

# गलत धारणाएं छोड़ें नए रास्ते खोजें

सुहास कुमार

भारत और चीन दो ऐसे देश हैं जहां संसार के और देशों के मुकाबले जनसंख्या बहुत ज्यादा है। दोनों ही न केवल कृषि प्रधान देश रहे हैं, दोनों की सामाजिक मान्यताएं भी मिलती जुलती रही हैं। दोनों में ही पुत्र का होना एक धार्मिक और सामाजिक ज़रूरत माना गया है। इस पुत्र-रत्न की ललक में कन्याओं की लाइनडोरी लग जाती है। जनसंख्या ज्यादा होने के और भी अनेक कारण हैं पर यहां हम उनमें नहीं जाएंगे। हम देश की बढ़ती आबादी पर भी यहां बात नहीं करेंगे।

हमें देखना यह है कि बहुत बच्चे होने से एक परिवार की इकाई पर क्या असर पड़ता है। हरेक के साधन सीमित होते हैं। यह सीमा गरीब परिवारों में और भी ज्यादा सिकुड़ी हुई होती है। जो कपड़ा दो बच्चों में बंटेगा और जो छह-सात या अधिक बच्चों में बंटेगा ज़ाहिर है कि बाद की स्थिति में बहुत कम हरेक के हिस्से में आएगा। यह बात सिर्फ खाने तक सीमित नहीं है। कपड़ा, शिक्षा, स्वास्थ्य की सुविधाएं आदि अनेक क्षेत्रों में यह लागू होती है।

## मां पर असर

इन सब साधनों के ठीक से न मिलने की वजह से परिवार के सब सदस्यों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका असर पड़ता है। सबसे बुरा असर मां के स्वास्थ्य पर पड़ता है।

अगर छह बच्चे हुए तो लगभग 18 वर्ष मुख्य रूप से इसी प्रक्रिया में गुजर जाते हैं। ज्यादातर बच्चों के बीच अंतर भी बहुत कम होता है। इससे मां के शरीर की ताकत बहुत तेज़ी से खर्च होती है। इस समय में वह और कोई रोजगार का काम नहीं कर पाती है और जब करती भी है तो उसके शरीर पर बहुत बोझ पड़ता है। बच्चे भी कमज़ोर पैदा होते हैं।

यही नहीं, अनेक रोग भी लग जाते हैं। औरतों की ज्यादातर बीमारियां माहवारी और प्रजनन अंगों से जुड़ी होती हैं। शरीर कमज़ोर होता है तो और भी अनेक रोग जल्दी पकड़ते हैं। तो सोचना यह है कि हमें ज्यादा बच्चे पैदा करने से क्या फायदा और क्या नुकसान है। अगर नुकसान ज्यादा और फायदे कम हैं तो हम क्यों परिवार को छोटा बनाने की कोशिश नहीं करते?

## गलत धारणाएं छोड़ें

इस संबंध में कुछ गलत धारणाएं और मान्यताएं हैं जिन्हें मन से निकालना ज़रूरी है।

1. "बच्चे भगवान की देन हैं। हमारे बस की बात नहीं है।" अब परिवार नियोजन के अनेक तरीके हमें उपलब्ध हैं, अतः यह कहना गलत है।
2. "पुत्र ही हमारे बुढ़ापे का सहारा बन सकता है।" पुत्री भी उतनी ही सहारा बन सकती है अगर आपने शुरू से उसे पुत्र समान पाला है।

एक पुल की आस में  
दुई पुलियां चार !





- और विकास के पूरे अवसर दिए हैं।
3. "अगर पुत्र नहीं है तो हमारी चिंता को आग कौन लगाएगा? हमारे लिए स्वर्ग का रास्ता बंद हो जाता है।" स्वर्ग या नरक हमारे कर्मों का फल है। उन्हें तो भोगना ही होगा, चाहे इस जन्म में या अगले जन्म में।
  4. "पुत्र से वंश का नाम चलता है।" नाम पुत्र से नहीं व्यक्ति के गुणों और योग्यताओं के कारण चलता है। हम सब आज गांधी जी को याद करते हैं उनके वंशधरों को नहीं। क्या आपको उनके पुत्रों के नाम मालूम हैं?
  5. "बच्चा न होने में अथवा लड़कियों के पैदा होने की ज़िम्मेदार औरत है।" यह गुण-सूत्रों का खेल है। बच्चा न होने का कारण स्त्री या पुरुष दोनों ही हो सकते हैं। पुत्र न होना पुरुष के गुण-सूत्रों पर निर्भर करता है।
  6. "बच्चा या पुत्र-रत्न की प्राप्ति व्रत-उपवास रखने, साधू-संतों से गंडा तावीज़ लेने से होती है।" साधू-संतों के पास जाने से आप बलात्कार एवं यौन-हिंसा की शिकार हो सकती हैं।
  7. "धर्म और शास्त्र के सब क़ानून आपको आंखे बंद कर के मानना है।" यह कहीं आकाश से लिखकर नहीं आए हैं। समय और अपनी समझ से इनमें बदलाव लाया जा सकता है।
  8. "माहवारी के दौरान औरत गंदी हो जाती है।" यह कुदरत की देन है। इसी से औरत बच्चा जन पाती है। जो सृष्टि को चलाने की क्रिया है वह गंदी कैसे हो गई। माहवारी के दौरान औरत को अछूत बनाकर रखना गलत है।
  9. "परिवार नियोजन की ज़िम्मेदारी सिर्फ़ औरत की है।" यह सच है कि परिवार नियोजन के 95 फीसदी तरीके औरतों के लिए बनाए गए हैं। सच्चाई यह है कि पुरुषों का प्रजनन तंत्र सीधा और सरल है। मगर तरीके की खोज करने वाले पुरुष हैं। फिर भी परिवार नियोजन की ज़िम्मेदारी पुरुषों की भी उतनी ही है जितनी स्त्रियों की।
  10. "बच्चों में से कुछ तो मरेंगे भी।" यह तभी होता है जब ज़्यादा बच्चे होते हैं। कई बार वे कमज़ोर पैदा होते हैं। कई बार सही देखभाल न होने की वजह से उनकी मौत हो जाती है। कम बच्चे स्वस्थ रहेंगे और उनके मरने की संभावना बहुत कम हो जाती है।
  11. "बच्चे हम पर बोझ नहीं बनते। वे तो छोटी उम्र से ही कमाने लगते हैं।" यह सही हो सकता है पर क्या यह बच्चों पर अत्याचार नहीं है? आप उनके खेलने-कूदने, पढ़ने-लिखने, हुनर सीखने के दिनों में उन पर काम का बोझ लाद देते हैं। उससे उनका विकास रुक जाता है।
  12. "भगवान ने औरतों को आदमियों के लिए ही बनाया है। उनका काम पति, बच्चों और परिवार की देखभाल करना और बच्चे पैदा करना है।" औरत भी पुरुष की तरह एक इंसान है। स्वस्थ और सम्मानित जीवन जीने का उसे भी उतना ही अधिकार है। उसको बचा-खुचा भोजन मिले और बीमार पड़ने पर सही देखभाल न हो यह बहुत गलत बात है।
  13. "जिंदगी में सही फैसले सिर्फ़ मर्द ही कर सकते हैं।" औरत को भी भगवान ने दिमाग दिया है। लेकिन उसके विकास और इस्तेमाल करने पर समाज ने रोक लगा रखी है।



### सोच बदलें

अक्सर औरतें कहती हैं—“अरे, औरत की जिंदगी भी क्या कोई जिंदगी है।” या “हम औरतें किसी काम लायक नहीं हैं।” “अगर हमारा आदमी हमें पीटता है तो गलती हमारी है।” यह सब एक बहुत गलत सोच का नतीजा है। अगर हम अपने जीवन से असंतुष्ट हैं तो हमें उसमें बदलाव लाने की कोशिश करनी चाहिए। दुख और परेशानी चुपचाप सहते नहीं जाना चाहिए।

हमें यह समझना होगा कि मनुष्य का सबसे बड़ा हथियार उसका दिमाग है। उसका इस्तेमाल हमें सबसे पहले अपनी गलत सोच को बदलने के लिए करना है। हमें खुले आसमान की खुली हवा में सांस लेना सीखना होगा। लीक से हट कर नए रास्ते बनाने होंगे।

इंसान की तरह जीने का हक रूढ़िवादी सोच और गलत परंपराओं को छोड़कर ही हासिल किया जा सकता है। आगे का रास्ता बहुत साफ़ न भी समझ में आए तो भी आगे बढ़ते जाना होगा। यह सड़े गले संस्कार धीरे-धीरे ही जाएंगे। शायद बदलाव में कई पीढ़ियां लग जाएं। पर यह आकर ही रहेगा, अगर हम अपने अंदर “क्रांति-सूर्य” उदय करें। □

### कुछ बुनियादी बातें

अक्सर देखने में आता है घर में स्त्री और बच्चों के स्वास्थ्य की ठीक से देखभाल नहीं होती है। नीचे कुछ जानकारी दी जा रही है जो उन्हें स्वस्थ रहने में मदद करेगी।

1. बच्चा जनने में औरत की बहुत सी ताकत और समय जाता है। सही भोजन व आराम न मिलने और बच्चों के बीच कम अंतर होने से उसकी

सेहत खराब होती है।

2. ध्यान रहे 20 साल की उम्र से पहले और 35 साल की उम्र के बाद बच्चा पैदा न करें। बच्चों के बीच में कम से कम 3 साल का अंतर होना चाहिए।
3. बच्चा पैदा होने के पहले और बाद में भी जच्चा की ठीक से देख-भाल ज़रूरी है। गर्भवती मां के टिटेनस का टीका लगाना ज़रूरी है।
4. बच्चा होने के तुरंत बाद ही मां उसे स्तनपान करा सकती है। मां के स्तनों से दूध उतरने के पहले एक तरल पदार्थ ‘कोलेस्ट्रम’ निकलता है जो बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। इससे बच्चे के पेट की जमा गंदगी साफ होती है। बच्चे को बीमारियों से बचने की प्रतिरक्षण शक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया से मां का दूध उतरने में भी आसानी होती है। जब तक मां के दूध नहीं उतरता बच्चे के लिए ‘कोलेस्ट्रम’ ही पर्याप्त भोजन भी है। उसे और कुछ भी पिलाने की ज़रूरत नहीं है।
5. चार महीने तक बच्चे के लिए मां का दूध काफ़ी है। चार से छह महीने के बीच उसे साथ में मसली हुई सब्जी और फल देने चाहिए। छह महीने के बाद थोड़ा-थोड़ा अन्न भी देना चाहिए।
6. बच्चों की मौत दस्तों से नहीं होती बल्कि शरीर में पानी की कमी से होती है। इसलिए यदि दस्त आ रहे हों तो काफ़ी मात्रा में पानी और तरल पदार्थ देना ज़रूरी है। पानी में नमक व चीनी मिलाकर देने से बहुत फ़ायदा होता है।
7. बच्चों को जल्दी ही टीके लगवाने चाहिए। उसके लिए डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लें। □