



પેરન્ટોગીજ

એક પગલું લાગણીશીલ પેરન્ટીંગ તરફ....

ચાલો, ઉદાસીને ઓળખીએ...

ઉદાસી એ એવી સ્થિતિ છે જ્યાં બાળકને અંદરથી ખાલી ખાલી લાગે, બોલવાનું કે રમવાનું મન ન થાય, આંખોમાં આંસુ આવે, મન શાંત પણ ભારે લાગે. આવી લાગણીને ઉદાસીની લાગણી કહેવાય છે.

► ઉદાસી ક્યારે થાય:

જ્યારે બાળકનું રમકડું તૂટી જાય, કોઈ વસ્તુ ગુમાવે, દુઃખદ ઘટના બને કે આપણી મનની ઇચ્છા પૂરી ન થાય ત્યારે મન ઉદાસ થાય છે.

► ઉદાહરણ: મિત્રો સાથે રમવાનું મન હતું પણ તે રમવા આવ્યો નહીં, બહાર જવાનું કહ્યું હોય પણ કેન્સલ થાય, મનપસંદ રમકડું મળશે એવી અપેક્ષા તૂટી જાય તો ઉદાસીની લાગણી થાય છે.

► ઉદાસીનું ઉકેલ: સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ આપવો.

ઉદાસી દૂર કરવા માટે આપણે વાત કરવી, ચિત્ર દોરવું, ગીત સાંભળવું, પ્રાર્થના કરવી, હસવું કે કંઈક મનપસંદ કામ કરવું જોઈએ.

"ઉદાસી થવી ખોટી નથી. એ બતાવે છે કે આપણને કંઈક ગમે છે, કોઈ આપણું ખાસ છે."

"ઉદાસી" સમજાવવા માટે વાર્તા: ચકલી અને ઉદાસી

એક નાની ચકલી હતી. તેને રોજ સવારે બગીચામાં ઉડવું અને ગીત ગાવું બહુ ગમતું. એક દિવસ વરસાદ આવ્યો. ચકલી ઉડી શકી નહીં, તેને બગીચામાં જવા મળ્યું નહીં. તેને અંદરથી ખાલી ખાલી લાગ્યું. ગીત ગાવાનું મન પણ ન થયું.

ચકલી વિચારવા લાગી - "આવું કેમ થઈ રહ્યું છે?" એ જ લાગણીનું નામ છે ઉદાસી.

પછી ચકલીની સખી ચકોર તેની પાસે આવી. બન્નેએ સાથે વાત કરી, રમ્યા અને વાર્તા કરી. થોડી વારમાં ચકલી ફરી ખુશ થઈ ગઈ.

જ્યારે આપણું મન ખુશ ન હોય, રમવાનું મન ન થાય, તેને ઉદાસી કહે છે. પરંતુ જો આપણે મિત્રો સાથે વાત કરીએ, ગીત ગાઈએ કે મમ્મી-પપ્પા સાથે વાત કરીએ, તો ઉદાસી ધીમે ધીમે દૂર થઈ જાય છે.

શ્રીરામના ઉદાસીના પ્રસંગો અને એમાંથી બહાર આવવાનો માર્ગ

1. વનમાં જવાનો પ્રસંગ

જુ ઉદાસી: જ્યારે માતા કેકેયીએ વનવાસ માગ્યો અને રામને

રાજમહેલ છોડવું પડ્યું, ત્યારે રામ, સીતાજી અને લક્ષ્મણજી બધાં ઉદાસ થયા.

જુ કઈ રીતે બહાર આવ્યા: રામે કહ્યું - "પિતાના વચનનું પાલન કરવું એ મારું કર્તવ્ય છે."

જુ પ્રેરણા : ક્યારેક આપણું મનપસંદ ન મળે, છતાં કર્તવ્ય અને સત્ય માટે ધીરજ રાખવી જરૂરી છે.

2. સીતાજીનું હરણ થવું

જુ ઉદાસી: સીતાજીનું રાવણે હરણ કર્યું ત્યારે રામ ખુબ વ્યાકુળ અને ઉદાસ થયા.

જુ કઈ રીતે બહાર આવ્યા: રામે હનુમાનજી, સુગ્રીવ જેવા મિત્રોને જોડ્યા અને આશા રાખી. ધીરજપૂર્વક શોધ શરૂ કરી.

જુ પ્રેરણા : જ્યારે કંઈક ગુમાવીએ ત્યારે મિત્રોની મદદ લેવી જોઈએ, આશા ગુમાવવી નહીં.

3. જટાયુનું મૃત્યુ

જુ ઉદાસી: જ્યારે જટાયુએ સીતામાતાને બચાવતા જીવ ગુમાવ્યો ત્યારે રામને ખુબ દુઃખ થયું.

જુ કઈ રીતે બહાર આવ્યા: રામે જટાયુને પોતાના પિતાજી સમાન સન્માન આપ્યું અને અંતિમવિધિ કરી.

જુ પ્રેરણા : ઉદાસી વખતે પણ પ્રેમ અને આદર વ્યક્ત કરવાથી મન હળવું બને છે.

4. યુદ્ધમાં લક્ષ્મણજીનું બેભાન થવું

જુ ઉદાસી: જ્યારે મેઘનાદે લક્ષ્મણને બેભાન કરી દીધા, રામ બહુ વ્યથિત થયા.

જુ કઈ રીતે બહાર આવ્યા: હનુમાનજી પર વિશ્વાસ રાખ્યો. સંજીવની લાવવાના ધૈર્યે ઉદાસીને આશામાં ફેરવી.

જુ પ્રેરણા : મુશ્કેલ સમયે વિશ્વાસ અને આશા રાખવી ખૂબ જરૂરી છે.

આપ્રસંગોનું મહત્વ

1. ઉદાસી જીવનનો ભાગ છે- શ્રીરામ જેવા મહાન પુરુષોને પણ ઉદાસી થાય છે. એટલે આપણે સમજવું જોઈએ કે ઉદાસી સ્વાભાવિક છે.
2. ધીરજ અને કર્તવ્ય-રામ હંમેશાં ધીરજથી કામ લે છે, કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં કર્તવ્ય છોડી નથી દેતા.
3. મિત્રતા અને સહયોગ - ઉદાસીમાંથી બહાર આવવા માટે મિત્રો, પરિવાર અને સહયોગ મહત્વપૂર્ણ છે.
4. આશા કદી ગુમાવવી નહીં- અતિ મુશ્કેલ સમયમાં પણ રામે હિંમત અને આશા રાખી.

આમ, ઉદાસી ખોટી નથી, પરંતુ તેમાંથી બહાર આવવાનો રસ્તો જ આપણને મહાન બનાવે છે.

ઘણીવાર આપણા જીવનમાં ઉદાસી લાવતી ઘટનાઓ બનતી હોય છે એ સમયે આપણે શું કરીએ છીએ એ સૌથી મહત્વનું છે. જેમકે,-

જ "ક્યારેક વરસાદને કારણે રમવા જઈ શકતા નથી. એ આપણા હાથમાં નથી."

જ "ક્યારેક મિત્ર સ્કૂલમાં ન આવે તો ઉદાસ થઈએ છીએ. પણ એ આપણા હાથમાં નથી." પરંતુ: અપણે શું કરવું તે આપણા હાથમાં છે. **આવા સમયે નીચે પ્રમાણે કરવું.**

1. સ્વીકારવું (Accept) - "હા, આ ઘટના બની છે."
2. શાંતિ રાખવી (Calm Down) - ઊંડો શ્વાસ લેવો, કોઈને કહો, મન હળવું કરો.
3. સકારાત્મક કામ કરવું (Positive Action) - પુસ્તક વાંચવું, ચિત્ર દોરવું, ગીત ગાવું, મિત્રો/મમ્મી-પપ્પા સાથે વાત કરવી.

જો બોલ કાદવમાં પડી જાય તો આપણે રડીને બેસી જઈએ છીએ? નહીં ને? આપણે બોલ સાફ કરીને ફરી રમવાનું શરૂ કરીએ છીએ. એવી જ રીતે ઉદાસી આવે ત્યારે પણ મન સાફ કરીને ફરી ખુશ થવું જોઈએ."

"ઘટનાઓ આપણા હાથમાં નથી, પણ આપણી પ્રતિક્રિયા (Response) આપણા હાથમાં છે. જે પોતાનું મન સંભાળી શકે, એ સાચો બહાદુર છે."

અણગમો સમજાવવાની સરળ રીત

"અણગમો" જેવી લાગણી પણ બાળકોના ભાવનાત્મક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકોને આ લાગણી સમજાવવી એટલે તેમને પોતાની પસંદ-નાપસંદ ઓળખવાની અને યોગ્ય રીતે પ્રતિભાવ આપવાની તાલીમ આપવી

"જ્યારે કોઈ વસ્તુ, ખાવાનું, અવાજ, કામ કે માણસ આપણને ગમતા નથી, તેની હાજરીથી મનમાં ચીડ ચડે કે તેનો અસ્વીકાર કરવાનું મન થાય તેને અણગમાની લાગણી કહેવામાં આવે છે."

દૈનિક ઉદાહરણો:

- જ "જ્યારે ખાવાનું ભાવતું ન હોય, ત્યારે આપણે અણગમો બતાવીએ છીએ."
- જ "કોઈ ઉંચા અવાજે બોલે ત્યારે મન ખટકે એ પણ અણગમો છે."
- જ "ક્યારેક ભાઈ રમકડું ખેંચે તો ગુસ્સો આવે એ પણ અણગમો છે."
- જ "કોઈ આપણી વસ્તુ વાપરે કે આપણી જગ્યા પર બેસે ત્યારે અણગમાની લાગણી થાય છે."

અણગમાનો ઉકેલ: સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ આપવો

1. અણગમો આવે ત્યારે રોકાવું: "થોડો શ્વાસ લો, શાંત થાવ."

2. વાત કરવી: "મમ્મી, મને આ વાતથી અણગમો થાય છે."

3. સકારાત્મક રીતે જણાવવું: "મને આ વસ્તુ ખાસ નથી ભાવતી, પણ હું ધીમે ધીમે પ્રયત્ન કરીશ."

"અણગમો" સમજાવવા માટે નાની વાર્તા: "દાદીના ભોજનની વાત"

દાદીએ લીલી ભાજી બનાવી. મીના બોલી - "હું નહીં ખાઉં, મને આ ભાજી ભાવતી નથી!" દાદી હસીને બોલ્યા - "ચાલ, એક નાનું બટકું ખાઈ ને જોઈ લે, પછી જો ન ગમે તો નહિ ખાતી અને સારું લાગે તો ખાજે." મીનાએ નાનું બટકું લીધું અને કહ્યું, "અરે! આ તો ખરેખર મજાની ભાજી બનાવી છે!"

શીખ: ક્યારેક અણગમો માત્ર અજાણતાનો હોય છે. નવો અનુભવ અજમાવી જોવો જોઈએ.

બાળકો માટે અણગમાનું મહત્વ:

- જ પોતાની પસંદ-નાપસંદ ઓળખી શકે
- જ "ના" કહેવાની સીમા શીખે
- જ સહાનુભૂતિ અને ધીરજ વિકસાવે
- જ વિચારવાની સમજ વધે - "શા માટે મને અણગમો થયો?"

અણગમાની પરિસ્થિતિ વખતે બાળકોએ શું કરવું જોઈએ

1. શાંતિ રાખવી

“જ્યારે મનમાં ચીડ કે ગુસ્સો આવે, ત્યારે તરત કાંઈ બોલવું કે કરવું નહીં.”

ઊંડો શ્વાસ લો... 1, 2, 3 ગણો.

મન શાંત થાય પછી વિચારો “મને ખરેખર શું ન ગમ્યું?”

શીખ: સૌ પ્રથમ મનને તરત પ્રતિક્રિયા માટે રોકતા શીખો.

2. વાત કરવી.

“મમ્મી/શિક્ષક, મને આ વાતથી અણગમો થાય છે.”

“મને આ રમકડાથી રમવાનું ગમતું નથી, શું બીજા રમકડાથી રમીએ?”

બાળકોને સમજાવો કે અણગમો ગુસ્સાથી નહીં, શબ્દોથી વ્યક્ત કરવો જોઈએ.

શીખ: જે મનમાં છે, એ શાંતિથી બોલવાથી સમાધાન મળે છે.

3. કારણ શોધવું

“મને કેમ અણગમો થયો?”

શું એ વસ્તુ ખરેખર ખરાબ છે કે ફક્ત મને ગમતી નથી.

બાળકોને વિચારતા શીખવો કે અણગમો ક્યારેક અજાણી કે નવી વસ્તુ માટે પણ હોય છે.

શીખ: વિચારવાથી સમજ વધે છે.

4. ધીરજ રાખવી અને અજમાવવું

“મને આ ખાવું ગમતું નથી, પણ હું એક વાર ચાખી જોઈશ.”

“આ રમત મને ગમતી નથી, પણ મિત્રો સાથે ટ્રાય કરી જોઈશ.”

શીખ: નવું અજમાવવાથી ક્યારેક અણગમો મિત્ર બની જાય છે.

5. બીજાનું માન રાખવું

“મને ન ગમે તો પણ બીજાને ગમી શકે છે એ વાત સ્વીકારવી.”

“આપણા અણગમાને કારણે અન્યને વેદના ન પહોંચાડવી.”

શીખ: સૌની પસંદ અલગ હોય, એ સ્વીકારવું એ પરિપક્વતા છે.

“અણગમો આવવો ખોટો નથી, પણ એ સમયે શાંત રહેવું, વાત કરવી અને સમજદારીથી વર્તવું એ જ સાચો બુદ્ધિનો માર્ગ છે.”

“ઉદાસી” અને “અણગમો” બંને લાગણી વચ્ચેનો ફરક

બાળકોને “ઉદાસી” અને “અણગમા” વચ્ચેના તફાવતની સમજૂતી ઉપરોક્ત માહિતી દ્વારા મળી ગઈ હશે. બંને લાગણીઓ એક જેવી લાગે છે, પણ તેમનું મૂળ અલગ છે.

“ઉદાસી મનને નરમ બનાવે છે, અણગમો મનને કઠોર બનાવે છે.”

બન્ને લાગણીઓ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ ઉદાસી સમયસર દૂર થાય તો તે આપણને શીખવે છે, અને અણગમો જો નિયંત્રણમાં રાખીએ, તો સમજણ વધે છે.

અહીં એક નાની અને રસપ્રદ વાર્તા આપી છે. જેના માધ્યમથી “ઉદાસી” અને “અણગમા” વચ્ચેનો તફાવત સરળતાથી સમજાશે

“મીના અને લીના - ઉદાસી કે અણગમો?”

દ્રશ્ય 1 – (ઉદાસી)

(શાળા પછી)

લીના : મીના, ચાલ આજે સાથે રમીએ!

મીના: (ધીમો અવાજે) નહી લીના, આજે રમવાનું મન નથી.

લીના: અરે કેમ?

મીના: મારી મનપસંદ પેન્સિલ ખોવાઈ ગઈ છે. મમ્મીએ આપી હતી...

લીના: ઓહ... એટલે તું ઉદાસ છે?

મીના: હા, મન ખાલી ખાલી લાગે છે.

શિક્ષિકા: (આવેછે) મીના, તું ઉદાસ છે કારણ કે તારી ગમતી વસ્તુ ખોવાઈ ગઈ છે. પણ જો આપણે વાત કરીએ કે મનગમતું કામ કરીએ તો ઉદાસી ધીમે ધીમે દૂર થાય છે

મીના: હા, હવે હું ચિત્ર દોરું છું, કદાચ મન હળવું થઈ જશે!

દ્રશ્ય 2 – (અણગમો)

બીજા દિવસે...

લીના: મીના, આજે હું નવું ફળ લાવી છું સાથે ખાઈએ.

મીના: ફળ જોઈને ના રે, મને આ ફળનો સ્વાદ જ ગમતો નથી.

અણગમો લાગે છે!

લીના: હા, એટલે આજે તું ઉદાસ નથી, પણ અણગમો થયો છે!

મીના: હા, સાચું કહું તો હું ખુશ છું, ફક્ત આ ફળ ભાવતું નથી એટલું જ!

શિક્ષિકા: જુઓ બાળકો,

જ્યારે કંઈ ગમે નહીં, તેને અણગમો કહે છે.

જ્યારે કંઈ દુઃખદ બને, તેને ઉદાસી કહે છે.

“ઉદાસી આવે ત્યારે મન નરમ બને છે, અણગમો આવે ત્યારે સમજદારીથી વર્તવું જોઈએ.

બંને લાગણીઓ આપણા મનના રંગ છે – બસ એમને ઓળખતા શીખો!”

અણગમો કે પ્રેમ

દરેક નાની છોકરી તેના મમ્મી-પપ્પાને ચાહતી હોય છે તે તો તમે જાણતા જ હશો. હું પણ મારા મમ્મી અને ડેડીને ચાહતી હતી. હું એ જાણીને સલામતી અનુભવતી કે તેઓ પણ મને અને મારી બહેનને ખૂબ જ ચાહતાં હતાં.

મને મારી મમ્મી હંમેશાં એક ખૂબ વિશિષ્ટ વ્યક્તિ લાગી છે. તે હસમુખી અને ચતુર છે અને હું જે કંઈ કરું તેમાં તેણે મને ટેકો આપ્યો છે. જ્યારે જ્યારે અમને શાળામાંથી પ્રોજેક્ટ આપવામાં આવતો ત્યારે ત્યારે તે મને તે માટે વિવિધ વિચારો આપતી અને જ્યારે હું તે પ્રોજેક્ટને વર્ગમાં રજૂ કરતી ત્યારે મારા શિક્ષકો મારા પર પ્રશંસાની ઝડી વરસાવતાં. હું થોડા જ સમયમાં એક સ્ટાર વિદ્યાર્થીની બની ગઈ. હું મારા હૃદયમાં જાણતી હતી કે આ બધું મારી મમ્મીના પ્રોત્સાહન અને માર્ગદર્શનને કારણે હતું કે જે મને આટલું સરસ કામ કરવામાં મદદ કરતાં. પપ્પા પણ અદ્ભુત છે, પરંતુ તેમણે લાંબો સમય કામ કરવું પડતું હોવાથી મમ્મી જ લગભગ બધો સમય અમારી નજીક હોય છે.

જેવી હું મોટી થઈ અને કિશોર અવસ્થામાં પ્રવેશી કે નિયમિત રીતે મારી મમ્મી સાથે દલીલોમાં ઊતરવા લાગી. બાથરૂમમાંથી બહાર આવતા મારે ખૂબ વાર લાગતી. જે તેને જરા પણ પસંદ નહોતું - અને તેના અવાજને હું મારા આઈપોડનો અવાજ વધારી દબાવી દેતી. અમારી દરરોજની દલીલો જોરદાર લડાઈમાં ફેરવાઈ જતી અને અવારનવાર અમારા બેમાંથી કોઈ એકના રડવા સાથે દિવસનો અંત આવતો અને હું મારા રૂમમાં રિસાઈને પુરાઈ રહેતી. શાળામાં પણ મારે સમસ્યાઓ ખડી થતી. મારી કેટલીક બહેનપણીઓ અન્ય છોકરીઓના જૂથમાં જતી રહી હતી અને મને એકલું એકલું લાગતું હતું. હું મારો બધો જ ગુસ્સો મારી મમ્મી પર ઉતારતી. તે જે કંઈ કરતી તેમાં મને તેનો વાંક દેખાતો અને તે જે કંઈ કહેતી તેને હું ઊલટું જ સમજતી. એવું થઈ ગયું હતું કે જાણે તે મારી એક નંબરની દુશ્મન હોય.

આવેગ-આવેશના મારા તે ઊભરાઓ બાદ મને કંઈક હાશનો અનુભવ થતો હોય, તેવું નહોતું. ઊલટાનું હું વધારે દુઃખ અનુભવતી હતી,

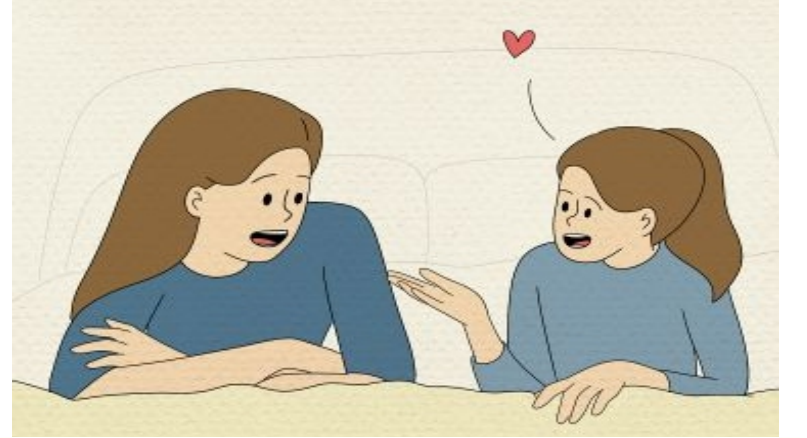
પરંતુ મારી વર્તણૂકને હું નિયંત્રણમાં નહોતી રાખી શકતી.

એક દિવસ હું મારી મમ્મી પર બરાબરની બગડી અને તેને ન કહેવાનું કહી નાખ્યું, જોકે મારા મનમાં તો હું જાણતી જ હતી કે હું જે કહી રહી હતી તે ઠીક નહોતું. મેં તેને આંસુ સારતી જોઈ તો પણ મેં મારો લવારો ચાલુ જ રાખ્યો. પછી હું ગુસ્સામાં ને ગુસ્સામાં શાળાએ જતી રહી.

શાળાએ પહોંચતાં મારા જાણવામાં આવ્યું કે એક ખૂબ મહત્વનો એસાઈન્મેન્ટ ઘરે રહી ગયો હતો. તેને જમા કરાવવાનો તે છેલ્લો દિવસ હતો. જો તે દિવસે તે જમા ન થયો તો મારે ગ્રેડ ગુમાવવો પડે અને તેને પરિણામે શિષ્યવૃત્તિ માટેની તક પણ ગુમાવવી પડે. મારા આ નુકસાનના વિચારોની યાતનામાં જ મેં મારો પ્રથમ તાસ પસાર કર્યો. ત્યાં તો શાળાની રિસેપ્શનિસ્ટ વર્ગમાં પ્રવેશી અને મારી વર્ગશિક્ષકાને એક પેકેટ આપ્યું. તેણે તે જોયું અને મારો એસાઈન્મેન્ટ ઘરેથી આવી પહોંચ્યો છે તેમ કહ્યું અને એ પણ કહ્યું કે સાથે મારા પર એક ચિઠ્ઠી પણ આવી છે. મેં ચિઠ્ઠી વાંચી. તેમાં માત્ર એટલું જ લખ્યું હતું કે 'હું તને ચાહતી જ રહીશ "મોમ."

રાહ જોતાં અને ઘરે પહોંચતાં માંડ માંડ બે વાગ્યા. મારી મમ્મીને જોતાં જ હું એક પણ શબ્દ બોલ્યા વિના તેને વળગી પડી. તેણે મને તેની બાથમાં જકડી લીધી. આગળ કંઈ જ કહેવાની જરૂર નહોતી રહી.

દિવિશા મહેતા



VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.

ગુજરાતી માધ્યમ / હિન્દી માધ્યમ

નર્સરી થી ધો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

VISIT US : vasishtha.net

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.

ગુજરાતી માધ્યમ

૪ થી ધો. ૧૨ સાયન્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

Visit us : vasishthagenesisschool.net

વસિષ્ઠ ગ્રૂપ ઓફ સ્કૂલ

પેન્ટોગોન

૦૪

વર્ષ : ૩ | સળંગ અંક : ૨૩ | કિસેમ્બર - ૨૦૨૫ / જાન્યુઆરી - ૨૦૨૬