

मेरा परिवार और मैं

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
19	मेरा परिवार और मैं	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	परिवार को समझना, यह किस प्रकार कार्य करता है और संबंधों का ध्यान किस प्रकार रखा जाता है?

सारांश

परंपरागत रूप से, परिवार को समाज की एक आधारभूत इकाई के रूप में परिभाषित किया गया है जहां दो या अधिक लोग एक-दूसरे से विवाह द्वारा, रक्त संबंध द्वारा संबंधित होते हैं और एक ही छत के नीचे रहते हैं, एक ही रसोई प्रयोग करते हैं और आय के स्रोतों का आपस में उपयोग करते हैं।

एकल परिवार: जब एक परिवार में दंपति और उनके बच्चे होते हैं तो उसे एकल परिवार कहते हैं।

संयुक्त परिवार: जहां मातापिता और उनके भाई-बहन आदि एक साथ रहते हैं उसे संयुक्त परिवार कहते हैं।

एक परिवार के जीवन चक्र के तीन स्तर होते हैं:

- 1. आरंभिक स्तर:** परिवार के जीवन-चक्र का आरंभ "युवावस्था" से होता है। 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। वे विवाह करते हैं, जो उनके जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है। विवाह की प्रक्रिया तब तक नहीं होनी चाहिए जब तक लड़की 18 वर्ष की और लड़का 21 वर्ष का न हो जाए।
- 2. विस्तारित स्तर:** यह अवस्था प्रथम शिशु के जन्म से आरंभ हो जाती है। इसके साथ अनेक अतिरिक्त मांगें और जिम्मेदारियां भी आती हैं। दंपति को शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा वित्तीय रूप से इन जिम्मेदारियों के लिए तैयार होना चाहिए।
- 3. संविदागत स्तर:** इस स्तर पर व्यक्ति अपने कार्य से सेवानिवृत्त हो जाता है, अपनी रुचि के कार्यों को करता है विशेष रूप से सामुदायिक सेवा तथा अपने नाती-पोतों के साथ सुखी जीवन व्यतीत करता है।

परिवार के सदस्यों को उनके जीवन के विभिन्न स्तरों पर विशेष देखरेख की आवश्यकता होती है, चाहे वह महिला के लिए मां बनने की अवस्था हो, शिशु अवस्था हो, बचपन हो, किशोरावस्था हो या वृद्धावस्था हो।

प्रमुख बिन्दु

परिवार के कार्य

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 प्रदान करता है
- वित्तीय तथा भावात्मक सुरक्षा प्रदान करता है
- शिक्षा के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए सुविधाएं प्रदान करता है
- संस्कृति तथा मूल्यों को प्रदान करता है
- मनोरंजन

एक परिवार अपने सभी सदस्यों को बिना किसी शर्त के प्यार, जीवनमूल्य, देखरेख तथा सहायता उपलब्ध कराता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

पारिवारिक संबंधों को सुदृढ़ बनाने वाले विभिन्न कारक हैं:

- अपने कर्तव्यों तथा उत्तरदायित्वों का सुस्पष्ट ज्ञान होना।
- परिवार के सभी सदस्यों के प्रति सहानुभूति की भावना।
- प्रभावपूर्ण मौखिक तथा गैर-मौखिक संप्रेषण कौशलों का प्रयोग।
- दूसरों के प्रति सच्चे सरोकार तथा स्नेह को प्रदर्शित करें। आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद करें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

हमें अपने परिवार के सदस्यों का हर समय विशेष ध्यान रखना चाहिए। जीवन के विभिन्न स्तरों के दौरान निम्नलिखित बिंदुओं का ध्यान रखें:

- **गर्भावस्था के दौरान देखरेख:** परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि महिला:
 - निरंतर अंतरालों पर पौष्टिक भोजन खाए।
 - पर्याप्त विश्राम तथा व्यायाम करे।
 - खुश तथा प्रसन्न रहे।
 - डॉक्टर के पास नियमित रूप से जाए।
- **शिशु अवस्था के दौरान देखरेख:** शिशु की देखरेख के अनिवार्य कार्यों में उसे दूध पिलाना, कपड़े पहनाना तथा उसे नहलाना शामिल है। जब माता और पिता दोनों काम करने बाहर जाते हैं तो शिशु के दादा-दादी या रिश्तेदार या मित्र आदि उनका ध्यान रख सकते हैं।
- **बालावस्था के दौरान देखरेख:** बच्चे को आरंभिक उद्दीपन, खेलकूद के लिए उपयुक्त तथा पर्याप्त अवसर, घर पर स्वनियंत्रण द्वारा अनुशासन की शिक्षा, तथा उचित पोषण
- **बड़े बच्चों की देखरेख:** जब बच्चे धीरे-धीरे अपनी आवश्यकताओं की स्वयं व्यवस्था करना सीखने लगते हैं:
 - उन्हें शैक्षिक कार्यों में सहयोग करें।
 - खेल के लिए पर्याप्त सुविधाएं प्रदान करें, और
 - पर्याप्त पोषण और अच्छी भोजन आदतों को सीखने में सहयोग देना चाहिए।
- **किशोरावस्था:** हालांकि वे स्वतंत्रता की ओर अग्रसर हो रहे होते हैं, उन्हें आत्मीयता तथा सहयोग के वातावरण की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था में आत्मविश्वास आने लगता है।
- **बड़े हो चुके बच्चों को व्यवस्थित करना:** परिवार को इस अवस्था में बच्चे को अपनी इच्छा के व्यवसाय के लिए तैयारी करने तथा उसके चयन में सहयोग करना चाहिए।
- **वयोवृद्धों की देखरेख:** वृद्धों को सेवानिवृत्ति के पश्चात सहायक प्रणाली की आवश्यकता होती है, विशेष रूप से, जब उनकी वित्तीय स्थिति अच्छी न हो। बुजुर्गों को अपने दिन-प्रदि-दिन के कार्यों के लिए भी परिवार के सहयोग की आवश्यकता होती है क्योंकि वे कमजोर होते हैं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए सुझाई गई गतिविधियों को करें।
- परिवार जीवनचक्र को ध्यानपूर्वक पढ़ें और उसका ज्ञान प्राप्त करें।

क्या आप जानते हैं?

- जीवन कौशल विशिष्ट रूप से आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक होते हैं। इन जीवन कौशलों में संवर्धन करना तथा इनका प्रयोग करना एक सफल पारिवारिक जीवन की कुंजी है।
- परंपरागत रूप से बच्चे अपने बड़ों का अवलोकन करते हैं तथा उनसे मूल्यों को ग्रहण करते हैं जैसे बड़ों के लिए आदर, ईमानदारी, सच्चाई, मानवता आदि।
- हमें युवाओं को उन मूल्यों को ग्रहण करने के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराना चाहिए जो सामान्यतः समाज में स्वीकार्य हैं।
- परिवार के सदस्यों में वृद्धों के लिए चिंता की भावना विकसित की जानी चाहिए। हम निम्नलिखित रूप में वृद्धों की सहायता कर सकते हैं:
 - उन्हें उन कार्यों को करने में मदद करें जिन्हें करने में वे सक्षम नहीं हैं।
 - उन्हें आरामदायक स्थिति प्रदान करने के लिए उनके साथ समय बिताएं।
 - उनके साथ रहकर उनका मनोबल बढ़ाएं।
 - उनकी पोषण संबंधी तथा चिकित्सकीय आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील रहें।
 - घर के निर्णयों में उन्हें भी शामिल करें।
 - उनके दृष्टिकोण तथा विचारों का आदर करें।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे स्व नियंत्रण सिखाना अनिवार्य हो जाता है, जिसे बच्चे को अनुशासित करके सिखाया जाता है। मातापिता सामान्यतः तीनों में से किसी एक पेरेंटिंग स्टाइल या तीनों के मिश्रण का प्रयोग करते हैं। तीनों पेरेंटिंग स्टाइलों का अध्ययन करें। आपके अनुसार इनमें से सर्वश्रेष्ठ स्टाइल कौन सा है?

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपका पड़ोसी राघव अपने दादा-दादी की जीवन की वृद्धावस्था में मदद करना चाहता है। इस अध्याय में दर्शाए अनुसार उसे वृद्धों की देखरेख के बारे में समझाएं।
2. शिशुओं, स्कूल जाने वाले बच्चों तथा किशोरों के प्रति माता-पिता की भूमिका का वर्णन करें ताकि उनका विकास किया जा सके।