

EDITONE.KIDS

माँ

पहली शिक्षिका

माँ ही पहली गुरु है और राष्ट्र की सच्ची निर्माता

लेखक

डॉ. पंकज जग्या

हर माँ के लिए एक सरल, स्नेहमयी मार्गदर्शिका
शुरुआती वर्षों में अपने बच्चे को कैसे सिखाएँ —
आज के घर के लिए सच्ची, क्रदम-दर-क्रदम मदद के साथ

EDITONE.KIDS • PARENTING SERIES

माँ

पहली शिक्षिका

पहली गुरु। राष्ट्र की निर्माता।

लेखक

डॉ. पंकज जग्या

माँओं के लिए एक संपूर्ण, सरल-भाषा मार्गदर्शिका
शुरुआती वर्षों में बच्चे के मन को गढ़ने पर

EDITONE.KIDS

माँ — पहली शिक्षिका

पहली गुरु। राष्ट्र की निर्माता।

लेखक: डॉ. पंकज जग्या।

प्रकाशक: **editone.kids** — एक पैरेंटिंग एवं बाल-विकास प्रकाशन। प्रथम संस्करण।

यह पुस्तक शुरुआती बचपन, सीखने और घर के जीवन पर सामान्य मार्गदर्शन देती है। यह किसी डॉक्टर, शिशु-रोग विशेषज्ञ या बाल-विशेषज्ञ की सलाह का विकल्प नहीं है। अपने बच्चे की सेहत या विकास से जुड़ी किसी भी चिंता के लिए कृपया किसी योग्य विशेषज्ञ से मिलें।

यहाँ दिए विचार हर प्रेमी देखभालकर्ता पर लागू होते हैं — माँ, पिता, दादा-दादी, नाना-नानी और संरक्षक। हम "माँ" इसलिए कहते हैं क्योंकि अधिकांश भारतीय घरों में शुरुआती वर्षों में बच्चे के साथ सबसे अधिक समय वही बिताती है।

© editone.kids. सर्वाधिकार सुरक्षित।

हर उस माँ के नाम —
जो बिना कक्षा के सिखाती है,
बिना पद के राष्ट्र गढ़ती है,
और भविष्य को सँवारती है
एक-एक नन्हे दिल को, धीरे-धीरे।

एक बात, प्यारी माँ, आपसे

आप शायद खुद को शिक्षिका न कहें। आपके पास न ब्लैकबोर्ड है, न घंटी, न हाज़िरी रजिस्टर। फिर भी आप अपने बच्चे की सबसे शक्तिशाली शिक्षिका हैं। किसी भी स्कूल के दरवाज़े खुलने से बहुत पहले ही आपका बच्चा बोलना, महसूस करना, भरोसा करना, डरना और प्यार करना सीख चुका होता है — और यह सब उसने आपसे सीखा है।

हमारे देश में बच्चा अपने शुरुआती वर्षों का अधिकांश समय माँ के पास बिताता है। आपकी गोद में वह पहली बार शब्द सुनता है। आपके चेहरे से वह पहली बार जानता है कि मुस्कान का क्या अर्थ है। आपकी आवाज़ से वह मातृभाषा सीखता है। आप लोगों के साथ कैसा बर्ताव करती हैं, यह देखकर बच्चा चुपचाप सीखता है कि दुनिया के साथ कैसे पेश आना है।

यह एक बड़ी ज़िम्मेदारी है। पर कृपया डरें नहीं। इसे अच्छे से करने के लिए आपको किसी डिग्री की ज़रूरत नहीं। बस कुछ सरल बातें समझनी हैं कि नन्हे बच्चे का मन कैसे बढ़ता है — और फिर हर दिन प्यार और ध्यान से छोटे-छोटे सही चुनाव करने हैं। ठीक यही इस किताब में आपको मिलेगा।

हमने इसे आसान भाषा में, क़दम-दर-क़दम लिखा है। हम असल ज़िंदगी की बात करते हैं: आपके हाथ का मोबाइल फ़ोन, वह आया या मेड जो बच्चे को संभालती है, पीछे चलता टीवी, थकी हुई शामें। हममें से कोई भी संपूर्ण माता-पिता नहीं है। लक्ष्य संपूर्ण होना नहीं है। लक्ष्य है — मौजूद रहना, और हर दिन थोड़ा और समझदार बनना।

जब आप एक अच्छा इंसान गढ़ती हैं, तो आप केवल अपने परिवार की मदद नहीं करतीं। आप राष्ट्र को एक अच्छा नागरिक देती हैं। इसीलिए हम कहते हैं कि माँ राष्ट्र की निर्माता है। जो हाथ पालना झुलाता है, वही सचमुच दुनिया को गढ़ता है।

— *editone.kids* टीम

इस किताब का उपयोग कैसे करें

इस किताब को एक ही बार में पढ़ना ज़रूरी नहीं। इसे अपने पास रखें। जब भी थोड़ा शांत समय मिले, कुछ पन्ने पढ़ लें।

पूरी किताब में आपको तीन तरह के मददगार बॉक्स मिलेंगे:

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

एक आसान कार्ययोजना

ये बॉक्स आपको साफ़ क़दम देते हैं, जिन्हें आप आज ही, एक-एक करके, बिना उलझन के अपना सकती हैं।

यह याद रखें

दिल में रखने लायक एक छोटा, ज़रूरी विचार।

आपको **जाँच-सूचियाँ** भी मिलेंगी जिन्हें आप टिक कर सकती हैं, और **करें / न करें** तालिकाएँ जो एक नज़र में बेहतर चुनाव दिखाती हैं। जो आपके परिवार के लिए ठीक लगे, उसे अपनाएँ। हर घर अलग है, और अपने बच्चे को आप सबसे अच्छा जानती हैं।

विषय-सूची

भाग एक — आप ही पहली शिक्षिका हैं

1. दुनिया की सबसे ज़रूरी शिक्षिका
2. मातृ देवो भव — माँ ही पहली गुरु
3. आप राष्ट्र का निर्माण कर रही हैं

भाग दो — बच्चे का मस्तिष्क कैसे बढ़ता है

4. पहले 1000 दिन
5. हर चीज़ की नक़ल करता मस्तिष्क
6. शब्द ही मस्तिष्क का भोजन हैं
7. पहले प्यार — वह मिट्टी जिसमें बच्चा बढ़ता है

भाग तीन — आज के नए खतरे

8. मोबाइल फ़ोन — आपकी सबसे कठिन परीक्षा
9. जब कोई और आपके बच्चे को संभाले
10. टीवी और शोर भरा घर

भाग चार — घर की पाठशाला

11. पहले मातृभाषा

12. संस्कार — मूल्यों की शिक्षा

13. भावनात्मक रूप से मज़बूत बच्चा

14. कहानियाँ, संस्कृति और जड़ें

15. प्यार से अनुशासन

16. अच्छी आदतें और दिनचर्या

17. सवाल को कभी न रोकें

भाग पाँच — हर दिन का अभ्यास

18. एक दिन की झलक

19. उम्र के अनुसार मार्गदर्शन

20. आसान गतिविधियाँ, बिना पैसे

21. आम गलतियाँ जिनसे बचें

भाग छह — शिक्षिका का भी ध्यान

22. खाली बर्तन से कुछ नहीं उँडेला जा सकता

23. पिता और परिवार — एक टीम

24. कामकाजी माँ

25. जब आप थकी या ग्लानि महसूस करें

भाग सात — रोज़मर्रा की और मदद

26. आत्मविश्वास बढ़ाना

27. जब नया बच्चा आता है

28. शौच-प्रशिक्षण और आत्मनिर्भरता

29. कृतज्ञता और प्रार्थना सिखाना

30. बाहर खेल और प्रकृति

31. आम चिंताओं के जवाब

32. पूरी किताब एक पन्ने में

समापन पन्ने

- आपके बच्चे के नाम एक पत्र

- माँ के लिए रोज़ की याद

- छोटी जाँच-सूचियाँ

- editone.kids के बारे में

भाग एक

आप ही पहली शिक्षिका हैं

अध्याय 1

दुनिया की सबसे ज़रूरी शिक्षिका

आपके बच्चे का पहला स्कूल आपकी गोद है

अपने बच्चे के जीवन के सबसे पहले दिन के बारे में सोचिए। आँखें एक नई दुनिया में खुलती हैं। सब कुछ अनजाना है — रोशनी, आवाज़ें, चेहरे। और इस सारे नए पन के बीच, आप होती हैं। आपकी गर्माहट, आपकी महक, आपकी धड़कन। आप ही वह पहली चीज़ हैं जिस पर आपका बच्चा भरोसा करना सीखता है।

उसी दिन से सिखाना शुरू हो जाता है। किताबों से नहीं। पाठों से नहीं। बल्कि हर छोटे पल से। जब आप बोलती हैं, बच्चा भाषा सीखता है। जब आप मुस्कुराती हैं, बच्चा खुशी सीखता है। जब आप उसके रोने पर उसे चुप कराती हैं, बच्चा सीखता है कि दुनिया एक सुरक्षित जगह है। और जब आप गुस्सा करती हैं, बच्चा वह भी सीखता है।

स्कूल की शिक्षिका आपके बच्चे से कुछ ही घंटे मिलती है, वह भी तीन-चार साल की उम्र के बाद, कई बच्चों की कक्षा में। पर आप पहली साँस से ही उसके साथ हैं, अकेले, हजारों घंटे। किसी भी स्कूल की कोई शिक्षिका इतना समय, इतना प्यार या इतना भरोसा कभी नहीं पा सकती। इसीलिए आपकी सिखाई बात सबसे गहरी उतरती है।

सिखाना हमेशा "पढ़ाना" नहीं होता

कई माँएँ सोचती हैं, "मैं तो बच्चे को कुछ सिखा ही नहीं रही। मैं तो बस दिन भर खिलाती, साफ़ करती और संभालती हूँ।" पर यह सच नहीं है। इनमें से हर पल एक सीख है।

- जब आप चीज़ों के नाम बताती हैं — "यह पानी है", "यह तुम्हारा चम्मच है" — तो आप शब्द-भंडार बना रही हैं।
- जब आप बच्चे के तुतलाने का इंतज़ार करके जवाब देती हैं, तो आप बातचीत करना सिखा रही हैं।
- जब वह गिरता है और आप गले लगाती हैं, तो आप सिखा रही हैं कि भावनाएँ संभाली जा सकती हैं।
- जब आप दूधवाले को "धन्यवाद" कहती हैं, तो आप आदर सिखा रही हैं।

आपका बच्चा हर पल सीख रहा है, चाहे आप तय करें या न करें। बस एक सवाल है — वह क्या सीख रहा है? यह किताब इसी बारे में है — जान-बूझकर उस सीख में से ज़्यादा को अच्छा बनाने के बारे में।

यह याद रखें

आप पहले से ही एक शिक्षिका हैं। सवाल यह नहीं कि सिखाना है या नहीं, बल्कि यह कि क्या सिखाना है और कैसे।

शुरुआती वर्ष सबसे ज़्यादा क्यों मायने रखते हैं

एक बात जो कई लोग नहीं जानते। पूरे जीवन की सबसे ज़रूरी सीख छह साल की उम्र से पहले होती है — और उसका अधिकांश तीन साल से पहले। इन्हीं वर्षों में बच्चे का मस्तिष्क इतनी तेज़ी से बढ़ता है, जितना फिर कभी नहीं बढ़ेगा। यह कैसे होता है, यह हम भाग दो में देखेंगे। फ़िलहाल बस इतना मन में रखें: जिन वर्षों में आप ही अकेली शिक्षिका हैं, वही वर्ष सबसे ज़्यादा मायने रखते हैं।

यह बहुत अच्छी खबर है। इसका मतलब है कि आपके बच्चे के जीवन का सबसे शक्तिशाली "स्कूल" मुफ्त है, घर पर है, और उसे वही व्यक्ति चलाता है जो बच्चे से सबसे ज़्यादा प्यार करता है — यानी आप। आपको अमीर होने की ज़रूरत नहीं। बहुत पढ़ी-लिखी होने की भी ज़रूरत नहीं। बस मौजूद रहना है, स्नेहमयी रहना है और थोड़ा समझदार। एक जीवन बदलने के लिए इतना काफी है।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

खुद को शिक्षिका के रूप में देखना शुरू करें

1. हर सुबह खुद से एक बार कहें: "आज मैं अपने बच्चे की पहली शिक्षिका हूँ।"
2. कोई एक साधारण पल चुनें — नहाना, खाना, टहलना — और उसके बारे में बोल-बोलकर बात करें।
3. आज बच्चे ने आपसे जो एक बात नक़ल की, उसे देखें। अच्छी हो या बुरी — बस ध्यान दें।
4. यही जागरूकता पूरी शुरुआत है। आपने शुरू कर ही दिया है।

अध्याय 2

मातृ देवो भव — माँ ही पहली गुरु

एक प्राचीन सत्य जिसे हमारी संस्कृति हमेशा से जानती है

बहुत पहले, हमारे बुजुर्गों ने माँ को बहुत ऊँचा स्थान दिया। हमारी परंपरा में बच्चा जो पहली पंक्तियाँ सीखता है उनमें एक है — मातृ देवो भव, यानी "माँ को देवता के समान मानो।" यह केवल आदर की एक पंक्ति नहीं है। इसमें एक गहरा विचार है: माँ ही बच्चे की पहली गुरु है, ज्ञान और सही जीवन की दुनिया में उसकी पहली मार्गदर्शक।

हमारी पुरानी शिक्षा-पद्धति में बच्चा लगभग पाँच साल की उम्र में गुरुकुल जाता था। पर असली नींव तो उससे बहुत पहले, घर पर, माँ ही रखती थी। उसने ही बच्चे को पहले शब्द दिए, पहली

प्रार्थनाएँ दीं, सही और गलत की पहली समझ दी। गुरुकुल का गुरु तो उसी पर आगे का निर्माण करता था जो माँ पहले ही शुरू कर चुकी होती थी।

जन्म से पहले शुरू होने वाली शिक्षा

हमारी परंपरा गर्भ संस्कार की बात करती है — यह मान्यता कि बच्चे के जन्म से पहले ही, माँ की शांति, उसके विचार, उसके आसपास का संगीत और शब्द, सब बढ़ते हुए शिशु पर छाप छोड़ते हैं। आधुनिक विज्ञान भी अब मानता है कि गर्भ में पल रहा शिशु आवाज़ें और माँ की आवाज़ सुन सकता है। आप इसे गर्भ संस्कार कहें या विज्ञान, सीख एक ही है: एक शांत, स्नेहमयी माँ बच्चे को एक शांत शुरुआत देती है।

"माँ ही पहली शिक्षिका है जो बच्चे को बताती है कि दुनिया क्या है और उसमें उसकी जगह क्या है।"

— हमारी परंपरा में निहित एक विचार

"पहली" होना क्यों मायने रखता है

हमारे बुजुर्गों ने जो क्रम दिया — माता, पिता, गुरु, देव (माँ, पिता, गुरु, ईश्वर) — उसमें माँ सबसे पहले आती है। इसलिए नहीं कि बाक़ी कम ज़रूरी हैं, बल्कि इसलिए कि माँ बच्चे तक सबसे पहले पहुँचती है। वही सबसे पहली ईंटें रखती है। अगर वे ईंटें मज़बूत और सीधी हों, तो उनके ऊपर बना सब कुछ दृढ़ खड़ा रहता है।

यह आपका सम्मान है और आपकी शक्ति भी। हमारी संस्कृति ने माँ को यह ऊँचा स्थान यँ ही नहीं दिया। उसने हज़ारों साल पहले वही देख लिया था जो विज्ञान आज सिद्ध कर रहा है — कि जो हाथ बच्चे को सबसे पहले थामता है, वही उस इंसान को गढ़ता है जो वह बच्चा आगे बनेगा।

यह याद रखें

पहली गुरु होना आप पर रखा कोई बोझ नहीं है। यह आपको मिला एक उपहार है। इसे डर से नहीं, गर्व से उठाएँ।

एक आधुनिक चेतावनी

इस ऊँचे सम्मान के साथ एक चुपचाप खतरा भी जुड़ा है। चूँकि हमारा समाज शब्दों में माँ की इतनी प्रशंसा करता है, इसलिए असल ज़िंदगी में उसकी मदद करना कभी-कभी भूल जाता है। उसके काम को पवित्र कहा जाता है, फिर भी उसे "असली काम" नहीं माना जाता। हम भाग छह में इस पर लौटेंगे, क्योंकि जो शिक्षिका थकी हुई और बिना सहारे के है, वह अच्छे से नहीं सिखा सकती। माँ का सम्मान करने का मतलब उसकी मदद करना होना चाहिए, केवल प्रशंसा करना नहीं।

अध्याय 3

आप राष्ट्र का निर्माण कर रही हैं

एक-एक बच्चे को गढ़कर, आप भविष्य रच रही हैं

एक मशहूर कहावत है: "जो हाथ पालना झुलाता है, वही दुनिया पर राज करता है।" इसका मतलब यह नहीं कि माँ किसी सिंहासन पर बैठती है। इसका मतलब कुछ गहरा है। जो व्यक्ति बच्चे को पालता है, वह उस बच्चे का चरित्र गढ़ता है — और वही बच्चा बड़ा होकर समाज को गढ़ता है। तो माँ, चुपचाप, घर पर बैठे-बैठे, पूरे राष्ट्र का भविष्य गढ़ रही होती है।

इसे सरलता से सोचिए। राष्ट्र अपने लोगों से ही बनता है। अच्छे, ईमानदार, बहादुर, दयालु नागरिक एक मज़बूत राष्ट्र बनाते हैं। स्वार्थी, डरपोक, लापरवाह नागरिक उसे कमज़ोर करते हैं। और नागरिक का चरित्र सबसे पहले कहाँ गढ़ा जाता है? बचपन में। घर में। माँ के पास। इसलिए जब आप एक अच्छा इंसान गढ़ती हैं, तो आप पूरे देश को एक उपहार दे रही होती हैं।

जीजाबाई और शिवाजी की कहानी

हमारा इतिहास यह बात बहुत सुंदर ढंग से दिखाता है। मराठा राज्य के महान संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज को उनकी माँ राजमाता जीजाबाई ने गढ़ा। उनके बचपन का बड़ा हिस्सा उन्होंने लगभग अकेले ही उन्हें पाला। उन्होंने केवल खिलाया-पहनाया नहीं। उन्होंने उसे रामायण और महाभारत की कहानियाँ सुनाई। उसके दिल को साहस से, न्याय से, और स्वराज — अपने राज — के सपने से भर दिया।

सबसे शुरुआती वर्षों से ही उन्होंने उसमें धरती और धर्म के प्रति भक्ति के बीज बोए। उन्होंने उसे अन्याय से घृणा करना और कमजोरों की रक्षा करना सिखाया। दुनिया जिस बहादुर राजा को याद करती है, वह पहले एक छोटा बालक था जो अपनी माँ की बातें सुनता था। यही है माँ की राष्ट्र-निर्माता वाली शक्ति — बड़े-बड़े भाषणों में नहीं, बल्कि रात की कहानियों और रोज़ के मूल्यों में।

"बचपन से ही उन्होंने उसमें राष्ट्र के प्रति भक्ति के बीज बोए — साहस,
सच्चाई, निर्भयता।"

— जीजाबाई द्वारा शिवाजी के पालन-पोषण पर

वे माँएँ जिन्होंने राष्ट्र को सिखाया

और यह केवल राजाओं के बेटों को पालने की बात नहीं है। सावित्रीबाई फुले के बारे में सोचिए, जो भारत की पहली महिला शिक्षिकाओं में से एक बनीं और लड़कियों के लिए पहला भारतीय-संचालित स्कूल खोला। उन्हें "आधुनिक शिक्षा की माँ" के रूप में याद किया जाता है। उन्होंने दिखाया कि एक स्त्री केवल अपने बच्चे को ही नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र की बेटियों को सिखा सकती है। माँ की सिखाने वाली भावना पूरे समाज को रोशन कर सकती है।

यह याद रखें

हो सकता है आपका नाम किसी इतिहास की किताब में कभी न आए। पर जो अच्छा नागरिक आप गढ़ती हैं, वह आपकी सिखाई हर बात साथ लेकर राष्ट्र के भविष्य में कदम रखेगा।

और भी माँएँ जिन्होंने महान जीवन गढ़े

जीजाबाई अकेली नहीं हैं। महात्मा गांधी की माँ पुतलीबाई गहरी धार्मिक, सच्ची और अनुशासित थीं। छोटे मोहनदास ने उन्हें कठिन व्रत निभाते और बिना शिकायत दूसरों की सेवा करते देखा। उनकी शांत दृढ़ता ही गांधी की ईमानदारी और आत्म-संयम की जड़ बनी। स्वामी विवेकानंद की माँ भुवनेश्वरी देवी ने अपने बेटे में सबसे शुरुआती वर्षों से ही कहानियों, शास्त्रों और स्पष्ट सोच का प्रेम भरा। हर बार, जिस महान व्यक्ति की दुनिया ने बाद में प्रशंसा की, वह पहले अपनी माँ के पास सीखता एक छोटा बच्चा था। यही इतिहास का ढंग है: एक मज़बूत राष्ट्र के पीछे मज़बूत माँएँ खड़ी होती हैं, घर पर चुपचाप सिखाती हुई।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

बच्चे को केवल अपने लिए नहीं, राष्ट्र के लिए पालें

1. बच्चे को सिखाएँ कि हम दूसरों के साथ जीते हैं, केवल अपने लिए नहीं।
2. दया और ईमानदारी की उतनी ही तारीफ़ करें जितनी अंकों और इनामों की।
3. हमारे इतिहास के बहादुर, अच्छे लोगों की सच्ची कहानियाँ सुनाएँ।
4. बच्चे को आपको पड़ोसी की मदद करते, मज़दूर का आदर करते, वादा निभाते देखने दें।
5. अक्सर कहें: "अच्छा इंसान दूसरों की मदद करता है।" बच्चे वही बनते हैं जो वे सुनते हैं।

भाग दो

बच्चे का मस्तिष्क कैसे बढ़ता है

अध्याय 4

पहले 1000 दिन

गर्भ से तीन साल तक के वर्ष सबसे ज़्यादा क्यों मायने रखते हैं

जिस दिन से शिशु गर्भ में आता है, तीसरे जन्मदिन तक लगभग एक हज़ार दिन होते हैं। मस्तिष्क के विकास के लिए ये हज़ार दिन आपके बच्चे के पूरे जीवन के सबसे ज़रूरी दिन हैं। बाद में आप जो कुछ भी करेंगी, उसमें इतनी शक्ति कभी नहीं होगी जितनी उसमें है जो आप अभी करती हैं।

इसका कारण यह है। नवजात का मस्तिष्क पूरा बना हुआ नहीं होता। वह हर दिन बनता रहता है। जब-जब शिशु कुछ देखता, सुनता, छूता, चखता और महसूस करता है, तब-तब मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच नन्हे संबंध बनते हैं। शुरुआती वर्षों में मस्तिष्क ये संबंध हैरान कर देने वाली गति से बनाता है — किसी भी बाद की उम्र से कहीं तेज़। आप अपने बच्चे को जो अनुभव देती हैं, वही इस इमारत की ईंटें हैं।

मस्तिष्क को क्या बनाता है

अच्छी ख़बर यह है: जो चीज़ें बच्चे का मस्तिष्क बनाती हैं, वे सरल और मुफ्त हैं।

- **बातचीत** — आपका कहा हर शब्द इमारत में जुड़ता है।
- **स्पर्श** — गोद में लेना, दुलारना, हल्की मालिश शिशु को सुरक्षित महसूस कराते हैं।
- **आँख मिलाना और मुस्कान** — ये जुड़ाव और भरोसा सिखाते हैं।
- **जवाब देना** — शिशु आवाज़ करे और आप जवाब दें, तो मस्तिष्क सीखता है "मेरा होना मायने रखता है।"
- **खेल** — साधारण खेल, छुपा-छुपी, चीज़ें जमाना, नाम बताना — सब सीखना ही है।

यह आना-जाना — शिशु कुछ करे, आप जवाब दें, शिशु फिर जवाब दे — मस्तिष्क बनाने वाली सबसे शक्तिशाली गतिविधियों में से एक है। विशेषज्ञ इसे कभी-कभी "सर्व एंड रिटर्न" कहते हैं, यानी आवाज़ों और मुस्कानों से फेंक-पकड़ का खेल। इसके लिए आपको खिलौनों की ज़रूरत नहीं। बस ध्यान की ज़रूरत है।

यह याद रखें

शिशु का मस्तिष्क महँगे खिलौनों से नहीं, बल्कि आपके स्नेहमयी, बार-बार दिए ध्यान से बनता है। आप ही अपने बच्चे का सबसे अच्छा "मस्तिष्क-भोजन" हैं।

इस इमारत को क्या नुक़सान पहुँचाता है

जैसे कुछ चीज़ें मस्तिष्क बनाती हैं, वैसे ही कुछ चीज़ें उसे धीमा कर देती हैं:

- घंटों अकेले रहना, जहाँ न बात हो न स्पर्श।
- असली इंसानी चेहरों और आवाज़ों की जगह स्क्रीन का आना (अध्याय 8 में और)।
- घर में लगातार डर, चीख-पुकार या तनाव।
- बिना किसी स्थिर, स्नेहमयी देखभालकर्ता के हाथों-हाथ घुमाया जाना।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

पहले 1000 दिनों का पूरा लाभ उठाएँ

1. दिन भर शिशु से बात करें, भले ही वह अभी जवाब न दे सके। आप जो कर रही हैं, उसे बोलकर बताएँ।
2. शिशु आवाज़ करे, तो रुकें, देखें और जवाब दें। बारी-बारी से करें।
3. जी भरकर गोद लें और दुलारें — प्यार से शिशु "बिगड़ता" नहीं।
4. एक या दो स्थिर देखभालकर्ता रखें, बार-बार बदलते हाथ नहीं।
5. घर को शांत रखें। शांत घर बढ़ते मस्तिष्क का सबसे अच्छा मित्र है।

अध्याय 5

हर चीज़ की नक़ल करता मस्तिष्क

आपका बच्चा हमेशा आपको देख रहा है

बच्चे ज़्यादातर चीज़ें इसलिए नहीं सीखते कि हम उन्हें बताते हैं। वे देखकर और नक़ल करके सीखते हैं। नन्हे बच्चे का मस्तिष्क नक़ल करने के लिए ही बना है। इसी तरह वे बोलना, चलना, खाना और बर्ताव करना सीखते हैं। वे अपने आसपास के लोगों की नक़ल करते हैं — और सबसे बढ़कर, वे आपकी नक़ल करते हैं।

इसीलिए आप एक बात सिखाकर दूसरी नहीं कर सकतीं। आप बच्चे से कह सकती हैं, "चिल्लाओ मत।" पर अगर आप चिल्लाती हैं, तो बच्चा चिल्लाना सीख जाता है। आप कह सकती हैं, "हमेशा सच बोलो।" पर अगर बच्चा आपको फ़ोन पर झूठ बोलते सुनता है, तो वह सीखता है कि झूठ बोलना आम बात है। बच्चा वह मानता है जो आप करती हैं, वह नहीं जो आप कहती हैं।

बच्चे ज़बरदस्त नक़लची होते हैं।

इसलिए उन्हें नक़ल करने के लिए कुछ बढ़िया दीजिए।

आप दिन भर एक नमूना हैं

यह दबाव जैसा लगता है, पर यह एक सरल मार्गदर्शन भी है। आपको किसी पेचीदा तरीक़े की ज़रूरत नहीं। बस आपको वैसा इंसान बनना है जैसा आप अपने बच्चे को बनाना चाहती हैं। शांत बच्चा चाहिए? शांति दिखाइए। विनम्र बच्चा चाहिए? विनम्र रहिए, आया और सब्ज़ी बेचने वाले के साथ भी। पढ़ने वाला बच्चा चाहिए? बच्चे को आपको पढ़ते देखने दीजिए।

बच्चा देखता और नक़ल करता है

- आप बड़ों का स्नेह से अभिवादन करती हैं
- ग़लती पर माफ़ी माँगती हैं
- मुश्किल में शांत रहती हैं
- खाने के समय फ़ोन रख देती हैं

बच्चा यह भी नक़ल करता है

- आप मज़दूरों से रूखेपन से बोलती हैं
- कभी ग़लती नहीं मानतीं
- गुस्से में चिल्लाती हैं
- खाते-खाते फ़ोन चलाती हैं

यह याद रखें

आप अपने बच्चे की पहली पाठ्यपुस्तक हैं — दिन भर खुली हुई। वे आपके हर काम को पढ़ते हैं। वही पाठ बनिए जो आप उन्हें सिखाना चाहती हैं।

अपने शब्दों और लहज़े पर ध्यान दें

बच्चे केवल यह नक़ल नहीं करते कि आप क्या कहती हैं, बल्कि यह भी कि कैसे कहती हैं। आपकी आवाज़ का लहज़ा, गुस्से में इस्तेमाल किए शब्द, और जब आपको लगता है कि बच्चा नहीं सुन रहा तब आप दूसरों के बारे में जैसे बोलती हैं — यह सब रिकॉर्ड हो रहा होता है। जो बच्चा नरम, आदरभरे शब्द सुनता है, वह नरमी से बोलना सीखता है। जो कठोर शब्द और चुगली सुनता है, वह वे भी सीख लेता है। बच्चे के सामने बोलने से पहले रुककर पूछना अच्छा है: "क्या मैं चाहूँगी कि मेरा बच्चा यही बात, इन्हीं शब्दों में दोहराए?"

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

खुद उदाहरण बनिए

1. एक ऐसी आदत चुनिए जो आप बच्चे में चाहती हैं — मान लीजिए, विनम्रता।
2. एक हफ़्ते तक बच्चे को नहीं, खुद को देखिए। क्या आप वह दिखा रही हैं?
3. जब चूक हो (हम सबसे होती है), तो ज़ोर से कहिए: "मुझसे ग़लती हुई, मैं ठीक करूँगी।" यह भी सिखाता है।

4. पहले खुद को बदलिए। बच्चा बिना एक भी भाषण के पीछे-पीछे चलेगा।

अध्याय 6

शब्द ही मस्तिष्क का भोजन हैं

आप जितना ज़्यादा बोलेंगी, बच्चा उतना ज़्यादा बढ़ेगा

शब्दों को भोजन की तरह सोचिए। जैसे बच्चे का शरीर दूध, दाल और रोटी से बढ़ता है, वैसे ही बच्चे का मस्तिष्क शब्दों से बढ़ता है। शुरुआती वर्षों में बच्चा जितने ज़्यादा अच्छे शब्द सुनता है, मस्तिष्क उतना ही मज़बूत होता है — खासकर भाषा, सोच और आगे चलकर पढ़ाई के लिए।

वैज्ञानिकों ने इसका गहरा अध्ययन किया है। जो बच्चे अपने पहले तीन वर्षों में ख़ूब स्नेहभरी, अलग-अलग तरह की बातचीत सुनते हैं, उनका शब्द-भंडार आमतौर पर बड़ा होता है और वे आगे स्कूल में बेहतर करते हैं। जो बच्चे बहुत कम बातचीत सुनते हैं, वे पीछे से शुरू करते हैं — और अक्सर पीछे ही रह जाते हैं। यह फ़र्क़ पैसे का नहीं है। यह फ़र्क़ शब्दों का है। और शब्द मुफ़्त हैं।

"भाषा का पोषण" — मस्तिष्क को शब्द खिलाना

आपको किसी खास कक्षा की ज़रूरत नहीं। बस हर दिन अपने बच्चे से बात करनी है, गाना है और पढ़ना है। बच्चे को यह भरपूर शब्द-भोजन ऐसे दीजिए:

- **अपने दिन को बोलकर बताएँ:** "अब हम तुम्हारे हाथ धो रहे हैं। पानी गुनगुना है। यह रहा साबुन।"
- **हर चीज़ का नाम बताएँ:** वस्तुएँ, रंग, जानवर, भावनाएँ, शरीर के अंग।
- **गाएँ:** लोरियाँ, तुकबंदियाँ, अपनी मातृभाषा के सरल गीत।
- **पढ़ें:** शिशु को भी। चित्रों की ओर इशारा करें, नाम बताएँ, आवाज़ें निकालें।
- **पूछें और रुकें:** "बिल्ली कहाँ है?" फिर रुकें, और बच्चे को जवाब देने का मौक़ा दें।

यह याद रखें

जिस बच्चे से बात की जाती है, वह बोल, सोच और सीख पाने वाला बच्चा बनता है। शब्द देने में उदार रहिए। इनकी कोई कीमत नहीं, पर ये सब कुछ देते हैं।

बच्चे "से" बात करें, केवल "पर" नहीं

सबसे अच्छी बातचीत दोनों ओर से होती है। स्क्रीन बच्चे "पर" बोलती है। आप बच्चे "से" बात करती हैं — आप रुकती हैं, सुनती हैं, और जो वह कहे या करे उसका जवाब देती हैं। यही आना-जाना मस्तिष्क को सचमुच बढ़ाता है। बच्चे के असली शब्द बोलने से पहले भी, उसकी आवाज़ों को बातचीत में उसका हिस्सा मानिए। उन्हें जवाब दीजिए। इससे वह सीखता है कि बोलना यानी आपस में बाँटना।

बच्चे की बात में शब्द जोड़िए

यह एक सरल, शक्तिशाली तरीका है। जब बच्चा एक शब्द कहे, तो आप दो या तीन शब्दों से जवाब दीजिए। अगर बच्चा इशारा करके कहे "कुत्ता", तो आप कहिए, "हाँ! एक बड़ा भूरा कुत्ता। कुत्ता दौड़ रहा है।" इसे "शब्द जोड़ना" कहते हैं। बच्चा जो देता है, उसे लेकर आप नरमी से थोड़ा बढ़ा देती हैं। दिन में कई बार करने पर यह आपके बच्चे की भाषा किसी भी कक्षा से तेज़ी से बढ़ाता है। आप बच्चे को सुधार नहीं रहीं — आप चुपचाप उसे और ज़्यादा दिखा रही हैं।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

रोज़ 30 मिनट का "शब्द-भोजन" दें

1. दिन के तीन पल चुनें: नहाना, खाना और सोने का समय।
2. हर पल पर, जो हो रहा है उसके बारे में बच्चे से खुलकर बात करें।
3. दिन में एक बार, साथ मिलकर कोई चित्र-पुस्तक पढ़ें या देखें, भले पाँच मिनट।
4. सरल सवाल पूछें और जवाब के लिए रुकें, भले ही वह तुतलाहट हो।

5. अपनी मातृभाषा का भरपूर उपयोग करें — यही सबसे गहरा शब्द-भोजन है (देखें अध्याय 11)।

अध्याय 7

पहले प्यार — वह मिट्टी जिसमें बच्चा बढ़ता है

सीखने से पहले बच्चे को सुरक्षित महसूस होना ज़रूरी है

एक बीज की कल्पना कीजिए। आप उसे दुनिया की सबसे अच्छी शिक्षा दे सकती हैं, पर अगर मिट्टी ठंडी और कठोर हो, तो वह नहीं उगेगा। बच्चे के लिए वह मिट्टी है भावनात्मक सुरक्षा — सुरक्षित, प्रिय और चाहे जाने का गहरा एहसास। कुछ भी सीखने से पहले बच्चे को सबसे पहले सुरक्षित महसूस होना चाहिए।

जब शिशु रोता है और आप आती हैं, तो वह सीखता है: "दुनिया मुझे जवाब देती है। मैं सुरक्षित हूँ।" जब बच्चा डरता है और आप उसे गोद में लेती हैं, तो वह सीखता है: "बड़ी भावनाएँ भी संभाली जा सकती हैं।" यही सुरक्षित एहसास वह मज़बूत फ़र्श बनता है जिस पर आगे की सारी सीख, साहस और आत्मविश्वास खड़े होते हैं।

प्यार से शिशु "बिगड़ता" नहीं

कुछ बड़े कह सकते हैं, "बच्चे को इतना गोद मत लो, बिगड़ जाएगा।" नन्हे शिशु के लिए यह सच नहीं है। शिशु के रोने का जवाब देना उसे बिगाड़ता नहीं — यह भरोसा बनाता है। जिस शिशु की ज़रूरतें पूरी होती हैं, वह समय के साथ कम रोता है, ज़्यादा नहीं, क्योंकि वह सीख लेता है कि दुनिया भरोसेमंद है। प्यार सिखाने में कमज़ोरी नहीं है। प्यार ही सिखाने की नींव है।

बच्चा उसी से सबसे अच्छा सीखता है जो उसे सबसे सुरक्षित महसूस कराता है।
वह व्यक्ति आप हैं।

शांत घर, शांत बच्चा

बच्चे घर का माहौल महसूस करते हैं। लगातार चीख-पुकार, झगड़ा और तनाव बच्चे के मस्तिष्क को "डर की हालत" में डाल देते हैं। डर की हालत में मस्तिष्क अच्छे से सीख या बढ़ नहीं सकता — वह डरने में ही उलझा रहता है। इसका मतलब यह नहीं कि आपका घर संपूर्ण होना चाहिए। हर परिवार में मुश्किल दिन आते हैं। मतलब बस इतना है कि हमें जितना हो सके बच्चे की दुनिया को गरम और स्थिर रखने की कोशिश करनी चाहिए।

यह याद रखें

सुरक्षित बच्चा, सीखता बच्चा। डरा हुआ बच्चा, ठिठका हुआ बच्चा। प्यार सिखाने का उल्टा नहीं है — वह उसकी शुरुआत है।

स्थिर रहिए, संपूर्ण नहीं

बच्चों को ऐसी माँ की ज़रूरत नहीं जो हर पल खुश और धैर्यवान हो — कोई हो ही नहीं सकता। उन्हें इतना चाहिए कि वे महसूस करें कि ज़्यादातर समय आप स्नेहमयी हैं, ज़रूरत पड़ने पर आती हैं, और आप पर भरोसा किया जा सकता है। यही स्थिर, भरोसेमंद प्यार बच्चे को सुरक्षित महसूस कराता है। एक स्थिर, स्नेहमयी रिश्ते के भीतर कुछ बुरे पल कोई स्थायी नुकसान नहीं करते। मायने पूरी गर्माहट रखती है।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

भावनात्मक सुरक्षा बनाएँ

1. शिशु के रोने का जवाब झुँझलाहट से नहीं, शांति और देखभाल से दें।
2. रोज़ खुलकर स्नेह दें — गले लगाना, गोद में बिठाना, मीठे शब्द।
3. बच्चा परेशान हो, तो भावना का नाम बताएँ: "तुम उदास हो। कोई बात नहीं।"
4. बच्चे के सामने झगड़ने से बचें। अगर हो जाए, तो उसे आपको मेल-मिलाप करते भी देखने दें।

5. छोटी, स्थिर दिनचर्याएँ रखें। जब जीवन में अनुमान लग सके, तो बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं।

भाग तीन

आज के नए खतरे

अध्याय 8

मोबाइल फ़ोन — आपकी सबसे कठिन परीक्षा

हर आधुनिक माँ के लिए सबसे बड़ी नई चुनौती

इस किताब के सभी विषयों में से यह विषय आपका पूरा ध्यान माँगता है। मोबाइल फ़ोन आपके बच्चे की शुरुआती सीख के लिए अकेला सबसे बड़ा नया खतरा है। यह हर घर में है, हर हाथ में है, दिन भर है। और यह चुपचाप हमारे बच्चों के मस्तिष्क के बढ़ने का ढंग बदल रहा है। कृपया इस अध्याय को धीरे-धीरे पढ़िए।

स्क्रीन असल ज़िंदगी से अलग क्यों है

अध्याय 6 याद कीजिए: बच्चे का मस्तिष्क दोतरफ़ा बातचीत से बढ़ता है — आप बोलती हैं, बच्चा जवाब देता है, आप फिर जवाब देती हैं। स्क्रीन यह नहीं कर सकती। वह बच्चे "पर" बोलती है। वह चमकीले रंग और तेज़ आवाज़ें दिखाती है, पर कभी रुकती नहीं, कभी सुनती नहीं, आपके बच्चे को कभी जवाब नहीं देती। इसलिए बच्चा घंटे भर स्क्रीन घूरकर भी आपके साथ पाँच मिनट की असली बातचीत से कहीं कम सीखता है।

और बुरी बात यह कि स्क्रीन पर बिताया समय उन चीज़ों से चुराया गया समय है जो सचमुच मस्तिष्क बनाती हैं — बोलना, खेलना, छूना, खोजना। स्क्रीन पर हर घंटा वह घंटा है जब बच्चा असल ज़िंदगी से नहीं सीख रहा।

विशेषज्ञ क्या सलाह देते हैं

दुनिया भर के बाल-स्वास्थ्य विशेषज्ञ कुछ सरल सीमाओं पर लगभग सहमत हैं:

- **2 साल से कम:** स्क्रीन से लगभग पूरी तरह बचें। बस एक ठीक उपयोग है — परिवार (नानी, दादा) के साथ वीडियो कॉल, क्योंकि वह असली, दोतरफ़ा बातचीत है।
- **2 से 5 साल:** स्क्रीन को दिन में **ज़्यादा से ज़्यादा लगभग एक घंटे** तक रखें, वह भी धीमी, अच्छी सामग्री — और जब हो सके, साथ देखें।
- **खाने के समय स्क्रीन नहीं, और सोने से कम-से-कम एक घंटे पहले स्क्रीन नहीं।**

यह याद रखें

फ़ोन बच्चे को चुप रख सकता है। पर वह बच्चे को बढ़ा नहीं सकता। चुप रहना सीखने के बराबर नहीं है।

सबसे कठिन हिस्सा: आपका अपना फ़ोन

यह वह सच है जो बहुत कम लोग खुलकर कहते हैं। समस्या केवल बच्चे की स्क्रीन का समय नहीं है। समस्या हमारी है। जब आप दूध पिलाते हुए, बच्चे के खेलते हुए, साथ बैठे हुए फ़ोन चलाती हैं — तो बच्चा एक ऐसी माँ को देखता है जो शरीर से मौजूद है पर मन से अनुपस्थित। बच्चा इसे महसूस करता है। वह सीखता है कि फ़ोन उससे ज़्यादा ज़रूरी है। और अध्याय 5 याद रखिए: वे आपकी नज़र करते हैं। फ़ोन से चिपकी माँ ऐसा बच्चा पालती है जो फ़ोन चाहता है।

शोधकर्ताओं ने यह भी देखा है कि जब बच्चा फ़ोन में खोए माता-पिता का ध्यान खींचने की कोशिश करता है और कोई जवाब नहीं मिलता, तो बच्चा परेशान हो सकता है या कोशिश करना ही छोड़ देता है। फ़ोन उस अनमोल "सर्व एंड रिटर्न" को तोड़ देता है जो मस्तिष्क बढ़ाता है। इसलिए इस पूरी किताब का सबसे शक्तिशाली स्क्रीन-नियम आपके अपने हाथों के बारे में है।

माँ के लिए क्रदम-दर-क्रदम

बच्चे के सामने अपना मोबाइल कैसे इस्तेमाल करें

1. फ़ोन-मुक्त जगहें और समय तय करें। दूध पिलाते, नहलाते, खेलते और सोते समय फ़ोन नहीं। ये पूरी तरह बच्चे के हैं।
2. बच्चे के साथ रहते हुए फ़ोन नज़र से दूर रखें। मेज़ पर उल्टा नहीं — दूसरे कमरे या दराज़ में। जो दिखेगा नहीं, उस तक हाथ नहीं जाएगा।
3. बच्चे को बताएँ कि आप क्या कर रही हैं। अगर ज़रूरी हो, तो कहें: "मम्मा दो मिनट पापा को फ़ोन कर रही है," फिर वादा निभाकर फ़ोन रख दें।
4. अपना फ़ोन तब चलाएँ जब बच्चा सो जाए, तब नहीं जब वह आपके पास खेल रहा हो और आपकी नज़र चाहता हो।
5. नज़र उठाएँ और जवाब दें। बच्चा आपको कुछ दिखाए, तो रुकें, देखें और जवाब दें। हर बार ऐसा करने पर आप उसका मस्तिष्क बढ़ाती हैं।
6. रोना रोकने के लिए फ़ोन कभी न दें। स्क्रीन से चुप कराया बच्चा भावनाएँ संभालना कभी नहीं सीखता। उसकी जगह उसे गोद में लें।
7. फ़ोन वहाँ से दूर चार्ज करें जहाँ बच्चा सोता और खेलता है। नज़र से दूर, मन से दूर — दोनों के लिए।

अगर आप थोड़ी स्क्रीन की छूट देती हैं

दो साल से बड़े बच्चे के लिए थोड़ी अच्छी स्क्रीन कोई अपराध नहीं। इसे समझदारी से करें:

- साथ देखें। बच्चे के साथ बैठें, जो दिख रहा है उस पर बात करें, चीज़ों के नाम बताएँ। इससे स्क्रीन एक साझा गतिविधि बन जाती है।
- धीमी, नरम, उम्र के अनुकूल सामग्री चुनें, हो सके तो अपनी भाषा में। तेज़, चमकती, शोरगुल वाली वीडियो से बचें।

- **साफ़ समय और साफ़ अंत तय करें।** "दो गाने, फिर हम बंद कर देंगे।" हर बार वादा निभाएँ।
- **खाने या सोने के समय स्क्रीन रोज़ की आदत न बने।** इन दिनचर्याओं को इंसानी ही रहने दें।

करें	न करें
• बच्चे के समय में फ़ोन दूर रखें • उसकी जगह बात करें, गाएँ, खेलें • कोई भी स्क्रीन साथ देखें • तय, छोटी सीमाएँ रखें	• रोना रोकने को फ़ोन थमाना • दूध पिलाते हुए फ़ोन चलाना • खाने या सोने से पहले स्क्रीन देना • बच्चे को केवल देखते हुए खिलाना

यह याद रखें

आप अपने बच्चे को जो सबसे बड़ा उपहार दे सकती हैं, वह है आपका पूरा ध्यान। कोई ऐप आपके चेहरे, आपकी आवाज़, और उससे मिलती आपकी आँखों की जगह नहीं ले सकता।

अध्याय 9

जब कोई और आपके बच्चे को संभाले

आया, मेड, दादा-दादी और डे-केयर — मुख्य शिक्षिका आप ही रहें

आज कई घरों में आया या मेड बच्चे को घंटों संभालती है। बहुत-सी माँएँ नौकरी करती हैं, या उन्हें बस मदद चाहिए होती है। इसमें कोई शर्म नहीं। पर एक बात हर माँ को साफ़ समझनी चाहिए: नन्हा बच्चा उसी की भाषा, आदतें और यहाँ तक कि सोच भी सीख

लेता है जो उसके साथ सबसे ज़्यादा समय बिताता है। अगर वह आया है, तो बच्चा आया के शब्द, लहज़ा और तौर-तरीके सोख लेगा — अच्छे हों या बुरे।

यह इतना क्यों मायने रखता है

अध्याय 5 और 6 याद कीजिए: बच्चे नक़ल करते हैं, और बच्चे शब्दों से बढ़ते हैं। नन्हे बच्चे को नहीं पता कि कौन "ज़रूरी" है। वह तो बस उसी से सीखता है जो वहाँ मौजूद है। अगर आया रूखे शब्द बोलती है, तो बच्चा रूखे शब्द सीखता है। अगर आया बच्चे को दिन भर टीवी के आगे बिठा देती है, तो बच्चा मस्तिष्क बनाने का अनमोल समय खो देता है। अगर आया स्नेहमयी है और नरमी से बात करती है, तो बच्चे को लाभ होता है। देखभालकर्ता के शब्द और बर्ताव ही बच्चे के शब्द और बर्ताव बन जाते हैं।

यह आया को दोष देने के लिए नहीं है। कई बहुत स्नेही और देखभाल करने वाली होती हैं। बात बस इतनी है: जो आपके बच्चे के साथ सबसे ज़्यादा समय बिताता है, वही आपके बच्चे को सिखा रहा है। इसलिए उस व्यक्ति को आपको बड़ी सावधानी से चुनना है, अच्छे से मार्गदर्शन देना है, और यह पक्का करना है कि मुख्य शिक्षिका और मुख्य लगाव आप ही रहें।

यह याद रखें

आप अपने बच्चे की देखभाल बाँट सकती हैं। पर सिखाना और लगाव कभी पूरी तरह किसी और को न सौंपें। अपने बच्चे की दुनिया का केंद्र आप ही बनी रहें।

सही देखभालकर्ता चुनना

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

बच्चे के लिए आया या मेड कैसे चुनें

1. देखें कि वे कैसे बोलती हैं। क्या वे नरम शब्द और शांत लहज़ा इस्तेमाल करती हैं? बच्चा रोज़ इसी भाषा की नक़ल करेगा।

2. देखें कि वे बच्चे से कैसा बर्ताव करती हैं। धैर्यवान और स्नेही, या रूखी और ऊबी हुई? भरोसा करने से पहले कुछ समय देखें।
3. स्क्रीन के बारे में पूछें। इसे पक्का नियम बनाएँ: आपकी गैरमौजूदगी में बच्चे को "चुप रखने" के लिए फ़ोन या टीवी नहीं।
4. सफ़ाई और सुरक्षा की आदतें जाँचें। हाथ धोना, सुरक्षित खाना, सँभालकर उठाना-रखना।
5. एक स्थिर व्यक्ति को प्राथमिकता दें, बार-बार बदलते हाथों से बेहतर। बच्चे को एक या दो स्थिर देखभालकर्ता चाहिए, हर महीने नया चेहरा नहीं।

देखभालकर्ता का मार्गदर्शन

आया प्रशिक्षण से शिक्षिका नहीं होती। आपको शिक्षिका को सिखाना होगा। अपने बच्चे की देखभाल कैसे चाहती हैं, इस बारे में साफ़, स्नेही और दृढ़ रहें।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

रोज़ अपनी आया का मार्गदर्शन कैसे करें

1. सरल नियम लिखकर या दीवार पर दें: फ़ोन नहीं, रूखे शब्द नहीं, डरावनी कहानियाँ नहीं, बच्चे को अकेला नहीं छोड़ना।
2. केवल बताएँ नहीं, करके दिखाएँ। आया को देखने दें कि आप बच्चे से कैसे बात करती और खेलती हैं, ताकि वे आपका तरीका अपनाएँ।
3. केवल खिलाना नहीं, बात और खेल भी माँगें। उनसे कहें: "बच्चे से बात कीजिए, गाइए, चीज़ों के नाम बताइए।" देखभाल पेट भरने से कहीं ज़्यादा है।
4. अपनी भाषा और मूल्यों पर ज़ोर दें। उनसे विनम्र शब्द और अपनी मातृभाषा इस्तेमाल करने को कहें।
5. रोज़ हाल पूछें। पूछें कि बच्चे ने क्या खाया, खेला, कहा। नए शब्द या आदतें देखें — पता करें कि वे कहाँ से आईं।

मुख्य शिक्षिका और लगाव बने रहना

भले आप घंटों दूर रहें, फिर भी आप अपने बच्चे की दुनिया का दिल बनी रह सकती हैं। यह केवल घंटों की गिनती की बात नहीं। यह इस बात की है कि जो घंटे आपके पास हैं, उनमें आप कितनी मौजूद और स्नेहमयी हैं।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

जब दूसरे मदद करें, तब केंद्र कैसे बने रहें

1. अपने साथ के समय की रक्षा करें। जब घर पर हों, तो पूरी तरह वहीं रहें — फ़ोन दूर (अध्याय 8), नज़र बच्चे पर।
2. ख़ास रस्में अपने पास रखें। नहलाना, सोने की कहानी या रात का दूध खुद करने की कोशिश करें। ये सबसे गहरा लगाव बनाते हैं।

3. रोज़ बच्चे से बात और पढ़ाई करें, भले 20–30 मिनट ध्यान से। इससे आपकी आवाज़ और मूल्य सबसे मज़बूत बने रहते हैं।
4. मूल्य खुद सिखाएँ। शिष्टाचार, प्रार्थनाएँ, सही-गलत — ये मुख्यतः आपसे आएँ।
5. नरमी से देखें और सुधारें। अगर बच्चा कोई रूखा शब्द या आदत पकड़ ले, तो शांति से बेहतर तरीक़ा सिखाएँ, और देखभालकर्ता का भी मार्गदर्शन करें।

करें	न करें
• नरम, स्थिर देखभालकर्ता चुनें • साफ़ नियम दें, खासकर स्क्रीन नहीं • सोने का समय और कहानियाँ अपने पास रखें • घर पर हों तो पूरी तरह मौजूद रहें	• बच्चा सौंपकर ध्यान देना छोड़ देना • रूखे शब्द या डरावनी बातें होने देना • आया का दिन भर टीवी पर निर्भर रहना • यह सोचना कि सब अकेले ही करना है

यह याद रखें

मदद लेना हार नहीं है। समझदार माँ अपने बच्चे के चारों ओर एक अच्छी टीम बनाती है — और उस टीम की कप्तान खुद बनी रहती है।

अध्याय 10

टीवी और शोर भरा घर

पीछे चलता शोर चुपचाप सीख को कैसे धीमा करता है

दिन भर पीछे चलता टेलीविज़न भले हानिरहित लगे। पर वह है नहीं। भले ही कोई देख न रहा हो, तेज़ आवाज़ वाला टीवी घर को ऐसे शोर से भर देता है जो उस नरम दोतरफ़ा बातचीत को दबा देता

है जो बच्चे को चाहिए। अध्ययन दिखाते हैं कि पीछे चलता टीवी माता-पिता के बच्चों से बोले शब्दों को घटा देता है और उनके खेल तथा ध्यान को तोड़ देता है।

"पीछे चलती" स्क्रीन की समस्या

- यह आपका ध्यान खींच लेती है, इसलिए आप बच्चे से कम बात करती हैं।
- यह खेल के दौरान बच्चे का ध्यान तोड़ती है, जिससे एकाग्रता कमज़ोर होती है।
- यह बच्चे को सिखाती है कि हमेशा शोर और कोई स्क्रीन चलती रहनी चाहिए।
- तेज़, ज़ोरदार सामग्री नन्हे बच्चे को ज़रूरत से ज़्यादा उत्तेजित कर सकती और शांति बिगाड़ सकती है।

यह याद रखें

खामोशी ख़ाली नहीं होती। एक शांत घर बातचीत, खेल और बढ़ते मन के लिए जगह से भरा होता है।

"पर संगीत और लर्निंग वीडियो का क्या?"

धीमा संगीत और गीत बहुत अच्छे हैं — वे आवाज़ हैं, स्क्रीन नहीं, और साथ में गाना असली, दोतरफ़ा मज़ा है। पर शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए तथाकथित "लर्निंग वीडियो" वैसा नहीं सिखाते जैसा वादा करते हैं। नन्हा बच्चा शब्द किसी जीवित इंसान से सीखता है जो जवाब देता है, उस स्क्रीन से नहीं जो उस पर बोलती है। अगर आप बड़े बच्चे के लिए कोई गीत-वीडियो चलाएँ भी, तो साथ बैठें, साथ गाएँ, और छोटा रखें। मूल्य इसमें है कि आप उसका हिस्सा हैं, स्क्रीन में नहीं।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

अपने घर का शोर शांत करें

1. जब कोई सचमुच न देख रहा हो, तो टीवी बंद कर दें।

2. खाने का समय स्क्रीन-मुक्त रखें — उसकी जगह परिवार के साथ बात करें।
3. हर दिन थोड़ा शांत, धीमा खेल का समय रखें, बिना किसी स्क्रीन के।
4. तेज़ चैनल चलते छोड़ने के बजाय धीमा संगीत बजाएँ या गाएँ।
5. बच्चे के सोने की जगह को स्क्रीन और तेज़ रोशनी से मुक्त रखें।

एक शांत, खामोश घर सबसे सरल उपहारों में से एक है जो आप दे सकती हैं। इसकी कोई कीमत नहीं, फिर भी यह उस बातचीत, खेल और ध्यान के लिए जगह खोलता है जो एक मज़बूत नन्हे मन को गढ़ते हैं।

भाग चार

घर की पाठशाला: क्या सिखाएँ

अध्याय 11

पहले मातृभाषा

आपकी भाषा आपके बच्चे की सबसे गहरी जड़ है

बच्चों को अंग्रेज़ी देने की उतावली में हम कभी-कभी मातृभाषा की शक्ति भूल जाते हैं। पर शोध और परंपरा दोनों सहमत हैं: बच्चा सबसे पहले घर की भाषा में ही सोचता, महसूस करता और सपने देखता है। मज़बूत मातृभाषा अंग्रेज़ी की राह में रुकावट नहीं है — वह तो वह नींव है जो आगे की सारी पढ़ाई, अंग्रेज़ी समेत, को आसान और गहरा बनाती है।

मातृभाषा क्यों मायने रखती है

- यह भाव, परिवार और संस्कृति की भाषा है — यह प्यार और अर्थ साथ लाती है।
- जो बच्चा एक भाषा को गहराई से जानता है, वह अगली भाषा ज़्यादा आसानी से सीखता है।
- यह बच्चे को दादा-दादी, जड़ों, कहानियों और मूल्यों से जोड़ती है।
- जिस भाषा को बच्चा सबसे अच्छा जानता है, उसमें सोच अधिक स्पष्ट होती है।

अपने बच्चे से अपनी मातृभाषा में भरपूर बात कीजिए। पुराने गीत गाइए। पुरानी कहानियाँ सुनाइए। केवल छोटे आदेश नहीं, ख़ूब सारे शब्द इस्तेमाल कीजिए। भरपूर मातृभाषा में पला बच्चा एक मज़बूत "भाषा-मस्तिष्क" विकसित करता है जो जीवन भर हर विषय में काम आता है।

यह याद रखें

अपने बच्चे को अपनी भाषा पूरी तरह दीजिए। यह पुराने ज़माने की बात नहीं — यह वह सबसे मज़बूत जड़ है जिससे बाक़ी सारी सीख उगती है।

क्या मेरा बच्चा दो भाषाएँ सीख सकता है?

हाँ। बच्चों का मस्तिष्क एक से ज़्यादा भाषाएँ सीखने के लिए बना है, और दो-तीन भाषाओं के बीच बड़ा होना एक उपहार है, बोझ नहीं। बस ध्यान यह रहे कि मातृभाषा पहले मज़बूत और समृद्ध हो — वही वह ठोस ज़मीन है जिस पर बाक़ी भाषाएँ खड़ी होती हैं। हमारी राष्ट्रीय शिक्षा-सोच भी अब शुरुआती वर्षों में छोटे बच्चों को मातृभाषा में पढ़ाने को प्रोत्साहित करती है। इसलिए अपनी भाषा गर्व से और पूरी तरह बोलिए। अंग्रेज़ी या दूसरी भाषाएँ नरमी से और बाद में जोड़िए — मातृभाषा की मित्र के रूप में, उसकी जगह लेने वाली के रूप में कभी नहीं।

माँ के लिए क्रदम-दर-क्रदम

मज़बूत मातृभाषा बनाएँ

1. हर दिन अपने बच्चे से अपनी मातृभाषा में भरपूर और स्नेह से बात करें।
2. अपनी भाषा में पारंपरिक तुकबंदियाँ और लोरियाँ गाएँ।
3. अपनी संस्कृति की पारिवारिक कहानियाँ और लोककथाएँ सुनाएँ।
4. केवल चीज़ों के नहीं, भावों और विचारों के भी नाम बताएँ — "गर्व", "धैर्य", "दया"।
5. अगर अंग्रेज़ी भी चाहती हैं, तो उसे बाद में नरमी से जोड़ें — मातृभाषा छोड़कर कभी नहीं।

संस्कार — मूल्यों की शिक्षा

वे सीखें जो एक अच्छा इंसान बनाती हैं

अंक और डिग्रियाँ मायने रखती हैं, पर वे सबसे ज़रूरी चीज़ नहीं जो आप सिखाएँगी। सबसे ज़रूरी सीख हैं मूल्य — जिन्हें हम संस्कार कहते हैं। ईमानदारी, दया, आदर, साहस, कृतज्ञता, ज़िम्मेदारी। ये केवल एक सफल इंसान नहीं, बल्कि एक अच्छा इंसान गढ़ते हैं। और अच्छे लोग ही एक अच्छा राष्ट्र बनाते हैं।

मूल्य सिखाए नहीं जाते, पकड़े जाते हैं

आप भाषण देकर मूल्य नहीं सिखा सकतीं। बच्चा आपको ईमानदार देखकर ईमानदारी सीखता है। बच्चा आदर पाकर और आपको दूसरों का आदर करते देखकर आदर सीखता है — आया, चौकीदार, बुजुर्ग सबका। बच्चा आपकी दया से दया सीखता है। फिर वही बात: वे वही नक़ल करते हैं जो आप करती हैं।

अपने बच्चे को पहले अच्छा बनना सिखाएँ,
और बाद में होशियार।
दुनिया में होशियार लोग बहुत हैं जो अच्छे नहीं हैं।

शुरू में सिखाने लायक मूल्य

- **ईमानदारी** — सच बोलना, तब भी जब मुश्किल हो।
- **आदर** — बड़ों का, मज़दूरों का, सभी लोगों का बराबरी से।
- **दया** — मदद करना, बाँटना, दूसरों और जानवरों के साथ नरमी।
- **कृतज्ञता** — धन्यवाद कहना, जो है उसकी क़दर करना।
- **ज़िम्मेदारी** — ग़लती मानना, जो शुरू किया उसे पूरा करना।
- **साहस** — सही के लिए खड़े होना, असफल होने पर फिर कोशिश करना।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

रोज़ थोड़ा-थोड़ा मूल्य बोएँ

1. पहले खुद उस मूल्य को जिँएँ — वही बनें जो आप देखना चाहती हैं।
2. बच्चे को अच्छा करते पकड़ें और तारीफ़ करें: "यह तुमने बहुत अच्छा किया, बहुत दयालु बात थी।"
3. रोज़ के छोटे पलों का उपयोग करें — खाना बाँटना, बड़ों का अभिवादन, घर में मदद।
4. ऐसी कहानियाँ सुनाएँ जहाँ अच्छा बर्ताव जीतता है और सराहा जाता है।
5. बच्चा ग़लती करे, तो सबक़ शांति से सिखाएँ — सज़ा कम, समझाना ज़्यादा।

एक साधारण दिन में छिपे मूल्य के पल

मूल्य सिखाने के लिए आपको ख़ास समय की ज़रूरत नहीं। वे साधारण दिन में छिपे रहते हैं, इस इंतज़ार में कि आप उन्हें दिखाएँ:

- भाई-बहन के साथ नाश्ता बाँटना — यह है **दया**।
- चौकीदार या मेड का स्नेह से अभिवादन — यह है **आदर**।
- दुकानदार से ग़लती से मिला ज़्यादा पैसा लौटाना — यह है **ईमानदारी**।
- खाने और मदद के लिए "धन्यवाद" कहना — यह है **कृतज्ञता**।
- आपकी कोई छोटी चीज़ उठाने में मदद — यह है **ज़िम्मेदारी**।
- पक्षियों के लिए पानी रखना — यह है **करुणा**।

हर बार मूल्य का नाम ज़ोर से लें। धीरे-धीरे बच्चा केवल काम नहीं, उसके पीछे का सुंदर शब्द और विचार भी सीख जाता है।

यह याद रखें

अच्छे संस्कार वाला बच्चा पूरे राष्ट्र के लिए एक उपहार है। राष्ट्र-निर्माता के रूप में यही आपका सबसे सच्चा काम है।

अध्याय 13

भावनात्मक रूप से मज़बूत बच्चा

भावनाएँ सिखाना जीवन भर के लिए सिखाना है

हम बच्चों को गिनती और अक्षर सिखाते हैं, पर भावनाओं के बारे में सिखाना अक्सर भूल जाते हैं। फिर भी जो बच्चा अपनी भावनाओं को समझता है — गुस्सा, डर, उदासी, खुशी — वह शांत, आत्मविश्वासी और दयालु वयस्क बनता है। यह सबसे क़ीमती चीज़ों में से एक है जो आप सिखा सकती हैं, और यह बहुत जल्दी शुरू होती है।

भावना का नाम बताएँ

जब कोई बड़ी भावना बच्चे पर हावी हो जाती है, तो वह उसे अभी समझ नहीं पाता। आपका काम है नरमी से उसे शब्द देना। "तुम्हें गुस्सा आ रहा है क्योंकि खिलौना टूट गया।" "तुम तेज़ आवाज़ से डर गए।" जब आप किसी भावना का नाम बताती हैं, तो बच्चे को उसे समझने में मदद करती हैं — और जो भावना समझ ली जाए, उसे संभालना आसान हो जाता है।

हर भावना ठीक है; हर काम नहीं

बच्चे को यह ज़रूरी फ़र्क़ सिखाएँ। गुस्सा आना ठीक है। मारना ठीक नहीं। उदास होना ठीक है। हम रो सकते हैं, और फिर हल्का महसूस करते हैं। किसी भावना के लिए बच्चे को कभी शर्मिंदा न करें ("इतना बच्चा मत बनो")। इसके बजाय भावना को स्वीकार करें और काम का मार्गदर्शन करें।

यह याद रखें

जो बच्चा अपनी भावनाओं को नाम दे और संभाल सके, वह ऐसा वयस्क बनता है जो जीवन संभाल सके। यही असली मज़बूती है।

जब गुस्से का दौरा आए

हर नन्हे बच्चे को भावनाओं का तूफान आता है। यह बुरा बर्ताव नहीं — बस बच्चे की भावनाएँ इतनी बड़ी हो जाती हैं कि उसका छोटा मन उन्हें संभाल नहीं पाता। आपकी शांति ही दवा है।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

गुस्से के दौरे को शांति से संभालना

1. पहले खुद शांत रहें। एक साँस लें। आपकी शांति धीरे-धीरे उनकी बन जाती है।
2. उनके स्तर तक झुकें और उन्हें सुरक्षित रखें। चिल्लाएँ या मारें नहीं।
3. भावना का नाम बताएँ: "तुम्हें बहुत गुस्सा है कि हमें घर जाना है।"
4. चुपचाप उनके साथ रुकें। बड़ी भावनाएँ लहर की तरह गुज़र जाती हैं, अगर आप उनसे न लड़ें।
5. शांति लौटे, तो गले लगाएँ। बाद में नरमी से बात करें कि क्या हुआ था।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

भावनात्मक मज़बूती बढ़ाएँ

1. बच्चे की भावनाओं का नाम शांति से और अक्सर ज़ोर से बताएँ।
2. बच्चा बिखर जाए, तो खुद शांत रहें — आप ही वह शांति हैं जो वे उधार लेते हैं।
3. भावना स्वीकारें, बर्ताव का मार्गदर्शन करें: "मैं देख रही हूँ तुम्हें गुस्सा है। चलो हाथ नहीं, शब्द इस्तेमाल करें।"

4. अपनी भावनाओं का नाम भी बताएँ: "मम्मा थकी है, इसलिए थोड़ा आराम करूँगी।"
5. तूफान गुज़र जाए, तो गले लगाएँ और फिर जुड़ें। सज़ा के तौर पर प्यार कभी न छीनें।

अध्याय 14

कहानियाँ, संस्कृति और जड़ें

हम जो हैं, उसे आगे कैसे सौंपें

जैसे जीजाबाई ने कहानियों से शिवाजी को गढ़ा, वैसे ही आप अपने बच्चे को हमारी कहानियों, त्योहारों और संस्कृति के समृद्ध खज़ाने से गढ़ सकती हैं। कहानियाँ केवल मनोरंजन नहीं हैं। ये वह तरीका हैं जिससे बच्चा मूल्य, कल्पना, भाषा और पहचान सीखता है — सब एक साथ, बिना तकलीफ़ के, खुशी से।

कहानियाँ इतनी शक्तिशाली शिक्षक क्यों हैं

- ये भाषण से नहीं, पात्रों के ज़रिए सही-ग़लत सिखाती हैं।
- ये शब्द-भंडार और कल्पना बढ़ाती हैं।
- ये बच्चे को परिवार, संस्कृति और जड़ों से जोड़ती हैं।
- ये गर्म, साझा पल हैं जो आपका लगाव गहरा करते हैं।

हमारे महाकाव्यों की कहानियाँ सुनाएँ — राम का साहस, कृष्ण की बुद्धि, हनुमान की भक्ति। लोककथाएँ, पारिवारिक किस्से, हमारे इतिहास के सच्चे वीरों की कहानियाँ सुनाएँ। त्योहारों को जीवित पाठ बनने दें: समझाएँ कि हम क्यों मनाते हैं, हर एक का क्या अर्थ है।

माँ के लिए क्रदम-दर-क्रदम

कहानी और संस्कृति को रोज़ की खुशी बनाएँ

1. रोज़ एक कहानी सुनाएँ या पढ़ें, सबसे अच्छा सोने के समय।
2. अपनी आवाज़ का उपयोग करें — हर पात्र के लिए अलग लहज़ा। इसे मज़ेदार बनाएँ।
3. बाद में पूछें: "वीर ने क्या किया? वह अच्छा था या बुरा? क्यों?"
4. त्योहार केवल मिठाई से नहीं, समझाकर मनाएँ — अर्थ बाँटें।
5. अपने परिवार और बुजुर्गों की कहानियाँ सुनाएँ। जड़ें बच्चे को मज़बूती देती हैं।

कोई कहानी याद नहीं? फिर भी सुना सकती हैं

कई माँएँ कहती हैं, "पर मुझे तो कोई कहानी याद नहीं।" आपको याद होने की ज़रूरत नहीं। आप एक मिनट में बना सकती हैं:

- अपने बचपन की बात सुनाएँ — बच्चे "जब मम्मा छोटी थी" सुनना बहुत पसंद करते हैं।
- एक सरल कहानी बनाएँ जिसमें आपका बच्चा वीर हो, कोई बहादुर या दयालु काम कर रहा हो।
- किसी प्यारे जानवर ने आज क्या किया, यह मज़ेदार आवाज़ में बताएँ।
- किसी भी चित्र को देखें और बनाएँ कि उसमें क्या हो रहा है।

कहानी का चतुर होना ज़रूरी नहीं। आपकी गर्म आवाज़ और पूरा ध्यान ही असली जादू है।

यह याद रखें

जो बच्चा जानता है कि वह कहाँ से आया है, वह आत्मविश्वास के साथ भविष्य में क्रदम रखता है। कहानियाँ ही वह तरीका हैं जिससे आप हमारी संस्कृति की आत्मा सौंपती हैं।

अध्याय 15

प्यार से अनुशासन

बिना डर या मार के बर्ताव का मार्गदर्शन

अनुशासन का मतलब सज़ा नहीं है। अनुशासन का असली अर्थ है सिखाना — बच्चे को नरमी से सही बर्ताव सीखने की ओर ले जाना। हममें से कई चीख और मार के बीच बड़े हुए। पर अब हम जानते हैं कि एक बेहतर तरीका है — ऐसा जो रिश्ते या हौसले को तोड़े बिना सबक सिखाता है।

मारना और चिल्लाना ठीक से काम क्यों नहीं करते

मारना भले एक पल के लिए कोई काम रोक दे, पर यह ग़लत सबक सिखाता है: कि बड़े लोग छोटों को मारते हैं, कि दूसरों को क़ाबू करने का तरीका डर है, और कि माता-पिता डरने की चीज़ हैं, भरोसे की नहीं। डरा हुआ बच्चा ग़लती से सीखने के बजाय उसे छिपाता है। शांत, दृढ़ मार्गदर्शन कहीं बेहतर काम करता है और आपके बच्चे को आपके करीब रखता है।

बर्ताव को सुधारें,
पर बच्चे को कभी न कुचलें।

इसके बजाय क्या काम करता है

- शांत और दृढ़ रहें। एक स्थिर "नहीं" गुस्से वाले "नहीं" से ज़्यादा सिखाता है।
- सरलता से समझाएँ कि कोई चीज़ क्यों मना है।
- साफ़, स्थिर सीमाएँ तय करें — साफ़ नियमों से बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं।
- दिशा बदलें — करने के लिए कोई बेहतर चीज़ सुझाएँ।
- अच्छे बर्ताव की तारीफ़ बुरे की डाँट से ज़्यादा करें। बच्चे वही दोहराते हैं जिस पर ध्यान मिलता है।

माँ के लिए क्रदम-दर-क्रदम

ऐसा अनुशासन जो सिखाए

1. प्रतिक्रिया से पहले रुकें और साँस लें। गुस्से में नहीं, शांति से अनुशासन दें।
2. बच्चे के स्तर तक झुकें, आँखों में देखें, नरमी और साफ़-साफ़ बोलें।
3. नियम और कारण बताएँ: "हम खाना नहीं फेंकते। खाना अनमोल है।"
4. बेहतर विकल्प दें: "तुम थाली के बजाय यह ढोल बजा सकते हो।"
5. सबक के बाद स्नेह से फिर जुड़ें। सुधार के बाद रिश्ता हमेशा बचा रहना चाहिए।

यह याद रखें

अनुशासन का लक्ष्य ऐसा बच्चा नहीं जो डर से आज्ञा माने, बल्कि ऐसा बच्चा जो समझ से सही चुने।

अध्याय 16

अच्छी आदतें और दिनचर्या

रोज़ के छोटे ढर्रे पूरा जीवन गढ़ते हैं

जब जीवन में एक नरम लय हो, तो बच्चे सबसे सुरक्षित महसूस करते हैं और सबसे अच्छा सीखते हैं। एक सरल दिनचर्या — तय समय पर उठना, खाना, खेलना, आराम, सोना — बच्चे को व्यवस्था और सुरक्षा का एहसास देती है। और अभी जो छोटी अच्छी आदतें आप बनाती हैं, जैसे हाथ धोना या खिलौने समेटना, वे जीवन भर की ताक़त बन जाती हैं।

दिनचर्या बच्चे की मदद कैसे करती है

- यह दुनिया को सुरक्षित और अनुमान लगाने योग्य बनाती है।

- यह गुस्से के दौर घटाती है — बच्चा जानता है आगे क्या आने वाला है।
- यह स्वाभाविक रूप से आत्म-संयम और अच्छी आदतें बनाती है।
- यह नींद, खाना और मनोदशा बेहतर करती है।

शुरू में बनाने लायक आदतें

- खाने से पहले और शौच के बाद हाथ धोना।
- सुबह और रात दाँत साफ़ करना।
- घूमते या स्क्रीन देखते हुए नहीं, मेज़ पर बैठकर खाना।
- खेलने के बाद खिलौने समेटना।
- एक स्थिर, शांत सोने का समय — कहानी, फिर नींद, रोज़ एक ही समय पर।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

एक नरम दिनचर्या बनाएँ

1. उठने, खाने, झपकी और सोने का समय रोज़ लगभग एक-सा रखें।
2. आदतें पहले बच्चे के साथ करके बनाएँ, फिर उन्हें ख़ुद करने दें।
3. आदतों को मज़ेदार बनाएँ — ब्रश करने का गीत, समेटने का खेल।
4. धैर्य रखें — आदत रोज़ नरमी से दोहराने पर ही बनती है।
5. कोशिश की तारीफ़ करें: "तुमने ख़ुद अपने जूते रख दिए! शाबाश।"

खाना और नींद — बढ़ते मस्तिष्क का ईंधन

बच्चे का मस्तिष्क ख़ाली पेट या थके शरीर पर अच्छे से नहीं सीख सकता। दो सरल आदतें सबसे ज़्यादा मायने रखती हैं: अच्छा खाना और पूरी नींद।

खाने की अच्छी आदतें

- सरल, घर का बना खाना और फल दें; बहुत मीठी और पैकेट वाली चीज़ें सीमित रखें।
- हो सके तो परिवार के साथ मिलकर खाएँ — साथ में बच्चे बेहतर खाते हैं।
- ज़बरदस्ती न खिलाएँ और केवल स्क्रीन देखते हुए न खिलाएँ।
- बच्चे को भूख और पेट भरने का एहसास सीखने दें; हमेशा ज़रूरत से ज़्यादा न खिलाएँ।

पूरी नींद

- छोटे बच्चों को बहुत नींद चाहिए — बड़ों से कहीं ज़्यादा — ताकि वे बढ़ें और सीखें।
- शांत दिनचर्या के साथ एक शांत, तय सोने का समय रखें; सोने से पहले स्क्रीन नहीं।
- अँधेरी, शांत, सुरक्षित जगह गहरी नींद में मदद करती है।
- अच्छी नींद लिया बच्चा अगले दिन ज़्यादा शांत, दयालु और जल्दी सीखने वाला होता है।

यह याद रखें

आप केवल एक दिन नहीं चला रहें — आप वे आदतें गढ़ रही हैं जो आपका बच्चा पचास साल तक साथ रखेगा।

अध्याय 17

सवाल को कभी न रोकेँ

अपने बच्चे को जीवन भर जिज्ञासु कैसे रखें

नन्हे बच्चे दिन में सौ सवाल पूछते हैं। "आसमान नीला क्यों है? सूरज कहाँ चला जाता है? कुत्ते क्यों भौंकते हैं?" कभी-कभी हम थककर कह देते हैं, "इतने सवाल मत पूछो।" पर हर सवाल एक बढ़ते, भूखे मन की निशानी है। जिज्ञासा ही सारी सीख का इंजन है। इसे कभी बंद न करें।

सवाल सोने जैसे कीमती हैं

जब बच्चा सवाल पूछता है, तब मस्तिष्क सीखने के लिए पूरा खुला होता है। अगर आप रुचि से जवाब देती हैं, तो उस भूख को भोजन मिलता है। अगर आप बार-बार टाल देती हैं, तो बच्चा धीरे-धीरे पूछना बंद कर देता है — और एक चुप मन उतनी तेज़ी से बढ़ना छोड़ देता है। आपको हर जवाब जानने की ज़रूरत नहीं। मायने रखता है सवालों के प्रति आपका रवैया।

जो बच्चा "क्यों" पूछता रहता है,
वह ऐसा वयस्क बनता है जो सीखता रहता है।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

अपने बच्चे की जिज्ञासा को पोसें

1. सवालों का गर्मजोशी से स्वागत करें, थकी होने पर भी: "यह तो बहुत अच्छा सवाल है!"
2. अगर नहीं जानतीं, तो ईमानदारी से कहें: "मुझे पक्का नहीं पता — चलो साथ मिलकर पता करें।"
3. कभी सवाल लौटा दें: "तुम क्या सोचते हो? क्यों?" इससे सोच बढ़ती है।
4. असली दुनिया को खोजें — पौधे, चींटियाँ, पानी, चाँद। साथ मिलकर अचरज करें।
5. बच्चे को थोड़ा गंदा होने और सुरक्षित ढंग से खोजने दें। हाथ से करना ही उनका सीखना है।

सवाल एक सोचने वाला मन बढ़ाते हैं

जब आप कोई सवाल साथ मिलकर खोजती हैं — "बर्फ़ क्यों पिघलती है?" "बारिश कहाँ से आती है?" — तो आप केवल जानकारी नहीं दे रही। आप अपने बच्चे को सोचना सिखा रही हैं:

अचरज करना, अंदाज़ा लगाना, देखना, पता करना। यही सारे विज्ञान और सीख का बीज है। जिस बच्चे को पूछने और खोजने दिया जाता है, वह ऐसा वयस्क बनता है जो समस्याओं से डरने के बजाय उन्हें हल करता है। इसलिए हर "क्यों" को अपने बच्चे के मन में खुलते एक नन्हे दरवाज़े की तरह लें, और साथ मिलकर उसमें से गुज़रें।

यह याद रखें

सबसे ज़रूरी चीज़ जो स्कूल नहीं दे सकता, वह है सीखने का प्रेम। आप इसे दे सकती हैं
— बस हर सवाल का सम्मान करके।

भाग पाँच

हर दिन का अभ्यास

अध्याय 18

एक दिन की झलक

एक सरल, स्नेहमयी दिनचर्या जिसे आप अपना सकती हैं

आप सोच रही होंगी कि इतना सारा सिखाना एक व्यस्त दिन में कैसे समाए। अच्छी ख़बर यह है कि आपको अलग से घंटे नहीं चाहिए। बस उन्हीं घंटों का उपयोग करना है जो पहले से हैं — खाना, नहाना, टहलना, खेल — सिखाने और जुड़ने के पलों के रूप में। यह रहा एक नरम नमूना-दिन। इसे अपने घर के हिसाब से खुलकर बदल लें।

सुबह

- **नरमी से जगाएँ** — मुस्कान, गीत, गले लगाकर। दिन की शुरुआत गर्म हो।
- **साथ मिलकर मुँह धोएँ और ब्रश करें** — किसी तुकबंदी के साथ इसे खुशनुमा आदत बनाएँ।
- **बातचीत के साथ नाश्ता**, कोई स्क्रीन नहीं। खाने के नाम बताएँ, दिन की बात करें।
- **खुला खेल** — बच्चे को सुरक्षित ढंग से खोजने दें, आप पास रहें और साथ दें।

दोपहर

- **बाहर का समय**, अगर हो सके — टहलना, बगीचा, पक्षी देखना। जो दिखे उस पर बात करें।
- **साथ मिलकर दोपहर का खाना**, मेज़ पर, फ़ोन दूर।
- **शांत झपकी या आराम**। आराम किया बच्चा बेहतर सीखता और बताव करता है।

शाम

- **खेल और मदद:** बच्चे को छोटे कामों में "मदद" करने दें — यह सिखाता और जोड़ता है।
- **परिवार का समय,** पिता और बाक़ी लोग पूरी तरह मौजूद, स्क्रीन दूर।
- **बातचीत के साथ रात का खाना** — "आज तुम्हें किस बात से खुशी हुई?"

रात

- **शांत होने का समय** — सोने से एक घंटे पहले कोई स्क्रीन नहीं।
- **नहाना और रात के कपड़े,** धीरे और सुकून से।
- **अपनी मातृभाषा में सोने की कहानी** — सिखाने का सुनहरा पल।
- **दुलार और नींद** — हर रात एक ही समय पर।

यह याद रखें

आपको एक संपूर्ण दिन की ज़रूरत नहीं। आपको चाहिए एक गर्म, स्थिर लय जिसमें आप सचमुच मौजूद हों। यही पूरा रहस्य है।

अध्याय 19

उम्र के अनुसार मार्गदर्शन

शुरुआती हर चरण पर किस बात पर ध्यान दें

हर बच्चा अपनी गति से बढ़ता है, इसलिए तुलना या चिंता न करें। पर यह रहा एक सरल मार्गदर्शन कि शुरुआती वर्षों के हर चरण पर क्या सबसे ज़्यादा मायने रखता है। इसे एक मित्रवत नज़र से की तरह लें, कोई सख़्त नियम-पुस्तिका नहीं।

जन्म से 1 साल तक

इंद्रियों और भरोसे की दुनिया।

- गोद लें, दुलारें और रोने का जवाब दें — गहरा भरोसा और सुरक्षा बनाएँ।
- लगातार बात करें, गाएँ और आँखें मिलाएँ।
- शिशु को अक्सर अपना चेहरा दिखने दें (स्क्रीन नहीं)।
- पेट के बल लिटाना, चीज़ों तक पहुँचना, पकड़ना — शरीर को खोजने दें।
- एक या दो स्थिर देखभालकर्ता रखें।

1 से 3 साल तक

भाषा और गति का विस्फोट।

- बात, बात, और बात — हर चीज़ का नाम बताएँ, यही शब्द बनाने की महान उम्र है।
- रोज़ चित्र-पुस्तकें पढ़ें; तुकबंदियाँ गाएँ।
- सुरक्षित खोज, चढ़ना, उँडेलना, जमाना करने दें — यही सीखना है।
- नरम दिनचर्याएँ और सरल सीमाएँ शुरू करें।
- स्क्रीन से बचें; मस्तिष्क बनाने के इस अनमोल समय की रक्षा करें।
- गुस्से के दौरों की उम्मीद रखें — शांत रहें, भावनाओं का नाम बताएँ (अध्याय 13)।

3 से 6 साल तक

सवालोंने, कहानियों और मूल्यों की उम्र।

- अनगिनत सवालों के जवाब दें; जिज्ञासा को बढ़ावा दें (अध्याय 17)।
- मूल्यों से भरी कहानियाँ सुनाएँ; सही-ग़लत पर बात करें।
- नाटक-खेल, चित्रकारी, बनाना को बढ़ावा दें — कल्पना तेज़ी से बढ़ती है।
- बाँटना, शिष्टाचार, छोटे काम और ज़िम्मेदारी सिखाएँ।

- अगर कोई स्क्रीन दें, तो छोटी और साथ देखी हुई रखें (अध्याय 8)।
- आत्मविश्वास बढ़ाएँ — उन्हें कोशिश करने, असफल होने और फिर कोशिश करने दें।

पड़ाव एक मार्गदर्शन हैं, कोई दौड़ नहीं

कुछ बच्चे जल्दी चलते हैं और देर से बोलते हैं; कुछ इसका उल्टा। यह सामान्य है। अपने बच्चे की तुलना पड़ोसी के बच्चे से न करें, और किसी को आपको चिंतित न करने दें। प्यार और स्थिर सहारा चिंता से कहीं ज़्यादा मदद करते हैं। फिर भी, अपनी समझ पर भरोसा रखें: अगर आपका बच्चा बड़े पड़ावों तक बिल्कुल नहीं पहुँच रहा — जैसे अपेक्षित उम्र तक कोई शब्द नहीं या आँखें न मिलाना — तो नरमी से किसी शिशु-रोग विशेषज्ञ या बाल-विशेषज्ञ से जाँच कराएँ। जब सचमुच ज़रूरत हो, तो जल्दी मदद हमेशा चिंता में इंतज़ार करने से बेहतर है। डॉक्टर का आश्वासन भी बहुत कीमती होता है।

यह याद रखें

हर उम्र पर वही दो चीज़ें सबसे ज़्यादा मायने रखती हैं: आपकी स्नेहमयी मौजूदगी और भरपूर असली, दोतरफ़ा बातचीत।

अध्याय 20

आसान गतिविधियाँ, बिना पैसे

सिखाने और जुड़ने के बीस मुफ्त तरीक़े

आपको महँगे खेलौनों या कक्षाओं की ज़रूरत नहीं। सबसे अच्छी सीख साधारण चीज़ों से आती है, जो प्यार से की जाएँ। यहाँ बीस आसान गतिविधियाँ हैं, केवल वही इस्तेमाल करके जो पहले से आपके घर और दिल में हैं।

बातचीत और भाषा के लिए

1. बच्चे के देखते हुए अपने काम बोल-बोलकर बताएँ।

2. नहाते समय शरीर के अंगों के नाम बताएँ।
3. अपनी मातृभाषा में तुकबंदियाँ और लोरियाँ गाएँ।
4. रोज़ की चीज़ों से "यह क्या है?" खेल खेलें।
5. चित्र-पुस्तक देखें और अपने शब्दों में कहानी सुनाएँ।

सोच और इंद्रियों के लिए

1. चीज़ों को रंग, आकार या रूप से छाँटें — चम्मच, कपड़े, दालें।
2. सुरक्षित रसोई की चीज़ों से खेलें — पानी उँडेलना, स्टील के कटोरे जमाना।
3. आटे की लोई से सरल आकार बनाएँ।
4. एक खिलौना छिपाएँ और बच्चे को ढूँढ़ने दें।
5. रोज़मर्रा में साथ मिलकर सीढ़ियाँ, उँगलियाँ, फल गिनें।

शरीर के लिए

1. किसी गीत पर साथ नाचें।
2. बाहर टहलें और चींटियाँ, पक्षी और पत्ते देखें।
3. नरम गेंद या कपड़े से सरल फेंक-पकड़ करें।
4. बच्चे को मेज़ पोंछने या छोटे कपड़े तह करने में मदद करने दें।
5. ताली और हाव-भाव वाली तुकबंदियाँ करें।

दिल और लगाव के लिए

1. बच्चे के शिशु होने के समय की कहानी सुनाएँ।
2. "भावना वाले चेहरे" का खेल बनाएँ — खुश, उदास, गुस्से वाले चेहरे दिखाएँ।
3. दुलारें और दिन के सबसे अच्छे हिस्से की बात करें।
4. बच्चे को आपको कुछ "सिखाने" दें — इससे आत्मविश्वास बढ़ता है।

5. गमले में एक बीज बोएँ और साथ मिलकर उसे बढ़ते देखें।

शांत पलों के लिए पाँच और

1. जानवरों की आवाज़ें निकालें और बच्चे से जानवर पहचानने को कहें।
2. तकियों से या कुर्सियों पर चादर डालकर एक "घर" बनाएँ।
3. किसी भी कागज़ और पेंसिल से साथ चित्र बनाएँ; जो बनाएँ उस पर बात करें।
4. दिन के धुले चम्मच साथ छाँटें या छोटे रूमाल तह करें।
5. लेटकर खिड़की से बाहर देखें; बादलों, पक्षियों और आवाज़ों के नाम बताएँ।

यह याद रखें

आपके बच्चे की दुनिया का सबसे कीमती खिलौना आप हैं। आपका ध्यान किसी भी बने हुए यंत्र से बढ़कर है।

अध्याय 21

आम ग़लतियाँ जिनसे बचें

एक अभिभावक की दूसरे को नरम चेतावनियाँ

हर अभिभावक से ग़लतियाँ होती हैं — इस किताब के लेखकों से भी। लक्ष्य ग़्लानि नहीं, जागरूकता है। यहाँ कुछ आम ग़लतियाँ हैं, ताकि आप नरमी से उनके इर्द-गिर्द रास्ता बना सकें। अगर आप यहाँ ख़ुद को देखें, तो ख़ुद पर कठोर न हों। बस आज से फिर शुरू करें।

- **बच्चे को चुप रखने के लिए फ़ोन देना।** यह पल को शांत करता है पर मन को नुक़सान पहुँचाता है। इसके बजाय गोद लें, बात करें या ध्यान बँटाएँ।
- **बच्चे के साथ "समय बिताते हुए" फ़ोन चलाना।** आपका शरीर वहाँ है, पर ध्यान ग़ायब। बच्चे इसे महसूस करते हैं।

- बच्चे को बिना मार्गदर्शन के पूरी तरह आया को सौंप देना। मुख्य शिक्षिका आप ही रहें (अध्याय 9)।
- अपने बच्चे की दूसरों से तुलना करना। हर बच्चा अपनी गति से बढ़ता है। तुलना केवल चिंता और दबाव लाती है।
- गुस्से में चिल्लाना या मारना। यह सबक नहीं, डर सिखाता है। रुकें, साँस लें, फिर मार्गदर्शन करें।
- बच्चे का हर काम ख़ुद कर देना। उन्हें कोशिश करने, थोड़ा जूझने और सीखने दें। ज़रूरत से ज़्यादा मदद आत्मविश्वास कमज़ोर करती है।
- बहुत जल्दी पढ़ना-लिखना थोपना, और खेल तथा बातचीत छोड़ देना। शुरुआती बचपन में खेल ही असली काम है।
- बर्ताव क़ाबू करने के लिए लालच या धमकी देना। इसके बजाय समझाएँ और मार्गदर्शन करें; डर नहीं, समझ बनाएँ।
- घर को लगातार टीवी के शोर से भर देना। बातचीत और खेल के लिए शांत जगह बचाएँ।
- अपना ध्यान रखना भूल जाना। थकी-हारी माँ अच्छे से नहीं सिखा सकती (भाग छह)।

यह याद रखें

कोई माँ संपूर्ण नहीं होती, और आपके बच्चे को संपूर्ण माँ चाहिए भी नहीं। उसे चाहिए एक स्नेहमयी माँ जो कोशिश करती रहे। वह आप हैं।

भाग छह

शिक्षिका का भी ध्यान

अध्याय 22

खाली बर्तन से कुछ नहीं उँडेला जा सकता

अपना ध्यान रखना भी बच्चे का ध्यान रखने का हिस्सा है

यह पूरी किताब आपसे बहुत कुछ माँगती है। पर एक सच हमें साफ़ कहना है: जो आपके पास नहीं है, वह आप दे नहीं सकतीं। जो माँ बुरी तरह थकी, बीमार या अकेली है, वह सिखा, खेल और शांत नहीं रह सकती। अपना ध्यान रखना स्वार्थ नहीं है। यह वह नींव है जो बाक़ी सब कुछ संभव बनाती है।

आपकी भलाई बच्चे के लिए क्यों मायने रखती है

- आराम की हुई माँ धैर्यवान माँ होती है।
- शांत माँ शांत घर देती है।
- जिस माँ का ध्यान रखा जाता है, उसके पास देने को प्यार होता है।
- आपको खुद का आदर करते देखकर बच्चा आत्म-सम्मान सीखता है।

माँ के लिए क्रदम-दर-क्रदम

अपना बर्तन फिर भरें

1. जब हो सके, शिशु के आराम करते समय आप भी आराम करें। नींद कोई विलासिता नहीं।
2. बिना ग्लानि के मदद माँगें — परिवार, जीवनसाथी, दोस्तों से।

3. एक छोटी चीज़ केवल अपनी रखें — टहलना, प्रार्थना, कुछ शांत मिनट, किसी दोस्त से बात।
4. ठीक से खाएँ-पिएँ। आप दो शरीरों का ध्यान रख रही हैं, अपना भी।
5. अपनी भावनाओं के बारे में बात करें। दबा हुआ तनाव आपको और घर को नुकसान पहुँचाता है।

दस मिनट का विराम

किसी भारी दिन पर शायद आराम का समय न हो। तब भी एक नन्हा विराम मदद करता है। अगर कोई बच्चे को देख सके, तो दस मिनट के लिए हट जाएँ। थोड़ा पानी पिएँ, धीरे साँस लें, चेहरे पर पानी के छीटे मारें, या बस खामोशी में बैठें। दस शांत मिनट आपके धैर्य को इतना भर सकते हैं कि आप बाक़ी दिन का सामना कर सकें। आपको यह लेने का हक़ है। एक शांत आप आपके बच्चे के लिए एक उपहार है।

यह याद रखें

अपना ध्यान रखना बच्चे से कुछ छीनना नहीं है। यह पक्का करना है कि कल उसके लिए एक मज़बूत, स्नेहमयी शिक्षिका मौजूद रहे।

अध्याय 23

पिता और परिवार — एक टीम

बच्चे को पालना कभी अकेले करने की चीज़ नहीं थी

यह किताब माँ से बात करती है क्योंकि अधिकांश भारतीय घरों में वही नन्हे बच्चे के साथ सबसे ज़्यादा समय बिताती है। पर बच्चे को सिखाना अकेले माँ का काम नहीं है। पिता, दादा-दादी और परिवार सब भी शिक्षक हैं। जो बच्चा एक स्नेहमयी टीम के हाथों पलता है, वह प्यार और सीख से भरपूर बड़ा होता है।

पिता भी एक शिक्षक हैं

बच्चे को पिता का समय, आवाज़ और प्यार चाहिए — केवल उनकी कमाई नहीं। जब पिता खेलते, बात करते, कहानियाँ सुनाते और देखभाल बाँटते हैं, तो बच्चे को बहुत लाभ होता है, और माँ को सहारा मिलता है। पिताओ, यह किताब आपके लिए भी है। आपकी मौजूदगी आपके बच्चे को उतना ही गहरा गढ़ती है जितना किसी की भी।

दादा-दादी, नाना-नानी — एक खज़ाना

दादा-दादी कहानियाँ, धैर्य, संस्कृति और जड़ें लाते हैं। हमारे संयुक्त परिवारों में वे हमेशा से अनमोल शिक्षक रहे हैं। उनके प्यार का स्वागत करें — साथ ही, जहाँ पुराना और नया अलग हों, वहाँ इस किताब की आधुनिक समझ, जैसे स्क्रीन-नियम और शांत अनुशासन, को नरमी से बनाए रखें।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

अपने बच्चे की टीम बनाएँ

1. पिता को रोज़ की देखभाल में बुलाएँ — नहाना, खेल, कहानी, सोने का समय।
2. मुख्य नियमों पर साथ सहमत हों: स्क्रीन, अनुशासन, दिनचर्या। एकजुट टीम बच्चे को कम उलझाती है।
3. दादा-दादी, नाना-नानी की कहानियों, समय और प्यार का स्वागत करें।
4. बोझ खुलकर बाँटें। यह सब अकेले करने के लिए नहीं है।
5. बच्चे को बड़ों को एक-दूसरे से आदर और स्नेह से पेश आते देखने दें।

यह याद रखें

बच्चे को अच्छे से पालने में पूरा परिवार लगता है। अपनी टीम बनाएँ, और उसे प्यार से लीड करें।

अध्याय 24

कामकाजी माँ

आप काम भी कर सकती हैं और पहली शिक्षिका भी रह सकती हैं

आज कई माँएँ काम करती हैं — ज़रूरत से या अपनी पसंद से। अगर आप उनमें से एक हैं, तो कृपया यह साफ़ सुनिए: आप काम भी कर सकती हैं और अपने बच्चे की एक शानदार पहली शिक्षिका भी रह सकती हैं। सबसे ज़्यादा घंटों की गिनती मायने नहीं रखती, बल्कि यह कि जो घंटे आपके पास हैं उनमें आप कितनी मौजूद और स्नेहमयी हैं। मात्रा सीमित हो तब भी गुणवत्ता चमक सकती है।

ग्लानि को जाने दें

ग्लानि किसी की मदद नहीं करती। एक खुश, संतुष्ट माँ अक्सर एक खुश बच्चा पालती है। कामकाजी माँ कुछ कीमती सबक भी सिखाती है — मेहनत, आत्मनिर्भरता और काम की गरिमा के बारे में। आपका बच्चा आप पर गर्व कर सकता है। शर्म नहीं, एक अच्छी योजना साथ रखिए।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

अपने घंटों को सार्थक बनाएँ

1. अपने देखभालकर्ता को बड़ी सावधानी से चुनें और मार्गदर्शन दें (अध्याय 9)।
2. घर पर अपने समय की रक्षा करें — फ़ोन दूर, पूरा ध्यान (अध्याय 8)।
3. एक या दो ख़ास रस्में अपने पास रखें: सुबह का दुलार, सोने की कहानी।
4. रोज़ ध्यान से बात और पढ़ाई करें, भले 20 मिनट — इससे आपका लगाव और आवाज़ सबसे मज़बूत रहते हैं।
5. छुट्टी के दिन धीमी पड़ें और बस अपने बच्चे के साथ, पूरी तरह, रहें।

अपने काम के बारे में बच्चे से बात करें

नन्हा बच्चा भी सरल, गर्म शब्दों में समझ सकता है कि आप काम पर क्यों जाती हैं। "मम्मा अपना काम करने जाती है, और फिर मम्मा तुम्हारे पास लौट आती है — हमेशा।" यह बच्चे को सिखाता है कि दूर जाना हमेशा के लिए छोड़ देने जैसा नहीं है, और यह चुपचाप काम की गरिमा भी सिखाता है। जब आप लौटें, तो किसी और चीज़ से पहले कुछ मिनट पूरे ध्यान से बच्चे का अभिवादन करें। वह गर्म स्वागत उन्हें बताता है कि वे आपके दिन का सबसे ज़रूरी हिस्सा हैं।

यह याद रखें

बच्चा घंटे नहीं गिनता। बच्चा गर्माहट याद रखता है। गर्म रहिए, मौजूद रहिए, और आप काफ़ी हैं।

अध्याय 25

जब आप थकी या ग्लानि महसूस करें

मुश्किल दिनों के लिए एक नरम शब्द

कुछ दिन ऐसे आएँगे जब आपको लगेगा कि आप असफल हो गईं। ऐसे दिन जब आप चिल्लाई, फ़ोन थमा दिया, धैर्य खो दिया, या बस देने को कुछ बचा ही नहीं था। हर माँ के ये दिन आते हैं। ये आपको बुरी माँ नहीं बनाते। ये आपको एक इंसान माँ बनाते हैं। यह छोटा अध्याय उन्हीं दिनों के लिए है।

मुश्किल दिन पर क्या याद रखें

- एक बुरा दिन सौ अच्छे दिनों को मिटा नहीं देता। बच्चे माफ़ कर देने वाले और लचीले होते हैं।
- आप हमेशा सुधार कर सकती हैं। एक गले लगाना और नरम "माफ़ करना, मैं चिल्लाई" बच्चे को सिखाता है कि गलतियाँ सुधारी जा सकती हैं।
- कल एक नई शुरुआत है। आप हमेशा फिर से शुरू कर सकती हैं।

- **थकना असफल होना नहीं है।** यह निशानी है कि आप बहुत कुछ दे रही हैं। आराम कीजिए, और फिर भरिए (अध्याय 22)।

आपके बच्चे को एक संपूर्ण माँ नहीं चाहिए।

आपके बच्चे को आप चाहिए — स्नेहमयी, मौजूद, और कोशिश करती हुई।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

किसी मुश्किल दिन पर

1. रुकें और साँस लें। आवाज़ ऊँची करने के बजाय धीमी करें।
2. अगर चूक हो गई, तो गले लगाकर और ईमानदार, सरल शब्दों से उसे सुधारें।
3. मदद माँगें — आपको अकेले ही सब झेलना नहीं है।
4. एक नन्हा अच्छा पल करें — एक दुलार, एक गीत — और आज के लिए उसे ही काफ़ी मानें।
5. खुद को माफ़ करें। दयालु माँ की शुरुआत खुद पर दयालु होने से होती है।

किसी मुश्किल पल के बाद एक सरल सुधार

अगर आपका धैर्य टूट गया, तो आप उसे कुछ शब्दों में सुधार सकती हैं। बच्चे के पास बैठें, नरमी से बोलें, और कुछ ऐसा कहें: "माफ़ करना, मैं चिल्लाई। मैं थकी हुई थी, पर वह तुम्हारी गलती नहीं थी। मैं तुमसे बहुत प्यार करती हूँ।" यह छोटा सुधार आपके बच्चे को तीन अनमोल सबक सिखाता है: कि बड़े भी गलतियाँ करते हैं, कि गलतियाँ सुधारी जा सकती हैं, और कि आपका प्यार स्थिर और सुरक्षित है। एक सुधरा हुआ पल आपको पहले से भी ज़्यादा करीब ला सकता है।

यह याद रखें

यह कि आप एक अच्छी माँ होने की चिंता करती हैं, यही सबसे पक्की निशानी है कि आप पहले से ही एक अच्छी माँ हैं।

भाग सात

रोज़मर्रा की और मदद

अध्याय 26

आत्मविश्वास बढ़ाना

बच्चे को कोशिश करने, असफल होने और फिर कोशिश करने दें

आत्मविश्वास बच्चे से "तुम सबसे अच्छे हो" कहने से नहीं बनता। वह बच्चे को चीज़ें खुद करने देने से बनता है — और यह खोजने से कि "मैं कर सकता हूँ।" जब-जब बच्चा थोड़ी मुश्किल चीज़ की कोशिश करके उसे कर लेता है, तब-तब आत्मविश्वास की एक छोटी ईंट रखी जाती है। आपका काम बच्चे का हर काम कर देना नहीं है। आपका काम पास खड़े रहना, उसे सुरक्षित रखना, और कोशिश करने देना है।

सफलता ही नहीं, कोशिश की तारीफ़ करें

आप कैसे तारीफ़ करती हैं, यह मायने रखता है। अगर आप केवल नतीजे की तारीफ़ करती हैं — "शाबाश, सही कर दिया" — तो बच्चा ग़लती से डरना सीखता है। अगर आप कोशिश की तारीफ़ करती हैं — "तुमने इतनी मेहनत की और हार नहीं मानी" — तो बच्चा सीखता है कि कोशिश ही असल चीज़ है। ऐसी तारीफ़ ऐसा बच्चा बनाती है जो मुश्किल में भी लगा रहता है, और यही जीवन की सबसे बड़ी ताक़तों में से एक है।

छोटी असफलताएँ होने दें

जब बच्चा जूता पहनने या मीनार बनाने में जूझे, तो कूद पड़ने से पहले रुकें। थोड़ा जूझना तकलीफ़ नहीं — सीखना है। अगर आप हर चीज़ झट ठीक कर देती हैं, तो बच्चा सीखता है "मैं अकेले नहीं कर सकता।" अगर आप रुकती हैं और हौसला देती हैं, तो बच्चा सीखता है "मैं संभाल सकता हूँ।" तभी आगे आएँ जब सचमुच ज़रूरत हो, और फिर पीछे हट जाएँ।

माँ के लिए कदम-दर-कदम

अपने बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाएँ

1. बच्चे को उम्र के अनुकूल काम करने दें: खाना, कपड़े पहनना, समेटना, उँडेलना।
2. केवल नतीजे की नहीं, कोशिश और प्रयास की तारीफ़ करें।
3. छोटी, सुरक्षित असफलताएँ होने दें — फिर एक और कोशिश का हौसला दें।
4. जो बच्चा धीरे-धीरे खुद सीख सकता है, वह उसके लिए न करें।
5. असली छोटी ज़िम्मेदारियाँ दें; इनसे बच्चा सक्षम महसूस करता है।

यह याद रखें

आत्मविश्वासी बच्चा वह नहीं जो कभी असफल नहीं हुआ, बल्कि वह जिसने सीख लिया कि असफल होना तो करने की राह का बस एक कदम है।

अध्याय 27

जब नया बच्चा आता है

बड़े बच्चे को छोटे भाई-बहन का स्वागत करने में मदद

नया बच्चा एक खुशी है — पर आपके बड़े बच्चे के लिए यह आपके दिल में अपनी जगह खोने जैसा लग सकता है। अचानक जिस गोद पर उसका हक़ था, वह भर चुकी है, और सब छोटे वाले में व्यस्त हैं। इससे आँसू, गुस्सा, या फिर से शिशु-जैसी आदतें लौट सकती हैं। यह सामान्य है। थोड़े ध्यान से आप अपने बड़े बच्चे को प्रिय महसूस करा सकती हैं और उसे एक गर्वीला बड़ा भाई या बहन बना सकती हैं।

इसे उनकी नज़र से देखें

सोचिए अगर कोई दूसरी पत्नी या पति घर ले आए और कहे, "है न बढ़िया? अब इनसे भी प्यार करो!" नन्हा बच्चा नए शिशु के बारे में कुछ ऐसा ही महसूस कर सकता है। इसलिए उसकी जलन पर गुस्सा न करें। यह तो बस बच्चा अपने ढंग से पूछ रहा है, "क्या तुम अब भी मुझसे प्यार करती हो?" उसे जो जवाब चाहिए वह है — हाँ, बार-बार।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

बड़े बच्चे को ढलने में मदद करें

1. बड़े बच्चे को रोज़ ख़ास अकेले का समय दें, भले दस मिनट जो पूरी तरह उसके हों।
2. उसे छोटे-छोटे तरीक़ों से शिशु की "मदद" करने दें — कपड़ा लाना, शिशु को गाना सुनाना।
3. उसे बड़े भाई या बहन के रूप में सराहें: "शिशु कितना भाग्यशाली है कि उसे तुम मिले।"
4. जलन पर डाँटें नहीं। उसे नरमी से नाम दें: "तुम्हें मम्मा का अकेले मिलना याद आ रहा है।"
5. उसकी दिनचर्या और ख़ास चीज़ें जितनी हो सके स्थिर रखें।

यह याद रखें

आपके बड़े बच्चे को अब कम प्यार नहीं चाहिए — उसे यह अतिरिक्त भरोसा चाहिए कि आपका प्यार छोटा नहीं हुआ, वह तो बस और बढ़ गया।

शौच-प्रशिक्षण और आत्मनिर्भरता

नरमी से, बिना दबाव के आत्मनिर्भरता सिखाना

शौचालय का उपयोग करना, खुद खाना, हाथ धोना और कपड़े पहनना नन्हे बच्चे के लिए बड़ी उपलब्धियाँ हैं। ये "आत्मनिर्भरता के कौशल" केवल सुविधा की बात नहीं — इनमें से हर एक बच्चे को सिखाता है "मैं अपना ध्यान खुद रख सकता हूँ," जो आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता बढ़ाता है। मुख्य बात है धैर्य: हर बच्चा अपनी गति से सीखता है, और दबाव इसे केवल मुश्किल बनाता है।

नरम शौच-प्रशिक्षण

तभी शुरू करें जब बच्चा दिखाए कि वह तैयार है — आमतौर पर जब वह आपको बता सके कि उसे जाना है, ज़्यादा देर सूखा रह सके, और साफ़ रहना चाहे। दुर्घटनाओं पर कभी शर्मिंदा या डाँटें नहीं; वे सीखने का हिस्सा हैं। हर सफलता की गर्मजोशी से तारीफ़ करें। बहुत जल्दी या गुस्से से धकेलना बच्चे को घबराहट में डालता है और सब धीमा कर देता है। शांति और धैर्य हमेशा जीतते हैं।

आत्मनिर्भरता के अन्य कौशल

- **खुद खाना** — पहले गंदा होगा, पर कोशिश करने दें। इससे कौशल और गर्व बढ़ता है।
- **हाथ धोना** — खाने से पहले और शौच के बाद इसे एक खुशनुमा आदत बनाएँ।
- **कपड़े पहनना** — आसान चीज़ों से शुरू करें, जैसे मोज़े या जूते उतारना।
- **समेटना** — खेल के बाद खिलौने रखना, पहले आपकी मदद से।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

कोई आत्मनिर्भरता का कौशल सिखाएँ

1. तैयारी के संकेतों का इंतज़ार करें; किसी और बच्चे के समय से तुलना कर जल्दबाज़ी न करें।

2. कौशल धीरे से करके दिखाएँ, फिर पास रहते हुए बच्चे को कोशिश करने दें।
3. गंदगी और गलतियों की उम्मीद रखें — शांत रहें और कभी शर्मिंदा न करें।
4. हर कोशिश की तारीफ़ करें: "तुमने बिल्कुल खुद हाथ धो लिए!"
5. रोज़, नरमी से दोहराएँ। कौशल धैर्यभरे अभ्यास से आते हैं, दबाव से नहीं।

यह याद रखें

हर बार जब आप बच्चे को कोई चीज़ ख़ुद करने देती हैं, तो आप कह रही होती हैं: "मुझे भरोसा है तुम कर सकते हो।" वही भरोसा उसका अपना बन जाता है।

अध्याय 29

कृतज्ञता और प्रार्थना सिखाना

एक आभारी, ज़मीन से जुड़ा बच्चा पालना

आभारी बच्चा ज़्यादा ख़ुश बच्चा होता है। जब बच्चा अपने पास जो है उसे देखना और क़दर करना सीखता है — खाना, परिवार, एक सुरक्षित घर — तो वह हमेशा और ज़्यादा चाहने के बजाय संतुष्ट होकर बड़ा होता है। कृतज्ञता सिखाने लायक सबसे सरल उपहारों में से एक है, और इसकी कोई कीमत नहीं। इसके साथ, अपने परिवार की आस्था में नरम आध्यात्मिक जुड़ाव बच्चे को शांति और अपनेपन का गहरा एहसास देता है।

कृतज्ञता सिखाना

बच्चे कृतज्ञता को देखकर और रोज़ अभ्यास करके सीखते हैं। उनके सामने अक्सर "धन्यवाद" कहें। रात को आप पूछ सकती हैं, "आज तुम्हें किस बात से ख़ुशी हुई?" यह सरल आदत बच्चे को हर दिन में अच्छाई ढूँढ़ना सिखाती है। उन्हें खाने, खिलौनों और लोगों की क़दर करने में मदद करें, और जो वे माँगे वह उसी पल हर बार न दें — थोड़ा इंतज़ार बच्चे को चीज़ों की ज़्यादा क़दर सिखाता है।

नरम प्रार्थना और जड़ें

आपके परिवार की आस्था जो भी हो, सरल प्रार्थना और रस्में बच्चे को शांति, अर्थ और किसी बड़ी चीज़ से थमे होने का एहसास देती हैं। साथ मिलकर दीया जलाएँ, सोते समय एक छोटी प्रार्थना करें, त्योहार अर्थ के साथ मनाएँ। इसे गर्म और आनंदमय रखें, कभी ज़बरदस्ती या डरावना नहीं। ये शांत अभ्यास ताक़त का एक स्रोत बन जाते हैं जिसे आपका बच्चा जीवन भर साथ रख सकता है।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

कृतज्ञता और जुड़ाव बढ़ाएँ

1. अपने बच्चे के सामने रोज़ खुलकर "धन्यवाद" कहें।
2. सोते समय, दिन की एक अच्छी बात आप दोनों बाँटें।
3. हर माँग तुरंत पूरी न करें — बच्चे को इंतज़ार की क़दर करने दें।
4. अपनी परंपरा की सरल प्रार्थनाएँ और रस्में नरमी और खुशी से बाँटें।
5. साथ मिलकर दूसरों की मदद करें — खाना या कपड़े देना कृतज्ञता सबसे अच्छा सिखाता है।

यह याद रखें

जो बच्चा दिल से "धन्यवाद" कहना सीख जाता है, वह एक शांत खुशी साथ रखता है जिसे कोई पैसा नहीं ख़रीद सकता।

बाहर खेल और प्रकृति

आपके बच्चे को हिलना, दौड़ना और थोड़ा गंदा होना क्यों चाहिए

नन्हे बच्चे दिन भर घर के अंदर बैठे रहने के लिए नहीं बने। वे हिलने, दौड़ने, चढ़ने और खोजने के लिए बने हैं। बाहर का खेल और प्रकृति में समय वक्त की बर्बादी नहीं — ये सबसे अच्छी सीख में से हैं। ये मज़बूत शरीर, शांत मन और जिज्ञासु हौसला बनाते हैं, और ये बहुत ज़्यादा स्क्रीन का प्राकृतिक जवाब हैं।

बाहर का समय बच्चे को क्या देता है

- **मज़बूत शरीर** — दौड़ना, चढ़ना और संतुलन माँसपेशियाँ और कौशल बनाते हैं।
- **शांत मन** — खुली हवा और हलचल बेचैनी और चिड़चिड़ापन घटाती हैं।
- **जिज्ञासा** — चींटियाँ, पत्ते, मिट्टी और पानी एक मुफ्त विज्ञान-कक्षा हैं।
- **बेहतर नींद और भूख** — सक्रिय बच्चा बेहतर खाता और सोता है।
- **सामाजिक कौशल** — दूसरे बच्चों के साथ खेलना बाँटना और बारी लेना सिखाता है।

आपको बड़े बगीचे या महँगी कक्षाओं की ज़रूरत नहीं। एक टहलना, एक पार्क, एक खुली छत, थोड़ी मिट्टी और पानी — ये काफ़ी हैं। अपने बच्चे को थोड़ा गंदा होने दें। मिट्टी धुल जाती है; सीख रह जाती है।

माँ के लिए क़दम-दर-क़दम

बाहर का समय बढ़ाएँ

1. हर दिन थोड़ा बाहर या सक्रिय खेल का लक्ष्य रखें, भले छोटी सैर।
2. बच्चे को सुरक्षित ढंग से दौड़ने, चढ़ने और खोजने दें — हर छोटे जोखिम पर "नहीं" कहने से बचें।
3. साथ मिलकर चींटियाँ, पक्षी, पौधे और आसमान देखें; ज़ोर से अचरज करें।
4. बाहर के समय को स्क्रीन की खुशनुमा जगह बनाएँ।

5. उन्हें कभी-कभी मिट्टी में सनने दें। गंदगी अच्छी सीख की निशानी है।

यह याद रखें

जो बच्चा खुले में खेलता है, वह शरीर से मज़बूत और मन से शांत बढ़ता है। प्रकृति एक ऐसी शिक्षिका है जो कभी नहीं थकती।

अध्याय 31

आम चिंताओं के जवाब

रोज़ के सवालों के छोटे, शांत जवाब

हर माँ चिंता करती है। यहाँ कुछ सबसे आम चिंताओं के छोटे, शांत जवाब हैं। ये सामान्य मार्गदर्शन हैं, चिकित्सकीय सलाह नहीं — किसी भी गंभीर या लंबी चिंता के लिए कृपया शिशु-रोग विशेषज्ञ या बाल-विशेषज्ञ से मिलें।

"मेरा बच्चा ठीक से नहीं खाता।"

तय समय पर सेहतमंद खाना दें, शांत रहें, और ज़बरदस्ती या स्क्रीन के पीछे-पीछे न खिलाएँ। सेहतमंद बच्चा भूख लगने पर खाता है। ज़बरदस्ती खाने के समय को लड़ाई बना देती है। बिना दबाव के तरह-तरह का खाना देती रहें।

"मेरा बच्चा मारता या काटता है।"

यह उन नन्हे बच्चों में आम है जो अभी अपनी भावनाएँ कह नहीं सकते। शांत रहें, हाथ नरमी से पकड़ें, और कहें: "मारना नहीं। मारने से दर्द होता है। शब्द इस्तेमाल करो।" भावना का नाम सिखाएँ। "सबक़ सिखाने" को कभी पलटकर न मारें — इससे बस यही दिखता है कि मारना ठीक है।

"मेरा बच्चा बहुत शर्मीला है।"

शर्मीलापन कोई दोष नहीं। बच्चे को दूसरों के सामने कभी शर्मिंदा न करें या "शर्मीला" का ठप्पा न लगाएँ। उसे घुलने-मिलने का समय दें, उसके सुरक्षित ठिकाने के रूप में पास रहें, और नरमी से हौसला दें। ज़्यादातर बच्चे अपनी गति से खुल जाते हैं।

"मेरे जाने पर बच्चा चिपकता और रोता है।"

यह असल में एक सेहतमंद, मज़बूत लगाव दिखाता है। छोटा, स्नेहभरा अलविदा कहें, चुपके से न खिसकें, और जब लौटने को कहें तब हमेशा लौटें। भरोसा बढ़ता है, और समय के साथ रोना कम होता है।

"मेरा बच्चा अभी ज़्यादा नहीं बोलता।"

बच्चे अलग-अलग होते हैं, और कई "देर से बोलने वाले" बाद में पकड़ लेते हैं। उनसे अक्सर बात करें, गाएँ और पढ़ें (अध्याय 6), और स्क्रीन का समय घटाएँ। अगर अपेक्षित उम्र तक भी बहुत कम शब्द हों या नाम पुकारने पर कोई जवाब न हो, तो डॉक्टर से जाँच कराएँ — जल्दी मदद नरम और उपयोगी होती है।

"मेरा बच्चा पहले से ही फ़ोन को बहुत पसंद करता है।"

अभी देर नहीं हुई। इसे धीरे-धीरे घटाएँ, उसकी जगह बेहतर चीज़ें दें — खेल, बाहर, आपका समय — और विरोध के बीच भी नरमी से दृढ़ रहें। बच्चे हमारे डर से जल्दी ढल जाते हैं। क़दमों के लिए अध्याय 8 फिर पढ़ें।

"मेरा बच्चा मेरी बात नहीं सुनता।"

उसके स्तर तक झुकें, आँखों में देखें, और एक बार में एक सरल बात कहें। लंबे भाषण और कमेरे के उस पार से चिल्लाना शायद ही काम करते हैं। शांत, साफ़ और पास रहना कहीं बेहतर काम करता है।

"मेरा बच्चा रात को सोने से लड़ता है।"

एक शांत, तय सोने की दिनचर्या रखें — नहाना, कहानी, मद्धम रोशनी — और सोने से एक घंटे पहले कोई स्क्रीन नहीं। ज़रूरत से ज़्यादा थका या उत्तेजित बच्चा बेहतर नहीं, बदतर सोता है। एक अनुमान लगने वाली शांति बताती है कि अब आराम का समय है।

"बिना स्क्रीन के बच्चे को कैसे व्यस्त रखूँ?"

सरल चीज़ों की एक छोटी टोकरी रखें — स्टील के कटोरे, ब्लॉक, क्रेयॉन, पुराना कपड़ा, चित्र-पुस्तकें। इन्हें बदलती रहें ताकि नई लगे। बच्चे को अपने काम में "मदद" करने दें। थोड़ी ऊब भी अच्छी है — वहीं से कल्पना जन्म लेती है।

"सब मेरे बच्चे की तुलना दूसरों से करते हैं। मुझे दबाव लगता है।"

हर बच्चा अपने समय पर बढ़ता है, और तुलना केवल आपकी शांति और आपके बच्चे का आत्मविश्वास छीनती है। मुस्कुराएँ, सिर हिलाएँ, और चुपचाप अपने बच्चे पर भरोसा रखें। उन पर आपका शांत विश्वास किसी पड़ोसी की राय से कहीं ज़्यादा मायने रखता है।

यह याद रखें

शुरुआती बचपन की ज़्यादातर चिंताएँ प्यार, धैर्य और समय से गुज़र जाती हैं। खुद पर भरोसा रखें — और जब दिल कहे कि कुछ सचमुच ग़लत है, तब मदद माँगें।

पूरी किताब एक पन्ने में

अगर बस इतना याद रहे, तो काफ़ी है

इस किताब ने बहुत-सी बातें कही हैं, पर सब कुछ कुछ सरल सच्चाइयों पर आकर टिकता है। किसी व्यस्त दिन पर, जब और पढ़ने का समय न हो, बस यही पन्ना पढ़ लें। इसमें सब कुछ का दिल है।

1. **आप ही पहली शिक्षिका हैं।** शुरुआती वर्षों में आपका बच्चा सबसे ज़्यादा आपसे सीखता है।
2. **शुरुआती वर्ष सबसे ज़्यादा मायने रखते हैं।** मस्तिष्क छह साल से पहले सबसे तेज़ बढ़ता है। ये वर्ष अनमोल हैं।
3. **रोज़ बात करें, गाएँ और पढ़ें।** शब्द बच्चे के मस्तिष्क का भोजन हैं। दोतरफ़ा बातचीत सबसे अच्छी है।
4. **पहले प्यार।** सीखने से पहले बच्चे को सुरक्षित महसूस होना चाहिए। प्यार से शिशु बिगड़ता नहीं।
5. **आप ही उदाहरण हैं।** बच्चे वही नक़ल करते हैं जो आप करती हैं, वह नहीं जो आप कहती हैं। वही बनें जो उन्हें बनाना चाहती हैं।
6. **स्क्रीन से सावधान रहें।** बच्चे के समय में अपना फ़ोन दूर रखें। रोना रोकने को स्क्रीन नहीं।
7. **मुख्य शिक्षिका बनी रहें, भले आया मदद करे।** देखभालकर्ता को सावधानी से चुनें और मार्गदर्शन दें।
8. **केवल अंक नहीं, मूल्य सिखाएँ।** ईमानदारी, दया, आदर — इन्हें जीकर सिखाएँ।
9. **प्यार से अनुशासन, कभी डर से नहीं।** बर्ताव सुधारें, बच्चे को कभी न कुचलें।
10. **हर सवाल का स्वागत करें।** जिज्ञासा सारी सीख का इंजन है।
11. **अपना ध्यान रखें।** खाली बर्तन से कुछ नहीं उँडेला जा सकता। जिस माँ का ध्यान रखा जाए, वह सबसे अच्छा सिखाती है।
12. **आप राष्ट्र का निर्माण कर रही हैं।** एक-एक अच्छे बच्चे को गढ़कर, आप भविष्य रचती हैं।

यह याद रखें

आपको संपूर्ण होने की ज़रूरत नहीं। मौजूद रहिए, स्नेहमयी रहिए, और कोशिश करती रहिए। अच्छी ममता बस यही है — और यही काफी है।

समापन पत्रे
साथ ले जाने के लिए

समापन 1

आपके बच्चे के नाम एक पत्र

वे शब्द जो आप हर एक दिन लिख रही हैं

हो सकता है आप कभी बैठकर अपने बच्चे के लिए पत्र न लिखें। पर अपने रोज़ के प्यार और सिखाने के ज़रिए, आप वैसे भी एक पत्र लिख रही हैं — उसके दिल पर। यह रहा वह पत्र जो आपकी रोज़ की देखभाल चुपचाप लिख रही है। इसे धीरे-धीरे पढ़िए, और यह आपको उस सुंदर काम की याद दिलाए जो आप कर रही हैं।

मेरे प्यारे बच्चे,

तुम्हारे बोलने से पहले, मैंने तुम्हें शब्द दिए।

तुम्हारे चलने से पहले, मैंने तुम्हारे हाथ थामे।

तुम्हारे दुनिया को जानने से पहले, मैंने उसे सुरक्षित महसूस कराया।

मैं तुम्हारी पहली शिक्षिका हूँ।

किताबों से नहीं, प्यार से।

पाठों से नहीं, अपने जीवन से।

मुझसे तुमने बोलना, महसूस करना, परवाह करना सीखा,

हर गिरने के बाद फिर से खड़ा होना सीखा।
तुममें जो भी अच्छाई पनपेगी,
उसका एक हिस्सा यहीं बोया गया था, इन्हीं शुरुआती वर्षों में,
मेरी गोद में, हमारे घर में।

एक दिन तुम राष्ट्र के बीच निकलोगे,
और मुझे अपने साथ ले जाओगे —
अपनी दया में, अपने साहस में, अपनी ईमानदारी में।
माँ इसी तरह राष्ट्र गढ़ती है:
एक-एक प्यारे बच्चे के ज़रिए।

— तुम्हारी माँ

समापन 2

माँ के लिए रोज़ की याद

किसी भी सुबह पढ़ने के लिए कुछ पंक्तियाँ

इन छोटी यादों को कहीं ऐसी जगह रखें जहाँ आप उन्हें देख सकें। व्यस्त या थके दिनों पर, इनमें से एक पंक्ति आपके दिल को फिर ठीक कर सकती है।

- मैं अपने बच्चे की पहली और सबसे ज़रूरी शिक्षिका हूँ।
- मेरा ध्यान ही आज मेरा दिया सबसे अच्छा उपहार है।
- मैं अपने बच्चे से बात करूँगी, गाऊँगी और पढ़ूँगी।
- हमारे साथ के समय में मैं अपना फ़ोन दूर रखूँगी।

- मैं शांत रहूँगी — मेरा बच्चा मेरी शांति उधार लेता है।
- मैं मूल्यों को जीकर सिखाऊँगी।
- मैं हर सवाल का स्वागत करूँगी।
- मैं प्यार से अनुशासन दूँगी, कभी डर से नहीं।
- मैं अपना ध्यान रखूँगी, ताकि अपने बच्चे का ध्यान रख सकूँ।
- मुझे संपूर्ण होने की ज़रूरत नहीं — बस मौजूद और स्नेहमयी रहने की।
- एक अच्छे बच्चे को पालकर, मैं राष्ट्र का निर्माण कर रही हूँ।

यह याद रखें

एक पंक्ति पढ़िए। एक साँस लीजिए। फिर जाइए और अपने बच्चे से प्यार कीजिए। बस यही सब कुछ है।

समापन 3

छोटी जाँच-सूचियाँ

रोज़ के उपयोग के लिए याद-परिचियाँ

मेरी रोज़ की सिखाने की जाँच-सूची

- ☐ क्या मैंने आज अपने बच्चे से आमने-सामने बात की?
- ☐ क्या हमने साथ मिलकर कोई कहानी पढ़ी या सुनाई?
- ☐ क्या मैंने हमारे समय में अपना फ़ोन दूर रखा?
- ☐ क्या मैं शांत रही और नरमी से मार्गदर्शन किया?

- ☐ क्या मैंने गले लगाया और मीठे शब्द कहे?
- ☐ क्या मैंने अपने बच्चे को खेलने और खोजने दिया?
- ☐ क्या मैंने थोड़ा अपना भी ध्यान रखा?

मेरे स्क्रीन-नियम

- ☐ 2 साल से छोटे बच्चे के लिए कोई स्क्रीन नहीं (केवल परिवार के वीडियो कॉल)।
- ☐ 2-5 साल के लिए दिन में एक घंटे से कम, साथ देखी हुई।
- ☐ खाने के समय कोई स्क्रीन नहीं।
- ☐ सोने से एक घंटे पहले कोई स्क्रीन नहीं।
- ☐ दूध पिलाते, खेलते और सोते समय मेरा फ़ोन दूर रहता है।
- ☐ रोना रोकने के लिए मैं कभी स्क्रीन इस्तेमाल नहीं करती।

देखभालकर्ता चुनना और मार्गदर्शन

- ☐ नरम शब्द और शांत, धैर्यवान स्वभाव।
- ☐ साफ़ नियम: बच्चे को चुप रखने के लिए फ़ोन या टीवी नहीं।
- ☐ केवल खेलाना नहीं, बात करने, गाने और खेलने को कहा।
- ☐ एक स्थिर व्यक्ति, बार-बार बदलते हाथ नहीं।
- ☐ सोने का समय और कहानियाँ मैंने अपने पास रखीं।
- ☐ मैं रोज़ शब्दों, मनोदशा और खेल का हाल लेती हूँ।

परिचय

editone.kids के बारे में

बच्चों को पालने के सफ़र के लिए किताबें और साधन

editone.kids में हम मानते हैं कि किसी भी बच्चे के जीवन की सबसे शक्तिशाली पाठशाला घर है, और सबसे ज़रूरी शिक्षक अभिभावक — शुरुआती वर्षों में, अक्सर, माँ। हमारा ध्येय है हर अभिभावक के हाथ में सरल, स्नेहमयी, भरोसेमंद मार्गदर्शन पहुँचाना, ऐसी भाषा में जिसे कोई भी समझ सके।

यह किताब, माँ — पहली शिक्षिका, हमारी पैरेंटिंग शृंखला का हिस्सा है। इसे एक विश्वास को दिल में रखकर बनाया गया: कि जब हम माँ को पहली शिक्षिका के रूप में सहारा और सम्मान देते हैं, तो हम केवल परिवारों को नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र को मज़बूत करते हैं, एक-एक बच्चे के ज़रिए।

हमें आशा है कि इस किताब ने आपको आत्मविश्वास, स्पष्टता और सुकून दिया है। आप एक पवित्र काम कर रही हैं। आप एक इंसान गढ़ रही हैं, और उस इंसान के ज़रिए, भविष्य को ही।

एक आखिरी बात

जो हाथ पालना झुलाता है, वही सचमुच दुनिया को गढ़ता है। आपका हाथ उन्हीं हाथों में से एक है। इसे प्यार से इस्तेमाल कीजिए — और इस बात पर कभी शक न कीजिए कि यह कितना मायने रखता है।

EDITONE.KIDS

Parenting Series