વર્ષ : ૩ | અંક : ૨૮ | ઓક્ટોબર – ૨૦૨૬

પેરન્ટોલોજી

એક પગલું લાગણીશીલ પેરન્ટીંગ તરફ....

માનસિક રીતે મજબૂત માતા-પિતા જે ૧૨ બાબતો કરતાં નથી.

આ પુસ્તક એમી મોરીન નામનાં સાયકોથૅરાપિસ્ટ દ્વારા લખાયું છે. 21 મી સદી જે રીતે બદલાઈ રહી છે તેમાં માનવજીવનને લગતા નવા જ પ્રશ્નો સામે આવી રહ્યા છે ત્યારે જાગૃત વાલીઓ એક પ્રશ્નને લઈને ખૂબ ચિંતિત છે. એ પ્રશ્ન છે - આજના યુગમાં બાળકોને મનથી મક્કમ કેવી રીતે કરવાં !

આ ચિંતા વાજબી છે, કારણ કે આપણે જે યુગની કલ્પના પણ નથી કરી એ યુગમાં આજનાં બાળકોએ જીવવાનું છે અને સફળ થવાનું છે. એટલે એમનું મન ઘણી બધી રીતે તૈયાર કરવું પડશે. આ પુસ્તક વાલીઓને ઉપયોગી એવી 12 બાબતો સૂચવે છે, જે આદર્શની સાથોસાથ વ્યવહારું પણ છે. સૌથી પહેલી વાત તો એ જ છે કે વાલીઓએ પોતે જ ઘરમાં એમનું મન કેટલું મક્કમ છે એનું દૃષ્ટાંત પૂરું પાડવું પડે, તો બાળકો એમને જોઈને જ ઘણું બધું કરી શકે. બાળકો અગવડતાઓથી ઉબાઈ ન જાય, પડકારો ઝીલી શકે અને પોતાની ભૂલોની જવાબદારી ઉઠાવે એ આદર્શને પહોંચવા માટે લેખિકા નીચેની બાબતો સૂચવે છે :

૧) બિચારાપણાની ભાવનાને અવગણવી :

આપણે સૌએ અનુભવ્યું છે અને જોયું પણ છે કે બાળકને અન્ય બાળકો એમની જોડે રમાડે નહીં અથવા તો કોઈ પ્રવૃત્તિ માટે બાળકની પસંદગી ન થાય ત્યારે બાળક નિરાશ થઈ જાય છે. સહજ રીતે જ બાળકો આવી પરિસ્થિતિમાં પોતે કેટલાં બિચારાં છે એવું દર્શાવતું વર્તન કરતાં હોય છે, જેથી ઘરનાં વડીલો એના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દાખવે પરંતુ આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે નિષ્ફળતા, અસ્વીકાર અને કોઈ પ્રકારનો અન્યાય જીવનનો ભાગ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકને વાસ્તવિકતા સ્વીકારતા શીખવીએ, ખાસ કરીને હારને પચાવીને એમાંથી જ કશું શીખીને બીજી વખત બહેતર કરી શકાય એ ચર્ચા જરૂરી બને છે. બાળકને કહેવાનું છે.

सफ़र में धूप तो होगी जो चल सको तो चलो,
सभी हैं भीड़ में तुम भी निकल सको तो चलो ।
किसीके वास्ते राहें कहाँ बदलती हैं,
तुम अपने आप को खुद ही बदल सको तो चलो ।

બાળકો જ બિચારાપણાથી પીડાય એવું નથી. ઘણાં વાલીઓ પણ આવું કરતાં હોય છે. આપણા સૌનાં જીવનમાં બીમારી અને મૃત્યુ અચાનક જ આવી પડતાં હોય છે, પણ એમાંથી બેઠા થઈને જીવનની હોડીને આગળ ચલાવવાની હિંમત પણ કેળવવાની છે.

લેખિકા માર્લા રનીયન નામની છોકરીનું ઉદાહરણ આપતાં કહે છે કે આ છોકરીને એક એવી બીમારી થઈ કે ધીમે ધીમે એ સંપૂર્ણ અંધ બની ગઈ. એણે પોતાની મર્યાદાને લોકોની સહાનુભૂતિ મેળવવાનું સાધન ન બનાવતાં એને ઈશ્વરની ભેટ તરીકે લઈને પૅરા-ઑલિમ્પિકમાં દોડ સ્પર્ધામાં સુવર્ણચંદ્રક મેળવ્યો. મનને મક્કમ બનાવવા માટે ઈશ્વર અને જીવન પ્રત્યે આભારની ભાવના હોય એ ખૂબ જ જરૂરી છે. 2003માં થયેલા એક સંશોધનને ટાંકતાં લેખિકા કહે છે કે જે લોકોમાં આ ભાવના હોય છે એમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ સારી હોય છે.

૨) આપણું 'રિમોટ' બીજાને ન આપીએ :

આપણે ઘણીવાર એવું બોલતા હોઈએ છીએ કે ફલાણાને લીધે આજે મારો દિવસ ખરાબ ગયો અથવા ફલાણી વ્યક્તિએ મારો મૂડ ઑફ કરી દીધો. આનો અર્થ એ થયો કે તમારા મૂડનો કંટ્રોલ બીજા પાસે છે. આવી વ્યક્તિઓ મનથી નબળી હોય છે. એની સામે મક્કમ મનવાળી વ્યક્તિઓ આવી પરિસ્થિતિઓમાં જે ભાષાનો પ્રયોગ કરે એ જુદો હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઓફિસમાં આપણા ઉપરી આપણને મોડે સુધી રોકાવાનું કહે ત્યારે એમ ન કહે ' એના લીધે મારે રોકાવું પડ્યું.' પણ એમ કહે 'મને મોડે સુધી રોકાવાની તક મળી છે, એનાથી હું વધુ સારું કામ કરી શકીશ.'

જ્યારે આપણે ગુસ્સો, ફરીયાદ કે બદલો જેવા ભાવોને માથા પર લાંબો સમય રહેવા દઈએ છીએ. ત્યારે સામેની વ્યક્તિઓ આપણી પ્રતિક્રિયા જોવામાં આનંદ ઉઠાવે છે. એટલે મનને મક્કમ કરીને લોકોને માફ કરીને આપણા પર જ આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આગળ વધવું જોઈએ. જ્યારે આપણે લોકોને માફ કરીએ છીએ ત્યારે આપણું બ્લડપ્રેશર ઘટે છે અને ધબકાર વધુ સંતુલિત બને છે. બિનશરતી માફી આપણને લાંબું જીવન બક્ષે છે.

૩) પરિવર્તનથી ભાગીએ નહી :

કંઈપણ નવું આવે ત્યારે તમારી સૌથી પહેલી પ્રતિક્રિયા કેવી હોય છે ? આ પ્રશ્ન એટલા માટે મહત્ત્વનો છે કે તમે પરિવર્તનને જે રીતે જુઓ છો એની બહુ મોટી અસર તમારા મનની મક્કમતા પર પડે છે. જો તમે પરિવર્તનથી સતત ભાગતા રહો તો એક શક્યતા એવી છે કે તમારું જીવન સ્થગિત જેવું બની જાય અને પ્રગતિથી દૂર રહે. લેખિકા કહે છે કે પરિર્વતનને પ્રેમ કરીને એની સાથે આવતા પડકારો સામે બાથ ભીડવાથી આપણું મનોબળ વધે છે.

૪) જે આપણા હાથમાં નથી એને હાથમાં ન લઈએ :

આપણામાંથી ઘણાંને એવું લાગે છે કે એ 'સુપરહીરો કે હીરોઈન' છે અને એમને બધું જ બરાબર ગોઠવી દેવું હોય છે. પણ ઘણાં બધાં કારણોને લીધે આવી માનસિકતા બરાબર નથી. સૌ પ્રથમ તો આનાથી તનાવ વધે છે અને સંબંધોમાં તકલીફો વધે, કારણ કે બધું જ કરવાની ઝંખના સંબંધોને અવગણે છે. જે આપણા હાથમાં નથી એની

ચિંતા કરવાથી સમય અને શકિત બંને વેડફાય છે.

ટેરી ફોક્સ નામની વ્યકિતને કેન્સર થયું. હવે એ એના કંટ્રોલની બહારની વસ્તુ છે. એનો એક પગ કાપવો પડયો. એટલે એણે એના કંટ્રોલમાં જે હતું એના પર જ કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. પ્રોસ્થેટીક (કૃત્રિમ) પગ લગાવીને દોડવાનું શરૂ કર્યું અને કેનેડામાં મૅરેથૉન દોડયો. એટલું જ નહીં એને લાગ્યું કે કૅન્સર સંશોધન માટે દાન એકઠું કરવું જોઇએ એટલે એણે એક વિશેષ દોડનું આયોજન કર્યું અને લોકોને એનું આ કામ ખૂબ જ ગમ્યું. કમનસીબે એ દોડ પૂરી ન કરી શકયો, કારણ કે એનું કૅન્સર જીતી ગયું. પણ આ કાર્યક્રમથી ૨૩ મિલિયન ડૉલરનું દાન એકત્રિત થયું જે આજે કૅન્સર પરના સંશોધન માટે વપરાય છે. આ એટલા માટે શકય બન્યું કારણ કે, એણે પોતાના હાથમાં જે હતું એના પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. 2012 માં થયેલા એક સંશોધનને ટાંકતાં લેખિકા કહે છે કે જે લોકોને બધું જ કંટ્રોલ નથી કરવું હોતું એ સુખી જીવન જીવે છે અને લોકો સાથેના એમના સંબંધો વધુ સ્વસ્થ હોય છે.

૫) આપણે કાયમ બધાને ખુશ રાખી ન શકીએ :

આ વાત આમ તો કેટલી સરળ છે છતાં આપણે લગભગ બધાને ખુશ રાખવાની પળોજણમાં જ પડયા હોઇએ છીએ. આવી વૃત્તિ માનસિક સ્વાસ્થય માટે હાનિકારક હોય છે. બીજાને કાયમ ખુશ રાખવાની ઈચ્છાવાળી વ્યકિતઓ બીજાની લાગણીઓને પણ કંટ્રોલ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જે અશકય છે. હું તમારા વિશે કે દુનિયા વિશે જે ભાવ અનુભવું છું. એમાં તમારો કે કોઈનો પણ કંટ્રોલ ન હોઇ શકે. બીજા આપણાથી દુઃખી ન થાય એ ભાવ હોય તો પણ પૂરતું છે. ઘણીવાર આપણે આપણાં મૂલ્યોને સાચવવા માટે અન્યોને દુઃખી કરવા પડતા હોય છે; પણ એ જરૂરી છે.

૬) જોખમથી ડરીએ નહીં :

હમણાં એક ફિલ્મનો ડાયલૉગ ખૂબ જ જાણીતો બનેલો - રિસ્ક હૈ તો ઈશ્ક હૈ. સામાન્ય રીતે લોકો જોખમોથી દૂર રહે છે. ધંધો હોય કે પોતાના ધ્યેય સિદ્ધ કરવાની વાત હોય, લોકોને એમ લાગે છે એનાથી જે ફાયદાઓ થવાના હોય એના કરતાં આ જોખમ મોટું છે ! આનો અર્થ એ નથી કે નોકરી છોડીને ધંધો કરવા લાગીએ. પણ વિચારીને અને ગણતરીપૂર્વક જોખમ લઈએ તો એના ઘણા ફાયદાઓ છે.

પોતાના વાડામાંથી બહાર નીકળીએ તો જ આપણી માનસિક તાકાત વધે છે. આપણને જે જોખમ ઉઠાવતા ડર લાગે છે એ ડર એટલો વાસ્તવિક ન પણ હોય. જેનો ડર લાગતો હોય એને સામેથી ભેટો !

૭) એ જ ભૂલો બીજી વાર ન કરીએ :

વિચારશીલ માણસ એ છે કે જે દર વખતે નવી ભૂલ કરે. સમાજમાં ભૂલ માટે કોઇ ને કોઇ પ્રકારની ગેરસમજ છે. માટે કેટલાક લોકોને એવું લાગે છે કે ભૂલ થાય એટલે આપણે નિષ્ફળ ગણાઈએ. પણ આ તો એનાથી તદ્દન ઊલટું છે. ભૂલ આપણે વિકસવા માટેની સીડીનું પ્રથમ સોપાન છે. એક વખત કોઇ ભૂલને લીધે મળેલી નિષ્ફળતામાંથી શીખીને માણસ જો ફરી પ્રયત્ન કરે તો સારું પરિણામ મળે જ છે એનાં અસંખ્ય ઉદાહરણો છે. ફેસબુક એ માર્ક ઝુકરબર્ગની પ્રથમ ઍપ્લિકેશન નહોતી. એ પહેલાં એણે ઘણી ભૂલો કરેલી.

મોરીન કહે છે કે એક જ ભૂલ ફરી ન કરવા માટે એનો અભ્યાસ કરો અને પોતાને પૂછો કે 'મેં શું ખોટું કરેલું ?' 'હવે પછી હું એમાં શો ફેરફાર કરી શકીશ ?' આ માટે સૌથી પહેલી શરત છે. બીજાના દોષ કે ભૂલનો સ્વીકાર કરવો. અને એની સંપૂર્ણ જવાબદારી લેવી. આમ કરવાથી આપણે માનસિક રીતે વધુ સશકત બનીએ છીએ.

૮) બીજાની સફળતાથી દાઝીએ નહીં :

આપણી સાથે કામ કરતાં કર્મચારીને પ્રમોશન મળે અને આપણને ન મળે અથવા પાડોશી મોટું ઘર બનાવે અને આપણે ન બનાવી શકીએ ત્યારે આપણી અંદર ઈર્ષા કે અણગમો પેદા થાય છે. અન્યની સફળતા આપણી અંદર જે ભાવ પેદા કરે છે એ આપણું ધ્યાન આપણા પરથી દૂર કરે છે. આ ભાવ ગમે તેટલો માનવીય હોય, માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક તો છે જ. જ્યારે પણ પ્રતિસ્પર્ધાનો ભાવ અનુભવાય ત્યારે વધુ બહેતર બનવાની એક તક રહેલી છે એવું સમજીએ અને સાથોસાથ પ્રતિસ્પર્ધીને મદદ કરવાની ભાવના પણ કેળવવી જોઇએ. તમે જ્યારે સફળ થઇને એને માણશો ત્યારે અન્ય સફળ વ્યકિતઓ તમારી તરફ આકર્ષાશે. એમ એકબીજાને વધુ મદદ કરીને વધુ સફળ થઇ શકાય છે. વિકટર હ્યુગો નામના ફ્રેંચ કવિએ કહ્યું છે, 'આ જગતને આગની નહીં પણ પ્રકાશની જરૂર છે.' સ્પર્ધાની આગ ન અનુભવીએ પણ મદદનો પ્રકાશ વહેંચીએ.

૯) પ્રથમ નિષ્ફળતાએ કર્મ છોડવાનું નથી :

મોટાભાગના લોકોનો સૌથી મોટો ભય નિષ્ફળ જવાનો હોય છે, એટલે એ જોખમ ઉઠાવે જ નહીં પણ તમે સાંભળેલી સફળતાની કોઈપણ વાત યાદ કરો એટલે ખ્યાલ આવશે કે એમાં નિષ્ફળતાઓ વધુ હોય છે. થોમસ આલ્વા એડીસનની વાતથી કોણ અજાણ હશે ? એની ઘણી બધી શોધો માત્ર કચરો સાબિત થઇ. એણે તો ઈલેકિટ્રક પેન બનાવવાની કોશિશ પણ કરેલી, પણ એમાં એ નિષ્ફળ રહ્યા. એવું કહેવાય છે કે પ્રતિભા કરતાં પરિશ્રમ વધુ આગળ જાય છે. પ્રતિભાવાન વ્યકિત જો પરિશ્રમ ન કરે તો તેની પ્રતિભા થોડા જ સમયમાં બેકાર થઇ જાય છે.

હાર માટે તૈયાર રહીને એને પચાવતાં શીખીએ. આમ કરવાથી આપણું મન નિષ્ફળતાઓ દરમિયાન તૂટી જતું નથી. આપણાં સંતાનો આપણને હારતાં જુએ અને એમાંથી ફરી બેઠાં થતાં જુએ એનાથી મોટી કેળવણી એમની બીજી શી હોઇ શકે ?

૧૦) એકાંતથી દૂર ન જઈએ :

છેલ્લાં વર્ષોમાં સોશિયલ મીડિયાએ બે કામ કર્યા છે : ૧. આપણને એક નવા જ સમાજ સાથે જોડી દીધા અને ૨. આપણા વાસ્તવિક સમાજથી તોડી નાખ્યા. પદ, પૈસા અને પ્રતિષ્ઠા માટેની દોડ આપણને માણસો કે મશીનોના સતત ઘોંઘાટ વચ્ચે જીવાડે છે. એટલે આપણને એકાંત અને મૌનની તાકાતની ખબર નથી પડતી. કામ પરથી ઘરે આવીએ ત્યારે શાંતિ હોય છે પણ ઘોંઘાટથી ટેવાયેલ મગજ ટીવી શરૂ કરશે, જેથી એ વળી ઘોંઘાટ અનુભવે. મોરીન કહે છે કે એકાંત આપણને ચિંતનનો સમય આપે છે અને આપણા મગજને સર્જનાત્મક વિચારવાની જગ્યા કરી આપે છે. કદાચ એટલે જ ઋષિઓ તપ કરવા જંગલમાં જતા હતા અને કવિઓ સર્જન માટે પ્રકૃતિની શાંતિમાં સમય ફાળવે છે.

રોજ દસ મિનિટ કોઈપણ ટૅકનોલૉજી કે એવા કૃત્રિમ ઘોંઘાટ વગર કશું જ ન કરવાની પ્રૅક્ટિસ કરીએ અને આપણા ભાવો સાથે બેસીએ. આ દસ મિનિટ દરમિયાન આપણા જીવનની ગતિ અને દિશા વિશે વિચારીએ. જીવનમાં નવા ઉદ્દેશ્યો વિશે પણ વિચારી શકાય અને

અંતે એને લખવાની કોશિશ કરીએ. તદુપરાંત નાની-નાની ટેવો પાડીએ, જેમ કે કારમાં ઘોંઘાટિયું સંગીત ન સાંભળીએ, ફોન વગર ચાલવા જઈએ અથવા ટીવી બંધ કરીને બેસીએ. આમ કરવાથી માનિસક તનાવ ઓછો થાય છે. આપણે આપણી જ વધુ નજીક આવીએ છીએ. સાથોસાથ જો ધ્યાન થઈ શકે તો ઉત્તમ, કારણ કે ધ્યાન કરવાથી જે અનેક ફાયદાઓ થાય છે એમાં અનેક માનસિક બીમારીઓમાં રાહત મળે છે, સારી ઊંઘ આવે છે, ચીડિયો સ્વભાવ શાંત બને છે અને હૃદય પણ મજબૂત બને છે.

૧૧) આપણે દુનિયાને કશુંક આપવા આવ્યા છીએ, લેવા નહી :

બાળકોને જગતનું બધું જ સુખ આપવાની લ્હાયમાં વાલીઓ એ ભૂલી જાય છે કે એમને જવાબદાર વ્યકિત પણ બનાવવાનાં છે. આપણે અવારનવાર સમાચાર મેળવીએ છીએ કે પૈસાદાર નબીરાએ બેફામ ગાડી ચલાવીને કેટલાય લોકોના જીવ લીધા ! આવું એટલા માટે જ થાય છે કે એ છોકરાઓને એમ લાગે છે કે દુનિયા આપણા ભોગવિલાસ માટે જ છે અને તેના માટે આપણી કોઈ જવાબદારી નથી. એટલે વાલી તરીકે આપની પ્રથમ ફરજ એ છે કે બાળકો પોતાની જવાબદારી સમજે અને દુનિયાને કશુંક આપવાની ભાવના એમનામાં કેળવાય. મનને મક્કમ બનાવવા માટે આ ભાવ જગાડવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

૧૨) ધૈર્ય ન ગુમાવીએ :

ધીરજનાં ફળ મીઠાં એ તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ પણ આ ધીરજ આવે કેવી રીતે ? 1972 માં એક અભ્યાસ થયો જેમાં એ જાણવાની કોશિશ થઈ કે નવા વર્ષે લોકો જે સંકલ્પો લે છે એને કેટલો સમય જાળવી શકે છે ? 25% લોકો ચાર મહિના સુધીમાં એ સંકલ્પો ભૂલી જાય છે. 1989માં ફરી અભ્યાસ થયો અને જાણવા મળ્યું કે લોકો એક જ સપ્તાહમાં પોતે કરેલા સંકલ્પો ભૂલી જાય છે. આવું કેમ થાય છે ? સૌથી પહેલું કારણ એ હોય છે કે આપણે આપણા ગજા બહાર જઈને સંકલ્પો કરી બેસીએ છીએ અને પછી એ માટેની મહેનતને ન પહોંચી વળતાં એ સંકલ્પોનું બાળમરણ થાય છે.

એટલે આરંભે શુરા ન બનતા આપણા મોટા સંકલ્પના નાના નાના ટુકડા કરીને એક પછી એક પાર ઊતરતા જઈએ. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન એવો દુરાગ્રહ પણ ન રાખીએ કે અમુક ડેડ-લાઈનના દિવસે એ કામ થવું જ જોઈએ. કોઈ કારણસર એક-બે દિવસ આમતેમ થાય તો મનને મનાવીને પછીના સંકલ્પ માટે વધુ સચોટ આયોજન કરવું. ઉતાવળે આંબા ન પાકે એ ન્યાયે ધીરજ અને ખંતપૂર્વક લગે રહો.

ટૂંકમાં આ પુસ્તક ત્રણ બાબત પર ફોક્સ કરે છે :

- મક્કમ મનના માનવીઓ પરિવર્તન સ્વીકારે છે :
- બીજાને ખુશ કરવામાં સમય અને શક્તિ બરબાદ ન કરીએ.
- ભૂતકાળ હોય કે ભૂલ; માત્ર શીખતા જ રહેવાનું અને જાતને એકાંતની ભેટ આપીએ.

Book : Things Mentally Starong
Parents Don't Do
લેખક : Amy Morin

સારાંશ : ચપટીક અજવાળું (વિશાલ ભાદાણી)

દુનિયાના સૌથી શકિતશાળી માણસને ઓળખો છો ?

એક ભાઈને સંતાનમાં એકમાત્ર દીકરો હતો. દીકરાને સફળતાનાં શિખર સુધી પહોંચાડવા માટે પોતાનાથી બનતા બધા પ્રયાસો કરવાનું પિતાએ નક્કી કર્યું. દીકરાને સારામાં સારી સ્કૂલમાં ભણાવવા માટે એમણે દિવસ-રાત મહેનત કરી. દીકરાને આગળ વધારવા માટે પિતાએ પોતાના બધા જ મોજશોખને મારી નાખ્યા હતા. એમનું એકમાત્ર ધ્યેય હતું ''દીકરાને સફળતાની ટોચે પહોંચાડવો.''

પિતાનું સમર્પણ સાર્થક થયું. દીકરાને એક મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં ખૂબ સારા પગારથી નોકરી મળી ગઈ. આજે પિતાના આનંદનો પાર નહોતો. એમણે વર્ષોથી જોયેલું સપનું આજે સાકાર થવા જઈ રહ્યું હતું. દીકરાએ કહ્યું, ''પપ્પા આજે મારી નોકરીનો પ્રથમ દિવસ છે અને તમારે મારી ઑફિસ જોવા મારી સાથે આવવાનું છે.'' પિતા દીકરાની આલિશાન ઑફિસ પર આવ્યા. દીકરાને આપેલી ચેમ્બર અદ્‌ભુત હતી. દીકરો પોતાની ખુરશી પર બેઠો.

પિતાનું હૈયું આજે આનંદથી તરબતર હતું. દીકરાની ખુરશી પાછળ ઊભા રહીને તેમણે આશીર્વાદ આપવા બંને હાથ દીકરાના ખભા પર મૂક્યા. બાપને થયું કે આજે મારી જિંદગીભરની તપસ્યા ફળી. હું દુનિયાનો સૌથી શક્તિશાળી માણસ હોઉં એવું મને લાગે છે. દીકરા પાસેથી પણ એમને આવા જ જવાબની અપેક્ષા હતી એટલે દીકરાને પૂછ્યું, ''બેટા તારા મતે દુનિયાનો સૌથી શક્તિશાળી માણસ કોણ છે ?''

દીકરાએ તુરંત જ જવાબ આપ્યો, '' અરે પપ્પા, શું તમે પણ! ઑફકોર્સ હું જ આ દુનિયાનો શક્તિશાળી માણસ છું.''

જવાબ સાંભળતાં જ પિતાને આંચકો લાગ્યો. દીકરા માટે આટઆટલું કર્યું, આમ છતાં દીકરાને મારી કિંમત નથી. કદાચ હું અભણ છું અને એ આટલો બધો ભણેલો છે એટલે એ મારા કરતાં પોતાની જાતને વધુ શક્તિશાળી સમજતો હશે.

પિતા દુઃખી હૃદયે સામે આવીને બેસી ગયા અને દીકરાને કહ્યું. ''દુનિયાના સૌથી શક્તિશાળી માણસને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.''

દીકરાએ કહ્યું, ''પણ પપ્પા, દુનિયાના સૌથી શક્તિશાળી માણસ તો તમે છો, તો પછી મને કેમ અભિનંદન આપો છો ?''

પિતાને કંઈ સમજ ન પડી. તેમણે પૂછ્યું, ''હમણાં થોડી વાર પહેલાં તો દુનિયાનો સૌથી શક્તિશાળી માણસ તું હતો. પાંચ મિનિટમાં એ સ્થાન મને કેમ આપી દીધું ?''

દીકરાએ કહ્યું, ''એ વખતે તો એ સ્થાન મારું જ હતું કારણ કે તમારા બંને હાથ મારા ખભા પર હતા. તમારો સાથ હોય તો હું સમ્રાટ છું અને એ વગર સાવ મુફલિસ છું.'' દીકરાની વાત સાંભળીને પિતાની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં. ઊભા થઈને દીકરાને ભેટી પડ્યા.

તમે ગમે તેટલા પાવરફુલ ભલે થાવ પણ એ વાત ક્યારેક ન ભૂલતા કે આપણને પાવરફુલ બનાવવા માટે પોતાનો પાવર 'ફૂલ' કરી નાખનારા પિતા આપણાથી પણ પાવરફુલ છે.

પુસ્તક : માતા-પિતા
લેખક : શૈલેષ સગપરિયા

બાળકના મગજ વિશે આ વાત તમે ક્યારેય નહીં સાંભળી હોય !

બાળકના મગજ અને તેને શીખવવાની ઉંમર વિશે જાણવું ખૂબ આવશ્યક છે. બાળકની માનસિક ક્ષમતા અને તેની શીખવાની ઉંમર વિશે આજે તમને સંશોધન આધારિત નક્કર વાત કહેવી છે, કદાચ આજ સુધીમાં તમે ક્યારેય સાંભળી નહીં હોય ! ન્યુરોસર્જન અને મનોવૈજ્ઞાનિકોએ અનેક સંશોધનો પછી ખૂબ અગત્યની જાણકારી મેળવી છે કે, આપણા મગજની સપાટી પર એક ભૂખરા રંગનું જાડું સ્તર આવેલું છે. જેને કોર્ટેક્સ કહેવાય છે. તેમાં કરોડો નર્વસેલનો સમાવેશ થાય છે. જ્ઞાનતંતુ મારફતે આ કોર્ટેક્સને અસંખ્ય સંદેશા પ્રાપ્ત થતા હોય છે.

મનુષ્યમાં બધાં જ પ્રાણીઓ કરતાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં કોર્ટેક્સ હોય છે. ઉંમર વધતાં તેની લવચીકતા ઘટતી જાય છે. બાળક જે કંઈ સાંભળે, જુએ, અનુભવે તેની છાપ કોર્ટેક્સમાં અંકિત થતી રહે છે. ઘણીવાર યાદ કરવા છતાં યાદ ના આવે, પરંતુ ક્યારેક અચાનક એ બાબત સાંભરી આવે છે. જેનું કારણ આ કોર્ટેક્સ છે. તમને પણ ક્યારેક આવો અનુભવ થયો હશે !

બાળપણના આ સમયમાં મળતા અનુભવોથી શિક્ષણનો પાયો મજબૂત બને છે. કોર્ટેક્સની સૌથી મહત્ત્વની કામગીરી યાદશક્તિ, શબ્દોનો ઉપયોગ, અનુભવોને યાદ રાખવા અને અર્થોને તારવવાનો હોય છે. એટલે જ બાળપણમાં ઘરે બોલતા શબ્દો એટલા દૃઢ થઈ જાય છે કે મોટા થઈને પણ એવું જ બોલાય છે. સંશોધનો જણાવે છે કે, શાળાએ જતાં પહેલાં ઉચ્ચારની ટેવ સુધારી શકાય છે. ત્રીજા-ચોથા ધોરણ પછી એ સુધારવું અઘરું બને છે. બાળકને ત્રણથી પાંચ વર્ષની ઉંમરે મળતા શૈક્ષણિક અનુભવો ચિરકાળ માટે જીવંત બની રહે છે. માટે આ સમયે ઘરમાં તથા શાળામાં મહત્તમ જીવનલક્ષી અનુભવો આપવા રહ્યા !

ઘેટાના બચ્ચા પર થયેલા સંશોધન મુજબ, જન્મના અમુક સમય સુધી તેને ટોળાથી દૂર રાખવામાં આવે તો પછી ક્યારેય તે ટોળાની પાછળ પાછળ જતું નથી, એવું જ બાળકના મગજ માટે છે. એક ચોક્કસ ઉંમરે મગજની શીખવાની જે ઉત્તેજના હોય છે તે મોટી વયે રહેતી નથી, કદાચ એટલે જ આપણે ત્યાં કહેવત પડી હશે કે, 'પાકા ઘડે કાંઠા ન ચડે!'

બાળકના મગજની શીખવાની આ અવસ્થામાં જો માતા-પિતા લાપરવાહ રહે તો બાળક આજીવન નક્કર શીખી શકતું નથી. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો, લગભગ છ મહિનાની ઉંમરે બાળક ચાવવાની શરૂઆત કરે છે. જો આ સમયે તેને બિનપ્રવાહી ખોરાક ન આપવામાં આવે તો પછીથી બાળક ચાવવા માટે તકલીફ લેતું નથી. બાળકને વાંચવા તથા સાંભળવાનો ગ્રહણ કરવાનો ગાળો ચારથી પાંચ વર્ષનો હોય છે. આ ઉંમરે ખૂબ હોંશે હોંશે તે વાર્તા સાંભળે છે. જાતજાતની માંગણીઓ કરે છે. તમે વાર્તા કહેતાં થાકશો પરંતુ એ સાંભળતાં નહીં થાકે, તમારી વાર્તા કહેવામાં ભૂલ થશે તો પણ બાળક સુધારશે. તેને શબ્દેશબ્દ યાદ રહી ગઈ હશે.

બાળક અઢીથી ત્રણ વર્ષની વય આસપાસ વ્યવસ્થિતતાનું મૂલ્ય સમજતો થાય છે. પોતાની વસ્તુ ચોક્કસ જગ્યાએ જ મૂકતાં શીખશે. મમ્મીનાં અમુક કપડાં જ તેને ગમશે. પોતાનું રમકડું સાથે લઈને સૂશે. પોતાના જ કપમાં દૂધ પીશે. માતા-પિતાને આ બધું ત્રાસદાયક લાગે, પરંતુ આ સમયે બાળક ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. તે જે ગ્રહણ કરે છે તેના પરથી તેના ચોક્કસ ખ્યાલો આજીવન બંધાતા હોય છે. શું તમારા બાળકની આ અવસ્થાનો લાભ આજ સુધી તમે નથી લીધો ? તો આજથી જ બાળકનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરો. તેની શીખવાની તીવ્રતાના સમયે ઉત્તમ શિક્ષણ આપો. વાર્તા કહો. ભાષા શીખવો. પ્રકૃતિ વર્ણન કરો. આવું કરવાથી બાળકના મગજનો યોગ્ય દિશામાં, યોગ્ય સમયે વિકાસ થશે અને તે જીવનભર તેના ઘડતરનો પાયો બની રહેશે !

બાળકના મગજના ફળદ્રુપ વિકાસ માટે નીચે જણાવેલી ટીપ્સ ફાયદાકારક રહેશે.

- બાળકના મગજને નવી નવી રમતો અને પઝલ્સથી પડકારો.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરાવો.
- બાળકને કોઈ એક કલા સાથે જોડો.
- બાળકને પૂરતી ઊંઘ અને સૂતાં પહેલાં વાચનની ટેવ પાડો.
- ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ઉપકરણોને બદલે માનવીય સંપર્ક શીખવો.
- બાળકને કોઈ પણ સ્થિતિમાં તૈયાર ઉકેલ ન આપતાં, પ્રશ્નોના જવાબ બાળક જાતે શોધે એ ઇચ્છનીય છે.
- બાળકને નિયમિત પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ કરાવો.

બાળકના જીવનની વસંતમાં
થયેલી યોગ્ય માવજતનાં ફળ
આજીવન મળતાં રહે છે.
આ માટે જરૂર છે યોગ્ય સમયે
યોગ્ય માત્રામાં ખાતરપાણી આપવાની !

ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

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
VISIT US : vasishtha.net

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.
ગુજરાતી માધ્યમ
૫ થી ધો. ૧૨ સાયન્સ
☎ 02622 225542/43 ✆ 91576 44555
www.vasishthagensisschool.net

Vasishtha group of school