

**Lecture
for
Educational Programme**

APPENDIX - 4

नमस्ते बहनों, मैं गृह संसाधन विभाग, गृह विज्ञान महाविद्यालय, महाराजा सयाजी राव विश्व विद्यालय में शोध-रत हूँ। पिछले दिनों मैंने दिल्ली के बाहर के शहरों से आई हुई बहनों के परिवारों से कुछ प्रश्न पूछे थे। उन्हीं प्रश्नों के आधार पर मुझे ज्ञात हुआ कि यहां आने के बाद आपमें से कुछ बहनें

समय व शक्ति की कमी की समस्याओं (समय से घर के काम-काज पूरे न होना, आराम, सोने व मनोरंजन के लिए समय न मिलना व बच्चों को पढ़ाने के लिए समय न मिलना)

- ◆ सामाजिक समस्याओं (समाज व आसपास के लोगों से तालमेल न बिठा पाना, समुदाय में सामाजिक असमानता का अनुभव व बच्चों का बुरी आदतें ग्रहण करना)
- ◆ बच्चों से संबंधित समस्याओं (बच्चों का पालन-पोषण करना, बच्चों में अनुशासन का न होना, उनका अच्छे नंबर न ला पाना व उनका ध्यान भंग होना)
- ◆ आस-पास सामुदायिक सुविधाएं न होना, आसपास के वातावरण का साफ न होना व स्थानांतरण के कारण मानसिक समस्याओं का होना

जैसी सब समस्याओं से ग्रस्त हैं। आज मैं इन्हीं सब समस्याओं से संबंधित विषय में आपसे बात करने आई हूँ। यूँ तो आप सबने भी अपनी तरफ से इन समस्याओं को हल करने की कोशिश की है परन्तु फिर भी पूरी तरह से सफल नहीं हो पाए इसलिए आपकी मदद करने के प्रयास में मैं अपने कुछ सुझाव आज प्रस्तुत करने आई हूँ हालांकि ये सुझाव जादू की छड़ी नहीं है, परन्तु इनके लगातार प्रयोग से कुछ ही दिनों में आप अपनी समस्याओं पर विजय पा पाएंगे।

हमारा समाज अपनी प्राचीनता के लिए विश्व में अतिप्रसिद्ध है परन्तु परिवर्तन का नियम है और हमारा समाज इसका अपवाद नहीं है। विश्व में ज्यों-ज्यों विज्ञान की सहायता और उसके ज्ञान से मानव ने प्रकृति पर अधिकार करना आरंभ किया त्यों त्यों उसने नये नये यन्त्रों आदि का आविष्कार किया, करता गया और करता ही जा रहा है। औद्योगिकरण हुआ, फलस्वरूप नगर बसे, व्यापार बढ़ा, व्यवसाय बड़ा, मिलें बनी और कल-कारखानों में सैकड़ों लोगों को रोजगार मिला। रोजगार के लिए लोग एक जगह छोड़कर दूसरी जगह जाने लगे।

मानव इस समाज की सबसे छोटी इकाई है जो कि मिलकर एक समाज का निर्माण करता है। इसमें कई सामाजिक समूह होते हैं जो कि विभिन्न कारणों से एक दूसरे से संबंधित होते हैं और कभी नहीं भी होते फिर भी हमें अपना जीवन इन्हीं सब के बीच बिताना होता है। लोगों के एक जगह से दूसरी जगह जाने का प्रभाव जानेवालों पर ही नहीं बल्कि दूसरे समूहों व उसके लोगों पर भी पड़ता है।

एक तरफ अगर छूटा हुआ समूह जाने वाले का अभाव महसूस करता है तो नये समूह के लिए भी वो एक अजनबी होता है। ऐसे में स्थानांतरित परिवार को नए समूह में कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। साधारणतः यह समस्याएँ समय के साथ-साथ स्वतः खत्म हो जाती हैं परन्तु अगर यह

समस्याएं परिवार या किसी व्यक्तिविशेष के विकास में बाधक हो तो फिर इन समस्याओं को सुलझाना अत्यंत आवश्यक है । क्योंकि अंततः यह परिवार के सदस्यों की सफलता व खुशियों को प्रभावित करता है ।

समय व शक्ति की कमी

आपकी पहली समस्या समय व शक्ति की कमी से जुड़ी है । दिन की शुरुआत में तो आपको अपने भीतर असीम शक्ति महसूस होती है पर दिन चढ़ने के साथ-साथ यह शक्ति क्षीण होती महसूस होती है । सुबह में सोचे हुए आपके असंख्य काम दिन-खत्म होने के साथ पूरे होते असंभव से लगते हैं । पर ये असंभव भी संभव हो सकता है, जरूरत है तो बस थोड़ी कार्य योजना की ।

समय तो सभी के पास एक जैसा है - धन, जाति, व रंग में असमानता के बावजूद, फिर भी हममें से कुछ अपने सभी काम दिन खत्म होने के साथ पूरे कर पाते हैं और कुछ हमेशा समय की कमी का रोना रहते रह जाते हैं । समय के ऐसे अभाव से उभरने के लिए सबसे जरूरी है - समय योजना बनाने की । अब प्रश्न आता है कि इस **समय योजना** की जरूरत क्या है ? समय योजना बनाने से बहुत सी आनेवाली समस्याओं का समय से पहले ही ज्ञान हो जाता है जिससे कि हम उत्तकाल समय रहते समाधान निकाल सकते हैं । समय रहते समाधान निकालने से, दूसरी अन्य समस्याओं के लिए हम खाली रहते हैं और बिना किसी अन्य दबाव या तनाव के ऐसी समस्याओं के हल निकाल सकते हैं । रोजाना ऐसे करने से आपको समय योजना बनाने का अभ्यास हो जाता है जो आपकी कार्यक्षमता पर प्रभाव डालता है । इस प्रकार आप अपना समय व शक्ति, बचाकर आप खुद को तनाव व इससे उत्पन्न होने वाली बीमारियों से बचा सकते हैं ।

समय योजना बनाने के लिए आप अपने परिवार के साथ बैठकर यह निर्धारित कर सकते हैं कि कौन से कार्य रोज करने हैं, कौन से हफ्ते में एक बार और कौन से सालाना । आप यह भी सोच सकते हैं कौन से समय पर कौन सा कार्य सबसे अच्छी तरह हो सकता है व घर का कौन सा सदस्य कौन सा काम ज्यादा अच्छी प्रकार से कर सकता है ।

समय योजना बनाते समय यह ध्यान रखें कि दिन के कौन से समय में आप पर काम का सबसे ज्यादा दबाव होता है - किसी घर में यह समय दबाव दिन की शुरुआत में होता है, किसी घर में यह समय दिन की शुरुआत में होता है और कहीं पर दिन के अंत में । पूरे दिन में कामों को समान रूप से बांट देने से या हफ्ते के सभी दिनों में बराबर-बराबर बांट देने से आप पर एक दिन में अधिक बोझ नहीं पड़ेगा ।

कार्यों के विभाजन के समय (दिन में) यह ध्यान रखें कि प्रत्येक कार्य के लिए ऐसा वक्त चुनें जिसमें वह सबसे कम प्रयत्नों व तनाव से पूरा हो जाए । जैसे कि ऐसे कार्य जो एक दूसरे से जुड़े हों, एक साथ करें इससे आपका समय व शक्ति दोनों ही बचेंगे । अगर दो काम साथ में करने हों तो ऐसे

काम जिसमें केवल देख-रेख की और दूसरे में पूरे ध्यान की जरूरत हो, साथ साथ करें । जैसे कि कुकर में दाल बनाना व कपड़े प्रेस करना, ऐसे दो कार्य हैं जो साथ-साथ हो सकते हैं।

अपने अनुभव से आप अपनी कार्य योजना में कार्यों का संभावित समय तय कर सकते हैं जिससे आप अपनी दिनचर्या का अंदाजा लगा सकते हैं । अपने कार्यों के दौरान हमेशा कुछ समय ऐसा रखें जिसमें आप काम के दौरान आए अनपेक्षित कार्य कर सकते हैं । इसीलिए कार्ययोजना बनाना बहुत आवश्यक है । आइए, आपको कार्ययोजना बनने के विभिन्न चरण बताएं:

- १) अपने रोजाना, हफ्ते में या सालाना करने वाले कार्यों की सूची तैयार कर लें ।
 - २) कामों को उनकी महत्वपूर्णता के अनुसार संयोजित करें और साथ में उनमें खर्च होने वाली शक्ति का भी ध्यान रखें ।
 - ३) काम, आराम व मनोरंजन के समय में तारतम्य रखें । समय-योजना बनाते समय यह सोच लें कि हमें क्या कार्य किस समय करने हैं व किन दो ज्यादा समय व ज्यादा शक्ति लेने वाली क्रियाओं के बीच, कम शक्ति खर्च होने वाली क्रिया या आराम का समय या मनोरंजन का समय रखना है। इससे काम करने में आसानी तो होती ही है , साथ में दिन के अंत में आप अपने आपको शक्तिहीन भी महसूस नहीं करते ।
 - ४) रोजाना करने वाले कार्यों की योजना बनाएं व वह कार्य जो, एक निश्चित समय पर करना है, उसको रेखांकित करें जैसे बच्चों का टिफिन तैयार करने का समय ।
- घर का कौन सा सदस्य कौन सा कार्य करेगा, घर के सभी लोग मिलकर बैठकर यह निर्णय ले सकते हैं।
- ५) अब हफ्ते भर में करे जाने वाले कार्यों की योजना बनाएं । इनकी योजना बनाने के लिए, ऐसे कार्यों को, अपने रोजाना के किए जाने वाले कार्यों बीच खाली समय में इन्हें इस प्रकार संयोजित करें कि इनको करने में कम से कम समय व शक्ति व्यय हो ।
 - ६) अपने काम घर के अन्य सदस्यों या बाहर के किसी व्यक्ति के साथ बांटने से आप न केवल अपने समय व शक्ति को बचा सकते हैं अपितु दूसरे व्यक्तियों की कार्य क्षमता, समय व शक्ति का भी उचित प्रयोग कर सकते हैं ।
 - ७) समय बचाने वाले उपकरण व तुरंत तैयार होने वाले खाद्य पदार्थों का प्रयोग भी आपके समय व शक्ति को बचा सकते हैं । उदाहरण के लिए जिस दिन आपके घर में अधिक कार्य हो या घर में मेहमान आएँ हो तो आप इनका उपयोग कर सकते हैं ।

अपना कार्य व शक्ति बचाने के लिए हमें सबसे साधारण, आसान व सबसे जल्दी काम करने का रास्ता अपनाना चाहिए । परन्तु ऐसा करने के लिए, आपको अपने किए गए कार्यों को ध्यान से देखना होगा और यह जानना पड़ेगा कि कौन से कार्य में कहां आप अपनी शक्ति बचा सकती हैं व कहां पर आप अपना समय बचा सकती हैं, जैसे कि बर्तन धोने के बाद, पोछने के बजाय उन्हें कुछ देर रखा रहने देने से बर्तन सूख जाते हैं व आपकी मेहनत भी बचती है । खाना बनाने के लिए, एक एक मसाला उठाकर लाने की बजाय, एक प्लेट में सभी मसाले एक बार निकालकर रख लेने से बार-बार आने जाने की मेहनत बचती है ।

रोजाना करने वाले कार्यों में कुशलता (Skills) प्राप्त करें इससे काम करने में आसानी होती है । काम करते समय काम में ध्यान देने से यह कुशलता समय के साथ प्राप्त की जा सकती है । रसोई को सुव्यवस्थित रखने के उद्देश्य से रसोई में सामान को उचित प्रकार से संग्रहित करना बहुत जरूरी है । रसोईघर में रखी जाने वाली वस्तुएं यदि निम्नलिखित तरीके से रखें तो आप अपने समय व शक्ति का बचाव कर सकती हैं :

१. वस्तुएं इस प्रकार से रखें कि वह सरलता से दिख सकें, उठाई जा सकें, पकड़ी जा सकें और वापस रखी जा सकें । इससे उन्हें ढूंढने में व बार-बार हर वस्तु उठाकर वापस रखने में बेकार जाता समय बचाया जा सकता है । रोजाना इस्तेमाल में आनेवाली वस्तुएं आरामदायक पहुंच व कभी-कभी, इस्तेमाल में आने वाली वस्तुएं अधिकतम पहुंच में रख सकते हैं ।
२. एक जैसी वस्तुओं को साथ रखें जैसे कि एक जैसे गिलास या कटोरी आप एक साथ रख सकती हैं इस प्रकार संयोजित समान सुंदर दिखेगा व सामान ढूंढने वाला समय भी आप बचा सकती हैं ।
३. वस्तुएं एक समान न होने की स्थिति में, आप उन्हें एक लाइन में जमाएं ।
४. वस्तुओं को पकड़ कर उठाने व वापस रखने के लिए दो वस्तुओं के बीच उन्हें पकड़ने लायक जगह रखें ।
५. बार-बार काम में आने वाली व भारी वस्तुएं अपनी सामान्य पहुंच के अंदर रखें । इस तरह आपको बार-बार थकान नहीं होगी ।
६. संग्रह की जाने वाली वस्तुओं को किसी क्रम में जमाइए जैसे कि सारे अनाज एक साथ रखें व मसाले एक साथ रखें ।
७. हर वस्तु की एक निश्चित जगह बनाइए व उसे वहीं रखिए ताकि आप तुरंत ही उसे उठा सकें तथा आपको उसे ढूंढने की जरूरत न पड़े । कई बार किसी वस्तु का डिब्बा खाली होने पर उसमें दूसरी वस्तु भर दी जाती है इससे कौन सी वस्तु कौन से डिब्बे में है याद नहीं रहती और फिर ढूंढने में समय व प्रयत्न बरबाद होता है ।

८. वस्तु का उपयोग जहां होने वाला है उस जगह के नजदीक ही उसे रखिए जैसे कि चाय, शक्कर, नमक, मसाले, गैस के चूल्हे के नजदीक ही रखें । कहीं दूर रखने से बार बार वहां जाकर लाने की मेहनत करनी पड़ेगी ।
९. आर-पार दिखने वाली बोटलों या डिब्बों में सामान संग्रहित करने से उन्हें ढूंढने की मेहनत बचेगी ।
१०. डिब्बों पर लेबल लगाइए व हर उस डिब्बे में वही वस्तु रखिए जिसका लेबल लगा हो ।
- ◆ काम करते समय अपने बैठने व उठने के तरीकों पर ध्यान दें यह आपको असामयिक दर्द (कमर दर्द etc.) से तो बचाएगा, साथ में आपकी शक्ति बचाने में भी सहायता करेगा ।
- ◆ रोजाना इस्तेमाल होने वाली जरूरत की चीजों को इतनी ऊंचाई व दूरी पर रखें जहां से आप उन्हें आसानी से उठाकर इस्तेमाल कर सकें ।
- ◆ समय व शक्ति बचाने के लिए या समय कम हो तो आप अपने कार्य का रूप या कार्य बदल कर अगर अपेक्षित परिणाम पा सकते हैं तो वह भी एक अच्छा उपाय है, जैसे की दूध या सब्जी को गाढ़ा करने के लिए उसको बैठकर पकाने की बजाय उसमें अरारोट मिला देने से वह गाढ़ा हो जाता है । जिससे समय व ईंधन दोनों की बचत होती है ।

समय व शक्ति योजना मानसिक अथवा लिखित किसी भी रूप में तैयार की जा सकती है परन्तु यह ध्यान में रखना चाहिए कि यह योजना केवल कागज तक सीमित न रह जाए बल्कि यह उपयोग में भी लाई जा सके । समय के साथ गृहिणी इतना कौशल अपने आप में पैदा कर सती है कि योजना के दौरान कोई व्यवधान पड़ने पर उसमें जरूरी बदलाव किए जा सकें । उदाहरण के लिए घर में कोई बीमार पड़ जाए या अचानक बिना बताए कोई मेहमान आ जाए या खरीददारी करने जाना पड़े तो कम जरूरी काम आप अपनी सूची से निकाल सकते हैं या अपने काम करने की गति को थोड़ा तेज कर काम पूरा कर सकते हैं या थोड़े ज्यादा समय तक काम कर काम को पूरा कर सकते हैं या अपने काम के मापदंडों में उस दिन के लिए थोड़ा बदलाव कर सकते हैं । इस तरह कामों में, समय में या मापदंडों में थोड़ा बहुत फेरबदल कर एक कुशल गृहिणी अपनी योजना पर खरी उतर सकती है ।

अपनी बनाई कार्य-योजना को प्रयोग में लाकर हर थोड़े दिन के बाद उसका अवलोकन करें - कहां तक आप सफल रहें और कहां तक असफल; कितना समय आपने काम किया, उसमें आराम व मोरंजन का समय मिला या नहीं; काम के दौरान किसमें कम समय लगा व किस काम को ज्यादा समय चाहिए जैसी बातें अगली बार आपकी योजना को सफल बनाएगी । इस प्रकार आप अपनी कार्य व शक्ति योजना से, अपनी व अपने परिवार की जिंदगी सुखद बना सकते हैं और दिन के अंत में आप खुद को खुश महसूस करेंगे ।

बच्चों से संबंधित समस्याएँ

आपकी दूसरी समस्या बच्चों से संबंधित है। बच्चे किसी भी परिवार के लिए प्रकृति का नायाब तोहफा होते हैं। बड़ी से बड़ी समस्या बच्चे का मुँह देखकर दूर होजाती है परन्तु कभी-कभी यही बच्चे बहुत बड़ी समस्या बन जाते हैं। परिवार का स्थानांतरण बच्चों के मन पर बड़ा प्रभाव डालती है। खासतौर पर अगर परिवार संयुक्त से एकांकी बन जाए। संयुक्त परिवार में बच्चे माता-पिता के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भी अपनी भावनाओं का आदान प्रदान कर सकते हैं। माता-पिता के लिए यह संभव नहीं होता कि वह हर समय बच्चे पर नजर रखें और अगर माता-पिता दोनों ही काम पर जाते हैं तो संयुक्त परिवार वरदान सिद्ध होता है परन्तु स्थानांतरण के बाद अगर परिवार एकांकी बन जाता है तो बच्चे अकेले पड़ जाते हैं। उनके साथ न कोई खेलने वाला होता है और न ही कोई भावनाओं का आदान-प्रदान करने वाला। ऐसे में बच्चें कई बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं। माता-पिता के काम पर जाने के बाद, बच्चे निरंकुश होकर घूमते हैं। झूठ बोलना, चोरी करना, सिगरेट पीना, गांजा चरस खाना और उसके जैसी अन्य ड्रग्स लेना-ऐसे कई दुष्प्रभाव बच्चों में देखे गए हैं। अशिक्षा व निरक्षरता इन दुष्प्रभावों को बढ़ावा देते हैं। आपसे बात करने के दौरान यह पता चला कि आप लोगों ने इन समस्याओं से बचने के लिए अपनी तरफ से बहुत प्रयत्न किए परन्तु फिर भी इनमें से कुछ समस्याएँ ज्यों की त्यों हैं। ऐसी समस्याओं से निपटने के लिए हमारे सुझाव कुछ इस प्रकार हैं :

- ◆ बच्चों को कार्यरत रखने के लिए इन्हें स्वयं पढ़ने के लिए प्रेरित करें। बच्चों के लिए ऐसी किताबों का संग्रह करे जो कि न केवल उन्हें उनके खाली समय में व्यस्त रखें बल्कि उन्हें सही रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित करें। उदाहरण के गीता-प्रेस गोरखपुर की किताबें सस्ती परन्तु अच्छा साहित्य प्रदान करती हैं। उसकी कहानियां बच्चों को नैतिक रूप से सुदृढ़ करती है। इन किताबों की कीमत ४ रु. से शुरू होती है। आप लोग चाहें तो किताबें संग्रहित करके एक छोटा सा सामूहिक पुस्तकालय बना सकते हैं जो कि निःशुल्क अथवा बहुत कम शुल्क पर बच्चों को ये किताबें मुहैया करा सकता है।
- ◆ आप सब मिलकर बच्चों का समूह बना सकते हैं जो कि उन्हें उनके खाली समय में अलग अलग रचनात्मक व सृजनात्मक कार्य कराएं। इस तरह के कार्य आप सभी बारी-बारी से समय तय कर उनसे करा सकते हैं। उदाहरण के लिए अपने समुदाय की सफाई, बीमारों व वृद्धों को अस्पताल में जाने के लिए मदद। बड़ों की सलाह व छोटों की मेहनत से कुछ दिनों में ही आपका समुदाय चमक सकता है। दूसरी तरफ साफ व सेहतमंद वातावरण भी आप सभी के लिए अच्छा होगा।
- ◆ कभी-कभी बच्चों को घर का काम करते समय अपने साथ भी रखें व उनसे घर के छोटे-मोटे कार्य भी कराएं। इस प्रकार के कार्य करने से बच्चे घर से जुड़ते हैं व उन्हें अपनी जिम्मेदारियों का भी एहसास होता है। उदाहरण के लिए सफेदी कराते समय अथवा साज-संवार व सफाई

करते हुए आप इनकी मदद ले सकते हैं । दैनिक साफ-सफाई इत्यादि में तो आप उनका सहयोग लेते ही होंगे ।

- ◆ प्रत्येक दिन या हफ्ते अपनी जिम्मेदारी समझकर, समय तय कर हर घर से एक स्त्री या पुरुष उन्हें ऐसा कार्य सिखा सकती है जो उन्हें उनकी जीविका चलाने में मदद कर सकता है । जैसे कि कपड़ों के खिलौने बनाना, पतंगे बनाना ।
- ◆ जिस घर में बच्चे छोटे हों और घर के सभी सदस्य काम पर जाते हों वहां पर यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है । दूर से देखने पर यह समस्या सुरसा के मुंह जितनी बड़ी लगती है परन्तु इसका समाधान भी आप ही के पास है ।

आपके समुदाय में कोई भी स्त्री जो घर के बाहर काम पर ना जाती हो अथवा कोई ऐसा घर जिसमें एक से ज्यादा महिला सदस्या हों तो आप सभी कामकाजी महिलाएं उनसे मिलकर उनके साथ अपनी समस्या बांट सकती हैं । उन्हें विनम्र निवेदन कर आप (कामकाजी स्त्रियां) उन्हें अपना बच्चा रखने के लिए तैयार कर सकती हैं । बदले में आप सभी अपनी क्षमतानुसार उन्हें कुछ देकर (कपड़ा, पैसा इत्यादि) आप अपनी व उनकी (आर्थिक) दोनों की समस्याओं का निदान कर सकती हैं ।

- ◆ आपके यहां से कोई भी थोड़ा बहुत पढ़ा लिखा व्यक्ति बच्चों को इकट्ठा कर, अपनी दिनचर्या के अनुसार बच्चों को कुछ देर बढ़ाने के लिए बैठ सकते हैं । वहां पर कार्य करने वाले सामाजिक कार्यकर्ता से बात कर भी आप रोजाना या हफ्ते में कोई दिन व समय निश्चित कर सकते हैं । इस तरह बच्चों का भी समय कटेगा, वह पढ़-लिख भी जाएंगे और बुरी आदतों के भी शिकार नहीं होंगे । काम पर जाने वाली महिलाएं, बचपन से ही बच्चों को अपने छोटे-छोटे काम खुद करने की आदत डालें । इससे उनके खुद के समय की बचत तो होगी ही साथ ही में बच्चे भी खुद पर निर्भर रहेंगे ।
- ◆ बच्चों को समय-समय पर नैतिक शिक्षा भी देते रहनी चाहिए । केवल 'सदा सच बोलो' कह देने से बच्चे ये बातें नहीं सीखते । बच्चों को कहानी के द्वारा अथवा आप-पास घटी किसी घटना का उदाहरण लेकर आप इस प्रकार की नैतिक शिक्षाएं दे सकते हैं । दूसरा, इस तरह की बातें शब्दों में नहीं, आपको कार्यों में झलकनी चाहिए । बच्चे बहुत समझदार होते हैं और ऐसी बातों को झट पकड़ते हैं । इसलिए नैतिक शिक्षा देते हुए आप भी सावधान रहें ।
- ◆ बच्चों के साथ अपने बर्ताव में एकरसता (consistent) बरतें । जो कहें, वही करें । बच्चों के साथ किए अपने वादें निभाएं । सजा देते हुए अगर आप बच्चे को किसी वस्तु से वंचित करें तो न आप और न घर का कोई अन्य सदस्य अपनी कही बात से मुकरे ।

सामाजिक समस्याएं

सामाजिक समायोजन (social adjustment) का अर्थ है किसी व्यक्ति व परिवार के किसी दूसरे व्यक्ति, परिवार या समूह के साथ सफलतापूर्वक निवाह। भली प्रकार से समायोजित (adjusted) व्यक्ति या परिवार ऐसे सामाजिक कौशल (skills) सीखता है जो उन्हें दोनों - अपने मित्रों व अजनबी के साथ सफलतापूर्वक रहना सिखाता है और इस प्रकार दूसरे लोगों के भी आपकी तरह अच्छा दृष्टिकोण बनाता है। इस तरह के सफल व्यक्ति खुद भी समाज की प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं।

सामाजिक तालमेल के आधार

- ◆ किसी व्यक्ति का सामाजिक बर्ताव (social behaviour), उस समाज या समूह जिसमें वह रहता है या रहना चाहता है, उसके मापदंड पर खरा उतरता है तो वह व्यक्ति उस समाज में भली प्रकार स्वीकारा जाता है।
- ◆ ऐसे व्यक्ति जो विभिन्न प्रकार के समूहों के संपर्क में आते हैं और उन सभी विभिन्न समूहों के साथ सफलतापूर्वक निवाह करते हैं वे भी समाज में सभी के द्वारा स्वीकारे जाते हैं।
- ◆ सामाजिक दृष्टिकोण (social attitude) - सकारात्मक दृष्टिकोण दूसरे लोगों के प्रति, सामाजिक कार्यों के प्रति व उस समूह या समाज में अपने कार्यों के प्रति रखने से भी वह व्यक्ति उस समाज में भली प्रकार से स्वीकारा जाता है।
- ◆ व्यक्तिगत संतोष (personal satisfaction) - व्यक्ति का अपने समाज या समूह में या विभिन्न समूहों में विभिन्न स्थितियों में अपने कार्यों के प्रति व अपने सामाजिक (contacts) के प्रति संतोष भी उसे अपने समाज में भली प्रकार से (adjust) होने में सहायक होते हैं।

चित्र यह बताता है कि किसी समाज या समूह में भली प्रकार अनुकूल (adjust) होने के लिए विभिन्न घटनाएं इसका कारण होती हैं जिसका प्रारंभ सामाजिक कार्यों में रुचि लेकर किया जा सकता है। जब व्यक्ति इन कार्यों में रुचि लेने लगता है तो वह इसमें कुशलता प्राप्त करता है, यही कुशलता उसे सामाजिक कार्यों में तालमेल रखने की योग्यता प्रदान करती है। इस कारण से उनके नए दोस्त बनने लगते हैं और उसके दोस्तों की संख्या में वृद्धि होने लगती है। यह सब बताता है कि व्यक्ति इस प्रकार से समाज में स्वीकारा जाने लगा है यह स्वीकृति उसके लिए नए-नए रास्ते खोलते हैं। ये नए रास्ते उसे समाज में रहने के नए-नए तरीके सुझाते हैं और व्यक्ति हर नए दिन के साथ अपनी योग्यता बढ़ाता है। और आखिरकार वह व्यक्ति व्यक्तिगत व सामाजिक रूप से समाज में भली प्रकार (adjust) हो जाता है।

कई बार ये देखा गया है कि ऊंच-नीच या कई ऐसी सामाजिक समस्याएं होती हैं जो कि व्यक्ति को आगे बढ़ने से रोकती हैं परन्तु यदि व्यक्ति को समाज या समूह में जीने का कौशल आता है तो कोई ऐसी समस्या नहीं है जो उसे रोक सके। समाज के किसी समझदार व्यक्ति, किसी कार्यकर्ता अथवा बड़े लोगों (बुजुर्गों) के बीच बैठकर शांति से इस प्रकार की समस्याओं का हल निकाला जा सकता है परन्तु अगर बात बिल्कुल ही असहनीय हो जाए तो अच्छा यही है कि व्यक्ति स्वयं अथवा परिवार सहित किसी दूसरे शांत वातावरण में चला जाए।

जब व्यक्ति एक जगह से दूसरी जगह जाता है तो बहुत बार भाषा एक बड़ी समस्या बन जाती है। भारत विविधताओं का देश है और कहा जाता है कि हर ५० कि.मी. पर यहां भाषा अपना रूप बदल लेती है। ऐसी स्थिति में भाषा की समस्या स्थानांतरण होने की स्थिति में कोई बड़ी बात नहीं है। अपने आस-पास के वातावरण की समझने के लिए व अपने दैनिक कार्यों को बिना किसी परेशानी के पूरा करने के लिए, अगर आप उस स्थान की भाषा सीख लें तो नई जगह पर आपकी परेशानी चुटकियों में हल हो जाएगी। नई भाषा का ज्ञान जहां आपके पड़ोसियों के दिल में आपको जगह बनाने का अवसर देगी वहां सब्जी वाले, राशन वाले के साथ आपको माप-तोल करने में मदद करेगा। नई भाषा का ज्ञान प्राप्त करने के लिए सबसे बड़े मददगार आपके पड़ोसियों के बच्चे व उनकी किताबें हो सकती हैं। अपनी भाषा आप उन्हें सिखाएं व उनकी भाषा आप सीखें और अपनी मुश्किलों को आसान बनाएं।

प्रारंभ में अपने त्यौहारों पर शामिल होने के लिए पड़ोसियों व मित्रों को आमंत्रित करें तथा इस तरह परिचय आगे बढ़ाएं। इस प्रकार न केवल आप एक दूसरे के त्यौहारों के बारे में जानेंगे बल्कि विविधता का आनन्द भी उठा सकेंगे।

आप लोग आपस में मिलकर बच्चों, युवाओं, स्त्रियों तथा पुरुषों के लिए सभा-गोष्ठी, प्रतियोगिताओं का आयोजन कर सकते हैं। इस तरह के छोटे-छोटे अवसर बड़े-बड़े भेद मिटाने में मदद कर सकता है। मिलकर साथ बैठने से न केवल दिलों के बीच की दूरी कम होती है व एक दूसरे के बारे में भी जानने का अवसर मिलता है।

सामुदायिक सुविधाएं व स्वच्छता

आपकी अगली समस्या यहां पर उपस्थित अलग-अलग प्रकार की सुविधाओं से संबंधित है। पुलिस स्टेशन का पास न होना, आग बुझाने वाली संस्था का पास न होना इत्यादि। इन सभी समस्याओं के लिए आप यहां पर उपस्थित कार्यकर्ताओं की मदद लेकर (साई डेवलपमेन्ट कन्सलटेन्सी सर्विस) सरकार से प्रार्थना कर सकते हैं कि ऐसी सभी सुविधाओं को पास में उपलब्ध कराएं जिससे जरूरत पड़ने पर आप उनकी मदद ले सकें।

अपने आस-पास सफाई रखें अगर समूह का हर व्यक्ति अपने घर और अपने आस-पास की सफाई रखे तो अपने आप ही आपका समूह साफ रहेगा । घर से कचरा निकालकर बाहर सड़कों पर न फेंके और बच्चों को भी इसके लिए प्रेरित करें । ऐसी जगह जहां पर आस-पास कोई घर न हो वहां गड्ढा बनाकर आप लोग कूड़ा डाल सकते हैं जो कि बाद में उपयोगी खाद बन जाती है । यह खाद आप अपने पेड़ पौधों में इस्तेमाल कर सकते हैं ।

अपने खान-पान का उचित ख्याल रखें । संतुलित आहार लें । संतुलित आहार का अर्थ मंहगा भोजन नहीं बल्कि प्रत्येक वस्तु का आपके आहार में शामिल होना है जैसे दाल, रोटी, सब्जी, दूध इत्यादि । दूध न होने की स्थिति में छाछ, दही का आप प्रयोग कर सकते हैं । गुड़ भी एक अच्छा आहार स्रोत है । कच्चा आंवला आपके खाने का अंग बन सकता है । सब्जियों को कम भूनें व कुकर में ज्यादा बनाएं । दिन में कम से कम ७-८ गिलास पानी पिएं ।

हमेशा साफ कपड़े पहनें । भले ही कपड़े पुराने हों पर धुले हुए कपड़े आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रखते हैं । बड़े व पुराने कपड़ों में से आप छोटे बच्चों के कपड़े, साड़ियों से आप पर्दे, रजाई गद्दों के कवर बना सकते हैं । छोटे-छोटे कपड़े फट जाएं तो उन्हें सिलकर ही धोएं इससे कपड़ों के और फटने का खतरा नहीं रहता ।

घर में उचित नाप के दरवाजे खिड़कियां रखे जिससे स्वच्छ हवा घर में भली प्रकार आ जा सके । दरवाजे - खिड़कियां इस तरह बनाएं कि रोशनी, धूप व हवा घर में हर कोने में पहुंच सके । दिया हुआ चित्र आपको अपने दरवाजे का नाप जानने में मदद कर सकता है । उचित स्थान पर बने हुए दरवाजे खिड़कियों से धूप और हवा आने से बहुत प्रकार के कीड़े नष्ट हो जाते हैं । सामान लाने-निकालने में परेशानी न हो, दरवाजे इसके अनुसार बनाएं । शौच इत्यादि खुले में न त्यागें । अगर ऐसा करें तो उसे मिट्टी या राख से ढक दें जिससे मक्खी-मच्छर वातावरण न दूषित करें । पानी के निकास के लिए, ढकी हुई नालियां बनाएं जिनका निकास 'महानगर पालिका' के नाले में हो ।

घर के आस-पास अगर सड़क हो तो एक रस्सी या कांटेदार झाड़ी, पेड़-पौधे इस प्रकार लगाएं कि बच्चे सड़क पर न जाएं व धुएं से वहां का वातावरण भी दूषित न हो । सबसे मिलकर रहें । बदलाव को दिल से स्वीकारे और लोगों को दिल में जगह दें जिससे शीघ्र ही अपना छुटा हुआ परिवार आपको अपने आस-पास के लोगों में ही मिल जाएगा और परिवार की कमी नहीं खलेगी ।

आशा है बहनों कि आज का यह कार्यक्रम आप सभी को पसंद आया होगा और आप सभी के लिए यह एक अच्छा अनुभव रहेगा जो आप सभी के काम आएगा । भविष्य में मेरी जरूरत पड़ने पर आप मुझे फिर से अपने साथ पाएंगे । इसी के साथ धन्यवाद । मेरी शुभकामनाएं आप सभी के साथ हैं ।

BOOKLET FOR EDUCATIONAL PROGRAMME

**कार्य शक्ति की कमी, बच्चों से
संबंधित, सामाजिक व
सामुदायिक सुविधाओं संबंधित
समस्याओं के लिए कुछ सुझाव**



प्रस्तुतकर्ता :-

रीमा चौरसिया

शोधकर्ता

मार्गदर्शन :-

डा. मनीषा शुकुल

रीडर

गृह विज्ञान महाविद्यालय,
महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय
बड़ौदा (गुजरात)

सुझाव

- ★ समय व शक्ति की कमी से संबंधित समस्याएं
- ★ बच्चों से संबंधित समस्याएं
- ★ सामाजिक समस्याएं
- ★ सामुदायिक सुविधाएं व स्वच्छता की समस्याएं

विश्व में ज्यों-ज्यों विज्ञान की सहायता और उसके ज्ञान से मानव ने प्रकृति पर अधिकार करना आरंभ किया त्यों त्यों उसने नये नये यन्त्रों आदि का आविष्कार किया, करता गया और करता ही जा रहा है। औद्योगिकरण हुआ, फलस्वरूप नगर बसे, व्यापार बढ़ा, व्यवसाय बढ़ा, मिलें बनी और कल-कारखानों में सैकड़ों लोगों को रोजगार मिला। रोजगार के लिए लोग एक जगह छोड़कर दूसरी जगह जाने लगे। परन्तु स्थान बदलने से, पारिवारिक संरचना बदलने से व अन्य कई कारणों से, शोध के दौरान यह पाया गया, मनुष्य निम्नलिखित समस्याओं से ग्रस्त हो गया जो कि इस प्रकार हैं :

- ❖ समय व शक्ति की कमी की समस्याएं (समय से घर के काम-काज पूरे न होना, आराम, सोने व मनोरंजन के लिए समय न मिलना व बच्चों को पढ़ाने के लिए समय न मिलना)
- ❖ सामाजिक समस्याएं (समाज व आसपास के लोगों से तालमेल न बिठा पाना, समुदाय में सामाजिक असमानता का अनुभव व बच्चों का बुरी आदतें ग्रहण करना)
- ❖ बच्चों से संबंधित समस्याएं (बच्चों का पालन-पोषण करना, बच्चों में अनुशासन की कमी होना, उनका अच्छे अंक न ला पाना व उनका ध्यान भंग होना)
- ❖ आस-पास सामुदायिक सुविधाएं न होना, आसपास के वातावरण का साफ न होना व स्थानांतरण के कारण मानसिक समस्याओं का होना।

समय व शक्ति की कमी

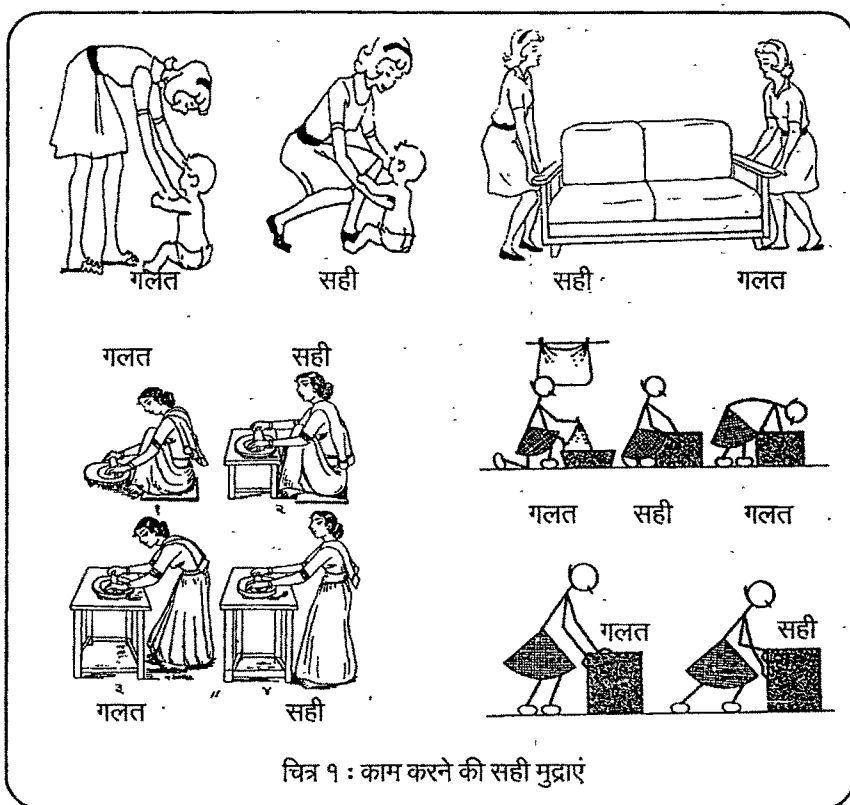
समय तो सभी के पास एक जैसा है - धन, जाति, व रंग में असमानता के बावजूद, फिर भी हममें से कुछ अपने सभी काम, दिन खत्म होने तक पूरे कर पाते हैं और कुछ हमेशा समय की कमी का रोना रोते रह जाते हैं। समय के ऐसे अभाव से उबरने के लिए सबसे जरूरी है - समय की योजना बनाना।

आइए, आपको समय और कार्ययोजना बनाने के विभिन्न चरण बताएं:

- १) अपने रोजाना, हफ्ते में या सालाना करने वाले कार्यों की सूची तैयार कर लें।
- २) कामों को उनकी महत्वपूर्णता के अनुसार संयोजित करें और साथ में उनमें खर्च होने वाली शक्ति का भी ध्यान रखें।
- ३) काम, आराम व मनोरंजन के समय में तालमेल रखें। समय-योजना बनाते समय यह सोच लें कि हमें क्या कार्य किस समय करने हैं व किन दो ज्यादा समय व ज्यादा शक्ति लेने वाली क्रियाओं के बीच कम शक्ति खर्च होने वाली क्रिया या आराम का समय या मनोरंजन का समय रखना है। इससे काम करने में आसानी तो होती ही है, साथ में दिन के अंत में आप अपने आपको शक्तिहीन भी महसूस नहीं करते।
- ४) रोजाना करने वाले कार्यों की योजना बनाएं व वह कार्य जो एक निश्चित समय पर करना है, रेखांकित करें जैसे बच्चों का टिफिन तैयार करने का समय।

घर का कौन सा सदस्य कौन सा कार्य करेगा, घर के सभी लोग मिल-बैठकर यह निर्णय ले सकते हैं।

- ५) अब हफ्ते भर में करे- जाने वाले कार्यों की योजना बनाएं । इनकी योजना बनाने के लिए, ऐसे कार्यों को, अपने रोजाना किए जाने वाले कार्यों के बीच खाली समय में इन्हें इस प्रकार संयोजित करें कि इनको करने में कम से कम समय व शक्ति व्यय हो ।
- ६) काम करते समय, अपने बैठने व उठने के तरीकों पर ध्यान दें यह आपको असामयिक दर्द (कमर दर्द ईत्यादि) से तो बचाएगा, साथ में आपके अपनी शक्ति बचाने में भी सहायता करेगा ।

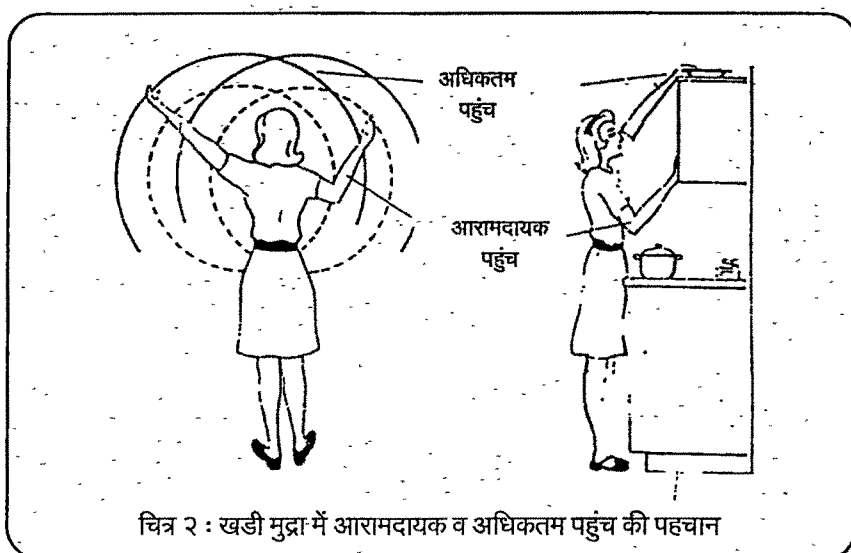


- ७) अपने काम घर के अन्य सदस्यों या बाहर के किसी व्यक्ति के साथ बांटने से आप न केवल अपने समय व शक्ति को बचा सकते हैं अपितु दूसरे व्यक्तियों की कार्य क्षमता, समय व शक्ति का भी उचित प्रयोग कर सकते हैं ।
- ८) समय बचाने वाले उपकरण (जैसे मिक्सी) व तुरंत तैयार होने वाले खाद्य पदार्थों (जैसे ढोकला) का प्रयोग भी आपके समय व शक्ति को बचा सकते हैं ।
- ९) समय व शक्ति बचाने के लिए या समय कम हो तो आप अपने कार्य का रूप या कार्य बदल कर अगर अपेक्षित परिणाम पा सकते हैं तो वह भी एक अच्छा उपाय है, जैसे की दूध या सब्जी को गाढ़ा करने के लिए उसको बैठकर पकाने की बजाय उसमें अरारोट मिला देने से वह गाढ़ा हो जाता है। जिससे समय व ईंधन दोनों की बचत होती है ।

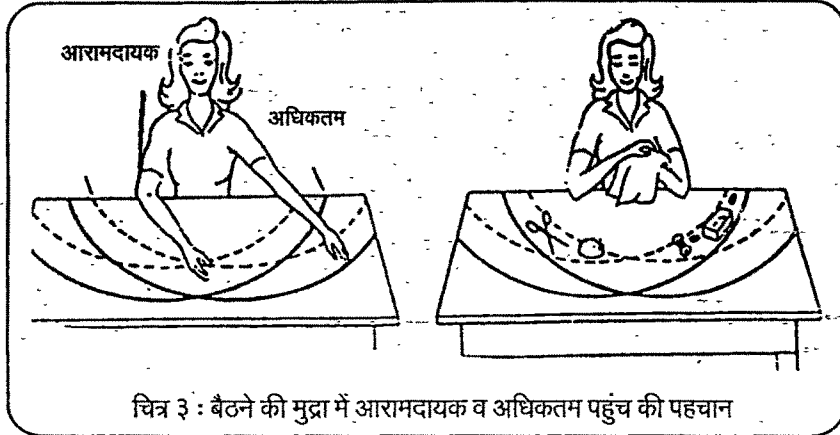
रसोईघर में रखने वाली वस्तुएं यदि निम्नलिखित तरीके से रखें तो आप अपने समय व शक्ति का बचाव कर सकती हैं :

१. वस्तुएं इस प्रकार से रखें कि वह सरलता से दिख सकें, उठाई जा सकें, पकड़ी जा सकें और वापस रखी जा सकें । इससे, ढूँढने में व बार-बार हर वस्तु उठाकर वापस रखने में बेकार जाता समय बचाया जा सकता है । रोजाना इस्तेमाल में आने वाली वस्तुएं आरामदायक पहुंच व कभी-कभी इस्तेमाल में आने वाली वस्तुएं अधिकतम पहुंच में रख सकते हैं ।

२. रोजाना इस्तेमाल होने वाली जरूरत की चीजों को इतनी ऊंचाई व दूरी पर रखें जहां से आप उन्हें आसानी से उठाकर इस्तेमाल कर सकें ।



३. एक जैसी वस्तुओं को एक साथ रखें जैसे कि एक जैसे गिलास या कटोरी आप एक साथ रख सकती हैं इस प्रकार संयोजित समान सुंदर दिखेगा व सामान ढूंढने वाला समय भी आप बचा सकती हैं ।
४. वस्तुएं एक समान न होने की स्थिति में, आप उन्हें एक लाईन में जमाएं ।
५. वस्तुओं को पकड़ कर उठाने व वापस रखने के लिए दो वस्तुओं के बीच उन्हें पकड़ने लायक जगह रखें ।
६. बार-बार काम में आने वाली व भारी वस्तुएं अपनी सामान्य पहुंच के अंदर रखें । इस तरह आपको बार-बार थकान नहीं होगी ।



७. संग्रह की जाने वाली वस्तुओं को किसी क्रम में जमाइए जैसे कि सारे अनाज एक साथ रखें व मसाले एक साथ रखें ।
८. हर वस्तु की एक निश्चित जगह बनाइए व उसे वहीं रखिए ताकि आप तुरंत ही उसे पा सकें तथा आपको उसे ढूंढने की जरूरत न पड़े । कई बार किसी वस्तु का डिब्बा खाली होने पर उसमें दूसरी वस्तु भर दी जाती है इससे कौन सी वस्तु कौन से डिब्बे में है, याद नहीं रहती और फिर ढूंढने में समय व प्रयत्न बरबाद होते हैं ।
९. वस्तु का उपयोग जहां होने वाला है उस जगह के नजदीक ही उसे रखिए जैसे कि चाय, शक्कर, नमक, मसाले, गैस के चूल्हे के नजदीक ही रखें । कहीं दूर रखने से बार बार वहां जाकर लाने की मेहनत करनी पड़ेगी ।
१०. आर-पार दिखने वाली बोतलों या डिब्बों में सामान संग्रहित करने से उन्हें ढूंढने की मेहनत बचेगी ।
११. डिब्बों पर लेबल लगाइए व हर उस डिब्बे में वही वस्तु रखिए जिसका लेबल लगा हो ।

बच्चों से संबंधित समस्याएँ

- ❖ बच्चों को कार्यरत रखने के लिए उन्हें स्वयं पढ़ने के लिए प्रेरित करें। बच्चों के लिए ऐसी किताबों का संग्रह करे जो कि न केवल उन्हें उनके खाली समय में व्यस्त रखें बल्कि उन्हें सही रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित करें।



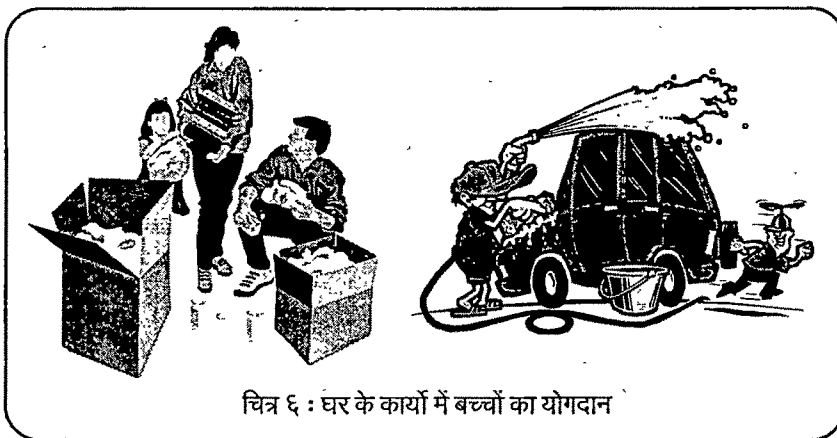
चित्र ४ : स्वयं पढ़ने के लिए प्रेरित बच्चा



चित्र ५ : बच्चों द्वारा रचनात्मक व सृजनात्मक कार्य

- ❖ आप सब मिलकर बच्चों का समूह बना सकते हैं जो कि उन्हें उनके खाली समय में अलग अलग रचनात्मक व सृजनात्मक कार्य कराएं। इस तरह के कार्य आप सभी बारी-बारी से समय तय कर उनसे करा सकते हैं।
- ❖ प्रत्येक दिन या हफ्ते अपनी जिम्मेदारी समझकर, समय तय कर हर घर से एक स्त्री या पुरुष उन्हें ऐसा कार्य सिखा सकते हैं जो उन्हें उनकी जीविका चलाने में मदद कर सकता है।
- ❖ जिस घर में बच्चे छोटे हों और घर के सभी सदस्य काम पर जाते हों वहां पर यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। आपके समुदाय में कोई भी स्त्री जो घर के बाहर काम पर ना जाती हो अथवा कोई ऐसा घर जिसमें एक से ज्यादा महिला सदस्या हों तो आप

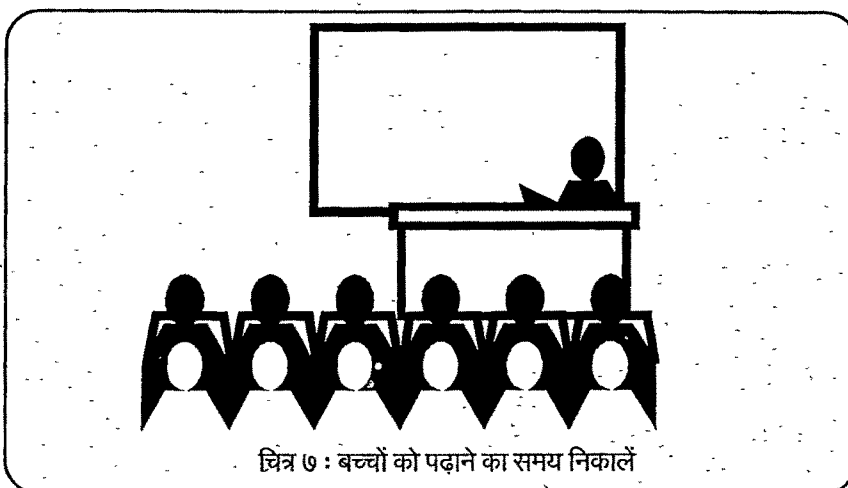
सभी कामकाजी महिलाएं उनसे मिलकर उनके साथ अपनी समस्या बांट सकती हैं। उन्हें विनम्र निवेदन कर, आप (कामकाजी स्त्रियां) उन्हें अपना बच्चा रखने के लिए तैयार कर सकती हैं। बदले में आप सभी अपनी क्षमतानुसार उन्हें कुछ देकर (कपड़ा, पैसा इत्यादि) आप अपनी व उनकी (आर्थिक), दोनों की, समस्याओं का निदान कर सकती हैं।



चित्र ६ : घर के कार्यों में बच्चों का योगदान

- ❖ कभी-कभी बच्चों को घर का काम करते समय अपने साथ भी रखें व उनसे घर के छोटे-मोटे कार्य भी कराएं। इस प्रकार के कार्य करने से बच्चे घर से जुड़ते हैं व उन्हें अपनी जिम्मेदारियों का भी एहसास होता है।
- ❖ आपके यहां से कोई भी थोड़ा बहुत पढ़ा लिखा व्यक्ति बच्चों को इकट्ठा कर, अपनी दिनचर्या के अनुसार बच्चों को कुछ देर पढ़ाने के लिए बैठ सकते हैं। वहां पर कार्य करने वाले सामाजिक कार्यकर्ता से भी बात कर आप रोजाना या हफ्ते में कोई दिन व समय निश्चित

कर सकते हैं । इस तरह बच्चों का भी समय कटेगा, वह पढ़-लिख भी जाएंगे और बुरी आदतों के भी शिकार नहीं होंगे ।



चित्र ७ : बच्चों को पढ़ाने का समय निकालें

- ❖ काम पर जाने वाली महिलाएं, बचपन से ही बच्चों को अपने छोटे-छोटे काम खुद करने की आदत डालें । इससे उनके खुद के समय की बचत तो होगी ही साथ ही में बच्चे भी खुद पर निर्भर रहेंगे ।
- ❖ बच्चों को समय-समय पर नैतिक शिक्षा भी देते रहनी चाहिए । केवल सदा सच बोलो कह देने से बच्चे ये बातें नहीं सीखते । बच्चों को कहानी के द्वारा अथवा आप-पास घटी किसी घटना का उदाहरण लेकर आप इस प्रकार की नैतिक शिक्षाएं दे सकते हैं । दूसरा, इस तरह की बातें शब्दों में नहीं, आपको कार्यों में झलकनी चाहिए । बच्चे बहुत समझदार होते हैं और ऐसी बातों को झट पकड़ते हैं । इसलिए नैतिक शिक्षा देते हुए आप भी सावधान रहें ।

- ❖ बच्चों के साथ अपने बर्ताव में एकरसता (consistent) रहें। जो कहें, वही करें। बच्चों के साथ किए अपने वादें निभाएं। सजा देते हुए अगर आप बच्चे को किसी वस्तु से वंचित करें तो न आप और न घर का कोई अन्य सदस्य अपनी कही बात से मुकरे।
- ❖ बच्चे, खासकर किशोर उम्र के बच्चे किस प्रकार साहित्य पढ़ते हैं व टी.वी. पर क्या देखते हैं, इसका हमेशा ध्यान रखें। स्वस्थ मानसिकता का निर्माण करने के लिए समय-समय पर समुदाय में ऐसे कार्यक्रम आयोजित करें जिसमें बच्चे भाग ले सकें व अपने खाली समय का सदुपयोग कर सकें।

सामाजिक समस्याएं



❖ सामाजिक समायोजन (social adjustment) का अर्थ है किसी व्यक्ति या परिवार का किसी दूसरे व्यक्ति, परिवार या समूह के साथ सफलतापूर्वक निर्वहण। भली प्रकार से समायोजित (adjusted) व्यक्ति या परिवार ऐसे सामाजिक कौशल

(skills) सीखता है जो उसे दोनों - अपने मित्रों व अजनबी के साथ सफलतापूर्वक रहना सिखाता है और इस प्रकार दूसरे लोगों का भी उनकी तरफ अच्छा दृष्टिकोण बनाता है। इस तरह के सफल व्यक्ति खुद भी समाज के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं।

❖ कई बार ये देखा गया है कि ऊंच-नीच या कई ऐसी सामाजिक समस्याएं होती हैं जो कि व्यक्ति को आगे बढ़ने से रोकती हैं। समाज के किसी समझदार व्यक्ति, किसी कार्यकर्ता अथवा बड़े लोगों (बुजुर्गों) के बीच बैठकर शांति से इस प्रकार की समस्याओं का हल निकाला जा सकता है परन्तु अगर बात बिल्कुल ही असहनीय हो जाए तो अच्छा यही है कि व्यक्ति स्वयं अथवा परिवार सहित किसी दूसरे शांत वातावरण में चला जाए।

❖ अपने आस-पास के वातावरण को समझने के लिए व अपने दैनिक कार्यों के बिना किसी परेशानी के पूरा करने के लिए, अगर आप उस स्थान की भाषा सीख लें तो नई जगह पर आपकी परेशानी चुटकियों में हल हो जाएगी। नई भाषा का ज्ञान जहां आपके पड़ोसियों के दिल में आपको जगह बनाने का अवसर देगी वहां सब्जी वाले, राशन वाले के साथ आपको माप-तोल करने में मदद

करेगा । नई भाषा का ज्ञान प्राप्त करने के लिए सबसे बड़े मददगार आपके पड़ोसियों के बच्चे व उनकी किताबें हो सकती हैं । अपनी भाषा आप उन्हें सिखाएं व उनकी भाषा आप सीखें और अपनी मुश्किलों को आसान बनाएं ।



चित्र ८ : त्यौहार मिलकर मनाएं

❖ प्रारंभ में अपने त्यौहारों पर शामिल होने के लिए पड़ोसियों व मित्रों को आनंत्रित करें तथा अपना पस्चिय आगे बढ़ाएं। इस प्रकार न केवल आप एक दूसरे के त्यौहारों के बारे में जानेंगे बल्कि विविधता का आनन्द भी उठा सकेंगे।

❖ आप लोग आपस में मिलकर बच्चों, युवाओं, स्त्रियों तथा पुरुषों के लिए सभा-गोष्ठी, प्रतियोगिताओं का आयोजन कर सकते हैं । इस तरह के छोटे-छोटे अवसर बड़े-बड़े भेद मिटाने में मदद कर सकता है । मिलकर साथ बैठने से दिलों के बीच की दूरी कम होती है व एक-दूसरे के बारे में भी जानने का अवसर मिलता है ।

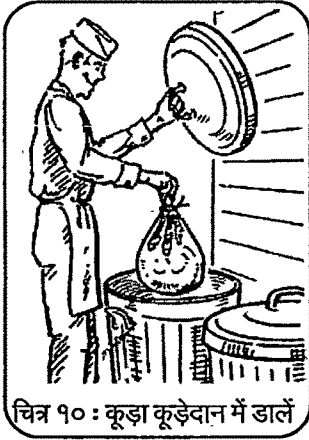


चित्र ९ : मिलकर सभागोष्ठी आयोजित करें

सामुदायिक सुविधाएं व स्वच्छता

- ❖ आपकी अगली समस्या यहां पर उपलब्ध अलग-अलग प्रकार की सुविधाओं से संबंधित है, जैसे पुलिस स्टेशन का पास न होना, आग बुझाने वाली संस्था का पास न होना इत्यादि । इन सभी समस्याओं के लिए आप यहां पर उपस्थित कार्यकर्ताओं की मदद लेकर (Sai Development Consultancy Services) सरकार से प्रार्थना कर सकते हैं कि ऐसी सभी सुविधाओं को

पास में उपलब्ध कराएं जिससे जरूरत पड़ने पर आप उनकी मदद ले सकें।



चित्र १० : कूड़ा कूड़ेदान में डालें

- ❖ अपने आस-पास सफाई रखें अगर समूह का हर व्यक्ति अपने घर और अपने आस-पास की सफाई रखे तो अपने आप ही आपका समूह साफ रहेगा । घर से कचरा निकालकर बाहर सड़कों पर न फेंके और बच्चों को भी इसके लिए प्रेरित करें । ऐसी जगह जहां पर आस-पास कोई घर न हो वहां गड्ढा बनाकर आप लोग कूड़ा डाल सकते हैं जो कि बाद

में उपयोगी खाद बन जाती है । यह खाद आप अपने पेड़ पौधों में इस्तेमाल कर सकते हैं।

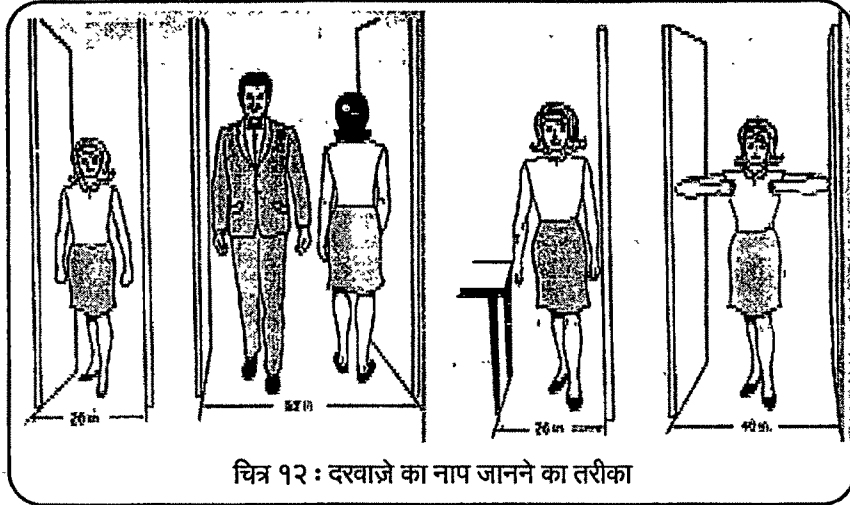
- ❖ अपने खान-पान का उचित ख्याल रखें । संतुलित आहार लें। संतुलित आहार का अर्थ मंहगा भोजन नहीं बल्कि



चित्र ११ : संतुलित आहार लें

प्रत्येक वस्तु का आपके आहार में शामिल होना है जैसे दाल, रोटी, सब्जी, दूध इत्यादि। दूध न होने की स्थिति में छाछ, दही का आप प्रयोग कर सकते हैं। गुड़ भी एक अच्छा आहार स्रोत है। कच्चा आंवला आपके खाने का अंग बन सकता है। सब्जियों को कम भूनें व कुकर में ज्यादा बनाएं। दिन में कम से कम ७-८ गिलास पानी पिएं।

- ❖ हमेशा साफ कपड़े पहनें। भले ही कपड़े पुराने हों पर धुले हुए कपड़े आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रखते हैं। बड़े व पुराने कपड़ों में से आप छोटे बच्चों के कपड़े, साड़ियों से आप पर्दे, रजाई गद्दा के कवर बना सकते हैं। छोटे-छोटे कपड़े फट जाएं तो उन्हें सिलकर ही धोएं इससे कपड़ों के और फटने का खतरा नहीं रहता।
- ❖ घर में उचित नाप के दरवाजे खिड़कियां रखे जिससे स्वच्छ हवा घर में भली प्रकार आ जा सके। दरवाजे - खिड़कियां इस तरह बनाएं कि रोशनी, धूप व हवा घर में हर कोने में पहुंच सके। दिया हुआ चित्र आपको अपने दरवाजे का नाप जानने में मदद कर सकता है। उचित स्थान पर बने हुए दरवाजे खिड़कियों से धूप और हवा आने से बहुत प्रकार के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। सामान लाने-निकालने में परेशानी न हो, दरवाजे इसके अनुसार बनाएं। शौच इत्यादि खुले में न त्यागें। अगर ऐसा करें तो उसे मिट्टी या राख से ढक दें जिससे मक्खी-मच्छर वातावरण न दूषित करें। पानी के निकास के लिए, ढकी हुई नालियां बनाएं जिनका निकास 'महानगर पालिका' के नाले में हो।
- ❖ घर के आस-पास अगर सड़क हो तो एक रस्सी या कांटेदार झाड़ी, पेड़-पौधे इस प्रकार लगाएं कि बच्चे सड़क पर न जाएं व धुएं से



चित्र १२ : दरवाजे का नाप जानने का तरीका

वहां का वातावरण भी दूषित न हो । सबसे मिलकर रहें । बदलाव को दिल से स्वीकारे और लोगों को दिल में जगह दें जिससे शीघ्र ही अपना छुटा हुआ परिवार आपको अपने आस-पास के लोगों में ही मिल जाएगा और **परिवार** की कमी नहीं खलेगी।

उपसंहार

आशा है कि आज के कार्यक्रम में दिए गए सुझाव आप की आनेवाली जिंदगी में मदद करेंगे व आनेवाली सारी समस्याएं दूर करेंगे । मेरी शुभकामना आपके साथ है ।

धन्यवाद के साथ ।

- * ग्रेस, आइ और क्रेन्डेल, ई. (१९७०), मैनेजमेन्ट ऑफ मॉडर्न फेमिलीज, न्यू यार्क, एपलटन सेन्चुरी क्रॉफ़्ट्स ।
- * स्टीडल, आर.ई. क्ष ब्रेटन, ई.सी., (१९६०) वर्क इन होम, न्यू यार्क, जॉन विली एन्ड सन्स ।
- * शान्तिबाला चौधरी (१९५५), गृह विज्ञान तत्व, पटना : भारती भवन।
- * बृहत हिन्दी कोश (संवत् २०१३) कालीका प्रसाद, राजवल्लभ, मुकुंदीलाल श्रीवास्तव, बनारस: ज्ञानमंडल ली.,।

IN-MIGRANT FAMILIES IN DELHI : AN ANALYSIS OF THEIR QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

Since time immemorial, the man is restlessly moving from one place to another as part of a process of adaptation to his social, economic, cultural and ecological environment. This was the first mode of existence of man, which is called migration. Migration means the settlement or shifting of individual or a group of people from one place to another, more or less permanently. It plays an important role in the economic development of developing countries like India and it is socially an advantageous process in which people with relatively low incomes shift to relatively higher incomes. Even the small towns are expanding due to migration. The living conditions in these settlements are poor without any basic public utilities. In spite of the precarious living conditions in these settlements, the influx of people to the sub-urban settlement is continuing.

Todaro (1988) describes migration as a process through which people move from one permanent place of residence to another, more or less permanent for a substantial period of time. The change of residence results in redistribution of population both at the origin and at the destination.

Migration can be classified into different types on the basis of time, boundary crossed, physical distance, duration and the period of stay, cultural and political differences between two places and individual, family and group and on the place where from the migrant comes and where he settles. This can be internal or international, free or forced, short distance or long distance migration.

Under normal situation the causes of migration are never simple and not so easy to comprehend. When people speak of them, they often have in mind either the motives that migrants carry in their heads or the conditions they face; it is not always realized that both kinds of 'causes' are relevant and mutually interdependent. Except when forced to do so, no one migrates without an end in view. At the same time, however, the effect of an end with respect to migration cannot be known until the conditions are understood.

Migration is age, education, sex, marital status and occupation selected. Most of the people migrate between the age of 15 to 34 years, among whom males are more migratory than females. In India the tendency to migrate to urban areas is much higher among literate and educated people than the illiterate. It is also believed that people with higher education have greater chances of employment in the urban areas than in rural areas. People involved in skilled and technical occupation are more prone to migration. The poor migrate for economic reasons while the rich for economic pursuits.

Movement of people makes the human resources mobile. Since, migration tends to be both age and sex selective, the migration of younger persons from the places of origin may help to reduce, at least temporarily, the rate of population growth both through the loss of outmigration and through reduced fertility levels resulting from the movement of persons in the peak productive years. The selectivity of outmigrants with more educated and skilled persons may also represent a serious loss to the place of origin of trained individuals who could provide talent and leadership essential for social and economic development. The impact of migration is not only seen on the place of origin but it also has serious implications for the population in the place of destination.

Migrants maintain their contacts with their people at the place of origin because of various reasons like to get their share in the ancestral property, repayment of debt, purchase of assets etc. with the help of remittances, visits etc. Usually it is assumed that migrants will not move if the total benefits are not higher than the total cost. Therefore, they collect information about various aspects of living, occupation and education etc. from their neighbors, friends, family or anyone who knows.

It is generally seen that the migrants face various kinds of physical, social and psychological problems while they migrate. They adapt certain coping strategies to overcome those problems but at times those are too difficult to solve which ultimately affects their quality of life. Studies have been done on Bhil immigrants (Parikh, 1978), the migrated contract labourer (Darji, 1982), Evans *et al.* (1993) relationship between coping skills, social support and personality traits and psychological well being, environmental conditions and quality of life (Anjum, 1995). Thus the review of literature revealed that though the literature is available on causes and consequences of migration and their problems but not much literature could be found on quality of life of migrated people. Therefore present study was undertaken with the view to study the effect of cost and benefits of migration, problems faced and coping strategies adapted by in-migrant families and to see their effect on the perceived quality of life.

For the present study, a descriptive research design was used. A sample of 199 respondents was selected through systematic random method from the four purposively selected urban slums of South Delhi viz. Ayanagar, Bapucamp, Sambhav Camp and Jona Puria as these were rather newly established where it was thought possible to have sample as per the sampling design of the study. The homemaker was

the key respondent of the study. Interview schedule was used as a tool to collect data. The schedule consisted of ten sections comprising of relevant questions and scales namely background information, Socio-Economic-Status scale, contact with the place of origin, factors influencing migration decision, perceived cost of migration, perceived benefits of migration, problems faced by the in-migrants' families, coping strategies adapted by the in-migrant families, perceived quality of life. The content validity and reliability of SES was already established by Kalliath (1997) but for other scales the reliability was established through test-retest by the researcher. Descriptive as well as relational statistics were used to analyze the data.

The results of the present study revealed that majority of the respondents from the entire sample hailed from U.P. where as nearly one-fifth were from other states and a little more than that were from Rajasthan. A little more than one third of respondents were settled in Bapunagar and less than one- third were in Sambhav Camp. Majority of the respondents from Uttar Pradesh, Rajasthan and other states were Hindu and one fifth of them were muslims. Amongst the total sample more women migrated when they were in the age group of 26 – 35 years. Though at the time of data collection, more were in the same age group but there was an increase in the percent of women falling in this age group and even in higher age group.

More than three-fourth respondents had low socio-economic status before migration and immediately after migration all of them had low SES. At the time of data collection, the socio-economic status of the approximately half of the respondents improved but rest of the respondents still had low socio-economic status. None of the respondents had kept great extent of contact with their people at the

place of origin. More than three-fourth of the respondents had it upto some extent whereas less than one-fourth had it to a low extent.

Social, physical, demographic, cultural, communication and economic factors were various factors which influenced the migration decision. The weighted mean score showed that the economic factors were the most influencing one. The second most influencing factor was the communication factor. The least influencing factor was the social factor.

Before actual migration, the in-migrants gathered information on various aspects of life at the place of migration. The 'family members' present at the place of migration (Delhi) were consulted by majority of the respondents for gathering information on 'housing', 'occupation' and 'transport facilities'. 'Neighbours' were consulted for food, water, 'social norms and customs'. Majority of the respondents perceived the cost of migration to some extent and none of them perceived it to no extent. The respondents perceived non-economic cost of migration more than the economic cost.

It was found that the perception of extent of economic benefits was the same as that of non-economic benefits of migration. A wide majority of the respondents from the total sample perceived economic, non-economic as well as total benefit of migration to some extent.

Immediately after migration most of the migrant homemakers faced time and energy related problems, personal and psychological as well as miscellaneous problems to a great extent. But later on, at the time of data collection lesser percentage of respondents faced these problems that too, to some extent. But problems faced during emergencies increased with the time.

Coping strategies adapted by the in-migrants were found to be the highest for personal and psychological problems as reflected through weighted mean scores whereas it was lowest, immediately after migration, for social problems and at the time of data collection for children related problems. State wise comparison of the respondents showed that the respondents from 'other states' were found better in adapting coping strategies. Government was the greatest help amongst all those who helped in-migrant families.

Almost all the respondents of all the communities perceived their quality of life low before migration. Very few respondents of Jona Puria community perceived their quality of life moderate. At the time of data collection, all the respondents perceived that their quality of life was improved and so at the time of data collection they perceived an improvement in their quality of life.

The results of testing of hypotheses showed that as the socio-economic-status increased, in-migrants perceived benefits also increased and their perceived cost decreased. The socio-economic-status also affected the problems faced and the coping strategies adapted. The finding revealed that higher the socio-economic-status, lesser were the problems and higher were the coping strategies. The contact with the place of origin was negatively related with the perceived cost and problems faced by migrant families i.e. higher the contact with the place of origin, lower were the perceived cost and the problems faced by the family. The perceived quality of life was found to be positively related with the perceived benefits of migration and the coping strategies adapted by the families but it was negatively related with the perceived cost of migration and problems faced by the families.

Amongst all the respondents of the study, those respondents who had problems to a great extent and had, poor quality of life were

selected for the educational program. A booklet containing the suggestion was developed and distributed among the respondents for their future reference. Through a lecture supported with teaching aid the respondents were given suggestions for time and energy management, children related and social problems, food, clothing, housing and environmental conditions. They were suggested certain strategies to improve their quality of life. The respondents were found to be pleased with the programme and were highly motivated to implement the suggestions to improve their quality of life. The respondents were given solutions for the specific personal problems which they came up during the interactive session .

IN-MIGRANT FAMILIES IN DELHI : AN ANALYSIS OF THEIR QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

**BY
REEMA CHAURASIA**

**GUIDE
DR. MANEESHA SHUKUL**

**DEPARTMENT OF HOME MANAGEMENT
FACULTY OF HOME SCIENCE
E MAHARAJA SAYAJIRAO UNIVERSITY OF BARODA
VADODARA
2005**

P17h
10862

In-migrant families in Delhi : An analysis of their Quality of Life

Since time immemorial, the man is restlessly moving from one place to another as part of a process of adaptation to his social, economic, cultural and ecological environment. Numerous scholars have understood the term migration in various ways. Literally, it means the settlement or shifting of individual or a group of people from one place to another, more or less permanently (Longman, 2004). It plays an important role in the economic development of developing countries like India and it is socially an advantageous process in which people with relatively low incomes shift to relatively higher incomes. Even the small towns are expanding due to migration. In spite of the precarious living conditions in these settlements, the influx of people to the sub-urban settlement is continuing.

The factors influencing the decision to migrate are varied and complex. Since migration is a selective process affecting individual with certain economic, social, educational and demographic characteristics, the relative influence of economic and non-economic factors may vary not only between nations and regions but also within defined geographic areas and populations. The factors influencing migration decision are economic, physical, demographic, social, cultural and communication factors.

While people migrate, the change in family structure, value – system, region or states may occur. Several problems within the family may come up with the change in the place of living, its economic, social, technological, political, physical and psychological environment. There may also be a difference is felt in quality of life. There may be a change

in adequacy, quality, quantity and availability of human and non-human resources.

While people migrate they move with the aim of change in adequacy, quality, quantity and availability of human and non-human resources and their quality of life. Quality of Life covers all aspects of living including material satisfaction of vital needs as well as more transcendental aspects of life such as personal development, self-realization and a healthy eco-system (UNESCO,1977). The term quality of life includes all objective and subjective indicators.

The present investigation aims to study the factors leading to migration decision, perceived cost and benefits of migration, problems faced and coping strategies adapted and perceived quality of life of in-migrants to Delhi at the time when they migrated and at the time when the data were collected. A descriptive research design was used for the study. A sample of 199 respondents was selected through systematic random method from the four purposively selected urban slums of South Delhi viz. Ayanagar, Bapucamp, Sambhav Camp and Jona Puria as these were rather newly established where it was thought possible to have sample as per the sampling design of the study. The homemaker was the key respondent of the study. Interview schedule was used as a tool to collect data. The schedule consisted of ten sections comprising of relevant questions and scales namely background information, Socio-Economic-Status scale, contact with the place of origin, factors influencing migration decision, perceived cost of migration, perceived benefits of migration, problems faced by the in-migrants' families, coping strategies adapted by the in-migrant families, perceived quality of life. The content validity and reliability of SES was already established by Kalliath (1997) but for other scales the reliability was established through test-retest by the researcher. Descriptive as well as relational statistics were used to analyze the data.

The results of the present study revealed that majority of the respondents from the entire sample hailed from U.P, one-fifth from other states and a little more than that were from Rajasthan. A little more than one third of respondents were settled in Bapunagar and less than one-third were in Sambhav Camp. Majority of the respondents was Hindu and one fifth of them were muslims. Amongst the total sample more women migrated when they were in the age group of 26 – 35 years.

More than three-fourth respondents had low socio-economic status before migration and immediately after migration. At the time of data collection, the socio-economic status of the approximately half of the respondents improved. None of the respondents had kept great extent of contact with their people at the place of origin. More than three-fourth of the respondents had it upto some.

Amongst various factors influencing the migration decision, the economic factors were the most influencing one and the least influencing factor was the social factor.

Before migration, the in-migrants gathered information on various aspects of life at the place of migration. The 'family members' were consulted by majority of the respondents for gathering information on 'housing', 'occupation' and 'transport facilities'. 'Neighbours' were consulted for food, water, 'social norms and customs'. Majority of the respondents perceived the cost of migration to some extent and none of them perceived it to no extent. The respondents perceived non-economic cost of migration more than the economic cost. It was found that the perception of extent of economic benefits was the same as that of non-economic benefits of migration.

Immediately after migration most of the migrant homemakers faced time and energy related problems, personal and psychological as

well as miscellaneous problems to a great extent. But later on, at the time of data collection lesser percentage of respondents faced these problems that too, to some extent. But problems faced during emergencies increased with the time.

Coping strategies adapted by the in-migrants were found to be the highest for personal and psychological problems as reflected through weighted mean scores whereas it was lowest, immediately after migration, for social problems and at the time of data collection for children related problems. Government was the greatest help amongst all those who helped in-migrant families.

Almost all the respondents of all the communities perceived their quality of life low before migration. Very few respondents of Jona Puria community perceived their quality of life moderate. At the time of data collection, all the respondents perceived that their quality of life improved and so at the time of data collection they perceived an improvement in their quality of life.

The results of testing of hypotheses showed that as the socio-economic-status increased, in-migrants perceived benefits also increased and their perceived cost decreased. The socio-economic-status also affected the problems faced and the coping strategies adapted. The finding revealed that higher the socio-economic-status, lesser were the problems and higher were the coping strategies. The contact with the place of origin was negatively related with the perceived cost and problems faced by migrant families i.e. higher the contact with the place of origin, lower were the perceived cost and the problems faced by the family. The perceived quality of life was found to be positively related with the perceived benefits of migration and the coping strategies adapted by the families but it was negatively related with the perceived cost of migration and problems faced by the families.

Amongst all the respondents of the study, those respondents who had problems to a great extent and had, poor quality of life were selected for the educational program. A booklet containing the suggestion was developed and distributed among the respondents for their future reference. Through a lecture supported with teaching aid the respondents were given suggestions for time and energy management, children related and social problems, food, clothing, housing and environmental conditions. They were suggested certain strategies to improve their quality of life. The respondents were found to be pleased with the programme and were highly motivated to implement the suggestions to improve their quality of life.