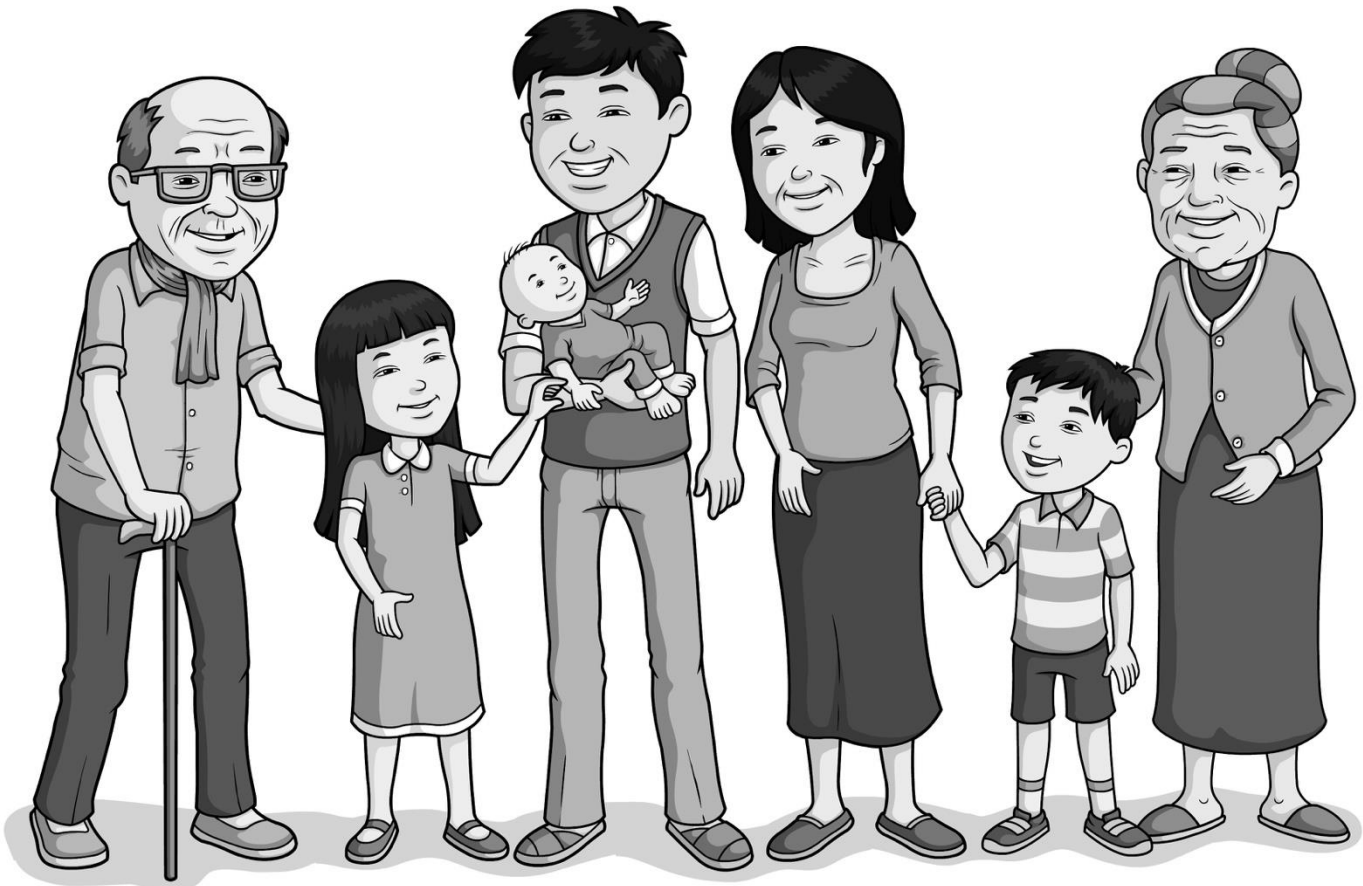
TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE



विवाह र परिवार

शिक्षक पुस्तिका

Truth Centered Transformation is a ministry of Reconciled World. Learn more at tctprogram.org.

Reconciled World

सत्य केन्द्रित रुपान्तरण–मोड्युलः विवाह र परिवार । Copyright ©2012 Reconciled World, Phoenix, Arizona, United States of America. www.reconciledworld.org

यो काम the Creative Commons Attribution–ShareAlike 3.0 license यसको शब्दावलीहरुबाट तयार पारिएको हो । तपाईं आफ्नो काम अनुसार यसलाई परिमार्जन गर्न सक्नुहुन्छ, नक्कल गर्न सक्नुहुन्छ तर यी तलका शर्तहरु लागु हुनेछन् ।

Attribution – You must attribute the work by including the following statement: Copyright © 2012. Published by Reconciled World (www.reconciledworld.org) under terms of the Creative Commons Attribution–ShareAlike 3.0 license. For more information, see www.creativecommons.org.
Non-Commercial – You may not use this work for commercial purposes.

यदि तपाईं यसलाई अनुवाद गर्न इच्छुक हुनुहन्छ भने यो वेभ साइटमा info@tctprogram.org. जानुहोस् र हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

All scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.TM. Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide. www.zondervan.com. The “NIV” and “New International Version” are trademarks registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.TM.

धन्यवाद-ज्ञापन

धेरै मानिसहरुले यो सामाग्री तयार पार्न योगदान दिएका छन् र यो कार्यक्रमलाई सफल बनाउन लागिपरेका छन् । यो तपाईंहरु सबैलाई धन्यवाद दिने यो एउटा सानो प्रयास मात्र हो ।

धेरै जसो सामाग्रीहरु यो मोड्युलमा केट मार्सडेनबाट लिइएको हो जसले यो सामाग्रीलाई उदारतापूर्वक तयार पार्नुभई वंगलादेशमा यसको परिक्षण गर्नुभयो । केट्को सामाग्री यो अगाडि नै समय सन्दर्भ अनुसार परिमार्जन गरिसकेको छ र रोचक क्रियाकलापहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । यसैले गर्दा एक ठाउँमा राख्न एकदमै सजिलो भयो । जब मैले पहिलो पटक यसलाई पढाएँ, मैले पाका मानिसहरु पनि नानीहरुलाई अनुशासन राख्नको निमित्त पिट्नुको अलावा अर्को पनि विकल्प रहेछ भनी थाहा पाएर रोएको देखें । मैले कहिल्यै पनि यो आवश्यकता छ भनी सोचिन तर केट्ले जान्नुभयो । केट् तपाईंलाई धेरै धन्यवाद ।

म हेदर हिक्स्लाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु, जसले अर्को चरणमा यो सामाग्रीलाई लानुभयो र महिला दिदीबहिनी सम्बन्धमा धेरै कुरा थप्नुभयो । मेरो प्रायः स्वभाव छिटो सिद्धयाउने हुन्छ र राम्रोसंग हेर्दिन । यसैले जो धीरज भएर सबै सामाग्री हेर्नुहुन्छ र धेरैको वीचमा लानको लागि तयार पारिदिनुहुन्छ, म यसमा धेरै धन्यवादी छु । हेदर तिमीलाई पनि धेरै धन्यवाद ।

म हृदयबाट धन्यवाद दिन चाहन्छु ती प्रशिक्षकहरु जसले धेरै वर्ष देखि यो सामाग्री अध्ययन गरी यी विचारहरुलाई प्रयोगमा ल्याउन मेहनत गरिरहनु भएको छ । उहाँहरु मेरो साँचो नायक हुनुहुन्छ । उहाँहरुको पृष्ठपोषण र प्रयोगले यो सामाग्रीलाई अझ राम्रो बनाउन मद्धत पुगेको छ र मलाई निरन्तर अगाडि बढिरहन हौसला मिलेको छ । म अझै पनि मेरा ती पहिला प्रशिक्षकहरुलाई सम्झन चाहन्छु जोहरु कसरी पढाउने, के गर्ने थाहा नहुँदा पनि संगै बसेर सिक्नुभयो । उहाँहरु धीरज भएर सिक्नुभयो, यी विचारहरुलाई लागु गर्नुभयो जुन कति कुराहरु उहाँहरुको सन्दर्भमा सान्दर्भिक थिएन । र अहिले ती समुदायहरु गरीवीबाट बाहिर आएका छन् र यसले मलाई यही सम्झना गराउँछ कि यो मेरो कारणले होइन, मैले केही गरेर होइन तर परमेश्वर र उहाँले गर्नुभएको कारणले मात्र हो । म मेरा सबै कमजोरीहरुको बावजुद पनि परमेश्वरले मेरो जीवनमा गर्नुभएको कामको लागि र यो ठूलो कथामा भाग हुन पाएको लागि धन्यवाद दिन चाहन्छु । परमेश्वरलाई नै सदासर्वदा महिमा होस् ।

अन्त्यमा, म मेरो श्रीमान्लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु जसले वास्तवमा विवाह के हो भनी मलाई सिकाउनुभयो । उहाँविना, यो केही पनि सम्भव थिएन । मलाई थाहा छ यी विगतका वर्षहरुमा कति वलिदान तपाईंले यो हुनको निम्ति दिनुभयो । तपाईं मेरो पखेटा मुनिको हावा हुनुहुन्छ र म तपाईंलाई धेरै माया गर्छु ।

अन्ना हो
कार्यकारी निर्देशक
रिकन्साइल्ड वर्ल्ड

विषय सुची

धन्यवाद ज्ञापन	II
शुरु गर्नु भन्दा पहिले	५
पाठ १: विवाहमा भूमिका	७
पाठ २: खुशी परिवार	१७
पाठ ३: चोटहरुलाई निको पार्ने काम	२४
पाठ ४: क्षमा लिनु भाग २	३१
पाठ ५: विवाहलाई बलियो बनाउनु	३७
पाठ ६: स्त्रीहरुलाई मुल्यवान ठान्नु	४३
पाठ ७: आमा त्रुबाको भूमिका	५२
पाठ ८: छोराछोरीहरुलाई राम्ररी व्यवहार गर्न सहायता गर्नु	५९
पाठ ९: हाम्रो बोलीबचनको महत्व	६६
पाठ १०: प्रभावकारी र प्रेमिलो अनुशासन	७०

शुरुवात गर्नु अघि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

<u>शिक्षाको पाठ तयारी गर्नु</u>

१. शिक्षक नोटलाई सम्भव भए सम्म धेरै पटक ध्यान दिएर पढ्नुहोस् । आफैलाई स्मरणको लागि महत्वपुर्ण बुँदाहरुलाई जोड दिनुहोस् र छेउमा टिपोट लेख्नुहोस् ।

२. प्रत्येक पाठको मुख्य बिचारलाई बाट बिद्यार्थीले के सिक्नु पर्ने हो भनि राम्ररी बुझ्नुहोस् ।

३. बाईबलका खण्डहरुलाई अघि नै पढ्नुहोस् ।

४. बिद्यार्थीहरुलाई पर्याप्त तालिमका पुस्तिकाहरु र दृश्य सामाग्रिहरु छन कि छैनन् भनि पहिल्यै जाँच गर्नुहोस् ।

५. पाठमा रहेका प्रत्येक कियाकलापका (खेल, नाटक, दृश्य सामाग्रीहरु) बारेमा पर्याप्त तयारी छ भन्ने कुरामा सुनिश्चित हुनुहोस् । तपाईले परिवार वा साथीहरुसंग अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ।

६. राम्ररी सिकाउनका लागि प्रार्थनामा समय बिताउनुहोस् । बिद्यार्थीहरुले सिक्नु पर्ने कुरा सुन्न सकुन । याद गर्नुहोस् परमेश्वरको सामर्थले मात्र मानिसहरु रुपान्तरण हुन्छन् ।

<u>प्रभावकारी शिक्षाको लागि सहयोगी संकेतहरुः</u>

१. प्रयोग गरिने शैक्षिक सामाग्रिहरु समय भन्दा अघि नै तयार गर्नुहोस्।

२. हतारमा पाठ्य सामाग्रि नसिकाउनुहोस् , छलफल, कृयाकलापहरु र बिश्राममा पर्याप्त समय दिनुहोस् । हाम्रो लक्ष्य सहभागीहरुले बुझ्न र सिक्न सकुन भन्ने हो । सहभागीहरुले बुझने गरि एउटा बिषयबाट अर्को बिषयमा जानुहोस् । कतिवटा मोडयुलले थप आधा दिन वा पुरै दिनको समय लिन सक्छ ।

३. प्रायः पाठको समिक्षा गर्नुहोस । प्रत्येक शत्रको शुरुवातमा अघिल्लो पाठमा सिकेका कुराहरुको समिक्षा गर्नु राम्रो हुन्छ ताकि बिद्यार्थीहरुले कसरी सिकिरहेका छन भन्ने थाहा हुन्छ । सिकेका कुराहरु दोहोराउनाले सम्झन सहायता पुग्दछ ।

४. शिक्षक सहायोगीलाई पछ्याउनुहोस् र नोटहरु तयार गर्नुहोस् ।

५. पाठका ५ भागहरुलाई संलग्न गर्ने कुरालाई निश्चित गर्नुहोस्र ।

- बिषयको परिचय दिनुहोस् : कृयाकलापले बिषयसंग उनिहरुले अनुभव गरेको कुरासंग जोड्ने काम गर्दछ ।
- नयाँ जानकारी सम्प्रशेण गर्नुहोस् : नयां सुचनाहरु बताउने धेरै तरिकाहरु छन् ।
- बिद्यार्थीहरुलाई उनीहरुले सिकेका कार्य गर्न दिनुहोस् : कृयाकलापले उनिहरुलाई अझ असल प्रकारले बुझ्न, एक अर्कासंग मिलेर काम गर्न, केहि नयाँ सृजना गर्न, नयाँ जानकारीलाई प्रयोग गर्न अनुमति दिन्छ ।

- जानकारीलाई उनिहरुको जीवनमा जोड्नुहोस्: यो प्रयोग गर्ने चरण हो ,यहाँ बिद्यार्थीहरुले आफुले सिकेका नयाँ जानकारीहरु आफ्नो जीवनमा प्रयोग गर्न निर्णय गर्ने समय हो । सिकाई जीवनमा प्रयोग भएन भने यसले जीवनमा रुपान्तरण ल्याउदैन र यो उपयोगी हुँदैन ।

६. बयस्कहरुले सिक्ने सिद्धान्त र सिपको बारेमा समिक्षा गरौं जुन हामीले सहजकर्ता बिकास तालिममा सिकेका थियौं ।

- स्पष्ट निर्देशनहरु दिनुहोस् ।
- खुल्ला प्रश्नहरु सोध्नुहोस्
- उनिहरुका सहभागिताको लागि धन्यबाद दिनुहोस् ।
- तपाईंले खोज गरेर अझ असल प्रकारले सिक्नुहुनेछ भनेर भन्नुहोस्
- पहिले सिकेका कुराहरु र उहाँहरुका अनुभवलाई महत्व दिनुहोस् ।
- धैर्य धारण गरी मानिसहरुका जवाफलाई पर्खनुहोस् ।

७.. हरेकलाई सहभागी हुन, सिकेका कुराहरु बाँडचुँड गर्न, छलफलमा योगदान गर्न उत्साह दिनुहोस् । कसैलाई पनि लाजमा नपारीकन भद्रता साथ उत्साह दिने उपायहरु खोज्नुहोस् ।

८. दिनभरिको सिकाईमा तपाईलाई र बिद्यार्थीहरुलाई परमेश्वरले नयाँ कुराहरु प्रकट गर्नुभएको होस भनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

<u>शिक्षक सहयोगि पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ?</u>

१. मुख्य धारणा र शैक्षिक सामाग्री : हरेक पाठ यो भागबाट शुरु हुन्छ ।

- मुख्य बिचार : हरेक पाठहरुमा थुप्रै राम्रा धारणारु छन तर सहभागीहरुले पाठको अन्त्यसम्ममा मुख्य धारणा स्पस्टसँग बुझेको हुनुपर्छ । तपाईले पाठलाई पढाई सकेपछि पनि सहभागीहरुले मुख्य धारणालाई सम्झिरहन सके भने राम्रो हुन्छ । तपाईले समय लिएर मुख्य बिचारलाई समिक्षा गरिरहनुहोस ताकि उनिहरुले सम्झि रहन सकुन् ।

- शैक्षिक सामाग्रिहरु: निश्चित पाठ्य सामाग्रीहरुमा हरेक पाठहरुमा दृश्य सामाग्रिहरु र बिद्यार्थी नोटहरु आवश्यक पर्दछ । प्रत्येक सहभागी बिद्यार्थीहरुलाई आवश्यक पर्ने बिद्यार्थी पाठ्य सामाग्रिहरुको प्रतिहरु र साना समुहमा छलफल गर्न सामाग्रिहरु उपलब्ध गराउनु पर्दछ। यदि बिद्यार्थी सहयोगि पुस्तिका प्रयोग गर्नुहुन्न भने बाइबलका पदहरु , प्रश्नहरु बोर्डमा , कागजहरु पत्येक साना समुहलाई उपलब्द्ध गराउनु पर्दछ । यदि पर्याप्त बिद्यार्थी सहयोगि पुस्तिका उपलब्ध गराउन सम्भव नभए बिषय सुचिको तालिकामा जोड गर्नुपर्दछ ।

२. सहजकर्तालाई निर्देशन : तालिमलाई राम्ररी अगुवाई पाठमा केहि बिशेष निर्देशनहरु दिइएका छन । यो बिद्यार्थीहरुसंग बाँडचुँड गर्नका लागि होइन । तपाईले पहिल्यै यो पढ्नुभयो भने कक्षामा छलफल र कृयाकलापहरु राम्ररी अगुवाई गर्न सक्नुहुन्छ। केहि प्रश्नहरुका उत्तरहरु दिनको लागि र एउटा सहजकर्ताको रुपमा कुन कुरालाई वा बिचारलाई जोड दिने भन्ने तयार गर्दछ। त्यहाँ एउटा राम्रो उत्तर मात्र छैन तर केहि असल उत्तरहरु छन् ।

३. समयको सिमा र अनुगमनलाई ब्यवस्थापन गर्नु : समयको सिमाहरु पाठहरुमा समावेश गरिएको छैन।

- बिद्यार्थीहरुले पाठका बिचारहरु राम्रोसंग सिकुन् भनि आवश्यक समय लिनुहोस् । निर्धारित समय सिमा भित्र पाठमा सिकाइएका कुराहरु मानिसहरुले सिक्नु अति नै महत्वपुर्ण छ ।

- सहजकर्ताहरुलाई उपासनामा, गवाहीहरु बाँड्न, समस्याहरुमा छलफल गर्न र संगै प्रार्थनामा समय बिताउने समय दिनुहोस ।

<u>बिवाह र परिवार को मोड्युल का लागि सहजकर्ताहरुलाइ बिशेष नोट</u>

यो मोड्युलमा अबिवाहीतहरु र बालबच्चाहरु नभएका सहभागीहरुलाई पनि तालिममा सहभागी हुन उत्साह दिनुहोस् । दम्पत्तीहरुको छलफलको कक्षा सबैको लागि उपयोगी हुन्छ किनभने यी बिषयहरु सबै समुदायमा स्वस्थ्य सम्बन्ध बिकास गर्न सिक्न अति नै महत्वपुर्ण छ ।

पाठ १ : बिवाहमा पति र पत्नीको भूमिकाहरु

मुख्य बिचार

१. बिवाहमा पतिहरुका दुईवटा भूमिका हुन्छ । परिवारमा अगुवाको भूमिका र आफ्नी पत्नीलाई खीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभए झै प्रेम गर्ने र वास्ता गर्ने ।

२. बिवाहमा पत्नीहरुको दुईवटा भूमिका छ । तिनीहरुले बाइबलले सिकाएझैं आफ्नो पतिलाई प्रेम र आदर गर्नु तथा पतिको अधिनमा रही इश्वरीय सहयोगिको भूमिका पुरा गर्नु ।

शैक्षिक सामाग्री

१. बिद्यार्थी नोट

- १.१ पति र पत्नीको भूमिका

  १.२ प्रेम र आदरको लेख (स्वेच्छिक)

<u>परिचय</u>

ठुलो झुण्डमा छलफल

बैवाहिक जीवनको सफलता भनेको खीष्टले चाहानुभए झैं पति र पत्नी शान्तिमा जीउनु हो। बैवाहिक जीवनलाई निर्माण गर्न चाहिने मुख्य बिचार भनेको दम्पत्तीको फरकपनालाई बुझ्नु हो ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : एक जना स्यमसेवक लाई प्रत्येक कथालाई पाठ गर्न लगाउनुहोस् र प्रश्नहरुमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

लेहाको कथा

लेहा ढोकाको छेउमा बसेर रातीको खानाको लागि तरकारी केलाउँदै थिइन् । उनकी सानो नानी सुतेकोले उनले घरको काम चाडै सिद्धयाउनु पर्ने चटारो थियो । उनकी सासु आमा दिउँसोको गर्मिले गर्दा गुन्द्रिमा मधुर स्वरमा घुर्दै सुतिरहेकी थिइन् । लेहाको बिवाह भएको भर्खर दुई बर्ष मात्र पुगेको भएता पनि उनीहरुको बैवाहिक जीवन उनले सोचेको भन्दा एकदमै फरक छ । उनी आफु बुढी र थकित भएकी महशुस गर्दैछिन् । आफ्नो नानी र घरको हेरचाह गर्नुको साटो उनी आफ्ना साथीहरु र आमाबुवालाई प्रायः याद गरि रहन्छिन् ।

आफ्नी सासु उठ्नु भन्दा पहिल्यै रातीको भोजनका लागी लेहाले आफ्नो जिउ तन्काइन् अनि तयारी गर्न थालिन् । उनीहरुको बिबाहका शुरुवातका दिनहरुमा उनीहरु बेलुकी पख संगै हिडने ,कहिले काहिँ मोटर साइकलमा घुम्न जाने गर्दथे । तर अहिले अवस्था एकदम फरक छ । उनको

श्रीमान् आफ्ना साथीहरुसंग ढिलो सम्म बाहिरै हुन्छन् । उनी राती रक्सी र चुरोट पिएर गन्हाउँदै घर आउँछन् अनि मुस्किलले केहि शब्दहरु बोलेर सुत्न जान्छन् ।

लेहाले टिमसलाई चर्चको जवान सँगतिमा भेटेकी थिइन्। उनको बिवाह हुन अघि उनी सधैं चर्च जाने गरेका थिए । उनले साचेकी थिइन कि टिमस असल पति र पिता हुनेछन् । टिमस कठोर मानिस थिएनन् र कहिल्यै पनि लेहामाथि हात उठाएनन्। उनी परस्त्रीसँग नगए तापनि उनको हृदय भने लेहाबाट टाढा हुंदै गएको थियो । एक दिन शनिबार दिउंसो जब उनीहरु सबै जना घरमा थिए। टिमसले नानीलाई खेलाउनुको साटो खाटमा पल्टेर टिभि हेर्न थाले । नानी रन थालेकोले उनकी आमाले टिमससँग लेहाको बारेमा कुरा लगाइन् । त्यसलै टिमसले लेहालाई हप्काए । लेहाले टिमससंग बिवाह नभएको भए राम्रो हुने थियो भनि सोच्न थालिन् । उनले बैवाहिक जीवन यति पिडा दायक हुन्छ भनेर कहिल्यै कल्पना सम्म पनि गरेकी थिइनन् ।

टिमसको कथा

टिमस आफ्नो साथीहरुसंग त्यहि साँझ कफी पिउदैँ थिए । बाराले एउटी आइमाइको बारेमा जोक्स् भनेकोले सबै जना हाँस्न थाले । टिमसले आफ्नी पत्नी लेहा र नानीको बारेमा सोच्न थाले । उनले बिचार गरे उनकी पत्नी उनलाई घरमा पर्खिरहेकी छिन र ढिलो गरि घर गएँ भने रिसाउने छिन् । लेहा कहिल्यै खुशि हुन सकिन । उनले घरको सबै कामहरु एक्लै गर्नु परेकोमा उनले आफ्नी सासुसंग गुनासो गर्थिन । टिमसलाई थाहा छ उनकि आमा कठोर स्वभावकी छिन तापनि लेहाले धैर्य धारण गरेर उनकी आमासंग राम्रो ब्यवहार गर्नुपर्छ । आमाले जीवन भरि साह्रै दुःख गर्नु भएकोले बृद्ध अवस्थामा आराम गर्न दिनुपर्छ भन्ने कुरा लेहाले बुझिदिएको भए राम्रो हुन्थ्यो ।

टिमसले आफ्नी आमाको र लेहाको बिचमा हुने भनाभन सुन्नु पर्छ भनेर बाहिरै साथिहरुसंग रहनका लागि बिभिन्न बहाना खोज्न थाले । उनले लेहाले दिन भरि एक्लै घरको कामहरु र नानीको स्याहार सुसार गर्नुपरेको गुनासो सुन्दा थाकि सकेको थिए । लेहा सधै उसंग रिसाइ रहने जस्तो देखिन्थ्यो । म दिनभरि काम गरि थाकेर साँझ घर आएपछि आराम गर्न दिनुपर्छ भन्ने कुरा उनले बुझ्नु पर्ने होइन र ?

टिमसले लेहासंग चर्चमा सँगती गर्न जाने कुरालाई बेवास्ता गर्न थाले । उनिहरुका बिचमा सबै कुराहरु राम्रो छ भनेर अरुलाई देखाउने कुरा देखि उनलाई घृणा लाग्थ्यो । जब जब उनीहरु शनिबार बिहान चर्थ जान्थे, लेहाले नानीलाई तयार गर्ने अनि टिमसलाई मन पर्ने कपडामा आइरन लगाइ दिन्थिन् । अरुले देख्दा उनीहरुको बैवाहिक जीवन आशिषमय र खुशी देखिन्थ्यो । सत्य के हो भने तिनीहरु परिवारका खाँचोहरु टार्न सक्ने गरि आम्दानी गर्न संघर्ष गरिरहेका थिए। जसले गर्दा उनीहरु घरमा कहिल्यै खुशि हुन सकेनन् । टिमसले सोच्न थाले, के मानिसहरु बाहिर देखिए झैं साच्चै खुशी छन ? उनी एकदमै निराश हुँदै जान थाले अनि त्यस बेलादेखि उनी चर्चमा जान छाडे । त्यसो गर्नुको ममतलब नै छैन भनि सोच्न थाले । उनले जीवन यति सारो अन्योल हुन सक्छ भनेर उनले कहिल्यै कल्पना सम्म पनि गरेका थिएनन् ।

माथीका यी दुइ कथाहरुमा के भयो ?

- हामीले कसरी यो कथालाई हाम्रो समुदायका परिवारहरुसंग तुलना गर्न सक्छौँ ?
- तपाई लेहालाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ? टिमसको खाँचोहरुका बारेमा बिचार गर्नुहोस्: उनले टिमसलाई अझ कसरी राम्ररी हेरचाह गर्न के गर्नु पर्छ ?
- टिमसलाई तपाई के सुझाव दिनुहुन्छ? लेहाको खाँचोको बारेमा बिचार गर्नुहोस: उनले हेरचाह अझ राम्ररी गर्न के गर्नुपर्छ ?

यो पाठमा हामी पति र पत्नीको भूमिका बारेमा हेर्न गइरहेका छौं । परमेश्वरले हामीलाई सफल बिवाहको लागि सहायता गर्न निर्देशक सिद्धान्तहरु दिनुभएको छ ।

<u>पतिको भूमिका</u> <u>(विद्यार्थी सहयोगी १.१ लाई प्रयोग गर्नुहोस् ।)</u>

समग्र समुहमा छलफल

- बिवाहमा पतिको भूमिकालाई तपाईले कसरी ब्याख्या गर्नुहुन्छ ?

एफिसी ५:२३,२५, २८-२९, पढनुहोस्

- यी पदहरुले पतिको भूमिकाको बारेमा के भन्दछन ?
  - पति पत्नीको शिर हो ।
  - पतिले आफ्नी पत्नीलाई खीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गरे झैं प्रेम गर्नुपर्छ ।
  - पतिले आफ्नी पत्नीलाई आफ्नै शरीरलाई झै वास्ता र प्रेम गर्नुपर्छ ।
- पति पत्नीको शिर हो जसरी खीष्ट मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ । खीष्टले मण्डलीको शिरको रुपमा कसरी कार्य गर्नुभयो ? पतिले कसरी पत्नीको शिरको रुपमा कार्य गर्नुपर्दछ ? व्यवहारिक उदाहरणहरु के हुन ?
  - पति परिवारको अगुवा हो ।
  - येशूले हाम्रो उद्धारकर्ता हुनको लागि परमेश्वरको बराबरी हुने कुरालाई त्याग्नु भए झैं पतिले पनि आफ्नो पत्नीको सुरक्षा र वास्ता गर्नका लागि आफ्ना ब्यक्तिगत ईच्छा र चाहनालाई त्याग्न सक्नुपर्छ ।
  - पतिले आफ्नी पत्नीलाई अधिनमा बस्न कर गर्नुहुन्न तर बिना शर्त प्रेम गर्नुपर्छ । (खीष्टले पनि मण्डलीलाई आफ्नो अधीनमा बस्न कर गर्नु भएन)

- ○ जब पतिले कुनै निर्णय गर्दछ उसले आफ्नी पत्नीसंग सरसल्लाह लिनु पर्छ र आफ्नो निम्ति के असल छ भन्दा पनि उनको निम्ति के असल छ त्यो बिचार गर्नु पर्दछ ।
- ○ खीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गरे झैं पतिले पत्नीलाई प्रेम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा हामीले सिकिरहेका छौं । तपाई परमेश्वरको प्रेमलाई कसरी ब्याख्या गर्नुहुन्छ ?

स-सानो झुण्डहरुमा छलफल

बिद्यार्थी सहयोगी १.१ लाई प्रयोग गर्नुहोस्

१ कोरिन्थी १३:४-८, फिलिप्पी २:१-८ र यूहन्ना १३:२-१७ पढ्नहोस् र निम्न लिखित प्रश्नहरुका जवाफ दिनुहोस् ।

- यी पदहरुले परमेश्वरको प्रेमको बयान कसरी गर्दछ ?
- १ कोरिन्थी १३:४-८, प्रेम सहनशील हुन्छ, र दयालु हुन्छ, प्रेमले डाह गर्दैन, न शेखी गर्छ , हठी हुँदैन, आफ्नै भलाई खोज्दैन, अनादर गर्दैन, झर्को मान्दैन, खराबीको हिसाब राख्दैन, प्रेम खराबीमा प्रसन्न हुँदैन, तर सत्य कुरामा रमाउँछ । प्रेमले सबै कुरा सहन्छ, सबै कुराको पत्यार गर्छ, सबै कुरामा आशा राख्छ, सबै कुरामा स्थिर रहन्छ । प्रेमको कहिल्यै अन्त्य हुँदैन ।
- फिलिप्पी २:१-८, नम्रता, अर्कालाई आफुभन्दा श्रेष्ठ ठान्नु, सेवा गर्नु र बलिदान गर्नु ।
- यूहन्ना १३:२-१७, अरुको सेवा गर्नु ।
- टिमसले के गरेको भए बाइबलले हामीलाई सिकाए झैं उनले आफ्नी पत्नी लेहालाई प्रेम गर्न सक्थे ?
    - घरको काममा सहायता गरेको भए वा नानीलाई खेलाएको भए ।
    - लेहासंग समय बिताएको भए ।
    - लेहालाई उनको माइती परिवारसंग समय बिताउन उत्साह दिएको भए ।
    - लेहासंग कुरा गरि उनको आमासंग उनको सम्बन्ध बलियो बनाउन सहायता गरेको भए ।

पतिले आफ्नी पत्नीलाई कसरी आफ्नो प्रेम देखाउने ? तपाईको झुण्डमा १० ब्यवहारिक बुँदा उपर छलफल गर्नुहोस् ।

१. जब उनीहरुमा असहमति हुन्छ, आफ्नी पत्नीलाई क्षमा गर्ने ।

२. उनीहरुले महत्वपुर्ण निर्णयहरु लिंदा आफ्नो पत्नीको बिचारहरु सुन्ने ।

३. नानीको हेरचाह र वास्ता गर्नु ।

४. धाराबाट पानी ल्याई दिनु ।

५. पत्नी प्रति बिश्वायोग्य हुनु ।

६. लेहालाई अरुसंग भेटघाट गर्न जान दिनु, नानीलाई हेरि दिनु ।

७. आफ्नो भन्दा पनि आफ्नी पत्नीको खाँचो बिचार गर्नु ।

८. नियमित मण्डली गएर आफैँ आत्मिक नमुना बन्नु ।

९. आफ्नो पत्नीको निम्ति प्रार्थना गर्नु ।

१०. महत्वपुर्ण निर्णयहरु गर्दा पत्नीका धारणाहरु र बिचारहरु सुन्नु ।

- बाइबलमा ब्याख्या गरे झैं यदि पतिले खेल्नुपर्ने भूमिका नखेल्दा के कस्ता परिणामहरु देखा पर्दछन ?
- पतिले बाइबलिय शिक्षा अनुसार आफ्नी पत्नीसंग ब्यवहार गर्दा बिवाहमा कस्तो प्रभाव पर्दछ जस्तो तपाईलाई लाग्दछ ?

<u>ब्यक्तिगत मनन :</u>

सहजकर्तालाई निर्देशन : माथिका प्रश्न पुनरावलोकन गर्नुहोस् । प्रत्येक झुण्डलाई उनीहरुका बिचारहरु बाँड्न दिनुहोस् । कतिवटा साँस्कृतिक झुटहरु देखा पर्न सक्छन् , पुनः बाइबलले के भन्दछ हेर्न लगाई, उत्साह दिदैं प्रार्थना गर्नुहोस् ।

<u>सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस्</u>

परमेश्वरले बिवाहमा पतिलाई दिनुभएको प्रारम्भिक दुई भूमिकाहरु : पत्नीको शिर बन्नु र खीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गरे झैं पतिले आफ्नी पत्नीलाई आफ्नै शरीरलाई जस्तै प्रेम गर्नु । येशूले सेवक मनको भई चेलाहरुको गोडा धुनुभयो, हाम्रो उद्धारको लागि आफ्नो प्राण अर्पण गर्नुभइ हाम्रो लागि नमुना बन्नुभयो । येशूले वास्ता गर्ने, दयालु, परमेश्वर जस्तै हुने अधिकार त्याग्नु भयो अनि उहाँले दबाब दिनु भएन ।

यो कुरा बुझ्नु अतिनै महत्वपुर्ण हुन्छ कि येशूले देखाउनु भएको यी दुई वटा भूमिकाको नमुनालाई पछ्याउनु र यी दुइ मध्ये एउटालाई पालन गरेर अर्कोलाई नबिर्सनु । यदि हामीले अब्राहामको जीवनलाई हेर्यौं भने , हामी देख्छौं कि उनले एउटालाई अर्कोलाई भन्दा बढि महत्व दिए र प्रत्येक पटक समस्या ल्याए ।

१. **प्रेम बिना नै शिरको रुपमा कार्य गर्नु** । (उत्पत्ती १२:१०-१६) अनिकालबाट जोगिन अब्राहाम सारालाई लिएर मिश्र देशमा गए । आफु हानीबाट जोगिन उनले सारालाई भने तिमीलाई को

हौ भनेर कसैले सोधे भने मेरो बहिनी हो भन्नु । यद्यपि मिश्रका राजा फारोले सारालाई आफ्नो पत्नी बनाउन लगे । यस घटनामा हामी देख्छौ कि अब्राहामले परिवारको शिरको रुपमा कार्य गरि अनिकालबाट आफ्नो परिवारलाई बचाउन पहल गरेका छन । तापनि उनले आफ्नी पत्नीलाई झुठो बोल्न लगाई, अर्काकी पत्नी हुन दिनाले आफ्नी पत्नीलाई प्रेम गरेको देखिदैंन । परमेश्वरले सारालाई त्यो अवस्थाबाट बचाउन हस्तक्षेप गर्नुभयो ।

२. **प्रेम गर्नु तर परिवारको शिरको रुपमा कार्य नगर्नु** । (उत्पत्ती १६:१-४) सारालै अब्राहामलाई आफ्नी कमारी हागारद्वारा सन्तान हुन सकोस् भनि उनिसंग सुत्न लगाउँछिन । जब समस्या आयो उनलाई घरबाट निकाल्न लाउँछिन । अब्राहामले सारालै इच्छा गरेझैं गरे, उनले ल्याएको विचार सहि हो कि होइन भनि प्रार्थना गरेनन् । उनले यहाँ सारालाई प्रेम त गरे तर परेमश्वरले बिवाह भन्दा बाहिर कसैसंग पनि यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन भन्ने उहाँको आज्ञा उनलाई स्मरण गराउन र उनको योजनामा असहमती जनाउन सकेनन् ।

यी दुबै घटनामा अब्राहाम असल पति हुन सकेनन् । यदि एउटा मानिस असल पति हुने हो भने उ पत्नीको शिर र खीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गरे झैं प्रेम गर्नैपर्छ । एउटा अर्को बिना बिवाहलाई क्षति पुर्याउनेछ ।

पत्नीको भूमिका (बिद्यार्थी सहयोगी १:१)

समग्र झुण्डमा छलफल

- तपाईको क्षेत्रमा पत्नीको बिशिष्ट भूमिका के हो ?

  उत्पत्ती २:१८,२० पढ्नुहोस् ।

  - परमेश्वरले स्त्रीको बारेमा के भन्नुहुन्छ ?(सहयोगी)
  - तपाई सहयोगीलाई कसरी ब्याख्या गर्नुहुन्छ ? एउटा सहयोगीले के कुराहरु बिशेष प्रकारले गर्दछ ?

ब्यवस्था ३३:२९ र भजनसंग्रह १२१: १-२

- यी पदहरुमा हाम्रो सहयोगी को हुनुहुन्छ ?
- तपाई यी पदहरुमा सहयोगीलाई कसरी ब्याख्या गर्नुहुन्छ?

शुरुमा जुन भाषा प्रयोग भएको थियो त्यही शब्द नै यी पदहरुमा उल्लेख गरिएको छ । परमेश्वरले स्त्रीलाई सहयोगीको रुपमा ब्याख्या गर्नुभयो, उहाँले जुन शब्द पहिलो पदमा प्रयोग गर्नु भएको छ , त्यही शब्द दोश्रो पदमा पनि प्रयोग भएको छ । शैतानले हामीलाई झुट बोलेर सहयोगीको बारेमा गलत बुझाई दिइरेको छ । सहयोगी भनेको दास वा नोकर होइन । परमेश्वरले स्त्रीलाई प्रयोग गर्नुभएको "सहयोगी" को परिभाषाको वास्तविक रुप दोश्रो खण्डमा छ । बाइबलले एउटा "सहयोगी" भनेको एउटा बलियो ब्यक्ति जो सहायता गर्न, खाँचोमा भएको ब्यक्तिलाई सहायता

गर्न आउनु हो । यो शब्द परमेश्वरको चरित्रको ब्याख्या गर्न १६ पटक सम्म प्रयोग गरिएको छ । उहाँ हाम्रो बल हुनुहुन्छ, हाम्रो उद्धारकर्ता, सुरक्षाकर्ता, र हाम्रो सहायक हुनुहुन्छ । परमेश्वरले आदमलाई शक्ति प्रदान गर्न, र सहयाता गर्न हब्बालाई बनाउनुभयो ।

- सहयोगीको बारेमा बाइबलीय धारणालाई बुझिसकेपछि पत्नीको भूमिकाको बारेमा के हाम्रो बिचारमा परिवर्तन आएको छ ?

एफिसी ५:२२,२४,३३ र १ पत्रुस ३:५ पढ्नुहोस् ।

- यी पदहरुले पत्नीको भूमिकाको बारेमा के भन्दछन ?
  - मण्डली प्रभुको अधिनमा रहे झैं पत्नी आफ्ना पतिका अधिनमा बस्नु पर्दछ ।
  - पत्नीले आफ्ना पतिलाई आदरसाथ ब्यवहार गर्नुपर्दछ ।

परमेश्वरले पत्नीहरुलाई दुईवटा प्रारम्भिक भूमिकाहरु दिनुभएको छ । पहिलो आफ्नो पतिलाई आदर गर्नु र पति परिवारको अगुवा भएकोले उनको अधिनमा बस्नु । दोश्रो सक्षम र बलियो इश्वरीय सहयोगी हुनु ।

सानो झुण्डमा छलफल

बिद्यार्थी पुस्तिका १:१ तलका प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस् ।

- लेहाले के कुरा गरेकी भए उनि एउटी सहयोगी भएर टिमससंग आदरपूर्वक ब्यवहार गर्न सक्थिन ?
- एउटी सहयोगी भएर पतिको अधिनमा बसि आदरपूर्वक ब्यवहार गर्ने कस्ता तरिकाहरु छन्? समुहमा छलफल गरि १० वटा बुँदाहरु निकाल्नुहोस् ।
- खानाहरु तयार गर्नु, घरको सरसफाई गर्नु ।
- परिवार सबैको कपडाहरु सफा राख्न ध्यान दिनु ।
- पतिको काममा सहायता पुर्याउनु ।
- परिवारलाई सधैं खुशी राख्नु ।
- आफ्नो पतिलाई उत्साह दिनु ।
- आफ्नो बिचारहरु र सल्लाहहरु पति संग बाँडचुँड गर्नु ।
- पतिको लागि प्रार्थना गर्नु ।
- पतिको आज्ञाहरु पालन गर्नु ।

- पतिको बारेमा राम्रो कुरा गर्नु ।
- यदि यी कुराहरु पत्नीले गरेमा बिवाहमा के कस्तो प्रभाव पर्न सक्छ ?
- बाइबलले भनेझैं पत्नीले आफ्नो भूमिका पुरा नगर्दा कस्ता परिणामहरु देखा पर्न सक्छन ?

फर्केर हेरौं

सहजकर्ताहरुलाई निर्देशनः साना समूहमा उनीहरुले क्रियाकलापको तालिका बाँड्नुहोस् । माथिका प्रश्नहरुलाई पुनवरालोकन गर्नहोस् । यदि त्यहाँ पत्नीले पतिको अधिनमा बस्ने सम्बन्धमा कुनै प्रकारका भुल बुझाईहरु वा प्रश्नहरु छन् भने एफिसीको ५ अध्याय फेरी पढ्न र परमेश्वरसंग बुद्धि माग्न उनीहरुलाई उत्साह दिनुहोस् ।

<u>समग्र समुहमा छलफल</u>

सहजकर्ताहरुलाई निर्देशनः यदि तपाईको देशमा स्त्रीहरुले घरको धेरै जसो काम गर्नुपर्ने कुरा सामान्य हो भने यो पाठ तपाईहरुको लागि त्यति उपयुक्त नहुन सक्छ । सबै काम स्त्रीहरुले दासले झैं गर्नुपर्दछ र पुरुषहरु बसेर टिभि हेर्दा हुन्छ भन्ने एउटा झुटलाई बलियो पार्ने कुरा अन्त्य गर्दछ । तापनि , यदि निश्चित कार्यहरु गर्न स्त्रीहरुलाई बन्देज छ भने , यो पाठले उनले कस्ता खालका कृयाकलापहरु गर्नुपर्छ भन्ने अझ बढि बाइबलिय दृष्टिकोण बुझ्नलाई सहायता गर्नेछ ।

हित्तोपदेश ३१: १०-३१ पढ्नुहोस् ।

- यी पदहरुमा कसको बारेमा लेखिएको थियो ? (एउटी चरित्रवान पत्नी)
- यी पदहरु कस्ले लेखेको थिए ? (पद २ पुरुष)
- यो पदमा पत्नीले गरेको क्रियाकलापहरुका तालिका
    - उनले आफ्नै हातले कपडाहरु र घरेलु सरसमान बनाउँछिन् ।
    - उनले आफ्नो परिवारको लागि असल भोजन तयार गर्छिन् ।
    - उनले खेत किन्छिन् ।
    - उनले दाखबारी लाउँछिन् ।
    - उनले सफलतापुर्वक आफ्नो कारोबार चलाउछिन् ।
    - उनी कडा परिश्रम गर्छिन् ।

- उनी गरीब र दीन-हिनहरुको वास्ता गर्छिन् ।
- उनले आफ्नो पतिको वास्ता गर्छिन् ।

- तपाईको क्षेत्रमा स्त्रीहरुले कुन कुन क्रियाकलापहरु गर्नु सामान्य कुरा हो ? स्त्रीहरुलाई कस्ता कामहरु गर्न सामान्यतया अनुमति दिईदैन ?
- किन यी स्त्रीको प्रंशसा गरिनुपर्दछ ?(उनी अल्छि थिइनन् ,उनी यकदमै सक्षम र प्रशंसाकी योग्य थिइन्)
- तपाईकी पत्निले के कस्ता कामहरु गर्नहुन्छ ? तपाईले कसरी उनको प्रशंसा गर्नुहुन्छ ?

चाल्नुपर्ने कदमहरु (बिद्यार्थी सहयोगी पुस्तिकालाई १.२ प्रयोग गनुहोस् ।)

<u>समग्र समुहमा छलफल</u>

एफिसी ५:२१ पढ्नुहोस्

- ईश्वरीय बिवाहमा पति र पत्नीको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ भनी यो पदले हामीलाई देखाउँछ ?

सहजकर्तालाई निर्दशन: "प्रेम र आदर" लेखिएको पत्रिका प्रयोग गर्नुहोस्, यदि त्यहाँ स्त्रीहरु र पुरुषहरु दुबैको उपस्थिति छ भने, वा यदि त्यहाँ पुरुष र स्त्रीका बिचमा कुराकानी गर्न समस्या छ भने । यस पत्रिकाका लेखहरु असल छन् ।

प्राय: सोच्छौ कि पति वा पत्नीले हाम्रो लागि केहि काम गरि दिऊन, हामी हामीले सोचेको काम भएन भन दु:खी हुन्छौ वा रिसाउँछौ । कहिलेकाहीँ हामीले सोच्ने गर्छौ कि मेरो पति वा पत्नीले मलाई साँच्चै प्रेम वा आदर गर्छन । हामी फरक प्रकारले सोचौं अनि काम गरौं ।

जीवन साथीसंग

१. तपाईको पति वा पत्नीले तपाईलाई सहायताको निम्ति गर्ने कामहरु । (अबिवाहितहरुले तपाईका आमाबुवाले तपाईको निम्ति गर्ने कामहरु लेखनुहोस् ।)

२ त्यो तालिकालाई हेर्दै, तपाईको पति वा पत्नीको लागि परमेश्वरलाई धन्यबाद दिनुहोस् । (वा आमाबुवालाई)

ब्यक्तिगत प्रयोग

यो तालिम पश्चात् तपाईको पति वा पत्नीसंग सम्बन्ध सुमधुर बनाउन के गर्नुहुन्छ ?

१. **अर्को दिनमा :**

- पतिहरु : तपाईको पत्नीलाई तपाईको परिवारको वास्ता गर्न उनले गरेका सबै कामको लागि धन्यबाद दिनुहोस् । उनलाई सोध्नुहोस् कि उनका कामहरु सहज बनाउनका लागि तपाईं उनलाई कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ । स्मरण गर्नुहोस् , तपाईले उनलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भनी सुन्न चाहन्छिन् ।

- पत्नीहरु: तपाइको पतिले तपाईको परिवारको वास्ता र हेरचाह गर्न गर्नुभएका सबै कडा परिश्रमका लागि धन्याबाद दिनुहोस् । उनलाई सोध्नुहोस् कि उनका कामहरु सहज बनाउनका लागि तपाई उनलाई कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ । स्मरण गर्नुहोस्, तपाईले उहाँलाई आदर गर्नुहुन्छ भनि सुन्न चाहन्छन् ।

- अबिवाहीतहरु: तपाइको आमाबाबालाई परिवारको वास्ता र हेरचाह गर्न गर्नु भएका सबै कडा परिश्रमका लागि धन्याबाद दिनुहोस् । उहाँहरुलाई लाई सोध्नुहोस् कि उहाँहरुका कामहरु सहज बनाउनका लागि तपाई कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ ।

२. त्यसपछि हरेक दिन कम्तिमा एउटा कुरा गरेर तपाईले आफ्नो पति वा पत्नी (वा आमाबाबालाई) प्रेम वा आदर गर्नुहुन्छ भनेर देखाउनुहोस ।

- लेहाले आफ्नो पति टिमस घर ढिलो आउने कुराको बारेमा गनगन र सासुको बारेमा अझै धिरज धारण गरेको भए ।

- टिमस पनि कामबाट सिधै घर आएर नानीसंग खेलिदिएर अनि लेहासंग उनले दिन कसरी बिताइन् भनेर सोध्ने र आफ्नो दिन कसरी बित्यो भनेर बताएको भए ।

३. एक छिन समय लिएर केहि तपाईका आफ्ना उपाएहरु लेख्नुहोस् जसलाई तपाई यो हप्ताहमा हरेक दिन गर्नुहुनेछ । प्रार्थना गर्नुहोस र परमेश्वरसंग ति कामहरु गर्न सहायता माग्नुहोस् ।

यी पाइलाहरु अलि कठिन देखिन सक्छ, यदि तपाई आफ्नो पति वा पत्नीसंग (आमाबुबा) कुरा गर्न तयार हुनुहुन्न भने, हरेक दिन पति वा पत्नीको लागि परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्न शुरु गर्नुहोस् । तपाईले दुःख वा रिस उठ्दा प्रार्थना गर्नुहोस्, परमेश्वरलाई तपाईको पति वा पत्नीको लागी धन्यबाद दिनुहोस् र बिवाहमा सहायता गर्नुभएको होस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

पाठ- २: खुशी बिवाह

मुख्य बिचार

१.हामीले दम्पत्तीको वा परिवारका सदस्यको फरकपनाको बारेमा सचेत भयौं भने हाम्रो बिवाह **सुखी** हुन्छ ।

२. हामीले स्वस्थ र बाइबलीय तरीकाहलाई राम्ररी जान्यौं भने हामीमा भएको फरकपनालाई र द्वन्द्वलाई समाधान गर्न सक्छौं ।

शैक्षिक सामाग्रिहरु

- बिद्यार्थी सहयोगि पुस्तीका ।
- फरकपनाहरुलाई थाहा गर्नु (हरेक ब्यक्तिलाई एक प्रति र अर्कोप्रति दम्पत्तीको लागि)
- हाम्रा द्वन्द्वहरु समाधान गर्नु ।

नाटकको परिचय

<u>समग्र समुहमा छलफल</u>

सहजकर्ताहरुलाई निर्देशन : तीन जना स्त्रीहरुलाई स्वयमसेवक हुनका लागि अनुरोध गर्नुहोस् , मारा, उनको आमा र उनको सानी आमा शुसन्नाका तीनवटा भूमिकाको नाटकका लागि जिम्मेवारी दिनुहोस् ।

न्यारेटर: मारा उनकी आमाको घरमा निरास हुँदै कुर्सिमा बसिरहेकिछिन, उनी आमासंग कुरा गर्छिन ।

मारा "हाम्रो बिवाह कति सुन्दर ढँगले भएको थियो । मैले सोचेको थिँए, हाम्रो बैवाहिक जीवन अति आनन्दित हुनेछ । तर अहिले एक महिना मै सबै बिग्रियो ।"

(उनकी सानी आमा शुसन्नाको प्रवेश हुन्छ)

शुसन्ना: "के कुरा बिग्रियो ?"

मारा: "मैले सोचेको जस्तो केहि पनि भएन । मैले सोचेकी थिएँ कि मेरो बिवाह भएपछि म खुशी हुनेछु तर अहिले त हाम्रो सधैँ झगडा र भनाभन मात्र हुन्छ , यस्तो लाग्छ कि हामी कुनै कुरामा पनि एक मनको हुँदनौ ।"

शुसन्ना: " ओहो, मेरो पतिसंग मेरो पनि यस्तै समस्या भईरन्थ्यो नि ! तर एक जना काकीले मलाई कति राम्रो संग सम्झाउनु भएर मलाई सहायता गर्नु भयो । यता आऊ, हामी यस बारेमा कुरा गरौँ ।"

<u>समग्र समुहमा छलफल</u>

- यो नाटकमा के के भयो ?
- के तपाईको समुदायमा यस्तो कुरा हुन्छन् ?
- यस्तो किन भयो ?

- के मानिसहरुले माराले उनकी सानी आमालाई बताए झैँ तिनीहरुले आफ्नो संघर्षहरु अरुसंग बाँडचुँड गर्छन ? किन वा किन होइन ?

- हामी मारालाई के सल्लाह दिन सक्छौँ ?

खुशी बिवाह (बिद्यार्थी सहयोगि पुस्तिकालाई प्रयोग गर्नुहोस २: १)

स्वस्थ बिवाहमा पनि केहि द्वन्द्वहरु आउनेछन् । यदि कसैले तपाईलाई तिनीहरुको बैवाहिक जीवनमा असहमतिहरु छैनन भनि भन्दछन भने तिनीहरु सम्पुर्ण रुपले ईमानदार नहुन सक्छन् ।

- दम्पत्तीहरु प्रायः के कस्ता कुरामा असहमत हुन्छन ?

साना समुहमा छलफल

निम्न लिखित पदहरु पढौँ । यी पदहरुबाट के कुरा बुझ्दछौँ र द्वन्द्वलाई असल प्रकारले समाधान गर्नका लागि हामीलाई सहायता गर्दछ?

- १ कोरिन्थी १५:४१, १२:४-७, परमेश्वरले हामीलाई अद्वितिय किसिमले बनाउनुभएको छ, हाम्रा फरक बिगतहरु छन, हामीलाई फरक फरक बरदानहरु दिनुभएको छ । फरकपनालाई बुझ्नु पर्दछ अनि परमेश्वरले हामी प्रत्येकलाई फरक किसिमले बनाउनु भएको कुरा स्वीकार गर्न ईच्छुक हुनुपर्दछ ।

- एफिसी ४:३२ हामी एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होऔं, हामी पनि सिद्ध छैनौँ भन्ने कुरा कुरा स्मरण गर्दै एउटाले अर्कालाई क्षमा गर्नुपर्दछ ।

- १ पत्रुस ३:९ र मत्ती ५:२३-२४, हामी संधै आफ्ना गल्ती स्वीकार गर्न तयार रहने, यदि समस्या अर्को व्यक्तिबाट शुरु भएको भएता पनि त्यसको समाधान गर्न तयार रहनुपर्दछ ।

- फिलिप्पी २: ३-४ एउटाले अर्कालाई आफुलाई भन्दा श्रेष्ठ ठानौँ ।

प्रतिवेदन बाँड्ने समय

सहजकर्ताहरुलाई निर्देशनः हरेक समुहलाई द्वन्द्व समाधान गर्न यी पहिलो बुँदाका पदहरुबाट के सिक्नुभयो बताउन भन्नुहोस् । अरु फरक समुहहरुलाई पनि अर्को बुँदाका पदहरुबाट सिकेका कुराहरु बाँड्न दिनुहोस् ।

<u>समग्र समुहमा छलफल</u>

केहि असहमतिहरु हुने नै छन् । परमेश्वरले हामी प्रत्येकलाई भिन्नै बनाउनुभएको छ । हामी सबैका भिन्नै बिगतहरु छन् र हामी फरक अपेक्षाहरु लिएर बिवाह बन्धनमा बाँधियौं । हामी सबैका आफ्नै परिकल्पनाहरु हुन्छन् मेरो पति वा पत्नी यस्तौ भए हुन्थ्यो तर हामीले सोचेको जस्तै तिनीहरु हुन्छन भन्ने छैन।

व्यक्तिगत र दम्पतिको कार्य

सहजकर्तालाई निर्देशन : हरेक व्यक्तिलाई बिद्यार्थी सहयोगी पुस्तिका २:१ आवश्यक पर्दछ । हाम्रो फरकपनालाई थाहा पाउनका लागि । हरेक व्यक्तिलाई यो कृयाकलापमा भाग लिन स्पस्ट निर्देशन आवश्यक पर्दछ। यदि कुनै व्यक्ति पढ्न सक्दैनन् वा बुझ्न सक्दैनन् भने त्यस फारमलाई तपाईले पाठ गरि दिनुहोस् र उनीहरुलाई प्रत्येक बिषयमा चिनो लगाउन भन्नुहोस । पहिलो भागलाई संगै मिलेर

गर्नुहोस् । हरेकलाई जुन लाइनमा चिनो लगाउन चाहान्छन त्यसमा "X " चिनो लगाउन भन्नुहोस् । उनीहरुलाई जुन लाईनमा चिनो लगाउन खोजेको छन त्यसमा ईमान्दार हुन उत्साह दिनुहोस् । पहिला, उनीहरुलाई पुरै पेजमा हरेक लाइनमा गएर आफ्नो रुचि अनुसारको लाइनमा चिनो लगाइ सक्नलाई भन्नुहोस् । त्यस पछि उहाँहरुलाई बताउनुहोस कि त्यही पानामा गएर आफ्नो दम्पत्तीकोलागि कुन लाईनमा उनले प्राथमिकता दिनेछन त्यहि लाइनमा "O "चिनो लगाउनलाई भन्नुहोस् । उहाँहरुको दम्पतीलाई उनले कुनमा चिनो लगाएका छन त्यो कुरा तत्काल बाँडचुँड नगर्न भन्नुहोस् । यदि कसैको पति वा पत्नी उपस्थित हुनुहुन्न भने एउटा थप पाना घरमा लिएर जान दिनुहोस ताकि उनको दम्पत्तीले पछि त्यो फारम भर्न र छलफल गर्न सक्छन्। जब दुबैले फारम भरि सक्छन तब उनीहरु दुबै संगै मिलेर फारम हेर्न सक्छन ।

हरेक व्यक्तिलाई एउटा बिद्यार्थी सहयोगी पुस्तिका २:१ को प्रति आवश्यक पर्छ । हामी यो नोटलाई दुई पटक हेर्नेछौं ।

१. पहिलो पटक - हरेक शिर्षकलाई पढ्नुहोस् र लाईनमा " X " चिनो लगाउनुहोस र तपाईको नाम लेख्नुहोस ताकि तपाईलाई मन परेको कुरा देखिओस् ।

- पहिलो लाइनलाइ संगै गरौं, असहमतीहरु-जब तपाईमा असहमतीहरु हुन्छन तब तपाई समस्यालाई तुरुन्तै समाधान गरिहाल्नु हुन्छ कि शान्ति कायम गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ ? यदि तपाईले तत्काल शान्ति कायम गर्ने उपाय नै बिवाहमा सम्बन्ध बनाइ राख्ने सबै भन्दा असल तरिका हो जस्तो लाग्छ भने त्यस लाइनको दायाँ पट्टि X चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तपाईं दुबै काम गर्नुहुन्छ भने बिचको लाईनको नजिकै X चिन्ह लगाउनुहोस्

- पुरै पेजलाई एक एक गरि तपाईंले रुचाएको लाइनमा चिनो लगाउँदै जानुहोस्

२.दोश्रो पटक: हरेक शिर्षकलाई पढ्नुहोस् र लाईनमा " O " चिनो लगाउनुहोस् । तपाईको पति वा पत्नीलाई प्राथमिकतामा परेको कुरामा चिनो लगाउनुहोस । तपाईको दम्पत्तीसंग तत्काल छलफल नगर्नुहोस् ।

३. जब तपाईं र तपाईको दम्पत्तीले १ र २ पेज भरि सक्नुहुन्छ, तब त्यो फारम एक अर्कालाई देखाउनुहोस् र हरके बिषय उपर छलफल गर्नुहोस् र बिद्यार्थी सहयोगी पुस्तिकाको २:१ प्रश्नहरुमा फर्कनुहोस् ।

२:१ हाम्रा फरकपनाहरुलाई चिन्नु ।

१. हरेक शिर्षक अन्तर्गत तपाईंको रुचि अनुसार नजिकै को लाइनमा "X" चिन्ह लगाउनुहोस

२ तपाईको दम्पत्तीका प्राथमिक्ता अनुसार नजिकको लाइनमा " o " चिनो लगाउनुहोस् ।

	असहमतीहरु	
तुरुन्तै समाधान गर्नु		शान्ति कायम गर्नु
	रुपैया पैसा	
खर्च गर्नु		बचत गर्नु
	मानिसहरु	
अरुसंग समय बिताउनु		एक्लै समय बिताउनु
	योजना	
योजना गर्ने र त्यसमा नै रहने		लगातार अघि बढ्ने
	समय	
समय अगावै आईपुग्ने		तोकिएको समयमा वा ढिलो पुग्ने
	आराम	
बाहिर जानु		घरमै बस्नु
	सुताई	
ढिलो सुत्न जानु		बिहानै उठ्नु
	खेलकुद	
उत्साहित		अनिच्छुक
	पहिरन	
औपचारिक		अनौपचारिक
	सरसफाई	
सफाईमा ध्यान दिन		सफाइमा ध्यान नदिने
	टिभी	
धेरै हेर्ने		त्यति नहेर्ने

जब तपाईले फारम भरि सक्नुहुन्छ, एक अर्कालाई देखाउनुहोस् , र हरेक बिषयमा र बिद्यार्थी सहयोगी पुस्तिकाको प्रश्नहरुमा छलफल गर्नुहोस् ।

- के अर्को ब्यक्तिको रुचिले उसलाई सहि प्रकारले बुझायो ? के तपाईको कुराले आश्चर्य चकित हुनुभयो ?
- के तपाईंको दम्पत्ती वा परिवारका सदस्यको प्रतिउत्तर सधैं यहि प्रकारको थियो ?
- कुन कुन क्षेत्रहरुमा तपाईहरुको धेरै बिचारहरु उस्तै किसिमका र सहमत हुन सकिने खालका छन ?
- कुन कुन क्षेत्रहरुमा तपाईका बिचारहरु धेरै नै फरक छन् ?
- कुन शिर्षकले बिवाहमा धेरै नै असहमतीहरु सृजना गर्दछ ?

- तपाईहरुमा भएका फरकपनालाई कसरी समाधान गर्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- तपाईहरुमा भएका सबल पक्षहरुलाई प्रयोग गरि तपाईका बिवाह वा सम्बन्धलाई निर्माण गर्नुहोस् ।

यदि तपाईको बिवाह भएको धेरै समय भएको छैन भने तपाई अरु भन्दा फरक ब्यक्ति हुन सक्नुहुन्छ। अर्को ब्यक्तिलाई परिवर्तन गर्न खोज्नु भन्दा पनि तपाईले उनीहरुमा भएका सबल पक्षहरुलाई हेर्नु र कमजोर क्षेत्रहरुमा सहायता गर्नु राम्रो हुन्छ अथवा तपाईंले सोच्नुहुन्छ होला त्यहाँ थोरै मात्र फरकपनाहरु छन किनभने तपाईले अहिले सम्म तपाईको भिन्नतालाई देख्नुभएको छैन । तपाईंको फरकपनाहरु जब स्पस्ट देख्नुहुन्छ तब तपाईले यो अभ्यास गर्नसक्नुहुन्छ ।

४. संगसंगै योजना लेख्नुहोस् : तपाईहरुमा भएका धेरै फरकपनाका क्षेत्रहरुलाई कसरी समाधान गर्ने भनि योजना बनाउनुहोस् । २ न. को फरकपनाका क्षेत्रहरुलाई छनौट गर्नुहोस् र तपाईले कसरी समाधान गर्नुहुन्छ तपाईको योजना लेख्नुहोस् ।

उदाहरण न. १- **रुपैयाँ पैसा**

यदि तपाईंको दम्पत्तीले खर्च गर्न चाहनुहुन्छ तर तपाईं बचत गर्न भने तपाईहरुले केहि खर्च गर्ने र केहि बचत गर्ने योजना बनाउनुहोस । तपाईहरुले एउटा निश्चित रकम बचत गर्ने र बाँकी रकम तपाईको महिनाको तलबबाट परिवारको खाँचोहरुका आधारमा खर्च गर्ने कुरामा सहमत हुनसक्नुहुन्छ ।

उदाहरण २ विश्राम

यदि तपाईंको आराम गर्ने तरिका घरमा नै बस्नु हो र तपाईको साथी आरम गर्न बाहिर जानु हो भने तपाईहरु एउटा तरिकामा सहमत हुनुहोस् । दुबै खुशी रहन सक्नुहुन्छ । तपाईंहरु हप्ताको एक रात संगै बाहिर जान र हप्ताको एक रात घरमै बसेर आराम गर्ने कुरामा सहमत हुन सक्नुहुन्छ । वा हप्ताको एक वा दुई रात तपाईको दम्पत्ती बाहिर जान र तपाई घरमा नै आराम गर्ने कुरामा सहमत हुन सक्नुहुन्छ ।

<u>प्रतिबेदन हेरौं</u>

सहजकर्तालाई निर्देशन : एक वा दुई दम्पत्तीलाई उनीहरुको एउटा फरकपनाको बारेमा योजना बाँड्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

फरकपनाहरुका बारेमा छलफल गरेनौं र त्यसलाई सुल्झाउने योजना गरेनौ भने हामीलाई द्वन्द्वमा लान सक्छ ।

असहमतीहरु सुल्झाउनु । (बिद्यार्थी सहयोगी पुस्तिका २:२)

सधैं नै कुनै न कुनै प्रकारका असहमतिहरु हुन्छन् तर हामीले तिनीहरुलाई स्वस्थ्य प्रकारले सुल्झाउन सिक्नु पर्दछ । हामीले द्वन्द्वलाई बढ्न दिनु हुँदैन । तुरुन्तै सुल्झाउन प्रयास गरि हाल्नु पर्दछ ताकि द्वन्द्व बढ्ने मौका नपाओस् ।

एफिसी ४: २६ ले भन्दछ घाम अस्ताउन अघि नै तिमीहरुको रिस मरोस् । यो हामीलाई होशियार गराउने कुरा हो । समय बित्न दिनुहुन्न, हाम्रा द्वन्द्वहरु चाँडै समाधान गरिहाल्नु पर्दछ । बिवाहमा र हाम्रा सम्बन्धमाहरुमा यो कुरा धेरै महत्वपुर्ण हुन्छ ।

साना समुहमा छलफल

२.२ को असहमति सुल्झाउने प्रयोग गर्नुहोस् । प्रत्येक पदहरु पढ्नुहोस् । त्यसपछि असहमतिहरुलाई समाधान गर्ने महत्वपुर्ण सिद्धान्तहरुलाई लेख्नुहोस् ।

- मत्ती ७:३-५ अरुको गल्ती देखाउन हतार गर्नुभन्दा पहिला आफ्नो गल्ती देख्नु ।
- मत्ती १८: १५ एकान्तमा नै समस्याहरुका बारेमा छलफल गर्नुहोस्, अरुहरुको अगाडि र बालबच्चाहरुका अघि होइन ।
- हितोपदेश १५:१ नम्रतामा छलफल गर्नुहोस् । यदि तपाई रिसमा हुनुहुन्छ भने छलफललाई स्थगित गर्नुहोस् ।
- कलस्सी ४:६ तपाईको कुरा शान्त प्रकारले राख्नुहोस् र बादबिवाद गर्ने तरिका वा अरुलाई दुःखित पार्ने गरि होइन ।
- फिलिप्पी २:३ अर्काको दृष्टिकोणलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । कतै उहाँ सहि र तपाई गलत हुनु हुन्छ कि ।
- एफिसी ४:२६ तपाईले आफ्नो भनाई राखि सकेपछि रोकिनुहोस् । तपाई तर्क बितर्क गर्न वा जित्ने प्रयास नगर्नुहोस् । कहिलेकाहीँ तपाई फरकपनामा सहमत हुनुपर्दछ । यदि यो काम प्रेममा गर्नु भयो भने शान्ति कायम राख्नुहुनेछ ।
- हितोपदेश १९:११ चित्त दुखाई वा निरासाको अनुभव नगर्नुहोस, धेरै प्रेमिलो हुनुहोस् ताकि घरमा शान्ति कायम रहोस् ।

प्रतिवेदन हेरौं ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : जब समुहले महत्वपुर्ण सिद्धान्तहरुलाई पहिचान गर्दछन् तब माथिको नोटको आधारमा पुनःसमिक्षा गर्नुपर्दछ । प्रत्येक पदका महत्वपुर्ण सिद्धान्तहरुलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् ।

स-साना समुहमा छलफल (स्वेच्छिक)

मुख्य धारणालाई चिनि सकेपछि तपाईंले दुई वटा नाटक तयार गर्न सक्नुहुन्छ । एक जनाले गलत तरिकाद्वारा फरकपनाको समाधान गरेको र अर्को जनाले सहि तरिकाले । कुनै अवस्थामा फरक प्रकारका बिचारहरु हुनु सामान्य हो । तपाईले अगाडि देखाएको उदाहरण प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्तालाई निर्देशनः हरेक समुहलाई नाटक प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । हरेक समुहलाई सोध्नुहोस् कुन समुहले महत्वपुर्ण सिद्धान्त गरेर समाधान गरे वा गरेनन् ।

समग्र झुण्डमा छलफल

यो शत्रमा हाम्रो सम्बन्धहरुमा भएका फरकपनालाई चिन्ने र द्वन्द्वहरु समाधान गर्ने योजना बनाउने कुरा सिक्यौं ।

- यी द्वन्द्वहरु सुल्झाउने सिद्धान्तहरुमा तपाईले कुन चाहिं बिर्सिहाल्ने वा कार्यान्वयन गर्न कठिन छ जस्तो लाग्छ ?
- तपाईले सिकेका सत्यहरु मध्ये कुन चाहिं याद गर्न सजिलो र तपाईहरु बिच असहमति हुँदा अर्को पटक कार्यान्वयन गर्नुहुन्छ ?

याद गर्नुहोस् यी सिद्धान्तहरु केवल बिवाहीत दम्पत्तीहरुका लागि मात्र नभई हरेक सम्बन्धहरुमा समस्या आउँदा समाधान गर्न सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्तालाई निर्देशनः यहाँ सिके अनुसार असहमतिहरु स्वस्थ्य र ईश्वरीय प्रकारले समाधान होउन् र उनीहरुका फरकपनाले द्वन्द्वको रुप नलिएकोहोस् भनि परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्दै यो शत्रलाई अन्त्य गर्नुहोस् ।

पाठ- ३

चोटहरुलाई निको पार्ने काम

मुख्य बिचार

१. चोटहरुको पहिचान गरि त्यसको उपचार गरिहाल्नु पर्छ किनभने उपचार नगरिएको चोटले बिवाहलाई भत्काउन सक्छ ।

२. साँचो क्षमाले चोटलाई निको पार्दछ र सम्बन्धलाई पुर्नस्थापना गर्दछ ।

शैक्षिक सामाग्री

१. दृश्य सामाग्रि (पाठको अन्त्यमा)

- ३.१ परिवारको फोटो (हरेक समुहलाई एक प्रति फोटो- त्यस फोटोलाई च्यात्नुहोस्)

२. बिद्यार्थी पुस्तिका

- ३.१ चोटलाई पहिचान गर्नु (एक प्रति हरेक ब्यक्तिलाई)
- ३.२ माफ माग्ने कदमहरु (एक प्रति हरेक ब्यक्तिलाइ)

३. टेप (हरेक झुण्डलाई परिवारको फोटो संगै राख्नका लागि)

परिचय र समिक्षा(३.१ दृश्य समाग्रिलाई प्रयोग गर्ने)

समग्र समुहमा छलफल

सहजकर्तालाई निर्देशन : समुहलाई अघिल्लो पाठमा सिकेका कुराहरु स्मरण छ कि छैन भनि सोध्नुहोस् । पदहरुको समीक्षा गरि समुहलाई मुख्य बुँदाहरु स्मरण गराउनुहोस् ।

फरकपनालाई छलफल गर्न र सुल्झाउनका लागि के कस्ता सिद्धान्तहरु सिक्नु भयो ?

असल भन्दा असल बिवाहमा पनि यस्ता समयहरु हुन्छन् पति वा पत्नीले वा दुबैले एक अर्कालाई चोट पार्दछन। चोट कहिले काहिँ जानेर वा अन्जानमा नै लाग्न सक्छ ।

समग्र समुहको रुपमा कार्यहरु

सहजकर्तालाई निर्देशनः ३.१ को पारिवारीक फोटोको दृश्य सामाग्रि (फोटोलाई ४-६ टुका पार्नहोस्) र हरेक समुहलाई एउटा प्रति र टेप दिनुहोस् । उक्त फोटोलाई टेप द्वारा पुनः जोड्न लगाउनुहोस् ।

टेप बिना फोटोलाई जोड्न असम्भव हुन्छ। विशेष गरि बिवाहको सम्बन्धमा क्षमादान पनि "टेप " हो । यसले चोटहरु र तोडिएका सम्बन्धलाई एक साथ जोड्ने काम गर्दछ ।

चोटले बिवाहलाई तोड्ने काम गर्दछ । यसले मानिसहरुलाई घनिष्टताबाट टाढा र एक अर्कालाई सहयोग नगर्ने हुन्छ ।

यो पाठमा, हामी चोटले क्षति पुर्याएको बिवाहलाई कसरी पुर्नरस्थापना गर्ने भन्ने बिषयमा हेर्नेछौं ।

<u>पहिला - चोटलाई पहिचान गर्ने(बिद्यार्थी पुस्तिका ३.१लाई प्रयोग गर्नुहोस् ।</u>

समग्र समुहमा छलफल

सहजकर्तालाई निर्देशन : बिद्यार्थी पुस्तिका ३.१ को चोटलाई पहिचान गर्नु भन्ने बिषय भएर जानुहोस्। प्रत्येक पद पढि सकेपछि छलफल गर्न र ब्यक्तिगत प्रयोगको लागि समय दिनुहोस् ।

मत्ती ५:२३-२४ पढनुहोस् ।

- यी पदहरुको आधारमा चोट वा द्वन्द्वको समाधान गर्नु तपाईको बिचारमा कति महत्वपुर्ण छ ?
- यो पदमा "तिम्रो बिरुद्धमा केहि छ" भनेका अर्थ के हो?
- यदि हाम्रो बिवाहमा चोट छ भने के गर्ने ?

हाम्रा सम्बन्धलाई मिलापमा ल्याउनु पर्ने कुरा बाइबलले हामीलाई स्पस्ट पारेको छ। परमेश्वरले यसलाई महत्व दिनुहुन्छ त्यसैले उहाँले भन्नुहुन्छ आराधना सेवालाई छोडेर पहिला गएर आफ्नो भाइसंग मिलाप गर । जति छिटो हामीले सम्बन्धलाई मिलापमा ल्याउछौं त्यति चोट बढ्न पाउँदैना केहि महिना अघि शुरु भएको सानो चोट सजिलै ठुलो समस्यामा बढ्न सक्छ ।

यो पदले हामीलाई स्मरण गराउँछ कि यदि कसैलाई हामीसंग रिस उठाउने बनाएका छौं भने, हामी तुरुन्तै गएर क्षमा माग्नुपर्छ । अर्को पदमा देख्दछौ कि , यदि कसैले हामीलाई रिस उठाएका छन भने पनि हामी नै क्षमा माग्न जानुपर्ने हुन्छ ।

<u>ब्यक्तिगत मनन</u>

हामी एक मिनेटको समय लिउँ, परमेश्वरसंग सोध्नेछौं , कतै मैले कुनै पनि किसिमले मेरो जीवन साथीलाई (तपाईको दम्पत्ती , अबिवाहीत हुनुहुन्छ भने आमाबाबा , परिवारका सदस्यहरु वा साथीहरु) चोट पुर्याएको छु कि । निम्न क्षेत्रहरुका बारेमा बिचार गर्नुहोस् ।

- तपाईले गर्नुपर्ने काम गर्न असफल हुनुभएको यस्तो केही छ ?
- तपाईले गर्नु नहुने त्यस्तो केहि काम गर्नभएको थियो ?

- यस्तो कुनै काम गर्न असफल हुनुभएको छ जुन काम तपाईले गरेको तपाईको पत्नीले (पतिले) चाहानुहुथ्यो ?
- तपाईले चोटलाग्ने शब्दहरु भन्नुभएको छ ?
- तपाई प्रेम र उत्साह प्रकट गर्न असफल हुनुभएको छ ?

<u>समग्र झुण्डमा छलफल</u>

मत्ती १८:१५ पढ्नुहोस् ।

हामीले बिवाहमा आफ्नो जीवन साथीलाई पुर्याउने चोट र पिडाका तरिकाहरु पहिचान गरेर मात्र पुग्दैन । जब जीवन साथीले हामीलाई चोट र पिडा पुर्याउँदछन तब उनलाई भन्न पनि तयार रहनुपर्दछ । कहिलेकाहिँ जीवन साथीको हामीलाई चोट पुर्याउने उदेश्य हुँदैन तर पनि हामी चोटिलो हुन्छौं । उनले के गरे भन्ने कुरा उनलाई थाहा नहुन सक्छ । यदि तपाईले उनलाई भन्नु भएन भने त्यो चोटले बिवाहमा आँसु ल्याउन सक्छ , तपाईको जीवन साथीले आफ्नो गल्ती कहिल्यै थाहा पाउन सक्नुहुन्न र त्यो आँशु कहिल्यै पनि पुछ्न सकिने छैन।

<u>व्यक्तिगत मनन</u>

एक छिन, तपाईंको जुन किसिमले चित्त दुःखेको छ, त्यसको बारेमा सोच्नुहोस् तपाईको जीवन साथीले महशुस गरेको वा नगरेको पनि सक्नुहुन्छ ।

- ❖ तपाईको दम्पत्तिले कुन प्रकारले चोट पुर्याएका छन् ?

प्रयोग

प्रार्थना सहित यो हप्ता तपाईको दम्पत्तीसंग छलफल गर्न शुरु गर्नुहोस् ।

हामी कोही पनि सिद्ध छैनौं । हामी सबैले अरुलाई चोट पुर्याउँदछौं अनि अरुले पनि हामीलाई चोट पुर्याउँछन् । हामीले कसरी सम्बन्धलाई मिलापमा ल्याउने र चोटबाट निको पार्ने बिषयमा यस पाठको बाँकी भागमा सिक्नेछौं । यो हप्ता आफ्नो जीवन साथीसंग मन भएका चोटहरुका बारे छलफल गर्ने, उपयुक्त प्रकारले माफ माग्ने वा क्षमा प्रदान गर्ने कार्य गर्नुपर्ने छ भन्ने कुरा याद गर्नुहोस् ।

दोश्रो जब अरुहरुलाई चोट पुर्याउनुहुन्छ, माफ माग्नुहोस् (बिद्यार्थी पुस्तिकालाई प्रयोग गर्नुहोस्) ।

समग्र समुहमा छलफल

अरुहरुसंग माफ माग्दा र हामीले क्षमा माग्दा के कस्ता प्रकारका बाधाहरु हामीले सामना गर्नुपर्दछ?

- घमण्ड
- लाज
- समयको अभाव
- डर

लूका १५: ११ -२२

- कस्ता बाधाहरु कान्छो छोराले सामना गर्नुपर्‍यो ?
- कान्छो छोराले बुवासंगको सम्बन्धलाई पुर्नस्थापना गर्न के गर्नुपर्‍यो ?
- यस कथाबाट क्षमा माग्ने सम्बन्धमा के कुरा सिक्न सक्छौ ?

सहजकर्तालाई निर्देशनः यी कदमहरुलाई पढ्नका लागि बोर्डमा वा पोस्टरमा लेख्नुहोस्। त्यस पछि स्वयमसेवकलाई दृश्य सामाग्रि ३:२ लाई पढ्न लगाउनुहोस् । क्षमा माग्ने चरणहरुका हरेक कदमलाई ब्याख्या गरि सके पछि जब सबै जनाले यी चरणहरु बुझ्दछन् तब माफी माग्नुको सम्बन्धमा नाटक गर्न लगाउनुहोस् ।

जब तपाईले अरुलाई चोट पुर्‍याउनुहुन्छ, त्यहाँ क्षमा माग्ने र सम्बन्धको पुर्नस्थापना गर्ने ६ वटा कदमहरु छन्:

- परमेश्वरसंग स्वीकार गर्नुहोस् ।
- कुनै बहाना नबनाई अर्को ब्यक्ति समक्ष माफी माग्नुहोस् ।
- तपाईंले जे गर्नुभएको हो त्यसको लागि माफ माग्नुहोस् ।
- क्षमा माग्नुहोस् ।
- बानी ब्यवहोरा परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- तपाईको कार्यहरुको परिणामहरु स्वीकार गर्नुहोस् ।

क्षमा माग्ने कदमहरुका बारेमा अलि कुरा गरौं ।

३.२ क्षमा माग्ने कदमहरु

- **परमेश्वरसंग गल्ती स्वीकार गर्नुहोस् :** जब हामी जीवन साथीलाई चोट पुर्‍याउँछौं। हामी परमेश्वर प्रति अनाज्ञाकारी भएका हुन्छौं । यसकारण हामीले जे गल्ती गरेका छौं, त्यसको निम्ति परमेश्वरसंग क्षमा माग्नुपर्दछ । परमेश्वरसंग क्षमा माग्नाले हामीलाई अरुसंग गल्ती स्वीकार गर्न र माफ माग्न नम्र हृदय प्रदान गर्दछ ।
- **कुनै बहाना नबनाई अर्को ब्यक्ति समक्ष माफी माग्नु :** जब हामीले गल्ती स्विकार गर्दछौं, हामीले जे गल्ती गरेका थियौ किन त्यसो गर्‍यौं भनी बयान गर्‍यौं भने अर्को ब्यक्तिलाई क्षमा दिन कठिन बनाउँछौ ।

उदाहरण १:

दोषलगाउने तरिका – मलाई थाहा छ हिजो मैले तपाईंको साथीहरुको अघि तपाईको आलोचना गरें तर तपाई एक घन्टा ढिलो नगर्नुभएको भए मैले त्यसो गर्ने थिईन ।

सहि तरिका : मैले हिजो तपाईंलाई साथीहरुको अघि तपाईंको आलोचना गरेर तपाईको मन दुखाएँ, म तपाई प्रति निर्दयी भएँ ।

उदाहरणः २

दोषारोपणः मलाई थाहा छ, हिजो राती म तिमी प्रति अशिष्ट भएँ ,अनि तिमीलाई चिढाउने काम गरेँ । तिमीले याद गर्नुपर्ने थियो कि तिम्रो आमाले धेरै आलोचना गरेकोले र म कामले थाकेकोले गर्दा त्यसो भएको हो ।

सहि तरिका : हिजो राती मेरो स्वार्थी र असम्वेदनशीलताले गर्दा अशिष्ट र चिढिएको ब्यवहार मबाट भयो, मैले तिम्रो मन दुःखाएकोमा मलाई माफ गर्नुहोस् ।

यी दुई तरिकामा कुन चाहिं क्षमा दिन सजिलो हुन्छ?

३. **माफी माग्नु :** तपाईंले कुन कुराको निम्ति माफ माग्नुभएको हो, त्यसको लागि तपाईका दुखः ब्यक्त गर्नुहोस् , मैले गरेको भुल प्रति म एकदमै दुखी छु वा मैले गरेको ब्यवहार प्रति मलाई नराम्रो लागेको छ भन्नुहोस् ।

४. **क्षमा माग्नुहोस्** : हामीलाई क्षमादानको आवश्यक छ भन्ने कुरा हामीले महशुस गर्नुपर्दछ । हाम्रो जीवन साथीले तुरुन्तै क्षमा गर्न तयार नहुन सक्छन् । यसैले हामीले धैर्य धारण गर्नुपर्दछ । तपाईंको साथीले क्षमा गर्न सहायता गर्न परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्नुहोस् । तपाईको जीवन साथीलाई उनको ईच्छाको बिरुद्ध तपाईलाई क्षमा दिन दबाब नदिनुहोस् ।

५. **तपाईको ब्यवहार परिर्वतन गर्नुहोस्:** हामीले गल्ती स्विकार र क्षमा मागेर पुग्दैन तर त्यही किसिमका गल्ती घरि घरि नगर्ने योजना तथा इच्छा नगर्ने पनि हुनुपर्छ । ब्यवहार परिवर्तन गर्ने उद्देश्य र ईच्छा गर्नु सम्बन्ध पुर्नस्थापना एक भाग हो । तपाईंको क्षमताले भ्याए सम्म तपाईंले त्यो भुल फेरी पनि नगर्ने प्रयास गर्नुहोस ।

६. **परिणामलाई स्वीकार्नु** :त्यो ब्यक्तिले तपाईलाई क्षमा गर्न समय लाग्न सक्छ । तपाईले धैर्य धारण गरि पर्खनु र परमेश्वरले तपाईलाई क्षमा गर्न त्यो ब्यक्तिलाई सहायता गर्नुभएको होस्। कति चोटले सम्बन्धमा भरोसालाई नाश गर्न सक्छ । तपाईले थाहा गर्नुपर्ने हुन्छ कि तपाईको पति वा पत्नीले तपाईलाई पहिलेको जस्तै सजिलै भरोसा नगर्न पनि सक्छन । यो तपाईको गरेको कामको नतिजा हो । माफ माग्दैमा सबै कुरा आफै सबै कुरा नयाँ हुँदैन। कति पटक तपाईले गर्नुभएको कामको परिणामसँगै जिउनु पर्दछ । तपाईंको काराण लागेको चोट जानको लागि समय लाग्न सक्छ ।

दुई जनाको विचमा क्रियाकलाप

तपाईंले सामान्य अवस्थाको बारेमा बिचार गर्नुहोस् जहाँ तपाईले तपाईको दम्पत्ती वा नजिकको साथीसंग क्षमा माग्नु हुन्छ । त्यसै गरि यो भूमिकालाई परिवर्तन गरि तपाईसंग क्षमा मागेको र तपाईले क्षमा गरेको नाटक गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : तपाईले आफ्नो भूमिका नाटकका माध्यमद्धारा समुहको अघि प्रस्तुत गर्न चाहने ब्यक्तिहरुलाई अघि निम्त्याउन सक्नुहुन्छ ।

निष्कर्ष

एफिसी ४: ३१, ३२ ले भन्छ, "सबै तितोपना,क्रोध र रीस .....त्यागिदेओ "। जसरी परमेश्वरले खीष्टमा तिमीहरुलाई क्षमा गर्नुभयो , त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरु एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ ।

यो पाठमा हामीले चोटले क्षति पुर्‍याएको सम्बन्धहरुलाई पुर्नमिलाप गर्न दुईवटा भागहरुलाई हेर्यौं ।

पहिलो कदमः हामीले लगाएको चोट र हामीले अनुभव गरेका चोट दुबैलाई पहिचान गर्नु । परमेश्वरले हामीलाई मिलाप गराउने जिम्मेवारी दिनुभएको छ ।

दोश्रो कदम : क्षमा माग्नु (६ वटा कदमहरुको तुरुन्तै समिक्षा गर्नु)

- ❖ परमेश्वरसंग स्वीकार गर्नुहोस् ।
- ❖ कुनै बहाना नबनाई अर्को ब्यक्ति समक्ष क्षमा माग्नुहोस् ।
- ❖ तपाईले जे गर्नुभएको हो त्यसको लागि माफ माग्नुहोस् ।
- ❖ क्षमा माग्नुहोस् ।
- ❖ बानी ब्यवहोरा परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- ❖ तपाईको कार्यहरुको परिणामहरु स्वीकार गर्नुहोस् ।

अर्को , हामी क्षमाका कदमहरुका बारेमा हेर्नेछौ र फेरि सुरु गर्नेछौं ।

प्रयोग

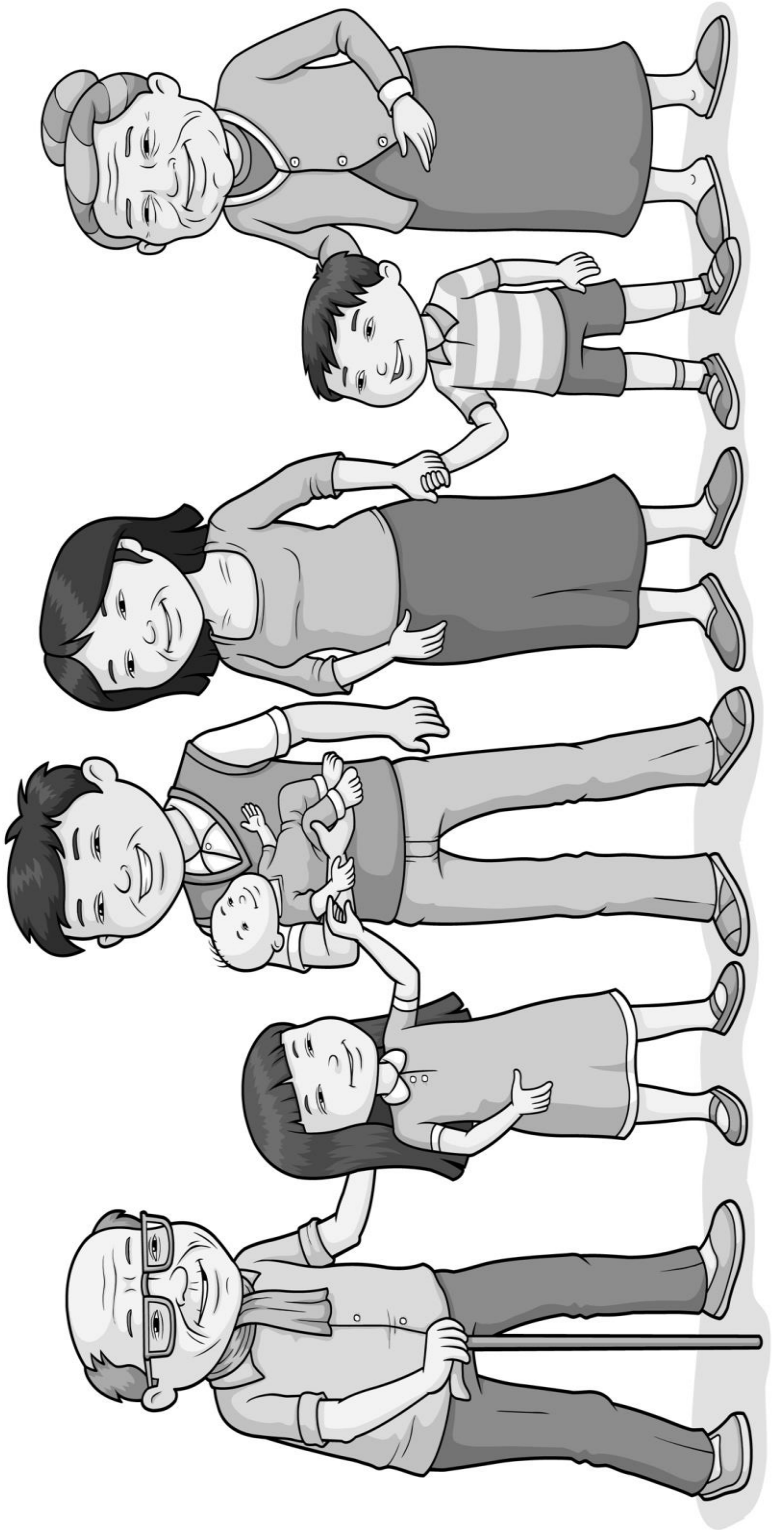
परमेवरलाई तपाईको बिवाहमा तपाईले क्षमा माग्नुपर्ने केहि छ भनि देखाउनुहोस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

१. तपाईले तपाईका दम्पतीसंग कहिले कुराकानी गर्ने भनि योजना बनाउनुहोस् । जब तपाईले आफ्नो दम्पत्तीसंग कुरा गर्नुहुन्छ तपाईको कारणले लागेका चोटको निम्ति माफ माग्नुहोस् । यी कदमहरु भएर जाने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईको बिवाह भएको छैन भने तपाईले आफ्ना दाजुभाइ वा आमाबाबा , साथीहरुसंग यी क्षमा माग्ने कदमहरु प्रयोग चोटलाई निको पारेर गरेर सम्बन्धलाई मिलापमा ल्याउन सक्नुहुन्छ ।

२. कुरा गर्नकोलागि असल समय छनोट गर्नुहोस् , त्यस्तो समय छान्नुहोस जहाँ कसैले बाधा पुर्‍याउन नसकोस् र तपाईहरु नथाकेको समय होस् ।

३. परमेश्वरले तपाईलाई नम्रताको हृदय र भन्नका लागि ठिक शब्दहरु दिनुभएको होस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् । साथै परमेश्वरले तपाईको दम्पत्तिलाई क्षमा गर्ने हृदय तयार पार्नुभएको भनि प्रार्थना गर्नुहोस

४. यो समयलाई परमेश्वरमा अर्पण गर्नुहोस् । तपाईको लागि प्रार्थना गर्ने र तपाईको जवाफदेही साथी कोही छ ?



पाठ-४
क्षमा

मुख्य बिचार

१.परमेश्वरले हामीलाई क्षमा गर्नुभएकोले, हामी कृतज्ञताकासाथ अरुहरुलाई क्षमा गर्दछौं ।

२.क्षमा एउटा प्रकृया भएकोले चोटहरु निको पार्न र सम्बन्धहरु पुर्नस्थापना गर्न निरन्तर गरिरहनुपर्दछ ।

सामग्रिहरु

३. बिद्यार्थी पुस्तिका

१. ४.१ क्षमाका चरणहरु

पुनरावृत्ति

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस्

१. हामीले अघिल्लो पाठबाट सिकेका बिग्रको सम्बन्धहरुलाई पुर्नस्थापना गर्न आवश्यक दुईवटा कार्यहरु के के हुन ?

- चोटको पहिचान गर्नु र तपाईले चोट पुर्‍याउनु भएकाहरुकासंग माफी माग्नुका चरणहरु

माफीका ६ चरणहरु के के हुन ?

१.परमेश्वरसंग गल्ती स्वीकार गर्नु ।

२.कुनै बहाना नबनाई अर्को ब्यक्ति समक्ष माफी माग्नु ।

३. तपाईंले जे गर्नुभएको हो त्यसको लागि माफी माग्नु ।

४.क्षमा माग्नु ।

५. बानी ब्यवहोरा परिवर्तन गर्नु ।

६. गल्तिका परिणामहरु स्वीकार गर्नु ।

तपाईको चित्तः दुखाउनेहरुलाई क्षमा गर्नु ।

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न पदहरु पढ्नुहोस् र क्षमाको बारेमा बाइबलले के भन्दछ निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

लूका २३: ३४ येशूले तिनीहरुलाई क्षमा गर्नुभयो र तिनीहरुले जे गर्दैथिए बुझेका छैनन भनि उहाँ जान्नु हुन्थ्यो ।

मत्ती १८:२१, २२ येशूले पत्रुसलाई ७० गुना ७ पटक क्षमा गर्न भन्नुभयो । (प्रत्येक पटक)

कलस्सी ३:१३ प्रभुले क्षमा गरे झैं एक अर्कालाई क्षमा गर ।

परमेश्वरले हामीलाई प्रशस्त नै क्षमा गर्नुभएको छ । उहाँलाई हामीलाई एक अर्कालाई क्षमा गर्न आज्ञा गर्नुभएको छ । जब मानिसहरुले हामीलाई चोट पुर्‍र्यउदँछन् अरुहरुलाई क्षमा गर्न कठिन हुन्छ ।

- तपाईको अनुभवमा, बिवाहमा क्षमा नदिनाले के कस्ता परिणामहरु ल्याउँछ ?

१. तितोपना ... चोटको कारणले बढ्दछ ।

२. एकअर्का प्रतिको भरोसालाई तोड्छ ।

३. बिवाहमा असन्तुष्टि र सम्भावित अविश्यासयोग्यता ल्याउँछ ।

४. परिवारमा तनाव : छोराछोरीहरु डर र असुरिक्षत भावना ल्याउँछ ।

बिवाहमा बलियो भएर बढ्नको लागि क्षमा अति नै आवश्यक पर्दछ । बाइबलमा हामीलाई धेरै पटक सम्म क्षमा गर्न आज्ञा गरिएको छ । तर पहिला क्षमा भनेको के हो र के होइन भन्ने कुरा स्पस्टसंग बुझ्नुपर्दछ ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : सेतो बोर्डमा दुईवटा कोठाहरु बनाउनुहोस् र एउटामा "क्षमा भनेको के हो" र अर्कोमा "क्षमा भनेको के होइन" भनि लेख्नुहोस् । प्रत्येकको तलका बुँदाहरुको ब्याख्या गर्नुहोस् ।

क्षमा के होइन	**क्षमा के हो**
• एउटा भावना । • अन्याय वा चोटलाई सहिरहनु वा अपमानजनक ब्यवहार स्वीकार गर्नु • क्षमा गर्नुभन्दा पहिले त्यो ब्यक्ति परिवर्तन हुनुपर्छ भनि माग गर्नु । • बिर्सने प्रयास गर्नु । • केहि पनि नभएको जस्तो भान गर्नु ।	• हामीले गर्ने एउटा छनोट हो । • आफुले गरेको भुलको सामना गर्नु तर आफ्नो दम्पत्तीको बिरुद्ध चोटलाई पक्रि नराख्ने । • अर्को ब्यक्ति परिवर्तन होस् भनेर नपर्खने तर परमेश्वरमा भरोसा गरेर उसलाई क्षमा गर्ने । • जब रिस वा पिडको महशुस हुन्छ, आफ्नो दम्पत्तीलाई परमेश्वरमा सुम्पनु तर बदला लिन नखोज्नु । • येशूको मृत्युले सबै पापको मुल्य चुकाएको छ भनि स्वीकार गर्नु ।

क्षमा के होइन

- **भावना** : क्षमा भनेको हामीले लिने एउटा छनोट हो । हामीले क्षमा दिनुपर्छ भन्ने अनुभव नगरुन्जेल पर्खनुपर्छ भन्नेछैन । तर हामी कसैलाई क्षमा गर्नेछु भनि निणर्य गर्नुपर्छ । हामीले आफैंलाई के मैले क्षमा दिउँ जस्तो अनुभव गरिरहेको छु? भनि सोध्नु पर्दैन तर म क्षमा गर्दछु र आफैंलाई बिचारा भन्ने भावना र बदला लिने ईच्छालाई त्याग्नुपर्दछ ।
- **हामीले क्षमा गर्नुभन्दा पहिला त्यो ब्यक्ति परिवर्तनु हुनुपर्छ भनि माग गर्नु** : हामीले कसैलाई पनि परिवर्तन हुनको लागि दवाब दिन सक्दैनौं । हामी यसकारण क्षमा गर्दछौं कि खीष्टले हामीलाई क्षमा गर्नुभयो र हामीलाई एक अर्कालाई क्षमा गर्न आज्ञा गर्नुभयो ताकि हामीले कसैलाई पनि परिवर्तन हुनका लागि माग गर्न नगरौं ।

- **अन्यायलाई स्वीकार गर्नु** : जब हामी कसैलाई क्षमा गर्दछौं , हामीले यो बिश्वास गर्नुहुँदैन कि उसले जे गरेको थियो त्यो सही थियो । हामीले उसले गरेको गल्तीलाई पहिचान गर्नुपर्दछ तर जे सुकै भए पनि हामी उनीहरुलाई क्षमा गर्दछौ। हामीले क्षमा गर्नुको अर्थ चाहिँ यो होइन कि हामीले उसलाई फेरी पनि चोट लाउने अनुमति दियौं । क्षमादान भनेको हामीले पिडा र अपमानजनक ब्यवहारलाई सहन गरिरहनु भन्ने होइन ।
- **बिर्सनु** : कहिले काहिँ हामीले क्षमा गर्दछौं अनि हामीमा लागेको चोट र दुःख तुरुन्तै बिर्सन सक्दैनौ । जब हामीमा प्रायः त्यो ब्यक्ति प्रति रीस उठ्न थाल्छ तब हामीले त्यस ब्यक्तिलाई क्षमा गरि हाल्नुपर्दछ ।
- **केहि पनि नभएको जस्तो भान गर्नु** : जब हामी कसैलाई क्षमा गर्दछौं, हामीले यसो भनिरहेका हुँदैनौ कि उनीहरुले गरेको काम ठिकै थियो त्यसले हामीलाई केहि असर गरेन । यसको साटो हामीले भनिरहेका हुन्छौं कि तिनीहरुले हामीलाई घाइते बनाए तापनि हामी उनीहरुलाई क्षमा गर्दछौं। हामी भरोसा गर्दछौं कि परमेश्वरले अरु ब्यक्तिहरुसंग ब्यवहार गर्नुहुन्छ ।

क्षमा भनेको :

- **एउटा छनोट हो** : परमेश्वरले हामीलाई क्षमा गर्नुभयो र हामीलाई क्षमा गर्न आज्ञा गर्नुभएकोले प्रतिउत्तर स्वरुप हामी क्षमा गर्दछौ ।

- **भइ सकेको गल्तीको सामना गर्नु** : अरु कसैले हाम्रो बिरुद्ध गरेका अपराधको कारणले हाम्रो चित्तः दुखी रहँदा पनि हामी त्यो पीडालाई पक्कि नराख्ने छनौट गर्दछौं ।

- **परमेश्वरले नै त्यो ब्यक्तिसंग ब्यवहार गर्नुहुनेछ भनि भरोसा गर्नु** : हामी परमेश्वरले नै त्यस ब्यक्तिलाई कायल गराउनुभएको होस् भनि त्यो परिवर्तन हुनुभन्दा पहिल्यै नै क्षमा गर्नु हो ।

- **उसलाई परमेश्वरको हातमा सुम्पनु** : जब हामी क्षमा गर्दछौं हामीले बदला लिने वा उ परिर्वतन हुनैपर्छ भन्ने मागलाई हामी त्यागि दिन्छौं । त्यसको साटो परमेश्वरले नै उसलाई अनुशासन गर्नुभएको तथा परिवर्तन गर्नुभएको होस् भनि उहाँमा सुम्पिदिन्छौ ।

- **यदि कसैले हामीलाई गहिरो चोट पुर्याएको छ भने क्षमादान अति नै कष्टकर हुन सक्छ** । बाइबलले हामीलाई स्मरण गराउँदछ कि त्यो ब्यक्ति क्षमा पाउनको योग्य भएर क्षमा गर्ने नभई परमेश्वरले हामीलाई जे गर्नुभएको थियो त्यसकै आभार ब्यक्त गर्न हामीले क्षमा गर्नुपर्दछ । जब हामी क्षमा गर्दछौं , हामी यसो भन्दैनौ कि उसले जे गरेको थियो ठिकै थियो तर हामी भन्दछौ कि परमेश्वरले नै उसले गरेको कामको न्याय गर्ने र उसको कामको प्रतिउत्तर गर्नुभएकोहोस् ।

ब्यक्तिगत प्रयोग

- तपाईले क्षमाको बारेमा के नयाँ बिचार सिक्नुभयो ?

- तपाईले सिक्नुभएको कुरा आउने हप्तामा तपाईको बिवाहमा कसरी प्रयोग हुनुहुन्छ ?

क्षमादानको कदमहरु (४.१ को बिद्यार्थी पुस्तिकालाई प्रयोग गर्नुहोस् ।)

समग्र समुहमा छलफल

सहजकर्तालाई निर्देशन : तलको कथा पढ्नुहोस् ।

आदम र हव्वा लामो दिनको कारण बगैंचामा थकित भएका थिए । उनीहरुले परमेश्वरले नखानु भनि आज्ञा गर्नुभएको रुखको फल खाएको दिन देखि उनीहरुका बिच झगडा मात्र भएको जस्तो देखिन्छ । बिगतमा उनीहरुका बिचमा भएको फरकपनाका कारणले उनिहरु कहिल्यै पनि निराश भएका थिएनन् तर गएको दुई हप्ता देखि तिनीहरुका बिचमा हरेक कुरामा असहमति मात्र हुन्छ । आदम दिनको अन्त्यमा आराम गर्न चाहन्छन् तर हव्वा बँगैचामा हिंड्डुल गर्न चाहन्छिन् । आदम फुलफुल खान चाहन्छन् तर हव्वा तरकारी खान चाहन्छिन । हव्वा बाल बच्चा चाहन्छिन तर आदम हव्वासंग बस्दा खुशी छन् । आदम खुल्ला आकाश मुनि सुत्न चाहन्छन तर हव्वा गुफा मुनि नरम पातहरु माथि सुरिक्षत प्रकारले सुत्न चाहन्छिन् । आदम र हव्वा दुबै निराश छन् अनि उनिहरुको भनाभनले ठुलै झगडाकै रुप लियो अनि हव्वा रुन थालिन् र आदम पनि त्यहाँबाट अन्तै हिँडे ।

उनले आफ्नो वचन र व्यवहारको कारण हव्वाको चित्त दुखाएको छु भन्ने कुरा पछि उनलाई महशुस भयो । हव्वाले उनको कुरा नसुन्नु र उनलाई कुन कुरा मन पर्छ भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयास पनि नगर्नुले उनी रिसाएका थिए । उनले सोचे "उसले मेरो कुरा नसुनेर नै मलाई बाहिर जान बाध्य तुल्याएकी छ, अब त थाहा भयो होला नि मलाई कस्तो पिडा भएको छ ।" परमेश्वरले आदमको गलत मनोवृति बारेमा कायल गर्नुभयो । अनि उसलाई थाहा थियो त्यो सत्य हो । आदम रोकिए र बसेर प्रार्थना गरे ।

"परमेश्वर, मलाई थाहा छ म हव्वा प्रति प्रेमिलो र दयालु हुन सकिन । म स्विकार गर्दछु कि मैले भोगेको जस्तै पिडा उसले पनि महशुस गरोस भन्ने सोचेँ । मेरा कार्यलाई सहि ठानेको कुरा म स्विकार गर्दछु । म गलत थिएँ मेरो मनोबृति खराब थियो । परमेश्वर, मलाई क्षमा गर्नु होस् अनि हव्वालाई क्षमा गर्न मलाई सहायता गर्नुहोस् । म तपाईंमा भरोसा गर्दछु कि तपाईले हव्वाको हृदयमा काम गर्नुहुन्छ । उनले मलाई चित्त दुखाएको म पनि बदलाको भावना लिनेछैन। परमेश्वर, मैले अनुभव गरेको चोटलाई त्यागि दिन मलाई सहायता गर्नुहोस् । म उसको न्याय गर्दिन । परमेश्वर, यो काम त तपाईंको हो । मलाई तितो र क्रोधी नहुन सहायता गर्नुहोस् । मलाई उनलाई क्षमा गर्न र हामी दुबैले अनुभव गरेको पिडाबाट हामीलाई निको पार्नुहोस् । परमेश्वर, मलाई तपाई चाहानुभएको जस्तो योग्य पति बन्न र हाम्रो बैवाहिक जीवन राम्रो बनाउनका लागि सहायता गर्नुहोस् । पिता मलाई क्षमा गर्नुभएको लागि र हव्वालाई क्षमा गर्न मलाई सहायता गर्नुभएको लागि धन्यबाद दिन्छु । म उसलाई भविष्यमा पनि प्रेम गरिरहनेछु ।" आदम फर्केर हव्वासंग कुराकानी गर्न गए ।

संसारमा पापले राज्य गरेकोले हामीले धेरै कठिनाईहरुको सामना गर्नुपर्छ र हामीले प्रेम गरेका ब्यक्तिलाई पनि चोट दिन्छौ भन्ने कुरा यो कथाले हामीलाई याद दिलाउँछ । हामीलाई चित्त दुखाउनेहरुलाई क्षमा गर्न अपनाउनु पर्ने क्षमादानका कदमहरु आदमले हामीलाई देखाए ।

- आदमले अनुभव गरेका चोटहरुबाट हव्वालाई क्षमा गर्न सक्नुका कुराहरु के के हुन ?

४.१ क्षमाका चरणहरु

सहजकर्तालाई निर्देशनः ४.१ बिद्यार्थी सहयोगि पुस्तिका लाई प्रयोग गरि क्षमाका कदमहरुका बारेमा कुरा गर्नुहोस् । यी कदमहरुबाट गई सके पछि आदमको कथामा उनी कदमबाट भएर गए वा गएनन् र निश्चित हुन सकेको कुराहरुलाई स्पस्ट पार्नुहोस् ।

यदि तपाईको चोट सानो छ भने तपाईलाई त्यो कदमहरुबाट जान सजिलो हुन्छ तर यदि चोट गहिरो छ भने प्रकृयाले लामो समय लिन सक्छ ।

१.तपाईले गर्नु भएको गल्ती नै थियो भनि स्वीकार गर्नु ।

२. कुनै पनि रिस चोट पुर्‍याउने चाहनालाई स्वीकार गर्नु ।

३. परमेश्वरसँग क्षमा गर्न सकौँ भनि प्रार्थना गर्नु ।

४. बदला नलिने निर्णय गर्नु

५. त्यो ब्यक्तिलाई चोट पार्ने ईच्छालाई मनबाट निकाल्नु ।

६. न्याय गर्ने काम परमेश्वरको हातमा दिनु

७. तपाईंको तितोपना हटेर गएको होस भनि प्रार्थना गर्नु ।

८. तपाईको चोटहरु र गल्तीका परिणमहरुबाट निको हुन प्रार्थना गर्नुहोस् ।

तपाईको साथीसंग (तपाईको दम्पत्ती होइन)

- तपाईको लागि क्षमाको कुन चरण सबैभन्दा कठिन छ ?
- यो चरणलाई सजिलो बनाउन तपाईलाई के सहायता गर्न सकिन्छ ?
- तपाईको दम्पत्तीलाई तपाई एउटा के कुरामा क्षमा गर्नु पर्नेछ ?

यदि तपाईको दम्पत्तीको बारेमा कहि सोच्न सक्नुहुन्न भने तपाईको घनिष्ट मित्रको बारेमा सोच्नुहोस् जसले तपाईलाई अन्यायपुर्ण ब्यवहार गरेको छ । यदि तपाईंले त्यस्तो कुनै ब्यक्तिको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्न भने जो ब्यक्तिहरु यस प्रकृयाबाट गइरहेका छन ती ब्यक्तिहरुका लागि प्रार्थना सम्झिदिनुहोस् ।

समिक्षा

सहजकर्तालाई निर्देशनः सहभागीहरुले आँखा बन्द गरिरहँदा तपाईले हरेक कदमहरु ठुलो स्वरमा पढ्नुहोस्। हरेक कदम पछि एक मिनेट रोकिनुहोस् ताकि सहभागीहरुले हरेक बुँदाको बारेमा सोच्ने मौका पाऊन । जब तपाईले ८वटै बुँदाहरु पढि सक्नुहुन्छ, समुहको लागि प्रार्थना गर्नुहोस ताकि परेश्वरले तिनीहरुले अन्यायपुर्ण ब्यवहारबाट आएका सबै पिडाहरुबाट तिनीहरुलाई निको पारिदिनुभएको होस् ।

प्रत्येक कदमहरु पढ्दै गर्दा तपाईका आँखा बन्द गरेर सुन्नुहोस् अनि तपाईको दम्पत्तीलाई क्षमा गर्ने बारेमा सोच्नुहोस् ।

फेरी संगै शुरुवात गर्नु

समग्र समुहमा छलफल

हरेक पद पढ्नुहोस् र प्रत्येक पदको प्रमुख बिचारलाई पहिचान गर्नुहोस् ।

- १ कोरिन्थी १३: ४, ५ प्रेम बिना शर्तको हुन्छ र यसले खराबीको हिसाब राख्दैन ।
- याकुब ५:१६ हामीले आफ्नो पापहरु स्वीकार गर्ने, एक अर्काको निम्ति प्रार्थना गर्ने र एक अर्कालाई अनुग्रह दिइएको छ ।

- फिलिप्पी ३:१३ पछाडिका कुरालाई बिर्सेर अगाडिका कुरामा ध्यान दिने

- हामीले जब चोटलाई पहिचान गर्ने प्रकृया, माफ माग्ने र क्षमाको बारेमा कार्य गरि सकेपछि हामीले फेरी नयाँ प्रकारले शुरु गर्न इच्छुक हुनुपर्दछ । हामीले नयाँ प्रकारले प्रकृयाबाट जान कठिन हुन्छ, यसैले हामीले एक अर्कालाई उत्साह दिनु र प्रार्थना गर्नुपर्दछ । त्यस पछि, बिगतमा घटेका कुराहरुलाई बिर्सेर अगाडी कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

- हामीले दिनमा कति पटक घर सफा गर्नुपर्छ ?

घर सफा गरे झैं हामीले हाम्रो बिवाह र सम्बन्धमा चोटहरु निरन्तर सफाई गर्नुपर्दछ । यदि हामीले निरन्तर चोट सफा गरेनौ भने, ती चोटहरु बढ्छ अनि हाम्रो सम्बन्धलाई भत्काउन सक्छ । तपाईंको बिवाहलाई बलियो बनाउनको लागि निरन्तर यस प्रकृया भएर गई बलियो बनाउन सहायता गर्नुहोस् ।

निष्कर्ष

सहजकर्तालाइ निर्देशनः क्षमा के हो र के होइन र क्षमादानका कदमहरुका समिक्षा गर्नुहोस् । क्षति ग्रस्त बिवाहलाई कसरी पुर्नस्थापन गर्ने भन्ने बिषयको ४ कदमहरुको पुनरालोकन गर्नुहोस्। थप अन्य प्रश्नहरु गर्नुहोस् ।

गतः २ वटा शत्रहरुमा हामीले विग्रिएको बिवाहलाई पुर्नस्थापना गर्ने ४ वटा कदमहरुका बारेमा हामीले कुरा गर्यौं । तपाईलाई याद छ, ती के के हुन् ?

१. चोटको पहिचान गर्नु ।

२. चोट पुर्र्याएकोमा क्षमा माग्नु ।

३. तपाईलाई चोट पुर्याउनेलाई क्षमा गर्नु ।

४. फेरी संगै शुरुवात गर्नु ।

हामीले एक पटक यी कामहरु गरि सकेपछि हामीले बिगतका कुराहरुलाई बिर्सेर अगाडिका कुराहरु तर्फ ध्यान दिनुपर्छ । हामीले जब कसैलाई चोट पुर्याउँछौं, त्यस समयमा हामी यी प्रकृयाहरुबाट जानुपर्ने कुरालाई निश्चय गर्नुपर्दछ । यी प्रकृयाहरुबाट जाँदा परमेश्वरमा भर परौं, उहाँले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ ।

साना समुह वा दम्पत्तीसंग प्रार्थना

यो झुण्डमा वा दम्पत्तीसंग मिलेर प्रार्थना गरौं। परमेश्वरले हामीलाई क्षमा गर्नुभए झै हामीले एक अर्कालाई क्षमा गर्न उहाँसंग सहायता माग्नुहोस् । क्षमा लिने र दिने यो प्रकृयाले तपाईको सम्बन्धलाई निको पार्नुभएको होस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

पाठ ५,

बिवाहलाई बलियो बनाउनु ।

मुख्य बिचार

- दम्पत्तीले महशुस गर्ने तरिकाले हामीले प्रेम प्रकट गर्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा हुनुपर्छ ।
- सँगै प्रार्थना गर्ने दम्पत्तीले परमेश्वरलाई आफ्नो बिवाहको केन्द्रमा राख्दछन् ।
- बिवाहमा दुई अलग अलग व्यक्तिहरु एक हुने भएकोले आफ्नो दम्पत्तीलाई सबै कुरा भन्दा अगाडि राख्नुपर्छ ।

शैक्षिक सामाग्रि

- **बिद्यार्थी सहयागी**
- **५.१ प्रेमका ५ भाषाहरु**

परिचय

समग्र समुहमा छलफल

यदि खेलाडीले बलियो हुन र अझै राम्रोसंग खेल्नुपर्‍यो भने के गर्दछ ? (जस्तै अभ्यास, कडा परिश्रम र वजन उठाउनु)

बिवाहमा यहि कुरा लागु हुन्छन् । बिवाह परमेश्वरको अद्भुत बरदान हो र जब पतिहरु र पत्नीहरु बिवाहमा बलियोसंग एक हुन्छ, तिनीहरुले परेश्वरको महिमा र सेवा गर्नको निम्ति अबिश्वासनीय कामहरु गर्न सक्छन् । तापनि यो कुरा हुनका लागि बिवाह बलियो र स्वस्थ हुनुपर्छ । जीवन भरि बिवाहलाई बलियो बनाई राख्नको लागि कडा परिश्रमको आवश्यक्ता पर्दछ । यो पाठमा बिवाहलाई बलियो बनाउन फरक दृष्टिकोणबाट हेर्नेछौं ।

बिवाहलाई बलियो बनाउने तीन वटा तरिकाहरु

- ❖ प्रेम प्रकट गर्नुहोस् ।
- ❖ संगै प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- ❖ आफ्नो दम्पत्तीलाई अरुलाई भन्दा अगाडि राख्नुहोस्।

सहजकर्तालाई निर्देशनः बिवाहलाई बलियो बनाउने ३ तरिकाहरु बोर्डमा लेख्नुहोस् ।

<u>प्रेम प्रकट गर्नु ।</u>

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

हरेक व्यक्ति प्रेमको अनुभव गर्न चाहन्छ । यदि तपाईले आफ्नो दम्पत्तीलाई प्रेम व्यक्त गर्न सिक्नुभयो भने यसले तपाईको बिवाह बलियो बनाउँदछ ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : तलको कथा भन्नुहोस् ।

कालेब र तामारको बिवाह भएको ७ बर्ष भयो। तिनीहरुको बिवाह हुनु भन्दा अघि तिनीहरुले धेरै समय संगै बिताए । कालेबले सधैं तामारलाई “तिमी कति शुन्दरी छ्यौ” भन्ने गर्दथे । तामारले पनि आफ्ना साथीहरुलाई कालेब दयालु भएको कुरा गर्थिन । उनीहरुको बिवाह पश्चात् तामारले आफ्नो पतिलाई खुशी पार्न मिठो खाना

पकाएर खुवाउने र घर सरसफाई राख्थिन् । कालेब पनि असल पति हुनका लागि तामारका र घरका खाँचोहरु पुरा गर्न लामो समय सम्म काम गर्दथे । समय बित्दै गयो, उनीहरुका छोराछोरीहरु जन्मे अनि उनीहरुको जीवन अति ब्यस्त हुँदै गयो । कालेब थाकेर कामबाट घर आए पछि आराम गर्न चाहन्थे । कहिले उनी चर्चको मिटिङ्गमा त कहिले आमाबुवालाई सहायता गर्न जानुपर्दथ्यो । तामार उनीहरुको बिवाह हुनुभन्दा अगाडिको समयलाई याद गर्न थालिन् । चार जना छोराछोरीहरुका आमा हुँदा हुँदै पनि उनले एक्लो महशुस गर्न थालिन् । कालेब र तामार दुबै जना उनीहरुको बैवाहिक जीवनमा साँच्चै खुशी थिएनन् ।
तिनीहरुको बिचको पहिलाको जस्तो प्रेम थियो, त्यो नहुनु सामान्य अवस्था हो भनि सोच्न थाले ।

एक शनिबार चर्चमा पास्टरले बिवाहको बारेमा सिकाउनु भयो । उहाँले आफ्नो दम्पत्तीलाई प्रेम र प्रशंसा प्रकट गर्नु अति महत्वपुर्ण छ भनि बताउनु भयो । उहाँले पतिहरु र पत्नीहरुलाई ५ प्रकारले प्रेम देखाउन सक्छन भनि सिकाउनु भयो । जस्तै, एक अर्काको सेवा गर्नु, एक अर्काका बारेमा उत्साह र प्रशंसाका कुरा भन्नु , साना उपहारहरु दिनु, शारीरीक स्पर्श गर्नु र एक अर्कासंग समय बिताउनु । उहाँले हरेक दम्पत्तीलाई एक महिना सम्म यी कुराहरु गर्नको लागि प्रयास गर्न र त्यसको नतिजा के हुन्छ हेर्न चुनौति दिनुभयो ।
कालेब र तामार पनि पास्टरले सिकाउनुभए अनुसार गर्न सहमत भए । उनीहरुले नयाँ बानी बसाल्ने कोशिस गर्न थाले । एक दिन कालेबले तामारको लागि बजारबाट फुलहरु ल्याए । तामारले कालेबलाई परिवारको खाँचोहरु पुरा गर्न गरको सबै परिश्रमका लागि धन्यबाद दिइन् । कालेबले पनि घरको कामहरुमा तामारलाई सहायता गर्न थाले । तामारले कालेबलाई कामबाट घर फर्कदाँ हरेक दिन चुम्बन र अँगालो हालेर स्वागत गर्न थालिन् । उनीहरुले प्रेम र प्रशंसा गर्ने नयाँ तरिका अभ्यास गरेका एक महिना पछि उनीहरुको बिवाहमा फेरी साँचो आनान्द को अनुभव गर्न थाले । तिनीहरुले भर्खर बिवाह भएको जस्तो अनुभव गरे । तिनीहरुको बिवाह पुनस्थापना भयो ।

- तिनीहरुले चर्चमा सिकेका प्रेम प्रकट गर्ने ५ वटा तरिका के के हुन ?
- कालेब र तामारले प्रेम प्रकट गर्ने बिशिष्ट तरिका के के हुन ?

स- साना समुहमा छलफल गर्नहोस् ।

तपाईको बिवाहमा प्रेमलाई जिवन्त राख्नुको रहस्य तपाईंको दम्पत्तीले महशुस गर्ने गरि प्रेम प्रकट गर्ने तरिका सिक्नु हो । ग्यारी च्यापम्यानको "प्रेमका ५ भाषाहरु भन्ने पुस्तकमा " उनले मानिसहरुले महशुस गर्ने साधारण तरिकाहरु बारे ब्याख्या गरेका छन् । बिद्यार्थी सहयोगी ५.१ पढ्नुहोस् र प्रेमका ५ बिभिन्न भाषाहरुलाई बुझ्नुहोस् र २ - ४ बिशिष्ट तरिकालाई तपाईं आफ्नो बिवाहमा लागु गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रेमका बिभिन्न ५ भाषाहरु
मानिसहरु फरक भए झैं उनीहरुले स्विकार गर्ने प्रेम पनि फरक हुन्छ । यदि दम्पत्तीले महशुस गर्ने प्रेमको भाषा, हामीले प्रकट गर्ने प्रेमको भाषा भन्दा फरक छ भने दम्पत्तीले प्रेम गरिएको महशुस गर्न सक्दैनन् । हामीले बोलीरहेको हुनछौ तर तिनीहरुले बुझेका हुँदैनन् । यदि तपाई आफ्नो दम्पत्तीसंग बोल्न चाहनुहुन्छ भने उनले बुझ्ने भाषा बोल्नुपर्दछ । प्रेममा पनि यस्तै हुन्छ , हामीले अर्को ब्यक्तिले बुझ्ने प्रेमको भाषा बोल्नुपर्दछ । यसैले उनीहरुले बुझ्ने भाषामा प्रेम प्रकट गर्नु पर्दछ ताकि उनीहरुले बुझुन ।
प्रेमका पाँच वटा बिभिन्न भाषाहरु हुन्छन । तपाईले २ -४ वटा बिशिष्ट तरिकाले आफ्नो बिवाहमा त्यो प्रेमको भाषा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

१. **एक अर्काको सेवा गर्नु** : केहि ब्यक्तिहरुले उनिहरुका काम सहायता गरियो भने प्रेमको महशुस गर्दछन् । यस्ता कामहरु सामान्य हुनसक्छन् । जस्तै घर सफा गर्नु, कपडाहरु धुनु, भाँडा धुनु आदि ।

२. **प्रशंसाका शब्दहरु**: कति जनाले उनिहरुको बारेमा सकारात्मक कुराहरु बोलेमा प्रेम पाएको अनुभव गर्दछन । यस्ता प्रशंसाका शब्दहरु जस्तैः "तिमीले आज धेरै मिठो खाना पकायौ" वा "तिम्रो कपाल कति शुन्दर !" "तिम्रो आमा कति दयालु हुनुहुन्छ " ती प्रशंसा वा कृतज्ञताका शब्दहरु हुनसक्छन् । "आज बेलुकीको खाना पकाएको लागि धन्यबाद ।" "घरको आवश्यक्ताहरु पुरा गर्न कडा परिश्रम गर्नुभएको लागि धन्यबाद । "

३. **उपहारहरु** : कति जनाले उनिहरुले उपहारहरु पाउँदा प्रेम पाएको महशुस गर्दछन् । उपहार महँगो हुनुपर्छ वा पैसा खर्च गर्नुपर्छ भन्ने छैन । यो अति साधारण हुन सक्छ । जस्तै घर आउँदा बाटोबाट फुल टिपेर ल्याउनु अथवा तपाईले आफ्नी पत्नीकोलागि एउटा कबिता लेख्नु ।

४. **शारिरीक स्पर्शः** कति जनाले शारिरीक स्पर्श गर्दा प्रेम महशुस गर्दछन् । चुम्बन गर्नु, अँगालो हाल्नु, हात समात्नु अनि कपाल कोरी दिनु ,जस्ता कामहरु शारिरीक स्पर्श अन्तरर्गत पर्दछन।

५. **सम्पुर्ण ध्यान दिएर समय बिताउनु** : कति जनाले उनीहरुसंगै समय बिताउँदा प्रेमको महशुस गर्दछन् । यसको मतलब एउटै कोठामा बसेर अलग अगल काम गर्नु भने होइन । यसको अर्थ एक अर्कालाई ध्यान दिदैँ सगै समय बिताउनु हो । घरको ब्यस्ततावाट समय निकालेर दुबै कुरा गर्दे हिड्नु र आफ्नो दिनभरिको कुराहरु बाँड्चुँड गर्नु आदि ।

आफ्नो दम्पत्तीलाई मन पर्ने एक पछि अर्को प्रेमको भाषा पत्ता लगाउनु आवश्यक छ । हरेक ब्यब्तिको आफ्नै प्राथमिकताहरु हुन्छन । तपाईले आफ्नो दम्पत्तीलाई प्रेम प्रकट गर्न सबै भन्दा उत्तम कुन प्रेमका भाषाहरु हुन ती पत्ता लगाई प्रेम प्रकट गर्नुहोस् ।

समूहमा बाँडनुहोस् ।

सहजकर्ता निर्देशनः हरेक समुहलाई प्रेमका ५ भाषाहरु प्रकट गर्ने केहि ब्यवहारिक युक्तिहरु बाँडचुँड गर्न लगाउनुहोस् ।

यदि आफ्नो बिवाह खुशी भएको चाहान्छौं भने, दम्पत्तीले प्रेमको महशुस गरेको कुरा सुनिश्चत गर्नु पर्दछ । यदि दम्पत्तीले कुनै प्रयास नगर्दा पनि जब हामीले उनलाई मन पर्ने तरिकाले प्रेम प्रकट गर्यौं भने , उनले प्रशंसा गर्नेछन् । तिनीहरु स्वभाविक रुपले प्रेममा बृद्धि हुनेछन र एक अर्कालाई क्षमा गर्नेछन् । यदि तिनीहरुले प्रेमको आभास गरेनन् भने यो कुरा उनीहरुसंग बस्न कठिन र सजिलै चिढिने हुनेछन् ।

ब्यक्तिगत प्रयोग वा जीवनसाथीसँग

यदि आफ्नो दम्पत्तीलाई मन पर्ने तरिकाले तपाई प्रेम प्रकट गर्न चाहनुहुन्छ भने कुन तरिका बाट प्रेम प्रकट गर्दा प्रचुर प्रेमको आभाष हुन्छ,, त्यही तरिकाहरु पत्ता लगाउनुहोस् ।

- तपाईको दम्पत्तीलाई कुन तरिकाले प्रेम प्रकट गर्दा मन पर्छ वा उनले सराहना गर्दछन् त्यसको बारेमा मनन् गर्नुहोस् ।
- तपाईले कुनचाहिँ नयाँ तरिकाद्वारा दम्पत्तीलाई प्रेम प्रकट गर्न चाहानुहुन्छ ?
- तपाई आफ्नै बारेमा सोच्नुहोस् । तपाइलाई कुन तरिकाद्धारा प्रेम प्रकट गरेको रुचि दिनुहुन्छ ? तपाईको दम्पत्तीले के गर्दा तपाईले प्रेम पाएको आभाष गर्नुहुन्छ ?

यदि दम्पत्तीलाई कुन तरिका मन पर्छ भन्ने कुरा बुझ्न गाह्रो छ भने, तपाईंले त्यो कुरा पत्ता लगाउने प्रयास पनि गर्न सक्नुहुन्छ । एक महिनाको लागि तपाईले एउटा प्रेमका भाषालाई छान्नुहोस् र त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउनुहोस् । के हुन्छ प्रतिउत्तर ? यदि त्यहाँ कुनै परिवर्तन भएन भने अर्को प्रेमको भाषालाई छान्नुहोस् । तपाईंको दम्पत्तीको एउटा प्रतिउत्तर नपाउन्जेल महिनै पछि प्रयोग गरि रहनुहोस् ।यदि त्यसले काम गरेन भने उनलाई सोध्नुहोस् ।

संगै प्रार्थना गर्नुहोस्

समग्र समुहमा छलफल

उपदेशक ४:१२ पढ्नुहोस् "तीन सुतले बाटेको डोरी चाँडै चुडिँदैन ।"

बिवाहलाई बलियो बनाउने अर्को महत्वपुर्ण सीप भनेको सँगै प्रार्थना गर्नु पनि हो । जब हामी संगै प्रार्थना गर्दछौँ तब हामीले परमेश्वरलाई हाम्रो बिवाहको केन्द्रमा राख्दछौ । परमेश्वरले कहिल्यै पनि पति र पत्नीका सबै खाँचोहरु उनीहरु आफैले पुरा गरेको ईच्छा गर्नु भएन । हामी पति वा पत्नीहरुले एक अर्कालाई पुर्ण रुपमा बुझ्लान् भन्ने कुरा आशा गरेका छौँ र त्यो आशा पुरा भएन भने हामी एक अर्कालाई चोट पुर्याउँछौ । हामी परमेश्वरसंग सम्बन्ध स्थापित गर्न सृजिएका हौँ र उहाँले मात्र हाम्रो खाँचोहरु पुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : बोर्डमा वा पेपरमा यो चित्र कोर्नुहोस् ।

बिवाह यो चित्र जस्तो देखिनुपर्छ :

- पति सिधै परमेश्वरसंग जोडिएको हुन्छ ।
- पत्नी सिधै परमेश्वरसंग जोडिएको हुन्छ ।
- पति र पत्नी एक अर्कामा जोडिएका हुन्छन् ।

बिवाहमा परमेश्वरलाई केन्द्रमा राख्नका लागि गर्नु पर्ने काम भनेको उहाँसंग कुरा गर्न साथै र व्यक्तिगत रुपले समय बिताउनुपर्छ ।

पति र पत्नी संगै प्रार्थना गर्नाले बिवाहलाई बलियो बनाउन सहायता गर्दछ । यसले बिवाहलाई खुशी र जीवन भरिको लागि हुन सहायता गर्दछ । जब हामी प्रार्थना गर्दछौं, हामीले सामना गरेका चुनौतिहरु र हामीले गर्नु पर्ने निर्णयहरुको निम्ति परमेश्वरको इच्छा खोज्दछौं । प्रार्थनाले हामी दुबैलाई आफ्नो ध्यान र भर परमेश्वरमा राख्न सहायता गर्दछ ।

यहाँ सँगै प्रार्थना गर्न केही ब्यवहारिक सुझावहरु छन् :

- सँगै मिलेर प्रार्थना गर्नका लागि समय छान्नुहोस् र यसलाई कायम राख्नुहोस् , उदाहरणका लागि जब तपाई उठ्नुहुन्छ वा सुत्न जानु भन्दा अघि वा तपाईका छोराछोरीहरु स्कुल गए पश्चात ।
- दैनिक रुपमा प्रार्थना गर्नुहोस् । महिनामा आधा घन्टा प्रार्थना गर्नु भन्दा बरु दैनिक रुपमा ५ मिनेट प्रार्थना गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- पति, पत्नी ,परिवार , बिवाहको लागि धन्यबाद दिँदै शुरु गर्नुहोस्।
- एक अर्काको खाँचोहरुका लागि प्रार्थना गर्न समय लिनुहोस् ,अरु कुराहरुका लागि होइन् ।
- प्रार्थना गर्दा एक अर्कालाई सुन्नुहोस् ।
- प्रार्थना परमेश्वरसंग गरि रहनु भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । प्रार्थनालाई अर्को ब्यक्तिलाई परिवर्तन गर्न प्रयोग नगर्नुहोस् ।

तपाईको दम्पत्तीलाई अरुहरु भन्दा अघि राख्नुहोस् ।

समग्र समुहमा छलफल गर्नहोस्

सहजकर्तालाई निर्देशन : कथा पढ्नुहोस् वा भन्नुहोस् ।

कालेब र तामार एक अर्कालाई कसरी अझ असल तरिकाले प्रेम प्रकट गर्ने भन्ने कुरा सिकिरहेका थिए । तर एक रात उनिहरुका बिचमा ठुलै बादबिवाद भयो अनि कालेब घर छोडेर साथीहरुसंग बाहिर गए । तामार निकै निराश भइन् । यो झगडा त्यति खेर शुरु भयो जब उनले तामारलाई आफु चार दिनको लागि आफ्नो आमाबुवाको परिवारलाई भेट्न जाने कुरा गरे । उनले कालेबलाई घरमा चार महिनाको बिरामी नानी छ अनि रात भरि सुत्न नसकेका कुरा बुझाइन् । उनले कालेबलाई घरमा अरु छोराछोरीलाई उनका सहायताको खाँचो रहेको र खेतमा बाली लगाउन तयार गर्नु पर्ने बेला भएको कुरा पनि बताईन् । कालेबले आमा बिरामी हुनुभएकोले उहाँलाई सहायता गर्न जानुपर्ने कुरा बताए ।

कालेब त्यो रात ढिलो घरमा आइपुगे । उनले साथीहरुसंग यो अवस्थाको बारेमा कुरा गरेको र तिनीहरु कालेबले आफ्नो बुवाको परिवारसंग भेट्न जानु पर्छ भन्ने कुरामा सहमत रहेको कुरा गरे । यसैले कालेब बिहानै जानका लागि तयार थिए । तामार बसेर आफ्नो सानो नानीलाई खुवाउँदै थिइन । उनले कालेबले आफ्नो आमाबुवाको वास्ता गरेकोमा प्रशंसा गर्नु पर्ने थियो तर उनी अलि डाहको आभाष गदैथिइन् । किन उनले आफ्नो परिवारको खाँचो देखेर वास्ता गर्नु पर्ने होइन ? उनलाई कस्ले सहायता गर्ने छ ?

- यो कथामा के भयो ?
- समुदायमा यस्तो कलिल्यै भएको छ ?
- समस्या के थियो ?
- तपाईको बिचारमा को गलत थियो ? किन ?
- कालेबले उस्को पत्नीलाई पहिलो स्थानमा राख्न के गर्नु पर्दथ्यो ?

पुरुष र स्त्री बीच बिवाह हुनुपुर्व तिनीहरु आफ्ना आमाबुवाको परिवारका हुन्छन् । जब उनीहरुले बिवाह गर्दछन् तिनीहरुले एउटा नयाँ परिवार शुरु गर्छन् ।

मर्कुस १०: ६-९ मा प्रभु येशूले उत्पत्तीको पदलाई उल्लेख गर्नुभयो कि मानिस आफ्ना बाबु र आमालाई छोडेर आफ्नी स्वास्नीसंग मिलिरहन्छ , र ती दुई जना एउटै शरीर हुन्छन । र उहाँले भन्नुभयो "यसकारण परमेश्वरले जसलाई एक साथ जोड्नुभएको छ , मानिसले नछुट्याओस् ।" यसले हामीलाई बिवाहको नयाँ ईकाईको महत्वलाई देखाउँछ । मानिसले आफ्नो प्राथमिकतालाई पुरानो परिवाबाट नयाँ परिवारमा परिवर्तन गर्दछ । उ आफ्नो पत्नी र छोराछोरीहरुको वास्ता गर्ने कुरा प्रति जवाफदेही हुन्छ ।

यसको अर्थ आफ्नो आमाबाबुलाई आदर गर्ने र वास्ता गर्ने कुरालाई बन्द गर्नुपर्छ भन्ने होइन ।

१ तिमोथी ५: ८ पढ्नुहोस् ।

बिवाहमा दुई जना व्यक्तिहरु एक हुने भएकोले हामीले हाम्रो दम्पत्तीलाई अरुहरु भन्दा अघि राख्नुपर्दछ । तर हामीले पति वा पत्नीको आमाबाबुको परिवारको बेवास्ता भने गर्नुहुँदैन । परमेश्वरले दिनु भएको महत्वपुर्ण जिम्वेवारी पति र पत्नीको सम्बन्ध हो । यसकारण, हामीले हाम्रो दम्पत्तीलाई पहिलो प्रार्थमिक्तमा राख्नुपर्छ तर पति र पत्नी दुबैको आमाबाबुको परिवारको बेवास्ता गनुहुँदैन ।

- यो कथामा , कालेबले आफ्नो पत्नीलाई भन्दा अरुहरुलाई पहिलो प्रथमिकतामा राख्नुका कारणहरु के के थिए ?
    - उ आफ्नी पत्नीसंग बस्नुको साटो साथीहरुसंग भेट्न गए ।
    - उसकी पत्नीको अनुरोधको आधारमा उनले जाने वा नजाने भन्ने निर्णय लिनुभन्दा पनि उसले आफ्ना साथीहरुलाई निर्णय लिन अवसर दिए ।

- उनी घरमा बस्नु र सानो नानीलाई खेलाउन सहायता गर्नुको साटो साथीहरुसंग बाहिर गए ।

- हामीले आफ्नो दम्पत्तीलाई भन्दा अरुहरुलाई बढी महत्व दिने अरु के उदाहरणहरु हुन सक्छन?
- कालेबले कसरी आफ्नी पत्नीलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर उनको परिवारलाई वास्ता देखाउन सक्थे ?

हामीले हाम्रो जीवनमा आफ्नो दम्पत्तीलाई पहिलो प्राथमिक्तामा राख्नका लागि केहि क्षेत्रहरु छन । आज हामी दुईवटा क्षेत्रहरु मात्र हेर्छौं ।

- **समयः** उनलाई आवश्यक परेको बेलामा मात्र समय दिनुपर्छ भनेको होइन तर हामीले उनलाई अरुहरुभन्दा अघि राख्नुपर्छ ।
- **निर्णय :** बिवाह गरि सके पछि निर्णयहरु गर्दा हामीले दम्पत्तीसंगै वा दम्पत्तीले अघि भनि सकेको कुराका आधारमा गर्दछौं । पति र पत्नीसंग सम्बन्धित निर्णय अरुहरुले लिनु हुँदैन । निर्णयहरु लिनु पर्दा अरुहरुको भन्दा पत्नीको धेरै भुमिका हुनुपर्दछ र पतिले निर्णयहरु लिँदा आफ्नो पत्नीलाई आदर गर्नुपर्दछ । एफिसी ५:२१ ले भनेको वचन "खीष्टको श्रद्धामा एक अर्काको अधिनमा बस्नुको ब्यवहारिक तरिका हो । असल निर्णयहरु पति र पत्नीको बिचमा हुने प्रार्थना , कुराकानी, होशियारपूर्ण प्रयोगहरु द्वारा आउने गर्दछन्।

  सहजकर्तालाई निर्देशन : समुहलाई ब्यक्तिगत पहिचान र जिम्वेवारी र आमाबाबुको परिवारबाट तिनीहरुको दम्पत्ती र आफ्नो नयाँ परिवारमा सरेको कुराको महत्वलाई बुझ्न सहायता गर्नुहोस् । नयाँ परिवारको शुरुवात र परिवारमा अरुहरुलाई भन्दा पनि एक अर्कालाई प्राथमिक्ता दिनु कति महत्वपुर्ण छ भन्ने कुरा हेर्न सहायता गर्नुहोस् । दम्पत्तीले संगै आफ्ना आमाबाबुको परिवारलाई निरन्तर आदर गर्नु पर्दछ । आमाबाबुको परिवारलाई बेवास्ता गरेको होईन तर हाम्रो दम्पत्तीलाई पहिलो प्राथमिक्तामा राखेको हो भन्ने बुँदालाई स्पस्ट पार्नुहोस् । तपाईंले दम्पत्तीलाई प्राथमिकता दिएको र परिवारलाई बेवास्ता गरेको होइन भन्ने बिषयलाई अझ छलफल गर्न समय दिन पनु पर्छ ।
- हामीले कसरी अरुलाई भन्दा दम्पत्तीलाई अघि राख्ने भन्ने बुझाईलाई परिवर्तन गर्न सक्छ ?
- त्यस पछि तिनीहरुले दुबै परिवारहरुको वास्ता गर्ने र सल्लाहहरु सुन्नेछन् ।

व्यक्तिगत प्रयोग

तपाईंले समय लिएर सोच्नुहोस्, तपाईको जीवनको एउटा उदाहरण जहाँ तपाईले अरुलाई भन्दा आफ्नो दम्पत्तीलाई अघि राख्नु भएको भए हरेक क्षेत्रमा अझ राम्रो संग काम गर्न सक्नु हुने थियो । त्यस पछि, हरेक उदाहरणको लागि परमेश्वरसंग र त्यस पछि आफ्नो दम्मत्तीसंग क्षमा माग्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईलाई आफ्नो दम्पत्तीलाई पहिलो स्थानमा राख्न दिनु भएको जिम्वेवारी पुरा गर्न र स्मरण गर्न उहाँसंग सहायता माग्नुहोस्।

- समयः तपाईले आफ्नो दम्पत्तीलाई भन्दा साथीहरु वा अरुहरुलाई बढि महत्व दिनुभएको समयहरु थियो ?
- निर्णय : के तपाईले आफ्नो दम्पत्तीको बिचारहरु र भावनाहरुलाई बिचारै नगरि निर्णहरु गर्नु भएको छ ?

निष्कर्ष

समग्र समुहमा छलफल

आज हामीले बिवाहलाई सबल तुल्याउने तीन तरिकाहरु हेर्यौं :

- प्रेम प्रकट गर्नु ।
- सँगै प्रार्थना गर्नु ।
- आफ्नो दम्पत्तीलाई पहिलो स्थानमा राख्नु ।

यी कुराहरुलाई ब्यवहारमा लागु गर्नुहोस् ताकि तपाईको बिवाह बलिया हुँदै जान सकोस्

पाठ - ६

स्त्रीहरु मुल्यवान छन् ।

मुख्य बिचार :

१. पुरुषहरु र स्त्रीहरु दुबै समान महत्वको साथ परमेश्वरको स्वरुपमा सृजिएका र खीष्टमा स्वतन्त्र पारिएका छन् ।

२. प्रभु येशूले झैँ स्त्रीहरुलाई समान महत्व दिनु पर्दछ , चाहे यो कुरा हाम्रो संस्कृति भन्दा धेरै फरक किन नहोस् ।

सामाग्रिहरु

१. दृश्य सामाग्रि (पाठको अन्त्यमा)

- ६.१ हरियो समुह निर्देशन(एक प्रति)

२. बिद्यार्थी सहयोगी:

- ६.१ स्त्रीहरु र केटीहरु
- ६.२ येशूको संस्कृति र तरिकाहरु
- ६.३ हाम्रो संस्कृति

३. हरियो र पहेँलो कार्ड (हरिया कार्डहरु भन्दा पहेँलो कार्डहरु, तर तालिममा भएका हरेकसंग कार्ड हुनुपर्दछ ।

४. सामुहिक छलफलको लागि पानी र खाजाको ब्यवस्था गरिनु पर्दछ ।

परिचय (दृश्य सामाग्री ६.१ र बिद्यार्थी सहयोगि ६.१)

सामुहिक कृयाकलाप

सहजकर्तालाई निर्देशनः समुहलाई हरियो र पहेँलो कार्ड बाँड्नुहोस् । केहि स्त्रीहरु पहेँलो समुहमा र केहि पुरुषहरु हरियो समुहमा हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । एउटा ब्यक्तिलाई हरियो समुहमा६.१ दृश्य सामाग्रि दिनुहोस् । हरियो समुह निर्देशनः

"कोठामा फर्केर जानुहोस्, ध्यान दिएर सुन्नलाई खडा हुनुहोस् र पाठ सुन्नुहोस् तर कुरा नगर्नुहोस् । पाठ शुरु हुनुभन्दा पहिला समुहलाई पानी वा खाजा वा चकलेट दिनुहोस् । कार्य समापन नभए सम्म पानी र खाजा खान नदिनुहोस् । "

आज हामी अलि फरक प्रकारले कार्य गर्न गइरहेका छौ । हरेक ब्यक्तिले एउटा हरियो वा पहेँलो कार्ड पाउनुपर्दछ ।

सबै हरियो कार्ड पाउनेहरु कोठाको पछाडि जानेछन र सामुहिक निर्देशनहरु पाउन तयार रहनेछन् । पहेँलो कार्ड पाउनेहरु अर्को छलफल गर्न यहीं बस्नेछन् ।

सानो समुहमा छलफल

बिद्यार्थी सहयोगी ६.१ मा लेखिएको कुराहरु पढ्नुहोस् र तपाई यसमा किन सहमत हुनुहुन्छ वा असहमत हुनुहुन्छ छलफल गर्नुहोस् ।

- छोरीहरु तिनीहरुको परिवारको लागि एउटा बोझ् हुन् ।
- छोरीले जमिन वा पैतृक सम्पत्ती पाउनु हुँदैन ।
- पत्नीले भनेको मानिन भने पिट्दा फरक पर्दैन ।

- स्त्रीहरु देखिन सक्छन् तर तिनीहरुको कुरा सुन्नु पर्दैन ।

तपाईको संस्कृतिमा पुरुषहरुले स्त्रीहरुलाई हेर्ने दृष्टिकोण कस्तो रहेको छ ? उनीहरु प्रति कस्तो धारणा राख्छन ? के तपाई तिनीहरुसंग सहमत हुनुहुन्छ ?

सहजकर्तालाई निर्देशनः तपाईको संस्कृतिको बारेमा एउटा उदाहरण दिनुहोस् र उनिहरुका उदाहरणहरुको बारेमा बिचार गर्न उत्साह दिनुहोस् ।

समूहमा रिपोर्ट ।

सहजकर्तालाई निर्देशनः समुहहरुलाई उनिहरुले तयार गरेका चरित्रहरुका बिबरण बाँड्न अनुरोध गर्नुहोस् । त्यस पछि हरेक बुँदाहरुमा हरेक समुहहरु तिनीहरु सहमत छन कि छैनन् भनि बाँड्न लगाउनुहोस तथा कुनै बुँदाहरुमा असहमत हुनुहुन्छ भने कारणहरु पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

समग्र समुहमा छलफल

उत्पत्ती १:२७-२८ पढ्नुहोस् ।
यी पदहरुले हामीलाई देखाउँद छ कि पुरुषहरु र स्त्रीहरु परमेश्वरको स्वरुपमा श्रृष्टि भएका थिए ।
स्त्रीहरु र छोरीहरु परमेश्वरको स्वरुपमा श्रृजिएका हुन भन्ने कुरा प्रकट गर्ने गुणहरुका बिवरण तयार पार्नुहोस् ।
मोड्युल १मा, परमेश्वरले मानिसहरु र स्त्रीहरुलाई आफ्नै स्वरुपमा बनाउनुभयो भन्ने कुरा हामीले सिक्यौ ।
परमेश्वरले स्त्रीहरु आफ्नै स्वरुपमा बनाउनु भएर स्त्रीहरुलाई दिनु भएको मान्यताहरु दुर्भाग्यबस, हाम्रो संस्कृतिका नियमहरु र अपेक्षाहरुसंग मिल्दैनन् ।

- यदि एउटी स्त्रीले सांस्कृतिक नियमहरु र अपेक्षाहरुलाई पालन गरिनन् भने के हुन्छ ?
- उनका परिवारका सदस्यहरुले (पति, आमाबाबु, सासु-ससुरा) कसरी प्रतिकृया दिनेछन ?

कृयाकलापको बारेमा
सहजकर्तालाई निर्देशनः हरियो समुहलाई पहेँलो समुहमा आएर मिसिनलाई आग्रह गर्नुहोस् । हरेक समुहलाई प्रश्नहरु सोध्नुहोस् र समुहले आफ्नो अनुभवका आधारमा निकालेका निष्कर्षहरु बाँड्न आग्रह गर्नुहोस् ।
अन्त्यको १५-२० मिनेटमा , हरियो समुहलाई सानो र ठुलो समुहमा छलफल गरेका सुचनाहरुलाई पछ्याउन आग्रह गर्नुहोस ।

- **हरियो समुह :**
  - तिनीहरुलाई समुहको छलफलमा भाग लिन र बोल्न अनुमति नदिँदा उनीहरुले कस्तो महशुस गरे ?
  - तपाईहरु छलफलमा भाग लिन र आफ्ना बिचारहरु बाँड्न चाहनुहुन्छ ?
  - पहेँलो समुहलाई खाना र पानी दिँदा तर तपाईहरुलाई केहि खान नदिँदा कस्तो महशुस गर्नुभयो ?
- **पहेँलो समुह :**
  - तपाईहरुको समुहको अभिन्न अँङ्गको रुपमा रहेकाहरुलाई सानो समुहको छलफलमा भाग लिनबाट बन्चित गर्दा कस्तो महशुस गर्नुभयो ?
  - अर्को समुहले खाजा वा पानी पाएनन् भन्ने कुरा तपाईहरुले याद गर्नुभयो ? त्यसको बारेमा तपाई के सोच्नुहुन्छ ?
  - के तपाईहरुले असजिलो महशुस गर्नु भयो ? किन वा किन गर्नुभएन ?

- **हरेकलाई**
    - यसको बारेमा के कुरा ठिक जस्तो देखिदैन ?
    - हरियो समुहलाई कृयाकलापमा सहभागी नगराएर कस्तो अवसरहरु गुम्यो ?

यो पाठमा हामी स्त्रीहरुका बारेमा कस्तो सोच्दछौ भनि कुरा गर्न गइरहेका छौँ । हामीले व्यवहारमा उनीहरुलाई आदर गर्देनौँ भन्ने कुरा पनि हेर्ने छौं ।

<u>स्त्रीहरुका बारेमा सत्य</u>

सामुहिक रुपमा छलफल

परमेश्वरले मानिस र स्त्री दुबैलाई मुल्य र मान्यताका साथ आफ्नै स्वरुपमा बनाउनुभयो । दुबैले परमेश्वरका स्वरुपलाई यस संसारमा प्रतिनिधित्व गर्दछन । परमेश्वरले दुबैलाई आमाबाबुको रुपमा फल्दै,फुल्दै, पृथ्वीमा भरिदै र अधिकार गर्दै जाओ भन्नु भयो ।

उत्पत्ती ३ : ६ पढ्नुहोस्

आदम र हव्वाले परमेश्वर प्रति अनाज्ञाकारी भएर पाप गरे अनि पापको परिणामहरु भोगे । तिनीहरुको सिद्ध सम्बन्ध तोडियो ।

- परमेश्वर प्रति अनाज्ञाकारी भएर पाप गरे पश्चात् आदम र हव्वाको सम्बन्धमा कस्तो परिवर्तन आयो ?
    - तिनीहरुले एक अर्कालाई दोषारोपण गरे ।
    - स्त्रीले पुरुषमाथि अधिकार गर्न चाहन्छे तर पुरुषले आफ्नी पत्नी माथि अधिकार गर्न चाहन्छ ।
    - एउटै बनाउने परमेश्वरको योजना भताभुङ्ग भयो ।
- पाप र भत्किएको संसारले सँस्कृतिमा स्त्रीहरुलाई हेर्ने मानिसहरुका दृष्टिकोणमा कसरी प्रभाव पारेको छ ?

  गलाती ३: २६-२९ पढ्नुहोस् ।

- कोहरु खीष्ट येशूमा परमेश्वरका सन्तान हुन ? (ती सबै बिश्वास द्वारा)
- यस पदले भन्दछ अब नता यहूदी छ न ग्रीक , न कमारा छ न फुक्का, नता पुरुष न स्त्री ? यसको अर्थ के हो ?(हामी सबै परमेश्वरको सन्तान हुने समान अवसर छ)

खीष्टमा पुरुष र स्त्री दुबै परमेश्वरका सन्तान हुन सक्छौ, अनन्त जीवनको उत्तराधिकारी र परमेश्वरका साथमा पूर्ण पुर्नस्थापित छन् ।

प्रेरित २: १७-१८, २१ र १ पत्रुस ४:१०-११ पढ्नुहोस्

- यो पदले परमेश्वरको आत्मा सबै मानिसहरु माथि खन्याइए पछि के हुन्छ भनि भन्दछ ?
- छोरीहरु र स्त्रीहरुले पनि अगमबाणीको बरदान चर्चमा प्रयोग गर्न पाउनेछन भन्ने कुराले तपाईलाई अचम्मित तुल्यायो ?
- परमेश्वरले दिनुभएको बरदानहरु हरेक व्यक्तिले प्रयोग गर्दा कस्ता परिणामहरु आउँछन ?
- यदि छोरीहरु र स्त्रीहरुले परमेश्वरबाट पाएका बरदानहरु प्रयोग गरेनन् भने के हुनेछ ?

परमेश्वरले पुरुष र स्त्री दुबैलाई बरदानहरु उहाँको राज्य निर्माण गर्न र उहाँलाई महिमा र आदर ल्याउनका निम्ति दिनुहुन्छ ।

- परमेश्वरले दिनुभएको बरदानहरु प्रयोग गर्नको लागि तपाईले आफ्नी पत्नीलाई कसरी सहायता गर्नुहुन्छ ?

- तपाईले आफ्नी छोरीलाई उनले परमेश्वरबाट पाएकी बरदानहरु प्रयोग गर्न कसरी सहायता गर्नुहुनछ ?
- परमेश्वरले दिनुभएको बरदानहरु तपाईको चर्च र समुदायमा प्रयोग गर्नको लागि स्त्रीहरुलाई कसरी उत्साह दिनुहुन्छ ?

  प्रभु येशूको संस्कृति र हामी कसरी स्त्रीहरुलाई ब्यवहार गर्दछौ । - बिद्यार्थी सहयोगी ६.२ लाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

सानो समुहमा छलफल

आज हामी येशूको समयमा मानिसहरुले स्त्रीहरुलाई कसरी हेर्दथे र उहाँले स्त्रीहरु संग कसरी ब्यवहार गर्नुभयो भन्ने सम्बन्धमा हेर्न गइरहेका छौ । बिद्यार्थी सहयोगी ६.२ लाई प्रयोग गर्नुहोस् । येशूको संस्कृति र तरिकाहरुका बारेमा सानो झुण्डमा दोश्रो पेजमा भएका प्रश्नहरु माथि छलफल गर्नुहोस् ।

येशूको पालाको संस्कृति :

यहुदी र रोमीहरुको नियम र परम्पराले स्त्रीहरुलाई थोरै मात्र महत्व दिएको थियो । स्त्रीहरुलाई पुरुषहरु भन्दा कम महत्व दिइन्थ्यो ।

- **स्त्रीहरुलाई सम्पती जस्तो गरि मात्र ब्यवहार गरियो :** स्त्रीहरु स्वतन्त्र थिएनन् । तिनीहरु कि त बुवाको घरका हुन्थे वा पतिको घरका हुन्थे । यहुदी पुरुषहरुलाई बाटोमा स्त्रीहरुसंग बोल्न निषेध गरिएको थियो । महत्वपुर्ण कार्यक्रमहरुमा स्त्रीहरुको उपस्थिति भएको उल्लेख गरिएको पाइदैन ।
- **स्त्रीहरुलाई परमेश्वरको आराधना गर्न बाट बन्चित गरिएको थियो :** तिनीहरुलाई मन्दिरको स्त्रीहरुको चेम्बर सम्म मात्र जान अनुमति दिइएको थियो । तिनीहरुले परमेश्वरको वचन पढ्न र मन्दिरको चोक भित्रको आराधनामा भाग लिन पाउँदैनथे ।
- **स्त्रीहरुलाई शिक्षा लिन पाउने कुराबाट बाहिर राखिन्थ्यो :** शिक्षा सभाघरको पाठशालामा मात्र दिइने भएकोले केटीहरु यसमा सहभागी हुन पाउँदैनथे ।
- **स्त्रीहरुको कानुनी अधिकार थिएन** : तिनीहरुले आफ्नो जग्गा स्वामित्व लिन, पैतृक सम्पत्ती पाउन वा आफ्नो पतिसंग सम्बन्ध बिच्छेद गर्न पाउदैनथे । पुरुषले उनिहरुका कथालाई निश्चित नगरे सम्म स्त्रीहरुले अदालतमा गवाही दिन पाउँदैनथे ।

सामान्यतया , येशूको समयको संस्कृतिमा स्त्रीहरुलाई पुरुषभन्दा कम बिश्वासयोग्य, कम बुद्धिमान् र कम आत्मिक सोचिन्थ्यो ।

येशूको तरिका :

येशूले स्त्रीहरुलाई हेर्ने दुष्टिकोण उहाँको समयको संस्कृति भन्दा मौलिक रुपमा फरक थियो । उहाँले पुरुष र महिलालाई आदर र मर्यादाका साथ समान रुपले ब्यवहार गर्नुभयो । उहाँको समयमा येशू जस्तो अरु कुनै पुरुषहरु थिएनन् ।

- **येशूले स्त्रीहरुलाई बिशिष्ट आदर र मर्यादाका साथ ब्यवहार गर्नुभयो :** उहाँले स्त्रीहरुसंग खुल्ला रुपमा कुराकानी गर्नुभयो । येशूले सामरी स्त्रीसंग कुरा गर्नुभयो जो पापी अनि अन्य जाती स्त्री थिइन । (यूहन्ना ४:७) उहाँले ब्यभिचारमा पकाउ परे कि स्त्रीसंग अनुग्रह, सत्यता र कृपा सहित बोल्नुभयो । (यूहन्ना ८:१-११)
- **येशूले स्त्रीहरुको सेवा गर्नु भयो र उनीहरुलाई एउटा ब्यक्तिको रुपमा ब्यवहार गर्नुभयो:** येशू स्त्रीहरुमा ब्यक्तिको रुपमा पुग्नुभयो र उनीहरुलाई पुरुषहरुलाई झैँ समान रुपले निको पार्नभयो र उद्धार गर्नुभयो । येशूले मोशाको ब्यवस्थाले मनाई गरेको रगत बग्ने स्त्रीलाई छुनुहुँदैन भन्ने कुराको बेवास्ता गर्नुभयो । (मर्कुस ५:२५-३४)उहाँले १८ बर्ष देखि सैतानको बन्धनले बाधिएकी कुप्री स्त्रीलाई निका पार्नुभयो र उसलाई अब्राहामकी छोरी भनि सम्बोधन गर्नुभयो । (लूका १३: १०-१७) उहाँले कनानी स्त्रीकी छोरीलाई निको पार्नुभयो । (मत्ती १५: २२-२८)

- **उहाँले महिलाहरुलाई सिकाउनुभयो** : उहाँले स्त्रीहरुका प्रश्नहरु र तर्कहरुलाई गम्भिरतासाथ लिनुभयो । प्रभु येशूले स्त्री तथा पुरुषहरु दुबैलाई महत्वपुर्ण आत्मिक सत्यताहरु सुम्पनुभयो । उहाँले मार्था र उनकी बहिनी मरियमलाई सिकाउनुभयो । (लूका १०:३८-४२) पुनुरुत्थान हुनुभएका प्रभुलाई पहिलो पल्ट देख्ने र यो महान खबर चेलाहरुलाई भन्ने स्त्रीहरु नै थिए । (यूहन्ना २०:१-१८) धेरै स्त्रीहरु येशूको सेवकाईमा सहायता गरे र उहाँसंगै यात्रा गरे । (लूका ८:१-३)

छलफलका प्रश्नहरु :

- येशूको पालाको संस्कृतिमा महिलाहरुलाई कुन प्रकारले ब्यवहार गरिन्थ्यो भन्ने तपाई कसरी बयान गर्नुहुन्छ ?
- येशूले उहाँको पालाको संस्कृतिमा जसरी महिलाहरुलाई ब्यवहार गरिन्थ्यो त्यस गरि गर्नुभयो वा फरक प्रकारले गर्नुभयो ?
- के येशूको समयको संस्कृति र तपाईको संस्कृतिका बिचमा महिलाहरुलाई गर्ने ब्यवहारमा मिल्दा जुल्दा कुराहरु छन ?
- येशूले महिलाहरुलाई गर्ने ब्यवहार र उहाँको संस्कृतिमा महिलाहरुलाई गर्ने ब्यवहारका बिचमा केहि फरकहरु छन ?
- तपाईको बिचारमा येशूले महिलाहरुलाई फरक प्रकारले ब्यवहार गर्दा उनीहरुले कस्तो महशुस गरे होलान ?
- हाम्रा चर्चहरुले येशूले महिलाहरुसंग ब्यवहार गर्ने तरिका भन्दा पनि हाम्रा संस्कृतिका कुराहरु प्रतिबिम्बित भएका उदाहरणहरु के के हुन ?

समूहलाई रिपोर्ट

सहजकर्तालाई निर्देशन : माथिका प्रश्नहरुमा जानुहोस् र प्रत्येक समुहलाई तिनीहरुका उत्तरहरु बाँड्न आग्रह गर्नुहोस् ।

एउटा खीष्टियन भएकोले हामीले हाम्रो संस्कृतिलाई भन्दा पनि येशूको उदाहरणलाई पछ्याउनुपर्छ । येशू हाम्रो नमुना हुनुहुन्छ ।

हामीले परिवर्तन ल्याउन सक्छौँ । (बिद्यार्थी सहयोगी ६.३ लाई प्रयोग गर्नुहोस्)

सामुहिक रुपमा छलफल

येशूले आफ्नो संस्कृतिमा परिर्वन ल्याउनु भएको जस्तै हामीले हाम्रो संस्कृतिमा परिर्वन ल्याउनुपर्छ ।
तलको यो सत्य घटनालाई पढ्नुहोस् । (नाम परिर्वन गरिएको छ)

सोजिबले पुरुष र स्त्रीहरुलाई परमेश्वरले समान प्रकारले बनाउनु भएको छ भनेर कहिले पनि सोचेका थिएनन् । उनले आफ्नो पत्नीको बारेमा पटकै सोचेको थिएनन् । तिनीहरुको आम्दानी थोरै भएकोले पर्याप्त खानाको अभाव थियो । यसैले हरेक रातीको खानामा एउटै कुरा हुन्थ्यो ।सोजिब खानाको टेबलमा एक्लै बस्थे र उनले चाहेको जति खाना खान्थे । उनले खाई सके पछि उब्रेको जुठो पुरो उनकी पत्नीले खान पाउँथिन ।

सोजिबले एक पल्ट बिवाहमा बाइबलीय मान्यताहरु सम्बन्धी तालिममा भाग लिए । उनी घर आएर उसकी पत्नीलाई आदर गर्नका लागि केहि गर्ने निर्णय गरे । उनले बेलुकीको खानाको समयमा उनकी पत्नीलाई पनि आफुसंगै टेबलमा खान बस्न आग्रह गरे । उनले आफुलाई र उनकी पत्नीलाई बराबरी हुने गरि तरकारी र खाना दुई भाग लगाए । उनकी पत्नी आश्चर्य चकित भईन् । हरेक रात्री उनले यसै गरि रहे । उनी आफ्नी पत्नी सँगै बस्थे अनि सबै थोक बराबरी हुने गरि बाँड्दथे । यसले गर्दा उनीहरुको सम्बन्ध

धेरै सुधिएको कुरा उनले पत्ता लगाए । तिनीहरु झन झन एउटै हुँदै गए र उनीहरुको यो स्वस्थ्य बिवाहको असल नमुनालाई समुदायको अरुहरुले पनि पछ्याए ।

- सोजिबको कुन बानीलाई परिवर्तन गरि उनले आफ्नी पत्नीलाई आदर गर्ने निर्णय गरे?
- यो बदलाव प्रति उनकी पत्नीको प्रतिकृयो के थियो ?
- यो परिवर्तले अरुहरुलाई कस्तो प्रभाव पार्यो ? (उसकी पत्नी र समुदायकाहरुलाई)

आज धेरै सस्कृतिहरुले स्त्रीहरुलाई परमेश्वरले चाहनुभएको जस्तो दृटिले हेर्दैनन् । हाम्रो साँस्कृतिक परमपरा बलियो र स्वीकारयोग्य छ भनि धेरैले सोच्दछन । तापनि परमेश्वरको स्वरुपमा सृजिएका कुनै पनि ब्यक्तिलाई दुर्ब्यवहार गर्नु ठिक होइन । यसले परमेश्वरलाई दुखी: तुल्याउँछ र हामीले हाम्रा मार्गहरु परिवर्तन गर्नको लागि परमेश्वरसंग सहायता माग्नुपर्छ ।

हाम्रा परम्पराहरु र अभ्यासहरु हेर्न आवश्यक छ । हामीले परमेश्वरको दृष्टिकोणमा के कुरा सहि छैन भनि सिक्न जरुरी छ ?

सहजकर्तालाई निर्देशनः साना समुहमा छलफल शुरु गर्नु भन्दा पहिला चार्टका सन्दर्भहरु माथि हेर्नुहोस् । प्रश्नहरु सोध्नुहोस र हरेक सन्दर्भलाई तल दिइएका सामान्य उदाहरणहरुलाई दिएर स्थानीय उदाहरणका बारेमा सोच्न सहायता गनुहोस् ।

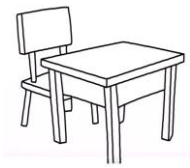
- परिवार: छोरीहरुलाई छोराहरु भन्दा कुन फरक प्रकारले घरमा प्रकारले ब्यवहार गरिन्छ ? कुन तरिका बाट दुरब्यहार गरिन्छ ।
- उदाहरण: जब तालिमका प्रशिक्षकले २० जना खीष्टियन डाक्टरहरुलाई तपाईहरु मध्ये कसैले आफ्नो पत्नीलाई पिट्नु भएको थियो भनि सोध्दा, १८ जनाले आफ्नो हात उठाएर आफुले पिटेको संकेत दिएका थिए । त्यस पछि प्रशिक्षकले सोधे , "यदि तपाईको पत्नीले परिवारमा बेइज्जति ल्याउने काम गरिन भने , आफ्नी पत्नीलाई पिट्नु ठिकै जस्तो लाग्छ ? लाग्छ भन्नेहरुले हात उठाउनहोस् । " सबै जनाले आफ्नो हात उठाए ।
- बिद्यालय : बिद्यालयमा केटीहरुलाई केटाहरु भन्दा फरक तरिकाले गर्ने ब्यवहार के हुन ? केटाहरुले पाउने कस्ता अवसरहरु केटीहरुले पाउँदैनन् ?
- उदाहरण : कति बिद्यालयहरुले केटीहरुलाई निश्चित क्षेत्रमा आफ्नो रुचि अनुसार क्यारियर छान्ने अनुमति पाउँदैनन् । जस्तै डाक्टर ,पाईलट वा बिल्डर आदि ।
- चर्च : पुरुषहरु र केटाहरुलाइ भन्दा स्त्रीहरु र केटीहरुलाई चर्चमा ब्यवहार गरिने तरिकाहरु कसरी फरक छन् ?

- उदाहरण : चर्चमा दुई तिहाई भन्दा बढि बिश्वासीहरु स्त्रीहरु छन, उनीहरुलाई आफ्नो बरदानहरु प्रयोग गर्न उत्साह र अनुमति दिइएन भने के हुन्छ ?
- समुदाय : हाम्रो समाजमा पुरुषहरु र केटाहरु तथा स्त्रीहरु र केटीहरुलाई ब्यवहारमा गरिने तरिकाहरु कसरी फरक छ ? कसरी स्त्रीहरुलाई दुरब्यवहार गरिन्छ ?
- उदाहरण : अफ्रिका को एउटा देशमा जसमा धेरै खीष्टियन बसोबास गर्दथे युद्धको समयमा लगभग आधा स्त्रीहरु बलत्कार गरियो । अर्को एशियाको देशमा हरेक ८ मिनेटमा केटीहरु हराउँछन् र यौन दासत्वको लागि बेचिन्छन्।

पुरुषहरु र स्त्रीहरु दुबै धेरै महत्वपुर्ण छन् । परमेश्वरले दुबैलाई आदर र महत्वका साथ ब्यवहार गर्नुहुन्छ । हामी पुरुषहरु र स्त्रीहरु दुबै फलफलाएको देख्न चाहन्छौँ ।

साना समुहमा छलफल

बिद्यार्थी सहयोगी ६.३ प्रयोग गर्नुहोस् । सबै जना संगै छलफल गर्नुहोस् र तलको चार्टलाई तपाईको समुदायमा स्त्रीहरु र केटीहरुलाई गरिने ब्यवहार अनुसार भर्नुहोस् र चार्टको १-२ मा हामीले स्त्री र केटीहरुलाई आदर ,महत्व र मर्यादाका साथ कसरी ब्यवाहर गर्न तपाईले गर्न सकिन्छ भनि बिचारहरु लेख्नुहोस् ।

क्षेत्र	**हाम्रो समुदाया गरिने दुर्ब्यवहार र असमानताहरु**	**हामीले के गर्न सक्छौ (१-२ बिचारहरु हरेक क्षेत्रका लागि**
परिवार	तपाईको समुदाय बिशेषलाई एउटा उदाहरण दिनुहोस्, जस्तै छोरा जन्मिदा उपाहारहरु दिनु , छोरालाई खानलाई र बिद्यालय जान पहिला उत्साह दिनु	छोरा वा छोरी दुबै जन्मिदा रमाउनु , छोराछोरी दुबैलाई खान, बिद्यालय जान र उत्तराधिकारमा समान रुपमा ब्यवहार गर्नु र उत्साह दिनु ।
चर्च		
 **बिद्यालय**		
समुदाय		

- तपाईको घरमा पत्नी र छोरीहरुलाई आदर दिन कुन दुई काम फरक तरिकाले गर्न सक्नु हुन्छ ?
- तपाईको समुदायमा स्त्रीहरु र छोरीहरुलाई आदर दिन कुन दुई काम फरक तरिकाले गर्न सक्नु हुन्छ ?

तपाईले के काम गर्न आफुलाई समपर्ण गर्नुभयो एक अर्कामा बाँड्नुहोस् । यी कामहरु गर्न परमेश्वरसंग सहायता माग्नुहोस् र एक अर्काको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

समूहलाई रिपोर्ट

सहजकर्तालाई निर्देशन : स्त्रीहरु संग अझ राम्ररी ब्यवहार गर्न स्थानीय उदाहरणहरु र अरु तरिकाहरु समुहले गरि कि गरेन भनि जाँच गरि सुनिश्चित गर्नुहोस् । समुहलाई चार्टका कार्य गर्न प्रयाप्त समय दिनुहोस् । सबै समुहले कार्य समापन गरि सके पछि उनीहरुले गरेका कार्यहरु मध्ये प्रत्येक क्षेत्रहरु- परिवार, चर्च, स्कुल र समुदाय बाट एउटा एउटा युक्तिहरु बाँड्न लगाउनुहोस् । उनीहरुले स्त्रीहरु र केटीहरुलाई आदर गर्ने केहि फरक तरिकाहरु बिचार गर्न सक्षम भए कि भएनन भनि सुनिश्चित गर्नुहोस् । परमेश्वरसंग उहाँका बिचारहरु र बुद्धि माग्न उत्साह दिनुहोस् ।

हामी सबै पुरुषहरु र महिलाहरु परमेश्वरको स्वरुपमा सृजिएका हौँ । परमेश्वरले हामीलाई धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ यसैले उहाँका पुत्रलाई स्त्रीहरु र पुरुषहरु दुबै उहाँका सन्तान बन्न सकौ भनेर हाम्रो लागि कुसमा मर्न पठाउनुभयो । परमेश्वरको राज्यमा साना र ठुला मानिस भन्ने हुँदैन । परमेश्वरले उहाँको ईच्छा र बिशेष अभिप्राय सहित पुरष र स्त्रीहरुलाई बनाउनुभयो ।

येशूले जसरी स्त्रीरुसंग गर्नुभएको ब्यवहारको नमुनालाई अरुहरुलाई पनि पछ्याउन लाउँदै परिर्वतन ल्याउन सक्छौ । यसले परमेश्वरलाई महिमा दिनेछ र अरुहरुलाई महिलाहरु मुल्यवान छन भन्ने कुरा बुझ्न सहायता मिल्नेछ । हामीले सानो कुरा गरेर शुरुवात गर्न सक्छौ ताकि महिलाहरु मुल्यवान छन् भनि देख्न मानिसहरुलाई सहायता पुगोस् । हामी चाहन्छौ कि परमेश्वरले चाहनु भएको तरिका अनुसार पुरुषहरु र स्त्रीहरु दुबै जीउन सकुन ।

ब्यक्तिगत प्रयोग वा जीवन साथीसंग

हामीले सिकेका कुराहरु प्रयोगमा ल्याउँदा परमेश्वर महिमित हुनुहुन्छ । हामीले सिकेका कुराहरु के के गर्न हामी समर्पण गर्न सक्छौ ?

- आफ्नो घरमा पत्नी र छोरीहरुलाई आदर दिन कुन दुई काम फरक तरिकाले गर्न सक्नु हुन्छ ?
- तपाईको समुदायमा स्त्रीहरु र छोरीहरुलाई आदर दिन कुन दुई काम फरक तरिकाले गर्न सक्नु हुन्छ ?
- तपाईले के काम गर्न आफैँलाईसमपर्ण गर्नुभयो एक अर्कामा बाँड्नुहोस् । यी कामहरु गर्न परमेश्वरसंग सहायता माग्नुहोस् र एक अर्काको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

हरियो समुह निर्देशनहरु

हरियो समुह निर्देशनः

“कोठामा फर्केर जानुहोस् खडा भएर ध्यान दिएर पाठ सुन्नुहोस् तर कुरा नगर्नुहोस् ।

पाठ शुरु हुनुभन्दा पहिला समुहलाई पानी, खाजा वा चकलेट दिन सक्नुहुन्छ ।

“कृपया कार्य समापन नभए सम्म तपाईले पानी वा खाजा नलिनुहोस् । ”

पाठ -७
आमा बुवाको भूमिका

मुख्य बिचारहरु

○ छोराछोरीहरु परमेश्वरका बरदान हुन ।

○ आमाबाबुले छोराछोरीहरुका खाँचोहरु पुरा गर्न र उनीहरु आत्मिक, शारिरीक, बौद्धिक र सामाजीक रुपमा बृद्धि हुन अगुवाई गर्नु पर्ने जिम्वेवारी छ ।

सामाग्रीहरु

- बिद्यार्थी सहयोगी

  क. ७.१ छोराछोरीहरुलाई बढ्न सहायता गर्नु । (हरेक व्यक्तिलाई एक प्रति)

परिचय

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

आमाबाबुहरुको लागि

- तपाई आमाबाबु भएपछि कसरी तपाईको जीवन परिवर्तन भयो ? कस्तो परिवर्तनहरुको अपेक्षा गर्नुभएको थियो ?कस्तो परिवर्तनहरु अनपेक्षित थिए ?
- तपाई आमाबाबुको भूमिकालाई कसरी ब्याख्या गर्नुहुन्छ ?
- तपाईले कस्ता सल्लाहहरु आफ्नो आमाबाबुबाट पाउनुभएको थिया? (असल वा खराब सल्लाहहरु)

आमाबाबु हुनु कठिन कार्य हो । यसका लागि हामीलाई के गर्ने भनि निर्देशन दिने पुस्तकहरु छैनन् । हामी चाहन्छौं कि हाम्रा छोराछोरी खुशी होउन्, राम्रो बानीहरु सिकुन् , बढुन् अनि उनीहरु आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्न सक्ने बनुन् र समुदायका सदस्य बलियो र बिश्वासी होउन् । तर हामीले कसरी गर्ने? दुर्भाग्यबस , त्यहाँ कुनै सजिलो उत्तर छैन ।

आज छोराछोरीलाई आत्मिक र मानसिक रुपमा हुकार्उन आमाबाबुको भुमिका कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारेमा हेर्न शुरु गर्नेछौ । सामान्यतया हरेक बयस्कहरुले आफ्नो छोराछोरीको वास्ता र नैतिकता जगाउन जवाफदेही हुन्छन्। आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई रामरी अगुवाई गर्न र ब्यवहार गर्न सिकाउने सिपहरुका बारेमा हामी अर्को तीन वटा पाठहरुमा हर्नेछौं ।

आमाबाबुको भूमिका

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस्

सहजकर्तालाई निर्देशन : धेरै मानिसहरुले शारिरीक आवश्यक्ता बारेमा सोच्नेछन् । छोराछोरीको अन्य खाँचोहरुका बारेमा सोच्न उत्साह दिनुहोस् । लूका २:५२ याद दिलाउनुहोस् र जसरी येशू आत्मिक, शारीरीक, बौद्धिक र सामाजिक गरि चार क्षेत्रहरुमा बढ्नुभयो ।

○ बालकका खाँचोहरु के के हुन ?

○ यी खाँचोहरु पुरा गर्न को जिम्मेवार छ ?

छोराछोरीका खाँचोहरु पुरा गर्ने ठुलो जिम्मेवारी आमाबाबुको भूमिकामा पर्दछ , कति पल्ट हामी अयोग्य महशुस गर्दछौँ ।

सानो झुण्डमा छलफल

सहजकर्तालाई निर्देशन : हरेक समुहकालागि ५ पदहरु बोर्डमा वा कार्डमा लेख्नुहोस् ।
तपाईको समुहमा तलका पदहरु हेर्नुहोस् । आमाबाबुका भूमिकाका बारेमा यी पदहरुले के भन्दछन ?

- हितोपदेश २२:६ - हामीले छोराछोरीलाई अगुवाई गर्नुपर्छ ।
- एफिसी ६:४, हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई तालिम दिनुपर्छ ।
- व्यवस्था ६: ६-७, हामीले आफ्ना छोराछोरीलाई आत्मिक रुपमा निर्माण गर्नुपर्छ ।
- हितोपदेश १:८, हामीले हाम्रो छोराछोरीलाई मानसिक रुपमा निर्माण गर्नुपर्दछ ।
- हितोपदेश ३१:१५,२१, हामीले हाम्रा छोराछोरीका भौतिक खाँचोहरु पुरा गर्नुपर्छ ।

<u>समूहलाई रिपोर्ट</u>

सहजकर्तालाई निर्देशन : समुहहरुलाई माथीका प्रत्येक पदहरुले आमाबाबुको भूमिकाका बारेमा के भन्छ र माथि उल्लेखित मुख्य बिचारलाई जोड दिनुहोस् ।

आमाबाबुको रुपमा हामीलाई हाम्रा छोराछोरीलाई तालिम वा अगुवाई गर्न जिम्मेवारी दिइएको छ । परमेश्वरले छोराछोरीलाई उहाँका निम्ति बलिया स्त्री र पुरुषहरु बन्नका लागि सहायता गर्ने जिम्मेवारी दिनुभएको छ । यो जिम्मेवारी पति र पत्नी दुबैलाई दिइएको छ । हजुरबुवा र हजुरआमाले सहायता गर्न सक्छन् तापनि पहिलो जिम्मेवारी आमाबाबुको नै हुन्छ ।
बाईबल धर्मशास्त्रले यो जिम्मेवारी धेरै महत्वपुर्ण छ भनि भन्दछ । जब पावलले तिमोथीलाई चर्चमा अगुवाहरुको छनौट गर्दा कसरी गर्ने भन्ने अर्ति दिँदा तिनीहरुको योग्यताहरुमा एउटा योग्यता आफ्ना छोराछोरीहरुलाई आदरपूर्वक आज्ञापालन गर्ने बनाएको हुनुपर्छ भनेका छन् (१ तिमोथी ३: ४-५) । आमाबाबुको रुपमा हामीले छोराछोरीका आत्मिक र मानसिक खाँचोहरु पुरा गर्नुपर्छ । बाइबलले यो पनि भन्दछ कि छोराछोरीलाई बाईबलबाट सिकाउने प्राथमिक जिम्मेवारी भनेको आमाबाबुहरुको हो, चर्चको होइन । जसरी येशू चार क्षेत्रहरुमा बढ्नुभयो (लूका २:५२) । त्यसै गरि हामी पनि हाम्रा छोराछोरीहरु ती चार क्षेत्रहरुमा आत्मिक, शारीरिक, मानसिक (बौद्धिक) र सामाजिक क्षेत्रमा बढ्न सकुन् ।

आत्मिक रुपमा बढ्दैजानु (बिद्यार्थी सहयोगी ७.१ प्रयोग गर्नुहोस् ।

सामुहिकरुपमा छलफल गर्नुहोस्

- तपाईको छोराछोरीहरु आत्मिक रुपमा बढ्दै जान तपाईले के गरेर सहायता गर्नुहुन्छ ?
- तपाईका छोराछोरीहरु आत्मिक तवरले बढ्नु पर्छ भन्ने कुरालाई तपाईं कत्ति महत्वपुर्ण छ भनि सोच्नुहुन्छ ?
- छोराछोरीहरु आत्मिक रुपले बढ्दै जान सहायता गर्न हामीले कस्ता किसिमका कठिनाईहरु सामना गर्नुपर्दछ ?
- कसरी हामीले ति कठिनाइहरुमा बिजय पाउने ?
- हाम्रा छोराछोरीहरु आत्मिक रुपले बढ्नलाई अरु कुन तरिकाले हामी सहायता गर्न सक्छौ ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : बिद्यार्थी सहयोगी ७.१ मा जानुहोस् । हरेक बुँदाका जानकारी पढ्नका लागि स्यमसेवकलाई आग्रह गर्नुहोस् । तपाईंले यही बिद्यार्थी सहयोगी पेजलाई अर्को ४ शत्रमा प्रयोग गर्नुहुनेछ । हरेक कक्षामा आफ्नो परिवारमा प्रयोग गर्न बिद्यार्थीहरुलाई समय दिनुहोस् ।

ब्यवस्था ६:६-७ पढ्नुहोस् ।

तीन तरिकाले बालकलाई आत्मिक तवरले बढ्न सहायता गर्न सकिन्छ ।

- **पारिवारीक उपासना वा बाइबल पढनु** : हरेक दिन बाइबल पढ्ने र बाइबलका कथाहरु छोराछोरीहरुलाई भन्ने प्रयास गर्नुहोस् । उनीहरुलाई कथाहरु बुझ्न सहायता गर्नुहोस् । जब तपाईले खण्ड वा कथा भनि सक्नुहुन्छ , प्रश्नहरु सोध्नुहोस् जस्तै यो कथाबाट परमेश्वरको बारेमा के सिक्यौ ? हामीले कस्तो ब्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा के सिक्यौ ?
- **आफ्ना छोराछोरीहरुसंगै प्रार्थना गर्नु** : हामीले छोराछोरीहरुसंग प्रार्थना गर्न समय निकाल्नु पर्छ । तपाइलाई फुर्सद हुने समय छनोट गर्नुहोस् । तपाईंले छोराछोरीहरुसंगै प्रार्थना गर्दा तपाईले उनीहरुका खाँचोहरुका बारेमा सुन्न समय दिनुहोस् । उनीहरु सानो हुँदा उनीहरुले प्रार्थनाका बिषयहरु बताउन सक्छन् अनि तपाईले उनीहरुका लागि छोटो प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ । जब उनीहरु बढ्दै जाँदा उनीहरुले प्रार्थना गर्न शुरु गर्न सक्छन् ।
- **उनीहरुसंग समय बिताउनु** : तपाईं उनीहरुसंगै हुँदा परमेश्वरका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । परमेश्वरको बारेमा उनीहरुलाई सिकाउनुहोस् । जब तपाईं बाहिर जानुहुन्छ र रुख देख्नुहुन्छ तब परमेश्वरले हामीलाई कति धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ, यसैले हामीलाई छहारी , काठपात, खाना र हाम्रो ठाँउ हराभरा पार्न रुखको ब्यवस्था गर्नु भयो भनेर भन्नुहोस् । परमेश्वरको पृथ्वीलाई कसरी बनाउनुभयो र मानिसलाई यसको हेरचाह गर्न जिम्मेवारी दिनुभएको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् । सधैं तपाईका छोराछोरीहरुलाई परमेश्वरलाई हेर्न सहायता गर्नुहोस्।
- यी मध्ये कुन चाँहि तपाईले पहिले देखि नै गर्दै रहनुभएको छ ?
- यी मध्ये भविस्यमा कुन चाँहि तपाई अझै धेरै गर्न चाहानुहुन्छ ?

मानसिक रुपमा बृद्धि हुनु ।

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई मानसिक रुपमा बृद्धि हुन सहायता गर्नुपर्छ ।

- हाम्रा छोराछोरीहरु मानसिक रुपमा बृद्धि हुन हामीले सहायता गर्ने तरिकाहरु के हुन ?
    - छोराछोरीहरु बाल्य अवस्थामा हुँदा नै हामीले तिनीहरुलाई घरमा सिकाउनुपर्दछ । जब तिनीहरु अलि ठुलो हुन्छन तिनीहरुलाई स्कुलमा पठाउनुपर्दछ ताकि तिनीहरुले अझै सिक्न सकुन् ।
    - बाल्य अवस्थामा तिनीहरुसंग धेरै प्रश्नहरु हुन्छन्, तिनीहरुको प्रश्नहरुको उत्तर दिने हर सम्भव प्रयास गर्नुहोस् ।
- हाम्रा छोराछोरीहरु मानसिक रुपले बढ्दै जान सहायता गर्दा हामीले कस्ता किसिमका समस्याहरु सामना गर्नुपर्दछ ?
- हामीले कसरी ति चुनौतीहरुमा बिजय पाउने ?

हाम्रा छोराछोरीहरु मानसिक रुपमा बढ्न सहायता गर्नु हाम्रो जिम्मेवारीहरु मध्ये एउटा हो । यदि हामीले लूका २:५२मा हेर्र्यौं भने येशू बुद्धिमा बढ्नु भएको देख्छौं । । हामी हाम्रा छोराछोरीहरु बुद्धिमा बढेको चाहान्छौ । हामी दुई तरिकाहरुका बारेमा बिद्यार्थी सहयागी ७.१ पढ्नेछौ ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : स्यमसेवकहरुलाई हरेक बुँदाका जानकारीहरु पढ्न आग्रह गर्नुहोस्

१. **शिशु अवस्थामा छोराछोरीलाई घरमा सिकाउनु :** जब तिनीहरु शिशु नै र उत्सुक हुन्छन् त्यति नै बेला उनीहरुलाई सिकाउने गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । तिनीहरुलाई ABCD, कखगघ, १,२,३,४ पढ्न रँगहरु र आकारहरु दिनुहोस् । (गोलाकार, त्रिभुज, चर्तुरभुज आदि) तिनीहरु सानो हुँदा नै दुईवटा मध्ये एउटा छान्न दिनुहोस् जति बेला त्यस प्रकारका निर्णयहरुले खासै फरक पार्दैन । जस्तै तिमी रातो शर्ट लगाउने कि निलो शर्ट लगाउने ? उनीहरुको प्रश्नका उत्तरहरु दिन समय लिनुहोस् ।

२. **स्कुल जान उमेरका छोराछोरीहरुलाई स्कुल पठाउनुहोस्** : कति पटक छोराछोरीहरुलाई स्कुल पठाउन हामीले मुल्य चुकाउनु पर्ने हुन्छ तर यो पनि एउटा अभिभावको लागि महत्वपुर्ण भाग हो । शिक्षाको माध्यमद्वारा हामीले हाम्रा छोराछोरीलाई भविष्यका लागि अवसरहरु प्रदान गर्न सक्छौं । हाम्रो छोराछोरीहरुका लागि परमेश्वरको योजनाहरु के छन् भन्ने हामीलाई थाहा नभए तापनि उनीहरुका लागि अवसरहरुका पत्ता लगाउने कुरालाई सुनिश्चित गर्नुपर्छ । परमेश्वरले तपाईंको छोराछोरीलाई तपाईको क्षेत्रमा परिवर्तन ल्याउन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । प्रायः तिनीहरुलाई यसो गर्नको लागि तालिम र शिक्षाको आवश्यकत्ता पर्दछ । तपाईंको मुल्य चुकाईले तिनीहरुलाई विश्वबिद्यालय जान र तपाईको परिवारको भविष्यमा सहायता गर्न सक्छन्। परमेश्वरसंग सम्बन्ध बृद्धि गर्नकालागि, असल जीवन जिउनको लागि शिक्षा महत्वपुर्ण कडि हो । तपाईको छोराछोरीले यी दुबै पाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

- अहिले तपाईले यी दुई थोकहरु कति राम्ररी गर्दै हुनुहुन्छ ?
- यी दुई बिचारहरु मध्ये तपाईलाई कुन चाहिँ कठिन लाग्छ ?

सामाजिक रुपमा बृद्धि हुनु ।

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई अरुहरुसंगको सम्बन्धमा बृद्धि हुन सहायता गर्नुपर्छ ।

- हाम्रा छोराछोरीहरुका अरु मानिसहरु संगको सम्बन्धमा बढ्ने उदाहरणहरु के के हुन ?
  - दाजुभाई र दिदीबहिनीहरु
  - साथीहरु (छिमेकीहरु, चर्च, स्कुल)
  - बयस्कहरु (छिमेकीहरु, नातेदारहरु, शिक्षकहरु, समुदायका अगुवाहरु)
  - आमाबाबु

- हाम्रा छोराछोरीहरु सामाजिक रुपमा बृद्धि हुन र अरुहरुसंग स्वस्थ्य सम्बन्ध राख्न, हामीले सहायता गर्नु कति महत्वपुर्ण छ भनि बिचार गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंका छोराछोरीले अरुहरुसंग राम्रो सम्बन्ध राख्दा के फाइदा हुन्छ ?
- तपाईंका छोराछोरीले अरुहरसंग सम्बन्ध राख्दा कस्ता समस्याहरु आउन सक्छन ?

साना समुहमा छलफल

परिवार यस्तो ठाँउ हो जहाँ बालबालिकाहरुले एक अर्कासंग अन्तरक्रिया गर्न सिक्छन् । यसैले आमाबाबुले छोराछोरीहरुसंग प्रशस्त समय बिताउनु र सामाजिक सिपहरुको असल नमुना बन्नुपर्दछ। बिद्यार्थी सहयोगी ७.१ लाई प्रयोग गरि हाम्रा बालबालिकाहरु सामाजिक रुपमा बृद्धि गर्न सहायता गर्ने तीन तरिकाहरुका बारेमापढ्नुहोस्। बिद्यार्थी सहयोगीका निर्देशनलाई पछ्याउनुहोस् ।

- छोराछोरीहरुले अरु मानिसहरुसंग कसरी सम्बन्ध राखेको परमेश्वर चाहानुहुन्छ भनि उनीहरुलाई सिकाउनुहोस् ।

यी पदहरु पढ्नुहोस् । यी पदहरुबाट हाम्रा छोराछोरीहरुलाई सिकाउन के महत्वपुर्ण छन भनि हामीले सिछौ ?

- फिलिप्पी २:३ स्वार्थी नहोऊ, अर्कालाई आफुभन्दा श्रेष्ठ ठान् ।
- कलस्सी ३:१३,१५ जब मानिसहरुले तिमीहरुलाई चोट पुर्‍याउँदछन्, तिनीहरुलाई क्षमा गर अनि तिनीहरुसंग शान्ति कायम गर र सधैँ धन्यबादी होऊ ।
- मत्ती ५:४४ तिमीहरुको शत्रुहरुलाई प्रेम गर अनि तिमीहरुलाई सताउनेहरुका लागि प्रार्थना गर ।
- १ कोरिन्थी १३:४-५ प्रेम सहनशील र दयालु हुन्छ । प्रेमले डाह गर्दैन, न शेखी गर्छ । प्रेमले आफ्नै कुरामा जिद्धि गर्दैन, झर्को मान्दैन , खराबीको हिसाब राख्दैन ।
- मत्ती ७:१२ मानिसहरुले तिमीहरुसँग जस्तो ब्यवहार गरुन् भन्ने चाहन्छौ , तिमीहरुले पनि तिनीहरुसंग त्यस्ते व्यवहार गर ।

बाइबल धर्मशास्त्रले हामीलाई अरुसंग शान्तिमा जिउनुको , हरेकलाई प्रेम गर्न, सहनशील र दयालु हुन, हामीलाई अरुले जस्तो ब्यवहारको गरुन भन्ने हामी चाहन्छौ त्यस्तै ब्यवहार गर्नुको महत्व बुझ्न सहायता गर्दछ । हामीले हाम्रा छोराछोरीहरु सानै हुँदा यसका बारेमा कुरा गर्नुपर्दछ जसरी तिनीहरु बढ्दै जानछन, सम्बन्धहरु परिर्वतन हुन्छन् ।

२. **उदाहरण बन्नुहोस्** । बालबालिकाहरु सामाजिक दक्षताहरु अरुबाट , बिशेष गरि आफ्ना आमाबाबुबाट सिक्छन् । तपाईले अरुहरुसंग दैनिक रुपमा गर्ने व्यवहार नै उनीहरुका लागि उदाहरण बन्दछन् ।

बाइबलमा हामीले सिकेको एकअर्कासंग कसरी सम्बन्ध राख्ने र परमेश्वरले हामीलाई कसरी एक अर्कासंग सम्बन्ध राख्नुहुन्छ बिचार गर्नुहोस् ।

- तपाई छोराछोरीहरुका लागि उदाहरण बन्ने तरिका के हो ?
- कुन क्षेत्रमा परमेश्वरको सहायताले तपाई अझ असल उदाहरण बन्न चाहानुहुन्छ ?

३. **तपाईका छोराछोरीलाई तिनीहरुका सम्बन्धमा आउने चुनौतिहरुसंग ब्यवहार गर्न सहायता गर्नुहोस् ।**

धेरै पटक, छोराछोरीहरुले अरुसंग समस्या आउँदा तपाईलाई भन्दैनन् तर तिनीहरुले फरक तरिकाले अभिनय गर्न शुरु गर्न सक्छन् । उनीहरु रिसाउने कुरामा बृद्धि , शारिरीक हिँसा वा असामान्य तरिकाले चुपचाप बस्नु जस्ता कुराहरु तपाईले याद गर्न सक्नुहुन्छ । यी चिन्हहरुले उनीहरुको सम्बन्धमा समस्याहरु छन् भन्ने देखाउँछ । जब अरु मानिसहरुले उनीहरुलाई गलत प्रकारले गरेका व्यवहारद्वारा रिस उठाउँदा र चित्त दुखाउँदा ती बिषयका बारेमा कुरा गर्न र ती मानिसहरुसंग राम्ररी व्यवहार गर्न उत्साह तथा सहायता आवश्यक पर्दछ । तिनीहरुलाई के भएको थियो, तिनीहरुले कस्तो महशुस गरे अनि उनीहरुले यसलाई कसरी ब्यवहार गरे भनि तिनीहरुलाई बाँड्न दिनुहोस् । यस्ता प्रकारका वार्तालापहरु बालबालिकाहरुका लागि प्रेम गरिएका, स्वीकार गरिएका र दयालु सम्मन्धका उदाहरणहरु हुन । यो कुरा बिशेष गरि बाल्य कालमा धेरै नै महत्वपुर्ण हुन्छ, यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई सहायता गर्नुहोस यसो गर्नाले उनीहरुले तपाई माथि भरोसा गर्नेछन् ।

तपाईका छोराछोरीहरुले अर्कालाई आफुभन्दा श्रेष्ठ ठान्नू, अरुहरुलाई प्रेम र नम्रताका साथ व्यवहार गर्न सिकुन् भनि तपाईले अरु कुन तरिकाहरुले तिनीहरुलाई सहायता गर्न सक्नुहुन्छ ?

सहजकर्तालाई निर्देशन : हरेक पदहरुले स्वस्थ्य सम्बन्धहरुकालागि सिकाउन र नमुना हुनका बारेमा के भन्दछ भनि समुहलाई सोध्नुहोस् । माथिका प्रमुख बिचारलाई जोड् दिनुहोस्।

अरु मानिसहरुसंग हाम्रो सम्बन्ध धेरै महत्वपुर्ण छ । स्वार्थी हुनु मानव व्यवहारका लागि सामन्य हो तर यसले परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्न सक्दैन । हामी हाम्रा छोराछोरीहरुलाई आफुलाई भन्दा अरुलाई श्रेष्ठ ठान्नू र अरुले आफुसंग जस्तो व्यवहार गरुन् भन्ने चाहन्छन् अरुहरुलाई पनि त्यस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ भनि सिकाउन चाहान्छौ ।

हामी तिनीहरुलाई दन्द्धहरुको समाधान गर्न सिकाउँछौ । यी कुराहरु हाम्रा छोराछोरीहरुलाई सिकाउने र नमुना बन्ने दुबै काम गर्नुपर्दछ ।

शारिरीकरुपमा बढ्नु

सामुहिक रुपमा छलफल

- हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई शारिरीक रुपमा बृद्धि हुन सहायता गर्ने तरिकहरु के के हुन?
  - पौष्टिक भोजनहरु
  - पर्याप्त सुताई
  - घर , कपडा आदि
  - स्वस्थ्य बानीहरु हात धुनु-चर्पीको प्रयोग, रोग बिमारबाट जोगिनु
  - ब्यायाम (खेलकुद, कार्यहरु)

यी सबै थोकहरुले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई शारीरिक रुपमा बढ्नका लागि सहायता गर्दछ । हाम्रा छोराछोरीहरु शारीरिक रुपमा बढ्नका लागि एउटा अति नै महत्वपुर्ण काम भनेको उनीहरुलाई हरेक दिन पौष्टिक भोजन खान पाउनु पर्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । उनीहरुको दिमाग राम्रो संग बिकास हुनका लागि हामीले उनीहरुलाई स्वस्थ्य आहर खानुपर्छ भनि सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई निर्देशन :यदि तपाईले स्वास्थ्यको मोड्युल पढि सक्नुभएको छ भने तपाईले १+ ३ नियम वा तीन प्रकारका खानाको समुहका बारेमा बताउनुहोस् निकट भविस्यमा नै स्वस्थ्यको मोड्युलमा तपाईले अझ धेर सिक्नुहुनेछ । यसका बारेमा स्वास्थ्यको मोड्युलमा धेरै ब्याखा गरिनेछ।

स्वास्थ्य मोड्युलमा १+ ३ नियमले हामीले हाम्रो परिवारलाई दैनिक रुपमा कसरी पौष्टिक भोजन जुटाउने भन्ने बारेमा बताउने छ ।

समिक्षाका लागि, १+ ३ नियम भनेको केहो ? हामीले हाम्रो दैनिक आहरमा तीन प्रकारका खानाका समुहहरुलाई समावेस गर्नुपर्दछ ।

- १ ले भात वा त्यसै प्रकारका मुख्य खानाको प्रतिनिधित्व गर्दछ । हामीले भात वा मुख्य खानालाई अर्को तीन खानाका समुहसंग समावेश गरि खानुपर्दछ ।
- ३ ले खानाका अन्य तीन समुह लाई प्रतिनिधित्व गर्दछ प्रत्येक दिन यिनीहरुलाई समावेश गर्नुहोस् ।

- समूह १- प्रोटिन (शरीरलाई सुगठित बनाउँछ) जस्तै अण्डाहरु, दुध, गेडागुडि, माछा, मासु)
- समूह २ -फलफुल र तरकारीहरु (भिटामिन र पौष्टिकताले भरपुर)
- समूह ३- बोसोहरु र तेलहरु (आवश्यक्ता अनुसार थोरै मात्रा)

छलफल

- तपाईंको क्षेत्रका मानिसहरुले स्वस्थ आहार जुटाउन सामना गर्नुपर्ने चुनौतिहरु के के हुनु?
- कसरी यी चुनौतिहरु माथि बिजय पाउने ?

बालबालिकाहरुले सन्तुलित आहार खान पाएनन् भने तिनीहरु कुपोषण, शारिरीक बिकासमा अवरुद्ध र रोगले सजिलै असर गर्ने, शारिरीक, मानसिक बिकास, भावनात्क बिकासमा अवरोध ल्याउँछ ।

निष्कर्ष

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

आमाबाबुको भूमिका भनेको छोराछोरीहरुलाई अगुवाई गर्नु, तिनीहरुका खाँचोहरु पुरा गर्नुपर्छ र तिनीहरुलाई आत्मिक , शारिरीक , मानसिक र सामाजिक रुपमा बढ्न सहायता गर्नु हो ।

केहि मिनेट समय लिएर आफ्ना छोाछोरीहरुका बारेमा बिचार गर्नुहोस् (यदि तपाईका छोराछोरीहरु छन् भने) र यी चार क्षेत्रहरुमा बृद्धि हुन तपाईले कसरी सहायता गर्नुहुन्छ ? के त्यस्ता केहि क्षेत्रहरु छन्, जहाँ तपाईले अलि बढि ध्यान दिनुपर्ने छ ? तपाईका छोराछोरीहरुलाई अगुवाई गर्न, तिनीहरुका खाँचोहरु पुरा गर्न र चारै क्षेत्रमा बृद्धि हुन सहयता गर्न सकौँ भनि परमेश्वरसंग सहायताको लागि आग्रह गर्नुहोस् ।

ब्यक्तिगत प्रयोग

- तपाईका छोराछोरीहरु बृद्धि होउन भनि के कुरा तपाईले पहिला देखि नै राम्रो संग गर्दै हुनुहुन्छ
- कुन क्षेत्रमा तपाईं अझै ध्यान दिन चाहानुहुन्छ ?
- तपाईले यो शिक्षाबाट तपाईका छोराछोरीहरु बृद्धिका लागि सहायता पुग्ने कुन नयाँ बिचार पाउनुभयो ?

पाठ - ८

छोराछोरीहरुलाई राम्ररी व्यवहार गर्न सहायता गर्नु

मुख्य बिचारहरु

- छोराछोरीहरुलाई तिनीहरुका भावनाहरु ब्यक्त गर्न सहायता गर्नुपर्छ ताकि तिनीहरुले समस्याहरु समाधान गर्न सकुन् ।
- सकारात्मक प्रतिकृया ब्यक्त गर्नु भन्दा सुन्ने असल सिपलाई प्रयोग गराईले छोराछारीहरुलाइ तिनीहरुका समस्या समाधान परिपक्कता साथ गर्न सहयाता गर्दछ ।

शैक्षिक सामाग्रिहरु

१. दृश्य सामाग्रि (पाठका अन्त्यमा छ)

८.१ बालबालिकाहरुले ध्यान दिएर सुन्ने नाटक(२ प्रति स्वयम सेवकहरुलाई)

२. बिद्यार्थी सहयोगी

८.१ छोराछोरीहरुलाइ प्रतिउत्तर दिने तरिकाहरु सुनाईका सिद्धान्तहरु

परिचय (बिद्यार्थी सहयोगीलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।)

सामुहिक छलफल गर्नुहोस् ।

तपाईं कहिले कुनै पनि कुरामा रिसाउनु भएको र नराम्रो ब्यवहार गर्नु भएकोमा खेद प्रकट गर्नु भएको छ ? प्रायः हामी निरास हुँदा वा रिसाउँदा तब हामी यस्तो काम गदछौं अनि हामी खेद ब्यक्त गर्दछौ । यो तिब्र भावनालाई कसरी सम्हाल्ने भन्ने थाहा नभएको कारणले हो । छोराछोरीहरु पनि उस्तै हुन् । प्रायः छोराछोरीले उनिहरुले कस्तो महशुस गर्दछन भनि भावनाहरुलाई ब्यक्त गर्न सक्षम हुँदैन, उनीहरुले राम्रोसंग बुझ्न सक्दैन । यसैले उनीहरु संचार गर्न सक्दैनन् , निराशामा उनिहरुले गलत ब्यवहार वा अनुपयुक्त कुरा गर्दछन् । यदि हामीले छोराछोरीहरुले राम्ररी ब्यवहार गरुन् भन्ने चाहन्छौं भने हामीले उनीहरुको भावनाहरु ब्यक्त गर्न सहायता गर्नुपर्दछ ।

हितोपदेश २२:६ ले भन्दछ, बालकलाई उ हिड्नुपर्ने बाटोमा तालिम देऊ, र वृद्ध अवस्थासम्म ऊ त्यसबाट तर्किएर जाँदैन ।

यसको अर्थ के हो भनि सोच्नुहुन्छ ? यसको अर्थ यही हो कि हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई राम्रो व्यवहार गर्न सिकाउन समय दिनु पर्दछ । हामीले उनीहरुका भावनाहरु बुझ्न र सकारात्मक प्रति उत्तर दिन सहायता गर्न सक्छौं । त्यस पछि उनीहरुलाई हामी जस्तै भएर बृद्धि हुन र ब्यवहार गर्न सक्षम तुल्याउने छ । उनीहरु बयस्क हुन्छन् तिनीहरुलाई परिपक्कताकासाथ निराशामा वा कठिन अवस्था पनि व्यवहार गर्न सहायता गर्ने छ ।

८.१ बालबालिकाहरुसंग व्यवहार गर्ने तरिकाहरु

सहजकर्तालाई निर्देशनः हरेक सहभागीहरुलाई उहाँहरुको प्रतिउत्तरहरु बाँडचुँड गर्न समय दिनुहोस् । केही साधारण प्रतिउत्तरहरु देखाउन ८.१ बिद्यार्थी सहयोगीलाइ प्रयोग गर्नुहोस् र समुहलाई अन्य उदाहरणहरुका बारेमा बिचार गर्न उत्साह दिनुहोस् ।

६ बर्षको बालकले भनेको यी भनाई प्रति आमाबाबुका सामान्य प्रतिकृया कस्तो हुन्छ ?

- मलाई नयाँ जन्मेको बच्चा मन पर्दैन। उ साँच्चै राम्री छैन !
- मेरो शिक्षक मुर्ख छ !
- उसले मलाई मुक्का हान्यो ! म उसंग फेरी कहिल्यै खेल्दिन !

बालबालिकाहरुले नराम्रो व्यवहार गर्दा सामान्यतयाः हामीले प्रतिउत्तर दिने तरिकाहरु छन । धेरै पटक हामीले छोराछोरीहरुलाई जवाफ दिनु अघि हामी उनीहरुले कस्तो महशुस गरिरहेका छन् भनी हामी सोच्दैनौ । यसैले हामीले बालबालिकाहरुका भावनाहरु बुझ्न उनीहरुलाई हामी सहायता गर्दनौ । प्रायः हामी तलका यी कामहरु गर्दछौं :

- **इन्कार :** "ठिकै छ, यो त्यति खराब हुँदैन, तिमीले त्यस्तो हुन सक्छ भनी सोच्नुहुन्न ।"
- **तार्किक प्रतिउत्तर** : "तिमीले गर्नुपर्ने केहि छैन यहाँ , गनगन गर्न बन्द गर ।" "तिमी मुर्ख नबन ! तिमीलाई थाहा छ तिमी स्कुल जानुपर्छ । यदि तिमी राम्रो काम गर्ने हो भने स्कुल जानुपर्छ । "
- **सल्लाह :** "तिमीले तिम्रो मित्रता कायम राख्न कडा परिश्रम गर्नु पर्छ नत्रता तिमी एक्लै हुनेछौ ।" "तिमीले लड्न सिक्नुपर्दछ । "
- **न्याय :** "कस्तो भयानक कुरा भन्नु पर्यो , तिमीले निश्चय नै केहि गरेको हुनुपर्दछ ?"
- **प्रश्नहरु :** "तिमीले के गर्यौ ?तिमीले त्यस्तो भयानक कुरा किन गर्यौ ?"
- **अर्को ब्यक्तिको पक्ष लिनु :** "उ राम्री केटी हो, मलाई थाहा छ उसले यसो भन्न खोजेको हो । "

जब हामीले यस किसिमले प्रतिक्रिया ब्यक्त गर्दछौं ,हामीले हाम्रा छोराछारीलाई उसका भावनाहरुलाई बुझ्न र सकारात्मक तरिकाबाट प्रतिउत्तर दिन सहायता गरेका हुँदैनौ। त्यसका साटो बालकले निरास, लाज, हिनताबोध, दोष र शर्मको अनुभुति गर्नेछ । तर जब हामीले हाम्रा छोराछोरीका कुरा राम्रोसंग सुन्छौ ,हामीले उनीहरुको भावनहरु बुझ्न र सकारात्मक रुपले राम्ररी ब्यवहार गर्न सहायता गरि रहेका हुन्छौ ।

ब्यक्तिगत प्रयोग

- प्रत्येक उदाहरणको लागि तपाईको छोराछोरीसंग तपाईको प्रतिउत्तर के हुन्छ जस्तो तपाईलाई सोच्नुहुन्छ ? हामीले छलफल गरे झैं तपाईको पनि प्रतिउत्तर उस्तै हुन्छ ?

राम्ररी सुन्नु (दृश्य सामाग्रि ८.१लाई प्रयोग गर्नुहोस् ।)

सामुहिक छलफल

एफिसी ६:४ पढ्नुहोस् ।

- कस्ता तरिकाहरु छन् कि बाबुहरुले तिनीहरुका छोराछोरीहरुसंग व्यवहार गर्दा उनिहरुलाई रिस उठाउन,, निरास गर्ने वा तितो बनाउँदछन ?

छोराछोरीका कुराहरु ध्यान दिएर सुनि दिनाले खराब व्यवहारको साटो उनीहरुका भावनाहरुसंग राम्ररी व्यवहार गर्न उनिहरुलाई सहायता पुग्दछ । यसले उनीहरुलाई समस्याहरुलाई राम्रोसंग समाधान गर्न सिक्नलाई र एउटा परिपक्व मानिस जस्तै व्यवहार गर्न तिनीहरुलाई शिप प्रदान गर्दछ । यसले तिनीहरुलाई

आफ्नो बारेमा राम्रो अनुभुति गर्नलाई र राम्रो व्यवहार गर्न सिक्न सहायता गर्दछ । यो छोराछोरी हुर्काउने महत्वपुर्ण सिप हो ।

सामुहिक कृयाकलाप -नाटक

सहजकर्तालाई निर्देशन : समुहका दुई जनालाई देहाय बमोजिमका भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह गर्नुहोस् । दुई जना स्वयम सेवकहरुलाई अभिनय गर्न दृश्य सामाग्रि ८.१ **बालबालिकाहरुलाई ध्यान दिएर** सुन्न दिनुहोस् । स्यमसेवकहरुलाई तयारीको लागि अघि नै समय दिनुहोस् ताकि आत्मबिश्वास का साथ प्रस्तुत गर्न सकुन् ।

बुवा बसेर पत्रिका पढिरहेका छन् ।

छोरा ठुलो स्वरमा हल्ला गर्दै कोठामा पस्छ । "म उसंग अब देखि कहिले पनि खेल्दिन् । म उसलाई घृणा गर्दछु । "

बुवाले पत्रिका भुईंमा राख्छन् , उनको छोरा तर्फ फर्कन्छन् र भन्छन् , " म देख्दैछु तिमी अति रिसाएका छौ ।"

छोराले भन्छ, "उ मेरो साथी हुने लायकको नै छैन । "

बुवाले भन्दछ, "ओहो ? "

छोराले भन्छ , "मैले अति नै राम्रोसंग खेँले र दुई गोल गरेँ । त्यस पछि खेलको अन्त्यमा जब गोल बराबरीमा थियो , मैले गोल हान्न चुकेँ । "

बुवा भन्दछ " अँ..."

छोराले भन्छ, "त्यस पछि मीकाले सबैको अगि भन्यो, मेरो गल्तीले गर्दा हामीले खेल जित्न सकेनौं । यसलै म उसंग रिसाएर हिँडेको "

बुवाले भन्दछ, "त्यसले गर्दा तिमीलाई लज्जित महशुस भएको हुनुपर्छ ।"

छोराले अलि शान्तपुर्वक भन्छ, " हो नि, त्यो भयानक थियो , मैले मिकासंग रिसाउनु नहुने थियो । उ मेरो सबै भन्दा मिल्ने साथी हो ।"

बुवाले भन्दछ , "म बुझ्छु नि । "

छोराले भन्छ, "मलाइ लाग्छ , मीका त्यहीँ होला, म फर्केर जानेछु । उसले साँच्चै हामीले जितेको देख्न चाहन्थ्यो । "

बुवा मुस्कुराउँछन् ।

सामुहिक छलफल

- शुरुमा छोराका भावनाहरु कस्ता थिए ?
- तिनीहरु कसरी परिवर्तन भए ?
- बुवाको कस्ता फरक कार्यहरुले छोरालाई आफ्ना भावनाहरुका सामना गर्न सहायता पुग्यो ?

- छोराको कुरा सुन्न पत्रिका भुईंमा राखे ।

- अवरोध पुरयाएनन् । उसका भावनाहरुलाई स्वीकार गरे -(ओहो, अँ..) उनले छोरालाई उसका भावना कस्तो थियो भनि बुझ्न सहायता गरे (म देख्दै छु, तिमी रिसाएका छौ ।" "त्यसले गर्दा तिमीलाई लज्जित महशुस भएको हुनुपर्छ)
- परिणामले के तपाईलाई आश्चर्य चकित पार्‍यो ?
  जब हामी बालकलाई खराब भावना हटाउन उत्साह दिने प्रयास गर्दछौँ त्यसले बालकलाई झन रिस उठ्छ । छोराछोरीका कुराहरु ध्यानसंग सुनेर यी सिद्धान्तहरुलाई प्रयोगमा ल्यायौँ भने उनीहरु भावनासंग सामना गर्न र उनीहरुले आफ्नै समाधान खोज्न सक्छन् ।

छोराछोरीका भावनाहरु सुन्नुको सिद्धान्त(८.२ बिद्यार्थी सहयोगिलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

सामुहिक रुपमा छलफल

तलको कथा पढ्नुहोस् :

चुनले आफ्नो किशोर उमेरका छोरा सधैं चर्चका कृयाकलापहरुमा ब्यस्त हुनु असल हुन्छ भनि विश्वास गर्दथे । उनले छोरालाई सम्भव भएसम्म बाईबल अध्ययन् र युवा सम्मेलनहरुमा सहभागी पठाउँथे । तर चुनको छोरा यी सबै कुरामा आनन्द गर्दैनथ्यो । उ अलि लज्जालु स्वभावका थियो । एक्लै यस्ता कार्यक्रमहरुमा सहभागी हुनुपर्दा उसलाई अपठ्यारो महशुस हुन्थ्यो । शहरमा एउटा ठुलो युवा सम्मेलनको आयोजना हुन लागेकोले चुनले आफ्नो छोराका भावनाहरुको बेवास्ता गर्दै उसलाई सम्मेलनमा सहभागी हुन पठाए । उनको छोराले लामो यात्रा गरी उ त्यहाँ गयो । उसले त्यहाँ कसैलाई पनि चिनेको थिएन । बुवाको दवाबमा त्यहाँ जानु परेकोले बुवासँग रिसायो अनि घर फर्के पछि उसको बुवासँग कुराकानी गर्न सम्म पनि उसले इन्कार गर्‍यो ।

त्यहि समयमा चुनले टिसिटिको पीरवारीक गोष्ठीमा भाग लिए । उनले आफ्ना गल्तीहरु स्विकार गर्ने र क्षमा माग्ने सम्बन्धमा सिके । सामान्यतया: उनले आफ्नो छोरासँग गल्ती स्वीकार गर्ने सम्बन्धमा कहिल्यै पनि बिचार गरेका थिएनन् । उनको संस्कृतिमा मानिसहरुले आमाबाबु र ठुलाबडाहरु सधै सही हुन्छन, यसैले छोराछोरीहरुसंग माफ माग्नु पर्दैन भनि बिश्वास गर्दथे । तर चुनले आफ्नो छोराको कुरा नसुनेर गल्ति गरेको कुरा बुझे । उनी छोरा भएकोमा गए अनि उसँग माफ मागे । उनको छोराले त्यो हप्ता भरी नै उनीसँग बोलका थिएनन् तर त्यस समय देखि उनको रिस कम हुँदै गयो । उ बुवासँग बिस्तारै कुराकानी गर्न थाल्यो र बिस्तारै उनीहरुको सम्बन्ध निको हुँदै गयो ।

- चुनले उसको छोरा युवा सम्मेलनमा सहभागी भएको किन चाहन्थे ?
- उनको छोरा युवा सम्मेलन जस्ता कृयाकलापहरुमा सहभागी हुन किन चाहँदैनथे ?
- चुनले उनको छोराको कुरा ध्यान दिएर नसुन्दा र उसको भावनाहरुलाई नबुझ्दा के भयो ?
- जब चुनले आफुले छोराको कुरा नसुनेको कुरा बुझे, उनले के गरे ? त्यसले परिस्थितिलाई कसरी प्रभाव पार्‍यो ?

८.२ सुनाईका सिद्धान्तहरु

ध्यान दिएर सुन्नु

सहजकर्तालाई निर्देशन: बिद्यार्थी सहयोगी ८.२लाई पढ्नुहोस् र कुनै प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

छोराछोरीलाई ध्यान दिएर सुन्नाले उनीहरुलाई नराम्री व्यवहार गर्नुको साटो आफ्ना भावनाहरु राम्रोसँग व्यवहार गर्न सहायता गर्दछ । यसले उनीहरुका समस्याहरुलाई समाधान गर्न सिक्नलाई सहायता गर्दछ र

उनीहरुलाई परिपक्व मानिस हुनका लागि सिपहरु दिन्छ । यसले उनीहरुलाई आफ्नो बारेमा राम्रो महशुस गर्न र कसरी राम्रो व्यवहार गर्ने भनि सिकाउँछ । यो छोराछोरीहरुलाई हुर्काउने एउटा महत्वपुर्ण सिप हो ।

जब हामीले छोराछोरीहरुलाई खराब भावनाहरु त्याग्न उत्साह दियौँ भने उनीहरु निरास हुन्छन् तर हामीले छोराछोरीहरुलाई ध्यान दिएर सुन्यौ र यी सिद्धान्तहरुलाई कार्यान्वयन गर्यौ भने उनीहरुले आफ्ना भावनाहरुको आफैँ सामना गर्न र आफ्नै समाधानहरु खोज्नेछन् ।

छोराछोरीहरुलाई सुन्नु र उनीहरुका भावनाहरुका प्रतिउत्तरका सिद्धान्त

छोराछोरीहरुका कुराहरु ध्यान दिएर सुन्न हामीलाई तीन थोकहरु आवश्यक पर्दछ :

- **तपाईको सम्पुर्ण ध्यान सहित सुन्नु** (नाटकको उदाहरण- बुवाले पत्रिका तल राखे)
    - तपाईंका छोराछोरीलाई तपाईले सम्पुर्ण ध्यान दिनुभएको छ भनि केहि गरेर देखाउनु भयो भने उनीहरुका लाई बुझ्न सजिलो हुन्छ । उदाहरणको लागि, पत्रिका भुँइमा राखी उ तिर फर्केर हेर्नु , उ तर्फ मुहार फर्काउनु , भान्छाबाट आएर उसँगै बस्नु ।
    - बालबालिकालाई आफ्ना बलिया भावनाहरु आफैँ व्यवहार गर्नु उनीहरुका लागि कठिन हुन्छ । यदि कसैले उनीहरुलाई सहायता गरेन भने उनीहरुका भावनाहरु झन बलियो हँदै जानेछन् र तिनीहरु र प्रायः उनीहरुले खराब व्यवहारद्वारा प्रकट गर्नेछन् ।
- **उनीहरुका भावनाहरुलाई बुझ्नु** : - (ओहो, अँ.. म बुझ्छु ... नाटकको उदाहरण)
    - वाक्यांशका शब्दहरु प्रयोग गर्नु , जस्तै ओहो, अँ, ए हो, म बुझ्छु ।
    - शाब्दिक चिन्हरुलाई प्रयोग गर्नुहोस् - टाउको निहिर्याउनु, आँखाको सम्पर्क, अनुहारको अभिव्यक्ति ।
    - उनीहरुले व्यक्त गरेका भावनाहरु गल्ती हुन् भनि उनीहरुलाई महशुस हुन नदिनुहोस् । बालबालिकाहरुसंग खराब व्यवहार नगरिकनै हामीले उनीहरुका भावनाहरुलाई स्विकार गरि उनीहरुलाई ति भावनाहरुलाई व्यवहार गर्न दिनुपर्छ ।
- **उनीहरुका भावनाहरु जान्न उनीहरुलाई सहायता गर्नु** (नाटकको उदाहरण , त्यो तिम्रो लागि लाजमर्दो भएको हुनुपर्छ)
    - उनीहरुको व्यवहारमा झल्केको भावना अनुसारको भावुक शब्दहरु अभिब्यक्त गरि सहायता गर्नुहोस् ।
    - बालबालिकाहरु प्रायः उनीहरुले अनुभव गरेका भावनाहरु तपाईंसंग भन्न असक्षम हुन्छन् । यदि तपाईले उनीहरुलाई यसो गर्नुभयो भने उनीहरुले आफुलाई स्वीकार गरेको र बुझ्नुभएको महशुस गर्नेछन् । उनीहरुले आरामदायक महशुस गर्नेछन् र शान्त हुनेछन् । यदि तपाईंले गलत प्रकारले बुझ्नुभएको छ भने पनि चिन्ता नगर्नुहोस् । यदि तपाईले गलत बुझ्नु भएको भए पनि तपाईका छोराछोरीहरुले तपाईलाई भन्नेछन्।

बालबालिकाहरुका भावनाहरुका केहि उदाहरणहरु के के हुन ?

- उदास
- निराशा
- चोट
- रिस
- धोका
- आश्चर्यचकित
- खुशी

छलफल

- चुनले आफ्नो छोरालाई अझ राम्ररी सुन्न सक्ने केहि तरिकाहरु के के हुन ?
- यसले परिणामलाई कसरी परिवतर्न गर्दथ्यो होला ?

साना समुह कृयाकलाप (२ -३ मानिसहरु)

दुई वटा अभिनयको बिकास गर्नुहोस् ।

- पहिलो अभिनयकर्ताले - तपाईको समुदायमा सामान्यतया छोराछोरीले उदास हुँदा आमाबाबुले कसरी प्रतिउत्तर दिन्छन् भन्ने कुरा देखाउनुहोस् ।
- दोश्रो अभिनयकर्ताले- आज सिकेको कुराहरु ध्यान दिएर सुन्ने कौशलताको सम्बन्धका बारेमा प्रदर्शन गर्नुहोस् । तपाईले पहिला उल्लेख गरिएको परिस्थितिलाई वा त्यस्तै अवस्थालाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : नाटकको तयारी गर्न १० मिनेटको समय दिनुहोस् । उनीहरुले तयारी गरि देखाउन चाहेको भूमिका समुहहरुका अघि प्रर्दशनका लागि आग्रह गर्नुहोस् । हरेक भूमिकाको प्रस्तुति पश्चात् बाँकी समुहकाहरुलाई सुनाईको कौशलताहरु र कस्ता सुनाईको सिद्धान्तहरु प्रयोग भए भनि सोध्नुहोस् । यदि कुनै सिद्धान्तको प्रर्दशन भएन भने, कसैले चाँडै त्यो सिद्धान्तलाई समेटेर एउटा नाटक तयार गर्रि प्रस्तुत गर्न सक्छन कि सोध्नुहोस् ।

निष्कर्ष

सामुहिकरुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

छोराछोरीहरुलाई राम्रो व्यवहार गर्न हामीले उनीहरुको भावनाहरुसंग व्यवहार गर्न सहायता गर्नुपर्दछ । यसो हुनका लागि हामीले उनीहरुलाई ध्यान दिएर सुन्नुपर्दछ । ध्यान दिएर सुन्न हामीले तीन वटा कुराहरु गर्नुपर्दछ ।

- तपाईको सम्पुर्ण ध्यान सहित सुन्नु
- उनीहरुका भावनाहरुलाई बुझ्नु
- उनीहरुले के महशुस गरिरहेका छन जान्न उनीहरुलाई सहायता गर्नु

व्यक्तिग प्रयोग

यो हप्तामा तपाईले यो पाठबाट सिकेका सिद्धान्तहरु तपाईका छोराछोरीहरु वा अरु बालबालिकाहरु, वा तपाईले भेट्ने तपाईका छिमेकीहरु ,नातेदारहरुसंग प्रयोग गर्नुहोस् ।

नानीहरुलाई ध्यानसित सुन्ने सम्बन्धमा नाटक

बुवा बसेर पत्रिका पढिरहेका छन् ।

छोरा ठुलो स्वरमा हल्ला गर्दै कोठामा पस्छ । “म उसंग अब देखि कहिले पनि खेल्दिन् । म उसलाई घृणा गर्दछु । ”

बुवाले पत्रिका भुईंमा राख्छन् , उनको छोरा तर्फ फर्कन्छन् र भन्छन् , “ म देख्दैछु तिमी अति रिसाएका छौ ।”

छोराले भन्छ, “उ मेरो साथी हुने लायकको नै छैन । ”

बुवाले भन्दछ, “ओहो ? ”

छोराले भन्छ , “मैले अति नै राम्रोसंग खेँले र दुई गोल गरैँ । त्यस पछि खेलको अन्त्यमा जब गोल बराबरीमा थियो , मैले गोल हान्न चुकेँ । ”

बुवा भन्दछ “ अँ...”

छोराले भन्छ, “त्यस पछि मीकाले सबैको अगि भन्यो, मेरो गल्तीले गर्दा हामीले खेल जित्न सकेनौं । यसलै म उसंग रिसाएर हिँडेको ”

बुवाले भन्दछ, “त्यसले गर्दा तिमीलाई लज्जित महशुस भएको हुनुपर्छ ।”

छोराले अलि शान्तपुर्वक भन्छ, “ हो नि, त्यो भयानक थियो , मैले मिकासंग रिसाउनु नहुने थियो । उ मेरो सबै भन्दा मिल्ने साथी हो ।”

बुवाले भन्दछ , “म बुझ्छु नि । ”

छोराले भन्छ, “मलाइ लाग्छ , मीका त्यहीँ होला, म फर्केर जानेछु । उसले साँच्चै हामीले जितेको देख्न चाहन्थ्यो । ”

बुवा मुस्कुराउँछन् ।

पाठ- ९

हाम्रो बोलीबचनको महत्व

मुख्य बिचारहरु

- हाम्रो वचनमा हाम्रा छोराछोरीहरुलाई उत्साह दिने वा चोट पार्ने शक्ति हुन्छ ।
- उत्साहजनक वचनहरु र सकारात्मक कुराकानीले छोराछोरीहरुलाई परमेश्वरले चाहनुभएको जस्तो व्यक्ति बन्न सहायता गर्दछ ।

शैक्षिक साम्राग्रिहरु

- बिद्यार्थी सहयोगी
  - ९.१ सकारात्क कुराकानी

परिचय

सामुहिकरुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

बाइबलले हामीलाई हाम्रो बोलीवचनहरु र हामीले कसरी हाम्रा जिब्रोलाई प्रयोग गदछौं भन्ने सम्बन्धमा धेरै कुराहरु भनेको छ । तलका पदहरुले बाबु परिवारको शिर भएकोल बाबुलाई सम्बोधन गरिएको छ तर छोराछोरीहरुको हेरचाह गर्ने सबैलाई उपर्युक्त हुन्छ ।

कलस्सी ३:२१ र एफिसी ६:४ पढ्नुहोस्

- छोराछोरीलाई कस्ता व्यवहार र कार्यहरुका कारणले हतास बनाउँदछ ? (पद २१)
- छोराछोरीलाई कस्ता व्यवहार र कार्यहरुका कारणले तितो र निराश बनाउँदछ?

हाम्रा छोराछोरीलाई हतास बनाउने तरिकाहरु मध्ये एउटा उनीहरुलाई ध्यान दिएर नसुन्नु पनि हो । जसलाई हामीले अघिल्लो पाठमा हेरिसकेका छौं । अर्को तरिका भनेका हामीले प्रयोग गर्ने शब्दहरु हो । यो पाठमा हाम्रा शब्दहरुलाई जाँच्ने छौ । कसरी हामीले वचनहरुद्वारा निर्माण गर्दछौ वा चित्त दुखाउँछौ ।

हितोपदेश १२:१८ पढ्नुहोस् ।

यो पदले हामीलाई स्मरण गराउँदछ कि हाम्रा वचनले या त तरवारले झैं घोच्छ या त निको पार्दछ ।

- कस्ता वचनहरुले तरवारले झैं घोच्दछ ?
  - "तँ मुर्ख होस् ।"
  - " तँ काम लाग्ने छैनस् ।"
- कस्ता वचनहरुले निको पार्दछ ?
  - "तिमी धेरै प्रतिभाशाली छौ ।"
  - "तिमीले तिम्रो बहिनीलाई गर्ने कृपालु व्यवहार मलाई मन पर्छ । "
- तपाईंले आफ्नो छोरा वा छोरीलाई भनेका निको पार्ने वा घोच्ने वचनको के तपाईलाई याद आउँछ ? यो तपाई आमाबाबु, दाजुभाइ दाजुबहिनी वा शिक्षकशिक्षिका बाट आएका हुन सक्छन् ।
- यसले तपाईंको जीवनमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ?

सहजकर्तालाई निर्देशनः वचनको शक्तिको बारेमा बिचार गर्न समुहलाई प्रयाप्त समय दिनुहोस् । उहाँहरुका बाल्यकालमा भनिएका यस्ता केहि वचनहरु अझै स्मरण छन् भने ति हेर्न सहायता गर्नुहोस् । ती वचनका प्रभाव हुन्छन् र अझै त्यसको प्रभाव आज पनि हुन्छ । जसले अहिलेसम्म पनि नकारात्क वचनहरु याद गरिरहेको भएको छ, उहाँको लागि छोटो प्रार्थना गर्नुहोस् ।

अरुले हाम्रो बारेमा बोलेका नकारात्मक वचनहरुका स्मरणहरुबाट हामीलाई निका पार्नुभएको होस् ती वचनहरु बोल्नेहरुकालाई क्षमा गर्न सहायता गर्नुभएको होस भनि परमेश्वरसंग प्रार्थना गरौं । परमेश्वरसँग मानिसहरुले हाम्रो बारेमा बोलेको सकारात्मक वचनहरु याद गर्न र परमेश्वरले हाम्रो बारेमा के भन्नुहुन्छ भन्ने महत्वपुर्ण कुरा याद दिलाइ दिनुहोस् भनि उहाँसंग प्रार्थना गर्नुहोस् ।

हानिकारक वचनहरु (९.१ बिद्यार्थी सहयोगी प्रयोग गर्नुहोस्)

सामुहिकरुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई निर्देशनः बिद्यार्थी सहयोगी ९.१ पाठको बाँकी भाग प्रयोग गरी शैक्षिक सामाग्रिमा जानुहोस् ।

९.१ सकारात्मक कुराकानी

हानीकारक वचनहरु

हानीकारक वचनहरु ती हुन् जसलाई हामी मानिसहरुलाई चोट पार्न प्रयोग गर्दछौं । प्रायः हामी कुनै व्यक्तिलाई चोट पुर्याउने योजना गर्दैनौं । वास्तवमा त्यस्ता वचनहरु छोराछोरीहरुलाई परिवतर्न हुन उत्साह दिन प्रयोग गरिन्छ तर ती वचनहरुले छोराछोरीलाई उल्टै चोट पारिहेको हुन्छ । बदलिनुको साटो, उसले जे सुन्छ त्यही विश्वास गर्दछ , हतोत्साहित हुन्छ अनि अझ राम्रो हुने प्रयास गर्दैन ।

यो तहमा फिट हुने सबै भन्दा हानीकारक वचनहरु :

- **निराशा र रिसमा बोलिएका वचनहरु**
  प्रायः हामीले त्यसो भन्न खाजेका हुँदैनौ । (जस्तै , तँ कहिल्यै न जन्मेको भए हुन्थ्यो)
- **छोराछोरीलाई हामीले दिने रुपकहरु ।**

  जब छोराछोरीहरुले हामीले मन नपर्ने केहि गर्दछन् , हामी उसले गरेका व्यवहारको सट्टामा केहि भन्दछौ । (जस्तै, तँ असफल होस्, तँ मुर्ख होस्)

- **तुलनाहरुः** छोरा वा छोरीलाई उसका दाजुभाई वा दिदीबहिनीहरुसंग तुलना गर्नु एकदमै सजिलो छ । - जस्तै "तँ तेरो भाइ जस्तै भएको भए", वा "उ उसकी बहिनी जस्तो चलाख छैन ।"
- **भविष्यवाणी** : हामीले कहिलेकाहीँ उनीहरुलाई भविष्यमा यस्तो हुनेछ भनि भन्छौ । जस्तै "तिमीले कहिल्यै काम पाउँदैनौ , " वा " तिमी तिम्रो काका जस्तै छौ , तिमी पनि उस्तै हुनेछौ "
- **उनीहरुका बारेमा नकारात्मक कुरा गर्नु** : कहिले काहीँ जब हामीले उनीहरुका बारेमा अरुसंग नकारात्मक रुपले कुरा गरेका उनीहरुले सुन्दछन । जस्तै "मेरो छोरा परिक्षामा फेरी फेल भयो ।" "उसले पर्याप्त परिश्रम नै गरेन" , वा "यो मेरो छोरी साहै बदमाश छे ।"

सामान्यतया हामीले हाम्रा छोराछोरीले जस्तो हुन् भन्ने हामी चाहन्छौं, हानीकारक वचनहरुले त्यसको उल्टो बनाँउछ । उदाहरणको लागि , हामी हाम्रा छोराछोरीहरुले झन कडा परिश्रम गरुन् भन्ने चाहन्छौ तर उनीहरुले

यस्ता वचनहरु सुनेर तिनीहरुले अझ राम्रो गर्न सक्दिन भनि विश्वास गर्दछन् र प्रयास गर्नै छोडिदिन्छन् । हानीकारक वचनहरुले उनीहरुलाई परमेश्वरले ईच्छा गर्नु भएको जस्तो व्यक्ति बन्न रोक्न सक्छ ।

व्यक्तिगत प्रयोग वा साथीसंग

तलका यी दुई प्रश्नहरुलाई बिचार गर्नुहोस् र आफ्ना छोराछोरीहरुसँग अझै राम्रो तरिकाले बोल्न परमेश्वरले सहायता गरुन् भनि बिस्तारै प्रार्थना गर्नुहोस् ।

- कस्ता हानीकारक वचनहरु तपाईंका छोराछोरीहरुलाई भन्नुहुन्छ ?
- कस्तो अवस्थामा तपाईले ती वचनहरु भन्नुहुन्छ ?

सकारात्मक कुराकानी

सामुहिकरुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

यो हाम्रा छोराछोरीहरुसंग राम्ररी कुराकानी गर्न सम्भव छ ।

हितोपदेश १५:१ पढ्नुहोस् ।

"नम्र जवाफले क्रोधलाई शान्त पार्छ तर कठोर वचनले रीस उठाउँछ । "

सहजकर्तालाई निर्देशन : सकारात्मक कुराकानी अन्तर्गत बिद्यार्थी सहयोगी ९.१ का हरेक बुँदाहरु पढ्न स्वयमसेवकलाई आग्रह गर्नुहोस् । यी बुँदाहरु होशियार साथ सुन्न र उनीहरुका परिवारमा लागु गर्न समुहका सबैलाई आग्रह गर्नुहोस् । हरेक सिद्धान्तहरु प्रयोगमा ल्याउनका बारेमा उहाँहरुका बिचारहरु बाँड्न समुहकाहरुलाई आग्रह गर्नुहोस् ।

९.१ सकारात्मक संचारका सिद्धान्तहरु

- **तपाईले भनेका वचनहरु साँचो छैन भने चाँडो भन्दा चाँडो छोराछोरीलाई सत्य के हो त्यसको बारेमा बताउनुहोस्** । तपाईले अन्जान मै भनेको भएता पनि । लामो समय सम्मको लागि भुल बुझाई हुन नदिनुहोस् ।
- **रिसमा बोलिएका धेरै कठोर वचनहरुका लागि माफ माग्ने अनि सकारात्मक संचार गर्ने** । यसले तपाईको छोरा वा छोरीलाई नमुना प्रस्तुत गर्दछ । जुन कुरा गर्दा तपाईलाई रिस उठेको थियो त्यसका लागि तपाईसंग माफ माग्ने अवसर पनि प्रदान गर्दछ । यदि तपाईले गल्ती गर्दा छोराछोरीहरुसंग माफ माग्नु भयो भने उनिहरुले तपाईलाई झन धेरै आदर गर्नेछन र उनीहरु तपाईलाई खुशि पार्न अभिप्रेरित हुनेछन् ।
    - पाठ -८ मा सिकेका चुन र उसको किशोर छोराको कथा तपाईलाई याद छ ? (आवश्यक परे कथा फेरी पढ्नुहोस्) छोराछोरीहरुसंग माफ माग्ने सम्बन्धमा उसको संस्कृतिले के विश्वास गर्दथ्यो ?
    - तपाईको क्षेत्र वा परिवारमा सामान्यतया विश्वास गरिने कुराहरु के के हुन ?
- **तपाईको छोराछोरीलाई रुपक लगाउनुको साटो कस्तो व्यवहारले तपाईलाई निराश पारेको वा रिस उठाएको भनि ब्याखा गर्नुहोस्** । "त्यसो गर्नु मुर्ख काम थियो " भन्नु "तँ मुर्ख होस्" भन्नु प्रभावकारी र कम हानीकारक हुन्छ ।
- **तपाईका छोराछोरीलाई एक अर्कासंग तुलना नगर्नुहोस्** । तुलनाले बालबालिकालाई आफ्नो बारेमा खराब महशुस गराउँदछ र रिस उठाँउछ । यसले तपाईका छोराछोरीलाई अघि बढ्न कठिन तुल्याउँछ ।
- **तपाईको छोराछोरीका बारेमा उनीहरुले सुन्ने सम्भावना रहँदा उनीहरुका बारेमा सकारात्मक कुराहरु मात्र भन्नुहोस् ।**
- **तपाईको छोराछोरीहरुलाई नकारात्मक गुणहरुका माध्यमबाट उनीहरुको परिचय नगराउनुहोस् ।**

साना समुहको कृयाकलाप (२-३ जना मानिसहरु)
यी सिद्धान्तहरु मध्ये एउटाका बारेमा सानो नाटक तयार गरी तपाईंले आफ्नो परिवारमा कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ भनि देखाउनुहोस् ।
सहजकर्तालाई निर्देशनः समुहलाई प्रहर्शनको तयारीका लागि ५ मिनेटको समय दिनुहोस् र तिनीहरु मध्ये अगाडि गएर प्रर्दशन गर्न समुहलाई आग्रह गर्नुहोस् । प्रत्येक नाटकको प्रस्तुति पश्चात् त्यहाँ प्रयोग गरिएको सिद्धान्तहरु कुन कसरी प्रयोग गरियो समुहलाई सोध्नुहोस् ।

उत्साहका वचनहरु

ब्यक्तिगत प्रयोग
सहजकर्तालाई निर्देशनः ९.१ उत्साहका वचनहरु दिनु । उत्साह दिँदा निश्चित कुराका लागि दिनुहोस, हरेक ब्यक्तिलाई उहाँहरुको छोराछोरीहरुलाई कसरी उत्साह दिने भन्ने सम्बन्धमा सोच्न र लेख्नका लागि पर्याप्त समय दिनुहोस् ।

उत्साहका वचनहरु दिनु ।
हानीकारक वचनहरु बोल्नुको साटो हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई उत्साह दिने अवसरहरु खोन्नुपर्छ।
५ मिनेटको समय लिएर तपाईले आफ्ना छोराछोरीहरुलाई उत्साह दिन ५वटा कुराहरु बिचार गर्नुहोस् । जति सक्दो बिशिष्ट प्रकारले उत्साह दिनु भयो त्यति नै राम्रो । जसका छोराछोरीहरु छैनन् उहाँहरुलाई आफ्नो सम्पर्कमा भएको बालबालिकाहरु वा तपाईका परिवारका अन्य सदस्यहरुलाई उत्साह दिन अन्य तरिकाहरुका बारेमा सोच्नुहोस् ।
उदाहरको लागि "तिमी स्कुलबाट आएर भान्सामा जसरी मलाई सहायता गर्दछौ त्यसको लागी म तिम्रो प्रशंसा गर्दछु ।" तिमीसंग समय बिताउँदा मलाई अति रमाइलो लाग्छ । तिमीले मेरो काम सजिलो बनाइदिएकी छौ, "तिमी धेरै नै असल छोरी हौ ।"
साथीसंग वा (सम्भव भए दम्पत्तीसंग)
तपाईले आफ्ना छोराछोरीहरुसंग कुराकानी गर्दा कस्ता कुराहरु पहिले देखि नै राम्रो गर्दै आइरहनुभएको छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । तपाईले कस्ता वचनहरु प्रयोग गर्दा तपाईंका छोराछोरीलाई चोट पार्दछ । तपाईले आफ्ना छोराछोरीहरु वा सम्पर्कमा रहेका बालबालिकाहरुलाई कसरी उत्साह दिने योजना गर्नुभएको छ एक अर्कासंग बांड्नुहोस् ।

निष्कर्ष
सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।
हामीले वचनद्वारा छोराछोरीलाई उत्साह दिन सक्छौ वा चोट पार्न सक्छौ । हामीले चोट पार्ने मनसायले वचन नभनेको पनि हुन सक्छौं तर हाम्रा हानीकारक वचनले छोराछोरीहरुलाई परमेश्वरले चाहनु भएको जस्तो ब्यक्ति बन्नलाई रोक्न सक्छ । हामीले छोराछोरीसंग सकारात्मक संचार गर्ने कौशलता सिक्नुपर्ने हुन्छ । बाईबल धर्मशास्त्रले हामीलाई हाम्रा छोराछोरीहरुलाई उत्साह दिन र निर्माण गर्न जिब्रोलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसो गर्न उनीहरुसंग कुराकानी गर्ने तरिकाहरु परिवर्तन गरि उत्साह दिने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
यसैले आगामी सप्ताह, तपाईंका छोराछोरीहरुलाई प्रोत्साहन दिन सम्भावनाहरु खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् । चित्त दुःखाउने वचनहरुलाई नबोल्नुहोस् र यदि तपाईका वचनहरुले तपाईको छोराछोरीका मन दुखेको भए जति सक्दो चाँडो क्षमा माग्नुहोस् र तपाईका भनाईको अर्थ त्यो थिएन भनि बताउनुहोस् ।

पाठ-१०
प्रभावकारी र प्रेमिलो अनुशासन

मुख्य बिचार

- ईश्वरीय तरिकाले हिड्न छोराछोरीहरुलाई अगुवाई र सुधार गर्नु नै अनुसाशन हो । अनुसाशन भनेको दण्ड दिनु होइन् ।
- प्रभावकारी अनुशासन एकरुपता र प्रेममा गरिनु पर्दछ ।
- शारीरिक दण्ड एउटा बाटो मात्र हो । छोराछोरीलाई सधैँ अनुशासन गर्नु प्रभावकारी हुँदैन ।

शैक्षिक सामाग्रीहरु

- दृश्य सामाग्रि
- १०.१ अनुशासन नाटकको बैकल्पिक फारम
- बिद्यार्थी सहयोगी
- १०.१ छोराछोरीलाई अनुशासन

परिचय - बिद्यार्थी सहयोगी १०.१ प्रयोग गर्नुहोस् ।

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

हितापदेश २९:१७ र १३: २४ पढ्नुहोस् ।

- अनुशासनको सम्बन्धमा हामीलाई यी पदहरुले के सिकाउँछन् ?
- हाम्रा छोराछोरीहरुलाई अनुशासन गर्नु कति महत्वपुर्ण छ ?
- यदि हामीले छोराछोरीलाई प्रेम गर्दछौ भने उनीहरुलाई अनुशासन पनि गर्नुपर्छ ?
- हामीले छोराछोरीहरुलाई अनुशासन गर्ने सामान्य तरिकाहरु के के हुन ?

यी दुइ कथाहरु पढनुहोस् :

सेतका छ जना दाजुभाइहरु र दिदीबहिनीहरु थिए । एक दिन दिदीहरुले उसलाई अति नै जिस्काइरहेका थिए । उ साह्रै रिसाएकोले उसले पानीको मगले उनीहरुलाई हान्यो । मगले लागेकोले उसकी दिदी रुन थालिन् । उनका काकीले सेतले गरेको सबै कुरा देखिन् र उसको बुवालाई फोन गरि सबै कुरा भनि दिइन् । उसका बुवा आएर सेतलाई कराउन थाले । सबै जना डराए, छिमेकीहरुले पनि यी सबै कुरा हेरिरहेका थिए । उनका बुवाले सेतलाई पेटि खोलेर चार पाँच पटक हिर्काए र भने अब देखि त्यसो कहिल्यै नगर्नु नत्रता हिड्न नसक्ने होलास् । सेत दिदीहरुसंग साह्रै रिसायो । अर्को दिन फेरी एउटी दिदीले सेतलाई जिस्काउन थालिन् । सबैजान हाँस्न थाले । सेतले उसकी दिदीलाई एक झापड हान्यो । यो पटक उसका बाबु पनि सबै जनासँग मिलेर हाँसे ।

दीनालाई चित्र बनाउन मनपर्छ तर उनलाई घर धन्दा गर्न मन पर्दैन । उनकी आमाले उनलाई घरको काम लगाइन् । दिनाकी आमाले उनलाई साँझ सम्म पनि घरको काम गरिस् भने चित्र बनाउन दिनेछु तर गरेनौ भने आउने हप्ता भरि चित्र बनाउन दिनेछैन भनि बताइन् । दिना स्कुल सकेर घर आइन् उनले घर धन्दा गर्न बिर्सिन् तर चित्र कोर्न थालिन् । बेलुकीको खाना पछि आमाले उसलाई घरको कामको बारेमा सोधिन् तर उनले घरको काम गर्न बिर्सेको रहिछ । उनकी आमाले उनलाई बिहान भनेका कुरा याद दिलाउन् । आमाले उनले घरको काम नगरेकामा अवस्थामा आउने परिणामको बारेमा याद दिलाइन् । दिनाले आमाले भनेको कुरा सम्झिन् । आमाले उनलाई चित्र बनाउने सामाग्रीहरु आफु कहाँ ल्याउन भनिन् । उनकी आमाले भनिन्, यदि तिमीले यो हप्ता भरि

नै घर धन्दा गर्‍यो भने तिमीले अर्को हप्ता यी चित्र कोर्ने समानहरु पाउने छौ । तापनि हरेक दिन उनले घर धन्दा गर्न बिर्सिन्थीन् र उनले अर्को हप्ताह सम्म चित्र बनाउन पाउने अवसर गुमाउँथिन् ।

- कुन कथा तपाईको देशमा मिल्छ ?
- दुई आमाबाबुको छोराछोरीलाई अनुशासन गर्ने तरिकाहरुमा के भिन्नता छ ?
- सेतको बुवाले एक पटक उनलाई पिट्छन् र अर्को पटक हाँस्छन् र दिनाको आमाले उसका चित्र बनाउने समान लिन्थिन् ।
- यी मध्ये कुन कथाले अनुशासन गर्ने असल उदाहरण प्रस्तुत गर्दछ ?
- दिनाको आमाले उनलाई प्रेम सहित अनुशासन गरिन् , दिनाले गरेको गल्तीलाई र त्यसका परिणाम के हुन्छ भनी उनलाई राम्ररी बुझाइन्, र त्यसमा उनकी आमा निरन्तर लागिन् ।

  यो पाठमा , हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई ईश्वरीय तरिकाद्वारा कसरी अगुवाई गर्ने भन्ने सम्बन्धमा हेरिरहेका छौँ । हामीले हाम्रा छोराछोरीहरुलाई शारीरीक दण्ड नदिइकनै उनीहरुलाई सहायता गर्ने अरु पद्धतिहरुका बारेमा पनि बिचार गर्नेछौ । यदि हामीले सिकेका अरु तरिकाहरु प्रयोगमा ल्यायौं भने हामीले छोराछोरीहरुलाई दण्ड दिई रहनु पर्दैन ।

  छोराछोरीलाई अनुशासन गर्न असल सुझावहरु (१०.१ विद्यार्थी सहयोगीलाई प्रयोग गर्नुहोस्।

छोराछोरीलाई अनुशासन गर्न असल सल्लाहहरु

(१०.१ बिद्यार्थी सहयोगीलाई प्रयोग गर्नुहोस्)

सामुहिकरुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई निर्देशनः स्यम्सेवकहरुलाई प्रभावकारी अनुशासनका सल्लाहहरुलाई पढ्न आग्रह गर्नुहोस् ।

१०.१ प्रभावकारी अनुशासनका सल्लाहहरु

अनुशासनको अर्थ छोराछोरीहरुले ईश्वरीय तरिकाले व्यवहार गर्न सिकाउन, अगुवाई गर्नु र सच्याउनु हो । अनुशासन गर्नुको अर्थ दण्ड दिनु होइन । छोराछोरीलाई अनुशासन गर्ने बिभिन्न तरिकाहरु हुन्छन् । यदि अनुशासन प्रेममा निरन्तर गरिएको छ भने त्यो असल हो।

हाम्रा छोराछोरीले अरुसंग राम्रो व्यवहार गर्न , असल कुराहरु छनोट गर्न र ईश्वरीय जीवन जीउन सकुन् भनि हामी अनुशासन गर्दछौं । किनभने हामी उनीहरुलाई प्रेम गर्दछौं । कति पल्ट हामीले छोराछोरीहरुलाई गर्ने अनुशासन प्रभावकारी नभएकोले गर्दा उनीहरुलाई बागी, तितोपना, कठोर हृदय, लाज, डर र असुरक्षित बनाउँछ । यो बुझ्न अति महत्वपुर्ण हुन्छ कि प्रभावकारी अनुशासनले हाम्रा छोराछोरीलाई परमेश्वर र अरुसंगको सम्बन्धको परिपक्कतामा बृद्धि हुन सहायता पुर्‍याउँछ ।

क. हामीले छोराछोरीहरुलाई अनुशासन गर्दा उनीहरुलाई प्रेम गर्दछौ भन्ने कुरा निश्चयता दिनु पर्दछ ।

- तपाईंले कहिल्यै पनि रिसमा हुँदा छोराछोरीलाई दण्ड दिनुहुँदैन । यसले हामीलाई सिकाउँछ कि रिसाउँदा छोराछोरीलाई गाली गर्नु र पिट्नु हुँदैन । यदि तपाईलाई रिस उठेको छ भने पहिला रिस शान्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र तपाई तयार नहुन्जेल छोराछोरीलाई एक कुनामा बस्न दिनुहोस् ।
- तपाईले दण्ड दिनुको उदेश्य उसलाई कसरी राम्रो व्यवहार गर्ने भन्ने सिकाउनु मात्र हो भनि याद दिलाउनुहोस् । आमाबाबुको रुपमा तपाईको भूमिका उनीहरुलाई प्रेम गर्नु र अनुशासन गर्नु पनि हो भनि बताई दिनुहोस् ।
- छोराछोरीलाई ताडना दिए पश्चात् उनीहरुलाई बिना शर्तको प्रेम दर्शाउनु अति महत्वपुर्ण हुन्छ । तपाईंले आफ्ना छोराछोरीलाई प्रोत्साहनका वचनहरु बोल्नुपर्दछ । जस्तैः “म विश्वास गर्दछु, तिमीले भविष्यमा सहि छनौट गर्नेछौ” अथवा “म बिश्वास गर्दछु , तिमी आफ्नो भाइ प्रति दयालु व्यवहार गर्न

सिक्नेछौ ।" डरले भन्दा प्रेम राम्रो प्रेरक हो । यसले छोराछोरीलाई तपाईले अभै पनि प्रेम गर्नु हुन्छ भनि सुरक्षित महशुस गराउँदछ ।

ख तपाईको अनुशासनलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।

- यदि तपाईले छोराछोरीलाई केही गर्न एक पटक अनुमति दिनुभयो र अर्को पटक त्यही गर्दा दण्ड दिनु भयो भने उसले के गर्ने वा के नगर्ने भनि अन्यौलमा पर्नेछ । उनीहरु अचानक केही गल्ती पो हुने हो कि भनि डराउनेछन ।
- यदि तपाईले अनुशासनलाई एकरुपता दिनुभयो भने छोराछोरीले के सहि हो या के गलत हो भन्ने सिक्ने छन् ।

ग. छोराछोरीले आफ्नो गल्ती बुझेका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चत गर्नुहोस् ।

- छोरा वा छोरीलाई उसले के गल्ति गर्‍यो भनि सोध्नुहोस् । यदि उस्ले बुझेको छैन भने शान्त रुपमा बताउनुहोस् ।
- छोराछोरीसंग उनीहरुले के गल्ती गरे भने कुरा नगरिकन **कहिल्यै** पनि उनीहरुलाई ताडना दिने वा पिट्ने काम नगर्नुहोस् ।

घ. तपाईले उनीहरुबाट अपेक्षा गर्नु भएको असल व्यवहारको ब्याख्या गर्नुहोस् ।

- कति पल्ट छोराछोरीहरुले उनीहरुबाट के अपेक्षा गरिएका छ भनी थाहा पाउँदैनन् । छोराछोरीहरुलाई उनीहरुका सिमाहरु स्पष्ट पारि दिनुहोस् ।
- छोराछोरीले भविष्यमा के गरेको तपाईं चाहनुहुन्छ भनि उनीहरुले बुझेका भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

५.छोराछोरीको उमेर अनुसारको अनुशासन वा दण्डका तरिकाहरु पनि फरक फरक हुनुपर्दछ ।

- २ बर्ष देखि १० बर्षका उमेरका छोराछोरीहरुलाई कडा हेराइद्वारा, पिटाइद्वारा , एउटा कुनामा उनीहरुसँगै बसेर उनीहरुलाई सच्याउनु पर्दछ ।
- ११ देखि १८ बर्ष सम्मका छोराछोरीहरुलाई दिइएका सुबिधाहरुबाट बन्चित गराएर उनीहरुको प्रतिउत्तर र व्यवहारमा र छनोटमा जवाफदेही बनाई सच्याउनु पर्दछ ।

६. गल्तीको गम्भिरताको बराबर अनुशासन हुनुपर्दछ ।

- यदि गलत व्यवहार गम्भिर छ भने अनुशासन पनि गम्भिर हुनुपर्दछ । यदि गलत व्यवहार साधारण छ भने अनुशासन पनि हल्का हुनुपर्दछ ।
- यदि छोराछोरीले एक पटक मात्र गल्ती गरेको हो भने उनीहरुलाई सुबिधाहरुबाट एक महिनाको लागि बन्चित गर्नु उचित हुँदैन । उसलाई सुबिधाहरुबाट एक दिनको लागि बन्चित उचित हुन्छ । यदि त्यहि व्यवहारमा निरन्तर छ भने समयलाई बढाउन सकिन्छ ।

७. अनुशासनको अनुगमन

- तपाईले भनेको कुरा गर्न त्यस समयमा कठिन हुन सक्छ तर यसले धेरै प्रभावकारी अनि भरोसा र आदर सृजना गर्दछ । यसले तपाई केहि गर्न समर्पित हुनुहुन्छ भन्ने देखाउँछ ।
- छोराछोरीले गरेका खराब व्यवहारको निम्ति दण्ड दिने धम्कि दिनु तर त्यसका परिणमहरुको बारेमा न बताउनु अन्यौल र प्रभावबिहिन हुन्छ ।

८. सम्भव भए, जुन खराब व्यवहार गरेको हो सिधै त्यससंग सम्बन्धित अनुशासनको स्वरुपलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

- ○ यस प्रकारको अनुशासनको उद्देश्य भनेको छोराछोरीहरुले गरेका दुर्व्यहारका समाधान गर्न उसलाई उत्तरदायी बनाउनु हो ।
- ○ उदाहरणको लागि, यदि सारालाई उसकी आमासँग खाना पकाउन मनपर्छ तर उनको भाइले आमालाई सहायता गर्दा रिस उठ्छ भने, साराको आमाले उनलाई भन्नुपर्दछ कि उनको भाइलाई पनि खाना पकाउनको लागि सहायता गर्न दिनुपर्दछ । तब मात्र उसले सहायता गर्न सक्छिन् । अथवा यदि पिटरले टेबलमा हिर्काउँदा पानी पोखियो भने उनकी आमाले उनलाई नै सफा गर्न लगाउनु पर्दछ ।

साना समुहमा छलफल

- ▪ यी सल्लाहहरु मध्ये कुन चाँहि तपाईले आफ्ना छोराछोरीहरुलाई पहिले देखि नै प्रयोग गरिरहनुभएको छ ?
- ▪ यी सल्लाहहरु मध्ये कुन चाँहि कहिल्यै न सुनेको वा बिचार नगरेको छ ?
- ▪ परिचयमा रहेको सेतको कथा फेरी पढ्नुहोस् । पत्येक पाइलाहरु भएर जानुहोस् र सेतको बुवाले फरक प्रकारले यी सल्लाहहरु प्रयोग गरेको भए कस्तो हुन्थ्यो होला भनि कुरा गर्नुहोस् ।

ब्यक्तिगत प्रयोग अथवा साथीसंग

- ○ छोराछोरीले के गर्दा तपाईलाई साह्रै रिस उठ्छ ? अनुशासन गर्नु भन्दा पहिले के गरेर आफुलाई शान्त पार्नुहुन्छ ?
- ○ तपाईंले छोराछोरीहरुलाई प्रेम गर्नुभएकोले अनुशासन गर्नुहुन्छ भनेर कसरी उनीहरुलाई देखाउनुहुन्छ ?
- ○ तपाईंले भविष्यमा कुन एउटा नयाँ तरिकाद्वारा अनुशासन गर्नुहुन्छ ?

शारिरीक दण्डको विकल्पहरु

(दृश्य सामाग्रि र बिद्यार्थी सहयोगी १०.१ प्रयोग गर्नुहोस् ।)

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

- ○ शारिरीक दण्डद्वारा बाहेक छोराछोरीहरुलाई अनुशासन गर्ने अन्य तरीकाहरु के के हुन ?
- ○ १०.१ **बैकल्पिक स्वरुपहरु**

सहजकर्तालाई निर्देशन : अनुशासनको बैकल्पिक स्वरुपको बिद्यार्थी सहयोगी १०.१मा जानुहोस् । हरेकको ब्याख्या र उदाहरणहरु दिनुहोस् ।

२ बर्ष देखि १० बर्षका छोराछोरीलाई कहिलेकाँही थप्पड लाउन उचित हुन्छ। छोराछोरीलाई छडी लगाउनु , पिट्नु भन्दा फरक हो । जब तपाईले छोराछोरीलाई छडी लगाउनु पर्नेहुन्छ , तपाई शान्त नहुन्जेल पर्खनुहोस् , तिनीहरुलाई अलग ठाउँमा लैजानुहोस् , किन उनीहरुलाई छडी लगाउदै हुनुहुन्छ भनि बताउनुहोस् , त्यस पछि छडी लगाउनुहोस् । अरुको अगाडि छोराछोरीलाई छडी नलगाउनुहोस् । यसो गर्नाले उनीहरुलाई लज्जित तुल्याउन सक्छ र तितोपना ल्याउँछ । छडी लगाएपछि उनीहरुलाई अँगालो हाल्नुहोस् र तपाइले उनीहरुलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भनि निश्चयता दिलाउनुहोस्। अनुशासन गर्न छडी लगाउने काम भविष्यको

व्यवहार परिवर्तनको लागि प्रेमद्वारा अभिप्रेरित हुनुपर्दछ । यो रिसद्वारा अभिप्रेरित र शरिरमा चोट पुर्याउने हुनुहुँदैन । यदि बुद्धिमानी साथ प्रयोग गरियो भने नकारात्मक व्यवहारलाई रोक्न प्रभावकारी तरिका हुन सक्छ र यसले आज्ञाकारी र सुरक्षित भावनालाई बढावा दिदँछ । यदि तपाईले छडी लगाउने कार्य घरिघरी गरि रहनुभयो भने तिनीहरुको हृदय कठोर र बागी हुन सक्छ ।

अनुशासन गर्नुको अर्थ केवल पिट्नु होइन । शारीरीक दण्ड मात्र अनुशासन गर्ने एउटा तरिका **होइन** । यहाँ केहि शारीरीक दण्ड भन्दा असल बिकल्पहरु छन जुन धेरै प्रभावकारी हुन सक्छन् ।

- **ग्रहण गर्न नसक्ने व्यवहारको साटो छोराछोरीलाई सहयोगपुर्ण कार्यहरु दिनुहोस् ।** बिशेष गरी साना छोराछोरीहरुका दिक्क लाग्ने र अनुचित व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न सकारात्मक बैकल्पिक व्यवहारद्वारा ध्यान बिकेन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तै आमाबाबुलाई वा दाजुभाई दिदीबहिनीहरुलाई वा सहायता गर्नु वा त्यस प्रकारका कामहरुमा सहभागि गराउनु । छोराछोरीका कुन व्यवहार तपाईलाई मन पर्दैन भन्ने उनीहरुले थाहा पाउनु उचित हुन्छ ।
- **सबल अनुमोदन ब्यक्त गर्नु** । (छोराछोरीको चरित्रमाथि आक्रमण नगरिकनै)
  उदाहरणको लागि साना छोराछोरीहरुका लागि कडा हेराई वा उनीहरुका व्यवहारका स्पष्ट अनुमोदन गरिएका भनाई प्रभावकारी हुन सक्छन् । किनभने उनीहरुले प्रेम र स्वीकार गरिएको चाहन्छन् । छोराछोरीका चरित्रमा ध्यान दिनुहोस् र नकारात्मक र कठोर वचनहरु नभन्नुहोस् । मलाई तिमीले यो गरेको मन पर्दैन । (व्यवहारको वर्णन गर्नुहोस् ।)

- तपाईका छोराछोरीहरुले के गरेको मन पर्दैन ? (माथि भनिएको जस्तो गर्नुहोस्।)
- अरु मानिसहरुलाई पिट्नु - "मलाई तिमीले अरुलाई पिटेको मन पर्दैन । "
- अभद्र भाषाको प्रयोग गर्नु (तिमीले अरुलाई अभद्र भाषा प्रयोग गरेको मलाई मन पर्दैन ।)

३. **सबिधाहरुबाट बन्चित गर्नु** : उदाहरणको लागि खेलौना वा टिभि हेर्न बाट एउटा निश्चित अवधि सम्मको लागि बन्चित गर्नु । याद गर्नुहोस, उनीहरुले गरेका व्यवहार गम्भिरतासंग अनुशासनको समय अवधि उमेरसंग मिल्नु पर्दछ ।

- २-५, ६-११ र १२-१८ बर्ष सम्मका बालबालिकाहरु कस्ता कार्यहरु गर्न चाहन्छन ?

२- ५ बर्षका बालबालिकाहरु खेलौनाहरु र साथीहरुसंग खेल्न चाहन्छन , आदी ।

६-११ बर्षका बालबालिकाहरु साथीहरुसंग बाहिर खेल्न ,टिभि हेर्न , पढ्न चाहन्छन् आदि

१२-१८ बर्षका छोराछोरीहरु साथीहरुसंग फोनमा कुरा गर्न, समय बिताउन, फिल्म हेर्न चाहन्छन् ,आदी ।

४. **छोराछोरीले गरेका गल्ती उनीहरुले कसरी स्वीकार्ने भनि देखाउनुहोस् ।**

उदाहरणको लागि, यदि कुनै चिज बिगारेको वा फोहर गरेको हो (त्यो गर्ने मनसाय नभएता पनि) ,छोराछोरीलाई त्यो चिज बनाउन वा फोहर सफागर्न लगाउनुहोस् । यसले छोराछोरीलाई समस्याको समाधान गर्न तिनीहरु जिम्मेवार छन भन्ने सिकाउँछ । जस्तै आदमले आफ्नो भाइलाई चौरमा घोकाएर लडाइ दियो। उनका बाबुले भाइलाई उठाउन सहायता गर्न अनि उसको शरिरमा चोट लागेको छ कि भनि हेर्न र उसंग माफ माग्नु भने।

- बालबालिकाहरुले बिगारेका कस्ता थोकहरु उनीहरुले बनाउन , फोहरहरु सफागर्न सक्छन ?
  - खाना वा पानी पोखेमा
  - घरमा फोहर गरेमा
  - कुनै थोक बिगारेमा
  - अर्को ब्यक्तिलाई चित्त दुखाएमा

५. अरुबाट छोराछोरीलाई अलग गर्नु (समय अवधि)

उदाहरणको लागि, तपाईका छोराछोरीले गरेका गल्ती र त्यो किन गलत छ भनि उनीहरुलाई बताउन निश्चित समय सम्मका लागि कुर्सिमा, कोठामा वा एक्लै राख्न सक्नुहुन्छ । यसले उनीहरुलाई शान्त हुन, आत्म विश्वास पुनः प्राप्त गर्न सक्छन् । यस पछि तपाईले छोराछोरीसंग केहि समय लिइ उनीहरुले गरेको गल्तीलाई बुझेका छन् भनि सुनिश्चित गर्नुहोस् । किन त्यो गलत थियो अनि भविष्यमा अरु सहि छनौटहरु उनीहरुले गर्न सक्नुपर्छ भन्ने कुरा सम्भाउनुहोस् । याद गर्नुहोस्, यो गर्न पनि उसको उमेर अनुसारका मात्र समय लिनुहोस् । उदाहरणको लागि, ६ बर्षको छोराछोरीको लागि तपाई छ मिनेट मात्र एक कुनामा बस्नु पर्छ ।

- ६ बर्षको छोराछोरीको लागि कति मिनेट एक कुनामा बस्न भन्नु पर्ने हुन्छ ? ६ मिनेट
- १० बर्षको बालकलाई कति मिनेटका लागि उसका साथीहरुसंग खेल्नबाट बन्चित गर्नुपर्दछ ? १० मिनेट

६. उसलाई छनौट गर्न दिनुहोस् । स्वीकारयोग्य व्यवहार वा परिणामहरु वा प्रतिबन्धः

छोराछोरीलाई के सही हो र खराब छनोटका परिणाम बिचका बिन्दु स्पष्ट बताउनु पर्दछ । त्यसका परिणाम बिशिष्ट , वास्तविक, हानी नगर्ने तर उसले नचाहने वा छोड्ने खालको हुनु महत्वपुर्ण हुन्छ । जस्तै, यदि छोराछोरीले दाँत माझ्दैनन् भने, तपाईले उसलाई कित तुरुन्तै दाँत माझ्ने वा दिनभरि चकलेट खान नपाउनेका बिचमा छनौट गर्न दिन सक्नुहुन्छ । यसले सबै उमेरमा काम गर्दछ ।

७. छोराछोरीलाई उनीहरुको व्यवहारहरुका स्वभाविक परिणामहरुबाट पिडीत हुन अनुमति दिनुहोस् ।

उदाहरणको लागि यदि छोराछोरीले आफ्नो सर सामानहरुको जतन गरेन भने, सामान्य परिणाम भनेको ती सामानहरु लामो समय सम्म टिक्दैनन् । यदि छोरीले आफ्नो मन पर्ने खेलौना छानिन् भने उनले चाँडै नै गुमाउने छिन् । स्वभाविक परिणामले छोराछोरीहरुलाई जिम्मेवार हुन सिकाउँछ । यो जवान छोराछोरीहरुका लागि अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि यसले छोराछोरीहरुलाई खतरामा राख्ने वा मानिसहरुमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ भने यो उचित हुँदैन । यदि यसको स्वभाविक परिणम लामो समय सम्म प्रभाव पार्ने वा छोराछोरीहरुले वास्ता नगर्ने खालको छ भने पनि यो प्रभावकारी हुँदैन ।

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई निर्देशन : दृश्य सामाग्रि १०.१को हरेक नाटकलाई छाटनुहोस । अनुशासनको स्वरुपको हरेक भूमिका प्रस्तुत गर्न फरक फरक समुहहरुलाई दिनुहोस् । तयारीका लागि केवल ५ मिनेट दिनुहोस् । हरेक नाटकको प्रस्तुति पश्चात तलका प्रश्नहरुका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

- यो नाटकले अनुशासनको कुन स्वरुपलाई प्रर्दशन गर्‍यो ?
- अनुशासनको यो स्वरुप कुन उमेरका छोराछोरीहरुका लागि प्रयोग गर्नु उचित छ ?
- प्रभावकारी अनुशासनको कुन सल्लाह नाटकले प्रर्दशन गर्यो ?

नाटक -१, सहयोगी कार्य गर्न दिनु

छोराले भुईमा प्लेटलाई बजार्दै खाना मागि रहेको छ

आमाले भन्छिन, "हल्ला नगर, तिमीले खाने पानी ल्याएर सहायता गर्न सक्छौ । "

नाटक -२: सबल अनुमोदन र स्पस्ट अपेक्षा

छोराले पेनको मसि निकालेर चारै तिर छरिरहेछ ।

आमाले भन्नुहुन्छ ,"तिमीले आफ्नो दिदीको पेनलाई यस्तो गर्नुहुँदैन। यदि तिमीले दिदीको पेन सापटि लिए पछि , त्यसलाई राम्रोसंग राख्छौ भनि मैले अपेक्षा गरेको छु । पेनमा मसि तुरुन्तै हाल अनि झोलमा राख ।"

नाटक -३ छोराछोरीले गरेका गल्ति उनीहरुले कसरी जिम्मेवारी लिने भनि देखाउनुहोस् ।

छोरा पसलमा थियो अचानक केहि थोक फुटायो ।

आमाले शान्तसंग भनिन, "त्यो टुक्राहरु टिप र हामी पसले कहाँ जाऔँ र तिमीले माफ माग, त्यस पछि त्यसको मुल्य तिरि दिनेछु । "

नाटक -४ छान्ने मौका दिनु , परिणामहरु बताउनु र छोराछोरीलाई परिणाम भोग्न दिनु

आमा बजार जान तयार हुँदैछिन ।

छोराले सोध्छ, आमा म पनि तपाईसंग जान सक्छु ?

आमाले भन्छिन, अघिल्लो पल्ट बजारमा खेलौनाको पसल भएर जाँदा तिमीले नयाँ कारको लागि चिच्यायौ र नराम्रो व्यवहार गर्‍यौं । तिमी यो पल्ट जान सक्छौ तर तिमीलाई एउटा छनोट छ । तिमीले राम्रो व्यवहार गर्‍यौ र कुनै खेलौनाको लागि रोएनौ भने अर्को पल्ट देखि घरमै बस्नु पर्छ । तिमीले बुझ्यौ ?

छोरा बजार जाने बाटोमा खेलौनाको पसल अघि पुगे पछि नयाँ कारको लागि रुन थाल्छ । आमाले चुपचापसंग घरमा ल्याउँछिन् ।

अर्को दिन आमा बजार जानको लागि तयार हुन्छिन् , छोरा आमाकोमा दौडेर आउँछ र भन्छ, "आमा म तपाईसंग आऊँ ? "

आमाले भन्नुहुन्छ , हुन्न, हिजो तिमीलाई एउटा छनोट थियो कि राम्रो व्यवहार गर्ने वा घरमै बस्ने । तिमीले हिजो नराम्रो व्यवहार गर्‍यौं , यसैले तिमी आज हजुर आमासंग घरमै बस । तिमीले राम्रो व्यवहार गर्‍यौं भने अर्को पटक आउन सक्छौ ।

साना समुहमा वा एक जना साथीसंग कृयाकलाप

- तपाईको छोराछोरीले घरमा गर्ने खराब व्यवहार वा अनाज्ञाकारीताको अवस्थालाई बिचार गर्नुहोस् ।
- एउटा अवस्था छान्नुहोस् र शारीरिक दण्डको एउटा राम्रो बिकल्पको बारेमा बिचार गर्नुहोस् । त्यो अवस्थासंग मिल्ने एउटा नयाँ तरिकालाई प्रयोग गरि नाटकको तयारी गर्नुहोस् ।
- बाँकी समुहको लागि नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
  सहजकर्तालाई निर्देशनः नाटक हेर्नहरुलाई अनुशासनको कुन बिकल्पलाई नाटकमा प्रस्तुत भयो भनि सोध्नुहोस् ।

पुनरावृत्ति

सामुहिक रुपमा छलफल गर्नुहोस्

सहजकर्तालाई निर्देशनः यो मोड्युलमा सिकेका कुन तरिकाहरु मानिसहरुले स्मरण गरिरहेकाछन् र कसरी उपयोग गर्ने योजना गरिरहेका छन् भनि सोच्न समय लिनुहोस् । यसका कति शिर्षकहरु तपाईले पुन समिक्षा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । हरेक पाठका अन्त्यमा उहाँहरुले सिकेका कुराहरु प्रयोगमा ल्याउन र छोराछोरीहरुलाई अगुवाई गर्न परमेश्वरले सहायता गर्नु भएको होस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस् ।

केही हप्ता हामी फरक फरक तरिकाहरु र सिद्धान्तहरुका बारेमा छलफल गर्नेछौ ।

- अनुशासनको बारेमा कुन सिद्धान्त वा तरिकाहरु तपाईलाई स्मरण छ ?
- कुन चाँहि तपाईको लागि सबै भन्दा सहयोगी छ ?
- कुन चाँहि सिद्धान्तलाई तपाई अझै प्रयोगमा ल्याउन चाहनुहुन्छ ? कुनलाई अब देखि गर्न चाहानुहुन्न ?
- तपाईले यी तरिकाहरु प्रयोगमा ल्याउँदा कस्ता परिवर्तन आउन सक्छन् ?
- छोराछोरीरुमा कुन तरिकाहरु प्रयोग गर्दा सकारात्मक परिवर्तन आउन सक्छ भनि परमेश्वरमा भर पर्न तपाईलाई सहायता गर्छ ?

हाम्रा छोराछोरीहरु ईश्वरीय जीवन जिउन सकुन् भनी अगुवाई गर्नु र सच्याउनु नै अनुशासन गर्नु हो । इश्वरीय अनुशासन प्रेमद्वारा प्रेरित हुन्छ । अनुशासन प्रभावकारी हुनका निम्ति हामीले छोराछोरीहरुसँग बुद्धिमानी साथ अनुशासन गर्नुपर्दछ ताकि उनीहरुमा तितोपना र रिसाहा नहुन् । छोराछोरीहरु ईश्वरीय तरिकाले कार्य गर्न सिक्ने परिवार र समुदाय र परमेश्वरको लागि आशिष हुन सकुन् ।

अनुशासनको बैकल्पिक स्वरुपको नाटक

नाटक -१, सहयोगी कार्य गर्न दिनु

छोराले भुईमा प्लेटलाई बजार्दै खाना मागि रहेको छ

आमाले भन्छिन, "हल्ला नगर, तिमीले खाने पानी ल्याएर सहायता गर्न सक्छौ । "

नाटक -२: सबल अनुमोदन र स्पस्ट अपेक्षा

छोराले पेनको मसि निकालेर चारै तिर छरिरहेछ ।

आमाले भन्नुहुन्छ ,"तिमीले आफ्नो दिदीको पेनलाई यस्तो गर्नुहुँदैन। यदि तिमीले दिदीको पेन सापटि लिए पछि , त्यसलाई राम्रोसंग राख्छौ भनि मैले अपेक्षा गरेको छु । पेनमा मसि तुरुन्तै हाल अनि झोलमा राख ।"

नाटक -३ छोराछोरीले गरेका गल्ति उनीहरुले कसरी जिम्मेवारी लिने भनि देखाउनुहोस् ।

छोरा पसलमा थियो अचानक केहि थोक फुटायो ।

आमाले शान्तसंग भनिन, "त्यो टुकाहरु टिप र हामी पसले कहाँ जाऔँ र तिमीले माफ माग, त्यस पछि त्यसको मुल्य तिरि दिनेछु । "

नाटक -४ छान्ने मौका दिनु , परिणामहरु बताउनु र छोराछोरीलाई परिणाम भोग्न दिनु

आमा बजार जान तयार हुँदैछिन ।

छोराले सोध्छ, आमा म पनि तपाईसंग जान सक्छु ?

आमाले भन्छिन, अघिल्लो पल्ट बजारमा खेलौनाको पसल भएर जाँदा तिमीले नयाँ कारको लागि चिच्यायौ र नराम्रो व्यवहार गर्‍यौ । तिमी यो पल्ट जान सक्छौ तर तिमीलाई एउटा छनोट छ । तिमीले राम्रो व्यवहार गर्‍यौ र कुनै खेलौनाको लागि रोएनौ भने अर्को पल्ट देखि घरमै बस्नु पर्छ । तिमीले बुझ्‌यौ ?

छोरा बजार जाने बाटोमा खेलौनाको पसल अघि पुगे पछि नयाँ कारको लागि रुन थाल्छ । आमाले चुपचापसंग घरमा ल्याउँछिन् ।

अर्को दिन आमा बजार जानको लागि तयार हुन्छिन् , छोरा आमाकोमा दौडेर आउँछ र भन्छ, "आमा म तपाईसंग आऊँ ? "

आमाले भन्नुहुन्छ , हुन्न, हिजो तिमीलाई एउटा छनोट थियो कि राम्रो व्यवहार गर्ने वा घरमै बस्ने । तिमीले हिजो नराम्रो व्यवहार गर्‍यौ , यसैले तिमी आज हजुर आमासंग घरमै बस । तिमीले राम्रो व्यवहार गर्‍यौ भने अर्को पटक आउन सक्छौ ।