" એક પગલું પ્રગતિશીલ પેરન્ટીંગ તરફ..."

પેરન્ટોલોજી

વર્ષ ૪ | સળંગ અંક : ૨૭ | સ્પ્ટેમ્બર - ૨૦૨૬

બાળઉછેર દરમિયાન અપનાવવા જેવી એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ

દુનિયાનાં દરેક માતા-પિતા એમનાં બાળકો પર ગુસ્સે થાય છે અને ક્યારેક હાથ પણ ઉપાડે છે. એ પછી બાળકની ભણવાની બાબત હોય, જમવાની હોય કે પછી એનાં અન્ય બાળકો સાથેનાં વાણી, વર્તન અને વ્યવહારની હોય. ક્યારેક તો એવી પરિસ્થિતિ આવી જ જાય છે જેમાં મા-બાપના મગજનો પારો સાતમા આસમાને પહોંચે છે! ત્યારે બાળક પણ ગુસ્સો કરે છે; વસ્તુઓ પછાડે છે, રડે છે અને બંને વચ્ચેના સંબંધમાં એ સમય પૂરતી એક ખાલી જગ્યા ઊભી થાય છે! આવું એટલા માટે થાય કે આપણે માણસ છીએ અને કોઈપણ માણસ પરફેક્ટ નથી.

જો તમે વાલી હશો તો આ વાત બરાબર સમજી શકશો. આ વાત માત્ર માતા-પિતા અને બાળકોના સંબંધોને લાગુ પડે છે એવું નથી પરંતુ કોઈપણ સંબંધમાં લાગુ પડે છે.

તો શું કરવું? બેકી કેનેડી નામના ક્લિનિકલ સાઇકોલૉજિસ્ટ અનેક સંશોધનોને આધારે એક સુંદર મજાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ શીખવે છે, જે આપણને સૌને ખૂબ ઉપયોગી થઈ શકે એમ છે. આ પદ્ધતિનું નામ છે 'રિપેરિંગ' અર્થાત્ જે ક્ષણથી પરિસ્થિતિ વણસી હોય એ ક્ષણમાં પાછા જઈને એને રિપેર કરવી. ઉદાહરણ તરીકે, નોકરીએથી થાકીને આવેલી મમ્મીએ પ્રેમથી એક નવી વાનગી બનાવી હોય અને ભોજન દરમિયાન બાળક એ જ વાનગી જમવાની ના પાડે અને પછી મમ્મીને ગુસ્સો આવે. બાળક પણ ગુસ્સો કરીને જમ્યા વગર રિસાઈને રૂમમાં જતું રહે છે. મમ્મી હજુ પણ ગુસ્સે જ છે અને ધીમે ધીમે ઘરના અન્ય સભ્યો પર પણ એ ગુસ્સો નીકળે છે. આ મનોવિજ્ઞાની કહે છે કે આવી પરિસ્થિતિને ઊભી થતાં કદાચ આપણે ન અટકાવી શકીએ, કારણ કે આપણે સૌ આખરે તો માણસ છીએ એટલે થાક લાગે, ગુસ્સો આવે. રિસાઈ જવાનું મન થાય, હતાશ થઈએ. વગેરે. પરંતુ એક બાબત આપણે ચોક્કસ કરી શકીએ અને એ છે રિપેરિંગ.

કેવી રીતે? રિસાયેલા બાળક પાસે જઈને મમ્મી પોતે કરેલા ગુસ્સાની માફી માંગીને એક સંવાદ ઊભો કરે. આને સાદી ભાષામાં આપણે એમ કહીએ છીએ કે 'જ્યાંથી સડ્યું હોય, ત્યાંથી કાપવું.' અર્થાત્ ગુસ્સાની તીવ્રતા આપણા મુખમાં ખૂબ જ ઝેરી શબ્દો મૂકે છે. આપણી દેહાકૃતિ પણ એવી બિહામણી બની જાય છે કે બાળકના ચિત્ત ઉપર લાંબા સમય સુધી એની ઘાટ્ટી છાંપ રહે છે. પરંતુ જ્યારે તમે રિપેર કરવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે બંને પક્ષે સાજા થવાનું શરૂ થાય છે. બંને વચ્ચે જે અણગમતી સ્થિતિ ઊભી થયેલી તેના ઉપર પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સારપ અને પોતીકાપણાંનો મલમ લાગે છે.

જો આવું ન થાય તો ઘણાં વાલીઓમાં એવી શંકાઓ ઊભી થાય છે કે તેઓમાં જ કંઈક વાંધો છે. આ સેલ્ફ-ડાઉટની સ્થિતિ ભવિષ્યમાં નવા પ્રશ્નો જન્માવે છે. સંબંધોમાં ગુસ્સાની અને એકબીજાનો દોષ કાઢવાની બાબતો સહજ છે એટલે જ્યારે જ્યારે આવી ઘટનાઓ ઘટે છે ત્યારે ત્યારે બંને પક્ષે ખૂબ નકારાત્મક ભાવો જન્મે છે. એટલે આવી પરિસ્થિતિ આવ્યા બાદ – એટલે કે રાડારાડી થઈ ગયા બાદ સૌથી મહત્ત્વની બાબત એ છે કે આપણે સામે ચાલીને એ પ્રકરણને એક સુખદ અંત આપીએ. નહીંતર જેમ જેમ આવી ઘટનાઓ ઘટતી જાય એમ એમ સંબંધના ઈતિહાસમાં ઉઝરડા વધતા જાય. આ ઉઝરડા એ સંબંધને જેટલી હાનિ પહોંચાડે છે એના કરતાં અનેકગણી વધુ હાનિ જે - તે બાળકના પોતાના મન પર થાય છે. પછી એ બાળકનું મન બધા જ સંબંધને આવી જ રીતે જોતું થઈ જાય અને એને એમ લાગવા લાગે કે મને જે લોકો ગમે છે એ જ મારા ઉપર ગુસ્સો કરે છે અને એ લોકોને હું નથી ગમતો અથવા હું નથી ગમતી. આવાં બાળકો આગળ જતાં એટલે પુખ્ત વયે નવા સંબંધો બાંધવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે અને જ્યારે કોઈ સમસ્યા આવે ત્યારે પેલા બાળપણના ઉઝરડા તાજા થાય છે એ પછી પોતાને જ દોષ દેવાની બીમારીમાં સરી પડે છે.

આપણને સૌને એવી જ વાતો સાંભળવાનું મન થાય છે કે જેનો અંત સુખદ હોય જેમાં છેલ્લે એમ કહેવામાં આવે કે પછી, ખાધું પીધું ને રાજ કર્યું... !" એવી દરેક પરિસ્થિતિ કે જેમાં બાળક સાથે તકરાર ઊભી થાય એને આવો સુખદ અંત અપવો એટલે 'રિપેર' કરવું. આનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે અણગમતી ઘટનાઓ ભલે મગજમાંથી ભૂંસાઈ નહીં પણ એ ઘટનાનો અંત જે રીતે આવેલો એ યાદ કરીને આપણે એ ઘટનાની આસપાસ રહેલી નકારાત્મકતાને બદલે હકારાત્મક બાબતોનો માનસિક અનુભવ કરવા લાગીએ છીએ. આ હકારાત્મક ભાવ આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. રિપેર કરવાથી ગાડી ફરી ચાલવા લાગે છે! ચાલો, સંબંધોમાં રિપેરિંગ કેવી રીતે કરી શકાય, એ શીખીએ...

રિપેરિંગનું પ્રથમ સોપાન એ છે કે આપણે પોતાની જાતથી શરૂઆત કરીએ.: અન્યના ભાવોને રિપેર કરતાં પહેલાં જે-તે પરિસ્થિતિમાં આપણને જે ગુસ્સો આવેલો એનાં મૂળ શોધીને પોતાની જાતે સાંત્વના આપીએ. આવું કરવા માટે તમે છો અને તમે જે વર્તન કર્યું એ બંનેને છૂટા પાડવા જરૂરી છે. એટલે કે હમણાં જ મેં મારા બાળક પર જે ગુસ્સો કર્યો તે ઘટના અને હું જે છું એ બંને તદ્દન જુદી બાબતો છે. આમ કરવાથી સ્વ-દોષની ભાવના જન્મતી નથી.

બીજું સોપાન એ છે કે બાળકની પાસે જઈને એને મનાવવું : મનાવવાનો કોઈ ચોક્કસ ઢાંચો નથી. આમ છતાં ત્રણ બાબતો કરી શકાય: 1. જે ઘટના ઘટી એની વાત થાય, 2. વાલી ભૂલનો સ્વીકાર કરે અને 3. ભવિષ્યમાં આવી ભૂલ નહીં થાય એની ખાતરી વાલી આપે. બાળકને એ અહેસાસ થવા દઈએ કે એ ઘટનામાં એનો કોઈ દોષ નહોતો. આમાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત એ કે છે જ્યારે પણ વાલી સંબંધને રિપેર કરવા માટે જાય છે ત્યારે એણે કોઈપણ સંજોગોમાં બાળકને દોષ દેવાનો નથી. જેમ કે, એને એમ નથી કહેવાનું કે તારા માટે આટલી મહેનત કરીને બનાવ્યું હોય તો તારે જમી લેવું જોઈએ ને! તું જમે નહીં તો હું ગુસ્સે જ થાઉં ને! અથવા આપણે એને એમ કહીએ કે તને આ બધું મળે છે ને એની તને કદર નથી. ના, આમ નહીં.

જો વાલી બાળક સાથેના વ્યવહારો 'રિપેર' કરવા લાગે તો એના લાંબાગાળે ખૂબ સારાં પરિણામો આવી શકે, જેમ કે બાળક વારંવાર પોતાના વાલીને નાની-મોટી ઘટનાઓ દરમિયાન માફી માંગતા અનુભવ્યા હોય અને સંબંધ વધુ સારો થાય એ માટે મહેનત કરતાં હોય એટલે એ પણ ભવિષ્યમાં પોતાના અંગત જીવનમાં આ રિપેર ફિલોસોફી શીખી જશે અને અપનાવશે.

કોઈપણ વાલીને એમ લાગે કે મારાં બાળકો તો હવે મોટાં થઈ ગયાં છે; શું એના ઉપર આ રિપૅર સિદ્ધાંત લાગુ પડે? આપણે અગાઉ પણ કહ્યું છે કે આ માત્ર માતા-પિતા અને બાળકોના સંબંધો પૂરતું જ સીમિત નથી. તમારાં બાળકો કોઈપણ ઉંમરનાં હોય એને આ લાગુ પાડી જ શકાય.

ખરેખર તો આ તમારા પોતાના પર પણ લાગુ પાડવાની વાત છે. આપણે એક જ બાબત દિલથી યાદ રાખવાની જરૂર છે કે આખરે બાળક મારા કરતાં નાનું છે એટલે એની સાથેના વ્યવહારમાં મારે જ રિપૅરિંગ કરવાનું છે! તમે તમારું બાળપણ યાદ કરો અને વિચારો કે તમારાં માતા-પિતા આજે તમને તમારા બાળપણની એવી ઘટનાઓને યાદ કરાવીને માફી માંગે અને તમને સાંત્વન પૂરું પાડે તો તમને કેવું સારું લાગે!

ટૂંકમાં આ TED Talk ત્રણ બાબતો પર ફોકસ કરે છે:

દરેક વાલીને બાળક પર ક્યારેક તો ગુસ્સો આવે જ, કારણ કે કોઈ માતા-પિતા પરફેક્ટ નથી હોતા.

ગુસ્સા પછીની પ્રક્રિયાને 'રિપૅર' કરવા માટે 1. જે ઘટના બની એની વાત થાય, 2. વાલી ભૂલનો સ્વીકાર કરે અને 3. ભવિષ્યમાં આવી ભૂલ નહીં થાય વાલી એની ખાતરી આપે.

ભવિષ્યમાં બાળકોનું ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને તેઓ પોતાના જીવનમાં દરેક સંબંધને સૌહાર્દપૂર્ણ નિભાવે એ માટે રિપૅરનો સિદ્ધાંત ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

પુસ્તક : ચપટીક અજવાળું
(વિશાલ ભાદાણી)

એક મહાન ફિલોસોફરના પિતાએ મરતી વખતે આપેલી સલાહ

ગુર્જયેફના બાળપણ દરમિયાન એમના જીવનમાં બનેલો એક સત્ય પ્રસંગ ખૂબ પ્રેરણાદાયી છે. ગુર્જયેફના પિતા ડેથ બેડ પર હતા. તેઓ તેમના છેલ્લા શ્વાસ લઈ રહ્યા હતા. આ સમયે તેમણે પોતાના દીકરાને આપેલી સલાહ અમૂલ્ય છે. મૃત્યુની સાવ નજીક પહોંચી ગયેલા કોઈ માણસમાં આટલી બધી ઇનસાઇટ હોય, એ હકીકત જ નવાઈ પમાડે તેવી છે.

એ સમયે ગુર્જયેફની ઉંમર નવ વર્ષની હતી. એમના પિતાએ કહ્યું, 'હું જે કહેવા જઈ રહ્યો છું, એ વાત તને અત્યારે નહીં સમજાય, કારણ કે તું બહુ નાનો છે. પણ એ વાત મારે તને અત્યારે જ કહેવી પડશે. મારી પાસે સમય નથી અને તારી પાસે ખૂબ બધો સમય છે. એટલે મારી વાત ફક્ત ધ્યાનથી સાંભળીને યાદ રાખી લે. અત્યારે સમજવાનો પ્રયત્ન ન કરતો. ફક્ત યાદ રાખજે. તું મોટો અને પરિપક્વ થઈ જા, પછી મેં કહેલી વાત પર વિચાર કરજે. એ વાત તને ત્યારે સમજાશે. પણ બેટા, આ વાત ભૂલતો નહીં. મારે તને બહુ સાદી અને સરળ વાત કહેવાની છે.'

પોતે કહેલું વાક્ય તેમણે ગુર્જયેફને ત્રણ વાર રિપીટ કરવાનું કહ્યું, જેથી એને એ વાક્ય યાદ રહી જાય. તેમણે કહ્યું. "બેટા, તને વારસામાં આપવા માટે આ સલાહ સિવાય બીજું કશું જ મારી પાસે નથી. મને માફ કરી દેજે."

નવ વર્ષના ગુર્જયેફને એમના પિતાએ આપેલી સલાહ આપણે પણ આજીવન યાદ રાખવા જેવી છે. મૃત્યુની સાવ થોડી ક્ષણો પહેલા એમના પિતાએ આપેલી ગોલ્ડન ઍડવાઇઝ આ પ્રમાણે હતી.

'બેટા, યાદ રાખજે! જો કોઈ વ્યક્તિ તને ગુસ્સો અપાવે. એને ફક્ત એટલું જ કહેજે કે હું ચોવીસ કલાક પછી તમારી સાથે વાત કરીશ. એ ચોવીસ કલાક તારે ફક્ત રાહ જોવાની છે. ચોવીસ કલાક પછી તને જે યોગ્ય લાગે એ કરજે.'

દેખીતી રીતે આ બહુ વિચિત્ર સલાહ હતી, પણ આ વિચિત્ર સલાહે ગુર્જયેફનું આખું જીવન બદલી નાખ્યું.

આ સાદી અને સરળ લાગતી સલાહ પાછળ એક ગૂઢ મનોવિજ્ઞાન અને ન્યુરો-સાયન્સ રહેલું છે. એના ઊંડાણમાં અત્યારે નહીં પડીએ. એ ચર્ચા ફરી ક્યારેક. પણ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે ચોવીસ કલાકમાં એવું તો શું જાદુ થવાનું છે?

જવાબ છે કે એ ચોવીસ કલાકમાં ક્રોધને કારણે આપણી અંદર ઉત્પન્ન થયેલા ક્ષણિક આવેગો શાંત પડી જાય છે અને આપણો મૂળ સ્વભાવ સપાટી પર આવે છે. આપણે પરિસ્થિતિને વધારે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ. આપણી પોતાની જાત અને સામેવાળી વ્યક્તિ (કે જેણે આપણને ગુસ્સે કર્યા છે) વચ્ચે એક અંતર બનાવી શકીએ છીએ. અને માટે એ વ્યક્તિ અને પરિસ્થિતિની ઉપર જઈને અને તેનાથી પર થઈને આપણે આપણું વર્તન નક્કી કરી શકીએ છીએ.

ગાંધીજી પણ આવી જ એક ટેક્નિકના હિમાયતી હતા. ગાંધીજી એવું કહેતા કે તમને જ્યારે કોઈના પર ખૂબ ગુસ્સો આવે ત્યારે એક ગ્લાસ પાણી પી જાવ, એકથી દસની ગણતરી ઊંધેથી કરી લો અને એક ઊંડો શ્વાસ લીધા પછી જવાબ આપો.

આવું કરવા પાછળ મનોવિજ્ઞાન રહેલું છે. ગુસ્સો આવે ત્યારે આપણે સમજી કે વિચારી શકવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેસીએ છીએ અને એ ક્ષણિક આવેગમાં આપણે કશુંક એવું કહી કે કરી નાખીએ છીએ, જેનો પસ્તાવો આપણને આજીવન રહ્યા કરે છે. ગુસ્સામાં આવી જઈને કાંઈ પણ રિએક્ટ કરતા પહેલા, જ્યારે પણ આપણે આપણી જાતને થોડો સમય આપીએ છીએ ત્યારે આપણે 'ઑટો-પાઇલટ મોડ'માંથી બહાર આવીને પરિસ્થિતિને વધારે સારી રીતે મૂલવી શકીએ છીએ.

પરિણામ એવું આવે છે કે જે વ્યક્તિ પર આપણને ગુસ્સો આવેલો, એ ગુસ્સો ધીમે ધીમે કરુણામાં ફેરવાઈ જાય છે. આપણને એ વ્યક્તિની વૃત્તિ અને સ્વભાવ માટે દયા આવવા લાગે છે. એમને સજા આપવાને બદલે. એમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવાનું

મન થાય છે. એમને માફ કરી દેવાની ઇચ્છા થાય છે. આ ચોવીસ કલાક દરમિયાન આપણી અંદર જન્મેલી આ દયા, કરુણા કે સહાનુભૂતિનો ફાયદો સામેવાળી વ્યક્તિ કરતા આપણને વધારે થાય છે.

ગૌતમ બુદ્ધએ કહ્યું છે. 'કમ્પેશન ઇઝ ધ વર્ડ.' ખુશ થવાનો એક જ રસ્તો છે, કરુણા. તેઓ કહેતા કે તમારે બીજાને ખુશ કરવા છે? તો એમના પ્રત્યે કરુણા રાખો. તમારે પોતાને ખુશ રહેવું છે? તો પણ એમના પ્રત્યે જ કરુણા રાખો.

કોઇ પણ પરિસ્થિતિમાં રિએક્ટ ન કરવાની પસંદગી આપણી પાસે જ રહેલી છે. પણ આપણે 'ઑટો—પાઇલટ મોડમાં હોવાથી આપણે દરેક પરિસ્થિતિમાં રિએક્ટ કરવા માટે ઑબ્સેસ્ડ થઇ જઇએ છીએ. એનો અર્થ એ થયો કે કોઇ પણ વ્યક્તિ ઇચ્છે ત્યારે આપણી શાંતિ ભંગ કરી શકે છે. આપણને ઉશ્કેરવા બહુ સહેલા છે. ઉશ્કેરાઇ જવા માટે એક મિનિટનો પણ સમય નથી લાગતો.

જો આપણી અંદર રહેલા શાંત પાણીમાં કોઇ વ્યક્તિ નાની નાની કાંકરીઓ ફેંકીને પણ વમળ ઊભા કરી શકે, તો એ પરિસ્થિતિ આપણા સ્વાસ્થ્ય અને લક્ષ્ય બંને માટે અનિચ્છનીય છે. આપણા નિર્ધારિત લક્ષ્ય તરફ ચાલતા જતા હોઇએ ત્યારે રસ્તામાં ભસતાં દરેક કૂતરા સામે પથ્થર મારવા અટકી જઇએ તો આપણે ક્યારેય આપણી મંજિલ સુધી પહોંચી નહીં શકીએ.

જે કોઇ વ્યક્તિ સામે આપણે 'રિએક્ટ' કરીએ છીએ, આપણા રિએક્શન દ્વારા એ વ્યક્તિને આપણે ઊર્જા આપીએ છીએ. રિએક્ટ કરવાથી એ વ્યક્તિને પ્રોત્સાહન મળે છે. આપણને ડિસ્ટર્બ કરવાનો એનો હેતુ બર આવે છે. આપણે શું કામ કોઇને એટલો પાવર અને મહત્ત્વ આપવું જોઇએ? એ વાત હંમેશાં યાદ રાખવી રહી કે આપણી પ્રતિક્રિયા 'મૂલ્યવાન' છે. આપણને ગુસ્સે કે ડિસ્ટર્બ કરી શકે એવો પ્રિવિલેજ આપણે કોઇને આપવાનો નથી.

ગુર્જયેફના પિતાએ આપેલી આ સલાહ હંમેશાં યાદ રાખીએ. ચોવીસ કલાક રાહ જોઇએ. પછી આપણને જે યોગ્ય લાગે એ કરીએ." મોટે ભાગે આ ચોવીસ કલાકમાં આપણી સમજણ ઘણીખરી સ્પષ્ટ થઇ ગઇ હોય છે. ગુસ્સો ન કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે ગુસ્સો પોસ્ટ-પોન કરી દેવો. આપણા દરેકનો મૂળભૂત સ્વભાવ ક્રોધ નથી, કરુણા છે. ક્રોધ ક્ષણિક આવેગ છે. કરુણા આપણો સ્થાયી ભાવ છે. એ જ આપણી પ્રકૃતિ છે.

પુસ્તક : પરમાત્માના પેરેન્ટિંગ પત્રો

(ડૉ. નિમિત્ત ઓઝા)

પ્રશંસાનો જાદુ

કોઇ બગીચામાં જઇએ અને વૃક્ષો અને છોડવાઓને ધ્યાનથી જોઇએ તો તરત ખ્યાલ આવી જાય છે, કે કયા છોડવાઓ અને વૃક્ષો પ્રત્યે ધ્યાન નથી અપાયું, એમની કાળજી નથી લેવાઇ તેથી તેમનો વિકાસ રૂંધાઇ ગયો છે. આ આપણે સમજીએ તો સંબંધોનું રહસ્ય સમજવામાં આપણને વાર નહીં લાગે. કયા સંબંધો વિકસે, કયા જળવાઇ રહે અને કયાનું પૂર્ણવિરામ આવે- એનો આપણને ખ્યાલ આવી જાય છે.

બગીચાની દેખભાળ કરનારો માળી જે છોડવાનું કાળજીથી જતન કરે છે તે ફૂલે-ફળે છે. જે છોડવાઓ પ્રત્યે એ ધ્યાન નથી આપતો, તેનામાં રસ નથી લેતો તેનો વિકાસ રૂંધાઇ જાય છે. વૃક્ષો—છોડવાઓ સપ્રમાણ રીતે વધે એ માટે એ જરૂરી સાધનો ઉપયોગમાં લે છે. એને ક્યારે પાણી પાવું એ ક્રમ માળી જાળવે છે. ક્યારે ખાતર નાખવું એની એને ખબર હોય છે. આ વાત સંબંધોને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. જે સંબંધોનું આપણે ધ્યાનથી જતન કરીએ છીએ એ વિકસે છે. જેનું નથી કરતા તેનો વિકાસ અટકી જાય છે. બાળકો અને મા—બાપ—વાલીઓના સંબંધનું પણ એવું જ. એ સંબંધ અર્થપૂર્ણ અને ફળદાયી બને એ વિશે આપણે તબક્કાવાર વિચારીએ.

પહેલું પગથિયું: ધ્યાન અને અવગણના

બાળકોનો ઉત્સાહ વધારવા તેમની પ્રશંસા જરૂરી બને છે. પણ એની સાથે એ શું કરી રહ્યાં છે એનું ધ્યાનથી નિરીક્ષણ કરવું પડે. પણ એની તરફ ધ્યાન આપવાનો અર્થ એ નથી કે ચોકીદારની જેમ એની સાથે રહીને એનું નિરીક્ષણ કરવું જોઇએ. એના દૈનિક જીવનક્રમની નાનીમોટી હિલચાલનો આપણને ખ્યાલ હોવો જ જોઇએ. પણ પાછો એમને એનો ખ્યાલ ન આવે એટલી સાવધતા રાખવી જોઇએ. આ પ્રમાણે આપણે એનું નિરીક્ષણ કરીશું તો બાળકો ક્યાં ભૂલ કરે છે એ આપણે જોઇ શકીશું. હા, કેટલીક બાબતો જતી કરવી જોઇએ તો કેટલીકને ધ્યાનમાં લેવી જ જોઇએ.

બીજું પગથિયું: યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રામાં પ્રશંસા

ક્યારેક આપણે ત્યાં મહેમાનો આવે છે, ત્યારે બાળકો અમુક રીતે વર્તે છે-એ આપણે જોતાં હોઇએ છીએ. જ્યારે યજમાન, મહેમાન સાથે વાત કરવામાં મશગૂલ હોય છે અને બાળકોની તરફ ધ્યાન નથી આપતા એ સંજોગોમાં આપણું ધ્યાન દોરવા બાળકો જાતજાતનાં નખરાં કરે છે. ધ્યાન ખેંચવા માટે તે કોઇ ને કોઇ બહાનું શોધી કાઢે છે. એવી પરિસ્થિતિ સર્જે છે કે આપણે એમની તરફ ધ્યાન આપવું જ પડે.

પ્રત્યેક બાળક ઇચ્છે છે કે ઘરના માણસો એના પ્રત્યે ધ્યાન આપે, જ્યારે પણ એ કંઇ સારું કામ કરે તો તરત તેની પ્રશંસા કરે. એની નાની નાની સફળતાઓનાં વખાણ એ જ વખતે કરવામાં આવે એ બહુ જરૂરી છે, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રામાં પ્રશંસા" એ બીજું મહત્ત્વનું પગથિયું છે. બાળક જ્યારે પણ અને જે પણ સારું કરે તે વખતે એને બિરદાવવું જોઇએ. એ જ રીતે મા—બાપ કે વાલીઓ ક્યારેક કોઇ સિદ્ધિ મેળવે એ પણ બાળકના ધ્યાનમાં લાવવું જોઇએ.

ઘણા વાલીઓ કહેતા હોય છે કે અમારાં બાળકો એવું કોઇ કામ ભાગ્યે જ કરે છે, જે વખાણવાલાયક હોય. એ લોકોને કહેવાનું કે તમે તેમને સારું કામ કરવા પ્રેરી શકો. તે માટે તેમનું માર્ગદર્શન કરવું જોઇએ. હા, પણ પ્રશંસા કરવી, એનો અર્થ એ નથી કે એના ખોટાં ખોટાં વખાણ કરવા. એનાથી તેઓ એવી અપેક્ષા રાખવા લાગે છે, અને વખત જતાં તેમનામાં ઘમંડ પ્રવેશે છે. બીજું કે વખાણ કે પ્રશંસા માત્ર શબ્દોમાં જ કરાય એવું પણ નથી. તમે એમની પીઠ થાબડો, તાળીઓ પાડો કે પછી તમારા મોઢા પર પ્રસન્નતાનો ભાવ જાગે: પણ શરત એટલી જ કે આ બધું એના વખતે જ થવું જોઇએ, જ્યારે ઘટના ઘટી હોય તે જ વખતે. પછી એ વાત પૂરી થઇ જાય છેઃ ક્રિકેટના મેદાનમાં મૅચ દરમિયાન કોઇ બેટ્સમૅન ચોગ્ગો કે છગ્ગો લગાવે કે પછી કોઇ બૉલર વિકેટ લે, ત્યારે જ પ્રેક્ષકો તાળીઓ પાડે છે બીજું કે બાળકોની પ્રશંસા એ જે બનાવ બન્યો હોય ત્યારે જ કરાય. વળી તેમાં અતિશયોક્તિ નહીં કરાય. ઘણાં માબાપ બાળકની નાની સિદ્ધિની વાત વારંવાર કહેતાં ફરે તો એ બરાબર ન કહેવાય. યોગ્ય સમયે. યોગ્ય માત્રામાં પ્રશંસા' કરાય એ જ યોગ્ય કહેવાય.

ત્રીજું પગથિયું: કાર્યસીમાનો વિસ્તાર

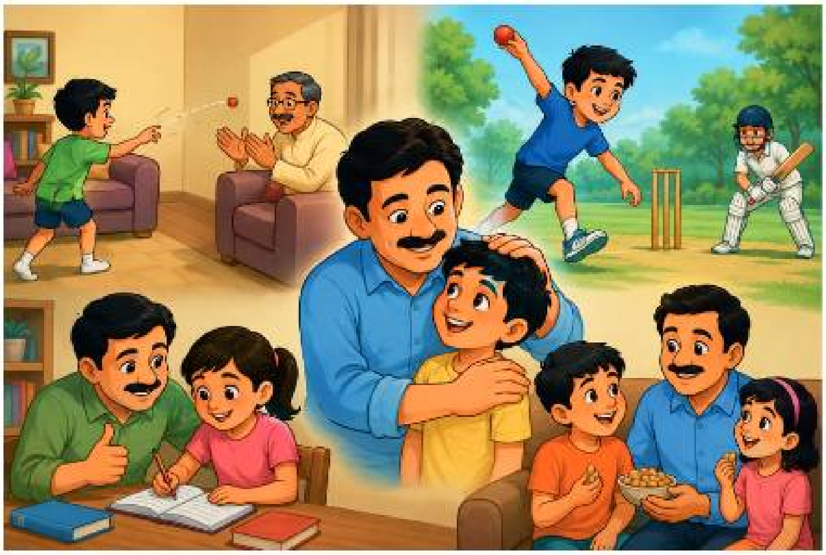
બાળકે જે પણ ક્ષેત્રમાં જે પણ સિદ્ધિ મેળવી હોય તે પછી એનાથી આગળ વધવા માટે એને પ્રોત્સાહિત કરવાની જવાબદારી મા-બાપની છે. બાળકને ખબર પડવી જોઇએ કે અહીં જ અટકવાનું નથીઃ પ્રશંસાનો હેતુ ત્યારે જ સિદ્ધ થાય જ્યારે તે આગળ વધવા પ્રેરાય. બીજા પગથિયાનો ઉદ્દેશ્ય ત્યારે જ સિદ્ધ થયેલો ગણાય.

એક છોકરો ઘરમાં બૉલથી રમતો હતો. બૉલ આડોઅવળો ગમે ત્યાં જાય, કંઇ

તૂટે-ફૂટે એ બાબતથી ઘરના માણસો ચિંતિત હતા. એવી પરિસ્થિતિમાં છોકરાના દાદાજીએ રસ્તો શોધી કાઢ્યો... ઘરમાં બે સોફાની વચ્ચે થોડીક જગ્યા ખાલી હતી દાદાજીએ બાળકને સામેની દીવાલ પાસે ઊભો રાખી કહ્યું કે, "તું ત્યાંથી બૉલ ફેંક, જો તારા બૉલ આ ખાલી જગ્યાની દીવાલને લાગે તો તને એક પૉઇન્ટ મળે. જોઇએ તને કેટલા પોઇન્ટ મળે છે!"

આ રીતે એ છોકરાને રમવાની સાથે એક ઉદ્દેશ્ય મળ્યો. તેણે સામેથી બોલને પોતાના ગોલ પર નાંખવાનું શરૂ કર્યું. જેવો બોલ બે સોફાની વચ્ચેની દીવાલ પર પડતો તેવા જ તેના દાદા તેને તાળી પાડીને વધાવતા. અને જો એ બૉલ આડોઅવળો જતો તો બોલતા "ફિતુસ". આ રીતે તેણે વીસ બૉલ નાંખ્યા અને પાંચ પોઇન્ટ બનાવ્યા એટલે દાદાએ તેને વિજેતા જાહેર કર્યો. છોકરો નાચતો નાચતો આખા ઘરમાં ફરીને બધાને કહી વળ્યો, "હું જીતી ગયો, હું જીતી ગયો!"

આ ક્રમ થોડા દિવસ ચાલ્યો. પછી દાદાજી તેને નીચે મેદાનમાં લઇ ગયા અને સામેના એક ઝાડને લક્ષ્ય બનાવી બૉલ ફેંકવાનું કહ્યું. ઝાડ થોડુંક દૂર હતું તો પણ છોકરો પ્રયત્ન કરીને ઝાડના થડ સાથે બૉલને ભટકાવવામાં સફળ થયો. આમ ધીમે ધીમે તે આગળ વધતો ગયો. ક્રિકેટ રમતો થયો. સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવા લાગ્યો. આમ યોગ્ય સમયે પ્રશંસા કરવાને લીધે છોકરો રમતમાં ભાગ લેતો થયો. તેણે સ્કૂલ અને કૉલેજની ક્રિકેટ ટીમમાં પણ પોતાનું સ્થાન નિશ્ચિત કર્યું.



શરૂઆતમાં કોઇને પણ લાગે કે આ લક્ષ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત થશે? પણ નાની નાની બાબતોમાં સફળતા મેળવી આત્મવિશ્વાસના જોરે કોઇપણ વ્યક્તિ ઊંચામાં ઊંચું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે. નાનપણમાં વાવેલું બીજ આગળ જતાં જરૂર મોટું વૃક્ષ બની શકે. જો એની ઉચિત માવજત કરવામાં આવે તો.

નાના નાના પ્રસંગોમાં આપણે જો બાળકોની ઉચિત માત્રામાં પ્રશંસા કરીએ તો તેઓ ઉત્સાહભેર પ્રગતિને પંથે આગળ વધે છે. માતા-પિતા, વાલીઓ સુશિક્ષિત હોય તો આ કામ વધુ સરળ બને છે.

બે સોફાની વચ્ચે દડો ફેંકનારો છોકરો મેદાન પર જઇને બૉલ-બેટની રમત રમવા લાગે છે. બૉલર બનીને બેટ્સમેનને ક્લીન-બોલ્ડ કરે છે. આ રીતે તે કોઇ પ્રકારની મેદાની રમતમાં પોતાની હોશિયારી બતાવે છે. હોકી, ફૂટબૉલ હોય કે પછી વકતૃત્વ સ્પર્ધા અને ભણવાનું તો ખરું જ. દરેક ક્ષેત્રમાં તે પોતાનું નિશ્ચિત લક્ષ્ય સિદ્ધ કરશે જ. ક્યારેક આવાં બાળકો કોઇને કોઇ ઇતિહાસ રચે છે, પણ આનું બીજારોપણ તો બાળપણથી થવું જોઇએ.

ચોથું પગથિયું : બેશરતી પ્રેમ

બાળકો કોઇ સિદ્ધિ મેળવે ત્યારે જ તેમની પ્રશંસા કરીએ એ પૂરતું નથી. ખરેખર તો તેમના વ્યવહાર, તેમની દિનચર્યા, તેમની સમગ્ર ગતિવિધિ જોતાં રહીને મૂકપણે તેમને પ્રોત્સાહન આપવાની પણ એટલી જ જરૂર છે. તમે તેમની સાથે કઇ રીતે વર્તો છો, તેમની સાથે કેવી રીતે વાતચીત કરો છો, તેમના કામમાં કેવી રીતે સહાયભૂત થાઓ છો - એ બધું પણ અપ્રત્યક્ષપણે તેમના વિકાસમાં ભાગ ભજવે છે.

મારા પરિચિત એક સજ્જન, જેમની દીકરી દસમા ધોરણમાં ભણતી હતી. ભણવામાં થોડીક નબળી હતી. ખરેખર તો ભણવામાં એને રસ જ ન હોતો. તેના પપ્પા તેની પર વારંવાર ગુસ્સો કરતા હતા. પછીથી એમને ખ્યાલ આવ્યો કે આ હું શું કરી રહ્યો છું? એક દિવસ દીકરીને પાસે બેસાડીને એમણે કહ્યું, "બેટા, તને ભણવામાં કંઇ મુશ્કેલી હોય તો આપણે તેમાંથી કંઇ રસ્તો કરીશું. અમારી એક જ ઇચ્છા છે કે સારા ગુણાંક સાથે તું દસમાની પરીક્ષા પાસ કરે." થોડીવારે તેમણે દીકરીના પ્રતિભાવ જાણ્યા પછી કહ્યું, 'બેટા, એક સ્પષ્ટતા કરવા માગું છું. ધારો કે દસમાની પરીક્ષામાં તારા ઓછા માર્ક્સ આવ્યા તો અમને દુઃખ જરૂર લાગશે પણ એક વાતની ખાતરી રાખજે કે તેનાથી તારા પ્રત્યેનો અમારો પ્રેમ જરા પણ ઓછો નહીં થાય અને તારા ઘણા સારા માર્ક્સ આવે તો તારા પ્રત્યેનો અમારો પ્રેમ વધી જાય એવું પણ નથી. તારી પરીક્ષાની સફળતા-નિષ્ફળતા સાથે એને કંઇ સંબંધ નથી. તું તારી રીતે મહેનત કરીને જે પરિણામ આવશે એને અમે પ્રેમથી આવકારીશું."

આ વાત બાળકોના ધ્યાનમાં લાવવી બહુ જ જરૂરી છે. આપણે સહુ આપણા સંતાનને ખૂબ જ ચાહીએ છીએ પણ તેમને લાગવું જોઇએ કે તેમની જીવનની સફરમાં આપણે તેમને પડખે ઊભા છીએ.

મારા બીજા એક પરિચિત સજ્જન છે. જે તેમનાં બાળકોને ખૂબ જ ચાહે છે. જ્યારે પણ તે ઑફિસેથી આવે છે. ત્યારે તેમને માટે કંઇ ને કંઇ લઇને આવે છે. તેમનાં દીકરો-દીકરી બંને કૉલેજમાં ભણતાં હતાં. તે જ્યારે ઓફિસેથી નીકળે ત્યારે અનુમાન લગાવે કે બંને જણા કૉલેજમાંથી ઘરે આવી ગયાં હશે. એ બંનેને મગફળી ખાવાનું પસંદ હતું. તેથી દરરોજ તે એમને માટે મગફળી લઇને જાય. એટલું જ નહીં તેમાં પણ તે એ બંનેની પસંદગીનો ખ્યાલ રાખે. દીકરાને તાપમાં શેકેલી મગફળી ભાવતી હતી તો દીકરીને મીઠાના પાણીમાં પલાળેલી મગફળી પસંદ હતી. ઓફિસના કામની કડાકૂટથી કંટાળ્યા વગર તે મગફળી માટે ટાઇમ કાઢીને અચૂક લઇ જાય છે. બાળકોને પ્રેમ કરવાની તેમની આ અનોખી રીત છે.

આ પ્રકારની નાની નાની બાબતોનું સ્મરણ બાળકો જ્યારે મોટા થઇને કરે ત્યારે તેમનો પપ્પા પ્રત્યેનો પ્રેમ આપોઆપ વધી જાય છે. આ પ્રકારનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ કોઇના પણ માટે પ્રેરક બની જાય છે.

પુસ્તક : ઉછેર ની એ. બી. સી. ડી.

(મનોજ અંબિકે)

VASHISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.
ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ
નર્સરી થી ધો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ
☎ 02621 255551/3 ✆ 91734 02809 / 91733 15555
VISIT US : vasishtha.net

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.
ગુજરાતી માધ્યમ
૫ થી ધો. ૧૨ સાયન્સ
☎ 02622 225542/43 ✆ 91576 44555
Visit us : vasishthagenesisschool.net