



अपने भावनात्मक हित का ध्यान रखना

पिताओं के लिए बच्चों के लिहाज से



काम तथा जिन्दगी में संतुलन
अपने भावनाओं को संभालना
सम्पर्क में रहना

“मैं चाहता/चाहती हूँ कि डैडी स्वस्थ होने पर ध्यान दें और यह न समझे कि हम सब टूट कर बिखर जायेंगे।”

बच्चों का कथन

“अपना ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि अगर आप ऐसा नहीं करते तो आप अपने परिवार के लिए रहेंगे ही नहीं।”

पिताओं का कथन

“दूसरों के साथ प्रचुर सम्पर्क रखने से आदमी अपनी देखभाल बेहतर कर सकते हैं - पारस्परिक सामाजिक सम्पर्क आवश्यक है।”

स्वास्थ्य कर्मियों का कथन

जब आपका शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होता है तब आप अपने बच्चे के लिए आशावादी जीवन जीने का एक अच्छा उदाहरण स्थापित करते हैं।

काम तथा जिन्दगी में संतुलन

काम, परिवार तथा अपने लिए समय निकालना अक्सर असम्भव प्रतीत होता है। अगर आप अपनी प्राथमिकताओं के बारे में विचार करते लेते हैं तो आप योजना सफलतापूर्वक कर सकते हैं। जब आपको लगेगा कि संतुलन सही है तो इससे तनाव तथा घबराहट कम हो जायेगी और आपको वो कार्य करने का अधिक समय मिल जायेगा जो आप स्वयं तथा अपने परिवार के साथ करना पसन्द करते हैं। इससे आपके स्वास्थ्य तथा रिश्तों में सुधार आयेगा अथवा वे कायम रहेंगे, तथा इससे आपको बिना थके अपनी जिम्मेदारियाँ संभालने में मदद मिलेगी। घर तथा काम के अलावा आपके अपने कुछ शौक तथा दिलचस्पी होना आवश्यक है ताकि आप 'कैद या घुटन' न महसूस करें।

आप क्या कर सकते हैं

अपने क्रियाकलाप कि सूची बनाइए तथा देखिए कि आप अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं (उदाहरण दूसरी तरफ देखिए)

- कुछ दिनों के लिए हिसाब रखिए और निरीक्षण कीजिए कि आप अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं।
- निर्णय कीजिए कि आप जिन कामों को महत्व देते हैं क्या आप उन्हें सही समय दे पा रहे हैं।
- इस जाँच के बाद समय का सही उपयोग करने के लिए एक समय सारिणी नियत कीजिए।

जब आप परिवर्तनों को लागू करें, तब ध्यान रखिए कि आप बच्चों के साथ कितना समय बिताते हैं, आप उनकी दिनचर्या में किस तरह शामिल हैं तथा आप घर के कामों में कैसे योगदान दे रहे हैं।

सम्भवतः बच्चों के साथ व्यतीत करने वाले समय के दौरान आप अपनी आवश्यकताओं को भी उसमें शामिल कर सकते हैं, जैसे कि साइकिल की सवारी के समय या घर के कामों को करते समय या परिवार के लिए खाना बनाने के समय। हर परिवार अलग होता है, इसलिए आप तथा आपके हालातों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए क्या आवश्यक है इसकी योजना बनाइए। यह एक सन्तुलित जीवन के लिए महत्वपूर्ण है।

भावनाओं पर नियंत्रण

सकारात्मक सम्बन्धों के लिए आवश्यक है कि आप अपनी भावनाओं तथा सोच तथा उनका आपके व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है उसके प्रति सचेत रहें। अपने प्रति सकारात्मक भाव (आत्म सम्मान) तथा विरोध का सामना करना जैसे कि गुस्सा तथा तनाव को प्रभावशाली तरीके से नियंत्रित करना सीखा या विकसित किया जा सकता है। यह बहुमुल्य गुण आप पर, आपके बच्चों, आपके जीवन साथी तथा समुदाय पर अच्छा असर डालेंगे पर अगर इनकी कमी रही तो असर गलत तरीके से पड़ेगा।

अगर आपको अपनी भावनाओं को संभालने के लिए किसी की मदद चाहिए तो भावनात्मक सहायता के लिए अपने मन का बात - किसी दोस्त, व्यवसायिक व्यक्ति या परिवार के सदस्य को बताइए। मित्रों तथा सामाजिक सहायता के बिना गहन उदासी तथा बड़ी बिमारियाँ लग जाती हैं। आपको अपने सुख के लिए दोस्तों तथा प्रियजनों के साथ सम्पर्क बनाकर रखने की आवश्यकता होगी।

आप क्या कर सकते हैं

- मित्रों तथा परिवार के साथ भोजन तथा सामाजिक मिलनसारी में बराबर शामिल रहिए।
- मित्रों तथा परिवार के लोगों से अक्सर फोन द्वारा सम्पर्क बनाकर रखिए।
- काम तथा घर के अतिरिक्त 'अन्य स्थान' जैसे कि क्लब या सामुहिक गतिविधियों के लिए जाइए।
- आदमियों के लिए बनाई गई 'मेन शेड' पर स्वयं काम करने जाइए; या बिना किसी मानसिक दबाव के चाय-कॉफी की चुसकियों लेते हुए अन्य लोगों से बातचीत कीजिए। अपनी स्थानीय शेड का पता करने के लिए 1300 550 009 पर फोन कीजिए या www.mensshed.org पर देखिए।
- ऑन लाइन समाजिक नेटवर्क (चर्चा करने वाले वर्गों को) mensline.org.au पर या theshedonline.org पर जाकर शामिल होइए।
- अपनी डायरी में अपने विचारों, भावनाओं तथा आपके आस-पास क्या हो रहा है के बारे में लिखना आरम्भ कीजिए।

आप क्या कर सकते हैं

- बच्चों के लिए या उनके साथ पौष्टिक भोजन बनाइए। मिठाई बनाने के लिए उनसे फलों का सलाद बनाने के लिए कहिए या सब्जी छिलने या बनाने में मदद लीजिए।
- अगर आपको खाना बनाना अधिक नहीं आता तो आप सिखने का आनन्द ले सकते हैं। आपने स्थानीय पुस्तकालयों से आप साधारण भोजन पकाने की ढेरों किताबें ला सकते हो।
- अपने बच्चों के साथ खाना बनाना सीखिए। विधि पढ़ने के लिए बारी लीजिए। बाद में आप मिलकर सफाई कर सकते हैं।
- परिवार में खाये जाने वाले फलों तथा सब्जियों का चार्ट बनाकर फ्रिज पर लगाइए। हर व्यक्ति के लिए एक मुस्कराते चेहरे का चित्र बनाइए तथा उनकी पाँच सब्जियों तथा दो फलों के नाम लीखिए।
- बुरी आदतों के बारे में विचार करके उन्हें पहले ही रोक दीजिए और उनके स्थान पर कुछ और सोच कर रखिए जैसे कि अगर आप आमतौर से पेट्रोल लेते समय आइस्क्रीम खरीदते हैं तो उसके बजाये कार में खाने के लिए सेब रखना आरम्भ कर दीजिए।

बच्चों के साथ 'डैड' की विचित्र बातें जो आप करते हैं वे ही सदा आपको उनका प्रिय बनाती हैं। जब आप (या आपका साथी) बीमार हो, तब भी आपको मस्ती करना नहीं भूलना चाहिए बल्कि यह पूरे परिवार के लिए आवश्यक है। हँसी सबसे अच्छा उपचार है।

शराब तथा अन्य नशीले पदार्थ

शराब, सिगरेट तथा नशीले पदार्थों (जिसमें चिकित्सक द्वारा लिखी गई दवाईयों का गलत प्रयोग भी शामिल है) का आप तथा आपके बच्चों के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है। हो सकता है कि थोड़े समय के लिए इनसे आपको अच्छा महसूस हो, पर आपके बच्चों पर तथा उनकी परवरिश पर इनका बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

अगर आपको इन नशीले पदार्थों की लत पड़ गई है तो शायद आपको तब तक पता नहीं चलेगा जब तक आप इसको छोड़ने का प्रयास नहीं करते और आप इसे छोड़ नहीं पाते। बहुत सारी ऐसी मुफ्त सेवायें हैं जो आपको खराब समझे बिना आपको यह लत छुड़ाने में मदद कर सकती हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- आवश्यकतानुसार शराब, तथा नशीले पदार्थों का सेवन कम कर दीजिए।
- धूम्रपान बन्द कर दीजिए। सहायता के लिए Quitline को 13 78 48 पर फोन कीजिए।

2 x फल 5 x सब्जियाँ	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
कोनर के लिए फल							
सब्जियाँ							
जैड के लिए फल							
सब्जियाँ	###						
मम्मी के लिए फल							
सब्जियाँ	###						
डैडी के लिए फल							
सब्जियाँ	###						

- अगर आपको अपने पीने की आदत के बारे में मदद चाहिए तो अपने राज्य के 'ड्रग तथा ऐल्कोहॉल' सेवा से सम्पर्क कीजिए।

उत्तम नींद लेना

रात की अच्छी नींद दिमाग को ताज़ा तथा शरीर का दुरुस्त कर देती है। कम नींद आपको चिड़चिड़ा तथा शक्ति हीन कर सकती है, जिस कारण आप दिन भर थकान अनुभव कर सकते हैं। जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तो किसी भी बात पर ध्यान देना मुश्किल होता है और जिससे आपका तनाव बढ़ सकता है।

आप क्या कर सकते हैं

- अगर आप शिफ्ट में काम नहीं करते, तो दिन के समय कार्यशील रहिए तथा दिन में सोने से बचिए।
- अपना मन हल्का करने के लिए परिवार या मित्र से बात कीजिए। विचारों को दबाकर रखने से, सोने के प्रयास के समय विचार दिमाग को परेशान कर सकते हैं। ('अपने भावनात्मक हित के लिए' को देखिए)।
- हर रोज एक समय सोने तथा उठने की दिनचर्या बना लीजिए।
- कम रोशनी, ठण्डक तथा आरामदायक सोने के कमरे से आपको गहरी नींद लेने में मदद मिलेगी।
- अगर आपको नींद आने में परेशानी होती है, तो तनाव मुक्ति होने के लिए सोने से कम से कम 30 मिनट पहले कुछ पढ़िए या संगीत सुनिए।
- प्रत्येक 24 घंटों में कम से कम 8 घंटे सोने का लक्ष्य रखिए।

राजकीय ड्रग तथा शराब सेवायें

ए-सी-टी [02] 6205 4545
 एन-टी 800 629 683 | डार्विन 08 8922 8399 | एलिस स्प्रिंग्स 08 8951 7580
 एन-एस-डब्ल्यू 1800 422 599 | सिडनी [02] 9361 8000
 क्विन्सलैंड 1800 177 833 | ब्रिसबैन [07] 3837 5989
 साउथ ऑस्ट्रेलिया 1300 131 340 | एडिलेड [08] 8363 8618
 तस्मानिया 1800 811 994 | होबार्ट [03] 9416 1818
 विक्टोरिया 1800 888 236
Smoking Quitline | 13 78 48

वीडियो देखने तथा अधिक जानकारी लिंक देखने के लिए
www.copmi.net.au/dads पर जाइए।



किसी से बात कीजिए। अधिक जानकारी प्राप्त कीजिए।

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org