



“એક પગલું  
પ્રગતિશીલ  
પેરન્ટીંગ તરફ...”

# પેરન્ટોર્ગીજ

## સ્કૂલ ચલેં હમ...

સવેરે સવેરે યારોં સે મિલને  
બન ઠન કે નિકલે હમ  
સવેરે સવેરે યારોં સે મિલને  
ઘર સે દૂર ચલે હમ  
રોકે સે ના રુકે હમ  
મર્જી સે ચલેં હમ  
બાદલ સા ગરજેં હમ  
સાવન સા બરસે હમ  
સૂરજ સા ચમકે હમ  
સ્કૂલ ચલેં હમ, સ્કૂલ ચલેં હમ  
ઓહો હો ઓહો હો હો હો...  
इसके दरवाजे से दुनिया के राज खूलते हैं  
कोई आगे चलता है हम पीछे चलते हैं  
दीवारों पे किस्मत अपनी लिखी जाती है  
इस से हमको जीने की वजह मिलती जाती है  
रોકે સે ના રુકે હમ  
મર્જી સે ચલેં હમ  
બાદલ સા ગરજેં હમ  
સાવન સા બરસે હમ  
સૂરજ સા ચમકે હમ  
સ્કૂલ ચલેં હમ, સ્કૂલ ચલેં હમ  
ઓહો હો ઓહો હો હો હો...

સ્કેન કરો  
ગીત સાંભળો



કવિ : મહેબૂબ



## જો મને મારા બાળકને ફરી ઉછેરવાની તક મળે

જો મને, મારા બાળકને ફરી વાર ઉછેરવાની તક મળે  
તો હું તેના તરફ આંગળી ચીંધવાનું ઓછું કરું  
એને તેની આંગળી વધારે વાર પકડું.  
હું ક્યક્ય ઓછી કરું ને કાળજી વધારે લઉં.  
ઘડિયાળ પરથી નજર હટાવી તેના ચહેરાને માણું.  
તે જે ન જાણતો હોય તેની પાછળ પડવા કરતાં  
તેને પોતાને જાણવાની કોશિશ વધારે કરું.  
તેને વધારે ફેરવું  
તેની સાથે પતંગો ઉડાડું.  
તેને ગંભીર રહેવાનું ન કહું  
પણ ગંભીરતાપૂર્વક રમવાનું કહું  
તેની સાથે ખેતરોમાં દોડું  
એને તારાઓ ગણું  
વહું ઓછું ને વહાલ ઝાડું કરું  
કઠોર થવાને બદલે દૃઢતાથી તેને આધાર આપું.  
તેનો આત્મવિશ્વાસ મજબૂત બનાવવાનું પહેલાં વિચારું  
ને ઘર બાંધવાનું પછી,  
શક્તિશાળી થવા ને પ્રેમ કરવા કરતાં  
પ્રેમની શક્તિને જાણવાનું શીખવું.

— ડાઈના લૂમાન્સ



01

દસ ટકા જીવન આપણા જીવનમાં જે ઘટનાઓ ઘટે છે તેનું બનેલું હોય છે. નેવું ટકા જીવન આપણે (તે ઘટનાઓને) કેવો પ્રતિસાદ આપીએ છીએ તેના પર નિર્ભર છે.

આનો અર્થ શો થાય છે ?

આપણી સાથે જે કંઈ પણ બને છે તેના દસ ટકા હિસ્સા પર આપણો કોઈ અંકુશ નથી.

આપણે ગાડી અચાનક બગડી જતા રોકી શકતા નથી. ક્યારેક વિમાન મોડું પડી શકે છે અને તેના કારણે તમારું સમગ્ર સમયપત્રક ખોરવાઈ જઈ શકે છે ક્યારેક તમે કોઈ ટ્રાફિકમાં ફસાઈ જઈ શકો છો અને એ વિશે કંઈ જ કરી શકવા સમર્થ નથી હોતા.

આ દસ ટકા પર આપણો કોઈ અંકુશ નથી હોતો, પણ બાકીના નેવું ટકાની વાત જુદી છે. બાકીના એ નેવું ટકા આપણે નક્કી કરી શકીએ છીએ. કઈ રીતે? આપણી પ્રતિક્રિયા દ્વારા.

આપણે સિગ્નલ પરની લાલબત્તી પર કાબૂ ધરાવતા નથી, પણ આપણી પ્રતિક્રિયા આપણા કાબૂમાં હોય છે.

લોકોને મોકો ન આપશો કે એ તમને મૂર્ખ બનાવી જાય. આપણે ચોક્કસ નક્કી કરવાની તાકાત ધરાવીએ છીએ કે આપણે કઈ રીતે વર્તવું.

**ચાલો, એક ઉદાહરણ જોઈએ.**

તમે તમારા કુટુંબ સાથે બેસીને સવારનો નાસ્તો લઈ રહ્યા છો. તમારી દીકરીથી તમારા નવા ઈસ્ટ્રીબંધ ઓફિસ પહેરી જવાના શર્ટ પર કોફી ઢોળાઈ જાય છે. જે કંઈ બન્યું તેના પર તમારો અંકુશ નથી, પણ હવે જે બનશે તે ચોક્કસ તમારા હાથમાં છે.

તમે તમારી દીકરીને ધમકાવો છો. કપમાંથી કોફી તમારા શર્ટ પર ઢોળાવા બદલ તમે એ બિચારી નાનકડી છોકરીને ધમકાવી નાખો છો, તેને સખત કડવા વેણ સંભળાવો છો, તે રડી પડે છે.

દીકરીને વઢયા પછી તમે તમારી પત્ની પાસે આવી કોફીનો કપ ટેબલની ધાર પાસે મુકવા બદલ તેને ખખડાવી નાખો છો, તે પણ તમારી સામે બોલે છે અને તમારી વચ્ચે ઉગ્ર બોલાચાલી થઈ જાય છે. તમે ધૂંઆંપૂંઆં થતાં થતાં શર્ટ બદલી લો છો. તમારી દીકરી રડી રહી છે અને તેણે પોતાનો નાસ્તો પણ પૂરો કર્યો નથી. તે મોડી પડે છે અને સ્કૂલબસ પણ ચૂકી જાય છે. તમારી પત્નીને પણ નોકરીએ જવામાં મોડું થઈ ગયું છે. તમારી દીકરીને પણ તમે પત્ની સાથે ગાડીમાં બેસાડો છો, જેથી તેને રસ્તામાં આવતી તેની શાળાએ ઉતારી શકાય. મોડું થઈ જતાં તમે ગાડી અતિઝડપથી હંકારો છો.

ઝડપથી પહોંચવા માટે થઈને સિગ્નલ તોડતાં ૫૦૦ રૂપિયાનો

દંડ ભરવા છતાં દીકરી શાળામાં મોડી પહોંચે છે. ગાડીનો દરવાજો ખોલી તે સીધી દોટ મૂકે છે, તમને 'આવજો' કહેવા પણ પાછું વળી જોતી નથી.

તમે પણ ઓફિસે અડધો કલાક મોડા પહોંચો છો અને ઓફિસ પહોંચતા જ તમને જાણ થાય છે કે તમે તમારી એક મહત્વની ફાઈલ ઘરે જ ભૂલી ગયા છો.

તમારો આજનો દિવસ જ અતિ ખરાબ રીતે શરૂ થયો છે અને તે વધુ ને વધુ ખરાબ થતો જાય છે ક્યારે દિવસ પૂરો થાય ને તમે ઘરે પહોંચો.

તમે સાંજે ઘરે પહોંચો છો ત્યારે અનુભવો છો કે હજી તમારી પત્ની અને દીકરી તમારાથી નારાજ છે. તમારા સંબંધોમાં તણાવ ઊભો થયો છે. શા માટે ? તમે સવારે તેમની સાથે જે વર્તન કર્યું એ કારણભૂત છે આ માટે.

**તમારો દિવસ આટલો ખરાબ શા માટે ગયો?**

(અ) કોફીને કારણે.

(બ) તમારી દીકરીને કારણે

(ક) ટ્રાફિકપોલીસ જેણે દંડ વસૂલ્યો તેને કારણે.

(ડ) તમારા (વર્તનના) કારણે.

**સાચો જવાબ છે: 'ડ'**

દીકરી દ્વારા કોફી ઢોળી એ ઘટના પર તમારો કોઈ અંકુશ નહોતો પણ એ પછીની થોડી ક્ષણોમાં તમે જે રીતે વર્ત્યા એના કારણે તમારો દિવસ ખરાબ ગયો.

તમારો દિવસ ખરાબ ન ગયો હોત, જો તમે આ મુજબ વર્ત્યા હોત !

તમારા શર્ટ પર કોફી ઢોળી તમારી દીકરી ગભરાયને રડવાની તૈયારીમાં જ છે. અને તમે નર્મતા પૂર્વક કહો છો : 'કહી વાધો નહિ. દિકરા. બીજીવાર ધ્યાન રાખ જો.'

ટુવાલ લઈ તમે તમારા રૂમમાં જઈ શર્ટ બદલી નાખો છો. તમારી મહત્વની ફાઈલ લઈ લો છો અને વહાલથી તમારી દીકરીને સ્કૂલની બસમાં જવા વિદાય આપો છો, તેના ગાલે મીઠું ચુંબન આપી, રોજની જેમ ! તમે પાંચ મિનિટ વહેલા ઓફિસ પહોંચી આનંદથી અને ઉત્સાહથી કામકાજની શરૂઆત કરો છો.

**ફરક સમજાવો ?**

બે અલગ અલગ પરિસ્થિતિ. બન્નેની શરૂઆત એક જ ઘટનાથી થઈ (તમારા શર્ટ પર કોફી ઢોળાઈ), પણ બન્નેના અંત તદ્દન જુદા જુદા શા માટે ? તમારા પ્રતિભાવ, તમારી પ્રતિક્રિયા, તમારા વર્તનને કારણે. તમારા જીવનમાં જે બને છે તેના દસ ટકા પર તમારો કોઈ કાબૂ નથી, પણ બાકીના નેવું ટકા તમારા વર્તન દ્વારા નક્કી થાય છે.

હવે ૯૦/૧૦ સિદ્ધાંતનો તમારા જીવનમાં બીજી કઈ કઈ રીતે ઉપયોગ કરી શકો તે જોઈએ.

જો કોઈ તમારા વિશે કંઈક નકારાત્મક કહે તો તે વિશે વધુ વિચાર્યા કરશો નહીં. તમારા પર થયેલા એ શાબ્દિક હુમલા વખતે કાચ પરથી પાણી કઈ રીતે વહી જાય છે એમ વાતોને પણ તમને સ્પર્શ્યા વિના વહી જવા દો. નિંદાત્મક ટીકાટિપ્પણીની તમારા મન કે હૃદય પર અસર થવા દેશો નહિ.

બરાબર પ્રતિક્રિયા આપો, યોગ્ય પ્રતિભાવ આપો અને જુઓ કેમ તમારો દિવસ સુધરી જાય છે. કોઈક ખોટી પ્રતિક્રિયાને કારણે તમે સારો મિત્ર કે નોકરી ગુમાવી શકો છો કે પછી તે તમને નાહકની ચિંતામાં મૂકી શકે છે.

જો ટ્રાફિકમાં કોઈ તમારો રસ્તો આંતરે કે તમારાથી આગળ જવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે તમે કઈ રીતે વર્તો છો ? શું તમે મિજાજ ગુમાવી બેસો છો ? શું આ બધાથી તમારું બ્લડપ્રેશર આસમાન આંબી જાય એટલું ઊંચુ પહોંચી જાય છે? જો તમે ઓફિસ ૧૦ મિનિટ મોડા પહોંચો તો તેનાથી બહુ મોટો ફેર પડી જવાનો છે? શા માટે કોઈક વાહનોને તમારી યાત્રા કે તમારો દિવસ બગાડવાનો મોકો આપવો ?

૯૦/ ૧૦ના સિદ્ધાંતને યાદ રાખો અને બિલકુલ ચિંતા ન કરો. ધારો કે તમારી નોકરી છૂટી ગઈ તો તમારી ઊંધ શા માટે ઉડી જાય છે? તમે શા માટે બેબાકળા બની જાઓ છો? એનો કોઈક માર્ગ ચોક્કસ નીકળી આવશે. તમારી ચિંતામાં વપરાતાં શક્તિ અને સમયનો ઉપયોગ નવી નોકરી શોધવામાં કરો.

તમારું વિમાન મોડું પડે છે. એનાથી તમારું આખું સમયપત્રક ખોરવાઈ જાય છે. તમારી નારાજગી અને રોષ વિમાનમાં સેવા આપતા કર્મચારી પર શીદને ઠાલવવા ? જે કંઈ બન્યું તેમા એનો શો દોષ ? વિમાન મોડું પડતાં તમને જે સમય મળ્યો છે તેનો વાંચનમાં કે પછી બીજી કોઈ નવી પ્રવૃત્તિમાં સદુપયોગ કરો. તમારા સહપ્રવાસીને જાણો— કદાચ તેમાં તમને એક શ્રેષ્ઠ મિત્ર મળી રહે. ચિંતા શા માટે કરવી જોઈએ? એનાથી તો પરિસ્થિતિ ઊલટી વધુ વણસે છે.

લાખો લોકો વણનોતરી અને નાહકની ચિંતા, મુશ્કેલીઓ અને માથાના દુખાવાથી ત્રસ્ત રહે છે. આપણે સૌએ ૯૦/૧૦નો સિદ્ધાંત સમજી લેવો જોઈએ અને તેને અમલમાં મૂકવો જોઈએ એનાથી આપણું જીવન બદલાઈ જઈ શકે છે. — લેખક : સ્ટીફન કૌવી.



- જેટલું વધુ વાંચશો એટલું વધુ જાણશો.
- જેટલું વધુ લખશો તેટલાં વધુ વિકસિત થશો.
- જેટલું વધુ વિચારશો તેટલાં વધુ પરિપક્વ થશો.
- જેટલાં વધુ સાથે રહેશો તેટલાં વધુ એકબીજાને સમજી શકશો.
- જેટલાં વધુ એકબીજાને સહકાર આપશો તેટલું વધુ પ્રાપ્ત કરશો.
- જેટલાં વધુ નમ્ર બનશો તેટલાં વધુ બુદ્ધિશાળી થશો.
- જેટલાં વધુ ઉદ્વેગ બનશો તેટલાં વધુ દિશાવિહીન થશો.
- જેટલાં વધુ જિદ્દી બનશો એટલું વધુ ગુમાવશો.
- જેટલાં વધુ વિશાળ હૃદયનાં બનશો એટલું વધુ મેળવશો.
- જેટલું વધુ માન આપશો એટલું વધુ સન્માન પામશો.
- જેટલો વધુ શક કરશો એટલું વધુ માન ગુમાવશો.
- જેટલાં વધુ સારા વક્તા બનશો તેટલાં વધુ સહેલાઈથી કામ પાર પાડશો.
- જેટલાં વધુ એકલતા અનુભવશો તેટલાં વધુ ખિન્ન રહેશો.
- જેટલાં વધુ પ્રામાણિક રહેશો તેટલાં વધુ સારાં ફળ પ્રાપ્ત કરશો.
- જેટલું વધુ ધ્યાન ધરશો એટલું વધુ બીજાંને અર્પિત કરશો.
- જેટલાં વધુ સંવેદનશીલ બનશો તેટલાં વધુ સહનશીલ બનશો.
- જેટલાં વધુ વાસ્તવિક બનશો એટલું વધુ પ્રાપ્ત કરશો.
- જેટલી વધુ મહેનત કરશો એટલું વધુ સ્થાપિત કરશો.
- જેટલાં વધુ સ્વયંસ્ફુરિત બનશો તેટલાં વધુ સહેલાઈથી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરશો.
- જેટલાં વધુ નકારાત્મક બનશો તેટલાં વધુ શંકાશીલ થશો.
- જેટલી વધુ મદદ કરશો તેટલાં વધુ સમૃદ્ધ બનશો.
- જેટલું વધુ સ્મિત કરશો તેટલાં વધુ સ્મરણીય બનશો.
- જેટલું વધુ સરળ બનશો તેટલાં વધુ નમ્ર બની શકશો.
- જેટલાં વધુ પ્રકાશમાં રહેશો તેટલાં વધુ આનંદિત રહેશો.
- જેટલાં વધુ ધાર્મિક બનશો તેટલાં વધુ શાંત રહી શકશો.
- જેટલાં વધુ પ્રામાણિક બનશો તેટલાં વધુ સુરક્ષિત રહેશો.
- જેટલાં વધુ રાજકારણમાં ઊંડાં ઊતરશો તેટલાં વધુ ચિંતિત રહેશો.
- જેટલાં વધુ અંધશ્રદ્ધાળુ બનશો તેટલાં વધુ વહેમી બનશો.
- જેટલાં વધુ સારા લોકો સાથે રહેશો તેટલાં વધુ ધ્યેય—કેન્દ્રિત બનશો.

— પુસ્તક : ઝરુખો (વિકાસ નાયક)



## બાળકોને ક્યારેક આવું પણ કહીએ અને કરીએ!

મારા પ્રિય સંતાન...

સવારે...

- તારો ચહેરો નજરે પડતાં જ હું તારી સામે સ્મિત કરીશ. તારે ઊઠવામાં મોડું કેમ થયું એવું કહી તને ધમકાવીશ નહીં.
- જો ઉતાવળ નહીં હોય તો હું તને નિરાંતે નાહવા દઈશ, બાથરૂમમાં છબછબિયાં પણ કરવા દઈશ.
- તારે નિશાળ નહીં હોય ત્યારે હું જે કહું તે નહીં, પરંતુ તને જે ગમે તે કપડાં પહેરવા દઈશ.
- તારી રીક્ષા આવવાની વાર હશે તો આજુબાજુવાળા સાથે ગપ્પાં મારવાને બદલે તારી સાથે ઘડીક રમીશ કે સરસ વાતો કરીશ.
- રજાના દિવસે મારું કામ, કપડાં કે વાસણ થોડીવાર માટે છોડીને તારી સાથે હું રમીશ.

બપોરે...

- સાફસૂફી કે બપોરનાં વાસણ પડતાં મૂકીને હું તારી સાથે છાપાનું કોસવર્ડ ભરીશ, કે આપણે તારા મેગેઝિનના કોયડા ઉકેલીશું!
- તારું લેસન પૂરું થઈ જાય પછી આપણે મન ભરીને વાતો કરીશું.
- જો તને ગમશે તો કાગળનાં રમકડાં બનાવીશું કે માટીકામ કરીશું.
- જો સમય મળશે તો આપણે બંને આપણા બગીચામાં કામ કરીશું કે ઘરમાં જ કાંઈક રમીશું.

સાંજે...

- હું મારું ફોન-ચેટિંગ કે વોટ્સ-એપ વગેરે બંધ રાખીશ.
- મારા કમ્યુટરને હાથ પણ નહીં લગાવું, ટીવી પણ નહીં જોઉં પરંતુ પાછળના વાડામાં કે આગળના ઓટલા પર બેસીને આપણે બંને સાબુના પરપોટા કરીશું!
- હું તારા પર જરાપણ બૂમાબૂમ નહીં કરું તું કદાચ બૂમો પાડશે તો પણ હું તને ખખડાવીશ નહીં..
- તું ચોકલેટ માંગશે તો તને એના માટે ટટળાવીશ કે રડાવીશ નહીં, ઊલટાનું આપણે બંને જોડે બેસીને ખાઈશું!
- તું ભવિષ્યમાં શું બનીશ એની ચિંતા હરગીઝ નહીં કરું અને એને લઈને તને હેરાન પણ નહીં કરું!

- કોઈક કોઈક વાર તને કંટાળાજનક ટ્યૂશન ક્લાસમાં મોકલવાને બદલે આપણા ગ્રાઉન્ડમાં સાઈકલ ફેરવવા દઈશ.
- હું ખરીદી કરવા જઈશ ત્યારે તને જોડે લઈ જઈશ અને તારી જીદ માટે તને ત્યાં એક પણ ધમકી નહીં આપુ.
- પાછા આવીને તને ગળે લગાડીને એક વાર જરૂર કહીશ કે હું તને ખરેખર ખૂબ જ ચાહું છું.
- તને ફળિયાની ધૂળમાં ધરાઈને રમવા દઈશ. મોડી સાંજ સુધી તારા ભાઈબંધો કે બહેનપણીઓ સાથે શેરીમાં રમવા દઈશ,

રાત્રે.....

- તારી સાથે બેસીને તારી સ્કૂલની વાતો સાંભળીશ. તારા મિત્રો અંગે પણ આપણે વાતો કરીશું.
- મારી પ્રિય ટી.વી. સિરિયલ જોવાનું મુલતવી રાખીને જમ્યા પછી આપણે બંને આપણા નજીકના બગીચામાં આંટો મારવા જઈશું.
- બધી લાઈટો બંધ કરી ફળિયામાં કે અગાસીમાં પડ્યાં પડ્યાં આપણે તારા જોઈશું! અરે! ગણીશું!
- તને ઊંઘ આવશે ત્યારે તને સરસ મજાની વાર્તા કહીશ.
- સૂતાં પહેલા તું જ્યારે આંખ બંધ કરીને પ્રાર્થના કરીશને ત્યારે તારા વાળમાં હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં હું મને આવી સરસ ભેટ આપવા બદલ ભગવાનનો આભાર માનીશ.

અને હા, એ સમયે હું એવાં હજારો માતા-પિતા માટે પણ મારા ખરા અંતઃકરણથી પ્રાર્થના કરીશ જેમનાં બાળકો કાં તો ખોવાઈ ગયાં હોય અથવા તો એમનાથી દૂર થઈ ગયાં હોય. ઈશ્વરને એવા લાખો મા-બાપને હિંમત આપવાનું કહીશ કે જેમના બાળકો દવાખાનાના ખાટલા પર દર્દ થી પિડાય રહ્યા હોય. હું એવાં મા-બાપ માટે પણ પ્રાર્થના કરીશ કે જેમનાં બાળકોને મૃત્યુએ ધીનવી લીધાં હોય..

મારા સંતાન ! હું એ વખતે તને ખાસ્સી વાર સુધી ગળે વળગાડીને વહાલ કરીશ અને તું સૂઈ જાય પછી ભગવાનનો આભાર માનતાં એમની પાસે બીજું કંઈ પણ નહીં માંગું. બસ, એમને એટલું જ કહીશ કે એ મને તારી સાથે આવો એક દિવસ વધારે આપે! અને એ રોજ આપે!

— પુસ્તક : શબ્દની સુગંધ (ડૉ. આઈ.કે.વીજળીવાળા)

## VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

**શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.**

ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ

જુ.કે.જી. થી ઘો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

**વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.**

ગુજરાતી માધ્યમ

ઘો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

www.vasishthagensisschool.net