

परमेश्वर ने माँ की रचना की



डॉ० ऐनी जैक पूनन

परमेश्वर ने माँ की रचना की

डॉ. ऐनी ज़ैक पूनन

प्रकाशक

मसीही साहित्य संस्था

70 जनपथ, नई दिल्ली-110001

God Made Mothers

by

Dr. Annie Zac Poonen

Copyright – Dr. Annie Zac Poonen (1998)

This book has been copyrighted to prevent misuse. It should not be reprinted or translated without written permission from the author.

All scripture unless otherwise stated are taken from the New American Standard Bible versions 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977 1995 by the Lockman Foundation. Used by Permission.

For further details Please contact:

Christian Fellowship Centre

40 DaCosta Square,

Bangalore – 560084, India

cfc@cfcindia.com, www.cfcindia.com

Tele: +91-080-25477103, Fax: 080-51251291

Or

Pune Christian Fellowship Church

B-21, B U Bhandari Greens, Dhanori,

Pune - 411015, India.

Tele: +91-98500 67885, 86552 02001, (020) 27029027

Email: reachpuncfc@gmail.com

Printed & Published by

MASIHI SAHITYA SANSTHA

70 Janpath, New Delhi - 110001

Ph: 011-23320253, 23320373

E-mail: mssjanpath@gmail.com

विषय-सूची

अध्याय	पृष्ठ सं.
एक व्यक्तिगत पत्र	6
1. एक पहले दर्जे की माँ	9
2. हमारे विवेक को संवेदनशील बनाए रखना	13
3. बच्चों को परमेश्वर के वचन और प्रार्थना की ज़रूरत होती है	18
4. अपने बच्चों के साथ समय बिताना	23
5. अपने बच्चों को नियम नहीं सिद्धान्त सिखाना	28
6. अपने बच्चों को अनुशासन भरी आदतें सिखाना	33
7. अपने बच्चों को अनुशासित करना	36
8. अपने बच्चों को प्रोत्साहित करना	42
9. मेरे साथ धैर्य रखें	46
10. पवित्र-आत्मा से भरपूर	48
11. यीशु के चरणों में बैठना	52
12. परमेश्वर की धीमी आवाज़	57
13. लूत की पत्नी को याद करें	62
14. आशा का एक द्वार	65

माँ बनने की आशा कर रही स्त्रियों को कुछ सलाह

पृष्ठ सं.

परिशिष्ट 1 : बच्चे के आने की तैयारी करना..... 69

नई माताओं के लिए कुछ सलाह

परिशिष्ट 2 : नवजात शिशु की देखभाल..... 76

परिशिष्ट 3 : एक बढ़ता हुआ बच्चा..... 82

परिशिष्ट 4 : मील के पत्थर और रोग-प्रतिरक्षा 89

परिशिष्ट 5 : शारीरिक खामियाँ और दूसरी मुश्किलें..... 95

परिशिष्ट 6 : दुर्घटनाएं व रोग-बचाव और इलाज..... 104

एक व्यक्तिगत पत्र जिसे आपको

ज़रूर पढ़ना चाहिए

प्यारी माताओं,

यह पुस्तक मैंने खास तौर पर उन सवालों के जवाब देने के लिए लिखी है जो पिछले सालों में बहुत सी माताएं मुझसे पूछती रही हैं। यह उनके लिए लिखी गई है जिन्हें आत्मिक मदद और प्रोत्साहन की ज़रूरत महसूस होती है।

तीस सालों से परमेश्वर के एक दास की पत्नी होने के लिए मुझे परमेश्वर की कृपा मिलती रही है। मेरे पति सुसमाचार का प्रचार करते हुए अकसर घर से दूर रहते थे। और मेरे पति द्वारा परमेश्वर के लिए किसी तरह का कोई समझौता न करने की वजह से, हमारा परिवार निरंतर शैतान का निशाना बना रहा। आज, हम यह गवाही दे सकते हैं कि शैतान के हर एक हमले पर जय पाई गई है, और यह सिर्फ परमेश्वर की कृपा से हुआ है। मैं यह सिर्फ आपको प्रोत्साहित करने के लिए ही कह रही हूँ कि आप यह विश्वास कर सकें कि परमेश्वर आपके लिए भी यही करेगा।

परमेश्वर ने मुझे चार बेटों की माँ होने की भी कृपा प्रदान की है; वे सब अब बड़े हो चुके हैं। परमेश्वर की दया से ही ऐसा हुआ है कि उन्होंने यीशु को अपने परमेश्वर और मुक्तिदाता के रूप में स्वीकार किया है और आज वे परमेश्वर के पीछे चल रहे हैं।

मैं एक निष्णात की तरह नहीं लिख रही हूँ, बल्कि एक ऐसी स्त्री की तरह जिसने संघर्ष किया है, निष्फल हुई है, फिर खड़ी हुई है, और दौड़ में आगे बढ़ी है - और यह पाया है कि जीवन की सभी

मुश्किल जगहों में परमेश्वर वास्तव में “संकट के समय तत्पर सहायक है” (भजन. 46:1)।

एक चिकित्सक होते हुए, मैंने पुस्तक के अंत में कुछ व्यावहारिक सलाह भी दी है। अपने बच्चों के लिए जो सबसे बड़ा काम आप कर सकते हैं वह यही है कि आप उन्हें परमेश्वर के पास पहुँचाएं कि वे परमेश्वर यीशु मसीह को अपने व्यक्तिगत मुक्तिदाता के रूप में स्वीकार कर सकें। इससे यह सुनिश्चित हो सकेगा कि आप अपने बच्चों के साथ अनन्त में जीवन बिताएंगी। जब बच्चे छोटे हों, आपको तभी उद्धार पाने में उनकी अगुवाई करनी चाहिए। जब वे बड़े हो जाते हैं, तो हो सकता है कि फिर वे जल्दी आपकी बात पर ध्यान न दें।

एक छोटा बच्चा रात के समय अपनी माँ को अपने पास चाहता है। इसलिए जब आप अपने बच्चे को बिस्तर में सुलाएं, तो उसके पास से हटने में जल्दबाजी न करें। उनमें से एक एक के साथ अलग अलग, या एक साथ सभी के बीच थोड़ा समय जरूर बिताएं। उनसे परमेश्वर के बारे में बात करें। सोते समय बच्चों में आत्मिक बातों के प्रति सबसे ज़्यादा दिलचस्पी होती है।

उदाहरण के तौर पर, उन्हें कोई ऐसा स्तुति गीत सुनाएं जैसे “कुछ भी नहीं कहने को मेरे पास, हे परमेश्वर के मेमने, मैं आता तेरे पास...”। उन्हें फिर कोई एक छोटी कहानी सुना दें, जैसे यीशु द्वारा सुनाया गया कोई दृष्टान्त, या “सोने के समय की कहानियों की पुस्तक (बैडटाईम स्टोरीबुक)” की कोई कहानी।

और फिर उनके साथ कुछ इस तरह की प्रार्थना करें:

“प्यारे परमेश्वर यीशु, इस दिन के लिए धन्यवाद। आपने मुझे भोजन, स्वास्थ्य, प्रेम करने वाले माता-पिता और भाई-बहन, और बहुत सी वस्तुएं दी हैं। मेरे सब पापों को क्षमा करना और मेरे

हृदय को उस लहू से धोकर शुद्ध करना जो आपने कलवरी की सूली पर मेरे लिए बहाया था। परमेश्वर, आप मेरे हृदय में आइए और आज से मुझे अपना बच्चा बनाइए। मेरी प्रार्थना सुनने के लिए धन्यवाद। आमीन।”

ऐसे बच्चे जिनका पालन-पोषण परमेश्वर का भय मानने वाले घरों में होता है, वे ऐसी प्रार्थना बहुत बार कर सकते हैं। लेकिन ऐसे समयों में से एक समय ऐसा भी हो सकता है जिसमें प्रार्थना उनके दिल में से इस तरह से निकले जिसमें स्वयं उनकी खुद की ज़रूरत रखी हो, और तब वे परमेश्वर से जुड़ जाएंगे। उसके बाद फिर वे आपके ही बच्चे नहीं रहेंगे, बल्कि परमेश्वर के भी बच्चे बन जाएंगे। यह आपकी सबसे बड़ी खुशी होगी।

डॉ. ऐनी ज़ैक पूनैन

अक्टूबर 1998

एक पहले दर्ज की माँ

“हे परमेश्वर, आप मुझे बचपन से ही सिखाता आया है, और मैं अब तक तेरे अद्भुत कार्यों का प्रचार करता हूँ। मेरे बुढ़ापे में भी, जब मेरे बाल पक जाएं, हे परमेश्वर मुझे त्याग न दे जब तक मैं इस पीढ़ी से (मेरे बच्चों से) तेरी सामर्थ्य का वर्णन न कर दूँ” (भजन. 71:17-18)।

परमेश्वर के सम्मुख हम सभी माताओं की यह बड़ी ज़िम्मेदारी है कि जो कुछ परमेश्वर ने हमें सिखाया है, वह सब हम अपने बच्चों में आगे बढ़ा दें। ऐसा किए बिना हमें इस जगत में से नहीं जाना चाहिए। यह कोई ऐसी ज़िम्मेदारी नहीं है जिसे हम अपने बच्चों के बड़े होने तक स्थगित कर सकते हैं। जो भी अद्भुत काम परमेश्वर ने हमारे लिए किए हैं, हमें अपने बच्चों को उनके बारे में तभी से बताना शुरू कर देना चाहिए जब वे छोटे ही होते हैं। तीमुथियुस की नानी लोइस ने परमेश्वर में अपना “निष्कपट विश्वास” अपनी बेटी यूनीके में तभी आगे बढ़ा दिया होगा जब वह बहुत छोटी थी, और उन्होंने भी वह विश्वास अपने बेटे तीमुथियुस में तभी आगे बढ़ा दिया होगा जब वह बहुत छोटा था (2 तीमु. 1:5)। इसका परिणाम यह हुआ कि तीमुथियुस बड़ा होकर परमेश्वर का एक उत्कृष्ट सेवक बना। इन दोनों विश्वासयोग्य माताओं ने, कलीसिया के लिए कितनी महान् सेवकाई की थी!

बच्चों का सही पालन-पोषण करने का कोई जादूई तरीका नहीं होता क्योंकि हर एक बच्चा दूसरे से अलग होता है। लेकिन आपको यह

नहीं भूलना है कि यह परमेश्वर ही है जिसने आपके बच्चों की माँ होने के लिए आपको चुना है। यह परमेश्वर है जिसने इनमें से एक-एक बच्चे को आपके गर्भ में रचा है - और उन्होंने इनमें से हर एक को एक उद्देश्य से रचा है। परमेश्वर ने आपको इनकी माता नियुक्त किया है। इसलिए आपको अपनी इस परमेश्वर-प्रदत्त जिम्मेदारी को पूरी गंभीरता से निभाना है, और परमेश्वर के खातिर और बच्चों की खातिर सब कुछ बलिदान करने के लिए तैयार रहना है।

बच्चे हमें परमेश्वर का दिया हुआ उपहार हैं, और हम सिर्फ उसकी शक्ति और उसकी बुद्धि से ही उनका सही पालन-पोषण कर सकते हैं। हमारा यह विश्वास होना चाहिए कि परमेश्वर हमारे बच्चों के लिए अद्भुत काम करेंगे।

भजन 127:4 कहता है कि बच्चे ऐसे होते हैं जैसे एक वीर के हाथ में तीर। तीर शत्रु पर चलाने के लिए होते हैं। अगर हम परमेश्वर के लिए अपने बच्चों को सही तरह तैयार करें, तो हम अपने बच्चों द्वारा शैतान को लज्जित कर सकते हैं।

दूसरी तरफ, अगर हम विश्वासयोग्य नहीं रहते तो हमारे बच्चे बड़े होकर शैतान की सेवा करने वाले बन जाएंगे क्योंकि प्राकृतिक रूप में सभी भ्रष्ट मानवीय स्वभाव इसी दिशा में जाते हैं। लेकिन अगर हम उन्हें परमेश्वर का आदर करना सिखाते हैं, और उन्हें परमेश्वर के वचन के सिद्धान्तों के अनुसार निर्देशित करते हैं, तो वे परमेश्वर की सेना के सैनिकों के रूप में तैयार हो सकते हैं। यह एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है और हम इसे हल्के तौर पर कभी न लें।

भजन 127 आगे कहता है कि ऐसे बच्चों के माता-पिता जब फाटक पर शत्रुओं से बातें करेंगे, तो उनके माता-पिता कभी लज्जित नहीं

होंगे (पद 5)। बाइबल कहती है कि हमारे बच्चों के मुख द्वारा ही परमेश्वर अपने बैरियों को खत्म करता है (भजन. 8:2)।

जब शैतान हमारे बच्चों के द्वारा लज्जित हो तो परमेश्वर के नाम की महिमा हो!

जब हमारे बच्चों के साथ सब कुछ अच्छा हो रहा हो, तो हमें ध्यान देकर सारी महिमा परमेश्वर को ही देनी चाहिए। हमें यह कल्पना करते हुए उस महिमा को स्वयं के लिए नहीं ले लेना चाहिए कि हमारे बच्चे परमेश्वर के पीछे इसलिए चल रहे हैं क्योंकि हम इतनी विश्वासयोग्य माताएं रही हैं। हमारा घमण्ड सिर्फ परमेश्वर में, और जो उन्होंने किया है सिर्फ उसमें हो। हम अपने किसी विचारों में भी उस महिमा में से कुछ भी अपने लिए न लें। परमेश्वर ने अपने प्रेम की तुलना उस प्रेम से की है जो एक माँ का अपने बच्चे के लिए होता है (यशा. 49:15), क्योंकि सारे स्त्रियों और पुरुषों का सृष्टिकर्ता होते हुए, परमेश्वर जानते हैं कि पृथ्वी पर माँ का प्यार ही उनके ईश्वरीय, बलिदानी और निःस्वार्थ प्रेम जैसा है।

एक पुरानी कहावत है कि परमेश्वर ने माँ की रचना इसलिए की क्योंकि वे उसके द्वारा स्वयं को छोटे बच्चों पर प्रकट करना चाहते थे।

माताओं के रूप में हमारे सामने यह एक चुनौती रहती है कि हम अपने बच्चों के लिए घर को एक ऐसी दिलचस्प जगह बना दें कि फिर उन्हें अपने घर के अलावा दूसरी कोई जगह अच्छी ही न लगे। वे जहाँ कहीं भी हों, वे वहाँ से हमेशा अपने घर लौटने की ही लालसा करें।

परमेश्वर बेहतर माताएं बनने में हमारी मदद करे कि जब हमारे बच्चे हमें देखें तो वे यह देख सकें कि परमेश्वर कैसे हैं, और जब हमारे घर को देखें तो यह देख सकें कि स्वर्ग कैसा है।

एक पहले दर्जे की माता बनना कितनी बड़ी चुनौती होती है!

फ़ियारे परमेश्वर, मैं यह नहीं माँगती कि आप मुझे कोई बड़ा काम दें,

या कोई श्रेष्ठ बुलाहट या इसी तरह की कोई अद्भुत बात दें;

केवल, मेरे थामने के लिए एक छोटा सा हाथ मेरे हाथ में दें,

एक बच्चा दे जिसे मैं रास्ता दिखा सकूँ,

अनोखे, मधुर मार्ग से होते हुए, तुझ तक पहुँचा सकूँ;

एक छोटी सी आवाज़ दे जिसे मैं प्रार्थना करना सिखा सकूँ,

दो चमचमाती आँखें दे जिनसे मैं आपके मुख का दर्शन पा सकूँ;

प्यारे परमेश्वर, जो ताज मेरे पहनने के लिए हो वह केवल यह हो:

कि मैं एक नन्हें से बच्चे को आपकी बातें सिखाने वाली बनूँ,

मैं यह नहीं चाहती कि मेरे साथ कभी ऐसा हो,

कि मैं बुद्धिमान, योग्य व महान् लोगों के साथ खड़ी रहूँ

मेरी सिर्फ यही दुआ है, कि हम हाथ में हाथ डाले हों

और, एक बच्चा और मैं, आपके द्वार में प्रवेश कर रहे हों”

- (लेखक - अज्ञात)

अध्याय 2

हमारे विवेक को संवेदनशील बनाए रखना

अगर हमारे बच्चों को परमेश्वर के भय में बढ़ना है, तो माँ के रूप में जो एक ज़रूरी बात हममें होनी चाहिए, वह एक संवेदनशील हृदय है।

अगर किसी भी समय ऐसा होगा कि हम अपनी आत्मिक दशा से संतुष्ट हो जाते हैं, तो हमारा विवेक उदासीन हो जाएगा। शायद हमने वचन इतनी बार सुन लिया है कि अब हम उससे पूरी तरह परिचित हो चुके हैं। तब हमें उसमें से पवित्र आत्मा की आवाज़ सुनाई नहीं देगी और हमारा विवेक भाव-शून्य हो जाएगा। जो सत्य हमें पहले उत्तेजित करते थे, वे अब ऐसा नहीं करते क्योंकि अब वे एक ऐसी छुरी की तरह बन गए हैं जिसकी धार खत्म हो चुकी है।

हम भौतिक धन-संपत्ति से जुड़ जाने की वजह से भी अपने विवेक में संवेदनहीन हो सकते हैं। जब हम विषय-वस्तुओं में समृद्ध होने लगते हैं, तब हमारे विवेक का भाव-शून्य हो जाना ज़्यादा आसान होता है। अमीर होने की बजाए जब हम ग़रीब होते हैं, तब हमारे लिए यह आसान होता है कि हमें परमेश्वर की ज़रूरत महसूस हो। हमारे पति के वेतन में होने वाली मामूली सी वृद्धि भी हमें घमंड से भर सकती है। यीशु ने कहा कि एक सूई के छेद में से एक ऊँट का निकल जाना, एक धनवान के परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करने से ज़्यादा आसान है। परमेश्वर ने एक बार एक कलीसिया

के प्राचीन की भी इसी वजह से ताड़ना की क्योंकि उन्होंने ऐसी कल्पना की कि क्योंकि वह धनवान है इसलिए उसे किसी वस्तु की कमी नहीं है (प्रका. 3:17)। धन एक बड़ा फन्दा है। इसलिए जब हम आर्थिक रूप से समृद्ध हों तो हमें बहुत सचेत रहने की ज़रूरत होती है। अगर परमेश्वर ने ऐसा होने दिया है, तो धनवान होना ग़लत नहीं है। लेकिन हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि वह हमें घमंड से न भर दें, और हमारे विवेक भाव-शून्य न हो जाएं। हमेशा ऐसी मनोदशा में रहना सब से अच्छा है जिसमें हम आत्मा में दीन रहते हैं।

एक माँ होते हुए हममें ईमानदारी का गुण होना बहुत ज़रूरी है जिसे हमारे बच्चे हममें हर समय देखते हों। हमें अपने बच्चों के साथ खुद सच्चाई से रहने द्वारा उन्हें सच्चाई सिखानी चाहिए। हमें अपने जीवनो में से हर तरह के झूठ और अहंकार को दूर करना चाहिए। अगर हम अपने बच्चों को झूठ बोलते और घमण्ड से भरी बातें बोलते हुए सुनें, तो सम्भव है कि यह उन्होंने हमसे ही सीखा हो! हम अपने बच्चों से ऐसा कोई वादा न करें जो हम जानते हैं कि हम पूरा नहीं कर सकेंगे। अगर हमारे वादे के पूरा न हो सकने की कोई ऐसी वजह होगी जिसे टाला नहीं जा सकता, तो बच्चे उस बात को समझेंगे, क्योंकि ऐसी परिस्थितियाँ बनती रहेंगी जिनमें हमें दूसरों की खातिर अपनी खुदी का इनकार करना पड़ेगा। लेकिन ऐसी किसी वजह के अलावा, हमें अपने बच्चों से किए सभी वादे पूरे करने चाहिए।

हमें खुद को हर तरह के ढोंग ("अभिनय") से भी शुद्ध करते रहने की ज़रूरत है। हमारे बच्चे यह देखें कि हम उनसे ऐसा कुछ करने के लिए नहीं कहते जो हम खुद नहीं करते। हमें परमेश्वर से कहना चाहिए कि वह हमें ऐसी बातें दिखाए जहाँ हम गिरते हैं, कि फिर

हम वहाँ से अपना मन फिरा सकें। जब हमें अपने बच्चों में ही ढोंग-दिखावा नज़र आता है, परमेश्वर हमसे तब भी बात कर सकता है।

लालच एक और ऐसा घातक पाप है जिससे हमें अपने आपको साफ़ रखना है। अगर हमारे बच्चे यह देखेंगे कि हम उन चीज़ों से संतुष्ट नहीं हैं जो परमेश्वर ने हमें देने के लिए चुनी हैं, तो वे भी लालच में फँस जाएंगे। लड़कियाँ (खास तौर पर) यह ध्यान रखती हैं कि उनकी माँ क्या खरीदती है और क्या खरीदना चाहती है।

अगर परमेश्वर चाहेगा कि हम कुछ खरीदें, तो उसे खरीदने के लिए वह हमें पैसा भी देगा। अगर वह ऐसा नहीं करता, तो यह उसका हमें बताने का तरीका है कि हमें उस वस्तु की वास्तव में कोई ज़रूरत नहीं है। अगर हम उसे खरीदने लायक भी होते, तो भी वह हमारे लिए अत्यावश्यक नहीं हो सकती; ऐसी अवस्था में, उसका हमारे पास न होना ही अच्छा है।

एक अच्छा विवेक संसार की सारी अच्छी वस्तुओं से भी ज़्यादा अच्छा है। जो सहज और सस्ते खिलौने हम अपने बच्चों के लिए खरीदते हैं, वे उन्हीं से संतुष्ट होना सीख सकते हैं। वे अपने उन्हीं खिलौनों को और भी बेहतर बना सकते हैं। फिर आगे जाकर, वे उन बच्चों से ज़्यादा सृजनशील बच्चे बन जाएंगे जिनके धनवान माँ-बाप उन्हें बहुत महँगे खिलौने और खेल दिलाते हैं।

हमारे घर में हमें यह ध्यान भी रखना होगा कि किसी की पीठ पीछे हम उसकी बुराई न करें। मैंने कलीसिया में यह दुःखद बात देखी है कि किस तरह बच्चे दूसरे विश्वासियों से घृणा करते हैं क्योंकि उन्होंने अपने घरों में उन विश्वासियों के खिलाफ़ हल्की और बुरी बातें सुनी हैं। यह कितने दुःख की बात है कि स्वयं माता-पिता ही अपने बच्चों में इस तरह ज़हर भरते और उन्हें नाश

करते हैं! यीशु ने जब ऐसा कहा था कि जो इन छोटों में से किसी एक को भी ठोकर खिलाए, तो उसके “गले में चक्की का पाट लटका कर उसे समुद्र की गहराई में डुबा देना चाहिए” (मती 18:6), तो यकीनन वह ऐसे माता-पिताओं के बारे में ही बात कर रहा होगा। इस मामले में माँ को खास ध्यान देने की ज़रूरत है क्योंकि वही अपने बच्चों के साथ सबसे ज़्यादा समय बिताती है।

जब एक माँ के हृदय में किसी के लिए कड़वाहट होती है, तो बच्चे उसे आसानी से भाँप लेते हैं। थोड़ा सा खट्टा दूध या दही बर्तन में भरे दूध को खट्टा कर सकता है। और खट्टेपन को कड़वेपन में बदलने में ज़्यादा समय नहीं लगता। बाइबल हमें सचेत करती है कि बहुत से लोग हृदय में पनप रही एक कड़वी जड़ से भी भ्रष्ट हो सकते हैं। इसलिए जितनी जल्दी हो सके हमें ऐसे सारे बुरे मनोभावों से मुक्त होने की ज़रूरत है।

पृथ्वी के सबसे नज़दीकी रिश्तों में भी ग़लतफ़हमियाँ पैदा हो सकती हैं। लेकिन हमें परमेश्वर की मदद से उनसे जल्द ही पीछा छुड़ा लेना चाहिए।

छोटे बच्चे भी अच्छे और बुरे, संगीत और शोर, व सामंजस्य और संघर्ष आदि में फ़र्क करना जानते हैं। वे बोलना शुरू करने के बहुत पहले से ही इन बातों को समझने लगते हैं। इसलिए उन्हें दूषित न करने के प्रति हमें सचेत रहना होगा।

हमें खुद को सारे पक्षपात से भी शुद्ध करने की ज़रूरत है। हमें अपने बच्चों में भेदभाव नहीं करना चाहिए। सभी हमारे लिए बराबर और एक जैसे मूल्यवान हों। किसी बच्चे के साथ विशेष व्यवहार नहीं करना चाहिए।

एक और तरह का पाप जिससे हमें बचने की ज़रूरत है वह अपने बच्चों की सुन्दरता, व्यवहार, बुद्धिमानी या किसी अन्य बात पर

घमण्ड करना है। अगर हम अपने बच्चों के जीवन में उनकी किसी बात पर घमण्ड करेंगे, तो हम उनका नाश करेंगे। हम जैसे ही घमंड करते हैं, तब लूसिफर का स्वभाव हम पर अपना नियंत्रण ले लेता है। लूसिफर एक सुन्दर स्वर्गदूत था, लेकिन जिस क्षण में उन्होंने घमंड किया था, उसी क्षण से वह शैतान बन गया था।

हमें भी इस बात में ध्यान रखना होगा कि अपने बच्चों का एक सही तरह से पालन-पोषण करने के पीछे हमारा इरादा अपनी स्वयं की महिमा न हो। अगर ऐसा होगा तो हमारे बच्चे

जल्द ही इस बात को जान लेंगे और वह भी सिर्फ दूसरों को प्रभावित करने के लिए अपने काम करने लगेंगे। हमें अपने बच्चों को सिर्फ परमेश्वर की महिमा के लिए ही जीना सिखाना है।

इसलिए हम परमेश्वर से ऐसे जीवन के लिए कृपा माँगते रहें जिसमें लगातार मन-फिराव और शरीर और आत्मा की सारी गंदगी दूर होती रहे (2 कुरि. 7:1), कि हम अपने जीवनो के अंत तक अपने विवेक संवेदनशील बनाए रख सकें।

अध्याय 3

बच्चों को परमेश्वर के वचन और प्रार्थना की ज़रूरत होती है

परमेश्वर ने इस्राएलियों से कहा कि वे अपने बच्चों को उसके बारे में सिखाएं-घर में बैठे, मार्ग पर चलते, लेटते तथा उठते समय वे उनसे उसके ही बारे में बातें किया करें (व्य. वि. 6:7)।

इससे हम यह सीखते हैं कि हर समय और हर एक अवसर पर हमें अपने बच्चों को आत्मिक सिद्धान्त सिखाने हैं।

यह देख कर बहुत दुःख होता कि आज मसीही घरों से आए बच्चे ऐसे काम कर रहे हैं जो कोई अविश्वासी भी नहीं करेगा! इसका क्या कारण है? क्या यह कि उनके माता-पिता ने उन्हें निष्फल बना दिया है??? मुझे नहीं मालूम और मुझे किसी पर दोष भी नहीं लगाना है। इसकी बजाए, उनके माता-पिता के प्रति मेरी सुहानुभूति है और मैं उन्हें प्रोत्साहित करना चाहूँगी कि वे विश्वास करें कि परमेश्वर अब भी चमत्कार कर सकता है, और उनके बच्चों को बदल सकता है। लेकिन हमारे आसपास की सभी निष्फलताओं को देखते हुए हमें अपने असफलताओं सीखने चाहिए वरना हम भी वही गलतियाँ करेंगे, और हमारे बच्चों को पीड़ा भोगनी पड़ेगी।

हम अपने बच्चों को सिर्फ परमेश्वर के वचन और प्रार्थना द्वारा ही बर्बादी से बचा सकते हैं। इसके अलावा दूसरा कोई तरीका नहीं है।

अगर हमारे बच्चे पढ़ना भी न जानते हों, तो भी उन्हें बाल-चित्र बाइबल (चिल्ड्रैन्ज़ पिक्चर बाइबल) में से पढ़ कर सुनाना एक अच्छी आदत है क्योंकि बाद में वे उसे खुद पढ़ना चाहेंगे। पवित्र शास्त्र के वचनों को याद करना एक और अच्छी आदत है जो बच्चों में प्रोत्साहित करनी चाहिए। यह हमारे लिए भी बाइबल के कुछ वचनों को याद करने का एक अच्छा तरीका बन सकता है!

अगर हम अपने बच्चों से लगातार परमेश्वर और उसके वचन के बारे में बात करते रहेंगे, तो उनके साथ बातचीत का हमारा रास्ता खुला रहेगा। तब हम उनमें उन बुरी आदतों और शब्दों को जल्दी ही जान लेंगे जो उन्होंने स्कूल और अपने मित्रों में से ग्रहण किए हैं; फिर हम इन्हें त्यागने में उनकी मदद कर सकेंगे।

हमें अपने बच्चों को उन बातों से दूर रखना चाहिए जो पवित्र शास्त्र में प्रतिबंधित हैं। उदाहरण के तौर पर, हमें अपने बच्चों को विधर्मी त्यौहारों में नहीं ले जाना चाहिए, और न ही उनमें खुद भी जाना चाहिए। हमें अपने बच्चों को उनके मित्रों के साथ विधर्मी त्यौहार नहीं मनाने देने चाहिए जैसे दीवाली पर दिए जलाना और बम-पटाखे चलाना।

इसी तरह, जबकि हम जानते हैं कि परमेश्वर की नज़र में बच्चों को बपतिस्मा देना ग़लत है, तो हमें अपने बच्चों को ऐसे शिशु-जल संस्कार की विधियों में भाग नहीं लेने देना चाहिए, फिर चाहे वे शिशु-जल संस्कार हमारे अपने सम्बंधियों के ही क्यों न हों। अगर मित्रों और सम्बंधियों को नाराज़ करते हुए भी हम अपने बच्चों को यह नहीं सिखाएंगे कि उन्हें ऐसी हर एक बात से दूर रहना है जो अंधकार की है, तो वे परमेश्वर और उसके वचन का आदर करते हुए आगे नहीं बढ़ सकेंगे। अगर हमें अपने सम्बंधियों

से मित्रता का व्यवहार करना है, तो हम किसी अन्य दिन उनसे मिलने जा सकते हैं।

हमें अपने बच्चों को यह सिखाना है कि परमेश्वर की आज्ञाएं उनके लिए सब बातों में सबसे अच्छी हैं, इसलिए उन्हें आनन्द के साथ उन्हें मानना चाहिए। बच्चों को हमें यह सिखाना है कि पकड़े जाने या सज़ा के डर की वजह से नहीं, बल्कि प्रेम और आदर की वजह से उन्हें परमेश्वर के वचन से प्रेम और परमेश्वर की आज्ञा का पालन करना है।

प्रार्थना एक ऐसा कम्बल है जिससे हम अपने बच्चों को ढाँप सकते हैं। जैसे एक सर्दी की रात में हम यह सुनिश्चित करते हैं कि हमारे बच्चे अच्छी तरह ढँके हुए रहें, उसी तरह हमें यह देखना होगा कि वे इस ठण्डे संसार में भी हमारी प्रार्थनाओं द्वारा ढँके रहें। वे जहाँ भी हों, चाहे स्कूल में या कहीं दूर, हम परमेश्वर से यह प्रार्थना करते रहें कि वह उन्हें शत्रु के उन फन्दों से बचा कर रखे जो उन्होंने उनके लिए तैयार कर रखे हैं।

हमें अपने पतियों के साथ जुड़ना चाहिए और अपने परमेश्वर की इस प्रतिज्ञा के अनुसार माँगना चाहिए:

“यदि तुम में से दो जन पृथ्वी पर किसी विनती के लिए एकमत हों, तो वह मेरे स्वर्गीय पिता की ओर से उनके लिए पूरी हो जाएगी” (मत्ती 18:19)।

हमें परमेश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए, और अपने पतियों के साथ एकमत होना चाहिए, कि हमारे बच्चे नया जन्म पाएं और पूरे हृदय से परमेश्वर यीशु के शिष्य बन जाएं। हमें अपने और अपने पति के बीच ऐसा कुछ भी नहीं आने देना चाहिए जिससे शैतान को हमारे बच्चों पर हमला करने का मौका मिल सके। हमें स्वयं

को और अपने बच्चों को परमेश्वर की वेदी पर रोज़ अर्पित करने की ज़रूरत है।

एक परिवार के रूप में एक साथ प्रार्थना करना भी बहुत ज़रूरी है। सुबह के समय शायद यह सम्भव न हो सके क्योंकि वह बच्चों को स्कूल आदि भेजने की गहमा-गहमी का समय होता है। इसलिए बच्चों के लिए परमेश्वर के मार्गदर्शन और सुरक्षा की एक छोटी प्रार्थना पर्याप्त होनी चाहिए। इस समय हम किसी तात्कालिक ज़रूरत के लिए भी प्रार्थना कर सकते हैं। लेकिन शाम के समय, खाने की मेज़ पर, पवित्र शास्त्र पढ़ने और साथ में प्रार्थना करने के लिए कुछ समय निकालना अच्छा है। हर एक बच्चे को प्रार्थना करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। छुट्टी के दिन परमेश्वर के वचन में हम साथ मिलकर ज़्यादा समय बिता सकते हैं।

एक दुष्ट संसार में सिर्फ परमेश्वर ही हमारे बच्चों की रक्षा कर सकता है। इसलिए हमें सबसे बढ़कर परमेश्वर के वचन और प्रार्थना पर निर्भर रहना चाहिए। हमारे बच्चों के सामने जो भी समस्या आती है, उन पर परमेश्वर के वचन और प्रार्थना द्वारा जय पाई जा सकती है। जब हम अपने बच्चों को लेकर किसी मुश्किल का सामना करते हैं, और अगर हमने परमेश्वर की बात सुनने की आदत बना ली है, तो हर एक समस्या के हल के लिए वह हमें एक प्रतिज्ञा देगा। फिर हम उस प्रतिज्ञा को थाम कर तब तक प्रार्थना करना जारी रख सकते हैं जब तक वह समस्या हल नहीं हो जाती।

हम जो माताएं हैं, हमें अपने बच्चों को सुरक्षा और प्रेम की अनुभूति होने देनी चाहिए। हमारे बच्चों को हममें एक ऐसा आश्रय और शरणस्थान मिलना चाहिए कि वे हमेशा उसकी ओर मुड़ सकें। बाद में, आने वाले वर्षों में उन्हें इससे परमेश्वर के प्रेम और देखभाल

को ज़्यादा अच्छी तरह समझने का मौका मिलेगा। वास्तव में, यह हमारा एक महान् सौभाग्य है - परमेश्वर के स्वभाव को अपने बच्चों के ऊपर प्रतिबिम्बित करना कि उनके नन्हें मन अनदेखे परमेश्वर को ज़्यादा मज़बूती से थाम सकें।

बुद्धिमान स्त्री अपना घर बनाती है, परन्तु मूर्ख स्त्री उसे अपने हाथों से उजाड़ देती है (नीति. 14:1)।

अध्याय 4

अपने बच्चों के साथ समय बिताना

जब हमारे बच्चे घर में हों, तब वे हमारी पहली प्राथमिकता होने चाहिए। हमें अपने बच्चों की देखभाल उनके दादा-दादी या सण्डे स्कूल की टीचर के हाथ में नहीं सौंप देनी चाहिए। परमेश्वर ने यह ज़िम्मेदारी सबसे पहले हम माताओं को सौंपी है क्योंकि हमने ही उन्हें संसार में जन्म दिया है और घर में उनके साथ सबसे ज़्यादा समय बिताया है।

इसलिए अपने व्यवसाय या नौकरी के लिए, या अपने सम्बंधियों और मित्रों के साथ ज़रूरत से ज़्यादा मेलजोल, या किसी अन्य प्रकार की सामाजिक गतिविधि की वजह से हम अपने बच्चों को कभी अनदेखा न करें।

जब मेरे बच्चे घर पर थे, तब मैंने उनकी खातिर ज़्यादातर सामाजिक कार्यक्रमों से बचकर रहना ही अच्छा समझा। अपनी खुदी से किए इस इनकार का मुझे कभी अफसोस नहीं हुआ क्योंकि जो समय मैंने वहाँ से बचाया, मैंने अपने बच्चों के जीवन में उसका अच्छा निवेश किया।

लेकिन जब परमेश्वर ज़रूरतमन्द लोगों को मेरे घर में लाया, तब मैंने सब कुछ अलग हटा कर उनकी मदद करने में अपना सब कुछ दिया। और तब परमेश्वर ने मेरे बच्चों को संभाला।

अब जबकि मेरे चारों बेटे बड़े हो गए हैं और घर से दूर हैं, तो अब मेरे पास लोगों से मिलने और दूसरी सामाजिक गतिविधियों के लिए बहुत सा समय रहता है। इसलिए मैं आपको प्रोत्साहित करना

चाहूँगी कि सब बातों के लिए आप परमेश्वर के समय का इंतज़ार करें।

जब हमारा विवाह हो जाता है, तो हमारे पति, हमारे बच्चे और हमारे घर - इसी क्रम में, हमारे जीवनो में सबसे पहली प्राथमिकता होने चाहिए। अगर हम चाहते हैं कि हमारे वैवाहिक जीवन और हमारे घर में खुशी हो और हमारे बच्चों की सही परवरिश हो, तो हमें बहुत सी बातों में बहुत से बलिदान करने पड़ेंगे। लेकिन अंततः उसका परिणाम अच्छा ही आएगा।

अगर हम बाहर कुछ काम करेंगे - वह चाहे पार्ट टाइम काम ही क्यों न हो, तो हमारे लिए अपने बच्चों पर पूरा ध्यान दे पाना बहुत मुश्किल हो जाएगा। हम थके-हारे शाम को काम से लौटेंगे, और यह पाएंगे कि हम लौटकर, चिड़चिड़े हो जाते हैं और अपने बच्चों की छोटी-छोटी बातों से भी परेशान हो जाते हैं। तब घर में बहुत सी बातें बिगड़ सकती हैं। हम पाएंगे कि जब हमारे बच्चे अपनी माँ को अकसर एक खराब मन-मिज़ाज में पाएंगे, तो वे भी ज़्यादा शरारती और हठीले हो जाएंगे!!! माँ होना एक पूरे समय का काम है, खास तौर पर तब जब बच्चे छोटे होते हैं और स्कूल जाते हैं। इसलिए ऐसे समय में हम अपने ऊपर इतनी ज़िम्मेदारियाँ न ले लें जिन्हें हम पूरा न कर सकें।

कलीसिया की सभाओं में अपने बच्चों के साथ सहभागी होने की हमें हर सम्भव कोशिश करनी चाहिए। इस तरह, हम उनके सामने एक अच्छा नमूना रखते हैं। लेकिन अगर कभी ऐसा होता है कि हम बच्चों के बीमार होने की वजह से सभाओं में नहीं जा पाते तो हमें अपने अन्दर दोष की भावना को घर नहीं करने देना है। ऐसे समय में, हमारे बच्चों की एक ऐसी अनकही पुकार हो सकती, “माँ, मुझे छोड़ कर मत जाओ।” जब बच्चे बीमार होते हैं, तो उन्हें

सबसे ज़्यादा अपनी माँ से मिलने वाले तसल्ली और आराम की ज़रूरत होती है। इसलिए, ऐसे समयों में, हमें उन्हें दूसरों के भरोसे पर अकेला नहीं छोड़ देना चाहिए। एक दिन, जबकि उन्हें यह पता भी नहीं होगा कि उनकी खातिर आपने कितने बलिदान दिए हैं, तब वे हमें एक खुशियों से भरा घर देने के लिए धन्यवाद देंगे। अगर हम बिस्तर में भी हों, तो भी हम अपने बच्चों के लिए एक अच्छी माँ साबित हो सकते हैं। शायद हमारा बहुत सी सभाओं में जाना नहीं हो पाएगा, लेकिन परमेश्वर के साथ हमारी संगति अटूट बनी रह सकती है। साम्यवादी देशों की जेलों में ऐसे बहुत से मसीही हैं जो किसी भी सभा कभी नहीं जा सकते। लेकिन वे ऐसे कीमती पत्थर हैं जिन्हें परमेश्वर तराश कर चमका रहा है - और एक दिन वह उन्हें सारे जगत के सामने पेश करेगा। हम माताएं भी परमेश्वर के लिए ऐसे ही कीमती पत्थर हो सकती हैं।

हमें अपने बच्चों से जुड़ी हर एक बात में दिलचस्पी लेनी चाहिए। अगर स्कूल में उनका कुछ कार्यक्रम है, या कोई खेल-कूद हो रहा है, तो हमें जाकर उन्हें उसमें भाग लेते हुए देखना चाहिए। ऐसे सब काम करते हुए हम अपने बच्चों का दिल जीत सकते हैं, क्योंकि वे यह देखेंगे कि हमें उन बातों में दिलचस्पी है जो वे करते हैं।

छुट्टियों के दिनों में, हम उनके साथ घर के अन्दर खेलने वाले खेल खेल सकते हैं और उनसे उन बातों पर चर्चा कर सकते हैं जिसमें सिर्फ हमारी नहीं उनकी भी दिलचस्पी है। हम उनमें से एक एक से बात करनी चाहिए और जब वे हमसे बात करें तो हमें उनकी बात को ध्यान से सुनना चाहिए। फिर, जब हम भी उनसे बात करेंगे तो वे हमारी बात पर ध्यान देंगे।

हमें उनकी पढ़ाई-लिखाई पर भी ध्यान देना है। अगर उन्हें कुछ समझ नहीं आता, तो उसके लिए उन्हें डाँटने से कोई फायदा नहीं है। हमें उन विषयों को खुद पढ़ कर समझने की कोशिश करनी चाहिए और फिर उन्हें समझाना चाहिए। अगर यह हमसे नहीं हो सकता, तो उनकी मदद करने के लिए किसी दूसरे व्यक्ति की मदद लेनी चाहिए। जब हमारे बच्चों के पढ़ने का समय हो तब हमें अपने घर में लोगों के साथ मेल-मुलाकात का समय नहीं रखना चाहिए, और जब हमारे बच्चों को हमारी देखभाल की ज़रूरत हो, तो ऐसे समय में हमें अपने घर में अतिथियों के सत्कार में भी लगा हुआ नहीं होना चाहिए। अपने बच्चों को सिखाने में हमें बहुत से बलिदान करने पड़ेंगे, और अगर हम उनकी परवरिश सही तरह करना चाहते हैं तो निश्चित तौर पर हमें बहुत सी सामाजिक बातों में से अपनी खुदी का इनकार करना पड़ेगा। लेकिन जब हमारे बच्चे बड़े हो जाएंगे, और हम उन्हें जीवन में अच्छा करता हुआ देखेंगे, तो हमें इन सारे बलिदानों पर अफसोस नहीं होगा।

बहुत सी माताओं को अपने किशोर बच्चों के साथ तालमेल बनाने और उनकी समस्याओं में उनके साथ जुड़ने में बहुत मुश्किल होती है। इसका एक कारण यह हो सकता है कि जब उनके बच्चे छोटे थे तब वे अपने काम और दोस्तों का मनोरंजन करने में इतनी व्यस्त थीं कि बच्चों के साथ रहने के लिए उनके पास समय ही नहीं था। अब पासा पलट गया है, और अब बच्चों के पास उनकी माताओं के साथ बिताने के लिए समय नहीं है!

हमें अपने बच्चों का भरोसा तभी जीत लेना चाहिए जब वे छोटे होते हैं। लेकिन अगर हम ऐसा करने में तब निष्फल रहे हैं, तो कम-से-कम हमें अब इसके लिए परमेश्वर से माँगना चाहिए और

ऐसा करने की कोशिश करनी चाहिए। कोशिश करने की शुरूआत में कभी देर नहीं होती। हम कभी आशा न छोड़ें।

हम यह कभी न भूलें कि बच्चे हमें दिया गया परमेश्वर का विशेष उपहार हैं, और वह हमारे हर एक बच्चे के बारे हमसे यह कहता है, “इस बच्चे को ले जाकर मेरे लिए दूध पिलाया कर, और मैं तुझे इसकी मज़दूरी दूँगा” (निर्ग. 2:9)।

हमारे बच्चे इस अहसास के साथ बड़े होने चाहिए कि वे हमारे लिए कीमती और मूल्यवान हैं। उन्हें परमेश्वर की भलाई का स्वाद सबसे पहले हम माताओं में से मिलना चाहिए। तब हमारे घर ऐसे बनेंगे जैसा परमेश्वर चाहता है, और इसमें परमेश्वर की महिमा होगी।

अपने बच्चों को नियम नहीं सिद्धान्त सिखाना

माँ होते हुए हम अकसर ऐसा सोचते हैं कि हम अपने बच्चों को सुधार कर सही कैसे करें। लेकिन अगर हम थोड़ा परिश्रम करें, तो हम अपने बच्चों को बहुत सी बातों में अनावश्यक रूप से डाँटने-फटकारने से बच सकते हैं।

हमें अपने बच्चों के लिए बहुत थोड़े से नियम बनाने चाहिए। अगर हम उनके लिए बहुत से नियम बना देंगे तो फिर वे या तो बहुत विधिवादी बन जाएंगे या विद्रोही हो कर सारे नियमों को तोड़ने वाले बन जाएंगे। हमें उन्हें नियमों की जगह सिद्धान्त सिखाने चाहिए। सहज निर्देश जटिल नियमों से ज़्यादा अच्छे होते हैं।

बच्चों को सिखाए जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण सिद्धान्त हैं माता-पिता का आज्ञापालन करना, ईमानदार होना, निःस्वार्थी होना, बूढ़े लोगों का आदर करने वाले होना, और दूसरों के अधिकारों के बारे में सोचने वाले होना। अगर वे इन सिद्धान्तों का पालन करेंगे, तो उन्हें बहुत से नियमों का पालन नहीं करना पड़ेगा। बाद में, जब वे घर छोड़ कर जाएंगे, तो उनके पास ये सिद्धान्त और मूल्य होंगे जो उनके जीवन भर उनका मार्गदर्शन करेंगे।

बाइबल यह प्रतिज्ञा करती है कि जो बच्चे अपने माता-पिता का आदर करते हैं, उनका भला होगा। इसलिए अगर हम चाहते हैं कि हमारे बच्चों का भला हो तो हमें उन्हें हमारा आदर करने वाला

बनाना चाहिए। उन्हें यह भी सिखाना चाहिए कि वे सभी बड़ी उम्र के लोगों के साथ सम्मानपूर्वक बात करें।

घर की व्यावहारिक बातों में हमें अपने बच्चों को निःस्वार्थी होना सिखाना चाहिए। हमें उन्हें सिखाना चाहिए कि वे अपने खिलौने और वे चीज़ें जो उन्हें पसन्द हैं, एक-दूसरे के साथ और घर में आने वालों के साथ बाँटें।

बच्चों को यह सिखाना चाहिए कि वे दूसरों की चीज़ों की मर्यादा समझें और उन्हें कभी चोरी न करें। हमें उन्हें स्कूल से ऐसी कोई चीज़ घर में नहीं लाने देनी चाहिए जो उनकी नहीं है। अगर हमारे बच्चे हमें दूसरों से चीज़ें माँगते देखेंगे, और फिर यह भी देखेंगे कि हम उन्हें समय से वापिस नहीं लौटाते हैं, तो वे भी ऐसा ही करने लगेंगे। बच्चे प्राकृतिक रूप से अच्छे गुणों वाले नहीं होते; उन्हें अच्छे गुण सिखाने पड़ते हैं।

बच्चों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे घर में हाथों से काम करना सीखें। लेकिन हमें एक ही बच्चे को एक ही तरह का काम नहीं देना चाहिए। हमें बच्चों के बीच सारे कामों को बाँटते रहना चाहिए कि हर एक बच्चे को उसकी योग्यता के अनुसार काम करने का मौका मिले। इस तरह हम सब के साथ निष्पक्ष रहेंगे। हमें अपने बच्चों को ऐसी आदत नहीं डालनी चाहिए कि वे घर का काम करने के लिए पैसे या इनाम माँगने वाले बन जाएं। इस मामले में लोगों के अपने-अपने नज़रिए हैं। लेकिन इस तरीके में खतरा है। कभी-कभी तो यह ठीक हो सकता है, लेकिन वैसे हमें अपने बच्चों को यही सिखाना चाहिए कि घर में मदद करना सबके लिए - माता, पिता और बच्चों के लिए, एक सामान्य बात है। उन्हें ऐसा नहीं लगना चाहिए कि घर में मदद करने से वे हम पर कोई अहसान कर रहे हैं।

हमें अपने बच्चों को यह आज़ादी देनी चाहिए कि वे जो बोलना चाहें वह बोल सकें और किसी भी समय हमसे किसी भी विषय पर बात कर सकें। हाँ, उन्हें अभद्र या मुँहज़ोर होने की अनुमति हर्गिज़ नहीं दी जानी चाहिए। लेकिन अगर हम उन्हें हमारे साथ सहज होने देंगे, तो हम जल्द ही उन बातों को जान सकेंगे जो उन्हें परेशान कर रही हैं। फिर जब वे अकेले और चुपचाप रहने लगेंगे, तो हम जान लेंगे कि कुछ गड़बड़ है। हमें उनका भरोसा जीतना चाहिए और ऐसा होना चाहिए कि वे हमें अपना सब से नज़दीकी मित्र समझें।

हमारे बच्चे इस बात की हमेशा कद्र करेंगे कि हमने उनकी देखभाल करते हुए उन्हें दोषी नहीं ठहराया है, बल्कि हमेशा उनकी मदद की है। इसलिए, अगर हम उनके साथ संगति करने के लिए समय निकालेंगे, तो उन्हें सुधारने की उतनी ही कम ज़रूरत पड़ेगी। जो बलिदान हम उनके लिए करते हैं, और उन पर पूरा ध्यान देते हैं, और जब वे ये देखेंगे तो हमारे प्रति उनके व्यवहार में एक ऊष्मा भर जाएगी। सालों बाद, जब वे अपने जीवन में तनाव व दबाव की परिस्थितियों का सामना करेंगे, तो वे मुड़ कर उन परिस्थितियों को देख पाएंगे जब हम माताओं में विश्वास था और हमने अपना विश्वास खोया नहीं था... और यह कि कैसे परमेश्वर ने हमें उस परीक्षा में जयवंत किया था। उनका विश्वास भी इसी तरह बनेगा। अगर हमारे घर में सेवक हैं, तो यह ज़रूरी है कि हम अपने बच्चों को कभी उनके साथ अभद्र व्यवहार न करने दें। अगर हम अपने बच्चे से एक बार भी एक सेवक से क्षमा माँगने के लिए कहेंगे, तो उसके बुरे व्यवहार को ठीक करने के लिए वह काफी होगा। हमारे बच्चों को हमें यह सिखाना होगा कि हमारे घर में मदद करने वाले सेवकों को वे धन्यवाद दिया करें। अगर हमारे बच्चे

कुछ पैसा कमाते हैं, या अगर उनके स्कूल में से उन्हें कुछ नकदी पुरस्कार मिलता है, तो हमें उन्हें उस पैसे में से सेवकों के लिए कुछ लाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए कि उनके प्रति वे अपना आभार व्यक्त कर सकें। हमारे लिए काम करने वाले किसी व्यक्ति को अगर हमारे बच्चे नीची नज़र से देखें, तो हमें इसे एक बहुत गंभीर बात समझनी चाहिए। सेवकों के दुर्भाग्यपूर्ण हालात की वजह से उनका सामाजिक स्तर नीचा हो सकता है, लेकिन उनका रचने वाला उनकी देखभाल करता है, और अगर हमारे बच्चे उन्हें नीची नज़र से देखेंगे, तो परमेश्वर हम माता-पिताओं को इसके लिए ज़िम्मेदार ठहराएगा। अगर हमारे बच्चे सामाजिक रूप से नीचे लोगों से अपने आपको श्रेष्ठ समझेंगे, तो आगे जाकर यह बात उनका नाश करेगी। सबसे क्षमा माँगना मुश्किल होगा, इसलिए यही अच्छा है कि हम माताएं एक अच्छा उदाहरण बनें।

हमारे पतियों के साथ हमारा एक होना बहुत ज़रूरी है। इससे हमें अपने बच्चों के साथ व्यवहार करने के लिए आत्मिक अधिकार मिलेगा। अगर हमारे पतियों के साथ हमारे मतभेद हैं, तो हमें जल्दी से जल्दी उन्हें दूर करने की अपनी पूरी कोशिश करनी चाहिए। यह हमें परमेश्वर की महिमा के लिए करना चाहिए। लेकिन यह हमारे बच्चों के लिए भी अच्छा है। अगर हम अपने पतियों के अधीन नहीं होते, तो हम अपने बच्चों से भी हमारे अधीन होने की अपेक्षा नहीं कर सकते। एक अधीन न होने वाली पत्नी की वजह से विद्रोह की आत्मा आसानी से घर में प्रवेश कर सकती और फिर उसमें से यह संक्रामक रोग आसानी से बच्चों को भी लग सकता है! हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमारे पतियों का और हमारा एक ही सामान्य लक्ष्य है: हमारे बच्चों की भलाई।

हमें लोगों के बीच में अपने बच्चों की ज़्यादा बड़ाई नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे उनमें गर्व भर सकता है। वे यह सोच सकते हैं कि हम उनकी चापलूसी कर रहे हैं या हम बढ़ा-चढ़ा कर बोल रहे हैं। लेकिन बच्चों को लोगों के सामने और अकेले में भी प्रोत्साहित करना अच्छा है। मगर हमें इसमें बहुत सचेत रहने की ज़रूरत है क्योंकि सबके सामने एक बच्चे की प्रशंसा करने से दूसरे बच्चों में ईर्ष्या भर सकती है, और बच्चों में एक-दूसरे के प्रति वैमनस्य का भाव पैदा हो सकता है। और यह भी हो सकता है कि ऐसी प्रशंसा से उस बच्चे का व्यवहार स्व-धार्मिकता हो जाए।

हमारा घर स्वर्ग का पहले ही से मिल जाने वाला स्वाद होना चाहिए। हमें अपने बच्चों को एक ऐसा घर देना चाहिए जो “पृथ्वी पर स्वर्ग” जैसा हो - एक ऐसी जगह जहाँ हमारे बच्चे उन सभी लड़ाइयों, संघर्षों और परीक्षाओं से जूझने के बाद विश्राम पा सकें जिनका सामना उन्हें संसार में करना पड़ता है।

अपने बच्चों को अनुशासन भरी आदतें सिखाना

यह एक अच्छी बात है कि हम अपने बच्चों को अनुशासन सिखाएं - उनकी खाने-पीने की आदतों में अनुशासन, उनके पढ़ने-लिखने में अनुशासन, और उनके खेल-कूद में भी अनुशासन। उनकी छुट्टियों के दौरान भी उनके लिए थोड़ी पढ़ाई और पवित्र शास्त्र की बातों को याद करते रहना अच्छा है।

अगर हम अपने बच्चों को उनकी छोटी उम्र में ही उनकी चीजों की खुद ही देखभाल करना, चीजों को सही तरीके रखना, समय से उठना, और समय पर खाना आदि सिखा दें तो हमारी ज़िन्दगी काफी आसान हो जाएगी। थोड़े बड़े बच्चों को उनके अन्दर के कपड़े धोना और थोड़ा भारी काम करना भी सिखाया जा सकता है जिससे वे अपनी माँ को मामूली न समझने लगें। उन्हें यह सब सीखने में थोड़ा समय लग सकता है। लेकिन एक बार सीख लेने के बाद, ये आदतें जीवन भर उनके काम आती रहेंगी।

हमारे बच्चों को परमेश्वर का आदर करना और उसे जीवन में पहला स्थान देना सिखाना भी ज़रूरी है। इसका एक तरीका तो यह है कि जब वे छोटे ही होते हैं, तब उनके साथ कलीसिया की सभाओं में नियमित और समय पर पहुँचा जाए। मैंने खुद अपने बच्चों में देखा है कि जब वे अगले दिन परीक्षाएं होने के बावजूद रविवार की साप्ताहिक सभाओं में हाज़िर रहे, तो कैसे उन्होंने

अपनी परीक्षाओं में परमेश्वर की मदद पाने का अनुभव किया। परमेश्वर उनका आदर करता है जो उसका आदर करते हैं।

सभाओं में बच्चों को खामोशी से बैठना सिखाना चाहिए। यह सिखाने द्वारा हम उन्हें परमेश्वर का आदर करना सिखा रहे होंगे क्योंकि ऐसा करते हुए वे उन लोगों का ध्यान भंग नहीं करेंगे जो ध्यानपूर्वक सुन रहे होंगे। सभा के दौरान हम छोटे बच्चों को कहानी की किताब या रंग भरने की कोई पुस्तक दे सकते हैं। जब वे थोड़े बड़े होकर अपनी अलग जगह में बैठने वाले हो जाएं, हमें तब भी उन पर नज़र रखनी चाहिए कि वे किसी तरह की कोई बदतमीज़ी न करें। अगर हम उन्हें अभद्र व्यवहार करता पाएं, तो सभा से घर लौटने के बाद हमें उन्हें परमेश्वर का सम्मान करने के महत्व के बारे में चेतावनी देनी चाहिए।

अगर बच्चे इतने बड़े हैं कि वे प्रचार पर ध्यान दे सकते हैं, तो सभाओं के बीच में उन्हें कहानियों की पुस्तकें नहीं देनी चाहिए। अगर वे अपनी कक्षाओं में अपने शिक्षकों की बातों पर तीन-चार घण्टे तक ध्यान दे सकते हैं, तो वे एक सभा में दो घण्टे तक भी ज़रूर ध्यान दे सकते हैं। हम यह नहीं चाहेंगे कि जब उनके शिक्षक उन्हें कुछ समझा रहे हों तो वे कोई कहानी की किताब लेकर बैठ जाएं। तो सभाओं में भी वे ऐसे करते हुए नहीं पाए जाने चाहिए! हमें बच्चों को यह सिखाना चाहिए कि जो खाना और कपड़ा उन्हें मिलता है वे उससे संतुष्ट रहें और वे भौतिक वस्तुओं की बर्बादी करने वाले भी न बनें।

पढ़ाई-लिखाई में भी अनुशासन बहुत महत्वपूर्ण होता है। हमें अपने बच्चे के साथ बैठना पड़ सकता है, खास तौर पर जब वे छोटे होते हैं, और हमें उनके साथ उनकी पढ़ाई का अवलोकन करना पड़ सकता है कि जब वे अपनी कक्षा में जाएं तो उनमें एक भरोसा

हो। लेकिन हम यह भी नहीं चाहते कि वे पढ़ाई को अपना इष्टदेव बना लें। लेकिन अगर वे आलसी हो जाएंगे और अपने स्कूल की पढ़ाई ठीक ढंग से नहीं करेंगे, तो निश्चित तौर पर उसमें परमेश्वर को कोई महिमा नहीं मिलेगी। यह हो सकता है कि हमारे बच्चे बहुत बुद्धिमान न हों। लेकिन हम उन्हें यह सिखा सकते हैं कि वे परिश्रम करने वाले बन सकें।

अपने बच्चों को अनुशासित करना

“बच्चे को उसी मार्ग की शिक्षा दे जिस पर उसे चलना है, और वह बुढ़ापे में भी उससे नहीं हटेगा” (नीति. 22:6 - टी.एल.बी.)।

“जब तक आशा है अपने पुत्र की ताड़ना कर। अगर आप ऐसा नहीं करता तो आप उसका जीवन बर्बाद करेगा” (नीति. 19:18 - टी.एल.बी.)।

“बच्चे के हृदय में तो मूढ़ता की गाँठ लगी रहती है। अनुशासन की छड़ी उसे खोल कर दूर कर देती है” (नीति. 22:15 -टी.एल.बी.)।

“बच्चे को ताड़ना देने से न रुकना; यदि आप उसे छड़ी से पीटे तो वह मर नहीं जाएगा। आप उसे छड़ी से पीट कर उसका प्राण अधोलेक से बचा लेगा” (नीति. 23:13,14 - टी.एल.बी.)।

“अपने पुत्र की ताड़ना कर और उससे तुझे सुख मिलेगा” (नीति. 29:17 - टी.एल.बी.)।

जब बात हमारे बच्चों को सुधारने और अनुशासित करने की होती है, तो हमें बहुत बुद्धि और कृपा की ज़रूरत होती है। हमें उन्हें इसी तरह से ताड़ना देनी चाहिए जैसे परमेश्वर हमारी ताड़ना करता है - उनकी अनन्त भलाई चाहते हुए, प्रेम और संवेदना के साथ। हमें अपने बच्चों को अनुशासित करने का सारा काम अपने पतियों के हाथ में नहीं छोड़ देना चाहिए। कक्षा की एक कमज़ोर शिक्षिका अवज्ञा करने वाले बच्चे को सज़ा के लिए हमेशा ही प्रधानाचार्य के पास भेजेगी। और बच्चे ऐसी शिक्षिका का, या ऐसी माता का सम्मान नहीं करेंगे। अगर हम अपने बच्चों को कभी अनुशासित

नहीं करेंगे, तो वे हमें कमज़ोर समझ लेंगे, और फिर जल्दी ही हम उन पर से अपना सारा अधिकार खो देंगे।

हमें यह भी पता होना चाहिए कि हमें अपने बच्चों में कौन सी बातों को दण्डित करना है और कौन सी बातों को अनदेखा करना है।

एक बुनियादी सिद्धान्त जो हमें अपने मन में याद रखना है वह यही है कि उनका चरित्र किसी भी तरह के भौतिक नुकसान से ज़्यादा बड़ा है। स्वयं हमारे अन्दर अनन्त के मूल्यों की एक सही समझ होनी चाहिए। अगर हमारे बच्चे हमारे साथ अभद्र व्यवहार करते हैं (या किसी दूसरे के साथ भी), या जानबूझ कर झूठ बोलते हैं, तो हमें इसे ग़लती को काँच की कोई महँगी चीज़ के टूट जाने से ज़्यादा गंभीर मामला समझना चाहिए।

अपने बच्चों को अनुशासित करते समय हमें अपने आपको सारे क्रोध, अधीरता, और चिड़चिड़ेपन से शुद्ध कर लेना चाहिए। हमें कभी क्रोध से भर कर उन्हें सज़ा नहीं देनी चाहिए। मुझे यकीन है कि हम सभी बीते समय में इस बात में नाकाम रहे हैं। लेकिन हम मन फिरा कर भविष्य में अपने बच्चों को प्रेम से सुधारने के लिए परमेश्वर से कृपा माँग सकते हैं।

हमें अपने बच्चों को सज़ा के तौर पर कभी कोई भारी-भरकम काम करने के लिए नहीं देना चाहिए। उन्हें काम एक सज़ा के तौर पर नहीं बल्कि ज़िम्मेदारी मान कर सीखना है। इसी तरह, चॉकलेट या आइसक्रीम जैसी किसी चीज़ के अलावा, हमें सज़ा के तौर पर उन्हें भूखा नहीं रखना चाहिए; बच्चों को सही तरह बढ़ने के लिए पौष्टिक भोजन की ज़रूरत होती है।

अगर हम अपने बच्चों को यह चेतावनी देते हैं कि अगर वे किसी खास बात में आज्ञा न मानेंगे तो हम उन्हें सज़ा देंगे, तो हमें ऐसा

ज़रूर करना चाहिए; वरना बच्चे यह सोचेंगे कि हम उन्हें खोखली धमकियाँ ही देते हैं, और हमारे शब्दों के लिए उनके मन में कोई सम्मान नहीं रहेगा। लेकिन अगर हम यह देखें कि वे कम सज़ा के हक़दार हैं, तो हम उन्हें दिए जाने वाले दण्ड को कम कर सकते हैं। अगर हम यह देखें कि हमारे बच्चे अपने किए पर शर्मिन्दा हैं, तो हम उनके प्रस्तावित दण्ड को रद्द भी कर सकते हैं। स्वयं परमेश्वर भी नीनवे पर दयावंत हुए थे, और उनके मन फिराव को देखकर परमेश्वर ने उनके लिए प्रस्तावित दण्ड को रद्द कर दिया था (योना 3)। परमेश्वर हमारे साथ कठोरता से और नम्रता से व्यवहार करते हैं, और अपने बच्चों के साथ हमें भी ऐसा ही करना चाहिए।

बच्चों को सज़ा देने के लिए सिर्फ़ छड़ी या चाबुक का ही इस्तेमाल करना ज़रूरी नहीं होता। हम उनके खेलने पर भी पाबन्दी लगा सकते हैं या उनके बिस्तर में उन्हें चुपचाप लेटे रहने के लिए कह सकते हैं। जब उन्होंने कुछ ग़लत किया होता है तो इस तरह भी उनके हृदय से बात हो सकती है।

हमें कभी भी निर्दयी होकर अपने बच्चों को सज़ा नहीं देनी चाहिए। हमें उनके मुख पर नहीं मारना चाहिए और न ही उन्हें कोई चोट पहुँचानी चाहिए। मुख प्यार से थपथपाने के लिए होते हैं, थप्पड़ मारने के लिए नहीं होते। बच्चों को मारने के लिए हमें अपने हाथों का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। जब हम उन्हें सज़ा दें तो जैसा बाइबल में लिखा है, हम छड़ी का इस्तेमाल करें (नीति. 23:13,14)। हमारे हाथ बच्चों को सहलाने के लिए, और उन पर अपना प्रेम प्रकट करने के लिए होते हैं।

जब हमारे बच्चे किशोरावस्था (तेरह साल से ऊपर की उम्र) में पहुँच जाते हैं, तब हमें उन्हें शारीरिक दण्ड देने से बचना चाहिए।

अगर हमने 1 से 13 साल की उम्र के बीच में उन्हें अनुशासित किया है, तो आम तौर पर हमें उन्हें बाद में शारीरिक रूप में अनुशासित करने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। इसलिए, जब वे छोटे होते हैं, तो हमें उन सालों का इस्तेमाल उन्हें अनुशासित करने और ईश्वरीय तौर-तरीके सिखाने के लिए कर लेना चाहिए।

हमें अपने बच्चों को कभी दूसरों के सामने अनुशासित नहीं करना चाहिए क्योंकि यह सार्वजनिक तौर पर उन्हें लज्जित करना होगा; इससे उनकी सज़ा दोगुनी हो जाएगी। हमें हर समय उनकी मर्यादा रखनी चाहिए। हम उनकी निष्फलताओं के लिए उन्हें अकेले में सज़ा दे सकते हैं। लेकिन आज्ञा उल्लंघन और अभद्र व्यवहार के साथ हमेशा ही तुरन्त व्यवहार होना चाहिए। अगर इन मामलों में उन्हें अनुशासित करने में हम नाकाम रहेंगे तो वे फिर इतनी खतरनाक हद तक जा पहुँचेंगे कि बड़े होते-होते तो वे पूरे बर्बादी के रास्ते पर ही चल पड़ेंगे। और तब उन्हें सुधारने में बहुत देर हो जाएगी। कुछ माता-पिता अपने बच्चों को सार्वजनिक रूप से सिर्फ इसलिए सज़ा देते हैं क्योंकि वे दूसरों को यह दिखाना चाहते हैं कि वे अपने बच्चों को कितने अनुशासन में रखते हैं। यह मनुष्यों से आदर पाने की बात है और परमेश्वर की नज़र में दुष्टता है।

बच्चों को अनुशासित करने में माता व पिता दोनों एकमत होने चाहिए। जब पिता बच्चों को अनुशासित कर रहे हों, और हम माताएं बच्चों का पक्ष लेने वाले बनेंगे, तो अंततः हम ही अपने बच्चों की बर्बादी की वजह बन सकते हैं।

बच्चों को अनुशासित करने के बाद, हमें उन्हें यह आश्वासन देना चाहिए कि उन्हें क्षमा कर दिया गया है। हमें उन्हें यह भी सिखाना चाहिए कि उनकी गलतियों को कैसे सुधारा जा सकता है। लेकिन हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि हम उनकी गलतियों को उन्हें

बार-बार याद न दिलाएं। कुछ माताएं ऐसा करती हैं और इससे उनके बच्चों में झुंझलाहट बढ़ती है। ऐसे भी समय होते हैं जब हमें अपने बच्चों को पुरस्कृत करना चाहिए। जब हम किसी बात में अपनी खुदी से इनकार करते हैं तो स्वयं परमेश्वर हमें पुरस्कृत करता है। जब अब्राहम ने अपनी खुदी से इनकार किया और लूत को यह मौका दिया कि पहले वह अपनी पसन्द की भूमि चुन ले (उत- 13), तो परमेश्वर ने तुरन्त अब्राहम को आशिष् दी। इसी तरह, जब हमारे बच्चे कुछ भला करते हैं और किसी बात में अपनी खुदी से इनकार करते हैं तो उन्हें पुरस्कृत करना अच्छा है। हम उनके जन्मदिन पर, या जब वे बीमार होते हैं, या अस्पताल में भर्ती होते हैं, तब हम उन्हें कुछ उपहार दे सकते हैं।

ऐसे भी समय होते हैं जब हम अपने बच्चों को ज़रूरत से ज़्यादा सज़ा देने की वजह से लज्जित होते हैं, तो हम उसकी भरपाई करने के लिए भी उन्हें कुछ उपहार दे सकते हैं। लेकिन यह कभी-कभी ही अच्छा है। अगर यह एक आदत बन जाएगी तो फिर हम यही पाएंगे कि हमारे बच्चों की नज़र में सज़ा की कोई कीमत नहीं रह गई है। इसकी बजाए यह अच्छा है कि उन्हें बाद में, उनके द्वारा किए गए किसी अच्छे काम के समय, उन्हें कोई उपहार दे दिया जाए।

जब हमारे बच्चों के मामलों में मुश्किलें पैदा होने लगती हैं, तो उस आनन्द, विस्मय और परमेश्वर के प्रति उस आभार की अनुभूति खो देना आसान होता है जो हमने उस समय महसूस की थी जब हमारे बच्चे का जन्म हुआ था। लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि एक बच्चे को जन्म देना एक अनमोल विशेषाधिकार है। ऐसी बहुत सी पत्नियाँ हैं जिन्हें यह यह विशेषाधिकार नहीं

मिला है और जो एक बच्चा पाने के लिए संसार में कुछ भी करने के लिए तैयार हैं।

इसलिए हममें यह दृढ़ निश्चय होना चाहिए कि हम अपना हाथ हल पर से नहीं हटाएंगी; और हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हमारे घरों में सब कुछ सुंदर ढंग से चल रहा हो। अगर हम परमेश्वर के साथ समय बिताएंगे और उसके साथ नज़दीकी से चलेंगे, तो वह हमें नया बल देगा और हमें आत्मिक रीति से तरोताज़ा रखेगा।

अपने बच्चों को प्रोत्साहित करना

माँ के रूप में, मेरा मानना है कि अपने बच्चों के लिए जो सबसे बड़ा काम हम कर सकती हैं, वह उन्हें प्रोत्साहित करने का काम है। लेकिन यह कितने अफसोस की बात है कि कितने घरों में यह नहीं होता है।

हम देखते हैं कि कितने बच्चे माता-पिता के शोषण, प्रेम की कमी और संगति के अभाव से अपने व्यक्तित्वों में कितने विकृत और ग़लत रूप वाले बन जाते हैं। एक ऐसे घर में बढ़ने वाला बच्चा जिसमें उसे प्रोत्साहित ही नहीं किया गया है, पर एक ऐसे पौधे की तरह है जो एक बड़ी चट्टान के नीचे अंकुरित हुआ है और जिसे कभी सूर्य की रौशनी ही नहीं मिली है।

एक प्रतिभाशाली बच्चे की प्रशंसा करना, या ऐसे बच्चे को प्रोत्साहित करना आसान होता है जो पढ़ाई या खेलकूद में अच्छा करता है। लेकिन प्रोत्साहन की सबसे ज़्यादा ज़रूरत एक कमज़ोर बच्चे को होती है। हमें ऐसे बच्चे की ज़रूरत को महसूस करना चाहिए जो अपने भीतर-ही-भीतर दर्द भोग रहा है लेकिन अपनी दर्द को व्यक्त नहीं कर रहा है। एक संवेदनशील माँ उसकी भावनाओं को इतनी ही आसानी से पढ़ लेगी जितनी आसानी से एक थर्मामीटर बुखार पढ़ लेता है!

एक बच्चा जब खुद को हीन समझने लगता है और वह सब हासिल नहीं कर पाता जो उसके बड़े बहन-भाइयों ने किया है, तो वह अपने दोस्तों द्वारा अस्वीकृत महसूस करने लगता है और उसे

ऐसा लगता है कि उसे किसी की ज़रूरत नहीं है। तब क्या हम उसे प्रोत्साहित करने की बजाए उसे डाँट-डपट कर उसके तनाव को और ज़्यादा नहीं बढ़ा देते?

हम अपने आपको इस बात से परख सकते हैं कि हम अपने बच्चों के साथ कितनी बार “नहीं” शब्द का प्रयोग करते हैं। हम अपने बच्चों को सिर्फ वही न कहें जो उन्हें नहीं करना है, बल्कि वह भी कहें जो उन्हें करना है।

शायद आपको ऐसा लगता है कि आपका कोई बच्चा आपकी योजना के बिना ही पैदा हो गया/गई है। क्या आपने अपने आपसे या किसी और से कभी ये शब्द कहे हैं, “ये बच्चा अकस्मात् हो गया है।” यह बात परमेश्वर के वचन के कितनी विपरीत है जो कहता है कि फबच्चे परमेश्वर का दिया हुआ दान हैं” (भजन. 127:3)। हमें हर एक बच्चे की कीमत परमेश्वर के दिए हुए दान के रूप में ही करनी चाहिए। चाहे हमने बच्चे की अपेक्षा न की हो, लेकिन परमेश्वर कोई ग़लती नहीं करता।

हमें अपने बच्चों की निष्फलताओं को सबके सामने ज़ाहिर नहीं करना चाहिए और न ही लोगों के सामने उन्हें नीचा गिराना चाहिए। हमारे बच्चों को यह पता होना चाहिए कि उनके पीठ पीछे भी हम उनके प्रति वफादार रहेंगे।

हमें अपने बड़े बच्चों को यह भी सिखाना चाहिए कि वे अपने छोटे भाई-बहनों को स्वीकार करें और सिर्फ इस वजह से ही उनसे ईर्ष्या न करें क्योंकि हम छोटे बच्चों के साथ ज़्यादा समय बिताते हैं। कई बार, जब घर में एक नए बच्चे का जन्म होता है और सबका ध्यान उस पर लगा होता है तो यह बात एक समस्या बन जाती है। लेकिन परमेश्वर की मदद से, हम अपने बच्चों को यह दिखा सकते हैं कि हमारे लिए वे सभी एक जैसे मूल्यवान हैं।

जब एक बच्चा असफल होता है तो हम खुद उसके प्रति कितनी बार संवेदनशील होने में असफल रहते हैं। अगर एक बच्चा पीछे लौट गया है और पाप में पड़ गया है, तब भी एक माँ अपनी प्यार भरी देखभाल और प्रार्थना द्वारा ऐसी एक खोई हुई भेड़ को वापिस उसके उद्धारकर्ता के पास लौटा सकती है।

जब एक बच्चा निष्फल हो जाता है, तो यह उसे डाँटने का समय नहीं होता। जिनके पास बुद्धि नहीं है, परमेश्वर उन्हें डाँटता नहीं है (याकूब 1:5)। बेहतर माताएं बनने के लिए स्वयं हमें कितनी बुद्धि की ज़रूरत है और परमेश्वर फिर भी हमें नहीं डाँटता!

संसार में पीछे गिर चुके बहुत से बच्चों की माताओं की विश्वास भरी प्रार्थनाओं से वे बच्चे परमेश्वर के पास लौट आए हैं। इसलिए हमें बिना डगमगाए परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं को थामें रहना है।

जब हम अपने बच्चों के साथ समय बिताएंगे, तो हम पाएंगे कि अगर हम उनके साथ कोई मामूली काम भी कर रहे हैं, तब भी वे हमारे साथ अपनी समस्याएं बाँटने लगेंगे। और तब हम उन्हें इस बात में प्रोत्साहित कर सकते हैं कि जिन समस्याओं का वे सामना कर रहे हैं, वे उनसे हारें नहीं, बल्कि उन पर जयवंत हों।

जब हमारे बच्चे बड़े होने लगते हैं तो हमें उनके साथ परिपक्व व्यस्क लोगों की तरह व्यवहार करना चाहिए और जिस आदर के वे योग्य हैं, उन्हें वे आदर देना चाहिए। हम उनके साथ ऐसे बच्चों जैसा व्यवहार न करें जैसे वे बचपन में थे। तब हम पाएंगे कि वे हमारे मित्र बन गए हैं, और फिर वे हमसे दूरी बना कर नहीं रहेंगे।

जब हमारे बच्चे बढ़ रहे होते हैं, तब हमारे पास ऐसे बहुत से मौके आते हैं जिनमें हम यह साबित कर सकते हैं कि वचन की प्रतिज्ञाएं हमारे लिए सच्ची हैं। अगर हम अपने बच्चों को दिन-प्रतिदिन परमेश्वर के हाथों में सौंपते रहेंगे, और परमेश्वर पर निर्भर रह कर

अपना जीवन बिताएंगे, तो परमेश्वर के प्रावधान में हमारे लिए रखी देखभाल हमारे लिए एक जीवित सच्चाई बन जाएगी। बच्चों का पालन-पोषण हमारे लिए भी आत्मिक रूप से परिपक्व होने का एक बड़ा माध्यम बन सकता है। और यह बात फिर हमारे बच्चों के आत्मिक जीवन को भी प्रभावित करेगी। परमेश्वर हममें से हर एक की मदद करे कि हम विश्वासयोग्य रह सकें।

“जब बच्चे आलोचना में पलते हैं, तो वे दोष लगाना सीखते हैं
जब बच्चे द्वेष में पलते हैं, तो वे लड़ाई करना सीखते हैं,
जब बच्चे उपहास में पलते हैं, तो वे शर्मीले होना सीखते हैं,
जब बच्चे लज्जा में पलते हैं, तो वे दोषी महसूस करना सीखते हैं,
जब बच्चे सहनशीलता में पलते हैं, तो वे धीरज रखना सीखते हैं,
जब बच्चे प्रोत्साहन में पलते हैं, तो वे आत्मविश्वासी होना सीखते हैं,
जब बच्चे सुरक्षा में पलते हैं, तो वे विश्वास करना सीखते हैं,
जब बच्चे निष्कपटता में पलते हैं, तो वे न्यायपूर्ण होना सीखते हैं,
जब बच्चे प्रशंसा में पलते हैं, तो वे सराहना करना सीखते हैं,
जब बच्चे समर्थन में पलते हैं, तो वे स्वयं को स्वीकार करना सीखते हैं,
जब बच्चे मित्रता में पलते हैं, तो वे प्रेम करना सीखते हैं।”

अध्याय 9

मेरे साथ धैर्य रखें

“मेरे साथ धैर्य रख’, उसका संगी दास गिर कर भीख मांगने लगा” (मत्ती 18:29)।

यही वह अनकही पुकार है जो पत्नियों और माताओं के तौर पर हमारे पास उनके अन्दर से आती रहती है जिनके साथ हम रोज़ व्यवहार करते हैं। लेकिन इस आवाज़ को सुनने के लिए हमें अपनी आत्माओं में बहुत संवेदनशील होना चाहिए, क्योंकि यह पुकार अनकही होती है।

ऐसा हो सकता है कि हमारे बच्चे वह सीखने में धीमे हों जो हम उन्हें बार-बार सिखाने की कोशिश करते रहे हैं, और हम उनके साथ अधीर हो जाने की बड़ी परीक्षा में पड़ गए हैं। अगर हम सिर्फ उनकी यह अनकही पुकार सुन लें, “मेरे साथ धैर्य रखें, मैं अपनी पूरी कोशिश कर रहा हूँ कि सब कुछ सही हो जाए,” तो हमारे लिए यह आसान हो जाएगा कि हम उनकी तरफ से चिड़चिड़े हो जाने की परीक्षा पर जय पा सकें।

शायद हमारे घर में काम करने वाली कोई सेविका थोड़ी बेढंगी है, और ऐसी साफ-सुथरी नहीं है जैसी हम चाहते हैं, और हम उसके साथ कठोरता से व्यवहार करने की परीक्षा में पड़ गए हैं। लेकिन उसकी अनकही पुकार यही होगी, “मेरे साथ धैर्य रखें। मुझे एक मौका और दें और मैं सुधर जाऊँगी” - और इस तरह, हमें ज़्यादा कोमल होने का एक मौका और मिल जाता है।

या यह हो सकता है कि हमारे माता-पिता, जो बूढ़े और कमज़ोर हैं, अब हम पर निर्भर हो गए हैं। उनकी भी यही कमज़ोर और अनकही पुकार होगी, “मेरे साथ धैर्य रखो। मैं तुम्हें परेशान करना नहीं चाहता, लेकिन मुझे अभी तुम्हारी मदद की ज़रूरत है।” अगर हम उनकी भावनाओं के प्रति संवेदनशील होंगे, तो हम उनका आत्म-सम्मान मिटाए बिना, और उन्हें उनकी निर्भरता का अहसास कराए बिना, उनकी पुकार सुनेंगे और उनकी मदद करेंगे।

शायद कलीसिया में हमारी साथी बहनों का व्यवहार हमारे लिए एक परीक्षा बन जाता है। उनकी भी यही अनकही पुकार होती है, “मेरे साथ धीरज रखें। मुझमें अभी बुद्धि की बहुत कमी है।” तब हमें यह अहसास होता है कि वे भी, हमारी तरह ही, सिद्धता की तरफ बढ़ने की कोशिश कर रही हैं।

ऐसी परिस्थितियों में, हम यह पाएंगे कि हमारी शारीरिक सोच का झुकाव भी उस निर्दयी सेवक की तरह ही है। फिर भी वही समय वे समय होते हैं जब हमें फिर से यह याद करने की ज़रूरत होती है कि परमेश्वर ने हमें कितना क्षमा किया है, और कैसे दूसरों ने भी हमारी कमियों और कमज़ोरियों को धैर्य से सहा है।

इसलिए हमारे आत्मिक कान हर समय धैर्य रखने कि उस पुकार को सुनने के लिए तैयार रहने चाहिए जो हमारे संगी दासों - जवानों और बूढ़ों दोनों के पास से, हमारे पास आती रहती है।

“पर धीरज को अपना पूरा काम करने दो कि तुम पूर्ण तथा सिद्ध हो जाओ, जिससे कि तुम में किसी बात की कमी न रहे” (याकूब 1:4)।

पवित्र-आत्मा से भरपूर

एक सहायक

आवश्यकता के समय में पवित्र-आत्मा हमारा सहायक है (यूहन्ना 14:16)।

एक पत्नी जो पवित्र आत्मा से भरी है, स्वाभाविक रूप से आत्मा के इस गुण से भरपूर होगी, और अपने पति की आवश्यकता की घड़ी में उसकी मददगार साबित होगी। परमेश्वर ने हव्वा को आदम के लिए एक ऐसी ही सहायक होने के लिए रचा था।

एक अच्छी सहायक वही है जो जल्दी ही अपने पति की असहायता और आवश्यकता को देख लेती है, और फिर उतनी ही जल्दी आगे बढ़ कर उसे पूरा भी करती है। अगर आपके पति मज़बूत हैं, तब भी जीवन के संघर्षों में ऐसे समय आएंगे जब उन्हें यह ज़रूरत महसूस होगी कि कोई उनके साथ खड़ा रहे।

वह एक आशिषित स्त्री है जो अपने पति की ऐसी सहायक बनती है।

लेकिन यह एक दुःखद बात है कि ज़्यादातर पत्नियाँ अपनी ही पीड़ाओं और परीक्षाओं में इस तरह से घिरी रहती हैं कि वे हमेशा खुद ही उनके पतियों के पास से दिलासा, सान्त्वना और लाड़-प्यार चाहती हैं। इस तरह, वे कभी अपने आपसे ही आज़ाद नहीं हो पाती कि वे अपने पतियों की कुछ मदद कर सकें।

कुछ मामलों में, इसकी वजह यह भी हो सकती है कि उन पत्नियों ने अपने ऊपर बहुत सी ऐसी ज़िम्मेदारियाँ ले ली थीं जो ज़रूरी नहीं थीं और बाद में जिनका बोझ उठाना मुश्किल हो गया था।

हमें अपनी सीमाओं को जानना ज़रूरी है कि हम सिर्फ उतना ही काम अपने हाथ में लें जिसे हम पूरा कर सकते हैं।

हम अपने पतियों की ही मदद करें यह काफी नहीं है। माँ होते हुए, परमेश्वर ने हमें अपने बच्चों की भी मदद करने के लिए बुलाया हुआ है। जब हमारे बच्चे किसी क्षेत्र में निरुत्साहित हो जाते हैं, या जब वे पाप करते हैं और हमें अपने आचरण से निराश करते हैं, या जब वे हमारी अपेक्षा के स्तर तक नहीं पहुँच पाते, तब हमारा मनोभाव क्या होता है?

लड़की-बच्चे चीन के नदियों में फेंक दी जाती हैं, और भारत में कूड़े के ढेरों और मन्दिरों में डाल दी जाती हैं क्योंकि वे पुत्र की चाह रखने वाली अपनी माताओं के लिए एक बड़ी निराशा होती हैं। जब हमारा कोई बच्चा हमें किसी बात में निराश करता है, तो क्या हम भी ऐसी ही माताओं जैसे बन जाते हैं?

एक बच्चा जो निष्फल हुआ है, या जो खुद को दूसरों की तुलना में तुच्छ समझता है, उसे ज़्यादा प्रेम, संवेदना, समझे जाने और देखभाल की ज़रूरत है, उसके साथ ज़्यादा समय बिताने और ज़्यादा प्रार्थना करने की ज़रूरत है - यह नहीं कि उसे नदी में फेंक दिया जाए!

हमारा विश्वास यह होना चाहिए कि वह स्वामी जो कुम्हार है, जगत के सबसे टूटे हुए पात्र को भी जोड़ कर एक ऐसा उपयोगी पात्र बना सकता है जो उसके लिए उपयोगी हो सके।

वह हमारे सबसे हठीले बच्चे की कठोरता को दूर कर उसे अपनी महिमा का पात्र बना सकता है। पवित्र आत्मा, जो सहायक है,

इसलिए आया है कि हमारे उन बच्चों को जो इस जगत में असफल हैं, उन्हें ईश्वरीय सफलताएं बना दे। और हम माताओं की यह बुलाहट है कि हम अपने बच्चों को इस बात पर विश्वास करने के लिए प्रोत्साहित करें।

या एक दूसरा उदाहरण लें: जब पिता को एक बच्चे को कठोरता से अनुशासित करना पड़ा हो, तो ऐसे समय में हमें उस बच्चे को इस तरह की “तसल्ली” देते हुए बिगाड़ना नहीं चाहिए जिसमें उसे ऐसा लगे कि उसके पिता ने उसके साथ कुछ ज़्यादा ही कठोरता से व्यवहार किया है। कुछ माताएं तो इस हद तक भी जा सकती हैं कि वे रिबका की तरह, अपने बच्चों को उनके पिता को धोखा देने के लिए भी उकसा सकती हैं। याकूब के बारे में बात करते समय, अकसर उसे धोखा देने वाला कहा जाता है। लेकिन उसे धोखा देने की बात सिखाने वाला कौन था? एक नासमझ माँ जो अपने पति के साथ एक नहीं थी। ये बातें हमें सिखाने के लिए लिखी गई हैं।

स्त्रियों के रूप में, हमारे अन्दर भावनात्मक ऊर्जा का एक बड़ा खज़ाना छिपा हुआ है। अपने पतियों को सता कर अपने लिए कुछ-कुछ काम कराने की बजाए, हम ऐसा क्यों न करें कि इस ऊर्जा को अपने बच्चों के बोझ और उनकी मुश्किलें उठाने में खर्च करें, क्योंकि बच्चों की भी अपनी मुश्किलें हैं और वे उन्हें उठा पाने के लिए अभी छोटे हैं। उन्हें किसी की मदद की ज़रूरत होती है।

हमारा युद्ध एक ऐसे शत्रु से है जो हमारे घरों, हमारे बच्चों, और हमारे परिवारों को ख़त्म करने के लिए दृढ़-प्रतिज्ञ है। हमें यह मैदान नहीं छोड़ना है, और जब तक हमारे परिवार का हर एक सदस्य परमेश्वर के राज्य में सुरक्षित नहीं हो जाता, हमें अपने असली शत्रु पर से नज़र भी नहीं हटानी है। पवित्र आत्मा हमारी

तरफ से मध्यस्थ होता है, और सहायकों के रूप में हमें अपने पतियों व बच्चों के लिए प्रार्थना करनी है।

हम इस संघर्ष की तुलना रस्सा-खींचने के खेल से कर सकते हैं जिसमें अंधकार की शक्तियाँ हमारे पतियों व बच्चों के खिलाफ रस्सा खींच रही हैं। हम किस तरफ हैं - अपने पतियों और बच्चों के साथ हैं (उनके लिए प्रार्थना करते और उन्हें प्रोत्साहित करते हुए), या (उन्हें सताते और डाँटते-फटकारते हुए) उनके खिलाफ हैं? इस संघर्ष में हमें कभी निराश होने की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि पवित्र आत्मा बल देने के लिए हर समय हमारे साथ है, परमेश्वर की सारी प्रतिज्ञाएं हमारा सहारा हैं, और हमें प्रोत्साहित करने के लिए साक्षियों का एक बड़ा बादल है। हममें से हर एक स्त्री वैसी सहायक बन सकती है जैसी सहायक परमेश्वर हमें बनाना चाहता है।

अंतिम दिन में, जब हमारे पति और बच्चे जीवित होकर हमें धन्य कहेंगे, तब हमारे सभी वर्तमान आत्म-त्याग और दर्द बहुत मामूली नज़र आएंगे, क्योंकि हमने सहायक होने का अपना काम पूरी विश्वासयोग्यता से किया है।

यीशु के चरणों में बैठना

“मरियम ज़मीन पर बैठी थी, और जब यीशु बोल रहा था, तो वह सुन रही थी। लेकिन मार्था भीरु प्रवृत्ति की थी; उसे खाने-पीने के उस बड़े इंतज़ाम की चिंता हो रही थी जिसमें वह व्यस्त थी। वह यीशु के पास आकर बोली, ‘क्या तुझे यह अनुचित नहीं लगता कि मैं काम में लगी हूँ और मेरी बहन यहाँ बैठी है? उससे कह कि वह आकर मेरी मदद करे।’ लेकिन परमेश्वर ने कहा, ‘मार्था, आप इन मामूली बातों के लिए कितनी परेशान हो रही हैं! वास्तव में एक ही बात ज़रूरी है, और मरियम ने यह जान लिया है कि वह क्या है, और यह मैं उससे नहीं ले सकता” (लूका 10:38-42)।

मार्था घर में बड़ी मेहनत से काम कर रही थी। परमेश्वर से प्रेम करने वाली एक बहन के लिए इससे बढ़ कर संतोष की क्या बात हो सकती है कि वह अपने प्रिय स्वामी और उसके शिष्यों के लिए बढ़िया भोजन तैयार करे? जो काम वह प्रेमपूर्वक कर रही थी, वह उसके लिए तब एक भारी और असहनीय बोझ बन गया जब उन्होंने यह देखा कि उसकी बहन क्या कर रही थी। मरियम सिर्फ उसकी कोई मदद नहीं कर रही थी - जो सतही तौर पर एक स्वार्थपूर्ण बात थी - लेकिन वह परमेश्वर की उपस्थिति में बहुत खुश भी नज़र आ रही थी। और परमेश्वर भी उसके साथ खुश नज़र आ रहे थे। मार्था के मनोभाव में काइन के उस मनोभाव की झलक नज़र आ रही थी जो उसमें अपने छोटे भाई के प्रति था। जब एक बहन अपने ही घर में काम के बोझ से दबी हो, तो घर

के दूसरे लोगों को काम के बोझ से मुक्त रह कर परमेश्वर में आनन्द मनाते हुए देख पाना उसके लिए आसान नहीं होगा।

क्या हम मार्था की तरह भीरु प्रवृत्ति की हैं? मार्था एक कमज़ोर पात्र थी। हम सभी बहनें भी कमज़ोर हैं। मार्था थकी हुई भी थी। लेकिन यह सारी बातें उसकी उस आत्मा को न्यायोचित नहीं ठहरा सकती थीं जो शिकायत कर रही थी, दूसरों का न्याय कर रही थी, तुलना कर रही थी, ईर्ष्या कर रही थी और अपने आपको दया का पात्र बना रही थी।

जब हम थक जाएं, तब हमें परमेश्वर के पास जाना चाहिए जो हमें यह कहते हुए बुलाता है,

“हे सब थके और बोझ से दबे लोगों, मेरे पास आओ, मैं तुम्हें आराम दूँगा। मेरा जुआ अपने ऊपर उठा लो और मुझसे सीखो, क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूँ, और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे। क्योंकि मेरा जुआ सहज और मेरा बोझ आसान है” (मती 11:28-30 - टी.एल.बी.)।

हमारे सारे काम के बीच, हम यह अंगीकार करते हुए परमेश्वर के सम्मुख बने रह सकते हैं कि वह अपने सिंहासन पर विराजमान है, और इस बात में पूरी तरह से आश्वस्त रह सकते हैं वह हमारे हर एक बोझ और समस्या को जानता है। इससे हम अपने काम को एक शान्त हृदय और ऐसी मुक्त आत्मा में होकर कर सकेंगे जिसमें हम सिर्फ दूसरों से प्रेम करने और उन्हें आशिष देने वाले ही नहीं, बल्कि ऐसे बन जाएंगे जिनका जीवन ऐसा आरामदायक नज़र आएगा कि वे जब चाहे और जहाँ चाहे आ-जा सकते हैं।

यीशु ने मार्था से कहा, “सिर्फ एक ही बात ज़रूरी है, और मरियम ने यह जान लिया है कि वह क्या है।”

यह एक तसल्ली की बात है कि हमें मार्था या मरियम होने के बीच चुनाव नहीं करना है। हम दोनों हो सकते हैं। हम यह पढ़ते हैं कि जब लाज़र को मृतकों में से जिलाया गया, तब उसी घर में फिर से एक भोज का आयोजन हुआ था और वहाँ “मार्था सेवा कर रही थी” (यूह. 12:2), और मरियम फिर से परमेश्वर के चरणों में बैठी थी। लेकिन इस बाद मार्था ने कोई शिकायत नहीं की। वह खुश थी क्योंकि उन्होंने अपनी सेवा की बीच खुश रहना सीख लिया था।

उन्होंने शायद रसोई में काम करते हुए भी “परमेश्वर के चरणों में बैठना” सीख लिया था। हम भी, जो अपने घर के कामों में व्यस्त रहते हैं, अपने पृथ्वी के कामों के बीच भी इस आनन्द की परिपूर्णता का अनुभव कर सकते हैं। हम अपने परिवार के लिए ज़रूरी काम करते हुए भी परमेश्वर के चरणों में बैठ सकते हैं। यह हमारा काम नहीं बल्कि एक शिकायत और ईर्ष्या करने वाली आत्मा में से आने वाली अशांति है जो हमें परमेश्वर के चरणों में बैठने से रोकती है। सारी पृथ्वी परमेश्वर के चरणों की चौकी है, इसलिए हम कहीं भी उसके चरणों में बैठ सकते हैं।

“मैं अपने परमेश्वर के सम्मुख अपने मन में ऐसे ही शान्त हूँ जैसे अपनी माँ की गोद में एक दूध छुड़ाया हुआ बच्चा” (भजन. 131:2 - टी.एल.बी.)। एक दूध छुड़ाया हुआ बच्चा, अपनी माँ की गोद में किसी बेचैनी और स्वार्थी लालसा बिना, पूरी तरह से निश्चिंत पड़ा रहता है। हम भी ऐसे ही हो सकते हैं, क्योंकि जब हम परमेश्वर में बने रहते हैं, तो हम यह पाएंगे कि हमारे सारे घरेलू कामकाज के बीच भी वह हमारे साथ है।

“उसके मन्दिर में बिताया एक दिन (अगर परमेश्वर ने मेरे लिए वही जगह ठहराई है, तो मेरा घर ही उसका पवित्र मन्दिर है),

किसी दूसरी जगह पर बिताए हज़ार दिनों से अच्छा है! मेरे लिए परमेश्वर के भवन का द्वारपाल (या एक व्यस्त पत्नी और माँ) होना, महलों में (चैन और आराम - मेरे जीवन के लिए उसकी इच्छा से बाहर) होने से भी अच्छा है..." क्योंकि परमेश्वर कृपा और महिमा देता है। जो खरी चाल चलते हैं, उनसे वह कोई अच्छी वस्तु न रख छोड़ेगा" (भजन. 84:10,11 - टी.एल.बी.) - फिर चाहे वह खरी चाल चलना हो, मेरे घर में देर तक काम करना हो, या बीमार बच्चों की देखभाल में देर तक जागना भी क्यों न हो।

परमेश्वर ने हमसे कहा है, "मैं सदा तुम्हारे साथ हूँ। मैं न तुम्हें कभी छोड़ूँगा और न कभी त्यागूँगा।"

यह वह खुशखबरी है जो हमारा परमेश्वर नई वाचा में हम बहनों के लिए लाया है: हम चाहे जो कुछ भी कर रही हों, वह सदा हमारे साथ है। इसलिए हम उससे हमेशा मिल सकते हैं, हमारे घरों में भी।

हम इस पृथ्वी पर अब और कुछ नहीं बस स्वयं हमारे परमेश्वर की उपस्थिति चाहते हैं (भजन. 73:25)। मैडम गूयोन ने बहुत अच्छी तरह कहा है:

"हम एक जगह ढूँढते, व एक जगह से भागते हैं,

फिर भी हमारे जीव कहीं चैन नहीं पाते हैं

लेकिन जब मेरा परमेश्वर मुझे राह दिखाता है,

तो मरना या जीना, दोनों एक हो जाता है,

जहाँ परमेश्वर नहीं है, क्या मैं ऐसी जगह में हो सकती हूँ?

जब यह ख्याल आता है, मैं डर से काँप उठती हूँ,

दूर तक देखने पर भी, ऐसी जगह नज़र नहीं आती

परमेश्वर मौजूद है सब जगह, ये तसल्ली मुझे है मिल जाती।"

पुरानी वाचा के संतों ने पुकार कर कहा, “जैसे हरिणी नदी के जल के लिए हाँफती है, वैसे ही हे परमेश्वर, मैं तेरे लिए हाँफता हूँ। मैं परमेश्वर के लिए, हाँ, जीवित परमेश्वर के लिए प्यासा हूँ। मैं कब जाकर परमेश्वर के सम्मुख खड़ा हो पाऊँगा?” (भजन. 42:1-2)। लेकिन आज, हम परमेश्वर को अपने साथ खड़ा पाते हैं - हमारे अपने घर में। यह कितनी आशिष भरी बात है!

परमेश्वर की धीमी आवाज़

“मैं परमेश्वर के सामने शांत खड़ा रह कर आस लगाए रहता हूँ... फिर मुझे डर से बेचैन होने की क्या ज़रूरत है?” (भजन. 62:1-2 टी.एल.बी.)।

क्या हम कभी निराश नहीं हुए हैं?

क्या हमने कभी किसी मुश्किल हालात से डर कर भाग जाना नहीं चाहा है?

महान् नबी एलिय्याह के साथ भी एक बार ऐसा ही हुआ था। जब इस्राएल में सारे लोग पीछे हट रहे थे, तब वह अकेला परमेश्वर के लिए खड़ा रहा था (1 राजा 18)। लेकिन उस महान् जय के बाद, वह अपनी जगह छोड़ कर भाग गया था। वह 500 किलोमीटर भागा, और अंततः उन्होंने खुद को होरेब पर्वत पर भूकम्प, आपफान और आग के बीच पाया (1 राजा 19)।

लेकिन इन सबसे बड़ा तूफान उसके अपने हृदय में था।

लेकिन उस पर्वत पर एलिय्याह अकेला नहीं था। जैसे परमेश्वर उसके साथ तब भी थे जब वह कर्मेल पर्वत पर परमेश्वर की ओर से खड़ा हुआ था, वैसे ही परमेश्वर उसके साथ अब भी थे जब वह भय और निराशा में भाग रहा था।

माँ होते हुए, हम कभी-कभी खुद को ऐसे हालात में पा सकते हैं जब हमारे हृदयों में भी उफान उठ रहे होते हैं और हम भी कहीं भाग जाना चाहते हैं। लेकिन हमारा स्वर्गीय पिता तरस से इतना भरपूर है कि वह हमारे साथ खड़ा रहता है, हमसे कोमलता से बात

करता है, और चाहे हम एलिय्याह की तरह जीवन से तंग भी आ गए होंगे, तो भी वह हमें प्रोत्साहित करता है।

ऐसे समयों में हमें आत्म-दया की उफानी आवाज़ों को सुनने से इनकार कर देना चाहिए क्योंकि वे हमें ऐसे काम करने और ऐसी बातें बोलने की तरफ ले जाएंगी, जिनके लिए हमें बाद में पछताना पड़ेगा। इसकी बजाए हम वह करें जो निराशा की अवस्था में एलिय्याह ने किया था: एक प्थीमी आवाज़ को सुनना (1 राजा 19:12 टी.एल.बी.)। आपफान और भूकम्प के ऊपर परमेश्वर मौजूद है जो पापियों का मित्र है, जो हमारी हर एक कमज़ोरी को जानते हैं, और जो हमसे बात करना चाहते हैं। उसकी धीमी आवाज़ ही हमारे जीव में तसल्ली पहुँचा सकती है। सारे आपफान शांत हो जाएंगे, और हमारे हृदयों में शांति का राज आ जाएगा।

दाऊद ने कहा, फमें तेरे आत्मा से भाग कर कहाँ जाऊँ? या तेरी उपस्थिति से कहाँ भागू? अगर मैं समुद्र के छोर पर जा बसूँ, तो वहाँ भी तेरा हाथ मेरी अगुवाई करेगा... यह जानना कितना मूल्यवान है परमेश्वर, कि आप हर समय मेरे बारे में सोचता रहता है, और सुबह जब मैं जागता हूँ तब भी आप मेरे बारे में सोच रहा होता है” (भजन. 139:7,9,10,17,18 - टी.एल.बी.)।

फतुम्हें शांति मिले। डरो मत, मैं हूँ,” यीशु ने यह बात उसी समुद्र और लहरों पर चलते हुए, जिनसे वे डर रहे थे, कोमलता से अपने शिष्यों से कही। उसी समय समुद्र शांत हो गया। और वह आज भी वही है - हमारे जीवन के ऐसे हर एक तूफान को शान्त करने वाला जो तूफान हममें डर और निराशा पैदा करते हैं। फतेरी नम्रता मुझे महान् बनाती है” (भजन. 18:35)।

क्या हमें दूसरे लोगों के द्वेष का सामना करना पड़ता है? तो उसके बारे में सोचें जिसने अपने विरुद्ध पापियों के विरोध और बैर को सहा। इब्रा. 12:3)

अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से जो शत्रुता हमें सहनी पड़ती है, वह इस बात का संकेत होती है कि हम सही रास्ते पर हैं। उस रास्ते पर, हम अपने से पहले जाने वाले यीशु को देखते हैं - उन्होंने भी द्वेष सहा, लेकिन वह आत्म-दया, आलोचना, और शिकायतों के आगे हारा नहीं बल्कि उन्होंने भलाई से बुराई को जीत लिया। जब उन्होंने पीड़ा सही, तो उन्होंने धमकी नहीं दी, बल्कि अपने दोष लगाने वाले को क्षमा किया और आशिष दी। उन्होंने अपने स्वर्गीय पिता की धीमी आवाज़ को सुना और अपना मुकद्दमा परमेश्वर के हाथों में सौंप दिया।

हमारा पिता, जो सबके द्वारा कही और की जाने वाली हर एक बात को देखता है, एक दिन वह सबका न्याय धार्मिकता से करेंगे, और उसमें कोई पक्षपात नहीं होगा क्योंकि वह हर एक परिस्थिति की पूरी सच्चाई जानते हैं।

अगर हम वह करें जो यीशु हमें करने के लिए कहते हैं, तो हम आत्म-दया की हर एक भावना पर प्रबल हो सकेंगे, और इस बात में खुशी मना सकेंगे कि हम उसकी पीड़ाओं में सहभागी हुए हैं। तब हम भी सारे अपशब्दों, बदनामी, आरोपों, मांगों, आत्म-रक्षा, खुद को सही ठहराने की बातें और आत्म-दया के बीच अपनी दौड़ पूरी कर सकेंगे।

इसलिए हम ऐसा होने दें कि परमेश्वर हमारे ऐसे खुदी के जीवन को इस तरह की अग्निमय परीक्षाओं द्वारा खत्म कर सके। हमारी खुदी की इस मौत में से परमेश्वर की महिमा के लिए पुनरुत्थान की सामर्थ्य से भरी एक सुगन्ध उठेगी। और हम उसे यह कहता

हुआ सुनेंगे, “आप मेरी प्रिय बेटी है, जिससे मैं बहुत प्रसन्न हूँ।” स्वीकृति का यह शब्द हमारा सबसे बड़ा पुरस्कार होगा। इसलिए हमारे हृदयों में हर समय खामोशी का राज रहे क्योंकि यह परमेश्वर का मन्दिर है। फ़परन्तु यहोवा तो अपने पवित्र मन्दिर में है, समस्त पृथ्वी उसके सामने शान्त रहे” (इब्रा. 2:20; ज़क. 2:13)।

जब उकसाए जाने के समय भी हम ऐसी निश्चलता और शान्ति बनाए रहेंगे, तो हम वास्तव में परमेश्वर की सच्ची सेविका साबित होंगे जिसने पिलातुस से कहा था, फ़मेरा राज्य इस संसार का नहीं है। अगर मेरा राज्य इस संसार का होता, तो मेरे सेवक युद्ध करते” (यूहन्ना 18:36)।

यीशु राजा है। सारे पार्थिव पिलातुस और उनके सेनाएं परमेश्वर के दास हैं। और वह जिसने सदियों पहले अपने लोगों के लिए फ़श्पा को आशिष में बदल दिया था,” आज भी हमारे लिए यही कर सकता है (व्य. 23:5)।

परमेश्वर हमें बुलाता है कि:

“शांत हो जाओ (विश्राम करो, अपना ज़ोर न चलाओ, छोड़ दो) - और जान लो कि मैं ही परमेश्वर हूँ” (भजन. 46:10)।

हाँ, परमेश्वर सर्वशक्तिमान है। स्वर्ग और पृथ्वी का सारा अधिकार अब भी उसके ही हाथ में है। वह हमारा सृष्टिकर्ता, छुड़ाने वाला, स्वामी, और परमेश्वर है। वह जो कुछ हमारे जीवन की ओर आने देता है वह पहला कुरिन्थियों 10:13 और रोमियों 8:28 में से दो बार छन कर आता है, इसलिए हम हर समय शांति में बने रह सकते हैं।

युद्ध के बीच में, जब भट्ठे की आग सबसे तेज़ होगी, तब हमें उसकी धीमी आवाज़ यह कहती सुनाई देगी:

“मेरी कृपा, इस परिस्थिति में भी तेरे लिए काफी है। जो आप सह नहीं सकता, उससे ज़्यादा परीक्षा और प्रलोभन में मैं तुझे नहीं पड़ने दूँगा। जो कुछ भी तेरे साथ हो रहा है, मैं ऐसा होने दूँगा कि वह सब मिलकर तेरा भला ही करे - तुझे ज़्यादा से ज़्यादा मेरी समानता में बदले।”

हाँ, हममें से सबसे कमज़ोर बहन भी जयवंत होकर सामने आ सकती है।

फतेरी ओस की बूँदें ख़ामोशी से गिरती रहें,
हमारी कोशिशों के सारे ज़ोर ख़त्म होते रहें,
हमारे जीव में से सारा तनाव व दबाव दूर हो,
फिर हमारे नियमित किए गए जीवनो में ऐसा हो
कि उनमें तेरी शांति के सौन्दर्य का अंगीकार हो।”

लूत की पत्नी को याद करें

अपने समय के सबसे संपन्न नगरों में से एक नगर के खण्डरों के बाहर एक स्त्री की नमक की प्रतिमा सभी समयकालों की स्त्रियों के लिए एक संदेश देती है।

परमेश्वर के ये शब्द, “लूत की पत्नी को याद करो” (लूका 17:32), हम सबके लिए एक चेतावनी हैं।

जब लूत की पत्नी ने पीछे मुड़ कर देखा था, तो वह एक ऐसी जीवन-शैली का अंतिम काम था, जिससे उन्होंने अपने परिवार को पहले ही बर्बाद कर दिया था। उसका पति “एक सही व्यक्ति था जो उसके आसपास (सोदोम में) होने वाले कुकर्मों के कारण अपनी सच्ची आत्मा में दिन प्रतिदिन व्यथित होता था” (2 पत. 2:7,8 - वाए.एल.बी.)। लेकिन वह स्त्री सोदोम के बारे में अपने पति की तरह महसूस नहीं करती थी। और यही इस परिवार की त्रासदी थी। उसमें परमेश्वर का कोई भय न था इसलिए वह अपनी बेटियों को भी परमेश्वर का भय मानना नहीं सिखा सकी थी। जब उसकी बेटियाँ बड़ी हो रही थीं, शायद तब वह अपने सामाजिक जीवन में बहुत व्यस्त रही होगी।

वह एक प्रतिष्ठित व्यापारी की पत्नी थी और उसे यह गर्व था कि उसकी बेटियों को सोदोम के समाज में स्वीकार कर लिया गया था। इसमें कोई शक नहीं कि उन्होंने अपने पति की सभी आपत्तियों को अस्वीकार करते हुए अपनी बेटियों को सोदोम की शैलियों और वेशभूषाओं को अपनाने दिया होगा, और बाद में सोदोम के ही दो

छैल-छबीले युवाओं से उनका विवाह भी कर दिया था। इस तरह उन्होंने अपनी बेटियों को बर्बाद किया था।

हम माताओं के पास उस चार हजार साल पुराने नमक के खम्भे से एक चेतावनी आ रही है: अपने बच्चों के साथ समय बिताओ। लूत की पत्नी को याद करो।

लूत की पत्नी का धन उसकी भौतिक वस्तुएं थीं, इसलिए उसका मन भी उनमें ही लगा था। हम माताएं क्योंकि अपने घर में इतनी सारी भौतिक वस्तुओं से काम लेती रहती हैं, कि फिर हम सहज ही खाने, कपड़े और घर की चीजों को बहुत मूल्यवान समझने लगती हैं।

इसलिए उस नमक के खम्भे में से हमें एक और चेतावनी मिलती है: वे चीजें जो नज़र आती हैं, वे पार्थिव हैं और मिट जाने वाली हैं। लूत की पत्नी को याद करो।

लूत की पत्नी के लिए शायद सोदोम के अपने सांसारिक मित्रों से जुदा होना बहुत मुश्किल हो रहा था। बहुत सी बहनें परमेश्वर के किसी काम की नहीं होतीं क्योंकि उनके सबसे अच्छे मित्र उनके सांसारिक सम्बंधी और पड़ोसी होते हैं और वे अपना ज़्यादातर समय उनके साथ व्यर्थ बातचीत करने में गवाँ देती हैं।

ऐसी बहनों के लिए भी चेतावनी का यही शब्द है: बुरी संगति परमेश्वर में आपकी साक्षी को खत्म कर देगी। लूत की पत्नी को याद करो।

शायद बीते समय की हमारी किसी असफलता का बोझ हमें दबा रहा हो, या वह किसी प्रियजन द्वारा दिया गया दुःख या धोखा है जिसे हम भुला न पा रहे हों। या वह कोई ऐसा दर्द या तकलीफ भी हो सकती है जिसे दूसरों को सुना कर हमें उनकी हमदर्दी हासिल करने से खुशी मिल रही हो।

वह चाहे जो भी हो, पीछे मुड़ कर देखना हमेशा खतरनाक होता है। जबकि ऐसा हो सकता था कि हम कलीसिया में एक स्तम्भ होते, लेकिन वह एक ही बात हमारी सारी आत्मिक उन्नति को रोक कर हमें नमक का खम्भा बना देती है। (हाँ, परमेश्वर का वचन हमें यह बताता है कि अगर बहनें पाप पर जय पाएं तो वे भी कलीसिया में एक स्तम्भ बन सकती हैं (प्रका. 3:12)।

इसलिए, हम चेतावनी पर ध्यान दें: बीते समय को भूल जाएं। उस पर बहुत सोच-विचार न करें। लूत की पत्नी को याद करें।

“अपनी जान बचा कर भागो! पीछे मुड़कर न देखना। उन पहाड़ों में भाग जाओ, कहीं ऐसा न हो कि तुम भी नाश हो जाओ” (उत. 19:17)। स्वर्ग से आज हमारे लिए यह बुलाहट आती है। हम बीते समय में नहीं, बल्कि हर समय परमेश्वर के साथ पहाड़ी चोटी पर रहें। और हम इस पृथ्वी की उन वस्तुओं पर से अपनी मज़बूत पकड़ को छोड़ दें जो वैसे भी एक दिन हम पीछे छोड़ चले जाने वाले हैं।

लूत की पत्नी को याद करें।

आशा का एक द्वार

“मैंने उसे मन फिराने का मौका दिया है...” (प्रका. 2:21)।

जब हम ये शब्द पढ़ते हैं, तो क्या इनमें हम पृथ्वी के किसी पिता को इस तरह उसकी बेटी को धमकाते हुए पाते हैं कि अगर वह अपना मन नहीं फिराएगी तो उसके बुरे परिणाम भुगतेंगी?

नहीं, ऐसा नहीं है। यह स्वर्गीय पिता की आवाज़ है जो अपनी बेटी से प्रेम करता है और उसके लिए आशा का द्वार खोल रहा है, और उसकी गलतियों को सुधारने का तरीका बता रहा है। वह चाहता है कि वह मन फिराए, इसलिए वह उसे समय देता है।

हम पिता को यह कहता सुनते हैं:

“मैं उससे प्रेम से बातें करूँगा, और उसकी दुःखों की घाटी को आशा के द्वार में बदल दूँगा” (होशे 2:15 - टी.एल.बी.)।

एक अन्य “स्त्री” - हव्वा के बारे में सोचें। निश्चय ही, परमेश्वर ने उसके आज्ञा उल्लंघन के लिए उसे दण्ड दिया। लेकिन दण्डाज्ञा के शब्दों में से ही उसके लिए आशा का द्वार भी खोला - उसके पाप की क्षमा का द्वार, एक ऐसे महिमामय दिन की आशा जब उसका वंश शत्रु के सिर को कुचलेगा। भरमाने वाले से निबट लिया जाएगा और उसकी संतानों को फिर भी परमेश्वर के राज्य का उत्तराधिकारी होने की आशा रहेगी।

और भी “स्त्रियों” के बारे में सोचें - इस्राएल और यहूदा की वे अहंकारी बेटियाँ जो मूर्तियों की पूजा में लगी थीं। उन नबियों

द्वारा बार-बार चेतावनियाँ दिए जाने के बावजूद जिन्हें परमेश्वर ने अपने प्रेम और दया में भेजा, उन्होंने अपने हृदयों को कठोर कर लिया और परमेश्वर के सारे आग्रहों को ठुकराया। इसलिए उन्हें बन्दी बनाकर ले जाया गया और उन्हें तितर-बितर कर दिया गया। फिर भी, उनकी दण्डाज्ञा में ही परमेश्वर ने उनके लिए आशा का द्वार भी खोला, और भविष्य में उन्हें पुनःस्थापित करने की प्रतिज्ञा भी दी (यिर्म. 29:11)। जैसा फ्रेडरिक फेबर ने कहा है:

“हमारे दर्द का अहसास जहाँ सबसे ज़्यादा है,
स्वर्ग के अलावा ऐसी दूसरी कौन सी जगह है,
ऐसी दूसरी जगह और कहाँ हो सकती है,
जहाँ हमारी नाकामियों की सज़ा माफ हो सकती है।”

इसलिए, जो समय हमें अभी दिया गया है, इसे हमें परमेश्वर का ठट्ठा उड़ाने वाली और उसके नबियों से घृणा करने वाली उस “झूठी नबिया” ईज़ेबेल की तरह दुष्ट बनने के लिए नहीं, बल्कि अपने मन फिराने के लिए इस्तेमाल करना है। उसके लिए तो परमेश्वर को यह कहना पड़ा था, “वह मन फिराना नहीं चाहती” (प्रका. 2:21)।

इसकी बजाए, हम मन फिराने वाली उस स्त्री की तरह हों जिसके बारे में परमेश्वर ने कहा, “इसके पाप जो बहुत थे, क्षमा कर दिए गए हैं, क्योंकि इसने बहुत अधिक प्रेम किया है” (लूका 7:47)।

परमेश्वर ने हम सबके लिए एक “आशा का द्वार” खोला हुआ है - उन पत्नियों और माताओं के लिए भी जो सबसे ज़्यादा निष्फल हुई हैं और जिन्होंने अपने जीवनों को बर्बाद कर लिया है! अगर आप सिर्फ परमेश्वर पर भरोसा करें, तो वह अब भी आपके जीवनों के लिए उसकी बनाई हुई योजना को पूरा कर सकता है। हमारे परमेश्वर के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। सिर्फ उसमें भरोसा

रखें। जो उसमें भरोसा रखते हैं, वे कभी निराश नहीं होंगे। जैसे
मेरे पति अकसर कहते हैं,
“शैतान के खिलाफ़ परमेश्वर हमेशा हमारे साथ है।”
हालेलुय्याह! आमीन!

माँ बनने की आशा कर रही
स्त्रियों को कुछ सलाह

(परिशिष्ट 1)

परिशिष्ट 1

बच्चे के आने की तैयारी करना

जैसे ही एक नवविवाहित पत्नी को यह मालूम हो कि वह माँ बनने वाली है, तो उसे डॉक्टर को दिखाना चाहिए। गर्भ धारण के सबसे पहले चिन्ह होते हैं: मासिक-धर्म का बन्द हो जाना, उबकाई और उल्टी आना, बार-बार पेशाब होना, और वक्ष-स्थल में होने वाले बदलाव आदि।

बच्चे के जन्म की अपेक्षित तिथि पिछले मासिक धर्म की तिथि से 9 महीना और सात दिन होती है। माता या पिता के शरीर-गठन में कुछ ऐसी बातें हो सकती हैं जिनका इलाज करना पड़ सकता है। माता-पिता की कुछ तकलीफें शायद नज़र न आएँ लेकिन बच्चे पर उनका बुरा असर हो सकता है। इनमें से कुछ को ठीक किया जा सकता है। इसलिए, अगर आपको कोई शंका हो, तो जाँच करा लेना अच्छा है।

बेशक, गर्भावस्था कोई बीमारी नहीं है! लेकिन अगर आप तन्दरुस्ती और बीमारी के बीच में रहते हैं, तब गर्भावस्था से आपकी हालत खराब हो सकती है। अच्छा पौष्टिक खाना और साफ-सुथरी आदतें बहुत ज़रूरी हैं। और, इसके साथ-साथ हमारे मन का भी पोषण ज़रूरी है। परमेश्वर के वचन पर मनन करने से आपके मन की उलझनें दूर हो सकती हैं और आपका स्वास्थ्य अच्छा हो सकता है जिससे आपके अजन्मे बच्चे का स्वास्थ्य भी अच्छा होगा। कई

सुबह ऐसी होंगी जिनमें आप बाइबल में ध्यान लगाने के लिए बहुत थकी हुई और बीमार महसूस कर सकती हैं। तब सिर्फ एक पद के ऊपर मनन करें या रोज़ की रोटी की या आराधना के गीतों की कोई अच्छी पुस्तक पढ़ें। आराधना और प्रार्थना के इस समय में आपके साथ आप अपने पति को भी शामिल कर सकती हैं।

भोजन

आप के गर्भ में पल रहे बच्चे का पोषण उस खाने से होता है जो आप खाती हैं। इसलिए आपकी प्रतिदिन की खुराक में आम तौर पर निम्न वस्तुएं होनी चाहिए:

- चावल, गेहूँ या कोई और अनाज
- दो से चार गिलास दूध
- अण्डे, माँस और मछली
- चना और दाल - अंकुरित दाल बहुत अच्छी रहती है
- दही
- सब्ज़ियाँ - पत्तेदार और बिना पत्ते वाली
- चर्बी और तेल
- ताजे फल और सूखे मेवे

शाकाहारी लोगों को माँस और मछली की जगह ज़्यादा दही और दाल का सेवन करना चाहिए। चावल, गेहूँ और चर्बी वज़न बढ़ाने वाले होते हैं इसलिए उन्हें सीमित मात्रा में लेना चाहिए। आपके बच्चे की हड्डियाँ और दाँत मज़बूत करने के लिए आपकी खुराक के साथ मल्टी-विटामिन्ज़, आयरन, और कैल्शियम भी लेने चाहिए। ज़्यादा नमक और बाहर की तली हुई चीज़ों से परहेज़ करें।

गर्भावस्था के आरम्भिक महीनों में, आपके डाक्टर द्वारा लिखी गई आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम की गोलियाँ ज़रूर खाएं, और छठे महीने के बाद टैटनस का टीका लगवाएं।

ताज़ी हवा

समय-समय पर आपके घुटन-भरे रसोई (या दफ़्तर) से बाहर निकल कर परमेश्वर की ताज़ी हवा में भी साँस लिया करें। इससे आप बड़ी ताज़गी महसूस करेंगी।

शाम के समय अपने पति के साथ टहलने के लिए निकल जाएं। इससे आप और आपके पति भी हल्के और तरोताज़ा महसूस करेंगे! चलते समय कमर को सीधी रखने की कोशिश करें।

कसरत

शारीरिक कसरत से आपके पाचन में, सोने में, कब्ज़ से बचने में, और आपकी माँसपेशियों को एक स्वस्थ दशा में रहने में मदद मिलती है। इससे आपको समय पूरा होने पर बच्चे को जन्म देने में आसानी रहेगी। इसलिए अपने घर का काम करना न छोड़ें - हाँ, अपने आपको ज़रूरत से ज़्यादा काम की थकान से बचाए रखना है। गहरी और लम्बी साँसें लेने वाली और छाती और पेट विकसित करने वाली कसरतें करना भी अच्छा है। कभी-कभी ज़मीन पर पालथी मार कर बैठना कूल्हे की माँसपेशियों के लिए अच्छा है। भारी चीज़ें उठाने से बचना है। झुकते समय अपने घुटने मोड़ें और अपनी पीठ सीधी रखें।

सफाई और आराम

आपको रोज़ नहाना चाहिए और अपने आपको पूरी तरह साफ रखना चाहिए।

आपको रात की नींद में पूरा आराम करना चाहिए, और अगर हो सके, तो दिन में खाने के बाद भी एक घण्टा आराम कर लेना चाहिए। अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या में, बीच-बीच में रुक कर कोई फल या दही की एक कटोरी ले खाना चाहिए। जिन कामों से आप बहुत जल्दी थकान महसूस करने लगती हैं, उनमें आपको कटौती कर देनी चाहिए।

आपके पति की भूमिका

गर्भावस्था का समय एक स्त्री के लिए एक भावनात्मक दबाव का समय होता है। एक समझदार और संवेदनाशील पति अपनी पत्नी का जीवन सहज बना सकता है। इस कारण, आपको अपनी समस्याएं अपने पति के साथ बाँटनी चाहिए। यह याद रखें कि आप दोनों “जीवन की कृपा के संगी-वारिस” हैं (1 पत. 3:7)। बहुत से पुरुष गर्भावस्था के चिकित्सात्मक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बारे में ज़्यादा कुछ नहीं जानते। आप अपने पति को साथ लेकर डॉक्टर के पास जाया करें कि आपके पति को भी यह समझ आए कि उसे ऐसे समय में कैसी भूमिका निभानी है।

कुछ “वर्जित बातें”

1. थकान और मानसिक दबाव से बचें।
2. ऐसी परिस्थितियाँ तैयार न होने दें जिसमें अचानक दबाव बन जाए, या गिरने का खतरा हो, या भारी वजन उठाना पड़े।
3. गर्भावस्था के पहले और अंतिम तीन महीनों में सड़क के ऐसे लम्बे सफर से बचें जिसमें ज़ोर से झटके लगने का खतरा हो। यही अच्छा है कि कम-से-कम सफर किया जाए। समय-समय पर अपने पैरों को ऊँचा उठा कर रखा करें।
4. पेट में कब्ज़ से बचें। बहुत से फल और पानी का सेवन करें।

5. कब्ज़ दूर करने या नींद की कोई दवा डॉक्टर से पूछे बिना न लें।
6. पैरों में तकलीफ देने वाले जूते-चप्पल और बहुत तंग कपड़े न पहनें।
7. गर्भावस्था में पतला होने की कोई कोशिश न करें।
8. ऐसे लोगों के नज़दीकी संपर्क में आने से बचें जिन्हें जर्मन मीज़लज़ या कोई दूसरा संक्रामक रोग हुआ है। ऐक्स-रे करवाने से बचें, फिर भी अगर किसी कारणवश ऐक्स-रे करना हो, तो यह सुनिश्चित करें कि आपका पेट एक लैड-स्क्रीन से ढाँपा हुआ है।

प्रसव-पूर्व जाँच

आपको डॉक्टर के पास नियमित जाँच करानी चाहिए।

यह कुछ ऐसी बातें हैं जिनकी जानकारी आपके डॉक्टर को तुरन्त दी जानी चाहिए:

- किसी भी समय होने वाला भूरे रंग का या रक्त का स्राव
- छठे महीने के बाद: तेज़ सिरदर्द, नज़र में धुँधलापन, पैरों में सूजन, पेशाब का कम हो जाना, वज़न का बहुत बढ़ जाना। सामान्य वजन का बढ़ना (गर्भावस्था के तीसरे महीने के बाद, 1-5 से 2 किलो वज़न बढ़ना सामान्य है), बच्चे के हिलने-डुलने में कमी, पेट में दर्द और उल्टी, पाँव या मुँह पर सूजन।

कुछ आसान इलाज

सुबह के जी-मचलाने के लिए: अपने सामान्य समय से आधा घण्टा देर से उठें। एक कप पानी में एक-चौथाई चम्मच सोडियम बायकार्बोनेट डाल कर उससे कुल्ला करें, और एक गिलास नींबू पानी पीएं। चिकनाई वाला खाना न खाएं।

पैरों में दर्द के लिए: जहाँ तक हो सके, मुड़ने और नीचे झुकने से बचें, और अगर आप बैठ सकती हैं, तो खड़ी न रहें। रात को सोने से पहले अपने पैरों को आधा घण्टा गर्म पानी में डुबाए रखने से भी राहत मिल सकती है।

नसों के उभर आने के लिए: बच्चे के जन्म के बाद यह स्वतः ठीक हो जाएंगी। एक आसान सा इलाज यह है कि अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपने पैर ऊँचे कर अपने तलुवे कुछ मिनटों के लिए दीवार से टिका कर रखें। यह दिन में कई बार किया जा सकता है। ज्यादा देर तक खड़े रहने से बचें। कभी-कभी इलैक्ट्रोक्रैप पट्टियाँ भी लाभदायक हो सकती हैं।

प्रसव का समय हो जाना

प्रसव का समय हो जाने के ये सामान्य लक्षण होते हैं: गर्भाशय का नियमित संकुचन जो एक पीड़ा के साथ पहले पीठ के निचले भाग में शुरू होकर आगे पेट की तरफ आता है। योनी में से गुलाबी रंग का साव भी नज़र आएगा। कभी-कभी एक तेज़ पानी की बौछार भी निकल सकती है। अगर रक्त-साव हो तो आपको फौरन अस्पताल जाना चाहिए।

अंत में

एक स्वस्थ बच्चे के जन्म की आशा रखें, और परमेश्वर में भरोसा रखें, क्योंकि बाइबल कहती है,

“स्त्रियाँ अगर संयम के साथ विश्वास, प्रेम व पवित्रता में बनी रहें, तो संतान उत्पन्न करने द्वारा सुरक्षित पार हो जाएंगी” (1 तीमु. 2:15 - जे. बी. फिलिप्स)।

**नई माताओं के लिए
कुछ सलाह**

(परिशिष्ट 2 से 6)

परिशिष्ट 2

नवजात शिशु की देखभाल

बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद, उसकी देखभाल का काम डॉक्टर या दाई द्वारा किया जाएगा।

इसके बाद, आपको हर महीने अपने बच्चे को चिकित्सा जाँच के लिए ले जाना पड़ेगा। डॉक्टर आपको टीकाकरण आदि के बारे में बताएंगे।

पहले महीने में आपका बच्चा ज़्यादा समय सोते हुए ही गुज़ारेगा। उसकी ज़रूरतें थोड़ी ही होंगी - सोना, गर्माहट, आराम और खाना।

सोना

पहले महीने के दौरान, बच्चा शायद सिर्फ दूध पीने के लिए ही उठेगा। फिर वह जैसे-जैसे बड़ा होगा, वह ज़्यादा देर तक जागने लगेगा।

उसके सोने के लिए एक शांत, हवादार कमरा (कर्षण-रहित) उपलब्ध कराएं। और उसे मक्खियों और मच्छरों से बचाने के लिए एक मच्छरदानी के नीचे सुलाएं।

उसे झूला झुलाकर न सुलाएं क्योंकि उसे इसकी आदत हो जाएगी, और बाद में उसकी यह आदत छुड़ानी मुश्किल हो जाएगी।

अगर आप अपने बच्चे को पेट के बल रखेंगी तो उसे ज़्यादा अच्छा लगेगा। ऐसी अवस्था में उसे उल्टी होने पर फन्दा नहीं लगेगा, और वह पेट की तकलीफ़ से भी बचा रहेगा। और, उसके सिर का

आकार भी सही रहेगा; वह चपटा नहीं होगा। लेकिन जब वह अपने पेट के बल सोए, तो आपको उस पर नज़र रखनी होगी।

गर्माहट और आराम

हमें यह याद रखना चाहिए कि बच्चे के शरीर में बड़े लोगों की तरह तापमान बनाए रखने की क्षमता नहीं होती। इसलिए गर्मी के मौसम में उसे ज़रूरत से ज़्यादा कपड़े न पहनाएं।

उन्नी कपड़ों से भी बच्चों की चमड़ी में खुजली हो सकती है। इसलिए सर्दी के मौसम में भी जब आप उन्हें गर्म कपड़े पहनाएं, तब भी उन्हें अन्दर सूती कपड़े ही पहनाएं। यह देखने के लिए कि आपका बच्चा गर्माहट में है या नहीं, आप उसके हाथ-पैर छूकर देख सकते हैं कि वे ठण्डे या सर्द तो नहीं हो गए हैं। टोपी पहनाते समय यह ध्यान रखें कि वह जालीदार हो कि अगर वह उसके मुँह पर भी आ जाए, तो वह साँस ले सके।

जब आपका बच्चा जागे, तो यह देखें कि गीली लंगोटी (डायपर) की वजह से वह बेचैन तो नहीं हो रहा है। उसे गर्म पानी से साफ करें और जब भी उसे नहलाएं तो उसकी तेल से मालिश ज़रूर करें। बच्चे के शरीर को अचानक ठण्ड लगने से बचाए रखना है और यह ध्यान देना है कि उसकी नाक, मुँह और कान में पानी न चला जाए। उसकी नाक और कान में से मैल साफ करते रहना है, लेकिन उनके अन्दर ऐसा कुछ नहीं डालना है जिससे उन्हें चोट लग सके। अगर नाक बन्द हो गई है तो उसे एक मुलायम सूती कपड़े से बनी डोरी से साफ करनी चाहिए। कान को भी इसी तरह साफ किया जा सकता है।

जब तक बच्चे की नाभि पूरी तरह ठीक नहीं हो जाती, तब तक उसके पेट से जुड़ी नाड़ी का ध्यान रखना होगा। तब तक आपको

उसे सूखा रखना होगा, और उसके पेट के उतने हिस्से पर एक साफ और मुलायम पट्टी बाँधनी होगी।

अगर बच्चा थोड़ा सा भी बीमार है, तो उसे पानी से पूरा स्नान कराने की बजाए पोंछ देना अच्छा है कि उसे ठण्ड न लगे।

दूध पिलाना

वास्तव में माँ के दूध का कोई विकल्प नहीं है! आपके बच्चे के लिए उससे बढ़ कर और कुछ नहीं है। माँ के दूध में ऐसे रोगनाशक तत्व होते हैं जो आपके बच्चे को बहुत से संक्रामक रोगों से बचाते हैं। जो बच्चे अपनी माँ का दूध पीकर बढ़ते हैं, वे बहुत अच्छी तरह फलते-फूलते हैं, ज़्यादा संतुष्ट रहते हैं, उनमें सुरक्षा की ज़्यादा अनुभूति होती है, और उनके पेट में इतनी जल्दी अंतर्द्वियों के संक्रामक रोग नहीं होते जितनी जल्दी वे बोतल से दूध पीने वाले बच्चों के हो जाते हैं।

शुरु में, सुबह 6:00 बजे से मध्यरात्रि तक, अपने बच्चे को हर तीन-चार घण्टे में दूध पिलाएं। पहले महीने के बाद, आप पाएंगी कि आपका बच्चा पूरी रात सोना पसन्द करता है। तब आप उसे रात में दूध पिलाना बन्द कर सकती हैं। लेकिन अगर वह भूखा हो और रात को रोने लगे, तो उसे भूखा न रखें।

एक दूध पिलाने वाली माँ को खुद भी पौष्टिक भोजन करना चाहिए जिसमें विटामिन और आयरन की गोलियाँ शामिल होनी चाहिए। उसे दिन में पर्याप्त आराम भी करना चाहिए। उसे गरम मसालेदार खाना, चॉकलेट, कब्ज़ की दवा, नींद की गोलियाँ, ऐस्पिरिन और दूसरी दवाइयाँ नहीं लेनी चाहिए क्योंकि ये दूध में से होकर बच्चे तक पहुँच कर उसे नुकसान पहुँचा सकती हैं। छातियों को दूध पिलाने से पहले और दूध पिलाने के बाद, पानी से धो लेना चाहिए।

आपकी छातियों में दूध लगा न रहने दें क्योंकि उससे मवाद भरी सृजन हो सकती है।

बोतल से दूध पिलाना

अगर आपकी छाती में भरपूर दूध है, तो अपने बच्चे को तब तक बोतल का दूध न दें जब तक वह छः से नौ महीने तक का नहीं हो जाता। अगर देना है तो गाय का ताज़ा दूध अच्छी तरह उबाल कर दें। बच्चों का पाउडर वाला दूध सामान्यतः ताज़ा और किटाणुरहित होता है। लेकिन डिब्बे का दूध खरीदने से पहले उसके खारिज होने की तारीख़ ज़रूर देख लें। पीने के पानी को भी उबालना चाहिए।

शरीर के वज़न के हर एक किलो के अनुपात में, एक बच्चे को प्रतिदिन 125 मि. लीटर ताज़ा दूध और 75 मि.. लीटर पानी की ज़रूरत रहती है। तो एक तीन किलो के बच्चे के लिए प्रतिदिन दो बड़े चम्मच चीनी के साथ 400 मि. लीटर दूध और 200 मि. लीटर पानी की ज़रूरत होगी। इन्हें दिन की पाँच खुराकों में बाँटा जा सकता है। (अगर आप डिब्बे का दूध इस्तेमाल कर रहे हैं तो उस पर लिखे निर्देशानुसार करें)।

बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होगा, उसे दूध की ज़्यादा और पानी की कम ज़रूरत पड़ेगी। गर्मियों के मौसम में, या जब भी बच्चे को दस्त या बुखार हो, उसकी खुराक में ज़्यादा पानी देना शुरू कर दें। कर्करेखा पर बसे भारत जैसे देशों में, जिनमें किटाणु आसानी से बढ़ते हैं, दूध की बोतल और उसके निप्पल को अच्छी तरह उबालना चाहिए। बोतलों को कम-से-कम दस मिनट उबालना चाहिए, और उसके निप्पलों को अलग से हल्के नमक के पानी में उबालना चाहिए। यह ध्यान रखें कि उबाली हुई बोतल और निप्पल के भीतरी भाग को न छुआ जाए।

यह जाँच लें कि बच्चे को देने से पहले दूध बहुत गर्म न हो, ऐसा न हो कि उसकी ज़बान जल जाए! पहले महीने के बाद आप उसे विटामिन की बूँदें और ताज़े फलों का रस भी देना शुरू कर सकते हैं। यह ध्यान रखें कि रस अच्छी तरह से छाना हुआ हो।

कुछ सामान्य बातों में सावधानी रखना

जिन लोगों को सर्दी या संक्रामक रोग हों, उन्हें आपके बच्चे के नज़दीक न आने दें। अगर आपको भी सर्दी हुई है, तो आप भी बच्चे को दूध पिलाते समय अपने नाक और मुख को ढाँप लें।

नीचे कुछ ऐसी बातें लिखी हैं जिनके बारे में आपको तुरन्त डॉक्टर को सूचित करना चाहिए:

1. बच्चे की आँखों में से किसी भी तरह का स्त्रव् होने पर (यह याद रखें कि पहले तीन महीनों में बच्चों की आँखों में कोई आँसू नहीं होते।)
2. बच्चे की त्वचा पर किसी तरह की खुजली के चिन्ह नज़र आने पर।
3. पीलिया होने पर। बहुत से बच्चों के शरीर में तीसरे दिन पीलिया के लक्षण नज़र आने लगते हैं जो आम तौर पर एक सप्ताह में दूर हो जाते हैं। लेकिन अगर वे दूर न हों, तो डॉक्टर को सूचित करें।
4. बच्चों की चूचियों के आसपास कभी-कभी सूजन आ जाती है और उनमें से एक पीला साव निकलने लगता है। यह कई बच्चों में सामान्य होता है लेकिन अगर उनमें मवाद पड़ जाए तो डॉक्टर को उसकी सूचना देनी चाहिए।

5. नाभि में से किसी तरह की बदबू या मवाद आने पर।
6. किसी भी जगह से रक्त का स्राव होने पर जैसे - मुख, नाभि, त्वचा, मलाशय या योनि।
7. लगातार बदबूदार दस्त होने पर। (पहले तीन महीने तक, बच्चों को प्रतिदिन तीन से चार बार पेट में मरोड़ उठते हैं)।
8. बच्चे के सही तरह न बढ़ने पर। (एक औसत बच्चे का वज़न 5 महीने में दोगुना और एक साल में तीन गुना हो जाना चाहिए)।

परिशिष्ट 3

एक बढ़ता हुआ बच्चा

जब परमेश्वर एक माँ को पालने और बड़ा करने के लिए एक बच्चा देता है, तो वह उसके लिए एक ज़बरदस्त और पुण्य जिम्मेदारी होती है। अगर एक माँ अपनी इस जिम्मेदारी को अनेदखा करती या इसके प्रति लापरवाह होती है, तो वह अपने बच्चे को (शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप में) जीवन भर के लिए अपंग बना देगी। इस कारण, एक माता को अपनी जिम्मेदारियाँ निभाने के लिए कितना सचेत रहने की ज़रूरत है!

चेतावनी के ऐसे शब्द की आज के इस समय में खास ज़रूरत है क्योंकि आज माताओं में यह प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है कि वे अपने परिवार के लिए ज़्यादा पैसा कमाने पर ध्यान देने की वजह से अपने बच्चों को “आया” के भरोसे छोड़ देती हैं। बच्चों के प्रति ऐसी लापरवाही के परिणाम सिर्फ बाद के सालों में ही नज़र आते हैं जब उनके बारे में कुछ भी कर पाना असम्भव हो जाता है।

हमारे पूरी करने के लिए इससे ज़्यादा पुण्य जिम्मेदारी और कोई नहीं होती कि हम अपने बच्चों का पालन-पोषण एक अच्छी आत्मिक, मानसिक और शारीरिक स्वस्थता में करें।

खाना-पीना (खुराक)

अगर आपका बच्चा छाती से दूध पीता है, तो उसे सिर्फ विटमिन और आयरन की बूँदों की, और उसके साथ पहले तीन महीने तक ताज़े फलों के रस की भी ज़रूरत होगी।

जब बच्चा तीन महीने का हो जाए, तो आप ठोस आहार देना शुरू कर सकती हैं। सबसे पहला ठोस भोजन अन्न हो सकता है। बाज़ार में अनेक प्रकार के डिब्बाबन्द अन्न मिलते हैं। एक सबसे सस्ता अन्न रागी पाउडर है। दो चम्मच रागी पाउडर एक पतले कपड़े में बाँध लें और उसे पानी के एक कप में तब तक भींच-भींच कर निकालें जब तक कपड़े में सिर्फ उसका छिलका और चोकर ही बचे रह जाएं। इस में एक कप दूध मिलाएं और फिर उस मिश्रण को उबालें और तब तक हिलाएं जब तक वह गहरे भूरे रंग का न हो जाए। उसमें चीनी मिलाएं और हल्का गर्म हो जाने पर बच्चे को खिलाएं। यह बहुत पौष्टिक होता है।

बच्चा जब चार महीने का हो जाए, तो उसे अच्छी तरह पके हुए केले मसल कर (शुरूआत में आधा-एक चम्मच) दिया करें। दूसरे फल जैसे सेब को भी पका कर और मसल कर दे सकते हैं। आप बहुत से अन्न का मिश्रण भी बना सकते हैं जैसे चावल, रागी, गेहूँ, ज्वार, दाल, हरा चना आदि को धोकर, सुखा कर, और फिर पीस कर आटा बना सकते हैं। फिर आप इस पाउडर का दलिया बना कर अपने बच्चे को दे सकते हैं।

छः महीने के एक बच्चे के प्रतिदिन का आहार कुछ इस तरह का हो सकता है:

सुबह 6-7 बजे: माँ का दूध या बोतल का दूध

सुबह 9 बजे: संतरे का रस (या टमाटर या किसी दूसरे फल का रस)। विटामिन और आयरन की बूँदें, अन्न या इडली, और कुछ देर बाद माँ का या बोतल का दूध। हरी सब्जियाँ सहित विभिन्न सब्जियों को कुकर में पका कर उनका रस निकाल लें। इस रस को ठोस चीज़ों के साथ मिलाकर दिया करें।

दोपहर 1 बजे: पकी और घुटी हुई सब्जियाँ जैसे गाजर आदि; और
बोतल का दूध।

दोपहर 4 बजे: बिस्किट

शाम 6 बजे: अन्न और फल, माँ का या बोतल का दूध

10 बजे: दूध (अगर वह भूखा है)।

बच्चा जब एक साल का हो जाए, तो उसके खाने में माँस और
मछली भी जोड़े जा सकते हैं। हालांकि घुटी हुई सब्जियों के साथ
माँस और मछली पहले भी दिए जा सकते हैं, लेकिन इसकी बजाए
दही और दूध की बनी चीज़ें देना ही अच्छा है। यह इसलिए क्योंकि
माँस और मछली के अन्दर के प्रोटीन से बच्चे के गुर्दों पर ज़ोर
पड़ सकता है। इसलिए फलियों और पत्तेदार सब्जियों में पाया जाने
वाला प्रोटीन ज़्यादा अच्छा है।

एक साल का हो जाने पर आपका बच्चा दूध के साथ-साथ सुबह
नाश्ते में दो छोटी इडली, दोपहर और रात को चावल, दाल और
सब्जी खाने लायक हो जाना चाहिए। अगर गाय का दूध दिया
जाता है, तो 300 मि. लीटर काफी होगा।

बच्चे की किसी प्रकार की दवाइयाँ, खास कर प्रतिजैविक दवाइयाँ
डॉक्टर की सलाह बिना न दें।

बच्चे को खिलाना

1. बच्चे जब तक तीन महीने का न हो जाए, उसे ठोस खाना न दें।
2. ठोस भोजन, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, एक के बाद एक शुरू करना चाहिए।

3. अगर बच्चा तैयार है, तो 6 महीने के बाद उसे सारे तरल पदार्थ कप में देना शुरू कर दें (अगर वह गिराए, तो निराश न हों, वह धीरे-धीरे सीख जाएगा!)
4. अगर किसी नई खाने की वस्तु से पाचन-क्रिया में अस्वस्थता हो रही है (उल्टी या दस्त हो रहा है), तो उस खाने को और उसके साथ दूसरे ठोस भोजन भी बन्द कर दें। फिर दोबारा से कोई ठोस भोजन शुरू करने से पहले थोड़ा समय तक ठहर जाएं।
5. अगर पाचन-क्रिया की अस्वस्थता बनी रहती है, तो डॉक्टर की सलाह लें।
6. बच्चे को बोतल का दूध ठोस खाना देने के बाद ही दें क्योंकि हो सकता है कि दूध पीने के बाद फिर वह ठोस आहार लेना न चाहे।
7. बच्चा अगर खाने में दिलचस्पी न दिखाए, तो उसे ज़बरदस्ती खिलाने की कोशिश न करें। हो सकता है वह अपने खाने में कुछ परिवर्तन चाह रहा हो। बच्चे के खाने के समय को दिलचस्प बनाने की कोशिश करें। बहुत मीठे खाने से बचने की कोशिश करें क्योंकि उनसे भूख भी कम हो सकती है और बच्चे के दाँत भी खराब हो जाते हैं।
8. यह याद रखें कि दूसरे साल में बच्चों का वज़न इतनी तेज़ी से नहीं बढ़ता जितनी तेज़ी से वह पहले साल में बढ़ता है। अगर दूसरे साल में बच्चे का ज़्यादा विकास न हो तो कोई चिंता की बात नहीं है।

शौच की आदतें

पेशाब की ग्रन्थी और पेट की अंतड़ियों पर नियंत्रण दो या तीन वर्ष की आयु के बाद ही हो पाता है। लेकिन अगर आप बहुत सी

मैली नैप्किनज़ से बचना चाहती हों तो खिलाने-पिलाने के तुरन्त बाद उसे पॉट पर बैठा सकती हैं। अगर आप थोड़ा ध्यान रखें तो आप उसके शौच के समय को जान सकती हैं। बच्चे को जल्दी ही टॉयलेट या पॉट का इस्तमाल करना सिखा दें कि जिससे वह खुले में मल-मूत्र न करे।

गर्मियों में देखभाल

गर्मियों के महीनों में, बच्चे के लिए एक डायपर और एक पतला कपड़ा, और रात के समय एक सूती कम्बल काफी हैं। उसे ज़्यादा कपड़े पहनाने से बचें। जब धूप में बाहर जाएं, तो बच्चे की आँखों को सूरज की सीधी किरणों से बचाएं। अगर आपको गर्मी दाने नज़र आए, तो कोई लोशन या जिन्क ऑक्साइड क्रीम आदि लगाएं। बड़ी उम्र के लोगों की ही तरह, बच्चों को भी गर्मियों में ज़्यादा तरल पदार्थों की ज़रूरत होती है। इसलिए बच्चे को मामूली नमक मिला हुआ बहुत सा चीनी का पानी पिलाएं। यह याद रखें कि जब बच्चे को दस्त होते हैं तो उसके शरीर में से बहुत सा पानी निकल जाता है। अगर आपके बच्चे को डायरिया हो जाए तो अपने डॉक्टर को सूचित करें। अगर यह गर्मी के महीने में हो, तो यह गंभीर हो सकता है। बच्चे के लिए हमेशा ही उबला हुआ पानी इस्तेमाल करना अच्छा है क्योंकि कर्क रेखा पर बसे भारत जैसे देश में पानी से ज़्यादा रोग फैलते हैं। इसलिए जब आप एक बच्चे के साथ सफर करें, तो अपने साथ काफी मात्र में उबला हुआ पानी रखें।

सर्दियों में देखभाल

अपने बच्चे को ठण्ड और तेज़ हवा से बचा कर रखें। उसे अन्दर सूती और बाहर ऊनी कपड़े पहनाएं। उसको ओढ़ाने वाले कम्बल हल्के और गर्म होने चाहिए। यह ध्यान रखें कि उसके गले में कुछ कस कर न बाँधें। उसकी टाँगों को बचाने के लिए उसे लम्बे

पायजामे पहनाएं। याद रखें कि एक बच्चे के सिर से ज़्यादा उसके हाथ-पैरों में से गर्माहट निकल जाती है। इसलिए सर्दी में लम्बे पायजामे और मोज़े पहनाएं। अगर आप उसे कमर के नीचे सही तरह नहीं ढाँपेंगे, तो उसके सिर पर टोपी पहनाने से कुछ नहीं होगा!

उसकी गर्दन, जाँघों और बगलों में देखें कि उसे खुजली तो नहीं हो रही है (यह गर्मियों के महीनों में भी देखना चाहिए)। अगर आप वहाँ पाउडर लगाएंगे तो बच्चों को अच्छा लगेगा। यह खास ध्यान रखें कि बच्चे को जहाँ डायपर पहनाया जाता है उसकी वह जगह साफ और सूखी रहे। अगर आप बच्चे को सही कपड़े पहनाएंगी तो उसे न्यूमोनिया और फेफड़े की बीमारी से बचाया जा सकता है। यह आपको सुनिश्चित करना होगा कि मौसम के हिसाब से बच्चे के कपड़े सही हों, और वह आराम में, सूखा और साफ हो, और वह अपने हाथ-पैर भी बिना किसी रुकावट चला सकता हो।

उसके सोने के लिए हर समय आरामदायक वातावरण होना चाहिए।

दाँत निकलना

छठे या आठवें महीने तक पहला दाँत निकल आता है। अक्सर पहले आगे के नीचे वाले दो दाँत निकलते हैं। सामान्य तौर पर ऐसे समय में मसूड़ों की तकलीफ की वजह से बच्चा चिड़चिड़ा और खाने में दिलचस्पी न रखने वाला हो जाता है। ऐसे समय में बहुत से बच्चों के मुख से लगातार लार भी गिरती रहती है। ऐसे बच्चों को बिब लगा कर रखें। आपको अपने बच्चे के दाँतों की अच्छी सफाई और देखभाल सुनिश्चित करनी चाहिए। उसके खाने के बाद उसका मुँह अच्छी तरह साफ करें या खाने के बाद पीने के लिए उसे उबला हुआ पानी दें।

स्वच्छता

बच्चे के आरम्भिक सालों से ही उसे साफ रहने की अच्छी आदतें डालें तो वह बड़ा होकर भी स्वच्छता पसन्द करने वाला बन जाएगा।

अगर वह आपका एक शब्द भी न समझता हो, तब भी उसके साथ प्रार्थना और आराधना किया करें। ऐसी बातों का उसके अर्धचेतन मन पर गहरा प्रभाव होगा। फिर वह जैसे-जैसे बड़ा होगा, उसे आत्मिक स्वच्छता का भी मूल्य पता चलता जाएगा।

परिशिष्ट 4

मील के पत्थर और रोग-प्रतिरक्षा

क्या यह एक रोमांचक बात नहीं कि हम अपने बच्चे को एक विशिष्ट चारित्रिक गुणों वाले व्यक्ति के रूप में विकसित होते हुए देखते हैं?

जब वह बढ़ता है, तो आपका यह सोचना स्वाभाविक है कि उसका विकास मानसिक और शारीरिक तौर पर सामान्य रीति से हो रहा है या नहीं।

ऐसे कोई आदर्श मानक (मापदण्ड) नहीं होते जो एक सामान्य विकास की ओर संकेत करते हों।

बच्चे एक-दूसरे से भिन्न होते हैं और अगर एक बच्चा दूसरे बच्चे की तुलना में तीन महीना बाद चलता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह किसी भी तरह से असामान्य या पिछड़ा हुआ है। वह दूसरे बच्चे की तरह ही सामान्य रूप में बड़ा हो सकता है और स्वस्थ रह सकता है। इसलिए, इसमें व्यर्थ चिंता करने की कोई बात नहीं है।

फिर भी, बढ़ते हुए बच्चों के विकास के विभिन्न चरणों में कुछ बातें सामान्य होती हैं:

1 महीने में: बच्चा अपनी आँखें वस्तुओं पर स्थिर कर सकेगा और धीमी रफ़्तार से हिलती-डुलती वस्तुओं की दिशा में उसका

सिर घुमा सकेगा। पेट के बल होने पर वह अपना सिर भी उठा सकेगा।

4 महीने में: वह अपनी माँ को पहचानने लगेगा, लोगों को देख कर मुस्कुराने लगेगा, चीज़ें पकड़ने लगेगा और अपने हाथों को जाँचने लगेगा। गोद में उठाने पर वह अपना सिर सीधा रख सकेगा, और “किलकारी” मारेगा और हँसेगा।

7 से 8 महीने में: वह बिना सहारा लिए बैठ सकेगा, गोद में उठाए जाने के लिए अपने बाहें पसार सकेगा, और चीज़ों को अपने मुख में रख सकेगा।

9 से 10 महीने में: बच्चा सहारे से खड़ा हो सकेगा, अभिवादन के लिए हाथ उठा सकेगा, और बैठ व खड़ा हो सकेगा।

1 साल में: वह बिना सहारे चल सकेगा, और समझ के साथ एक-दो शब्द भी बोल सकेगा। उसके सिर के ऊपर का मुलायम हिस्सा भरने लगेगा। अब तक शायद उसके 6 दाँत निकल आए होंगे, और वह अपने हाथ में एक प्याला पकड़ कर उसमें से पी सकेगा।

2 साल में: बच्चा भाग सकेगा और ब्लॉक्स बना सकेगा। वह छोटे-छोटे वाक्य बना कर बोल सकेगा और सहज निर्देशों का पालन कर सकेगा (जब वह करना चाहेगा तब!)। यही समय वह सबसे उपयुक्त समय हो सकता है जब उसकी इच्छा को अधीनता में रहना और उसे आज्ञापालन करना सिखाया जा सकता है। अब तक वह अपने मल-मूत्र को (दिन के समय) नियंत्रित करना सीख चुका होगा, खास तौर पर लड़कियाँ यह सीख ही लेती हैं। लड़कों को यह सीखने में शायद कुछ महीने और लग जाते हैं।

सबसे ज़रूरी बात यह है कि आपको अपने बच्चे को सामान्य रूप से बढ़ने देना है।

अपने बच्चे की तुलना अपने पड़ोसी के बच्चे से न किया करें!

आपके बच्चे को कभी ऐसा कुछ करने के लिए ज़बरदस्ती न करें जिसके लिए वह अभी तैयार नहीं है, चाहे वह बैठना हो, प्याले में से पीना हो, या चलना हो। उसे उसकी अपनी रफ़्तार से बढ़ने की आजादी दें। जब वह बढ़ रहा हो तो उसे कुछ-कुछ करने के लिए प्रोत्साहित करते रहें जैसे अपने आप तैयार होना आदि। उसे दूसरों बच्चों के साथ खेलने के लिए भी प्रोत्साहित करें। उसे ज़रूरत से ज्यादा बचाए रखने की कोशिश न करें।

रोग-प्रतिरक्षा

इसमें अधिकतर अस्पताल निम्न प्रक्रिया व समय-सारणी का अनुसरण करते हैं:

- पहले 3 महीने के अन्दर - बी.सी.जी.
- 6 सप्ताह में- डी.पी.टी. (ट्रिपल ऐन्टिजैन) पहली खुराक;
डी.पी.टी. (ओरल पोलियो वैक्सीन) पहली खुराक
- 10 सप्ताह- डी.पी.टी. दूसरी खुराक; डी.पी.टी. दूसरी खुराक
- 14 सप्ताह- डी.पी.टी. तीसरी खुराक; डी.पी.टी. तीसरी खुराक
- 18 सप्ताह- ओ.पी.वी. चौथी खुराक
- 22 सप्ताह- ओ.पी.वी. पाँचवी खुराक
- 9 महीने- चिकित्सा जाँच
- 9-12 महीने- खसरा का टीका
- 18 महीने- डी.पी.टी. पहला बूस्टर; ओ.पी.वी. पहला बूस्टर
- 5 वर्ष- डी.पी.टी. दूसरा बूस्टर; ओ.पी.वी. दूसरा बूस्टर

डिम्थीरिया या पोलियो का खतरा होने पर दोबारा उचित बूस्टर की खुराक दिलाएं।

कोई गहरी चोट लग जाने पर टैटनस का बूस्टर टीका दोबारा लगाएं।

टी.ए.बी. (ऐन्टी-टाइफॉइड) बूस्टर हर साल लगाते रहना चाहिए। इस दौरान, माँसपेशी (जाँघ) में हैपटाइटिस बी ऐन्टिजैन (0-5 मिली-) का टीका लगा लेना भी ठीक रहता है। इसकी दूसरी खुराक एक महीने के बाद देनी चाहिए।

समयपूर्व जन्मे बच्चे और जुड़वाँ बच्चों की देखभाल

समय पूर्व जन्मा बच्चा वह है जो गर्भावस्था की अवधि पूरी होने से पहले पैदा हुआ है या जो दो किलो से कम वज़न का है। जुड़वाँ या तीन बच्चे, गर्भावस्था काल पूरा होने के बाद भी अक्सर दो किलो से कम वज़न के ही होते हैं और उन्हें भी समय पूर्व ही मानना चाहिए।

समय पूर्व जन्में बच्चे अपने शरीर का तापमान बनाए नहीं रख पाते और कभी-कभी ठीक से साँस नहीं ले पाते, निगल नहीं पाते, खाना हज़म नहीं कर पाते और संक्रामक रोगों का प्रतिकार नहीं कर पाते। वे बहुत जल्दी थक जाते हैं।

एक समयपूर्व जन्मा बच्चा वैसे तो तब तक अस्पताल में ही रखा जाना चाहिए जब तक उसका वज़न 2-5 किलो नहीं हो जाता, लेकिन आपको उसे घर में रखना हो तो निम्न बातों का ध्यान रखें:

1. बच्चे को ऐसे कमरे में रखें जिसका नियमित तापमान, अनुकूल तौर से 28 डिग्री सेंल्सियस बना रह सके। उसे ख़ास तौर हवा के तेज़ झोंकों से बचा कर रखें। सर्दियों में बिस्तर को गर्म पानी की बोतल से गर्म रखा जा सकता है।
2. बच्चे का तब तक पूरा ध्यान रखें जब तक उसकी साँस नियमित और सहज न हो जाए। उसका सिर नीचा रखें कि उसके गले में बनने वाले पदार्थों का स्राव उसके गले में फंदा लगाने की बजाए उसकी मुँह में हो कर निकल सके।

3. उसे ज़्यादा गोद में लेने की कोशिश न करें क्योंकि इससे वह जल्दी ही थक जाएगा।
4. दूध पिलाना। जो बच्चे दूध नहीं खींच पाते, उन्हें ड्रॉपर से दूध पिलाया जा सकता है। जो निगल नहीं सकते, उन्हें नली से खिलाना पड़ता है। शुरू में शायद वे दूध सहन न कर सकें इसलिए उन्हें चीनी का पानी दिया जा सकता है। (250-300 मि.ली. पानी में एक टेबल स्पून चीनी मिलाएं।) धीरे-धीरे उन्हें पानी मिला दूध दिया जा सकता है। चौथे या पाँचवें दिन बच्चे को विटामिन सी, और एक सप्ताह बाद विटामिन ए और विटामिन डी की बूँदें पिलाई जा सकती हैं।
5. बच्चे को संक्रामक रोगों से बचा कर रखें। दूध पिलाते समय सफाई का और अपने आपको साफ रखने का बहुत ध्यान रखें। बच्चा जब 2-5 किलो का हो जाए तो उसे एक सामान्य बच्चे की तरह मानें। सामान्य रूप से विकसित होने में शुरू में वह धीमा होगा, लेकिन फिर सामान्य हो जाएगा। बहुत कमज़ोर और कुपोषित बच्चों के लिए खास खुराकें मिलती हैं।

एक अनिवार्य बात

आप अपने बच्चे को बड़ा नहीं कर सकते। सिर्फ परमेश्वर ही ऐसा कर सकता है। लेकिन आप उसके स्वास्थ्यवर्धक विकास के लिए एक वातावरण तैयार कर सकते हैं।

इस ज़िम्मेदारी को पूरा करते हुए, एक सबसे “अनिवार्य” बात यह है कि आपको अपने बच्चे के साथ समय व्यतीत करना पड़ेगा। कभी इतने व्यस्त न हो जाएं कि यह बात आपकी व्यस्त दिनचर्या में से बाहर निकल जाए। यह आपकी सबसे बड़ी प्राथमिकता होनी चाहिए।

यह समय निकालने के लिए शायद आपको कुछ दूसरी बातों को दूर हटाना पड़ेगा, लेकिन आगे जाकर आपको इससे बड़ा लाभ होगा।

शारीरिक खामियाँ और दूसरी मुश्किलें

परमेश्वर अपने ही बच्चों के परिवारों में दुःख और बीमारी क्यों आने देता है, इस बात का कोई आसान जवाब नहीं है। शायद इसका उद्देश्य हमें परमेश्वर की कृपा और सामर्थ्य का ज़्यादा भरपूर अनुभव देना हो सकता है (2 कुरि. 12:7-10), या इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि इस तरह हम दूसरों के साथ ज़्यादा संवेदनशील हो सकें (2 कुरि. 1:4-8)।

हमें उपलब्ध हर तरह की उस चिकित्सा सुविधा के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करना चाहिए। और हाँ, वह अद्भुत रीति से भी चंगा कर सकता है।

यहाँ दिए गए निर्देश आपको यह जानने में मदद करने के लिए हैं कि आपको कब एक डॉक्टर के पास जाना चाहिए। ये निर्देश इसलिए नहीं हैं कि ये आपके लिए डॉक्टर के पास जाने का विकल्प बन जाएं।

रोग प्रतिकारक शक्ति को तैयार होने में वर्षों लगते हैं। यह स्पष्ट है कि बच्चों में ऐसी रोग प्रतिकारक शक्ति नहीं होती इसलिए वे बड़ी उम्र के लोगों से ज़्यादा जल्दी-जल्दी और ज़्यादा गंभीर रूप में बीमार पड़ते हैं। इसके अलावा वे अपनी तकलीफ़ बताने में भी असमर्थ होते हैं। वे सिर्फ़ रो सकते हैं। इसलिए माताओं के रूप में हमारे लिए बच्चों की कुछ सामान्य शिकायतों के बारे में जान लेना अच्छा है।

शारीरिक खामियाँ

चुन्धियाई हुई या बहंगी आँखें: पहले दो-तीन महीनों तक बच्चों की आँखें बहंगी नज़र आ सकती हैं क्योंकि वे अपनी नज़र को लक्षित या स्थिर नहीं कर सकते। अगर यह दशा डेढ़ या दो साल तक बनी रहे, तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अगर ऐसा नहीं किया गया तो जो आँख कमज़ोर है वह पूरी तरह खराब हो सकती है।

अवरुद्ध अश्रु-नलिका: कभी-कभी ऐसा होता है कि एक आँख या फिर दोनों ही आँखों में से पानी और एक चिपचिपा पीला पदार्थ निकलता रह सकता है। इसकी सूचना डॉक्टर को देनी चाहिए कि अश्रु-नलिका को खोला जा सके। यह एक साल की अवस्था से पहले हो जाना अच्छा है।

साँस में खरखराहट: बच्चा जब पीठ के बल लेटा होता है, तब यह ज़्यादा होती है, उसे करवट से लिटाने से इसमें राहत मिल सकती है। अकसर यह छठे महीने तक ग़ायब हो जाती है। एक बच्चे की साँस में, जो अब तक खामोशी से साँस ले रहा था, अचानक खरखराहट पैदा हो जाए तो इसकी जानकारी तुरन्त डॉक्टर को देनी चाहिए।

चिरा-होंठ व तालू: जिन बच्चों की यह दशा होती है, वह अपने दूध को आसानी से फेफड़ों में पहुँचा देते हैं। उन्हें सर्दी भी जल्दी हो जाती है। उन्हें दूध पीने में भी तकलीफ हो सकती है। जो भी हो, उन्हें शल्य-चिकित्सा (सर्जरी) की ज़रूरत पड़ेगी; उनके लिए जितनी जल्दी हो सके, डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

हर्निया (अन्त्रवृद्धि): यह नाभि के क्षेत्र में पेट के अन्दर सूजन आ जाना होता है। जब बच्चा रोता है, खाँसता है, या ज़ोर लगाता है, तब उसके पेट का उभार ज़्यादा साफ नज़र आता है। यह अकसर सर्दी या किसी बीमारी के बाद होता है। कई बार यह गाँठ (अन्दर की तरफ दबा कर) एक टेप से बान्ध देने से ख़त्म हो जाती है।

अगर वह ठीक न हो, तो उसे सर्जरी द्वारा ठीक करना होगा। ऐसा बहुत कम होता है, लेकिन अगर अंतड़ियाँ इस गाँठ में उलझ जाएं, तो तुरन्त डॉक्टर के पास जाएं क्योंकि यह बहुत खतरनाक हो सकता है।

जन्म के निशान: बहुत से नए जन्में बच्चों की त्वचा पर काले धब्बे होते हैं। ये अकसर समय के साथ-साथ मिट जाते हैं। लेकिन अगर यह धब्बे बढ़ते हुए नज़र आएँ तो डॉक्टर को सूचित करें।

समस्याएं और बीमारियाँ

बच्चे अपनी भूख और बेचैनी रोने द्वारा प्रकट करते हैं। वैसे, कई बार वे अकारण भी रोने लगते हैं, इसलिए आपको पहले उनके रोने का कारण जान लेना चाहिए। बच्चा तब भी रोता है जब उसे अपनी करवट बदलनी होती है, वह गीला या गन्दा हो जाता है, या बहुत ठण्डा या बहुत गर्म, या नींद में होता है। यह भी हो सकता है कि उसकी पाचन क्रिया में कोई समस्या हो। जब बच्चा भूख से रोएगा तो वह अपने हाथ भी चबा सकता है। जब उसका वज़न न बढ़े, तो इसकी वजह यह हो सकती है कि उसे भरपेट दूध नहीं मिल रहा है।

अगर बच्चे में निम्न लक्षण नज़र आएँ, तो डाक्टर को सूचित करें: चिड़चिड़ापन और नींद से बोझिल रहना, लगातार दूध पीने से इनकार, असामान्य रूप में रोना और रिरियाना, उल्टी, तेज़-तेज़ साँस चलना, आवाज़ में खराश, खाँसी, दस्त, 38 डिग्री सैल्सियस से ज़्यादा बुखार, मरोड़ उठना, या बच्चे के सामान्य व्यवहार में नज़र आने वाला कोई बदलाव।

पाचन क्रिया की समस्याएं

दस्त व उल्टी: इसमें बच्चे का मल बहुत बदबूदार और पानीनुमा होगा और उसमें बिना पचा हुआ दूध भी होगा, या उसमें हरी लार

और खून भी होगा। बच्चे को बुखार भी होगा। ऐसे समय में आपको बच्चे के लंगोट (डायपर) धोने में बहुत सावधानी रखनी होगी और अपने हाथ बार-बार साफ करते रहने होंगे। लंगोट पानी में उबालें या किसी किटाणुनाशक पदार्थ में भिगो कर रखें, और धूप में सूखने के लिए डालें। खाने की सभी चीज़ों को ढाँक कर रखें कि उन पर मक्खियाँ न बैठें। बच्चे को उसकी खोराक में पानी ज्यादा दें और सारा ठोस भोजन बन्द कर दें। कई बार तो उसका दूध बन्द कर उसे सिर्फ थोड़े से नमक के साथ उबला हुआ ग्लूकोज़ का पानी ही देना होगा। इसमें डॉक्टर को सूचित करना ज़रूरी है क्योंकि रोग के संक्रामण की वजह से उसे ऐन्टी-बायोटिक्स देनी पड़ सकता है। दस्त और उल्टी के मामले में लापरवाही न करें क्योंकि इससे आपके बच्चे की हालत बहुत तेज़ी से खराब हो सकती है। दस्त-उल्टी (डायरिया) के दौर के बाद, आपको अपने बच्चे की खुराक दोबारा शुरू करने से पहले बहुत सावधानी बरतनी होगी। शुरू में दूध और खाने को पानी मिला कर हल्का करने के बाद ही बच्चे को दें और धीरे-धीरे उसे ठोस करती जाएं। अगर डायरिया कीटाणु की वजह से न होकर खाने में बदलाव या ज्यादा खिलाने से हुआ है, तो उसे पानी से हल्की की गई खुराक एक-दो दिन और ज्यादा दें तो वह सामान्य हो जाएगा। जो बच्चे माँ का दूध पीते हैं, उन्हें यह तकलीफ़ ज्यादा नहीं होती।

उल्टी: बच्चा उल्टी न करे, इसलिए उसे हर बार दूध पिलाने के बाद सीधा करके रखें कि उसे डकार आए (जो हवा उसके पेट में चली गई है, वह बाहर की तरफ निकल जाए)। अगर उल्टी के साथ ऊपर दिए गए कोई भी लक्षण नज़र आए, तो डॉक्टर से मिलें।

कब्ज़: अगर बच्चे का मल बहुत सख्त है और उसकी अंतड़ियों की क्रिया की वजह से वह बेचैन हो रहा है, तो उसे फलों का रस दें या किशमिश को रात भर भिगो कर उबालें और पीस कर उसका रस निकाल कर दें। उसके खाने में ज़्यादा पानी और चीनी दें। कई बार बच्चों को इसलिए भी कब्ज़ हो जाता है क्योंकि उन्हें पर्याप्त खुराक नहीं मिलती। ऐसा होने पर वे यक्रीनन अपने शूखे होने के संकेत देंगे। अगर कब्ज़ बहुत ज़्यादा है तो सीधे तौर पर बच्चे के मलाशय में दवा रखनी पड़ेगी (सपोज़िटरी या ऐनीमा)।

पेट में मरोड़: बच्चे के पहले तीन महीनों में यह सामान्यतः होता ही है। बच्चा चिल्लाता है और दूध पीने के बाद वायु छोड़ता है। इससे बचने के लिए यह ध्यान रखें कि बच्चे के पेट में हवा न जाए। उसकी बोतल का छेद इतना बड़ा होना चाहिए कि उसमें से एक सैकण्ड में दो बूँद दूध निकल सके। बच्चे को उसके पेट के बल सुलाने से भी कुछ राहत मिल सकती है। कभी-कभी उसके मलाशय में दवा रखनी (सपोज़िटरी) पड़ सकती है। अगर पेट में लगातार मरोड़ उठते रहें, तो डॉक्टर से सलाह लें। कुछ बच्चों में सारे उपाय करने के बाद भी पेट में मरोड़ उठते रहते हैं, लेकिन फिर धीरे-धीरे ठीक हो जाते हैं।

हिचकियाँ: यह थोड़ा गर्म पानी पिलाने से, या बच्चे की लेटने की अवस्था बदलने से बन्द हो सकती हैं। वैसे भी, हिचकियाँ अपने आप बन्द हो जाती हैं।

मुँह के छाले: (ज़बान पर खुमी की वजह से सफेद परत का जम जाना)। बच्चों में यह अकसर किसी बीमारी के बाद होता है। इससे बचने के लिए दूध पिलाने के बाद बच्चे को थोड़ा गर्म पानी पिलाएं। निप्पल और बोतल को अच्छी तरह उबाला करें।

सर्दी-जुकाम, कान और छाती की समस्याएं

सर्दी-जुकाम: जब एक बच्चे को सर्दी-जुकाम होता है, तो वह अपना खाना छोड़ देता है और अपना पेट खराब कर लेता है। सर्दी-जुकाम से छाती और कान में भी दर्द होता है, इसलिए आपको अपने बच्चे को बचाने की कोशिश करनी चाहिए। उसे ऐसे हर एक व्यक्ति से दूर रखें जिसे सर्दी-जुकाम हुआ हो। अगर आपको भी हुआ हो, तो अपने नाक-मुँह ढाँप कर रखें। अगर बच्चे को सर्दी-जुकाम हो, तो उसे विटामिन सी की बूँदें और तरल पदार्थ देते रहें। उसका सिर नीचे की तरफ रखें कि बच्चे में से होने वाले स्त्रव बाहर की तरफ ही निकलें। अगर रोग का संक्रमण कानों या फेफड़ों तक पहुँच जाए, और उसकी आवाज़ में भी खरखराहट होने लगे, तो डॉक्टर को सूचित करें। बच्चे को डॉक्टर की सलाह के बिना ऐन्टी-बायोटिक्स न दें।

कान का दर्द: इसका संकेत बच्चे के रोने और उसके सिर को इधर-उधर हिलाने से मिलता है। उसका एक या दोनों कान भी बहना शुरू हो सकते हैं।

छाती की तकलीफ़: इसके लक्षण हैं बच्चे का ज़ोर-ज़ोर से साँस लेना, खाँसना और बुखार हो जाना। इसमें बच्चे को ऐन्टी-बायोटिक्स की ज़रूरत पड़ सकती है, इसलिए डॉक्टर की सलाह लें।

चर्म रोग

लंगोट (डायपर) से होने वाली खुजली: एक बच्चे की त्वचा संवेदनशील होने की वजह से अक्सर उसे लंगोट बाँधने की जगह में खुजली हो जाती है। इससे बचने के लिए बार-बार लंगोट बदलते रहना चाहिए कि लंगोट बाँधने की जगह को सूखा व साफ रखा जा सके। अगर खारिश हो गई है तो उस जगह को साफ कर उसमें जिन्क ऑक्साइड मरहम लगाएं। सारे लंगोट थोड़ा सिरका मिले

हुए पानी में सोक कर रखे जा सकते हैं। जब बच्चे के लंगोट या कपड़े में से साबुन अच्छी तरह साफ नहीं होते, तो उनसे भी बच्चे को खारिश और खुजली हो जाती है। इसलिए बच्चों के सारे कपड़े बहुत अच्छी तरह खंगाल कर उनमें से सारा साबुन निकाल देना चाहिए।

घमोरियाँ: ये गर्मी के मौसम में होती हैं और तब भी हो जाती हैं जब हम बच्चे को ज़रूरत से ज़्यादा कपड़े पहना देते हैं। तब कोई सौम्य मरहम, जिन्क ऑक्साइड मरहम इस्तेमाल करें, और ख़ास तौर पर, बच्चे की जांघों-बगलों आदि में घमोरियों का पाउडर लगाएं। उसके कपड़े अकसर बदलते रहें।

छाजन (एक्जिमा): यह किसी ऐलर्जी की वजह से हो सकता है, इसलिए इसकी वजह ढूँढने के बाद इससे बचा जा सकता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, यह दूर हो जाती है।

चर्मरोग या इम्पेटिगो: इस दशा में खुजली वाले फोड़े होते हैं जिनमें से मवाद भरा होता है। बच्चे के तौलिए, कपड़े आदि अच्छी तरह पानी में उबाल लेने चाहिए। इसमें जल्दी से जल्दी डॉक्टर को मिलना चाहिए और इलाज शुरू कर देना चाहिए क्योंकि यह तेज़ी से फैल सकता है।

खाज: सामान्य तौर पर यह खुजली बड़े बच्चों को उनके हाथों और पैरों की अँगुलियों के बीच में होती है और बहुत संक्रामक होती है। अगर बच्चा इसे खुजाता है तो यह ज़्यादा फैलती है। डॉक्टर को दिखा कर इसका इलाज करना चाहिए। जो भी मरहम लगाया जाए वह दिन में तीन बार से ज़्यादा न लगाया जाए। यह ध्यान रखें कि मरहम बच्चे की आँख, नाक, और मुँह के पास न लगाया जाए।

बुखार और चक्कर

कई बार तेज़ बुखार से बच्चे को चक्कर (दौरे) आने लगते हैं। आम तौर पर यह बुखार कम हो जाने पर अपने आप ख़त्म हो जाते हैं। बुखार कम करने के लिए सिर और शरीर को बर्फ से ठण्डा करें। एक प्लास्टिक की थैली में बर्फ के टुकड़े डाल कर उसे एक तौलिए पर बच्चे के माथे पर रखने और उसे क्रोसिन (पैरासिटामोल) सिरप पिलाने से बुखार जल्दी ही उतर जाएगा।

जब एक बच्चे को चक्कर आएंगे तो वह अकसर बेहोश हो जाएगा, पीला पड़ जाएगा, उसके हाथ-पैर फड़फड़ाएंगे और उसकी आँखें चढ़ जाएंगी। ऐसे समय में, उसके मुँह में दाँतों के बीच में एक कपड़ा मोड़ कर रख दें कि वह अपने होंठ और जबान न काट ले। लेकिन यह ध्यान रखें कि बच्चे की साँस अवरुद्ध न हो जाए। उसके मुँह से निकलने वाली लार साफ करते रहें और उसका सिर नीचे की तरफ रखें जिससे उसमें से होने वाले स्राव उसके शरीर में वापिस न खींचे जाएं। डॉक्टर को सूचित करें कि जिस वजह से उसे चक्कर आ रहे हैं, उसका इलाज हो सके। ऐसे चक्कर जो तेज़ बुखार की वजह से आते हैं, गंभीर नहीं होते। आपको बच्चे का बुखार ज़्यादा तेज़ नहीं होने देना चाहिए। यह बर्फ और क्रोसिन से नियंत्रित हो जाता है।

एक माँ के लिए, चाहे वह कितना भी ध्यान क्यों न दे, यह असम्भव है कि वह सिर्फ मानवीय रीति से अपने बच्चे को हर एक नुकसान, ख़तरे और बीमारी बचा सकेगी। लेकिन यीशु ने कहा, छोटे बच्चों की देखभाल के लिए स्वर्गदूत होते हैं (मत्ती 18:10)। इस बात से हम प्रोत्साहित होते हैं। इसलिए, जब हम अपने बच्चों के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ कर लेते हैं, उसके बाद हम यह भरोसा कर सकते हैं कि बाक़ी सब परमेश्वर पूरा करेगा।

दुर्घटनाएं व रोग-बचाव और इलाज

बच्चों को सब जानना, और जो वह देखते हैं उसे छूना उन्हें बहुत अच्छा लगता है। उन्हें किसी खतरे की कोई जानकारी नहीं होती। इसलिए माँ होते हुए उन्हें बचाने की ज़िम्मेदारी हमारी होती है।

अकस्मात् और प्रथम उपचार

पहले डेढ़ साल तक ऐसी हर एक चीज़ एक बच्चे की पहुँच से दूर रखनी चाहिए जो उसे चोट पहुँचा सकती हो। इसके बाद उसे विभिन्न वस्तुएं जैसे कैंची, पैन्सिल आदि का उपयोग करना सिखाया जा सकता है।

जब आपका बच्चा रसोई, स्नानागार, या ज़मीन पर हो तो उसे अकेला न छोड़ें। जब तक वह एक साल का न हो जाए, तब तक उसके लिए सबसे सुरक्षित जगह उसका झूला या खेलने की जगह ही है। जब वह सो रहा हो, तब भी उसे घर में अकेला न छोड़ें।

किसी बीमारी के इलाज से अच्छी उसकी रोकथाम है। इसलिए इस बात का ख़ास ख़याल रखें कि सारी दवाइयाँ और ज़हरीली चीज़ें बच्चे की पहुँच से बाहर रहें। अगर कहीं कोई पिन् या बटन आदि पड़े हैं, तो वे ज़रूर उसके मुँह में पहुँच जाएंगे। इसलिए ऐसी चीज़ें भी उससे दूर रखें। और यही वजह है कि बच्चों के लिए छोटे खिलौनों की बजाए बड़े खिलौनों से खेलना ज़्यादा अच्छा है।

मामूली दुर्घटनाओं का इलाज तो घर में ही हो सकता है, लेकिन कुछ दुर्घटनाओं के बारे में फौरन डॉक्टर को सूचित करना चाहिए। इनके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

1. अगर बच्चे ने कोई धारदार या नोकीली, या ज़हरीली चीज़ निगल ली है।
2. अगर उन्होंने अपनी नाक या कान में कुछ घुसा दिया है।
3. अगर वह बुरी तरह जल गया है।
4. अगर उसे किसी जानवर ने काट लिया है।
5. अगर वह बेहोश हो जाता या पीला पड़ जाता है।
6. अगर गिर जाने या सिर पर चोट लगने के बाद वह उल्टी करता है।
7. अगर किसी घाव में से खून बहना बन्द नहीं होता, या वह पक गया है और बच्चे को बुखार चढ़ गया है।
8. अगर उसे मोच आ जाती है या उसकी हड्डी टूट जाती है।

अगर उन्होंने कोई दवाई या ज़हरीली चीज़ निगल ली है, तो सबसे पहला काम उसे उल्टी कराना है। उसे बहुत सा पानी पिलाएं और उसके हलक़ में अंगुली डालें। जब वह उल्टी कर दे तो कुछ दिन तक उसके खाने में सिर्फ़ दूध जैसी कुछ मुलायम चीज़ ही दें।

गिरने से हुए नीले/काले धब्बों का इलाज बर्फ़ लगाने या घिसने से हो जाता है। कट जाने, खुजाने या किसी कीड़े आदि के काटने को साबुन और पानी से धो देना चाहिए और उस पर कुछ कीटाणु-नाशक मरहम लगा देना चाहिए। घाव को ढाँप कर रखें। खून का बहना घाव की जगह को ज़ोर से दबा कर रखने से रुक जाता है।

अगर बच्चे का घाव गहरा हो, खास तौर पर ऐसा जिसमें मिट्टी और गंदगी हो, तो उसे टैटनस से बचाने के लिए फौरन टीका लगाना चाहिए। कुछ घावों में टाँके भी लगाने पड़ सकते हैं।

अगर बच्चे की आँख में धूल चली गई हो, तो उसे मसलें नहीं, बल्कि आँखों को बहुत से पानी से धोएं। अगर आँखें फिर भी लाल हों, तो उसमें कुछ कीटाणु-नाशक आँख की दवा डाल सकते हैं।

अगर एक बच्चे ने अपने गले में कुछ फँसा लिया है, तो उसे उल्टा कर उसकी पीठ थपथपाएं। ऐसे मौके पर उसके हलक में अँगुली न डालें क्योंकि इससे वह वस्तु और नीचे उतर सकती है।

सामान्य रोग

पेट में कीड़े: भारत में यह बहुत ही सामान्य है। जब बच्चे के पेट में कीड़े (पिन वर्म) होते हैं तो उसके मलद्वार में और जाँघों के आसपास खुजली होती है। अगर उसके पेट में थोड़ा-थोड़ा दर्द रहता हो, उसे भूख न लगती हो, और उसका चेहरा पीला पड़ रहा हो, तो उसके मल की जाँच करनी चाहिए क्योंकि उसमें कीड़े हो सकते हैं। अगर कीड़े पाए जाएं, तो बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएं और उसका इलाज कराएं। अगर अच्छी तरह सफाई रखी जाए तो बच्चों को नियमित रूप से कीड़े की दवाई पिलाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

टॉनिसलाइटिस व एडेनॉइडिज़: अगर बच्चे के गले में कोई संक्रामक रोग हो गया है, वह मुँह से साँस ले रहा है, या उसका कान बह रहा है, तो उसे डॉक्टर को दिखाना चाहिए। विटामिन सी के नियमित सेवन से इससे बचा जा सकता है।

एलर्जी: बच्चे में अगर किसी तरह की एलर्जी के लक्षण नज़र आएँ जैसे चर्म-रोग या साँस लेने में तकलीफ, या अगर उस पर दमे का हमला हो, तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए। यह पता करने की

कोशिश करें कि बच्चे को किन चीज़ों से ऐलर्जी है कि आप उनका परहेज़ कर सकें।

संक्रामक रोग

खसरा: इसमें बच्चे को तीन-चार दिन तक तेज़ बुखार रहेगा, उसकी नाक बहती रहेगी और उसकी आँखें लाल हो जाएंगी। ऐसी अवस्था में बच्चा चिड़चिड़ा हो जाएगा और उसे तेज़ प्रकाश अच्छा नहीं लगेगा। उसे ऐसे कमरे में राहत मिलेगी जहाँ तेज़ प्रकाश नहीं होगा। इसकी खुजली चेहरे और गर्दन पर से शुरू होकर पूरे शरीर पर फैल जाएगी। तीन-चार दिन बाद से इसका असर कम होना शुरू हो जाएगा और यह एक सप्ताह बाद पूरी तरह मिट जाएगी। खसरा से जुड़ी दूसरी जटिलताएं हैं न्यूमोनिया, ब्रॉकाइटिस, कान की तकलीफ, और बहुत ही कम मामलों में एन्सिफैलाइटिस (मस्तिष्क में जलन/सूजन) हो सकता है। इनमें से किसी का भी खतरा नज़र आने पर फौरन डॉक्टर को सूचित करना चाहिए।

जर्मन खसरा: इसका वेग सामान्य खसरा से कम होता है, और इससे शायद ही कभी किसी जटिलता का खतरा पैदा होता है। एक गर्भधारण की हुई माता को, खास तौर पर पहले तीन महीने में, जर्मन खसरा से बचना चाहिए क्योंकि इससे अजन्म बच्चे में अनेक गंभीर दोष पैदा हो सकते हैं।

कनपेड़ा: इसमें बच्चे को एक-दो दिन के लिए बुखार और सिरदर्द रहता है, उसे भूख नहीं लगती और सारे शरीर में दर्द होता है। इसके बाद कान के पास एक या दोनों जबड़ों के पास सूजन नज़र आने लगती है। यह दो-तीन दिन तक बढ़ती रहेगी और फिर बैठ जाएगी। ऐसा शायद ही कभी होता है कि इसमें कोई जटिलता पैदा हो। बड़ी उम्र के लोगों में इसमें अण्ड-ग्रन्थी/अण्डाशय या अग्न्याशय (पैन्क्रियस) में जलन होती है, या एक प्रकार का मैनिन्जाइटिस हो

जाता है। एक बच्चे को इससे बचाने के लिए इसका टीका लगवाया जा सकता है।

डिप्थीरिया और काली खाँसी: डिप्थीरिया में बच्चे को बुखार होगा, उसके गले में जलन होगी, और उसके गले के अन्दर एक झिल्लीनुमा धब्बा बन जाएगा। काली खाँसी में, बच्चे को बुखार होगा, और बहुत खाँसी के साथ साँस लेते समय हुंकार की आवाज़ होगी। बच्चा नीला भी पड़ सकता है।

पोलियोमायलैटिस: इसके सामान्य लक्षण बुखार, सरदर्द और बीमार होने का अहसास होता है। बच्चे के पैर में दर्द होगा, और तब भी जब वह अपनी गर्दन झुकाएगा। जब ऐसा हो तो डॉक्टर को सूचित करें। अगर बच्चे को पोलियो का टीका लगा है तो इस रोग के होने की सम्भावना कम होगी। अगर यह एक महामारी के रूप में आसपास फैला है, तो बच्चे को गामा ग्लॉब्यूलिन देने से कुछ सप्ताहों तक उसका आंशिक बचाव हो सकता है।

वैसे, आज, टीकाकारण अभियानों की वजह से ये रोग बहुत कम होते हैं।

चिकन-पाँक्स: इसमें बच्चे की भूख खत्म हो जाती और उसे हल्का बुखार हो जाता है। इसमें होने वाले ददोड़ों में खुजली होती है और वे फोड़े बन जाते हैं। ये फोड़े मुँह, सिर और शरीर पर फैलते हैं और इन्हें पूरी तरह बाहर निकलने में तीन दिन लगते हैं। खुजली दूर करने के लिए कैलामाइन मरहम लगाना चाहिए। बच्चे को खुजली न करने दें क्योंकि इससे फोड़े संक्रामक हो जाते हैं। अगर त्वचा में संक्रामण (फोड़ों में मवाद) हो जाए, तो डॉक्टर को सूचित करें।

पोषण सम्बंधित रोग: अगर बच्चे का आहार सही है, उसे पर्याप्त विटामिन दिए जा रहे हैं तो सूखे के रोग से बचा जा सकता है।

कुपोषण भारतीय बच्चों में पाया जाने वाला एक सामान्य रोग है लेकिन अगर बच्चे को अच्छा खाना खिलाया जाए तो इस रोग से बचा जा सकता है। एक बच्चे को नियमित रूप से मल्टी-विटामिन की खुराक देना अच्छा है।

आमवातिक ज्वर: यह अकसर गले की खराबी या सर्दी-जुकाम के दो-तीन सप्ताह बाद शुरू होता है। बच्चे के जोड़ों में दर्द होगा। जोड़ गर्म, सूजा हुआ, लाल और बहुत दर्द करने वाला होगा। दो-तीन दिन के बाद यह जोड़ सामान्य हो जाएगा और दूसरा प्रभावित हो जाएगा। इसके अतिरिक्त, बच्चे को बुखार, छाती में दर्द और साँस फूलना हो सकता है। इसकी सूचना तुरन्त ही डॉक्टर को देनी चाहिए क्योंकि इसका प्रभाव हृदय पर भी हो सकता है। अगर बच्चे पर आमवातिक ज्वर के हमले बार-बार होते हैं, तो उसके हृदय को गंभीर नुकसान हो सकता है। ऐसे मामले में, उसे डॉक्टर की निगरानी में रहते हुए बड़े हो जाने तक नियमित ऐन्टी-बायोटिक्स लेते रहना चाहिए।

ऐसा न हो कि जो कुछ कहा गया है उससे हममें रोगभ्रम पैदा हो जाए कि जब भी हमारा बच्चा मामूली सा भी बीमार पड़े, तो हम हर समय चिंता करने वाले बन जाएं। बच्चे बहुत सी शारीरिक बाधाओं का काफी आसानी से पार कर लेते हैं। परमेश्वर उनकी विशेष रूप से देखभाल करता है इसलिए हमें उन्हें उसके सर्वसामर्थी हाथों में छोड़ देना चाहिए।

एक माँ के सामने आने वाली भावनात्मक समस्याएं

मैं अपनी बात उन भावनात्मक समस्याओं और “मूड स्विन्गज़” के बारे में कुछ शब्दों कहते हुए समाप्त करना चाहती हूँ जिनका सामना कुछ माताओं को करना पड़ता है। इसके बहुत से कारण होते हैं।

अगर आप अर्धेड़ावस्था में हैं तो इसकी वजह हॉर्मोनल हो सकती है।

कभी-कभी इसकी वजह थकान या घर के तनाव-दबाव या बच्चों की समस्याएं हो सकती हैं।

चाहे जो भी कारण हो, यह ध्यान रखें कि आप पर्याप्त आराम और भोजन लेती रहें। और घर से बाहर की ऐसे काम अपने ऊपर ने लें जिनकी ज़िम्मेदारी उठाना आपके लिए मुश्किल हो जाए। अपने खाने के अतिरिक्त आयरन, कैल्शियम और विटामिन भी लिया करें।

अगर यह समस्या बनी रहती है, तो आपको डॉक्टर की मदद लेनी पड़ सकती है।

हमारा स्वर्गीय पिता हमारी रचना को जानता है कि हम मिट्टी ही हैं। और वह हमारे देह की फिक्र करता है। हमारी समस्या चाहे जो भी हो, उसकी कृपा हमारे लिए काफी है कि हम उनमें से जयवंत होकर बाहर निकल सकें।

यह कितना अद्भुत है कि रोग और बीमारी से ग्रस्त इस संसार में हम जीवित परमेश्वर के साथ जुड़े रह सकते हैं। यह वास्तव में एक अकथनीय विशेषाधिकार है।

अगर हमने हर परिस्थिति में परमेश्वर की स्तुति करना सीख लिया है, और खुद को सारी कड़वाहट से मुक्त कर लिया है और अपनी सारी चिंता उस पर डाल दी है, तो हम अपने सामने आने वाले हर एक संकट पर जय पा सकते हैं।

अंत में, हमेशा हमारे साथ रहने वाली परमेश्वर की इस अपरिवर्तनीय प्रतिज्ञा को याद करें - कि वह हमें न कभी छोड़ेगा और न कभी त्यागेगा (इब्रा. 13:5,6)।