



e-ISSN: 2319-8753 | p-ISSN: 2347-6710

# IJIRSET

International Journal of Innovative Research in  
**SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY**



# INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

Volume 12, Issue 5, May 2023

**ISSN** INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
INDIA

Impact Factor: 8.423

9940 572 462

6381 907 438

[ijirset@gmail.com](mailto:ijirset@gmail.com)

[www.ijirset.com](http://www.ijirset.com)

# कामकाजी अभिभावक एवं परवरिश

नरेश कुमार जटिया

सह-आचार्य, समाजशास्त्र, स. ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

सार

आज के समय में माता और पिता दोनों का काम करना बहुत ही सामान्य बात है। ऐसे में उनके बच्चों को पालने की जिम्मेदारियां उनके लिए भारी होती हैं। नौकरीपेशा बच्चों की उचित परवरिश कर पाना, उनके लालन-पालन पर पूरा ध्यान दे पाना थोड़ा से कठिन हो जाता है क्योंकि बाहर के काम और ऑफिस की जिम्मेदारियाँ बहुत से समय ले लेती हैं। दोनों कार्यों में संतुलन बनाना एक कठिन कार्य है, लेकिन कुछ छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखना आसान बनाया जा सकता है। पहले से जीने अगले दिन की योजना- प्रेरित माता-पिता के पास अक्सर ही समय का अभाव होता है। इस अभाव का सबसे बड़ा कारण विशिष्टताओं या कामों का पहले से निर्धारित और व्यावहारिक न होना है। समय का सही उपयोग करने का सबसे सही तरीका है आपके अगले दिन की योजना बनाना। अपने अगले दिन के सभी कामों की एक सूची बना लें और उन कामों को उनकी आवश्यकता और जरूरत के कुशलता से क्रम में लगा लें। इसकी मदद से बचा हुआ समय अपने बच्चों के साथ बिताएँगे। यदि संभव हो तो बच्चों को भी अपनी योजना में शामिल करें। उनसे सीखें की उन्हें आपके साथ किस समय सबसे ज्यादा मज़ा आता है। इस तरह की बातें जहाँ एक ओर बच्चों की आपकी काम में मदद करती है वहीं दूसरी ओर उन्हें यह एहसास होता है कि वह आपके दिन की योजना में महत्वपूर्ण है और आप उनके लिए यह कर रहे हैं। घर का समय केवल बच्चों के लिए- ड्राइव करने वाले अधिकांश बच्चे अक्सर से घर आते ही घर के कामों में लग जाते हैं। माता-पिता का यह काम अक्सर बच्चों को निराश कर देता है क्योंकि वे महसूस करते हैं कि उनके माता-पिता के पास उनके लिए समय ही नहीं है, वे उन्हें प्यार नहीं करते, उनके लिए ऑफिस और घर के काम ज्यादा जरूरी है। ये नकारात्मक भाव बच्चों में क्रोध, द्वेष और जलन जैसे भावों को पैदा करते हैं। इस समस्या के समाधान का सबसे बढ़िया तरीका बच्चों को घर के कामों में अपने साथ शामिल करना है। जैसे- सब्जी को धोने में उनकी मदद ली जा सकती है। इससे बच्चों को माता-पिता के साथ मिलने के लिए समय भी मिल जाता है और वे कुछ अच्छी आदतें भी सीखते हैं। बच्चों को ये कभी भी महसूस न होने दें की घर या ऑफिस का काम उनसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। अक्सर ऑफिस के कामों या अन्य परिस्थितियों से हुई खीज, गुस्सा या परेशानी वाले लोग घर तक ले आते हैं और अपनी इस खीज बच्चों पर चिल्लाकर निकाल देते हैं। ये सब आपके गुस्से को लेकर माता-पिता के साथ-साथ आपके बच्चों के मन में डर भी पैदा करता है और बच्चों को भावुक रूप से माता-पिता से दूर करता है। कोशिश करें की ऑफिस की जड़ों को आप ऑफिस तक ही छोड़ दें। घर में बच्चे मुस्कुराये हुए मिले। आपके बच्चे ने पूरे दिन आपके घर आने का इंतज़ार किया है, उनके इंतज़ार का सम्मान करें। बातें दिन भर की बातें - अक्सर लोगों को घर आकर ऑफिस में हुई बातें किसी के साथ फैलाना अच्छा लगता है। ऐसा ही बच्चे के साथ भी होता है। उन्हें अपना दिन और उसमें हुई घटनाओं के बारे में बताना बहुत पसंद आता है। इसलिए जब भी समय आता है तो बच्चे के साथ बैठ कर अपने दिन के बारे में जाने, उनके साथ अपने ऑफिस की छोटी-छोटी बातें बताएं। ऐसा भी कहा जाता है कि परिवार के साथ स्वादिष्ट भोजन करने से रिश्ते मजबूत होते हैं। ज्यादातर माता-पिता कामकाजी होने के कारण दिन में बच्चों के साथ खाना खाने का समय नहीं निकाल पाते हैं। इस तरह से एक-दूसरे की दिनचर्या को जानना, व्यक्ति और उसके स्वभाव की समझ में मदद करता है और लोगों और बच्चों के बीच के रिश्ते को मजबूत करता है।

परिचय

अगर आप कामकाजी माता-पिता हैं, तो क्या यह आपके बच्चों से सुनी जाने वाली सबसे आम बातचीत है? अगर हाँ, तो यह ब्लॉग आपके लिए है।

कामकाजी माता-पिता होना कोई आसान काम नहीं है। कई पेशेवर कर्तव्यों को निभाने से लेकर अपने घर के कामों को संभालने तक, वे माता-पिता और पेशेवर जीवन दोनों को संतुलित करने की यात्रा पर होते हैं। कामकाजी माता-पिता बहुत कुछ झेलते हैं, और उनका दिमाग हमेशा अपने दोनों जीवन को संतुलित करने के बारे में सोचता रहता है। चाहे वह अपने बच्चों की रचनात्मक शिक्षा में शामिल होना हो या खुद को स्वस्थ पेशेवर जीवन के लिए तैयार करना हो, उनके पास काम करने के लिए बहुत सारे तीर होते हैं, और वे कभी छुट्टी पर नहीं जाते। [1,2,3]

इस ब्लॉग के माध्यम से, हम कामकाजी माता-पिता के सामने आने वाली कुछ चुनौतियों पर प्रकाश डालेंगे और बताएंगे कि वे अपने बच्चों की शिक्षा और काम के बीच संतुलन बनाने के लिए अपने जीवन में क्या सुझाव लागू कर सकते हैं। यह इस तथ्य पर भी जोर देगा कि ऑनलाइन कक्षाओं और होम ट्यूशन के अलावा, माता-पिता की व्यक्तिगत भागीदारी उनके बच्चों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है।

कामकाजी माता-पिता की चुनौतियाँ:

- अव्यवस्थित कार्य-जीवन संतुलन:  
हर व्यक्ति के लिए एक सही संतुलन महत्वपूर्ण है। माता-पिता के रूप में, वे अपने बच्चों की छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं और साथ ही उनकी पढ़ाई की निगरानी में भी हिस्सा लेते हैं। और साथ ही, वे अपनी पेशेवर प्रतिबद्धताओं का भी ध्यान रखते हैं। कामकाजी माता-पिता होने का मतलब यह नहीं है कि वे महत्वाकांक्षी नहीं हो सकते। अपने घर के लिए प्यार और करुणा के साथ-साथ वे अपने काम के प्रति भी जुनून और लगन के साथ आते हैं। लेकिन अक्सर, यह एक अव्यवस्थित दिनचर्या की ओर ले जाता है। वे उचित संतुलन बनाने में संघर्ष करते हैं क्योंकि वे मानसिक रूप से अपने कार्यों में व्यस्त रहते हैं और साथ ही भावनात्मक रूप से अपने बच्चों के साथ भी जुड़े रहते हैं। उनके पास अपने निजी जीवन के लिए समय नहीं होता है और इससे उन्हें बहुत गुस्सा और निराशा होती है।
- अपराध बोध:  
बच्चों को उनके माता-पिता से ज़्यादा कोई प्यार नहीं कर सकता, और जब बात माताओं की आती है, तो वे सबसे ज़्यादा सुरक्षात्मक होती हैं! शोध और अध्ययनों के माध्यम से, यह पाया गया है कि माताओं को अपने बच्चों को काम के लिए घर पर छोड़ने के लिए अपराधबोध महसूस होता है। वे अपने बच्चों के लिए उपलब्ध न होने के अफ़सोस में रहती हैं और अपने बच्चों की शिक्षा में कम भागीदारी के लिए अपराधबोध की भावना उनके दिमाग को तोड़ देती है। अधिकांश कामकाजी माता-पिता भी अपने बच्चों के लिए उपलब्ध न होने के कारण स्वार्थी महसूस करते हैं और इससे आगे बढ़ने में मुश्किलें आती हैं। वे भावनात्मक रूप से कमज़ोर हो जाते हैं और अज्ञात अपराधबोध की पीड़ा उनके पेशेवर जीवन को असंतुलित कर देती है।
- बच्चों से अलगाव:  
उनके सामने आने वाली सबसे आम समस्याओं में से एक यह है कि वे अपने बच्चों से अलग हो जाते हैं और उनके काम की प्रतिबद्धताओं के कारण उनके बीच का रिश्ता पहले जैसा नहीं रहता। बच्चों को प्यार और अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है, जो बदले में कामकाजी माता-पिता के लिए मुश्किलें खड़ी [4,5,6] करती है। उन्हें अपने दोनों कामों को समान रूप से पूरा करने के लिए अपने समय को उसी हिसाब से बांटना पड़ता है। लेकिन ज़्यादातर मामलों में, माता-पिता के लिए अपने बच्चों पर 100% ध्यान देना असंभव हो जाता है। नतीजतन, उन्हें क्रोध और हताशा के रूप में नकारात्मक नतीजों का सामना करना पड़ता है।
- आधे लोगों ने अपनी शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक वृद्धि में भागीदारी की:  
पेशेवर प्रतिबद्धताओं के कारण, माता-पिता अपने बच्चों की रचनात्मक शिक्षा में ज़्यादा शामिल नहीं होते हैं। नतीजतन, वे उनके लिए ऑनलाइन ट्यूटर या होम ट्यूशन किराए पर लेते हैं। सटीक रूप से कहें तो, बच्चों के समग्र विकास में व्यक्तिगत मार्गदर्शन एक आवश्यक कारक है। उनकी आधी-अधूरी भागीदारी उनके लिए एक मायावी स्थिति पैदा करती है।

इन चुनौतियों पर विजय पाने के लिए सुझाव:

- धैर्य रखें:  
कामकाजी माता-पिता को यह पता होना चाहिए कि धैर्य ही एकमात्र कुंजी है। कभी-कभी, काम के बोझ के कारण, वे निराश हो जाते हैं, और इसका सीधा असर उनके बच्चों की मानसिक स्थिति पर पड़ता है। उनके बच्चों की निजी ज़िंदगी से लेकर उनकी शिक्षा की ज़रूरतों तक, सब कुछ अस्त-व्यस्त हो जाता है। ऐसी परिस्थितियों में, कामकाजी माता-पिता को धैर्य रखना चाहिए। उन्हें अपने मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के लिए अपने द्वारा बोले जा रहे शब्दों और अपने काम के प्रति अतिरिक्त सावधान रहने की ज़रूरत है।
- एक उचित कार्यक्रम महत्वपूर्ण है:  
अपना दिन शुरू करने से पहले, एक योजना बनाने की कोशिश करें, और अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक कामों को उसी के अनुसार विभाजित करें। अपने बच्चों के साथ नाश्ते की मेज पर अपनी सुबह का उपयोग करें और अपने कार्यालय का समय शुरू होने के बाद उन्हें अपने कामकाजी कामों में शामिल करें। इससे बच्चों को संतुष्टि का एहसास होता है कि प्राथमिकताएँ समान रूप से वितरित की गई हैं। इसी तरह, खाने की मेज पर काम की बातचीत से बचने की कोशिश करें और एक-दूसरे के साथ व्यक्तिगत बातों पर चर्चा करें।
- संचार और समझ:  
संचार के साथ-साथ समझ भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। माता-पिता को अपने बच्चों से बात करने के लिए समय निकालना चाहिए और समझना चाहिए कि वे क्या कहना चाह रहे हैं। अगर वे घर से काम कर रहे हैं, तो 10 मिनट की दिल से दिल की बातचीत चमत्कार कर सकती है। उनकी बात सुनने की कोशिश करें और अपने समय को उसी हिसाब से बाँटें। सुनने से आपकी आधी समस्याएँ हल हो सकती हैं। अपने बातचीत के घंटों को टालें नहीं और इसे अपनी वर्चुअल मीटिंग



पर लगाएँ। अगर आप ऑफिस में हैं, तो ब्रेक के दौरान उनसे बात करने की कोशिश करें। एक कॉल बहुत मदद कर सकती है!

- व्यक्तिगत मार्गदर्शन:  
भले ही माता-पिता ने ट्यूटर रखा हो या अपने बच्चों को घर पर ट्यूशन पढ़ा रहे हों, फिर भी बच्चों की प्रगति की जांच करने के लिए समय निकालने का प्रयास करें। यह साप्ताहिक या हर दूसरे दिन किया जा सकता है। व्यक्तिगत मार्गदर्शन से उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा और उन्हें यह अहसास होगा कि कोई उनके लिए मौजूद है। वे [7,8,9] आपके विचारों को उनके साथ साझा कर सकते हैं और एक स्वस्थ चर्चा शुरू कर सकते हैं।
- उनके साथ समय बिताएँ:  
यह जानकर आपको अजीब लगेगा कि कामकाजी माता-पिता कभी-कभी अपने काम के घंटे बढ़ा देते हैं और तकनीक का अत्यधिक उपयोग करते हैं। अपने लैपटॉप और मोबाइल फोन को बंद करके अपने बच्चों के साथ समय बिताने की कोशिश करें। अपना काम समय पर पूरा करने की कोशिश करें और अगर उस दिन यह संभव नहीं है, तो इसे अगले दिन के लिए टाल दें। इसके अलावा, अपने ऑफिस के समय खत्म होने के बाद अपने ईमेल न देखें।
- पेशेवर परामर्श प्राप्त करें:  
कभी-कभी, माता-पिता के लिए संतुलन बनाना मुश्किल होता है। ऐसे मामले में, माता-पिता के लिए भी पेशेवर परामर्श की आवश्यकता होती है! किसी पैरेंट कोच या काउंसलर से सलाह लेने की कोशिश करें जो आपको कुछ अतिरिक्त मदद दे सके।

इन सुझावों के माध्यम से कामकाजी माता-पिता अपने काम और बच्चों की शिक्षा दोनों का प्रबंधन कर सकते हैं।  
विचार-विमर्श

बच्चे की परवरिश एक बड़ी ज़िम्मेदारी होती है। अगर माता-पिता दोनों काम के चलते बाहर रहते हैं, तो बच्चे पर बुरा असर पड़ सकता है। जिन पैरेंट्स के पास बच्चों के लिए समय नहीं होता, वे बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं। कई बच्चे माता-पिता के बिना अकेला महसूस करते लगते हैं। बच्चे के व्यक्तित्व पर अकेलेपन का असर न पड़े इसके लिए आपको सही टिप्स अपनाने चाहिए। आप भी वर्किंग पैरेंट्स हैं तो इन आसान टिप्स को फॉलो करें।

#### 1. बच्चे की दिनचर्या पर ध्यान दें

कामकाजी माता-पिता को बच्चे का रूटीन सेट करना चाहिए। अगर आप वर्किंग हैं, तो बच्चे को पूरा समय देना मुश्किल होगा। इस दौरान बच्चे का रूटीन सेट कर देंगे, तो वो व्यस्त रहेगा। आप बच्चे के खाने का समय, पढ़ने या सोने का समय तय करें। आप बाहर जाते हैं, तो बच्चे से फोन या वीडियो कॉल के जरिए बात करते रहें। इस तरह बच्चे को खालीपन भी महसूस नहीं होगा और आप आराम से अपना काम कर पाएंगे।

#### 2. बच्चे को स्थिति के बारे में समझाएं

वर्किंग पैरेंट हैं, तो बच्चे को अपनी स्थिति के बारे में बताएं। कई बच्चे, अपने माता-पिता से केवल इसलिए दूर हो जाते हैं क्योंकि वो खुद को हर समय अकेला पाते हैं। आपको बच्चे को अपनी स्थिति के बारे में बताना चाहिए। उनके लिए आपके काम की अहमियत को समझना जरूरी है। आप उनसे नाराज न होने की उम्मीद नहीं कर सकते। बच्चे को समय देने और उसे समझने से समस्या हल हो सकती है।

#### 3. बच्चे को समय देना जरूरी है

पैरेंट्स काम के लिए बाहर जाएं या घर से काम करें, आपको बच्चे को समय देना जरूरी है। केवल बच्चे के सामने रहने से आप उसका ख्याल नहीं रख सकते। बच्चे के साथ रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए उसे समय देना चाहिए। आप बच्चे के साथ कोई हॉबी क्लॉस में जा सकते हैं। बच्चे के साथ वॉक पर जाना या खेलना भी अच्छा विकल्प है।

#### 4. बच्चे को अकेला न छोड़ें

अगर आप काम के लिए बाहर जा रहे हैं तो बच्चे के पास माता या पिता में से कोई एक साथ होना चाहिए। माता-पिता दोनों ही काम के लिए बाहर जाते हैं, तो किसी खास व्यक्ति की देखरेख में बच्चे को छोड़ सकते हैं जैसे दादा-दादी या नाना-नानी। अपरिचित व्यक्ति के साथ बच्चे को न छोड़ें। इससे बच्चे डर सकते हैं। [10,11,12]

#### 5. बच्चे की आदतों पर गौर करें

अगर बच्चा अचानक से ज्यादा गुस्सा करने लगा है, उसे चिड़चिड़ापन महसूस होता है या अचानक चुप हो गया है तो हो सकता है उसे अकेलापन महसूस हो रहा है। कई बार बच्चे अपनी समस्या समझा नहीं पाते पर व्यवहार के जरिए उसे जताने का प्रयास करते हैं। आप बच्चे से बात करें। बच्चे की समस्या को प्यार से सुनें और उसका हल निकालें।

यह माता-पिता की जीत है, जो अपने काम और बच्चों के बीच संतुलन बना सकते हैं। यह उन बच्चों की जीत है, जिनके माता-पिता उनके साथ ज़्यादा समय बिताते हैं।

और यह नियोजकों के लिए जीत है, जो अपने कुछ सर्वोत्तम कर्मचारियों को बनाए रखते हैं (कई माता-पिता के पास परिस्थितिजन्य निर्णय लेने का उत्कृष्ट कौशल होता है!) और हर बार जब कोई उत्कृष्ट कर्मचारी माता-पिता बन जाता है, तो उसे पुनः काम पर रखने की लागत को न्यूनतम कर देते हैं।

तो फिर आप कामकाजी माता-पिता की सहायता कैसे कर सकते हैं, और ऐसा करने के दूरगामी लाभ क्या हैं?

यह लेख कामकाजी माता-पिता के सामने आने वाली कई चुनौतियों पर चर्चा करता है और बताता है कि उनका समर्थन करना क्यों महत्वपूर्ण है। इसमें उन आठ रणनीतियों का भी वर्णन किया गया है जिन्हें आपका संगठन कार्यस्थल पर माता-पिता की मदद करने के लिए अपना सकता है।

#### परिणाम

कामकाजी माता-पिता को अपनी दोहरी प्रतिबद्धता के कारण कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है: एक तो उनके बच्चे और दूसरी उनकी नौकरी।

काम की मांग को पूरा करते हुए बच्चों की देखभाल करना शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर दबाव डालता है। स्वास्थ्य सेवा कर्मियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि बच्चों की देखभाल के तनाव से बर्नआउट की संभावना 80% अधिक होती है।

कामकाजी माता-पिता को अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है:

नींद की कमी और थकावट

लगातार रुकावटें और शोर

कार्यभार और प्रतिबद्धताओं के बारे में चिंता करना

गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के तुरंत बाद होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

एकल कामकाजी माता-पिता पर अतिरिक्त दबाव

बीमार बच्चों के साथ घर से काम करना

कामकाजी माता-पिता की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है वित्तीय कल्याण, विशेषकर जब बात बच्चों की देखभाल की हो।

अमेरिका में बच्चों की देखभाल की लागत प्रति माह 1,300 डॉलर से अधिक हो सकती है। यदि माता-पिता या माता-पिता बनने की चाह रखने वाले लोगों को उनके निजी जीवन और काम के बीच एक स्वस्थ संतुलन बनाने में सहायता नहीं मिलती है, तो उन्हें एक नई, बल्कि और भी बदतर चुनौती का सामना करना पड़ता है: यह निर्णय लेना कि क्या उन्हें अपनी नौकरी छोड़ देनी चाहिए, अपने परिवार की उपेक्षा करनी चाहिए, या बच्चे पैदा ही नहीं करने चाहिए।<sup>[13,14,15]</sup>

आपको कामकाजी माता-पिता का समर्थन क्यों करना चाहिए

श्रम सांख्यिकी ब्यूरो के अनुसार, 75% से अधिक माताएं और 95% से अधिक पिता पूर्णकालिक काम करते हैं।

इस मुक्ति से हमारा समाज लाभान्वित होता है। हालाँकि, इस नई दुनिया को फलते-फूलते देखने के लिए, हमें माता-पिता को बेहतर सहायता प्रदान करनी होगी।

#### निष्कर्ष

बच्चों की सही परवरिश माता-पिता के सामने बहुत बड़ी चुनौती होती है। इसमें अगर परिवार की मदद मिल जाए तो मुश्किल कुछ हद तक आसान हो जाती है लेकिन जहां वर्किंग पैरेंट्स की बात आ जाती है वहां कठिनाईयां काफी बढ़ जाती हैं। जिस प्रकार एक साइकिल चलाने के लिए दोनों पहियों की ज़रूरत होती है, ठीक उसी प्रकार बच्चों की सही परवरिश के लिए माता-पिता दोनों की ज़रूरत होती है। वर्तमान में ऐसी परिस्थितियां बन गयी हैं जिसके कारण माता-पिता दोनों को ही काम करना पड़ रहा है। बच्चों

का व्यवहार, उनका अधिक टीवी-मोबाइल देखना, क्लास या घर पर झगड़ना आदि कई प्रकार की चुनौतियां हैं जिनका सामना वर्किंग पैरेंट्स को करना ही पड़ता है। आज केवल बच्चों का पालन-पोषण करना ही मां-बाप की ज़िम्मेदारी नहीं है बल्कि जीवन के हर मोड़ के लिए उन्हें तैयार करना भी पैरेंट्स के लिए अति महत्वपूर्ण है। आजकल किसी आया या क्रेच के सहारे वर्किंग पैरेंट्स सोचते हैं कि वो बच्चों का लालन-पालन (Art of Parenting) तो कर ही रहे हैं लेकिन यह इतना आसान नहीं है। इसमें बच्चों को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। तो आइये इस लेख के द्वारा जानते हैं कि वर्किंग पैरेंट्स को किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और वो किस तरह इन समस्याओं से निपट सकते हैं।

### 1. समय की कमी

आज के समय में काम के प्रेशर के चलते वर्किंग पैरेंट्स के पास बच्चों के लिए समय ही नहीं है। जबकि बच्चों को वक्त देना माता-पिता की रोज़ की दिनचर्या में होना चाहिए। लेकिन बच्चे के भविष्य को सुरक्षित करने के चक्कर में मां-बाप दोनों ही काम करते हैं और जो समय बच्चे के साथ बिताना चाहिए उस समय को किसी और जगह खर्च कर देते हैं। जबकि बच्चों की ज़रूरतें ठीक उलटी होती है। बच्चे हमेशा यही चाहते हैं कि माता-पिता दोनों में से कोई एक उनके पास रहे। उनके स्कूल के कार्यक्रम में शामिल हो। लेकिन वक्त की कमी के कारण वर्किंग पैरेंट्स ऐसा कर नहीं पाते और बच्चे उनसे दूर होते चले जाते हैं। इसलिए एक वर्किंग पैरेंट होने के नाते आपको समय निकाल कर अपने बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए और उन्हें अटेंशन और प्यार देना चाहिए ताकि उन्हें किसी भी प्रकार की कमी महसूस न हो। इससे बच्चों को अपनेपन का एहसास होगा और आप बच्चों में ग़ोध देख पाएंगे।

### 2. बच्चों को सही राह दिखाना

वर्किंग पैरेंट्स के साथ सबसे बड़ी चुनौती बच्चों की सही परवरिश करने की होती है। बच्चों को कई बार ऐसी आदतें लग जाती हैं जिसकी वजह से उनका भविष्य खतरे में पड़ जाता है। अक्सर ऐसा होता है कि बच्चे माता-पिता में से किसी एक से ज़रूर डरते हैं जिस वजह से वो कोई भी गलत काम करने से बचते हैं लेकिन वर्किंग पैरेंटिंग में बच्चों की मानसिकता थोड़ी अलग हो जाती है। पैरेंटिंग स्किल (Parenting Skills) की कमी के चलते उन पर पूरा ध्यान नहीं दे पाते। [16,17,18]वो देख नहीं पाते कि बच्चा किस से मिल रहा है, उसके दोस्त कौन हैं, वो कहां आ-जा रहा है। यहीं नहीं बच्चों की गलतियों को भी वो कई बार नज़रअंदाज़ कर देते हैं। जिसकी वजह से बच्चे सोचने लगते हैं कि आगे भी कोई गलती होगी तो सजा नहीं मिलेगी या मिलेगी भी तो बहुत कम। ऐसी स्थिति में बच्चों की गलत आदतों को सुधारना एक बहुत बड़ी चुनौती बन जाता है। इसलिए आप उन पर पूरी नज़र रखें। उन्हें स्वतंत्रता दें लेकिन देखें कि वो क्या कर रहे हैं, किन लोगों की संगत में हैं। उन्हें उनकी गलतियों पर सही तरीके से समझाएं और सही राह दिखाएं।

### 3. पैसों की चुनौती

वर्किंग पैरेंट्स के लिए सबसे बड़ी चुनौती आर्थिक ज़रूरतों को पूरा करने की होती है। माता-पिता दोनों मिलकर घर और बाहर की ज़िम्मेदारी बखूबी निभाते हैं। लेकिन वर्किंग पैरेंट्स के लिए कई बार घर और बाहर दोनों जगहों को सही से संभालना मुश्किल हो जाता है। कई बार सही नौकरी ना मिलने या व्यापार में नुकसान इत्यादि की वजह से उनकी आर्थिक स्थिति कमज़ोर हो जाती है। जहां पर बच्चे एक से ज्यादा हों वहां यह समस्या और भी बढ़ जाती है। ऐसे में आप सही पैरेंटिंग स्ट्रेटेजी की मदद से (Parenting Strategy In Business) अपने बिज़नेस/ नौकरी के साथ-साथ अपने बच्चे की अच्छी परवरिश कर सकते हैं।

कामकाजी रहते हुए बच्चों को पालना थोड़ा मुश्किल काम हो सकता है लेकिन आपको इन चुनौतियों से कैसे निपटना है, यह सिखाने के लिए और अच्छी पैरेंटिंग टिप्स बताने के लिए मोटिवेशनल स्पीकर डॉ विवेक बिंद्रा Art Of Parenting & Success Mantras For Students पर एक Free Webinar ले कर आ रहे हैं। यह Webinar पूरी तरह से फ्री है। इस वेबिनार में बिज़नेस के साथ-साथ अच्छी पैरेंटिंग करने के तरीके भी बताए जाएंगे। इन तरीकों की मदद से आप अपने साथ-साथ अपने बच्चों के भविष्य को भी बेहतर बना सकते हैं। इन बातों को ध्यान में रखकर आप अपने बच्चों के लिए अच्छे वर्किंग पैरेंट्स साबित हो सकते हैं। [19,20]

### संदर्भ

1. लिंग: विचार, सहभागिता, संस्थाएँ। न्यूयॉर्क: डब्ल्यूडब्ल्यू नॉर्टन एंड कंपनी, इंक. : (क) 978-0-393-93107-5.
2. ^ ए विलियम्स, ब्रायन के.; सोयर, स्टेसी सी.; वाह्लस्ट्रॉम, कार्ल एन. (2016) विवाह, परिवार और अंतरंग संबंध। पियर्सन. : (क) 978-0134426686.
3. ^ "पारिवारिक परिणाम और सतत कोढ़"। माइकल मेयरहॉफ, ई.डी.डी. 27जुलाई 2006। 2011-03-01 को पुनर्प्राप्त किया गया।
4. ^ पेरेचेस्की, क्रिस्टीन (2008)। "पारिवारिक संरचना और असमानताओं का पुनरुत्पादन". सोसा की वार्षिक समीक्षा। 34 (1): 257-276. डीओआई: 10.1146/annurev.soc.34.040507.134549।
5. ^ रॉबर्ट्स, डोरोथी (1998)। काले शरीर को मारना: दौड़, प्रजनन, और स्वतंत्रता का अर्थ। न्यूयॉर्क: विटेज रॉक। : (क) 978-0679758693.
6. ^ ताकाकी, रोनाल्ड (2008)। एक अलग दर्पण: बहुसांस्कृतिक अमेरिका का इतिहास। बे बुक्स। : (क) 978-0316022361.

7. ^ होजेस; बुडिंग (2010)। "डैडी बोनस कैसा है? अत्यधिक वर्चस्ववादी पुरुषत्व और कमाई पर पितृत्व का प्रभाव". लिंग और समाज . 24 (6): 717-745. डीओआई : 10.1177/0891243210386729 | एस2सी आईडी 145228347 |
8. ^ कोच, कैथी (2000)। "पितृत्व आंदोलन". पितृत्व आंदोलन . 10 :473-496.
9. ^ कोरेल; बेनार्ड; पाइक (2007)। "नौकरी पाना: क्या मातृत्व दंड है?" अमेरिकन जर्नल ऑफ समाजसेवा । 112 (5): 1297-1338. साइटसीरएक्स 10.1.1.417.6347 | डीओआई : 10.1086/511799 | एस2सी आईडी 7816230 |
10. ^ "द मॉडर्न फ़ैमिली: फ़ाइंडिंग बैलेंस" , वीडियो , न्यूयॉर्क: ब्लूमबर्ग, 2013 , 23 सितंबर, 2018 को पुनः प्राप्त
11. ^ कार्टर, क्रिस्टीन मिशेल। "क्यों एक माँ ने पारिवारिक स्वास्थ्य लाभ के लिए सबसे बड़ा वैश्विक मंच बनाया है" । फोर्ब्स । 2022-06-21 को पुनर्प्राप्त .
12. ^ खराब श्रम बाजारों का अर्थशास्त्र: दूसरा संस्करण , टिटो बोरी द्वारा, जान वैन आवर, पीपी. 105
13. ^ "डच लिंग और एलजीबीटी-समानता नीति, 2013-16" ।
14. ^ "2015 नीदरलैंड सरकार की समीक्षा बीपीएफए रिपोर्ट" (पीडीएफ) । 2015-10-05 को मूल (PDF) से संग्रहीत ।
15. ^ आयरलैंड की महिलाएं: 21वीं सदी के आयरिश गणराज्य में सामाजिक और राजनीतिक समानता की ओर बदलाव, राचेल ए. पैटर्सन द्वारा
16. ^ गिलौमिन, कोलेट (1994)। जातिवाद, लिंगवाद, शक्ति और विचारधारा । पी.जी. 193-195.
17. ^ मेल्टज़र, फ्रैंकोइस (1995)। हॉट प्रॉपर्टी: साहित्यिक मौलिकता के दांव और दावे । प। 88.
18. ^ "स्पेन - सामाजिक मूल्य और दृष्टिकोण" । कंटीस्टडीज.यूएस ।
19. ^ "परिवारों के लक्षण सारांश" । अमेरिकी श्रम विभाग । 2011-10-22 को पुनर्प्राप्त .
20. ^ ए एकर, जोन (2006) "असमानता व्यवस्थाएँ". लिंग और समाज . 20 (4): 441-464। डीओआई : 10.1177/0891243206289499 | एस2सी आईडी 145118830 |





INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
INDIA



# INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

 9940 572 462  6381 907 438  [ijirset@gmail.com](mailto:ijirset@gmail.com)



[www.ijirset.com](http://www.ijirset.com)

Scan to save the contact details