

हैप्पी पैरेंटिंग

उन सभी माँ-बाप के लिए जो सोचते हैं कि वो सही हैं



अंकिता राज • मनीष कुमार वर्मा

हैपी पैरेंटिंग

(उन सभी माँ-बाप के लिए जो सोचते हैं कि वे सही हैं)

अंकिता राज
मनीष कुमार वर्मा

खुद खुश रहेंगे, तो ही तो दूसरों को खुश कर पाएंगे

हैपी पैरेंटिंग

(उन सभी माँ-बाप के लिए जो सोचते हैं कि वे सही हैं)

अंकिता राज
मनीष कुमार वर्मा



VL Media Solutions

Published by:

VL Media Solutions

B-33, Sainik Nagar, Uttam Nagar,
New Delhi-110059, India
Phone- +91- 8076369772, 08010207580
Email- info@vlmspublications.com
Email: publicationsvlms@gmail.com
www.vlmspublications.com

© Copyright reserved by the Author

All rights reserved. No part of this book to be quoted, copied, used, or reproduced in any manner whatsoever without written permission from the Author and Publisher. The Author shall be responsible for content related issues, if any. Publisher's authentication of the content is limited to publication only. Agreement to these terms and conditions implied upon purchase of this book. Jurisdiction of Courts at Delhi only shall apply.

नोट: पुस्तक लेखन में प्रयुक्त कहानी, घटना, पात्र, संवाद, परिस्थिति, स्थल इत्यादि काल्पनिक हैं। इनका किसी भी सच्ची घटना से कोई संबंध नहीं है। यदि पाठक को ऐसा प्रतीत होता है तो यह एक संयाग मात्र है और इसका लेखक या प्रकाशक से कोई संबंध नहीं है। इसके लिए प्रकाशक उत्तरदायी नहीं होगा।

अभीस्वीकृति

हमारी बेटियों, आन्या और आव्या, ने हमे प्रेरित किया उन सवालों के जवाब ढूंढने में जो वो मुझसे हमसे एक साल की उम्र में करते थे। हम उन्हें तहे दिल से धन्यवाद देते हैं। हमें समझाने का कि हमारे माँ-बाप ने बहुत मुश्किल से हम दोनों को बड़ा किया। सारी किताबें और वेबसाइट पढ़ने के बाद पता चला की उनके पास हमें समझने के लिए ये सब लिखी बातें नहीं थी जो इस किताब में हमने संकलन की हैं। धन्यवाद, पेरेटिंग पर अंग्रेजी पुस्तकों के लेखकों का जिन्होंने इतना ज्ञानवर्धन किया अपनी सोच से। हमारे सास-ससुर, जिनके लिए इज्जत बढ़ गयी, अपने बच्चों की सोच समझने के बाद और कौशांबी के ऐसे माँ-बाप जिनके सवालों ने हिम्मत दी कि उन तक ये बातें पहुंचा सकें।

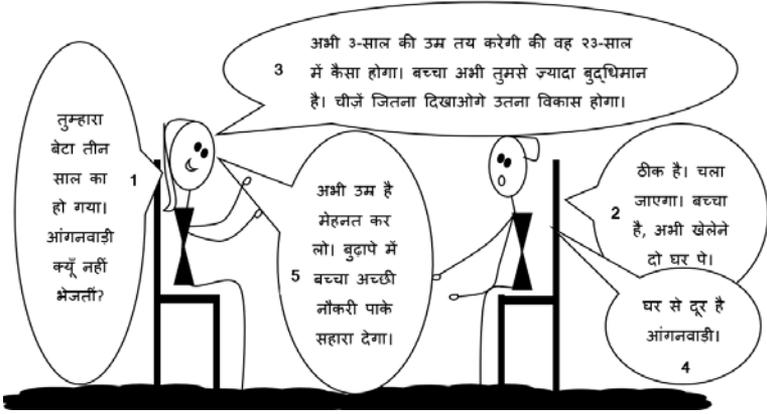
इस किताब के माध्यम से यही कोशिश है कि सबकी सोच और अपने कुछ अनुभव आप तक पहुंचा सकें।

‘बच्चे में चरित्र निर्माण से अपराधियों के सृजन पर रोक लगेगी और अच्छे लोग लड़कियों के लिए बेहतर समाज के निर्माण में योगदान देंगे।’

विषय सूची

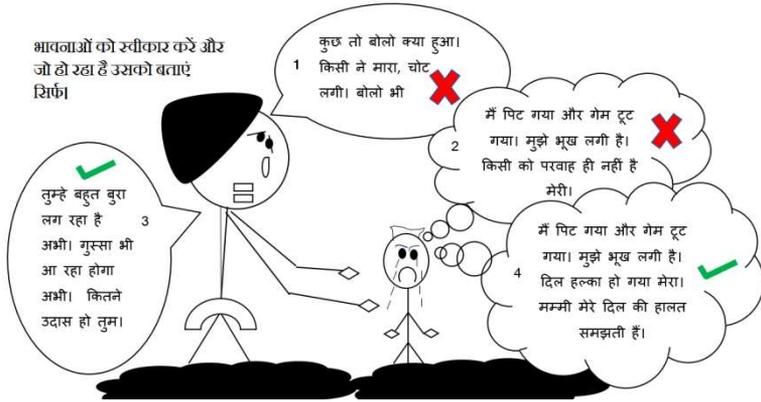
1. इस पुस्तक को क्यों पढ़ें?	1
2. कुछ सवाल जो तजुबबा सोचने पे मजबूर करता है	5
3. कुछ भावनाएँ	10
4. कब तक फर्ज़ निभाएं	15
5. हमारे झगड़े	17
6. लड़ाइयाँ कैसे सुलझाएँ	20
7. घरेलू झगड़े और गुस्सा आए तब क्या करें?	26
8. हमारी छुपी हुई गलतियाँ	31
9. शांति से बिताएँ वक़्त	35
10. 0-3 साल की परवरिश	37
11. लंगोट या डायपर	43
12. बच्चे को क्या चाहिए?	45
13. फोन, इंटरनेट और फेसबुक	48
14. टीवी देखने की आदत और होमवर्क	52
15. खाने की आदतें और पीने का पानी	57
16. सेहत ज़रूरी है?	60
17. बच्चों की ज़िद्द	63
18. क्या न बोलें	66
19. आप शिक्षक बनिए	69

20. क्या सिखाएँ, क्या बोलें?	72
21. एक दूसरे से पूछें	78
22. सिगरेट और दारू के बारे में क्या बोलें?	80
23. निवेश के बारे में कैसे समझाएँ?	82
24. बच्चे कब बड़े हो जाते हैं?	85
25. बच्चे शादी के लिए क्यों नहीं मानते?	89
26. शिक्षकों के लिए	92
27. खेल-खेल में सीखें	96
28. जो साथी साथ नहीं रहते	99
29. ज़रा सोचिए	104
30. हम क्या करें	108
31. कुछ कविता	113
32. महिला सम्मान, सभी बच्चों के लिए	116
अंकिता की कुछ बातें	123
मनीष की कुछ बातें	124
References (सन्दर्भ)	125



इस पुस्तक को क्यों पढ़ें?

‘यह किताब हर उस इंसान के लिए है, जो बच्चों के लिए सकारात्मक हैं।’



हम न्यूज़ में देखते हैं कि छोटी सी बच्ची ने आत्महत्या कर ली क्योंकि उसका पड़ोसी उसे छेड़ रहा था, छोटे से बच्चे ने टीचर पे चाकू से हमला कर दिया, टीन-एज बच्ची ने अपने प्रेमी के साथ मिलकर अपनी माँ को मार दिया आदि आदि। घटना जो भी हों, मुद्दा यही है कि क्या बच्चों को पता था कि अपनी परेशानियाँ कैसे सुलझाएँ? क्या माँ-बाप को पता था कि बच्चे को ऐसे हालात में कैसे संभालें? शायद नहीं।

तो फिर क्यों न कोशिश करके अपने सोच-विचार को सही दिशा दें ताकि समय रहते आपसी मतभेद समाप्त कर बात टालने की बजाए, सही चीजों पे बात हो सके।

हम भी तो बड़े हो गए, अच्छे हैं, अच्छा कर रहे हैं। हमारे माँ-बाप क्या गलत थे। बिलकुल नहीं। अगर हम सोचते हैं कि क्या ज़रूरत है परेंटिंग के बारे में जानने की, तो यह सही नहीं है। परेंटिंग के बारे में जानना सिर्फ घर की शांति के लिए ज़रूरी नहीं है। ये सिर्फ खुद की खुशी के लिए ज़रूरी नहीं है। ये सिर्फ समाज के लिए ज़रूरी नहीं है। ये सिर्फ बच्चों की परवरिश के बारे में नहीं है। ये सिर्फ भविष्य के कर्मचारियों के लिए नहीं है। ये सब जानना पैसे कमाने और कंपनी में टिके रहने के लिए भी ज़रूरी है। शायद अजीब लग रहा हो अभी पर सच है।

कहते हैं कि दूसरे को वो सुनाना चाहिए जो वो सुनना चाहते हैं। शायद यही कोशिश करते हैं लेकिन फिर भी हम सभी को निजी और पेशेवर जीवन में समस्याएं रहती ही हैं। हर दिन सुबह चीजें अच्छी होती हैं। लेकिन दिन के अंत तक कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिससे हमारा दिमाग खराब हो जाता है। गुस्सा आता है पर क्या करें?

पेशेवर जिंदगी में आप बेहतर जानते हैं कि आपके लिए ज़्यादा सही क्या है। बस आपको सामने वाले की सोच समझनी होगी उसे पसंदीदा बात सुनाने के लिए। व्यक्तिगत रूप से आप चीजों को और बेहतर कर सकते हैं। अच्छे खाने और अच्छे इलाज के साथ-साथ, अच्छी बातें भी ज़रूरी हैं। आप अगर सामने वाले को वही सुनाएँ जो वो सुनना चाहता है तो और भी सफल होंगे। आप इसे बच्चों के साथ प्रैक्टिस करें। उनकी चुनौतियाँ समझ गए तो सब समझ आ जाएगा।

क्यूँ ना घर का माहोल बेहतर करने की कोशिश करें। बच्चों की परवरिश में जिंदगी निकल जाती है। हम सबसे बेहतर बनने की कोशिश करते हैं पर कमियाँ रह जाती हैं जिनका एहसास तब होता है जब वो बड़ी हो जाती हैं और हम सोचते हैं कि क्या गलती हो गयी।

हम इंसान हैं, गलतियाँ करना लाज़मी है। लेकिन उनको कम करने की कोशिश तो कर सकते हैं। हमें अपने जीवन को बेहतर बनाने के

लिए परिवार और बच्चे के पालन-पोषण पर ध्यान देना चाहिए। इससे जब आप घर आएंगे तब घर का प्यारा माहौल दिल खुश कर देगा।

पैसे कमाना ज़रूरी है। आखिर कमाया नहीं तो घर कैसे चलेगा जीवन कैसे चलेगा। खुद की खुशी के लिए पैसा ज़रूरी है। लेकिन घर की खुशियों का सौदा करके नहीं।

‘माता-पिता चाहते हैं कि बच्चे को अच्छी शिक्षा मिले, अच्छी नौकरी मिले, शादी हो और परिवार शुरू हो। जीवन सेट हो जाये। लेकिन एक व्यक्ति पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में कितना सफल या खुश होगा, यह उसके विचारों और व्यवहार से तय होता है जो पूरे परिवार से मिल के बनता है।’

अंकुश (ग्यारह-साल) को भी अपने सवालों के जवाब चाहिए होते थे। वो अपने परिवार और दोस्तों के पास जाती थी हर सवाल का जवाब ढूँढने। इंटरनेट भी था। किताबें भी थी। वक्त के साथ सब पता चल गया। फिर ज़िंदगी में कुछ पल ऐसे आए जब उसकी भेंट कुछ ऐसे लोगों से हुई जो सब कुछ होके भी अंजान थे (गरीब और कम पढ़े लिखे लोग)। क्योंकि नयी खोज तो होती रहती है आये दिन। कई चीज़ें तो उसे दोस्तों से पता चलीं (सेक्स और शादी)। फिर उसकी शादी हो गयी। वह माँ बनी। एक टाइम आया (करीब शादी के बीस साल बाद) जब बच्चों ने कहा कि, ‘क्या मम्मी आपको तो कुछ पता ही नहीं?’ अंकुश के ऑफिस में जो नए लोग काम पे लगाए जाते थे वो तेज़, चालाक और शातिर थे। उसके पास तजुरबा तो था लेकिन नयी पीढ़ी वाली सोच नहीं थी। कुछ नयी बातें जो पता चलती थी वो पुरानी हो जाती थी और वह पिछड़ जाती थी। फिर एक दिन, बच्चों ने अपने पापा (अंकुश के पति) से कहा कि ‘सीखिये ना पापा ये’।

यह बात अंकुश को छू गई। अंकुश को बुढ़ापे में एहसास हुआ कि खुद की तरक्की चाहिए और ज्ञान खोजना शुरू किया। अंकुश की दोस्त की बेटी एक लेखिका थी। उसने नयी पीढ़ी की सोच (बाल मनोविज्ञान) के बारे में एक किताब तोहफे में दी। उसको पढ़ने के बाद अंकुश को एहसास हुआ कि दुनिया में सब कुछ सोच का खेल है। चाहे वो राजनीति हो, कॉर्पोरेट हो, खेल हो, कोई भी नौकरी या कोई भी बिज़नेस, या फिर बच्चे की परवरिश, सब कुछ सोच से संचालित है। अंकुश ने पचास साल उम्र में एक कमरे से कक्षाएं शुरू की और लोगों को बताना शुरू किया कि उनकी खुद की सोच ऐसे कैसे बनी और बच्चों को अच्छा इंसान बनाना है तो क्या करना चाहिए।



कुछ सवाल जो तजुर्बा सोचने को मजबूर करते हैं



ये कुछ सवाल हैं जिनके जवाब बच्चों की परवरिश में चाहिए होते हैं। ये सवाल हमारे सामने तब खड़े होते हैं जब हम नौकरी (या बिज़नेस) करना शुरू करते हैं। इन्हीं सवालों के जवाब इंसान ढूँढता है, जब पारिवारिक रिश्ते संभालने की बात आती है। और तो और, दोस्ती निभाने में भी इन सवालों के जवाब चाहिए होते हैं। ये सब हमें तजुर्बा सिखाते हैं।

- किसी की खुशी या खुद को बचाने के लिए कब झूठ और सच बोलें? बोलें तो कितना बोलें?
- कब धन्यवाद बोलें और कब न बोलें?
- क्या बोलें कि सामने वाला काम कर दे?
- कब माफी मांगें और कब न मांगें?
- कोई कुछ गलत मांगे या कुछ गलत करने को कहे, तब क्या करें?
- कोई कुछ गलत बोले तब कैसे समझाएँ?
- जब कोई अच्छा करे तब तारीफ कैसे करें?
- जब हम कुछ अच्छा करें तब दूसरों को कब दिखाएँ, कब ना दिखाएँ और कैसे दिखाएँ?
- अपनी इज्जत कैसे करवाएँ?
- प्यार और तिरस्कार कैसे करें? ऐसा करते समय सामने वाले की इज्जत का ध्यान कैसे रखें।

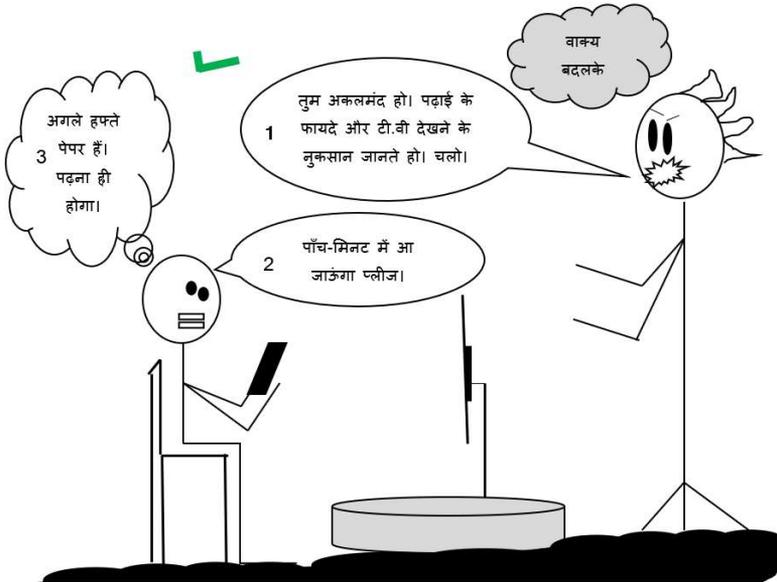
हर मोड़ पे परिस्थिति उन पर निर्भर होगी जिनसे हम बात कर रहे हैं। जब हम बच्चों के साथ इन बातों को सोच रहे हों तो हमेशा ध्यान रखें कि जो चीजें हमारे लिए बचकानी होती हैं वो उनके लिए बहुत बड़ी होती हैं।

यदि हमने बच्चे की सोच समझने की कोशिश की तो सबकी सोच समझने में आसानी होगी। इन सवालों के जवाब ढूंढने में बच्चे हमारे सबसे बड़े अध्यापक होंगे। उनको पालने का तजुर्बा एक ऐसी चीज है जिसे हम, हमारे पास होते हुए भी खो देते हैं तो जीवन व्यर्थ है।

और आखिर में, खुद की परवरिश समझ गए तो अपने बच्चों की परवरिश करने में आसानी होगी। हम सबको कभी न कभी आत्मविश्वास की कमी लगती है। हमें इन परिस्थितियों में अपनी सोच बदलनी होगी और हर चीज के लिए इस सोच को त्यागना होगा कि 'अरे छोड़ो ये नहीं होगा,

कोशिश करने का क्या फायदा'। यह अड़चन बनता है खुद को बदलने के लिए।

सोचिए, हम बच्चे की हरकतों का कैसे जवाब देते हैं? ये काफी हद तक निर्भर करता है कि जब हम छोटे थे तब हमारे साथ क्या किया गया था।



राहुल (पैंतीस-साल) जब नौकरी के लिए इंटरव्यू में गया तब उससे पूछे गए कुछ सवाल जैसे कि:- अपनी खूबियों के बारे में बताइये? क्या चीज़ आपको कमजोर बना देती है? खुद को कैसे सुधारेंगे? आपको जिंदगी से क्या चाहिए? आप हमारे लिए क्या कर सकते हैं जो अन्य लोग नहीं कर सकते हैं? आपकी जिम्मेदारियां क्या थी? आपको मुझसे कोई प्रश्न पूछना है? वो इस तरह के सवालों के जवाब रटके गया था। उसके नंबर भी अच्छे थे। पर फिर भी उसे काम पे नहीं रखा गया क्योंकि इंटरव्यू में जवाब देते समय उसकी ज़बान लड़खड़ा गयी थी। शायद इसलिए क्योंकि उसे डर लगा हो। या शायद इसलिए कि ऐसे सवाल रोज़ की जिंदगी में आते ही नहीं थे, यानि कि जवाब उसकी आदत में नहीं थे। वो

घर गया और अपने सात-साल के बेटे से यही सवाल पूछा। (ऐसे ही मस्ती में)। राहुल हैरान हुआ जब अपने बेटे के जवाब सुने। बेटे के जवाब कुछ ऐसे थे:

राहुल: 'अपनी खूबियों के बारे में बताइये?'

बेटा: 'मैं अपने सारे खिलौने ड्रावर में अच्छे से रखता हूँ।'

राहुल: 'क्या चीज़ आपको कमजोर बना देती है?'

बेटा: 'मुझे बिलकुल अच्छा नहीं लगता जब हमारी बिल्ली रोती है क्योंकि तब या तो वो भूखी होती है और या उसे बाहर घूमने जाना होता है।'

राहुल: 'खुद को कैसे सुधारेंगे?'

बेटा: 'मैं उठने के बाद आपकी चुम्मी लूँगा जैसे मम्मी लेती हैं फिर आप शायद आप मुझे रात को कहानी सुनाना शुरू कर देंगे।'

राहुल: 'आपको जिंदगी से क्या चाहिए?'

बेटा: 'आप और मम्मी कभी झगड़ा न करें।'

राहुल: आप हमारे लिए क्या कर सकते हैं जो अन्य लोग नहीं कर सकते हैं?

बेटा: 'मैं आपको ये दे सकता हूँ।' (और गले लग जाता है)

राहुल: 'आपकी जिम्मेदारियां क्या थी?'

बेटा: 'होम-वर्क करना था।'

राहुल: 'आपको मुझसे कोई प्रश्न पूछना है?'

बेटा: 'क्या आप मेरे साथ टी.वी. देखोगे?'

उसने उसी दिन ठान लिया की अपने बेटे को आगे की जिंदगी के लिए तयार करेगा और उसके साथ प्रैक्टिस करके वो खुद को भी

सुधारेगा। राहुल की पत्नी नीती, मन ही मन हंसने लगी। वो गया नीती के पास और समझाया कि 'हम घर में कुछ 'सेट' बातें करते हैं। झगड़ा करते हैं। मानते हैं फिर एक दूसरे को। क्यों न कुछ अलग करने की कोशिश करें जैसे कि जो किताब में लिखा है वो टिप रोज़मर्रा की जिंदगी में लगाएँ, क्या पता हमें अच्छा लगे। जिंदगी से ऊब तो गए ही हैं। हमेशा कुछ नया चाहिए होता है। ये एक तरह का गेम होगा हमारे घर में। तुम्हें भी किचन और टी.वी सिरियल से कुछ अलग मिलेगा लाइफ में'। फिर हँसके राहुल ने कहा कि 'ये टिप अपने दोस्तों को कीटि-पार्टी में बताना और मस्ती करना'। नीती मान गयी। उन दोनों ने दो किताबें उठाईं और अपने फ्री टाइम में पढ़ने लगे। किताब पढ़ने की आदत तभी पड़ी जब उन्होंने विषय में रुचि पैदा कर ली। और जो सवाल ऊपर लिखे हैं वो हर महीने के आखरी शनिवार को तीनों एक दूसरे से पूछते हैं, जब भी रात को एक साथ खाना खाने बैठते हैं। अच्छे कपड़े पहन के।



कुछ भावनाएँ

बच्चे जीवन में सबसे अच्छा उपहार हैं। जब बच्चा पैदा होता है, तब हम अपने दोस्तों और परिवार से सलाह लेते हैं, किताबें पढ़ते हैं, वेबसाइट सर्फ करते हैं। लेकिन हमेशा कुछ रह जाता है।

खैर, माँ-बाप इस दुनिया में बच्चे को लाते हैं। दोनों की जिंदगी बदल जाती है। दो वर्ष तक के बच्चे की देखभाल के लिए माँ को ही मुख्य रूप से उत्तरदाई माना जाता है क्योंकि बच्चे को माँ की ज़रूरत होती है। कहते हैं माँ से ज़्यादा स्नेह मिलता है। ये हर माँ खुद जानती है।

वैसे गर्भावस्था के दौरान जो हमारा रवैया था बच्चे की ओर, उससे कह सकते हैं की माँ-बच्चे का बंधन कैसा होगा। पाँच सामान्य काम जो बच्चे के लिए होते हैं यानि खिलाना, सुलाना, नहलाना, तैयार करना और तबीयत का ध्यान रखना, ये तो कोई भी बच्चे को संभालने वाला कर सकता है। जो भी बच्चे के साथ रहे वो बच्चे को पालने का आनंद ले। उन्हें अगर हम समझ पाएं, जान पाएं तो फिर हम अपनी दिनचर्या में थोड़ी हेर-फेर करना सीख जाएंगे। और ऐसा करके हम अपनी जिंदगी आरामदायक और बच्चों की जिंदगी मजेदार बना सकते हैं।

यकीनन बच्चों को अच्छी चीज़ सिखाने से हम सीखते हैं और एक बेहतर इंसान बनते हैं। माँ को अपने बच्चे पर हक महसूस होता है। पुरानी पीढ़ी को समझना चाहिए कि बच्चे को पालने का मज़ा माँ को भी लेने दें जो शायद कई लोग खुशी (या हक) में भूल जाते हैं।

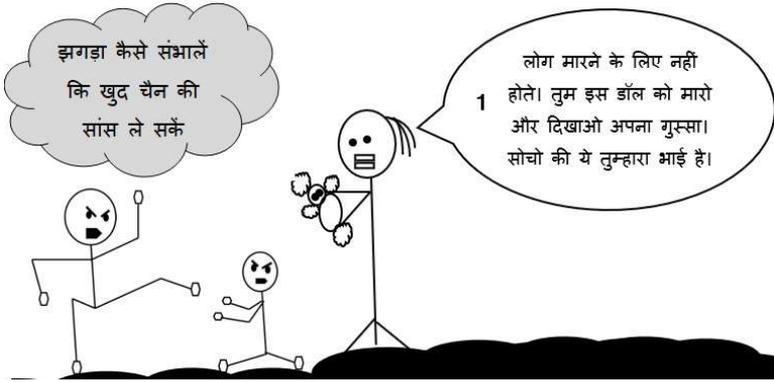
बच्चे की परवरिश में माता-पिता दोनों की ज़रूरत होती है। बच्चे की परवरिश में पिता को भी मदद करनी चाहिए। जो आदमी सोचते हैं कि बच्चे की दादी-नानी हैं वो सब कर देंगी (ये सही है) लेकिन वो लोग चाहकर भी वो सब अच्छी चीज़ें नहीं कर सकते जो पिता कर सकते हैं।

बच्चा आने के बाद ऐसा हो सकता है कि पति-पत्नी को ज़्यादा मौका न मिले साथ वक्त बिताने का। ये दूरी मिटाने में पति सहायता कर सकते हैं बच्चे के कुछ काम करके। इससे दोनों को साथ रहने का वक्त भी मिलेगा। उदाहरण के लिए जो माँ, बच्चा होने के बाद अभी हॉस्पिटल से लौटी है, तकलीफ में है, अगर आप (पति) सामने रहे तो उनको आराम भी मिलेगा। खासकर मानसिक आराम। आप काम मत बंद करिए लेकिन जितना हो सके उतना वक्त इस काम के लिए भी दीजिये।

अगर आदमी अपने कार्यस्थल में अपने सहयोगियों और अपने मालिक को जानना चाहते हैं कि कैसे खुशी से काम कर पाएँ तो फिर बच्चे की सोच भी समझने की कोशिश करें और ध्यान में रखें कि उसे कब कैसे जवाब देना चाहिए। जैसे अभी राहुल कि कहानी पढ़ी आपने पिछले भाग में। कोशिश करके देखिये, फायदा होगा। सही शब्दों का सही जगह पर प्रयोग करना (और कैसे करना) और सही समय पर सही काम करना आप सीख जाएंगे। हेर-फेर करके भूलिए मत।

अक्सर घरों में पुरुषों का कर्तव्य होता है बच्चे को अच्छे स्कूल, कॉलेज और नौकरी के लिए भेजना। लेकिन, क्या बच्चा ये सब वाकई ठीक से निभा पाएगा?

शायद हाँ, शायद नहीं। ये तो उसकी सोच पर निर्भर करता है। जिसकी काफी हद तक ज़िम्मेदारी माँ-बाप पे होती है और जो शायद इस बात से अंजान होते हैं। यह समझा जाता है कि बच्चा स्कूल-कॉलेज जाएगा और पढ़ाई होगी। लेकिन, हमारे कुछ कदम बच्चों पे छाप छोड़ जाते हैं और हमारी हरकतें उनको आए दिन सिखाती रहती हैं।



अक्सर ज्यादातर घरों में बच्चे की दादी, नानी, बुआ आदि परिवार वाले माँ को बताते हैं कि वो गलत कर रही है और कैसे बेहतर करना चाहिए। इसलिए नहीं की वो पसंद नहीं करते बहू को। इसलिए कि वो नए बच्चे की परवाह करते हैं और चाहते हैं कि उसकी देखभाल अच्छे से हो। एक औरत के लिए चीजें काफी हद तक बदल जाती हैं जब बच्चा जीवन में आता है। घर में जब बच्चा आए तो माँ को भूल मत जाइए क्योंकि माँ खुश रहेगी तभी बच्चा अच्छा बनेगा। बल्कि इसके बाद बहू की इज्जत और बढ़ जानी चाहिए। काफी घरों में ऐसा होता है लेकिन कुछ घरों में ऐसा नहीं होता। आखिर में, एक बच्चे के लिए क्या अच्छा है और क्या बुरा ये माँ को तय करने दीजिये।

क्योंकि बच्चे को सबसे बेहतर वही जानती है। और उसके बाद, वो जानते हैं बच्चे को जिनको माँ काफी मानती हैं। यह हम पर है कि क्या पारिवारिक संबंध बच्चों के विकास का पोषण करता है या विकास को रोकता है।

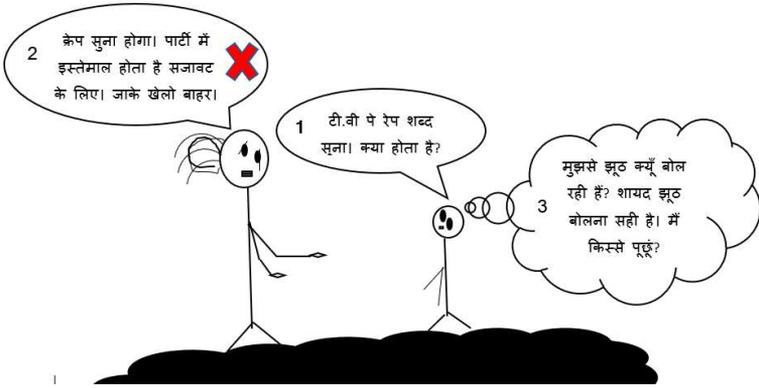
आरती के दो बेटे थे। पंद्रह-साल और ग्यारह-साल के। आरती की ननद का पारिवारिक जीवन सुखद नहीं था। वो हमेशा अपनी ननद की मदद करती थी जब भी मौका मिलता था। आरती की सास की एक आदत थी। दोनों बेटों को कभी भी कोई रिश्तेदार पैसे दे जाते थे (आशीर्वाद के रूप में) तो वह (आरती की सास) उनसे वो पैसे ले लेती और छुपा के

अपनी बेटी (आरती की ननंद) को दे देती थी। सासु-माँ ये नहीं जानती थी कि जिस तरीके से वो अपनी बेटी की मदद कर रही हैं वो गलत छाप छोड़ रहा है लड़कों पे। धीरे-धीरे बच्चे भी सीख गये जैसे चुराना अपनी दादी से। कुछ तीन साल बाद उन दोनों लड़कों को जेल हो गयी धोखा-धड़ी के जुर्म में। फिर आरती की सास उसको कहती कि 'देखो क्या सिखा दिया अपने लड़कों को'।

2.

यह कहानी अंकुश की है जिसने सबकी सोच बदलने की सोची। अंकुश की बहू विद्या को बेटा हुआ तो कुछ समय बाद घर में अनबन होने लगी थी क्योंकि विद्या को शारीरिक तकलीफें थी। घर के काम काज में दिक्कत आने लगी। अंकुश ने विद्या से कहा कि ' बच्चे की देखभाल के अलावा' कुछ न करे। अंकुश ने अपनी बहू को सिखा दिया कि बच्चे की मालिश कैसे करते हैं। फिर विद्या से कहा कि 'तुम ही करना मालिश। इससे तुम माँ-बच्चा और करीब आओगे'। घर के और लोग भी कुछ-कुछ बोल जाते विद्या के व्यवहार पे। अंकुश की बेटी कहती कि 'मम्मी आप कुछ ज़्यादा ही छूठ नहीं दे रही हैं भाभी को'। अंकुश हंसती और अपनी बेटी से बोलती कि 'मानसिक बदलाव होते हैं बच्चा होने पे। जितनी खुशी होती है उतनी ही तकलीफ होती भी। तुम सीख जाओगी जब खुद माँ बनोगी। अभी बस शांत रहना और मुसकुराते रहना। भले ही मदद नहीं कर सकती, अच्छा महौल तो बना सकती हो।' खुशी का महौल था बच्चे के आने से। अंकुश सबके रिश्तों में खुशी चाहती थी। फिर बच्चा दो-साल का हुआ। एक दिन अंकुश की बेटी ने अपनी भाभी से कहा कि 'भाभी क्यों न हम सब ज़ोर से हंसें साथ मिलके। हमें भी अच्छा महसूस होगा और बच्चे को भी अच्छा लगेगा।' परिवार के सब छह लोग मिलके ज़ोर-ज़ोर से हंसा करते थे घर में। सुबह और शाम। पाँच साल बीत गए। उस बच्चे को जब गुस्सा आता था तब वो ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगता था। ये हरकत तो अच्छी थी लेकिन ऐसा करने के लिए उसको बोला गया कि घर के अंदर ही करे। बाहर हँसेगा तो खुद का मज़ाक बन जाएगा।

अब जब भी वो बच्चा गुस्सा होता है तो कागज़-कलाम उठाके चित्र बनाता है।

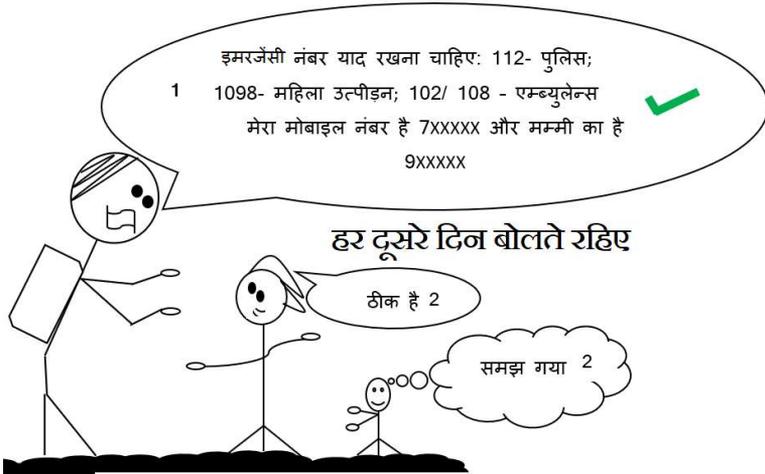


कब तक फर्ज निभाएँ

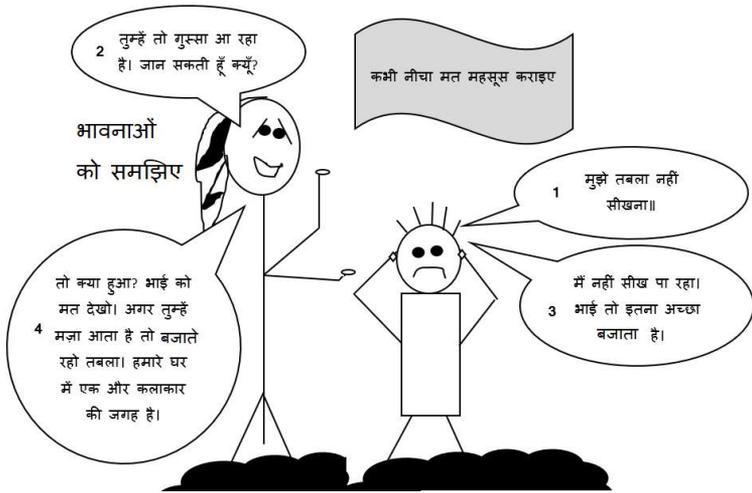
जब कोई बच्चा पैदा होता है, और तब तक जब तक कि उसकी शादी नहीं हो जाती है, तो वे आपकी जिम्मेदारी होते हैं। शादी के बाद, आपको उनके निजी जीवन में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए, जिस बच्चे का हमेशा अच्छा चाहते रहे हों। उसके विवाहित जीवन में क्यूँ बाधा बन जाएँ? जिंदगी मुश्किल कर दें?

एक दंपति थोड़े पुराने ख्याल के थे। भले ही बड़ी-बड़ी पार्टियों में जाते थे। कुछ टाइम बाद उन्होंने अपने बेटे, ज्ञान की शादी की। उनकी बहू पल्लवी सीधी सी थी। शादी के बाद वो सब किया जो एक नयी बहू को करना चाहिए थे। एक दिन ज्ञान ने अपनी मम्मी से कहा कि 'मम्मी हम घूमने जाना चाहते हैं'। मम्मी हँसते हुए बोलीं कि 'क्यूँ? अभी तो शादी हुई है। बहू को थोड़ी सेवा तो करने दो हमारी। तुम लोग अभी घर पे रह लो, छह महीने बाद चले जाना'। ज्ञान और पल्लवी के बीच की दूरी तो कम हो ही गयी थी पर पल्लवी को गुस्सा आया, बुरा लगा, पर शांत रही। कुछ टाइम बीत गया और ज्ञान ने फिर से अपनी मम्मी से कहा कि 'जाना है न मम्मी घूमने'। मम्मी बोलीं कि 'ऐसा है, मैं नहीं गयी हनीमून पे, बहू घूमेगी। जाना है तो जाओ।' फिर वो दोनों चले गए। जब वापिस आए तब ताने पड़ने शुरू हो गए पल्लवी को। ठीक वैसे ही शायद जैसे उसकी सासु-माँ को पड़े थे। जैसे कि 'आज पायल नहीं पहनी, बिछुए कहाँ है, ससुर-जी आयें तो पल्ला रखना भूलना मत, छह बजे उठ जाना'। झगड़े बढ़ते गए। एक दिन सबर टूट गया पल्लवी का। उसने कहना शुरू किया कि 'मुझे पसंद नहीं है ये करना'। ज्ञान जब भी शाम को काम से

वापिस घर लौटता तो शांति ढूँढता था। फिर अनबन में किचन, दफ्तर, पहनावा और पसंद-नापसंद भी शामिल होने लगी। आज पल्लवी की शादी किसी और से हो चुकी है और उस दंपति ने अपने बेटे को खो दिया। उनका बिज़नेस जो आसमान छू रहा था वो भी डूब गया। उनका घर नीलाम हो गया। वो अब एक किराए के घर में रहते हैं। जो घर नीलाम हुआ उसे उन्होंने प्यार से तो बनाया लेकिन शायद अपने बेटे-बहू के बीच की दखलंदाजी से सब बिगाड़ दिया। शायद सब समझने में नाकाम रहे।



हमारे झगड़े



- यदि बच्चे के सामने आप पति-पत्नी या सास-बहू झगड़ा करेंगे तो वो भी शादी के बाद शायद, अपने साथी और उसके घर वालों के साथ शांति से न रहे। वह वही करेगा जो आप अभी करते हैं।
- यदि आपका पड़ोसी से झगड़ा है और बच्चा समझ जाए, तो उसे लगेगा की लोगों से झगड़ा करना आम बात है। उसे शायद खुशी मिलेगी लड़ाई करके और दिमाग फालतू में भी खराब होगा।
- अगर पूछा जाए की मम्मी की तरफ हो या पापा की तरफ, तो इस पक्ष लेने के दबाओं में बच्चा भावनात्मक तनाव से गुजरेगा। उसमें गुस्सा भी पैदा होगा। इन सबका असर उसकी पढ़ाई पर

पड़ेगा। आप भी खुद का दिमाग खराब करेंगे झगड़ा करके। क्या जरूरत है?

जब माँ-बाप के बीच झगड़े होते हैं तब बच्चे डर जाते हैं। बच्चे कल्पना करके इतने सारे चित्र मन में बनाते रहते हैं। जब तक वो खुश होते हैं वो चित्र अच्छे होते हैं और जब वो डर जाते हैं तब वो चित्र कैसे होते होंगे? ज़रा सोचिए। इसी चित्र की कहानी की वजह से बच्चे से हमेशा सकारात्मक (पॉज़िटिव) बातें ही करनी चाहिए। बच्चे की सोच को अच्छा और सही बनाने की ओर ये एक कदम है।

विनय और पायल की शादी को सात-साल हो गए। उनकी एक पाँच-साल की बेटी है, शगुन। दंपति में बहुत नोक-झोंक होती थी (प्यार वाली)। पायल एक गृहिणी हैं। एक दिन विनय ऑफिस से आए और जूते में मिट्टी लगी थी। वह उतारे बिना वो ड्राईंग रूम में आकर बैठ गए। पायल चाय लायी और कहा कि 'ये क्या है, अब कौन साफ करेगा इसे?' विनय ने कहा कि 'हो जाएगा'। शगुन भागी-भागी आई अपने पापा को खुद की बनाई हुई कला दिखाने। पापा ने सराहा- 'ये तो बहुत ज़्यादा अच्छी है'। पायल फिर बोली, 'अब इतनी तारीफ कर दी। क्या वो कोशिश करेगी और अच्छा चित्र बनाने की? नहीं! वैसे अब क्या खाना बनाऊँ? क्योंकि अपने मन से बनाऊँगी तो आप बोलेंगे ही कि 'अरे! ये क्यों बना दिया'। विनय ने जवाब दिया कि 'शांति से बैठने दो तुम'। विद्या ज़ोर से बोली कि 'ऐसे ही बोलो। शगुन तुम्हारे पापा थक गए हैं। उन्हें शांति से बैठने दो। मैं खाना बनाऊँ, सब काम करूँ, इसका कुछ नहीं।' विनय कहते कि 'तुम पढ़ाई क्यों नहीं करती'। पायल 'पैसे हैं फीस के? लोन लिया तो घर कैसे चलेगा'। और ये तो चिंगारी थी जिसने आग भड़का दी। कुछ और बातें हुई जैसे कि 'बाथरूम इस्तेमाल करने कि तमीज़ नहीं है', 'चम्मच है तब भी खाना हाथ से खाते हो', 'वक्त की कदर नहीं है तुम्हें', 'गीला तोलिया बिस्तर पे रखते हो', 'बिना पूछे मेरी चीज़ ले लेते हो', 'खुद का काम खुद नहीं कर सकते', 'मैं बीवी हूँ या नौकरनी', 'मुझे अपना सब समान उल्टा-पुलटा रखना पसंद है', 'जब देखो फोन पे लगे रहते हो'।

‘शगुन सब देख रही है। अब चुप हो जाओ’.... साथ रहते वक़्त कैसे बीत गया ऐसी नोक-झोंक में कि पता ही नहीं चला। बेटी को ब्याहने का वक़्त आ गया। शगुन (अब पच्चीस-साल) की शादी के कुछ महीने बाद जब दामाद जी घर आए तो उनसे बात करने के बाद विनय और पायल को एहसास हुआ की उनकी बेटी अपने विवाहित जीवन में कुछ ऐसी ही बातें करती थी जो उसने बचपन में सुना था।



लड़ाइयाँ कैसे सुलझाएँ

जैसे हमे अच्छा लगता है कि कोई शांति से हमारी बातें सुन ले, मन हल्का हो जाता है, जब हम अपने मन की भड़ास निकाल देते हैं। कुछ ऐसा ही चाहते हैं बच्चे, जब वो आपसी झगड़ों से परेशान होते हैं। 'उसने मेरा खिलौना ले लिया' ये हमें शायद फालतू की बात लगे जब हम खुद परेशान हैं हमारी आर्थिक स्थिति को लेकर। पर उस बच्चे के लिए तो वही दुनिया है। जब उन्हें हम बोलते हैं कि 'कोई नहीं, तुम दूसरे खिलौने से खेलो' तब वो सोचते हैं कि 'काश मम्मी-पापा सुन लें हमारी। जिंदगी निकल जाती है और बच्चे हमारी नहीं सुनते। घर में कभी शांति भी नहीं होती। हम लोग यही बोलने में लगे रहते हैं, 'मत करो झगड़ा', 'मत करो गंदी बात'। बच्चों को अलग करते हैं। पीट भी जाते हैं। हमारा भी मानसिक संतुलन खो जाता है। झगड़े सुलझाने में हम जो सबसे बड़ी गलती करते हैं वो है जब बोलते हैं कि 'मिल बाँट के खेलो, लड़ाई मत करो'। आगे लिखी बातें ये बताएँगी कि किस तरीके से बच्चों को एक छत के नीचे शांति से जीना सिखाएँ और खुद खुश रहें। लड़ाइयाँ खतम नई होंगी लेकिन उन्हें बढ़ने से रोकने का सही तरीका जानना ज़रूरी है।

- कभी कभी छोटी उम्र के बच्चे जब लड़ते हैं तो ध्यान रखना चाहिए की चोट न लगे किसी को, पर उनको लड़ने देना चाहिए। जब तक कि दोनों मस्ती में लड़ रहे हैं और खुश हैं।
- जब एक बच्चा आकर आपसे शिकायत करे दूसरे बच्चे की, तो कहिए कि 'अच्छा, उसे ऐसा नहीं करना चाहिए था', 'ये तो बहुत गलत किया उसने तुम्हारे साथ'। बच्चे अगले ही पल भूल

जाएंगे और एक दूसरे के साथ खेलना शुरू कर देते हैं। दोनों बच्चों से कहिए की 'कोई बात नहीं, दूसरे को माफ कर दो और कैसे खेलना है आपस में तय कर लो'। ऐसा करने से बच्चे जब बड़े होंगे तब सीख जाएंगे की लोगों को माफ करके जिंदगी में आगे कैसे बढ़ना चाहिए। माँ-बाप पे निर्भर नहीं होंगे अपने झगड़े सुलझाने के लिए। आपस में तोल-मोल करके साथ खेलेंगे।

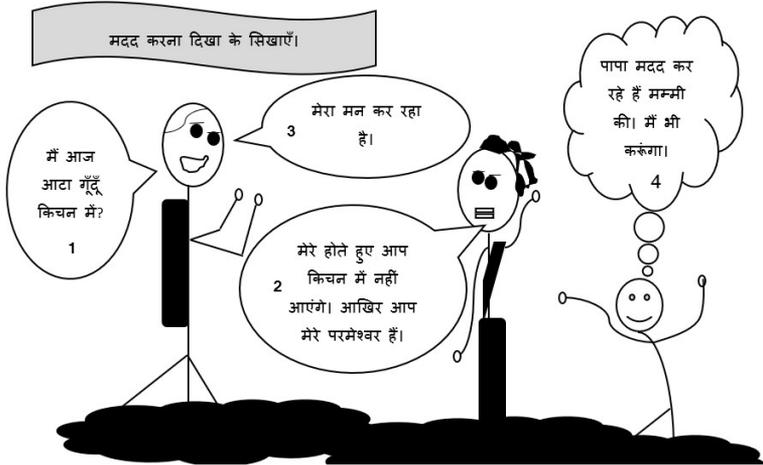
- एक-दो साल के बच्चे अक्सर चिल्लाते हैं, रोते नहीं हैं। कोई बात नहीं, उन्हें चिल्लाने दें। इससे उनका गला भी खुलता है, आवाज़ अच्छी होती है। लेकिन आप इस समय आराम से रहिए। शांत। ऐसे में अगर आप बड़े बोलते हैं कि 'क्या कर रहे हो, चोट लग जाएगी', तो आप बहुत गलत करते हैं।
- जितना बच्चे को बोलें कि 'साथ मिल के खेलो' वो उतना ही एक दूसरे से ज़्यादा चिढ़ते हैं। हर बच्चे को अपने माँ-बाप के साथ कुछ अकेला समय चाहिए होता है जिसमें वो सिर्फ उनकी बात करें, दूसरे बच्चों की नहीं।
- बच्चों को सही इंसान और गलत इंसान की परख करना बचपन से ही सिखाएँ। कोई उन पे हाथ उठाए तो जवाब देना भी आना चाहिए, यानि खुद की सुरक्षा करना आना बहुत ज़रूरी है। अपने आप को बचाने का तरीका आना चाहिए, ऐसे में दूसरे का अपमान तो करना ही पड़ेगा। लेकिन ये भी अच्छे तरीके से किया जा सकता है।
- गुस्सा आना, अपमान करना और बुरी बात कभी-कभी बोल देना, ये इंसान के चरित्र में होना लाज़मी है क्योंकि कुदरत ने बनाया है। आप बच्चे को ये सब करने से माना करने की बजाए उन्हें ये सब करने के सही तरीके सिखाइए। दो साल की उम्र से सिखाना शुरू करिए। कुछ सालों में सीख जाएगा। बस आप धीरज रखिए। और अपने विवाहिता जीवन की लड़ाइयाँ भी, खुद ही सुलझा

लेगा। नौकरी में भी सीख जाएगा कि सही ढंग से अपमान कैसे करते हैं।

- वैसे, दो छोटे भाई-बहन (या हम आपस में) जब लड़ रहे हों तब ये कहना चाहिए कि 'मुझे चोट लगती है जब तुम मारते हो'। ये कहने कि बजाए कि 'तुम जब देखो मुझे मारते रहते हो'। दूसरे इंसान को बुरा लगेगा और वो खुद अपने हाथ से आपको पानी पिलाएगा। बातें 'मैं/मुझे..' से शुरू करिए 'तुम/आप..' की बजाया।
- बच्चे को भी सिखायें कि लड़ाइयाँ होंगी लेकिन उन्हें कैसे बरताव करना चाहिए। कुछ भी हो तो सोचें कि ऐसा क्यों हुआ? क्या भूमिका निभाई उन्होंने इस झगड़े में? क्या नहीं होना चाहिए था? जिससे झगड़ा हुआ, उससे बात करें शांति से। वो बुरा इंसान नहीं है। धैर्य से काम लेना चाहिए।
- कभी-कभी छोटे बच्चे एक दूसरे को मस्ती वाली बातों पे तंग करते हैं। जैसे कि ज़ोर से गुदगुदी करना। हम सोचते हैं कि वो दोनों खेल ही तो रहे हैं। जबकि जो बच्चा सह रहा होता है उसको शायद ये बात बहुत बुरी लगे और वो अपने माँ-बाप से भी नाराज़ हो जाए ये सोचके कि 'मम्मी-पापा कुछ करते क्यों नहीं, ऐसे कैसे मुझे छोड़ सकते हैं जब मुझे इतना बुरा लग रहा है'। इस समय हमे दोनों बच्चों के बीच में बोलना चाहिए। लेकिन, जो बदमाशी कर रहा है सिर्फ उसको ये न बोलें कि 'तुम ऐसा मत करो'। हमे बोलना चाहिए एक बच्चे से कि 'तुम ये करना बंद कर दो क्योंकि दूसरे को ये नहीं पसंद है' और दूसरे बच्चे से कहिए कि 'मम्मी-मम्मी न चिल्ला के अच्छा होगा कि तुम अपने भाई को याद दिला दो कि जो चीज़ दूसरे को पसंद न हो वो नहीं करनी है'। आगे ये भी कहिए कि 'अब दोनों आपस में बात करके तय कर लो कि किसको क्या करना है'।
- बच्चों के बीच में जब लड़ाई देखें तब जो-हो-रहा-है उसको विस्तार में समझाया करिए। कैसे कि 'तुम दोनों तो इतने नाराज़

हो एक दूसरे पे। माहौल बहुत गरम हो गया है। शायद एक दूसरे को मारने वाले हो। लेकिन इस परिवार में इन्सानों को मारने की बजाए हम गुस्सा तकिये पे निकलते हैं। आपके हाथ में इस समय तकिया होना चाहिए और वो दिखाते हुए कहिए ये बात। ऐसा करने से बच्चे खुद का बरताव सुधार लेते हैं। झगड़ा करेंगे लेकिन बातें करके। जो हाथा-पाई होने वाली होगी, वो भी कम हो जाएगी।

- जैसे पंचायत बैठती है लोगो के झगड़ों का समाधान निकालने वैसे ही हमारा काम है बच्चों को सिखाना कि समाधान कैसे निकालना है। ना कि उन्हें समाधान देना और बताना की क्या करना है और किसकी गलती है। ऐसा करके आप रिश्तों में खटास पैदा कर रहे हैं।
- अंत में जब सब ठीक हो जाए तो जश्न मनाइए। जश्न का मतलब साथ में बैठके चाय पीना भी है और एक साथ गेम खेलना भी है।



छोटी-मोटी लड़ाइयाँ तो रिश्तों को मजबूत करने के लिए जरूरी हैं। कुदरत ने लड़ाई करने का स्वभाव बनाया है। जो कि गलत बिलकुल

नहीं है। लेकिन लड़ाइयाँ जब दूसरों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर दें तब हमे अपनी भड़काऊ बातें और हरकतें बंद कर देनी चाहिए।

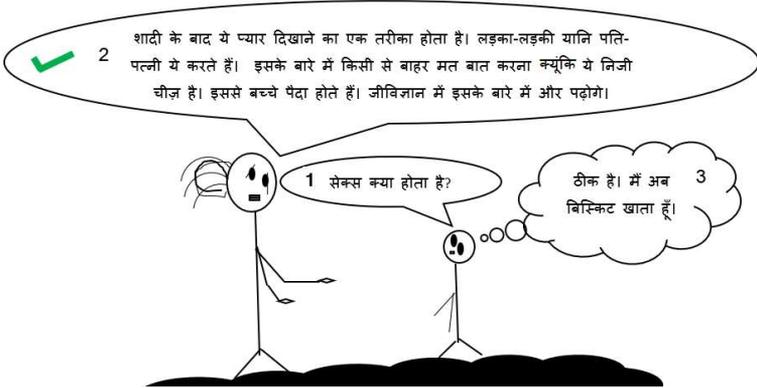
जब बच्चों के लिए हम सब अच्छा चाहते हैं तो उन्हें आपस का गुस्सा दिखाके सब बर्बाद क्यों करना?

खुश रहो खुशियाँ फैलाओ

साई (तीन-साल) और अदित्या (आठ-साल) को कलर करना था। घर में एक ही ड्राइंग कॉपी थी जो मम्मी ने उनको दी। शुरू में साई रोने लगी जब अदित्या ने वो कॉपी ले ली। उसे भी चाहिए थी। अदित्या ने कहा कि 'मुझे ड्राइंग करनी है'। फिर मम्मी बोलीं कि 'ये एक कॉपी है। तुम दोनों को ड्राइंग करनी है। इसलिए दोनो फैसला कर लो कि कैसे आपस में बांटोगे'। इसके बाद भी गुस्सा जारी रहा दोनो बच्चों का। मम्मी ने ड्राइंग कॉपी अपने हाथ में ली और वही वाक्य दोहराया। साइड में रखी मेज़ पे कॉपी राखी और वहाँ से चली गई। पाँच मिनट बाद कोई आवाज़ नहीं आई कमरे से। मम्मी हैरान हो गई जब उन होने देखा कि दोनों मिलके कलर कर रहे थे। दोनों बच्चे समझ गए थे कि और हल्ला हुआ अगर तो वो ड्राइंग कॉपी उनसे ले ली जाएगी।

शौर्य (चौदह-साल) और ध्रुव (सोलह-साल) के लिए एक मोबाइल फोन खरीदा गया। पापा ने उन्हें कहा कि जो भी घर के बाहर जाये, फोन लेके जाये ताकि हमें पता रहे कि सब ठीक है और तुम कहाँ हो। दोनों जब साथ में जाते थे तब उनमें टशन मारने का मुक़ाबला होता था कि इसे अपनी जेब में कौन रखेगा। कभी-कभी फोन ध्रुव छुपा लेता था और शौर्य छुपा लेता था। जब भी उनकी मम्मी पूछती थी, दोनो एक दूसरे पे इल्ज़ाम लगते रहते थे फोन के बारे में। एक दिन उनके पापा आए और दोनों से ये कहते हुए फोन वापिस ले लिया कि पहले तय करो कि आपस में कब-कौन इसका इस्तेमाल करेगा। जब तय कर लो आपस में तब आ जाना फोन मांगने। एक घंटे बाद दोनों अपने पापा के पास गए और कहा कि स्कूल से वापिस आ जाने के बाद और रात को सो जाने के

बीच में आठ घंटे हैं। दो-से-छह बजे तक शौर्य रखेगा और छह-से-दस बजे तक ध्रुव रखेगा। फिर मम्मी को दे देंगे।



घरेलू झगड़े और गुस्सा आए तब क्या करें

आदमी और औरत में कुछ अंतर भगवान ने बनाए हैं लेकिन हमने उससे कहीं ज़्यादा अपनी सोच में बना लिए हैं। इन्हें हम अनदेखा नहीं कर सकते। अगर हम ये समझ जाएँ और एक दूसरे को इज्जत देने लगे तो घरों में झगड़े होंगे ही नहीं। झगड़े होते हैं क्योंकि या तो आप खुद शांत हैं और आपका साथी मस्ती-खोर। या फिर उल्टा। आपको खुद को दिखावा करना पसंद है और साथी को सख्त नफरत है। आप फालतू खर्चा करते हैं लेकिन साथी तो कंजूस हैं। आपको लगता है कि मैं सही हूँ और तुम गलत हो।

ज़िंदगी आसान हो जाएगी अगर खुद शांत रह के दूसरे की सुन लें। फिर खुद बोलें। मस्त रहिए, सब मस्त रहेगा। कुछ छोटी बातें जो आपने कई बार सुनी होंगी और अभी पढ़ेंगे तो फालतू लगेंगी। पर अपना के देखिये। मन को शांति मिल जाती है।

- गुस्सा आए तब प्रार्थना कर लें, दुआ मांगिए कि सब जल्दी शांत हो जाए, पानी पी लें, खा लें, सो जाइए, शांति से कहीं अकेले में बैठके वो करिए जो अच्छा लगता है।
- अगर कभी झगड़ा कर लें तो तुरंत हाथ मिला के, पैर छूके, गले लगके, सुलझा भी लें और बताएं कि हम परिवार वाले एक दूसरे से कितना प्यार करते हैं।
- माँ-बाप जब भी लड़ते हैं तब बच्चों को लगता है की उनकी गलती है।

- कहते हैं बोलने से पहले सोचा करो। लेकिन शायद सोचने से पहले बोल देने से मन में बात रह नहीं जाएगी। रह गयी तो अंजाम ज़्यादा गलत होता है आगे जाके। ठीक से बोलना आना चाहिए जो एक दिन में नहीं वक्त के साथ होता है। किसी से खराब बोल दें तो चीज़ें ठीक करना आना चाहिए तुरंत।

कुछ तरीके हैं खुद को शांत करने के, जैसे कि, शांति बनाए रखें, सुनें, भावनाओं को समझें, इज्जत करें खुद की और सामने वाले की, अनसुनी कर दें कई बातें, थोड़ा समय खुद को और सामने वाले को दें, ढिंढोरा ना पीटें बात का, बाकी और किसी तीसरे को दोषी ठहराने की ज़रूरत नहीं है।



हर माँ-बाप के लिए:

- जैसे आप परेशान है कि घर में पैसे कम हैं और इसी बात पे गुस्सा निकलता है जब राशन लाने के लिए पत्नी पैसे मांगती है। ऐसे में, शांति से कह दीजिये की 'मैं देखता हूँ मेरे पास कितने पैसे हैं, उतने में ही तुम ले आओ समान, और पैसे जोड़ते हैं तब बाकी समान ले आएंगे'। आपका बच्चा आपकी बात सुन रहा है इसलिए ऐसे बोलिए। ऐसे ही दोहराइए जब बच्चा कुछ समान

खरीदने को बोले। यदि आप चिल्लाएँगे और कभी उसने जवाब दे दिया तब वो झगड़ा होगा।

बच्चों की परवरिश में कई परिवार वालों का हाथ होता है। जो मैंने आगे लिखा है। आप शायद सोचें कि बच्चे की परवरिश में सास-बहू-बेटा वाली बात कहाँ से आ गयी। दरअसल हो सकता है कि आप अभी सास हैं और तभी आपकी पोती के लिये ये सब महोल हो घर पे। उदाहरण आपको ये समझने में मदद करेगा की हम घर में शांति कैसे बनाएँ, रिश्तों में कड़वाहट ना आए।

- यदि शांति से अपने बेटे से आप कह दें कि तुम्हारी बीबी ने हमसे ऐसे बात की लेकिन तुम उससे कुछ मत कहना। ये बात कहीं-कहीं तो शांति बनाएगी लेकिन कई जगह ये आग लगा सकती है, क्योंकि बेटा सोचेगा मेरे माँ-बाप तो इतने अच्छे हैं, बुजुर्ग हैं लेकिन मेरी पत्नी खराब है। फिर झगड़े बढ़ेंगे। आप ही जिम्मेदार हैं। आप कहेंगे कि बहू खराब है। और फिर घर बिखरते देर नहीं लगता। अगर ऐसा हुआ तो आप भी परेशान होंगे।
- माँ-बाप परेशान हैं कि उनकी बेटी न ससुराल वालों को खुश रखती है और न वो लोग उसे प्यार से रखते हैं। इससे आए दिन कोई न कोई बहस होती है। पति जब घर आता है तब चिड़-चिड़ा हो जाता है। आपसी रिश्ते में कभी खोट आ जाए इससे दुनिया उजड़ी हुई सी लगती है।

फिर खेला जाता है 'इल्जामों का खेल' (blame game) जो खुद को सही साबित करने के लिए खेला जाता है। हम भावनाओं में इतने बहक जाते हैं कि सिर्फ अपना टूटा हुआ दिल दिखता है लेकिन साथी का नहीं। घर का एक साल का बच्चा भी ये सब झगड़े देख रहा है और वो जब बड़ा होके (चाहे पाँच साल का ही क्यों ना हो जाए) ऐसे ही चिल्लाएगा और माँ की परेशानी बढ़ेगी।

कुछ बातें अपनी और अच्छे से सामने रखनी चाहिए ताकि वो हमे नज़रअंदाज़ ना करे जब उसकी शादी हो। और अपने साथी को भी अच्छे से रखे। दोनों परिवार खुश रहें। हमारे माँ-बाप ने जो हमारी परवरिश में किया वो काफी हद तक सही है लेकिन और बेहतर हम बन सकते हैं। और, ये कहने की बजाए की ये हमारे घर की बहू है, ये कहिए कि ये घर हमारी बहू का है। बच्चे के लिए हम सब वो चाहते हैं जो हमे नहीं मिला। उससे कहीं ज़्यादा। भावनात्मक जाल बिछा के उनके लिए हम उन्हें आगे बढ़ने से रोकते हैं। हमें पता ही नहीं होता कि कैसे।



काजल (बारह-साल) गाना गाने लगती थी जब भी उसे गुस्सा आता था। क्योंकि जब पापा ऑफिस से आते थे तब गाना गाते थे। खासकर जब मम्मी से लड़ाई हो जाती थी वो तब गाना गाने लगते थे। काजल ने एक टी.वी चैनल पे गायक के तौर पे गाना शुरू किया और वो जीत गयी।

सैफ (चौदह-साल) की मम्मी शिकायत करती हैं कि उसे बात करने की तमीज़ नहीं है। स्कूल से भी शिकायत आती है। एक दिन उसकी मम्मी ने उससे कहा कि 'मेरे साथ बाज़ार चलो'। सैफ बोला कि 'मैं नहीं आ रहा आपके साथ, घंटों लगाती हो'। मम्मी ने आगे कहा कि 'मेरी तबीयत खराब होगी तब खाना कौन बनाएगा?' सैफ ने कहा कि 'कोई रख

लेना काम-वाली। खाना बनाना तो लड़कियों का काम है।' ये बात सैफ की मम्मी ने उसके पापा से कही। वो सुनना नहीं चाहते थे ये सब। लेकिन सैफ की मम्मी ने सुनाया उनको कि 'सैफ ऐसे आज मुझसे इसीलिए बोल रहा है क्योंकि जब भी मैं बाज़ार जाने के लिए कहती हूँ तो आप उसके सामने मुझसे बोलते थे कि घंटों लगा दोगी तुम! और आपने कभी किचन की शक्ल तो देखी नहीं। इसलिए कहता है काम-वाली रख लेना।'

श्वेता के दो बेटे थे। तीन-साल और पाँच-साल के। उसने उन्हें स्केच-पेन दिया। तीन-साल का बेटा उसको अपने मुह में डालने लगा। श्वेता ने मना किया ये कहके कि 'ये खाना नहीं है। इससे कलर करते हैं'। फिर पाँच-साल के बेटे ने छोटे को देखा और वो वही करने लगा। श्वेता को गुस्सा आया। उसने स्केच-पेन वहाँ से वापिस उठाए और कहा कि 'पहले समझो ये खाने की चीज़ नहीं है फिर कलर करना'। वो स्केच-पेन लेके वह चली गयी। पाँच-साल का बेटा रोने लगा क्योंकि वो डर गया। उसने पूछा कि 'आप ऐसे क्यों चली गयी कलर लेके'। श्वेता ने जवाब में कहा कि 'मैं चली गयी थी क्योंकि मैं गुस्सा थी और जब शांत हो गया दिमाग तब मैं वापिस आ गयी'।



हमारी छुपी हुई गलतियाँ



हर इंसान अपने बचपन में गलती करता है। कुछ गलती ऐसी होती हैं जो हम अपने मन में ही दबाये रखते हैं। हम डरते हैं कि हमारा बच्चा वही गलती ना कर बैठे, उसी रास्ते पे ना चले जिसपे हम कभी चले दिये। बच्चा कभी-कभी अकेला रहना चाहता हैं और हमे लगता है कि वो अकेले पता नहीं क्या करता है, साथ नहीं बैठता परिवार के, बिगड़ रहा है। उनकी बातें बागी लगती होंगी कभी-कभी, जब जवाब दे देते हैं। पर सच तो ये हैं की वो आपके जैसा बड़ा होने की कोशिश कर रहे हैं। हमेशा आप उन्हे बताते रहे हैं कि वो कैसा है और उसे क्या करना चाहिए। हमने तो दुनिया देखी है, तजुर्बा है और बच्चों को यही बताने में लगे रहते हैं कि क्या सही है और क्या गलत। कुदरत का अपना तरीका

होता है जिसे हम परखने में गलती करते हैं। बच्चे खुद को जान रहे होते हैं करीब दस-साल-बाद की उम्र से।

हम शायद परवाह नहीं करते कि क्या बातें सही हैं और क्या गलत हैं क्योंकि हम मानते हैं की हम बड़े हैं तो सही बोल रहे हैं। ऐसा इसलिए कि हमारी सोच बन गयी है। शायद हमारी बातें कई साल बाद लागू ना हों क्योंकि चीजें बदल जाएंगी। पर हम मानते हैं कि वो सही हैं। खुद की सोच भूलकर:-

- सुरक्षात्मक वातावरण हमेशा दीजिये लेकिन बन्दिशें मत लगायें। बच्चे को अकेला छोड़ दीजिये। किसी गलत चीज की ज़िद्द कर रहे हैं तो फिर समझाइए कि 'तुम जिन लोगों के दोस्त हो वो तुमको चोट पहुंचा सकते हैं। मुझे लगता है तुम्हें वहाँ नहीं जाना चाहिए'। 'पापा मारेंगे' या 'मैं माँ हूँ, तुमसे ज़्यादा दुनिया देखी है, नहीं जाओगे बस' ये कहना गलत है। बेटे को समझाइए, धीरज रखिए, वो समझेगा।
- जैसे हम थक जाते हैं घर (या ऑफिस) का काम करके और शांति चाहिए होती है। ठीक वैसे ही बच्चे को भी शांति चाहिए कभी-कभी।
- हमे ये खुद समझ जाना चाहिए कि परिवार में कब किस इंसान को अकेले रहना है। फालतू चिक-चिक उस समय ना ही करें तो बेहतर है।
- दूसरों पे भरोसा करके उनके पास बच्चे छोड़ देते हैं थोड़ी देर खिलाने के लिए। ज़्यादातर इसी समय उनके साथ दुष्कर्म होते हैं। ऐसा इसलिए कि जब हम छोटे थे तब आस-पास वालों पे मम्मी-पापा भरोसा करते थे। अब समय बदल गया है। शायद भरोसा करने में गलती हम करते हैं और मासूम बच्चा भुगतता है।

वैसे ऑफिस में भी तो हम टाइम देखते हैं। अपने बॉस को फोन मिलाने के लिए। छुट्टी तभी मांगते हैं जब उनका मूड अच्छा हो। वैसे ही,

घर में भी एक दूसरे के मूड को परख लेना चाहिए, कि अच्छा है या बुरा और साथ बैठेगा या शांति चाहता है अभी। खुद गलती की है हमने और सीख गए। बच्चे भी गलती करेंगे और सीख जाएंगे। गलतियाँ बड़ी न हो इसके लिए उनके दोस्त बनिए। मार्गदर्शक बनिए। उनको बताइये मत कि वो जब तक इस घर में हैं तब तक क्या करना होगा और क्या नहीं।

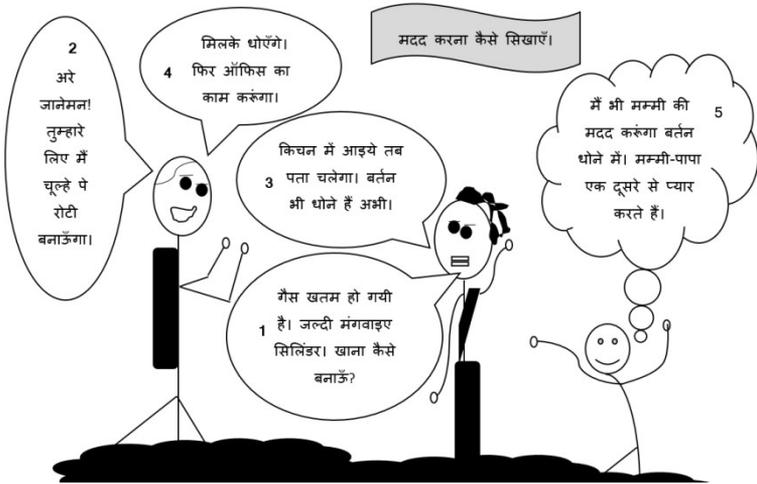
अभिरुत (पाँच-साल) के पापा उसको फ़ेल होने से रोकते थे और हमेशा नंबर 1 रहने को कहते थे। अभिरुत पे अच्छा करने का दबाव था। उसका ध्यान हमेशा इसी बात पे रहता था और वो क्लास में पीछे ही रहा। दरअसल, अभिरुत के दादा एक क्रिकेट कोच थे जिन्होंने अभिरुत के पापा को अच्छा करने के लिए प्रोत्साहित किया था। अभिरुत की मम्मी, काया, ये बात समझ रही थी। उन्होंने अभिरुत को जिंदगी की सबसे बड़ी सीख दी। वह थी कि फ़ेल होकर भी फिर से कोशिश करना। ये भी समझाया कि गलतियाँ कर सकते हैं। एक दिन एक बैग की चैन बंद करनी थी। वह जोर से हंसी और कहा कि 'ये तो मुझसे हो ही नहीं रहा। खैर ठीक है, कोई और बैग ले जाऊँगी'। तभी अभिरुत ने जवाब में पूछा कि 'मम्मी ये गणित का सवाल हो नहीं रहा। छोड़ दूँ?' अभिरुत के पापा पीछे से बोले कि 'छोड़ दो। मैं तो खुश हूँ।'

ज़मीर (इक्कीस-साल) के मम्मी-पापा उससे हमेशा दिखाते थे कि वो सही हैं। इज्जत करना भी सीखाते थे। ज़मीर एक अच्छा बच्चा था और उनकी हर बात मानता था। ज़मीर की सुनने की शक्ति इतनी ज्यादा अच्छी हो गयी की वो दूसरों को जवाब ही नहीं दे पाता है। ज़मीर को लगता है की जो सामने वाला कह रहा है वो सही है। कई बार सही-गलत में फर्क न कर पाने की वजह से वो मुश्किलों में पड़ गया।

मीनल (छब्बीस-साल) को बचपन से ही सिखाया गया कि 'शांत रहना जब बड़े बैठे हों। चुप रहना।' क्योंकि उनकी मम्मी को भी यही सिखाया गया था। आज मीनल एक कंपनी में सेल्स-मैनेजर है और उनके बॉस-लोग कुछ कह देते हैं तो उनको मुश्किल होती है वापिस जवाब देने में।

आरती (उनतीस-साल) ने अपने बेटे को कभी गले नहीं लगाया। क्योंकि उसके पापा ने उसे कभी गले नहीं लगाया। जिस दिन उसको इस बात के लिए टोका उसके सबसे अच्छे दोस्त ने। तो उसे ये बात खटकी और घर जाके गले लगा लिए अपने बेटे को।

आकाश-खुशी का बेटा पैदा हुआ तब आकाश को कुछ अजीब लगने लगा। वो मानता था की उसकी मम्मी मदद कर देंगी खुशी की। सास-बहू का कोई ड्रामा नहीं था उनके घर में। सब अच्छा था। लेकिन आकाश कटा-कटा रहने लगा बच्चा होने के बाद। एक दिन खुशी उस नहीं सी जान को आकाश के पास लेके आई और उसकी गोद में रख दिया। खुशी ने पूछा कि 'इस बच्चे के पिता हो तुम'। आकाश ने जवाब दिया कि 'मुझे डर लगता है मैं इससे चोट पहुंचा दूंगा। ये तो बहुत छोटा है। मैं चार साल का था और पापा की गोदी में कूदा। उन्होंने मुझे नहीं पकड़ा और मेरा हाथ टूट गया था'।



शांति से बिताएँ वक्त

उदाहरण है: जब आप दिन के अंत में घर लौटते हैं, तो आपके बच्चे और पत्नी आपके साथ समय बिताना चाहते हैं। जानना चाहते हैं कि आप कैसे हैं और आपका दिन कैसा था। लेकिन आप चाय बनाने के लिए अपनी पत्नी से कहते हैं और अपने बच्चे को जाके अध्ययन करने के लिये। इससे उनका दिल टूट जाता है। पुरुषों को अपने कार्यालय के तनाव से छुट्टी लेनी चाहिए और पत्नी और बच्चों से बात करके खुद को शांत करना चाहिए। फोन इस वक्त दूर रखें। अभी फोन पे रहेंगे तो बच्चे भी हर समय फोन पे लगे रहेंगे।

यहां तक कि एक दो साल का बच्चा बहुत बुद्धिमान है। वे समझते हैं जब परिवार के सदस्यों के बीच झगड़े होते हैं। यह उन पर बुरा प्रभाव छोड़ता है। अगर माँ चिल्लाती है, तो उन्हें लगता है कि चिल्लाना ठीक है और वे ऐसा करते भी हैं। जब यह बच्चा बड़ा हो जाता है तो माँ शिकायत करती हैं कि बच्चा उनसे बुरी तरह बात करता है। बच्चे एक साल की उम्र से ही उसके साथ वक्त बिताना पसंद करते हैं जो उनके साथ है।

राघव (पचास-साल) का कंपनी में प्रमोशन हुआ। उनका बेटा पच्चीस-साल का था, जो जानता था कि कुछ हेरा-फेरी की है प्रमोशन पाने के लिए। कई दिनों तक ये बात राघव के बेटे को परेशान करती रही। कहानियाँ सुनी थी कि ऐसे प्रमोशन के लिए लोग क्या क्या करते हैं। सिनेमा में भी देखा था। पर उसके खुद के पापा कुछ करेंगे ये सोच नहीं सकता था। लोग कह रहे थे तो सुनना पड़ता ही था। बाप-बेटे में कभी

बात नहीं हुई इसके बारे में। हर माँ महान होती है। राघव की पत्नी भी थी। वो उनके बेटे को लेकर आयीं कमरे में और कहा कि 'ऐसा क्या है जो आप दोनों चुप है। दोनों ऐसे गंदी सी शक्ल बना के बैठे रहते हो। मानो कोई मातम छाया हो। फिर कहोगे कि कोई बात नहीं। मैं थोड़ी कॉफी लाती हूँ। आप लोग बात करो'। आगे की बातें कुछ इस प्रकार की थी:-

राघव: 'शायद बहुत बड़ा कदम उठा लिया। अच्छा तो लग रहा है कि प्रमोशन हुआ पर मेरे दोस्त का रुक गया। बुरा लग रहा होगा ना उसको?'

बेटा: 'आपने अच्छा काम किया और आपको उसका फल मिला।'

राघव: 'दूसरे ने काम किया था और मैंने उसका श्रेय ले लिया।'

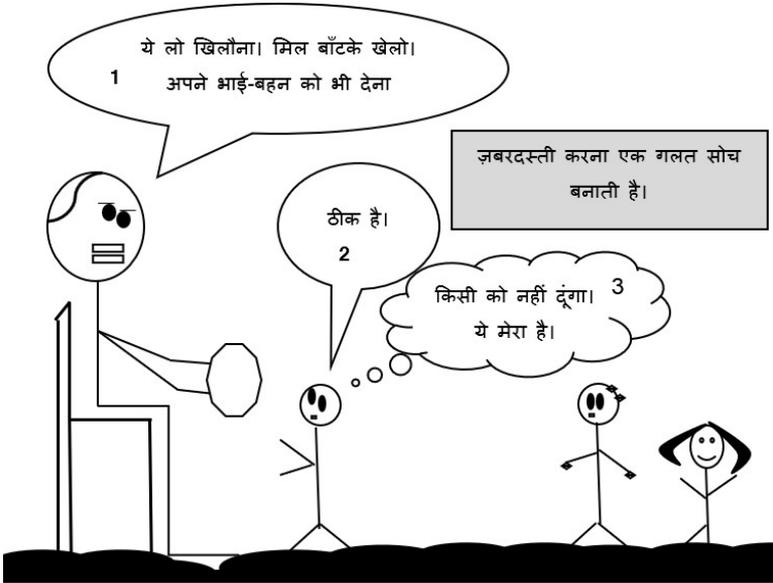
बेटा: 'ये तो गलत है लेकिन आपका दोस्त और गलत करने वाला था अगर उसका प्रमोशन हो जाता। जो होता है अच्छे के लिए होता है'।

राघव: 'बड़े हो गए हो बहुत। बल्कि स्मार्ट'।

बेटा: 'थैंक-यू। लेकिन आज अच्छा लगा सदियों बाद आपसे बात करके। काम में मुझे भूल ही गए थे। ऐसा लगता था कि मुझसे बात करने की ज़िम्मेदारी मम्मी की है'।

फिर कॉफी लायी गयी और सब ने साथ बैठके मजे लिए।

0-3 साल की परवरिश

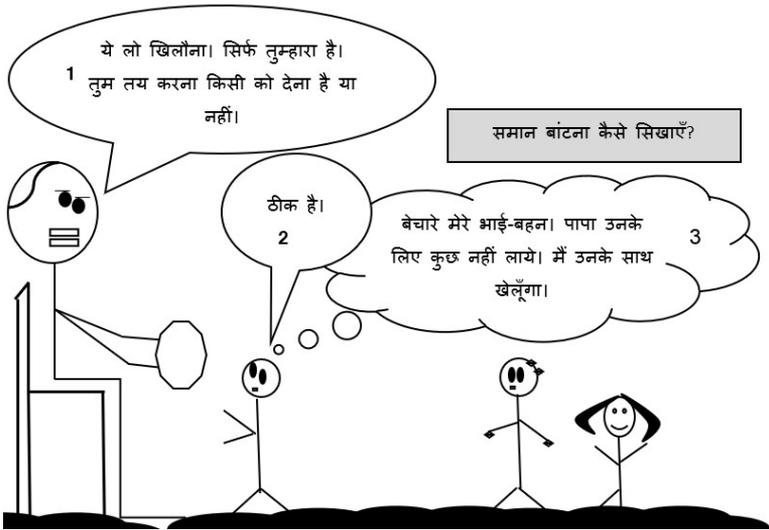


- छह महीने से जब बच्चा बाहरी खाना खाने लगे तो उसे वही खिलाएँ जो खाना आप खाते हैं। मिक्सी में पीस के नहीं। क्योंकि फिर निगलने कि आदत पड़ेगी और ठीक से चबाएंगे नहीं।
- दाल का पानी ना पिलाके, बिना छिलके की बनी हुई दाल पिलायें। पनीर, दूध, दलिया, सूजी खीर, डोसा, उबली या कच्ची सब्जियाँ, खीर, दूध-बिसकुट (या रोटी), चावल, बाजरा। और भी बहुत चीज़ हैं। मिठाई, चॉकलेट भी करीब एक साल से दे दीजिये कभी-कभी। सिर्फ चखने के लिये।

- कुछ भी नियंत्रण में खाएं तो नुकसान नहीं करता। वो भी बहुत फायदा करती है शरीर को। बस शाम को मीठा हो सके तो न दें क्योंकि रात भर हमारा मुह बंद रहता है, सोते समय।
- कोई भी आयुर्वेदिक मंजन ब्रश पे लगा दें (चावल के दाने जितना) और बच्चे को सुबह और रात को दें। इससे उसकी आदत पड़ जाएगी। मंजन लगाने से बच्चे के मुह में ताजगी आएगी, उसे अच्छा लगेगा और मुह की बीमारी नहीं होगी। हमने सबसे शुरू किया था जबसे बाहर का खाना खिलाना शुरू किया (डॉक्टर से सलाह लेने के बाद)। एक साल से भी अगर आप शुरू करना सही समझते हैं तो करिए।
- बच्चे को रोज़ नहलाइए। 'शरीर साफ रहेगा। मैं तुम्हें नहलाने जा रही हूँ' ये बोलके फिर स्नान शुरू करवाइए। जैसे जहां साबुन लगाएँ वो बच्चे को बोलते रहिए। वो सीख रहे हैं।
- मिट्टी में खेलने दें। बस ये सीखना ज़रूरी है कि बच्चा मिट्टी न खाये। उसके लिए आप उसका खेलना ना बंद कर दें। वो जैसे ही मिट्टी अपने मुंह में डाले, उसे अंदर ले जाइए, कपड़ा उंगली पे लगाके उसका मुंह साफ कर दीजिये। चिल्लाये बिना आप ये करिए। 1-2 बार आप ये करेंगे तो बच्चा समझ जाएगा कि मिट्टी खाना नहीं है।
- जब आपको लगे कि बच्चा सोने वाला है तब कमरे की लाइट बंद कर दीजिये। इससे उनका सोने का टाइम सेट करने में सहायता होगी।
- उनके दाँत निकाल रहे होते हैं तो कोई बात नहीं अगर वह अपना हाथ मुंह में डालता है या कोई और चीज़। बस ध्यान रखिए कि चोट न लगे और समझाइए, 'ये खिलौना है, खाना नहीं है'।
- खेलते समय कुछ खाना मत खिलाये। टाइम-टेबल घर पे भी बनाइये। बच्चे का और आप का, दोनों को फायदा है।

- दिन में शायद दो बार मालिश करना काफी होगा। मालिश बच्चे का वज़न बढ़ाने के लिए होती है और उसकी मस्ती के लिए। वो जब रोये तब ज़बरदस्ती तेल न मलें। बच्चा है तो क्या हुआ, उसकी खुशी भी तो मायने रखती है।
- दो साल के बच्चे जब खाना गिराते हैं, गंदगी फैलते हैं, आपका काम खराब करते हैं, तो करने दें। आप जितना रोकेंगे वो उतना करेंगे। बच्चे ये बिलकुल नहीं सुनना चाहते की वो क्या नहीं कर सकते। उन्हें सुनना है कि वो क्या कर सकते हैं।
- यदि कमरा गंदा कर रहे हैं तो उन्हें बोलें की 'कमरा कितना सुंदर लगता है जब साफ होता है'। वो अपने मन में 'सफाई' का चित्र बना लेंगे। जब बच्चा मेज़ पे नमकीन फैला देता है तब हमें लगता है कि सब फिर से गंदा कर दिया लेकिन उस बच्चे के लिए वो कलकारी है। एक उपलब्धि है। यदि उसको करने दें जो वो चाहता है तब वो सोचेगा, 'हाँ, मैं कर सकता हूँ'।
- खुद की भी तारीफ़ करिए, 'तुम्हारी मम्मी मेहनत करती है दिन भर तो मैंने सब्जी काटकर उनकी मदद की', 'दादी वृद्ध हैं, उनके साथ 2 मिनट बैठकर मैंने उनको हँसाया'। वो भी सोचेंगे कि वो क्या अच्छा करते हैं।
- माँ को खुद का दूध पिलाना चाहिए, साथ ही साथ कुछ पौष्टिक चीज़ें खाते रहना चाहिए खुद भी। अगर बच्चे दूध नहीं छोड़ते, तो जब भी वो चिल्लाएँ, उन्हें आप तीन दिक् तक बिलकुल मत दें। वो कुछ समय में भूल जाएंगे।
- ध्यान भटकाना सबसे अच्छा तरीका है, उन्हें वो करने से रोकने का, जो वो कर रहे हैं। चिल्लाना या रोना उनके स्वभाव में होता है। तो परेशान क्यों होना?
- बच्चों को गलतियाँ करने दीजिये।
- थोड़ा गिरेंगे तो मजबूत होंगे। ध्यान रखिए की कोई चोट ना लगे।

- 'बच्चों को हम सही चीज़ सिखाएँगे', आप यकीनन ऐसा मानते हैं। लेकिन उन्हें गलत चीज़ों के बारे में भी बताइये। आप नहीं तो क्या दोस्त बताएँगे? एक साल की उम्र से ही सब समझते हैं।
- और कोई परिवार वाला मदद नहीं करे बच्चे को संभालने में तो बे-झिझक मदद मांग लेनी चाहिए। कोई खडूस नहीं है सब मदद करेंगे।
- छोटे बच्चों का भी हाथ धुलवाते रहना चाहिए। इसी उम्र से सिखाएँ की कंधी अच्छे से करते हैं, खाँसते (या उबासी लेते समय और छींकते) समय मुह ढकें, रुमाल से हाथ साफ करने चाहिए और 'ये' नीजी अंग हैं इसलिए ढक के रखते हैं।



किर्ति अपने आठ महीने के बच्चे के साथ खेल रही थी। माँ द्वारा ताली बजाने के इशारे से बच्चा मुस्करा दिया। जब भी बच्चे कोई अच्छा काम करते हैं तब वो ये कहती है कि 'मुझे तुमपे गर्व है'। किर्ति ने एक कपड़े धोने का बैग बनाया था, जिसमें सारे गंदे कपड़े डाले जाते थे।

उसका बेटा, अथर्व, एक साल का था। तब किर्ति ने उसे एक रुमाल दिया और कहा कि 'जाओ इसे उस बैग में डाल आओ'। अथर्व डाल आया और किर्ति ने कहा कि 'मुझे तुमपे गर्व है'। अथर्व के मन में नहीं पता क्या चल रहा था। किर्ति उस समय अपना ऑफिस का काम कर रही थी और कुछ समान लेने के लिए पीछे मुड़ी अलमारी से समान निकालने के लिए। इतने में अथर्व ने कुछ कागज उठाए और बैग में डाल आया। किर्ति को हंसी आई जब उसने एक-साल के बच्चे को ये अच्छा-काम करते देखा। इसके दो घंटे बाद किर्ति ने अथर्व का डायपर बदला और लंगोट बांध दिया। जब तक वो अपना काम खतम कर रही थी, तब तक उसने डायपर साइड में रख दिया ये सोचके कि बाद में कूड़ेदान में फेंक देगी। अथर्व को जैसे ही मौका मिला वो डायपर उस गंदे कपड़े वाले बैग में डाल आया। सराहने की तकनीक काम कर रही थी। अथर्व जब भी अपना काम बाथरूम में खतम कर लेता था, किर्ति धीरे से ताली बजाती थी। और कहती थी कि 'ये हम दोनों का बाथरूम गेम है'। किर्ति ने ऐसा करना ठीक समझा ताकि अथर्व समझ जाये कि ये सही चीज़ है और सिर्फ बाथरूम में ठीक है।

अनीश और नेत्र अपनी बेटी जिज्ञासा (तीन-साल) के सामने हिन्दी के अखबार से तस्वीर काटके उसको एक नोटबुक में चिपकाते दे। दोनों पढ़े-लिखे नहीं थे। पर ऐसा वो टाइम-पास के लिए करते थे। ऐसा उन्होंने 4-5 बार किया। कुछ दो महीने बीत गए। और उसके बाद जिज्ञासा खुद आके बोली कि 'मम्मी अखबार से झाड़ू बनाते हैं'। एक दिन अखबार में पी.वी. सिंधु कि फोटो थी। उसने खुद पूछा कि 'ये कौन है'। एक दिन अखबार में एक दृश्य था जिसमे जंगल में आग लगी हुई थी। जिज्ञासा ने खुद कहा कि 'ये देखो आग'। अशिक्षित माता-पिता के अनुसार, सामान्य ज्ञान के प्रति बच्चों में रुचि पैदा करने के लिए यह एक अच्छा कदम है क्योंकि आज की घटनाओं में बच्चे के वयस्क होने का इतिहास होगा। बड़े होके बच्चे खुद ही रुचि रखेंगे अखबार पढ़ने की तरफ।

जिन राहुल कि कहानी पढ़ी आपने पहले, उनके घर में एक बिल्ली थी। उसको उनका बेटा खाना खिलता था। एक दिन जानवरों के डॉक्टर के पास गए और बिल्ली को सुई लगी। अब आई बारी राहुल के बेटे को सुई लगाने की, जब बच्चों के डॉक्टर के यहाँ जाना था। तब राहुल का बेटा सहम के अपने कमरे में बैठा हुआ था। राहुल ने उससे समझाया कि 'इससे बीमारियाँ नहीं होतीं, बिल्ली ने भी लगवाई सुई'। बेटा शांति से डॉक्टर के पास चला गया। फिर उसने रोना शुरू किया और रोते हुए राहुल से कहा कि 'बिल्ली ने लगवाया, मैं भी लगवाऊँगा'। सुई लगाने के एक मिनट बाद खेलने लगा।



लंगोट या डायपर

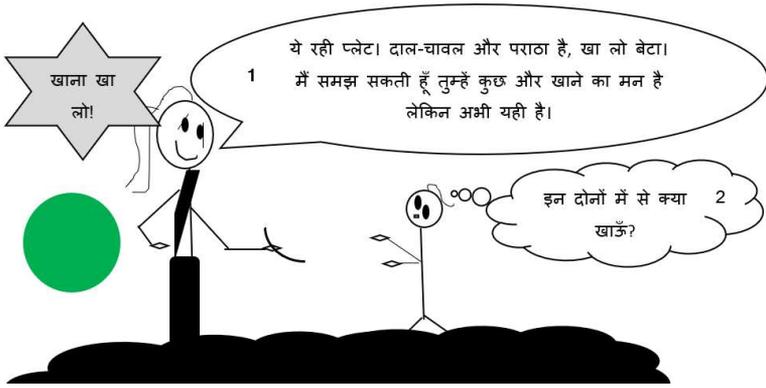
डायपर अच्छी चीज़ है क्योंकि इससे बच्चे को अच्छी नींद आती है। बार-बार गीला करते हैं तो उनको ठंड लग सकती है लंगोट में। खुद को भी बहुत चिढ़ मचती है जब अपना काम छोड़के जाना पड़े बच्चे का पजामा बदलने। डायपर पहनाइए और खुद भी आराम पाइए। त्वचा अगर लाल पड़ जाए डायपर से तो क्रीम लगा दें। बाद में सर्दी की दवाई देने से ये बेहतर हैं क्योंकि क्रीम त्वचा पे लगती है लेकिन दवाइयाँ पेट में जाती हैं। डायपर पे खर्चा नहीं, खुद के आराम और बच्चे के मानसिक विकास (अच्छी नींद के कारण) के लिए निवेश है। लंगोट खराब नहीं होते। बस जब बहुत सारे गंदे लंगोट धोने पड़ते हैं तब एक तरह का सिर दर्द लगता है। किसी एक चीज़ पे निर्भर मत रहिए। अपने आराम के हिसाब से दोनों का इस्तेमाल करिए।

आरोही शाम को 4 बजे के बाद अपनी डेढ़ साल की बेटी को जगाती थी क्योंकि तब सोना एक बुरा शगुन माना जाता था। आरोही ने अपने बचपन में ये कई बार सुना था। उसे लगता था कि ये सही है। नयी बातें जानना ज़रूरी नहीं समझा उसने। पर एक दिन उसकी सहेली ने उसे ये राय दी। और वो बहुत खुश हुई जब उसे आराम से छह घंटे मिल गए और धुलने वाले कपड़ों की संख्या कम हो गयी।

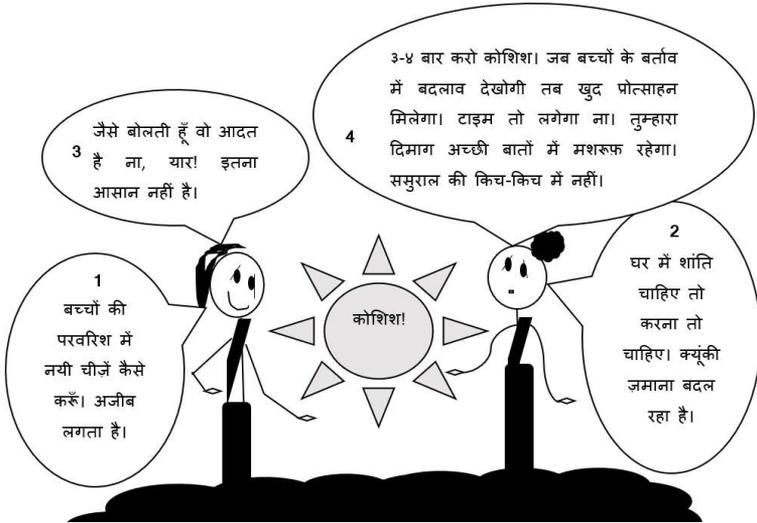
चंचल अपने तीन-महीने के बेटे को नींद से हर दो घंटे में जगा देती थी, दूध पिलाने के लिए। क्योंकि वो मानती थी कि बच्चे का गला सूख जाता है। ऐसा मधु के पड़ोसियों ने कहा था। यहाँ तक की चंचल की माँ भी यही बोलती थी। डॉक्टर कहते हैं कि मानसिक विकास के

लिए नींद ज़रूरी है। बच्चे अपनी भूख, उठके पूरी कर लेते हैं। पर चंचल ने ये बात नहीं सुनी। चंचल के पति ने उसे समझाया कि वही करे जो डॉक्टर ने कहा है। बच्चे को सोने दे आराम से।

भाविनी को एक बेटा (छह-साल) और एक बेटी (दो-साल) है। बेटी के पैदा होने पे उसके बेटे को जलन नहीं हो इसलिए भाविनी ने दोनों बच्चों को साथ में रखा।



बच्चे को क्या चाहिए?



- अक्सर हमें गुस्सा आता है जब छोटा बच्चा चिल्लाता (या रोता) है। हम सब कुछ कर लेते हैं लेकिन उनको क्या चाहिए ये पता ही नहीं होता। कुदरत ने ऐसा बनाया है। हमें इस चीज़ में मज़ा लेना चाहिए ना कि परेशान होकर चिल्लाना चाहिए।
- जब करीब दो साल तक बच्चे बोलना शुरू कर देते हैं तो हम उनको वो दे देना चाहिए जो वो चाहते हैं। हमेशा नहीं लेकिन मना करने का सही तरीका आना चाहिए। इससे वो चिड़चिड़े नहीं बनते।
- फालतू बातों पे फिसलना भी नहीं चाहिए जब मालूम हो कि वो ज़िद्द कर रहे हैं। हम उनकी बात मानेंगे तो वो भी हमारी बात

मानेंगे इसलिए बात मानना और मना करना दोनों करिए एक दोस्त की तरह।

- कुछ भी गलत मत कहिए क्योंकि भगवान और बच्चा सब सुन रहे हैं। जो सच है वो बता दीजिये चाहे सैनटिर पैड ही हो।
- कई बार बच्चे झूठ बोलते हैं जब उन्हें अकेला रहना होता है। ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वो आपको खुश रखना चाहते हैं। यदि सच बता दें तो आपको गुस्सा आएगा। बुरा भी लगेगा। वैसे उन्होंने आपके मुह से भी कई बार झूठ सुना है। जब आपसे कोई मिलने आता है और पत्नी बहाना बना देती है की 'उनकी तबीयत ठीक नई है, वो सो रहे हैं, आप कल आइये' जबकि असलियत में तो आप अंदर बैठकर अखबार पढ़ रहे हैं।
- कभी-कभार बच्चे बड़ों जैसी हरकतें भी करते हैं। उनको उनके स्टाइल पे बताइये कि अच्छा नहीं है तो क्यूँ नहीं है इससे क्या होगा। जैसे कि 'ऐसे बाल तो मैंने तब रखे थे जब मैं तुम्हारी उम्र से भी छोटा था। लड़कियां क्लास में बहुत हँसीं। फिर मैंने बालों का स्टाइल बदल लिया। मुझे लगता है ऐसा लंबे बालों से ज्यादा तुम मेरे जैसे बालों के स्टाइल में लगोगे'।
- हम चाहते हैं कि बच्चे खुश रहे हमेशा। तो आप भी समझाइए कि बच्चे की खुशी अकेले रहने में है तो कोई बात नहीं। क्या हो गया अगर वो सुबह टाइम पे नहीं उठा, अकेले कमरे में रहके गाना सुनता है, क्रिकेट खेलने जाता है या फोन इस्तेमाल करता है। परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है। परेशान होइए इस बात पे कि उसकी सोच अच्छी कैसे बनाएँ।
- जितना खुद से बांधकर रखने की कोशिश करेंगे या भाषण देंगे, बच्चे उतना ही भाग जाएंगे। बच्चों को यदि इन सालों में थोड़ी छूट दे दी जाए तो वो संस्कारी बन ही जाते हैं वापिस, कुछ साल बाद।

अमर (उन्नीस-साल) का कॉलेज हॉस्टल में रहता था। मम्मी ने अमर से फोन पे पूछा कि 'क्या तुम घर आओगे दिवाली पे?' अमर ने कहा कि 'मैं आ गया तो आप वापिस जाने नहीं दोगी'। मम्मी ने पूछा कि 'खाना खाया, क्या मिला था आज?' अमर ने कहा कि 'भिंडी कि सब्जी थी। मम्मी मैं बच्चा थोड़ी हूँ जो आप इतनी बार फोन करती हो दिन में। खा ही लूँगा ना। भूखा थोड़ी रह सकता है कोई'। पापा के ज़िद्द करने पे अमर आ गया दिवाली पे। मम्मी अपने प्यार कि कसम देने लगी। और अमर को सिर्फ उलझन महसूस हो रही थी। मम्मी आयीं अमर को मिठाई खिलाने। वो कसरत करता था खूब। अमर बोला कि 'कभी कुछ अच्छा खिलाओ आप। ये मैं नहीं खाऊँगा'। अमर के मम्मी-पापा परेशान दे ये सोचके कि अमर हाथ से निकल गया है।

सोनम (उन्नीस-साल) के साथ भी कुछ ऐसी ही कहानी थी लेकिन वही लाइन अलग ढंग से बोली जाती थी।

मम्मी:- 'हम चाहते हैं कि तुम हमारे साथ दिवाली साथ मनाओ। बता देना अगर तुम्हें छुट्टी मिले और टिकिट करना हो'।

सोनम: 'मैं आऊँगी तीन दिन के लिए'।

मम्मी: 'खाना आज मैंने अपनी पसंद का बनाया था। तुमने क्या खाया'।

सोनम: 'भिंडी थी कुछ खास नहीं'। सोनम आ गयी घर और मिठाई बनाके मम्मी ने रख दी। मम्मी ने कहा कि 'तुम तो फिट हो गयी हो सोनम, कुछ कम तेल का बनाती हूँ तुम्हारे लिए'।

सोनम: 'अरे मम्मी इतनी स्वादिष्ट लग रही है ये। अभी मैं छुट्टी पे हूँ ना सो मिठाई खाऊँगी'।

अमर और सोनम एक ही कक्षा में इंजीनियरिंग कि पढ़ाई कर रहे हैं।

फोन, इंटरनेट और फेसबुक



शायद,

- पिता को नौकरी की चिंता है और वित्त की। घर आते हैं तब भी फोन पे काम लगा रहता है।
- माताओं को ससुराल के मुद्दों और घर के बारे में चिंता है। और परेशानियाँ होती हैं, जब पता हो कि अपने शिक्षा स्तर या फिर बच्चे संभालने के कारण काम नहीं कर सकती हैं। काम करने के लिए समय नहीं मिलता है।
- बच्चे अपने सवालियों के साथ आते हैं। इसलिए एक ब्रेक लेने के लिए, बच्चों को व्यस्त रखने के लिए, माँ-बाप उनको फोन पे पोयम (या टीवी) देखने बैठा देते हैं।

कोई बात नहीं। आखिर हमे भी आराम चाहिए। क्यूँ परेशान होना बच्चों को इन सब चीजों से दूर करने के लिए। अब घर में हैं तो कितना

दूर रखेंगे। ये सोचके कि कैसे दूर करें, आप परेशान होते रहते हैं। हमे ये करना है कि बच्चे अपने आप ही ये सब सिर्फ कुछ समय इस्तेमाल करें। फिर बंद कर दें और कुछ और काम करें। कैसे?

- बचपन से ही इन सब चीजों के फाएदे और नुकसान बच्चों को समझाना चाहिए।
- जब हम बच्चों के साथ (या परिवार वालों के साथ) बैठे हों तब हमें खुद को फोन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अब आदमी सोचेंगे की नौकरी ऐसी है तो क्या करें? आप आधे घंटे भी बंद नहीं कर सकते क्या? ये भी गलत है कि दिमाग में फोन (या ऑफिस) ही चलता रहे। अरे कुछ वक्त तो राहत की सांस लेनी चाहिए।
- बताइये बच्चे को कि इंटरनेट पे दुष्कर्म होते हैं लेकिन हमे हर चीज़ की जानकारी मिलती है वहाँ से।
- फेसबुक पे हम अपने दोस्तों को दिखा सकते हैं अपनी फोटो डालकर की हम कहाँ घूमने गए या कैसे कपड़े पहने हैं। बिज़नेस के लिए भी सुविधाएं हैं। समान बेचा या खरीदा जा सकता है। लोग मार्केटिंग करते हैं।
- दुनिया में क्या हो रहा है इंटरनेट के माध्यम से पता चलता है।
- लेकिन सही ढंग से इन सबका प्रयोग करना आना चाहिए क्योंकि गलत चीज़ें भी होती हैं जिनके इजाज़त कानून नहीं देता।
- आप बच्चे को हर बार डाँटेंगे जब वो फोन देख रहा हो, या इंटरनेट पे हो, तब वो अपने दोस्तों से गलत चीज़ें सीख सकता है क्योंकि वह उन्हीं के पास जाएगा। आपने तो रेखा खींच ली है। यही दिखा रहे हैं कि ये बुरी चीज़ें हैं। इसलिए समझाइए सब चीज़।
- बाल न काटें, दाढ़ी न बनाएँ, अजीब ढंग से कपड़े पहनते हैं तो करने दीजिये उन्हें अपने मन की। आखिर अच्छे से तयार होना हम सब को पसंद है। और जैसे वो तयार हो रहे हैं, ये उनको

पसंद है उस वक्त। बस ध्यान रखिए की ऊटपटाँग लोगों से नहीं मिल रहे हों। फेसबुक पे उनके दोस्त बन जाइए। सब पता चलता रहेगा। ज़्यादा बोलेंगे तो ब्लॉक कर देंगे आपको।

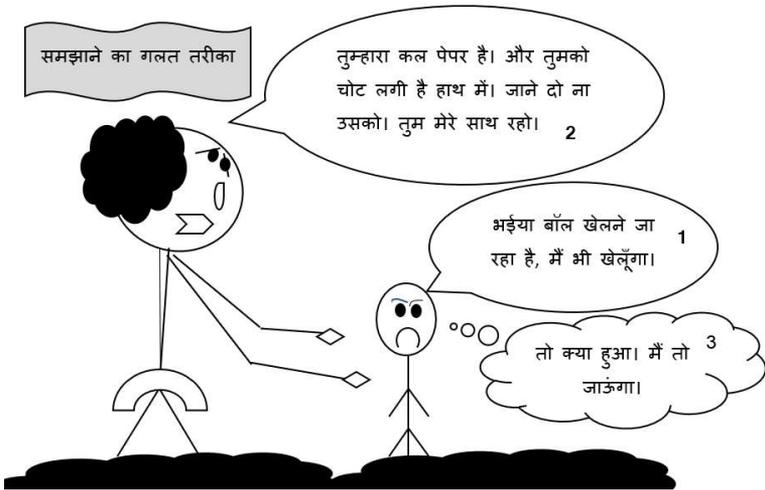
उन्हे खुद का दिमाग लगा के तय करने के काबिल बनाइये कि क्या सही है और क्या गलत। फोन, इंटरनेट और फेसबुक का सही ढंग से उपयोग कैसे करें। ताकि आगे चल के ये अपने फायदे के लिए ये सब इस्तेमाल कर पाएँ बिना कुछ गलती किए हुए।

आफताब (आठ-साल) के ज़्यादा दोस्त नहीं थे बिल्डिंग में। जो थे स्कूल में थे। उसको ट्यूशन-टीचर ने एक दिन निबंध लिखने को कहा 'मैं और फोन' पे। वह जानना चाहती थी बच्चे का नज़रिया। ये था:-

मेरे मम्मी-पापा बहुत सुंदर हैं। वो दिन में ऑफिस जाते हैं और शाम को ऑफिस से आते हैं। मैं स्कूल के बाद डे-केयर में जाता हूँ और खूब मस्ती करता हूँ। फिर शाम को मम्मी मुझे घर ले जाती हैं। कुछ मस्ती करके फिर गाड़ी से किसी स्कूल के दोस्त के यहाँ जाता हूँ। ड्राइवर ले जाता था। फिर मैं वापिस घर आता हूँ। ट्यूशन पढ़ता हूँ और मम्मी-पापा के साथ रात को खाना खाता हूँ। टी.वी देखता हूँ मम्मी-पापा के साथ बैठ कर पर उनका फोन बंद नहीं होता है। जब मैं मांगता हूँ तब मना कर देते हैं। होम-वर्क टाइम में भी वाट्सएप्प देखते थे। सिर्फ कभी-कभी विडियो-कॉल की जाती थी दादा-दादी को। मैं फोन पकड़ के बैठता हूँ फिर मुझसे ले लेते हैं। दादा-दादी से बात होती है असपे पर मुझे क्यों नहीं देते? क्या दादा-दादी मुझसे ज़्यादा ज़रूरी हैं मम्मी-पापा के लिए? घर में मम्मी के पास एक फोन है, पापा के पास दो हैं, एक टैब्लेट-कम्प्यूटर है और हमारा छोटा सा अपार्टमेंट। फोन के चार्जर और ईयर-फोन्स तो मिल ही जाते हैं कहीं न कहीं। मम्मी-पापा कहते हैं की फोन ज़्यादा देर तक नहीं देखते इससे आँखें खराब होती हैं। मुझे बताया गया है की आँखें खराब होती हैं तो चश्मा लगता है। पापा को तो चश्मा लग गया वो फिर भी फोन देखते हैं। मम्मी की तो आँखें खराब नहीं हैं। वो क्या अपनी आँखें खराब करने के लिए फोन देखती हैं? मुझे बोलते हैं की वो ऑफिस

का काम कर रहे हैं। मैं पढ़ाई कर लूँगा फिर ऑफिस जाऊँगा काम करने। अगर ऑफिस का काम फोन पे होता है तो क्या पढ़ाई फोन पे नहीं होती। टीचर बोलती हैं स्कूल में की किसी शब्द का अर्थ ढूँढना है तो डिक्शनरी देखो। पर मम्मी-पापा तो गूगल में देखते हैं। फोन के बिना मैं सो नहीं सकता।’

आफताब के मम्मी-पापा बहुत खुश थे ये सोचके की रोज़ रात को वो अपने प्यारे से बेटे के साथ इतना वक्त बिताते हैं लेकिन हैरान हो गए ये निबंध पढ़कर। फोन से आँखें खराब होती हैं। इसके अलावा बहुत कुछ था आफताब को बताने के लिए।



टीवी देखने की आदत और होम-वर्क



- बच्चे को जब टीवी पे कार्टून देखना है तब आप भी उसके साथ बैठके मज़े से देखिये। और कहिए कि, 'हम आधा घंटा टीवी देखते हैं, फिर होम-वर्क करेंगे। ठीक रहेगा ये?' बच्चा मान जाएगा। और जैसे ही टीवी बंद करे, आप कहिए, 'ये! अब परिवार का समय है (फेमिली टाइम)।' ये भी बताइये कि 'दिन में आधे घंटे से ज़्यादा अगर टीवी देखते हैं, तो आंखों पे बुरा असर पड़ता है और डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। ऐसा वैज्ञानिक बोलते हैं'।
- जितना रोकेंगे टीवी देखने से सीधे बोलकर, 'अब बंद करो टीवी, यही देखते रहते हो हमेशा' तो वो खुद का चित्र बना लेगा मन में बैठे हुए, और टीवी देखते हुए। वो वही करना चाहेगा और मौके

तलाश करेगा। उसकी अलग काम में रूचि पैदा करवाइए। ज़बरदस्ती नई, दोस्त बनके शांति से।

- हम अपने दोस्तों से भी तो बोलते हैं, 'मैं बाज़ार जा रही हूँ, क्या तुम चलोगी'। तो क्यों ना बच्चे से कहें, 'मैं सब्जी काटने जा रही हूँ, क्या तुम चलोगी'। वो टीवी बंद कर देंगे। यदि नहीं करते, तो कहिए, 'ठीक है, पाँच मिनट बाद आ जाना'।
- बच्चे के सामने सास-बहू वाले सिरियल ना ही देखें तो बेहतर होगा। क्योंकि ऐसा करने से उसकी सोच और बोलने का तरीका वैसा ही बन सकता है।
- होम-वर्क करने के लिए ज़बरदस्ती मत करिए कि 'जाओ पढ़ाई करो अब'। उन्हे होम-वर्क करने के फायदे समझाइए। जैसे कि, 'तुम्हें अच्छा लगेगा जब बाकी दोस्तों के साथ ही रहोगे या उनसे आगे रहोगे होम-वर्क करने के मामले में। टीचर भी शाबाशी देंगी'।

छाया (नौ-साल) को टी.वी देखना था। उसके मम्मी-पापा परेशान थे उसकी इस गंदी आदत से। होम-वर्क का तो नाम भी नहीं लिया जाता था घर में। उसकी कॉपी में टीचर शिकायत लिख के भेजती थी की काम नहीं किया। मम्मी-पापा ने परेशान होकर के अपने पड़ोसी, नीरजा (पच्चीस-साल), से मदद मांगी की कुछ सलाह दें। उन्होने बताया की बच्चे अपनी मर्जी का मालिक होना पसंद करते हैं और वही करते हैं जो हम करते हैं। नीरजा ने छाया को अपने घर बुलाया और उसके सामने कुछ चीज़ें रखी। वह थी टी.वी का रिमोट, मोबाइल फोन, किताब, रोटी और पेंसिल। खेल-खेल में उससे कुछ बातें की। छाया कई बार मिल चुकी थी नीरजा से तो उसके यहा जाके खुश थी।

नीरजा: 'हम एक गेम खेलेंगे और हर सवाल देने के बाद आपको चॉकलेट मिलेगी। घर जाके मम्मी-पापा के साथ चॉकलेट कैसे बांटनी है, वो आप उनके साथ तय कर लेना।' (छाया ने सिर हिलाया हाँ बोलते हुए।)

इस गेम को खेलने के लिए वह उत्सुधित थी) ये टी.वी रिमोट है। क्या आप इस्तेमाल करती हैं इसको।’

छाया: ‘मम्मी करती हैं, जब सीरियल देखना होता है उनको।’

नीरजा: ‘ये मोबाइल गेन से क्या करते हैं। मुझे पता नहीं है। सीखा दो, प्लीज’

छाया: ‘जो इंसान सामने नहीं है, हम उससे बात कर सकते हैं। इसमे सिम-कार्ड डालता है। और हर महीने मम्मी तो अपने नंबर में पैसे डलवाती हैं और पापा अपने गेन का बिल भरते हैं। आपको पता है वो भी फोन से ही हो जाता है। इंटरनेट चलाके।’ (मुसकुराते हुए)

नीरजा: ‘अरे वाह! ये तो बहुत बुद्धिमानों-वाला जवाब है। तुम बहुत बुद्धिमान हो, छाया। किताब के बारे में तुम्हारा क्या खयाल है।’

छाया: ‘अच्छे चित्र होते हैं। खूब सारे रंग।’ तीन-चॉकलेट पाके खुश थी।

नीरजा: ‘रोटी? अच्छी लगती है तुम्हें?’

छाया: ‘मक्खन और गुड़ के साथ। पर ये जल न जाए इसके लिए मम्मी परेशान होती हैं कभी-कभी। उनका सिरियल छूट रहा होता है ना।’ (थोड़ी सी उदास)

नीरजा: ‘मुझे भी गुड़ पसंद है। रोटी में फ़ाइबर होता है। हुमे ताकत भी मिलती है इससे। ताकत नहीं मिलेगी तो हम पूरे दिन के काम कैसे करेंगे। ये फ़्रॉक अच्छी लगी?’

छाया: ‘सुंदर है। मेरे पास बिलकुल ऐसी है। वो मैंने अपनी पसंद से ली थी जब मम्मी ने पूछा की पसंद है या नहीं।’

नीरजा: ‘और ये पेंसिल?’ अब छाया के पास पाँच चॉकलेट हो गईं। और वो खुश थी। दिलखोल के जवाब देना तो शुरू कर ही दिया था।

छाया: 'मम्मी हिसाब लिखती हैं कॉपी पे। लेकिन पापा इसको इस्तेमाल नहीं करते। कुछ लिखना होता है तो गेन पे लिख लेते हैं।'

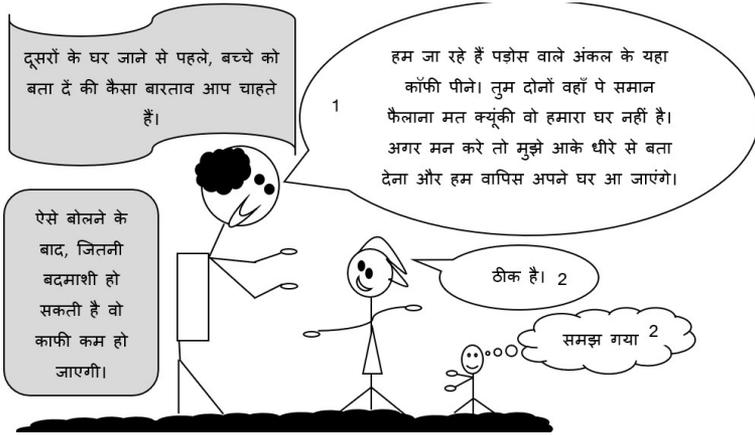
नीरजा: 'तुमने बहुत अच्छा गेम खेला। अब चोकलेट खाना जब कुछ पौष्टिक खा लो उसके बाद। कितनी खानी खानी है तुम तय करना।'

छाया मान गयी। गेम खतम होने के बाद नीरजा ने छाया को दो रोल रोटी के, दूध के साथ खिलाये। जब छाया ने खा लिया तब नीरजा ने कहा कि 'अब तुम्हें और भी स्वस्थ महसूस हो रहा होगा। मम्मी-पापा के साथ तय करना कि कैसे बांटनी है चॉकलेट'। ऐसा करना नीरजा ने ज़रूरी समझा ताकि छाया जान पाये कि 'कौनसे' खाने कि ज़रूरत है उसे और 'कौनसा' खाना वो चाहती है। छाया खुश थी और कहा कि 'मैं एक चॉकलेट अभी खाऊँगी, कुछ मम्मी को दूँगी, कुछ पापा को दूँगी और बाकी फ्रीज में रख दूँगी'। नीरजा ने उसके मम्मी-पापा को पूरी बात बताई। नीरजा ने कहा कि 'बाकी सब बातें तो बहुत अच्छी थी। खासकर फ्रॉक चुनने में आपने उससे पूछा कि पसंद है या नहीं। वैसे टी.वी और होम-वर्क वाली आदत गलत हो गयी है लेकिन सुधार सकते हैं अगर सिरियल देखना बंद हो जाए, फोन का इस्तेमाल कम, और पेंसिल का ज़्यादा।' क्यूँकि:

वो टी.वी देखती थी क्यूँकि उसकी मम्मी भी सिरियल देखती थी खासकर जब रोटी जल रही होती थी। छाया कि नज़र में ज़रूरी काम करते हुए भी टी.वी देखना एक ज़रूरी काम बन गया था। छाया लिखती नहीं थी क्यूँकि उसके पापा ने साथ बैठके कभी उसके साथ शायद लिखा ही नहीं कुछ।

नीरजा से पूछा छाया के मम्मी-पापा ने कि 'आपको कैसे पता कि बच्चे की सोच के बारे में कैसे पता करना है। आपकी तो शादी भी नहीं हुई'। नीरजा ने जवाब दिया कि 'दुनिया भर में करोड़ों का खर्चा किया जाता है बच्चों के विकास पे। हजारों में। मज़ा आता है बच्चों की मानसिकता के विषय में पढ़ने में। मुझे लगता है की पैसे कमाने के लिए

भी अच्छा माध्यम है।' (मम्मी की तरफ देखते हुए) 'आप भी शुरू करिए इसमे काम करना, अपने घर से'।



खाने की आदतें और पीने का पानी

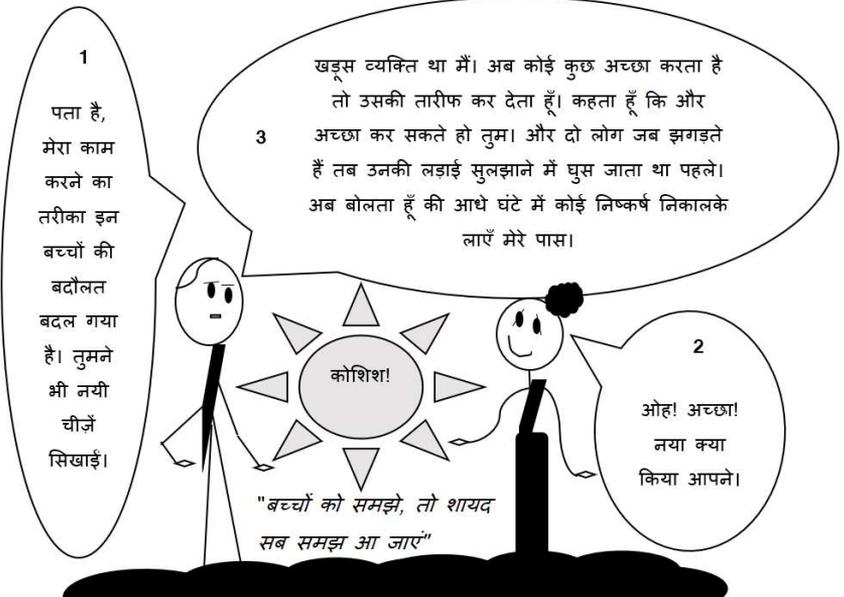
- बच्चे को दो साल की उम्र से ही सिखाना होता है की कौन सी सेहतमंद वाली है और कौनसी नुकसान करती है। उदाहरण: फलों क लिए आप कहिए की इन्हे खाने से हमारा शारीरिक विकास अच्छा होता है और डॉक्टर की ज़रूरत नहीं पड़ती क्योंकि शरीर स्वस्थ रहेता है।
- चॉकलेट, टॉफी, बिसकुट, नमकीन ये सब खाने के लिए अगर बच्चा ज़िद करे तो कहिए, 'हाँ, मुझे भी खाना है लेकिन क्यूँ न पहले कुछ पौष्टिक खा लें उसके बाद ये खाएं, वरना फिर बीमार पड़ सकते हैं और डॉक्टर के यहा जाना पड़ेगा। डॉक्टर अच्छे होते हैं, हमारा इलाज करते हैं, लेकिन कोशिश करनी चाहिए उनके पास न जाने की'।
- बच्चा कुछ अच्छा काम करे तब उनको इनाम देना चाहिए। कभी कबार चॉकलेट-टॉफी इनाम में देना अच्छा बरताओ बनाने के लिए ज़रूरी है।
- कोई भी चीज़ संतुलित मात्रा में खाई जाये तो कोई खराबी नहीं है। कभी मस्ती के लिए फास्टफूड भी खाइये। पूरा परिवार मिलके खाइये (बच्चे के लिए जब भी लाएँ)। जब भी ज़िद करे किसी खाने की कभी-कभी वो पूरी कर देनी चाहिए। ऐसे करने से जब भी आप ज़िद करके कोई खाना खिलाएँगे बच्चे को तब वो भी आपकी ज़िद सुन लेंगे।

- बच्चा बहुत ज़िद करे तो हर बार चिल्लाये बिना सक्थ आवाज़ में कहिए की 'वो हम सिर्फ रविवार को खाएँगे'।
- ज़बरदस्ती मत खिलाये बच्चे को जो खाना बना है, कोशिश करिए की उसकी पसंद का स्वाद हो। चिल्लाके-डॉटके जितना खिलना चाहेंगे, वो उतना ही भागेंगे। बच्चे इंसान होते हैं और उनमे अहंकार होता है।
- दो बार पूछिये खाने के लिए। आना-कानी करें तो फिर छोड़ दीजिये। भूख लगेगी तब खुशी से सामने रखा हुआ दाल-चावल खा लेंगे। खाली-पेट कोई दिन नहीं गुज़ार सकता। आप बार-बार कहकर की 'बेटा खा लो', अपना प्यार दिखा रही हैं लेकिन बच्चों को चिढ़ होगी। हमे भी गुस्सा आता है जब कोई प्यार से ज़बरदस्ती करके कुछ खिलाता है जब हमे नहीं खाना होता।
- बच्चों का भोजन के प्रति अरूचि जो बन जाती है वो दूर करने का एक ही तरीका है, उनसे खाने के लिए बार-बार मत कहिए और इस काबिल बनाइये की वो खुद तय कर सकें की उनकी सेहत के लिए क्या अच्छा है और क्या बुरा है।
- रही बात साफ पानी पीने की तो ये तो आप बहुत सुनते आए हैं। करना शुरू कीजिये और करते रहिए। क्योंकि आप अगर अभी साफ पानी का सेवन नहीं करेंगे तो बड़े होकर बच्चा भी अपने बच्चों को न सफाई से रखेगा न साफ पानी पिलाएगा। पथरी की बीमारी बालू वाला पानी पीने से नहीं बल्कि फ़िल्टर ना किए हुए पानी पीने से होती है।

एक छोटी सी सलाह, करीब तीन-साल कि उम्र के बच्चे को पहले कुछ और खाने को दीजिये। जब ना बोल दें तब (जोकि अवसर होगा) वो दीजिये जो आप उन्हें खिलाना चाहते हैं। करके देखिये, बच्चे जब कुछ पौष्टिक खा लेते हैं तब दिल को बहुत तसल्ली मिलती है।

रियांश (बाईस-साल) को कभी नहीं सिखाया कि खाते समय आवाज़ मुह नहीं निकालते। मुह बंद करके खाते हैं। क्योंकि ये आम बात थी। उसके माँ-बाप-भाई-बहन इस छोटी सी बात पे ध्यान नहीं देते दे। क्योंकि वो भी ऐसा ही करते थे। फिर एक वक़्त आया जब रियांश को घर से बाहर जाना पड़ा और नए दोस्त बने। उसकी इस खाने कि आदत से होने लगा कि दुसरे दोस्त टाल देते थे उसके साथ खाना खाना। वक़्त के साथ उसे ये बात पता चली जब दोस्तों ने मज़ाक बनाना शुरू कर दिया। तब उसने सोचा कि 'काश अच्छी आदतें सीखी होती मैंने। खैर अपने बाकी भाई-बहनों को बता देता हु ताकि वो इस चीज़ से परेशान न हों'।

अभी जिन नीरजा की कहानी पढ़ी उन्होने छाया के मम्मी-पापा से ये भी कहा था कि 'जैसे फ्रॉक पसंद करने दी, वैसे ही उसके सामने खाली प्लेट रखके बोलिए जो पसंद हो वो खाना परोस ले।'।



सेहत ज़रूरी है

विमान में सफर करते हुए सुना होगा आपने की हवा का दबाव कम होने पे, ऑक्सीजन का मास्क नीचे गिर जाएगा और पहले खुद पहने फिर दूसरे की सहायता करें। कुछ ऐसे ही ज़रूरी है अपनी मानसिक और शारीरिक सेहत का ध्यान रखना। उदाहरण:

- बच्चा पंद्रह साल का हो गया और उसी समय हमे कमर में तकलीफ हो गयी। तो हम क्या ही साथ दे पाएंगे उसका। वो हमारी सेहत को लेके और परेशान होगा। और ये कीमती समय जब वो और अच्छी चीज़ें सीख सकता है वो बेकार होगा। कई चीज़ें अकेले सीखेगा। इसलिए उसके साथ रहने के लिए, खुद का स्वास्थ्य और स्वस्थ खाना तो ज़रूरी है।
- जब घर आए और हमे भूख लगी है। सामने देखा कि बच्चा भी भूखा है और रो रहा है। अब हमारे प्यार कि वजह से हम अपने पेट पे लात मारके, बच्चे को खाना पहले देंगे। गुस्सा और आग्रा जब वो रोता रहेगा (या सवाल पूछता रहेगा)। इतना महान बनाने कि बजाय, शायद एक मिनट निकालके फटा-फट कुछ खा लेना बेहतर होगा और फिर बच्चे कि सेवा करना।
- छोटे बच्चों को गोल-मटोल करना ठीक नहीं है। इससे उन्हे स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। यदि बच्चा दिखने में पतला-दुबला है लेकिन वज़न सही है तो सब बढ़िया है। बच्चे के एक उम्र के वज़न से ज़्यादा ये देखिये जो उसकी बढ़ती उम्र में बढ़ते वज़न की वजह से विकास कैसा है।

- अधिक मात्रा में घी, तेल और मीठा खाना हमें नुकसान देता है। तीन साल की उम्र से अगर घी, तेल और मीठा खाने की आदत डालेंगे बच्चे को तो उसे वही स्वाद चढ़ जाएगा और वो बड़ा होके वही सब खाएगा, फिर शायद बीमारियाँ हो जाएँ।



वर्जिश करिए और करवाइए

अवध (आठ-साल) के स्कूल में उनके टीचर ने क्लास में कहा कि 'तुम सब आज शाम को मम्मी-पापा के साथ पंद्रह-मिनट टहलने जाओगे। उसके बाद उनसे कॉपी में नोट लिखवाना कि ये होम-वर्क हो गया।' अवध शाम को रोज़ अपने मम्मी-पापा के साथ स्टेडियम खेलने जाता था। लेकिन इस पंद्रह-मिनट के टहलने से शरीर को तो आराम मिला लेकिन कई सारी बातें भी हो गईं जैसे की 'टहलने से दिल और फेफड़े तंदरुस्त रहते हैं', 'मन को शांति मिलती है', 'वज़न कम होता है', 'सर गणित पढ़ाते हैं अच्छे हैं'। माँ-बाप ने तो कॉपी में लिखके साइन कर दिया

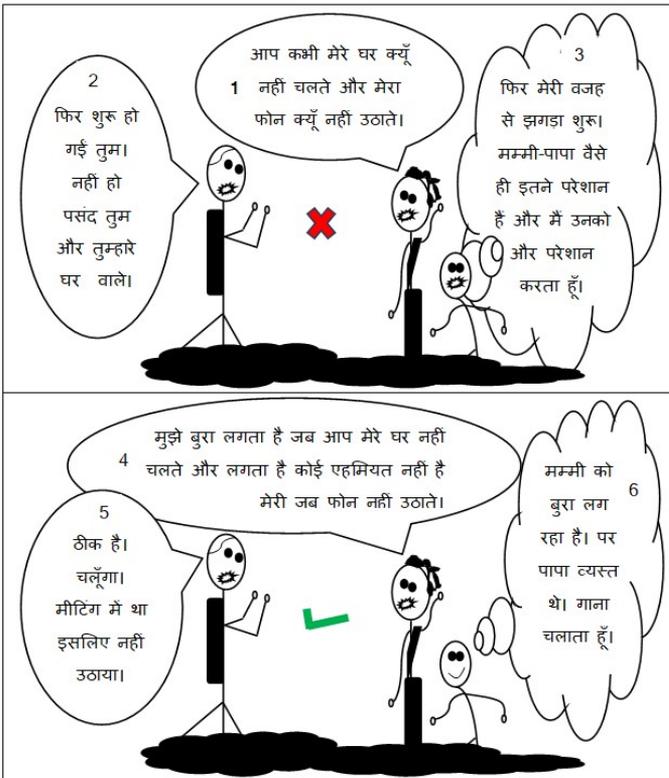
की टहलना हो गया। उन्होंने वहाँ पे टाइम भी लिख दिया। एक पेपर पे नोट लिखा गया था और उसी कॉपी में रख दिया। सर अगले दिन पढ़के मुस्कुराए।

आदरणीय टीचर,

धन्यवाद, कि आपने मुझे टहलने वाला होम-वर्क दिया। मैंने मम्मी-पापा के साथ वक्त बिताया। वो सिर्फ मेरे साथ थे। उन दोनों को स्टेडियम जाना बहुत पसंद है। मेरे होम-वर्क के बहाने उनकी और पंद्रह-मिनट एक्सरसाइज़ हो गयी।

सादर,

अवध



बच्चों की ज़िद्द

कभी-कभी ज़िद्द पूरी कर देनी चाहिए और कभी-कभी ज़िद्द पूरा करने से मना कर देना चाहिए। जैसे कि:

- कोई महंगी चीज़ खरीदने की ज़िद्द करे तो एक रुपया बच्चे की गुल्लक में डाल दीजिये। कहिए कि, 'ऐसे जोड़ते रहो, जब खूब सारे हो जाएंगे हम तब खरीद लेंगे'।
- चॉकलेट खाने की ज़िद्द करें तो बाज़ार ले जाके चॉकलेट, पेंसिल और केला खरीदवा दें। फिर कहें कि, 'अगले हफ्ते मिलेगा'। अगर बीच में बार-बार बोलें तो चिल्लाये बिना, सख्त आवाज़ में यही दोहराइए। चिल्लाने से सिर्फ़ खुद का बी.पी. बढ़ेगा।
- किसी खिलौने की ज़िद्द करते हैं तो बताइये की: 'क्यूँ ना हम स्लेट बनाएँ खुद। वो ज़्यादा मज़ेदार होगा। फिर असपे हम लिखेंगे', 'क्यूँ ना कपड़ा सिल के डॉल का ड्रेस बनाएँ। ज़्यादा मस्ती वाला काम है।'
- जब बच्चा बहुत ज़्यादा ड्रामा कर रहा है तब वहाँ से चले जाइए। आपका चिल्लाना चीज़ें बर्बाद करेगा। अगर आपने कोई जवाब दे दिया तब बच्चे को लगेगा की ड्रामा करना अच्छा है। इससे मम्मी-पापा मुझपे ध्यान दे रहे हैं, उनको फरक पड़ता है मैं जो मांग रहा हूँ। बच्चा सोचेगा इसलिए मैं और ड्रामे करूंगा।

- शादी किसी-से करनी है उसके लिए ज़िद्द करें तब आपको उनकी खुशी का ध्यान रखना चाहिए। लेकिन अगर वो गलत साथी लाये हैं तो उनको एक दोस्त बनके समझाइए।
- ध्यान भटकाने की कोशिश करिए ज़िद्द से। यही जो हम 'ध्यान भटकाना' करते हैं बचपन में, बच्चे भी वही सीखते हैं। फिर आप उनसे कुछ बात करना चाहते हैं लेकिन वो विषय बदल देते हैं। क्या हो गया अगर वो ऐसा करते हैं। हर समय कुछ 'ताना' या 'डांट' लगाने कि बजाय उन्हें दोस्त कि तरह राय दीजिये। शुरू करिए ऐसे, 'मुझे लगता है कि...'

किसी भी मोड़ पे, बच्चे की किसी भी उम्र पे, अगर बन्दिशें लगायेंगे तो वो उनको और तोड़ना चाहेंगे। बच्चे इसलिए बिगड़ते हैं क्योंकि उन्हें वो सब दे दिया जाता है जो वो मांगते हैं। अगर मना भी करते हैं तो सही तरीके से नहीं। यानी असली वजह न बताके सीधे मना कर देते हैं कि 'नहीं मिलेगा' या फिर 'पहले खाना खाओ फिर मिलेगा'। अब आप ज़िद्द ही तो कर रहे हैं। कुछ समय बाद इज्जत से ना बात करना बच्चे के स्वभाओं में आ जाता है।

सात-साल की परी को काजू की बर्फी खानी थी। फ्रीज में दो डब्बे थे। एक में रसगुल्ला और दूसरे में बेसन के लड्डू। मम्मी ने दोनों दिखाया और कहा उसमें से चुनने को। परी नहीं मानी क्योंकि उसे काजू बर्फी खानी थी। दरवाजे कि घंटी बाजी। मम्मी दोनों डिब्बे छोड़के दरवाजा खोलने चली गयी। कोई कूरियर आया था। फिर वो वापिस आयीं और कुछ ऐसी बातें हुईं।

मम्मी: 'क्या करना है'।

परी: 'मुझे काजू-बर्फी चाहिए'।

मम्मी: 'नहीं हैं। इन दोनों में से चुनो'।

परी: 'मुझे ये नहीं खाना। मुझे काजू बर्फी चाहिए।' और रोने लगी

मम्मी को वॉशिंग-मशीन से कपड़े निकालके सुखाने जाना था। फिर खाना चढ़ाना था गैस पे। फोन भी बजने लगा। बहुत काम थे और उसी समय परी और उसकी काजू-बर्फी की मांग तंग कर रही थी। उन्होने सब काम अपने दिमाग से निकाला और इस ज़िद को शांत करने का सोचा।

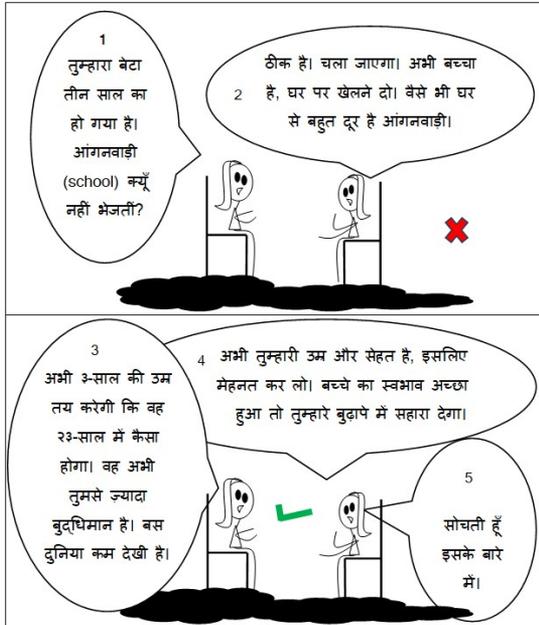
मम्मी एक कागज़ लायी और कहा परी से कि 'क्यूँ न हम काजू बर्फी बनाएँ इसपे?'

परी: 'ठीक है'

मम्मी: 'अब खाओ इसे' yum yumyum (खाने की एक्टिंग करने लगी)।

परी: 'आपने दुकानवाला तो बनाया ही नहीं है। मैं बनती हूँ पेंसिल दीजिये'।

करीब एक मिनट बाद परी ने लड्डू उठाके खा लिया।



क्या न बोलें

‘तुम नहीं कर पाओगे, तोड़ दोगे, मुझे करने दो। हमेशा गलती करते हो। कितने बेवकूफ़ हो। कुछ काम तो करो, सोते रहते हो। कुछ तो ठीक से कर लिया करो। तुम्हें तमीज़ नहीं है उनके पैर नहीं छूए। चुप रहो और जाओ यहा से। अभी मेरे पास वक़्त नहीं है, कुछ काम कर रह हूँ। अपनी माँ जैसे मत बनो तुम। अपने भाई जैसे अच्छे क्यूँ नहीं बनते तुम। ये सीखने में क्या दिक्कत है।’ होम-वर्क नहीं किया तो मार खाओगे। अपने पापा से कुछ सीखो। जब बड़े बात कर रहे हो तब शांत रहो।’

और सबसे बड़ा विस्फोटक वाक्य, ‘पता नहीं क्यूँ पैदा कर लिया तुम्हें।’

बच्चे को घर पर शरारती चीजें करने की अनुमति तो होती ही है। लेकिन चाय के लिए पड़ोसियों के घर जाते हैं, तब नहीं। जब वो नमकीन फ़ैला रहे होते हैं तो शायद माना करने लगते होंगे। आप इससे बच्चे के अहंकार को चोट पहुंचाते हैं और वह सोचते हैं, ‘घर पर मेरे माता-पिता नहीं रोकते तो अब क्यूँ? वो भी दूसरों के सामने’ आपको भी शायद लगता होगा की कितना बदमाश है। दूसरों के यहाँ ही बच्चे नाक कटाते हैं। अरे! करने दिया करिए उन्हें बदमाशी। जाने से पहले थोड़ा समझा दीजिये कि कहा जा रहे हैं। दरअसल वो नमकीन फ़ैलाने से बदमाशी नहीं कर रहे। अगर आप उनको ये करने से रोकते हैं तो वो आगे चलके बदमाशी करेंगे। क्यूँकि उनके दिमाग में यही चल रहा है कि ‘मुझे माना किया, मैं तो करूंगा।’

अमानी और पावनी दो जुड़वा बहनें थीं। अमानी तंदरुस्त थी, पाँच मिनट पहले पैदा हुई थी, पढ़ाई में अच्छी थी और गाना अच्छा गाती थी। पावनी बचपन से ही कमजोर थी, पढ़ाई में ठीक-ठीक थी और गाना सीखने की कोशिश की बहुत लेकिन नहीं सीख पायी। अमानी को तो हमेशा अपनी माँ की तारीफ मिलती थी। लेकिन उसे अपनी बहन पे गुस्सा तो आता ही था। उस समय मम्मी पावनी को अपने रूम में ले जाती थी और अमानी को बोलती कि 'तुम क्यों अपनी बहन को मारती होह। ऐसा होता रहा। कई साल बीत गए। फिर दोनों कि शादी हुई और दोनों को एक-एक बेटा हुआ। दोनों अब चालीस साल कि हो गई और उन्होंने फैसला किया कि वो चाय पे मिलेंगी। ज़िंदगी बीत गयी थी और बहुत वक्त से बात नहीं हुई थी अच्छे से। ये भी सोचा की बच्चों, पति और ससुराल वालों के बारे में भी गप्पे मरेंगे। चाय पे चर्चा कुछ इस प्रकार हुई।

अमानी: 'मुझे बहुत गुस्सा आता था जब मम्मी हर बार तुमको बचा के अपने पास ले जाती थी। मेरी हमेशा तारीफ करी उन्होने पर प्यार तुमको ज़्यादा किया। ये देखके मुझे और गुस्सा आता था तुम्हारे पे और मारती थी मैं। पर जब तुम्हारी शादी हुई तब मुझे बहुत खालीपन लगा और मैंने खाना नहीं खाया कही टाइम तक'।

पावनी: 'मम्मी तुम्हारी तारीफ करती थी। मुझे तो यही लगता था कि मैं कुछ नहीं कर सकती। एक बोझ हूँ सब पे। जब तुमको बोलती थी की गाना अच्छा गाती है ये तब मेरा सुनने का मन करता था की ये गाना सीख रही है और हमारे परिवार का उभरता सितारा है। जब मैंने शादी की तब मैं खुश थी की परिवार से जा रही हु ताकि तुम सब लोग शांति से जी लो'।

और गप्पे मारे गए। दोनों को एहसास हुआ की मम्मी ने पूरी तरह से कोशिश की थी उनके झगड़े सुलझाने की। और ये भी लगा की झगड़ों में किसी एक की तरफदारी नहीं करनी चाहिए। मम्मी को पावनी को कहना चाहिए था कि 'तुम चुप रहने कि बजाय बताओ उसे कैसा लग रहा

है' और अमानी को कहती कि 'इस घर में लोग मारने-पीटने के लिए नहीं होते'।

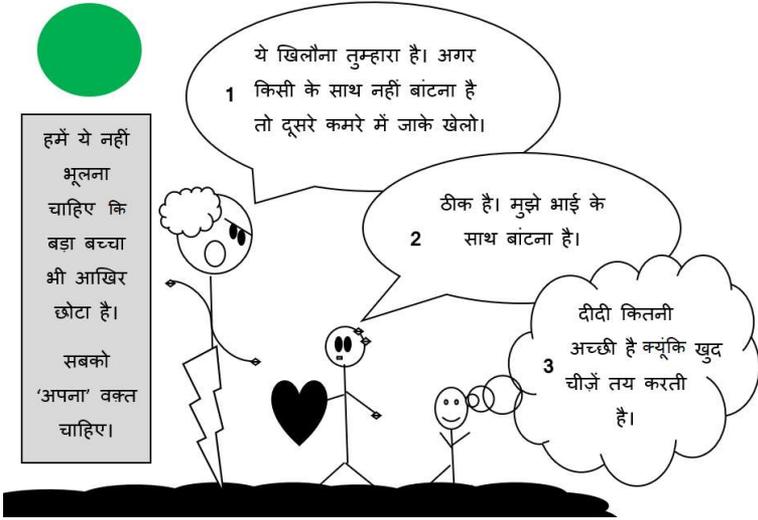


आप शिक्षक बनिए

जब बच्चे दुर्व्यवहार करते हैं, तो विद्यालय के शिक्षक सही कार्रवाई से अनजान हो सकते हैं। सही और गलत की व्याख्या ज़रूरी नहीं करें और आपसे शिकायत करते हैं। आप गुस्से में आ सकते हैं और अपने बच्चे पर चिल्ला सकते हैं। यहां तक कि उसे धमकी देते हुए कहा, 'देखो तुम्हारे शिक्षक शिकायत कर रहे हैं।' यहां तक कि शिक्षक भी गलत हो सकते हैं।

- आपको विनम्र रहना होगा। यदि आप बच्चे की छोटी गलतियों के लिए चिल्लाते हैं, तो वे भविष्य में आपके साथ अपनी गलतियों को साझा करने से डरेंगे। उनकी कार्रवाई के कारण जो बुरा हुआ, उन्हें समझाना बेहतर है।
- अगर आपका बच्चा शांत है तो समझिए कुछ गड़बड़ है। एक दोस्त की तरह बात करके पता लगाने की कोशिश करें। अपने बच्चे को उन दोस्तों से अच्छी बातें सीखने के लिए सिखाएं जो अच्छा करते हैं। खुद को उसकी जगह रख कर देखिये। लगेगा की जिंदगी तबाह हो गयी जब सबसे प्यारा इंसान आपपर चिल्लाये और सुनने को तैयार नहीं हो आपकी।
- बच्चे के भी सब कुछ आप हैं। उसे कैसा लगेगा जब टीचर की शिकायत सुनकर आप असपे चिल्लाने लगते हैं। समझिए क्यूँ हुआ और समझाइए की क्या परिणाम होगा। एक बार होगा, दो बार होगा, दस बार भी होगा। धीरज रखिए, वो समझेगा।

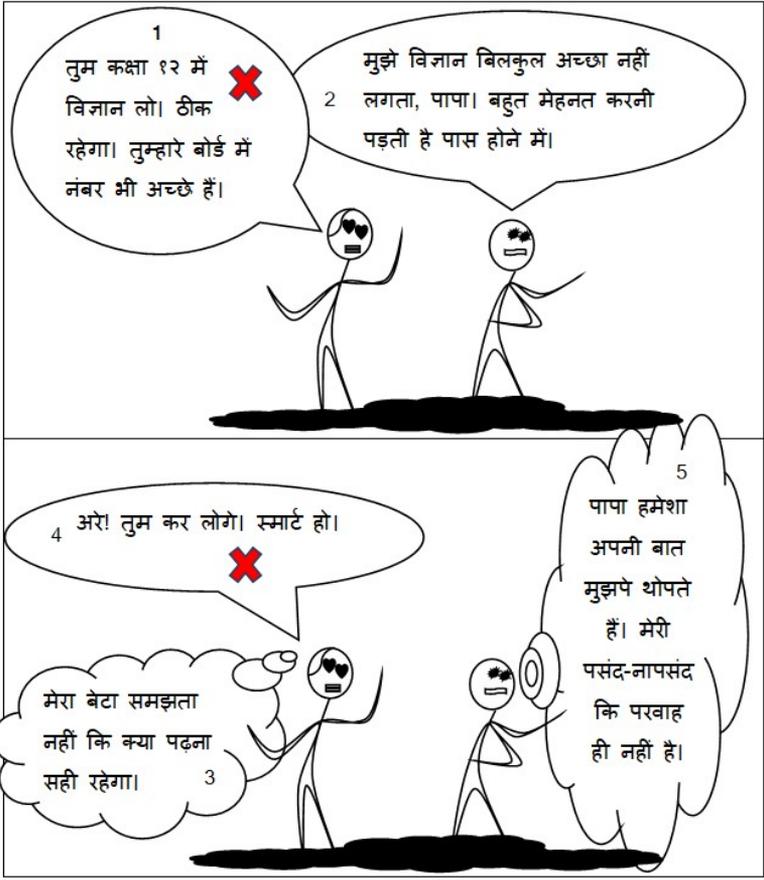
- बच्चे बहुत बुद्धिमान होते हैं लेकिन जल्दी चीजें भूल जाते हैं। तो हो सकता है आपको कई बार बताना पड़े। वैसे, भूली हुई चीज उनके अंदर जो लड़क इंसान है (हममे भी हैं) उसके दिमाग में चुप जाती हैं और कई साल बाद सामने आती है।
- केला या संतरा छीलना हो तो उन्हें खुद करने दीजिये। बोलिए, 'तुम कर सकते हो'।



रोज़ बोलिए, 'तुम कुछ भी करो, मैं तुमसे प्यार करती हूँ'।

कुमुद तीसरी कक्षा में पढ़ती है। एक लड़का है आकर्ष जो उसी क्लास में है। एक दिन खाने के लिए मध्यान्तर हुआ। कक्षा में कोई नहीं था। उसी समय आकर्ष ने कुमुद की चुम्मी ले ली। कुमुद क्लास में चुप-चाप रहने लगी। शनिवार को उसके माँ-बाप आए जब टीचेर्स से मिलने तब टीचर ने बताया की कुमुद चुप-चाप रहने लगी है। वो घर गयी और मम्मी ने बातों-बातों में कुमुद से पूछा की क्या हुआ। वो हैरान हो गई ये सुनके की लड़के ने चुम्मा लिया। स्कूल में टीचर से शिकायत की। टीचर ने उनका साथ दिया और आकर्ष के माता पिता को बुलाया। उन्होने माना की बच्चा है नादान है। आकर्ष कॉलेज में गया और जनवरी 2019 में

उसे एक रात हवालात में काटनी पड़ी क्योंकि एक लड़की ने उसकी शिकायत की कि आकर्ष ने उसका चुम्मा ले लिया। शायद ये दिन नहीं आता अगर बच्चों को सिखा देते की कैसा व्यवहार सही है और कैसा गलत। असपे मुकदमा हुआ और बादमे आकर्ष ने बताया कि 'मैं मम्मी-पापा को देखता तो बफन में तो सोचता था कि मैं भी करूँ फिर टी.वी पे देखा तो और मन बन गया।'



क्या सिखाएँ, क्या बोलें?

बच्चे वह नहीं करते जो आप कहते हैं। वह वही करते हैं जो आप करते हैं। खुद की आदतें सुधारनी चाहिए। क्योंकि बच्चे कब बड़े हो जाएँ और पलट के न देखें, पता नहीं। कुदरत हम माता-पिता को कब छीन ले बच्चों की जिंदगी से पता नहीं। तो क्यूँ न कोशिश करें उन्हें और अच्छा इंसान बनाने की। कुछ सलाह:-

- यदि किसी बच्चे को पैसे के पीछे की हार्डवर्क (मेहनत) के बारे में समझाया जाता है, तो अतिरिक्त खर्च कम हो सकता है।
- हाथ धोके खाना सिखाया तो बीमारियाँ कम हो जाएंगी।
- दो साल की उम्र से बच्चे को नीजी अंगों की सफाई रखना सिखाये।
- महिलाओं को सम्मान देना सिखाएं।
- बच्चे को डस्टबिन का उपयोग करना सिखाएं।
- व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में सिखाएं।
- सभी धर्मों और जातियों का सम्मान करना सिखाएं। आगे चलके शांत नागरिक बनेंगे। शायद दंगाई भी नहीं।
- घर पर भी राष्ट्रीय त्योहार मनाएं।
- सिखाये की जब गुस्सा आए तब पानी पी लें और वहाँ से चले जाएँ।
- जो इंसान पसंद नहीं है उसकी बात न सुने लेकिन अपमान नहीं करें। जैसे हमे कुछ लोग अच्छे नहीं लगते वैसे उन्हे भी तो कुछ

लोग पसंद नहीं है। कोई बात नहीं। ये बहुत ही खराब बोलते हैं आप जब कहते हैं, 'चाचा हैं, ऐसे नहीं करते, क्या सोचेंगे'।

- यदि आप अपने बच्चे को अंग्रेजी सिखाना चाहते हैं, तो उसे अंग्रेजी कार्टून दिखाएं। अगर वह कविताओं को देखने के लिए जिद्दी हैं, तो यह ठीक है। उन्हें देखने दो। आपको उनके साथ बैठना चाहिए और इस बात में दिलचस्पी लेनी चाहिए कि वे क्या करना चाहते हैं।
- उन्हें बताएं कि, 'हम आधे घंटे देखेंगे और फिर पढ़ने जाएंगे।' यदि आप उनके काम में रुचि लेते हैं तो वे आपकी रुचि में रुचि लेंगे। और कार्टून छोड़ देंगे। सम्मान दो और सम्मान लो। एक वर्ष की आयु से बच्चे को समझाएं। वे समझेंगे क्योंकि वे आपसे अधिक बुद्धिमान हैं।
- एक बच्चे के लिए, गुल्लक में उस एक रुपये के सिक्के को डालना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आप अपने बैंक खाते में अपना वेतन चाहते हैं। उन्हें बढ़ावा दो। उन्हें आदेश न दें। उनसे निवेदन करें।
- सभी में अहंकार है: बच्चे में भी और बुजुर्ग में भी। बच्चे को वह करने का आदेश न दें जो आप उन्हें करने के लिए चाहते हैं।
- उन्हें अच्छे शब्दों का प्रयोग करना भी सिखायें। जैसे कि, धन्यवाद, माफ कर दो, कृपया। ये सब उनकी मदद करेंगे जब वो बड़े होकर काम करेंगे। एकदम से जब उनको सीखना होगा तब मुश्किल हो सकती है। आपको भी कहने चाहिए ये सारे शब्द। मुश्किल है एक दम से। मेरे साथ भी यही हुआ था। पर कोशिश करने से सब हो जाता है।
- बचपन से ही लड़की और लड़कों को अपने नीजी वस्त्र धोना सिखाये और खाना परोसना सिखाये। ऐसा इस लिए क्योंकि घर संभालना लड़के को आना चाहिए जब वो बड़ा होके कहीं अकेले रहे।

- लड़की को भी आत्मा निर्भर बनाइये क्योंकि हो सकता है उसकी शादी सफल ना रहे। सब लोग छोड़ दें तब वो कुछ तो कर पाये अपने (और बच्चों) के लिए।
- अगर ढाई साल की उम्र से ही बच्चों को बताया जाए 'अच्छे बरताव' का अर्थ तो वो सीख जाएंगे। स्कूल में नहीं लड़ेंगे। और बड़े होकर शांत इंसान बनेंगे। इसका असर न सिर्फ समाज में दिखेगा बल्कि उनके नीजी जीवन में भी शांति आएगी। बस आपको धीरज रखना होगा और बच्चों को पहले ही बता के कि कहाँ जा रहे हैं और उनसे क्या उम्मीद है। ऐसे मत कहिए, 'ठीक से रहना वहाँ पे, बदमाशी नहीं करना जैसे घर पे करते हो'। कहिए, 'मुसकुराना वहाँ पे और कुछ पूछें तो जवाब देना क्योंकि तुम्हें खुद को अंदर से अच्छा लगेगा बातें करने के बाद।'



कुछ बातें जो बोलनी चाहिएँ सिर्फ अपने शब्द बदल के:

‘तुम कितनी सफाई से रहते हो। तुमने कमरा अच्छे से साफ किया। तुमने दादा क साथ वक्त बिताया, तुम मेरा कितना ध्यान रखते हो, तुम कितने अच्छे कपड़े पहनते हो, तुमने कितने अच्छे से अपना खिलौना समेटा, तुम क्रिकेट अच्छा खेलते हो, मुझे गणित सीखा दो, मैं कितना किस्मत वाला हूँ की मुझे तुम जैसी बेटि मिली, मैं खुश हूँ तुम्हें पाके।’

दो साल के बच्चे से भी बोलिए। जब आपके जानने वाले का फोन आए तब कॉल उठाइये और जब बच्चा सुन रहा हो, तब कहिए, ‘हाँ में एक खुश माँ बोल रही हूँ, बताइये...’

अगर वे जमीन पर खाना गिराते हैं, तो कहते हैं कि ‘तुमने खाना बर्बाद किया, तुमने गलती की लेकिन अगली बार सावधान रहना।’ यह मत कहिए कि ‘तुमने क्या किया है यह सब पैसे से आता है। जब कमाई शुरू होगी तब पता चलेगा।’

जब कोई बच्चा किताब में लिखता है तब ये ना कहें कि ‘क्या कर रहे हो, किताब में नहीं लिखते।’ बच्चे को पता ही नहीं होगा की क्यों नहीं लिखते। उसे समझाएं कि ‘कॉपी में पेज खाली है इसलिए आपके पास लिखने के लिए अधिक जगह है। जबकि एक किताब में, बहुत सारे शब्द हैं, तुम्हारे पास लिखने के लिए कम जगह होगी। मुझे लगता है कि आपको अपनी किताब केवल पढ़ने के लिए रखनी चाहिए।’ इतना लम्बा वाक्य बोलने में वक्त लगेगा लेकिन ये लम्बा वाक्य ज़्यादा बेहतर समझाएगा उनको।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी बेटि एक अनुचित फिटिंग के कारण अपनी पोशाक को बदल दे, तो उसे बताएं कि ‘यह दूसरी पोशाक तुम पर बेहतर दिखती है और साथ ही यह उसे अलग दिखाती है। यह रंग बेहतर है। तुम इसमे कितनी अलग दिखोगी’ ये कहने कि बजाय, ‘तमीज़ नहीं है तुम्हे, कैसे कपड़े पहने हैं।’

समझाइए, जैसा करनी वैसा भरनी' ये मुहावरा दो साल की उम्र से बोलन शुरू करिए। 'लड़ोगे दूसरे से तो वो भी तुमसे लड़ेंगे।'

ये मत कहिए कि 'जाओ तुम ये करो, ये तुम्हारे लिए अच्छा है। वरना बैठे रहना घर पर ही'। ये बताइये, 'मैं तुम्हारी जगह होती तो ये करती...जब तुम्हारी उम्र कि थी तब एक बार मेरे सामने यही सवाल था... मेरे हिसाब से...' प्यार से समझाइए। आप जो चाहते हैं वो कर देंगे।

ऐसे कहने की बजाय कि 'जाओ अब खाना कहा लो, ठंडा हो रहा है'। कहिए की 'मैं खाने खाने जा रही हूँ। क्यूँ न साथ बैठके खाएँ। गरम खाना खाने में बहुत मज़ा आएगा'। ऐसा करने से बच्चे एकता सीखेंगे।

एक साल के बच्चे से कभी तुतला के बात नहीं करनी चाहिए। इससे वो भी तुतलाना सीखते हैं। बच्चा चाहे जितना भी छोटा हो, उससे बड़ों के जैसे ही बात करनी चाहिए। छोटे हैं तो क्या हुआ, इन्सान हैं।

वैसे बच्चे को, बल्कि पूरे परिवार को खूब प्यार दिखाना चाहिए जब सुबह सोकर उठें। हम अक्सर ये करना भूल जाते हैं जब बच्चे बड़े होते हैं। रात को भी यही करिए जब सोने जाएँ। और एक अच्छी हरकत जो बच्चे ने पूरे दिन में की, वह उनको याद दिलाएँ उनकी तारीफ करते हुए। जैसे की, 'तुमने आज अपनी बहन का समान उठाया, अच्छी मदद करी', 'तुमने खाने खाने से पहले खुद जाके हाथ धोये, तुम सफाई का कितना ध्यान रखते हो', 'तुमने सिक्के उठाने में मेरी मदद की, तुम पैसे की इज्जत करते हो', 'तुमने बिल्ली को खाने खिलाया, तुम कितनी परवाह करते हो सबकी'।

जैसे बच्चे बड़े होंगे, जो तारीफ करें हम उनकी उसके शब्द बदलेंगे लेकिन भावना वही रहेगी। 'तुमने आज एक घंटा बैठके पढ़ाई की सुबह, अच्छा है, सुबह की पढ़ाई सबसे अच्छी होती है, तुम्हें इसका फायदा मिलेगा', हटुम क्रिकेट बहुत अच्छा खेले आज, तुम्हारे साथ खेलने में मज़ा आता है', 'तुमने आज किचन में मेरी मदद की, थैंक-यू'।

कोशिश करके तो देखिये, क्या पता आपके घर का माहौल और अच्छा हो जाये, वक्त के साथ। महोल अच्छा रहा तो खुद तो खुश हो ही जाएंगे।

ऋषभ (अठारह) साल अपने भांजे अद्विक (छह-साल) को कभी-कभी अपने साथ क्रिकेट खेलने ले जाता है। अद्विक वहा बैठके सिर्फ देखता था। ऐसा करीब तीन साल तक होता रहा। वो ऋषभ से इस खेल के बारे में पूछता और अपने पापा के साथ बैठके टी.वी पे मैच देखता था। एक दिन उसने अपनी मम्मी से पूछा कि 'क्या आपने क्रिकेट खेला है कभी'। उसकी मम्मी ने सोचा और मन में जवाब दिया कि 'मुझे कभी इसमे न रुचि थी और न कभी किसी ने मुझसे पूछा'। लेकिन ये जवाब उन्होने ऋषभ को नहीं दिया। उन्होने कहा कि 'क्यूँ न तुम मुझे खेलना सिखाओ रोज़ शाम को?' अद्विक और मम्मी कि रोज़ शाम को क्रिकेट कोचिंग होने लगी। एक दिन अद्विक के पापा ने उसकी मम्मी से पूछा (मस्ती में) कि 'क्रिकेट ट्रेनिंग कैसी चल रही है?' उन्होने कहा कि, 'मेरे प्यारे पतिदेव, मैं क्रिकेट उतना खराब खेलती हूँ जितनी गोल रोटी आप बनाते हैं'। फिर वहा अद्विक आया और पूछा कि क्या बातें हो रहीं हैं। उसकी मम्मी ने कहा कि 'तुम्हारे पापा पुच रहे थे कि मैं कितना अच्छा क्रिकेट खेलती हूँ और मैं उनको बता रही थी कि मैं पिछले हफ्ते से काफी बेहतर हो गयी हूँ।' अद्विक कि मम्मी ने अपने बचपन से सीखा है की झूठ बोलना पाप है लेकिन ये भी सीखा था कि किसी की भलाई के लिए बोला गया झूठ, सच से बढ़कर है। उन्होने अपने पति को कुछ और जवाब दिया और ऋषभ को दिये गए जवाब ने बिना बोले अद्विक को सीखा दिया की बार-बार कोशिश करने से हम अपने काम में अच्छे हो जाते हैं।

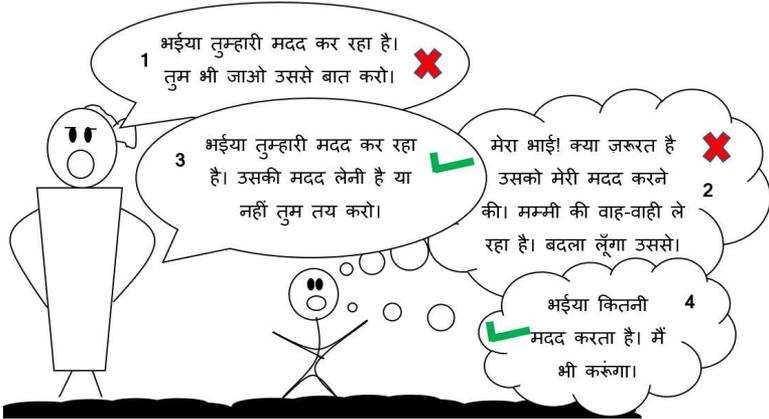
एक दूसरे से पूछें

- आप कौन सा काम सबसे अच्छा करते हैं?
- क्या आपको खुश करता है?
- आप मेरे बारे में क्या पसंद करते हो?
- आज क्या अच्छा किया? क्यों किया?
- आज किसकी मदत की?
- किसी को खाना दिया आज या पानी पिलाया?
- आज क्या बुरा हुआ? उससे क्या सीखा? क्यों हुआ?
- इसमे से क्या सबसे ज़्यादा पसंद है?
- कौन सी चीज़ सबसे ज़्यादा फायदा करती है?
- तुम कब खुश और उदास होते हो?
- तुम्हें क्या चाहिए सबसे ज़्यादा और क्यों?
- दो चीज़ें बताओ जो तुम सबसे अच्छी (या खराब) करते हो।
- तुम क्या सोचते हो इसके बारे में?
- कोई चीज़ ऐसी है जो तुमको परेशान कर रही हो?
- तुम्हे कौनसा गाना सबसे ज़्यादा पसंद है और क्यों?

एक कदम उठाये बच्चे में आत्मा विश्वास पैदा करने की और उनसे ये सवाल पूछकर। ठीक वैसे जैसे राहुल ने शुरू किया था अपने बच्चे से पूछना।

शमीम (आठ-साल) चोरी से एक दिन चॉकलेट खाई जो मुह पे लगी हुई थी। पता था मम्मी कहा छुपती हैं। ढूँढी और खा ली। मम्मी ने

कहा कि 'क्या तुमने चॉकलेट खाई है? कितनी खाओगे, दाँत सड़ जाएंगे। पूछना चाहिए था मुझे। ऐसे चुरा के नहीं खात, गंदी बात।' शमीम ने सोचा कि 'तो क्या हुआ। मैं तो खाऊँगा' और वह से चला गया। मम्मी ने सोचा की ये तो सुनता ही नहीं है। फिर उसके पीछे गई और पूछा कि 'क्या सिर्फ चॉकलेट खाना तुम्हें खुश करती है?' उसने सोचा 'हाँ'। कुछ नहीं बोला और किताब खोलके बैठ गया। पड़ोस के नवाब (आठ-साल) को सॉस (sauce) खाना पसंद था। मम्मी तो मना करती है लेकिन वो मौके ढूँढता था और फ्रिज से निकाल के खाता था। एक दिन उसके मुह पे लगा हुआ था और उसकी मम्मी ने कहा कि 'मुझे तुम्हारे चेहरे पे सक्कस दिखाए दे रहा है। अगली बार तुम्हारा खाने का मन करे तो बताना। कुछ उपाए निकालेंगे तुम्हें रोकने का।' नवाब तीस-सेकंड बाद आया और मम्मी को 'सॉरी' बोला। मम्मी ने पूछा कि 'क्या सिर्फ सॉस खाना तुम्हें खुश करता है?' नवाब ने कहा कि 'हाँ। लेकिन संतरे-का-जूस और आम-वाली-टॉफी भी अच्छी लगती है।' मम्मी बोली कि 'रविवार को खाएँगे। अभी पढ़ाई करो। ठीक रहेगा ये?' मान गया और किताब खोलके बैठ गया।



सिगरेट और दारू के बारे में क्या बोलें?

समझाइए की इससे दो पल की खुशी मिलती है लोगों को इसलिए इसका सेवन करते हैं। आगे जाके बुरा ही होता है शरीर को। ऐसे ही प्लास्टिक, रबड़ के लिए भी बताइये। बार-बार बोलने की आदत डाल लीजिये। धीरज रखिए, समझ जाएगा।

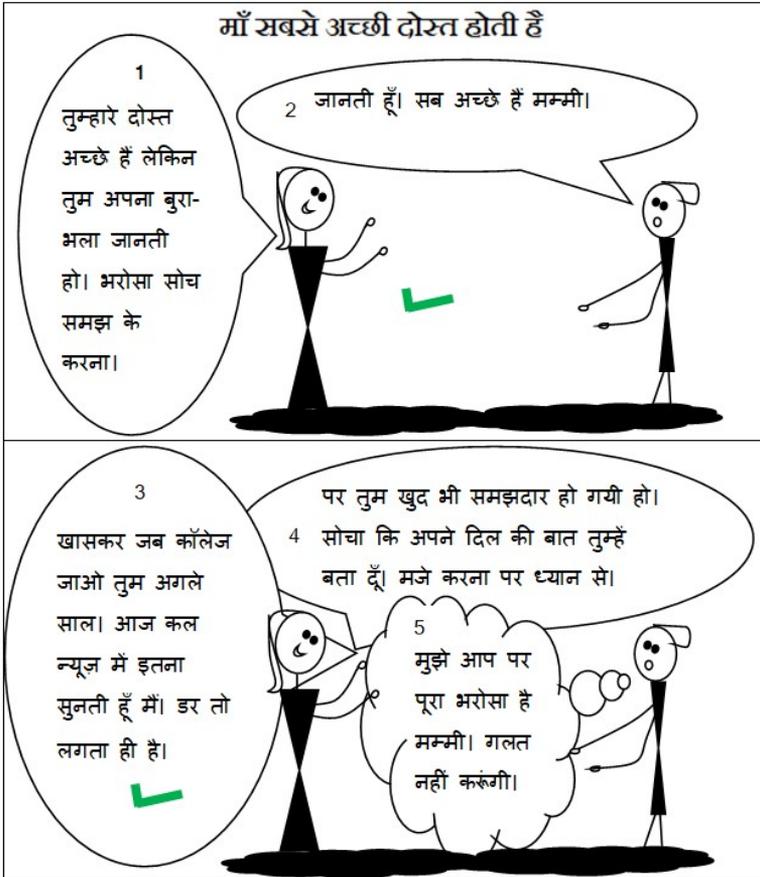
‘पापा करते हैं, इसीलिए कि कुछ पल की खुशी मिलती है। लेकिन उनकी ये सारी अच्छाइयाँ हैं.....’

विहान (चार-साल) की मम्मी बहुत अच्छा खाना बनाती थी। और अपना बिज़नस शुरू करना चाहती थी। घर में भी सब राजी हो गए थे। विहान के पापा बहुत सिगरेट पीते थे। एक-के-बाद-एक पीते रहते थे। दिल के बहुत अच्छे थे। काम भी अच्छा था। सुखद परिवार था। डॉक्टर के पास जाते थे जब भी किसी को भी समस्या होती थी। खाने का बिज़नस दोनों ने मिल के शुरू किया। विहान ने बड़े होके अपनी मम्मी का हाथ बटाया उसमे। तीस साल बाद भी उसने सिगरेट को हाथ नहीं लगाया क्योंकि उसकी मम्मी आए दिन बोलती थी (जब भी उसके पापा सिगरेट पीते थे) कि ‘अपनी मर्जी से कुछ साल कम कर रहे हैं जिंदगी के। हम सब को इतना प्यार करते हैं लेकिन इस चीज़ में खुद को रोक नहीं पाते’। विहान जब सोलह-साल का था तब एक दिन उसने पूछा कि ‘मम्मी, लोग एक्सिडेंट से भी तो मरते हैं। उसमे से शायद कुछ तो सिगरेट पीते ही नहीं हैं’। मम्मी ने कहा कि ‘वो किस्मत है। भगवान ने इतनी अच्छी लाइफ दी है तो उससे आखरी समय तक जीना चाहिए’। विहान ने आगे पूछा कि ‘तो फिर ये बुरी चीज़ें बाज़ार में क्यों मिलती हैं’। मम्मी ने जवाब दिया, ‘पैसा

कमाने का जरिया है। तुमने पढ़ा होगा कि जो चीज़ बाज़ार में बिक रही है वो और बनाई जाती है (supply & demand)। लेकिन, अब इसमें खुद का स्मार्ट-दिमाग लगाओ तुम। मेरे पास भी मौका था सिगरेट शुरू करने का। कॉलेज में एक बार सुट्टा मारा था। पर फिर मैंने इसमें ना पड़ना ही बेहतर समझा क्योंकि पैसे की बरबादी है। ये पैसे बचाके कहीं अच्छी जगह चलें खाने?’ और फिर विहान और मम्मी ने रात को होटल में खाना खाया और घर आते समय, ढाबे की चाय पी। अगले दिन तो मज़ा ही आ गया विहान को जब उसने ढाबे की दाल खाई। कुछ आदतें बदली नहीं जाती लेकिन कुछ आदतों को पैदा होने से रोका जा सकता है। ज़बरदस्ती नहीं, अपने उदाहरण देकर।



निवेश के बारे में कैसे समझाएँ



बच्चे को 100 रूपाय मिलें तो बताइये कि दस-रूपय की टॉफी लेनी है, बीस-रूपाय के फल खरीदने हैं, तीस-रूपय वृद्ध दादा-दादी को

देने हैं, पचीस-रूपाय का पेंसिल-कलर लेना है, पाँच-रूपाय का पेन लेना है और गुल्लक में दस-रूपये डालने हैं।

ये छोटी सी गतिविधि (activity) आप आए दिन करते रहिए। अपना महीने का खर्चा (और निवेश यानी investment) भी समझाइए। अपने बैंक के खाते के बारे में बताइये। ऐसे बताइये की उनके लिए समझना आसान हो।

बच्चे धीरे-धीरे समझ जाएंगे की कब, कहाँ, कैसे, कितना और क्यूँ खर्चा करना है।

आपके लिए बाज़ार से टीवी खरीदने के लिए पैसे इकट्ठे करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना बच्चे के लिए एक पिक्चर देखने जाना दोस्तों के साथ।

खर्च और निवेश के बीच एक पतली सी लकीर है जो समझाना हम शायद ज़रूरी नहीं मानते। इसलिए क्यूँकि हमे किसी कक्षा में नहीं बल्कि जिंदगी ने सिखा दिया। बच्चे भी आखिर सीख ही जाएंगे। लेकिन उन्हें अभी समझा दिया तो शायद पैसे को लेकर जो हमने मुश्किल दिन देखे उन्हे ना देखने पड़ें।

नीर (तीस-साल) की मासिक आमदनी करीब एक लाख थी। उसने गाड़ी ली थी लोन पे, घर लिया था लोन पे, दो बच्चों की पढ़ाई का खर्चा था, पत्नी के खर्चे और बिज़नेस में भी पैसे लगा रहा था। अच्छी आमदानी होने के बावजूद परेशान रहता था। क्यूँकि पैसे बचाने की आदत नहीं थी। कहीं घूमने जाते दे तो खर्चे तो होते ही थे। एक उसका दोस्त था अनिल (अट्ठाईस-साल) जिसके घर की हालत ज्यादा अलग नहीं थी। वो नीर से करीब बीस हजार कम कमाता था। बच्चों से हमेशा कुछ पैसे, हर हफ्ते उनकी गुल्लक में डलवाता था क्यूँकि बैंक और कर की जानकारी उसे जब तक हुई, तब उसे एहसास हुआ की बहुत पहले ही हो जानी चाहिए थी। । नीर और अनिल की कहानी में तीन अंतर हैं। नीर की पत्नी खर्चा करवाती थी महंगे तोहफे खरीदके और नीर जोरू-का-गुलाम था।

अनिल की पत्नी थोड़ी कंजूस थी लेकिन उनमें प्यार के साथ-साथ एक दूसरे के लिए इज्जत भी थी। नीर बचपन में अपने पिता जी से दस-रूपाय मांगता था और उसे बीस मिलते थे। और अनिल जब दस रूपाय मांगता था तब उसे पाँच रूपाय मिलते थे। 'हम अपने जीवन में कितने खुश हैं ये तीन चीजों पे तो निर्भर करता ही है: 1) हमारा बचपन 2) हमारा साथी 3) हम खुद। पहली दो चीजें तो हम बदल नहीं सकते। लेकिन तीसरी चीज में सुधार करके हम अपने आने वाले कल को और बेहतर बना सकते हैं। मजे के लिए पैसे खर्च करने चाहिए लेकिन सोच-समझ के। ज़रूरत की चीजों का भुगतान ना करना पड़े।' ये बात अनिल ने अपने घर काम करने वाले चौकीदार से काही जब उसे पता चला की वो सिनेमा पे खर्चा करता है लेकिन महवारी के टाइम पे अपनी बेटी को सैनिटरी-पैड नहीं खरीदके देता क्योंकि उसकी पत्नी ने कभी इस्तेमाल नहीं किया। जिस दिन ये बात चौकीदार जी ने समझी वो शाम को पाँच पैकेट सैनिटरी-पैड खरीदके अपनी बेटी के लिए घर ले गए। वो तो बहुत शर्मायी पर उसके पिता ने कहा कि 'अच्छी चीज शुरू करने में बुराई नहीं है'।



बच्चे कब बड़े हो जाते हैं

कुछ वक्त ऐसा आता है जब लड़की को लड़के अच्छे लगते हैं और लड़कों को लड़कियां। दिमाग से तो 'हार्मोन्स' निकलते हैं लेकिन मन में कई सवाल रहते हैं। इनका सवाल ढूँढता रहता है बच्चा और तभी गलती कर देता है। क्योंकि वो जवाब बाहर वालों से ढूँढता है।

टीवी पे बलात्कार की खबर सुनते हैं और कॉन्डोम के विज्ञापन देखते हैं। इनके बारे में छुप-छुप के बातें करना शुरू करते हैं। स्कूल में संभोग के बारे में जीव विज्ञान में पढ़ाई होती है। लेकिन घर में बात नहीं कर सकते।

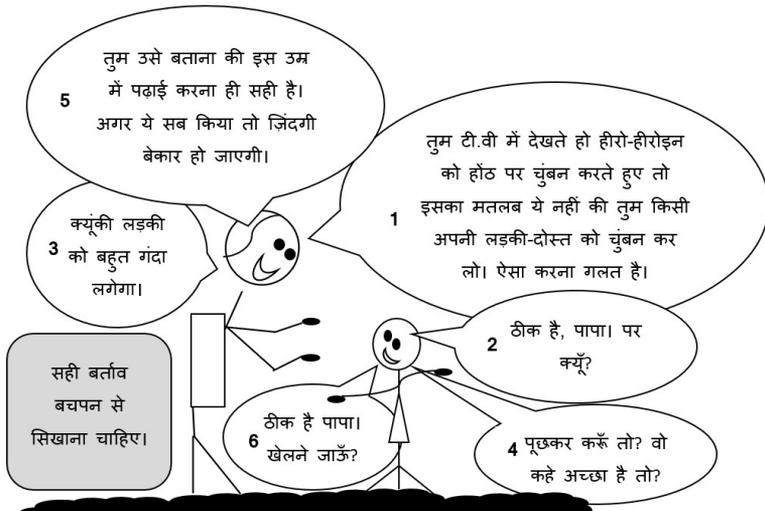
अगर बच्चे को बताया जाए की निरोध क्यूँ इस्तेमाल कर सकते हैं। संभोग प्यार का नतीजा है जो शादी के बाद होना चाहिए। बलात्कार एक दुष्कर्म है जिसकी कोई माफी नहीं और अपराधी कि जिंदगी बेकार हो जाती है। तब, लड़के अपनी जिंदगी तबाह नहीं करना चाहेंगे और लड़कियां खुद का खयाल रख पाएँगी। उनको सिखाइए की अकेले सुनसान जगह पे न जाएँ।

लड़की को बताइये की एक आम बात है मासिक-धर्म होना क्यूँकि कुदरत की देन है। सब कुछ करे और खुशी-खुशी जिये जब ये हों। बात करने से दरे नहीं। बाज़ार से पैड खरीदने से शरमाये नहीं। और लड़कों को बताना है कि मर्दानगी उनके शरीर से नहीं बल्कि अच्छे वर्तावों से है।

निजी काम करना गलत नहीं है अगर तुम करना चाहो और अगर नहीं करना चाहो तो भी गलत नहीं है। 'गंदी बात' बोलने से बच्चे सोचते

हैं कि 'मैं कैसा इंसान हूँ? मुझे तो अच्छा लगता है'। बच्चा दोस्तों से तो सुनता है की 'ये' अच्छा होता है पर माँ-बाप इसको 'गंदा' बोल देते हैं। हर वो चीज़ जो सब छुप-छुपा के करते हैं पर नहीं चाहते कि बच्चे करें। इससे शायद बच्चा खुद के बारे में एक गंदी सोच बना ले। और वही गंदी सोच समाज में फैलती है।

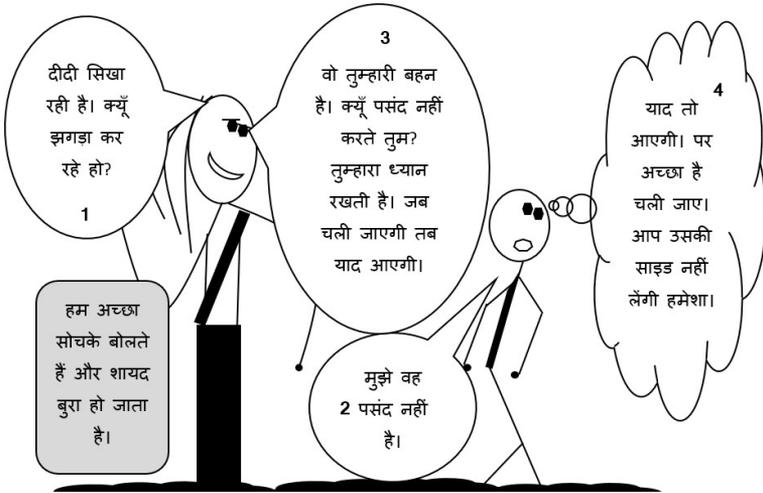
बच्चों का रुचि रखना की बड़े होकर क्या होगा ये कुदरत ने बनाया है। हम अपनी सोच से इन सब बातों को घर में करने से शर्माते हैं क्योंकि हमसे कभी किसी ने बात नहीं की इन सब के बारे में। हम कैसे करें अब? अगर हम नहीं बदलेंगे तो फिर हमारे बच्चों को अभी-वाला ही समाज और लोग मिलेंगे, जब वो बड़े होंगे। चीज़ें बदलनी हैं तो खुद बदलना होगा।



गरिमा अपने माँ-बाप के साथ रही कक्षा-12 तक। फिर उसका दाखिला कॉलेज में हुआ और वो हॉस्टल में रहने लगी। तब उसको एहसास हुआ कि उसके माँ-बाप बहुत चिंतित थे उसके लिए। आए दिन

अखबार में गंदी खबरें पढ़ते थे। तो उनको डर लगता था। पर गरिमा के लिए उनका बदला हुआ रवैया समझ पाना थोड़ा मुश्किल था। संदिग्धता साफ झलकती थी उनके प्रश्नों में। गरिमा पलटते यही कहती कि 'क्या आपको मुझे भरोसा नहीं है?' वो बहुत ज्यादा सुरक्षात्मक हो गए थे। हर हफ्ते कॉलेज जाते थे उससे मिलने। सिर्फ मिलने नहीं। उसको टिप्पणियाँ देने। बहस भी हो जाती थी। फिर अच्छा घर का खाना और आईस-क्रीम खाके मिलन समाप्त होता था। उसके दोस्तों के नंबर लिए एक दिन। गरिमा के माँ-बाप को बिलकुल पसंद नहीं था जेबी वो किसी लड़के से मिलती थी। उसका फोन चेक करते थे। उनके आने पहले गरिमा अपने मोबाइल से मैसेज और कॉल डिलीट करती थी। किसने मैसेज किया। उसने कब जवाब दिया। कितनी देर फोन पे रहती है। या सब बातें उन्हे परेशान करती थी। क्योंकि उन्हे डर था कि किसी लड़के के प्यार में पड़के वो अपना जीवन न खराब कर ले। झगड़े बढ़ते गए। गरिमा को यकीन हो गया कि वो कुछ भी अपने माँ-बाप को बताएगी तो वो नहीं समझेंगे और ज्यादा गुस्सा करेंगे। गरिमा ने उनसे बातें छुपना शुरू कर दिया क्यों वो मानने लगी थी कि उनसे बोलने का कोई फायदा नहीं है। गरिमा के माँ-बाप ने परेशान होकर उसके बड़े भाई, विनोद, से बात की जो घर से दूर रहते थे। उनकी शादी हो चुकी थी और एक दो साल की बच्ची। विनोद को एहसास तो था की बच्ची के लिए माँ-बाप परेशान होते हैं और ये भी जानते थे की बच्चों को कई चीजें समझनी चाहिए। शायद इसलिए की विनोद ने भी कुछ गलतियाँ की थी जो कि बाद में समझ आयीं और उन्होंने तय कर लिया कि अपनी बेटी को ये कहानी भी सुनाएँगे। ये बात तो हमें भी नहीं पता क्या। शायद उनकी बेटी ही जान पाएगी। खैर इसलिए उन्होंने अपने माँ-बाप को सलाह दी की एक दोस्त की तरह गरिमा से बात करना शुरू करें। और अपना डर उसे बताएं। असपे बन्दिशें ना लगाकर। एक रविवार गरिमा से मिलने उसके माँ-बाप गए। हाल-चाल लेकर उसके बाद उन्होंने कहा कि 'स्कूल से कॉलेज के बाद चीजें बहुत बादल जाती हैं। तुमसे कोई लड़का अच्छे से बात करदे तो वो अच्छा लगता होगा। इसमें कुछ गलत नहीं है। लेकिन अभी तुम अपनी पढ़ाई पूरी कर लो। मुझे लगता है कि

मस्ती के लिए तो ज़िंदगी पड़ी है। मैं आज तुम्हारा मोबाइल नहीं देखूंगा क्योंकि मुझे अपनी बेटी पे पूरा भरोसा है कि वो समझती है कि उसके लिए क्या सही है और क्या गलत। मैं जब तुम्हारी उम्र का था तब हमारे घर में, मेरी बहन के साथ बलात्कार हुआ था। वो अब इस दुनिया में नहीं हैं लेकिन हम सबको सिखा गई कि खुद के बचाव की प्रक्रिया खुद से ही शुरू होती है और आँख-कान-दिमाग खुला रखके दूसरों पे भरोसा करना चाहिए। गरिमा उस रात जब तक सोने गयी तब तक फैसला कर लिया की अपने माँ-बाप की नज़रों से चीजे परखेगी। अगले दिन उसने उन्हें गेन किया और कहा कि 'मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ'।



बच्चे शादी के लिए क्यूँ नहीं मानते

क्यूँकि शायद बच्चे सोचते हैं कि बचपन से हमको सिखाया गया है कि अजनबियों से बात मत करना और अब हम बोलते हैं की अजनबी से शादी कर लो। उनके लिए समझना आसान नहीं होता की उनकी भलाई के लिए शादी की बात हो रही है। ये आम बात है। हमें उनको शांत करने के लिए, खुद की बातों में सुधार लाना होगा जो की उनके बचपन से है। जैसे कि:

- दो-साल की उम्र से ही माँ-बाप को एक दूसरे की तारीफ करनी चाहिए। बोलना चाहिए कि 'मैं बहुत किस्मतवाला (या वाली) हूँ जो भगवान ने मुझे तुम्हारी माँ (या पापा) से मिलवा दिया।' अपनी कहानी सुनाइए।
- जब कोई रिश्ता आए तब ये मत बोलिए की 'जाओ जाके तैयार हो जाओ और हमारी इज्जत रख लेना'। कहिए 'मुझे नहीं लगता ये लड़का (या लड़की) तुम्हारे लिए ठीक है। पर एक बार मिलने में कोई हर्ज नहीं है। सब लोग खुश होंगे। और तो और तुमको अच्छे से सजने का मौका मिलेगा'।
- उनको शादी के फायदे बचपन से ही समझाइए। और ये भी समझाइए छोटी उम्र से की किस तरह का जीवन साथी होना चाहिए। समझाइए, शरीर तो बड़ा होने लगता है लेकिन हममे समझ धीरे-धीरे आती है। ठीक उम्र क्या है जिसपे सब होना चाहिए।

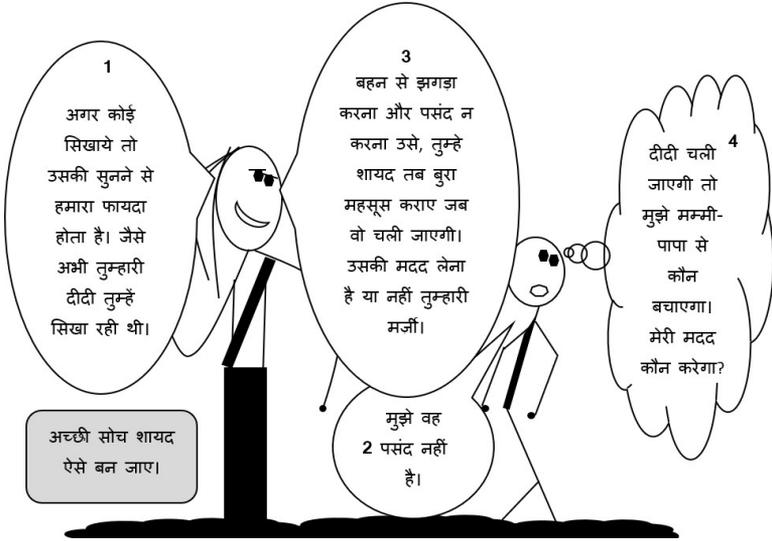
इससे, वो सही इंसान से प्यार करेंगे और अगर आपका अपने बच्चे के साथ रिश्ता अच्छा है तो वो ये नहीं सोचेंगे की 'माँ-पापा नहीं समझेंगे, चलो भाग चलते हैं'।

अतुल जब छह साल का था तब देखता था की मम्मी हमेशा टीवी का रिमोट छुपा देती थी जब भी पापा को क्रिकेट देखना होता था। इससे उनके बीच हंसी-मजाक वाली बहस होती थी। फिर जब पापा जाते दे किचन में मम्मी को खाना बनाने में कुछ मदद करने तब मम्मी कहती थी की 'आप जाइए यहां से, मेरे होते हुए आप खाना बनाएँगे'। ये कुछ-कुछ समय पर इस तरह की बातें होती थी अतुल के घर पर। वो खुश था। घर का महौल अच्छा था। पढ़ाई में भी अच्छा कर रहा था। शाम को अतुल का ट्यूशन खत्म होता था और वो क्रिकेट खेलने जाता था। कभी-कभी अपने पापा को भी लेके जाता था। ऐसे हंसी-खुशी कई साल बीत गए। अतुल अपनी पढ़ाई के लिए घर छोड़के पीजी (किराए पे कई लोग साथ रहते हैं) में रहने लगा। वहाँ उसे खाने की दिक्कत हुई। वो चाय तक बनाना नहीं जनता था। कपड़े धोना भी नहीं आते थे। मम्मी के प्यार को याद करने लगा। जैसे-तैसे समय कट गया और उसने डिग्री पाके अच्छी नौकरी हासिल कर ली। फिर मम्मी-पापा शादी की बात उठाने लगे जब अतुल पच्चीस-साल का हो गया। वह मना करता रहा काफी समय तक। उसकी मम्मी ने उसके पापा से कि, 'ये तो अक्सर बच्चे करते ही हैं। बीवी आ जाएगी तब वो खुश रहेगा'। लेकिन पिता परेशान दे लेकिन खुले ख्यालों वाले थे। उन्होने अतुल के दोस्त, आदिल को बुलाया और पूछने को अतुल से कि शादी करने में दिक्कत क्या है आखिर। अतुल ने आदिल से हँसते हुए ये भी कहा कि, 'यार, आए दिन झगड़े होंगे क्यूंकि मैं क्रिकेट के बिना नहीं रह सकता'।

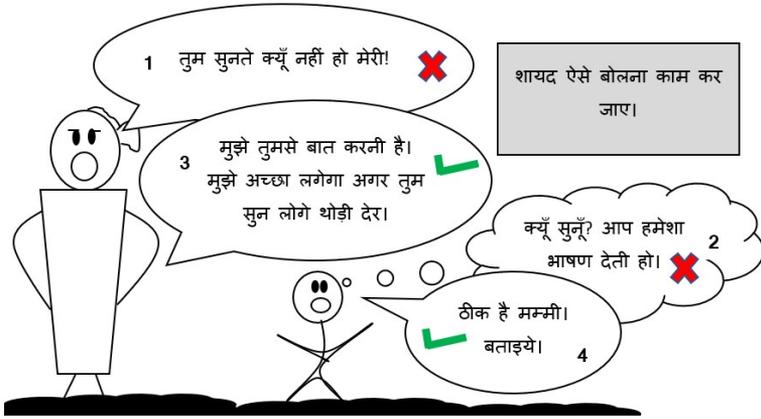
उस गरिमा कि कहानी जो पिछले भाग में पढ़ी आपने, छह साल बाद उसकी शादी की बात छेड़ी गयी। गरिमा तो मना करती गयी ये कहके की काम करना है शादी नहीं। अपनी मम्मी से कहा कि 'मैं तो खुद बच्ची हूँ क्या शादी करके किसी का घर बसाऊँगी?' उसी वक्त उसके पापा आए

और कहा कि 'सही तो कह रही है गरिमा अभी शादी कि क्या ज़रूरत है'। फिर मम्मी बोलीं कि 'ठीक है चैप्टर बंद कर देते हैं। ये देखो उसकी फोटो कितना बेकार दिखता है, कपड़े पहने का ढंग ही नहीं है'। पापा ने सबको चलके खाना खाने को कहा। गरिमा ने सोचा और रात को अपनी मम्मी से कहा कि 'मुझे अच्छा सुइट लेना है जब सब आएंगे घर पे शादी के लिए तब के लिए'।

कभी भी किसी की भी बात सुनकर, कोई भी बचकानी बातें सोच सकता है। ना वो सोचते हैं (सोचते समय) की कितनी बड़ी चीज़ दाओ पे है। ना माँ-बाप सोचते हैं हंसी-मज़ाक में कोई बात कह देने से क्या असर होगा बच्चे की मानसिकता पे।



शिक्षकों के लिए



क्या आपको लगता है कि अगर एक तीन साल के बच्चे को सिखाएँ कि हर लड़की की इज्जत करे तो उसकी आदत पड़ जाएगी? आपकी भी बेटियाँ हैं। क्यूँ ना समाज के लोगों को बेहतर बनाने का प्रयास करें। यकीनन चीजें एक दिन में नहीं होती हैं। लेकिन आज जिस भारत में खुल के सांस ले सकते हैं वो भी तो एक दिन में नहीं बना है। आप अगर मन से इस गतिविधि में काम करेंगे तो पुण्य कमाएंगे, संतुष्टि मिलेगी और भूलिए नहीं, भगवान तो सब देख रहा है।

‘लड़कियों को सिखाये की खुद का बचाव कैसे करें। लड़कों को सिखाइए की लड़कियों का मज़ाक ना उड़ाएँ और छेड़ें नहीं।’

- अध्यापक ये न सोचें कि ये सब सिर्फ अध्यापिकाएँ ही करेंगी। 'गुड टच' (अच्छा स्पर्श) और 'बैड टच' (बुरे स्पर्श) के बारे में लड़कों को भी समझाएँ।
- बच्चे क्या महसूस करते हैं (किसी भी चीज़ से) उसे अनदेखा कर देना, या बात को टाल देना, या बात करना ही नहीं, ये सब उनकी मानसिक सेहत के लिए हानिकारक हैं। जैसे की लड़के और लड़कियों को पता ही नहीं चलता ही उनके शारीरिक परिवर्तन के कारण एक दूसरे की तरफ खिंचाव महसूस हो रहा है। उन्हें कोई ये भी नहीं बोलता कि ये सब आम बात है। हर बच्चे में एक छोटा वैज्ञानिक तो होता ही है। वो सवाल का जवाब ढूँढते हैं कि हो क्या हो रहा है। दोस्तों के पास जाते हैं और फिर ये हंसी-मज़ाक का विषय बन जाता है।
- हर बच्चा अपने सवालों के जवाब चाहता है। और वो परेशान रहता है जब तक उसे मिल नहीं जाते।
- बच्चे अगर गलती करें तो उन्हें सज़ा देने की बजाए उनको समझाइए की क्या बुरा असर उनके खुद के ऊपर होगा। चिल्लाये नहीं। सख्त आवाज़ में। बच्चा अगर गलती कर दे तो उनसे पूछिये कि
- 'तुम्हें क्या लगता है ऐसा क्यों हुआ?'
- 'तुम क्या कर सकते दे कि ऐसा नहीं होता?'
- 'तुमने इस झगड़े में क्या भूमिका निभाई?'
- 'इसका परिणाम क्या है?'
- अच्छी बातें करना सिखाइए। खासकर लड़कों को अभी से सिखाये की लड़कियों की इज्जत करें।
- लड़कियों को सिखाये की एक दूसरे के इज्जत करें।
- अच्छा करेंगे तो आपको खुद को और अच्छा महसूस होगा।
- बच्चे बत्तमीजी से बात इसलिए करते हैं आपसे क्योंकि आपने कभी तो उनके साथ कठोर व्यवहार किया होगा। आप भी समझने

की कोशिश करिए की उनपे क्या बीतती है जब आप उन्हे डांटती हैं। खुद सोचिए, शायद आप उसे डांटने की बजाए समझा भी सकती थी।

- बताइये की कोई चीज़ गलत है तो क्यूँ गलत है। सबका परिणाम बताइये।
- आपके बचपन में चीज़ें बहुत अलग होंगी उन सबसे जो इन बच्चों के जीवन में हैं। आपकी परवरिश जैसे आपके माँ-बाप ने की यकीनन अच्छी हैं। पर इस बदलते समय के साथ आपको भी अपनी सोच बदल के वैसे बच्चों को बनाना चाहिए जैसा की वक्त के लिए सही है। कुछ चीज़ें जो कभी परिवार में बात नहीं की गई जैसे की करीबी रिश्तेदारों का छेड़-छाड़ करना, मासिक धर्म क्यूँ होते हैं, सब जाति/ धर्म बराबर हैं (और खुद सोचिए बातें), ये सब आप बच्चों से बात करिए। आपकी खुद का व्यवहार और अच्छा हो जाएगा और आपके खुद के माँ-बाप का दायित्व निभाने में और ज़्यादा सफलता होगी।
- बच्चों को ये महसूस करवाइए की आप उनके टीचर कम दोस्त ज़्यादा हैं। ताकि वो खुलकर अपनी बात आपको बता पाएँ।
- लड़कियों में जब शारीरिक बदलाव होता है तो उन्हे कपड़े कैसे पहनना चाहिए इसका सुझाव दें और लड़को को समझाएँ की उनके वस्त्रों का मज़ाक ना उड़ाएँ।

बच्चे को आप बहुत अच्छा पढ़ाते हैं। लेकिन छोटे बच्चों पर खासकर उनका चरित्र बनाने में ध्यान देना चाहिए। ये मत देखिये की बच्चा कॉपी में लिखता नहीं है या उसकी गंडित कमजोर है। ये देखिये की वो बाकियों के साथ कैसे रहता है, लड़ाइयाँ कैसे सुलझता है, खाना बाँट के खाता है, कोई झगड़ा करे तो उसे कैसे जवाब देना चाहिए। कोई गिर जाए तो क्या वो हँसता है? बच्चे की सोच अच्छी करिए।

उदाहरण है: यदि कोई चोरी करता है तो (सिर्फ) उसको मत डाँटिए। उसको आराम से शांति से समझाइए की उसने गलती की और कई

बार इससे पुलिस आके जेल ले जाती है (दूसरे को ज़्यादा नुकसान हो तो)। जिसका समान चोरी किया है उसको समझाइए की अपने दोस्त को मर कर दे और ये जो उसने किया वो गलत किया।

रोज़ आधे घंटे के लिए बच्चों की 'खुशी पे कार्यशाला' जो लेते हैं उसमे जोड़िए प्यारी-बातें-सिखाना, सही बातें सिखाना। ढाई साल के बच्चों की भी। अपने नीजी जीवन में आप भी बहुत बेहतर माँ-बाप बन जाएंगे क्योंकि आपकी प्रैक्टिस हो जाएगी।

थोड़ी कोशिश और धीरज, सब बादल देगा।



खेल-खेल में सीखें

आप अपने हिसाब से, अपनी पसंद से, एक कक्षा में नीचे लिखी बातें पढ़िये। दूसरी कक्षा में गेम्स खेलिए। एक बार करीब 5-6 बच्चों का नंबर आएगा। अगली बार वही गेम दोहराइए, कुछ और बच्चों के साथ। वक्त के साथ चीजें इंसान भूल जाता है इसलिए ऐसा हर हफ्ते करिए। महिला-सुरक्षा के बारे में जागरूक करने का प्रयास हर हफ्ते इसीलिए रखा गया है ताकि बच्चों को याद हो जाए की कब क्या करना है जैसे हमें खाना खाना रट गया है क्योंकि हम रोज़ करते हैं। जो कविता है अंत में वो उनको याद करवा दीजिये। क्योंकि अच्छा बोलने से अच्छा महसूस होता है। खुद खुश रहोगे तो ही तो दूसरों को खुश रखोगे। आपसे उम्मीद है कि ये जो चीजें बदलने कि पहल है उसमें साथ देंगे। जितनी जागरूकता रहेगी सबमें, उतना सब एक दूसरे का सम्मान करेंगे।

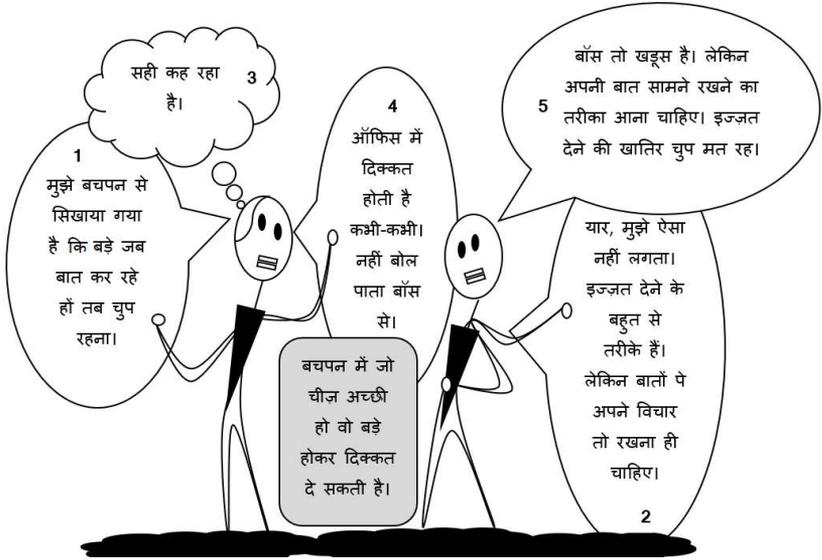
1. कोई नीजी अंग छूए तो चिल्लाओ-मारो-भागो, वो गेम कक्षा में खेलकर सिखाये। इससे बच्चे सीखेंगे और अच्छे से और बातें करेंगे।

- दो लोग खड़े होइए और उनको समझाइए बुरा स्पर्श कैसे होता है और यदि हुआ तो चिल्लाओ-मारो-भागो और किसी को बताओ। ये खेल खेलते समय लड़के भी कक्षा में मौजूद रहें। उन्हें भी पता होना चाहिए कि क्या करना सही है और क्या करना गलत।

2. बच्चों को और बेहतर जानने के लिए और उनमें आत्म विश्वास पैदा करने के लिए, नीचे लिखे वाक्य पहले खुद बोलें और फिर हर एक बच्चे से पूछिये:
 - 'मैं खुश होती हूँ जब.....'
 - 'मैं उदास होती हूँ जब.....'
 - 'मुझे.....सीखना है'
 - 'मुझे.....करने में मज़ा आता है'
 - 'काश मेरे पास..... हो'
 - 'मैं उदास होती हूँ तब ये.....करती हूँ'
3. बच्चों को बोलिए कि, 'क्या ऐसा कुछ हुआ है तुम्हारे साथ जो तुमने किसी को नहीं बताया हो? अगर हाँ तो मुझे कभी अकेले में आके बता सकते हो। डरना नहीं, मैं तुम्हारी मदद करूंगी।'
4. कोई किस्सा सुनाये अपना। जैसे कि 'मैं जब तुम्हारी उम्र की थी तब.....' बच्चों को बहुत मज़ा आता है बड़ों कि कहानियाँ सुनके।
5. कुछ अच्छी मूवी: दंगल (सीख है कि तुम किसी से कम नहीं हो), नील बटे सन्नाटा (सीख है कि तुम अच्छे से पढ़ोगे तो बड़ा इंसान बनोगे), सांड की आँख (सीख है कि तुम बाधाओं से मत डरो और बस आगे बढ़ो), इंग्लिश विंगलिश (सीख है कि कुछ भी करो अच्छा करो और लोग पहचानेंगे), 3-इडियट (हमेशा सीखते रहो), सुई-धागा (सीख है कि सिर्फ दूर की सोचो), कवीन (सीख है कि आत्मविश्वास सबसे ज़रूरी है), मिशन मंगल (सीख है कि तुम कहीं से भी सीख सकते हो यानि कब क्या तुम्हारे काम आ जाए पता नहीं)
6. बच्चों को अच्छी-अच्छी कहानियाँ सुनाइए: मिथाली राज, पीवी सिंधु, दीपा करमाकर
7. नाटिका करवाइए:- सड़क पर (या कहीं और) कोई आपत्तिजनक घटना देखें तो उसे नज़रअंदाज़ ना करें। उनके बचाव हेतु सम्पूर्ण सरहनीय प्रयास करें।

8. ये सवाल आए दिन बच्चों से पूछिये

- ये वाक्य पूरा करो: आज मैंने सीखा कि.....।
- यहा क्या सुधार लाना चाहते हो?
- देश कैसे सुधरेगा?



जो साथी साथ नहीं रहते

‘माँ के पैरों में जन्नत होती है और पिता के दिल में। दोनों मिलके घर को जन्नत बनाएँ और परेशनियाँ दूर करें। जिनके साथी नहीं हैं वो अकेले घर को जन्नत बनाएँ और दुगना पुण्य कमाएँ।’

आपको लगता है की हमारे साथी ने हमारी दुनिया खराब कर दी। चाहे जिसने भी साथी ढूँढा हो आपके लिए। आप कसूरवार तो उन्हें भी ठेराते हैं। लेकिन जो हो गया उसकी वजह से क्या बच्चे पे बुरा असर पड़ने दें? उसकी क्या गलती है अगर आपने गलत साथी चुना? आप यकीनन अपने बच्चे का अच्छा ही चाहते होंगे तो ये भी ध्यान रखिए कि आपकी क्या हरकतों से क्या प्रभाव पड़ता है। जैसे की, हमने पढ़ा कि झगड़े नहीं करने चाहिए। झगड़े तभी होते हैं जब हम खुद को सही साबित करना चाहते हैं और दूसरे को गलत। दूसरा गलत है ये अपने मन में रखिए लेकिन उसकी बुरी हरकतें बार-बार याद करके अपना दिमाग मत खराब करिए। जब भी उस इंसान के बारे में कोई पूछे तो सिर्फ उसकी अच्छी आदतें याद करिए। ऐसा करना मुश्किल है लेकिन और कोई चारा नहीं है अगर खुद खुश रहना है और बच्चों की अच्छी परवरिश के लिए उन्हें अच्छा वातावरण देना है घर में।

‘बच्चे को उसकी माँ (या बाप) की अच्छाइयाँ बताते रहिए।’

- कई खोजों से पता चला है जिस बच्चे के माँ-बाप साथ नहीं रहते हैं (या एक ही हैं) इससे फर्क उनकी सोच पे नहीं पड़ता। उनके संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास इस बात पे निर्भर

करता है कि जो इंसान आस-पास हैं वो कैसे रहते हैं, कैसे बातें करते हैं। यानि की कैसा माहौल है।

- ये सोचना बाकियों का गलत है, 'बेचारी की तो जिंदगी बर्बाद हो गयी। पति ऐसा निकला। बच्चे का जीवन बर्बाद हो गया'। दूसरे अगर वाकई मदत करना चाहते हैं तो ऐसी टिप्पणी करने की बजाए, खुशी का माहौल आस-पास पैदा करें उन माँ-बेटे के।
- जो लोग अकेले हैं, वो माँ-बाप दोनों का फर्ज निभा सकते हैं। जिंदगी में अगर आप उदास रहेंगे ये सोचके की अकेले हैं (और बच्चे भी हैं) तो आप कभी खुश नहीं रहे पाएंगे।

दूरियों का मतलब फासले नहीं होते और इज्जत की आड़ में फासले मत बनाइये।



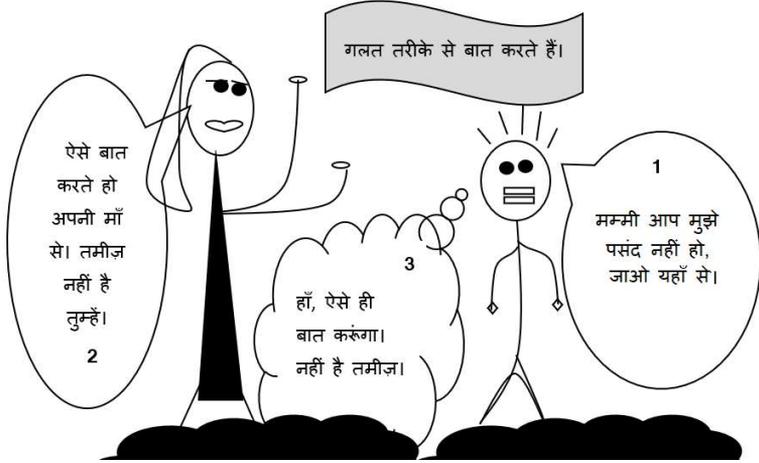
माया अपने दस साल के बेटे, नमन, को बहस और झगड़े के बीच का अंतर समझाना चाहा। इसके लिए कोई कोशिश नहीं करनी पड़ी

उसे। नमन खुद ही समझ गया। माया के पति, यज, ने खूब साथ निभाया इसमे। छोटी-मोटी बहस तो आप सोच सकते हैं की कैसी होती थी और भयंकर झगड़े भी आप जानते हैं कैसा रूप ले लेते हैं। नमन ने अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद एक यूनिवर्सिटी में पढ़ाने लगा। उसकी कक्षा के बच्चे उनसे अपने किस्से बांटा करते थे। एक लड़का बहुत उदास था। वो क्लास भी नहीं आता था कई बार। काम भी नहीं करता था। नंबर भी कम आने लगे थे। खेल-कूद में भी मन नहीं लगता था। नमन ने उसके बाकी दोस्तों से पता लगाया की आखिर बात क्या है उसके साथ। तो पता चला की उस लड़के के माँ-बाप का तलाक हो रहा है और वो जब देखो तब लड़ते रहते हैं एक दूसरे से। नमन ने अकेले में उसे बुलाया और अपना किस्सा सुनाया कुछ ऐसे: 'मेरे भी मम्मी-पापा बहुत लड़ते थे। फालतू की बातों पे। मैंने कई साल निकाल दिये ये सोच के की क्या करूँ। हमेशा लगता था की कुछ नहीं कर सकता। उनकी कुछ बहस तो मुझे काफी कुछ सिखाती थी पर हर बार जब झगड़ा होता तब पापा दूसरे रूम में भेजे जाते थे। अब उस समय मुझे चुनना होता था की किसके कमरे में जाके सो जाऊँ। मम्मी की माया मम्मी को पा थी और पापा को उनकी। ड्रामे करना तो मैं उनसे ही सीख रहा था। झगड़े के दौरान, मैं तीसरे कमरे में चला जाता था और कहता था की 'मुझे आप दोनों से नफरत है'। वो कुछ टाइम बाद शांत होके आ जाते थे मेरे पास। वैसे तुम अभी उदास होने की बजाए खुशी मनाओ की एक टूटे हुए घर की बजाए तुम्हे मम्मी का खुशाल घर और पापा का खुशहाल घर मिल जाएगा, यानि दो घर। वो एक दुसरे के साथ खुश नहीं हैं पर दोनों तुम्हारी खुशी तो चाहते ही हैं ना'।

अंजली के पति असपे दारू पी के बुरा व्यवहार करते थे। उसका बेटा, अरमान, छह-साल का था और वो उससे बोलती थी 'नशा ने तुम्हारे पापा को बर्बाद कर दिया। सुबह होते ही वो अपनी गलती महसूस करेंगे।' अरमान समझता था की ये झूठ है। दस साल बीत गए। कचहरी में उसने अपने पापा से कहा कि 'अभी मम्मी को खाना बनाने में मदद करनी है। मैं आपके पास शाम को क्रिकेट खेलने आऊँगा।' अरमान घर गया अपनी

मम्मी के पास। मम्मी उसको गले लगाके रोने लगी। वह बोली अरमान से कि 'तुम जब इक्कीस-साल के हो जाओगे तब कानून तो इजाज़त दे देगा तुमको पीने कि। तुम्हारे पापा मददगार इंसान हैं लेकिन उनके शराब में बहक जाने से लोग उन्हें बेवकूफ़ बनाके पैसे ऐंठने लगे और वो बर्बाद हो गए।' शाम को अरमान अपने पापा से मिला। अच्छा वक्त बिताया और फिर उसके पापा गए उसको छोड़ने घर आए। अंजली उनको देखकर और टूट गयी। अरमान ने कहा अपने पापा से कि 'क्या आप चाय पीएंगे? वो अंदर चले गए और फिर अंजली से गंदी बहस शुरू हो गयी। कुछ टाइम बाद इस बहस ने झगड़े का रूप ले लिया। बहुत ड्रामा हुआ और जब वो दोनों शांत हो गए तब अरमान को जाके समझाया कि हहम दोनों तुम्हारी वजह से नहीं लड़ रहे थे बल्कि हमारा मूड खराब था इसलिए लड़ाई हो गयी।' उस दिन के बाद भीवो दोनों से मिलता था। अंजली अपने पति से अलग हो गयी थी और अरमान उसके साथ रहता था। दोनों से मिलके खुश था, पढ़ाई में ठीक था लेकिन गिटार बजाने में रुचि थी और फुटबॉल में तो बहुत ही अच्छा था। फिर एक लड़की से शादी करना चाहा उसने। तब अरमान ने कहा कि 'मैं अपनी जिंदगी में ड्रामा नहीं करना चाहता जैसे मम्मी-पापा ने करा। मैं शराब पिता हूँ लेकिन बस थोड़ी बहुत पार्टी में। सिगरेट से तो सख्त नफरत है। मम्मी-पापा का गुस्सा कभी नहीं सुलझ पाया ज़्यादातर क्योंकि पापा गलत थे। लेकिन वो बुरे इंसान नहीं थे। मम्मी ने जब उनसे अलग होना चाहा तब वो राज़ी हो गए। दुखी तो थे लेकिन मम्मी को बांध के नहीं रखना चाहते थे। मैं तुम्हें इसलिए ये सब बता रहा हूँ क्योंकि मुझे अपनी एहमियत पता है बच्चे और पत्नी की लाइफ में।' लड़की ने कहा कि 'मेरे अतीत के बारे में नहीं जानना चाहोगे?' अरमान ने जवाब दिया कि 'अतीत में तो मैं तुम्हारे साथ नहीं था अब भविष्य कि बात करते हैं तो तुम मुझे छोड़ दोगी अगर मैंने बुरा बर्ताव किया तुम्हारे साथ। और फिर किसी और को चुन लो शायद जैसे मम्मी ने फिर से शादी कर ली क्योंकि पापा उन्हें दारू पी के मारते थे। मुझे पता है क्या हो सता है। क्यूँ न कोशिश करें और जिंदगी खुशी से बिताएँ।' लड़की मुसकुराई और पूछा कि 'गुस्सा नहीं आता अपने दूसरे पापा को देखके?'। अरमान ने

कहा कि 'वो मेरी सुन लेते थे जब भी गुस्सा आता था मुझे। अब अच्छे दोस्त है'। अरमान की शादी उस लड़की से हो गयी। उनकी शादी को तीन साल हो चुके हैं और वो अपनी शादी-शुदा जिंदगी के मजे ले रहे हैं।



ज़रा सोचिए

गाली-गलोच इंसान कहाँ से सीखता है? लोगों के मुह से सुनता है। आपने ये तो समझाया यह 'गंदी बात है' लेकिन ये नहीं बताया क्यों गंदी बात है।

औरत की इज्जत क्यों नहीं करता लड़का? बचपन में उसे बोला ही नहीं गया की लड़की के लिए बस में सीट छोड़ दो या उसको पानी पहले भरने दो।

लड़की क्यों झूठा इल्जाम लगती है लड़के पे? बचपन में कठोर बरताव देखा पिता, चाचा और स्कूल के दोस्तों का। उसकी मानसिकता नफरत की बन गयी हो शायद।

बच्चे आपसे छुप-छुपाके गलत चीजें करने लगते हैं? बचपन में आपने उनसे खुल क चीजों के अच्छे-बुरे के बारे में बात नहीं की। शायद, इज्जत की रेखा जो खींच ली। ये सोचा की बच्चा बड़े होके खुद-ब-खुद सीख जाएगा।

दाल में नमक कम होने पे पति-पत्नी क बीच झगड़े क्यों हो जाते हैं? शायद आप अपनी बहू पे ऐसे ही चिल्लाती थी जब वही 'पति' बच्चा था और उसके सामने ये सब होता था। या वो अपने पिता को देखता था अपनी माँ पे चिल्लाते हुए।

क्यों बेटा सिर्फ अपनी पत्नी की सुनता है, आपकी नहीं? शायद उसके बचपन में आपने अपने सास-ससुर को इज्जत नहीं दिखाई। अपने पति पे शायद आप हुकुम भी चलती हों।

क्यूँ बेटी ससुराल में प्यार से नहीं रहती? शायद आपने बचपन में परिवार वालों की इज्जत करना न सिखाया हों और अपने सास-ससुर को शायद बुरा भला कहती हों।

बच्चे के दाँत में कीड़ा क्यूँ लग जाता है? शायद उसे आपने दो साल की उम्र से सुबह और रात को मंजन करना नहीं सिखाया।

क्यूँ बच्चे बड़े होने पे कुछ दिन नहाये बिना रह लेते हैं? क्यूँकि उनको बचपन में अनुशासन तो सिखाया है कि 'जाओ अब नहाने का समय हों गया। लेकिन ये कभी नहीं सिखाया की नहाने से त्वचा साफ रहती है, किटाणु नहीं लगते और संक्रमण नहीं होता।'

क्यूँ बेटा नौकरी में खुश नहीं है, रोज़ डांट पड़ती है और तुरी नम्र कर रहा? क्यूँकि जब वो बचपन में कोई तस्वीर बनाता था तब तारीफ़ तो की उस तस्वीर की, लेकिन ये नहीं बताया की 'कोशिश करेगा तो और बेहतर बनेगी तस्वीर'। जब उसके नंबर कम आते थे स्कूल में तब शायद कहते थे कि 'उस दुसरे बच्चे को देखो, उसके तुमसे ज़्यादा आए हैं और वो तुम्हारी तरह बदमाश नहीं है'। जबकि उससे ये कहना था, 'कोई बात नहीं, अच्छी कोशिश थी, अगली बार मेहनत करके और बेहतर नंबर ले आना, चलो जलेबी खाने चलते हैं'।

बच्चा क्यूँ पैसे की इज्जत नहीं करता? गुल्लक में पैसे बचाना शायद आपने उसे सिखाया नहीं। जब बाज़ार जाते थे तब उससे उसकी गुल्लक में से पैसे निकालकर कभी नहीं खरीदवाया। उसे पता ही नहीं चल पाया की पैसे से ज़रूरत और मस्ती की चीज़ें आती हैं। शायद, अपने पिता को देखा खर्च करते लेकिन कुछ बचाते नहीं।

बच्चे को किसी चीज़ के लिए मना कर दिया जाए तो वो ड्रामा क्यूँ करने लग जाते हैं? शायद आप ऐसे ही चिल्लाये थे जब आपकी नौकरी चली गयी थी।

बच्चे शादी के लिए क्यों नहीं मानते? शायद आपने दिखाया की शादी क बाद आप परेशान हैं, आपकी आज़ादी चली गयी और जब भी ससुराल वालों ने कुछ करने को कहा तब आपने आना-कानी की। बच्चे को भी लगता है कि उसकी ज़िंदगी बहुत ज़्यादा बादल जाएगी। शादी का शायद खराब रूप ही दिखाया है आपने।

बच्चे क्यों बोलते हैं कि 'मुझसे नहीं होगा माँ'? शायद आपने बचपन में या कहा की 'मैं कितनी खराब हूँ गाना गाने में' जबकि कहना चाहिए था 'अभी तो गाना सीखना शुरू किया है और पिछले हफ्ते से और बेहतर हो गयी हूँ'। आत्मविश्वास कि कहानी है ये।

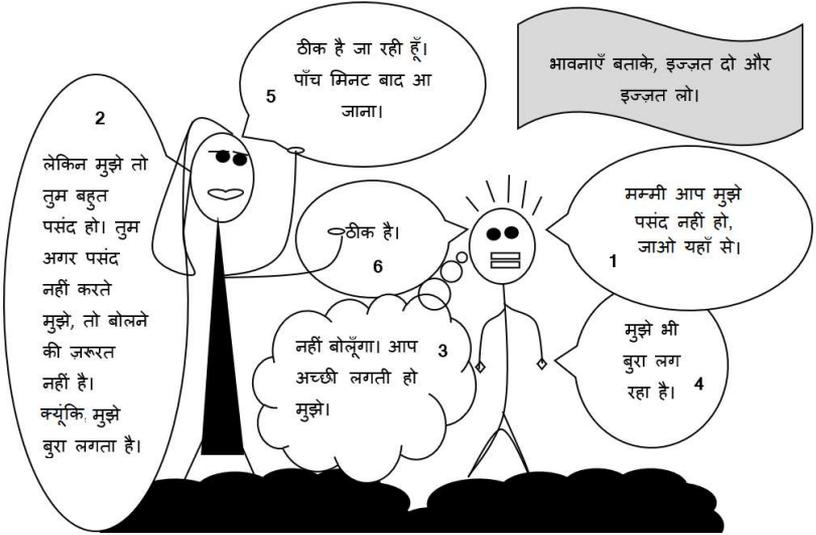
बच्चे बड़े होने के बाद भी अतिरिक्त खर्चा करते रहते हैं? क्योंकि आपके पास जब 100 रूपाय आते थे तब आप भी खर्चा करते हैं बच्चे के सामने। ये शायद कभी नहीं समझाया होगा कि कहाँ और क्यों कर रहे हैं।

बड़े लोग क्यों हाथा-पाई पे उतार आते हैं जबकि बात छोटी सी होती है? क्योंकि छोटी बातों पे सही तरीके से गुस्सा दिखाना, शायद उन्हें आता ही नहीं जो अगर बचपन से सिखाया होता तो सही तरीके से मामले को रफा-दफा करना उनकी आदत बन जाती और फालतू के झगड़े होते ही नहीं।

क्यों होता है की कुछ बच्चे पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में फल होते हैं जबकि कुछ बच्चों ने समान पालन-पोषण के बावजूद गलत पेशेवर ट्रैक को चुनते हैं? शायद आपने ये कभी नहीं सिखाया कि 'ये तुम्हारा खिलौना है, तुम तय करो कि बांटना है या नहीं'। वह आत्मविश्वासी नहीं बना और आसानी से पैसे कमाने कि राह चुन ली। और शायद आपने परिश्रम और उसके फल के बारे में अपने खुद के उदाहरण देके नहीं समझाया।

लोग दूसरों पे आँख बंद करके भरोसा क्यों कर लेते हैं? शायद खुद चीज़ें सुलघना आता ही नहीं क्योंकि बचपन में जब उन्हें अपने भाई से कोई चीज़ बांटनी होती थी तो आप बताती थी की 'बांटो'। उन्हें कभी

वक्त मिला ही नहीं एक दूसरे से टोल-मोल करने का। कभी निष्कर्ष पे खुद नहीं पहुंचे। शायद आप पर निर्भर बन गए थे।



हम क्या करें

अपने चेहरे पर हमेशा मुस्कान लाएं और भावी जीवन को बेहतर बनाएं। जिंदगी में अच्छे और बुरे दिन आना, ये तो लगा ही रहता है।

- अगर हम आभारी होंगे लोगों के, तो खुशियाँ आएंगी मन में। उदाहरण है: जैसे आप गाड़ी का शीशा खोल के किसी राह चलते इंसान से रास्ता पूछते हैं, तब 'थैंक यू' बोलिए। बच्चों को जब खाना परोसे आप तो उनसे 'थैंक यू' कहलवाइए।
- घर वाले एक दूसरे की मदद करें कामों में। घर में शांति आएगी।
- आप केवल उन अच्छे सुझावों का पालन कर सकते हैं जो आपके माता-पिता ने आपकी परवरिश में किए थे। चीजें बदल रही हैं और बदलेगी।
- स्वीकार करें कि आप 100 प्रतिशत सही नहीं हैं। अपने बच्चे से सीखें और जिस भी परिवार के सदस्य को आप पसंद नहीं करते हैं, उनमें भी बहुत अच्छाइयाँ हैं। लड़ने की बजाय क्यूँ न दोस्त बनाएँ।
- हम गलती करते हैं, हम इंसान हैं। जब भी आप चिल्लाएं, उसके ठीक बाद, जाइये, गले लगाइये और माफी मांगिए।
- अपने विचारों को अपने बच्चे के साथ संबंधों को विकसित करने में बाधा न बनने दें क्योंकि 'हम माता-पिता हैं, तो हम बच्चे से इस बारे में कैसे बात करें...'
- याद रखिए, रिश्तेदार आपके बच्चे के माता-पिता नहीं हैं।

- आपके साथ जो भी खराब हुआ वो सब याद करेंगे तो और तकलीफ होगी। कुछ बातें दिमाग से जाती ही नहीं। इसमें आपके अलावा आपकी मदद कोई नहीं कर सकता। सब कहते रहते हैं और शायद यहाँ पढ़ के भी आप बकवास बात लगे। ज़्यादा सोचना नहीं चाहिए। जो हो गया उसे भूलकर आगे बढ़ना चाहिए।
- प्रार्थना करने से बहुत ताकत मिलती है खुद को। हम दुआ करते हैं की ऊपर-वाला शांति बनाए रखे हमारे जीवन में। फिर क्या लड़ाई करना किसी से? लड़ाई हो भी जाए तो क्या बात को खींचना?
- कहते हैं कि, दूढ़ने से तो भगवान भी मिल जाते हैं तो फिर खुशी क्या चीज़ है। मिल ही जाएगी। बस अपना मन बनाना होगा।
- जब भी मन में कोई खराब बातें आयें तब ये समझिए की आपके अंदर का छुपा हुआ 80 प्रतिशत वाला इंसान बोल रहा है। उसको बोलिए, 'चुप रहो तुम, मैं जा रही हूँ सबके साथ बैठने'।
- और रही बात ऑफिस-वालों (office colleagues) की। तो फिर झूठ तो बोलना पड़ता है। 100 प्रतिशत सच जैसी कोई चीज़ है ही नहीं इस दुनिया में। हर किसी के दो पहलू होते हैं।
- कोई परिवार परफेक्ट नहीं होता। यानि की सबसे उत्तम। ये देखने की बजाए की क्या नहीं है, या देखें की क्या है। अगर आपकी सास आपको ताने देती रहती है तो ये ताने सुनके अपना दिमाग खराब करने की बजाए उन्हें अनसुना कर दीजिये। पलटके जवाब देने की कोई ज़रूरत नहीं है। उससे कुछ अच्छा नहीं होगा। ये सोचिए की कोई बुजुर्ग तो है घर में। उनका ध्यान रखने को मिल रहा है तो इसमें भी कई पुण्य कमा रही होंगी आप।
- कुछ लोग जिंदगी भर बिना शादी किए रहते हैं। आपके पास परिवार तो है।

- कुछ लोग संतान के लिए तरसते हैं, आप किस्मत वाले हैं की संतान है।
- जिनके साथी नहीं हैं वो ये सोचकर खुश होइए की बाकी लोग तो हैं परिवार में।
- जिनका परिवार ही नहीं है वो ये सोचकर खुश रहें की दोस्त तो है।

खुशियाँ कैसे बाटें के कुछ उदाहरण:

जब कोई बीमार होता है, तो यह अच्छा संकेत होता है जब हम कहते हैं, अगर आपको किसी चीज की आवश्यकता है, तो मुझे बताएं, मदद मांगें, हिचकिचाना मतह। हम मानते हैं कि हम मजबूत हैं और अन्य व्यक्ति कमजोर है। अपने दोस्त को अच्छा महसूस कराने के लिए, हमें इस वाक्य में जोड़ना चाहिए कि 'अगर मुझे किसी भी तरह की मदद चाहिए, तो मैं भी आपसे पूछूंगा'। आप दूसरे व्यक्ति को इससे खुश करते हैं।

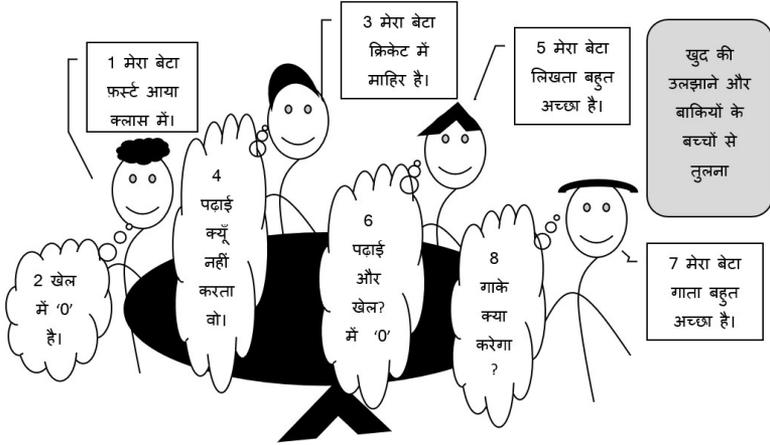


मीरा को हमेशा अपनी उम्र से बड़ी लड़की को 'दीदी' बोलना सिखाया गया था। जब वो पढ़ाई करने के लिए हॉस्टल में गई तब उसने अपने आगे खड़ी लड़की से कहा, 'दीदी, आप थोड़ा साइड हो जाइए'। ऐसा सुनके सब आस-पास वाले लोग हँसे और कहा यहाँ सब पहले नाम से एक दूसरे को बुलाते हैं। और हंस रहे दे सब। मीरा को बहुत अजीब

लगा खासकर ये सोचके की बाकी लोग उसके बारे में सोच रहे होंगे की वो कैसी-अजीब-सी है। फिर सोचा उसने इस नयी दुनिया के बारे में। वैसे अजीब लगना यहाँ खतम नहीं हुआ। वो आगे कॉलेज में पढ़ाई करने गयी। जबसे उसने घर छोड़ा था तबसे घर वालों से बात-चीत कम हो गयी थी। जब घर पे थे तब तो सुबह-शाम आमने सामने रहते थे। अब जब नयी दुनिया के बारे में घर वालों को बताती। वो तो सब हैरान थे ये सोचके की मंगलवार को भी वहाँ केके खा लेते हैं, जिसमे अंडा होता है। सैनटिर पैड लगाना अनिवार्य है वह पे। जब मासिक धर्म होते हैं तब उसे मैस में सबके साथ बैठके खाना खाना पड़ता है। सुनीता को बहुत तकलीफ हो रही थी। माँ-बाप ने अच्छे सोचा अपनी लड़की को आगे पढ़ाने के बारे में पर उनके इस सीख के कारण वो परेशान रही जबकी वही वक्त वो कुछ सीखने में लगा सकती थी। कही टाइम तक वो पढ़ाई में मन नहीं लगा पायी। जो सीखा था और जो हो रहा था उसके बीच के फर्क को समझती रही। मीरा ने खुद की सोच बदली।

नन्दिता ने अपनी दो साल के बच्चे के लिए किताबें नहीं खरीदी थी, क्योंकि वह अनपढ़ थी। पति अपने काम में व्यवस्थ थे। सास-ससुर भी अनपढ़ दे। कोई था ही नहीं पढ़ाने के लिए। नन्दिता के ससुर बच्चे को अपने पास बैठाके (इतनी छोटी उम्र में ही) कहानियाँ सुनाया करते थे। उस बच्चे का नाम चेतन था। चेतन अपने दादा की कहानियों से प्रेरित होता था और जहाँ भी जाता अपने दादा को याद करता। बचपन में चेतन ने अपनी माँ को दादा-दादी की इज्जत करते देखा था और अपने माँ-बाप की भी इज्जत करता था। कई अच्छी बातें करता था जो उसे सिखाई तक नहीं थी कभी। चेतन जब खुद एक बाप बना एक नन्ही परी का, तो उसने बच्चों के डॉक्टर से सलाह ली की उसके लिए किताबें ले आये। डकक्टर ने कहा कि 'केवल किताब की शक्ल देखने से ही बच्ची बहुत कुछ सीखे जाएगी। पढ़ाई कि बातें नहीं लेकिन किताबों के लिए रुचि पैदा हो जाएगी। और आपको भी पता चल सकेगा, की उस उम्र में उसे इसमे दिलचस्पी है

या नहीं। भले ही रुचियाँ बदलती हैं, वह जान जाएगी की ऐसा भी कुछ होता है इस दुनिया में।



कुछ कविता

1

चलते हैं बच्चे उठकर माँ-बाप के सहारे।
 होते हैं खुश नसीब माँ-बाप जिनके हैं बच्चे प्यारे॥
 उठकर सुबह बच्चे को माँ-बाप ने दुलारे।
 महकते फूलों की तरह बगीचे में सारे॥
 दुनिया में सबसे बड़ा नाम उसका होता है।
 माँ-बाप जिसके अच्छे वो कभी नहीं रोते॥
 माँ उठकर सुबह बच्चे को नहलाती है।
 और प्यार से उनका टिफ़िन भी सजाती है॥
 खाने के साथ प्यार और दुलार मिलाती है।
 बच्चों को खुश करने में संसार भूल जाती है॥
 माँ-बाप रोते हुए बच्चे को समझाते हैं।
 और अच्छी पारियों की कहानियाँ सुनाते हैं॥
 बच्चे को समझकर जो माँ-बाप अपने शब्द चुनता है।
 उनका सूरज कभी नहीं ढलता है॥

2

बड़े बड़े कानून बन गए, फिर भी देश लाचार हो।
नाबालिक दुष्कर्म हो रहे, जिया बड़ा घबरात हो।।
घर से निकलत समय, ई सोच सोच जी डरात हो।
कैसे कही कि रुक जाए ई, देश का अत्याचार हो।।
अगर न माने दुराचारी, कर दो काला पानी सज़ा कराय हो।
तब जाके देश में आई खुशियों कि बहार हो।।
बड़े बड़े कानून बन गए, फिर भी देश लाचार हो।

3

खुशी वो चीज़ है जो तन महका जाए।
खुशी में दुनिया का गम सारा समा जाए।।
खुशी जब आती है रोम-रोम झूम जाए।
खुशी जब आए जीवन का दर्द तुकराये।।
खुशी में झूमते हैं बाग-बगीचे सारे।
जब उन पे झूमती बसंत बहरे आए।।
खुशी में झूमते हैं परिंदे भी।
जब रात के बाद सवेरा आए।।
खुशी से झूम उठती उसकी दुनिया।
जब कोई डूबती हुई कशती से किनारा पाये।।

(श्रीमति कमला देवी की कलम से)

कानून हम सब की हिफाजत के लिए हैं। जिनसे बुरा करने वाले लोग डरते भी हैं लेकिन जिससे बुरा करना होता है, वो तो कर ही जाते हैं। फिर सब लग जाते हैं इंसाफ दिलाने में। क्यूँ न लड़के और लड़कियों को बचपन से ही अच्छा इंसान बनना सिखाएँ ताकि दुष्कर्म करने वाले लोग हों ही नहीं कुछ साल बाद। बच्चे खुशी से जीएँ बड़े होके। अगला जनम लेकर आएँ तो और खुशी से जीएँ हम। नीचे लिखी कविता सभी लड़कियों को सिखाएँ। ये प्रयास है सबका मनोबल बढ़ाने का।

4

मैं दृढ़ हूँ, मैं दृढ़ हूँ, मुझमे डर नहीं।

मैं आश्वस्त हूँ, मैं आश्वस्त हूँ, मुझमे डर नहीं।।

क्यूँकि हम रोज़ सीखते हैं, तो क्यूँ न सबको सिखाएँ।

क्यूँकि हम खुश हैं, तो क्यूँ न खुशियाँ बाटें।।

खुश हूँ की हम हैं, साथ निभायेंगे।

दुनिया बदलेंगे, साथ निभाते-निभाते।।

मैं दृढ़ हूँ, मैं दृढ़ हूँ, मुझमे डर नहीं।

इज्जत करेंगे, इज्जत करना सिखाएँगे।।

(अंकिता राज)



महिला सम्मान (सभी बच्चों के लिए)



- अपनी कोई भी बात कहने में संकोच मत करो।
- अपने घर में सभी भाई-बहन के दोस्त बनकर रहना। मददगार बनो। शुक्रिया (थैंक-यू), कृपया (प्लीज), माफ कर दो (सॉरी) बोलिए।
- अपनी बहन के साथ आप भी कपड़े धोइए और किचन में मम्मी की सहायता करिए। झाड़ू-पोछा लगाना सिर्फ लड़की का काम नहीं है।
- लड़को और लड़कियो मे कोई अंतर नहीं होता है। सब अच्छे इंसान हैं। लड़कियो के साथ भेदभाव ना होने दे, घर में हो या बाहर। दोनों घर का काम करें।
- खुद कि तुलना कभी किसी से नहीं करनी चाहिए। भाई-बहन के बीच भी नहीं।

- माँ-बाप इंसान होते हैं। जैसे माँ गुरु होती है, वैसे बाप भी गुरु होते हैं। बल्कि तुम भी गुरु हो। मुझे भी सिखाते हो और अपने दोस्तों को भी। इसलिए लड़का और लड़की दोनों गुरु होते हैं।
- सबकी कोई सोच होती है। जैसे तुम गलतियाँ करते हो वैसे वो भी गलतियाँ करते हैं। इसका मतलब ये नहीं की वो खराब हैं। ये भी नहीं की वो पूरी तरह सही हैं। वह हमेशा तुम्हारा भला ही चाहेंगे। उनसे गलत चीजें नहीं बल्कि अच्छी चीजें सीखनी चाहिए। कोई भी इंसान अगर बुरा व्यवहार करे तुम्हारे घर में, तो उस इंसान में भी कुछ अच्छाइयाँ हैं।
- अगर, पापा शराब पीते हैं तो वो दो पल की खुशी के लिए। इससे सेहत पे बुरा असर पड़ता है। घर में मारा-मारी करने से खुद का दिमाग खराब होता है। कानून इसकी इजाजत नहीं देता।
- गंदे शब्द इस्तेमाल करने से तुम्हारी खुद की ज़बान खराब होती है। याद रखना भगवान सब देख रहा है। बुरा बोलोगे या करोगे, तुम्हारे साथ भी वही होगा आगे जाके।
- जिस दोस्त से जलते हो उसमें भी बहुत खूबियाँ हैं।
- टीचर से भी इज्जत से बात करनी चाहिए। भले ही उनका बोलने का तरीका गलत हो लेकिन जो चीज़ कह रहे हैं वो गलत नहीं है।
- किसी इंसान ने 'तुमने सही किया' या 'तुमने गलत किया' ये सब करने से आपसी मुठभेड़ बढ़ने की संभावना ज़्यादा होती है। सबके साथ खुशी से रहो और खुशिया बाटों।
- छोटी-मोटी अनबन से बहुत बड़ी है जिंदगी। क्योंकि आज जिस दोस्त से जलते हो और लड़ाई करते हो वही तुम्हारी आगे जागे मदद करेगा।
- बस में महिलाओं वाली सीट पे नहीं बैठना चाहिए। औरत (या लड़की) को धक्का मत देना। अगर वो आपके रास्ते में खड़ी हैं तो बोलिए कि 'ज़रा साइड हो जाइए', और फिर आगे जाइए।

- **लड़के के लिए:-** लड़की को पानी की बॉटल में पानी पहले भरने दें। अर्थात एक लाइन में लड़कियों को पहले खड़ा होने दें। यदि आप दो सखियाँ हैं तो खुद जल्दी करने की बजाए, अपनी दोस्त को पहले पानी भरने दीजिये।
- आप टी.वी. पे सैनिटरी पैड के विज्ञापन देखे होंगे। इस बात पे मज़ाक ना करें। लड़कियों:- तुम लोगों को शर्मने की ज़रूरत नहीं है और लड़कों:- तुम लोगो को हंसने की ज़रूरत नहीं है। जैसे भगवान ने बनाया है कि शरीर को खाने की ज़रूरत होती है वैसे ही एक औरत के शरीर में मासिक धर्म होते हैं।

लड़कों, ये समझो:-

- हर महीने दो तीन दिन तक लड़कियों कि तबीयत खराब होती है। इससे उन्हें चिचिढ़ापन महसूस होता है। ये आम बात है। उन्हें इस टाइम पे परेशान मत करो। अगर वो कभी चिल्लाके बात कर दें तो फालतू में ये मत सोचो 'उसकी हिम्मत कैसे हुई'। जिस लड़की की तबीयत ठीक नहीं है उसे आराम करने दो। मज़ाक मत बनाओ कि क्या हुआ है और उसे तकलीफ मत पहुंचाओ। दूसरे का मज़ाक उड़ाने से हमें थोड़ी देर की खुशी मिलती है। आगे जाके उस इंसान का तो फायदा होगा लेकिन तुम्हारी इस बचकानी हरकत से तुम्हारे साथ बुरा होगा। जैसी करनी वैसे भरनी।
- लड़की अगर जा रही है तो कुछ उल्टा-पुलटा ना बोलें। ऊपर वाला आपकी ये गलती देख रहा है। यदि आप शांति से लड़की को जाने देते हैं तो आप इज्जत कमा रहे हैं। उस लड़की की नज़र में, भगवान की नज़र में और खुद की नज़र में। ये बात शायद आपको अभी महसूस ना हो लेकिन कुछ साल बाद होगा। लड़कियों को छेड़ने वाली बचकानी हरकत से हमारे साथ बुरा होगा। जैसी करनी वैसे भरनी।

- जैसे तुम लोग घर में माँ और बहन की इज्जत करते हो वैसे ही बाहर जब जाओ तब लड़कियों की इज्जत करो। क्योंकि वो भी किसी की बहन हैं।
- महिलाओं का सम्मान यदि अभी से करोगे तो बड़े होकर तुम्हारी जिंदगी हमेशा अच्छी होगी।



सभी इंसान

- समझे, अबसे जब भी किसी को मदद की जरूरत हो, तो उसे पहचानें और उन्हें मदद करें।
- आप लोगों कि जो भी समस्याएँ हैं उनपे आपस में बात करके, अपना दिल हल्का कीजिये।
- कुछ भी बोलना हो तो 'तू/ तुम/ तुम्हारा' से नहीं 'मुझे/ मैं' से शुरू करो। जैसे कि ये बोलने कि बजाए कि 'तुम मेरी शिकयात करते हो मैडम से', ये बोलो कि 'मुझे बुरा लगता है जब तुम मेरी शिकायत मैडम से करते हो'।
- समझने कि कोशिश किया करो कि दूसरे दोस्त को कैसा महसूस हो रहा है। जब किसी की अपमान होते हुए देखो तब खासकर

सोचो की तुम उसकी जगह होगे तो तुम्हें कैसा महसूस होगा। फिर तुम याद करोगे या तो गांधी जी को या भगत सिंह को।

- यदि आप स्वयं एक महिला हैं, तो आप उन्हें कभी भी असभ्य होने से शांत मत रहना।
- जब किसी की गणित में क्षमता के कारण, या किसी लिंग के मुद्दे पर आलोचना करने वाले लड़कों को पकड़ते हैं, तो उन्हें आप बता दें कि यह मज़ेदार नहीं है।
- 'इसे रोको, मुझे यह पसंद नहीं है!' यदि ये वाक्य कभी भी कोई भी बोले तो उस इंसान की इज्जत करो और वो काम करना रोक दो।
- ध्यान रखें कि अपनी बातों से आप कैसे ऊर्जा पैदा कर रहे हैं आस पास। अगर असुरक्षित महसूस करोगे तो असुरक्षा आपके बरताओ में झलकेगी।
- आत्मविश्वास मन में होना चाहिए। डर लगे भी तो कभी नहीं दिखाना चाहिए कि डर लग रहा है। लोगो के साथ वैसा ही बरताओ करना चाहिए जैसे हम चाहते हैं कि वो हमारे साथ करें।
- तुम खुद में विश्वास पैदा करो, अपनी सुरक्षा खुद कर सकते हो। सही समय पे दिमाग चलाओ।
- उस ऊर्जा से अवगत रहें जो आप अपने विचारों और भावनाओं के साथ पैदा करते हैं।
- शरीर में परिवर्तन (हार्मोन) कि वजह से तुमको अच्छा लगेगा जब कोई छूएगा तुम्हें। लेकिन ये सिर्फ एक सेकंड के लिए। फिर तुमको वो चोट पहुंचाएगा। कभी भी सहम के ये सब मत सहना। ये करना: चिल्लाओ, मारो और भागो।
- लड़कियों अकेले नहीं जाना कहीं पर। अगर रास्ते में कोई घूर रहा है। तब थोड़ा दिमाग चलाओ अपना। खुद मजबूत हो, तुम भी घूर के देखो लड़के को, हाथ उठा दो। डरो नहीं। लेकिन अगर तुम अकेली हो और लगे की लड़के कुछ ज़्यादा ही बदमाश हैं

तो फिर वहाँ से निकालके भीड़-भाड़ वाले इलाके में चली जाओ। जो कोई पुलिस वाला मिले, उन्हे ये किस्सा बताओ।

- कभी तुम्हारा मन पढ़ाई से भटकता होगा और लड़के या लड़की कि तरफ आकर्षित होता होगा। ये सबके साथ होता है। आम बात है। लेकिन अभी तुम पढ़ाई पे ध्यान दो और अपना मन को बोलो टा-टा (bye-bye)।
- सही उम्र में सही चीज़ करना हमेशा।
- अखबार में और टी.वी में अक्सर मार-पीट, खून-खराबा, दंगा, रेप, छेड़-छाड़ जैसी खबरें पढ़ते हैं। ये सब होता है क्योंकि लोग गलत सोचते हैं। जो लोग ये खराब चीज़ें करते हैं, समाज और कानून उनको दंड देता है। लेकिन तुम तो अच्छे इंसान हो इसलिए अपनी सोच अच्छी रखो।
- चेहरे पे मुस्कान रखो हमेशा। मुस्कान का एक महान उदाहरण बनो। एक दूसरे की दोस्त रहो।
- लक्ष्मी, दुर्गा, पार्वती की पुजा करते हो। हर औरत और हर लड़की की करो। इज्जत सबको दो।
- बच्चों 'झूठ बोलना पाप है, नदी किनारे साँप है'। ये कहावत तो कई बार सुनी होगी लेकिन अगर आज झूठ बोलते हो तो कभी न कभी तुम्हें साँप डँसेगा ज़रूर। फिर जिंदगी बर्बाद हो जाएगी। इसीलिए सच बोलो। प्रायश्चित्त सबसे बड़ी सज़ा है। कोई डाँटें तो सुन लो। कोई बात नहीं। और फिर खुश हो जाओ।
- लोग बोलते रहेंगे क्योंकि बोलने की स्वतंत्रता सबको है। अच्छी चीज़ सुनो और बुरी चीज़ पे ध्यान मत दो। बुरी चीज़ पे ध्यान देके अपना वक्त क्यों बर्बाद करना?
- अच्छे संस्कार है हमारे अंदर तो जीवन तो अच्छा होगा ही। साथ-ही-साथ परिवार और समाज में भी बच्चा प्रभाव पड़ेगा। लोग तुमसे दोस्ती करना चाहेंगे।

- अंत में, कभी भी कोई भी तुमसे बदतमीजी से बात करे तो तुम्हारे खुद के ऊपर है कि उस चीज़ को कैसे लेना है। दिमाग और मन तुम्हारा है। न गलत करो, न गलत सहो।



‘लड़कियों को मजबूत बनाना है, अपना सम्मान बढ़ाना है, अपने लिए एक स्थान बनाना है।’

‘हर नारी सशक्त होगी अगर प्रत्येक पुरुष नारी सशक्ति के कार्यक्रम में हिस्सा ले। अपनी सोच बदले।’

अंकिता की कुछ बातें

एक शाख्स, कलेक्ट्रेट में बाबू की नौकरी करते थे। बहुत गरीब परिवार से थे। पर उनकी कहानियाँ सुनकर ये पता चलता है कि वो मजबूत इंसान थे। भले ही चवन्नी नहीं थी, पर हौसला बुलंद रहा। उनकी एक कहानी सुनके शायद आप भी कुछ नया सोच लें। उनके अनुसार अपने बच्चे के लिए सोच बड़ी रखनी चाहिए, चाहे परिस्थिति कैसी भी हों। वह अपने बेटे को बचपन से ही जिलाधिकारी कुशीनगर से मिलने के लिए कलेक्ट्रेट लेकर जाते थे और उनके पैर छुवाने के लिए बेटे को बिठाते थे। कभी-कभार घंटों बैठना पड़ता था दर्शन के लिए। वह लड़का जब बड़ा हुआ तब उसने यूपीएससी परीक्षा देने की ठान ली। इस हद तक कि जब तीसरी बार भी चयन नहीं हुआ तब भी उसने हार नहीं माना। यह सोचा कि 'आखिरी बार और कोशिश करता हूँ, शायद डीएम बन जाऊँ'।

डी.एम. की कहानी सुन-सुन के जो बड़ा हुआ था, वह डी.एम. बन गया। और मुझे ऐसे आई.ए.एस. अफसर की पत्नी होने का गर्व है। इस किताब के सह-लेखक बनने के लिए उनका धन्यवाद।

'समय है बच्चों को वो कहानियाँ सुनाने का जो इतिहास के पन्नों में नहीं बल्कि हमारे मन में हैं।'

मनीष की कुछ बातें

बच्चे कच्ची मिट्टी के होते हैं। अगर उनके चरित्र निर्माण पर हम ध्यान दें तो हमारी बेटियों को सुरक्षित समाज मिलेगा और बेटे अपराधी नहीं बनेंगे। जरूरत हमारे दिल में लैंगिक समानता लाने की भी है। आशा है आप यह जान पाएं कि अपनी (और बच्चों की) भावनाओं और व्यवहारों का प्रबंधन कैसे करें और उनमें आत्मविश्वास कैसे बनाएं। आपने अभी उनके बचपन में थोड़ी मेहनत कर ली तो आपका बुढ़ापा शांति से गुजरेगा। गरीबी, पारिवारिक तनावों (और अस्थिरता), और अवसाद जैसी चुनौतियों के लिए अब उन्हें तयार करें। बच्चे जो कुछ भी करते हैं उसमें आपकी सलाह ले, उसके लिए:

‘अपने बच्चे के सबसे अच्छे दोस्त बनिएं लेकिन उसे अपना सबसे अच्छा दोस्त भी बनाइए’

References

-Cole, Joanna (1988). *Asking About Sex & growing up*. New York: HarperCollins

-Faber, Adele and Mazlish, Elaine (1999). *How to Talk Siblings without rivalry*. London: Picadilly.

-Faber, Joanna and King, Julie (2017). *How to talk so little kids will listen*". London: Picadilly

-Jindal, Prashant (2018). *One Minute Super Dad*. Noida: HarperCollins

-Nelson, Jane and D. Ed. And Lynn Lott (1994). *Positive Discipline for Teenagers*. New York: Harmony Books

-Perry, Philippa (2019). *The Book You Wish Your Parents Had Read (and Your Children Will Be Glad That You Did)*. UK: Penguin Random House

-Raj, Ankita (2020, January 23). *We must help India's rural women bring up good children with promising futures*. UN women Asia and the Pacific

-Raj, Ankita (2018, October 23). *The Need for Parent-Instructors in Rural India*. Action Research AR+

-Singh, Chayanika (2016). *How your personality makes or breaks your child*. Mumbai: Unicorn Books