनथ्यो । उनीहरुको उपस्थितिलाई सभाहरुमा त्यति महत्व दिंदैनथ्यो वा उनीहरुको कुरा सुनिंदैनथ्यो ।
- **महिलाहरुलाई परमेश्वरको आराधना गर्ने भवनमा जान मनाही थियो** । महिलाहरु मन्दिरमा खाली "दिदीबहिनीहरुको लागि छुट्याइएको" स्थानमा मात्र जान अनुमति थियो । उनीहरुलाई तुरुन्तै परमेश्वरको वचनमा गवाही दिन सक्दैनथे वा परमेश्वरको आराधनाको निमित्त उनीहरुलाई माथि जान अनुमति दिंदैनथ्यो ।
- **महिलाहरुलाई शिक्षाबाट बन्चित गरिन्थ्यो** । त्यतिवेला शिक्षा खाली सभाघरमा दिइने गरिन्थ्यो र केटीहरुलाई त्यसमा सहभागी हुन मनाही गरिन्थ्यो ।
- **महिलाहरुको कुनै कानूनी अधिकार थिएन** । उनीहरुले सम्पतिमाथि अधिकार गर्न सक्दैनथे, उत्तराधिकार सम्पति प्राप्त गर्न सक्दैनथे र श्रीमान्लाई सम्बन्ध विच्छेद गर्न सक्दैनथे । श्रीमान्ले उसको कथाको निश्चित गर नभनुजेल महिलाहरुलाई अदालतमा बोल्न अनुमति दिंदैनथ्यो ।

साधारणतया येशूको समयमा महिलाहरुलाई आदरयोग्य, विश्वासयोग्य, ज्ञानी र आत्मिकी मानिंदैनथ्यो ।

येशूको तरिका

येशूको महिलाहरु प्रति हेर्ने दृष्टिकोण त्यसवेलाको संस्कृति भन्दा क्रान्तिकारी थियो । उहाँले महिला पुरुष दुवैलाई बराबरी रुपमा हेर्नुहुन्थ्यो र सम्मान गर्नुहुन्थ्यो । त्यतिवेलाको समयमा महिलाहरुले येशू जस्तो पुरुष कहिल्यै देखेका भेटेका थिएनन् ।

- **येशू महिलाहरुलाई अति नै आदर र सम्मान दिनुहुन्थ्यो** । उहाँ महिलाहरुसंग सार्वजनिक स्थानमा पनि बोल्नुहुन्थ्यो । येशू सामरी स्त्रीसंग पनि कुराकानी गर्नुभयो जो विदेशी र पापीको रुपमा हेरिन्थ्यो (यूहन्ना ४:७) । उहाँ व्यभिचारमा पक्राउ परेकी स्त्रीसंग पनि प्रत्यक्ष कुराकानी गर्नुभयो (यूहन्ना ८:१-११) । येशूले आफ्नो आमाको सल्लाहमा सेवकाई शुरुवात गर्नुभयो । (यूहन्ना २:१-११) ।
- **येशू महिलाहरुको बीचमा सेवा गर्नुहुन्थ्यो र उनीहरुलाई एक व्यक्तिको रुपमा व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो** । येशू महिलाहरुलाई एक व्यक्तिको रुपमा मानी पुग्नुभयो र उहाँको उद्धारको कार्यमा पुरुष जत्तिकै समान व्यवहार गर्नुभयो । येशूले मोशाको व्यवस्थामा लेखिएको महिनावरी भएकी स्त्रीलाई छुनहुन भन्ने कुरालाई पनि त्याग्नुभयो (मर्कूस ५:२५-३४) । उहाँले १८ वर्षसम्म दुष्ट आत्माले जकडिएको स्त्रीलाई पनि "ए अब्राहामको छोरी" भनी बोलाएर चंगाई दिनुभयो (लूका १३:१०-१७) । उहाँले कनानी स्त्रीलाई मद्दत गर्नुभयो (मत्ती १५:२२-२८) ।
- **उहाँले महिलाहरुलाई सिकाउनुहुन्थ्यो** । उहाँले महिलाहरुको प्रश्न र सवाललाई गम्भीरताको साथमा लिनुहुन्थ्यो । येशूले महिला पुरुष दुवैलाई आत्मिकी सत्यतामा विश्वास गर्नुभयो । येशूले मार्थाकी बहिनी मरियमलाई सिकाउनुभयो (लूका १०:३८-४२) । धेरै स्त्रीहरु येशूसंगै यात्रा गर्नुभयो र उहाँको



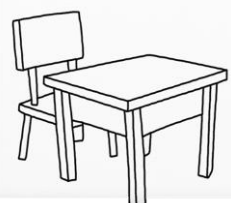

सेवकाइलाई सहायता गर्नुभयो (लूका ८:१-३) जसै उहाँले आफ्ना चेलाहरु र भीडलाई सिकाउँदै जानुभयो ।

छलफलका लागि प्रश्नहरु

1. येशूको समयमा महिलाहरुलाई गरिने व्यवहारलाई कसरी व्याख्या गर्नुहुन्छ?
2. येशूले महिलाहरूलाई उहाँको संस्कृतिले जस्तै व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो कि फरक गर्नुहुन्थ्यो?
3. आज तपाईंको संस्कृतिमा महिलालाई गरिने व्यवहार र येशूको संस्कृतिमा महिलालाई गरिने व्यवहारमा के समानता छ?
4. येशूले महिलालाई गर्ने व्यवहार र त्यस समयको संस्कृतिमा महिलालाई गर्ने व्यवहारमा के फरक थियो?
5. तपाईंको विचारमा जब येशूले यसरी व्यवहार गर्नुभयो, महिलाहरुले कस्तो अनुभव गर्नुभयो होला?
6. आज हाम्रो मण्डलीमा पनि येशूले महिलालाई गर्नुभएको व्यवहार भन्दा हाम्रै संस्कृतिलाई पछ्याइरहेको उदाहरणहरु के पाउनुहुन्छ?

६.३ हाम्रो समुदाय

हरेक क्षेत्रमा कुरा गर्नुहोस् र तपाईंको समुदायमा महिलाहरुलाई गरिने व्यवहारमा समस्या के छ र कसरी तपाईं महिलाहरुलाई ईज्जत, सम्मान र मान्यता दिनुहुन्छ, १, २ तरिकाहरु विचार गरी यो तालिका भर्नुहोस् ।

क्षेत्र	गलत असमान व्यवहार	हामी हरेक क्षेत्रमा के गर्न सक्छौं, १,२ तरिकाहरु
 परिवार		
 मण्डली		
 स्कूल		
 समुदाय		

- कुन दुई कुराले अब उसो तपाईं आफ्नो घरमा श्रीमती र छोरीहरुलाई फरक प्रकारले व्यवहार गर्नुहुन्छ?
- कुन दुई कुराले अब उसो तपाईं आफ्नो समुदायमा महिला र छोरीहरुलाई सम्मान, इज्जत दिन फरक प्रकारले व्यवहार गर्नुहुन्छ?

तपाईं के गर्न गइरहनु भएको छ, एक आपसमा बताउनुहोस् । एक अर्कालाई प्रार्थना गर्नुहोस् र यी कुराहरु गर्न परमेश्वरसंग सहायता मागनुहोस् ।

७.१ नानीहरुलाई हुर्काउन सहायता गर्ने

“बालकलाई ऊ हिंदुनुपर्ने बाटोमा तालीम देऊ, र वृद्धावस्थासम्म ऊ त्यसबाट तर्किएर जाँदैन ।” हितोपदेश २२:६

आत्मिकी रुपमा

मैले आज तिमीहरुलाई सुनाएका आज्ञाहरु आफ्नो मनमा राख । ती तिमीहरुले आफ्ना छोराछोरीहरुलाई होशियारीसाथ सिकाओ । घरमा बस्दा बाटोमा हिड्दा, ढल्केर सुत्दा र उठ्दा तिनका चर्चा गर । व्यवस्था ६:६-७

१. पारिवारिक उपासना वा बाइबल अध्ययन

आफ्नो नानीहरुलाई बाइबल पढ्न वा बाइबलका कथाहरु बाँड्न हरेक दिन निश्चित समय छुट्याउनुहोस् । ती कथाहरु बुझ्न सहायता गर्नुहोस् । जब त्यो अध्याय सिद्धयाउनुहुन्छ वा कथा बुझाउनुहुन्छ, केही प्रश्नहरु सोध्नुहोस् जस्तो यो कथाबाट हामी परमेश्वरको बारेमा के सिक्न सक्छौं? हामीले कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा के सिक्न सक्छौं?

२. नानीहरुसँगै प्रार्थना गर्ने

हामीले हाम्रा नानीहरुसँग प्रार्थना गर्न समय छुट्याउनुपर्छ । जब तपाईं फुर्सद हुनुहुन्छ, त्यो समय मिलाउनुहोस् । जब उहाँहरुसँग प्रार्थना गर्नुहुन्छ, उनीहरुको कुरा सुन्न र उनीहरुसँगै प्रार्थना गर्न समय विताउनुहोस् । जब उहाँहरु धेरै सानो हुनुहुन्छ, उहाँहरुले भनेको कुरालाई छोटकरीमा प्रार्थना गरिदिनुहोस् । जब उहाँहरु बढ्दै जानुहुन्छ, उनीहरुलाई पनि प्रार्थना गर्न सहायता गर्नुहोस् । जब परमेश्वरले प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ, त्यो कुरा बुझ्न सहायता गर्नुहोस् ।

३. आफ्ना नानीहरुसँग समय विताउने

जब संगै हुनुहुन्छ, परमेश्वरको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । परमेश्वरको बारेमा सिकाउनुहोस् । जब तपाईं बाहिर जानुहुन्छ, रुख देख्नुहुन्छ, परमेश्वरले हामीलाई धेरै प्रेम गर्नुभएको कारणले उहाँले हामीलाई बस्नको निमित्त घर बनाउन, काठ, खाना दिनको लागि हाम्रो जमिन सुन्दर बनाउनुभएको छ भनी बताउनुहोस् । यो पृथ्वी परमेश्वरको हो र यसलाई रेखदेख गर्न, हेरचाह गर्न हामीलाई दिनुभएको छ भनी बताउनुहोस् । जहिले पनि आफ्ना नानीहरुलाई परमेश्वरलाई देख्ने तरिका बताउनुहोस् ।

बौद्धिक रुपमा

“हे मेरो छोरो, आफ्नो बाबुको आदेश सुन् र आफ्नी आमाको शिक्षा नत्याग ।” हितोपदेश १:८

१. सानो उमेर हुँदा नै घरबाट सिकाउने

जब नानीहरु सानै हुँदा नै, चाख लाग्ने हुँदा नै बताउनुहोस् । उनीहरुलाई अक्षर, गन्ती गर्ने अंक, रङ्गहरु र साइजहरु (त्रिभुज, वर्ग, गोलाकार आदि) को बारेमा सिकाउनुहोस् । साना नानीहरुलाई उनीहरुको निर्णयको कुनै मतलब नहुँदा पनि दुई वटामा एउटा छान्ने अवसर दिनुहोस् । उदाहरणको लागि “आज तिमी रातो सर्ट लगाउन चाहन्छौं कि निलो सर्ट लगाउन चाहन्छौं?” यी प्रश्नहरुको उत्तर दिन समय लिनुहोस् ।

२. नानीहरुलाई स्कूल पठाउने

कहिलेकाहीं हाम्रा नानीहरुलाई स्कूल पठाउन वलिदान गर्नुपर्ने हुन्छ तर यो अभिभावकको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी पनि हो । शिक्षाको माध्यमले हामी नानीहरुलाई भविष्यको मौका दिन्छौं । परमेश्वरले हाम्रो नानीको जीवनमा के योजना राख्नुभएको छ हामी जान्दैनौं तर तर हामी उनीहरुले भविष्यको मौका पूर्ण रुपमा खोज्नमा निश्चित भएको हुनुपर्छ । परमेश्वरले तपाईंको नानीलाई तपाईंको क्षेत्रमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन चलाउन चाहनुभएको हुन सक्छ । कहिलेकाहीं उनीहरुलाई यो गर्न तालिम र शिक्षा चाहिन्छ । यो

तपाईंको बलिदानले भविष्यमा तपाईंको नानीहरु विश्वविद्यालयमा गएर पछि तपाईंको परिवारको निम्ति राम्रो आम्दानीको श्रोत बन्न सक्छ। परमेश्वरको सम्बन्धमा बढ्नुको साथसाथै शिक्षाले उसको जिवन राम्रो बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यो कुरामा निश्चित हुनुहोस् कि आफ्ना नानीहरुलाई दुवै दिनुहोस्।

सामाजिक वृद्धि

"स्वार्थ वा अकङ्कषाका कारण केही नगर, तर नम्रतामा एउटाले अर्कालाई आफूभन्दा श्रेष्ठ ठान।" फिलिप्पी २:३

1. नानीहरुलाई अरुहरुसंग कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने परमेश्वर के चाहनुहुन्छ भनी सिकाउने यी पदहरु पढ्नुहोस्। नानीहरुलाई सिकाउन कति महत्वपूर्ण छ भन्ने सम्बन्धमा यी पदहरुले के भन्छ?

- फिलिप्पी २:३
- कलस्सी ३:१३, १५
- मत्ती ५:४४
- १ कोरिन्थी १३:४-५
- मत्ती ७:१२

बाइबलले हामीलाई अरुहरुसंग शान्तिमा बस्न, हरेकलाई प्रेम गर्न, धीरज हुन, दयालु हुन, क्षमा दिन र हामी जस्तो सेवा गरेका चाहन्छौं त्यस्तै अरुलाई पनि गर्नु कति महत्वपूर्ण छ भनी बुझ्न मद्दत गर्छ। जब नानीहरु सानै हुन्छ त्यतिबेला नै हामीले यसको बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ र जब उहाँहरु बढ्दै जान्छन्, अनि सम्बन्धका परिवर्तनहरु बुझ्दै जान्छन्।

2. उदाहरण हुनुहोस्। नानीहरुले सामाजिक सीप अरुहरुलाई हेरेर विशेष गरी आफ्नो अभिभावकलाई हेरेर सिक्छन्। तपाईंले अरुहरुसंग गरेको व्यवहारद्वारा उनीहरुको लागि तपाईं दिनदिनै नमूना बन्नुहोस्। अरुहरुलाई कसरी व्यवहार गर्ने र परमेश्वरले हामीलाई बाइबल अध्ययन गर्दै जाँदा कसरी हाम्रो दिनदिनको जीवनमा सम्बन्ध हुँदै जान्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

- तपाईं कुन तरिकाले आफ्नो नानीहरुलाई असल व्यवहार गर्ने कुरामा नमूना हुन सक्नुहुन्छ?
- कुन क्षेत्रमा तपाईं राम्रो हुन परमेश्वरको सहायता चाहिन्छ?

3. आफ्ना नानीहरुलाई सम्बन्धको सम्बन्धमा आउने चुनौतीहरुलाई समाधान गर्न सहायता गर्नुहोस्। धेरै पटक हामीलाई नानीहरुले अरुहरुसंग भएको समस्याको सम्बन्धमा भन्दैनन् तर उनीहरु फरक प्रकारले व्यवहार गर्न थाल्छन्। तपाईं उनीहरु रिसाएको, शारीरिक हिंसा गरेको वा अचानक रुपमा एक्लो हुन थालेको र घुलमिल हुन नचाहेको देख्नुहुन्छ। यी लक्षणहरु उनीहरुको अरुहरुसंग सम्बन्ध राम्रो छैन भन्ने हो। नानीहरुलाई यस्तो विषयमा उत्साह चाहिन्छ, त्यसैले यस सम्बन्धमा कुराकानी गर्नुपर्छ र अरुहरुले चोट पुर्याए पनि, नराम्रोसंग व्यवहार गरे पनि कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भनी सिकाउनुपर्छ। उनीहरुलाई के भएको छ उनीहरुले कस्तो अनुभव गरे र कसरी त्यसलाई सम्बोधन गरे भनी बाँड्ने मौका दिनुहोस्। यस्तो कुरा

उनीहरू जवान भएको बेलामा एकदमै आवश्यक पर्छ ताकि यस्तो अवस्थामा के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा जान्न सकोस् ।

कुन तरिकाले तपाईं आफ्नो नानीहरूलाई अरुहरूको बारेमा राम्रो सोच्ने, र उनीहरूलाई प्रेम र दयाको व्यवहार गर्न सहायता गर्न सक्नुहुन्छ?

हाम्रो अरुहरूसंगको सम्बन्ध धेरै नै महत्वपूर्ण हुन्छ । स्वार्थी हुनु मानवीय स्वभाव हो तर यसले परमेश्वरलाई खुशी तुल्याउँदैन । हामीले नानीहरूलाई अरुहरूको बारेमा राम्रो सोच्ने र आफुले जस्तो गरेका चाहन्छ, त्यस्तै अरुहरूलाई गर्न सिकाउनुहोस् । यी सिद्धान्तहरू सिकाउन र नानीहरूको अगाडि नमूना बन्न अति आवश्यक छ ।

शारीरिक वृद्धि

- आफ्ना नानीहरूलाई शारीरिक रुपमा वृद्धि हुन सहायता गर्ने तरिकाहरू के के छन्?

यी सबै कुराहरूले हाम्रा नानीहरूलाई शारीरिक रुपमा बढ्न सहायता गर्छ । एउटा महत्वपूर्ण कुरा चाहिं हामीले हाम्रा नानीहरूलाई स्वस्थ रुपमा हुर्काउन सक्नुपर्छ जसको निम्ति उनीहरूलाई हरेक दिन राम्रो पौष्टिक आहारको बन्दोबस्त गर्नुपर्छ । उनीहरूको दिमागको विकास गर्न पनि उनीहरूलाई स्वस्थ आहारको आवश्यकता पर्छ ।

१ + ३ नियम

- १ ले चाहिं भात वा दैनिकी खानामा हुने मुख्य चीजलाई बताउँछ । हामीले भात वा हाम्रो दैनिकी मुख्य खानासंगै अरु तीनवटा खानाका समूह पनि हाम्रो दैनिकी भोजनमा मिसाउनुपर्छ ।
- हाम्रो हरेक दैनिकी खानामा तलका तीन कुराहरू हुनुपर्छ ।
 - समूह १ – प्रोटीन (शरीरलाई बढाउँछ)
 - समूह २ – फलफूल र तरकारीहरू (भिटामिन र पोषणयुक्त तत्वहरू).
 - समूह ३ – तेल र बोसोहरू (यो चाहिं थोरै मात्र चाहिन्छ).

व्यक्तिगत मनन

- कुन कुराहरू तपाईंले आफ्ना नानीहरूलाई यस अगाडि नै गरिरहनु भएको छ?
- कुन क्षेत्रमा आउँदा दिनमा ध्यान दिन चाहनुहुन्छ?
- यो शिक्षाबाट आउँदा दिनमा नानीहरूलाई वृद्धि गर्न सहायता गर्न कुन नयाँ तरिकाहरू पाउनुभयो?

८.१ नानीहरुलाई दिने जवाफमा तरिकाहरु

मलाई यो हाम्रो सानो नानी मन पर्दैन, साँढे नराम्री छे ।

मेरो शिक्षक मुख छ

उस्ले मलाई हिराँयो, म अब कहिल्यै उ सित खेल्दिन ।

हाम्रो ६ वर्षको नानीले यो माथि उल्लेख गरे जस्तो भनेमा हामी बुवा आमाले साधारणतया के जवाफ दिन्छौं?

हामीले नानीहरुलाई उनीहरुको जवाफ दिने क्रममा धेरै पटक खराब प्रकारले व्यवहार गरिरहेका हुन्छौं । धेरै पटक, हामीले उनीहरुलाई जवाफ दिनुभन्दा अगाडि विचार गरेर जवाफ दिदैनौं । र यसैकारणले गर्दा हामी उनीहरुको भावना बुझ्न खोज्दैनौं । यसको सट्टा हामीले तलका यी जवाफहरु मध्ये एउटा दिइरहेका हुन्छौं ।

इन्कार: आउ, त्यस्तो केही खराब छैन । तिमीले भन्न खोजेको त्यस्तो होइन ।

तार्किक जवाफ तिमीले गर्न सक्ने केही छैन । उजुर गर्न छोड । मुख नहोउ । तिमीलाई स्कूल जानुपर्छ भन्ने थाहा छ । यदि तिमी राम्रो काम पाउने हो भने, स्कूल जानुपर्छ ।

सल्लाह तिमीले साथी बनाउन धेरै मेहनत गर्नुपर्छ वा तिमी एक्लो हुनेछौं । तिमी कसरी उ संग प्रतिकार गर्नुपर्छ, सिक्नुपर्छ ।

न्याय कस्तो डरलाग्दो कुरा भनेको । तिमीले उसलाई केही गर्नु पर्ने थियो ।

प्रश्न सोध्ने तिमीले के गर्‍यो? किन यस्तो डरलाग्दो कुरा भन्यौ?

अर्को व्यक्तिको बचाउ उनी त राम्री केटी हुन् । मलाई निश्चित छ, उसले भनेको त्यस्तो होइन ।

व्यक्तिगत मनन

यी हरेक उदाहरणहरुमा तपाईंको जवाफ नानीलाई यस्तो दिएमा तपाईंलाई के हुन्छ जस्तो लाग्छ?

के तपाईं पनि यो माथि उल्लेख गरे जस्तै जवाफ दिनुहुन्छ, जस्तो लाग्छ ?

८.१ सुन्ने सिद्धान्तहरू

ध्यानसित सुन्नुहोस्

ध्यानसित नानीहरूलाई सुन्दा हामीले उनीहरूको भावनालाई नराम्रो संग चोट पुर्याएको भन्दा असल प्रकारले उनीहरूको भावना बुझ्नेको अनुभव हुन्छ। यसले उनीहरूलाई समस्या समाधान गर्न पनि सहायता गर्छ र उनीहरूलाई एक वयस्क व्यक्ति बन्न पनि सहायता गर्छ। यसले उनीहरू आफैलाई पनि राम्रो सोच सहायता गर्छ र अरुहरूलाई कसरी राम्रोसंग व्यवहार गर्न पनि मद्दत गर्छ। यो एउटा नानीहरूलाई हुर्काउन चाहिने महत्वपूर्ण सीप पनि हो।

जब हामी नानीहरूलाई उनीहरूको भावनामा चोट पुग्ने गरी गर्न जोड दिन्छौं उनीहरू भन बढी निराश हुँदै जान्छन्। नानीहरू आफैले परिवारको भावना बुझ्छन् र हामीले ध्यानसित सुन्छौं भने आफैले समाधान पनि निकाल्छन् र ती सिद्धान्तहरूलाई व्यवहारमा पनि लागु गर्छन्।

नानीहरूको भावना बुझ्ने गरी ध्यान सित सुनेर जवाफ दिने सिद्धान्तहरू

ध्यानसित सुन्न तीन कुराहरू गर्नुपर्छ

१. पूर्ण रुपमा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्।

- यदि तपाईंले आफु ध्यानसित सुन्दैछु भनी केही गरेर देखाई सुन्नुभयो भने नानीहरूलाई बुझ्न सजिलो हुन्छ। उदाहरणको लागि पत्रिका तल राखेर नानीहरूलाई हेरेर सुन्ने, आफ्नो अनुहार नानीतर्फ फर्काएर सुन्ने, भान्छाकोठा बाट बाहिर आएर सुन्ने र संगै बसेर सुन्ने आदि।
- नानीहरू आफैले आफ्नो भावना बलियोसंग बुझेर व्यवहार गर्न धेरै धेरै गाह्रो हुन्छ। यदि कसैले त्यसवेला उनीहरूको भावना बुझ्न सहायता गरिदिएन भने त्यो भावना भन बढ्दै जान्छ र कहिलेकाहीं एकदमै नराम्रोसंग पनि व्यवहारमा देखाउँछ।

२. उनीहरूको भावनालाई जान्नुहोस्

- यस्ता किसिमका शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्: अहो, अहं, वाह, हो, मैले बुझे आदि।
- शब्द उच्चारण नगरी यस्ता संकेतहरू शारीरिक रुपमा गर्नुहोस्: टाउको हल्लाउने, आँखा जुधाउने, अनुहार उनीहरूले भनेको बुझे अनुसार गर्ने आदि।
- उनीहरूको भावना नराम्रो छ भनी सोच्ने नबनाइदिनुहोस्। नानीहरूसंग उनीहरूको भावनालाई बुझ्नुपर्छ र नराम्रो तरिकाविना त्यो प्रकारको भावना समाधान गर्न सहायता गर्नुहोस्।

३. उनीहरूले के अनुभव गर्दैछ, जान्न सहायता गर्नुहोस्

- नानीहरूले गरेका व्यवहार तपाईंले बुझीकन यो भावना बुझ्ने गरी शब्दहरूमा भनिदिनुहोस्। उदाहरणको लागि “सायद यो अति नै लाजमा पर्ने भयो होला।”
- नानीहरू धेरै पटक उनीहरूले के अनुभव गरेका छन् भनी व्यक्त गर्न सक्दैनन्। यदि तपाईंले यसो गर्नु भयो भने उनीहरूको भावना तपाईंले बुझ्नेको र स्विकार गर्नुभएको छ भनी ठान्दछन्। उनीहरू प्रायः गरी सान्त्वना पाएको र शान्त भएको महशुस गर्छन्। यदि तपाईंले गल्ती नै गर्नुभयो भने पनि चिन्ता नलिनुहोस्। यदि तपाईंले सही प्रकारले बुझ्नुभएन भने तपाईंको नानीले तपाईंलाई भन्नेछन्।

प्रायः गरेर नानीहरूको “भावनाहरू” के हुन्छ?

९.१ सकारात्मक सञ्चार

मुख्य बाइबल पदहरू

- कलस्सी ३:२१ र एफिसी ६:४
बाइबलले हामीलाई विनाकारण नानीहरूलाई रिस उठाउने, तितो बनाउने वा निराश बनाउने गर्नहुन्न भनी सिकाउँछ ।
- हितोपदेश १२:१८
यो पदले हामीले यही सम्झना गराउँछ कि हामीले प्रयोग गर्ने शब्दहरूमा एकदमै होशियारी हुनुपर्छ जसले उनीहरूलाई चंगाई मिलाउ, चोट होइन ।

चोट पुग्ने शब्दहरू

चोट पुग्ने शब्दहरू भनेका ती हुन् जसले हामीले भनेका कुराहरूबाट कसैलाई चोट पुग्छ । कहिलेकाहीं हामी कसैलाई चोट पुर्याउने मनशाय हुँदैन । वास्तवमा, हामी नानीहरूलाई परिवर्तन गर्न भनेर उत्साह दिने रूपमा भनिरहेका हुन्छौं तर यसको परिणाम नानीहरूलाई उल्टै चोट लागिरहेको हुन्छ । यसले नानीहरूलाई परिवर्तन गर्नुको सट्टा उनीहरूले जे सुनेका छन्, त्यसले निराश बनाउँछ र अझ राम्रो गर्न कोशिस गर्न छोड्छ ।

प्रायः गरी चोट पुग्ने शब्दहरू यी मध्ये तलका एक हुनेछन् ।

- **रिसमा वा निराशामा बोलिने शब्दहरू**
 - जस्तो हामी धेरै समय जे बोल्छौं, त्यस्तै होस् भनी बोलेका चाहिं हुँदैनौं । “यो त बरु कहिल्यै नजन्मेको भए पनि हुन्थ्यो” ।
- **नानीहरूलाई एउटा उपमा दिने**
 - जब बच्चाले हामीले चाहे जस्तो गर्दैन, हामी उसको बानी व्यहोराको सट्टा यसो भनी भन्छौं, “तँ त असफल हो” वा “तँ पटमुख हो” ।
- **तुलना गर्ने**
 - नानीहरूलाई उसको दाज्यु भाई, दिदी बहिनीहरूसँग तुलना गर्नु हामीलाई एकदमै सजिलो लाग्छ । “म चाहन्छु तँ त बरु तेरो दाज्यु जस्तो भईदिएको भए” वा “तँ त तेरो बहिनी जस्तो चलाख छैनस्” ।
- **भविष्यवाणी गरिदिने**
 - हामी कहिलेकाहीं उनीहरूको भविष्य यस्तो हुन्छ भनी भनिदिन्छौं । जस्तो “तैले कहिल्यै जागिर पाउनेछैनस्” वा “तँ त तेरो काका जस्तै छस्, तँ त्यस्तै नै हुनेछस्” ।
- **अरुहरूसँग नकारात्मक बोल्ने**
 - कहिलेकाहीं हामी अरुहरूसँग हाम्रो नानीहरूको बारेमा नकारात्मक कुरा बोल्छौं अनि उनीहरूले त्यो सुनिरहेका हुन्छन् । “मेरो छोरो यसपालि पनि जाँचमा फेल भयो । उ कहिल्यै कडा मेहनत गर्दैन” वा “यो मेरो छोरी, साह्रै बदमास छे” ।

साधारणतया चोट लाग्ने शब्दहरूले हामीले नानीहरूको जीवनमा चाहेको भन्दा बेग्ले परिणाम हात लाग्दछ । उदाहरणको लागि, हामी हाम्रा नानीहरूले कडा मेहनत गरेको देख्न चान्छौं तर यस्तो शब्दहरू सुनेर उनीहरू आफु केही पनि गर्न सकिदैन भनी विश्वास गर्छन् र केही पनि गर्दैनन् र कोशिस गर्न छोडिदिन्छन् । चोट लाग्ने शब्दहरूले परमेश्वरले उनीहरूलाई जे बन्न चाहनुभएको छ, त्यस्तो बन्नबाट रोकिदिन्छ ।

सकारात्मक सञ्चारका सिद्धान्तहरू

1. यदि तपाईंले भनेको कुरा सत्य होइन भने बच्चालाई जे भएको छ, सम्भव भए सम्म तुरुन्त त्यो सत्य बताइदिनुहोस् ।
सायद तपाईंले भनेको कुरा नसोचिकन भन्नुभएको पनि होला । यसो गर्नाले तपाईंलाई लामो समय सम्म गलत बुझाइ हुने गरी जिउनबाट बचाउँदछ ।
2. रिसमा चोट पुग्ने शब्द भन्नुभएको छ भने त्यसपछि सकारात्मक प्रकारले कुराकानी गरी माफी माग्नुहोस् ।
यसले तपाईंलाई आफ्नो नानीलाई माफी माग्नु पर्ने नमूना कस्तो हुनुपर्छ भनी गर्न देखाउन पनि सहायता गर्छ । यसले तपाईंको नानीलाई यदि ठिक लाग्यो भने तपाईंलाई किन रिस उठाएँ भनी माफ माग्नु पनि मौका दिन्छ । जब तपाईंले गल्ती गरेको बेलामा माफ माग्नुहुन्छ, तब यसले तपाईं प्रति उहाँहरूको सम्मान बढ्छ र तपाईंलाई खुशी पार्ने गरी जिउन कोशिस गर्छ ।
3. बच्चालाई एउटा उपमा दिनु भन्दा उसको कुन बानी व्यहोराले तपाईंलाई रिस उठाउँछ वा निराशा बनाउँछ त्यसको बारेमा बताइदिनुहोस् ।
भन्नुहोस्, “तिमीले जे गर्‍यो एकदमै मुख्र काम गर्‍यो ।” भन्ने भनाइले “तँ मुख्र छस्” भन्नुभन्दा धेरै नै प्रभावकारी हुन्छ र कम चोट लाग्ने हुन्छ ।
4. कहिल्यै पनि आफ्नो नानीलाई अरुहरूसँग तुलना नगर्नुहोस् ।
अरुसँग तुलना गर्नाले नानीहरूलाई आफै प्रति नराम्रो सोच्ने बनाउँदछ र मनमा तितो बनाइरहेको हुन्छ । यसले तपाईंको नानीलाई एक असल नानी भएर बढ्न कठिनाई बनाउँदछ ।
5. सम्भव भए सम्म आफ्नो नानीको बारेमा उसले सुन्ने गरी सकारात्मक कुरा मात्रै गर्नुहोस् ।
6. कहिल्यै पनि आफ्नो नानीहरूलाई नकारात्मक कुराले परिचय नगराउनुहोस् ।

उत्साहका शब्दहरू बोल्नु

नानीहरूलाई चोट पुग्ने शब्दहरू बोल्नु भन्दा उनीहरूलाई उत्साह दिने शब्दहरू बोल्ने मौकाहरू खोज्नुहोस् । ५ वटा बोल्ने तरिकाहरू विचार गर्नुहोस्, जसले तपाईंको नानीलाई उत्साह मिल्न सकोस् । जति धेरै स्पष्ट हुनुहुन्छ, त्यति नै राम्रो हुन्छ ।

उदाहरण: “जब तिमी स्कूलबाट आए पछि मलाई भान्छा कोठामा मद्दत गर्छौ, म यसको लागि तिम्रो साँच्चै प्रशंसा गर्छु । यसले मेरो काम पनि सजिलो हुन्छ र तिमिसँग राम्रो समय बिताउन पनि मलाई मौका मिल्दछ ।” (यो चाहिँ एकदमै विशेष प्रकार भन्दा र “तिमी असल केटी हो” भन्नु मात्रै भन्दा बढी उत्तम हो ।

१०.१ नानीहरुलाई अनुशासन दिने

हितोपदेश २९:१७ र १३:२४ पढ्नुहोस् ।

प्रभावकारी अनुशासन गर्ने उपायहरु

अनुशासन भनेको नानीहरुलाई असल प्रकारले व्यवहार गर्न सहायता गर्नु र सुधार गर्नु हो । अनुशासन गर्नु भनेको सजाय दिनु मात्रै होइन । नानीहरुलाई अनुशासन दिने धेरै तरिकाहरु हुन्छन् । यदि हामीले प्रेमको साथमा र एकरूपतामा दिन्छौं भने अनुशासन राम्रो हुन्छ ।

हामी नानीहरुलाई अनुशासन दिन्छौं किनभने हामी उनीहरुलाई प्रेम गर्छौं र कसरी असल जीवन जिउनुपर्छ, असल कुराहरु छनोट गर्नुपर्छ र अरुलाई राम्रोसंग व्यवहार गर्नुपर्छ भनी सिकाउन चाहन्छौं । कहिलेकाहीं हामीले जुन प्रकारले अनुशासन गर्छौं त्यो त्यति प्रभावकारी हुँदैन किनभने यसले घमण्डी, तितोपना, कडा हृदयको, लाजमा पार्ने, डर र असुरक्षित बनाइदिन्छ । हामीले यो बुझ्नु अति नै महत्वपूर्ण छ कि हामीले गरेको अनुशासनको प्रभावकारीताले नानीहरु परिपक्व बन्न, अरुहरूसँग र परमेश्वरसितको सम्बन्धमा बढ्ने सहायता पुगेको होस् ।

१. नानीहरुले तपाईंले उनीहरुलाई अनुशासन दिँदा आफुलाई माया गरेको छ भन्ने कुरा बुझेको छ भन्नेमा निश्चित हुनुहोस् ।

- जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ कहिल्यै पनि नानीहरुलाई अनुशासन नदिनुहोस् । यसले खाली नानीहरुलाई रिस उठ्थ्यो भने चर्को गरी कराउन वा हिर्काउनुपर्छ भनी सिकाइरहनु भएको हुन्छ । यदि तपाईं रिसाउनु भएको छ भने पहिला आफुलाई शान्त बनाउनुहोस्, तपाईं तयार नहुन्जेल सम्म नानीलाई एउटा कुनामा राख्नुहोस् ।
- यो कुरामा निश्चित हुनुहोस् कि तपाईंले अनुशासन गर्नुको उद्देश्य उसलाई असल व्यवहार गर्न सिकाउनको निम्ति हो भनी पहिला सम्झाउनुहोस् । यो कुरा राम्रोसंग बताउनुस् कि तपाईं उसको अभिभावक हो, यो मेरो भूमिका पनि हो किनकि तपाईं उसलाई धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ, त्यसैले अनुशासन दिँदै हुनुहुन्छ ।
- अनुशासन दिइ सकेपछि, नानीहरुलाई विना शर्तको प्रेम देखाउन अति नै महत्वपूर्ण छ । तपाईं यस प्रकारले उत्साहका शब्दहरु पनि भन्न सक्नुहुन्छ, “म विश्वास गर्छु कि तिमी आफ्नो दाईं प्रति दयालु हुनेछौ”, वा “म विश्वास गर्छु कि तिमीले आफ्नो भविष्यमा राम्रो निर्णय लिन सक्नेछौ” । प्रेम चाहिँ डर भन्दा ठूलो उत्साह दिने कुरा हो । यसले तपाईंको नानीलाई आफु सुरक्षित भएको र मलाई धेरै प्रेम गर्नुभएको कारणले यो गर्नुभएको हो भनी बुझ्न सहायता मिल्दछ ।

२. अनुशासन दिने कुरामा एकरूपता हुनुपर्छ ।

- यदि हामी नानीहरुलाई केही विगार गरेको बेलामा एक किसिमको र फेरि गरेको बेलामा अर्को किसिमले अनुशासन दिए उनीहरु दोधारमा पर्छन् र के गर्ने, नगर्ने भनी बुझ्न सक्दैनन् । उनीहरु मैले अकस्मात् केही विगारी हाल्छु कि भनी डराउँछन् ।
- यदि हामीमा अनुशासन दिने कुरामा एकरूपता छ भने यसले नानीहरुलाई के ठिक हो, के ठिक होइन भनी बुझ्न मद्दत गर्दछ । उनीहरु आफु सुरक्षित भएको ठान्दछन् किनभने उनीहरुका अभिभावकहरुले हेरिरेका छन् र उहाँहरुले प्रेम गरिरहनु भएको छ भनी उनीहरुले बुझेका हुन्छन् ।

३. नानीहरुले आफुले जे गरेको छ, गल्ती गरेको छु भनी बुझेको छ भन्ने कुरामा निश्चित हुनुहोस् ।

- नानीहरुलाई उनीहरुले जे गरेको छ गल्ती हो भनी बुझेको छ भनी सोध्नुहोस् । यदि उनीहरुले बुझेका छैनन् भने शान्त भएर बताइदिनुहोस् ।
- उनीहरुले गरेको गल्ती के हो भनी नवताइकन कहिल्यै पनि अनुशासन दिने वा पिट्ने नगर्नुहोस् ।

4. तपाईंले चाहेको असल बानी व्यहोरा के हो राम्रोसंग बताइदिनुहोस् ।

- कहिलेकाहीं तपाईंले आशा गरेको के हो भनी नानीहरुले बुझ्दैनन् । नानीहरुलाई स्पष्ट घेरा दिनुहोस् ।
- नानीहरुले भविष्यमा तपाईंले के गरेको चाहनु भएको हो भन्ने कुरा बुझेको छ भन्ने कुरामा निश्चित हुनुहोस् ।

5. नानीहरुको उमेर अनुसार अनुशासन दिने तरिका वा सजाय चाहिं फरक हुनुपर्छ ।

- साना नानीहरु (२-१०) को हुरले तपाईंले ठूलो आँखाले हेरिदिंदा मात्रै, हल्का पिटेर मात्रै वा एउटा कुनामा लामो समय सम्म राखिदिंदा मात्रै पनि उसको उमेर अनुसारको भएकोले सुधार गर्दछ ।
- ठूला उमेरका नानीहरु (११-१८) का हुरलाई उनीहरुले पाएका सुविधाहरु काटिदिएर वा उनको बानी व्यहोरा सुधार गर्न, छान्न केही गर्न लगाएर पनि हुन सक्छ ।

6. नानीहरुले गरेको गल्ती र तपाईंले दिने अनुशासनको मात्रा बराबर हुनुपर्छ ।

- यदि नराम्रो गरेको व्यवहार एकदमै गम्भीर छ भने, अनुशासन पनि गम्भीर नै हुनुपर्छ । यदि व्यवहार गम्भीर छैन भने, दिने अनुशासन पनि हल्का हुनुपर्छ ।
- यदि नानीहरुले एक पटक मात्र गल्ती गरेको हो भने एक महिना सम्म उसले पाएको सुविधा बन्धित गरिदिनुहुन । एक पटक मात्र गरेको बेलामा एक दिन त्यो सुविधा नदिंदा राम्रो हुन्छ तर गल्ती गर्दै गयो भने, नदिने मात्रा पनि बढाउँदै जानुपर्छ ।

7. अनुशासन दिँदै गर्दा के गर्दछु आफु निश्चित हुनुहोस् ।

- त्यसबेला तपाईंले जे भन्दै हुनुहुन्छ त्यो गर्न गाह्रो हुन्छ तर यो प्रभावकारी हुन्छ र आदर र भरोसा बढाउँछ । यसले चाहिं तपाईंले कुनै कुरामा प्रशस्तै वास्ता दिनुभएको छ भनी देखाउँदछ ।
- नानीहरुले गल्ती गरेको बेलामा सजायको रूपमा चेतावनी मात्रै दिने तर त्यसको परिणाम प्रति गम्भीर भएनौं भने यसले बुझ्न गाह्रो पर्दछ र प्रभावकारी पनि हुँदैन ।

8. सम्भव भएसम्म, उसले गरेको नराम्रो व्यवहोरासंग तपाईंले दिने अनुशासन सम्बन्धित हुनुपर्छ ।

- यसरी अनुशासन दिनुको लक्ष्य चाहिं तपाईंको नानीले गरेको गल्ती व्यवहार सुधार गर्नै मौका दिन सहायता गरिरहनु भएको हो ।
- उदाहरणको लागि, यदि साराले आफ्नो आमालाई खाना बनाउन सहायता गर्न चाहन्छ तर उ चाहिं आफ्नो भाइलाई तँ पनि सहायता गर्न आइज भनेर कराउँछ । साराको आमाले यसो भन्न सक्नुहुन्छ, जब सम्म उसको भाइलाई पनि गर्नुपर्छ भनी भन्दीन वा उ सहायता गर्न आउँदैन तबसम्म तिमीले मलाई सहायता गर्न पाउँदैनौं । वा यदि पिटरले टेबुल ठटायो र पानी पोखायो भने उसको आमाले तिमीले पोखाएको पानी तिमीले नै पुछेर सफा गर्नुपर्छ भनी भन्दछन् ।

साना भुण्डमा छलफल

1. नानीहरुलाई अनुशासन दिंदा कुन चाहिं तरिका तपाईंले अगाडि नै अपनाउनु भएको छ?
2. कुन चाहिं तरिका तपाईंले कहिल्यै सोच्नु भएको थिएन वा सुन्नु भएको थिएन?
3. परिचयमा भएको सेथको कथा फेरि पढ्नुहोस् । हरेक चरण भएर जानुहोस् र यी हरेका चरणमा उसको बुवाले कुन तरिकाहरु अपनाएर फरक प्रकारले अनुशासन गर्न सक्थ्यो, चर्चा गर्नुहोस् ।

सेतका छ जना दाजुहरु तथा दिदीहरु थिए । एक दिन उनका दिदीहरुले उनलाई जिस्काइरहेका थिए र उसको लागि अति नै भयो । उ सारै रिसाएको ले उसले पानीको जगले उनीहरुलाई हान्यो । जगले लागेकोले उसका दिदीहरु रुन थाले । उनका अन्टिले सेतले गरेको सबै कुरा देखेकोले उसको बुवालाई फोन गरि सबै कुरा भनि दिइन । उसका बुवा तुरुन्तै आई पुगे र सेतलाई कराउन थाले । सबै जना डराए, छिमेकीहरुले धरि यी सबै कुरा हेरिरहेका थिए । उनका बुवाले सेतलाई बेल्ट खोलेर चार पाँच पटक हिकाए र भने अब देखि त्यसो कहिल्यै नगर्नु नत्रता हिड्न नसक्ने होलास् भोली देखि । सेत उसका दिदीहरुसंग सारै रिसायो । अर्को दिन फेरी एउटी दिदीले

सेतलाई जिस्काउन थालिन् । सबैजान हाँसन् थाले । सेतले उसकी दिदीलाई एक भापड हाने । यो पटक उसका बाबु पनि सबै सँग मिलेर हाँसे ।

व्यक्तिगत मनन

1. कतन चाहिँ बानी व्यहोरा तपाईंको नानीले गर्छ जसले तपाईंलाई साँच्चै रिस उठ्ने बनाउँछ? तपाईं आफ्नो नानीलाई अनुशासन दिनु भन्दा पहिला आफुलाई शान्त पार्ने कुन व्यवहारिक तरिकाहरु तपाईं गर्नुहुन्छ?
2. तपाईं के गर्नुहुन्छ ताकि तपाईंले नानीलाई अनुशासन दिंदै गर्दा उसले मलाई प्रेम गर्दै हुनुहुन्छ भनी देख्न सकेको होस्?
3. अबबाट तपाईं नानीलाई अनुशासन दिँदा भविष्यमा कुन एउटा कुरा नयाँ गर्नुहुन्छ?

नानीलाई अनुशासन दिनको निमित्त बैकल्पिक तरिकाहरु

साना नीहरु (उमेर २-१०) का लाई मात्रै कहिलेकाहीँ छडीले पिट्नु ठिक हुन्छ । छडी लगाउनु भनेको खाली पिट्नु भन्दा बढी हो । जब तपाईं नानीलाई छडी लगाउनुहुन्छ, तपाईं शान्त नहुन्जेलसम्म रोकिनुहोस्, उसलाई छुट्टै कोठामा लैजानुहोस्, किन छडी लगाउँदैछु भनी बताउनुहोस् अनि छडी लगाउनुहोस् । कहिल्यै पनि नानीहरुलाई अरुहरुको अगाडि नपिट्नुहोस् । यसले नानीहरुलाई लाज पार्छ र मनमा नमिठो बनाउँदछ । छडी लगाइसकेपछि उनीहरुलाई अंगालो हाल्नुहोस् र प्रेम देखाउने कुरामा निश्चित हुनुहोस् । छडी लगाउने चाहिँ अनुशासनको निमित्त हो र तपाईंले प्रेम गर्नुभएको कारण उसको भविष्यको बानी व्यहोरा परिवर्तन देख्न चाहेको हो भन्ने कुरामा निश्चित हुनुहोस् । यो कहिल्यै पनि शारीरिक रुपमा साधै दुखाई हुने प्रकारले हुनुहुँदैन वा रिसमा गर्न हुँदैन । यदि बुद्धिमत्ता तरिकाले गर्नुभएको छ भने, यसले नराम्रो व्यवहार गर्नबाट वन्चित गर्छ र सुरक्षा र आज्ञाकारितालाई प्रवर्द्धन गर्छ । यदि कहिलेकसो मात्रै नानीहरुलाई छडी लगाउने गर्नु भएको छ भने, उनीहरुको हृदय कठोर हुन्छ र घमण्डी हुन पुग्दछ ।

नानीहरुलाई अनुशासन दिनु भनेको खाली पिट्नु मात्रै चाहिँ होइन । शारीरिक रुपमा सजाय दिनु मात्रै चाहिँ नानीहरुलाई अनुशासन दिनु होइन । यहाँ तल केहि शारीरिक सजायका वैकल्पिक उपायहरु छन् जुन अझ धेरै प्रभावकारी हुन सक्छ ।

- ❑ असुहाउँदो व्यहोराको सट्टा सहयोगी काम गर्न दिनुहोस् ।
- ❑ एकदमै स्पष्टसँग आफुलाई मन नपरेको कुरा व्यक्त गर्नुहोस् (बच्चाको चरित्रमाथि आक्रमण नगरीकन)
- ❑ उसले गरि आएको मौकाहरु नदिनुहोस् ।
- ❑ उसले गरेको गल्तीको आधारमा उसले के गर्न सक्छ बताइदिनुहोस् ।
- ❑ उसलाई अरु नानीहरुबाट अलग राख्नुहोस् “समय सिद्धियो”
- ❑ छान्ने मौका दिनुहोस्— सुहाउँदो बानी व्यहोरा वा परिणाम भोग्न वा कुनै कुरा नगर्न
- ❑ नानीलाई उसले गरेको गल्तीको आधारमा उसले परिणाम भोग्ने बनाउनुहोस् ।

साना भुण्डमा छलफल

1. आफ्नो घरमा नानीहरु कहिल्यै अनाज्ञाकारी भएको थियो वा एकदमै नराम्रो व्यहोरा देखाएको थियो, त्यो समय सम्झनुहोस्।
2. भर्खरै हामीले चर्चा गरे अनुसार शारीरिक सजायको सट्टा कुन चाहिँ बैकल्पिक तरिकाहरु अपनाउन सक्नुहुन्छ, विचार गर्नुहोस्। त्यो नयाँ तरिकाको बारेमा एउटा नाटक तयारी गर्नुहोस्।
3. सबैको अगाडि त्यो नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस्। त्यसपछि यस नाटकमा कुन चाहिँ बैकल्पिक तरिका अपनाएको थियो भनी सोध्नुहोस्।