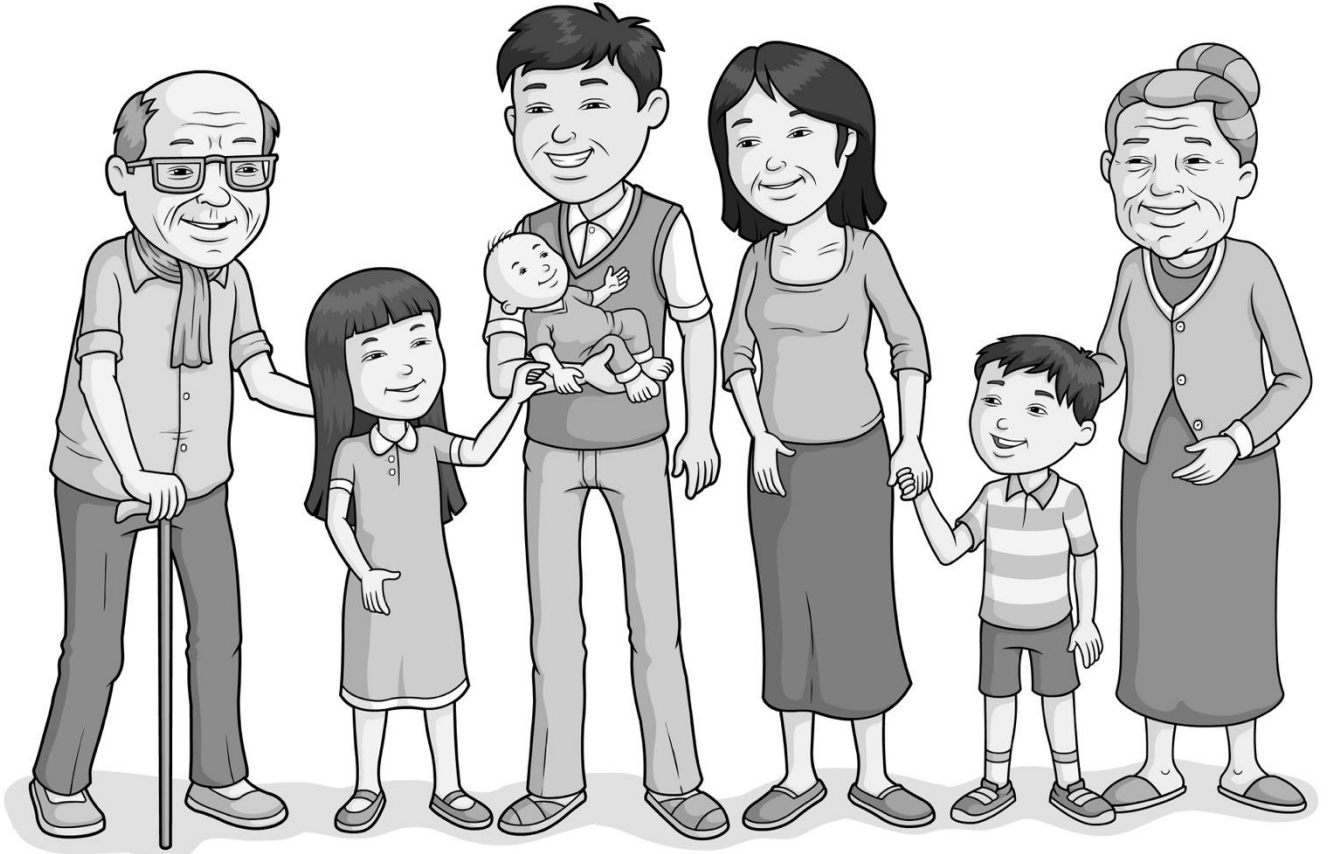


TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE



विवाह एवं परिवार छात्र पुस्तिका

पाठ 1: विवाह में भूमिकाएं

पति की भूमिका

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

1. इनमें से प्रत्येक पद परमेश्वर के प्रेम का वर्णन कैसे करता है?
 - 1 कुरिन्थियों 13:4-8
 - फिलिप्पियों 2:1-8
2. कैसे एक पति इन तरीकों 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।
3. 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?

पत्नी की भूमिका

1. '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।
2. अगर पत्नी इस तरह के कार्य करती है तो इसका विवाह पर क्या असर होगा?

पाठ 2: एक खुशहाल विवाह

1. प्रत्येक विषय को पढ़ें और लाइन पर "X" का निशान लगायें करें जो आपको पसंद है।
2. 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।

तुरंत सुलझा लें	असहमति	शांति बनाए रखे
खर्च करें	पैसा	बचत करें
दूसरों के साथ समय बिताएं	लोग	अकेले में समय बिताएं
योजना बनाएं और पूरा करें	योजना	स्वाभाविक रहें
जल्दी आएं	समय का पालन	समय पर या देर से पहुंचें
बाहर जाएं	आराम	घर पर रहें
देर से सोएं	निद्रा	जल्दी सोएं
उत्साही	खेल-कूद	अनिच्छुक
औपचारिक	वस्त्र	अनौपचारिक
बहुत साफ	साफ-सफाई	गंदे
चलता रहे	टीवी	बाहर फेंक दें

3. एक दूसरे को दिखाएं कि आपने अपने पेपर पर क्या लिखा है और चर्चा करें:
- क. क्या आपको दूसरे व्यक्ति की प्राथमिकताओं की सही समझ थी? क्या आप किसी चीज से हैरान थे?
 - ख. क्या आपके और आपके जीवनसाथी (या परिवार के करीबी सदस्य) के पास इनमें से प्रत्येक विषय के लिए हमेशा एक ही उत्तर होते हैं?
 - ग. आप किन क्षेत्रों में सबसे समान हैं और आपको सहमत होना आसान लगता है?
 - घ. आप किन क्षेत्रों में सबसे अलग हैं?
 - ङ. कौन से विषय आपके विवाह या संबंध में असहमति पैदा करते हैं?
 - च. इस बारे में बात करें कि आप अपने मतभेदों के इन क्षेत्रों को कैसे संभाल सकते हैं।
 - छ. आप अपने विवाह या संबंध बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति के बल का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

यदि आपकी शादी को बहुत ज्यादा समय नहीं हुआ है, तो संभावना है कि आप उनसे कई बातों में भिन्न हैं। दूसरे व्यक्ति को बदलने की कोशिश करने के बजाय, आपको उनकी ताकत देखने और उन क्षेत्रों में उनकी मदद करने की जरूरत है जहां वे कमजोर 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 1 - पैसा

यदि आपका जीवनसाथी खर्च करना पसंद करता है और आप बचत करना पसंद करते हैं, तो योजना बनाएं कि आप कुछ पैसे कैसे खर्च करेंगे और कुछ पैसे कैसे बचाएंगे। हो सकता है कि आप एक विशिष्ट राशि को बचाने के लिए सहमत हों, जबकि आपके पति या पत्नी को परिवार की जरूरतों पर खर्च करने के लिए प्रत्येक सप्ताह/माह एक भत्ता तय कर सकते हैं, जिसके लिए आप एक साथ सहमत हुए हैं।

उदाहरण 2 - आराम करना

अगर आपके आराम करने का तरीका घर पर रहना है और आपका साथी बाहर जाना पसंद करता है, तो इस बात पर सहमत हों कि आप दोनों खुश रह सकें। आप सप्ताह में एक रात एक साथ बाहर जाने और घर पर रहने और सप्ताह में एक रात एक साथ आराम करने के लिए सहमत हो सकते हैं। या आप इस बात से सहमत हो सकते हैं कि सप्ताह में एक या दो रात के लिए आपका जीवनसाथी बाहर जाएगा और आप घर पर रहेंगे।

हमारी योजना:

1.

2.

पाठ 2: असहमति को सुलझाना

प्रत्येक सिद्धांत और वचन का भाग पढ़ें:

1. सुनिश्चित करें कि आप पहले अपने दोषों को पहचानें-दूसरों के दोषों को इंगित करने में जल्दबाजी न करें। (मत्ती 7:3-5)
2. निजी तौर पर मुद्दों पर चर्चा करें, दूसरों के सामने नहीं, खासकर बच्चों के सामने न करें। (मत्ती 18:15)
3. असहमति पर शांति से चर्चा करें। ऐसा समय चुनें जब आप दोनों शांत हों। यदि आप क्रोधित हैं, तो चर्चा स्थगित कर दें। (नीतिवचन 15:1)
4. एक दूसरे पर हमला किए बिना कृपया अपनी बात बताएं। (कुल्लुसियों 4:6)
5. एक दूसरे की सुनें। दूसरे का नजरिया देखने की कोशिश करें। शायद वह सही है, और आप गलत हो। (फिलिप्पियों 2:3)
6. अपना दृष्टिकोण बताने के बाद अलग हट जाएं। बहस न करें या दूसरे व्यक्ति के विचारों को बदलने की कोशिश न करें। कभी-कभी आपको अलग होने के लिए सम्मानपूर्वक सहमत होना चाहिए। अगर इसे प्यार से किया जाए तो आप शांति बनाए रख सकते हैं। (इफिसियों 4:26)

चर्चा करें:

1. असहमति के दौरान इनमें से कौन सा सिद्धांत आपके लिए सबसे आसान है?
2. असहमति के दौरान इनमें से कौन सा सिद्धांत आपके लिए सबसे कठिन है?

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।

पाठ 3: चोट से निपटना

‘इसलिये यदि तू अपनी भेंट वेदी पर लाए, और वहां तू स्मरण करे, कि मेरे भाई के मन में मेरी ओर से कुछ विरोध है, तो अपनी भेंट वहीं वेदी के साम्हने छोड़ दे। और जाकर पहिले अपने भाई से मेल मिलाप कर; तब आकर अपनी भेंट चढ़ा।’ मत्ती 5:23-24

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?

‘यदि तेरा भाई तेरा अपराध करे, तो जा और अकेले में बातचीत करके उसे समझा; यदि वह तेरी सुने तो तू ने अपने भाई को पा लिया।’ मत्ती 18:15

व्यक्तिगत विचार

क्या ऐसे तरीके हैं 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।

लागूकरण

प्रार्थना करें और इस सप्ताह अपने जीवनसाथी के साथ इन बातों पर चर्चा शुरू करने का संकल्प लें।

पाठ 3: गलती स्वीकार करने के कदम

जब मैंने ठेस पहुँचाई हो तो संबंध पुनःस्थापित करने के लिए गलती स्वीकार करने के लिए 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 पहुँचाई।

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 मांगें –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 पुनः 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 मांगें 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।

पाठ 3: क्षमा करने के कदम

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।

छोटे समूह में चर्चा

- 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?

क्षमा करने के कदमों का पालन करना

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।

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

पाठ 4: पाँच प्रेमपूर्ण भाषाएं

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।

5 अलग-अलग प्रेम भाषाएं हैं। प्रत्येक को पढ़ें और 2-4 विशिष्ट तरीकों के बारे में सोचें जो आप अपनी विवाह में कर सकते हैं।

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।

पाठ 5: यीशु के समय में संस्कृति और तौर-तरीके

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 थीं। वे या तो अपने पिता के घर के थी या अपने पति के घर के थीं। 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 थीं, विरासत प्राप्त नहीं कर सकती थीं। 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 सवाल 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-



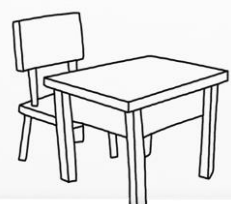

42)। सबसे पहले स्त्रियाँ जी उठे हुए प्रभु को देखने वाली थीं और उनसे कहा गया था कि वे इस महान समाचार को शिष्यों तक पहुँचाएँ (यूहन्ना 20:1-18)। कई महिलाओं ने यीशु के साथ यात्रा की और उसकी सेवकाई का समर्थन किया (लूका 8:1-3) जब उसने अपने शिष्यों और भीड़ को सिखाया।

चर्चा करने के लिए प्रश्न:

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?

पाठ 5: हमारा 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		
 कलीसिया		
 स्कूल		
 समाज		

- अपनी पत्नी का और बेटियों का सम्मान करने के लिए आप अपने घर में कौन-से दो काम अलग-अलग तरीके से कर सकते हैं?

- 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।

पाठ 6: बढ़ने में बच्चों की सहायता करना

'लड़के को शिक्षा उसी मार्ग की दे जिस में उस को चलना चाहिये, और वह बुढ़ापे में भी उस से न हटेगा।' नीतिवचन 22:6

आत्मिक तौर से बढ़ना

'और ये आज्ञाएं जो मैं आज तुझ को सुनाता हूं वे तेरे मन में बनी रहें, और तू इन्हें अपने बाल-बच्चों को समझाकर सिखाया करना, और घर में बैठे, मार्ग पर चलते, लेटते, उठते, इनकी चर्चा किया करना। व्यवस्थाविवरण 6:6-7

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?'
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।
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।

मानसिक तौर से बढ़ना

'हे मेरे पुत्र, अपने पिता की शिक्षा पर कान लगा, और अपनी माता की शिक्षा को न तज' नीतिवचन 1:8

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।

सामाजिक तौर से बढ़ना

'विरोध या झूठी बड़ाई के लिये कुछ न करो पर दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो।' फिलिप्पियों 2:3.

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
 - कुलुस्सियों 3:13, 15
 - मत्ती 5:44
 - 1 कुरिन्थियों 13:4-5
 - मत्ती 7:12

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 ज़रूरी 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 बड़े 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।

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?

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।

शारीरिक तौर से बढ़ना

- कुछ ऐसे तरीके क्या हैं जिनसे हम अपने बच्चों को शारीरिक रूप से विकसित होने में मदद कर सकते हैं?
- कुछ सामान्य स्वास्थ्य अभ्यास क्या हैं जो आप अपने बच्चों को सिखाते हैं?

- बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए वे कितने महत्वपूर्ण हैं?
- आप इनमें से कौन सा स्वस्थ अभ्यास 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?

ये सभी चीजें हमारे बच्चों को शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने में मदद करती हैं।

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 को प्रतिउत्तर देने के तरीके

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? 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 बच्चे 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।

व्यक्तिगत विचार:

आपको क्या लगता है कि इन उदाहरणों में से प्रत्येक के साथ एक बच्चे के प्रति आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी?

क्या आपको लगता है कि आपकी भी वही प्रतिक्रिया होगी, जिस पर हमने चर्चा की थी?

पाठ 7: ध्यान से सुनने के सिद्धांत

‘और हे बच्चे वालों अपने बच्चों को रिस न दिलाओ परन्तु प्रभु की शिक्षा, और चितावनी देते हुए, उन का पालन-पोषण करो’

इफिसियों 6:4

ध्यान से 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 के सिद्धांत

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।

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।

उन्हें यह जानने में मदद करें कि वे क्या महसूस कर रहे हैं:

- 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?

पाठ 7: हमारे शब्दों की सामर्थ

बाइबल में से मुख्य पद

- कुलुस्सियों 3:21 और इफिसियों 6:4
बाइबल हमें बताती है कि हमें अपने बच्चों को रिस, कटु, या निरुत्साहित नहीं करना चाहिए।
- नीतिवचन 12:18
यह पद हमें स्मरण दिलाता है कि हमें सावधान रहने की आवश्यकता है कि हम ऐसे शब्दों का चयन करें जो चंगाई देने वाले हों और आहत करने वाले नहीं।

आहत करने वाले शब्द

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।

सकारात्मक बातचीत के सिद्धांत

'कोमल उत्तर सुनने से जलजलाहट ठण्डी होती है, परन्तु कटुवचन से क्रोध धधक उठता है।' नीतिवचन 15:1

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।
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।

उत्साहित करने वाले शब्दों को बोलना

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।

उदाहरण के लिए, मुझे अच्छा लगता है जब तुम स्कूल से घर आकर आमतौर पर रसोई में मेरी मदद करती हो। तुम्हारे साथ समय बिताना अच्छा लगता है, और तुम मेरे काम को बहुत आसान बना देती हो", "तुम एक अच्छी लड़की हो"।

पाठ 8: बच्चों को अनुशासित करना

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 बताएंगी 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

- 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 शेत 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 शेत के पिता अलग तरीके से क्या कर सकते हैं।

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।

पाठ 8: अनुशासन के वैकल्पिक तरीके

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।

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:

- ❑ 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।
- ❑ 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।'
- ❑ 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।
- ❑ 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।)

- 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।
- 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।
- 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।

लघु नाटिका

1. घर पर अपने बच्चों के साथ उन स्थितियों के बारे में सोचें जब वे अक्सर अवज्ञाकारी होते हैं या बुरा व्यवहार करते हैं।
2. 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।
3. बाकी समूह के लिए लघु-नाटिका करें।