



“એક પગલું
પ્રગતિશીલ
પેરન્ટીંગ તરફ...”

પેરન્ટીંગ

હાથીની માન્યતા

કરો ભવિષ્ય માટે તૈયાર

નાના બાળ પર છે ભણતરનો ભાર
આખરે કોણ છે કસૂરવાર !
કંટાળો આવે ને ટીવી જોવું તો,
મમ્મી વહે વારંવાર...
કહું છું, બસ જોવા દે થોડી વાર,
ત્યાં તો મમ્મી વરસાવે માર.
સાંજ પડે ત્યારે પપ્પા આવે,
પૂછે સવાલ લગાતાર !
એક પછી બીજું ને એનાય પછી ત્રીજું,
એમ ચાલે ટ્યૂશનની ભરમાર.
કેમ સમજાવું મમ્મી-પપ્પાને,
મારે જોઈએ છે તમારો પ્યાર
એક નહીં સો વાર...
આવી જાય સરપ્રાઈઝ ટેસ્ટ,
પ્રાઈઝ ન આવે એકેય વાર,
ચિંતા, હતાશા ને નિરાશા,
બાળપણ બન્યું મારું બેકાર
વાચવા ને ગોખવા કરું ઉજાગરા
તોય રિજલ્ટમાં ન આવે ભલીવાર...
સતત વઢતા મમ્મી-પપ્પાને,
આપું છું એક લલકાર,
વાચી મારી ચોપડીને,
પાસ થઈ બતાવો એક વાર !
ઈતિહાસ, ભૂગોળ છોડીને મને,
કોઈ તો કરો ભવિષ્ય માટે તૈયાર.

— પરીક્ષિત જોબનપુત્રા

હું હાથીઓના ટોળા પાસેથી પસાર થઈ રહ્યો હતો અને અચાનક થોભી ગયો. કારણ મેં જોયું કે આ આવડાં મોટાં પ્રાણીઓને તેમના આગળના પગે બાંધેલી એક નાનકડી દોરી માત્રથી કેદ કર્યા હતા. ન હતી કોઈ સાંકળ કે ન હતાં કોઈ પાંજરાં, આ જોઈને મને ખૂબ નવાઈ લાગી ને વિચાર આવ્યો કે હાથીઓ ગમે તે ઘડીએ ઈચ્છે તો પેલી નાનકડી દોરી તોડીને ભાગી જઈ શકે તેમ હતાં, પણ કોઈક કારણસર તેઓ તેમ કરતા ન હતાં.

મેં ત્યાં નજીકમાં મહાવતને જોયો અને તેને પૂછ્યું કે શા માટે આ સુંદર અને શક્તિશાળી પ્રાણી આટલી શાંતિથી અહીં ઊભાં રહે છે. ભાગી જવાનો પ્રયત્ન પણ કરતાં નથી?

મહાવતે જવાબ આપ્યો, “ એમાં એવું છે ને કે જ્યારે આ હાથી ખૂબ નાની વયના હોય છે ત્યારે અમે તેમના પગમાં આ નાનકડી દોરી બાંધતા હોઈએ છીએ જે એ સમયે તેમને બંદી બનાવી રાખવા માટે પૂરતી હોય છે, પણ પછી જેમ જેમ હાથી મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ તેમના મનમાં એવી ગ્રંથિ બંધાઈ જાય છે કે તેઓ ક્યારેય આ દોરી તોડી શકશે નહીં. આથી તેઓ દોરી તોડીને ભાગવા વિષે વિચાર સુધ્ધાં કરતા નથી.”

મને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું. આ વિશાળકાય પ્રાણીઓ જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે પોતાની બેડીઓ તોડી આઝાદ થઈ શકે એમ હતા. પણ તેઓ એમ માનતાં હતાં કે પોતે એમ કરી શકવા સક્ષમ નથી. આથી તેઓ ત્યાંનાં ત્યાં જ કેદ થઈ ઊભાં રહેતા હતાં—વર્ષોના વર્ષો સુધી.

ક્યાંક આપણામાંના કેટલાક પણ આ હાથીઓની જેમ જ ફક્ત પહેલાં મળેલી એકાદી નિષ્ફળતાવશ, એકાદી ગેરમાન્યતા કે ગ્રંથિથી પ્રેરાયેલું જીવન તો નથી જીવી રહ્યાં ને ?

— વિકાસ નાયક



માતાનાં હાથમાં ઉછેરાતું બાળક સાક્ષાત ઈશ્વરના હાથે જ ઉછેરાતું બાળક ! બાળક માતા પાસેથી જેટલું શીખે છે એટલું ભાગ્યે જ કોઈ પાસેથી શીખે છે.

માતા તરીકે બાળકનાં ઘડતર માટે આટલું જરૂર વિચારીએ.

— બાળકનાં વર્તમાન સમજણ સાથે સુટેવ પાડીએ. બાળકને વડીલો પ્રયેક આદર, અન્ય સાથે બોલવાની, રીત-ભાત, બેસવાની, ચાલવાની, વગેરે સુટેવો બાળકમાં શ્રેષ્ઠ વર્તનનું નિર્માણ કરશે.

— બાળકનાં સારા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ થાય તે માટે સારા વિચાર તેમજ ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચવાની ટેવ પણ પાડવી જોઈએ.

— બાળકનાં સ્વાસ્થ્ય બાબતે સંપૂર્ણ કાળજી બાળકનાં યોગ્ય વિકાસનું પાસુ છે. બાળકને પોષણક્ષમ આહાર પ્રાપ્ત થાય તે મુજબ બાળકના ખાન-પાનથી ગોઠવણી કરવી જોઈએ. દા.ત. સપ્તાહમાં એક દિવસ ફળ, એક દિવસ કઠોળ, એક દિવસ સલાડ, એક દિવસ પૌષ્ટિક ફરસાણ રાખી શકાય. બાળકનાં સાંજના નાસ્તામાં અને ઘરનાં ભોજનમાં સ્વાદની સાથે માતાની લાગણી ભળે પછી પૂછવું જ શું !

— ‘બાળકની ભૂલ માટે ટકોર કરો ટક-ટક નહીં’. બાળકને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી ભૂલને સમજાવી સમાધાન લાવવું જોઈએ.

— બાળકને રમવાની વ્યવસ્થા ગોઠવી તેનાં શારીરિક વિકાસ માટે સભાન બનવું જોઈએ. વિવિધ રમતો થકી બાળકના વિકાસમાં માની ન શકાય એટલો વિકાસ સંભવ છે. હાર-જીત પ્રત્યે સભાન અને સહકારની ભાવના વિકસે છે. આનંદ, ઉત્સાહ અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેનાં ગુણો સ્વબળે તેનામાં આવે છે. બાળકને રમત-ગમત માટે થોડો છૂટો મુકવો પડે તો પણ કાળજીપૂર્વક એમ કરવું જ જોઈએ.

— બાળકને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિમાં જોડવાની પહેલ કરો. શાળાની તેમજ અન્ય સંસ્થાની વિવિધ બાળલક્ષી ઈતર પ્રવૃત્તિમાં બાળકની રસ-વૃત્તિ આપ મેળે ખીલે છે માતાએ બાળકની રસ-રૂચી જાણી તે મુજબ યોગ્ય વ્યવસ્થા ગોઠવી આપવી જોઈએ. ચિત્ર, ડાન્સ, ગાયન, લેખન, વકતૃત્વ, રમત-ગમત, વાદન વગેરે રસની પ્રવૃત્તિને શ્રેષ્ઠ બનાવવા મદદરૂપ બનો.

— બાળકનાં સામાજિક સાતત્ય માટે સમાજ ભાવનાં કેળવવા જરૂર પ્રયત્ન કરો. સગા-સંબંધી, પરિવારમાં પ્રસંગે-પ્રસંગે હાજરીમાં બાળકનું આગમન સમાજમાં તેના હિસ્સાની પ્રતીતિ કરાવશે. લોકો વચ્ચે બોલવાની કળા, વાત કરવાની તેમજ રજુઆત કરવાની કળા શીખવવી જોઈએ.

— બાળકને જાહેરમાં મશ્કરી કરીને ઉતારી પાડવાની ભૂલ ક્યારેય ન કરશો. બાળક નાની મોટી જવાબદારી પ્રત્યેક જાગૃત બને તે માટે ઘરનાં વ્યહારમાં તેમજ વસ્તુઓની ખરીદીના કાર્ય બાળકને સોંપી શકાય છે. આવી પ્રવૃત્તિથી બાળકનો ચૈતસિક, માનસિક વિકાસ ચોક્કસ થશે.

— બાળકની કૃતૂલવૃત્તિ અને પ્રશ્નોને ચૂપ કરાવવાને બદલે બાળકની વાત સાંભળીને બાળકના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ અવશ્ય કરો. ઘણા પરિવારનાં બાળકોને આ રીતે વારંવાર પ્રશ્નો પૂછવાની ટેવ હોય છે. પરંતુ ઘણા પરિવારના માતા-પિતા કે વડીલો બાળકને રીતસર ધમકાવી નાખે છે. પરિવારનાં કેટલાક સભ્યો આવા બાળકોને ‘કવેશ્ચનમાર્ક’ જેવા હુલામણા નામથી સંબોધી બાળકની જીજ્ઞાસાને ખતમ કરી નાખે છે.

— બાળકને ઘરની સ્થિતિ અને પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. સુખ અને દુઃખ જેવી પરિસ્થિતિમાં સમજણભરી હુંફ ઘરની સ્થિતિ પ્રત્યે ખુલ્લા મને વાત કરવાથી એની સંવેદના વધુ જાગૃત થશે. પિતાની મહેનત, દાદાની મહેનત તથા માતા અને દાદીનું ઘરમાં કાર્ય કરવું. આવી અનેક બાબતો એનામાં પરિવાર ભાવના પ્રગટ કરશે.

— બાળકની જીદને સમજીને પૂર્ણ કરો. બાળક જે વસ્તુ માગે તે તરત પૂર્ણ ન કરો. વસ્તુનું મહત્વ અને ઉપયોગ વિશે સમજ આપો અને હા, જન્મદિવસ કે બાળકની સફળતા સમયે એને જરૂરી વસ્તુઓ ભેટ આપી રાજી પણ કરો ! બાળકની જીદ એની વાત મનાવવાનું કારણ બને તે પણ એક મોટો પડકાર જ છે ને ! આ મુદ્દે માતાએ મન પર અંકુશ રાખીને કાર્ય કરવાનું છે. બાળકના અભ્યાસમાં મદદરૂપ બનો. બાળકના ગૃહકાર્યને સામે બેસીને એના અક્ષર, એનું લખાણ વગેરે બાબતે ધ્યાન રાખો. જરૂર પડ્યે માર્ગદર્શન આપો. શાળા, શિક્ષકોનાં સંપર્કમાં રહો. અભ્યાસ બાબતે ચર્ચા કરો બાળકના સબળા અને નબળા વિષયને જાણીને તે બાબતે સજાગ બનો. બાળકના અભ્યાસમાં પ્રેશર આપવાને બદલે પ્રેરક બનો. બીજા વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા સાથે પોતાનાં બાળકની તુલના કરવી એ સૌથી વધુ ભયજનક ગણી શકાય. બાળકના માતા-પિતા પોતાના સપનાને નહીં પરંતુ બાળકનાં સપનાને હકીકતમાં બદલવા પ્રયત્ન કરે તો બાળકની આવતીકાલ શ્રેષ્ઠ બની શકે.

પુસ્તક: ઉત્તમ વાલી સર્વોત્તમ સંતાન

— ગીતાબેન ગાજીપરા

બિલ ગેટ્સ તાજેતરમાં એક ઉચ્ચ માધ્યમિક શાળામાં વિદ્યાર્થીઓ કંઈ ૧૧ બાબતો શીખતા નથી જે જીવન માટે શિખવી ખૂબ ઉપયોગી છે. એ વિષે વક્તવ્ય આપ્યું.

નિયમ ૧ : જીવન તમે ધારો છો એટલું સરળ અને સરસ નથી એ હકીકત સ્વીકારી લો. એનાથી ટેવાઈ જાઓ.

નિયમ ૨ : દુનિયા તમારા સ્વમાનની પરવા કરશે નહીં. દુનિયા ઈચ્છશે કે તમે તમારી જાત વિશે સારું માનતા થાઓ એ પહેલાં કંઈક સારું કરી દેખાડો.

નિયમ ૩ : તમે શાળામાંથી બહાર નીકળતાં જ વર્ષના ૬૦,૦૦૦ ડોલર કમાઈ શકવાના નથી. તમે કોઈ કંપનીના ઉચ્ચ હોદ્દદાર બની ગાડીમાં ફરવા લાયક તરત નહીં બની જાઓ, ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે તમારે તેને લાયક બનવું પડશે.

નિયમ ૪ : જો તમે માનતા હોહ કે તમારા શિક્ષક કડક છે. તો તમારાં બોસ વિષે તો તમે શું વિચારશો?

નિયમ ૫ : કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં બર્ગર પીરસવા એ કંઈ નાનપનું કામ નથી. કોઈ કામ નાનું હોતું નથી. દરેક કામમાં તક જોતા શીખો.

નિયમ ૬ : જો તમે કંઈક ગરબડ કરો તો તેનો ગુસ્સો તમારાં માતા-પિતા પર ઉતારતા હોવા છો જે ખોટું છે. તમારી ગડબડમાં એમનો શું વાક ? આથી ખોટો ગુસ્સો ન કરતાં દરેક ભૂલમાંથી કંઈક શીખો.

નિયમ ૭ : તમે જન્મ્યા ન હતા ત્યાં સુધી તમારાં માતા પિતા અત્યારે છે એટલાં નિરુત્સાહી અને કંટાળાજનક ન હતાં, પણ તમારા પાછળ ગજાબહારના ખર્ચાઓ કરી. તમારાં કપડા ઘોઈ ઘોઈને તમારી ગાંડાઘેલી વાતો સાંભળી સાંભળીને તેઓ આજે છે તેવાં બની ગયા છે. આથી તમારાં માતા પિતાની પેઢી વિશે ઘસાતું બોલવાનું તરત બંધ કરી દેજો. તેમને માન આપતાં શીખજો.

નિયમ ૮ : તમારી શાળામાં કદાચ વિજેતા અને નિષ્ફળ વ્યક્તિ વચ્ચે ભેદ નહીં કરાતો હોય પણ બહારના વિશ્વમાં એવું નથી. ઘણી શાળાઓમાં નાપાસ કરતાં જ હોતા નથી અને તમને જે નથી સમજાતું કે આવડતું તે વારંવાર શિખવવામાં આવતું હોય છે, પણ બહારના વિશ્વમાં આનાથી તદ્દન વિપરીત પરિસ્થિતિ હોય છે.

નિયમ ૯ : જીવન શાળાના સત્રોની જેમ મહિનાઓમાં વહેંચાયેલું હોતું નથી કે એમાં તમને ઉનાળાનું વેકેશન પણ મળતું નથી. ઘણા ઓછા નોકરી આપનારા માલિકોને તેમના કર્મચારીઓમાં કે તેમના વિકાસમાં રસ હોય છે. એ માટે તમારે પોતે જ સંઘર્ષ કરવો પડશે.

નિયમ ૧૦ : વાસ્તવિક જીવન કંઈ ટી.વી. કે તેના પર દેખાડાતા કાર્યક્રમ જેટલું સરળ અને સુંદર નથી હોતું.

નિયમ ૧૧ : ખરાબમાં ખરાબ માણસ સાથે પણ સારી રીતે વર્તન કરતાં શીખો. શક્ય છે તેમાંના એકાદ સાથે જ કે એકાદના હાથ નીચે જ તમારે કામ કરવું પડે!

— પુસ્તક : આભૂષણ (લેખક — વિકાસ નાયક)

‘સર્વાઈવલ કીટ’ એટલે ટકી રહેવા માટે (કે જીવન ટકાવી રાખવા માટે) જરૂરી સાધનસામગ્રીનો સમૂહ.

રોજબરોજ માટે જીવનોપયોગી ‘સર્વાઈવલ કીટ’માં સમાવિષ્ટ ચીજ-વસ્તુઓની યાદી :

૧. દૂધપિક
 ૨. રબ્બર બેન્ડ
 ૩. બેન્ડએઈડ
 ૪. પેન્સિલ
 ૫. લખેલું ભૂંસવાનું રબર
 ૬. ચ્યુંઈંગ-ગમ
 ૭. મિન્ટ
 ૮. કેન્ડી કિસ
 ૯. ચાની પોટલી
- શા માટે? આવો જોઈએ :

(૧) **દૂધપિક :** તમને બીજાઓના સારા ગુણો અલગ તારવી કાઢવાનું યાદ અપાવવા માટે.

(૨) **રબ્બર બેન્ડ :** તમને સ્થિતિસ્થાપકતાનો ગુણ શીખવવા. જીવનમાં બધું જ તમારા ધાર્યા પ્રમાણે થતું નથી. તમારે ફ્લેકસીબલ રહેતા શીખવું જોઈએ.

(૩) **બેન્ડએઈડ :** તમને તમારાં પોતાના ને બીજાઓનાં જખમ રુઝાવવાનું યાદ અપાવવા માટે.

(૪) **પેન્સિલ :** તમારી સાથે રહેલી શુભકામનાઓની યાદી બનાવવા માટે.

(૫) **લખેલું ભૂંસવાનું રબર :** તમને યાદ અપાવવા માટે કે બધાથી ભૂલો થતી હોય છે અને તે સુધારી શકાય છે.

(૬) **ચ્યુંઈંગ-ગમ :** તમને (તમારા ધ્યેય સાથે) વળગી રહેવાનો નિયમ શીખવવા માટે.

(૭) **મિન્ટ :** તમને યાદ અપાવવા માટે કે તમારી કિંમત મિન્ટ જેટલી છે (તમારું મૂલ્ય ક્યારેય ઓછું ન આંકશો)

(૮) **કેન્ડી કિસ :** તમને યાદ અપાવવા કે દરેક જણ સાથે પ્રેમપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. પોતાનાં આલિંગન અને આદર રોજ આપવાં જોઈએ.

(૯) **ચાની પોટલી :** રોજ તાજા રહેવાનું યાદ અપાવવા માટે. જીવનમાં હકારાત્મક અભિગમ કેળવી (તમારી પાસે) શું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

શબ્દ દ્વારા અપાયેલો જખમ પણ શારીરિક ઘા જેટલો જ ઊંડો અને પીડાદાયી હોય છે.

મિત્રો સાચાં રત્નો સમાન છે. તેઓ તમને સ્મિત સહ જીવનમાં આગળ વધવાનું અને સફળ થવાનું બળ આપે છે. તેઓ તમારી વાતો ધ્યાનથી સાંભળે છે, તેમની વાત તમારી સમક્ષ રજૂ કરે છે. જરૂરી હોય ત્યાં તમારાં વખાણ કરી તમને પ્રોત્સાહન આપે છે.

શું આપના બાળકને યશમાં આવી ગયા છે. ?

માતા-પિતા તરીકે નિચેના પ્રશ્નો પોતાની જાતને પુછીએ.

- શું તમારું બાળક અડધા કલાકથી વધુ ટીવી જુએ છે?
- શું બાળક દસ ફૂટથી ઓછા અંતરે બેસીને ટીવી જુએ છે.
- શું યશમાંનું કારણ આનુવંશિક છે?
- તેનાં બેડરૂમ કે સ્ટડીરૂમમાં પૂરતી લાઈટ્સ છે?
- શું એ લીલાં શાકભાજી ભરપૂર ખાય છે?
- શું બાળક શીર્ષાસન કે પ્રાણાયામ જાણે છે અને તે રોજ કરે છે ?

સાંઈ ટિપ્સ

- ❖ રાત્રે રૂમમાં અંધારામાં ટીવી કે મોબાઈલનો ઉપયોગ ન જ કરો.
- ❖ શહેરના શ્રેષ્ઠ EYE સર્જનની બાળકને મુલાકાત કરાવો.
- ❖ આંખ સતેજ કરવાના આયુર્વેદિક ઉપચારોનો ઘરમાં અમલ કરો અને બાળક યશમાંના અપરાધ ભાવથી પીડાય નહીં એની ખાસ તકેદારી રાખો.
- ❖ બાળકને કહો, યશમાં પહેરવા એ કોઈ ગુનો નથી. પૂ. મોરારિબાપુથી માંડીને વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સુધી બધા યશમાં પહેરે જ છે બેટા ! રિલેક્સ....!
- ❖ આંખો નબળી હોઈ શકે, પણ જીવનનું લક્ષ્ય નબળું ન હોવું જોઈએ.' આ સૂત્ર બાળકના માનસપટ પર છાપી દો.



શું આપનું બાળક સવારે ઊઠવામાં ખૂબ આળસ કરે છે ?

માતા-પિતા તરીકે નિચેના પ્રશ્નો પોતાની જાતને પુછીએ.

- શું તમે બાળપણમાં ઉઠપ દિવસ રોજ વહેલા ઊઠતા હતા?
- સાત કલાકની ઊંઘ બાળકને મળવી ફરજિયાત છે. શું તમારા બાળકને એ મળે છે?
- સવારની સ્કૂલ હોય તો બપોરે તમે તેને ઊંઘવા દો છો ?
- રાત્રે સૂતા સમયે તેને મોબાઈલ આઈપેડ વગેરે રમવા આપો છો ?
- રાત્રે તમે તેને ગુસ્સે થઈને સૂવડાવો છો?
- પરીક્ષા કે ટેસ્ટના ભયથી તે વહેલા ઊઠવાનું ટાળે છે એ તપાસ્યું ?

સાંઈ ટિપ્સ

- ❖ બાળકનું રાત્રે સૂઈ જવાનું ફિક્સ અને કડક સમયપત્રક બનાવો અને એનું પાલન કરો.
- ❖ ગુડ લુકિંગ, હેન્સમ અને હેલ્થી થવા માટે વહેલા ઊઠવું ખૂબ જરૂરી છે. આ વાત બાળકને દઢ કરાવો.
- ❖ રાત્રે હોમવર્ક કરી લે પછી તેની સાથે દસ મિનિટ રમો, મસ્તી કરો.
- ❖ બાળક જેને રોલ મોડલ માનતું હોય એ તમામ વહેલા ઊઠે છે માટે જ સફળ છે. આ વાત એને ગળે ઉતારો.
- ❖ આલાર્મ કે ગુસ્સાથી જગાડવાને બદલે તેના માથે હાથ મૂકી ગીતની કડીથી ક્યારેક જગાડો. તેને ભેટીને સવારમાં ગદગદિયા કરો, પછી જુઓ મજા....!



VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.

ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ
નર્સરી થી ધો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.

ગુજરાતી માધ્યમ

ધો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

🌐 www.vasishthagensisschool.net