मैं बदलाव ला सकता हूँ

पहली नज़र नेक काम पर

पैट, हिंदी: विदूषक

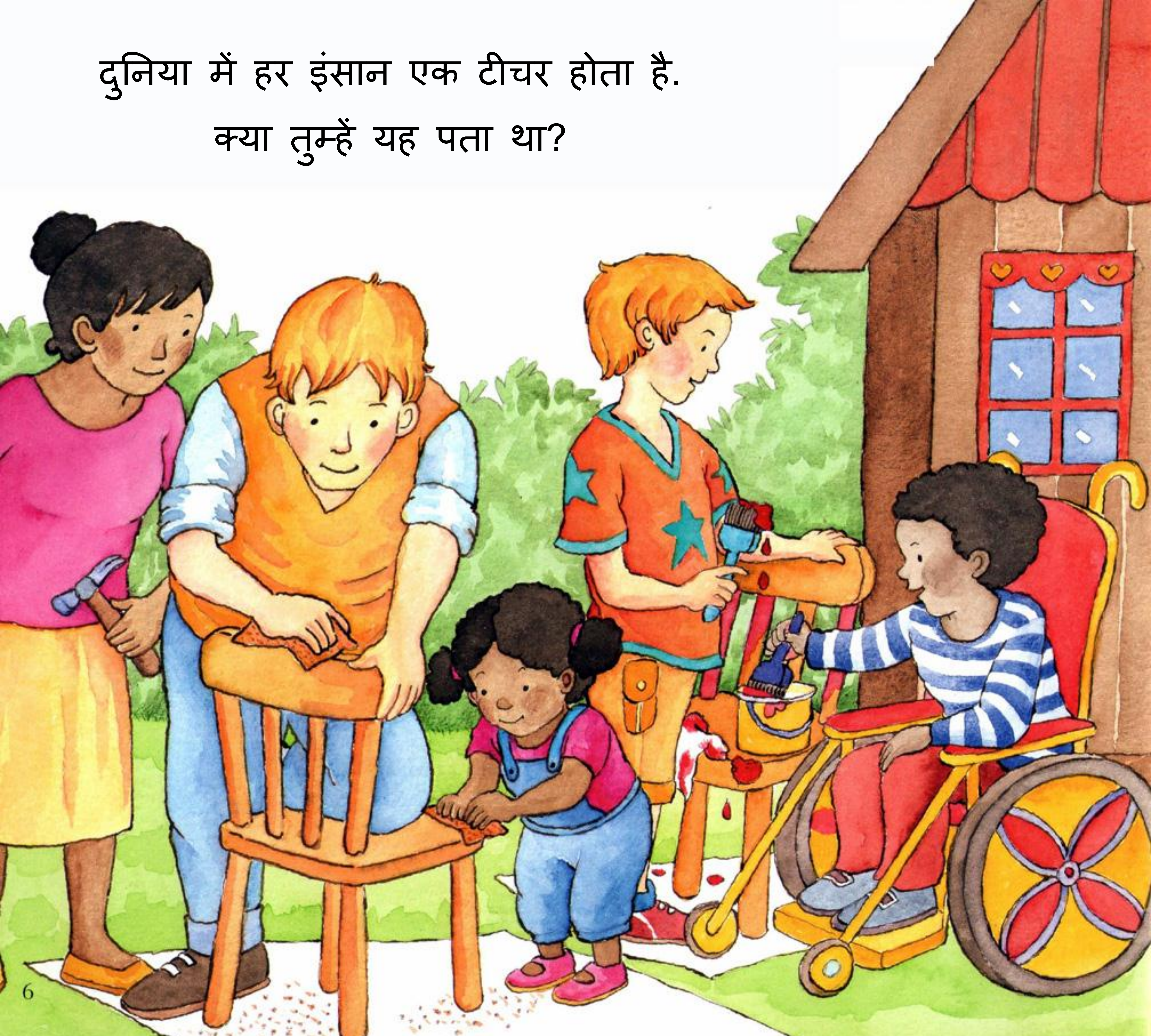
मैं बदलाव ला सकता हूँ

पहली नज़र नेक काम पर

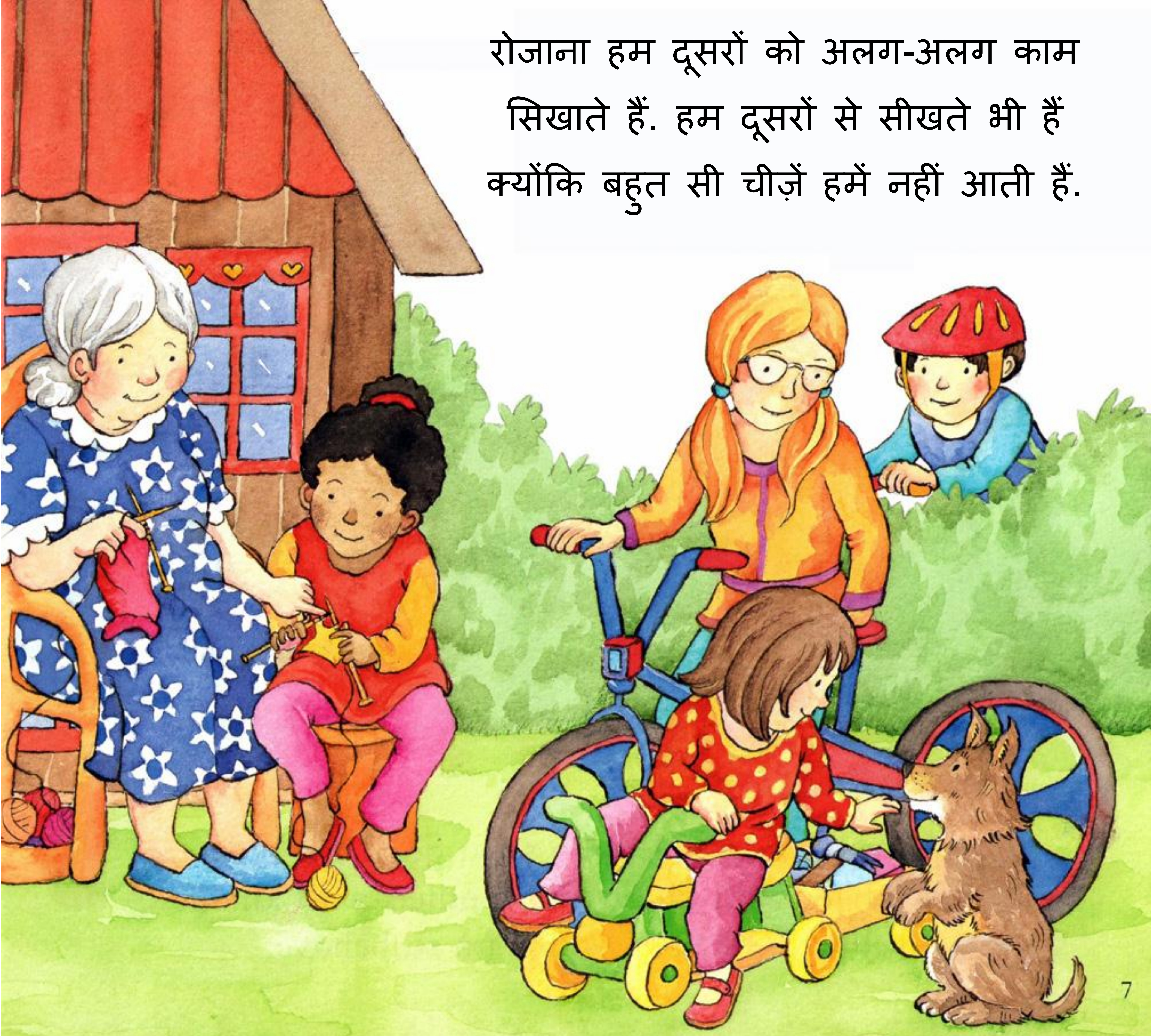
पैट, हिंदी: विदूषक

दुनिया में हर इंसान एक टीचर होता है.

क्या तुम्हें यह पता था?

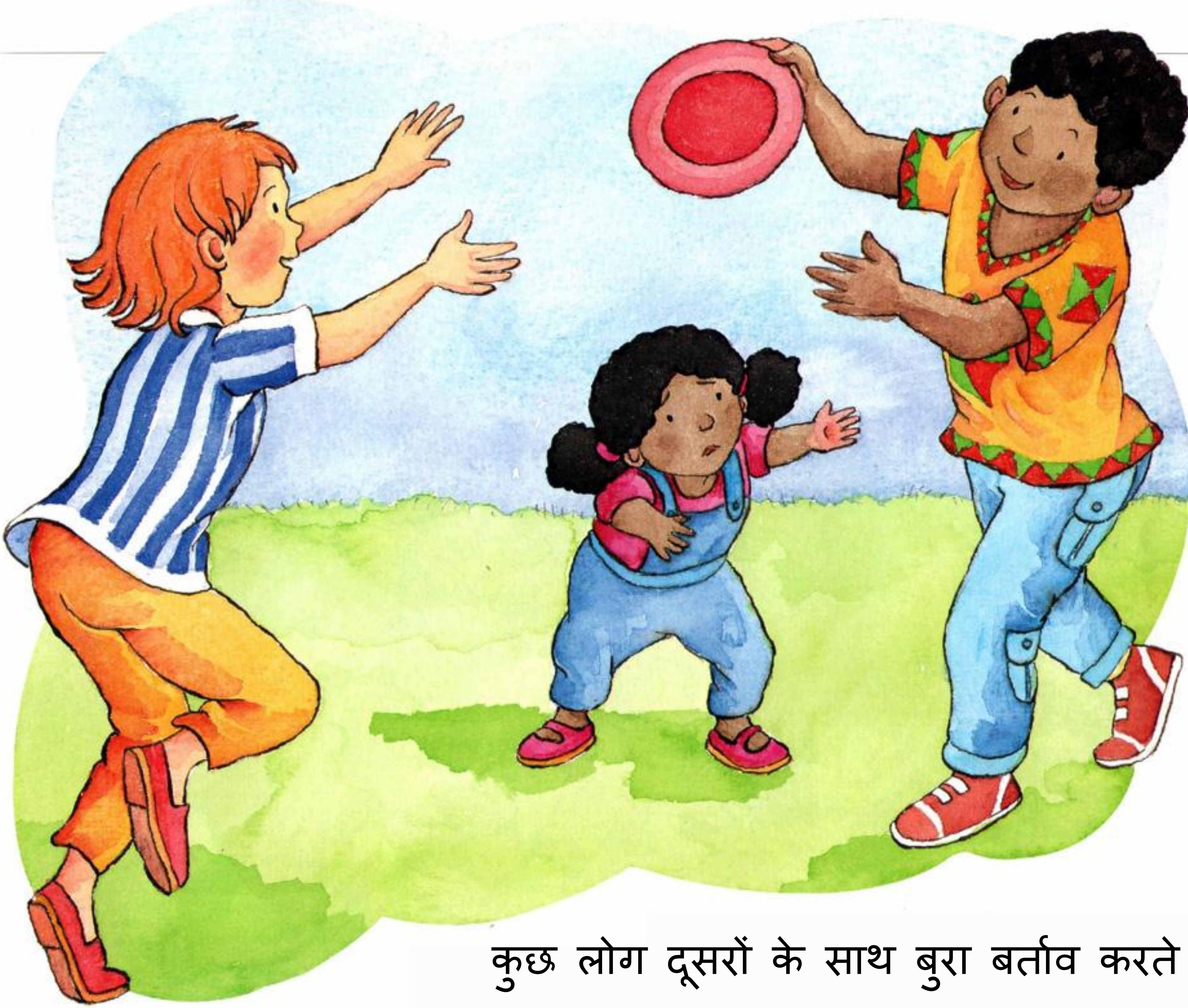


रोजाना हम दूसरों को अलग-अलग काम सिखाते हैं. हम दूसरों से सीखते भी हैं क्योंकि बहुत सी चीज़ें हमें नहीं आती हैं.



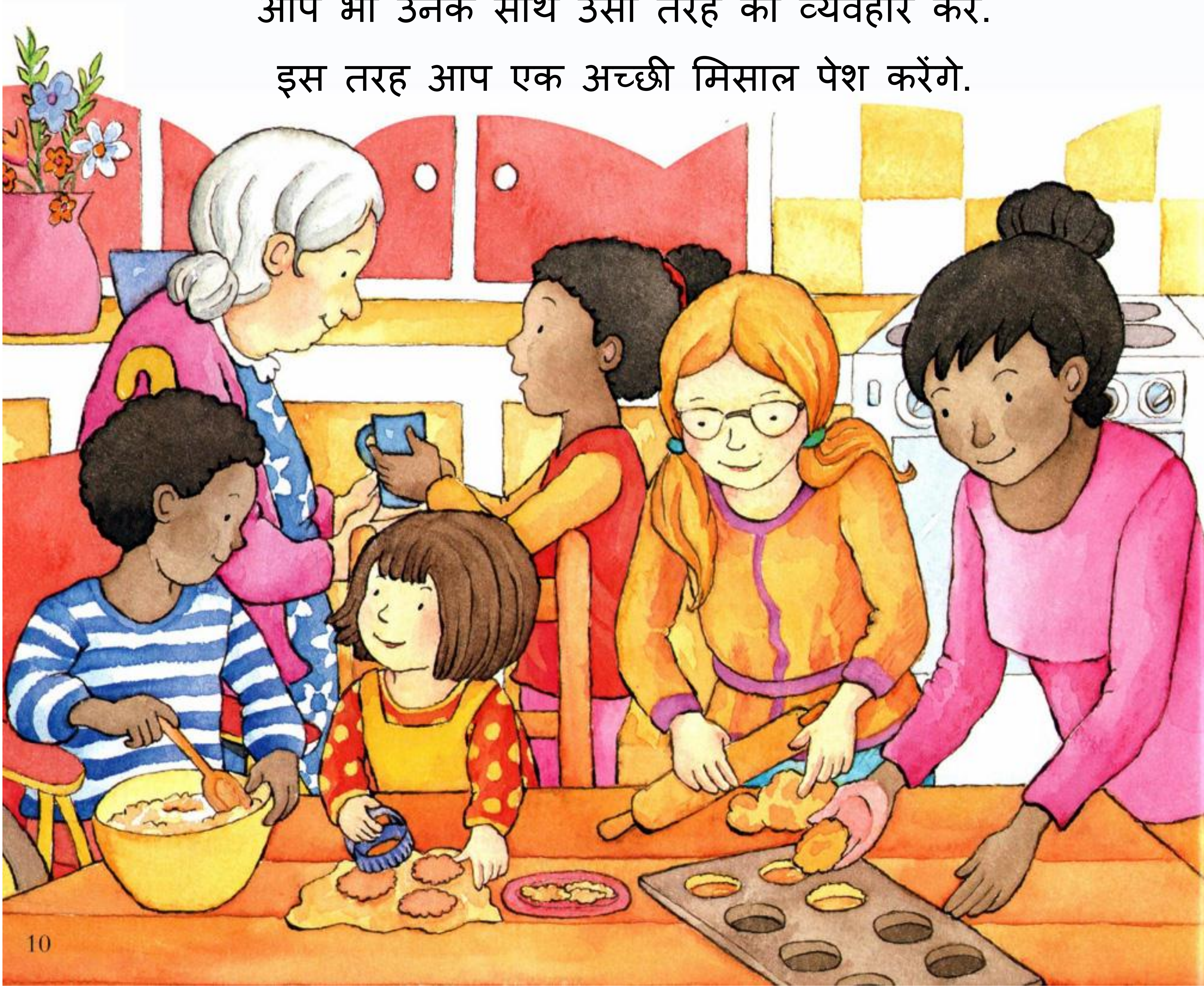
जब हम किसी को देखकर उसकी नक़ल करते हैं
तो हम उसके उदाहरण से सीखते हैं.

कुछ लोग अन्य लोगों से अच्छी तरह पेश आते हैं और अच्छा व्यवहार करते हैं. उनकी नक़ल करके हम अच्छे उदाहरण और लोगों से अच्छा बर्ताव करना सीखेंगे.



कुछ लोग दूसरों के साथ बुरा बर्ताव करते हैं. उनकी नक़ल करके हम भी लोगों के साथ दुर्व्यवहार करना सीखेंगे.

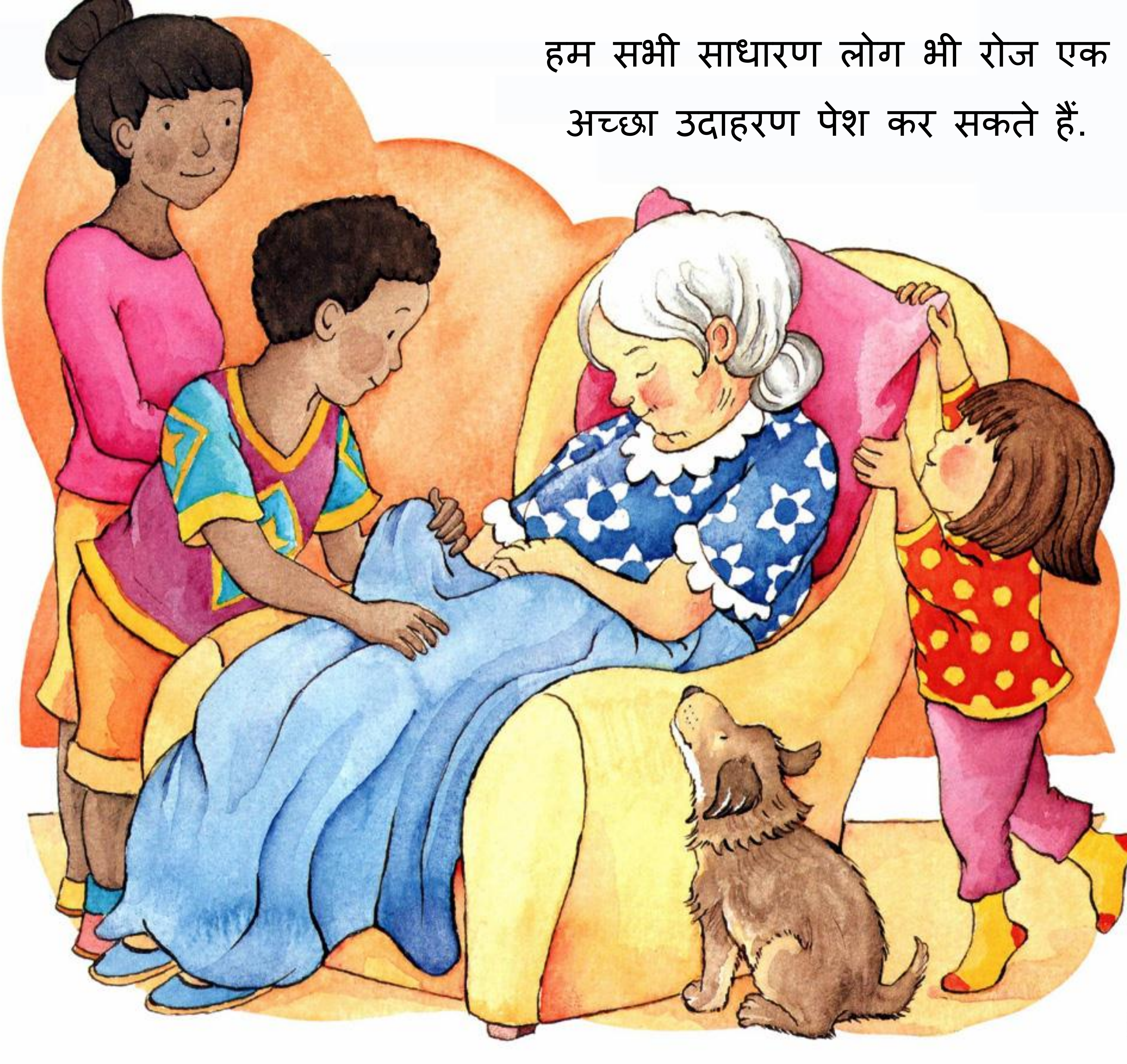
आप दूसरों से जिस प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा करते हैं,
आप भी उनके साथ उसी तरह का व्यवहार करें.
इस तरह आप एक अच्छी मिसाल पेश करेंगे.



आप अपने परिवार, मित्रों और पड़ोसियों के साथ भी वैसा ही व्यवहार करें जिसकी आप उनसे अपेक्षा करते हैं.

कुछ लोग अपने काम के द्वारा बाकी समाज के लिए एक अच्छा उदाहरण पेश करते हैं.

हम सभी साधारण लोग भी रोज एक अच्छा उदाहरण पेश कर सकते हैं.



“कृपया” और “धन्यवाद” शब्दों का उपयोग करके आप अच्छे उदाहरण पेश कर सकते हैं. यह ज़रूरी है कि आप कभी भी, किसी का मज़ाक न उड़ाएं और हमेशा दूसरों की मदद के लिए तैयार रहें.

अपने से कमज़ोर और छोटे लोगों की आप सुरक्षा करें.

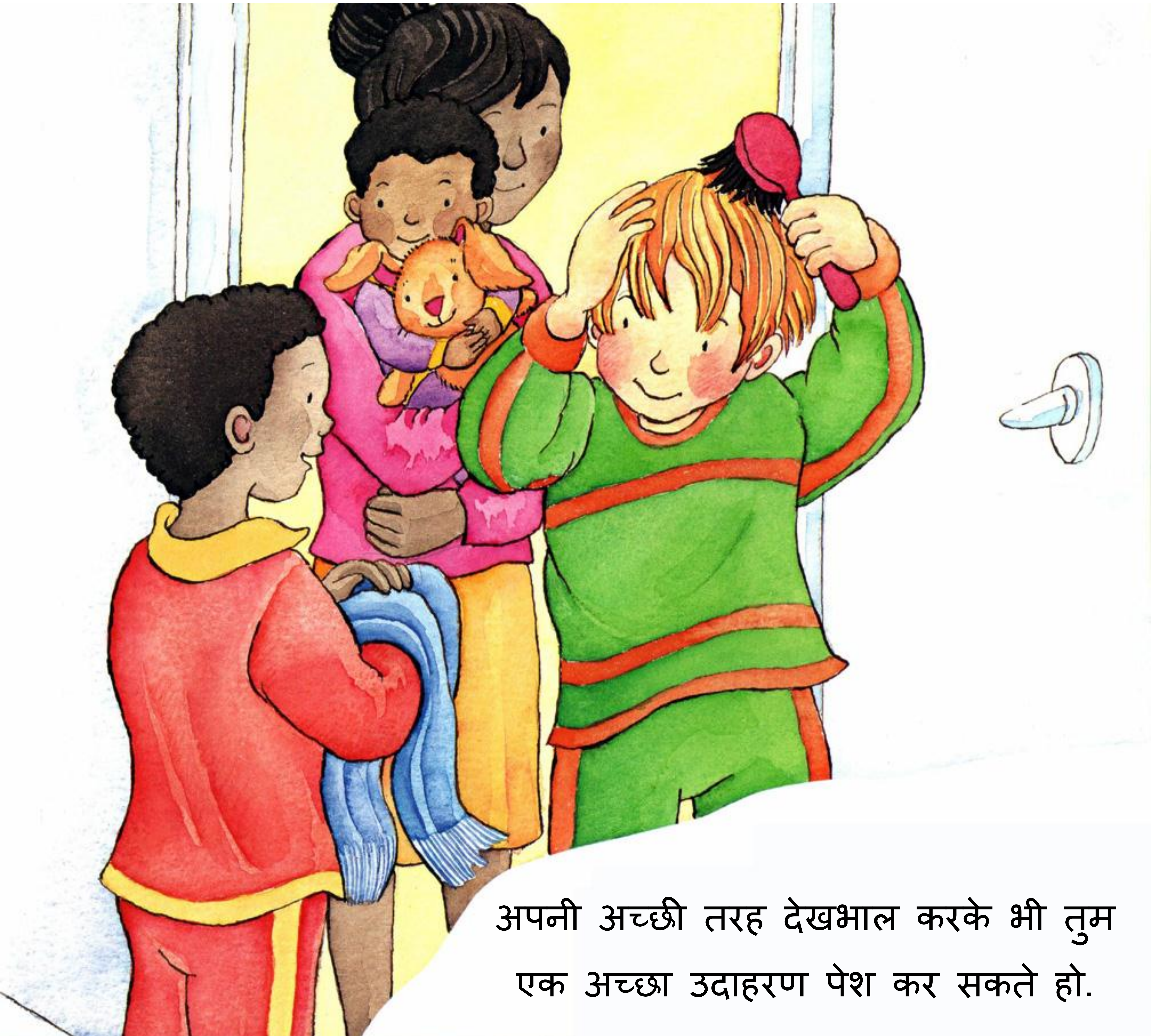
चीज़ों को साफ़-सुथरा रखने मे हमेशा मदद करें.

आप अन्य कई तरीकों से अच्छी मिसालें पेश कर सकते हैं. भारी बोझ उठाने में मदद करें, ज़मीन पर कूड़ा-कचरा न फेंकें, जीतने वाली टीम को बधाई दें और बुखार में पड़े दोस्त के लिए कोई कहानी की किताब पढ़ें.

तुम क्या सोचते हो?

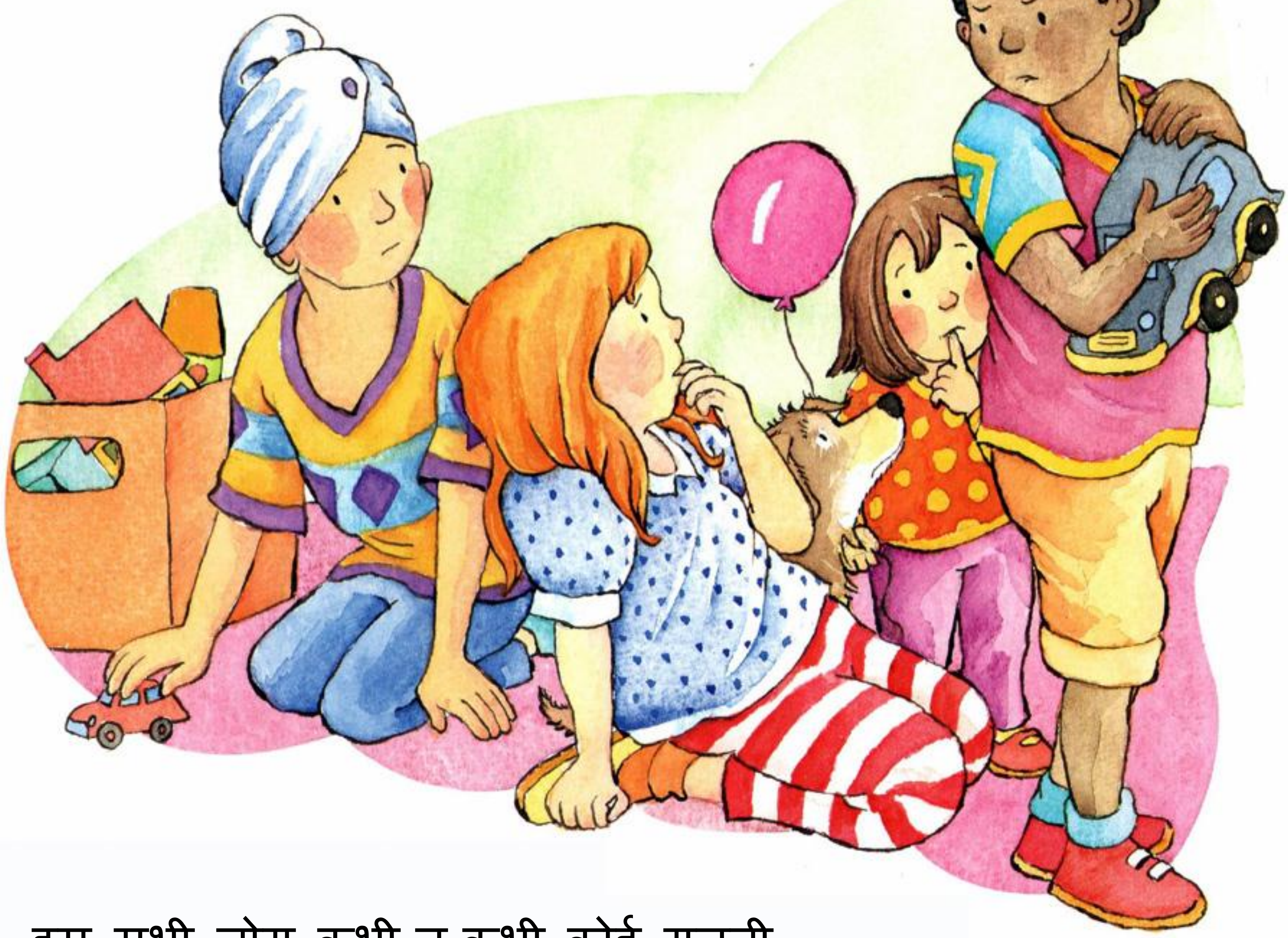
ऐसे कामकाजी लोगों की सूची बनाओ जिन्होंने सबके लिए अच्छे उदाहरण पेश किए हों? तुम्हारे माता-पिता कैसे अच्छे उदाहरण पेश कर सकते हैं? तुम कुछ अच्छे उदाहरण पेश करो?

अच्छी मिसालों के लिए तुम्हें दूसरों
की भलाई तो करना ही चाहिए.



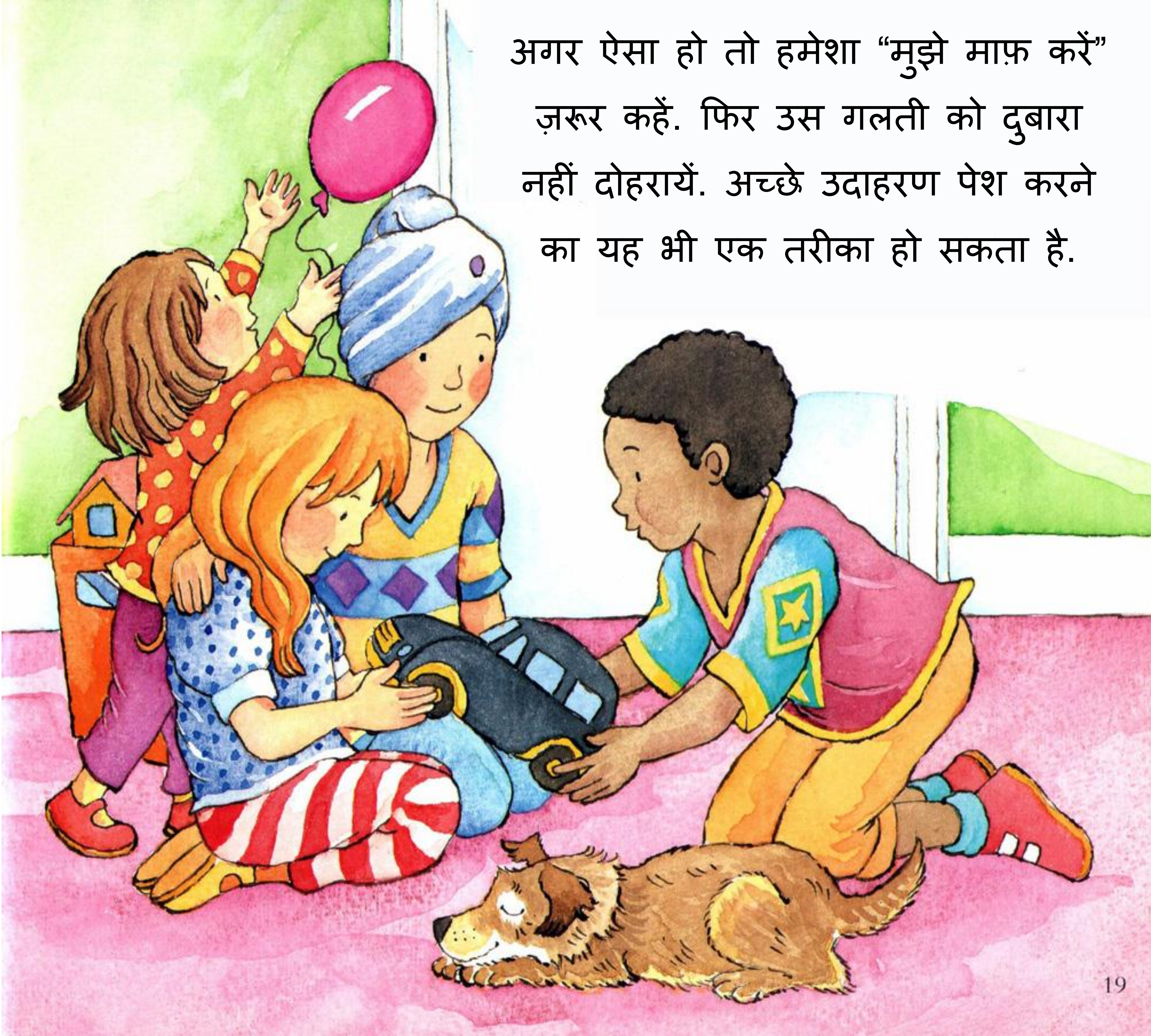
अपनी अच्छी तरह देखभाल करके भी तुम
एक अच्छा उदाहरण पेश कर सकते हो.

कोई भी इंसान हमेशा आदर्श
और उत्तम नहीं होता है.

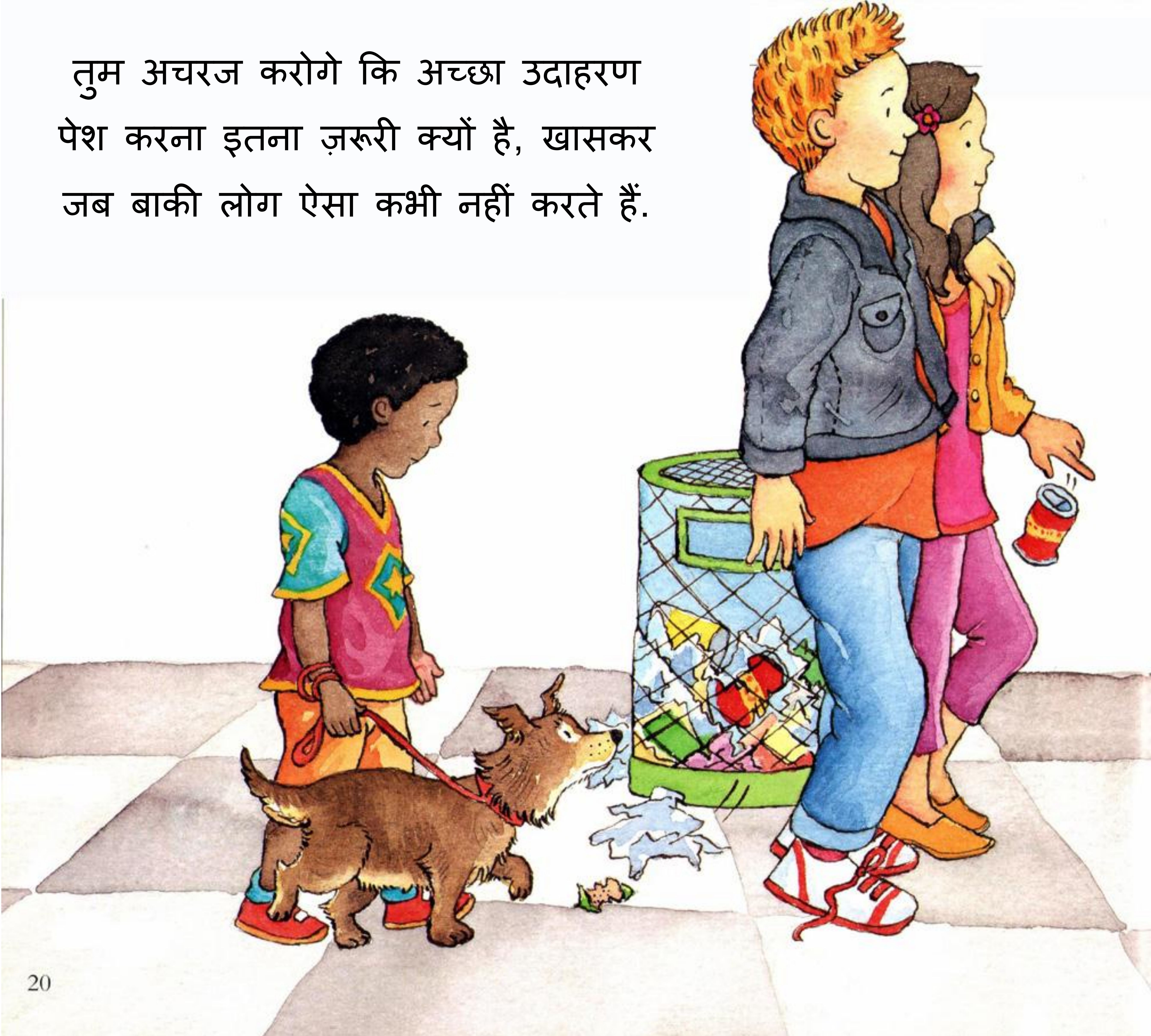


हम सभी लोग कभी-न-कभी कोई गलती
करते हैं और दूसरों से बुरी बातें कहते हैं.

अगर ऐसा हो तो हमेशा "मुझे माफ़ करें" ज़रूर कहें. फिर उस गलती को दुबारा नहीं दोहरायें. अच्छे उदाहरण पेश करने का यह भी एक तरीका हो सकता है.



तुम अचरज करोगे कि अच्छा उदाहरण पेश करना इतना ज़रूरी क्यों है, खासकर जब बाकी लोग ऐसा कभी नहीं करते हैं.



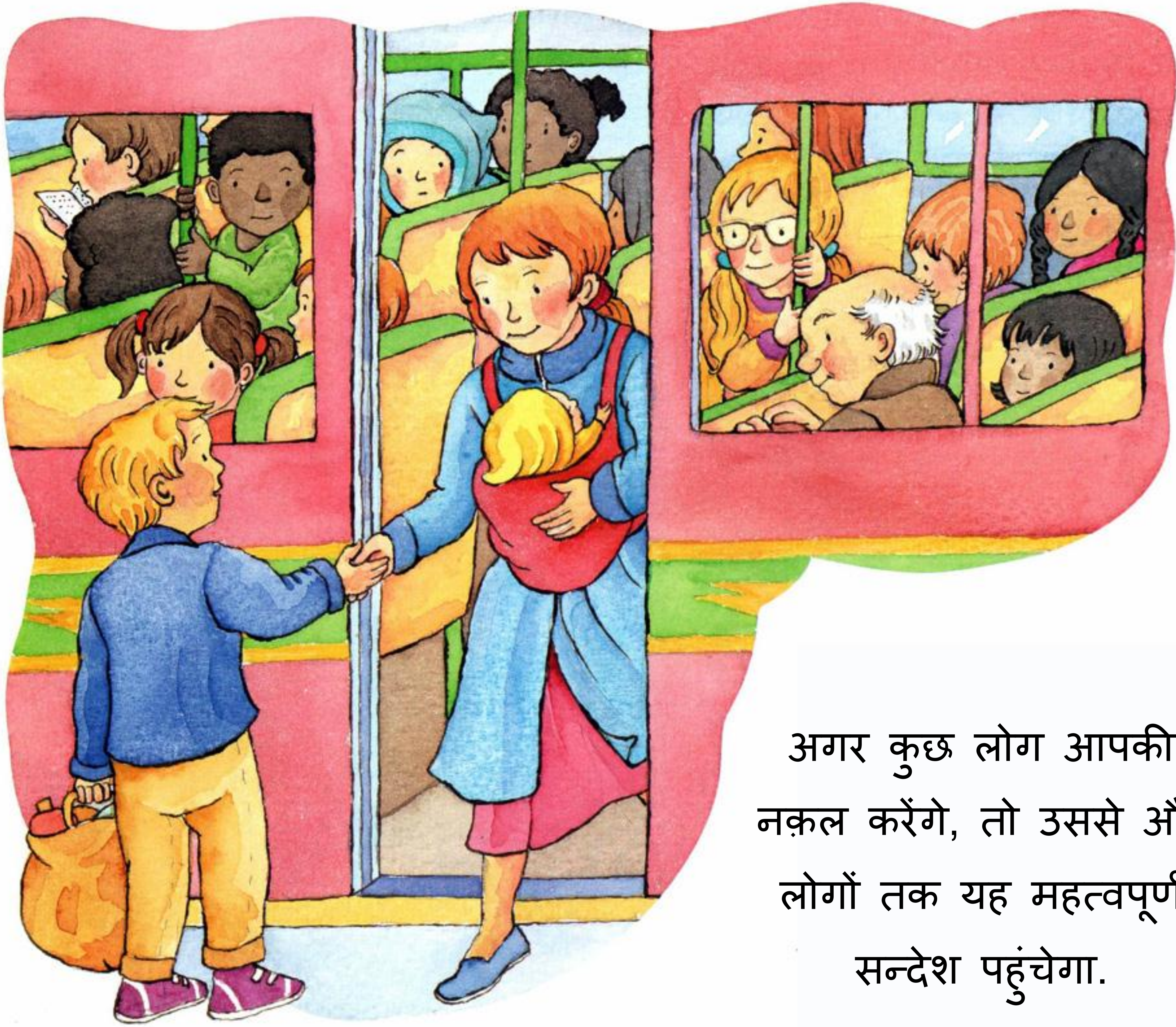
तुम शायद इस बात पर भी अचरज करो - कि क्या एक व्यक्ति के काम से वाकई में कोई फर्क पड़ेगा? बहुत से व्यस्क लोगों भी इस बात पर ताज्जुब करते हैं.

तुम क्या सोचते हो?

क्या तुम्हें कोई घटना याद है जहाँ लोगों ने गलत उदाहरण पेश किए हों? फिर क्या हुआ? तुम्हें क्या लगा?

हर इंसान यह तय कर सकता है कि वो कैसा बर्ताव करेगा और बाकी लोगों के साथ किस प्रकार पेश आएगा.

एक अच्छा उदाहरण पेश करके और अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ काम करके आप दूसरों के पालन के लिए एक सकारात्मक उदहारण पेश करेंगे.

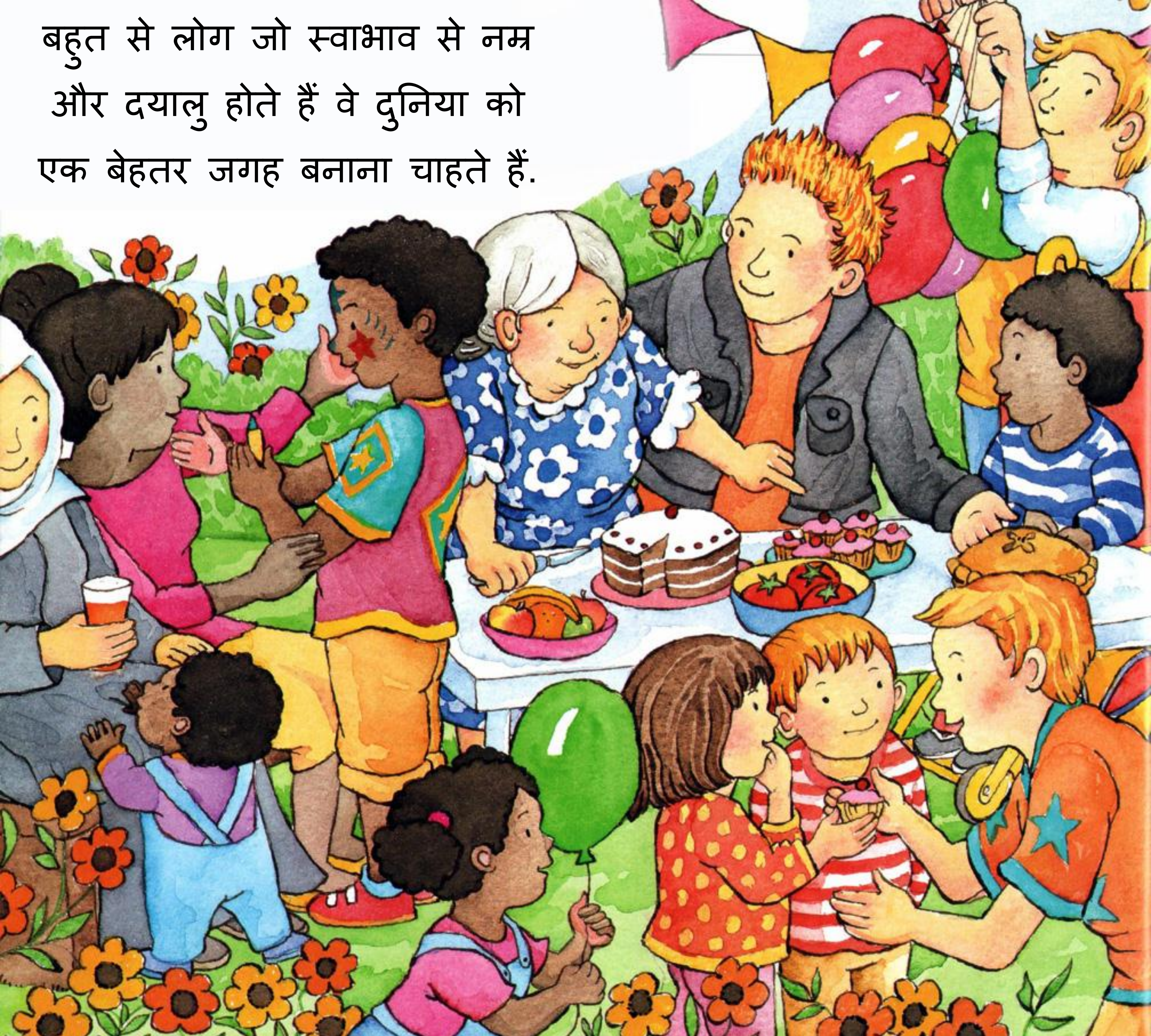


अगर कुछ लोग आपकी नक़ल करेंगे, तो उससे और लोगों तक यह महत्वपूर्ण सन्देश पहुंचेगा.

जब हरेक इंसान अच्छा व्यवहार करता है तो उससे हम सभी के परिवार, कक्षाएं और हमारा समुदाय बेहतर बनता है.

उसके बाद साथ मिलकर काम करना और खेलना
आसान और अधिक आनंददायी बनता है.

बहुत से लोग जो स्वाभाव से नम्र
और दयालु होते हैं वे दुनिया को
एक बेहतर जगह बनाना चाहते हैं.



यह बाग़ में बीज बोने जैसा है.
आप जितने ज्यादा बीज बोयेंगे, आपका
बाग़ देखने में उतना ही सुन्दर लगेगा.

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें?

ऐसा कहा जाता है कि अगर माता-पिता अपने बच्चों को समझदार, ज़िम्मेदार, और तमीजदार बनाना चाहते हैं तो उसके लिए उन्हें खुद अच्छे उदाहरण पेश करने चाहिए. जो लोग बच्चों की परवरिश करते हैं उनके उदाहरण बच्चों के लिए बहुत मायने रखते हैं. इसलिए माँ-बाप के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि वे तय करें कि वे किस प्रकार के उदाहरण पेश करेंगे और बच्चों के बड़े होने पर वे उनमें किस प्रकार के गुण देखना चाहेंगे. एक पालक की हैसियत से वे उन मूल्यों को बच्चों तक कैसे पहुंचाएंगे.

ज़रा सोंचे कि आप अपने बच्चों को विनम्रता कैसे सिखायेंगे. अगर आप बच्चे को आदर देंगे और उसके साथ विनम्रता से पेश आयेंगे तो बच्चा भी आपके साथ उसी तर्ज़ में पेश आएगा. कोई भी पालक इनका उपयोग कर सकता है – दयालु शब्दों का उपयोग, दूसरों की मदद करना, चीज़ों को बाँटना, दूसरों की बातों को सुनना, सच्चाई और ईमानदारी बरतना, कुछ करने से पहले सोचना, अपने गुस्से को काबू में रखना, दूसरों की भावनाओं का ख्याल रखना और काम पर या घर में सभी जगह, निष्पक्षता के सिद्धांत पर अमल करना.

आप जो कुछ कर रहे हैं उसका सन्दर्भ बच्चों को ज़रूर बताएं. अक्सर बच्चों को बिल्कुल नहीं पता होता है कि जो कुछ आप कर रहे हैं वो क्यों कर रहे हैं. अगर हम किसी बीमार मित्र के लिए खाना लेकर जा रहे हैं, या किसी सामुदायिक विकास प्रोजेक्ट में काम कर रहे हैं, तो हम बच्चों को बताएं कि वो क्यों महत्वपूर्ण है. इससे बच्चे हमारे तर्क को समझ पाएंगे और हमारी गतिविधियों को अपने व्यवहार से जोड़ पाएंगे.

एक-एक चरण करके ही आगे बढ़ें. “कृपया” और “धन्यवाद” जैसे जादुई शब्दों का आप खूब उपयोग करें. धीरे-धीरे उनमें “आपका स्वागत है” और “मुझे माफ़ करो” जैसे शब्द भी जोड़ें. जैसे-जैसे बच्चे थोड़े बड़े हों आप इन क्रियाओं पर ध्यान दें – खिलौने उठाकर रखना, भोजन के समय उचित व्यवहार, छोटे भाई-बहनों की देखभाल आदि.

अगर आपके बच्चों ने अच्छा व्यवहार किया हो तो उनकी तारीफ़ भी करें. “तुमने उस महिला का सामान उठाने में मदद करके बहुत अच्छा काम किया” या “तुमने ‘खेल-दिवस’ पर हरेक के साथ बहुत अच्छा सलूक किया.” बच्चों को हमेशा डांटते रहने की बजाए इस प्रकार के सकारात्मक सन्देश ज्यादा कारगर साबित होंगे.

बच्चे नियमों को समझते हैं और उन्हें तोड़ने का नतीजा क्या होगा यह भी समझते हैं. माता-पिता और टीचर्स बच्चों को सरल शब्दों में नियमों के लागू किए जाने के पीछे का तर्क भी समझायें.

हर बार आप सही नहीं होंगे. आप से भी कभी गलती होगी. सभी लोगों को कभी-न-कभी बहुत गुस्सा आता है, वे अपनी गलतियों के लिए माफ़ी भी नहीं मांगते, और अक्सर इतने दयालु नहीं होते जितना उन्हें होना चाहिए. अपनी असफलताओं को स्वीकार करें, और गलतियों के लिए माफ़ी मांगे. यह सोचें कि आप अगली बार कुछ अलग क्या करेंगे. अपनी असफलताओं को स्वीकार करने का और घर में बेहतर इंसान बनने के उदहारण पेश करें. ऐसा करने से बच्चे भी आपकी नक़ल करने को प्रोत्साहित होंगे.

स्कूल में बच्चों को तमाम कुशलताओं के अभ्यास का मौका मिलता है. अच्छे नागरिक बनने के लिए ज़रूरी है कि हम लोगों के बीच समानताएं और अंतरों को पहचानें, एक-दूसरे की मदद करें और स्कूल के बड़े समुदाय के काम आयें.