



टिप्पणी

## 19

# मैं और मेरा परिवार

अनाथ रघु रेलवे स्टेशन पर भीख माँगता था। वह उन दम्पतियों को बड़े चाव से देखता था जो अपने बूढ़े माँ-बाप और बच्चों के साथ यात्रा करते थे। वह चाहता था कि उसका भी एक परिवार होता जो उसे प्यार करता और उसकी पूरी देखभाल, सहायता तथा मार्गदर्शन करता। हम सभी अपने प्रियजनों के साथ रहते हैं और उनके प्रेम और सहयोग का आनंद उठाते हैं। इस करीबी समूह को हम परिवार कहते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमें मार्गदर्शन और सहयोग की जरूरत होती है। हमारी अधिकांश आवश्यकताएँ परिवार द्वारा ही पूरी की जाती हैं। परिवार के परिवेश का हम पर बहुत असर पड़ता है जो हमारे व्यक्तित्व को आकार प्रदान करता है।

इस पाठ में आप 'परिवार' शब्द का अर्थ, इसका महत्व और कार्य समझेंगे और यह समझेंगे कि हमारे परिवार के सहयोग की हमें कितनी जरूरत है तथा परिवार किस तरह कार्य करता है और हमारे जीवन को कैसे प्रभावित करता है।



### उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आपके लिए संभव होगा:

- परिवार के अर्थ तथा महत्व का वर्णन करना;
- परिवार के कार्यों का उल्लेख करना;
- परिवार के जीवन-चक्र पर चर्चा करना;
- परिवार के सदस्यों की देख-रेख में परिवार की भूमिका का वर्णन करना;
- परिवार के सदस्यों के बीच प्रभावी अंतर-व्यक्तिगत संबंधों को विकसित करने में परिवार की भूमिका का वर्णन करना;
- समाज के परम्परागत मूल्यों को परिवार के सदस्यों तक पहुँचाने में परिवार के सदस्यों की भूमिका को उजागर करना;

### 19.1 परिवार क्या है?

पारम्परिक रूप से परिवार की परिभाषा समाज की उस आधारभूत इकाई के रूप में की जाती है जहाँ दो या दो से अधिक व्यक्ति या तो शादी अथवा खून के रिश्ते से या गोद लेने से जुड़े होते हैं और एक छत एक रसोई और आय के एक स्रोत का उपयोग करते हैं। परन्तु आजकल परिवार की यह परिभाषा बदल गई है।

अपने आसपास देखिए। आप पाएँगे कि लोग अकेले नहीं रहते हैं। वे एक समूह में रहते हैं जिसे परिवार कहा जाता है। अवलोकन कीजिए कि इस समूह में कौन-कौन रहता है और वे सब क्या करते हैं। आप पाएँगे कि विभिन्न समूहों की भिन्न-भिन्न संरचना होती है। कुछ समूहों में तीन पीढ़ियों के लोग रहते हैं, उदाहरण के लिए माता-पिता, विवाहित बच्चे और उनके बच्चे। कुछ अन्य समूहों में एक विवाहित दंपति और उनके बच्चे होते हैं। वे सभी सामूहिक रूप से अपने एक ही घर में रहते हैं और उनमें से प्रत्येक को सौंपे गये दायित्वों के निर्वहन में वे एक-दूसरे का सहयोग करते हैं।

जब एक परिवार में विवाहित दंपति और उनके बच्चे, प्राकृतिक रूप से जन्मे या कानूनी रूप से गोद लिये गये बच्चे, दोनों ही स्थितियों में, एक साथ एक ही छत के नीचे रहते हैं तो उस समूह को मौलिक परिवार या एकल परिवार कहते हैं।

जब एक परिवार में विवाहित दंपति, उनके भाई-बहन और माता-पिता एक साथ रहते हैं तो उनके समूह को संयुक्त परिवार तथा विस्तारित परिवार कहते हैं। परन्तु जब परिवार में माता-पिता और दम्पति के भाई-बहन रहते हैं तो वह संयुक्त परिवार कहलाता है। चित्र संख्या 19.1 को देखिए। क्या अब आप संयुक्त और एकल परिवार में अंतर कर सकते हैं?



चित्र 19.1 परिवार के प्रकार



टिप्पणी



टिप्पणी

परिवार किसी भी प्रकार का हो, यह समूह समाज का सबसे प्रमुख संस्थान है। यह परिवार में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में स्नेह तथा सहयोग और सहायता प्रदान करने वाला सर्वप्रथम समूह होता है जो उनके दिन-प्रति-दिन के कार्यों को करने में सहायता प्रदान करता है।

### 19.2 परिवार के कार्य

एक परिवार को अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। क्या आप उन सभी कार्यों की एक सूची तैयार कर सकते हैं जो परिवार आपके लिए करता है? इस सूची की तुलना निम्नलिखित बातों से कीजिए:

एक परिवार अपने सभी सदस्यों को उपलब्ध कराता है:

- जीवन को किसी भी प्रकार के खतरे से सुरक्षा;
- अपने सदस्यों के बीच भावात्मक जुड़ाव के लिए अवसर;
- वित्तीय तथा भावात्मक सुरक्षा;
- शिक्षा के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए सुविधाएँ;
- संस्कृति तथा मूल्यों को सौंपना;
- मनोरंजन।



#### गतिविधि : 19.1

निम्नलिखित जाँच सूची को भरें ताकि अवलोकन किया जा सके कि क्या आपका परिवार वे सभी कार्य कर रहा है जो उसे करने चाहिए:

परिवार के कार्य	सदैव पूरे किए गए	कभी-कभी पूरे किए गए	पूरे नहीं किए गए
जीवन को किसी प्रकार के खतरे से सुरक्षा परिवार के सदस्यों में आपसी भावात्मक जुड़ाव के लिए अवसर प्रदान करता है वित्तीय तथा भावात्मक सुरक्षा प्रदान करता है। शिक्षा के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए सुविधाएँ प्रदान करता है संस्कृति तथा मूल्यों को सौंपता है मनोरंजन।			

इससे पूर्व कि हम इस बात की चर्चा करें कि उपर्युक्त कार्यों को पूरा करने के लिए परिवार किस प्रकार के प्रयास करता है, हम चाहते हैं कि आप परिवार के विभिन्न स्तरों से परिचित हो जाएँ। यह इसलिए क्योंकि प्रत्येक चरण में परिवार की आवश्यकताएँ भिन्न-भिन्न होती हैं और इस प्रकार इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उसका संघर्ष भी भिन्न-भिन्न होता है।



टिप्पणी

## 19.3 परिवार का जीवन चक्र

### 19.3.1 परिवार के जीवन चक्र का अर्थ

अपने परिवार के विषय में सोचें। जब आपके माता-पिता का विवाह हुआ था और उन्होंने अपना पारिवारिक जीवन शुरू किया था तब उनका पारिवारिक जीवन चक्र प्रारंभ हुआ। सबसे बड़े बच्चे के जन्म के साथ ही परिवार विस्तार के चरण में प्रवेश करता है। जब आप सब जीवन में व्यवस्थित होकर अपनी गृहस्थी सँभालेंगे तब आपके माता-पिता का परिवार संकुचन की स्थिति में होगा। ये तीनों परिवार के जीवन के तीन विभिन्न पहलू हैं।



चित्र 19.2 परिवार जीवन चक्र

हालांकि, प्रत्येक व्यक्ति समान जीवन-चक्र से गुजरता है किन्तु हर व्यक्ति सौभाग्यशाली नहीं होता है कि वह इस चक्र से सुगमता से गुजर जाए। परिस्थितियाँ जैसे गंभीर बीमारी, वित्तीय संकट या प्रियजनों की मृत्यु इस जीवन चक्र में अवरोध उत्पन्न कर सकते हैं जो व्यक्ति के जीवन तथा व्यक्तित्व में स्थायी चिह्न छोड़ जाते हैं।

परिवार जीवन-चक्र की विभिन्न अवस्थाएँ निम्नानुसार हैं:

- प्रारंभिक अवस्था
  - स्वतंत्र युवा वयस्क
  - विवाह



टिप्पणी

- विस्तार की अवस्था
  - माता-पिता बनना
  - बच्चों का व्यवस्थित होना
- संकुचन की अवस्था
  - सेवानिवृत्ति

### 19.3.1 परिवार के जीवन चक्र के ज्ञान का महत्व

परिवार के जीवन-चक्र के ज्ञान से जीवन के प्रत्येक स्तर पर चुनौतियों तथा आवश्यकताओं को समझने में सहायता मिलती है। यह प्रत्येक स्तर पर चुनौतियों से निपटने तथा जीवन की प्राथमिकताओं के नियोजन के लिए सही मनःस्थिति तैयार करने में सहायक होता है। यह एक स्तर से दूसरे स्तर में सुगम तथा सफल पारगमन सुनिश्चित करता है।

जीवन-चक्र का ज्ञान, परिवार में परिवेश की प्रकृति व कारणों, और परिवार के सदस्यों के विकास में इसके प्रभाव को जानने में भी सहायक होता है। प्रत्येक स्तर पर चुनौतियों के पूर्व-ज्ञान के परिणामस्वरूप हमें उनसे निपटने का बेहतर अवसर प्राप्त हो जाता है। इससे एक स्वस्थ तथा खुशहाल पारिवारिक व्यवस्था का जन्म होता है।

### 19.3.2 परिवार जीवन-चक्र के स्तर

#### (i) प्रारंभिक स्तर

हम परिवार के जीवन-चक्र का आरंभ युवावस्था से करेंगे। यह जीवन का वह स्तर है जब व्यक्ति अपनी स्वयं की पहचान प्राप्त करता है और एक स्वतंत्र युवा वयस्क के रूप में उभरता है। अब वह भावात्मक, शारीरिक, सामाजिक तथा वित्तीय रूप से स्वतंत्र इकाई है। अब वह परिवार से अलग रह सकता है, अपने स्वास्थ्य तथा पोषण का स्वयं ध्यान रख सकता है, परिवार के बाहर भी दीर्घकालीन निकट संबंध स्थापित कर सकता है। यह अंतरंगता युवाओं को परिवार से अलग रहकर भी कठिन समय और दूसरी चुनौतियों का सामना करने की क्षमता प्रदान करती है। इस प्रकार के निकट संबंधों को स्थापित करने के लिए प्रतिबद्धता, संगतता, विश्वास तथा लगाव अनिवार्य तत्व हैं।

विवाह करके व्यक्ति सर्वाधिक घनिष्ठ संबंध की स्थापना करता है। विवाह व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। युवती का विवाह 18 वर्ष और युवा का विवाह 21 वर्ष की आयु से पहले नहीं करना चाहिए। यह माना जाता है कि इस आयु तक युवा-वयस्क अपनी मूलभूत न्यूनतम शिक्षा प्राप्त कर लेते हैं तथा अपने जीवनयापन के लिए तैयार हो जाते हैं। परम्परागत रूप से, भारत में माता-पिता को ही बच्चों के लिए जीवन-साथी चुनने का अधिकार होता है। किन्तु



टिप्पणी

आजकल युवा वर्ग अपने जीवन-साथी के चयन में विवाह करने के समय में स्वयं भी निर्णय लेना चाहते हैं।

विवाह की तैयारियां अत्यन्त महत्वपूर्ण होती हैं क्योंकि विवाह की प्रक्रिया में अनेक जिम्मेदारियां होती हैं। विवाह के अनन्तर जब युवा युवती एक साथ रहना शुरू करते हैं तो उनके जीवन में अनेक परिवर्तन आते हैं। विवाह के बंधन में बंधने वाले दोनों युवाओं को विवाह की परम्परा का सामना करने के लिए भावात्मक, सामाजिक, शारीरिक तथा मानसिक रूप से तैयार होना होता है। उन्हें अपने जीवन में सामंजस्य स्थापित करने, सहनशक्ति विकसित करने, तनाव से निपटने तथा अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए परिवार के अनुभवी वयस्कों से काउंसलिंग/सलाह लेनी पड़ती है। वित्तीय पुनर्योजना और स्वास्थ्य संरक्षा (निरोध, गर्भाधान और यौन संबंधों से उत्पन्न इन्फैक्शन) आदि अन्य अनेक महत्वपूर्ण मुद्दों पर विचार विमर्श करना होता है।

विवाह, युवा दंपति के जीवन में अनेक नई भूमिकाएं निर्धारित कर देता है और उन्हें सहज रूप से दोनों परिवारों में एकीकृत करता है। यही वह समय है जब नव-विवाहित दंपति एक-दूसरे को समझने तथा आपसी सामंजस्य का प्रयास करते हैं। यहाँ युवती को अधिक समझौता करना पड़ता है क्योंकि वह अपने मूल निवास, अपने प्रियजनों को छोड़कर अपने पति के घर रहने आती है। वह अपने साथ कुछ व्यवहार, विश्वास तथा मूल्यों को भी लाती है, जिनका निर्माण उसके पिछले घर के प्रभावों से हुआ है और ये उसके नए घर से अलग भी हैं। उसकी ओर से प्रभावी सामंजस्य यह होगा कि वह किसी प्रकार के विश्वासों व मूल्यों से न तो इनकार करे और न ही दूसरों पर थोपे बल्कि नए विकल्पों का सृजन करे जो कि बेहतर, अधिक संगत और व्यावहारिक हों।

नए घर में बिना किसी समस्या के सामंजस्य कर पाने के लिए परिवार के सदस्य उसे स्वागत व अपनेपन की अनुभूति करा सकते हैं। परिवार के एक अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार कर सकते हैं। नए घर को समझने के लिए उसे कुछ समय दे सकते हैं। उससे केवल वास्तविक उम्मीद ही रखकर तथा गैर-आलोचनात्मक दृष्टिकोण रखकर उसकी मदद कर सकते हैं।

यहां एक नमूना प्रस्तुत है जो आपको जाँच-सूची समझने में सहायक होगा कि परिवार में किस प्रकार स्वस्थ संबंध स्थापित हों—

स्वस्थ संबंध स्थापित करने के गुण	किन बातों से बचना चाहिए
एक-दूसरे के साथ व्यवहार-कुशलता से बात करें।	कड़वाहट के साथ बात करने से/ रुखाई से बात करना
एक-दूसरे को सहयोग प्रदान करें।	दूसरों की मदद न करने से।
मिलकर कार्य करें।	अकेले कार्य करने से।
जिम्मेदारियों को मिलकर बाँटें।	जब दूसरे कार्य कर रहे हों तो विश्राम करने से।
बीमार व अशक्त परिवारजनों की सेवा करें।	दूसरों की परवाह न करने से।



टिप्पणी

अपनी योजनाओं को परिवार के अन्य सदस्यों को भी बताएं।	बिना बताए बाहर जाने से।
दूसरों की सराहना करें।	दूसरों की निंदा करने से।
दूसरों की बात ध्यान से सुनना।	केवल अपने बारे में बात करना।
अपने हाव-भाव तथा शारीरिक मुद्राओं के प्रति सचेत होकर	आपत्तिजनक शारीरिक मुद्राओं तथा नकारात्मक मुख-मुद्राओं को हटाकर

युवा दम्पति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह अच्छे अंतर्संबंध स्थापित करने के प्रति प्रारंभिक परिवार जीवन चक्र में, संवेदनशील हों। इससे एक मजबूत और खुशहाल पारिवारिक जीवन की नींव पड़ेगी।



### पाठगत प्रश्न 19.1

- निम्नलिखित प्रत्येक मामले में यह औचित्य देते हुए एक पंक्ति का स्पष्टीकरण दें कि किस प्रकार प्रत्येक स्थिति परिवार में अच्छे संबंध बनाने में सहायक होती है।
  - माँ घर के कार्यों में बहू की मदद करती है।
  - युवा वधू स्वेच्छा से रात के भोजन की जिम्मेदारी लेती है।
  - एक समाजसेवक एक युवती को विवाह से पूर्व यौन शिक्षा देता है।
  - दामाद अपनी पत्नी के बीमार माता-पिता की देखभाल करता है।
  - युवा बहन अपने भाई और भाभी के बाहर जाने पर अपनी भतीजी की देखरेख करती है।
- विवाह के दो महत्वपूर्ण पहलुओं की सूची बनाएँ जिसके लिए आप अपनी युवा बहन को तैयार करते हैं।

वित्तीय पुनर्नियोजन तथा स्वास्थ्य सुरक्षा (गर्भनिरोध, गर्भधारण, यौन संचरित संक्रमणों से बचना) चर्चा के कुछ अन्य क्षेत्र हैं।

### (ii) विस्तार स्तर/अवस्था

आप पहले ही पढ़ चुके हैं कि परिवार जीवन चक्र का विस्तार स्तर पहले बच्चे के जन्म के साथ ही शुरू होता है। पितृत्व का चयन इच्छा के अनुसार होना चाहिए क्योंकि इसके साथ अनेक अतिरिक्त जिम्मेदारियां भी आती हैं। दंपति को शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा वित्तीय रूप से इन जिम्मेदारियों के लिए तैयार होना चाहिए। क्या हम अभी इन अतिरिक्त जिम्मेदारियों



के लिए तैयार हैं? इस महत्वपूर्ण प्रश्न को स्वयं से पूछें। तत्पश्चात् उन्हें आपसी सहमति से निर्णय लेना होगा। यह उनके बीच के संबंध को और मजबूत बनाता है और उन्हें पितृत्व की चुनौती के लिए तैयार करता है। जीवन-चक्र के इस स्तर पर पति-पत्नी दोनों को व्यक्तिगत तथा साझा जिम्मेदारियों के बीच में संतुलन बनाकर परस्पर तथा परिवार के प्रति अपने कर्तव्य का निर्वाह करना चाहिए। इस अवस्था के दौरान माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। वे उनकी शारीरिक, भावात्मक, शैक्षिक और सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। यह परिवार-जीवन-चक्र का सबसे चुनौतीपूर्ण समय है।



टिप्पणी

### (iii) संकुचन स्तर

जीवन-चक्र की यह अवस्था तब शुरू होती है जब पहला बच्चा एक आत्मनिर्भर वयस्क रूप में घर छोड़ने के लिए तैयार होता है। यह अवस्था आखिरी संतान के घर छोड़ने या दम्पति में से किसी एक की मृत्यु पर समाप्त होती है। इस अवस्था के दौरान दम्पति अपनी नौकरियों से सेवानिवृत्त होकर कुछ रुचियों को शुरूकर, समाज सेवा में भाग लेकर और अपने पोते-पोतियों के साथ जीवन बिताकर आनंद ले सकते हैं।



### गतिविधि : 19.2

आपने अपने परिवार या पड़ोस में नवजात शिशु के साथ नव-दम्पतियों को देखा होगा। उनके जीवन के निम्नलिखित पहलुओं पर दो दो पंक्तियाँ लिखिए-

#### प्रमुख शब्द:

नींद,

.....  
 .....

भोजन,

.....  
 .....

सामाजिक

.....  
 .....





टिप्पणी

जीवन,

.....  
.....

मनोरंजन

.....  
.....

## 19.4 परिवार के सदस्यों की देखभाल करना

### (i) गर्भावस्था के दौरान देखभाल

गर्भावस्था के दौरान परिवार को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि स्त्री को

- निरन्तर अंतरालों पर पोषक भोजन का सेवन करे।
- पर्याप्त विश्राम तथा व्यायाम करे।
- खुश व प्रसन्नचित रहे।
- भ्रूण के विकास की जांच के लिए नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाए और किसी प्रकार की जटिलता का पता लगने पर तत्काल उपचार कराए।

मां व पिता बनना पति व पत्नी दोनों के लिए ही उत्साहपूर्ण होने के साथ-साथ तनावपूर्ण भी होता है। नौ महीने की गर्भावस्था, शिशु को जन्म देना, तथा शिशु के देखभाल का पहला वर्ष मां के लिए बहुत थकावटभरा होता है। आपने अपने परिवार में देखा होगा कि नवजात शिशु अनियमित समय पर जाग कर मां को काफी थका देता है। यदि आप एकल परिवार में रहते हैं तो यह स्थिति और भी विकट हो जाती है क्योंकि यहां आपको सलाह देने वाला कोई नहीं होता और साथ ही बच्चे को कुछ देर के लिए ही संभाल कर आपको आराम देने वाला भी कोई नहीं होता। इसके अतिरिक्त, दंपति के जीवन में पहले से असंख्य कार्यों के अतिरिक्त यह नई भूमिका उनकी जिम्मेदारियों को और अधिक बढ़ देती है, जिनमें अभी उन्हें कुशलता प्राप्त करनी है। यदि दंपति में सहनशीलता नहीं है और वे एक-दूसरे के प्रति प्रतिबद्ध नहीं हैं तो उनके संबंधों में समस्या उत्पन्न हो सकती है।

पति कुछ जिम्मेदारियों को स्वयं उठाकर पत्नी के प्रति अपनी चिंता तथा संवेदनशीलता को जाहिर कर सकता है ताकि पत्नी को कुछ अतिरिक्त समय मिल सके और वह शिशु की अच्छी देखरेख कर सके। वह शिशु की कुछ जिम्मेदारियां भी लेकर पत्नी को विश्राम तथा घर के कुछ कार्यों के लिए समय प्रदान कर सकता है। क्या आप कुछ ऐसे कार्य सुझा सकते हैं जिन्हें



टिप्पणी

एक पति को अपनी पत्नी की सहायता करने के लिए करने चाहिए। जी हां। वह घर के छोटे-मोटे कार्यों, कपड़े धोने, बर्तनों को साफ करने, घर की साफ-सफाई के कार्य तथा ऑफिस से वापस आते समय किराने का सामान लाने जैसे कार्यों में अपनी पत्नी की सहायता कर सकता है। जब पत्नी थकी हुई हो तो पति सामान्य भोजन भी बना सकता है, बच्चे की नैपी बदल सकता है, शिशु को संभाल सकता है तथा शिशु के लिए आहार तैयार कर सकता है। क्या आप कुछ और सुझाव दे सकते हैं ताकि पति अपनी पत्नी की और अच्छी तरह मदद कर सके।

पत्नी को भी यह समझना चाहिए कि केवल उसे ही शिशु की देखभाल में कठिनाइयों को सामना नहीं करना पड़ रहा है बल्कि पति के जीवन में भी कुछ कम परिवर्तन नहीं आए हैं। उसे अपने पति को भी कुछ समय देना चाहिए तथा यथासंभव सहयोग करना चाहिए ताकि वह जीवन के इन परिवर्तनों को आसानी से पार कर सके।

### (i) नवजात शिशु की देखरेख करना

एक नवजात शिशु अपनी देखरेख तथा सुरक्षा के लिए पूरी तरह से अपने माता-पिता पर निर्भर करता है। शिशु की देखरेख में महत्वपूर्ण कार्य हैं - शिशु को आहार देना, प्यार करना, कपड़े पहनाना तथा नहलाना। सभी शिशुओं को मां का दूध अवश्य पिलाना चाहिए क्योंकि यह उनका अधिकार है। मां का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है जो उसकी पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है। छः महीने तक के शिशु को माँ का ही दूध पिलाना चाहिए। इसके विषय में पाठ संख्या 17 जीवन का प्रारंभ में भी पढ़ चुके हैं। शिशु को कुछ जीवन-घातक रोगों से बचाने के लिए टीके भी लगाए जाने चाहिए। टीकाकरण क्रम के विषय में आप पाठ संख्या 7 स्वास्थ्य में पढ़ चुके हैं।

यदि पति और पत्नी दोनों ही नौकरी करते हैं तो उन्हें अपने शिशु की देखरेख के लिए एक सपोर्ट सिस्टम की आवश्यकता होती है ताकि उनके बाहर जाने पर उनके शिशु की सही देखरेख हो सके। यदि शिशु की सही प्रकार से देखरेख नहीं हो पाती है तो माता-पिता को चिंता होने लगती है। ऐसी स्थिति में क्या विकल्प विद्यमान हैं? मातृत्व व पितृत्व अवकाश लेने के अतिरिक्त निम्नलिखित विकल्पों पर विचार कीजिए:

- दादा-दादी या चाची ताई शिशु की देखरेख कर सकती हैं।
- पड़ोसी/मित्र आदि एक दूसरे के शिशुओं की देखरेख करें।
- शिशुओं को डे-केयर केन्द्र/क्रेच में रखें।
- शिशु की देखरेख के लिए आया को नियुक्त करें जो आपके शिशु की देखरेख करें।

याद रखें, यदि आप डे-केयर केन्द्र/क्रेच का विकल्प चुनते हैं तो यह आपके घर या कार्य स्थल के समीप होना चाहिए और साफ-सुथरे, सुसंवातित स्थल पर होना चाहिए तथा योग्य व सक्षम व्यक्तियों द्वारा संचालित होना चाहिए। यदि आप किसी को आया के रूप में नियुक्त करते हैं



टिप्पणी

तो आपको उसकी पहचान सत्यापित करानी चाहिए। यह भी सुनिश्चित कर लें कि वह अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखते हों, व्यवस्थित रूप से शिशु की देखरेख करने में सक्षम हो तथा शिशु को प्यार व स्नेह प्रदान करने वाले हों।



### गतिविधि 19.3

1. एक डे-केयर केन्द्र का दौरा करें और देखें कि वहां बच्चों की देखरेख के लिए कौन सी सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं।
2. एक क्रेच की गुणवत्ता के सूचकों की सूची तैयार कीजिए। कुछ सूचक निम्नानुसार हैं:

सूचक	हां/नहीं
1 समीपता	
2 प्रशिक्षित स्टॉफ	
3 स्वच्छ भोजन उपलब्ध कराना	
4 प्रयोक्ता सहिष्णु शौचालय	
5 खिलौने आदि उपलब्ध कराना(आयु के अनुरूप)	
6 चारदीवारी	
7 सड़क से दूर	
8 कर्मचारियों की संख्या(शिक्षक, बच्चों का अनुपात)	
9 साफ रसोई	
10 फिल्टरयुक्त पानी	
11 उचित प्रकाश तथा संवातन	
12 डॉक्टर की उपलब्धता	
13 समय का बंधन शिथिल हो	
14 खेल के स्थल की उपलब्धता	

### (iii) छोटे बच्चों की देखभाल

कुछ ऐसे कारक हैं जिनसे छोटे बच्चों का विकास प्रभावित होता है। उन पर निम्नलिखित में विचार किया गया है।

- "हम प्रायः यह कहावत सुनते हैं कि" "जैसा पिता वैसा बेटा" "वास्तव में बच्चे दो कारकों



टिप्पणी

का उत्पाद होते हैं, आनुवांशिकता तथा वातावरण। वंशानुगत (हैरेडिटी) कारक बच्चों को जन्म से ही प्राप्त होते हैं और उन्हें बदला नहीं जा सकता है। बहरहाल, वातावरण जिसमें बच्चे बड़े होते हैं, वह उन्हें उनके माता-पिता और अन्य निकट संबंधियों से प्राप्त होता है। यह सुनिश्चित करें कि जहाँ तक संभव हो बच्चों को एक आदर्श वातावरण मिले।

### वातावरण निम्नलिखित कारकों से बनता है

- प्रारम्भिक प्रेरणा: जीवन के आरंभिक वर्षों में प्रेरणा प्रदान करके इस उद्देश्य को प्राप्त किया जा सकता है। यदि मां अपने शिशु के साथ बातें करती है तो शिशु काफी जल्द ही बोलना आरम्भ कर देता है और उसका शब्द भंडार भी विकसित होने लगता है। इसी प्रकार शिशु का ज्ञानात्मक विकास भी तब तीव्र गति से होता है जब उसे बाहर पार्क आदि में खेलने के लिए ले जाया जाता है तथा अन्य बच्चों से खेलने तथा व्यवहार करने का मौका दिया जाता है।
- खेलकूद : वातावरण बच्चों को खेल के अवसर प्रदान करता है तथा खेलकूद ही बच्चों के जीवन के सभी क्षेत्रों में अर्थात् शारीरिक, सामाजिक, भावात्मक, भाषायी और नैतिक स्तर पर समग्र विकास में सहायक होता है। दो वर्ष की आयु तक शिशु सक्रिय रूप से अकेले ही खेलना पसंद करते हैं। 3 से 5 वर्ष की आयु वाले बच्चे अनुसरण के माध्यम से खेलना पसंद करते हैं। इस प्रकार के खेल में बच्चे वयस्कों की भूमिका की नकल करते हैं तथा अपनी स्वयं की बनाई कहानियों के माध्यम से खेलते हैं। इसलिए, यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चों के आस-पास माता-पिता तथा अन्य वयस्क उसी प्रकार से व्यवहार करें जैसा कि वे चाहते हैं कि उनके बच्चे अपनाएँ। आपने कई बार देखा होगा कि बच्चे अपने माता-पिता की नकल करते हुए घर-घर खेलते हैं।

कुछ बड़े बच्चे बोर्ड गेम, कम्प्यूटर गेम, तथा बाहर के खेल खेलना आरम्भ कर देते हैं। इस प्रकार के खेल उनमें न केवल शारीरिक, भावात्मक तथा सामाजिक सरोकार के प्रति जागरूकता उत्पन्न करते हैं बल्कि उनमें प्रतिस्पर्धा, सहयोग, चुनौतियाँ लेना, टीम भावना तथा नेतृत्व के गुणों को भी उजागर करते हैं।

क्या बच्चों का दिमाग पूरे दिन सर्जनात्मक रूप से व्यस्त रहता है? उन्हें अनिवार्य रूप से खेलने के लिए महंगे खिलौनों की आवश्यकता नहीं होती है। कम लागत के खिलौने जो स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री से बने हों, वे भी उन्हें उतने ही प्रभावी तथा रोचक लग सकते हैं।

बच्चों के खिलौने सुरक्षित, किफायती, रोचक एवं आकर्षक होने चाहिए।

- सुरक्षित
- किफायती
- मजबूत



टिप्पणी

- रोचक
- आकर्षक
- **घर में अनुशासन:** वातावरण का एक अन्य घटक है घर में अनुशासन। बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता है, उसे "संयम" की शिक्षा देना अत्यंत आवश्यक है जो उसे अनुशासन के माध्यम से प्राप्त होती है। अनुशासन बच्चे को एक निश्चित आचार संहिता का अनुसरण करना सिखाता है। यह उसके जीवन के आरम्भिक स्तर पर ही आरंभ हो जाता है जैसे खाने तथा शौचालय संबंधी प्रशिक्षण। अनुशासन बच्चे को यह सिखाने में सहायक होता है कि समाज में क्या स्वीकार्य है तथा क्या स्वीकार्य नहीं है। बच्चों में अच्छी आदतें डालने में माता-पिता आदर्श भूमिका निभाते हैं। माता-पिता सामान्यतः बच्चों को अनुशासित करने तथा उनसे संव्यवहार करते समय तीन पेरेंटिंग पद्धतियों में से किसी एक का चयन करते हैं। ये पद्धतियां हैं:
  - **निरंकुश अनुशासन विधि:** जहां माता-पिता के निर्देशों के अनुपालन के लिए प्रतिबंधों तथा दंड पर बल दिया जाता है। ऐसे परिवार के बच्चों में सामान्यतः आत्मविश्वास की कमी होती है, वे सामाजिक तुलना के प्रति चिंतित होते हैं और किसी प्रकार का कार्य आरम्भ करने में पीछे रहते हैं। उनका संप्रेषण कौशल भी खराब होता है और जीवन में आगे चलकर विद्रोह की प्रवृत्ति धारण कर लेते हैं।
  - **लोकतांत्रिक अनुशासन विधि:** बच्चों को स्वतंत्र रूप से कार्य करने की अनुमति प्रदान की जाती है किन्तु माता-पिता के नियंत्रण के भीतर। यहां बच्चे अपने विचार अभिव्यक्त कर सकते हैं तथा अपने तर्क प्रस्तुत कर सकते हैं। माता-पिता स्नेहपूर्ण होते हैं तथा अपने बच्चों से खुले रहते हैं। ऐसे परिवेश के बच्चे सामाजिक दृष्टिकोण से सुव्यवस्थित, जिम्मेदार तथा आत्म विश्वासी होते हैं।
  - **अनुज्ञात्मक अनुशासन विधि:** इसमें माता-पिता अपने बच्चों की गतिविधियों में बिल्कुल शामिल नहीं रहते हैं। इसके परिणामस्वरूप बच्चों में आत्मविश्वास की कमी होती है और उनमें सामाजिक कौशलों का भी अभाव रहता है। वे आसानी से दूसरों को साथ घुल-मिल नहीं पाते हैं।

पेरेंटिंग की इन विधियों की तुलना कीजिए तथा प्रत्येक स्टाइल की खूबियों तथा खामियों का उल्लेख कीजिए। आपकी परवरिश किस विधि से हुई है? जब आप माता-पिता बनेंगे तो आप अपने बच्चों की परवरिश किस विधि के अनुसार करना चाहेंगे और क्यों? चूँकि हर बच्चा अपने में अनोखा होता है। इसलिए इन्हें उसी रूप में स्वीकार करना चाहिए। परिवार का यह दायित्व है कि उनकी स्वाभाविक प्रतिभा और रुचियों को प्रोत्साहन दें। माता-पिता को अपनी इच्छाएँ बच्चों पर नहीं थोपनी चाहिए।



### गतिविधि 19.4

वांछित खूबियों को ध्यान में रखते हुए 6 माह या 2 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए घर में ही उपलब्ध सामग्री से कम लागत वाले खिलौने बनाएँ।



### पाठगत प्रश्न 19.2

1. प्रत्येक विवरण के बाद दिए गए चार विकल्पों में से सही विकल्प का चयन कर (✓) चिन्हित करिए:
  - क) जब आप अपने बच्चों के लिए कपड़ों का चयन करते हैं तो वे कैसे होने चाहिए-
    - i) साधारण तथा नर्म
    - ii) अवशोषक
    - iii) आसानी से पहने व निकाले जाने वाले
    - iv) उपर्युक्त सभी
  - ख) रोचक व आकर्षक खिलौने बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होते हैं-
    - i) शारीरिक विकास
    - ii) मानसिक विकास
    - iii) सामाजिक विकास
    - iv) उपर्युक्त सभी
  - ग) जब बच्चे अनुसरण खेल खेलते हैं तो यह किस प्रकार उनके विकास में सहायक होता है-
    - i) उनके भावी आदर्शों का विकास
    - ii) उनका शारीरिक विकास
    - iii) उन्हें अनुशासित करना
    - iv) उपर्युक्त सभी
  - घ) लोकतांत्रिक अनुशासन बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होता है-
    - i) सामाजिक परिपक्वता
    - ii) संयम
    - iii) आत्मविश्वास
    - iv) उपर्युक्त सभी
  - ड.) अनुज्ञात्मक अनुशासन में बच्चों में किस गुण का विकास नहीं होता है-
    - i) सामाजिक परिपक्वता
    - ii) संयम
    - iii) आत्मविश्वास
    - iv) उपर्युक्त सभी
2. बच्चों के चार वंशानुगत गुणों की सूची बनाएँ।
3. प्रारम्भिक प्रेरणा का अर्थ बताएँ।



टिप्पणी



टिप्पणी

## vi) बड़े बच्चों तथा किशोरों की देखरेख

### स्कूल जाने वाले बच्चे

7 से 8 वर्ष की आयु वाले बच्चों को खाना खाने, नहाने तथा कपड़े पहनने आदि के लिए कुछ सहारे की जरूरत होती है। जब बच्चे स्कूल जाना शुरू कर देते हैं तो माता-पिता की भूमिका तथा जिम्मेदारियां बदल जाती हैं। बच्चे धीरे-धीरे स्वतंत्र होने लगते हैं। हालाँकि, बच्चे अपनी आवश्यकताओं को पूरा करना सीखने लगते हैं किन्तु उन्हें शिक्षा के स्तर पर दूसरों के सहयोग की जरूरत होती है। बच्चों को अच्छी शिक्षा प्रदान करने का उत्तरदायित्व केवल स्कूल का ही नहीं होता बल्कि माता पिता को भी बच्चों की पढ़ाई में सहायता करनी चाहिए। बच्चे को घर में पढ़ने के



चित्र 19.3

लिए एक उपयुक्त स्थान उपलब्ध कराना सदैव बेहतर होता है। यह ऐसा स्थान हो सकता है जहाँ वह अपना सारा सामान रख सके और व्यवस्थित ढंग से रहना सीख सके।

इस आयु में बच्चे शिक्षा के अतिरिक्त सामूहिक खेल तथा बाहर के खेल खेलना भी पसंद करते हैं। बच्चों के लिए स्कूल तथा घर में खेलने की अच्छी सुविधाएँ होनी चाहिए। क्या आप बता सकते हैं कि ये खेल बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होते हैं?

इस स्तर में बच्चों का विकास तेजी के साथ होता है तथा यह अति संवेदनशील आयु भी है। इस आयु में उन्हें न केवल पोषक आहार की जरूरत होती है बल्कि उन्हें भोजन करने की अच्छी आदतें भी विकसित करनी होती हैं। इन अच्छी आदतों को विकसित करने में स्कूल तथा घर दोनों सहायक होते हैं।



### गतिविधि 19.5

क. अपने आसपास के किसी पार्क में जाएँ और देखें कि इस आयु वर्ग के बच्चे किस प्रकार के खेल खेलते हैं? क्या आपके आस-पास इस तरह की सुविधाएँ उपलब्ध हैं? आप किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?



ख. पता कीजिए कि क्या आपके अड़ोस-पड़ोस में अंदर खेले जाने वाले खेलों के लिए सुविधाएँ उपलब्ध कराई जा सकती हैं? इन सुविधाओं को उपलब्ध कराने में आप किस प्रकार सहयोग कर सकते हैं?

### किशोर

इस स्तर पर किशोर अपनी स्वतंत्रता चाहते हैं, अपने निर्णय स्वयं लेना चाहते हैं और वे अपनी स्वयं की पहचान बनाना चाहते हैं। वे अपने स्वयं के मूल्यों की एक प्रणाली भी स्थापित करना चाहते हैं। इस प्रक्रिया में किशोर मौजूदा मूल्यों तथा व्यवहारों को भी चुनौती दे देते हैं। माता-पिता के लिए प्रायः ऐसी स्थिति से निपटना कठिन हो जाता है। यदि वे पारिवारिक मूल्यों का अनुसरण करने के लिए किशोरों पर दबाव डालते हैं तो इससे स्थिति और खराब हो जाती है और वे और अधिक आक्रामक हो जाते हैं। दूसरी ओर पूर्णतः मुक्त वातावरण या अनुज्ञात्मक दृष्टिकोण उनमें उपेक्षा तथा निराशा की भावना को जन्म देता है। उन्हें लगता है कि कोई भी उनकी परवाह नहीं करता है।

माता-पिता के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि वे किशोरों को अनुशासित करते समय संतुलित दृष्टिकोण अपनाएँ। उन्हें नियम तथा सीमाएँ निर्धारित करनी चाहिए और परिस्थिति के

अनुसार स्थिरता या लचीलापन बनाए रखना चाहिए तथा बातचीत के सभी रास्ते खुले रखने चाहिए व उन्हें भावात्मक समर्थन देना चाहिए। किशोरों पर विश्वास रखना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। माता-पिता को किशोरों की बातों तथा समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए, उन्हें उनकी समस्याओं का वैकल्पिक सुझाव या उपाय प्रस्तुत करना चाहिए, उन्हें इस तथ्य से अवगत कराना चाहिए कि उनके द्वारा लिए गए कदमों का क्या परिणाम होगा और उन्हें अपने स्वयं के निर्णय लेने का अवसर प्रदान करना चाहिए। बहरहाल, अधिक संवेदनशील विषयों पर आपसी सहमति से ही मान्य निर्णय लेने चाहिए क्योंकि इससे खुशनुमा तथा अपनेपन का माहौल बना रहता है। किशोरों में विश्वास दिखाकर जनरेशन गैप को कम किया जा सकता है तथा इससे परिवार में आपसी जुड़ाव भी मजबूत होता है। आप इस विषय पर 'किशोरावस्था: आकर्षण एवं चुनौतियाँ' पाठ में और अधिक पढ़ेंगे।



चित्र 19.4



टिप्पणी



टिप्पणी

**vii) किशोरावस्था में एक महत्वपूर्ण विकासात्मक कार्य व्यवसाय के लिए तैयारी है।**

इस स्थिति पर आने के पश्चात् प्रत्येक किशोर व्यवसाय या रोजगार के प्रति उत्साहित तथा चिंतित हो जाता है। हालाँकि, इस संबंध में अपने बच्चों के मार्गदर्शन के लिए माता-पिता ही उत्तरदायी होते हैं किन्तु प्रायः देखा गया है कि किशोरों को यह पता नहीं होता है कि उन्हें आगे क्या करना है।



चित्र: 19.5

अपने कैरियर के लिए तैयारी पहले ही आरम्भ कर देनी चाहिए। जब तक किशोर स्कूल में सीनियर सेकेंडरी स्तर तक पहुंचता है उसे अपने व्यवसाय या अध्ययन के क्षेत्र का निर्धारण करना पड़ता है और उसे यह भी निर्णय लेना होता है कि उस क्षेत्र में प्रवेश के लिए उसे क्या आवश्यक तैयारियाँ करनी होंगी। आज किशोरों के पास अपने व्यवसाय का चयन करने के लिए असंख्य विकल्प विद्यमान हैं और ऐसे अनेक स्रोत भी उपलब्ध हैं जो उन्हें यह मार्गदर्शन दे सकते हैं कि अपने इच्छित व्यवसाय तक पहुँचने के लिए किस प्रकार तैयारी की जाए। इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए 'किशोरावस्था: आकर्षण एवं चुनौतियाँ' पाठ का अध्ययन करें।

**viii) बुजुर्गों की देखभाल**

सेवानिवृत्ति कई कारणों से लोगों के लिए संपूरक तथा खुशनुमा समय होता है।

उन्हें सम्मान के साथ उस कार्य से मुक्त कर दिया जाता है जिसे वे वर्षों से कर रहे होते हैं। समुदाय/समाज में उनकी अच्छी इज्जत होती है और वे वित्तीय रूप से भी समर्थ हो जाते हैं। उन्होंने



टिप्पणी

अपने बच्चों को व्यवसाय में तथा विवाहबंधन में बाँध दिया होता है। वे अब दादा-दादी या नाना-नानी बन गये होते हैं तथा अपने नाती-पोतों के साथ आराम की जिन्दगी बसर कर सकते हैं।

बहरहाल, कई बार सेवानिवृत्ति कष्टदायक भी हो सकती है यदि व्यक्ति ने अपने भावी जीवन के लिए वित्तीय व्यवस्था नहीं की है तथा अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रावधान नहीं किए हैं। आपको क्या लगता है कि ऐसे व्यक्ति का क्या होगा जिसके पास सेवानिवृत्ति के पश्चात कोई सपोर्ट सिस्टम नहीं है तथा वह वित्तीय रूप से भी सक्षम नहीं है?



चित्र: 19.5: बुजुर्ग

उम्र बढ़ने के साथ-साथ बुढ़ापा आना एक सामान्य प्रक्रिया है और इस प्रकार यह हमारे शरीर को प्रभावित करता है व हमारी ऊर्जा तथा क्षमताओं को कम करता है। इस आयु वर्ग के लोगों में झुर्रियाँ, शरीर में पीड़ा आदि सामान्य बात है। चुनौती यह है कि इस बढ़ती उम्र को सामान्य प्रक्रिया के रूप में लिया जाए। उन्हें सतर्कतापूर्वक अपना ध्यान रखना चाहिए, अपने कार्य करने की गति को धीमा करना चाहिए, जिम्मेदारियों को अलग करना चाहिए, जीवन को सुगमता से लेते हुए आराम के साथ इन दिनों का आनंद लेना चाहिए। यदि कोई दिल से आपकी सहायता करना चाहता है तो उसे करने दें। उसका धन्यवाद करें और आशीर्वाद दें। वह अपने कार्य से खुश होगा और पुनः सहायता करने के लिए प्रेरित होगा।

## 19.5 विभिन्न महत्वपूर्ण अन्तर्संबंधों में परिवार की भूमिका

### 19.5.1 पारिवारिक संबंध

अपने परिवार या किसी अन्य परिवार की ओर देखें। किस प्रकार परिवार के सदस्य एक-दूसरे के साथ रहते हैं? पारिवारिक संबंधों के विषय में चर्चा या विश्लेषण करते समय इस प्रकार के प्रश्नों का अध्ययन करना महत्वपूर्ण है। पारिवारिक संबंध इस बात पर निर्भर करते हैं कि परिवार का प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे के साथ किस प्रकार व्यवहार करता है। परिवार के प्रत्येक सदस्य की खुशहाली इन संबंधों की प्रकृति पर निर्भर करती है। आपसी भाईचारे, सौहार्दपूर्ण संबंध तथा सकारात्मक सोच जीवन को सुगम बना सकता है जबकि लड़ाई, द्वेष तथा आपसी वैमनस्य परिवार के सदस्यों के बीच नकारात्मक सोच को जन्म दे सकता है।

एक परम्परागत भारतीय संयुक्त पारिवारिक संरचना में जहां एक बड़ा परिवार एक साथ एक ही घर, एक ही रसोई का प्रयोग करता है तथा सामान्य संपदा तथा उत्तरदायित्वों के साथ जीवन



टिप्पणी

व्यतीत करता है, वहाँ एक-दूसरे के साथ मधुर संबंधों को स्थापित करना अत्यंत महत्वपूर्ण किन्तु कठिन कार्य है। परिवार में ऐसे लोग भी हो सकते हैं जो महत्वाकांक्षी हों, स्वकेन्द्रित हों, जलन रखते हों तथा अपनी किस्मत से संतुष्ट न हों जबकि दूसरी ओर ऐसे सदस्य भी हो सकते हैं जो कि अपने लिए कुछ भी करने से पूर्व दूसरों के आराम व हितों का ध्यान रखते हैं। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि परिवार में ऐसे सदस्य हों तो परिवार की क्या स्थिति होगी?

प्रवसन तथा औद्योगीकरण के कारण अधिक से अधिक लोग एकल परिवार की ओर बढ़ रहे हैं। वित्तीय दबाव, बेहतर शिक्षा तथा रोजगारों के अवसरों के कारण महिलाएँ भी परिवार की आय में योगदान देने के लिए नौकरियाँ करने लगी हैं। क्या आपको लगता है कि यदि पति और पत्नी दोनों काम करते हैं तो आपस में मधुर संबंध बनाए रखने के लिए दोनों को कुछ अतिरिक्त प्रयास करने चाहिए। आप पहले ही पढ़ चुके हैं कि आजकल दम्पति दोनों भूमिकाएँ गृह-निर्माता और व्यवसाय सफलतापूर्वक निभा रहे हैं।

आपसी संबंधों को सुदृढ़ बनाने वाले विभिन्न कारक हैं:

- अपने कर्तव्यों तथा उत्तरदायित्वों का सुस्पष्ट ज्ञान होना।
- परिवार के सभी सदस्यों के प्रति समानुभूति की भावना को विकसित करना।
- दूसरों की आवश्यकताओं तथा आराम के प्रति संवेदनशील होकर तथा अपनी खुशी से पहले दूसरों की खुशियों का ध्यान रखकर अच्छे अंतः संबंध स्थापित करना।
- प्रभावपूर्ण मौखिक तथा गैर-मौखिक संप्रेषण कौशलों का प्रयोग।
- दूसरों के प्रति सच्चे सरोकार तथा स्नेह को प्रदर्शित करना।
- आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद करना।
- दूसरों के मामले में हस्तक्षेप न करना।

यदि आप उपर्युक्त सूची का अवलोकन करें तो आप पाएँगे कि ऊपर दिए गए सभी कारक जीवन के कौशलों का प्रयोग ही है। यही कौशल जीवन कौशल कहलाते हैं। जीवन कौशल निश्चित रूप से जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। इन जीवन कौशलों का संवर्धन तथा प्रयोग ही एक सफल पारिवारिक जीवन का आधार है। इसके विपरीत, विश्वास की कमी, निंदा, हस्तक्षेप, मतलबीपन, सहानुभूति की कमी तथा खराब संप्रेषण कौशल वे कारक हैं जिसके कारण द्वेष पैदा होता है और कई बार आपसी संबंध भी टूट जाते हैं।



### पाठगत प्रश्न 19.3

सही (✓) का निशान लगाकर पारिवारिक संबंधों को बढ़ाने वाले कारक बताएँ :

- (i) पारिवारिक संबंधों में संप्रेषण की कमी



टिप्पणी

- (ii) चीजों को उसी रूप में स्वीकार करना जैसी वे हैं
- (iii) परिवार में बच्चों की अधिक संख्या
- (iv) छोटी-छोटी बातों को जाने देने का अभ्यास
- (v) परिवार के सदस्यों में प्यार और सहयोग
- (vi) अपनी कमियाँ स्वीकारना
- (vii) माँ का घर से बाहर काम करना
- (viii) अपने को और दूसरों को क्षमा करना
- (ix) दूसरों से ज़्यादा से अधिक उम्मीद करना
- (x) सकारात्मक दृष्टिकोण और मुखमुद्रा बनाए रखना

### 19.52 जीवन में मूल्य

मूल्य हमारे सामाजिक वातावरण का आधार होते हैं। ये न्यायोचित तथा समान समाज की स्थापना में सहायक होते हैं। परम्परागत रूप से, बच्चे अपने बुजुर्गों का अनुसरण करते हैं तथा उनसे मूल्य ग्रहण करते हैं जैसे बड़ों का आदर करना, ईमानदारी, सत्यनिष्ठा, विनम्रता आदि। जो मूल्य हम धारण करते हैं वे हमें अपने परिवार, मित्रों, अड़ोस-पड़ोस, मास-मीडिया आदि से प्राप्त होते हैं। अनेक मूल्य ऐसे होते हैं जो आप अपने स्वयं के परिवार के सदस्यों से सीखते हैं। पिछले कई वर्षों से मूल्य आधारित शिक्षा को महत्व नहीं दिया गया है। इसके कारण हमारे समाज में धीरे-धीरे मूल्य खत्म होते जा रहे हैं। बहरहाल, जिस प्रकार हम प्रदूषण को अपने जीवन का अंग नहीं बना सकते हैं और हमें उसके विषय में कुछ करना चाहिए ठीक उसी प्रकार हमें अपने समाज से मूल्यों को भी समाप्त नहीं होने देना चाहिए। उनके जीवन में अपनाए जाने के लिए कुछ न कुछ प्रयास करना ही चाहिए।

बच्चों को मूल्यों की शिक्षा प्रदान करना परिवार का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। हमें अपने बच्चों के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराना होगा ताकि वे समाज में स्वीकार्य मूल्यों को सुगमता के साथ ग्रहण व आत्मसात कर सकें। उन्हें अपने घर के वातावरण में ही इन मूल्यों का निरन्तर अभ्यास भी करना होगा।

माता-पिता बच्चों को मूल्यों की शिक्षा प्रत्यक्ष रूप से यह बताकर देते हैं कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए और उनके समक्ष उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। यदि माता-पिता बच्चों को यह शिक्षा देते हैं की झूठ नहीं बोलना चाहिए और स्वयं ही झूठ बोलते हैं तो क्या होगा? ऐसी स्थिति में बच्चा असमंजस में पड़ जाएगा और उसे पता नहीं चल पाएगा कि क्या सही है और क्या गलत।



टिप्पणी

इस पाठ के आरम्भ में जाएँ और परिवार के कार्यों के विषय में पढ़ें। आप उनमें भावात्मक सुरक्षा तथा आपसी बंधन पाएँगे। यह सुरक्षा तब सुनिश्चित की जा सकती है जब हम परिवार में बुजुर्गों तथा बीमार सदस्यों की देखरेख करें, जब हम लड़कियों तथा महिलाओं के प्रति संवेदनशील व्यवहार करें और जब कुछ सामुदायिक सेवा करें।

परिवार के बुजुर्ग सदस्य अर्थात दादा-दादी जीवन के उस पड़ाव पर पहुँच चुके हैं जहाँ उनकी ऊर्जा का स्तर तथा क्षमताएँ कम होने लगी हैं। उन्हें विशेष ध्यान व देखरेख की आवश्यकता है। इसलिए, यह परिवार के सभी सदस्यों का दायित्व है कि वे उनकी देखरेख करें और जहाँ तक संभव हो सके उन्हें आरामदायक जीवन प्रदान करें। हम यह कैसे कर सकते हैं? यह बहुत ही आसान है यदि आप नीचे दी गई कुछ बातों का ध्यान रखें:

- उन्हें उन कार्यों को करने में मदद करें जिन्हें करने में वे शारीरिक रूप से सक्षम नहीं हैं।
- उन्हें आरामदायक स्थिति प्रदान करने के लिए उनके साथ समय बिताएँ।
- उनके साथ रहकर उनका मनोबल बढ़ाएँ।
- उनकी पोषण संबंधी तथा चिकित्सीय आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील रहें।
- घर के निर्णयों में उन्हें भी शामिल करें।
- उनके दृष्टिकोण तथा विचारों का आदर करें।

आज के युग में भी अनेक परिवारों में बेटियों और बहुओं को अनेक प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है जैसे पोषण, शिक्षा, खेलकूद, नौकरी करने, और यहाँ तक कि अपने विचारों को अभिव्यक्त करने में प्रतिबंध। जब हम अपने समाज में लड़कियों और महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता के विकास की बात करते हैं तो वास्तव में इससे हमारा तात्पर्य सभी मनुष्यों की समानता से है। जिम्मेदार युवा सदस्यों के रूप में यह हमारा उत्तरदायित्व है कि हम अपने परिवार में किसी प्रकार का भेदभाव न होने दें। जहाँ कहीं ऐसा भेदभाव हो रहा हो हमें उसका विरोध करना चाहिए। हम ऐसा किस प्रकार कर सकते हैं?

- पोषण, शिक्षा तथा अवसरों के क्षेत्र में समानता दर्शाकर।
- घर के कार्यों में तथा पारिवारिक आय में उनके योगदान की सराहना करके तथा उनकी आवश्यकताओं का ध्यान रखकर।
- यह मानकर कि उनकी भी आवश्यकताएँ हैं और उन्हें समय पर पूरा किया जाना चाहिए।
- उनके प्रति सम्मान दर्शाकर तथा उनके साथ बराबरी का व्यवहार करके।

इस पाठ में आपने सीखा है कि परिवार का हिस्सा बनना कितना महत्वपूर्ण है। हम समझ गए हैं कि परिवार के प्रत्येक सदस्य की सर्वांगीण कुशलता में परिवार कितनी बड़ी भूमिका निभाता है, एक विशिष्ट परिवार जीवन-चक्र के तीन स्तर होते हैं- प्रारंभिक, विस्तार व संकुचन। हर अवस्था





टिप्पणी

की अपनी खुशियाँ और चुनौतियाँ होती हैं। समाज का एक उपयोगी सदस्य व स्वस्थ संबंधों की सुनिश्चितता के लिए परिवार के प्रत्येक सदस्य को अपनी भूमिका बखूबी निभानी चाहिए। परिवार बिना किसी शर्त के अपने सदस्यों को प्यार, देखरेख और सहयोग प्रदान करता है। हमें इसकी सराहना करनी चाहिए, इसे अपना विशेषाधिकार नहीं समझना चाहिए। पारिवारिक मूल्यों को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित करने में परस्पर आदर एक लम्बी भूमिका अदा करता है। आप देखेंगे कि इन जीवन-कौशलों का प्रयोग अनेक कठिन परिस्थितियों में हमें समस्याओं से प्रभावशाली ढंग से निपटने का रास्ता सुझाता है। जीवन में आगे चलकर यह आपको शांति तथा सकारात्मक रवैया प्रदान करेगा। यह आपको परिवार तथा समाज का सकारात्मक सदस्य बनने में सहायता करेगा। यही सब कुछ है जिसे जीवन में पाने की कामना करनी चाहिए।

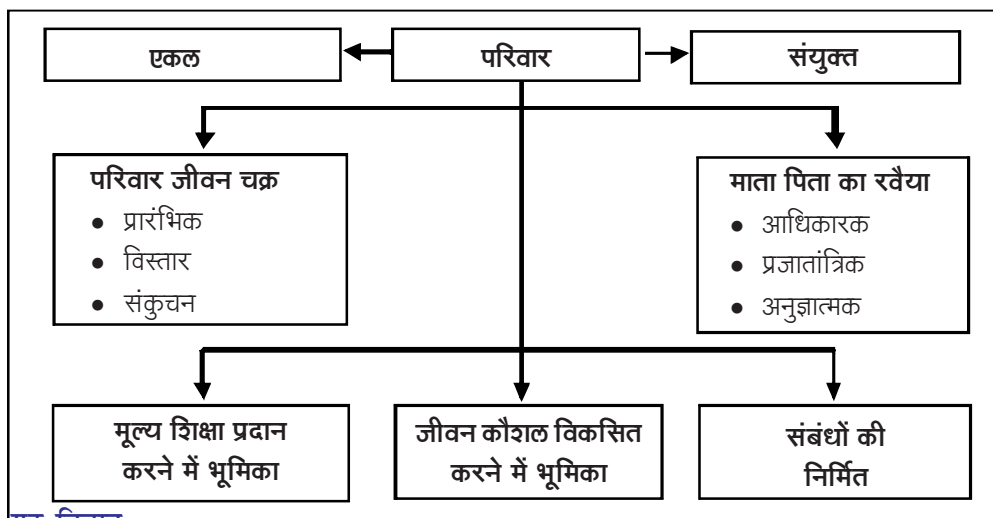


### गतिविधि 19.6

- अच्छे संबंध स्थापित करने के लिए आवश्यक अच्छे गुणों की जाँच सूची बनाएँ।
  - उपर्युक्त गुणों के लिए अपेक्षित कौशलों की सूची तैयार कीजिए।
  - उन कौशलों पर सही का निशान लगाइए जिन्हें आपने प्राप्त कर लिया है।
  - उन कौशलों को पहचानिए जिन्हें अभी विकसित करने की आवश्यकता है।
  - इन कौशलों को प्राप्त करने के लिए कार्य योजना तैयार करें।
- अपने परिवार तथा पड़ोस में एक ऐसे व्यक्ति का पता लगाइए जिसके लोगों के साथ अच्छे संबंध नहीं हैं और इसका क्या कारण है? उस व्यक्ति में परिवर्तन लाने के कुछ उपाय बताइए।



### आपने क्या सीखा







टिप्पणी



### पाठान्त प्रश्न

1. पारिवारिक जीवन चक्र क्या है?
  2. प्यार करने वाले तथा समझने वाले माता पिता किशोरों की किस प्रकार सहायता करते हैं?
  3. विभिन्न प्रकार के पेरेंटिंग स्टाइलों को उल्लेख कीजिए।
  4. परिवार के लिए अनुशासन आवश्यक क्यों है?
  5. एक नवविवाहित वधू को नए घर में सामंजस्य स्थापित करने में परिवार के सदस्य किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?
  6. विस्तारित परिवार में बढ़ते हुए बच्चों के वातावरण की तुलना एकल परिवार से कीजिए।
  7. शिशुओं, स्कूल जाने वाले बच्चों तथा किशोरों के विकास के प्रति माता पिता की भूमिका की चर्चा करें।
  8. जीवन-मूल्य क्या हैं तथा बच्चों में इन्हें किस प्रकार विकसित किया जा सकता है?
  9. अगर आप उमा हों तो अपने संबंधों को नेहा के साथ किस प्रकार बेहतर करेंगी?
- तीन साल पहले उमा की शादी राजन से हुई थी। वह एक बड़े शहर में एक रूढ़िवादी संयुक्त परिवार में रहती हैं। उसके परिवार में उसके पति के माता पिता, एक अविवाहित देवर आकाश, एक अविवाहित बहन नेहा हैं। उमा के आकाश के साथ अच्छे संबंध हैं किन्तु नेहा के साथ नहीं हैं। वे लगभग एक ही उम्र की हैं।



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

क .

1. बहू में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होगा और वह अपने सास ससुर के प्रति नरम हो जाएगी।
2. इसका तात्पर्य एक दूसरे की मदद करना है तथा एक दूसरे के प्रति अच्छा महसूस करना है।
3. तैयारी तनाव को कम करने में सहायक होती है।



टिप्पणी

4. पत्नी के माता-पिता खुश होंगे तथा उनके आपसी संबंध मधुर होंगे।
5. भाई तथा भाभी अच्छा महसूस करेंगे तथा बहन के लिए सदा अच्छा ही करना चाहेंगे।

**ख.**

1. व्यक्तिगत जीवन में समझौते करें तथा नए सदस्य को अपनेपन का अहसास कराएँ।
2. हर व्यक्ति को यथोचित आदर प्रदान करें।

**19.2**

क) क. (1)      ख. (2)      ग. (4)      घ. (4)      ड. (4)

ख) आंखों को रंग, त्वचा, लम्बाई, तथा शरीर की बनावट

ग) जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में बच्चे के विकास के लिए आदर्श सुविधाएं उपलब्ध कराना।

**19.3**

1. सही- किशोर अपनी स्वयं की पहचान बनाना चाहते हैं।
2. आँखों का रंग, त्वचा, कद और शरीर निर्माण
3. जीवन के प्रारंभिक वर्षों में बच्चों को विकास की आदर्श सुविधाएँ प्रदान करें।

**19.4**

1. (2), (4), (5), (6), (8)