TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE

विवाह & परिवार

प्रशिक्षक पुस्तिका

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

Reconciled World

सत्य केंद्रित परिवर्तन – सत्र 1: सम्पूर्ण सेवकाई का परिचय संस्करण 4:2 कापीराइट©2019

रिकंसाइल्ड वर्ल्ड, फिनिक्स, एरीज़ोना, संयुक्त राज्य अमेरिका www.reconciledworld.org

यह काम क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन-शेयरएलाइक 3.0 के लाइसेंस की शर्तों के तहत उपलब्ध कराया गया है। आपको निम्नलिखित परिस्थितियों में कार्य को अनुकूलित करने और कॉपी करने, वितरित करने और इसे प्रसारित करने के लिए अनुमति दी जाती है:

एट्रिब्यूशन - आपको निम्नलिखित कथन को शामिल करके कार्य को पूरा करना होगा: कॉपीराइट © 2012. क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन-शेयरएलाइक 3.0 लाइसेंस के तहत रिकॉन्साइल्ड वर्ल्ड (www.reconciledworld.org) द्वारा प्रकाशित। अधिक जानकारी के लिए, www.creativecommons.org देखें।

गैर-वाणिज्यिक - आप इस काम का उपयोग वाणिज्यिक उद्देश्यों के लिए नहीं कर सकते हैं।

यदि आप इस सामग्री का अनुवाद करने में रुचि रखते हैं, तो कृपया info@tctprogram.org पर संपर्क करें।

सभी पवित्रशास्त्र के भाग, जब तक अन्यथा संकेत नहीं दिया जाता, पवित्र बाइबल, न्यू इंटरनेश्ल वर्शन®, NIV® से लिए गए हैं। कॉपीराइट © 1973,1978, 1984, 2011 में Biblica, Inc.™ द्वारा zondervan की अनुमति से उपयोग किया गया। पूरे विश्व में सर्वाधिकार सुरक्षित। www.zondervan.com "NIV" और "न्यू इंटरनेशनल वर्शन" संयुक्त राज्य अमेरिका पेटेंट और ट्रेडमार्क कार्यालय में Biblica, Inc.™ द्वारा पंजीकृत हैं।

आरंभ करने से पहले

विवाह & परिवार सत्र के लिए प्रशिक्षक का विशेष नोट

ये पाठ लगभग 2 घंटे के होते हैं - सामान्य 1.5 घंटे नहीं। प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने जीवनसाथी को प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए आमंत्रित करें। दंपत्तियों से संबंधित चर्चाओं के लिए कुछ संशोधन करें। सभी को इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, भले ही वे विवाहित न हों या उनके बच्चे न हों। सभी समुदायों में स्वस्थ संबंध विकसित करना सीखने के लिए ये विषय सभी के लिए मूल्यवान हैं।

सभी दृश्य सहायक सामग्री शिक्षक मार्गदर्शिका के पीछे दी गई हैं। यदि आप प्रतिभागियों के लिए छात्र पुस्तिका मुद्रित नहीं करते हैं, तो पाठ 2 में हमारे अंतरों को पहचानें के कार्य हेतु प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक प्रति बनाएं। प्रत्येक कलीसिया इस सत्र के मुख्य विचारों को याद रखने के लिए छात्र पुस्तिका की एक प्रति के लिए भुगतान करने के लिए स्वतंत्र है।

पाठ को सीखाने के लिए तैयारी

1. प्रशिक्षक पुस्तिका को ध्यान से पढ़ें, यदि संभव हो तो कई बार। महत्वपूर्ण बिंदुओं को याद दिलाने के लिए पृष्ठों के किनारों पर हाइलाइट करें या नोट्स बनाएं।
2. प्रत्येक पाठ के लिए मुख्य विचार देखें ताकि आप जान सकें कि छात्रों को पाठ के माध्यम से क्या सीखना चाहिए।
3. वचन के सभी भागों को पहले से पढ़ कर आएं.
4. यह देखने के लिए जांचें कि प्रत्येक पाठ में कौन-सी सामग्री की आवश्यकता है और सुनिश्चित करें कि आप छात्र पुस्तिकाओं (हैंडआउट्स) की प्रतियां बनाते हैं और पाठ में उपयोग किए जाने वाले दृश्य सहायक सामग्री बनाते हैं।
5. सुनिश्चित करें कि आप पाठ के प्रत्येक कार्य (भूमिका-नाटक, खेल, दृश्य सामग्री) से परिचित हैं। आप इसे अपने परिवार या दोस्तों के साथ अभ्यास कर सकते हैं।
6. छात्रों को तैयार करने के लिए भगवान से प्रार्थना करने के लिए समय निकालें, छात्रों को यह सुनने के लिए कि परमेश्वर उन्हें क्या सुनाना चाहते हैं, और उनके लिए आपको सामग्री सिखाने में मदद करने के लिए। याद रखें कि केवल परमेश्वर की शक्ति के द्वारा ही हम लोगों को बदलते हुए देखेंगे।

इस प्रशिक्षक पुस्तिका को कैसे प्रयोग करें

1. मुख्य विचार और सामग्री: प्रत्येक पाठ इस खंड के साथ शुरू होता है।
   - क. मुख्य विचार - - ये सबसे महत्वपूर्ण विचार हैं जो छात्रों को प्रत्येक पाठ के अंत तक स्पष्ट रूप से समझना चाहिए। पाठ के अंत में, पुन:विचार करने के लिए समय निकालें और सुनिश्चित करें कि छात्रों ने इन विचारों को समझा।
   - ख. सामग्री - आवश्यक सामग्री प्रत्येक पाठ के लिए सूचीबद्ध हैं, जिसमें दृश्य सहायक सामग्री और छात्रों के लिए हैंडआउट्स शामिल हैं। यह प्रशिक्षक पुस्तिका बताएगी कि उनका उपयोग कब करना है।
     - I. छात्र गाइड - इस तरह लेबल किया जाएगा।
     - II. दृश्य सहायक सामग्री - इस तरह लेबल किया जाएगा।

प्रशिक्षक के निर्देश: पाठ में विशेष निर्देश हैं जो आपको प्रशिक्षण का नेतृत्व करने में मदद करते हैं। ये छात्रों के साथ साझा करने के लिए नहीं हैं। इन्हें पहले से पढ़ें ताकि आप चर्चा और गतिविधियों का नेतृत्व करने के लिए तैयार हों। कुछ सवालों के जवाब पहले से दिये गये हैं इससे प्रशिक्षक को छात्रों से उत्तर प्राप्त करने में मदद मिलेगी। ये ही अच्छे उत्तर नहीं हैं, केवल कुछ अच्छे उत्तर हैं।

पाठ 1: विवाह में भूमिकाऐं

मुख्य विचार

1. विवाह में पुरुषों की दो भूमिकाएँ होती हैं। उन्हें परिवार का अगुवा बनना है और उन्हें अपनी पत्नियों को उसी तरह से प्रेम करना है जिस तरह से मसीह ने कलीसिया से प्रेम किया और उसी तरह से उनको प्रेम और अपनी देखभाल जिस तरह वे स्वयं से प्रेम और अपनी देखभाल करते हैं।
2. विवाह में महिलाओं की भी दो भूमिकाएँ होती हैं। उन्हें अपने पतियों के प्रति बाइबल पर आधारित प्रेम, सम्मान दिखाने और उनके आधीन होने की और ईश्वरीय सहायक होने की आवश्यकता है।

सामग्री

1. छात्र पुस्तिका:
    a. पतियों और पत्नियों की भूमिकाऐं

परिचय

बड़े समूह में चर्चा

हमारे विवाह की सफलता पुरुषों और महिलाओं को मेल-मिलाप में रहने और मसीह की इच्छा के अनुसार संबंध बनाने का आह्वान करती है। विवाह के निर्माण के प्रमुख पहलुओं में से एक, पति-पत्नी की विभिन्न भूमिकाओं को समझना है।

प्रशिक्षक के नियम: हर कहानी को पढ़ें और दिये गये प्रश्नों पर बड़े समूह में चर्चा करें।

लिआ की कहानी

रात के भोजन की तैयारी के लिए सब्जियां साफ करने के लिए लिआ भीतर आयी। बीच-बीच में वह अपने सोते हुऐ बच्चे के झूले को हिला देती ताकि वह झूलता रहे। उसकी सास भी दोपहर की गर्मी में वहीं पास में बाँस की चटाई पर लेटी हुई धीरे-धीरे खर्राटे ले रही थी। लिआ के विवाह को केवल दो साल ही हुए थे, और उसका जीवन उसकी अपेक्षा बहुत अलग हो गया था। वह स्वयं को बूढ़ी और थकी हुई महसूस करने लगी थी। वह अपनी सहेलियों की कमी को बहुत महसूस करती थी और अपने माता-पिता से मिलना चाहती थी। इसके बजाय उसे अपने बच्चे की देखभाल करनी थी और अपने पति के परिवार के लिए घर को संभालना था।

लिआ को पता था कि उसकी सास चाहेगी कि जब वह सोकर उठे तो उसे रात का खाना तैयार मिले। लिआ ने अपनी गर्दन के पीछे दुख रही जगह को हाथ से सहलाया। जब उसका और तिमियस नवविवाहित थे, तो वह कभी-कभी काम से जल्दी घर आता था और वे दोनों टहलने चले जाते थे या मोटरसाइकिल पर घूमने निकल जाते थे। अब वह हमेशा अपने दोस्तों के साथ देर तक बाहर रहता है। वह शराब और सिगरेट की बदबू में डूबा हुआ घर आता और मुश्किल से कुछ शब्द बोल कर सोने चला जाता है।

लिआ कि मुलाकात तिमियस से कलीसिया के युवा समूह में हुई थी। विवाह से पहले, वह कलीसिया में जाने वाला लगता था। उसने कल्पना की थी कि वह एक अच्छा पति और एक अच्छा पिता निकलेगा। तिमियस क्रूर नहीं था। उसने लिआ पर हाथ नहीं उठाया था और वह यह भी जानती थी कि वह अन्य महिलाओं के पास नहीं जाता था, लेकिन वह दिल के स्तर पर उससे काफी दूर था। यहां तक कि, रविवार को भी जब वह घर पर होता, तो वह अलग प्रतीत होता। वह कभी बच्चे के साथ नहीं खेलता या लिआ के साथ बात नहीं करता। वह केवल सोता था या टीवी देखता था। अगर बच्चा रोया या उसकी माँ ने लिआ के बारे में शिकायत की, तो तिमियस लिआ के साथ बहस करता और उस पर चिल्लाता। लिआ सोचने लगी कि काश उसने कभी विवाह नहीं किया होता। उसने कभी नहीं सोचा था कि जीवन इतना मुश्किल हो सकता है।

तिमियस की कहानी

बाद में उसी शाम तिमियस अपने दोस्तों के साथ कॉफी पी रहा था। बारा महिलाओं के बारे में एक ऐसा चुटकुला सुना रही थी जिससे सब हंस पड़े। तिमियस ने लिआ के बारे में सोचा और कांप गया। वह जानता था कि जब वह घर आएगा तो वह उसका इंतज़ार कर रही होगी और वह नाराज़ होगी। वह कभी खुश नहीं रहती। वह हमेशा तिमियस की मां और घर के सभी कामों के बारे में शिकायत करती थी। तिमियस जानता था कि उसकी माँ के साथ रहना मुश्किल हो सकता है, लेकिन वह चाहता था कि लिआ अधिक धैर्यवान हो। उसकी माँ ने जीवन भर कड़ी मेहनत की थी और वह अब आराम की हकदार थी क्योंकि वह बूढ़ी हो गई थी। लिआ को यह समझना चाहिए।

तिमियस ने दोस्तों के साथ बाहर रहना शुरू कर दिया था और घर से दूर रहने का बहाना ढूंढ रहा था क्योंकि वह लिआ और अपनी मां के बीच की बहस को सुनना नहीं चाहता था। वह अपने काम और बच्चे के बारे में लिआ की शिकायतों से थक गया था। वह हमेशा उसके साथ बहुत नाराज लगती थी। क्या वह नहीं समझती थी कि वह सारा दिन काम करता है और शाम के समय उसे शांत रहने और आराम करने की ज़रूरत है?

उसने लिआ के साथ कलीसिया में जाना छोड़ दिया। वह दिखावा करने से नफरत करता था जैसे कि उनके बीच सब कुछ ठीक था। जब भी वे रविवार की सुबह की सेवकाई में जाते, लिआ बच्चे को अच्छे कपड़े पहनाते और तिमियस की सबसे अच्छी कमीज़ को इस्तरी करती। यह ऐसा था जैसे वह चाहती थी कि हर कोई विश्वास करे कि वे समृद्ध और खुश हैं। सच्चाई यह थी कि उन्होंने पर्याप्त पैसा कमाने के लिए संघर्ष किया और घर में कभी खुश नहीं रहे। तिमियस यह सोचने लगा था कि क्या कोई वास्तव में उतना ही खुश है जितना कि वे होने का दिखावा करते थे। वह इतना निराश महसूस कर रहा था कि वह अब कलीसिया में भी नहीं जाना चाहता था। उसे यकीन नहीं था कि इसका कोई मतलब है। उसने कभी नहीं सोचा था कि जीवन इतना असमंजस से भरा हो सकता है।

- इन दो कहानियों में क्या हुआ?
- यह हमारे समुदाय के परिवारों से कैसे तुलना करता है?

छोटे समूह में चर्चा

- आप लिआ को क्या सलाह देंगे? इस बारे में सोचें कि तिमियस की आवश्यकता क्या है; तिमियस की बेहतर देखभाल के लिए वह क्या कर सकती है?
- तिमियस को आप क्या सलाह देंगे? इस बारे में सोचें कि लिआ कि आवश्यकता क्या है; लिआ की बेहतर देखभाल के लिए वह क्या कर सकता है?

इस पाठ में हम विवाह में पति-पत्नी की भूमिका की जांच करने जा रहे हैं। सफल विवाह का पालन करने में हमारी सहायता करने के लिए परमेश्वर ने हमारा मार्गदर्शन करने वाले सिद्धांत दिए हैं।

पति की भूमिका

बड़े समूह में चर्चा

- आप विवाह में पति की भूमिका का वर्णन कैसे करेंगे?

इफिसियों 5:23, 25, 28-29 पढ़िए ।

- ये पद पति की भूमिका के बारे में क्या कहते हैं?
    - पति पत्नी का सिर होता है।
    - पति को अपनी पत्नी से वैसे ही प्रेम करना चाहिए जैसे मसीह ने कलीसिया से प्रेम किया।
    - पति को अपनी पत्नी से वैसे ही प्रेम करना चाहिए जैसे वह स्वयं से प्रेम करता है और अपने शरीर की देखभाल करता है।

- • पति को पत्नी का सिर होना चाहिए क्योंकि मसीह कलीसिया का सिर है। कलीसिया के सिर के रूप में मसीह कैसे कार्य करता है? पति को पत्नी के सिर के रूप में कैसे कार्य करना चाहिए? कुछ व्यावहारिक उदाहरण क्या हैं?
- यदि पति अपनी पत्नी को ऐसे प्रेम करे जैसे मसीह ने कलीसिया से किया, तो आप परमेश्वर के प्रेम को कैसे वर्णन करेंगे?
    - पति अगुवा है।
    - यीशु ने हमें छुटकारा देने के लिए परमेश्वर होने के नाते अपने जीवन और अपने अधिकारों को त्याग दिया, इसलिए पति को अपनी पत्नी की देखभाल करने, रक्षा प्रदान करने और उसकी हर ज़रूरत को पूरा करना के लिए बलिदान करने की आवश्यकता है, न कि केवल अपने हित का ध्यान करने के लिए।
    - वह अपनी पत्नी को अधीनता में होने के लिए बाध्य नहीं करता है बल्कि उसे बिना किसी शर्त के प्रेम करता है। (मसीह कभी भी कलीसिया को समर्पण करने के लिए बाध्य नहीं करता है।)
    - जब पति निर्णय लेता है, तो उसे अपनी पत्नी के साथ मिलकर उस पर चर्चा करनी चाहिए और विचार करना चाहिए कि उसकी पत्नी के लिए सबसे अच्छा क्या है, न कि केवल उसके लिए सबसे अच्छा क्या।
- चूँकि पति को अपनी पत्नी से वैसे ही प्रेम करना चाहिए जैसे मसीह अपनी कलीसिया से करता है, तब आप परमेश्वर के प्रेम का वर्णन कैसे करेंगे?

छोटे समूह में चर्चा

छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें: पतियों और पत्नियों की भूमिकाऐं।

1 कुरिन्थियों 13:4-8 और फिलिप्पियों 2:1-8 पढ़िए और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

- इनमें से प्रत्येक पद परमेश्वर के प्रेम का वर्णन कैसे करता है?

    - 1 कुरिन्थियों: 13:4-8 - धीरजवन्त, कृपाल; डाह नहीं करता; अपनी बड़ाई नहीं करता, और फूलता नहीं। वह अनरीति नहीं चलता, वह अपनी भलाई नहीं चाहता, झुंझलाता नहीं, बुरा नहीं मानता। कुकर्म से आनन्दित नहीं होता, परन्तु सत्य से आनन्दित होता है। वह सब बातें सह लेता है, सब बातों की प्रतीति करता है, सब बातों की आशा रखता है, सब बातों में धीरज धरता है। प्रेम कभी टलता नहीं।
    - फिलिप्पियों 2:1-8 - विनम्र, अपने से पहले दूसरों के हितों की चिंता करना, सेवा करना और त्याग करना।
- कैसे एक पति इन तरीक़ों के द्वारा अपनी पत्नी के लिए प्रेम दिखा सकता है? अपने समूहों में 10 ऐसी व्यावहारिक बातें बताएं जो एक पति अपनी पत्नी के लिए इस प्रकार के प्रेम को प्रदर्शित करने के लिए कर सकता है।
    - अपनी पत्नी के साथ मतभेद होने पर उसे क्षमा कर देना
    - निर्णय लेते समय अपनी पत्नी के विचारों को भी सुनना
    - बच्चे की देखभाल में मदद करना - बच्चे को नहलाना
    - पत्नी के लिए पानी भरना
    - अपनी पत्नी के प्रति वफादार रहना
    - बच्चों की देखभाल करना ताकि उनकी पत्नी के पास दूसरों से मिलने का समय हो
    - अपनी जरूरतों से पहले अपनी पत्नी की जरूरतों का ध्यान रखना
    - एक अच्छा आत्मिक उदाहरण बनें - सुनिश्चित करें कि परिवार हर हफ्ते कलीसिया में जाए
    - अपनी पत्नी के लिए प्रार्थना करें
    - उसके विचारों को जानने की कोशिश करें और महत्वपूर्ण निर्णयों के बारे में एक साथ बात करें
- अगर एक पति अपनी पत्नी के साथ वैसा ही व्यवहार करता है जैसा बाइबल सिखाती है, तो आपके विचार से इसका विवाह पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

पुन: सुचित करें –ऊपर दिए गए प्रश्नों पर पुन: विचार करें।

बड़े समूह में चर्चा

परमेश्वर ने पतियों को विवाह में दो प्राथमिक भूमिकाएँ दी हैं - पत्नी का सिर होना और अपनी पत्नियों से अपने समान प्रेम करना, ठीक वैसे ही जैसे मसीह कलीसिया से करता है। अपने शिष्यों के पैर धोने के द्वारा तथा हमारे उद्धार के लिए एक बलिदान के रूप में अपने जीवन को त्यागकर, यीशु ने, एक सेवक के तरीके का उदाहरण स्थापित किया। यीशु देखभाल करने वाला और दयालु था, उसने परमेश्वर होने के अपने सभी अधिकारों को त्याग दिया, और वह स्वयं को दूसरों पर हावी नहीं करता था।

यह महत्वपूर्ण है कि हम समझें कि यीशु ने इन भूमिकाओं का अनुकरण कैसे किया और यह कि हम इन दो भूमिकाओं में से एक का पालन नहीं करते हैं और दूसरे को भूल जाते हैं। यदि हम अब्राहम के जीवन को देखें, तो हम देखते हैं कि कभी-कभी उसने एक से ज़्यादा दूसरे पर जोर दिया और हर बार इसके परिणामस्वरूप समस्याएँ उत्पन्न हुईं।

1. मुखिया की जगह लेना, लेकिन बिना प्रेम के (उत्पत्ति 12:10-16): अब्राहम अकाल से बचने के लिए अपनी पत्नी को मिस्र ले गया। उसने अपनी पत्नी से कहा कि वह सबको बताए कि वह उसकी बहन है ताकि उसे नुकसान न पहुंचे। हालांकि, इसका मतलब यह था कि सारा को फिरौन ने अपनी पत्नियों में शामिल करने के लिए लिया था। इस मामले में, हम देख सकते हैं कि अब्राहम घर के मुखिया के रूप में कार्य कर रहा था और अपने परिवार के लिए अकाल की समस्या को हल करने का प्रयास कर रहा था। हालाँकि, वह अपनी पत्नी को झूठ बोलने और दूसरे आदमी की पत्नी बनने के लिए कहने के द्वारा प्रेम नहीं कर रहा था। परमेश्वर को हस्तक्षेप करना पड़ा और सारा को उस स्थिति से बचाना पड़ा।
2. प्रेम करना, लेकिन परिवार का मुखिया बने बिना (उत्पत्ति 16:1-4): सारा ने अब्राहम से हाजिरा के साथ सोने के लिए कहा ताकि वह उससे एक बच्चा पैदा कर सके और फिर, जब समस्या आई, तो उसने अब्राहम से हाजिरा से छुटकारा पाने के लिए कहा। इब्राहीम सारा की इच्छाओं के साथ चला गया, यहाँ तक कि यह प्रार्थना किए बिना कि क्या यह सही निर्णय था। वह सारा से प्रेम करता था, लेकिन अपनी पत्नी के मुखिया के रूप में, उसे सारा को परमेश्वर की आज्ञाओं को याद दिलाना चाहिए था कि यौन संबंध केवल विवाहित जोड़ों के लिए ही हैं और उसकी योजनाओं में साथ देने के लिए सहमत नहीं होना चाहिए।

दोनों ही मामलों में अब्राहम एक अच्छा पति नहीं था। अगर एक आदमी को एक अच्छा पति बनना है, तो उसे अपनी पत्नी का मुखिया होना चाहिए और अपनी पत्नी से उसी तरह प्रेम करना चाहिए जैसे यीशु कलीसिया से प्रेम करता है। एक भूमिका के बिना दूसरी भूमिका विवाह को नुकसान पहुंचाएगी।

पत्नी की भूमिका

बड़े समूह में चर्चा

- आपके क्षेत्र में, आम तौर से पत्नी की क्या भूमिका होती है?

उत्पत्ति 2:18, 20 पढ़िए.

- परमेश्वर ने स्त्री को किस प्रकार से वर्णित किया? *(सहायक)*
- आप 'सहायक' को कैसे परिभाषित करते हैं? किस प्रकार के कार्य एक सहायक करता है?

व्यवस्थाविवरण 33:29 और भजन संहिता 121:1-2 पढ़िए.

- वचन के इन भागों में हमारा सहायक कौन है?
- वचन के इन भागों में आप 'सहायक' को कैसे परिभाषित करते हैं?

इब्रानी (मूल भाषा) में, इसी शब्द सहायक का प्रयोग इन वचनों में किया गया है। जब परमेश्वर ने महिलाओं को एक 'सहायक' के रूप में वर्णित किया, तो उसने उसी शब्द का इस्तेमाल किया जिसका प्रयोग उसने खुद का वर्णन करने के लिए किया था। शैतान ने हमसे झूठ बोला है और हमें 'सहायक' शब्द की गलत समझ दी है। यह नौकर या दास होने का एक ही विचार नहीं है। 'सहायक' की वास्तविक परिभाषा जिसे परमेश्वर ने महिला के लिए इस्तेमाल किया है, का अर्थ है 'एक मजबूत व्यक्ति जो किसी जरूरतमंद व्यक्ति को संभालने और उसकी सहायता के लिए आता है।'यही शब्द परमेश्वर के चरित्र के पहलुओं का जिक्र करते हुए 16 बार प्रयोग किया गया है: वह हमारी ताकत , हमारा उद्धारकर्ता, हमारा रक्षक, और हमारी

सहायता है! परमेश्वर ने हव्वा को आदम के लिए बहुमूल्य शक्ति और सहायता प्रदान करने के लिए बनाया था।

- 'सहायक' होने के बाइबलीय विचार को समझने से पत्नी की भूमिका के बारे में हमारी समझ कैसे बदल जाती है?

इफिसियों 5:22,24, 33; और I पतरस 3:5.पढ़िए

- वचन के यह भाग पत्नी की भूमिका के विषय में क्या बताते हैं?
    - पत्नी अपने पति के आधीन ऐसे रहे जैसे प्रभु के।
    - पत्नी उसका आदर करे।

परमेश्वर ने पत्नियों को विवाह में दो प्राथमिक भूमिकाएँ दी हैं। सबसे पहले अपने पति को परिवार के अगुवे के रूप में प्रेम, सम्मान देना और समर्पण करना है। दूसरा एक ईश्वरीय सहायक बनना है जो मजबूत और सक्षम दोनों हो।

छोटे समूह में चर्चा

छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें: निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देने के लिए पतियों और पत्नियों की भूमिका का प्रयोग करें:

- 'सहायक' बनने और पतियों के प्रति ईश्वरीय अधीनता और आदर दिखाने के कुछ तरीके कौन से हैं? समूहों में 10 उदाहरण सोचने का प्रयास करें।

    - भोजन तैयार करें, घर साफ करें, आदि।
    - सुनिश्चित करें कि परिवार के पास साफ कपड़े हों।
    - उसके काम में उसका साथ दें।
    - एक खुशहाल घर बनाएं।
    - अपने पतियों को प्रोत्साहित करें।
    - अपने विचारों को अपने पतियों के साथ बांटे।
    - अपने पतियों के लिए प्रार्थना करें।
    - अपने पतियों की आज्ञा मानें।
    - अपने पतियों के बारे में अच्छी बातें करें।
- अगर पत्नी इस तरह के कार्य करती है तो इसका विवाह पर क्या असर होगा?

पुन: सुचित करें – हर समूह अपने उत्तर बांटे

एक ईश्वरीय विवाह

बड़े समूह में चर्चा

नीतिवचन 31:10-31 पढ़िए.

- यह वचन किसके बारे में लिखे गये हैं? *(एक आदरणीय स्त्री के)*
- यह वचन लिखे किसको गये हैं? *(वचन 2 – पुरुषों के लिए)*

- यह पत्नी किस प्रकार के कार्यों को कर रही है, उनकी सूची बनाएं।
    - वह अपने हाथों से काम करती है और वस्तुऐं बनाती है -जैसे, कपड़े और घरेलू समान।
    - अपने परिवार के लिए स्वादिष्ट भोजन बनाती है
    - वह ज़मीन मोल ले लेती है;
    - और दाख की बारी लगाती है।
    - वह कुशलता से खरीदारी करती और व्यापार भी करती है।
    - वह कड़ी मेहनत करती है।
    - दीन और दरिद्र की देखभाल करती है।
- आपके क्षेत्र में महिलाओं के लिए कौन सी गतिविधियां आम हैं? आपके क्षेत्र में आमतौर पर महिलाओं को क्या करने की अनुमति नहीं है?
- पति अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार करता है (वचन 28-31)? (वह उसकी प्रशंसा करता है, उसका आदर करता है, और उसके हाथों का फल उसे देता है।)
- वचन 30 में पति अपनी पत्नी की प्रशंसा क्यों करता है और उसे उत्तम क्यों कहता है? (क्योंकि वह यहोवा का भय मानती है)
- आप अपनी पत्नी का आदर कैसे करते हैं?

वचन का यह भाग राजा की माँ के द्वारा उसे यह समझने में मदद करने के लिए लिखा गया था कि एक ईश्वरीय पत्नी कैसी दिखती है और ऐसी महिला कितनी मूल्यवान और शक्तिशाली है (वचन 10 को देखें) यह उन चीजों की सूची देने के बारे में नहीं है जो एक पत्नी को करनी चाहिए या एक पत्नी को दासी मानने के लिए ठहराये जाने की। यह पति के लिए आलस को बढ़ावा नहीं देता बल्कि पति को अपनी पत्नी के साथ अच्छा व्यवहार करने के लिए कहता है।

प्रेम और आदर

बड़े समूह में चर्चा

इफिसियों 5:33 पढ़िए

- यह पद हमें एक ईश्वरीय विवाह में पतियों और पत्नियों की भूमिकाओं के बारे में क्या बताता है?

हमें दो सरल आज्ञाएँ दी गई हैं, एक पति के लिए और एक पत्नी के लिए। पतियों, अपनी पत्नियों से प्रेम करो। पत्नियों, अपने पतियों का आदर करो। आपको क्यों लगता है कि यह अलग है? पत्नियों को सम्मान करने के लिए और पतियों को प्रेम करने के लिए क्यों कहा जाता है? क्योंकि परमेश्वर हमें जानता है; वह ठीक-ठीक जानता है कि हमें क्या चाहिए। वह जानता है कि पुरुषों को सम्मान की जरूरत है और महिलाओं को प्रेम की जरूरत है। पुरुष अभी भी प्रेम करना पसंद करते हैं और महिलाओं को सम्मान दिया जाता है, लेकिन पुरुष सम्मान पसंद करते हैं और महिलाएं प्रेम करती हैं।

यह आप आम जीवन में देख सकते हैं। सेना में, जहाँ पुरुषों का वर्चस्व होता है, वहां आदर और सम्मान का महत्व होता है। पुरुष अधिक सम्मान पाने के लिए अपनी रैंक को आगे बढ़ाने की इच्छा रखते हैं। अभद्र व्यवहार बर्दाश्त नहीं। अपने कमांडर को नापसंद करना कोई समस्या नहीं है। कमांडर पसंद किए जाने

की इच्छा नहीं रखते; वे सम्मान चाहते हैं। दूसरी ओर, महिलाएं पोषण के वातावरण का निर्माण करती हैं - वे प्रेम पाना चाहती हैं; वे सम्मान के बारे में चिंतित नहीं होती हैं।

अक्सर ऐसा होता है कि महिलाएं अपने पति का सम्मान नहीं करती हैं, तो पति अपनी पत्नियों को प्रेम नहीं दिखाते हैं। क्योंकि वे प्रेम नहीं करते हैं, महिलाएं सम्मान नहीं दिखाती हैं, और जो पुरुष अपमानित महसूस करते हैं वे प्रेम नहीं दिखाते हैं। यह एक चक्र बन जाता है। यह पति या पत्नी दोनों से शुरू हो सकता है, लेकिन एक बार शुरू होने के बाद यह बस चलता ही जाता है - अनादर और प्रेम की कमी का एक चक्र।

इस कहानी को सुनें और देखें कि क्या यह एक सामान्य स्थिति की तरह लगती है।

खेतों में काम करने का एक कठिन सप्ताह रहा। धूप विशेष रूप से गर्म लग रही थी और खेतों में जहां पर थोड़ी राहत थी, वहां गर्मी असहनीय थी। मैथ्यू उत्साहित था कि वह जल्द ही घर जाकर अपनी पत्नी से मिलेगा। वह 10 दिनों से बाहर था; परिवार से दूर रहने के लिए इतना लंबा समय था। जैसे ही वह सड़क पर चढ़ा, उसे उम्मीद थी कि वह उसे देखने के लिए उतनी ही उत्साहित होगी जितनी वह उसे देखने के लिए।
मेरी घर पर थी; वह बिना अधिक सहायता के बच्चों की देखभाल करने के बाद थक गई थी, और परेशान थी कि वे उसे तंग कर रहे थे। वह अपने पति के घर आने का इंतजार कर रही थी। उसने सुबह उसे चावल घर लाने के लिए याद दिलाने के लिए बुलाया था। वह बाहर नहीं निकल पा रही थी क्योंकि छोटे बच्चों को कहीं भी ले जाना बहुत मुश्किल था। उसे उम्मीद थी कि वह जल्द ही वापस आ जाएगा - बच्चे पहले से ही भूखे थे और उसके पास उन्हें खिलाने के लिए कुछ भी नहीं था।
"मैं घर आ गया," मैथ्यू ने कहा।
"आखिरकार!" मेरी ने कहा। "चावल कहाँ है?"
"ओह," मैथ्यू ने उत्तर दिया, "वो तो मैं भूल गया - मुझे आज याद रखने के लिए बहुत कुछ था।"
"तुम ऐसा कैसे कर सकते हो?" मेरी ने महसूस किया कि उसकी आवाज तेज़ हो रही है। "बच्चे क्या खाएंगे?"
"क्या तुम्हारे पास चावल बिलकुल भी नहीं हैं?"
"नहीं न! इसलिए मैंने तुमसे कुछ लाने को कहा। कभी-कभी मुझे लगता है कि तुम परिवार से ज्यादा अपने दोस्तों की परवाह करते हैं। तुम उनके साथ कॉफी के लिए बाहर जाना कभी नहीं भूलते।"
"ठीक है, मैं कुछ लाता हूँ!" दरवाजे से बाहर निकलते हुऐ मैथ्यू चिल्लाया। दोनों को एक-दूसरे को देखने की खुशी का विचार थी, वह जा चुकी थी, क्रोध और चोट ने उसे बदल दिया था।

- इस कहानी में क्या हुआ था?
- मैथ्यू के प्रति मेरी की क्या प्रतिक्रिया थी?
    - मेरी हताश थी क्योंकि वह चावल लाना भूल गया था।
- मेरी के प्रति मैथ्यू की क्या प्रतिक्रिया थी?
    - वह क्रोधित हुआ था।
- अंत में क्या हुआ?

- मैथ्यू बाहर चला गया था।

प्रशिक्षक के नियम: कक्षा को याद दिलाएं – यह विवाद चावलों के बारे में नहीं है। यह मेरी की भावना के बारे में है जैसे कि उसका पति उसे भूल गया है क्योंकि वह एक चीज भूल गया जो उसने मंगायी थी। यह मैथ्यू के भी बारे में है कि वह बिना प्रेम के महसूस कर रहा है क्योंकि उसकी पत्नी ने उसके द्वारा किए गए बाकि कार्यों की सराहना नहीं की, बल्कि उस पर चिड़चिड़ायी।

स्त्रियों, कभी-कभी यह (बाहर जाना) एक अच्छी बात है। कभी-कभी हमारे पति हमारी टिप्पणियों से इतने हताश होते हैं कि उन्हें शांत होने के लिए समय चाहिए, ताकि वे गैर-ईश्वरीय तरीकों से प्रतिउत्तर नहीं दें, जैसे मारना या अभद्र भाषा का उपयोग करना।

हालाँकि, आपको क्या लगता है कि जब पुरुष बाहर चले जाते हैं तो महिलाएं क्या सोचती हैं? वह मुझसे प्रेम नहीं करता। वह मुझसे इतना प्रेम भी नहीं करता कि समस्या का समाधान कर सके!

पुरुषों, आपको बाहर निकलते समय स्पष्ट रूप से बात करना याद रखना होगा। "मैं अभी बहुत गुस्से में हूँ। मैं आपसे प्रेम करता हूं और आपके साथ परमेश्वर को आदर देनेवाले तरीके से व्यवहार करना चाहता हूं, लेकिन मुझे शांत होने के लिए कुछ समय चाहिए। "

यह कहानी अलग कैसे हो सकती थी?

- मेरी अलग तरीके से क्या कह सकती थी?
  "मैं उन सभी बातों की सराहना करती हूं जो आपने परिवार के लिए, अपने सभी काम और प्रयासों को प्रदान करने के लिए किया है। हालाँकि, हमें कुछ चावल चाहिए-क्या आप एक और काम कर सकते हैं और चावल ला सकते हैं क्या?"
- मत्ती अलग तरीके से क्या कह सकता था?
  "मैं यह सोचने में बहुत व्यस्त था कि तुमको देखकर मुझे कितनी खुशी होगी; मैं तुमसे इतना प्यार और सराहना करता हूं कि मेरे दिमाग से चावल उड़ गए। मैं जाकर तुरंत ले आता हूँ; बस एक मिनट लगेगा।"

हर हाल में किसी न किसी को यह चक्र बंद कर देना चाहिए और या तो प्यार या सम्मान दिखाना चाहिए। न चाहते हुए भी, हमें याद रखने की जरूरत है—हमें आज्ञा दी गई है! बाइबल यह नहीं कहती, 'जब तुम्हारा पति प्यार करने वाला हो, तब उसका आदर करो। जब तेरी पत्नी दयालु हो, तो उससे प्रेम रखना।' मसीह ने तब तक प्रतीक्षा नहीं की जब तक कि हम आपस में प्रेम करने के योग्य न हो गए। हमें याद रखना चाहिए, भले ही हम न चाहें, परमेश्वर के लिए अपने प्रेम के कारण, हमें एक दूसरे से प्रेम और सम्मान करने की आवश्यकता है।

छोटे समूह में चर्चा

- तिमियस और लिआ की कहानी याद करें।
- • आपको क्या लगता है कि इस कहानी में प्यार और सम्मान की समस्या कैसे दिखाई देती है?
- • तिमियस को आप क्या सलाह देंगे?

- • आप लिआ को क्या सलाह देंगे?

साथी के साथ मिलकर

1. 1. उन चीजों की सूची बनाएं जो आपके पति या पत्नी आपकी मदद के लिए करते हैं। (अकेले लोगों के लिए, आपके पिता और माता आपकी मदद के लिए क्या करते हैं?)
2. 2. सूची को देखते हुए, प्रार्थना करें और अपने पति या पत्नी (या माता-पिता) के लिए परमेश्वर को धन्यवाद दें।

व्यक्तिगत विचार

इस प्रशिक्षण के ठीक बाद आप अपने जीवनसाथी या परिवार के साथ अपने संबंध सुधारने के लिए क्या कर सकते हैं?

1. अगले दिन:
   - पति: अपनी पत्नी को बताएं कि आप उसके लिए आभारी हैं और वह आपके परिवार की देखभाल के लिए क्या करती है। उससे पूछें कि क्या आप उसके जीवन को कम कठिन बनाने के लिए कुछ कर सकते हैं। याद रखें कि वह यह जानना चाहती है कि आप उससे प्रेम करते हैं।
   - पत्नी: अपने पति को बताएं कि आप उनके प्रति आभारी हैं और आप अपने परिवार की देखभाल के लिए उसकी कड़ी मेहनत की सराहना करते हैं। उससे पूछें कि क्या आप उसके जीवन को कम कठिन बनाने के लिए कुछ कर सकते हैं। याद रखें कि वह जानना चाहता है कि आप उसका सम्मान करते हैं।
   - अविवाहित: अपने माता-पिता को बताएं कि आप उनके लिए आभारी हैं और वे आपके परिवार के लिए जो कुछ भी करते हैं। उनसे पूछें कि क्या आप उनके जीवन को कम कठिन बनाने के लिए कुछ कर सकते हैं।

2. फिर, हर अगले दिन, अपने पति या पत्नी (या माता-पिता) को यह दिखाने के लिए कम से कम एक काम करने की कोशिश करें कि आप उनसे प्रेम करते हैं या उनका सम्मान करते हैं।
3. इस सप्ताह प्रत्येक दिन जो भी आप कर सकते हैं, इसके बारे में अपने कुछ विचार लिखने के लिए अभी समय निकालें। प्रार्थना करें और परमेश्वर से इन कार्यों को करने में आपकी मदद करने के लिए कहें।

ये कदम बहुत कठिन लग सकते हैं। यदि आप अपने पति या पत्नी (या माता-पिता) से बात करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो हर दिन उसके लिए प्रार्थना करके शुरू करें। हर बार जब आप दुखी या क्रोधित हों तो प्रार्थना करें। अपने पति या पत्नी के लिए परमेश्वर को धन्यवाद दें और परमेश्वर से आपकी विवाह में मदद करने के लिए कहें।

पाठ 2: एक खुशहाल विवाह

मुख्य विचार

1. अपने जीवनसाथी या परिवार के किसी करीबी सदस्य के साथ हमारे मतभेदों के बारे में जागरूक होकर हम एक खुशहाल विवाह का पालन कर सकते हैं।
2. हमें अपने मतभेदों को दूर करने और संघर्षों को हल करने के लिए सही और बाइबलीय तरीकों को सीखने की ज़रूरत है।

सामग्री

1. छात्र पुस्तिका:
   - **क.** हमारे मतभेदों को पहचानना (प्रत्येक व्यक्ति के लिए 1 प्रति और पति / पत्नी के लिए कुछ अतिरिक्त प्रतियां रखे)
   - **ख.** असहमति का समाधान

एक खुशहाल विवाह

एक अच्छे विवाह में भी कुछ संघर्ष हमेशा होने वाले हैं।

- ऐसी कौन सी बातें हैं जिनके बारे में दंपत्ति अक्सर असहमत होते हैं?

छोटे समूह में चर्चा

निम्नलिखित वचनों को पढ़िए—इन वचनों से हम क्या समझ सकते हैं जो हमें यह समझने में मदद करते हैं कि संघर्ष से बेहतर तरीके से कैसे निपटा जाए?

- 1 कुरिन्थियों 15:41 & 1 कुरिन्थियों 12:4-7 – परमेश्वर ने हम में से प्रत्येक को अद्वितीय बनाया है; हमारे पास अलग-अलग अतीत हैं और हमें अलग-अलग प्रतिभाएं दी गई हैं। हमें मतभेदों को समझने की जरूरत है और यह स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए कि कैसे परमेश्वर ने हम में से प्रत्येक को अलग बनाया है।

पुन: सुचित करें

बड़े समूह में चर्चा

परमेश्वर ने हमे एक दूसरे से भिन्न बनाया है। जैसा कि हम 1 कुरिन्थियों में देखते हैं, कि हमारे पास अलग-अलग प्रतिभा, कौशल और ताकत है। यह एक व्यक्ति को दूसरे से बेहतर नहीं बनाता है। हम प्रत्येक हैं जैसे परमेश्वर ने हमें बनाया है। परमेश्वर ने हम सभी को एक जैसा नहीं बनाया है। उन्होंने हमें अद्वितीय बनाया। अगले अभ्यास में, हम कुछ ऐसे तरीके देखेंगे जिनसे परमेश्वर ने हमें अद्वितीय बनाया है। इनमें से प्रत्येक बिंदु के लिए याद रखें, ऐसा नहीं है कि एक व्यक्ति दूसरे से बेहतर है, यह उस तरीके का प्रतिबिंब है जिस तरह से परमेश्वर ने हमें बनाया है।

व्यक्तिगत और दंपत्तियों के द्वारा किया जाने वाला कार्य
प्रशिक्षक के नियम.हर व्यक्ति को छात्र पुस्तिका की आवश्यकता होगी – अपनी भिन्नताओं को पहचानना। इस कार्य के लिए बहुत स्पष्ट निर्देश देना महत्वपूर्ण है! आप कमरे के एक तरफ पुरुष और दूसरी तरफ महिलाएं को भी रख सकते हैं। यदि लोग पढ़ नहीं सकते हैं, या यदि वे कथनों को नहीं समझते हैं, तो आप प्रत्येक विषय को पढ़ सकते हैं और उन्हें लाइन पर अंकित करने में सहायता कर सकते हैं। पहला कार्य एक साथ करना है।

प्रशिक्षक के नियम: हर व्यक्ति को छात्र पुस्तिका की आवश्यकता होगी– अपनी भिन्नताओं को पहचानना। हम इस हैण्ड आउट को दो बार पढ़ेंगे.

1. पहली बार - प्रत्येक विषय को पढ़ें और लाइन पर "X" का निशान लगायें करें जो आपको पसंद है।
    - आइए पहले एक साथ करें। लोग - क्या आप लोगों के साथ समय बिताना पसंद करेंगे या अकेले रहना पसंद करेंगे? यदि आप लोगों के आस-पास रहना पसंद करते हैं, तो "X" को लाइन के दाहिने छोर के पास रखें। यदि आप दोनों को पसंद करते हैं तो आप "X" को लाइन के बीच में रख सकते हैं। यदि आप अकेले रहना पसंद करते हैं तो लाइन के बाएं छोर पर "X" लगाएं। (बोर्ड पर दिखाएं)
    - पूरे पृष्ठ को पढ़ें और प्रत्येक स्थिति में आप जो पसंद करते हैं उस पर निशान लगाएं।
2. दूसरी बार - प्रत्येक विषय को पढ़ें और लाइन पर "O" का निशान लगाएं जो आपको लगता है कि आपके पति या पत्नी या करीबी परिवार के सदस्य को पसंद आएगा। इस बारे में अपने जीवनसाथी से चर्चा न करें।
3. जब आप और आपके पति या पत्नी 1 और 2 को पूरा कर लें तो एक दूसरे को अपना पेपर दिखाएं। छात्र पुस्तिका के पीछे प्रत्येक विषय और प्रश्नों पर चर्चा करें।
    - क्या आपको दूसरे व्यक्ति की प्राथमिकताओं की सही समझ थी? क्या आप किसी चीज से हैरान थे?
    - क्या आपके और आपके जीवनसाथी (या परिवार के करीबी सदस्य) के पास इनमें से प्रत्येक विषय के लिए हमेशा एक ही उत्तर होते हैं?
    - आप किन क्षेत्रों में सबसे समान हैं और आपको सहमत होना आसान लगता है?
    - आप किन क्षेत्रों में सबसे अलग हैं?
    - कौन से विषय आपके विवाह या संबंध में असहमति पैदा करते हैं?
    - इस बारे में बात करें कि आप अपने मतभेदों के इन क्षेत्रों को कैसे संभाल सकते हैं।
    - आप अपने विवाह या संबंध बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति के बल का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

4. एक साथ एक योजना लिखें: उन क्षेत्रों से निपटने के लिए एक योजना बनाएं जहां आप काफी भिन्न हैं। भिन्नता के 2 क्षेत्रों को चुनें और अपनी योजना लिखें कि आप उन्हें कैसे हल करेंगे। उदाहरण छात्र पुस्तिका में दिया गया है।

पुन: सुचित करें

प्रशिक्षक के नियम: एक या दो जोड़ों को किसी एक भिन्नता के लिए अपनी योजना को साझा करने के लिए कहें।

यदि हम अपने संघर्षों पर चर्चा नहीं करते हैं और दोनों जनों के लिए योजना नहीं बनाते हैं तो हमारे मतभेद संघर्ष का कारण बन सकते हैं।

मतभेदों को सुलझाना

कुछ मतभेद हमेशा रहेंगे, लेकिन हमें उन्हें सही तरीके से हल करना सीखना होगा। हम संघर्षों को पनपने नहीं दे सकते। हमें किसी भी संघर्ष के बढ़ने से पहले उसे जल्दी से हल करने का प्रयास करने की आवश्यकता है।

छोटे समूह में चर्चा

निम्नलिखित वचनों को देखिए। संघर्ष को सुलझाने के बारे में हम प्रत्येक पद से क्या सीख सकते हैं?

- इफिसियों 4:32 – हमें कृपालु और दयावान होने और क्षमा करने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता है, यह याद रखते हुए भी कि हम पूर्ण नहीं हैं।
- 1 पतरस 3:9 & मत्ती 5:23-24 – हमें क्षमा मांगने के लिए तैयार रहने की जरूरत है। भले ही दूसरे व्यक्ति ने समस्याएं शुरू की हों, हमें चीजों को ठीक करने के लिए तैयार रहने की जरूरत है।
- फिलिप्पियों 2:3-4 – हमें एक दूसरे को खुद से ज्यादा महत्वपूर्ण समझने की जरूरत है।
- इफिसियों 4:26 – *सूर्य अस्त होने तक हमारा क्रोध न रहे। मतभेदों को जल्दी से हल करने के लिए सावधान रहने और दिन बीतने न देने के लिए यह एक अच्छा अनुस्मारक है। यह हमारे विवाह में तो बहुत महत्वपूर्ण है ही, लेकिन हमारे सभी संबंधों में भी है।*
- मत्ती 7:3-5 – *सुनिश्चित करें कि आप पहले अपने दोषों को पहचानें-दूसरों के दोषों को इंगित करने में जल्दबाजी न करें।*
- मत्ती 18:15 – *निजी तौर पर मुद्दों पर चर्चा करें, दूसरों के सामने नहीं, खासकर बच्चों के सामने न करें।*
- नीतिवचन 15:1 – *असहमति पर शांति से चर्चा करें। ऐसा समय चुनें जब आप दोनों शांत हों। यदि आप क्रोधित हैं, तो चर्चा स्थगित कर दें।*
- कुल्लुसियों 4:6 – *एक दूसरे पर हमला किए बिना कृपया अपनी बात बताएं।*

व्यक्तिगत विचार

- असहमति के दौरान इनमें से कौन सा सिद्धांत आपके लिए सबसे आसान है?
- असहमति के दौरान इनमें से कौन सा सिद्धांत आपके लिए सबसे कठिन है?
- आप अपने जीवन में किन एक या दो सिद्धांतों को लागू करना शुरू करना चाहेंगे?

छोटे समूह का कार्य

एक लघु नाटिका बनाएँ। विवाह में एक सामान्य असहमति चुनें और दिखाएं कि इन सभी सिद्धांतों का उपयोग करके असहमति को कैसे हल किया जाए।

प्रशिक्षक के नियम: सभी छोटे समूहों से बाकि सबके लिये लघु नाटिका करने के लिए कहें।

बड़े समूह में पुन: विचार
इस पाठ में, हमने अपने संबंधों में मतभेदों को पहचानना, अपने मतभेदों से निपटने के लिए एक योजना बनाना, और अपनी असहमति को बाइबिल के तरीके से हल करना सीखा है।

• असहमति के दौरान आप संघर्ष को सुलझाने के किस महत्वपूर्ण सिद्धांत को अक्सर भूल जाते हैं?
• अगली बार जब आपकी कोई असहमति हो तो इस सत्य को याद रखने के कुछ तरीके क्या हैं?

याद रखें, ये सिद्धांत केवल उन लोगों के लिए नहीं हैं जो विवाहित हैं और केवल अपने जीवनसाथी के साथ उपयोग करने के लिए हैं। जब भी हमारा कोई विरोध होता है तो हम अपने सभी संबंधों में इन सिद्धांतों का उपयोग कर सकते हैं।

प्रशिक्षक के नियम: यह प्रार्थना करते हुए समाप्त करें कि ईश्वर उनमें से प्रत्येक को स्वस्थ, ईश्वरीय तरीके से असहमत होने में मदद करेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि उनके मतभेद तर्क और झगड़े में न बदलें।

पाठ 3: चोट से निपटना

मुख्य विचार

1. हम एक-दूसरे को कैसे चोट पहुँचाते हैं यह हमें पहचानने और उससे निपटने की जरूरत है कि क्योंकि अनसुलझी चोट शादियों को नष्ट कर सकती है।
2. जिन लोगों को हम ठेस पहुँचाते हैं, उनसे सच्ची क्षमा हमारे संबंधों को पुन:स्थापित करने में मदद करेगी।
3. हम दूसरों को क्षमा करने वाले ईश्वर के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने हमें क्षमा किया है।
4. क्षमा एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे हमें अपने संबंधों में आई चोट को दूर करने के लिए निरंतर प्रयास करना चाहिए।

सामग्री

1. दृश्य-सहायक सामग्री (प्रशिक्षक पुस्तिका के अंत में दिए गए दृश्य-सहायक सामग्री भाग में ढूढें)
   क. परिवार का चित्र (एक प्रति एक समूह के लिए – फाड़ कर अलग कर लें)
2. छात्र पुस्तिका:
   ख. चोट को पहचानना (एक प्रति एक व्यक्ति के लिए)
   ग. गलती स्वीकार करने के कदम (एक प्रति एक व्यक्ति के लिए)
   घ. क्षमा करने के कदम
3. टेप (हर समूह के लिए पर्याप्त मात्रा में, परिवार का चित्र जोड़ने के लिए)

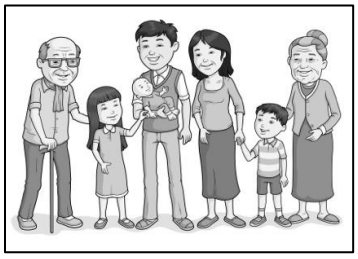
पुन: विचार & परिचय

बड़े समूह में चर्चा

प्रशिक्षक के नियम: समूह से पूछें कि क्या उन्हें पिछले पाठों से कुछ याद है। मुख्य बिंदुओं के समूह को याद दिलाने के लिए वचन के भाग की समीक्षा करें।

- हम अपने मतभेदों पर चर्चा और समाधान कैसे कर सकते हैं, इसके लिए आपने कुछ सिद्धांत क्या सीखे?

सर्वोत्तम विवाह में भी कई बार ऐसा होता है जब पति या पत्नी या दोनों एक दूसरे को चोट पहुँचाते हैं। कभी-कभी चोट जानबूझकर होती थी; कभी-कभी यह अनजाने में होता था।



बड़े समूह में कार्य

प्रशिक्षक के नियम: प्रत्येक समूह को दृश्य सहायक सामग्री - पारिवारिक चित्र (कम से कम *4-6* टुकड़ों में) और कुछ टेप, तथा काटे गए एक प्रति दें। उन्हें तस्वीर को वापस एक साथ टेप करने के लिए कहें। (तस्वीर शिक्षक की मार्गदर्शिका के पीछे पाई जाती है)

टेप के बिना, इस तस्वीर को वापस एक साथ जोड़ना असंभव होता। संबंधों में क्षमा 'टेप' है, विशेषकर विवाह में। यह टुकड़ों को एक साथ रखता है, भले ही चोट लगी हो और टूटे संबंध हों।

चोट विवाह को नष्ट कर देती है। यह लोगों में दूरी बनाता है जिससे वे एक दूसरे का समर्थन नहीं करते हैं।

इस पाठ में, हम देखेंगे कि चोट से क्षतिग्रस्त विवाह को कैसे पुनर्स्थापित किया जाए।

प्रथम – चोट को पहचानना

बड़े समूह में चर्चा
प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका में देखें- एक साथ मिलकर चोट को पहचाना।

मत्ती 5:23-24 पढिए.

- इस वचन के अनुसार आपको क्या लगता है कि चोट या संघर्ष में सामंजस्य बिठाना कितना महत्वपूर्ण है?
- 'आपके खिलाफ कुछ है' से इस पद का क्या मतलब है?
- अगर हमारे विवाह में क्षति आ जाए तो हमें क्या करना चाहिए?

बाइबल स्पष्ट करती है कि हमें संबंधों में मेल-मिलाप करना है। परमेश्वर सोचता है कि यह इतना महत्वपूर्ण है कि वह हमें पूजा सेवा छोड़ने और ऐसा करने के लिए कहता है। जितनी जल्दी हम संबंधों में सामंजस्य बिठाते हैं, उतनी ही कम चोट लग सकती है। कुछ महीनों के बाद, जो एक छोटी सी चोट के रूप में शुरू हुआ वह आसानी से एक बड़ी समस्या में बदल सकता है।

यह वचन हमें याद दिलाता है कि, यदि हम किसी को हमसे नाराज़ करते हैं, तो हमें जाकर क्षमा माँगने की ज़रूरत है। अगले वचन में, हम देखते हैं कि यदि कोई हमें क्रोधित करता है, तब भी हम पर यह जिम्मेदारी है कि हम वही बनें जो जाता है।

व्यक्तिगत विचार
हम कुछ मिनटों के लिए मौन रहकर परमेश्वर से पूछेंगे कि हमें यह दिखाने के लिए कि क्या कोई ऐसा तरीका है जिससे हमने अपने जीवनसाथी को चोट पहुँचाई है। अगर आप विवाहित नहीं हैं, तो अपने किसी करीबी दोस्त या परिवार के सदस्य के बारे में सोचें। निम्नलिखित क्षेत्रों के बारे में सोचें और अपने विचार लिखें:

- क्या ऐसा कुछ है जिसे करने में आप असफल रहे हैं जो आपको करना चाहिए?
- क्या ऐसा कुछ है जो आपने किया है (या कर रहे हैं) जो आपको नहीं करना चाहिए?
- क्या आप कुछ ऐसा करने में असफल रहे हैं जिसे आप जानते हैं कि आपका जीवनसाथी आपसे करना चाहता है?
- क्या आपने कुछ ऐसा कहा है जिससे ठेस पहुंची हो?
- क्या आप प्रेम और प्रोत्साहन देने में नाकाम रहे हैं?

बड़े समूह में चर्चा
मत्ती 18:15 पढ़िए.

हमें न केवल उन तरीकों को पहचानने की जरूरत है जिनसे हमने अपने साथी को दर्द दिया है और हमारे विवाह को चोट पहुंचाई है, बल्कि हमें अपने साथी को यह बताने के लिए भी तैयार रहने की जरूरत है कि हमें कब चोट लगी है। कभी-कभी हमारे साथी का मतलब हमें चोट पहुँचाना नहीं होता, लेकिन फिर भी हमें चोट पहुँचती है। हो सकता है कि उन्हें इस बात का एहसास न हो कि उन्होंने क्या किया है। अगर आप उन्हें नहीं बताते हैं तो वह चोट आपकी विवाह में दरार डाल सकती है। आपका साथी कभी नहीं जान पाएगा कि क्या गलत है और इसलिए दरार भर नहीं पायेगी।

व्यक्तिगत विचार

अब एक क्षण लें और उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आपको चोट पहुंची है। ऐसा कुछ हो भी सकता है और नहीं भी हो सकता है जिससे कि आपके साथी को एहसास हो कि वह आपको चोट पहुँचा रहा है।

- क्या ऐसे तरीके हैं जिनसे आपको आपके जीवनसाथी ने चोट पहुंचाई है?
- प्रार्थना करें और इस सप्ताह अपने जीवनसाथी के साथ इन बातों पर चर्चा शुरू करने का संकल्प लें।

हममें से कोई भी सिद्ध नहीं है। हम सभी ने दूसरों को चोट पहुंचाई है, और हम सभी को चोट लगी है। इस पाठ के बाकी हिस्सों में हम इस बारे में अधिक जानेंगे कि इन दुखों से अपने संबंध को कैसे सुलझाया जाए। इस सप्ताह आपको उन चीजों को याद रखने की जरूरत है, जिनके बारे में आपने अभी सोचा था और उन पर अपने साथी के साथ चर्चा करने की जरूरत है— उचित समय पर क्षमा मांगना और क्षमा करना।

लूका 15:11-22 पढ़िए.

संबंधों को पुन: स्थापित करने के लिए अगले दो कदम गलती स्वीकार करना और क्षमा मांगना है।

- सबसे छोटे बेटे को किन बाधाओं का सामना करना पड़ा?
- सबसे छोटे बेटे को अपने पिता के साथ अपने संबंध को पुन:स्थापित करने के लिए क्या करना पड़ा?
- इस कहानी से हम क्षमा माँगने के बारे में क्या सीख सकते हैं?
- पिता की क्या प्रतिक्रिया थी? (उन्होंने क्षमा कर दिया।)
- क्षमा करने के बारे में हम इस कहानी से क्या सीख सकते हैं?

संबंधों को पुन:स्थापित करने के लिए अगले दो कदम क्षमा मांगना और क्षमा करना है।

दूसरा – जब दूसरों को चोट पहुचांते हैं तो क्षमा मांगे

बड़े समूह में चर्चा
क्षमा माँगने और दूसरों से क्षमा माँगने में हमें किन बाधाओं का सामना करना पड़ता है?

- *गर्व*

- *शर्मिंदगी*
- *समय ढूँढना*
- *डर*

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका में दिए गए हर कदम को पढ़ कर बोर्ड पर लिखें– गलती स्वीकार करने के कदम।

जब आप दूसरों को चोट पहुँचाते हैं तो संबंधों को पुन स्थापित करने के लिए गलती स्वीकार करने से लेकर माफी माँगने तक 6 कदम हैं:

क्षमा मांगने के कदम

1. परमेश्वर के सामने अंगीकार करना –जब हम अपने साथी को चोट पहुँचाते हैं, तो हम भी परमेश्वर की अवज्ञा करते हैं। हमें परमेश्वर के पास जाने की जरूरत है और हमने जो गलत किया है उसके लिए उससे क्षमा मांगनी चाहिए। परमेश्वर की क्षमा को स्वीकार करने से हमें दूसरे व्यक्ति को स्वीकार करने और क्षमा माँगने के लिए एक विनम्र हृदय मिलेगा।

2. बिना कोई बहाना बनाये दूसरे व्यक्ति से अंगीकार करना –अक्सर जब हम अंगीकार करते हैं, तो हम यह बताना चाहते हैं कि हमने जो किया वह क्यों किया। हालांकि, इससे दूसरे व्यक्ति के लिए हमें क्षमा करना कठिन हो सकता है।

   उदाहरण 1:

   दोष लगाना: मुझे पता है कि मैंने कल आपके दोस्तों के सामने आपकी आलोचना की थी, लेकिन अगर आपने हमें एक घंटा इंतज़ार नहीं कराया होता तो मैं ऐसा नहीं करता।

   सही तरीका कल आपके दोस्तों के सामने आपकी आलोचना करके मैंने आपको आहत किया; यह मेरी निर्दयता थी।

   उदाहरण 2:

   दोष लगाना: मुझे पता है कि मैं कल रात तुम्हारे प्रति क्रोधी और असभ्य था, लेकिन तुम्हें याद रखना चाहिए था कि तुम्हारी माँ हाल ही में मेरी बहुत आलोचना कर रही थी और मैं सभी कामों से थक गया था।

   सही तरीका: कल रात आपके प्रति असभ्य और क्रोधी होना मेरे लिए स्वार्थी और असंवेदनशील था। मुझे खेद है कि मैंने आपको चोट पहुंचाई।

ऊपर दिए गए प्रत्येक उदाहरण की तुलना करें। आप किस तरह से क्षमा करने की अधिक संभावना रखते हैं?

3. गलती स्वीकार करें –सुनिश्चित करें कि आप उस बारे में विशिष्ट हैं जिसके लिए आपने गलत किया है और अपने दुख को ईमानदारी से व्यक्त करें। कुछ ऐसा कहो, 'मैंने जो किया उसके लिए मुझे बहुत खेद है' या 'जिस तरह से मैंने तुम्हारे साथ व्यवहार किया, उसके बारे में मुझे बहुत बुरा लगता है।

4. क्षमा मांगे –हमें यह समझने की जरूरत है कि हमें क्षमा की जरूरत है। हो सकता है कि आपका साथी हमें तुरंत क्षमा करने को तैयार न हो, इसलिए हमें धैर्य रखने की जरूरत हो सकती है। प्रार्थना

करें कि परमेश्वर आपके साथी को आपको क्षमा करने में मदद करें। आपको उन्हें यह कहने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए कि वे आपको उनकी इच्छा के विरुद्ध क्षमा करते हैं।

5. अपना व्यवहार बदलें –यदि हम बदलने की योजना नहीं बनाते हैं और यदि हम वही गलती करते रहने का इरादा रखते हैं तो यह स्वीकार करना और क्षमा मांगना पर्याप्त नहीं है। संबंध को पुन: स्थापित करने का एक हिस्सा यह सुनिश्चित कर रहा है कि आप अपने व्यवहार को बदलने के इच्छुक और इरादे से हैं। अपनी पूरी क्षमता के लिए आपको इसे दोबारा न करने का प्रयास करना चाहिए।

6. परिणामों को स्वीकार करें –व्यक्ति को आपको क्षमा करने के लिए समय की आवश्यकता हो सकती है। आपको धैर्य रखने की जरूरत है और परमेश्वर से उनके लिए सहायता मांगे कि वे आप को क्षमा कर सकें। कुछ दर्द किसी संबंध में विश्वास को नष्ट कर सकते हैं। आपको यह महसूस करने की आवश्यकता है कि हो सकता है कि आपका जीवनसाथी आप पर पहले की तरह आसानी से भरोसा न करे। यह आपकी कार्रवाई का परिणाम है। अपनी गलती स्वीकार करने से सब कुछ अपने आप नया नहीं हो जाता। कभी-कभी आपको अपने किए के परिणामों के साथ जीना पड़ता है। उस चोट के लिए समय लगता है जिसे आपने दूर किया है।

साथी के साथ कार्य

एक सामान्य स्थिति के बारे में सोचें जिसमें किसी को अपने जीवनसाथी या परिवार के किसी अन्य करीबी सदस्य से क्षमा माँगने की आवश्यकता हो। लघु नाटिका द्वारा दिखाएं कि आप कैसे अपनी गलती स्वीकार करेंगे और क्षमा मांगेंगे।

प्रशिक्षक के नियम: आप उन लोगों को आमंत्रित कर सकते हैं जो ऐसा करने के लिए समूह के सामने अपनी लघु नाटिका करना चाहते हैं।

लागूकरण

व्यक्तिगत विचार

परमेश्वर से पूछें कि क्या आपकी विवाह में कुछ ऐसा है जिसके लिए आपको क्षमा माँगने की ज़रूरत है।

1. एक योजना बनाएं कि आप अपने जीवनसाथी के साथ कब बात करेंगे। जब आप अपने जीवनसाथी से बात करते हैं, तो उनको हुई क्षति के लिए क्षमा मांगें। इन चरणों से गुजरने का प्रयास करें। यदि आप विवाहित नहीं हैं तो आप अपने किसी भी संबंध में आ रही चोट को हल करने के लिए इन्हीं चरणों का उपयोग कर सकते हैं - उदाहरण के लिए माता-पिता, भाई-बहन, रिश्तेदारों या दोस्तों के साथ।
2. दोनों लोगों से बात करने के लिए एक सही समय चुनें। एक ऐसा समय खोजें जो बाधित न हो और दोनों लोग बहुत अधिक थके न हो।
3. प्रार्थना करें और परमेश्वर से आपको विनम्र हृदय और सही शब्द देने के लिए मांगे। प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपके जीवनसाथी को आपकी बात सुनने के लिए तैयार करें और आपको क्षमा करने के लिए तैयार रहें।

4. ऐसा करने के लिए प्रभु को समर्पण करें। क्या कोई है जो आपके लिए प्रार्थना कर सकता है और आपको ऐसा करने के लिए जवाबदेह ठहरा सकता है?

उन लोगों को क्षमा करें जिन्होंने आपको चोट पहुंचाई है

बड़े समूह में चर्चा

निम्नलिखित वचनों को पढ़ें और संक्षेप में बताएं कि बाइबल क्षमा के बारे में क्या कहती है।

- लूका 23:34 – *यीशु ने क्षमा किया, और दूसरों को समझा कि वे नहीं जानते थे कि वे क्या कर रहे हैं।*
- मत्ती 18:21-22 – *यीशु ने पतरस को सात बार के सत्तर गुणा क्षमा करने के लिए कहा (हर समय).*
- कुल्लुसियों 3:13 – *जिस प्रकार यहोवा ने हमें क्षमा किया है, उसी प्रकार एक दूसरे को क्षमा कर।*

परमेश्वर ने हमें बहुत कुछ बातों में क्षमा किया है। वह हमें एक दूसरे को क्षमा करने की आज्ञा देता है। कभी-कभी दूसरों को क्षमा करना मुश्किल होता है जब वे हमें चोट पहुँचाते हैं।

- आपके अनुभव से, विवाह में क्षमा न करने के कुछ परिणाम क्या हैं?
    - कड़वाहट - दुखों का निर्माण
    - एक दूसरे पर से टूटा हुआ भरोसा
    - विवाह से असंतुष्टि और संभावित अविश्वासयोग्यता
    - पारिवारिक तनाव - बच्चे भी असुरक्षित और भयभीत महसूस करते हैं

एक विवाह मजबूत हो सके, यह सुनिश्चित करने के लिए, क्षमा आवश्यक है । बाइबल में हमें कई बार क्षमा करने की आज्ञा दी गई है। लेकिन पहले हमें यह स्पष्ट रूप से समझने की जरूरत है कि क्षमा क्या है और क्या नहीं।

प्रशिक्षक के नियम: बोर्ड पर दो कॉलम बनाएं और प्रत्येक कॉलम में "क्षमा नहीं है" और "क्षमा है" लिखें। प्रत्येक बिंदु को समझाते हुए लिखें।

क्षमा नहीं है	क्षमा है
1. *एक भावना* 2. *अन्याय को स्वीकार करना या हानिकारक या अपमानजनक व्यवहार को सहन करना* 3. *किसी व्यक्ति को क्षमा करने से पहले उसे बदलने की मांग करना* 4. *भूल जाना* 5. *नाटक करना कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता*	1. *एक विकल्प जो हम चुनते हैं* 2. *हम उस गलती का सामना करते हैं जो की गयी थी, लेकिन हम अपने जीवनसाथी के खिलाफ क्षति की भावना को नहीं रखने का चुनाव करते हैं* 3. *दूसरे व्यक्ति के जीवन के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना और उनके बदलने से पहले ही क्षमा करना* 4. *जब हम क्रोध या आहत महसूस करते हैं तो अपने जीवनसाथी को परमेश्वर के हाथों में सौंप देना; बदला लेने की नहीं* 5. *यीशु की मृत्यु को सभी पापों के भुगतान के रूप में स्वीकार करना*

क्षमा नहीं है:

- एक भावना। क्षमा एक विकल्प है जिसे हम बनाते हैं। हमें तब तक प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है जब तक कि हमें क्षमा का अनुभव न हो जाए, बल्कि हम यह निर्णय लेते हैं कि हम किसी को क्षमा कर देंगे। हम खुद से यह नहीं पूछते, 'क्या मुझे क्षमा करने का मन करता है?' बल्कि हम केवल क्षमा करने का निर्णय लेते हैं और अपनी आत्म-दया और बदला लेने की इच्छा को छोड़ देते हैं।
- किसी व्यक्ति को क्षमा करने से पहले उसे बदलने की मांग करना। हम किसी को बदलने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। हम क्षमा करते हैं क्योंकि मसीह ने हमें क्षमा किया है और हमें दूसरों को क्षमा करने की आज्ञा देता है, न कि इस कारण से कि हम एक व्यक्ति के सामने इसकी मांग रखते हैं।
- अन्याय को स्वीकार करना। जब हम किसी को क्षमा करते हैं, तो हमें यह विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है कि उन्होंने जो किया वह सही था। हम पहचान सकते हैं कि उन्होंने जो किया वह गलत था, लेकिन फिर भी हम उन्हें क्षमा कर देंगे। सिर्फ इसलिए कि हम किसी को क्षमा कर देते हैं इसका मतलब यह नहीं है कि हम उन्हें हमें चोट पहुंचाने की अनुमति देते हैं। क्षमा का अर्थ यह नहीं है कि हम हानिकारक या अपमानजनक व्यवहार को सहन करते हैं।
- भूल जाना। कभी-कभी जब हम क्षमा करते हैं, तो हम उस दर्द को तुरंत नहीं भूल सकते जो हमें हुआ था। हमें जितनी बार गुस्सा आने लगे, हमें उस व्यक्ति को क्षमा करते रहना चाहिए।
- नाटक करना कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। जब हम किसी को क्षमा करते हैं, तो हम यह नहीं कह रहे हैं कि उन्होंने जो किया वह ठीक था या इसका हम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। हम कह रहे हैं कि जिस तरह से उन्होंने हमें चोट पहुंचाई है, उसके बावजूद हम उन्हें अब भी क्षमा कर देंगे। हम दूसरे व्यक्ति के साथ व्यवहार करने के लिए परमेश्वर पर भरोसा करते हैं।

क्षमा है:

- एक विकल्प जो हम चुनते हैं। यह परमेश्वर की क्षमा के प्रति हमारी प्रतिक्रिया है और उसकी आज्ञाकारिता में है।.
- जो गलत हुआ उसका सामना करना। हमें यह पहचानने की जरूरत है कि किसी ने हमारे साथ कुछ गलत किया है और उनके व्यवहार ने हमें चोट पहुंचाई है, लेकिन हम उस क्षति पर केंद्रित न रहने का चुनाव करते हैं।
- दूसरे व्यक्ति के जीवन के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना। हम परमेश्वर पर दृढ़ विश्वास रखते हैं, और किसी के बदलने से पहले ही हम क्षमा कर देते हैं।
- उसे / उसे परमेश्वर के हाथों में जारी करना। जैसे ही हम क्षमा करते हैं, हम बदला लेने या परिवर्तन की मांग करने के अपने अधिकार को छोड़ देते हैं। इसके बजाय हम परमेश्वर को उस व्यक्ति को अनुशासित करने या बदलने की अनुमति देते हैं जैसा वह चाहता है।
- यीशु की मृत्यु को सभी पापों के भुगतान के रूप में स्वीकार करना। जब हम उस व्यक्ति को क्षमा कर देते हैं, तो हमें उस व्यक्ति को याद नहीं दिलाते रहना कि उसने क्या किया है और हमारे काम करवाने के लिए उनका प्रयोग करना।

क्षमा करना मुश्किल हो सकता है, खासकर अगर उस व्यक्ति ने वास्तव में हमें चोट पहुंचाई है। बाइबल हमें याद दिलाती है कि परमेश्वर ने हमारे लिए जो कुछ किया है उसके लिए हम कृतज्ञ हैं और इसलिए क्षमा कर पाते हैं, इसलिए नहीं कि वह व्यक्ति अनिवार्य रूप से क्षमा के योग्य है। जब हम क्षमा करते हैं, तो हम यह नहीं कहते कि उन्होंने जो किया वह ठीक था, लेकिन हम कहते हैं कि हम परमेश्वर को न्यायाधीश बनने और यह तय करने के लिए तैयार हैं कि वह उनके कार्यों का जवाब कैसे देना चाहता है।

व्यक्तिगत विचार

- क्षमा के बारे में आपने कौन-सा नया विचार सीखा?
- आपने इस हफ्ते अपने विवाह में जो सीखा है, उसे आप कैसे लागू कर सकते हैं?

क्षमा करने के नियम

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें – क्षमा के कदमों के माध्यम से बात करने के लिए क्षमा के कदम। चरणों पर जाने के बाद, बताएं कि कहानी में आदम ने यह कदम कैसे किया या नहीं किया। फिर कुछ उन बातों को भी स्पष्ट करने में मदद करें जिसके बारे में वे अनिश्चित हैं।

यदि आपके द्वारा अनुभव की गई चोट छोटी थी, तो इन चरणों के माध्यम से आगे बढ़ना आसान हो सकता है। यदि चोट अधिक गंभीर थी, तो इस प्रक्रिया में अधिक समय लग सकता है।

1. स्वीकार करें कि आपके साथ जो किया गया वह अन्यायपूर्ण था।
2. किसी भी क्रोध और व्यक्ति को चोट पहुंचाने की इच्छा को स्वीकार करें।
3. परमेश्वर से दूसरे व्यक्ति को क्षमा करने में आपकी सहायता करने के लिए कहें।
4. कोई बदला नहीं लेना चुनें।
5. व्यक्ति को कष्ट देने की इच्छा को त्याग दें।
6. न्याय की जिम्मेदारी परमेश्वर को दो।
7. परमेश्वर से किसी भी तरह की कड़वाहट और नाराजगी को दूर करने के लिए कहें।
8. परमेश्वर से अपने दर्द और अपने जीवन में अन्याय के सभी परिणामों को ठीक करने के लिए कहें।

किसी साथी के साथ (अपने जीवन साथी के साथ नहीं)

- • क्षमा करने के लिए कौन से कदम आपके लिए सबसे कठिन हैं?
- • इस कदम को आसान बनाने में क्या बात आपकी मदद कर सकती है?
- • एक बात क्या है जिसके लिए आपको अपने जीवनसाथी को क्षमा करने की आवश्यकता है?

यदि आप अपने जीवनसाथी के बारे में कुछ भी नहीं सोच पा रहे हैं, तो किसी और के बारे में सोचें जिसने आपके साथ अन्याय किया हो। यदि आप अभी भी कुछ नहीं सोच पा रहे, तो बस उन लोगों के लिए चुपचाप प्रार्थना करें जो इस प्रक्रिया से गुजर रहे हैं।

पुन विचार

प्रशिक्षक के नियम: प्रत्येक चरण को जोर से पढ़ें और प्रतिभागियों को अपनी आंखें बंद करने के लिए कहें। प्रत्येक चरण को पढ़ने के बाद एक मिनट के लिए रुकें ताकि प्रतिभागियों के पास प्रत्येक पर विचार करने का समय हो। जब आप सभी 8 चरणों को पढ़ना समाप्त कर लें, तो समूह के लिए प्रार्थना करें, कि परमेश्वर उस दर्द को दूर कर दें जो अन्याय से आया है जिसे उन्होंने अभी-अभी क्षमा किया है।

अपनी आँखें बंद करें और सुनें और अपने जीवनसाथी को क्षमा करने के बारे में सोचें क्योंकि प्रत्येक चरण पढ़ा जाता है।

एक साथ प्रारंभ करें

बड़े समूह में चर्चा

प्रत्येक पद को पढ़ें और प्रत्येक पद में मुख्य विचार की पहचान करें:

- I कुरिन्थियों 13:4-5 – *प्यार बिना शर्त है और किए गए गलतियों का हिसाब नहीं रखता है।*
- याकूब 5:16 – *अपने पापों को स्वीकार करें, एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें और एक दूसरे को अनुग्रह दें।*
- फिलिप्पियों 3:13 – *जो बीत गया उसे भूल जाएं और भविष्य पर ध्यान दें।*

एक बार जब हमने दर्द की पहचान करने, क्षमा मांगने और क्षमा करने की प्रक्रिया के माध्यम से काम किया है, तो हमें फिर से शुरू करने के लिए तैयार रहना होगा। इस प्रक्रिया से गुजरना मुश्किल है, इसलिए हमें एक दूसरे के लिए आराम और प्रार्थना करने की जरूरत है। फिर, अतीत में जो हुआ उसे याद करने के बजाय, हमें भविष्य पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है।

- • आपको अपने घर के आसपास कितनी बार सफाई करने की आवश्यकता है?

घर की सफाई की तरह, हमें अपने विवाह और अन्य संबंधों में आने वाली चोट को नियमित रूप से साफ करने की जरूरत है। यदि हम नियमित रूप से दर्द को दूर नहीं करते हैं, तो वे बनते हैं और हमारे संबंधों को काफी खराब कर सकते हैं! यह सुनिश्चित करके कि आप नियमित रूप से इस प्रक्रिया से गुजरते हैं, अपनी विवाह को मजबूत बनाए रखने में मदद करें।

सारांश

प्रशिक्षक के नियम*:* पुन विचार करें कि क्षमा क्या है और क्या नहीं और क्षमा के चरण क्या हैं। क्षतिग्रस्त संबंधों को पुन: स्थापित करने के *4* चरणों की समीक्षा करें। कोई अतिरिक्त प्रश्न पूछें।

पिछले 2 पाठों में, हमने क्षतिग्रस्त संबंधों को पुन: स्थापित करने के चार तरीकों के बारे में बात की। क्या आपको याद है कि वे क्या हैं?

1 – चोट की पहचान करें
2 - जब आप दूसरों को ठेस पहुँचाते हैं तो माफी माँगें
3 - उन लोगों को क्षमा करें जिन्होंने आपको चोट पहुंचाई है

4 - एक साथ फिर से शुरू करें

इन कार्यों को करने के बाद, हमें आगे देखने की जरूरत है न कि अतीत पर ध्यान केंद्रित करने की। हमें यह भी सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि हर बार जब हम एक दूसरे को चोट पहुँचाते हैं तो हम प्रक्रिया से गुजरते हैं। इस प्रक्रिया में हमारी सहायता करने के लिए हमें परमेश्वर पर भरोसा करने की आवश्यकता है।

छोटे समूह या दांपत्य प्रार्थना (यह दंपत्तियों द्वारा किया जा सकता है)

समूहों में या अपने जीवनसाथी के साथ एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें। जिस तरह उसने आपको क्षमा किया है, उसी तरह दूसरों को क्षमा करने के लिए परमेश्वर से आपकी सहायता करने के लिए कहें। क्षमा का अभ्यास करके अपने संबंधों को ठीक करने के लिए परमेश्वर से पूछें।

पाठ 4: अपने विवाह को सशक्त करना

मुख्य विचार

1. अपने जीवनसाथी को प्रेम दिखाने के लिए, हमें यह जानना होगा कि उन्हें किस बात से प्रेम होता है।
2. जब दंपत्ति एक साथ प्रार्थना करते हैं, तो वे अपने विवाह के केंद्र में परमेश्वर को रखते हैं।
3. हमें अपने जीवनसाथी को दूसरों से पहले प्राथमिकता देने की जरूरत है, क्योंकि विवाह में दो लोग एक हो जाते हैं।

सामग्री

1. छात्र पुस्तिका: पाँच प्रेम भाषाएं

परिचय

बड़े समूह में चर्चा

विवाह परमेश्वर की ओर से एक अद्भुत उपहार है, और जब पति और पत्नियां विवाह में दृढ़ता से एक हो जाते हैं, तो वे परमेश्वर की सेवा करने और उसकी महिमा करने के लिए अविश्वसनीय कार्य कर सकते हैं। हालांकि, ऐसा होने के लिए, हमारे विवाह को मजबूत और स्वस्थ होना चाहिए। एक विवाह को मजबूत बनाना और उसे जीवन भर मजबूत बनाए रखना कड़ी मेहनत करता है। इस पाठ में, हम विभिन्न तरीकों को देखेंगे जिससे आप अपने विवाह को मजबूत कर सकते हैं।

<u>अपने विवाह को मजबूत करने के 3 तरीके</u>

1. अपना प्रेम दिखाएं
2. एक साथ प्रार्थना करें
3. अपने जीवनसाथी को दूसरों के सामने रखें

प्रशिक्षक के नियम: बोर्ड पर अपनी विवाह को मजबूत करने के 3 तरीके लिखें या एक पोस्टर बनाएं।

अपना प्रेम दिखाएं

बड़े समूह में चर्चा

हर कोई प्यार महसूस करना चाहता है। यदि आप अपने जीवनसाथी से अपने प्यार का इजहार करना सीख जाते हैं, तो इससे आपका वैवाहिक जीवन मजबूत होगा।

प्रशिक्षक के नियम: बोर्ड पर निम्नलिखित संकेत लिखें (या आप दृश्य सहायता के रूप में प्रिंट कर सकते हैं)

사랑해

- • कौन जानता है कि यह क्या कहता है?

हम इसे पढ़ नहीं सकते क्योंकि यह कोरियाई भाषा में लिखा गया है। हम कोरियाई भाषा नहीं जानते हैं, इसलिए इसका हमारे लिए कोई मतलब नहीं है। यह कहता है, 'मैं तुमसे प्रेम करता हूं।' जिस तरह से हम प्रेम दिखाते हैं वह वही हो सकता है। प्रेम दिखाने के अलग-अलग तरीके हैं और अलग-अलग तरीके हैं जिनसे लोग प्रेम महसूस करते हैं। अगर हम गलत भाषा का प्रयोग करते हैं, तो लोग हमें नहीं समझते हैं। यह उतना ही भ्रमित करने वाला है जितना कि बोर्ड पर ये शब्द।

पाँच भिन्न प्रेम भाषाएं

गैरी चैपमैन की द फाइव लव लैंग्वेज नामक पुस्तक में, वह 5 सामान्य तरीके बताते हैं जिससे लोग प्रेम महसूस करते हैं। लोग अलग हैं और उनके अलग-अलग तरीके हैं जिनसे उन्हें प्रेम मिलता है। अगर हम प्रेम को इस तरह से दिखाते हैं जो हमारे जीवनसाथी को सबसे ज्यादा प्रेम करने के तरीके से अलग है, तो ऐसा लगता है कि हम उनसे एक अलग भाषा बोल रहे हैं और उन्हें प्रेम महसूस नहीं हो सकता है। हम बोल रहे होंगे, लेकिन वे नहीं समझते। अगर हमें अपने जीवनसाथी से बात करनी है तो हमें उनकी भाषा बोलनी होगी। प्रेम के साथ भी ऐसा ही है - हमें दूसरे व्यक्ति की प्रेम भाषा सीखने की ज़रूरत है ताकि हम उनसे प्रेम का इजहार इस तरह से कर सकें कि वे सबसे अच्छी तरह समझ सकें। अपनी विवाह में अपने प्रेम को जीवित रखने का रहस्य यह है कि आप अपने प्रेम को इस तरह दिखाना सीखें कि आपका जीवनसाथी प्रेम महसूस करे।

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका में जाएं– पाँच प्रेम भाषाएं

पाँच भिन्न प्रेम भाषाएं होती हैं

1. एक दूसरे की सेवा करना - जब हम उनके लिए कुछ करते हैं तो कुछ लोग प्यार महसूस करते हैं। ये साधारण चीजें हो सकती हैं जैसे घर की सफाई करना, बर्तन धोना, या घास काटना।
2. पुष्टि के शब्द - जब हम उन्हें सकारात्मक बातें कहते हैं तो कुछ लोग प्यार महसूस करते हैं। वे तारीफ हो सकती हैं, जैसे 'आप बहुत अच्छा खाना बनाती हैं' या 'आपके सुंदर बाल हैं' या 'आप एक महान मां हैं।' वे कृतज्ञता या प्रशंसा के शब्द हो सकते हैं: 'रात का खाना पकाने के लिए धन्यवाद'। परिवार का भरण-पोषण करने के लिए और इतनी मेहनत करने के लिए धन्यवाद'।
3. उपहार - कुछ लोगों को उपहार मिलने पर प्यार महसूस होता है। उपहारों को महंगा होने या पैसे खर्च करने की भी आवश्यकता नहीं है। यह एक फूल जैसा साधारण हो सकता है जिसे आपने घर आते समय लिया था या एक कविता जो आपने लिखी थी।
4. शारीरिक स्पर्श - कुछ लोग शारीरिक स्पर्श के जरिए प्यार महसूस करते हैं। इसमें हाथ पकड़ने, गले लगाने या दूसरे व्यक्ति के बालों को सहलाने से लेकर सब कुछ शामिल है।
5. एक साथ विशेष समय बिताना- कुछ लोगों को प्यार तब महसूस होता है जब हम उनके साथ विशेष समय बिताते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि हम एक ही कमरे में हैं बल्कि अलग-अलग चीजें कर रहे हैं। इसका मतलब है कि हम एक-दूसरे को पूरा ध्यान देते हैं। हमारे व्यस्त घरों में, इसका मतलब यह हो सकता है कि हम एक साथ सैर करें और अपने दिनों के बारे में साझा करें।

आप देख सकते हैं कि आपका जीवनसाथी दूसरों की तुलना में एक प्रेम भाषा के प्रति अधिक अनुकूल प्रतिक्रिया देता है। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी पसंद होती है। यह पता लगाने की कोशिश करें कि प्रेम दिखाने

का कौन सा तरीका आपके जीवनसाथी के लिए सबसे ज्यादा मायने रखता है और उस तरह के और काम करें।

छोटे समूह में चर्चा
प्यार का इजहार करने के इन अलग-अलग तरीकों में से प्रत्येक को प्रदर्शित करने के 2-4 तरीके क्या हैं?

पुन: सुचित करें
प्रशिक्षक के नियम: प्रत्येक समूह से कुछ व्यावहारिक विचार साझा करने के लिए कहें कि कैसे 5 प्रेम भाषाओं में से प्रत्येक में प्रेम दिखाया जाए।

यदि हम सुखी विवाह चाहते हैं, तो हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि हमारे जीवन साथी प्रेम का अनुभव करें। भले ही हमारे जीवनसाथी कोई प्रयास नहीं कर रहे हों, जब हम उन्हें उनके पसंद के तरीके से प्रेम दिखाना शुरू करेंगे, तो वे इसकी सराहना करेंगे। वे स्वाभाविक रूप से हमारे प्रति अधिक प्रेमपूर्ण और क्षमाशील हो जाएंगे। अगर वे प्रेम महसूस नहीं करते हैं तो उनके साथ रहना मुश्किल होगा और हम पर आसानी से चिढ़ जाएंगे।

व्यक्तिगत विचार

- अपने जीवनसाथी के बारे में सोचें - वे क्या पसंद करते या सराहते हैं?
- आपके पास अपने जीवनसाथी को तुरंत ही प्रेम दिखाने के कुछ नए तरीके क्या हैं?
- अपने जीवनसाथी के बारे में आप किन 5 बातों की सराहना करते हैं? बहुत विशिष्ट होने का प्रयास करें। प्रत्येक दिन कुछ ऐसा व्यक्त करने का प्रयास करें जिसकी आप अपने जीवनसाथी के बारे में सराहना करते हैं।
- अपने बारे में सोचें। आपको प्रेम जताने का कौन सा तरीका पसंद है? ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका जीवनसाथी करता है जिससे आपको सबसे ज्यादा प्रेम का एहसास होता है?

यदि यह जानना कठिन है कि आपके जीवनसाथी को क्या पसंद है, तो आप एक प्रयोग करके देख सकते हैं। एक महीने के लिए किसी एक प्रेम भाषा को चुनें और उस तरह प्रेम दिखाने का अभ्यास करें। प्रतिक्रिया क्या है? अगर कोई बदलाव नहीं है तो दूसरी भाषा का प्रयास करें। महीने दर महीने कोशिश करते रहें जब तक कि आपको अपने जीवनसाथी से कोई प्रतिक्रिया न मिल जाए।

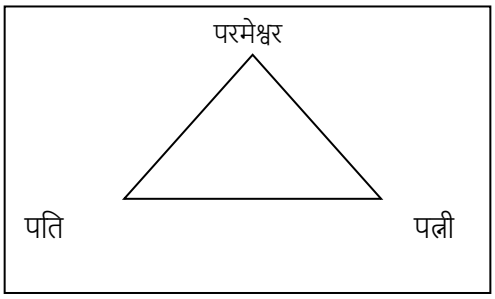
एक दूसरे के साथ प्रार्थना करें

बड़े समूह में चर्चा
पढ़ें सभोपदेशक 4:12: 'तीन धागों की डोरी आसानी से नहीं टूटती।'

एक मजबूत विवाह के निर्माण में एक और महत्वपूर्ण कौशल एक साथ प्रार्थना करना है। जब हम एक साथ प्रार्थना करते हैं, तो हम परमेश्वर को अपने विवाह के केंद्र में रखते हैं। परमेश्वर ने कभी नहीं सोचा था कि हमारे पति या पत्नी हमारी सभी जरूरतों को पूरा करेंगे। जब हम उम्मीद करते हैं कि हमारे पति या पत्नी

हमें पूरी तरह से समझेंगे और हमारी सभी जरूरतों को पूरा करेंगे, तो हम असफल हो जाते हैं और एक दूसरे को चोट पहुँचाते हैं। हमें परमेश्वर के साथ संबंध बनाने के लिए बनाया गया था—केवल वही हमारी सभी आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम है।

प्रशिक्षक के नियम: इस चित्र को किसी बोर्ड या पोस्टर पर बनाएं।



एक विवाह इस चित्र की तरह दिखना चाहिए:

- पति का सीधा संबंध परमेश्वर से होता है।
- पत्नी का सीधा संबंध परमेश्वर से होता है।
- पति और पत्नी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

परमेश्वर का, विवाह के केंद्र में होने का एक महत्वपूर्ण तरीका, यह है कि उसके साथ और व्यक्तिगत रूप से बात करने के लिए समय निकालें।

एक साथ प्रार्थना करने से पति और पत्नी को अपने विवाह को मजबूत करने में मदद मिलेगी। यह इस बात को सुनिश्चित करने में मदद करेगा कि एक खुशहाल विवाह जीवन भर बना रहे। जब हम प्रार्थना करते हैं, तो हम उन चुनौतियों के लिए परमेश्वर की इच्छा को ढूंढते हैं जिनका हम सामना करते हैं और जो निर्णय हमें लेने होते हैं। प्रार्थना करने से हम दोनों परमेश्वर पर अपना ध्यान और निर्भरता रखने में मदद प्राप्त करते हैं।

यहाँ एक साथ प्रार्थना करने के लिए कुछ व्यावहारिक सलाह दी गई है:

- एक साथ प्रार्थना करने के लिए एक समय चुनें और उसका पालन करें। उदाहरण के लिए, जब आप पहली बार उठते हैं या बिस्तर पर जाते हैं या जब बच्चे अभी-अभी स्कूल गए हैं।
- प्रतिदिन प्रार्थना करें। महीने में एक बार आधे घंटे के बजाय दिन में सिर्फ 5 मिनट प्रार्थना करने की कोशिश करना बेहतर है।
- एक दूसरे के लिए, अपने विवाह, परिवार आदि के लिए परमेश्वर को धन्यवाद देने के साथ प्रारंभ करें।
- इस समय का उपयोग एक-दूसरे की ज़रूरतों के लिए प्रार्थना करने में करें, बाकी दुनिया की ज़रूरतों के लिए नहीं।
- प्रार्थना करते समय एक दूसरे की सुनें।
- सुनिश्चित करें कि आप परमेश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं। दूसरे व्यक्ति को बदलने की कोशिश करने के लिए अपनी प्रार्थना का प्रयोग न करें।

अपने जीवनसाथी को दूसरों से अधिक महत्व दें

बड़े समूह में चर्चा

प्रशिक्षक के नियम: इस कहानी को पढ़ें या सुनाएं।

तामार, कालेब से बहुत निराश था। उसे विश्वास नहीं हो रहा था कि उसने ऐसा दोबारा किया है। वह अभी यह घोषणा करने के लिए घर आया था कि वह अपनी माँ की मदद के लिए 4 दिनों के लिए उनके पास जा रहा है।
उसने बताया था कि उनकी 4 महीने की बच्ची बीमार है और सो नहीं पा रही है. इसलिए उसे कालेब की ज़रूरत थी कि वह घर पर अन्य बच्चों के साथ उसकी मदद करे और खेतों को रोपने में सहायता करें। लेकिन उसने कहा कि उसने अपने दोस्तों से इस स्थिति के बारे में बात की थी और वे सभी सहमत थे कि उसे अपनी मां से मिलना चाहिए।
इसलिए वह सुबह निकलने वाला था। जब तामार अपने बच्चे को दूध पिलाते हुए जाग रही थी, उसे यह स्वीकार करना पड़ा कि वह इस बात की सराहना करती है कि वह अपनी माँ की बहुत परवाह करता है। लेकिन उसे थोड़ी जलन भी है- कि उसे यह क्यों नहीं दिखाई देता कि उसे भी इसी तरह अपनी देखभाल के लिए उसकी आवश्यकता है? अब कौन उसकी मदद करेगा?

- इस कहानी में क्या हुआ?
- क्या इस समुदाय में कभी ऐसा होता है?
- क्या समस्या थी?
- आपको क्या लगता है कि कौन गलत था? क्यों?

एक पुरुष और महिला की विवाह से पहले, प्रत्येक व्यक्ति अपने माता-पिता के परिवार से संबंधित होता है। जब कोई जोड़ा विवाह करता है, तो वे एक नया परिवार शुरू करते हैं।

मरकुस 10:6-9 में यीशु ने उत्पति में से वचन का उल्लेख किया है, जो कहता है कि मनुष्य अपने माता-पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा, और वे दोनों एक तन हो जाएं; यीशु यह भी कहते हैं, 'इसलिए जिसे परमेश्वर ने जोड़ा है, उसे कोई अलग न करे।' यह हमें इस नये वैवाहिक इकाई का महत्व सिखाता है। आदमी अपनी प्राथमिकताओं को अपने पुराने परिवार से बदलकर अपने नए परिवार में ले आता है। वह पहले अपनी पत्नी और अपने बच्चों की देखभाल करने के लिए जिम्मेदार है।

इसका मतलब यह नहीं है कि हम अपने माता-पिता का सम्मान करना या अपने बड़े परिवार की देखभाल करना बंद कर दें।

Read 1 Timothy 5:8.

- What does it say in this verse?

क्योंकि विवाह में दो लोग एक हो जाते हैं, हमें अपने जीवनसाथी को दूसरों के सामने रखने की जरूरत होती है। लेकिन हमें न तो पति या पत्नी के विस्तारित परिवार की उपेक्षा करनी चाहिए। पति और पत्नी का रिश्ता सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है जो परमेश्वर ने हमें दी है। इसलिए, इसका मतलब है कि हमें पहले अपने जीवनसाथी को प्राथमिकता देना सीखना होगा, लेकिन पति और पत्नी के विस्तारित परिवार की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।

- इस कहानी में, कालेब ने किन तरीकों से दूसरों को अपनी पत्नी से अधिक महत्व दिया?
    - वह अपनी पत्नी के साथ रहने के बजाय अपनी माँ से मिलने गया।
    - उसने अपनी पत्नी के अनुरोधों के आधार पर निर्णय लेने के बजाय अपने दोस्तों को यह निर्णय लेने की अनुमति दी कि उसे जाना चाहिए या नहीं।
    - वह घर पर रहने और बच्चे की मदद करने के बजाय अपने दोस्तों के साथ बाहर गया।
- ऐसे और कौन से उदाहरण हैं जिनसे हम दूसरों को अपने जीवनसाथी से अधिक महत्वपूर्ण बनाते हैं?
- कालेब कैसे अपनी पत्नी को प्राथमिकता देता और फिर भी अपनी माँ की देखभाल करता?

ऐसे कई क्षेत्र हैं जिनमें हमें अपने जीवन में अपने जीवनसाथी को सबसे पहले रखना चाहिए। आज हम सिर्फ दो क्षेत्रों को देखेंगे।

1. समय - इसका मतलब यह नहीं है कि हम उनके साथ अधिक समय बिताएं बल्कि यह कि अगर उन्हें हमारी मदद की जरूरत है, तो हम उन्हें दूसरे लोगों के सामने रखते हैं।
2. निर्णय - जब कोई व्यक्ति विवाहित होता है, तो उसे या तो अपने जीवनसाथी के साथ निर्णय लेने की आवश्यकता होती है या यह सोचकर कि उनके जीवनसाथी ने पहले ही क्या कहा है। पति-पत्नी के संबंध में निर्णय दूसरों को नहीं करने चाहिए। पत्नी को किसी भी अन्य व्यक्ति की तुलना में निर्णय में अधिक सहयोग होना चाहिए और पति को अपने सभी निर्णयों में अपनी पत्नी का सम्मान करना चाहिए। यह 'मसीह के प्रति श्रद्धा के कारण एक दूसरे के आधीन रहने' का एक व्यावहारिक तरीका है, जैसा कि इफिसियों 5:21 कहता है। पति और पत्नी दोनों द्वारा अच्छे संचार, सावधानीपूर्वक विचार और प्रार्थना के बाद सबसे अच्छा निर्णय लिया जाता है।

    - यह समझ किस प्रकार एक पति और पत्नी के अपने जीवनसाथी को दूसरों के सामने रखने के तरीके को बदल देगी?
    - वे एक नया परिवार बनाएंगे जिसे वे पहले प्राथमिकता देंगे और सम्मान देंगे।
    - तब वे दोनों परिवारों की सलाह को ध्यान से सुनेंगे और सुनेंगे।

लघु-नाटिका (यदि समय उपलब्ध हो)
एक लघु-नाटिका करें जो दर्शाता है कि आमतौर पर परिवारों में क्या होता है और अगर हम अपने जीवनसाथी को प्राथमिकता देते हैं तो यह कैसा दिखेगा।

व्यक्तिगत विचार

अपने जीवन में प्रत्येक क्षेत्र से एक उदाहरण के बारे में सोचने के लिए समय निकालें जिसमें आप अपने जीवनसाथी को दूसरों के सामने रखकर बेहतर काम कर सकें। फिर, प्रत्येक उदाहरण के लिए, परमेश्वर से और बाद में अपने जीवनसाथी से आपको क्षमा करने के लिए कहें। परमेश्वर से आपको बदलने में मदद करने के लिए कहें और याद रखें कि उसने आपको जो पहली जिम्मेदारी दी है वह आपके जीवनसाथी के प्रति है।

- समय - क्या ऐसे समय होते हैं जब आपने अपने दोस्तों या दूसरों को अपने जीवनसाथी से ज्यादा महत्वपूर्ण बना दिया है?
- निर्णय - क्या आपने अपने जीवनसाथी के विचारों या भावनाओं पर विचार किए बिना कोई निर्णय लिया है?

सारांश

बड़े समूह में चर्चा

आज हमने 3 तरीकों पर गौर किया जिससे हम अपनी विवाह को मजबूत कर सकते हैं:

1. अपना प्यार दिखा रहा है
2. एक साथ प्रार्थना करना
3. अपने जीवनसाथी को पहले रखना

इन कामों को तुरंत करने का अभ्यास करने की कोशिश करें ताकि आपकी विवाह भी मजबूत हो।

पाठ 5: स्त्रियां मूल्यवान हैं

मुख्य विचार

1. स्त्री और पुरुष दोनों का समान मूल्य है क्योंकि वे परमेश्वर के स्वरूप में बनाए गए हैं और मसीह में छुड़ाए गए हैं।
2. हमें महिलाओं को महत्व देने और उनके साथ वैसा ही व्यवहार करने की आवश्यकता है जैसा यीशु ने किया, भले ही वह हमारी संस्कृति से बहुत अलग हो।

सामग्री

1. छात्र पुस्तिका:
   - क. यीशु के समय में संस्कृति और तरीके
   - ख. हमारे समुदाय
2. हरे और पीले कार्ड
3. बड़े समूह में परोसा जाने वाला पानी और नाश्ते का कार्य

परिचय

बड़े समूह में कार्य

प्रशिक्षक के नियम: एक मेज पर पीले और हरे कार्डों का ढेर रखें। सभी को एक लेने के लिए कहें।

आज हम चीजों को थोड़ा अलग करने जा रहे हैं। प्रत्येक व्यक्ति के पास पीला या हरा कार्ड होता है। ग्रीन कार्ड वाले सभी लोग कमरे के पीछे जाएंगे। सभी कृपया चुपचाप बैठें और हममें से बाकी लोगों को परेशान न करें। हम एक महत्वपूर्ण बात सीख रहे हैं और हम केवल कुछ प्रमुख लोगों की राय चाहते हैं। कृपया शांत रहें, बाधित न करें और हम में से बाकी लोगों को परेशान न करें।

प्रशिक्षक के नियम: पीले समूह में सभी को कैंडी का एक टुकड़ा दें। जांचें कि क्या कुछ और है जो वे चाहेंगे। उनसे पूछें कि क्या वे सहज महसूस करते हैं और पाठ शुरू करने के लिए तैयार हैं। उनके साथ ऐसा व्यवहार करें जैसे वे सम्मानित अतिथि हों। यदि हरे समूह का कोई व्यक्ति हिलता या बोलता है, तो ऊपर देखें और उन्हें निर्देश याद दिलाएं।

क्या आपको लगता है कि इनमें से प्रत्येक कथन के लिए जिन क्षेत्रों में आप रहते हैं वहां के लोग आम तौर पर इससे सहमत या असहमत होंगे और क्यों।

1. लड़कियां अपने परिवार के लिए बोझ हैं।'
2. महिलाओं को जमीन का मालिक नहीं होना चाहिए या विरासत प्राप्त नहीं करनी चाहिए। '
3. अनाज्ञाकारी पत्नी को पीटना ठीक है। '
4. महिलाओं को देखा जाना चाहिए और सुना नहीं जाना चाहिए। '

- क्या आपके क्षेत्र में महिलाओं के बारे में अन्य कथन आम हैं? कुछ उदाहरण क्या हैं?

कार्य का संक्षिप्त विवरण

प्रशिक्षक के नियम: हरे समूह को पीले समूह में शामिल होने के लिए वापस आने के लिए कहें। प्रत्येक समूह से प्रश्न पूछकर संक्षिप्त करें और फिर इस अनुभव के आधार पर समूह से निष्कर्ष निकालें।

आखिरी *10* मिनट तक हरे समूह को चर्चा से बाहर रखा गया।

- हरा समूह:
    - चर्चाओं में शामिल न होने और बात करने की अनुमति न दिए जाने पर कैसा लगा?
    - क्या आप भाग लेना चाहते हैं और अपने विचार साझा करना चाहते हैं?
    - जब आपने पीले समूह को नाश्ता प्राप्त करते देखा और आपको कोई नाश्ता नहीं मिला तो आपको कैसा लगा?
    - क्या आपको लगता है कि समाज में ऐसा कभी होता है? कौन बहिष्कृत हैं?
- पीला समूह:
    - छोटे समूहों और चर्चाओं में समूह के एक हिस्से को शामिल न करने पर कैसा लगा?
    - क्या आपने देखा कि दूसरे समूह को पानी या नाश्ता नहीं मिला? तुम उसके बारे में क्या सोचते हो?
    - क्या आप असहज महसूस कर रहे थे? क्यों या क्यों नहीं?
- सब लोग:
    - इसमें क्या सही नहीं लगा?
    - इस कार्य में हरे समूह को शामिल न करने से कौन से अवसर खो गए?

यह कार्य भेदभाव के बारे में थी - तथ्य यह है कि अक्सर समाज में हम महिलाओं और लड़कियों को पुरुषों और लड़कों के समान महत्व नहीं देते हैं। इस बार हमने लिंग के आधार पर नहीं बल्कि आपके द्वारा चुने गए कार्ड के रंग के आधार पर भेदभाव किया। हालांकि, कई क्षेत्रों में यह लड़कियों और महिलाओं के भेदभाव के प्रकार से बहुत भिन्न नहीं है।

- क्या मुख्य समुदाय या कलीसिया के मामलों पर महिलाओं की राय मांगी जाती है? क्यों या क्यों नहीं?
- क्या पुरुषों को विशेष विशेषाधिकार दिए गए हैं लेकिन महिलाओं को नहीं? आपको क्या लगता है कि ऐसा क्या लगता है?

इस पाठ में, हम इस बारे में बात करने जा रहे हैं कि हम महिलाओं और लड़कियों के बारे में क्या सोचते हैं। हम उनके साथ व्यवहार करने के कुछ ऐसे तरीकों को भी देखेंगे जो यह नहीं दर्शाते कि हम उन्हें महत्व देते हैं।

बड़े समूह में चर्चा
उत्पत्ति 1:27-28 पढ़िए.
ये पद हमें दिखाते हैं कि पुरुष और स्त्री दोनों को परमेश्वर के स्वरूप में बनाया गया है। जबकि कुछ लोगों का तर्क है कि केवल मनुष्य परमेश्वर की छवि में बनाया गया था क्योंकि कुछ अनुवाद 'मनुष्य' और 'वह' कहते हैं। इब्रानी में परमेश्वर 'आदम' शब्द का प्रयोग करता है, जो या तो एक आदमी या पूरी मानव-जाति को संदर्भित कर सकता है। लेकिन बाइबल में जब भी परमेश्वर स्त्री का नहीं, केवल पुरुष की बात करता है, वह 'ईश' शब्द का प्रयोग करता है। अगले वाक्य में वह स्पष्ट करना जारी रखता है कि वह नर और मादा है जिसका वह जिक्र कर रहा है।

जैसा कि आप पाठ 1 में याद करें, हव्वा को आदम के लिए एक सहायक के रूप में बनाया गया था। आपको क्यों लगता है कि कोई अन्य सहायक नहीं मिला? पृथ्वी अद्भुत जानवरों से भरी हुई थी, लेकिन कोई भी काफी अच्छा नहीं था। इसका उत्तर सरल है, क्योंकि कोई भी जानवर परमेश्वर के स्वरूप में नहीं बनाया गया था, इसलिए कोई भी जानवर पृथ्वी को आदम और हव्वा की तरह नहीं बढ़ा सकता था। परमेश्वर ने जो कार्य दिया था उसे पूरा करते रहने के लिए दोनों को परमेश्वर के स्वरूप में बनाना पड़ा।
सत्र 1 में हमने सीखा कि परमेश्वर ने स्त्री और पुरुष दोनों को अपने स्वरूप में बनाया है। दुर्भाग्य से, हमारे सांस्कृतिक नियम और अपेक्षाएं उस मूल्य से मेल नहीं खातीं जो परमेश्वर ने महिलाओं को अपने स्वरूप में बनाने के द्वारा दिया था।

- • यदि कोई महिला सांस्कृतिक नियमों और अपेक्षाओं का पालन नहीं करती है तो क्या होगा?

- • उसके परिवार के विभिन्न सदस्य कैसे प्रतिक्रिया देंगे (पति, माता-पिता, ससुराल वाले)?

महिलाओं के बारे में सत्य

बड़े समूह में चर्चा

परमेश्वर ने पुरुषों और महिलाओं दोनों को अपने स्वरूप में मूल्य और मूल्य के साथ बनाया। दोनों दुनिया के लिए परमेश्वर के पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। परमेश्वर ने उन दोनों से कहा कि वे पृथ्वी को भर दें और उस पर सहभागी बनकर उस पर शासन करें।

उत्पत्ति 3:6.पढ़ें

आदम और हव्वा ने परमेश्वर की अवज्ञा करके पाप किया और उन्होंने अपने पाप के परिणाम भुगते। उनका सिद्ध रिश्ता टूट गया था।

- आदम और हव्वा के परमेश्वर की आज्ञा न मानने के बाद पाप करने के बाद उनके संबंध में क्या बदलाव आया?
    - उन्होंने एक दूसरे को दोषी ठहराया।
    - पत्नी पुरुष पर शासन करना चाहेगी, लेकिन पुरुष पत्नी पर शासन करेगा।
    - एकता और सामंजस्य के लिए परमेश्वर की योजना नष्ट हो गई।
- हमारी दुनिया में पाप और टूटेपन ने हमारी संस्कृति में महिलाओं को देखने के तरीके को कैसे प्रभावित किया है?

गलातियों 3:26-29.

- मसीह यीशु के द्वारा परमेश्वर की सन्तान किसे माना जाता है? (सभी जो विश्वास रखते हैं।)
- यह पद कहता है कि अब कोई यहूदी या अन्यजाति, दास या स्वतंत्र, नर या नारी नहीं रहा। इसका क्या मतलब है? (हम सभी के पास ईश्वर की संतान होने का समान अवसर है।)

मसीह के द्वारा पुरुष और स्त्री दोनों परमेश्वर की सन्तान बन सकते हैं, अनन्त जीवन के वारिस हो सकते हैं, और दोनों पूरी तरह से परमेश्वर के साथ संबंध में पुन:स्थापित हो जाते हैं।

प्रेरितों के काम 2:17-18, 21 और 1 पतरस 4:10-11 पढ़े।

- यह पद क्या कहता है कि जब परमेश्वर का आत्मा सभी लोगों पर उंडेला जाएगा तब क्या होगा?
- क्या आपको आश्चर्य होता है कि कलीसिया में उपयोग की जाने वाली भविष्यवाणी के उपहारों को प्राप्त करने में बेटियों और महिलाओं को शामिल किया गया है?
- जब हर कोई परमेश्वर द्वारा दिए गए उपहारों का उपयोग करता है, तो परिणाम क्या होता है?
- क्या होगा यदि महिलाएं और बेटियां परमेश्वर द्वारा दिए गए उपहारों का उपयोग नहीं करती हैं?

परमेश्वर पुरुषों और महिलाओं दोनों को अपने राज्य का निर्माण करने और अपने प्रति सम्मान और महिमा प्रकट करने के लिए उपहार देता है।

- आप अपनी पत्नी को परमेश्वर द्वारा दिए गए सभी उपहारों का उपयोग करने में कैसे मदद कर सकते हैं?
- आप अपनी बेटी को परमेश्वर द्वारा दिए गए उपहारों के विकास और उपयोग में कैसे मदद कर सकते हैं?
- आप अपनी कलीसिया और अपने समुदाय की महिलाओं को परमेश्वर द्वारा दिए गए उपहारों का उपयोग करने के लिए कैसे प्रोत्साहित कर सकते हैं?

यीशु के समय की संस्कृति और उन्होंने महिलाओं के साथ कैसा व्यवहार किया

बड़े समूह में चर्चा
आज हम यह देखने जा रहे हैं कि यीशु के समय में महिलाओं को किस तरह से देखा जाता था और जिस तरह यीशु ने महिलाओं के साथ व्यवहार किया था। आप अपनी छात्र पुस्तिका में - यीशु के समय में संस्कृति और तरीके पढ़ सकते हैं।

यीशु के समय की संस्कृति
यहूदी और रोमी कानूनों और परंपराओं ने महिलाओं को बहुत कम महत्व दिया। महिलाओं को पुरुषों से हीन (निम्न और कम महत्वपूर्ण) के रूप में देखा जाता था।

- महिलाओं के साथ संपत्ति की तरह व्यवहार किया जाता था। वे स्वतंत्र नहीं थी। वे या तो अपने पिता के घर के थी या अपने पति के घर के थी। यहूदी पुरुषों को सड़क पर किसी भी महिला से बात करने की मनाही थी। महत्वपूर्ण आयोजनों में उनकी उपस्थिति दर्ज या मान्यता नहीं दी गई थी।
- महिलाओं को परमेश्वर की आराधना में प्रतिबंधित कर दिया गया था। धार्मिक अगुवों ने नए कानून जोड़े थे, जिसका मतलब था कि महिलाओं को केवल मंदिर में 'महिलाओं के भाग' में जाने की अनुमति थी। (मंदिर के मूल स्वरूप में कभी भी महिलाओं का भाग नहीं था)। वे परमेश्वर के वचन को नहीं पढ़ सकते थी या मंदिर के अंदर आराधना में भाग नहीं ले सकती थीं।
- महिलाओं को आम तौर पर शिक्षित होने से अलग रखा गया था। चूंकि आराधनालय की पाठशालाओं में शिक्षा दी जाती थी, इसलिए लड़कियों को भाग लेने से हतोत्साहित किया जाता था।
- महिलाओं को कोई कानूनी अधिकार नहीं था। जब तक परिवार में कोई पुरुष न बचे हों, या अपने पतियों को तलाक न दें, तब तक वे जमीन के मालिक नहीं हो सकती थी, विरासत प्राप्त नहीं कर सकती थी। जब तक कोई पुरुष उनकी कहानी की पुष्टि नहीं कर सकता, तब तक महिलाओं को अदालत में गवाही देने की अनुमति नहीं थी।

सामान्य तौर पर, यीशु के समय की संस्कृति में, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में कम भरोसेमंद, कम बुद्धिमान और कम आत्मिक माना जाता था।

यीशु का तरीका
महिलाओं के प्रति यीशु का दृष्टिकोण उस समय की संस्कृति से मौलिक रूप से भिन्न था। उन्होंने पुरुषों और महिलाओं के साथ एक जैसा सम्मान और गरिमा के साथ व्यवहार किया। उस समय की स्त्रियाँ यीशु जैसे पुरुष को कभी नहीं जानती थीं।

- यीशु ने महिलाओं के साथ अविश्वसनीय सम्मान और गरिमा का व्यवहार किया। उन्होंने महिलाओं से सार्वजनिक रूप से बात की। यीशु ने उस सामरी स्त्री से बात की जो एक विदेशी और 'पापी' दोनों थी (यूहन्ना 4:7)। उसने व्यभिचार में पकड़ी गई स्त्री से अनुग्रह, सच्चाई और कृपा के साथ बातें की (यूहन्ना 8:1-11)।
- यीशु ने महिलाओं की सेवा की और प्रत्येक को एक व्यक्ति के रूप में माना। यीशु ने महिलाओं को ऐसे व्यक्तियों के रूप में पहुँचाया जो पुरुषों के समान ही योग्य थे कि वे चंगे और उद्धार दोनों के योग्य हों। उसने मूसा को दिए गए नियमों को अनदेखा कर दिया, जिसमें कहा गया था कि आप उस महिला को नहीं छू सकते जिसे खून बह रहा हो (मरकुस 5:25-34)। उसने एक दुष्टात्मा से अठारह वर्ष तक अपंग एक स्त्री को चंगा किया और उसे 'इब्राहीम की पुत्री' कहा (लूका 13:10-17)। उसने एक कनानी स्त्री की बेटी को चंगा किया (मत्ती 15:22-28)।
- उन्होंने महिलाओं को पढ़ाया। उन्होंने उनके सवालों और तर्कों को गंभीरता से लिया। यीशु ने महिलाओं और पुरुषों दोनों को महत्वपूर्ण आत्मिक सत्य सौंपे। यीशु ने मार्था की बहन मरियम को शिक्षा दी (लूका 10:38-42)। सबसे पहले स्त्रियाँ जी उठे हुए प्रभु को देखने वाली थीं और उनसे कहा गया था कि वे इस महान

समाचार को शिष्यों तक पहुँचाएँ (यूहन्ना 20:1-18)। कई महिलाओं ने यीशु के साथ यात्रा की और उसकी सेवकाई का समर्थन किया (लूका 8:1-3) जब उसने अपने शिष्यों और भीड़ को सिखाया।

छोटे समूह में चर्चा (छात्र पुस्तिका में देखें)

1. यीशु के धरती पर रहने के दौरान महिलाओं के साथ कैसा व्यवहार किया जाता था, इसका आप वर्णन कैसे करेंगे?
2. क्या आपकी संस्कृति महिलाओं के साथ कैसा व्यवहार करती है और यीशु के समय की संस्कृति महिलाओं के साथ कैसा व्यवहार करती है, इसमें कोई समानता है?
3. यीशु ने महिलाओं के साथ कैसा व्यवहार किया और उस समय की संस्कृति ने महिलाओं के साथ कैसा व्यवहार किया, इसके बीच कुछ अंतर क्या हैं?
4. आपको क्या लगता है महिलाओं को कैसा लगा जब यीशु ने उनके साथ इस तरह का व्यवहार किया?
5. क्या हमारे कलीसिया हमारी संस्कृति की तरह काम कर रहे हैं या यीशु की तरह? कुछ उदाहरण क्या हैं?

पुन: सुचित करें - *प्रशिक्षक के नियम: ऊपर दिए गए प्रश्नों को देखें और प्रत्येक समूह से अपने उत्तर साझा करने के लिए कहें।*

मसीही होने के नाते, हमें अपनी संस्कृति के सामने यीशु के उदाहरण का अनुसरण करने की आवश्यकता है। यीशु हमारा उदाहरण है।

हम अंतर ला सकते हैं

बड़े समूह में चर्चा

यीशु अपनी संस्कृति में अंतर लाए, और हम अपनी संस्कृति में बदलाव ला सकते हैं।

इस कहानी को पढ़ें (इसमें नाम बदल दिए गए हैं):

> सोजिब ने कभी नहीं सोचा था कि परमेश्वर ने पुरुषों और महिलाओं को समान मूल्य के साथ बनाया है। उसने कभी भी अपनी पत्नी के बारे में नहीं सोचा था। उनके पास बहुत कम आय थी और वे कभी भी पर्याप्त भोजन नहीं खरीद सकते थे। तो, हर रात खाने में वही होता। सोजिब अकेले मेज पर बैठ जाता और अपने मनचाहे चावल और करी खा लेता। जब उसका पेट भर जाता तो वह उठ जाता, इसके बाद उसकी पत्नी जो कुछ बच जाता उसे खा लेती। एक दिन सोजिब ने बाइबिल के मूल्यों और विवाह पर एक प्रशिक्षण में भाग लिया। वह घर आया और उसने यह दिखाने के लिए कुछ करने का फैसला किया कि वह अपनी पत्नी को महत्व देता है। रात के खाने के समय उसने अपनी पत्नी को अपने साथ टेबल पर बैठने को कहा। उसने उसके द्वारा पकाए गए चावल को लिया और उसे दो बराबर भागों में विभाजित कर दिया, एक भाग खुद को और दूसरा उसे दिया। फिर उसने करी के साथ भी ऐसा ही किया। पत्नी हैरान थी! हर रात सोजिब यही काम करता रहा। वह अपनी पत्नी के साथ बैठ गया और सब कुछ समान रूप से साझा किया। जैसे-जैसे यह आगे बढ़ता गया, उसने पाया कि उसकी पत्नी के साथ उसके संबंध सुधर गए। वे अधिक एकजुट हो गए, और समुदाय के अन्य लोगों ने स्वस्थ विवाह के उनके अच्छे उदाहरण का अनुसरण करना शुरू कर दिया।

- सोजिब ने यह दिखाने के लिए कि वह अपनी पत्नी को महत्व देता है, किस दैनिक अभ्यास को बदलने का निर्णय लिया?
- इस बदलाव पर उनकी पत्नी की क्या प्रतिक्रिया थी?

- इस परिवर्तन ने दूसरों (उसकी पत्नी, समुदाय के अन्य लोगों) को कैसे प्रभावित किया?

कई संस्कृतियां आज भी महिलाओं और लड़कियों को उस तरह से नहीं देखती हैं जैसा परमेश्वर ने सोचा है। हमारी सांस्कृतिक परंपराएं दृढ़ हैं, और बहुत से लोग सोचते हैं कि वे स्वीकार्य हैं। हालांकि, परमेश्वर के स्वरूप में बनाए गए किसी भी व्यक्ति के साथ दुर्व्यवहार सही नहीं है। यह परमेश्वर को दुखी करता है, और हमें अपने तरीके बदलने में मदद करने के लिए परमेश्वर से पूछना चाहिए।

हमें अपनी परंपराओं और प्रथाओं को देखने और यह जानने की जरूरत है कि परमेश्वर के दृष्टिकोण से क्या सही नहीं है। हम अपने समुदाय के कुछ क्षेत्रों के बारे में सोचने के लिए छात्र पुस्तिका का प्रयोग करेंगे।

प्रशिक्षक के नियम: छोटे समूह में चर्चा शुरू करने से पहले, चार्ट पर चार संदर्भों की व्याख्या करें ताकि उन्हें स्थानीय उदाहरणों के बारे में सोचने में मदद मिल सके। प्रश्न पूछें और प्रत्येक संदर्भ के लिए नीचे सामान्य उदाहरण दें।

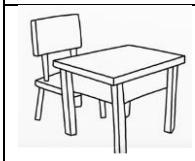
- परिवार - घर में पुरुषों और लड़कों की तुलना में महिलाओं और लड़कियों के साथ किस तरह अलग व्यवहार किया जाता है? उनके साथ किस तरह से दुर्व्यवहार किया जाता है?
    - उदाहरण - जब एक प्रशिक्षक ने 20 मसीही डॉक्टरों के एक समूह से पूछा कि क्या उन्होंने कभी अपनी पत्नियों को पीटा है, तो उनमें से 18 ने हाथ उठाकर संकेत दिया कि उन्होंने। फिर प्रशिक्षक ने पूछा, आप में से कितने लोग मानते हैं कि अपनी पत्नी को तब पीटना ठीक होगा जब उसने कुछ ऐसा किया जिससे परिवार को बहुत शर्मिन्दा होना पड़े - सभी ने हाथ खड़े कर दिए।
- स्कूल - स्कूल में लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ किस तरह से अलग व्यवहार किया जाता है? उनके पास क्या अवसर नहीं हैं जो लड़कों के पास हो सकते हैं?
    - उदाहरण - कुछ स्कूल लड़कियों को कुछ कक्षाएं लेने या डॉक्टर या पायलट या बिल्डर बनने जैसे कुछ व्यवसाय में बढ़ने की अनुमति नहीं देते हैं।
- कलीसिया - कलीसिया में पुरुषों और लड़कों की तुलना में महिलाओं और लड़कियों के साथ किस तरह से अलग व्यवहार किया जाता है? केवल महिला होने के कारण उनकी क्या सीमाएँ हैं?
    - उदाहरण - दो तिहाई मसीही महिलाएं हैं - क्या होगा यदि उन्हें अपने उपहारों का उपयोग करने की अनुमति नहीं दी जाए और प्रोत्साहित नहीं किया जाए?
- समुदाय - हमारे समुदाय में पुरुषों और लड़कों की तुलना में महिलाओं और लड़कियों के साथ किस तरह से अलग व्यवहार किया जाता है? हमारे समुदाय में महिलाओं और लड़कियों के साथ किस तरह से दुर्व्यवहार किया जाता है?
    - उदाहरण - एक युद्धग्रस्त अफ्रीकी देश में लगभग आधी महिलाओं के साथ बलात्कार हुआ है, भले ही उस देश को ज्यादातर मसीही माना जाता है। एक अन्य एशियाई देश में, हर 8 मिनट में एक लड़की लापता हो जाती है और उसे गुलामी में बेच दिया जाता है।

स्त्री और पुरुष दोनों ही बहुत महत्वपूर्ण हैं। परमेश्वर चाहता है कि हम सम्मान और मूल्य दोनों के साथ व्यवहार करें। हम स्त्री और पुरुष दोनों को फलते-फूलते देखना चाहते हैं।

छोटे समूह में चर्चा

छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें– हमारे समुदाय। प्रत्येक क्षेत्र के बारे में एक साथ बात करें और इस चार्ट को भरें। महिलाओं और लड़कियों के साथ कैसा व्यवहार किया जाता है, इस बारे में आप अपने समुदाय में जो समस्याएं देखते

हैं, उन पर विचार करें और महिलाओं और लड़कियों के साथ गरिमा, सम्मान और मूल्य के साथ व्यवहार करने के लिए आप क्या कर सकते हैं, इसके बारे में प्रत्येक क्षेत्र के लिए 1-2 विचार सोचें।

क्षेत्र	हमारे समुदाय में दुर्व्यवहार और असमानताएं	हम क्या कर सकते हैं (प्रत्येक क्षेत्र के लिए 1-2 विचार)
 परिवार	अपने समुदाय के लिए विशिष्ट उदाहरण दें (उदाहरण के लिए, लड़के पैदा होने पर विशेष उपहार दिए जाते हैं; लड़कों को पहले खाने को मिलता है और उन्हें स्कूल जाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है)।	जब लड़के और लड़कियां दोनों पैदा हों तो जश्न मनाएं। लड़कों और लड़कियों के समान व्यवहार को प्रोत्साहित करें - भोजन, शिक्षा, विरासत, आदि।
 कलीसिया		
 स्कूल		
 समाज		

- अपनी पत्नी का सम्मान करने के लिए आप अपने घर में कौन-से दो काम अलग-अलग तरीके से कर सकते हैं? आपकी बेटियों का भी?
- महिलाओं और लड़कियों का सम्मान करने के लिए आप अपने समुदाय में किन दो चीजों को अलग-अलग तरीके से कर सकते हैं?

एक दूसरे के साथ साझा करें कि आप क्या करने के लिए समर्पित हैं। एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें और परमेश्वर से इन चीजों को करने में आपकी मदद करने के लिए कहें।

पुन: सुचित करें

प्रशिक्षक के नियम: यह सुनिश्चित करने के लिए समूहों की जाँच करें कि वे मुद्दों के स्थानीय उदाहरणों और महिलाओं और लड़कियों के साथ अच्छा व्यवहार करने के कुछ तरीकों के बारे में सोच सकते हैं। इस चार्ट पर काम करने के लिए समूहों को भरपूर समय दें। एक बार अधिकांश समूह समाप्त हो जाने के बाद, स्वयंसेवकों से प्रत्येक क्षेत्र के लिए एक विचार साझा करने के लिए कहें– परिवार, कलीसिया, स्कूल और समुदाय। सुनिश्चित करें कि वे महिलाओं और लड़कियों के सम्मान के लिए कुछ अलग तरीकों के बारे में सोच सकते हैं। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे परमेश्वर से उसके विचार और बुद्धि माँगें।

हम सब परमेश्वर के स्वरूप में बने हैं—पुरुष और स्त्री। परमेश्वर हमसे इतना प्रेम करता है कि उसने अपने पुत्र को हमारे लिए मरने के लिए भेजा ताकि स्त्री और पुरुष दोनों उसके बच्चे हो सकें। परमेश्वर के राज्य में कोई ऊँचे और नीच लोग नहीं हैं। उसने हम में से प्रत्येक को उसके अनुसार बनाया है कि वह हमें कैसे चाहता है, और उसका पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए एक विशेष उद्देश्य है।

महिलाओं और लड़कियों के साथ यीशु जैसा व्यवहार करने का तरीका दूसरों के लिए आदर्श बना कर के हम बदलाव ला सकते हैं। इससे परमेश्वर का सम्मान होगा और दूसरों को यह देखने में मदद मिलेगी कि महिलाएं मूल्यवान हैं। हम छोटी चीज़ों से शुरुआत कर सकते हैं ताकि लोगों को यह देखने में मदद मिल सके कि महिलाएं मूल्यवान हैं। हम चाहते हैं कि महिला और पुरुष दोनों उस तरह से जिएं जैसे परमेश्वर चाहता है।

व्यक्तिगत विचार या साथी के साथ मिलकर किया गया विचार
जब हम जो सीखते हैं और उस पर कार्य करते हैं तो परमेश्वर का सम्मान होता है। हमने जो सीखा है, उसके साथ आप क्या करने के लिए समर्पित हो सकते हैं?
• आप अपनी पत्नी और बेटियों का सम्मान करने के लिए अपने घर में कौन से दो काम करेंगे?
• महिलाओं और लड़कियों के सम्मान के लिए आप अपने समुदाय में कौन से दो काम करेंगे?
एक दूसरे के साथ साझा करें कि आप क्या करने के लिए समर्पित हैं। एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें और परमेश्वर से इन चीजों को करने में आपकी मदद करने के लिए कहें।

पाठ 6: माता-पिता की भूमिका

मुख्य विचार

1. बच्चे परमेश्वर की देन हैं।
2. माता-पिता अपने बच्चों की ज़रूरतों को पूरा करने और आत्मिक, मानसिक, सामाजिक और शारीरिक रूप से बढ़ने पर उनका मार्गदर्शन करने के लिए ज़िम्मेदार हैं।

सामग्री

1. छात्र पुस्तिका: बच्चों को बढ़ने में मदद करना (प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक प्रति)

परिचय

बड़े समूह में चर्चा

उनके लिए जो माता-पिता हैं:

- माता-पिता बनने के बाद से आपका जीवन कैसे बदल गया है? क्या बदलाव की उम्मीद थी? क्या परिवर्तन अप्रत्याशित थे?
- माता-पिता के रूप में आप अपनी भूमिका का वर्णन कैसे करेंगे?
- विस्तारित परिवार ने आपको पालन-पोषण (अच्छी सलाह और बुरी सलाह) पर क्या सलाह दी है?

माता-पिता बनना मुश्किल है। क्या करना है, यह जानने में हमारी मदद करने के लिए कोई विस्तृत निर्देश पुस्तिका नहीं है। हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे खुश रहें और अच्छा व्यवहार करें, और बड़े होकर अपने परिवारों की देखभाल करने में सक्षम हों और समाज के अच्छे सदस्य और मजबूत मसीही बनें। लेकिन हम यह कैसे करते हैं? दुर्भाग्य से, इसका कोई आसान उत्तर नहीं हैं।

आमतौर पर, प्रत्येक वयस्क बच्चों की देखभाल और पालन-पोषण की जिम्मेदारी खुद को पाता है। आज हम अपने बच्चों को आत्मिक और मानसिक रूप से विकसित करने में मदद करने के लिए माता-पिता की भूमिका को देखना शुरू करेंगे। निम्नलिखित तीन पाठों में हम अपने बच्चों का मार्गदर्शन करने और उन्हें अच्छा व्यवहार करने में मदद करने के कौशल सीखेंगे।

माता-पिता की भूमिका

बड़े समूह में चर्चा

भजन संहिता 127:3 पढ़ें

- इन वचनों से हम बच्चों के बारे में क्या सीखते हैं?
    - बच्चे परमेश्वर की आशीष हैं

जैसा कि हम पद 1-2 को देखते हैं, हमें याद दिलाया जाता है कि हम परमेश्वर की सहायता के बिना कुछ नहीं कर सकते। बच्चों की परवरिश अलग नहीं है। बच्चे परमेश्वर की देन हैं और ईश्वरीय बच्चों की परवरिश परमेश्वर की मदद लेती है।

प्रशिक्षक के निर्देश: ज्यादातर लोग शारीरिक जरूरतों के बारे में सोचेंगे। उन्हें बच्चे की अन्य जरूरतों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें लूका 2:52 की याद दिलाएं और यीशु के बढ़ने के चार तरीके—शारीरिक, सामाजिक, आत्मिक और ज्ञान भी याद दिलाएं ।

- एक बच्चे की कुछ ज़रूरतें क्या हैं?

- उन जरूरतों को पूरा करने के लिए कौन जिम्मेदार है*?*

अपने बच्चों के लिए उपलब्ध कराने के लिए माता-पिता की भूमिका एक बड़ी जिम्मेदारी है जिसे करने के लिए हम अक्सर अपर्याप्त महसूस करते हैं।

छोटे समूह में चर्चा
प्रशिक्षक के नियम: प्रत्येक समूह के लिए बोर्ड पर या कार्ड पर पाँच वचनों को लिखें।
अपने समूह में निम्नलिखित वचनों को देखें। माता-पिता की भूमिका के बारे में ये पद क्या कहते हैं?

- नीतिवचन 22:6 - हमें अपने बच्चों का मार्गदर्शन करना है।
- इफिसियों 6:4 - हमें अपने बच्चों को प्रशिक्षित करना है।
- व्यवस्थाविवरण 6:6-7 - हमें अपने बच्चों का आत्मिक विकास करना है।
- नीतिवचन 1:8 - हमें अपने बच्चों का मानसिक विकास करना है।
- नीतिवचन 31:15, 21 - हमें अपने बच्चों की शारीरिक ज़रूरतों को पूरा करना है।

पुन: सुचित करें *प्रशिक्षक के नियम: समूहों से पूछें कि माता-पिता की भूमिका के बारे में प्रत्येक कविता क्या कहती है और ऊपर इटैलिसाइज़्ड किए गए मुख्य विचारों पर जोर दें।*

माता-पिता के रूप में, हमें अपने बच्चों को प्रशिक्षित करने या मार्गदर्शन करने की जिम्मेदारी दी जाती है। परमेश्वर ने हमें जिम्मेदारी दी है कि हम उन्हें परमेश्वर के मजबूत पुरुषों और महिलाओं के रूप में विकसित होने में मदद करें। यह जिम्मेदारी पति और पत्नी दोनों को अपने बच्चों के पालन पोषण के लिए दी जाती है। हालांकि विस्तारित परिवार मदद कर सकता है, लेकिन प्राथमिक जिम्मेदारी माता-पिता की है।

बाइबल हमें बताती है कि यह जिम्मेदारी बहुत महत्वपूर्ण है। जब पौलुस तीमुथियुस को निर्देश देता है कि कलीसिया में किसको अगुवा होना चाहिए, इसका एक गुण यह था कि उनके बच्चे अच्छे व्यवहार वाले थे (1 तीमुथियुस 3:4-5)। माता-पिता के रूप में, हमें अपने बच्चों की शारीरिक और मानसिक जरूरतों को पूरा करने की आवश्यकता है। बाइबल हमें यह भी बताती है कि माता-पिता, कलीसिया नहीं, अपने बच्चों को बाइबल सिखाने के लिए प्राथमिक रूप से जिम्मेदार हैं।
जैसे यीशु ने अपने जीवन के चार क्षेत्रों में वृद्धि की (लूका 2:52), हम अपने बच्चों को उन्हीं चार क्षेत्रों में बढ़ने में मदद करना चाहते हैं - आत्मिक, मानसिक (ज्ञान), शारीरिक और सामाजिक रूप से।

आत्मिक तौर से बढ़ना

छोटे समूह में चर्चा

- आप किन तरीकों से अपने बच्चों को आत्मिक रूप से बढ़ने में मदद कर सकते हैं?
- आपके विचार में बच्चों को आत्मिक रूप से विकसित करने में मदद करना कितना महत्वपूर्ण है?
- अपने बच्चों को आत्मिक रूप से बढ़ने में मदद करने में हमें किन-किन मुश्किलों का सामना करना पड़ता है?
- हम इन कठिनाइयों को कैसे दूर कर सकते हैं?

पुन: सुचित करें
प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका से पढ़ें - *बच्चों को बढ़ने में मदद करना। यदि कक्षा में उच्च साक्षरता स्तर है, तो पहले प्रश्न के उत्तर बोर्ड पर लिखें।*

बड़े समूह में चर्चा
व्यवस्थाविवरण *6:6-7.* पढ़ें

- यह एक बच्चे को आत्मिक रूप से बढ़ने में मदद करने के महत्व के बारे में क्या सिखाता है?

एक बच्चे को आत्मिक रूप से बढ़ने में मदद करने के 3 तरीके:

1. पारिवारिक मनन या बाइबल पढ़ना - अपने बच्चों को बाइबल पढ़ने या बाइबल की कहानियाँ सुनाने के लिए हर दिन समय निकालने का प्रयास करें। कहानियों को समझने में उनकी मदद करें। एक बार जब आप वचन या कहानी समाप्त कर लें, तो उनसे ऐसे प्रश्न पूछें जैसे 'इस कहानी से हम परमेश्वर के बारे में क्या सीख सकते हैं? हमें कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसके बारे में हम क्या सीख सकते हैं?'
    - क्या आप में से किसी ने यह कोशिश की है?
    - क्या यह अच्छा काम करता है? जिन लोगों ने इसे आजमाया नहीं है, उन्हें आप क्या सलाह देंगे?
2. अपने बच्चों के साथ प्रार्थना करना - हमें अपने बच्चों के साथ प्रार्थना करने के लिए समय निकालना चाहिए। ऐसा समय चुनें जब आप आमतौर पर खाली हों। सुनिश्चित करें कि आप उस समय को अपने बच्चे के साथ उनकी चिंताओं को सुनने और उनके साथ प्रार्थना करने में बिताएं। जब वे बहुत छोटे होते हैं, तो वे आपको बता सकते हैं कि क्या प्रार्थना करनी है और आप एक छोटी प्रार्थना कह सकते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे प्रार्थना करना भी शुरू कर सकते हैं। उन्हें यह देखने में मदद करें कि परमेश्वर उनकी प्रार्थनाओं का उत्तर कब देता है।
    - क्या आप में से किसी ने यह कोशिश की है?
    - क्या यह सही रीति से काम करता है? जिन लोगों ने इसे आजमाया नहीं है, उन्हें आप क्या सलाह देंगे?
3. साथ में समय बिताना - जब आप साथ हों तो हर समय परमेश्वर के बारे में बात करें। उन्हें परमेश्वर के बारे में सिखाएं। जब आप बाहर जाते हैं और एक पेड़ देखते हैं तो आप इस बारे में टिप्पणी कर सकते हैं कि परमेश्वर हमसे कितना प्रेम करते हैं कि उन्होंने हमें आश्रय, लकड़ी और भोजन देने और हमारी भूमि को सुंदर बनाने के लिए पेड़ दिए हैं। इस बारे में बात करें कि पृथ्वी कैसे परमेश्वर की है और हमें इसकी देखभाल करने की जिम्मेदारी दी गई है। हमेशा अपने बच्चों को परमेश्वर को देखने में मदद करने के तरीके खोजें।
    - • क्या आप में से किसी ने यह कोशिश की है?
    - • क्या यह अच्छा काम करता है? जिन लोगों ने इसे आजमाया नहीं है, उन्हें आप क्या सलाह देंगे?

व्यक्तिगत विचार

- दिए गए सभी विचारों में से एक या दो चीजें कौनसी हैं जो आप अपने बच्चे को बढ़ने में मदद करने के लिए करना शुरू कर सकते हैं?

मानसिक तौर से बढ़ना

बड़े समूह में चर्चा
हमें अपने बच्चों को मानसिक रूप से विकसित करने में भी मदद करनी चाहिए।

- कुछ तरीके क्या हैं जिनसे हम अपने बच्चों को मानसिक रूप से विकसित होने में मदद कर सकते हैं?जब वे छोटे होते हैं, तो हमें उन्हें घर पर पढ़ाने की जरूरत होती है।
    - जब वे बड़े हो जाते हैं, तो हमें उन्हें स्कूल ले जाना चाहिए ताकि वे और सीख सकें।
    - छोटे बच्चों के मन में कई सवाल होते हैं। अधिक से अधिक प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करें।
- अपने बच्चों को मानसिक रूप से विकसित करने में मदद करने के लिए हमें किन-किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है?
- हम इन चुनौतियों से कैसे पार पा सकते हैं?

हमारी एक जिम्मेदारी है कि हम अपने बच्चों को मानसिक रूप से विकसित करने में मदद करें। यदि हम लूका 2:52 को देखें तो हम देखते हैं कि यीशु बुद्धि में विकसित हुआ। हम यह भी चाहते हैं कि हमारे बच्चे ज्ञान में विकसित हों। हम ऐसा करने के दो तरीकों में शामिल हैं:

1. बहुत छोटे बच्चों को घर पर ही पढ़ाएं।
   जब वे छोटे और जिज्ञासु हों तो उन्हें चीजें समझाने की कोशिश करें। उन्हें उनकी वर्णमाला, संख्याएँ, रंगों और आकृतियों के नाम (त्रिकोण, वर्ग, वृत्त, आदि) सिखाएँ। छोटे बच्चों के साथ, उन्हें दो विकल्पों में से चुनने की अनुमति दें, जब निर्णय अधिक महत्व का न हो। उदाहरण के लिए, "क्या आप आज लाल शर्ट या नीली शर्ट पहनना चाहते हैं?" उनके सवालों के जवाब देने के लिए समय निकालें!
2. स्कूल जाने योग्य उम्र के बच्चों को स्कूल भेजें।
   कभी-कभी हमें अपने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए बलिदान देना पड़ता है, लेकिन यह भी माता-पिता होने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। शिक्षा के माध्यम से हम अपने बच्चों को भविष्य में अवसर दे सकते हैं। हम नहीं जानते कि परमेश्वर ने हमारे बच्चों के लिए क्या योजनाएँ बनाई हैं, लेकिन हमें यह सुनिश्चित करने की ज़रूरत है कि उनके पास अपने विकल्पों का पता लगाने का अवसर है। परमेश्वर आपके बच्चे को आपके क्षेत्र में बड़ा बदलाव लाने के लिए चुन सकते हैं। ऐसा करने के लिए अक्सर उन्हें शिक्षा और प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। आपके बलिदान अब आपके बच्चे को विश्वविद्यालय जाने और भविष्य में आपके परिवार की मदद करने में सक्षम बना सकते हैं।

छोटे समूह में चर्चा

- अभी आप इन दो कामों में कितना बेहतर कर रहे हैं?
- इन्हें करने में आपको किन-किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है?
- आप बच्चों को ज्ञान में बढ़ने में कैसे मदद कर सकते हैं, इसके लिए अन्य विचार क्या हैं?

पुन: सुचित करें – यदि कक्षा में उच्च साक्षरता स्तर है तो पहले प्रश्न के उत्तर बोर्ड पर लिखें।

व्यक्तिगत विचार

- • दिए गए सभी विचारों में से एक या दो चीजें क्या हैं जो आप अपने बच्चे को बढ़ने में मदद करने के लिए करना शुरू कर सकते हैं?

सामाजिक तौर से बढ़ना

बड़े समूह में चर्चा

हमें अपने बच्चों को दूसरों के साथ उनके संबंधों में बढ़ने में मदद करने की भी आवश्यकता है।

- बच्चों के अन्य लोगों के साथ संबंधों के कुछ उदाहरण क्या हैं?
  - भाई बहन
  - मित्र (पड़ोसी, कलीसिया, स्कूल)
  - वयस्क (संबंधदार, पड़ोसी, शिक्षक, सामुदायिक नेता)
  - माता-पिता
- आपको क्यों लगता है कि हमारे बच्चों को सामाजिक रूप से बढ़ने में मदद करना - दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध रखने के लिए महत्वपूर्ण है?
- कुछ सामान्य समस्याएं क्या हैं जो बच्चों को अन्य लोगों के साथ होती हैं?

परिवार वह जगह है जहां बच्चे दूसरों के साथ बातचीत करना सीखते हैं। इसलिए, माता-पिता को अपने बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए और सर्वोत्तम सामाजिक कौशल का नमूना बनाना चाहिए। छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें - बच्चों को बढ़ने में मदद करना।

हमारे बच्चों को सामाजिक रूप से बढ़ने में मदद करने के 3 तरीके हैं:

1) बच्चों को सिखाएं कि परमेश्वर कैसे चाहते हैं कि वे दूसरों के साथ कैसे संबंध बनाएं।
   प्रत्येक वचन पढ़ें। इन वचनों से हम क्या सीखते हैं जो हमारे बच्चों को सिखाने के लिए ज़रूरी हैं?
   - फिलिप्पियों 2:3 - स्वार्थी न बनें, दूसरों को अपने से अधिक महत्व दें।
   - कुलुस्सियों 3:13, 15 - दूसरों को क्षमा करें जब वे आपको चोट पहुँचाएँ, दूसरों के साथ मेल-मिलाप करें, और हमेशा आभारी रहें।
   - मत्ती 5:44 - अपने शत्रुओं से प्रेम करो और उन लोगों के लिए प्रार्थना करो जो तुम्हें सताते हैं।
   - 1 कुरिन्थियों 13:4-5 - प्रेम धैर्यवान और दयालु होता है। प्रेम घमंड नहीं करता और गर्व नहीं करता। यह आसानी से क्रोधित नहीं होता है, और यह गलतियों का रिकॉर्ड नहीं रखता है।
   - मत्ती 7:12 - दूसरों के साथ केवल वही करें जो आप चाहते हैं कि वे आपके साथ करें।

बाइबल हमें दूसरों के साथ शांति से रहने, हर किसी से प्रेम करने, धैर्यवान, दयालु और क्षमाशील होने और दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करने के महत्व को समझने में मदद करती है जैसा हम चाहते हैं। इस बारे में बात करना जरूरी है जब आपके बच्चे छोटे होते हैं और जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं और उनके संबंध बदलते हैं।

2) एक उदाहरण बनें। बच्चे दूसरों, विशेषकर अपने माता-पिता को देखकर सामाजिक कौशल सीखते हैं। जिस तरह से आप दूसरों से संबंधित हैं, वह आपके बच्चों के लिए एक दैनिक उदाहरण है।
   इस बात पर विचार करें कि आप दूसरों के साथ कैसा संबंध रखते हैं और बाइबल में जो कुछ हम सीखते हैं, उसके अनुसार परमेश्वर कैसे चाहता है कि आप उनसे संबंधित हों।
   - आप अपने बच्चों के लिए किन मायनों में एक अच्छा उदाहरण हैं?
   - आप किस क्षेत्र में परमेश्वर की मदद से एक बेहतर उदाहरण बनना चाहेंगे?

3) अपने बच्चों को उनके संबंधों में आने वाली चुनौतियों से निपटने में मदद करें।
   कई बार, बच्चे आपको अन्य लोगों के साथ होने वाली समस्याओं के बारे में नहीं बताएंगे, लेकिन वे अलग तरह से कार्य करना शुरू कर सकते हैं। आप बढ़े हुए क्रोध, शारीरिक हिंसा, या असामान्य रूप से शांत और पीछे हटते हुए देख सकते हैं। ये संकेत हैं कि उन्हें अन्य लोगों के साथ कुछ समस्या हो सकती है। बच्चों को इन मुद्दों के बारे में बात करने के लिए समर्थन और प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है और दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करना सीखते हैं, भले ही उन्हें चोट लगी हो, गुस्सा हो या दूसरों द्वारा खराब व्यवहार किया जा रहा हो। उन्हें यह बताने दें कि क्या हुआ है, वे कैसा महसूस करते हैं और उन्होंने इससे कैसे निपटा है। इस तरह की बातचीत बच्चे के लिए एक प्रेम करने वाले, स्वीकार करने वाले, दयालु संबंध का एक उदाहरण है। यह कम उम्र में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है इसलिए वे इन परिस्थितियों में उनकी मदद करने के लिए आप पर भरोसा करेंगे क्योंकि वे बड़े होते हैं।

छोटे समूह में चर्चा

- कुछ और कौन से तरीके हैं जिनसे आप अपने बच्चे को दूसरों के बारे में अच्छा सोचने और उनके साथ प्यार और दया से पेश आने में मदद कर सकते हैं?

पुन: सुचित करें

प्रशिक्षक के नियम: इन विचारों को बोर्ड पर लिखें

दूसरों के साथ हमारे संबंध बहुत महत्वपूर्ण हैं। स्वार्थी होना बच्चों के लिए एक सामान्य व्यवहार है, लेकिन यह परमेश्वर को भाता नहीं है। हम अपने बच्चों को दूसरों के प्रति दयालुता के साथ सोचना, बोलना और कार्य करना सिखाना चाहते हैं। हमें उन्हें संघर्षों से निपटना भी सिखाना चाहिए। इन चीजों को हमारे बच्चों के लिए सिखाया जाना और उदाहरण बनाना, दोनों की जरूरत है।

व्यक्तिगत विचार

- दिए गए सभी विचारों से, आप अपने बच्चे को सामाजिक रूप से बढ़ने में मदद करने के लिए एक या दो चीजें क्या करना शुरू कर सकते हैं?

शारीरिक तौर से बढ़ना

बड़े समूह में चर्चा

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें – बच्चों को बढ़ने में मदद करना।

- कुछ ऐसे तरीके क्या हैं जिनसे हम अपने बच्चों को शारीरिक रूप से विकसित होने में मदद कर सकते हैं?
    - पौष्टिक भोजन
    - नींद
    - आश्रय, वस्त्र
    - व्यायाम (गतिविधि और खेल)
    - स्वस्थ अभ्यास
- कुछ सामान्य स्वास्थ्य अभ्यास क्या हैं जो आप अपने बच्चों को सिखाते हैं?
    - हाथ धोना
    - शौचालय का उपयोग करना
    - कूड़ेदान का प्रयोग
    - मच्छरदानी या मसहरी का प्रयोग
- बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए वे कितने महत्वपूर्ण हैं?

साथी के साथ का कार्य

- • आप इनमें से कौन सी सही बातों का पालन कर रहे हैं या नहीं कर रहे हैं? परमेश्वर ने आपको जो बच्चे दिए हैं उनके स्वास्थ्य की देखभाल के लिए आप और क्या कर सकते हैं?

सारांश

बड़े समूह में चर्चा

माता-पिता की भूमिका हमारे बच्चों का मार्गदर्शन करना, उनकी जरूरतों को पूरा करना और उन्हें आत्मिक, मानसिक, सामाजिक और शारीरिक रूप से विकसित करने में मदद करना है।

अपने बच्चों (यदि आपके बच्चे हैं) के बारे में सोचने के लिए कुछ मिनट निकालें और इन चारों क्षेत्रों में आप उन्हें कैसे विकसित करने में मदद कर रहे हैं। क्या ऐसे कोई क्षेत्र हैं जिन पर आपको लगता है कि आपको अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है? अपने बच्चों का मार्गदर्शन करने, उनकी ज़रूरतों को पूरा करने और उनके जीवन के सभी क्षेत्रों में बढ़ने में मदद करने के लिए परमेश्वर से मदद मांगें।

व्यक्तिगत विचार

- अपने बच्चों को बढ़ने में मदद करने के लिए आप पहले से कौन सी चीजें अच्छी तरह कर रहे हैं?
- आप किन क्षेत्रों पर अधिक ध्यान देना चाहते हैं?
- इस प्रशिक्षण से आपके पास कौन से नए विचार हैं जिनसे कि आप अपने बच्चों को बढ़ने में मदद के लिए क्या कर सकते हैं?

पाठ 7: बच्चों से बातचीत करना

मुख्य विचार:

1. बच्चे शक्तिशाली भावनाओं को अच्छी तरह से संसाधित करने में असमर्थ होते हैं। परिणाम स्वरुप, वे अक्सर अनुचित कार्य करते हैं। हमें डांटने के बजाय सुनकर उनकी भावनाओं से निपटने में मदद करनी चाहिए।
2. हमारे शब्दों में हमारे बच्चों का निर्माण या क्षति पहुंचाने की शक्ति है। सकारात्मक संवाद और उत्साहजनक शब्द बच्चों को वह बनने में मदद करते हैं जो परमेश्वर चाहता है।

सामग्री

1. दृश्य सहायक सामग्री (शिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में दृश्य सहायता अनुभाग में पाई गई):
   क. बच्चों की भूमिका को ध्यान से सुनना (स्वयंसेवकों के लिए 2 प्रतियां)

2. छात्र पुस्तिका:
   क. बच्चों को जवाब देने के तरीके
   ख. सुनने के सिद्धांत
   ग. हमारे शब्दों की शक्ति

शक्तिशाली भावनाओं से निपटना

बड़े समूह में कार्य – लघु नाटिका

बच्चा अंदर आता है और अपने पैर पटकता है। 'मुझे बेबी से नफरत है, वह बहुत बदसूरत है।' (दीवार पर हाथ मारते हुए।)

- क्या आपके परिवार या समुदाय में ऐसा कभी होता है?
- आम तौर पर लोग कैसे प्रतिक्रिया देंगे?

जब बच्चे बुरा व्यवहार करते हैं तो हम आम तौर पर कई तरह के तरीके अपनाते हैं। हम अक्सर निम्नलिखित में से एक कार्य करते हैं:

- इनकार: यह इतना बुरा नहीं हो सकता।' 'आपका मतलब संभवतः यह नहीं था।'
- तर्कसंगत प्रतिक्रिया: 'इसके बारे में आप कुछ नहीं कर सकते-शिकायत करना बंद करें।' 'मूर्ख मत बनो! आप जानते हैं कि आपको स्कूल जाना है।' 'अगर आपको अच्छी नौकरी चाहिए तो आपको स्कूल जाना होगा।'
- सलाह: 'आपको अपने दोस्तों को रखने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी या आप बहुत अकेले होंगे।' 'आपको वापस लड़ना सीखना होगा।'
- न्याय: 'कितनी भयानक बात है!' 'तुमने उसके साथ कुछ किया होगा।'
- प्रश्न: 'तुमने क्या किया?' 'तुम इतनी भयानक बातें क्यों कहते हो?'
- दूसरे व्यक्ति का बचाव: 'वह एक अच्छी लड़की है।' 'मुझे यकीन है कि उसका यह मतलब नहीं था।'

- जब हम ऐसा करते हैं तो क्या बच्चा आमतौर पर शांत हो जाता है या अपना व्यवहार बदल लेता है?

जब हम इन तरीकों से प्रतिक्रिया करते हैं, तो हम बच्चे को उनकी भावनाओं को समझने और सकारात्मक तरीके से प्रतिक्रिया करने में सीखने में मदद नहीं कर रहे हैं। इसके बजाय एक बच्चा उदासी, शर्म, शर्मिंदगी, दोष या क्रोध भी महसूस करेगा। लेकिन जब हम अपने बच्चों की सुनते हैं, तो हम उनकी भावनाओं को समझने और उनके साथ सकारात्मक व्यवहार करने में उनकी मदद कर सकते हैं।

बड़े समूह में चर्चा

- क्या आप कभी किसी बात को लेकर परेशान हुए हैं और फिर बुरा व्यवहार किया है या किसी तरह से आपको पछतावा हुआ है?

अक्सर जब हम दुखी या क्रोधित होते हैं, तो हम वह काम कर सकते हैं जिसका हमें पछतावा होता है। यह तीव्र भावनाओं को संभालने का तरीका न जानने का परिणाम है। बच्चों के लिए तो यह और भी कठिन है।

बच्चों में अक्सर बड़ी भावनाएं होती हैं लेकिन उन्हें प्रबंधित करना नहीं आता। कई बार वे हमें ठीक-ठीक यह नहीं बता पाते कि वे कैसा महसूस करते हैं—वे इसे स्वयं अच्छी तरह से नहीं समझते हैं, इसलिए वे इसे दूसरों को नहीं बता सकते। परिणाम स्वरूप, अपनी हताशा में, वे अक्सर गलत व्यवहार करते हैं या अनुचित बातें कहते हैं। अगर हम बच्चों को अच्छा व्यवहार करने में मदद करना चाहते हैं, तो हमें उनकी भावनाओं को व्यक्त करने में उनकी मदद करनी होगी।

ध्यान से सुनना

बड़े समूह में चर्चा

इफिसियों 6:4 पढ़ें

- ऐसे कौन से कुछ तरीके हैं जिनसे पिता अपने बच्चों के साथ व्यवहार करते हैं जिससे वे निराश, क्रोधित या कटु हो जाते हैं?

बड़े समूह में कार्य – लघु नाटिका

प्रशिक्षक के नियम: समूह में दो लोगों से निम्नलिखित लघु नाटिका करने में आपकी मदद करने के लिए कहें। दो स्वयंसेवकों को दृश्य सहायता सामग्री दें - बच्चों की लघु नाटिका को ध्यान से सुनना। स्वयंसेवकों को पहले से तैयारी करने के लिए कहें ताकि वे आत्मविश्वास महसूस करें।

पापा बैठे अखबार पढ़ रहे हैं। बेटा चिल्लाते हुए कमरे में आता है, 'मैं उसके साथ फिर कभी नहीं खेलूँगा! मुझे उस से नफरत है!' पिता अखबार रखते हैं, और अपने बेटे की ओर मुड़ते हैं और कहते हैं, 'मैं देख सकता हूं कि तुम बहुत गुस्से में हो।' बेटा कहता है, 'वह किसी दोस्ती के लायक नहीं है!' पिता कहते हैं, 'ओह?'

बेटा कहता है, 'मैंने वाकई अच्छा खेला और 2 गोल किए। फिर अंत में जब स्कोर बराबर था, मैं एक गोल चूक गया।'
पिता कहते हैं, 'हम्म।'
बेटा कहता है, 'और बाद में मीका ने सबके सामने कहा कि यह मेरी गलती थी कि हम जीत नहीं पाए। इसलिए, मैं उस पर चिल्लाया और चल दिया।'
पिता कहते हैं, 'यह तुम्हारे लिए बहुत शर्मनाक रहा होगा।'
बेटा और अधिक शांति से कहता है, 'हाँ, यह भयानक था, लेकिन काश मैं मीका से नाराज़ न होता। वह मेरा सबसे अच्छा दोस्त है।'
पिता कहते हैं, 'मैं समझता हूँ।'
बेटा कहता है, 'मुझे लगता है कि मैं वापस जाऊंगा और देखूंगा कि मीका अभी भी वहां है या नहीं। मुझे लगता है कि वह वास्तव में चाहता था कि हम जीतें।'
पिता मुस्कुराते हैं।

बड़े समूह में चर्चा

- शुरुआत में बेटे की क्या भावनाएँ थीं?
- वे कैसे बदल गईं?
- वे कौन-से अलग-अलग काम हैं जो पिता ने बेटे को उसकी भावनाओं से निपटने में मदद करने के लिए किए?
    - अपने बेटे पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अख़बार को नीचे रख दें
    - बाधित नहीं किया
    - उसकी भावनाओं को स्वीकार किया (जैसे, 'ओह', 'हम्म')
    - उसके बेटे को यह जानने में मदद की कि उसकी क्या भावनाएँ हैं (जैसे, 'मैं देख सकता हूँ कि आप बहुत गुस्से में हैं'; 'यह आपके लिए बहुत शर्मनाक रहा होगा।')
- परिणाम के बारे में आपको क्या आश्चर्य हुआ?

बच्चों की भावनाओं को सुनने के सिद्धांत

ध्यानपूर्वक सुनना
'एंड्रयू, मैं देख सकता हूं कि आप वास्तव में परेशान हैं। क्या हुआ बोलो।'

एक बच्चे की बात ध्यान से सुनने से उन्हें बुरा व्यवहार करने के बजाय अपनी भावनाओं से अच्छे तरीके से निपटने में मदद मिलती है। यह उन्हें सीखने में मदद करता है कि समस्याओं को कैसे हल किया जाए और उन्हें वे कौशल प्रदान करें जिनकी उन्हें एक परिपक्व वयस्क होने की आवश्यकता है। यह उन्हें अपने बारे में बेहतर महसूस करने और अच्छा व्यवहार करने का तरीका सीखने में मदद करता है। यह बच्चों के पालन-पोषण के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है।

जब हम किसी बच्चे को बुरी भावना को दूर करने के लिए प्रोत्साहित करने का प्रयास करते हैं, तो बच्चा आमतौर पर अधिक परेशान हो जाता है। बच्चे कई भावनाओं का सामना कर सकते हैं और अपने स्वयं के समाधान ढूंढ सकते हैं जब हम उन्हें ध्यान से सुनते हैं और इन सिद्धांतों का अभ्यास करते हैं:

बच्चों की भावनाओं को सुनने और प्रतिक्रिया देने के सिद्धांत
प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका में से पढ़ें– ध्यान से सुनने के सिद्धांत।

अपने बच्चों की बात ध्यान से सुनने के लिए हमें 3 काम करने होंगे:

1) पूरे ध्यान से सुनें (लघु नाटिका से उदाहरण: पिता ने अपना अखबार नीचे रखा)
   - बच्चे के लिए यह आसान हो जाता है यदि आप यह दिखाने के लिए कुछ करते हैं कि आप अपना पूरा ध्यान दे रहे हैं। उदाहरण: अपना पेपर नीचे रखना और बच्चे को देखना, बच्चे का सामना करना; रसोई से बाहर आकर बैठना।
   - बच्चों के लिए अपने दम पर शक्तिशाली भावनाओं से निपटना मुश्किल होता है। अगर कोई उनकी मदद नहीं करता है, तो भावनाएं मजबूत हो जाती हैं और अक्सर बुरे व्यवहार में व्यक्त की जाती हैं।

2) उनकी भावनाओं को पहचानें: (लघु नाटिका से उदाहरण: 'ओह', 'हम्म', 'मैं समझता हूं')
   - एक वाक्यांश या शब्द का प्रयोग करें - ओह, हम्म, वाह, हां, या मैं समझता हूं।
   - कुछ अमौखिक संकेतों का प्रयोग करें - सिर हिलाना, आँख से संपर्क करना, चेहरे के भाव।
   - ऐसा महसूस करने के लिए उन्हें बुरा महसूस न कराएं. बच्चों के साथ, हमें उनकी भावनाओं को स्वीकार करने और बुरा व्यवहार किए बिना उनकी भावनाओं से निपटने में उनकी मदद करने की आवश्यकता है।

3) उन्हें यह जानने में मदद करें कि वे क्या महसूस कर रहे हैं: (लघु नाटिका से उदाहरण: 'वह शर्मनाक रहा होगा।')
   - उनके व्यवहार से आपको जो पता चलता है उसे व्यक्त करने के लिए भावपूर्ण शब्दों का उपयोग करके उनकी सहायता करें।
   - बच्चे अक्सर आपको यह बताने में असमर्थ होते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि आप उनके लिए ऐसा करते हैं, तो उन्हें लगता है कि आप उन्हें समझते हैं और स्वीकार करते हैं। वे आमतौर पर आराम महसूस करते हैं और शांत हो जाते हैं। अगर आपको यह गलत लगे तो चिंता न करें। अगर आपने गलत समझा है तो आपका बच्चा आपको बताएगा।
   - बच्चों की भावनाओं के कुछ सामान्य उदाहरण क्या हैं?
     - दुखी
     - निराश
     - चोटिल
     - शर्मिंदा
     - क्रोधित
     - विश्वासघात
     - हैरान
     - खुश

छोटे समूह में कार्य (2-3 लोग)
छात्र पाठ्यपुस्तक पर नोट्स की समीक्षा करें - बच्चों की भावनाओं को सुनने के सिद्धांत

दो लघु-नाटिका विकसित करें।

1. पहली लघु-नाटिका में, दिखाएं कि आपके समुदाय में सामान्य रूप से क्या होता है जब कोई बच्चा परेशान होता है और माता-पिता कैसे प्रतिक्रिया देते हैं।
2. दूसरी लघु-नाटिका में, सुनने के कौशल और सिद्धांतों को दिखाएं जो आपने आज सीखा। आप पहले बताई गई कुछ स्थितियों का उपयोग कर सकते हैं या किसी अन्य सामान्य स्थिति के बारे में सोच सकते हैं।

प्रशिक्षक के नियम: समूहों को अपनी लघु-नाटिका तैयार करने के लिए 10 *मिनट का समय दें और फिर उन लोगों से पूछें जो समूह के सामने अपनी लघु-नाटिका का प्रदर्शन करने के इच्छुक हैं। सुनने के कौशल का उपयोग करते हुए प्रत्येक लघु-नाटिका के बाद, बाकी समूह से पूछें कि लघु-नाटिका में किन सिद्धांतों का उपयोग किया गया था। यदि ऐसे कोई सिद्धांत हैं जिनका प्रदर्शन नहीं किया गया था, तो देखें कि क्या कोई उन कौशलों का उपयोग करके लघु-नाटिका का प्रदर्शन कर सकता है।*

अपने बच्चों को अच्छा व्यवहार करने में मदद करने के लिए, हमें उनकी भावनाओं से निपटने में उनकी मदद करने की ज़रूरत है। ऐसा करने के लिए हमें उनकी बात ध्यान से सुनने की जरूरत है। ध्यान से सुनने के लिए हमें तीन काम करने होंगे:

1. पूरे ध्यान से सुनें।
2. उनकी भावनाओं को पहचानें।
3. उन्हें यह जानने में मदद करें कि वे क्या महसूस कर रहे हैं।

हमारे शब्दों की सामर्थ

बड़े समूह में चर्चा

बाइबल हमारे शब्दों के बारे में बहुत कुछ कहती है, जिस तरह से हम अपनी जीभ का उपयोग करते हैं, और जो शब्द हम कहते हैं। निम्नलिखित वचन पिताओं को संबोधित है क्योंकि वे घर के मुखिया हैं लेकिन बच्चों की देखभाल करने वाले सभी के लिए उपयुक्त हैं।

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें – हमारे शब्दों की सामर्थ

कुल्लुसियों 3:21 और इफिसियों 6:4 पढ़ें.

- किस प्रकार के व्यवहार और कार्यों के कारण बच्चों को गुस्सा आता है (पद 21)?
- किस तरह के व्यवहार और कार्यों के कारण बच्चे कटु और निरुत्साहित हो जाते हैं?

एक तरीका जिससे हम अपने बच्चों को गुस्सा दिलाते हैं, वह यह है कि हम उन्हें ठीक से नहीं सुनते। दूसरा तरीका उन शब्दों का है जिनका हम उपयोग करते हैं। इस खंड में, हम जांच करेंगे कि हम अपने शब्दों का उपयोग अपने बच्चों को चोट पहुँचाने या उनका निर्माण करने के लिए कैसे कर सकते हैं।

नीतिवचन 12:18 पढ़ें.

इस पद में, हमें याद दिलाया जाता है कि शब्द तलवार की तरह चुभ सकते हैं या चंगाई ला सकते हैं।

- किस तरह के शब्द तलवार की तरह चुभ सकते हैं?
    - 'तुम मूर्ख हो'
    - 'तुम बेकार हो'
- किस प्रकार के शब्द चंगाई ला सकते हैं?
    - 'आप बहुत प्रतिभाशाली हैं'
    - 'जिस तरह से आप अपनी बहन के साथ दयालुता से पेश आते हैं वह मुझे पसंद है'
- क्या आपको बचपन में कही गई कोई बात याद है—आहत करने वाली या चंगाई देने वाली? यह आपके माता-पिता, भाई-बहन, शिक्षक आदि से हो सकता है।
- इसका आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा?

प्रशिक्षक के नियम: समूह को हमारे शब्दों की शक्ति के बारे में ध्यान से सोचने के लिए पर्याप्त समय दें। उन्हें यह देखने में मदद करें कि बचपन में उनसे कही गई कुछ बातें उन्हें अब भी याद हैं। शब्दों का प्रभाव था और आज भी प्रभाव है। उन लोगों के लिए संक्षेप में प्रार्थना करें जो उन नकारात्मक बातों को याद करते हैं जो उनसे कही गई थीं।

आइए परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह हमारे बारे में दूसरों द्वारा कहे गए किसी भी नकारात्मक शब्दों की स्मृति से हमें ठीक करे और उन शब्दों के लिए उन्हें क्षमा करने में हमारी मदद करे। हम परमेश्वर से हमें उन सकारात्मक बातों की याद दिलाने के लिए भी कहेंगे जो लोगों ने हमारे बारे में कही, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि परमेश्वर हमारे बारे में क्या कहता है।

चोट पहुंचाने वाले शब्द

बड़े समूह में चर्चा

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें – हमारे शब्दों की सामर्थ

आहत करने वाले शब्द वे चीजें हैं जो हम कहते हैं कि किसी को चोट लगी है अक्सर, हम व्यक्ति को चोट पहुंचाने की योजना नहीं बनाते हैं। दरअसल, आमतौर पर ये बातें बच्चे को बदलने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कही जाती हैं लेकिन नतीजा यह होता है कि इससे बच्चे को तकलीफ होती है।

सबसे आहत शब्द इन श्रेणियों में से एक में फिट होते हैं:

- क्रोध और हताशा में बोले गए शब्द
  अक्सर, हमारा वह मतलब नहीं होता जो हमने कहा है (उदाहरण के लिए, 'काश आप कभी पैदा नहीं होते!')।
- लेबल जो हम बच्चों को देते हैं
  जब बच्चे कुछ ऐसा करते हैं जो हमें पसंद नहीं होता तो हम अक्सर बच्चे के बारे में कुछ न कुछ कह देते हैं
  व्यवहार के बजाय (जैसे, आप असफल हैं' या 'आप मूर्ख हैं')।
- तुलना करना

एक बच्चे की अपने भाइयों और बहनों के साथ तुलना करना बहुत आसान है (उदाहरण के लिए, 'काश आप अपने भाई की तरह अधिक होते' या 'वह अपनी बहन की तरह चतुर नहीं होता')।

- पूर्वानुमान
  हम कभी-कभी उन्हें बताते हैं कि भविष्य में क्या होगा (उदाहरण के लिए, 'आपको कभी नौकरी नहीं मिलेगी' या 'आप अपने आलसी चाचा की तरह बनने जा रहे हैं')।
- दूसरों से नकारात्मक बातें करना
  कभी-कभी हम अपने बच्चों के बारे में दूसरों से नकारात्मक बातें करते हैं जब वे हमें सुन सकते हैं (उदाहरण के लिए, 'मेरा बेटा फिर से परीक्षा में फेल हो गया। वह पर्याप्त प्रयास नहीं करता है।' या 'यह मेरी बेटी है। वह बहुत शरारती है!')।

आमतौर पर आहत करने वाले शब्द हमारे बच्चों में हम जो चाहते हैं, उसके विपरीत प्राप्त करते हैं। उदाहरण के लिए, हम अपने बच्चों को अधिक मेहनत करते देखना चाहते हैं, लेकिन इन शब्दों को सुनकर उन्हें विश्वास हो जाता है कि वे कुछ भी अच्छा नहीं कर सकते। इसलिए, वे कोशिश करना बंद कर देते हैं। आहत करने वाले शब्द बच्चों को वह सब बनने से रोक सकते हैं जो परमेश्वर ने उन्हें बनाया था।

व्यक्तिगत विचार या साथी के साथ किये गये विचार
इन दो प्रश्नों के बारे में सोचें और फिर शांति से प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपको अपने बच्चों से बात करने के बेहतर तरीके सीखने में मदद करें।

- आपने अपने बच्चों से कौन से आहत शब्द कहे हैं?
- ऐसा आपने उन्हें किन स्थितियों में कहा है?

सकारात्मक बातचीत

बड़े समूह में चर्चा
बच्चों के साथ अच्छे से बातचीत करना हमारे लिए संभव है।
नीतिवचन 15:1 पढ़ें: 'कोमल उत्तर सुनने से जलजलाहट ठण्डी होती है, परन्तु कटुवचन से क्रोध धधक उठता है।'

सकारात्मक बातचीत के सिद्धांत

1. जितनी जल्दी हो सके बच्चे को समझाएं कि क्या सच है अगर आपने कुछ ऐसा कहा जो सच नहीं था, भले ही आपने जो कहा वह अनजाने में था। यह दीर्घकालिक गलतफहमी से बचा जाता है।
2. क्रोध में बहुत आहत करने वाले शब्दों का प्रयोग करने के बाद क्षमा मांगें और सकारात्मक संवाद करें। यह आपके बच्चे को क्षमा मांगने का एक मॉडल देता है जिसे वह कॉपी कर सकता है। यह उसे क्षमा करने का अवसर भी देता है यदि वह करने के लिए उपयुक्त हो जिससे आपको गुस्सा आया हो। बच्चे आपका अधिक सम्मान करेंगे यदि आप गलत होने पर क्षमा मांगते हैं, और वे आपको खुश करने के लिए प्रेरित होंगे।

निम्नलिखित कहानी को पढ़ें:

चुन का मानना था कि उनके किशोर बेटे के लिए कलीसिया की विभिन्न गतिविधियों में हमेशा व्यस्त रहना सबसे अच्छा था। जितनी बार संभव हो उसने उसे बाइबल शिविरों और सम्मेलनों में भाग लेने के लिए भेजा जाता, यह सोचकर कि यह उसके लिए सबसे अच्छा है। लेकिन चुन के बेटे को इसमें कोई आनंद नहीं आता। वह थोड़ा शर्मीला था, और उसके लिए इन आयोजनों में जाना असहज था। जब बड़े शहर में एक युवा सम्मेलन की घोषणा की गई, तो चुन और उनके बेटे में उनके जाने को लेकर बड़ी बहस हो गई। चुन इतना क्रोधित था कि वह अपने बेटे पर चिल्लाया और जोर देकर कहा कि वह सम्मेलन में जाए।

उनके बेटे ने सम्मेलन की लंबी यात्रा की। वह लगभग किसी को नहीं जानता था और दुखी था। वह उन कठोर बातों के बारे में सोचता रहा, जो उसके पिता ने उससे कही थीं। जब वह घर वापस आया, तो वह इतना गुस्से में था कि उसने अपने पिता से बात करने से भी इनकार कर दिया।

जब उनका बेटा चला गया था, चुन ने टी.सी.टी विवाह और परिवार प्रशिक्षण में भाग लिया। उसने अपने बेटे से भी क्षमा माँगने और क्षमा माँगने के बारे में सीखा जब उसने आहत शब्द बोले। आम तौर पर वह अपने बेटे से क्षमा मांगने के बारे में कभी नहीं सोचते थे। उनकी संस्कृति में, लोग मानते थे कि माता-पिता और बड़े हमेशा सही होते हैं, और इसलिए बच्चों से क्षमा माँगने की कोई आवश्यकता नहीं है। लेकिन चुन ने महसूस किया कि उसने चिल्लाकर और उसकी बात न सुनकर अपने बेटे के साथ अन्याय किया है। वह गया और उससे क्षमा मांगी। उसके बेटे ने हफ्तों में उससे बात नहीं की थी, लेकिन उस समय से उसका गुस्सा कम होने लगा था। वह फिर से अपने पिता से बात करने लगा और धीरे-धीरे उनका रिश्ता ठीक होने लगा।

- चुन क्यों चाहता था कि उसका बेटा युवा सम्मेलन में जाए?
- उनका बेटा युवा सम्मेलन जैसी गतिविधियों में शामिल क्यों नहीं होना चाहता था?
- क्या हुआ जब चुन ने अपने बेटे की बात नहीं मानी और उसकी भावनाओं को नहीं पहचाना?
- ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे चुन अपने बेटे की बात बेहतर ढंग से सुन सकता था? इसने स्थिति के परिणाम को कैसे बदल दिया होगा?
- जब चुन ने महसूस किया कि वह ठीक से नहीं सुनता, तो उसने क्या किया? इसने स्थिति को कैसे प्रभावित किया?
- अपने बच्चों से क्षमा माँगने के बारे में उनकी संस्कृति में क्या विश्वास था?

3. उस व्यवहार का वर्णन करें जो बच्चे को लेबल करने के बजाय आपको निराश या नाराज करता है। यह कहना, 'यह तो बहुत ही बेवकूफी भरी बात थी!' यह कहने से ज्यादा असरदार और कम दुखदायी है, 'तुम मूर्ख हो!'
4. कभी भी अपने बच्चों की एक-दूसरे से तुलना न करें। तुलना बच्चों को अपने बारे में बुरा महसूस कराती है और नाराजगी का कारण बनती है। इससे आपके बच्चों के लिए अच्छी तरह से साथ मिलना मुश्किल हो जाता है।
5. अपने बच्चे के बारे में तभी सकारात्मक बातें कहें जब उसके लिए आपकी बात सुनना संभव हो।
6. अपने बच्चे को कभी भी नकारात्मक विशेषताओं से परिचित न कराएं।

छोटे समूह में कार्य (2-3 लोग)
अपने समूहों में, इनमें से किसी एक सिद्धांत को चुनें और यह दिखाने के लिए एक नाटक बनाएं कि आप इसे अपने परिवार में कैसे उपयोग कर सकते हैं।

प्रशिक्षक के नियम: समूहों को अपना रोल-प्ले तैयार करने के लिए 5 मिनट का समय दें और फिर उन लोगों से पूछें जो समूह के सामने अपना रोल-प्ले प्रदर्शित करने के इच्छुक हैं। प्रत्येक रोल-प्ले के बाद, बाकी समूह से पूछें कि रोल-प्ले में किन सिद्धांतों का इस्तेमाल किया गया था।

व्यक्तिगत विचार
प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका में से प्रोत्साहित करने वाले शब्द देने वाले अनुभाग का प्रयोग करें. उन्हें विशिष्ट होने के लिए प्रोत्साहित करें और सुनिश्चित करें कि हर किसी के पास उन चीजों के बारे में सोचने के लिए पर्याप्त समय है जो वे अपने बच्चों के बारे में सराहना करते हैं। यदि वे सक्षम हैं, तो उन्हें लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।

हमें आहत करने वाले शब्दों का उपयोग करने के बजाय अपने बच्चों को प्रोत्साहित करने के अवसर तलाशने होंगे।

अपने प्रत्येक बच्चे को प्रोत्साहित करने के लिए 5 चीजों के बारे में सोचने के लिए 5 मिनट का समय निकालें। आप जितने अधिक विशिष्ट होंगे, उतना बेहतर हो सकता है। जिन लोगों के बच्चे नहीं हैं, उनके लिए या तो उन अन्य बच्चों को प्रोत्साहित करने के तरीकों के बारे में सोचना चुनें जिनके साथ आपका संपर्क है या आपके परिवार के अन्य सदस्य।

> उदाहरण के लिए, जब आप स्कूल से घर आते हैं तो आप आमतौर पर रसोई में मेरी मदद करने के तरीके की सराहना करते हैं। आपके साथ समय बिताना अच्छा है, और आप मेरे काम को बहुत आसान बनाते हैं""आप एक अच्छी लड़की हैं" से बेहतर है।

एक साथी के साथ (यदि संभव हो तो जीवनसाथी के साथ)
चर्चा करें कि आप अपने बच्चों से कैसे बात करते हैं, इस बारे में आप पहले से ही क्या अच्छा कर रहे हैं। आपने ऐसे कौन से शब्द इस्तेमाल किए हैं जिनसे आपके बच्चों को ठेस पहुंची हो? अपने बच्चों या जिन बच्चों से आपका संपर्क है, उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए आप जिन तरीकों की योजना बनाते हैं उनमें से कुछ एक अन्य व्यक्ति के साथ साझा करें।

सारांश

बड़े समूह में चर्चा
हमारे शब्दों का इस्तेमाल हमारे बच्चों को प्रोत्साहित करने या उन्हें चोट पहुँचाने के लिए किया जा सकता है। यद्यपि हम अपने शब्दों से उन्हें चोट पहुँचाना नहीं चाहते हैं, हमारे आहत शब्द हमारे बच्चों को वह बनने से रोक सकते हैं जो परमेश्वर उन्हें बनना चाहता है। हम अपने बच्चों के साथ सकारात्मक संचार कौशल का उपयोग करना सीख सकते हैं। अपनी आदतों और अपने बच्चों के साथ बात करने के तरीके को बदलने के

लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, लेकिन बाइबल हमें बताती है कि दूसरों को प्रोत्साहित करने और उनका निर्माण करने के लिए अपनी जीभ का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

अगले सप्ताह अपने बच्चों को प्रोत्साहित करने के लिए अधिक से अधिक अवसर खोजने का प्रयास करें। आहत करने वाले शब्दों को कहने से बचने की कोशिश करें और, यदि आप कुछ आहत करने वाली बात कहते हैं, तो तुरंत क्षमा मांगें और समझाएं कि आपका क्या मतलब था।

पाठ 8: प्रेमपूर्वक और प्रभावशाली अनुशासन

मुख्य विचार

1. अनुशासन का अर्थ है ईश्वरीय तरीके से कार्य करना सीखने के लिए बच्चों का मार्गदर्शन और सुधार करना। इसका मतलब सिर्फ सजा नहीं है।
2. प्रभावशाली अनुशासन प्रेम में किया जाता है और सुसंगत होता है।
3. शारीरिक दंड बच्चों को अनुशासित करने का एकमात्र तरीका या हमेशा सबसे प्रभावी तरीका नहीं होता है।

सामग्री

1) दृश्य सहायक सामग्री (प्रशिक्षक पुस्तिका के अंत में दृश्य सहायक अनुभाग में पाई जाती है):
   क. अनुशासन नाटकों के वैकल्पिक रूप
2) छात्र पुस्तिका
   ख. बच्चों को अनुशासित करना
   ग. अनुशासन के वैकल्पिक रूप

परिचय

बड़े समूह में चर्चा

नीतिवचन 29:17 और 13:24पढ़ें.

- ये पद हमें अनुशासन के बारे में क्या सिखाते हैं?
- यह कितना ज़रूरी है कि हम अपने बच्चों को अनुशासित करें?
- अगर हम अपने बच्चों से प्रेम करते हैं तो क्या हमें उन्हें अनुशासित करना चाहिए?
- क्या उचित अनुशासन एक बच्चे के लिए अच्छा है या बुरा?
- लोग अपने बच्चों को अनुशासित करने के लिए किन विशिष्ट तरीकों का उपयोग करते हैं?

इन दो कहानियों को पढ़ें:

> शेत के छह बड़े भाई-बहन थे। एक दिन उसकी बहनें उसे चिढ़ा रही थीं, और उसके पास काफी था। वह इतना क्रोधित हुआ कि उसने उन पर पानी का एक बड़ा जग फेंक दिया। जग उसकी बहनों को लगा और वे रोने लगीं। उसकी चाची ने देखा कि उसने क्या किया और उसके पिता को बुलाया। उसके पिता जल्दी से आए और शेत पर चिल्लाने लगे। हर कोई डर गया, यहां तक कि पड़ोसी भी देख रहे थे। उसने शेत को 4 या 5 बार बेल्ट से मारा और उससे कहा कि बेहतर होगा कि वह फिर कभी ऐसा न करे नहीं तो वह अगले दिन चल नहीं पाएगा। शेत अपनी बहनों पर बहुत क्रोधित था। अगले दिन उसकी एक बहन ने उसे छेड़ना शुरू कर दिया। सब लोग हँसे। शेत ने अपनी बहन को थप्पड़ मारा। इस बार उनके पापा सबके साथ हंस पड़े।

> दीना को चित्रकारी करना पसंद था। उसे घर के काम करना पसंद नहीं था। उसकी माँ उसे हर दिन उसके काम करने की याद दिलाती थी। आज, उसने दीना से कहा कि अगर वह दिन के अंत तक

अपना काम नहीं करती है, तो वह पूरे एक हफ्ते तक चित्रकारी में समय नहीं बिता पाएगी। स्कूल के बाद, वह घर आई और चित्र बनाने लगी। वह अपने कामों के बारे में भूल गई। रात के खाने के बाद, उसकी माँ ने उससे उसके काम के बारे में पूछा। दीना को एहसास हुआ कि वह उन्हें करना भूल गई है। उसकी माँ ने उससे पूछा कि उसने उस सुबह क्या कहा था। उसने उससे पूछा कि क्या उसे अपने काम न करने का नतीजा याद है। दीना को याद आया। उसने उसे अपना चित्रकारी का सामान लाने के लिए कहा। उसकी माँ ने तब कहा कि अगर वह सप्ताह के बाकी काम करती है, तो वह अगले हफ्ते उन्हें वापस ले सकती है। हालांकि, हर दिन वह अपना काम करना भूल जाती है, वह अगले हफ्ते चित्रकारी का एक और दिन खो देगी।

- कौन सी कहानी आपके समुदाय को सबसे ज्यादा पसंद है?
- दोनों माता-पिता ने अपने बच्चों को किन अलग-अलग तरीकों से अनुशासित किया?
    - शेत के पिता ने एक बार अपने बेटे को मारा और दूसरी बार उस पर हँसे और दीना की माँ ने चित्रकारी करने का अधिकार छीन लिया।
- किस कहानी ने अनुशासन के कुछ अच्छे उदाहरण प्रदर्शित किए? क्यों?
    - दीना की माँ ने उसे प्रेम से अनुशासित किया, सुनिश्चित किया कि दीना समझ सके कि उसने क्या गलत किया और उसका परिणाम क्या हुआ, और वह उसमें दृढ़ बनी रही।

इस पाठ में, हम देखेंगे कि ईश्वरीय अनुशासन के द्वारा अपने बच्चों का मार्गदर्शन कैसे करें। हम बच्चों को सहयोग करने में मदद करने के कुछ अन्य तरीकों की भी जांच करेंगे ताकि हमें उन्हें शारीरिक रूप से दंडित न करना पड़े। यदि हम इन और अन्य तकनीकों को लागू करते हैं जो हमने सीखी हैं, तो हमें अपने बच्चों को अक्सर दंडित नहीं करना चाहिए।

एक बच्चे को अनुशासित करने के लिए अच्छे सुझाव

बड़े समूह में चर्चा

प्रशिक्षक के नियम: छात्र पुस्तिका में देखें– बच्चों को अनुशासित करना।

अनुशासन का अर्थ है बच्चों को ईश्वरीय तरीके से व्यवहार करना सीखने के लिए मार्गदर्शन और सुधार करना। अनुशासन का अर्थ केवल दंड नहीं है। बच्चों को अनुशासित करने के कई तरीके हैं। अनुशासन अच्छा है अगर यह प्रेम में किया जाए और लगातार किया जाए।

हम अपने बच्चों को अनुशासित करते हैं क्योंकि हम उनसे प्रेम करते हैं और हम चाहते हैं कि वे ईश्वरीय जीवन जीना सीखें, अच्छे चुनाव करें और दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करें। कभी-कभी जिस तरह से हम बच्चों को अनुशासित करते हैं वह प्रभावी नहीं होता क्योंकि यह विद्रोह, कटुता, कठोर हृदय, शर्म, भय और असुरक्षा का कारण बनता है। यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हम अपने अनुशासन को प्रभावी बनाने के लिए क्या कर सकते हैं ताकि हमारे बच्चों को दूसरों और ईश्वर के साथ उनके संबंध में परिपक्वता तक बढ़ने में मदद मिल सके।

प्रभावशाली अनुशासन के लिए सुझाव:

1. सुनिश्चित करें कि बच्चे जानते हैं कि हम उन्हें अनुशासित करते हुए भी उनसे प्रेम करते हैं।
    - गुस्सा आने पर आपको अपने बच्चे को कभी भी सजा नहीं देनी चाहिए। यह सिर्फ एक बच्चे को गुस्सा होने पर मारना या चिल्लाना सिखाता है। अगर आपको गुस्सा आता है तो पहले शांत होने की कोशिश करें और अपने बच्चे को तैयार होने तक कोने में बैठाएं।
    - एक बच्चे को अनुशासित करने के बाद, उनके लिए अपने बिना शर्त प्रेम का इजहार करना महत्वपूर्ण है। आप बच्चे को उत्साहजनक शब्द भी बोल सकते हैं, जैसे, 'मेरा मानना है कि आप भविष्य में सही चुनाव कर सकते हैं,' या 'मुझे विश्वास है कि आप अपने भाई के प्रति दयालु होना सीख सकते हैं।' डर से प्रेम एक बेहतर प्रेरक है। यह एक बच्चे को यह जानकर सुरक्षित महसूस करने में भी मदद करता है कि उन्हें अभी भी प्रेम किया जाता है।
2. अपने अनुशासन में बने रहें।
    - यदि हम बच्चों को एक बार कुछ करने की अनुमति दें और फिर अगली बार उन्हें दंडित करें, तो बच्चे भ्रमित होंगे कि वे क्या कर सकते हैं और क्या नहीं। उन्हें डर रहेगा कि कहीं वे गलती से कुछ गलत न कर दें। अगर हम लगातार बने रहेंगे तो बच्चे सीखेंगे कि क्या सही है और क्या गलत।
    - बच्चे को बुरे व्यवहार के लिए दंडित करने की धमकी देना लेकिन परिणाम को लागू नहीं करना भ्रमित करने वाला और प्रभावी नहीं है।
3. सुनिश्चित करें कि बच्चा समझता है कि उसने क्या गलत किया है। बच्चे से पूछें कि क्या उन्हें पता है कि उन्होंने क्या गलत किया है। अगर वे नहीं जानते हैं तो शांति से समझाएं। किसी बच्चे से इस बारे में बात किए बिना कि उसने क्या गलत किया है, उसे कभी भी अनुशासित या पिटाई न करें।
4. अपने इच्छित अच्छे व्यवहार की अपेक्षाओं को स्पष्ट करें।
    - कभी-कभी बच्चे नहीं जानते कि क्या अपेक्षित है। बच्चों को स्पष्ट सीमाएँ दें।
    - सुनिश्चित करें कि बच्चा समझता है कि आप उसे भविष्य में क्या करना चाहते हैं।
5. बच्चे की उम्र के आधार पर अनुशासन या सजा का प्रकार अलग-अलग होना चाहिए।
    - छोटे बच्चों (2-10) को अक्सर कठोर नज़र से, पिटाई करके या उनकी उम्र के बराबर समय तक कोने में बैठाकर ठीक किया जा सकता है (उदाहरण के लिए, 10 साल के बच्चे के लिए 10 मिनट))
    - बड़े बच्चे (11-18) विशेषाधिकार छीन लिए जाने और उनके व्यवहार और विकल्पों की जिम्मेदारी लेने के लिए आवश्यक होने पर प्रतिक्रिया करते हैं।
6. अनुशासन की गंभीरता को किए गए गलत की गंभीरता के बराबर होना चाहिए।
    - यदि दुर्व्यवहार गंभीर है, तो अनुशासन गंभीर होना चाहिए। यदि दुर्व्यवहार छोटा है, तो अनुशासन हल्का होना चाहिए।

- अगर बच्चे ने केवल एक बार गलती की है तो एक महीने के लिए विशेषाधिकार छीन लेना उचित नहीं है। एक दिन के लिए विशेषाधिकार छीन लेना अधिक उचित होगा और यदि व्यवहार जारी रहा तो समय बढ़ा दें।

7. जब संभव हो, अनुशासन के एक ऐसे रूप का उपयोग करें जो सीधे तौर पर दुर्व्यवहार से संबंधित हो।
    - अनुशासन के इस तरीके का लक्ष्य एक बच्चे को उनके दुर्व्यवहार को ठीक करने की जिम्मेदारी लेने में मदद करना है।
    - उदाहरण के लिए, यदि सारा अपनी माँ को भोजन तैयार करने में मदद करना पसंद करती है, लेकिन वह अपने भाई पर चिल्लाती है, जो भी मदद करना चाहता है, तो सारा की माँ उसे बताएगी कि जब तक वह अपने भाई को भी मदद करने के लिए तैयार नहीं है, तब तक वह उसे खाना बनाने में मदद नहीं कर सकती। या, यदि पतरस मेज से टकराता है और पानी फैल जाता है, तो उसकी माँ उसे साफ करने में मदद करने के लिए कहेगी।

छोटे समूह में चर्चा

छात्र पुस्तिका का प्रयोग करें – बच्चों को अनुशासित करना।

- आपने अपने बच्चों के साथ इनमें से किन युक्तियों का उपयोग किया है?
- आपने इनमें से किन युक्तियों के बारे में कभी सोचा या सुना नहीं है?
- परिचय से सेठ की कहानी फिर से पढ़ें। प्रत्येक चरण के माध्यम से जाएं और इस बारे में बात करें कि इस स्थिति में टिप को लागू करने के लिए सेठ के पिता अलग तरीके से क्या कर सकते हैं।

व्यक्तिगत विचार या साथी के साथ किया गया विचार

- आपके बच्चे ऐसी कौन सी चीजें करते हैं जो आपको सच में पागल कर देती हैं? अपने बच्चों को अनुशासित करने से पहले शांत करने के लिए आप कौन सी व्यावहारिक बातें कर सकते हैं?
- आप अपने बच्चों को यह दिखाने के लिए क्या कर सकते हैं कि आप उन्हें अनुशासित करते हैं क्योंकि आप उनसे प्रेम करते हैं?
- जब आप अपने बच्चों को भविष्य में अनुशासित करेंगे तो आप एक नया काम क्या करेंगे?

शारीरिक दण्ड के विकल्प

बड़े समूह में चर्चा

कभी-कभी एक छोटे बच्चे (उम्र 2-10) को पीटना उचित होता है। पिटाई बच्चे को क्रोध में मारने से अलग है। जब आप किसी बच्चे को पीटते हैं, तब तक प्रतीक्षा करें जब तक आप शांत महसूस न करें, उन्हें एक अलग स्थान पर ले जाएं, समझाएं कि आप उन्हें क्यों पीट रहे हैं, और फिर उन्हें थप्पड़ मारें। बच्चे को दूसरों के सामने न पीटें। यह शर्मनाक हो सकता है और कड़वाहट पैदा कर सकता है। पिटाई के बाद आपको उन्हें गले लगाना चाहिए और उन्हें अपने प्रेम का भरोसा दिलाना चाहिए। पिटाई अनुशासन के लिए की जाती है और भविष्य के व्यवहार को बदलने के लिए प्रेम से प्रेरित होती है। इससे शारीरिक नुकसान नहीं होना चाहिए या क्रोध से प्रेरित नहीं होना चाहिए। यदि बुद्धिमानी से उपयोग किया जाता है, तो यह नकारात्मक

व्यवहार को रोकने और आज्ञाकारिता और सुरक्षा की भावनाओं को बढ़ावा देने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। यदि आप किसी बच्चे को बार-बार पीटते हैं, तो उसका हृदय कठोर और विद्रोही हो सकता है।

छोटे समूह में चर्चा

- शारीरिक दंड देने के अलावा अपने बच्चों को अनुशासित करने के कुछ और तरीके क्या हैं?

बड़े समूह में कार्य

प्रशिक्षक के नियम: दृश्य सहायक सामग्री में से प्रत्येक नाटक को काट लें - अनुशासन के वैकल्पिक रूप अलग-अलग जोड़ियों को भूमिका निभाने के लिए कहते हैं। प्रत्येक नाटक के बाद प्रश्नों के उत्तर दें और अनुशासन के वैकल्पिक रूप की व्याख्या करें जिसका उपयोग उस स्थिति में किया जा सकता है।

अपने बच्चे को अनुशासित करने का मतलब सिर्फ उन्हें मारना नहीं है। शारीरिक दंड बच्चों को अनुशासित करने का एकमात्र तरीका नहीं है। यहां शारीरिक दंड के कुछ अच्छे विकल्प दिए गए हैं जो और भी प्रभावी हो सकते हैं:

नाटक 1 – एक सहायता करने का कार्य दें

बच्चा फर्श पर थाली पीट रहा है और खाने की मांग कर रहा है। माँ पुकारती है: 'यह शोर करना बंद करो। आप हमारे खाने के लिए पानी लाकर मदद कर सकते हैं।'

बड़े समूह में चर्चा

- माँ ने बच्चे को कैसे अनुशासित किया?
- किस उम्र के बच्चों के लिए अनुशासन का यह रूप उपयोग करने के लिए सबसे उपयुक्त है?

1) अस्वीकार्य व्यवहार के बजाय बच्चे को एक सहायता करने का कार्य दें।
   विशेष रूप से छोटे बच्चों के लिए, आप सकारात्मक वैकल्पिक गतिविधि जैसे माता-पिता या भाई-बहन की मदद करना या कुछ ऐसा करना जिसे आप जानते हैं कि वे करना पसंद करते हैं, से बच्चे का ध्यान भंग करके चिड़चिड़े या अनुचित व्यवहार को बदल सकते हैं। बच्चे को यह बताना अभी भी उचित है कि आपको उनका व्यवहार पसंद नहीं है।

नाटक 2 – दृढ़ अस्वीकृति और स्पष्ट उम्मीदें

बच्चा पेन से ढक्कन हटाकर उन्हें इधर-उधर फेंक रहा है। माँ कहती है: 'अपनी बहन के पेन को प्रयोग करने का यह तरीका नहीं है। अगर आप कुछ उधार लेते हैं, तो मुझे उम्मीद है कि आप इसे संभाल लेंगे। तुरंत ढक्कन लगा दें और उन्हें वापस डिब्बे में रख दें।'

बड़े समूह में चर्चा

- माता-पिता ने बच्चे को कैसे अनुशासित किया?
- किस उम्र के बच्चों के लिए अनुशासन का यह रूप उपयोग करने के लिए सबसे उपयुक्त है?

2) कड़ी अस्वीकृति व्यक्त करें (बच्चे के चरित्र पर हमला किए बिना)।
उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों के लिए उनके व्यवहार की अस्वीकृति का एक कठोर रूप या स्पष्ट बयान प्रभावी हो सकता है क्योंकि बच्चा प्रेम और स्वीकार करना चाहता है। व्यवहार पर ध्यान दें और बच्चे के बारे में कठोर या नकारात्मक शब्दों का प्रयोग न करें। कुछ ऐसा कहें, 'जब आप (व्यवहार का वर्णन करें) तो मुझे यह पसंद नहीं है।'

3) विशेषाधिकार छीन लो।
उदाहरण के लिए, आप किसी बच्चे से कुछ समय के लिए खिलौना ले सकते हैं या उसे कुछ समय के लिए टीवी देखने की अनुमति नहीं दे सकते हैं। याद रखें, समय की लंबाई उस व्यवहार की गंभीरता से मेल खाना चाहिए जिसे बदलने की जरूरत है और जो उनकी उम्र के लिए उपयुक्त होना चाहिए।

नाटक 3 - दिखाएँ कि उसने जो किया उसके लिए वह कैसे ज़िम्मेदारी ले सकता है

दुकान में बच्चा गलती से कुछ तोड़ देता है। माँ शांति से कहती है: 'टुकड़े उठाओ और हम दुकानदार के पास जाएंगे और आपको क्षमा मांगनी चाहिए। तब मैं इसके लिए भुगतान करूंगा।'

बड़े समूह में चर्चा

- माता-पिता ने बच्चे को कैसे अनुशासित किया?
- किस उम्र के बच्चों के लिए अनुशासन का यह रूप उपयोग करने के लिए सबसे उपयुक्त है?

4) बच्चे को दिखाएं कि उसने जो किया उसके लिए वह कैसे जिम्मेदारी ले सकता है। उदाहरण के लिए, यदि कुछ टूटा हुआ है या कोई गड़बड़ है (भले ही वह उद्देश्य पर न हो) बच्चे को गंदगी को ठीक करने या साफ करने के लिए कहा जाता है। यह बच्चे को उन समस्याओं को हल करना सिखाता है जिन्हें बनाने के लिए वे जिम्मेदार हैं। (उदाहरण: आदम ने अपने छोटे भाई को खेत में गिरा दिया। उसके पिता ने उसे अपने भाई को उठने में मदद करने के लिए कहा, यह देखने के लिए कि क्या उसे चोट लगी है, और अपने भाई से कहें कि उसे खेद है।)

नाटक 4 - एक विकल्प दें, परिणाम लागू करें, और बच्चे को परिणाम भुगतने दें

माँ बाजार जाने के लिए तैयार हो रही है। बच्चा पूछता है: 'माँ, क्या मैं भी चल सकता हूँ?'

माँ कहती है: 'पिछली बार जब आप खिलौनों की दुकान से गुज़रे तो आपने बुरी तरह से व्यवहार किया और नई कार के लिए चिल्लाया। आप इस बार आ सकते हैं, लेकिन आपके पास एक विकल्प है। बिना रोने या अगली बार जब आप घर पर हों तो ठीक से व्यवहार करें। क्या तुम समझ रहे हो?'
बच्चा बाजार के रास्ते में खिलौने की दुकान पर नई कार के लिए चिल्लाता । माँ उसे शांति से घर ले जाती है।
अगले दिन माँ बाजार जाने के लिए तैयार हो जाती है।
बच्चा दौड़कर उसके पास जाता है और कहता है: 'क्या मैं तुम्हारे साथ आ सकता हूँ?'
माँ कहती है: 'नहीं-कल आपके पास एक विकल्प था: अच्छा व्यवहार करना या अगली बार घर पर रहना। आपने कल बुरा व्यवहार किया था इसलिए आज आपको दादी के साथ घर पर रहना है। यदि आप अच्छा व्यवहार करते हैं तो आप एक और दिन आ सकते हैं।'

बड़े समूह में चर्चा

- माता-पिता ने बच्चे को कैसे अनुशासित किया?
- किस उम्र के बच्चों के लिए अनुशासन का यह रूप उपयोग करने के लिए सबसे उपयुक्त है?

5) बच्चे को दूसरों से अलग करें - 'टाइम आउट'।
उदाहरण के लिए, आप बच्चे को एक कुर्सी, कमरे या क्षेत्र में अकेले रख सकते हैं जहाँ वह विचार कर सकता है कि उसने क्या किया और यह गलत क्यों था। यह बच्चे को शांत करने और आत्म-नियंत्रण हासिल करने की अनुमति देता है। फिर बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ मिनटों का समय लें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वह समझता है कि उसने क्या किया, यह गलत क्यों था, और भविष्य में वह अन्य विकल्प चुन सकता है। याद रखें, इसे बच्चे की उम्र के बराबर ही मिनटों में करना चाहिए। उदाहरण के लिए, 6 साल के बच्चे को 6 मिनट के लिए कोने में बैठना होगा।

6) एक विकल्प दें - स्वीकार्य व्यवहार या परिणाम/प्रतिबंध।
मुद्दा यह है कि बच्चे को सही क्या है और गलत चुनाव के परिणाम के बीच एक विकल्प देना है। यह महत्वपूर्ण है कि परिणाम स्पष्ट, वास्तविक और हानिकारक न हो, लेकिन कुछ ऐसा हो जिससे बच्चा अलग रहे या नहीं होना चाहे। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा अपने दाँत ब्रश नहीं करेगा, तो आप उसे अपने दाँत ब्रश करने या पूरे दिन मिठाई न खाने का विकल्प दे सकते हैं। यह हर उम्र में काम करता है।

7) बच्चे को उनके व्यवहार के स्वाभाविक परिणाम भुगतने दें।
उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा अपने सामान की देखभाल नहीं करता है, तो स्वाभाविक परिणाम यह है कि वे लंबे समय तक नहीं रहेंगे। या, यदि कोई बच्चा अपना पसंदीदा खिलौना नहीं उठाता है, तो स्वाभाविक परिणाम यह हो सकता है कि वह खो गया हो। प्राकृतिक परिणाम बच्चों को जिम्मेदारी सिखा सकते हैं। यह बड़े बच्चों के साथ सबसे प्रभावी है।

छोटे समूह का कार्य या साथी के साथ किया गया कार्य

1. छात्र पुस्तिका के माध्यम से पढ़ें - अनुशासन के वैकल्पिक रूप
2. घर पर अपने बच्चों के साथ उन स्थितियों के बारे में सोचें जब वे अक्सर अवज्ञाकारी होते हैं या बुरा व्यवहार करते हैं।
3. एक स्थिति चुनें और शारीरिक दंड के अच्छे विकल्पों के बारे में सोचें। उस स्थिति में नई तकनीक का उपयोग करके एक लघु-नाटिका तैयार करें।
4. बाकी समूह के लिए लघु-नाटिका करें।

पुन विचार

बड़े समूह में चर्चा

प्रशिक्षक के नियम: यह देखने के लिए समय निकालें कि इस मॉड्यूल में कौन से विचार लोगों को याद हैं और उन्होंने जो सीखा है उसका उपयोग करने की योजना कैसे बनाते हैं। कुछ विषय हो सकते हैं जिनकी आपको फिर से समीक्षा करने की आवश्यकता होगी। पाठ के अंत में समय निकालें और ईश्वर से प्रार्थना करें कि वे अपने बच्चों का मार्गदर्शन करने में उनकी मदद करें और आज के पाठ को लागू करने में उनकी मदद करें।

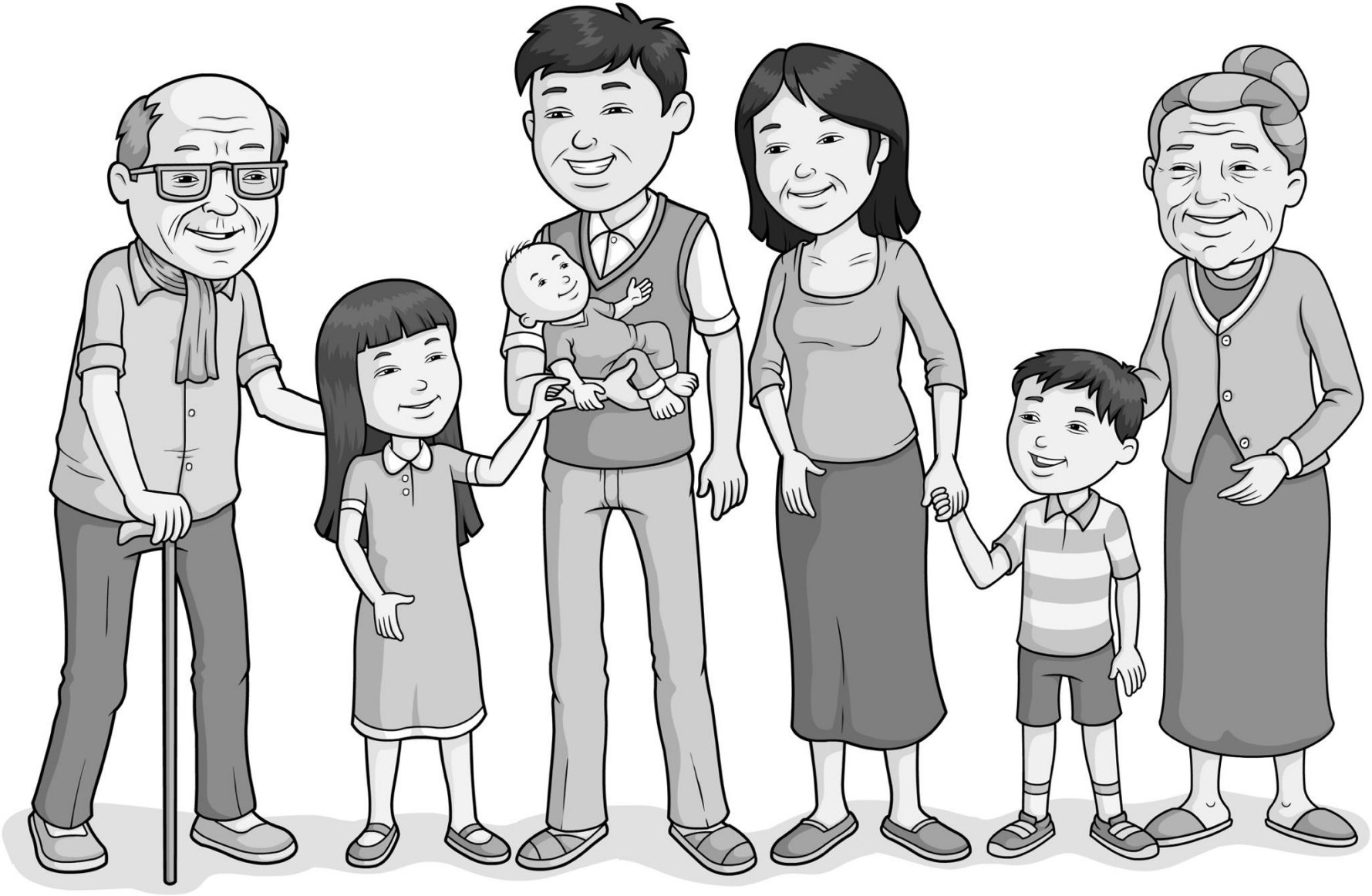
इस सत्र में, हमने कई अलग-अलग तकनीकों और सिद्धांतों पर चर्चा की है.

- अनुशासन के बारे में आपको कौन सी तकनीकें या सिद्धांत याद हैं?
- आपके लिए सबसे अधिक मददगार कौन रहा है?
- आप और क्या करने की कोशिश करना चाहते हैं? और आप अब और क्या नहीं करना चाहते हैं?
- जब आप इन तकनीकों का उपयोग करते हैं तो आप अपने बच्चे में क्या परिवर्तन देख सकते हैं?
- इन तकनीकों का इस्तेमाल करने और अपने बच्चों में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए परमेश्वर पर भरोसा करने में क्या बात आपकी मदद करेगी?

जब हम अपने बच्चों को अनुशासित करते हैं, तो हम उनका मार्गदर्शन कर रहे होते हैं और उन्हें ईश्वरीय जीवन जीने के लिए सुधारते हैं। ईश्वरीय अनुशासन प्रेम से प्रेरित होता है। अनुशासन के प्रभावी होने के लिए, हमें अपने बच्चों को अनुशासित करने के तरीके में सुसंगत और बुद्धिमान होना चाहिए ताकि वे कटु या नाराज न हों। जो बच्चे ईश्वरीय तरीके से कार्य करना सीखते हैं, वे ईश्वर, उनके समुदाय और उनके परिवार के लिए एक आशीष हैं।

दृश्य सहायक सामग्री

परिवार का चित्र (एक समूह के लिए एक प्रति – अलग कर लें



बच्चों की लघु नाटिका को ध्यानपूर्वक सुनना

पापा बैठे अखबार पढ़ रहे हैं।

बेटा चिल्लाते हुए कमरे में आता है, 'मैं उसके साथ फिर कभी नहीं खेलूँगा! मुझे उस से नफरत है!'

पिता अखबार रखते हैं, और अपने बेटे की ओर मुड़ते हैं और कहते हैं, 'मैं देख सकता हूं कि तुम बहुत गुस्से में हो।'

बेटा कहता है, 'वह किसी दोस्ती के लायक नहीं है!'

पिता कहते हैं, 'ओह?'

बेटा कहता है, 'मैंने वाकई अच्छा खेला और 2 गोल किए। फिर अंत में जब स्कोर बराबर था, मैं एक गोल चूक गया।'

पिता कहते हैं, 'हम्म।'

बेटा कहता है, 'और बाद में मीका ने सबके सामने कहा कि यह मेरी गलती थी कि हम जीत नहीं पाए। इसलिए, मैं उस पर चिल्लाया और चल दिया।'

पिता कहते हैं, 'यह तुम्हारे लिए बहुत शर्मनाक रहा होगा।'

बेटा और अधिक शांति से कहता है, 'हाँ, यह भयानक था, लेकिन काश मैं मीका से नाराज़ न होता। वह मेरा सबसे अच्छा दोस्त है।'

पिता कहते हैं, 'मैं समझता हूँ।'

बेटा कहता है, 'मुझे लगता है कि मैं वापस जाऊंगा और देखूंगा कि मीका अभी भी वहां है या नहीं। मुझे लगता है कि वह वास्तव में चाहता था कि हम जीतें।'

पिता मुस्कुराते हैं।

अनुशासन के वैकल्पिक तरीकों के विषय में नाटक

नाटक 1 – एक सहायता करने का कार्य दें

बच्चा फर्श पर थाली पीट रहा है और खाने की मांग कर रहा है।
माँ पुकारती है: 'यह शोर करना बंद करो। आप हमारे खाने के लिए पानी लाकर मदद कर सकते हैं।'

नाटक 2 – दृढ़ अस्वीकृति और स्पष्ट उम्मीदें

बच्चा पेन से ढक्कन हटाकर उन्हें इधर-उधर फेंक रहा है।
माँ कहती है: 'अपनी बहन के पेन को प्रयोग करने का यह तरीका नहीं है। अगर आप कुछ उधार लेते हैं, तो मुझे उम्मीद है कि आप इसे संभाल लेंगे। तुरंत ढक्कन लगा दें और उन्हें वापस डिब्बे में रख दें।'

नाटक 3 - दिखाएँ कि उसने जो किया उसके लिए वह कैसे ज़िम्मेदारी ले सकता है

दुकान में बच्चा गलती से कुछ तोड़ देता है।
माँ शांति से कहती है: 'टुकड़े उठाओ और हम दुकानदार के पास जाएंगे और आपको क्षमा मांगनी चाहिए। तब मैं इसके लिए भुगतान करूंगा।'

नाटक 4 - एक विकल्प दें, परिणाम लागू करें, और बच्चे को परिणाम भुगतने दें

माँ बाजार जाने के लिए तैयार हो रही है।
बच्चा पूछता है: 'माँ, क्या मैं भी चल सकता हूँ?'
माँ कहती है: 'पिछली बार जब आप खिलौनों की दुकान से गुज़रे तो आपने बुरी तरह से व्यवहार किया और नई कार के लिए चिल्लाया। आप इस बार आ सकते हैं, लेकिन आपके पास एक विकल्प है। बिना रोने या अगली बार जब आप घर पर हों तो ठीक से व्यवहार करें। क्या तुम समझ रहे हो?'
बच्चा बाजार के रास्ते में खिलौने की दुकान पर नई कार के लिए चिल्लाता । माँ उसे शांति से घर ले जाती है।
अगले दिन माँ बाजार जाने के लिए तैयार हो जाती है।
बच्चा दौड़कर उसके पास जाता है और कहता है: 'क्या मैं तुम्हारे साथ आ सकता हूँ?'
माँ कहती है: 'नहीं-कल आपके पास एक विकल्प था: अच्छा व्यवहार करना या अगली बार घर पर रहना। आपने कल बुरा व्यवहार किया था इसलिए आज आपको दादी के साथ घर पर रहना है। यदि आप अच्छा व्यवहार करते हैं तो आप एक और दिन आ सकते हैं।'