

# પેરન્ટોર્ગીજ

વર્ષ ૪ | સળંગ અંક : ૨૬ | ઓગસ્ટ - ૨૦૨૬

## નાના બાળકનો મોટો ગુસ્સો : કારણ શું? નિવારણ શું?

ઘણી વખત નાનું બાળક અકારણ મોટો ગુસ્સો કરે છે. બાળકનો આ અનિયંત્રિત એવો ગુસ્સો આપણને ચલિત કરી જાય છે. બાળકને કોઈ પણ સંજોગોમાં મનાવવા માટે માતા-પિતા મથતાં હોય છે. તેનાં કારણો કંઈક આ પ્રમાણે હોઈ શકે. બાળક જે કંઈ કરે છે તેમાં જો રુકાવટ કરવામાં આવે તો બાળકને ગુસ્સો આવે છે. ઘણીવાર બાળક કોઈ કામમાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે પોતાની નિષ્ફળતાના લીધે તે ગુસ્સે થાય છે. ક્યારેક એવું પણ બને કે તેને ગમતું કામ કરવામાં અન્ય વ્યક્તિ ના પાડે એટલે કે બાળકને રમવું હોય અને આપણે જો તેને જમાડીએ તો બાળકને ગમતું નથી અને તે ગુસ્સે થાય છે. બાળકની ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં આપણે જ્યારે તેને પ્રાયોરિટી ન આપીએ કે અટેન્શન ના આપીએ ત્યારે પણ બાળક ગુસ્સે થતું હોય છે.

ઘણીવાર બાળક ભૂખ્યું હોય અથવા તેને ઊંઘ આવતી હોય ત્યારે તે ગુસ્સે થાય છે. સાવ નાના બાળકને પેટમાં દુખતું હોય, દાંત આવતા હોય, ઠંડી કે ગરમી લાગતી હોય તો પણ તે ગુસ્સે થાય છે. સૌથી વધુ બાળકના રૂટિનમાં ફેરફાર થાય અને તે અનુકૂળ ન સાધી ન શકે તો ગુસ્સો કરે છે.

બાળકના ગુસ્સાને તેની તીવ્રતાના આધારે નક્કી કરીએ તો બાળકને ગુસ્સો આવે ત્યારે તે શું કરે છે? મોટાભાગે પોતાના હાથમાં રહેલી વસ્તુઓનો ઘા કરે, ભૂમો પાડે, ચીસો પાડે. ઘણીવાર આસપાસની વ્યક્તિ સાથે મારામારી કે ઝપાઝપી પણ કરે છે. ક્યાંક કેટલાંક બાળકો માત્ર પોતાના હાવ-ભાવ બદલે, કેટલાંક બાળકો જમીન પર આળોટવા લાગે, કોઈ આક્રંદ કરે, ક્યારેક કોઈ બાળકો અપશબ્દો પણ બોલે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનો એવું કહે છે કે, અઢાર માસથી ચાર વર્ષ સુધીનાં બાળકોમાં આ પ્રકારનું વર્તન વધારે જોવા મળે છે. અતિશય લાડપ્યારમાં ઊછરેલાં ઓવર એક્ઝિટવ કે ઈર્ષાવૃત્તિ ધરાવતાં બાળકોમાં પણ ટેમ્પર ટેન્ડ્રમ સમસ્યા વધારે જોવા મળે છે. ઘણીવાર બાળકને ભૂખ લાગી હોય, અભ્યાસનો થાક હોય, નિરાશા પણ હોય ત્યારે પણ બાળક ગુસ્સે થાય છે.

બાળકનો આ ગુસ્સો અટકાવવા કે તેને પ્રેરક બનવા માટે માતા- પિતાએ કોઈ પણ વસ્તુ કે સ્થિતિ પ્રત્યે ઓવર પર્સેસિવ ન થવું જોઈએ. એટલે કે ઘણીવાર માતા-પિતા જ નક્કી કરી લે છે કે આ વસ્તુ તો તેને જોઈશે જ. આ રમકડાં વગર તો તે ચૂપ નહીં જ રહે એવું ક્યારેય ન કરવું જોઈએ. તેને કોઈ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિનો વિકલ્પ હંમેશાં આપવો, કોઈ પણ વસ્તુ તૂટે છે, ફૂટે છે, ખોવાઈ શકે છે. તેનો સ્વીકાર બાળક કરી શકે તેવો માહોલ ઘર કે શાળામાં બાળપણથી જ આપવો જોઈએ.

કેટલાંક માતા-પિતા બાળક ડિમાન્ડ કરે કે તરત જ દોડાદોડી કરીને પણ તેને જોઈતી વસ્તુ લાવી આપે છે. આવું ન કરતા બાળકને અનુકૂળ સાધતાં શીખવવું અને બાળકની જીદ પૂરી ન થાય છતાં પણ નિરાશ ન થતાં ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે આશાવાદી બનાવવું જોઈએ.

**બાળક કોઈ પણ રીતે તેના પ્રયત્નો છતાં નિષ્ફળ જાય તો તે સ્વીકારીને આગળ**

**વધતાં શીખવવું. બાળક માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત બનવું. વધારે અપેક્ષા રાખી બાળકના ગુસ્સાનું કારણ આપણે ન બનવું જોઈએ. બાળકને તેની નિષ્ફળતા કે ભૂલોને પચાવતાં પણ શીખવવું પડશે.**

હંમેશાં જોયું છે કે, મોટાભાગનાં માતા-પિતા બાળક પાસે પોતાનું ફરદ્રેશન ઉતારે છે.

બાળકની નજર સમક્ષ જ્યારે માતા-પિતા આવી રીતે ગુસ્સો કરે છે તો તેમાંથી બાળક પણ એ જ શીખે છે. એ પણ વસ્તુ ફેંકે છે. આપણું વર્તન એ જ બાળકની સૌથી મોટી પાઠશાળા છે એ યાદ રાખીને બાળક કોઈ ભૂલ કરે તો તેને ડરાવવા કે ધમકાવવાને બદલે તેને સુધરવાની તક આપવી જોઈએ.

ખાસ કરીને બાળક ગુસ્સે થયું હોય ત્યારે માતા-પિતાએ ખૂબ ધીરજપૂર્વક તેને સમજવાનો અને સાંભળવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તેને સમર્થન આપી ગુસ્સાનાં કારણને સમજાવવા મથવું જોઈએ. બાળકનો ગુસ્સો ઘટાડવા ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવી શકાય. હકારાત્મક વર્તનનું મહત્ત્વ સમજાવી શકાય.

બાળકના ગુસ્સાનું પરિણામ સ્મિત સાથે આપીએ. તેને આલિંગન આપીએ. વ્હાલ કરીએ. તેને સમજાવીએ અને બીજી રમતમાં કે પ્રવૃત્તિમાં તેને વાળીએ પરંતુ તેની જીદ તો પૂરી ન જ કરવી જોઈએ. બાળકને ગુસ્સામાંથી બહાર લાવવા માટે સંગીત સાંભળાવી શકાય. શાંત સંગીત અને ગીતો સાંભળવાથી બાળકનો ગુસ્સો શાંત થાય છે. તેની મનઃસ્થિતિ સ્ટેબલ બની શકે છે.

સૌથી મહત્ત્વનું છે કે બાળકને પ્રકૃતિના ઉદાહરણથી સમજાવીએ. જેમ કે પક્ષીનો માળો, કરોળિયાનું જાળું એ તૂટી જાય છે છતાં પણ એ સતત પ્રયાસો છોડતાં નથી. બાળક કંઈ તોડી નાખે તો એ ફરીથી ન લઈ દઈએ. જો કંઈ બગાડે તો તેની પાસે સાફ કરાવીએ. જેથી તેના ગુસ્સાની સાથે તેના પરિણામની બાળકને પણ ખબર પડે!

**શીખવા જેવું : બાળકના ગુસ્સા કરતાં તેના રિસ્પોન્સ સ્વરૂપે માતા-પિતાએ આપેલી પ્રતિક્રિયાની અસર બાળક પર આજીવન રહે છે. જરૂર પડ્યે તે પણ એવું જ વર્તન કરે છે.**

**પુસ્તક : પેરેન્ટિંગ અઘરું છે, પણ કરવું તો પડશે જ !**

**(લેખક : ડૉ. કૃણાલ પંચાલ)**

## આ પત્રમાં જિંદગી રહેલી છે.

ફ્રાન્સીસ સ્કોટ ફિટ્ઝ ગેરાલ્ડ એક અમેરિકન નિબંધકાર હતા. તેઓ નવલકથાકાર, સ્ક્રીન રાઈટર અને વાર્તાકાર પણ હતા. તેઓ મુખ્યત્વે તેમની નવલકથાઓ માટે જાણીતા છે. 1920 ના દાયકામાં તેમની વાર્તાઓ અને નવલકથાઓએ ધૂમ મચાવેલી.

પણ એમણે રચેલા વિશાળ સાહિત્યમાંથી તેમણે તેમની 11 વર્ષની દીકરીને લખેલો એક પત્ર સાચવીને રાખવા જેવો છે. આ પત્ર પેરેન્ટિંગનો એક અદ્ભુત અને બેનમૂન નજારો છે.

**આ પત્ર દ્વારા તેમણે સાબિત કરી આપ્યું છે કે બાળ—ઉછેર કરવા માટે અભિગમની જરૂર પડે છે, આદેશની નહીં. કાળજીની જરૂર પડે છે, કંટ્રોલની નહીં. બાળકોને સમજણ આપવી જરૂરી છે, સગવડ નહીં. તેમને વારસામાં વિચારશક્તિ આપવાની જરૂર છે, વિચારો કે માન્યતા નહીં.**

1933 માં તેમણે આ પત્ર તેમની 11 વર્ષની દીકરી સ્કોટીને લખેલો. આ પત્રમાં તેમણે “શેની ચિંતા કરવી? અને શેની ન કરવી? એની યાદી લખીને મોકલી છે. આ નાનકડા પત્રમાં તેમણે જિંદગી આખીની કેળવણી લખી નાંખી છે.



પ્રિય દીકરી,

આ જગતમાં શેની ચિંતા કરવી જોઈએ? અને શેની ક્યારેય ન કરવી જોઈએ? એની એક નાનકડી યાદી તને મોકલું છું. જિંદગીમાં જ્યારે પણ તને કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ માટે ચિંતા કે બેચેની થવા લાગે, ત્યારે આ યાદી એક વાર જોઈ લેજે.

### શેની ચિંતા કરવી?

હિંમતની ચિંતા કરજે,  
સ્વચ્છતા માટે ચિંતા કરજે,  
કાર્યક્ષમતા માટે ચિંતા કરજે,  
પ્રામાણિકતાની ચિંતા કરજે,  
કરુણાની ચિંતા કરજે,  
ઉદારતાની ચિંતા કરજે,

મહેનતની ચિંતા કરજે,  
સમર્પણની ચિંતા કરજે,  
સ્વીકારની ચિંતા કરજે,  
અને -

ચિંતા ન કરવા જેવી બાબતો યાદ રાખવાની ચિંતા કરજે

### શેની ચિંતા ન કરવી?

લોકોના અભિપ્રાયોની ચિંતા ન કરતી  
તારી ઢીંગલીઓની ચિંતા ન કરતી  
તારા ભૂતકાળની ચિંતા ન કરતી  
તારા ભવિષ્યની ચિંતા તો બિલકુલ ન કરતી  
મોટા થવાની કે મોટા બનવાની ચિંતા ન કરતી  
કોઈ તારાથી આગળ નીકળી જશે, એવી ચિંતા ન કરતી  
સફળતાની ચિંતા ન કરતી  
નિષ્ફળતાની ચિંતા તો બિલકુલ ન કરતી.  
બસ, એનાં કારણોમાં રહેલી તારી ભૂલો વિશે વિચારજે.  
મચ્છર કે માખીઓની ચિંતા ન કરતી.  
કોઈ પણ જીવાતની ચિંતા ન કરતી. એને ઊડવા દેજે.  
તારા દેખાવ કે સુંદરતાની ચિંતા ન કરતી  
તારાં મા-બાપની ચિંતા ન કરતી  
તારા બૉયફ્રેન્ડ કે પતિની ચિંતા ન કરતી  
તારી નિરાશાઓની ચિંતા ન કરતી  
તારા આનંદ કે સુખની ચિંતા ન કરતી  
તારા સંતોષની ચિંતા ન કરતી



### શેના વિશે વિચારજે?

એ વિશે વિચારજે કે મારું લક્ષ્ય શું છે?

- મારા જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શું છે?
- હું કેટલા લોકોના જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકી? કેટલાને પ્રેરણા આપી શકી?
- હું કેટલા લોકોને ખુશ કરી શકી? કેટલાને મદદ કરી શકી?
- શું હું મારા શરીરનો ઉપયોગ લોકોની સહાયતા માટે એક સપોર્ટની જેમ કરું છું કે લોકોને આકર્ષિત કરવા માટે ડિસ્પ્લેમાં રાખેલી કોઈ પ્રોડક્ટની જેમ ?
- આ વિશ્વની સુંદરતામાં હું કયો અને કેવા પ્રકારનો ઉમેરો કરી શકું તેમ છું?
- અને સૌથી મહત્વનો વિચાર એ કરજે કે
- શું હું એવું જીવન જીવી રહી છું કે મારા મૃત્યુ પછી મારું જીવન-ચરિત્ર ઈશ્વર પોતાની પર્સનલ લાઈબ્રેરીમાં રાખે?

બેટા, જીવતર નામની ક્રિકેટ મેચમાં ઈશ્વરે તને પૃથ્વીની ટીમમાંથી રમવાનો એક



ચાન્સ આપ્યો છે. એવું પર્ફોમન્સ આપજે કે નેક્સ્ટ મેચમાં ઈશ્વરની ઈચ્છા તને ઓપનિંગમાં ઉતારવાની થાય. બેચ પર બેસાડવાની નહીં.

લિ.

તારા પપ્પા

આ અદ્ભુત પત્રની ખાસિયત એ છે કે તે આપણી સમજણને કલેરિટી બક્ષે છે. ફિટ્ઝ ગેરાલ્ડે આ પત્રમાં મૂલ્યો અને પદાર્થોને અલગ તારવી આપ્યાં છે. આદર્શો અને અભિપ્રાયોને વિભાજીત કરી આપ્યા છે. તેમણે કરેલું આ વિભાજન આપણને સ્પષ્ટતા બક્ષે છે કે જીવનમાં શું જરૂરી છે? અને શું બિનજરૂરી?

**શેની ચિંતા કરવી? એ પ્રશ્નના જવાબમાં તેમણે લખેલા મુદ્દાઓ મૂલ્યો સૂચવે છે. આદર્શો, કેળવણી અને કેરેક્ટર સૂચવે છે. એ બધા ગુણધર્મો છે. પદાર્થો નથી. હિંમત, ઉદારતા, કાર્યક્ષમતા, કરુણા, મહેનત, સમર્પણ, સ્વીકાર. જો આ હશે, તો બાકીનું બધું જ આપમેળે પ્રાપ્ત થશે. જો આટલાની ચિંતા કરશું, તો બાકી કશાની ચિંતા કરવી નહીં પડે.**

**શેની ચિંતા ન કરવી? એ પ્રશ્નના જવાબમાં તેમણે લખેલા મુદ્દાઓ અભિપ્રાયો, પદાર્થો અને ક્લુલક બાબતો સૂચવે છે. આપણા સ્વભાવમાં રહેલી અસલામતી સૂચવે**

**છે. કશુંક ગુમાવી દેવાનો ડર કે અસંતોષ દર્શાવે છે. તેઓ કહેવા માંગે છે કે જો તમે મહેનતની ચિંતા કરશો, તો પરિણામની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જો હિંમત અને પ્રામાણિકતાની ચિંતા કરશો, તો અભિપ્રાયોની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.**

એક વાક્ય ખાસ નોંધપાત્ર છે. મચ્છર કે માખીઓની ચિંતા ન કરતી. કોઈ પણ જીવાતની ચિંતા ન કરતી. એને ઊડવા દેજે. આ વાક્ય દ્વારા તેઓ કહેવા માંગે છે કે તારા જીવનમાં મચ્છર કે માખીઓ જેવા સૂક્ષ્મ અને ઓછા મહત્વના લોકોના અભિપ્રાયોની ચિંતા ન કરતી. એમને બોલવા દેજે. એમને ગંભીરતાથી ન લેતી.

શેના વિશે વિચારજે? એ પ્રશ્ન દ્વારા તેઓ દરેક બાળક માટે ચિંતનાત્મક મુદ્દાઓ રજૂ કરે છે. આ પ્રશ્નો આપણને પણ એટલા જ લાગુ પડે છે. આ પ્રશ્નોમાં જીવનનો અર્થ અને અર્ક રહેલો છે. જેમના મનમાં આ સવાલો નથી થતા, તેઓ પોતાનું સમગ્ર જીવન ઓટો-પાઈલટ મોડમાં જ સમાપ્ત કરી નાંખે છે. આપણા અસ્તિત્વનો ઉદ્દેશ્ય જ કોઈને ઉપયોગી થવાનો છે, આ પૃથ્વીને વધારે સારું સ્થળ બનાવવાનો છે. પરિવર્તન લાવવાનો છે. દરેક બાળકને આ સમજણ મળવી જરૂરી છે.

ફિટ્ઝ ગેરાલ્ડનો આ પત્ર દરેક સંતાનના રૂમમાં લગાડેલો હોવો જોઈએ, જેથી તેમને સતત યાદ રહે કે આ જગતમાં કેટલું જરૂરી છે અને કેટલું બધું બિનજરૂરી.

પુસ્તક : પરમાત્માનાં પેરેન્ટિંગ પત્રો

લેખક : ડૉ. નિમિત ઓઝા

## વચન આપો તો તેનું પાલન કરો.

બાળકોને લાડ લડાવવાં એ માબાપનો ધર્મ છે. પણ એનો અતિરેક ન થાય એનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. બીજું કે બાળકને તમે વચન આપો તો નિશ્ચિતપણે તેનું પાલન કરો. તેમણે કરેલી માગણી કે તેમણે મંગાવેલી કોઈ વસ્તુ લાવવાનું જો તમે બાળકને વચન આપ્યું હોય તો એ નિભાવવાની તમારી ફરજ છે.

એક પિતાએ તેમની નાની છોકરીને કહ્યું હતું કે સાંજે ચાર વાગ્યે ઓફિસથી આવતી વખતે તેને માટે આઈસક્રીમ લઈ આવશે. બાળકી પ્રસન્ન થઈ ગઈ. પણ બન્યું એવું કે તે દિવસે કામના બોજને લઈને તેમને ઓફિસથી આવતાં મોડું થયું. રાત્રે દસ વાગ્યે તે ઘેર પહોંચ્યા ત્યારે તેમને આઈસક્રીમની વાત યાદ આવી. પત્નીને પૂછ્યું, “બેટી સૂઈ ગઈ ને?” તેણે હા પાડી. પણ જેવો તેણે પપ્પાનો અવાજ સાંભળ્યો તેવી તે પથારીમાંથી ઊભી થઈને દોડી આવી. ‘પપ્પા, મારી આઈસક્રીમ ક્યાં?’

પપ્પા મૂંઝવણમાં મુકાઈ ગયા. ‘સોરી બેટા, હું ભૂલી ગયો.’ ‘પપ્પા, તમે એવા જ છો’ કહેતાં રડતી રડતી છોકરી અંદર ચાલી ગઈ.

**જો મોટાઓના વચનને આપણે ગંભીરતાથી લેતા હોઈએ તો બાળકને આપેલા વચનને પણ આપણે હળવાશથી લેવું નહીં જોઈએ. એને માટે જે તકેદારી રાખવી પડે તે રાખીને એ વચન નિભાવવું જ પડે. નહીં તો બાળકની નજરમાંથી તમે નીચે ઊતરી જશો. રાતના દસ વાગી ગયા હોય તો પણ આઈસક્રીમ લઈને જ ઘેર પહોંચવું જોઈએ.**

એક પિતા સ્વચ્છતાના ખૂબ જ આગ્રહી હતા. ઘર બિલકુલ સાફસૂચરું હોય એવું એ માનતા. બાથરૂમની સફાઈના પણ તેવા જ આગ્રહી હતા. એકવાર રાત્રે અગિયાર

વાગે આવ્યા તો બાથરૂમની ટાઈલ્સ તેમને ગંદી લાગી. તેથી તે પોતે સાફ કરીને જ જંપ્યા. આ પાઠ બાળક અને તેની મમ્મીને કાયમ માટે યાદ રહી ગયો.

એવી જ એક ઘટના એક સ્કૂલમાં પણ ઘટી હતી. એ સ્કૂલમાં શિસ્તને ખૂબ જ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવતું હતું. એક વર્ગશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી એવો આગ્રહ રાખતા હતા કે તેમના બૂટ પોલિશ કરાવીને જ સ્કૂલમાં આવે. અલબત્ત એવાં બે-પાંચ બાળકો તો નીકળે જ, જેમના બૂટ પોલિશ કરાવેલા નહીં હોય. આવા વિદ્યાર્થીઓને પાઠ ભણાવવા માટે તેમણે એક દિવસ કહ્યું કે જે વિદ્યાર્થીઓ બૂટ પોલિશ કરાવીને નહીં આવ્યા હોય તે લોકો ક્લાસની બહાર લોબીમાં પોતાના બૂટ કાઢીને મૂકી આવે. એવા દસથી પંદર વિદ્યાર્થીઓ બહાર બૂટ કાઢીને મૂકી આવ્યા. પછી તેમણે ક્લાસના બધા વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું. તેમના વિષયની ચોપડીમાંથી અમુક પાઠ વાંચીને તૈયાર રહે. તે એમાંથી એમને પ્રશ્નો પૂછશે. આટલું કહીને તે બહાર જઈને પેલા બૂટને પોલિશ કરવા બેસી ગયા. જ્યારે વિદ્યાર્થીઓને આની ખબર પડી તો તે બધા જ બહુ શરમિંદા બની ગયા. કેટલાકની તો આંખમાં આંસુ આવી ગયાં. જે લોકોના બૂટ શિક્ષકે પોલિશ કર્યા હતા તેમણે શિક્ષકની માફી માગી અને વર્ગના બધા જ વિદ્યાર્થીઓએ તેમને વચન આપ્યું કે હવેથી તેમનામાંથી કોઈ પોલીશ વગરના બૂટ પહેરીને વર્ગમાં નહીં આવે. સદાચરણનો પ્રભાવ પડ્યા વિના રહેતો” નથી.

પુસ્તક : ઊછેરની એ.બી.સી. ડી.

લેખક : મનોજ અંબિકે

# જુઓ આ વાત તમને લાગુ પડે છે કે નહીં !

એક દિવસ પત્નીએ હળવાશથી કહ્યું, “સાંભળો, હું થોડી વાર માટે મારી મિત્ર સાથે બહાર જઈ રહી છું.”

પતિ ફોન જોઈ રહ્યા હતા. તેમણે ફક્ત નજર ઉઠાવી અને કહ્યું, “બરાબર. મજા કરજો.”

પત્ની થોડી આશ્ચર્યમાં પડી. સામાન્ય રીતે તેઓ કહેતા—“જવું જરૂરી છે?” “ખરેખર જવું પડે?” “મોડું નહીં થાયને” પરંતુ એ દિવસે—કશું નહીં. ન કોઈ ઉફ, ન કોઈ પ્રશ્ન—ફક્ત શાંતિથી, “બરાબર.”

થોડી કલાકો પછી તેમનો કિશોર વયનો દીકરો રસોડામાં આવ્યો. તેના હાથમાં એક પેપર હતું, ચહેરો ઉતરેલો હતો.

“પપ્પા,” તેણે ધીમેથી કહ્યું, “મારા મોક એક્ઝામના પરિણામ આવ્યા... અને બહુ ખરાબ છે.”

તે સ્થિર ઉભો રહ્યો, હંમેશાની જેમ ડાંટ પડશે એ અપેક્ષા રાખીને. પપ્પા હંમેશા તેના અભ્યાસ વિશે ચિંતા કરતા, એટલે તે તૈયાર હતો કે હવે ભાષણ મળશે—સમય બગાડવા અને પોતાની ક્ષમતાનો ઉપયોગ ન કરવા વિશે.

પણ તેના બદલે પપ્પાએ શાંતિથી કહ્યું, “બરાબર.”

દીકરો આશ્ચર્યથી બોલ્યો, “ફક્ત... બરાબર?”

“હા,” તેમણે નરમાઈથી કહ્યું. “જો તું વધારે અભ્યાસ કરશે તો આગળ વખતે સારું કરશે. નહિ કરે તો સેમેસ્ટર ફરી કરવું પડી શકે. પસંદગી તારી. હું બન્ને સ્થિતિમાં તને સપોર્ટ કરીશ.”

દીકરો ચોંકી ગયો. પપ્પા ક્યારેથી એટલા શાંત થઈ ગયા?

આગળના દિવસે બપોરે દીકરી ગભરાઈને અંદર આવી. તે હોલમાં અટકી અને બોલી, “પપ્પા... મેં... મેં કાર ટકરાવી દીધી. બહુ મોટું નથી, પણ થોડો ઘસરકો પડી ગયો છે.”

પપ્પાએ ન બૂમ પાડી, ન ગુસ્સો કર્યો. ફક્ત કહ્યું, “બરાબર. કાલે કારને વર્કશોપમાં લઈ જજે.”

દીકરી સ્થિર રહી ગઈ. “તમે... ગુસ્સે નથી?”

તેમણે હળવાશથી સ્મિત કર્યું. “ના. ગુસ્સો કરવાથી કાર ઠીક નહીં થાય. આગળથી ધ્યાન રાખજે.”

હવે ઘરમાં બધાને ચિંતા થવા લાગી. આ માણસ—એ જ પતિ, એ જ પિતા—હવે પહેલા જેવા રહ્યા નથી. તેઓ હંમેશા ટૂંકા ગુસ્સાવાળા, તણાવમાં રહેતા, તરત પ્રતિક્રિયા આપતા. હવે તેઓ શાંત, સ્થિર, લગભગ શાંતિપૂર્ણ લાગતા.

બધા એકબીજામાં ધીમે અવાજ વાત કરવા લાગ્યા—શું કંઈ ખોટું છે? તેઓ બિમાર છે? કંઈ થયું છે?

અંતે એ સાંજે બધાએ તેમને રસોડાની ટેબલ પાસે બેસાડ્યા.

“સાંભળો,” પત્નીએ કહ્યું, “તમે છેલ્લે ઘણું બદલાઈ ગયા છો. કંઈ પણ થાય, તમે ગુસ્સો કરતા નથી કે પ્રતિક્રિયા આપતા નથી. બધું ઠીક છે ને?”

તેમણે સૌના ચહેરા જોયા અને સ્મિત કર્યું. “કશું ખોટું નથી,” તેમણે કહ્યું. “બધું સંપૂર્ણ રીતે ઠીક છે. મેં ફક્ત એક વાત સમજી છે.”

બધા શાંત થઈ ગયા.

“ઘણા વર્ષો પછી,” તેમણે કહ્યું, “મને સમજાયું કે દરેક વ્યક્તિ પોતાની જિંદગી માટે પોતે જવાબદાર છે.”

પત્નીએ ભર ભરી સ્મિત કરી. “એનો અર્થ શું?”

તેમણે હાથ જોડીને કહ્યું, “પહેલા હું બધાની ચિંતા કરતો—તું મોડી આવે તો ચિંતા, બાળકો ઓછા માર્ક્સ લાવે તો ગિલ્ટી લાગતી, કંઈ તૂટે તો ગુસ્સો આવતો, કોઈ

દુખી હોય તો તેને ઠીક કરવાનો પ્રયત્ન કરતો. હું બધાની સમસ્યાઓને મારી પોતાની માનતો. પણ એક દિવસ સમજાયું—મારી ચિંતા તેમના પ્રશ્નો હલ નથી કરતી, ફક્ત મારી શાંતિ બગાડે છે.”

દીકરી શાંતિથી સાંભળતી હતી.

તેમણે આગળ કહ્યું, “મારો તણાવ તમને મદદ નથી કરતો. મારી ઝંઝટ તમારી જિંદગી સરળ નથી બનાવતી—ફક્ત મારી જ મુશ્કેલ બનાવે છે. હું તમને સલાહ, પ્રેમ અને સહારો આપી શકું છું. પણ તમારી જિંદગી હું તમારા માટે જીવી શકું નહીં. તમારા નિર્ણયોના પરિણામ—સારા કે ખરાબ—તમારે જ ભોગવવાના.”

થોડી ક્ષણ તેઓ અટક્યા અને ફરી સ્મિત કર્યું.

“એટલે મેં નક્કી કર્યું—જે મારી કાબૂમાં નથી, તેને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયત્ન બંધ કરું.”

દીકરો આગળ વળીને પૂછે છે, “એટલે... હવે તમને અમારી ચિંતા નથી?”

તેમણે જવાબ આપ્યો, “ચિંતા તો છે. પણ ચિંતા અને નિયંત્રણમાં ફરક છે. હું તમને પ્રેમ કરી શકું છું, તમારી જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકું છું—પણ મારી શાંતિ ગુમાવીને નહીં.”

રૂમમાં શાંતિ છવાઈ ગઈ.

તેમણે ત્રણેને પ્રેમથી જોયા અને કહ્યું, “મારી ભૂમિકા છે—તમને પ્રેમ કરવો, માર્ગદર્શન આપવું, તમારી જરૂરિયાતો પૂરી કરવી અને જરૂર પડે ત્યારે સાથે ઉભા રહેવું. પણ તમારી ભૂમિકા છે—તમારી જિંદગી જાતે સંભાળવી, નિર્ણય લેવો અને તેના પરિણામો સ્વીકારવા. એ રીતે જ માણસ આગળ વધે છે.”

તેમણે શાંતિથી ઉમેર્યું, “હવે જ્યારે કંઈ ખોટું થાય, હું પોતાને યાદ કરાવું છું—આ મને ઠીક કરવાનું નથી. હું શાંત રહીશ અને વિશ્વાસ રાખીશ કે તમે શીખી જશો. કારણ કે જીવન એ રીતે જ શીખવે છે.”

થોડીવાર માટે ઘર સંપૂર્ણ શાંત હતું. પણ વાતાવરણમાં કંઈક બદલાઈ ગયું હતું.

પત્નીએ તેમનો હાથ પકડીને કહ્યું, “આજે તમે અમને બધાને કંઈક શીખવ્યું.”

તેમણે સ્મિત કર્યું. “શાયદ. પણ પહેલા મને જાતે શીખવું પડ્યું.”

એ રાત્રે બધાએ તેમના શબ્દો પર વિચાર કર્યો.

દીકરો ફરી અભ્યાસ કરવા બેસી ગયો—પપ્પાએ ડાંટ્યું એટલે નહીં, પણ તેને સમજાયું કે જવાબદારી તેની છે.

દીકરીએ કાર રિપેર કરવાની જવાબદારી લીધી અને ઇન્શ્યોરન્સની પ્રક્રિયા સમજવા લાગી.

પત્નીએ ઘરનું સંચાલન વધુ જાગૃતિથી કરવાનું શરૂ કર્યું—મજબૂરીથી નહીં, પણ પોતાની ઇચ્છાથી.

અને ધીમે ધીમે ઘર હળવું લાગવા લાગ્યું.

હવે કોઈ ડરથી કંઈ કરતું નહોતું, પણ સમજથી કરતું હતું. કોઈને ડાંટનો ભય નહોતો.

કારણ કે જ્યારે ઘરમાં એક વ્યક્તિ શાંતિ પસંદ કરે છે, ત્યારે એ શાંતિ બધામાં ફેલાવા લાગે છે. જ્યારે એક વ્યક્તિ નિયંત્રણ છોડે છે, ત્યારે બીજાઓ પોતાને સંભાળતા શીખે છે. અને આ રીતે—શાંતિ ફેલાય છે, પ્રેમની જેમ.

ગુસ્સા, દબાણ કે અધિકારથી બીજાઓને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો.

તેના બદલે, તમે પોતે જવાબદાર બનો અને બીજાઓને તેમની જવાબદારી સમજવામાં મદદ કરો.

સંકલન - વોટ્સેપ પોસ્ટ

## VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

**શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.**

ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ

નર્સરી થી ઘો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

VISIT US : [vasishtha.net](http://vasishtha.net)

**વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.**

ગુજરાતી માધ્યમ

૫ થી ઘો. ૧૨ સાયન્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

Visit us : [vasishthagenesisschool.net](http://vasishthagenesisschool.net)