બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત પિઅર રિવ્યૂ શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૪, અંક-૦૪, એપ્રિલ-મે - ૨૦૨૬, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮

પરિવાર શિક્ષણ વિશેષાંક

તંત્રી: ડૉ. નીલેશ પંડ્યા | સંપાદક: ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી ન્યૂઝ

"Holistic Well-being for Children in Contemporary Times" વિશેષ વ્યાખ્યાન

ગિજુભાઈ બધેકા ચેર અંતર્ગત "Holistic Well-being for Children in Contemporary Times" વિષય પર આયોજિત વ્યાખ્યાનમાં પ્રખ્યાત હોલિસ્ટિક હેલ્થ વિશેષજ્ઞ, લેખક અને વક્તા નટુભાઈ પટેલ મુખ્ય વક્તા તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

વિદ્યાવાટિકાની 'આનંદયાત્રા ૨૦૨૬'

વિદ્યાવાટિકામાં અભ્યાસ કરતાં બાળકો માટે વાર્ષિકોત્સવ "આનંદયાત્રા ૨૦૨૬" કાર્યક્રમમાં બાળકોની નિર્દોષ અભિવ્યક્તિ અને સાંસ્કૃતિક કૃત્તિઓ સૌને મંત્રમુગ્ધ કરી ગઈ હતી.

વિદ્યાવાટિકામાં શાળાનું પ્રથમ પગથિયું ચઢતાં બાળકો માટે 'પ્રિ-સ્કૂલ રેડીનેસ પ્રોગ્રામ' યોજાયો

"બાલદર્શન પ્રોજેક્ટ" હેઠળ ગાંધીનગરની આશાવર્કર બહેનો માટે તાલીમ

પિડિલાઈટ ઈન્ડસ્ટ્રી લિમિટેડના આર્થિક સહયોગથી આંગણવાડી કાર્યકર બહેનોને સર્વાંગી બાળવિકાસની તાલીમ પૂરી પાડવા "બાલદર્શન પ્રોજેક્ટ"નો પ્રારંભ. ગાંધીનગર જિલ્લાની આંગણવાડી કાર્યકરો માટે "વાર્તાશાસ્ત્ર અને બાળસંગીત" વિષય પર તાલીમ યોજાઈ હતી.

"બાળ વિકાસનો સર્વાંગી દૃષ્ટિકોણઃ ગર્ભાધાનથી લઈ શિશુ શિક્ષણ સુધી" રાષ્ટ્રીય સેમિનાર

પ્રિનેટલ કેર અને ટોડલર્સ એજ્યુ. વિભાગ દ્વારા "બાળ વિકાસનો સર્વાંગી દૃષ્ટિકોણઃ ગર્ભાધાનથી લઈને શિશુ શિક્ષણ સુધી" રાષ્ટ્રીય સેમિનારમાં વિદ્યાભારતી અખિલ ભારતીય શિક્ષા સંસ્થાનના ઉપપ્રમુખ શ્રી અવિનાશજી ભટનાગર અને ગૌ વિશ્વ વિદ્યાપીઠમના કુલગુરુશ્રી ડૉ. હિતેશ જાની ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. પેનલ ચર્ચામાં કમલેશ ચોકસી, ડૉ. હેતલ પટેલ, ડૉ. ઉત્પલા ખારોડ, ડૉ. હર્ષ ઉપાધ્યાય તેમજ ડૉ. નિખિલ ખારોડ દ્વારા માર્ગદર્શન પૂરું પડાયું હતું. સમાપન સત્રમાં રાજ્ય મોડલ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય સંલગ્ન હોસ્પિટલ, કોલાવડાના ઉપસુપરિન્ટેન્ડન્ટશ્રી ફાલ્ગુન પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
વર્ષ : ૧૪, અંક : ૦૪
એપ્રિલ-મે, ૨૦૨૬

તંત્રી
ડૉ. નીલેશ પંડ્યા
નિયામક, સેન્ટર ઑફ ટ્રેનિંગ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક
ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
એસ્ટાબ્લિશમેન્ટ બ્રાંચ હેડ,
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક મંડળ
ડૉ. નીતિન પેથાણી
ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા
ડૉ. ટી. એસ. જોશી
ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ડિઝાઈન અને ટાઈપ સેટિંગ
દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :
Dr. Nilesh Pandya on behalf of
Children's Research University,
Nr. Jalaram Temple,
Sector-29, Gandhinagar - 382 030

પત્રવ્યવહારનું સરનામું
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
જલારામ મંદિરની પાસે,
સેક્ટર-૨૯, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૩૦
ફોનઃ ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯
ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in
વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in

@crugandhinagar

આ અંકમાં વાંચીશું...

પરિવાર શિક્ષણ વિશેષાંક

સંપાદકીય – ૦૨ – ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

બાળકને પરિવારમાં શિક્ષણ... – ૦૩ – ડૉ. મનહર ઠાકર

તારુણ્ય વિકાસને આકાર આપવામાં માતાપિતા-શિક્ષક.. – ૦૫ – ડૉ. મગનલાલ મોલિયા

બાળઘડતરમાં ઘડવૈયાઓની ભૂમિકા – ૦૮ – ડૉ. મીનલબા જાડેજા

બાળકનો પરિવાર અને શિક્ષણ – ૧૦ – ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા

અભ્યાસ ટેવોના ઘડતરમાં પરિવારની ભૂમિકા – ૧૨ – પ્રૉ. જિજ્ઞેશ પટેલ

સંયુક્ત અને વિભક્ત પરિવારના ફાયદા-ગેરફાયદા – ૧૫ – હસમુખ બોરાણિયા

બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પરિવારની ભૂમિકા – ૧૭ – ડૉ. મયૂર ભમ્મર

નવી પેઢીની માવજતનો નવો દૃષ્ટિકોણ – ૨૦ – સંદીપ પટેલ

પરિવાર અને સામાજિક પરિવર્તન – ૨૩ – મુકેશકુમાર પરમાર

પરિવાર પ્રવાસ : મતભેદ દૂર કરવાનો રાજમાર્ગ – ૨૭ – અશ્વિનકુમાર અવૈયા

બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ અને કુટુંબ – ૨૯ – શંભુસિંહ પરમાર

વર્તમાન સમયમાં બાળક અને કુટુંબ પ્રબોધન – ૩૧ – ડૉ. શૈલેષ બ્રહ્મભટ્ટ

બાળક એક માટીનો પિંડ, પરિવાર છે તેનો કુંભાર – ૩૩ – અશોકકુમાર પ્રજાપતિ

ભારતીય કુટુંબજીવનની સામેના પડકારો – ૩૬ – ડૉ. હેતલ ગોસ્વામી

મૂલ્યો અને નૈતિકતાનો આધાર : કુટુંબ – ૩૯ – કિર્તન દેસાઈ

''મા-બાપની ભૂમિકા'' – ૪૧ – જ્યોત્સનાબેન પટોળિયા

આધુનિક સમયમાં પરિવારશિક્ષણ અને બાળઉછેર – ૪૩ – ડૉ. દિનેશકુમાર પરમાર

પરિવાર અને સંસ્કાર : આધુનિક યુગના પડકારો... – ૪૫ – ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત

પરિવારની અમૃત સંજીવની : સાયં પ્રાર્થના – ૪૮ – પ્રૉ. રાકેશ પટેલ

ડિજિટલ યુગમાં કૌટુંબિક સંબંધો અને પડકારો – ૫૦ – સાગર ગાંધી

પરિવાર દ્વારા બાળકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધન – ૫૩ – ડૉ. ઉષા શારડા

બાળકને સમૃદ્ધ પરિવારનો સાર્થક વારસો આપીએ – ૫૬ – મિત્તલ પટેલ

પરિવાર : રાષ્ટ્રનિર્માણની પ્રથમ શાળા – ૫૮ – ડૉ. મનીષકુમાર પટેલ

તહેવારો અને પરંપરાઓના સંવર્ધનમાં પરિવારનું દાયિત્વ – ૬૦ – પ્રકાશકુમાર પરમાર

'બાળવિશ્વ' વિશે – ૬૪

બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫૦૦/-
ઑનલાઈન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.

સંપાદકીય

પરિવાર શિક્ષણ વિશેષાંક

- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

જન્મ પછી બાળક જે પ્રથમ શાળા, પ્રથમ શિક્ષક અને પ્રથમ સંસ્કારનો પરિચય મેળવે છે તે પરિવાર જ છે. માતા-પિતાના શબ્દો, વડીલોનું વર્તન, ઘરનું વાતાવરણ અને પરિવારના સંબંધો બાળકના વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં અત્યંત મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેથી જ પરિવારને બાળકના જીવનની પ્રથમ અને સૌથી અસરકારક શાળા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણની વ્યાખ્યા માત્ર શાળાના અભ્યાસ સુધી મર્યાદિત રહી નથી. બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ, તેની લાગણીઓ, મૂલ્યો, જીવનકૌશલ્યો, સામાજિક જવાબદારીઓ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ પણ એટલો જ મહત્ત્વનો બની ગયો છે ત્યારે આ તમામ બાબતોનાં મૂળ પરિવાર શિક્ષણમાં રહેલાં છે. બાળક શું વિચારે છે, કેવી રીતે વર્તે છે, સમસ્યાઓનો સામનો કેવી રીતે કરે છે અને સમાજ પ્રત્યેની તેની દૃષ્ટિ કેવી બને છે, તેમાં પરિવારની સીધી અસર જોવા મળે છે.

આજના ઝડપી અને ટૅક્નોલૉજીના સમયમાં પરિવારો અનેક નવા પડકારોનો સામનો કરી રહ્યા છે. વ્યસ્ત જીવનશૈલી, ઘટતો સંવાદ, વધતું ડિજિટલ એડિક્શન અને બદલાતી સામાજિક પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે બાળકોના ઉછેરની પ્રક્રિયા વધુ જટિલ બની છે. આવી સ્થિતિમાં પરિવાર શિક્ષણનું મહત્ત્વ અધિક વધી જાય છે. બાળકને માત્ર ભૌતિક સુવિધાઓ સુલભ બનાવવી પૂરતું નથી; તેને સમય, પ્રેમ, સંવાદ, સમજણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષા પ્રદાન કરવી પણ એટલી જ જરૂરી છે.

'બાળવિશ્વ'ના આ વિશેષાંકમાં પરિવાર શિક્ષણનાં વિવિધ પરિમાણોને સ્પર્શતા લેખોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. બાળકના ઘડતરમાં પરિવારની ભૂમિકા, માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિકાસમાં પરિવારનું યોગદાન, નવી પેઢીની માવજતના પડકારો, બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં કુટુંબનું સ્થાન તેમજ રાષ્ટ્રનિર્માણની પ્રથમ પાઠશાળા તરીકે પરિવારની ભૂમિકા જેવા અગત્યના વિષયો પર ગુજરાતના પ્રતિષ્ઠિત લેખકો અને વિચારકોએ પોતાના અનુભવો, સંશોધન આધારિત વિચારો અને મૂલ્યવાન સૂચનો રજૂ કર્યાં છે.

આપણે સ્વીકારીએ છીએ કે સારા પરિવારોમાંથી જ સારા નાગરિકો ઘડાય છે અને સારા નાગરિકોથી જ સશક્ત રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થાય છે. બાળકના જીવનમાં પરિવાર દ્વારા સિંચવામાં આવેલા સંસ્કાર, મૂલ્યો અને માનવતા જ ભવિષ્યમાં સમાજની દિશા નક્કી કરે છે. તેથી પરિવાર શિક્ષણ માત્ર વ્યક્તિગત કે પારિવારિક વિષય નથી, પરંતુ રાષ્ટ્રના ભવિષ્ય સાથે સીધો સંબંધ ધરાવતો વિષય છે.

આ વિશેષાંકના તમામ લેખો માતા-પિતા, શિક્ષકો, શિક્ષણપ્રેમીઓ અને બાળવિકાસ સાથે સંકળાયેલા તમામ વાચકોને વિચારવા, આત્મમંથન કરવા અને પોતાના પરિવારમાં વધુ સકારાત્મક શૈક્ષણિક વાતાવરણ સર્જવા માટે પ્રેરણા આપશે એવી આશા છે.

બાલદેવો ભવ

બાળકને પરિવારમાં શિક્ષણ : માતાપિતાની જવાબદારી અને ભૂમિકા

- ડૉ. મનહર ઠાકર
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

શિક્ષણનું ધ્યેય બાળક પોતે તનથી સ્વચ્છ, મનથી પવિત્ર અને બુદ્ધિથી નિર્મળ બને તે છે. આ પ્રકારે જીવન જીવવાનું શીખવે તે કેળવણી ગણાય. એવી કેળવણીની શરૂઆત ઘરથી થતી હોય છે. કેળવણીને શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથે સંબંધ છે. એ દૃષ્ટિએ બાળકને પરિવારમાં શિક્ષણ સંદર્ભે માતાપિતાની જવાબદારી અને ભૂમિકા મહત્ત્વનાં છે. પરિવારમાં શિક્ષણ દ્વારા માતાપિતાએ બાળકના વ્યક્તિ નિર્માણનું કાર્ય કરવાનું છે. વ્યક્તિ શબ્દ માનવ માટે પ્રયોજાય છે. જે મન ધરાવે તે માનવ ! સજીવ સૃષ્ટિમાં ઉત્ક્રાંતિની ટોચે આ માનવ નામનો સજીવ છે. સજીવ ઉદ્વિકાસની પ્રક્રિયામાં સૌથી છેલ્લે વિકસિત સજીવ તરીકે અત્યારે પૃથ્વીને પાટલે આ મનુષ્ય છે અને તે મન ધરાવતો હોવાથી તેને માનવ કહેવાયો. આ મનને કેળવીને બાળક માનવસમાજમાં સમાજમાન્ય વર્તનો કરતાં શીખે તેવું, પરિવારમાં શિક્ષણ માતાપિતા દ્વારા શરૂ થાય છે, જે માતાપિતાએ બાળકને શીખવવાનું છે. બાળકનું મન બેફામ રીતે વર્તે તો પોતે માનવવર્તનોને બદલે પશુવર્તનો કરતો થવાનો ! એવું બને તો તેના શિક્ષણની ખામી ગણાય. બાળકના શિક્ષણ માટે પરિવારમાં માતાપિતાની જવાબદારી અને ભૂમિકા મહત્ત્વનાં બની રહે છે.

શિક્ષણ :

શિક્ષણ તો આજીવન ચાલતી પ્રક્રિયા છે. તે ગર્ભાધાનથી અંત્યેષ્ટિ સુધીની પ્રક્રિયા છે. ત્યારે શિક્ષણને બે પ્રકારે વિચારી શકાય : (૧) ઔપચારિક શિક્ષણ, અને (૨) અનૌપચારિક શિક્ષણ. શાળા-મહાશાળાઓમાં અપાતું ઔપચારિક શિક્ષણ છે, જ્યાં અભ્યાસક્રમ, પાઠ્યક્રમ, શૈક્ષણિક સાધનો, શિક્ષકો, વર્ગખંડો, શિક્ષણની ઔપચારિક પ્રક્રિયા, પરીક્ષા અને પરિણામપત્રકો-પ્રમાણપત્રોનું માળખું દૃષ્ટિગોચર થાય છે. જ્યારે આ સિવાય પણ શિક્ષણ થાય છે, જ્યાં નિશ્ચિત અભ્યાસક્રમ નથી, પાઠ્યપુસ્તકો નથી, માન્ય શૈક્ષણિક સાધનો દેખાતાં નથી, ડિગ્રીધારી શિક્ષકો નથી, શાળા-વર્ગખંડો જેવું કશું નથી, ઔપચારિકપણે સમયપત્રક અનુસાર શિક્ષણની પ્રક્રિયા થતી દેખાતી નથી, પરીક્ષા-પરિણામપત્રકો-પ્રમાણપત્રોનો દબદબો નથી. છતાં અનૌપચારિકપણે શિક્ષણ થાય છે. જે બાળકના પરિવારમાં માતાપિતા દ્વારા અનાયાસે થઈ જતું શિક્ષણ છે. બાળક જોઈને શીખે છે. અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારો જોઈને શીખવાની પ્રક્રિયા થાય છે, જે ઘરમાં મહદ્અંશે બાળક માતાપિતા દ્વારા શીખે છે.

શીખવાની પ્રક્રિયા :

અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારોની છાપ બાળકના ચિત્ત પર પડે છે, જેને અનુભૂતિ કહીએ. ચિત્ત પર પડતી આ છાપ બાળવયથી તે જીવન પર્યંત વ્યક્તિને અનુભૂતિઓ આપે છે, જેને શિક્ષણની પરિભાષામાં અધ્યયન અનુભૂતિ કહીએ. આ રીતે પડતી છાપ એ શીખવાની પ્રક્રિયા છે. વાચન, ગણન, નિદર્શન, શ્રવણ, જેવી પ્રક્રિયા વડે ખરેખર તો બાળક અધ્યયન અનુભવ જ મેળવે છે. બાળકના ચિત્ત પર જે તે અનુભવ ઝિલાય છે, તેને શિક્ષણ કહીએ.

બાળકની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો :

આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા અનુક્રમે દશ્ય, શ્રાવ્ય, ઘ્રાણ, સ્વાદ, સ્પર્શના અધ્યયન અનુભવો જ આપે છે. આ અનુભૂતિ જેટલી દૃઢ તેના પ્રમાણમાં જ્ઞાન ચિરસ્થાયી એટલે કે ચિત્ત પર તેની છાપ વધુ મજબૂત ! જે બાળક માટે કેળવણી બની જાય છે.

વર્તન :

બાળકના ચિત્ત પર પડતી છાપને તેનામાં પડેલા સંસ્કાર પણ કહે છે. અધ્યયન અનુભવે ઔપચારિક કે અનૌપચારિકપણે ઝિલાયેલી આ પ્રકારની અનેક છાપનું

ભાથું બાળકનું ચિત્ત ધરાવતું થાય છે. અહીં સારી કે નરસી બન્ને પ્રકારની છાપ-સંસ્કાર પડે છે, જે સંજોગો અનુસાર ઊભરી આવે છે ત્યારે બાળકનું મન તે સંબંધી વિચારો કરવા પ્રેરાય છે. આમ, ચિત્ત પર અનુભવને આધારે ઝિલાયેલ છાપ-સંસ્કાર બાળકના મનને વિચાર કરવા પ્રેરે છે. મનમાં ઊઠેલા વિચારને બુદ્ધિ પ્રતિપાદિત કરે છે. મનમાં ઊઠેલો વિચાર અમલમાં મૂકવો કે નહીં, તેનો નિર્ણય બુદ્ધિ કરે છે. સારા સંસ્કારો-સારો વિચાર-સારી બુદ્ધિથી નિર્ણય થાય તો અહંકારને અમલ કરવાનો સંકેત મળે છે. તેથી બાળક સારું વર્તન કરવા પ્રેરાય છે. ખરાબ સંસ્કાર-ખોટો વિચાર-દુર્બુદ્ધિથી નિર્ણય થાય તો અહંકારને ખરાબ વર્તન કરવાનો સંકેત મળે છે અને બાળક તે પ્રમાણેનું સમાજને અમાન્ય એવું વર્તન કરી બેસે છે.

વર્તનમાં ફેરફાર :

આમ, બાળકના અંતઃકરણનાં ચાર ખાનાં : ચિત્ત, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર તેના સારા કે નરસા વર્તન માટે કાર્ય કરે છે. આ માટે તેને મળેલા અધ્યયન અનુભવો - શિક્ષણ જ જવાબદાર છે. તે ઔપચારિકપણે અપાતું હોય કે અનૌપચારિકપણે પણ અસર તો બાળકના અંતઃકરણને કરે છે. અંતઃકરણમાં થતી આ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાના લીધે જ બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે. જેમાં બુદ્ધિ, સ્વભાવ, ચારિત્ર્ય, રસ, વલણ, મૂલ્યો અને આદર્શો સંકળાયેલાં છે. આ સાતેય બાબતો બાળકના ના શિક્ષણ - છાપના આધારે ઘડાય છે, જે તેના વ્યક્તિત્વ દ્વારા પ્રગટ થઈ જાય છે. એટલે કે તેના પોતાનાં વર્તન-વ્યવહાર દ્વારા દેખાય છે. એટલે શિક્ષણની પ્રક્રિયા ઔપચારિક હોય કે અનૌપચારિક પણ તેને માનવવર્તનો સુધારવા સાથે સંબંધ છે. એટલે જ અધ્યયન અનુભવો દ્વારા વ્યક્તિના વર્તનમાં સાપેક્ષ અને કાયમી ફેરફાર કરાવવાના હેતુસર જ શિક્ષણ પ્રયોજાય છે.

પરિવારમાં બાળકનું શિક્ષણ અને માતાપિતા :

આમ, તો જન્મજાત શિશુ-બાળકનું વ્યક્તિત્વ શૂન્ય હોય છે. વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સમજીએ તો સજીવસૃષ્ટિમાં તે એક પ્રાણી તરીકે જન્મે છે. પછી તેને જે વાતાવરણ મળે છે તેના આધારે જ બાળક માનવ-વ્યક્તિ તરીકે ઘડાય છે. આ વાતાવરણમાં બાળકના પરિવારમાં માતાપિતાની તેના ઘડતર પર અસર થાય છે. નવજાત શિશુ ઘરમાં સૌથી પહેલાં તેની માતાને ઓળખે છે. જેમ-જેમ તે સમજણું થાય છે તેમ તેમ પોતાની માતા બોલે-ચાલે, હરે-ફરે, વર્તન-વ્યવહાર કરે તેની છાપ બાળકના ચિત્ત પર ઝિલાય છે. આવી જ રીતે તેના પિતા, કુટુંબનાં સભ્યો, વડીલોનાં વર્તનોની છાપ તેના પર પડે છે. માતાપિતાનાં વર્તન-વ્યવહારોની છાપ પણ તેના વ્યક્તિત્વ ઘડતરને અસર કરે છે. એ જ પ્રમાણે સૌનાં વર્તન-વ્યવહારો, કાર્યો, જીવન-પ્રસંગો, વર્તનો વગેરેની છાપ બાળક ઝીલે છે અને તેનું શિક્ષણ - ઘડતર થાય છે.

આજનું બાળક આવતીકાલનો નાગરિક છે :

રાષ્ટ્રમાં સારા નાગરિકોનું ઘડતર કરવા માટે ઔપચારિક અને અનૌપચારિક શિક્ષણ વડે બાળકને અધ્યયન અનુભવો -શિક્ષણ આપવા માગતા હોઈએ તો ઘરમાં માતાપિતાએ પોતાનાં વર્તન-વ્યવહારો એવાં રાખવાં પડે કે આજનું બાળક - અધ્યેતા એ જોઈને શીખે છે, તેનો ખ્યાલ રાખવો પડે. કારણ કે એવી કેળવણી દ્વારા બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે. આજનું બાળક આવતી કાલનો નાગરિક છે.

ઉત્તમ નાગરિકો તૈયાર કરવા માટે પરિવારમાં માતાપિતાએ પ્રેરણામૂર્તિઓ બનવાની જરૂર છે. જેના જીવનમાંથી આપણે બોધિત થઈ જઈએ, તેને પ્રેરણામૂર્તિ કહેવાય ! જે પોતે ઉપદેશ ન આપે પણ જીવન જ એવું જીવે કે તેમને પોતાને ખબરેય ન હોય અને બાળક તેમનાં વર્તન-વ્યવહારોમાંથી શીખી લે. ઉપદેશ અને બોધ વચ્ચે મોટો તફાવત છે. ઉપદેશમાં શબ્દોથી અન્યને કહેવાનું હોય છે. જ્યારે બોધ તો આપણા આચરણથી અન્યના ચિત્તને બોધિત કરી દેતો હોય છે. બાળક માટે પરિવારમાં માતાપિતા દ્વારા અપાતા અનૌપચારિક શિક્ષણ સંદર્ભે ઉપદેશને બદલે બોધની જરૂર છે, જેથી બાળકો માતાપિતાનાં સદ્વર્તન-વ્યવહારોથી બોધિત થઈ પોતાનાં વર્તન-વ્યવહારો ઉમદા બનાવે. બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે એ જ ખરી કેળવણી છે.

તારુણ્ય વિકાસને આકાર આપવામાં માતાપિતા-શિક્ષક સંવાદની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા

- ડૉ. મગનલાલ એસ. મોલિયા
પ્રોફેસર, શિક્ષણ વિભાગ,
સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ.
મો. ૯૬૮૭૬૯૩૨૪૧

આધુનિક શિક્ષણની ઝડપી ગતિવાળી દુનિયામાં, જ્યાં તરુણો શૈક્ષણિક દબાણથી લઈને ડિજિટલ વિક્ષેપો સુધીના અભૂતપૂર્વ પડકારોનો સામનો કરે છે, ત્યાં માતાપિતા અને શિક્ષકો વચ્ચેની ભાગીદારી ક્યારેય એટલી મહત્ત્વપૂર્ણ રહી નથી. માતાપિતા-શિક્ષક સંવાદ ઘર અને શાળાના વાતાવરણને જોડતા પુલ તરીકે કામ કરે છે, યુવાનોના વિકાસ માટે સહાયક ઈકોસિસ્ટિમને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ લેખ આવા સંવાદના મહત્ત્વ અને આવશ્યકતામાં ઊંડાણપૂર્વક ચર્ચા કરે છે, તેના બહુપક્ષીય ફાયદાઓ, સંભવિત અવરોધો અને અસરકારક અમલીકરણ માટેની વ્યૂહરચનાઓનું અન્વેષણ કરે છે. શૈક્ષણિક સંશોધન અને વાસ્તવિક દુનિયાની આંતરદૃષ્ટિમાંથી, તે ભાર મૂકે છે કે યુવાનોના સર્વાંગી વિકાસ માટે આ સંવાદને પ્રાથમિકતા આપવી શા માટે જરૂરી છે.

પાયાને સમજવું : સંવાદ શા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે?

તેના મૂળમાં, માતાપિતા-શિક્ષક સંવાદમાં બાળકના શૈક્ષણિક પ્રદર્શન, વર્તન, સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ અને એકંદર સુખાકારી વિશે નિયમિત આદાનપ્રદાનનો સમાવેશ થાય છે. આ ઔપચારિક માતાપિતા-શિક્ષક મિટિંગો (PTM) સુધી મર્યાદિત નથી; તેમાં ઈમેલ, ઍપ્લિકેશન્સ, ફોન કોલ્સ અને અનૌપચારિક ચૅટ્સનો સમાવેશ થાય છે. શૈક્ષણિક નિષ્ણાતોના મતે, મજબૂત ઘર-શાળા ભાગીદારી વિદ્યાર્થીઓનાં પરિણામોને નોંધપાત્ર રીતે વધારી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, હાર્વર્ડ ફૅમિલી રિસર્ચ પ્રોજેક્ટ દ્વારા કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં જણાવાયું છે કે જ્યારે માતાપિતા અને શિક્ષકો સહયોગ કરે છે, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓમાં હાજરી, ઉચ્ચ ગ્રેડ અને વધુ સારા સામાજિક કૌશલ્યનું પ્રદર્શન થાય છે. યુવાનોના સંદર્ભમાં - સામાન્ય રીતે ૧૨-૧૮ વર્ષની વયના કિશોરોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે - આ સંવાદ વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે કારણ કે તેઓ ઓળખ રચના, સાથીઓના પ્રભાવ અને ભવિષ્યની આકાંક્ષાઓને નેવિગેટ કરે છે. એક યુવાન વ્યક્તિના જીવનના વિભાજિત સ્વભાવમાંથી જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. ઘરે, માતાપિતા ભાવનાત્મક અને પારિવારિક ગતિશીલતાનું અવલોકન કરે છે, જ્યારે શિક્ષકો વર્ગખંડના વર્તન અને શીખવાના પડકારોના સાક્ષી બને છે. આ દૃષ્ટિકોણ શેર કર્યા વિના, અંતર ઊભરી આવે છે જે બાળકની પ્રગતિને અવરોધી શકે છે. ભારત જેવા પ્રદેશોમાં, જ્યાં શિક્ષણ પ્રણાલી ગોખણપટ્ટી શીખવા અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ પર ભાર મૂકે છે, જેમ કે ગુજરાતની શાળાઓમાં, આ સહયોગ તરુણો માટે વિશિષ્ટ સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક દબાણોને સંબોધવામાં મદદ કરે છે. વૈશ્વિક સ્તરે, COVID-૧૯ રોગચાળાએ આ જરૂરિયાતને વધારી દીધી, કારણ કે દૂરસ્થ શિક્ષણ ઘર અને શાળા વચ્ચેની સીમાઓને ઝાંખી કરી દીધી, જે દર્શાવે છે કે કેવી રીતે અસંબંધિત સંવાદ કિશોરોમાં ડ્રોપઆઉટ દર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં વધારો કરે છે.

તારુણ્ય માટે શૈક્ષણિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ :

મજબૂત માતાપિતા-શિક્ષક સંવાદના પ્રાથમિક લાભાર્થીઓ તરુણો પોતે છે. સંશોધન સતત દર્શાવે છે કે સંકળાયેલાં માતાપિતા ઉચ્ચ વિદ્યાર્થીઓની સિદ્ધિ સાથે સંકળાયેલાં હોય છે. નૅશનલ ઍજ્યુકેશન એસોસિયેશન દ્વારા કરવામાં આવેલા એક મેટા-વિશ્લેષણ સૂચવે છે કે સક્રિય પરિવારો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓમાં હાઈસ્કૂલ શિક્ષણ પછી ગ્રૅજ્યુએટ થવાની અને ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવવાની

શક્યતા ૩૦% વધુ હોય છે. કિશોરો માટે, આ સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની કુશળતા અને સ્થિતિસ્થાપકતામાં સુધારો કરે છે, કારણ કે શિક્ષકો માતાપિતાને શૈક્ષણિક સંઘર્ષના પ્રારંભિક સંકેતો, જેમ કે ગણિતના સ્કોર્સમાં ઘટાડો અથવા વિજ્ઞાન વર્ગોમાં છૂટાછેડા વિશે ચેતવણી આપી શકે છે.

ભાવનાત્મક રીતે, સંવાદની ખુલ્લી લાઈન સલામતી જાળ પૂરી પાડે છે. તરુણો ઘણીવાર ચિંતા, ગુંડાગીરી અથવા ઓળખના મુદ્દાઓનો સામનો કરે છે; જ્યારે શિક્ષકો નિરીક્ષણો શેર કરે છે - જેમ કે જૂથ પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન વિદ્યાર્થીની પીછેહઠ - ત્યારે માતાપિતા કાઉન્સેલિંગ અથવા ઘર સહાય સાથે હસ્તક્ષેપ કરી શકે છે. યુનિસેફના ૨૦૨૫ના અહેવાલમાં નોંધાયું છે કે ભારત સહિત ઓછી અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં, અસરકારક માતાપિતા-શિક્ષક સંવાદોએ કિશોરાવસ્થાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંકટને ૨૫% સુધી ઘટાડ્યું છે. સામાજિક રીતે, આ ભાગીદારી હકારાત્મક વર્તણૂકોને પ્રોત્સાહન આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ શિક્ષક સાથીદારોના સંઘર્ષો ધ્યાનમાં લે છે, તો સહયોગી ચર્ચાઓ સંયુક્ત વ્યૂહરચના તરફ દોરી શકે છે, જે યુવાનોને સ્વસ્થ સંબંધો અને સહાનુભૂતિ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

વધુમાં, ડિજિટલ મૂળના યુગમાં, સંવાદ ઑનલાઈન જોખમોને સંબોધિત કરે છે. શિક્ષકો વધુ પડતો સ્ક્રીન સમય ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને અસર કરે છે તે ચિહ્નિત કરી શકે છે, માતાપિતાને સીમાઓ નક્કી કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે, આમ સાયબર ગુંડાગીરી અથવા વ્યસન જેવા મુદ્દાઓને અટકાવી શકે છે જે યુવાનોની સુખાકારીને અસર કરે છે.

સંડોવણીથી હિમાયત સુધી માતાપિતાને સશક્ત બનાવવાં:

માતાપિતા ઘણીવાર તેમના બાળકના શાળા જીવનથી અલગ અનુભવે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તરુણો કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે અને સ્વતંત્રતા શોધે છે. નિયમિત સંવાદ શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાને રહસ્યમય બનાવે છે, માતાપિતાને ઘરે શિક્ષણને ટેકો આપવા માટે આંતરદૃષ્ટિથી સજ્જ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શિક્ષકો અભ્યાસક્રમ અપડેટ્સ અથવા હોમવર્ક ટિપ્સ શેર કરી શકે છે, જેનાથી માતા-પિતા રોજિંદા ચર્ચાઓ દ્વારા બીજગણિત અથવા ઈતિહાસ જેવા ખ્યાલોને મજબૂત બનાવી શકે છે.

આ સશક્તીકરણ હિમાયત સુધી વિસ્તરે છે. જાણકાર માતાપિતા પ્રણાલીગત મુદ્દાઓને વધુ સારી રીતે નેવિગેટ કરી શકે છે, જેમ કે જો બાળકમાં શીખવાની અક્ષમતા હોય તો ખાસ જરૂરિયાતો માટે સવલતોની હિમાયત કરવી. ગુજરાત જેવા વિવિધ સંદર્ભોમાં, જ્યાં બહુભાષી શિક્ષણ સામાન્ય છે, સંવાદ ખાતરી કરે છે કે સાંસ્કૃતિક સંવેદનશીલતાને સંબોધવામાં આવે છે, સમાવેશકતાને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. પૅરેન્ટ ટીચર ઍસોસિયેશન (PTA) ના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે રોકાયેલાં માતાપિતા શાળાઓ પ્રત્યે વધુ સંતોષ દર્શાવે છે, સંઘર્ષો ઘટાડે છે અને વિશ્વાસ બનાવે છે.

શિક્ષકોને સહાયક મુશ્કેલી ઘટાડવી અને અસરકારકતા વધારવી:

શિક્ષકો, જે ઘણીવાર મોટા વર્ગના કદ અને વહીવટી ફરજોથી વધુ પડતા બોજ હેઠળ દબાયેલા હોય છે, તેઓ માતાપિતાના ઈનપુટથી ખૂબ લાભ મેળવે છે. ઘરેથી પ્રતિસાદ - જેમ કે બાળકની ઊંઘની પેટર્ન અથવા કૌટુંબિક તણાવ - શિક્ષકોને સૂચનાને અનુરૂપ બનાવવાની મંજૂરી આપે છે, જે પાઠને વધુ અસરકારક બનાવે છે. અમેરિકન ફેડરેશન ઑફ ટીચર્સ દ્વારા ૨૦૨૪ ના સર્વેક્ષણમાં જાણવા મળ્યું કે મજબૂત સંવાદ પ્રોટોકોલ ધરાવતી શાળાઓમાં શિક્ષક ટર્નઓવરમાં ૨૦% ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. યુવા-કેન્દ્રિત શિક્ષણમાં, આ સહયોગ વર્તણૂકીય પડકારોનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરે છે. કિશોરોના બળવાખોર તબક્કાઓ વર્ગખંડોમાં તણાવ પેદા કરી શકે છે, પરંતુ સંયુક્ત અભિગમો - જેમ કે સુસંગત શિસ્ત વ્યૂહરચનાઓ - એકરૂપતા બનાવે છે, શિક્ષકોના કાર્યભારને સરળ બનાવે છે. શાળાના કાર્યક્રમોમાં માતાપિતાની સંડોવણી અથવા સ્વયંસેવા સંસાધનોને વધારે છે, શિક્ષણ વાતાવરણને સમૃદ્ધ બનાવે છે.

પડકારો અને ઉકેલોના અંતરને દૂર કરવું :

તેનું મહત્ત્વ હોવા છતાં, અવરોધો ચાલુ રહે છે. કાર્યકારી માતાપિતા માટે સમય મર્યાદા, ભાષા તફાવતો અથવા તકનીકી વિભાજન સંવાદમાં અવરોધ લાવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગ્રામીણ ગુજરાતમાં, મર્યાદિત ઈન્ટરનેટ ઍક્સેસ આને વધારે છે. સાંસ્કૃતિક કલંક, જ્યાં બાળકના મુદ્દાઓની ચર્ચા નિષ્ફળતા જેવી લાગે છે, તે પણ ભૂમિકા ભજવે છે. આને દૂર કરવા માટે, શાળાઓ બહુભાષી સંસાધનો ઑફર કરતી વખતે ઝડપી અપડેટ્સ માટે ઍપ્લિકેશન્સ (દા.ત., ક્લાસડોજો અથવા ગૂગલ ક્લાસરૂમ) જેવાં ડિજિટલ સાધનો અપનાવી શકે છે. વર્ચ્યુઅલ વિકલ્પો સહિત મીટિંગ્સ માટે લવચીક સમયપત્રક, વ્યસ્ત પરિવારોને સમાવી શકે છે. શિક્ષકો માટે સાંસ્કૃતિક યોગ્યતા પર અને માતાપિતા માટે શૈક્ષણિક સંડોવણી પર તાલીમ કાર્યક્રમો સંબંધોને વધુ મજબૂત બનાવી શકે છે. નીતિ નિર્માતાઓએ આવી પહેલો માટે ભંડોળને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ, જેમ કે ફિનલેન્ડની શિક્ષણ પ્રણાલીના સફળ મૉડેલોમાં જોવા મળે છે, જ્યાં ફરજિયાત સંદેશાવ્યવહાર માળખાએ શિક્ષણ પ્રણાલી ટોચના વૈશ્વિક વિદ્યાર્થી પ્રદર્શન તરફ દોરી છે.

અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર માટે શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ :

અસર વધારવા માટે, આ વ્યૂહરચનાઓ અપનાવો :

નિયમિત અપડેટ્સ : વાર્ષિક પેટીએમ, સાપ્તાહિક ન્યૂઝલેટર્સ અથવા દ્વિ-માસિક ચેક-ઇન ઉપરાંત દરેકને માહિતગાર રાખો.

દ્વિ-માર્ગી સંવાદ : માતાપિતાને ફક્ત રિપોર્ટ્સ પ્રાપ્ત કરવા માટે જ નહીં, પણ ઘરની આંતરદૃષ્ટિ શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

સકારાત્મક ધ્યાન : સંબંધો બનાવવા માટે શક્તિઓ સાથે સંવાદ શરૂ કરો, પછી રચનાત્મક રીતે ચિંતાઓનું નિરાકરણ કરો.

ટૅક્નોલૉજી એકીકરણ : પ્રગતિ શેર કરવા, ગોપનીયતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે સુરક્ષિત પ્લૅટફૉર્મનો ઉપયોગ કરો.

સમુદાય જોડાણ : સામૂહિક સમર્થનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કિશોરોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય જેવા વિષયો પર વર્કશોપનું આયોજન કરો.

ભારતમાં, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ જેવી પહેલ આવી ભાગીદારી પર ભાર મૂકે છે, શાળાઓને તેમને અભ્યાસક્રમમાં એકીકૃત કરવા વિનંતી કરે છે.

માતાપિતા-શિક્ષક સંવાદ એ વૈભવી નથી પરંતુ સ્થિતિસ્થાપક, સફળ યુવાનોને ઉછેરવા માટે આવશ્યકતા છે. પ્રયત્નોને સંરેખિત કરીને, આપણે કિશોરાવસ્થાના પડકારો સામે એકીકૃત મોરચો બનાવીએ છીએ, શૈક્ષણિક અવરોધોથી ભાવનાત્મક અશાંતિ સુધી. જેમ જેમ સમાજ વિકસિત થાય છે, તેમ તેમ આ સંબંધોમાં રોકાણ કરવાથી લાંબા ગાળાના લાભ મળે છે : સશક્ત તારુણ્ય જે તેમના સમુદાયોમાં સકારાત્મક યોગદાન આપે છે. માતા-પિતા, શિક્ષકો અને નીતિ ઘડવૈયાઓએ આ સંવાદ માટે પ્રતિબદ્ધ થવું જોઈએ, એ સ્વીકારીને કે આપણી ભાવિ પેઢીઓની તાકાત આજે આપણે જે પુલ બનાવીએ છીએ તેના પર નિર્ભર છે.

હે પ્રભુ ! હે જીવનાધાર !

હું સ્વીકારની ભૂમિકા અપનાવીશ. મારી આસપાસની વ્યક્તિઓ, પરિસ્થિતિ, સંજોગો, ઘટનાઓ જેવાં હશે તેવા સ્વરૂપમાં હું સ્વીકારીશ. હું સમજીશ કે આ ક્ષણ એવી જ સર્જાઈ છે જેવી તે હોવી જોઈએ. તેની સાથે હું સંઘર્ષ નહીં કરું મારા નાથ !

બાળઘડતરમાં ઘડવૈયાઓની ભૂમિકા

- ડૉ. મીનલબા જાડેજા
આસિ. પ્રોફેસર
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર.
મો. ૭૬૦૦૦૪૩૪૦૦

બાળક માતાપિતાના માધ્યમથી મોકલાયેલું ઈશ્વરનું નિર્ભેળ, નિર્દોષ સર્જન છે. આ સર્જન જન્મની સાથે રેશમના તાર માફક મળી તો જાય છે પરંતુ ત્યારબાદ તેના તાણા અને વાણાને કુશળતાથી ગોઠવીને ભાત પાડવા જે કસબ જોઈએ તે વર્તાતો નથી. પરિણામે ફાટે પણ ફીટે નહિ તેવી ભાત પાડી શકાતી નથી. પરિવર્તનશીલ દુનિયામાં બાળઘડતરની પ્રથમ પાઠશાળાના ગુરુઓ એવા વડીલો અને માતાપિતા સુધ્ધાં પોતાની આ ગુરુ તરીકેની પ્રથમ જવાબદારીને ગૌણ કે પાર્ટટાઈમ ગણવાની મજબૂરીથી પોતાના જ વ્હાલસોયાના ભવિષ્યને પીસવા માટે લાચાર બની જાય છે. દાદા-દાદી તો હવે માત્ર વાર્તાઓ અથવા એકાદ રજામાં મળતા જીવનરૂપી નાટકનાં મહેમાન કલાકાર જેવા બની ગયાં છે. આવા સમયે બાળકની સાથે અવતરણ પામતાં માતા-પિતાનું ઘડતર જ ચુકાઈ જાય છે. આ અણઘડ ઘડવૈયાઓ પોતાના વ્યસ્ત જીવનમાંથી મહાગોઠવણે વધેલો થોડો સમય બાળકના ઘડતરને આપતા હોય છે. સમયની આવી તાણમાં બાળકના ઘડતરમાં સાવ અજાણતાં કેટલીક ખામી રહી જાય છે, જેની અસર બાળવર્તનમાં વર્તાઈ આવે છે. આજના સમયમાં માત્ર માતા-પિતા જ નહિ પરંતુ આભાસી વિશ્વના સ્વરૂપમાં બાળક મોબાઈલ અને ટીવી થકી પણ અનેક પ્રકારનાં વર્તન શીખતું હોય છે. આમ, અહીંયાં માત્ર માતાપિતાની જ વાત નથી એટલે જ ઘડવૈયા શબ્દપ્રયોગ કર્યો છે. આ ઘડવૈયામાં તેની ચોતરફના આવરણમાં આવેલી તમામ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

ઘડવૈયાની અણઘડતાના કારણે બાળકનું વ્યક્તિત્વ જે સાવ નિર્દોષ હોય છે તેમાં આપણે દોષ ભાળવાનું શરૂ કરીએ છીએ. પછી શરૂ થાય છે તેને અવનવાં મથાળાં કે લેબલ આપવાની ભયાવહ ઘટના. આ લેબલ એટલે તોફાની, ખોટો, ઈર્ષાળુ અને આવાં તો કંઈ કેટલાંય મથાળાં. ઉછેરમાં રહી ગયેલી ખામીના પરિણામે, બાળકનું વર્તન અપેક્ષા પ્રમાણે જોવા મળતું નથી ત્યારે ધીમે ધીમે બાળકની ઉપેક્ષા થવા લાગે છે, અને આ ઉપેક્ષિત બાળક કાં તો વિદ્રોહી અથવા તો શરમાળ વ્યક્તિત્વમાં પરિણમે છે. તેના માનસપટ પર પડેલી ઉછેર સમયની ભાત ખૂબ જ ઊંડી કોતરાઈ જાય છે કે તેને જલદી બદલી કે ભૂંસી શકાતી નથી. 'બાઘડો આવ્યો' કે 'હમણાં પોલીસ આવશે ને પકડી જશે', 'કાગડો લઈ ગયો', 'સત્તર શીંગો આવશે' જેવાં વાક્યો બાળપણમાં આપણા અંતરપટ પર પડ્યાં હશે જેની છાંટ કોઈક જગ્યાએ અમુક ઉંમર સુધી આપણા વ્યક્તિત્વ પર બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરીએ તો મળી જ આવશે.

બાળઘડતર એ એક અનોખા વ્યક્તિત્વનું સર્જન છે અને પ્રત્યેક સર્જનની ચાર શરતો હોય છે; લાગણી, ધીરજ, એકાગ્રતા અને તન્મયતા. આમાંથી એક પણ શરતમાં ચૂક આવે તો ઘડતરમાં ક્યાંક ખામી રહી જવાની સંભાવના રહે છે. અણસમજુ બાળકને મુકુલિત કરવાની કથિત સમજુ માતાપિતાની અવળી મથામણોના પરિપાકરૂપે કેટલીક અણવાકેફ ભૂલો થઈ જતી હોય છે. માતાપિતાનું સાધ્ય તો હોય છે બાળકોને સંસ્કારોનો દાયજો દેવાનું, પરંતુ તેનાં સાધનો તરીકે અજાણતાં જ સજા, તિરસ્કાર, સરખામણી, માર, ધમકી, ઉપદેશ, લેબલિંગ, ઉપેક્ષા, અસહકાર, અબોલા, સ્પર્ધા અને આવાં તો અનેક સાધનો પસંદ કરીને માતાપિતા એક માસૂમ અપરાધ કરી બેસતાં હોય છે.

અનુભવની એરણે ટિપાઈને એટલું તો સમજમાં આવ્યું જ છે કે અનપેક્ષિત વર્તનોને રોકવા માટે વિશ્વવ્યાપક સજાની પદ્ધતિ સર્વથા નિષ્ફળ નીવડી છે. માટે વડીલોએ

જેલર કે પોલીસ બનીને સજા પણ ન કરવી અને વાંરવાર ન્યાયાધીશ બનીને ચુકાદાઓ સંભળાવીને બાળકને સારા કે નરસા એવા લેબલિંગથી રક્ષવું જોઈએ. બાળકને "શરમાળ," "આળસુ," "જિદ્દી", "તોફાની", "રોતલ", "કજિયાળો", જેવાં વિશેષણો આપવાથી બાળક મનમાં આ વાત સ્વીકારીને પોતાના વ્યક્તિત્વને તે તરફ જ વાળી લે તેવું શક્ય છે અને તેનાથી વિપરીત, "સ્માર્ટ", "રમૂજી", "જવાબદાર", "હોશિયાર", "ડાહ્યા" વગેરે જેવાં સારાં લેબલ્સ વારંવાર આપવાથી બહુ નાની ઉમરે તે વિશેષણો યથાર્થ કરવાની મથામણમાં બાળક અકાળે વૃદ્ધ બની જાય છે. આપણે ત્યાં ઘર એટલે "બાળ સુધાર કેન્દ્ર!" તેવું ન થાય તે જોવું રહ્યું. વારંવાર અન્ય સાથે સરખામણી કરીને, બાળકને તેનાં જ ભાઈ-બહેનો કે ભેરુબંધ સાથે ગજા બહારની સરસાઈ કરવા માટે અનપેક્ષિત નોતરું આપીને, માતાપિતા નિર્દોષભાવે બાળકને સર્વશ્રેષ્ઠ બનાવવા માટેનો આવો ભોળો અખતરો કરી બેસે છે, જેના પરિણામે બાળકમાં ઈર્ષ્યા, ભય, અસત્ય, ક્રોધ જેવા અનેકો વિકારોનું આરોપણ થશે. આ વિકારોનું નીંદણ કરવામાં બાળકનું આયખું જતું રહે તેમ પણ બને. બાળક આપણા સપનાને વાવવા માટેનો ચાસ નથી તેવી મંત્રાનુષ્ઠાનપૂર્વકની સતર્કતા સતત કેળવવી અતિ જરૂરી છે.

મોટેરાંને માનપાનની જેટલી કથિત સમજ હોય છે તેના કરતાં બાળુડાને ખૂબ વધારે હોય છે. એટલે જો તેનો માનમરતબો નહિ જળવાય તો તે પોતાના પંડે તેને જાળવવા માટે ખોટું બોલશે, ક્રોધ કરશે, ઈર્ષ્યા કરશે અથવા તો સાવ કુંઠિત થઈને ચીમળાઈ જશે તેવું સંભવ છે. માટે જ બાળકને બાળારાજાની જેમ જ રાખીએ તો તેના વ્યક્તિત્વને પૂર્ણપણે ખીલવી શકાશે. ક્યારેક બાળકને વિનમ્ર દેખાડવાના પ્રયોગની ઉપનીપજ તરીકે બાળક ખોટું બોલતાં, શરમાતાં શીખી જાય છે. જેમકે ઘરમાં વિનમ્રતા દર્શાવવાના ભાગરૂપે કોઈ વસ્તુ આપે તો ન લેવી તેવું શીખવીએ છીએ ત્યારે માયાચાર શીખે છે, અને કહે છે કે 'મને તો ચૉકલેટ નથી ભાવતી', અથવા તો બાળક નજર નીચી નાખીને ચુપ રહે છે ત્યારે આવું જ કંઈક શીખે છે.

બુલડોઝર પૅરેંટિંગનાં પરિણામો પણ બાળકનાં અમુક વર્તનો માટે જવાબદાર છે. 'દેવનાં દીધેલાં' પાણી માંગે અને માતાપિતા દૂધ હાજર કરી દે છે.

માતાપિતા બુલડોઝરની જેમ બાળકનો રસ્તો સીધો સપાટ કરીને રેડ કાર્પેટ તો બિછાવે છે પણ તેઓ ભૂલી જાય છે કે પોતે અજર-અમર તો નથી. જ્યારે બાળકને અનિશ્ચિતતા અને અસીમ સંભાવનાઓથી ભરેલા છતાં કૈંક અંશે ભયાવહ વિશ્વમાં એકલો પગ મૂકવાનો થશે ત્યારે તેનું શું થશે તેનો વિચાર આવાં માતાપિતાએ કરવો તે માતાપિતા બનવાની અનિવાર્ય શરત છે. બાળક કહેશો તે નહિ પરંતુ કરશો તે જ શીખે છે. માતાપિતાના આચરણથી જ બાળકમાં શિક્ષણનો સંચાર થાય છે. બાળકને બગીચે લઈ જવાનું કહીને દવાખાને લઈ જવાથી બાળકમાં અવિશ્વાસ, અસુરક્ષિતતા, અસત્યનો આવિર્ભાવ થાય છે. આમ કરવાને બદલે બાળક સાથે સ્પષ્ટ અને ટૂંકી ભાષામાં સૂચના અને સંવાદ કરવાથી બાળક જે તે પરિસ્થિતિ માટે મને કમને તૈયાર થશે. એથી અવળું જો આવું ખોટું બોલવામાં આવશે તો બાળક એમ પણ શીખે કે નાના હોય ત્યારે જ ખોટું ન બોલાય, મોટા થઈને આપણે ખોટું બોલી શકીશું.

બાળકમાં અપેક્ષિત વર્તનના અવતરણનો અમોઘબલ પ્રયાસ એટલે પ્રેમ. બાળકનો સ્વીકાર, તેની સાથે સંવાદ, યોગ્ય આચરણ, હૂંફ, સંરક્ષણ, તેની અસીમ શક્તિઓનો વિકાસ, સજા-સરખામણી-ટીકા-ટીપ્પણી-સ્પર્ધાથી મુક્તિ જેવા ઉપાયો અજમાવવાથી બાળકને યોગ્ય દિશામાં વાળી શકાશે. બાળકની ખામીઓ કુટુંબ મનોરંજનનું સાધન ન બની રહે તેવી સતત સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે. બાળકનું આત્મગૌરવ વધારી, તેની કોઈ ખૂબીને આગળ ધપાવવામાં મદદ કરવાથી, તેને સલામતી અને હૂંફ આપવાથી તેને ઈર્ષ્યામુક્ત બનાવી શકાય છે. જ્યારે ક્રોધાવેશમાં બાળક હોય ત્યારે તેને ઠપકાની નહિ પણ લાગણીની જરૂર હોય છે. તે સમયે તેનું સાંવેગિક મગજ વધુ સક્રિય થઈ ગયું હોય છે.

બાળકનો પરિવાર અને શિક્ષણ

- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા
શ્રીમતી જે. જે. કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ
ટીચર્સ કૉલેજ, સંત કબીર રોડ, રાજકોટ.
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

શાળામાં આવતાં બાળકો સમાજના વિવિધ વર્ગોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. તેઓ આવતી કાલના નાગરિકો છે. શાળામાં બાળકોનું જે ઘડતર થશે તેને પરિણામે ભાવિ સમાજરચના થશે. ભવિષ્યના સમાજનું નવનિર્માણ શિક્ષણ જ કરી શકે. બિનસાંપ્રદાયિકતા, સમાનતા, બંધુતા જેવાં સામાજિક મૂલ્યોનું ઘડતર પણ શિક્ષણ દ્વારા જ થાય. શાળામાં આવતું બાળક તેના પોતાના પરિવારમાંથી બાળવયે પ્રાપ્ત થયેલું મૂલ્યઘડતર લઈને આવે છે. બાળ કેળવણીકાર ગિજુભાઈ બધેકાના મતે બાળકની છ વર્ષની વય સુધીમાં જે મૂલ્યઘડતર થાય છે, તે મહત્ત્વનું છે. તેથી શિક્ષણ એટલે કે બાળઘડતરની કેળવણીનો પાયો બાળકના પરિવારમાંથી જ રોપાય છે.

બાળકના પરિવાર દ્વારા સમાનતાની કેળવણી :

ભારતીય સમાજમાં ઊંચ-નીચના ભેદભાવ પર રચયેલ સામાજિક સમૂહોનો કોટીક્રમ છે. આવા કોટીક્રમની વ્યવસ્થાને આપણે સ્તર વ્યવસ્થા કહીશું. સમાજમાં આવાં સ્તરોને લીધે ઊંચ-નીચના ભેદભાવવાળી સમાજરચના જોવા મળે છે. જેથી હકો, ફરજો, અધિકારો, જવાબદારીઓમાં અસમાનતા પ્રવર્તે છે. પરંતુ પોતાના પરિવાર દ્વારા થતા અનૌપચારિક શિક્ષણ વડે બાળકના મનની આ પરિસ્થિતિ બદલી શકાય છે. ભારતીય સમાજ એકથી વધુ ચલો પર આધારિત સ્તરીકૃત થયેલો છે. જ્ઞાતિની દૃષ્ટિએઃ સવર્ણ જ્ઞાતિઓ, નિમ્ન જ્ઞાતિઓ છે. ધર્મની દૃષ્ટિએ પણ વર્ગીકૃત સમાજ છે. વળી, ઉચ્ચ, મધ્યમ અને નિમ્ન સામાજિક વર્ગો પણ હોય છે. આપણું શિક્ષણ આવા વર્ગોથી પ્રભાવિત છે. પરંતુ પરિવાર દ્વારા આ પ્રકારના પ્રભાવથી પર રહીને બાળકની ખરી કેળવણી કરવામાં આવે તો ઊંચનીચ, જ્ઞાતિ જાતિ, ધર્મવિધર્મ જેવી અસમાનતાઓ બાળકના મનમાંથી દૂર થાય.

બાળકને પરિવાર દ્વારા સામાજિક અને આર્થિક ન્યાયની કેળવણી :

ભારતમાં લોકશાહી શાસન વ્યવસ્થા છે. અહીં સમાજવાદી સમાજરચનાની ભાવના સ્વીકારાયેલી છે. આ ભાવનાને બર લાવવા માટે બાળકને પરિવારમાંથી શિક્ષણ મળવું જોઈએ. આ પ્રકારના શિક્ષણ દ્વારા બાળક પોતાના સામાજિક અને આર્થિક ન્યાય માટે જાગૃત બને છે. બાળવયે જ તેને પરિવાર દ્વારા સામાજિક અને આર્થિક ન્યાય વિશે વધુ જાગૃત બનાવવામાં પરિવારનું શિક્ષણ સહાયભૂત નીવડે છે. પરિવાર દ્વારા બાળકને શીખવવામાં આવે કે સમાજની દરેક વ્યક્તિને ધર્મ, જ્ઞાતિ, પ્રાંત, ભાષા, જાતિ અને આર્થિક ભેદભાવ વગર શિક્ષણ દ્વારા પોતાનો વિકાસ કરવાનો મૂળભૂત અધિકાર છે.

પરિવાર થકી બાળકમાં શિક્ષણના અધિકારની સમજ :

લોકશાહીમાં અહીં દરેક વ્યક્તિને પોતાના શૈક્ષણિક વિકાસ માટે સમાન તક છે. ભારતીય સમાજનું સમાજવાદી સ્વરૂપ અને લોકશાહી બંધારણ સંદર્ભે વ્યક્તિના મૂળભૂત અધિકારની રૂએ સમાજના તમામ વર્ગને માટે શિક્ષણની સમાન તકનું નિર્માણ એ આપણી લોકશાહીની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. આપણા લોકશાહી બંધારણના અનુચ્છેદ ૨૧ મુજબ શિક્ષણનો અધિકાર એ માણસનો મૂળભૂત અધિકાર છે. આ વાતની પરિવાર થકી બાળકમાં સમજ કેળવવી જરૂરી બને છે.

બાળકના પરિવારમાં શિક્ષણ અને જીવન વચ્ચેના સંબંધની સ્પષ્ટતા :

પરિવાર દ્વારા બાળકને સમજ આપવામાં આવે કે ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન સંદર્ભે શિક્ષણને જીવન સાથે ગાઢ સંબંધ છે, જેમાં વિચાર પ્રમાણે આચાર અને તે પ્રમાણે જીવન ઢાળવાનો પ્રયત્ન છે. તેનો ઉદ્દેશ મોક્ષપ્રાપ્તિનો છે.

તે ત્યારે જ થાય જ્યારે બાળકને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થાય. આ બાબતને ખ્યાલમાં રાખીને ભારતીય પરિવારોમાં શૈક્ષણિક તત્ત્વજ્ઞાનની સમજ વેદાંત, સાંખ્ય, બુદ્ધવાદ, જૈનવાદ, ઈસ્લામવાદ વગેરે વિચારધારાઓમાંથી સાંપડે છે. તેથી આ વિચારધારાઓ પરિવાર દ્વારા બાળકના શિક્ષણમાં પ્રવૃત્ત કરવામાં આવે, જેમાં શિક્ષણનાં ધ્યેયો, અભ્યાસક્રમ, શિક્ષણની પદ્ધતિ, શિસ્ત, શિક્ષકનું સ્થાન અને શિક્ષક-વિદ્યાર્થી સંબંધો વિશેનું તત્ત્વજ્ઞાન બાળકને સમજાવી શકાય.

પરિવારનું સ્થળાંતરીય-ભટકતું જીવન અને બાળકની કેળવણીનો વિચાર :

સ્થળાંતરીય અને ભટકતું જીવન ગાળતી વિચરતી અને વિમુક્ત જાતિનાં બાળકોના પારિવારિક શિક્ષણમાં ભારે અસમાનતા પ્રવર્તે છે. દલિતો, આદિવાસીઓ, પછાત લોકોના પરિવાર દ્વારા બાળકોના શિક્ષણમાં પણ ભિન્નતાઓ દેખાય છે. પારિવારિક કેળવણીમાં તેમનાં બાળકોની સ્થિતિ, તેમની ભાષા અને રીતરિવાજો પ્રમાણેની બાળકેળવણી, તેમની ભાષામાં તેમનું ઘડતર, સ્થાયીકરણ વગેરે જેવી ભિન્ન ભિન્ન પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે કેળવણીના પ્રાથમિક સ્તરે અસમાનતાઓ જોવા મળે છે.આવી પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે પરિવાર દ્વારા બાળકેળવણી પર વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂરિયાત રહે છે.

પરિવારોની વિભિન્ન સંસ્કૃતિ અને બાળકેળવણી :

ગ્રામીણ વિસ્તાર, આદિવાસી વિસ્તાર, વનવાસી વિસ્તારો, ઉપરાંત સ્થળાંતરીય પરિવારોનાં બાળકો માટે ઘરઆંગણે પરિવાર દ્વારા કેળવણીની વ્યવસ્થા સંદર્ભે ઊણપ વર્તાય છે. પરિણામે સમાજનું એક સ્તર પારિવારિક બાળકેળવણીથી વંચિત રહી જાય છે. આના ઉકેલ માટે શિક્ષણમાં સાર્વત્રિકીકરણ જરૂરી છે. જે ૬-૧૪ ઉંમરનાં બાળકોનો સમૂહ અને લઘુમતિ સમૂહને પારિવારિક કેળવણીની સવલતો પૂરતો અસરકારક બનાવવા માટે બહુ-આયામી પ્રયત્નો કરવાની જરૂર રહે છે. તે માટેની નીતિ, સમુદાયનો સહયોગ, વાલીઓના સામાજિક-આર્થિક દરજ્જાનું નિરીક્ષણ અને સુધારણા જેવી બાબતો પર ધ્યાન અપાવું જોઈએ. પારિવારિક અસમાનતાઓ વિવિધ રીતે દૂર કરવામાં આવે. ખાસ કરીને અનુસૂચિત જાતિ અને અનુસૂચિત જનજાતિ, કન્યાઓ, અન્ય પછાત વર્ગો, દૂરના ક્ષેત્રે અને જિલ્લાઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને બાળકના પરિવારની સમસ્યા દૂર કરવામાં આવે તે ખાસ જરૂરી છે.

બાળકના પરિવારજનો માનવ, સમાજ અને શિક્ષણના સંબંધ વિશે અવગત બને :

બાળકના પરિવારજનોએ સમજવાની જરૂર છે કે માનવ, સમાજ અને શિક્ષણ પરસ્પર ગાઢ રીતે સંકળાયેલાં છે. બાળકના સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયામાં શિક્ષણ અગત્યનું માધ્યમ છે. માનવજીવનના પરિપાકરૂપે સંસ્કૃતિનો વિકાસ થયો. આ સંસ્કૃતિમાં વૈવિધ્ય જોવા મળે છે.

આ વૈવિધ્યને કારણે માનવજીવન વિકાસમાં જટિલતા આવી. બાળકના ઘડતરની આ જટિલ પ્રક્રિયામાં સામાજિક પ્રાણી તરીકે માનવ અને તેની સંસ્કૃતિના સંદર્ભે તેનો વિકાસ થાય. આમાં શિક્ષણે અગત્યનો ભાગ ભજવવાનો, આ ખ્યાલ સાથે પરિવાર બાળકની સભાનતા વધારવાની કેળવણી આપી શકે. ભારતીય સમાજના ઘડતરમાં બાળકના સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયામાં પરિવાર દ્વારા બાળકેળવણી એક અગત્યનું માધ્યમ છે.

પરિવાર દ્વારા બાળકમાં ભાવાત્મક એકતાના સંસ્કાર :

દરેક બાળક ભાવાત્મક એકતાની કેળવણી પરિવાર દ્વારા પ્રાપ્ત કરે તો સમાજમાં વ્યક્તિ ભાવાત્મક રીતે એક થાય ત્યારે દરેકના મનમાં સમાન લાગણી જન્મે. આમ એક સમાન ભાવનાવાળો- સમાજ ઊભો થાય ત્યારે તેવા સમાજમાં લોકો એક વ્યક્તિ, જૂથ કે કોઈ વાડાના સભ્ય ન રહેતા એક સમુદાય તરીકે જાગૃત થાય. પછી પ્રાંતવાદ, ભાષાવાદ, જ્ઞાતિવાદ, જાતિવાદ, સાંપ્રદાયિકતાવાદને બદલે ભાવાત્મક ઐક્યવાળું રાષ્ટ્ર ઊભું થાય. તે માટે ભાષા, ધર્મ, પહેરવેશ, સંસ્કૃતિ, નાતજાતની વિભિન્નતા વચ્ચે સૌને એક સૂત્રમાં બાંધવાની જરૂરિયાત પરિવાર થકી બાળ કેળવણીએ પૂરી કરવાનો હેતુ છે.

અભ્યાસ ટેવોના ઘડતરમાં પરિવારની ભૂમિકા

- પ્રો. જિજ્ઞેશ બી પટેલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર
મો. ૯૪૨૯૭૪૫૨૨૯

આજના ઝડપથી વિકસતા શૈક્ષણિક પરિદૃશ્યમાં, સફળતા માત્ર બુદ્ધિ દ્વારા જ નહીં પરંતુ સતત અને અસરકારક અભ્યાસની ટેવો દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. બાળકો વિવિધ શિક્ષણ વાતાવરણો-શાળાઓ, ડિજિટલ પ્લૅટફૉર્મ્સ, મિત્ર જૂથોના સંપર્કમાં આવે છે, પરંતુ તેમની શીખવાની વર્તણૂકનો પાયો ઘણો વહેલો, પરિવારની અંદર નાખવામાં આવે છે. ઘર એ બાળકનું પ્રથમ શિક્ષણ કેન્દ્ર છે, અને માતાપિતા પ્રથમ શિક્ષકો છે.

સ્માર્ટફોન, ઓનલાઈન લર્નિંગ અને સતત વિક્ષેપોના યુગમાં, શિસ્તબદ્ધ અભ્યાસની ટેવો કેળવવી વધુ પડકારજનક અને વધુ આવશ્યક બની ગઈ છે. આ લેખ અન્વેષણ કરે છે કે પરિવારો બાળકોની અભ્યાસની ટેવો ઘડવામાં કેવી રીતે નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે અને કેવી રીતે સભાન પૅરેન્ટિંગ આજીવન શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

અભ્યાસની ટેવોની સમજ :

અભ્યાસની ટેવો એ નિયમિત પ્રથાઓ અને દિનચર્યાઓનો ઉલ્લેખ કરે છે જેનું બાળક શીખતી વખતે પાલન કરે છે. આમાં સમય વ્યવસ્થાપન, એકાગ્રતા, સંગઠન, નોંધ બનાવવી, પુનરાવર્તન વ્યૂહરચના અને સ્વ-શિસ્તનો સમાવેશ થાય છે. અભ્યાસની સારી ટેવો જન્મજાત હોતી નથી; તે માર્ગદર્શન, પ્રૅક્ટિસ અને મજબૂતીકરણ દ્વારા સમય જતાં વિકસાવવામાં આવે છે.

જીન પિયાજે જેવા શૈક્ષણિક મનોવૈજ્ઞાનિકો ભાર મૂકે છે કે બાળકો તેમના પર્યાવરણ સાથેની આંતરક્રિયા દ્વારા સક્રિયપણે જ્ઞાનનું નિર્માણ કરે છે, જ્યારે વાયગોત્સ્કી શીખવામાં સામાજિક આંતરક્રિયા અને માર્ગદર્શનના મહત્ત્વ પર પ્રકાશ પાડે છે. આ પરિપ્રેક્ષ્યો સ્પષ્ટપણે સૂચવે છે કે બાળકો કેવી રીતે શીખે છે તેને આકાર આપવામાં પારિવારિક વાતાવરણ નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. અભ્યાસની સારી ટેવો માત્ર શૈક્ષણિક સફળતા તરફ જ દોરી જતી નથી પરંતુ દૃઢતા, જવાબદારી અને સ્વતંત્ર વિચારસરણી જેવાં નિર્ણાયક જીવન-કૌશલ્યોના વિકાસ તરફ પણ દોરી જાય છે.

પરિવાર એ પ્રથમ શૈક્ષણિક વાતાવરણ તરીકે બાળક ઔપચારિક શાળા શિક્ષણમાં પ્રવેશે તે પહેલાં, શીખવાની શરૂઆત ઘરેથી થાય છે. પરિવાર ભાષા, સંચાર, મૂલ્યો અને શિસ્તનો પ્રથમ પરિચય પૂરો પાડે છે. ઘરનું ભાવનાત્મક વાતાવરણ-ભલે તે સહાયક હોય કે તણાવપૂર્ણ-બાળકની શીખવાની તૈયારીને સીધી અસર કરે છે.

માતાપિતા સૂક્ષ્મ છતાં શક્તિશાળી રીતે બાળકોને પ્રભાવિત કરે છે. એવું ઘર જ્યાં વાંચનનું મૂલ્ય હોય, જિજ્ઞાસાને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે અને પ્રશ્નોનું સ્વાગત કરવામાં આવે તે કુદરતી રીતે બાળકમાં શીખવાની રુચિને પોષે છે. તેનાથી વિપરીત, અતિશય દબાણ અથવા ઉપેક્ષાનું વાતાવરણ અભ્યાસની તંદુરસ્ત ટેવોના વિકાસમાં અવરોધ લાવી શકે છે.

પરિવાર અપેક્ષાઓ નક્કી કરે છે, દિનચર્યાઓ સ્થાપિત કરે છે અને એવી વર્તણૂકોના આદર્શ રજૂ કરે છે જેનું બાળકો વારંવાર અનુકરણ કરે છે. આમ, પરિવારની ભૂમિકા માત્ર દેખરેખ પૂરતી મર્યાદિત નથી પરંતુ તે સ્વયં શીખવા પ્રત્યેના વલણને આકાર આપવા સુધી વિસ્તરેલી છે.

અભ્યાસની ટેવો વિકસાવવામાં પરિવારની મુખ્ય ભૂમિકાઓ :

બાળકના શૈક્ષણિક વિકાસમાં પરિવારનો ફાળો અત્યંત મહત્ત્વનો છે. સૌપ્રથમ, સાનુકૂળ શિક્ષણ

વાતાવરણ બનાવવું એ પરિવારની પ્રાથમિક જવાબદારી છે. જ્યારે ઘરમાં અભ્યાસ માટે એક સુવ્યવસ્થિત અને શાંત જગ્યા હોય છે, ત્યારે બાળકની એકાગ્રતામાં નોંધપાત્ર વધારો થાય છે. પરિવારોએ એ વાતની ખાસ ખાતરી કરવી જોઈએ કે બાળક પાસે અભ્યાસ માટે એક નિશ્ચિત ખૂણો કે વિસ્તાર હોય, જે ટેલિવિઝનનો અવાજ, ઘરનો અતિશય ઘોંઘાટ કે બિનજરૂરી ગેજેટ્સના વિક્ષેપોથી મુક્ત હોય. આ પ્રકારનું વાતાવરણ બાળકના મનને અભ્યાસ પ્રત્યે ગંભીર બનાવે છે.

બીજું મહત્ત્વનું પાસું દિનચર્યા અને શિસ્તની સ્થાપના છે. કોઈ પણ કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે સુસંગતતા એ અસરકારક અભ્યાસની ટેવોની કરોડરજ્જુ સમાન છે. પરિવારનાં સભ્યોએ બાળકને એક સંરચિત દૈનિક દિનચર્યા બનાવવામાં મદદ કરવી જોઈએ. આ સમયપત્રક એવું હોવું જોઈએ જેમાં અભ્યાસની સાથે રમતગમત, પૂરતો આરામ અને અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે યોગ્ય સંતુલન જળવાય. જ્યારે બાળક નાનપણથી જ આવી શિસ્તબદ્ધ દિનચર્યાને અનુસરે છે, ત્યારે તે સમયનું મહત્ત્વ સમજતું થાય છે.

માતાપિતાની ભૂમિકા વિશે વાત કરીએ તો, માતાપિતાની સંડોવણી અને દેખરેખ અત્યંત આવશ્યક છે, પરંતુ તેનો અર્થ બાળક પર સતત કડક નિયંત્રણ રાખવો એવો બિલકુલ નથી. તેના બદલે, માતાપિતાએ બાળકના શૈક્ષણિક કાર્યમાં સાચો રસ લેવો જોઈએ અને તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું જોઈએ. જ્યારે પણ બાળકને અભ્યાસમાં મુશ્કેલી જણાય, ત્યારે ટેકા માટે ઉપલબ્ધ રહેવું એ માતાપિતાની સક્રિય સંડોવણી દર્શાવે છે. આનાથી બાળકને સુરક્ષા અને હૂંફનો અનુભવ થાય છે.

બાળકના ઉત્સાહને ટકાવી રાખવા માટે પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. બાળકો હંમેશાં વડીલોની પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહન પર ખીલતાં હોય છે. સકારાત્મક મજબૂતીકરણ, જેમ કે બાળકનાં માત્ર અંતિમ પરિણામો કે માર્ક્સ જોવાને બદલે તેણે કરેલી મહેનત અને પ્રયત્નોની નિખાલસ પ્રશંસા કરવી જોઈએ. આ અભિગમ બાળકમાં આંતરિક પ્રેરણા જગાડે છે અને તેને પડકારો સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.

વળી, રોલ મૉડેલિંગ એ શિક્ષણની સૌથી અસરકારક રીત છે. બાળકો માતાપિતા જે શિખામણ આપે તેના કરતાં માતાપિતા જે કરે છે તેનું નિરીક્ષણ કરીને વધુ ઝડપથી શીખતાં હોય છે. જો માતાપિતા પોતે નિયમિત વાંચન કરતાં હોય, સમયનું અસરકારક સંચાલન કરતા હોય અને નવી વસ્તુઓ જાણવાની જિજ્ઞાસા રાખતા હોય, તો બાળક પણ કુદરતી રીતે જ આ વર્તણૂકોનું અનુકરણ કરવા પ્રેરાય છે. આમ, વાલીઓએ પોતે બાળકના આદર્શ બનવું જોઈએ.

સંવાદ અને ભાવનાત્મક ટેકો બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અનિવાર્ય છે. માતાપિતા અને બાળકો વચ્ચેનો ખુલ્લો સંવાદ એક એવી સુરક્ષિત જગ્યા બનાવે છે જ્યાં બાળક પોતાની શૈક્ષણિક મુશ્કેલીઓ, મનનો ડર કે ભવિષ્યની આકાંક્ષાઓ વિશે મુક્તપણે ચર્ચા કરી શકે. ખાસ કરીને પરીક્ષા જેવા તણાવના સમય દરમિયાન જ્યારે બાળક દબાણ અનુભવતું હોય, ત્યારે પરિવારનો સહાનુભૂતિપૂર્વકનો ટેકો અને પ્રોત્સાહન તેને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવે છે અને શીખવા પ્રત્યે તેનો હકારાત્મક અભિગમ જાળવી રાખે છે.

અભ્યાસની ટેવો પર પૅરેન્ટિંગ શૈલીઓની અસર : બાળકની અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ અને તેની શૈક્ષણિક સફળતા પાછળ માતા-પિતાની ઉછેરની રીત અથવા 'પૅરેન્ટિંગ સ્ટાઇલ' ગાઢ રીતે સંકળાયેલી હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારની પૅરેન્ટિંગ શૈલીઓ બાળકની આદતો પર પ્રભાવ પાડે છેઃ

સત્તાધિકારી (Authoritative) પૅરેન્ટિંગ : આ શૈલીને બાળકના વિકાસ માટે સૌથી આદર્શ માનવામાં આવે છે. તેમાં માતા-પિતા બાળક પાસેથી શિસ્તની અપેક્ષા તો રાખે છે, પરંતુ સાથે સાથે તેને પોતાની રીતે વિચારવાની સ્વતંત્રતા પણ આપે છે. આ સંતુલિત અભિગમને કારણે બાળક જવાબદાર બને છે. અભ્યાસની

સારી અને સ્થિર ટેવો વિકસાવવામાં આ શૈલી સૌથી વધુ અસરકારક સાબિત થઈ છે, કારણ કે અહીં બાળક ડરથી નહીં પણ સમજણથી ભણે છે.

સત્તાવાદી (Authoritarian) પૅરેન્ટિંગ : આ પ્રકારના ઉછેરમાં કડક નિયમો અને પાલન પર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે. માતા-પિતાની આજ્ઞાનું પાલન કરવું એ જ મુખ્ય લક્ષ્ય બની જાય છે. જોકે આનાથી બાળક કદાચ સમયસર લેસન કરી લેશે, પરંતુ લાંબે ગાળે તેની મૌલિક સર્જનાત્મકતા અને આંતરિક પ્રેરણા (Intrinsic Motivation) ઘટવા લાગે છે. બાળક માત્ર સજાના ડરથી કે દબાણ હેઠળ જ અભ્યાસ કરે તેવી શક્યતા રહે છે.

પરવાનગી આપનાર (Permissive) પૅરેન્ટિંગ : આ શૈલીમાં માતા-પિતા ખૂબ જ નમ્ર અને પ્રેમાળ હોય છે, પરંતુ તેઓ બાળકના વર્તન પર કોઈ ચોક્કસ મર્યાદા કે શિસ્ત લાદતાં નથી. ઘરમાં કોઈ ચોક્કસ માળખાં કે સમયપત્રકનો અભાવ હોવાથી બાળકમાં આત્મ-શિસ્ત કેળવાતી નથી. પરિણામે, બાળકની અભ્યાસની ટેવો અસંગત રહે છે અને તે લાંબા સમય સુધી એકાગ્રતા જાળવી શકતું નથી.

ઉપેક્ષિત (Neglectful) પૅરેન્ટિંગ : આ સૌથી પડકારજનક સ્થિતિ છે, જ્યાં માતા-પિતા બાળકની શૈક્ષણિક કે ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો પ્રત્યે ઉદાસીન હોય છે. માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહનના સંપૂર્ણ અભાવને કારણે બાળકની શૈક્ષણિક સંડોવણી ખૂબ જ ઓછી થઈ જાય છે. આવાં બાળકોને અભ્યાસમાં કોઈ રસ રહેતો નથી અને તેઓ ઘણીવાર શૈક્ષણિક રીતે પાછળ રહી જાય છે.

આમ, પૅરેન્ટિંગની શૈલી સીધી રીતે બાળકના મનોબળ અને તેની ભણવાની રીતને અસર કરે છે. એક જવાબદાર વિદ્યાર્થી તૈયાર કરવા માટે માર્ગદર્શન અને સ્વતંત્રતાનું યોગ્ય મિશ્રણ એટલે કે સત્તાધિકારી પૅરેન્ટિંગ અનિવાર્ય છે.

ડિજિટલ યુગમાં પરિવારની ભૂમિકા :

આજના આધુનિક સમયમાં ડિજિટલ યુગે બાળકોની શીખવાની પદ્ધતિમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આણ્યું છે. ટૅક્નોલૉજી આજે જ્ઞાનના વિશાળ દરવાજા ખોલે છે અને અનેક શૈક્ષણિક તકો પૂરી પાડે છે, પરંતુ તેની સાથે જ તે બાળકો માટે અનેક વિઘ્નો અને ધ્યાન ભટકાવનારાં પરિબળો પણ લાવે છે. આવી સ્થિતિમાં, એક સુરક્ષિત અને રચનાત્મક વાતાવરણ પૂરું પાડવામાં પરિવારની ભૂમિકા અત્યંત નિર્ણાયક બની જાય છે.

પરિવારની સૌથી પહેલી જવાબદારી સ્ક્રીન ટાઈમનું નિયંત્રણ રાખવાની છે. મનોરંજન માટે મોબાઈલ કે ટીવી પાછળ ખર્ચાતો અતિશય સમય બાળકની એકાગ્રતા અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. માતા-પિતાએ એવા નિયમો બનાવવા જોઈએ જેથી અભ્યાસ અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે સંતુલન જળવાય. આ સાથે જ, બાળકોને ટૅક્નોલૉજીનો યોગ્ય લાભ મળે તે માટે તેમને શૈક્ષણિક ઍપ્સ અને ઓનલાઈન સ્રોતોના ઉપયોગ માટે પ્રોત્સાહિત કરવાં જોઈએ. ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ ક્વિઝ, શૈક્ષણિક વીડિયો અને ઇ-બુક્સ દ્વારા બાળક જટિલ વિષયોને પણ સરળતાથી સમજી શકે છે.

વધુમાં, વર્તમાન સમયમાં ડિજિટલ શિસ્ત અને સાયબર જાગૃતિ વિકસાવવી એ અનિવાર્ય છે. ઈન્ટરનેટના વપરાશ દરમિયાન કઈ માહિતી સુરક્ષિત છે અને કઈ જોખમી, તે વિશે બાળકને માહિતગાર કરવું જોઈએ. બાળકોમાં ડિજિટલ એથિક્સ (સૌજન્ય) કેળવવું જોઈએ જેથી તેઓ ઓનલાઈન પ્લૅટફૉર્મ પર જવાબદારીપૂર્વક વર્તે. ટૅક્નોલૉજીને સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિબંધિત કરવી એ આજની દુનિયામાં પ્રૅક્ટિકલ ઉકેલ નથી. તેની જગ્યાએ, માતા-પિતાએ એક માર્ગદર્શકની ભૂમિકા ભજવીને બાળકને ટૅક્નોલૉજીનો રચનાત્મક ઉપયોગ કરવાની દિશા બતાવવી જોઈએ. જ્યારે બાળક ટૅક્નોલૉજીનો ઉપયોગ જ્ઞાન મેળવવા અને કૌશલ્ય વધારવા માટે કરતું થશે, ત્યારે જ તે ડિજિટલ યુગમાં સાચા અર્થમાં પ્રગતિ કરી શકશે.

સંયુક્ત અને વિભક્ત પરિવારના ફાયદા-ગેરફાયદા

- હસમુખ બોરાણિયા
વ્હાઈટ પેલિકન, દહેગામ સર્કલ પાસે,
સરદાર પટેલ રિંગ રોડ, અમદાવાદ
મો. ૯૯૭૯૨૩૭૨૫૯

આ વિષય સંદ્રભે એક ચિત્ર રજૂ કરું છું. જેમાં સંયુક્ત પરિવારની વ્યાખ્યા, ફાયદાનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

સાંજે વાળુ ટાણે 'નાની ઓસરીમાં મોટી પંગત' જમવા બેઠી હોય. દાદા, પપ્પા, કાકા, ભાઈ, નાનાં બાળકો, સૌ જમવા બેસી ગયાં હોય. દાદીમા વચ્ચે બેસીને રોટલા, દૂધ, ખીચડી, કઢી પીરસતાં હોય. બાળકોને હેતે જમાડતાં હોય, પોતાનો સ્નેહ, પ્રેમ પીરસતાં હોય. વાળુ કરીને સૌ શેરીમાં બેસવા આવતાં હોય. ઘરના વડીલો આવતી કાલે કરવાના કામ વિશે પરિયાણ કરતા હોય. ત્યારે - ગામમાં, શેરીમાં લાકડાના થાંભલા પર ગોઠવેલ ફાનસમાં, દીવામાં દિવેલ પૂરીને દીવાબત્તી કરી હોય. દીવાના ઝાંખા અજવાળામાં શેરીમાં રમત રમવા આવવા સાદ પડતો-

"કાચનો કૂપો, તેલની ધાર,
મારા ભેરુને આવતાં કેટલી વાર?"
સામેથી જવાબ મળતો -
"આવું છું, આવું છું,
લાલ પછેડો ઓઢું છું, ઓઢું છું
ડેલીએ દીવો કરું છું, કરું છું
વહેલો વહેલો આવું છું, આવું છું."

આમ ભાઈબંધો ભેગા થતા અને રમતો રમાતી. શેરીમાં એકાદ ખૂણે ડોશી-મંડળી જામી હોય. વાર્તાનાં મંડાણ થયાં હોય. ક્યારેક ડોશીમાના વૈદકની વાતો થતી હોય, એ સાંભળવા બેસતા.

વાર્તા સાંભળતાં સાંભળતાં દાદીમાના ખોળામાં મીઠી નીંદર માણી લેતા.

આ દશ્યમાં સંયુક્ત પરિવારના લાભ, ફાયદા દશ્યમાન થાય છે.

સૌ પ્રથમ વડીલોના પ્રેમ, હૂંફ અને લાગણી સાથે પીરસાતું પૌષ્ટિક ભોજન. આ સમૂહ ભોજન, ઘરસભાનું કામ કરતું. સમૂહ ભાવના વિકસાવતું, સંવાદિતા સર્જતું, કાકા, બાપાના ભાઈ - બહેનો વચ્ચે સ્નેહ વર્તાતો. સંપ અને એકતા પેદા કરતું. બાળકોને બધું જ ભાવતું. મને આ નહીં ભાવે, એ સવાલ પેદા થતો જ નહીં. આ કેળવણી સ્વાભાવિક રીતે મળતી. વડીલોનું કામ વિશેનું આયોજન, વહેંચણી થતી. દાદા - દાદીની ભાવનાત્મક હૂંફ. સૌથી મોટો વૈભવ એ હતો કે દાદીમાના ખોળામાં મીઠી નીંદર માણવા મળતી અને વાર્તાનો ખજાનો પણ ઊઘડતો.

અહીં કવિ, બાળસાહિત્યકાર મિત્ર કિરીટ ગોસ્વામીના કાવ્યની પંક્તિઓ યાદ આવે છે, જે સાભાર પ્રસ્તુત છે :

"દાદીમાની વાતો... મારી દાદીમાની વાતો... રસગુલ્લાનો દરિયો એમની વાતોમાં છલકાતો...મારી દાદીમાની વાતો."

આ રીતે બાળકોનો ઉછેર ઉત્તમ રીતે થતો. અત્યારે બાળકો જે એકલતા અનુભવે છે, હતાશા અનુભવે છે, તે જોવા મળતું નહીં. એકબીજાનું માર્ગદર્શન, સાથ, હૂંફ, પ્રેમ, લાગણી મળી રહેતાં.

સંયુક્ત પરિવારના ગેરફાયદા પણ છે. તેમાં વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતાને બહુ જગ્યા મળતી નથી. ક્યારેક અલગ - અલગ મતમતાંતરના લીધે નિર્ણય લેવામાં અતિ વિલંબ થઈ શકે, પરિવારમાં નાના - મોટા ઝઘડા પણ અવરોધક બને.

પણ, સંયુક્ત પરિવારના ફાયદા સામે ગેરફાયદાનું પલ્લું હળવું છે. ફાયદા અનેક છે.

શહેરીકરણ, ઉદ્યોગીકરણ અને બીજાં કારણોથી,

કમનસીબે ગામડાં ભાંગ્યાં. શહેર તરફ દોટ વધી. તે દોટમાં સંયુક્ત પરિવારનો દાટ વળી ગયો. 'દોટે વાળ્યો દાટ.' સૌ શહેર તરફ ભાગ્યાં ને સંયુક્ત પરિવાર ભાંગ્યા. શહેરમાં પણ સંયુક્ત પરિવારો હતા. સ્વતંત્ર રહેવાનો એક વાયરો વાયો ને, વિભક્ત પરિવારનો ઉદય થયો. અલબત્ત, પહેલાં પણ વિભક્ત પરિવાર હતા. પણ, મર્યાદિત હતા. હવે વધારો થયો. નાનાં મકાનોમાં, ઘરમાં, ફ્લેટમાં નાનું કુટુંબ સમાઈ ગયું. સંયુક્ત પરિવારની વિશાળતા, મનનો વૈભવ વેરવિખેર થઈ ગયાં. ભૌતિક સમૃદ્ધિ વધી, મૃગજળ સમાન સુખનો જમાનો આવ્યો.

વિભક્ત પરિવારના ફાયદા છે. પણ, એ ફાયદા સંયુક્ત પરિવારના ફાયદા સામે વામણા સાબિત થાય છે. અહીં સ્વતંત્રતા મળે છે. ગોપનીયતા જળવાય છે. નિર્ણયો ઝડપી આવે છે. આર્થિક સ્થિતિમાં વધારો થાય છે. પણ... પણ... પણ... ગેરફાયદા વધુ છે.

વિભક્ત પરિવારના ફાયદા સામે ગેરફાયદાનું પલ્લું ભારે છે. અહીં મળતી સ્વતંત્રતા ક્યારેક સ્વચ્છંદતામાં પરિણમે છે. મુશ્કેલ સમયમાં વડીલોની હૂંફ, સલાહ કે માર્ગદર્શન મળતું નથી. પરિણામે તણાવ વધે છે. માનસિક રોગ વધે છે, જે ક્યારેક આપઘાત સુધી દોરી જાય છે. વડીલોની છાયા વગર બાળઉછેર, બાળકોની સંભાળ એ પડકાર બની જાય છે. એકાદ બાળકનો ઉછેર પણ અઘરો લાગે છે. મમ્મીઓ નાસીપાસ થઈ જાય છે. ઘર, બાળકની સંભાળ, બધી ગોઠવણ કરવી અઘરી પડે છે.

સંયુક્ત પરિવારમાં ભાઈ-બહેનોનું જૂથ હોય, વિભક્ત પરિવારમાં એકલું બાળક ઘરમાં મૂંઝાય છે, મૂરઝાય છે. ફ્લૅટમાં વસતા લોકો માટે, બાળકો માટે મોટો પડકાર છે. ફ્લૅટની બહાર નીકળે તો સામેના ફ્લૅટનાં ડોર બંધ મળે છે. બાળકોને રમત રમવાવાળું કોઈ મળતું નથી. પરિણામે એ મોબાઇલ તરફ વળે છે. શેરી રમતો રમાતી તે રમતો જોવા મળતી નથી. રમતોથી થતા ફાયદા ગાયબ છે. સંયુક્ત પરિવારમાં ' કંટાળો' શબ્દનું અસ્તિત્વ નહોતું. વિભક્ત પરિવારમાં 'કંટાળો' 'કાંટાળો' બનીને આવે છે. સમય પસાર કરવા શું કરવું? દાદા - દાદી હોય તો સાંજે ગાર્ડનમાં લઈ જાય. વાર્તા કરે કે પ્રવૃત્તિ કરાવે.

અહેસાસ થાય કે, સંયુક્ત પરિવાર એ દરિયો છે. જે પ્રેમ, હૂંફથી ભરિયો છે. આ તકે ડૉ. વિનય મિશ્રા(સાઇકોલોજિસ્ટ, ભોપાલ)નો એક વિચાર પ્રસ્તુત છેઃ "સંયુક્ત પરિવારમાં રહેવું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. આમાં તમે તમારા પરિવારનાં સભ્યો સાથે બધાં સુખ, દુઃખ શેર કરી શકો છો. ત્યાં બાળકોને પુસ્તકો ઉપરાંત વ્યવહારુ જ્ઞાન પણ મળે છે." સંયુક્ત કુટુંબ આ રીતે ઘડતરમાં ફાળો આપે છે.

"મુછાળી મા" ગિજુભાઈ પારિવારિક માળખામાં સંયુક્ત પરિવારને બાળઉછેર માટે શ્રેષ્ઠ ગણતા હતા. તેમના મતે,'સંયુક્ત પરિવાર સામાજિકીકરણ અને સંસ્કાર સિંચન માટે એક આદર્શ વાતાવરણ પૂરું પાડે છે.'

સંયુક્ત પરિવાર એક નાનકડી નિશાળ છે, જ્યાંથી જીવનના પાઠ શીખવા મળે છે. આ નિશાળની વિશેષતા એ છે કે અહીં દફતર નથી, છતાં શિક્ષણ મળે છે, કેળવણી મળે છે. આ તકે આદરણીય કવિ યોસેફ મેકવાનના બાળકાવ્યની પંક્તિઓ યાદ આવે છેઃ

"અહો, મજાનો વડલો દીસે ને વડલાની ડાળ,
પંખીઓની ત્યાં બેસે છે નાનકડી નિશાળ!"

દાદા - દાદીના પરિવારના વિશાળ વડના છાંયડામાં કુટુંબ પ્રેમની, લાગણીની આ નિશાળમાં ભણતી વખતે કેવું અલૌકિક સુખ મળે છે! ત્યાં પ્રેમની, લાગણીની, લાડની, હૂંફની, સંસ્કારની, સંપની, એકતાની પરબ મંડાય છે. આ પરબનાં પાણી પીધાં પછી, તૃપ્ત થઈએ ને, તો અમીના ઓડકાર આવે છે.

પ્રકૃતિ તું શું કરે ?
જ્યાં મારી જ પ્રકૃતિની રામાયણ છે !
-ઉમાશંકર જોશી

બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પરિવારની ભૂમિકા

- ડૉ. મયૂર વી. ભમ્મર
અધ્યક્ષ અને આસિ. પ્રૉફેસર,
મનોવિજ્ઞાન વિભાગ, સરકારી વિનયન કૉલેજ,
રાણાવાવ, પોરબંદર. મો. ૮૨૦૦૬૦૨૫૨૬

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે નવી અને બદલાતી પરિસ્થિતિઓ સાથે કદમ મિલાવવાની કુશળતા. જીવન હંમેશા એકસરખું નથી રહેતું; ક્યારેક શાળા બદલાય, ક્યારેક મિત્રો સાથે અણબનાવ બને તો ક્યારેક ધાર્યું પરિણામ ન મળે. આવા સમયે હિંમત હાર્યા વગર પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવો અને તેમાંથી બહાર આવવાનો માર્ગ શોધવો એ જ સાચા અર્થમાં માનસિક મજબૂતી છે. સ્વસ્થ મન ધરાવતું બાળક પડકારોથી ડરતું નથી, પરંતુ તેને શીખવાની એક તક તરીકે જુએ છે, જે તેનામાં અનુકૂલન સાધવાની અદ્‌ભુત શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. આમ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ બાળકના મન, વર્તન અને સામાજિક જીવનનો એવો સંગમ છે જે તેને એક જવાબદાર અને સુખી નાગરિક બનવા તરફ દોરી જાય છે.

જીવનની પ્રથમ અને શ્રેષ્ઠ પાઠશાળા : પરિવાર

કોઈ પણ બાળકના જીવનમાં તેનો પરિવાર એ ફક્ત રહેવાનું સ્થળ નથી, પરંતુ તેની દુનિયાનો પ્રથમ અરીસો છે. બાળક આ દુનિયાને એ જ નજરે જુએ છે, જે નજર તેને તેના પરિવાર પાસેથી મળે છે. બાળક જે કંઈ પણ જુએ છે, જે અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે અને જે સંવાદો સાંભળે છે, તે જ તેના અચેતન મનમાં એક સ્થાયી ચિત્ર અંકિત કરે છે. આ ચિત્ર જ તેના ભવિષ્યના માનસિક જગતનું નિર્માણ કરે છે. પરિવારમાં મળતું વાતાવરણ બાળકના વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં પાયાના પથ્થર જેવું કામ કરે છે, જેને નીચે મુજબનાં બે મુખ્ય પાસાઓ દ્વારા સમજી શકાય :

૧. સુરક્ષિત વાતાવરણ અને સંરક્ષણની ભાવના :

બાળક માટે સુરક્ષાનો અર્થ ફક્ત શારીરિક રક્ષણ નથી, પરંતુ આવેગાત્મક સુરક્ષા છે. જ્યારે બાળકને એવો અતૂટ વિશ્વાસ હોય કે પોતે ગમે તેવી ભૂલ કરે, નિષ્ફળ જાય કે કોઈ મુશ્કેલીમાં મુકાય, તેનાં માતા-પિતા તેને ધિક્કારવાને બદલે પ્રેમથી સાંભળશે અને સ્વીકારશે, ત્યારે તેનામાં આત્મવિશ્વાસનું એક મજબૂત કવચ જન્મે છે. આ સુરક્ષાની ભાવના જ તેને નવા પ્રયોગો કરવા અને જીવનમાં આગળ વધવા માટે પ્રેરિત કરે છે. પરંતુ, જો આનાથી વિપરીત વાતાવરણ હોય છે, ત્યાં બાળકનું માનસિક સ્તર નબળું પડવા લાગે છે, જેની અસર તેમના અભ્યાસ, ઊંઘ અને સામાજિક વર્તન પર સ્પષ્ટપણે જોવા મળે છે. આમ, શાંત અને પ્રેમભર્યું ઘર એ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું શ્રેષ્ઠ ટૉનિક છે.

૨. બિનશરતી સ્વીકાર અને પ્રેમ :

દરેક બાળકની ક્ષમતા, રુચિ અને શીખવાની ગતિ અલગ અલગ હોય છે. પરિવારની સૌથી મોટી જવાબદારી બાળકની આ વિશિષ્ટતાનો સ્વીકાર કરવાની છે. દુર્ભાગ્યે, જ્યારે માતા-પિતા પોતાના બાળકની સરખામણી બીજાં તેજસ્વી બાળકો કે ભાઈ-ભાંડુઓ સાથે કરે છે, ત્યારે તેઓ અજાણતાં જ બાળકના આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ-સન્માનને ગંભીર ઈજા પહોંચાડે છે. જ્યારે બાળકને એવો અહેસાસ થાય કે તેનો પ્રેમ તેના પરિણામ પર આધારિત છે, ત્યારે તે માનસિક દબાણ હેઠળ જીવવા લાગે છે. તેના બદલે, જ્યારે પરિવાર બાળકને તે જેવું છે તેવા જ સ્વરૂપમાં સ્વીકારે છે અને તેને બિનશરતી પ્રેમ આપે છે, ત્યારે તે બાળક માનસિક રીતે અત્યંત મજબૂત બને છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરતાં મુખ્ય પરિબળો :

બાળકનું મન અત્યંત સંવેદનશીલ હોય છે. તેના પર આસપાસની પરિસ્થિતિઓની ઊંડી છાપ પડે છે. નીચેનાં ત્રણ પરિબળો બાળકના માનસિક ઘડતરમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છેઃ

૧. વાલીપણાની શૈલી :

માતા-પિતાની શિસ્ત આપવાની અને પ્રેમ વ્યક્ત કરવાની રીત બાળકના સ્વભાવને આકાર આપે છે. મનોવિજ્ઞાન અનુસાર, જો વાલીપણું અતિશય કડક કે સરમુખત્યારશાહી હોય, તો બાળક કાં તો અત્યંત ડરપોક બની જાય છે અથવા બળવાખોર. બીજી બાજુ, જો અતિશય લાડ-પ્યાર આપવામાં આવે અને કોઈ જ મર્યાદા ન હોય, તો બાળક જિદ્દી અને ગેરશિસ્ત બની શકે છે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે સંતુલિત વાલીપણું અનિવાર્ય છે, જેમાં સ્પષ્ટ નિયમો અને શિસ્ત તો હોય જ, પરંતુ તેની પાછળ પ્રેમ, સમજણ અને સંવાદનું મજબૂત પીઠબળ પણ હોય.

૨. ડિજિટલ ગેજેટ્સ અને સોશિયલ મીડિયાનો અતિરેક :

આજના ટૅક્નોલૉજીના યુગમાં મોબાઇલ, ટૅબ્લેટ અને ટેલિવિઝન બાળકોનાં ડિજિટલ બેબીસિટર બની ગયાં છે. ગૅજેટ્સનો વધુ પડતો ઉપયોગ બાળકની કલ્પના-શક્તિને કુંઠિત કરે છે. સતત સ્ક્રીન સામે બેસી રહેવાથી બાળક વાસ્તવિક દુનિયાથી કપાઈ જાય છે, જેના પરિણામે તેનામાં સામાજિક કુશળતાનો અભાવ જોવા મળે છે. આ ડિજિટલ વ્યસન બાળકોમાં એકલવાયાપણું, અનિદ્રા અને ચીડિયાપણું વધારે છે. વાસ્તવિક રમતો અને મિત્રો સાથેના પ્રત્યક્ષ સંવાદને બદલે વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં રચ્યાપચ્યા રહેવું એ લાંબે ગાળે બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી સાબિત થાય છે.

૩. શિક્ષણ અને સ્પર્ધાનું ભારણ :

વર્તમાન શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં માર્ક્સ અને રૅન્ક એ બાળકની યોગ્યતા માપવાના એકમાત્ર માપદંડ બની ગયા છે. સતત વધતી સ્પર્ધા, ટ્યૂશન ક્લાસિસનું ભારણ અને માતા-પિતાની ઊંચી અપેક્ષાઓ બાળકને એક અદૃશ્ય દબાણ હેઠળ રાખે છે. જ્યારે બાળકને એવું લાગવા માંડે કે તેની કિંમત માત્ર તેના રિપોર્ટ કાર્ડના આંકડા પરથી જ નક્કી થાય છે, ત્યારે તેનામાં નિષ્ફળતાનો ડર અને લઘુતાગ્રંથિ જન્મે છે. આ સતત રહેતું માનસિક દબાણ ઘણીવાર તેને મનોભાર, ચિંતા અને ગંભીર કિસ્સાઓમાં હતાશા તરફ ધકેલી શકે છે.

ઉપરોક્ત પરિબળોને સમજીને જો પરિવાર જરૂરી ફેરફારો કરે, તો બાળકનું મન મુક્તપણે ખીલી શકે છે.

બાળકમાં માનસિક તણાવનાં લક્ષણોની ઓળખ :

જ્યારે બાળક લાંબા સમય સુધી તણાવ કે માનસિક મૂંઝવણ અનુભવે છે, ત્યારે તેના વ્યક્તિત્વમાં નીચે મુજબના મૂળભૂત પરિવર્તનો કે ફેરફારો જોવા મળે છેઃ

૧. વર્તનમાં અચાનક પરિવર્તન :

જો તમારું હસતું-રમતું બાળક અચાનક શાંત થઈ જાય, એકાંતમાં રહેવાનું પસંદ કરે અથવા નાની-નાની વાતમાં અતિશય ચીડિયાપણું અને ગુસ્સો કરવા લાગે, તો તે તેના મનમાં ચાલતા સંઘર્ષનું પરિણામ હોઈ શકે છે. વગર કારણે રડવું, જીદ કરવી કે આક્રમક થઈ જવું એ ઘણીવાર તેમની અંદર દબાયેલી અસ્વસ્થતાની અભિવ્યક્તિ હોય છે.

૨. ઊંઘ અને ખોરાક જેવી જરૂરિયાતોમાં વિક્ષેપ :

માનસિક તણાવની સીધી અસર બાળકની દિનચર્યા પર પડે છે. રાત્રે અચાનક જાગી જવું, ડરામણા સપનાં આવવાં, પથારીમાં પેશાબ કરી દેવો અથવા મોડી રાત સુધી ઊંઘ ન આવવી એ ગંભીર સંકેતો છે. તેવી જ રીતે, ભૂખ સાવ મરી જવી અથવા અચાનક વધુ પડતું ખાવાની આદત પણ માનસિક અસ્વસ્થતા દર્શાવે છે.

૩. શારીરિક ફરિયાદો :

મનોવિજ્ઞાન અનુસાર જ્યારે મન દુખી હોય ત્યારે શરીર બોલવા લાગે છે. જો બાળક વારંવાર પેટમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો કે ઊબકા આવવાની ફરિયાદ કરે અને મેડિકલ રિપોર્ટમાં બધું સામાન્ય આવે, તો સમજી લેવું કે તે કોઈ માનસિક દબાણ હેઠળ છે. પરીક્ષાના સમયે કે શાળાએ જતી વખતે થતી આવી ફરિયાદો ઘણીવાર વિકૃત ચિંતાનાં લક્ષણો હોય છે.

૪. રસ અને એકાગ્રતાનો અભાવ :

બાળકને જે રમતો કે પ્રવૃત્તિઓમાં પહેલાં ખૂબ આનંદ આવતો હતો, તેમાંથી અચાનક રસ ઓછો થઈ જવો એ ચિંતાનો વિષય છે. અભ્યાસમાં એકાગ્રતા ન

રહેવી, યાદશક્તિ નબળી પડવી કે મિત્રો સાથે રમવા જવાનું ટાળવું એ દર્શાવે છે કે બાળક અંદરથી કોઈ વાતથી મૂંઝાઈ રહ્યું છે.

૫. સામાજિક અને ભાવનાત્મક ફેરફાર :

પોતાની જાતને નકામી ગણવી, સતત માફી માંગવી અથવા કોઈ મને પ્રેમ નથી કરતું જેવી વાતો કરવી એ બાળકના નિમ્ન આત્મવિશ્વાસ અને માનસિક તણાવનો સંકેત છે.

પરિવારની ભૂમિકા :

બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવાની જવાબદારી વિશેષ કરીને પરિવારની રોજિંદી આદતોમાં રહેલી છે. નીચેનાં સોનેરી સૂત્રો દ્વારા પરિવાર બાળકનું માનસિક કવચ બની શકે છે :

૧. ડિજિટલ મુક્ત ગુણવત્તાયુક્ત સમય :

આજના દોડધામભર્યા યુગમાં માત્ર એક જ છત નીચે રહેવું પૂરતું નથી, પણ એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહેવું જરૂરી છે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછો ૩૦ મિનિટનો સમય એવો ફાળવો કે જેમાં મોબાઈલ, લેપટોપ કે ટીવી જેવાં ગેજેટ્સનો પ્રવેશ ન હોય. આ સમય દરમિયાન બાળકની નાની-નાની વાતો સાંભળો, તેની સાથે કૅરમ, ચેસ કે કોઈ મેદાની રમત રમો. જ્યારે બાળકને લાગે છે કે તેનાં માતા-પિતા તેની વાતોમાં રસ લઈ રહ્યાં છે, ત્યારે તે પોતાને ભાવનાત્મક રીતે વધુ સુરક્ષિત અનુભવે છે.

૨. લાગણીઓનો સ્વીકાર અને સંવેદનશીલ સંવાદ :

બાળકો ઘણીવાર ડર, ચિંતા કે અસલામતી અનુભવતાં હોય છે. જ્યારે બાળક કહે કે તેને ડર લાગે છે, ત્યારે "તું તો હવે મોટો થઈ ગયો, ડરવાનું ન હોય" કહીને તેની લાગણીને નકારો નહીં. આવા જવાબોથી બાળક પોતાની લાગણીઓ દબાવતાં શીખે છે. તેના બદલે, તેની પાસે બેસીને કહો, "તને કેમ ડર લાગે છે? મને જણાવ. ચાલ, આપણે સાથે મળીને તેનો ઉકેલ લાવીએ." આ અભિગમ તેને વિશ્વાસ અપાવશે કે તેની લાગણીઓનું મૂલ્ય છે અને તે એકલો નથી.

૩. પરિણામને બદલે પ્રયત્નોની પ્રશંસા :

આપણે ઘણીવાર બાળકની સફળતાને ફક્ત માર્ક્સ કે મેડલ સાથે જોડીએ છીએ. તેના બદલે, બાળકની નાની-નાની સફળતાઓ અને તેના સંઘર્ષને બિરદાવો. જો તેણે પરીક્ષામાં મહેનત કરી હોય પણ પરિણામ ધાર્યું ન આવ્યું હોય, તો પણ તેના પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરો. જ્યારે બાળકને લાગે છે કે તેને તેની મહેનત માટે પ્રેમ મળે છે, ત્યારે તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને તે નિષ્ફળતાથી ડરવાને બદલે ફરી પ્રયાસ કરવા તૈયાર થાય છે.

૪. ભૂલ કરવાની છૂટ અને શિક્ષણ :

ભૂલ કરવી એ શીખવાની પ્રક્રિયાનો એક અનિવાર્ય ભાગ છે. જો બાળકથી કોઈ કાચનું વાસણ તૂટી જાય કે હોમવર્કમાં ભૂલ પડે, તો તરત જ સજા આપવા કે ઠપકો આપવાને બદલે તેને સમજાવો કે "આ ભૂલ કેમ થઈ અને હવે બીજી વાર શું ધ્યાન રાખી શકાય?" ભૂલને અપરાધ ગણવાને બદલે પાઠ ગણવાથી બાળકમાં નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા અને જવાબદારી લેવાની ભાવના કેળવાય છે.

૫. ભારતીય મૂલ્યો, સંસ્કાર અને વાર્તાનું માધ્યમ :

આપણું ભારતીય જ્ઞાનતંત્ર અને સંસ્કૃતિ માનસિક મજબૂતી માટેનું શ્રેષ્ઠ સંસાધન છે. પરિવારમાં દાદા-દાદી કે માતા-પિતા દ્વારા મહાપુરુષોની વાર્તાઓ, નૈતિક મૂલ્યો અને જૂની પરંપરાઓ વિશે ચર્ચા કરવાથી બાળકના અચેતન મનમાં નૈતિક બળ વધે છે. રામાયણ, મહાભારત કે પંચતંત્રની વાર્તાઓ દ્વારા મળતો બોધ તેને જીવનના કઠિન સમયમાં સ્થિર રહેવાની અને ધૈર્ય રાખવાની માનસિક શક્તિ પૂરી પાડે છે.

બાળકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. જો પરિવારમાં પ્રેમ, વિશ્વાસ અને ખુલ્લા સંવાદનું વાતાવરણ હશે, તો બાળક કોઈ પણ પડકારનો સામનો કરવા સક્ષમ બનશે. સુખી પરિવાર એ છે કે જ્યાં દરેક સભ્યની લાગણીઓને સમજવામાં આવે છે અને ટેકો આપવામાં આવે છે. સ્વસ્થ મન ધરાવતું બાળક જ આવતીકાલના સમૃદ્ધ અને સશક્ત સમાજનું નિર્માણ કરી શકશે. માતા-પિતા તરીકે આપણી સૌથી મોટી સંપત્તિ આપણાં બાળકોનું સ્મિત અને તેમનું શાંત મન છે.

નવી પેઢીની માવજતનો નવો દૃષ્ટિકોણ

- સંદીપ પટેલ "કસક"
મદદનીશ શિક્ષક
૨૫, મધુવન ૬૦, વલાસણા રોડ
મુ. મણિયોર, તા. ઈડર, જિ. સાબરકાંઠા
મો. ૯૪૨૯૭૪૫૨૨૯

માનવ સભ્યતાના ઈતિહાસમાં પરિવાર એ પ્રથમ પાઠશાળા અને માતા-પિતા પ્રથમ ગુરુ રહ્યાં છે. 'જનની જણ તો ભક્ત જણ, કાં દાતા કાં શૂર' જેવી કહેવતો આપણા સમાજમાં બાળઉછેરના ઉચ્ચ આદર્શો પ્રસ્થાપિત કરે છે. પરંતુ, આજે આપણે જે યુગમાં શ્વાસ લઈ રહ્યા છીએ તે પરિવર્તનની ગતિ અત્યંત તીવ્ર છે. વીસમી સદીનો બાળઉછેર મોટે ભાગે કુદરતી અને સહજ હતો, જ્યાં બાળક માટીમાં રમતું અને વડીલોની છત્રછાયામાં આપોઆપ સંસ્કારો ગ્રહણ કરતું. આજે એકવીસમી સદીમાં ચિત્ર બદલાયું છે. વિજ્ઞાન અને ટૅક્નોલૉજીએ આપણને ભૌતિક સુખ તો આપ્યું, પણ તેની સાથે 'પૅરેન્ટિંગ' એટલે કે બાળઉછેરને એક જટિલ કળા બનાવી દીધી છે.

આજે બાળક જન્મે ત્યારથી જ ડેટા, ડિજિટલ સિગ્નલ્સ અને સ્પર્ધાના વાતાવરણમાં શ્વાસ લે છે. ગર્ભસંસ્કારથી લઈને કારકિર્દી સુધીના દરેક તબક્કે નવા પડકારો ઊભા થયા છે. આધુનિકતાના આ પ્રવાહમાં બાળકને વહી જતું રોકવું અને તેનામાં સંવેદનશીલતા ટકાવી રાખવી એ આજના પિતૃત્વ અને માતૃત્વની સૌથી મોટી કસોટી છે. આપણે સમજવું પડશે કે બાળક એ માટીનો પિંડ છે, પણ આજના યુગની માટીમાં ટૅક્નોલૉજીનું મિશ્રણ થયેલું છે. જો આપણે તેને માત્ર સગવડો આપીશું અને સમય નહીં આપીએ, તો તે યંત્ર બની જશે. આ લેખનો ઉદ્દેશ્ય આધુનિક સમયના એવા પડકારોને સમજવાનો છે જે બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં અવરોધક બની રહ્યા છે અને તેના ઉકેલો શોધવાનો છે. પરિવાર એ માત્ર ચાર દીવાલોનું મકાન નથી, પણ એક એવું વાતાવરણ છે જ્યાં બાળકનું માનસ ઘડાય છે. આધુનિક પડકારો સામે લડવા માટે આપણે પરંપરાગત મૂલ્યો અને આધુનિક સમજણનો સમન્વય કરવો જ પડશે.

૧. મોબાઈલ - કમ્પ્યૂટરની દુનિયા અને તેમાં ખોવાયેલું બાળપણ :

આજના યુગનો સૌથી મોટો અને ભયાનક પડકાર 'સ્ક્રીન એડિક્શન' છે. બાળક હજુ બોલતાં નથી શીખતું ત્યાં સુધીમાં તો તે યૂટ્યૂબ પર વીડિયો શોધતાં શીખી જાય છે. માતા-પિતા પોતાની વ્યસ્તતાને કારણે કે બાળકને શાંત રાખવા માટે તેના હાથમાં મોબાઈલ પકડાવી દે છે, જે હકીકતમાં એક 'ડિજિટલ અફીણ' સમાન છે. જ્યારે બાળક કલાકો સુધી સ્ક્રીન સામે બેસી રહે ત્યારે તેના મગજનો વિકાસ રૂંધાય, એકાગ્રતા શક્તિ ઘટી જાય છે. તેને વાસ્તવિક દુનિયાના પક્ષીઓનો કલરવ કે ફૂલોની સુગંધ કરતાં મોબાઈલના તેજસ્વી રંગો અને અવાજો વધુ આકર્ષક લાગે છે.

આ આભાસી દુનિયામાં બાળક એકલું પડી જાય છે. સોશિયલ મીડિયા અને ઓનલાઈન ગેઈમ્સ તેને હિંસક અને અધીરું બનાવે છે. જે ઉંમરે તેને મેદાનમાં પરસેવો પાડવો જોઈએ, તે ઉંમરે તે એસી રૂમમાં બેસીને આંગળીઓ ચલાવે છે. આ પડકારનો સામનો કરવા માટે માતા-પિતાએ 'રોલ મૉડેલ' બનવું પડશે. જો પિતા પોતે જ ઘરે આવીને મોબાઈલમાં વ્યસ્ત રહેતા હોય, તો બાળક ક્યારેય મોબાઈલ છોડવાનું નથી. આપણે 'ડિજિટલ ડિટોક્સ'ના નિયમો બનાવવા પડશે. દિવસમાં અમુક કલાકો ગેજેટ્સ વગરના હોવા જોઈએ. બાળકને પુસ્તકો તરફ વાળવું પડશે. તેની સાથે વાર્તાઓ કરવી પડશે. ટૅક્નોલૉજીનો ઉપયોગ શિક્ષણ માટે થાય તે જરૂરી છે, પણ તે જીવન ન બની જવી જોઈએ. બાળકના હાથમાં સ્માર્ટફોન આપતાં પહેલાં તેને સ્માર્ટ સંસ્કારો આપવા એ આજના સમયની માંગ છે.

૨. સ્પર્ધાત્મક યુગ અને માનસિક દબાણ :

આજે શિક્ષણ એ જ્ઞાન મેળવવાની પ્રક્રિયા મટીને એક રેસ બની ગયું છે. દરેક માતા-પિતા ઇચ્છે છે કે તેમનું બાળક ડૉક્ટર, એન્જિનિયર કે આઈએએસ ઑફિસર જ બને. આ 'સુપરચાઈલ્ડ' બનાવવાની લાયમાં આપણે બાળકના બાળપણનું ગળું ઘોંટી રહ્યા છીએ. સવારના પાંચ વાગ્યાથી રાતના દસ વાગ્યા સુધી બાળક સ્કૂલ, ટ્યૂશન અને ઇતર પ્રવૃત્તિઓના ક્લાસમાં દોડતું રહે છે. તેને પોતાની સાથે બેસવાનો કે શાંતિથી વિચારવાનો સમય જ નથી મળતો. પાડોશીના બાળકના માર્ક્સ સાથે આપણા બાળકની સરખામણી કરવી એ સૌથી મોટું માનસિક ઝેર છે.

આ દબાણને કારણે બાળકોમાં એન્ઝાયટી અને ડિપ્રેશન જેવા પ્રશ્નો નાની ઉંમરે દેખાવા લાગ્યા છે. આપણે સમજવું પડશે કે દરેક ફૂલની સુગંધ અલગ હોય છે અને દરેકના ખીલવાનો સમય પણ અલગ હોય છે. કોઈ બાળક ગણિતમાં કાચું હોય તો તે ચિત્રકળામાં હોશિયાર હોઈ શકે છે. શિક્ષણનો હેતુ બાળકને એક સારો માનવી બનાવવાનો હોવો જોઈએ, માત્ર નોકરી મેળવવાનું સાધન નહીં. માતા-પિતાએ બાળકની ક્ષમતાને સ્વીકારવી જોઈએ. તેને નિષ્ફળતા પચાવતાં શીખવવું જોઈએ. જો બાળક પરીક્ષામાં ઓછા માર્ક્સ લાવે, તો તેને ઠપકો આપવાને બદલે તેની મહેનતને બિરદાવો અને તેને વિશ્વાસ આપો કે 'હું તારી સાથે છું.' આ વિશ્વાસ જ બાળકને જીવનના મોટા જંગ જીતવાની તાકાત આપશે. સ્પર્ધા જગત સાથે નહીં, પણ પોતાની ગઈકાલ સાથે હોવી જોઈએ એ ભાવ બાળકમાં કેળવવો જરૂરી છે.

૩. વિભક્ત કુટુંબ અને એકલતા :

વર્ષો પહેલાં સંયુક્ત પરિવારો હતા, જ્યાં દાદા-દાદી, કાકા-કાકી અને પિતરાઈ ભાઈ-બહેનો વચ્ચે બાળકનો ઉછેર થતો. ત્યાં કોઈ સ્પેશિયલ 'ટ્રેનિંગ'ની જરૂર નહોતી, કારણ કે બાળક વડીલોના વર્તનમાંથી જ ઘણું શીખી જતું. દાદાની વાર્તાઓ નૈતિકતા શીખવતી અને દાદીનો લાડ પ્રેમ આપતો. આજે શહેરીકરણને કારણે પરિવારો વિભક્ત થયા છે. પતિ-પત્ની બંને નોકરી કરતાં હોય ત્યારે બાળક ઘરે એકલું હોય છે અથવા આયા (Nanny)ના ભરોસે હોય છે. આ ભૌતિકવાદી જીવનશૈલીએ બાળકના જીવનમાં એક મોટી 'ઇમોશનલ ગૅપ' એટલે કે ભાવનાત્મક શૂન્યાવકાશ ઊભો કર્યો છે.

એકલતા અનુભવતું બાળક ટીવી કે મોબાઇલમાં આશરો શોધે છે. તેને મનની વાત કહેવા માટે કોઈ ખભો નથી મળતો. જ્યારે બાળકને પ્રેમ અને હૂંફ ઘરની અંદર નથી મળતી, ત્યારે તે બહારનાં તત્ત્વો તરફ આકર્ષાય છે, જે ઘણીવાર નુકસાનકારક હોય છે. આ પડકારનો ઉકેલ એ છે કે આપણે ભલે વિભક્ત રહીએ, પણ સંબંધોમાં સંયુક્ત રહીએ. અઠવાડિયે એકવાર વડીલો સાથે મુલાકાત કરાવો. ઘરે આવ્યા પછી માતા-પિતાએ ઑફિસનું કામ બાજુ પર મૂકીને માત્ર બાળકને સમય આપવો જોઈએ. તેની શાળાની વાતો, તેના મિત્રોની વાતો સાંભળવી જોઈએ. 'ક્વૉલિટી ટાઇમ' એટલે માત્ર ફરવા જવું કે મોંઘા રેસ્ટોરન્ટમાં જમવું નહીં, પણ એકબીજાની આંખમાં આંખ પરોવીને મનની વાત કરવી. બાળકને એવો અહેસાસ થવો જોઈએ કે મારાં માતા-પિતા મારી દુનિયાના સૌથી મોટા સપોર્ટર છે.

૪. ખાનપાન અને જીવનશૈલીના ફેરફારો :

આધુનિક જીવનશૈલીએ બાળકના સ્વાસ્થ્ય સામે ગંભીર સવાલો ઊભા કર્યા છે. પિઝા, બર્ગર, ચીપ્સ અને ઠંડાં પીણાં આજે બાળકના ખોરાકનો મુખ્ય હિસ્સો બની ગયા છે. જાહેરાતોના માધ્યમથી પીરસાતું આ 'જંક ફૂડ' બાળકોનાં શરીરને પોલાં બનાવી રહ્યું છે. શારીરિક શ્રમનો અભાવ અને મોબાઇલ ગેઇમ્સને કારણે બાળકમાં સ્થૂળતા (Obesity) વધી રહી છે. નાની ઉંમરે ચશ્માં આવવાં, ડાયાબિટીસનાં લક્ષણો દેખાવાં કે હાડકાં નબળાં પડવાં એ આજના બાળઉછેરની મોટી નિષ્ફળતા છે.

માતા-પિતાએ રસોડામાં ક્રાંતિ લાવવી પડશે. ઘરે બનાવેલો સાત્ત્વિક આહાર જ બાળકને શારીરિક અને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવી શકે છે. બાળકને જમતી વખતે મોબાઇલ જોવાની જે કુટેવ છે તેને જડમૂળથી

ઉખેડવી પડશે. સાથે બેસીને ભોજન લેવું એ માત્ર ભૂખ મટાડવાની પ્રક્રિયા નથી, પણ સંસ્કાર સિંચનની પ્રક્રિયા છે. બાળકને મેદાનમાં રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. તેને માટીમાં રમવા દો, પરસેવો પાડવા દો. પ્રકૃતિની નજીક જવાથી બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. યોગ અને પ્રાણાયામ જેવા ભારતીય વારસાથી તેને માહિતગાર કરો. જો શરીર સ્વસ્થ હશે તો જ મન સ્વસ્થ રહેશે અને સ્વસ્થ મન જ સારા વિચારો કરી શકશે. જીવનશૈલીમાં શિસ્ત અને નિયમિતતા લાવવી એ માતા-પિતાની પ્રાથમિક જવાબદારી છે.

૫. મૂલ્યોનું ધોવાણ અને પશ્ચિમી અનુકરણ :

આપણે આધુનિક બનવાની દોટમાં એટલા આંધળા થયા છીએ કે આપણી સનાતન સંસ્કૃતિ અને મૂલ્યોને ભૂલી રહ્યા છીએ. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ આપણને ભૌતિકવાદી બનાવી રહ્યું છે. બાળકને 'થેન્ક યૂ' અને 'સોરી' કહેતાં તો આવડે છે, પણ વડીલોને વંદન કરવાં કે અતિથિનું સન્માન કરવામાં તે પાછળ પડે છે. ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ સામગ્રી ઘણીવાર નૈતિક મર્યાદાઓ તોડે છે, જેની અસર બાળકના કુમળા માનસ પર પડે છે. તેને સ્વતંત્રતાના નામે સ્વેચ્છાચાર શીખવવામાં આવી રહ્યો છે.

૬. પૈસાની કિંમત અને તરત મેળવવાની જીદનો પડકાર :

આજના 'ઓનલાઈન શોપિંગ'ના યુગમાં બાળક જે માંગે તે વસ્તુ તરત હાજર કરી દેવાની માતા-પિતાની વૃત્તિ તેને અધીરું બનાવે છે. તેને મહેનત અને રાહ જોવાની કિંમત સમજાતી નથી.

બાળકને 'ના' સાંભળવાની આદત પાડવી અને 'જરૂરિયાત' તથા 'ઈચ્છા' વચ્ચેનો તફાવત સમજાવવો જરૂરી છે. તેને ખિસ્સાખર્ચ (Pocket Money) આપીને બચતનું મહત્ત્વ સમજાવો. જ્યારે બાળક વસ્તુ મેળવવા માટે પ્રતીક્ષા કરતાં શીખશે, ત્યારે તેનામાં સંયમ અને આર્થિક શિસ્ત આપોઆપ વિકસશે. ગ્રાહકવાદના આ સમયમાં વિવેકબુદ્ધિ કેળવવી એ જ સાચો ઉછેર છે.

૭. સાયબર સુરક્ષા અને નૈતિક જોખમો :

ઈન્ટરનેટ એ માહિતીનો ભંડાર છે, પણ તેની સાથે સાયબર બુલિંગ અને અયોગ્ય સામગ્રીનાં જોખમો પણ જોડાયેલાં છે. સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ કરતી વખતે બાળક અજાણતામાં નૈતિક લપસણી પર આવી શકે છે. માતા-પિતાએ બાળક પર જાસૂસી કરવાને બદલે તેને ટૅક્નોલૉજીના સુરક્ષિત ઉપયોગ વિશે જાગૃત કરવો જોઈએ. તેને સમજાવવું જોઈએ કે વર્ચ્યુઅલ દુનિયાના દરેક વ્યક્તિ 'મિત્ર' નથી હોતી. બાળકને એટલો વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે જો તેની સાથે ઓનલાઈન કંઈ ખોટું થાય, તો તે ડર્યા વગર તમને કહી શકે.

૮. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આત્મવિશ્વાસ :

આધુનિક યુગમાં શારીરિક બીમારીઓ કરતાં માનસિક તણાવના પ્રશ્નો બાળકોમાં વધ્યા છે. સોશિયલ મીડિયા પર બીજાના 'ફિલ્ટર' કરેલા ફોટા જોઈને બાળક પોતાની જાતને ઊતરતી કક્ષાનું સમજવા લાગે છે. પરિવારે બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું પડશે. જો બાળક અચાનક ચૂપ થઈ જાય કે ગુસ્સો કરે, તો તેને વઢવાને બદલે તેની પાછળનું કારણ જાણવા પ્રયત્ન કરો. તેને એવો અહેસાસ કરાવો કે તેની હાર કે જીત કરતાં તેનું અસ્તિત્વ વધુ કિંમતી છે. મજબૂત મન જ ગમે તેવા પડકારો સામે ટકી શકે છે.

૯. પર્યાવરણ અને સામાજિક જવાબદારી :

આધુનિકતાના નામે આપણે પ્રકૃતિથી દૂર જઈ રહ્યા છીએ. બાળકને માત્ર પુસ્તકીય જ્ઞાન આપવાને બદલે તેને પ્રકૃતિ સાથે જોડો. તેને વૃક્ષારોપણ, પાણીનો બચાવ અને જીવમાત્ર પ્રત્યે દયાભાવ કેળવતાં શીખવો. સામાજિક જવાબદારી તરીકે તેને આસપાસની સફાઈ રાખવાનું અને કુદરતી સંસાધનોનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરવાનું સમજાવો. જ્યારે બાળક બીજાની પીડાને પોતાની સમજશે, ત્યારે જ તેનામાં સાચી માનવતા ખીલશે. પ્રકૃતિની ગોદમાં ઊછરેલું બાળક સંવેદનશીલ અને જવાબદાર નાગરિક બનશે, જે રાષ્ટ્રના ઉત્થાન માટે અનિવાર્ય છે.

પરિવાર અને સામાજિક પરિવર્તન

- મુકેશકુમાર એન. પરમાર
હવેલી ફળિયા પ્રા શાળા, આગાવાડા,
દાહોદ. મો. ૯૦૧૬૭૩૯૬૫૨

જંગલોમાં ખોરાકની શોધમાં ભટકતું જીવન ગાળતો આદિમાનવ એકલું ભટકતું જીવન છોડી પરિવારમાં રહેવા લાગ્યો. પરિવારો ભેગા મળી ગ્રામ્ય સમાજ બન્યો, જે આગળ જતાં વિકાસની યાત્રામાં ગ્રામ્ય સમાજ, શહેરી સમાજ, દેશ-દુનિયામાં વહેંચાયો. દેશ-દુનિયાની ભાતીગળ રહેણીકરણી, રીતભાત સંસ્કૃતિ અને અનેકાનેક વિવિધતામાં વહેંચાયેલા અનેક નામ ધરાવતા આધુનિક સમાજના નિર્માણના મૂળમાં તો પરિવાર જ છે. કવિ શ્રી ઉમાશંકર જોશીના શબ્દોમાં કહીએ તો ''વ્યક્તિ મટી બનું વિશ્વ-માનવી.'' જંગલમાં રહેનાર આદિ-માનવથી વિશ્વમાનવી બનવા સુધીની વિકાસ સફરમાં પરિવારની ભૂમિકા સૌથી મહત્ત્વની છે.

આપણને કેવા સમાજમાં રહેવાનું ગમશે ?

૧. લડાઈ ઝઘડાથી મુક્ત અહિંસક શાંત સમાજ.
૨. ઊંચનીચના ભેદભાવથી મુક્ત સમાજ.
૩. પ્રદૂષણ રહિત સ્વચ્છ, સુંદર પર્યાવરણ ધરાવતો સમાજ.
૪. પરસ્પરની લાગણીઓનું, સંવેદનાઓનું માન જાળવનાર સમાજ.
૫. પરસ્પરની સ્વતંત્રતાનું સન્માન કરનાર અને પરસ્પર સમાનતાને સ્વીકારનાર સમાજ.
૬. ભયમુક્ત પ્રેમયુક્ત સમાજ.
૭. સ્ત્રીઓને સમાન દરજ્જો આપનાર સમાજ.
૮. સમાનતા, વિશ્વબંધુત્વ, પ્રેમ, કરુણા અને પરસ્પર ન્યાય ભાવનાથી જીવનાર સમાજ.

ઉપર પ્રમાણે સુંદર, સહજ, નિર્ભય, મૂલ્યવાન, જીવન જીવવાનું મન થાય એવા સમાજ નિર્માણમાં પરિવારની ભૂમિકા વૃક્ષના વિકાસમાં જળ સમાન મહત્ત્વની છે. કેળવાયેલી વ્યક્તિઓથી જ કેળવાયેલો સમાજ બને છે. ડૉ. રાધાકૃષ્ણનના શબ્દોમાં કહીએ તો, ''કેળવણી એટલે માનવ અને સમાજનું નિર્માણ.'' ને વળી આજીવન ચાલતી કેળવણીની પ્રક્રિયાની શરૂઆત બાળકના ગર્ભાધાનથી જ તેના પરિવારમાંથી જ થાય છે. પરિવાર દ્વારા યોગ્ય રીતે કેળવાયેલ વ્યક્તિત્વથી જ સમાજ પરિવર્તન શક્ય બને છે. આવાં અનેક ઉદાહરણો આપણી સમક્ષ મોજૂદ છે.

દા.ત. ગાંધીજીના શબ્દોમાં કહીએ તો અહિંસાના પાઠ અને તાકાત વિશે તેમને તેમના પરિવારમાંથી જ શીખવા મળ્યું હતું. ખરાબ સંગતે પડેલા ગાંધીજીએ ચોરી કરી. પરંતુ, પરિવારના શિક્ષણના કારણે જ પોતાના પિતા સમક્ષ પત્ર લખી પોતે બીડી પીધી અને ચોરી કરી એવી કબૂલાત કરી. ને એ પત્ર વાંચી ગાંધીજીના પિતા રોઈ પડ્યા. પિતાને રડતા જોઈ ગાંધીજી અહિંસાની શક્તિથી વાકેફ થયા. તો વિદેશ જતાં પહેલાં ગાંધીજીની માતા પૂતળીબાઈએ લીધેલાં ત્રણ વચન કે જેણે ગાંધીજીનું રક્ષણ કર્યું. 'પહેલું વચન કે તુ માંસાહાર નહીં કરે તો બીજું તું દારૂ નહીં પીએ અને ત્રીજું વચન વ્યભિચાર નહીં કરે.' આમ ગાંધીજીને મહાત્મા બનાવવામાં તેનાં માતાપિતાની કેટલી મોટી ભૂમિકા !

એવી જ એક ઘટના વિનોબા ભાવેની પણ છે. વિનોબા ભાવેના બાળપણની વાત છે. એ વાત વિનોબાના શબ્દોમાં જ સાંભળીએ તો, 'કે હું છ સાત વર્ષનો હોઈશ. મારા ઘરે પપૈયાનું ઝાડ એમાં પપૈયાં બેઠાં. ઘણી વાટ જોયા પછી એક પપૈયું પાક્યું. મને તો પપૈયું ખાવાની ખૂબ ઉતાવળ. પણ મારી માતા તો ધર્મચારિણી સ્ત્રી. તેને પપૈયું ઉતાર્યુ અને પપૈયાની આઠ ચીરી કરી. પછી, મને કહે જા વિન્યા પહેલા તો આપણા ફળિયાનાં સાત ઘરોમાં જઈને બધાને એક એક ચીરી આપી આવ. અને આ છેલ્લી

આઠમી ચીરી વધે તે તારે ખાવાની ત્યારે તો માતાની વાત ન ગમી પણ જ્યારે બધાને પપૈયું વહેંચી છેલ્લે વધેલ પપૈયાની ચીર મેં ખાધી ત્યારે જે સુખ અને આનંદ પ્રાપ્ત થયો એની તોલે કંઈ જ ના આવે અને એથી જ મને વહેંચીને ખાવાની આદત પડી.' ને આપણે જાણીએ છીએ કે એ જ વિનોબા ભાવેએ મોટા થઈ ભૂદાન ચળવળ ચલાવી અને જમીનની સમાન વહેંચણી કરી બતાવી. આમ જમીન વિહોણા ને જમીન મળી.પરિવારમાં માતા દ્વારા મળેલા શિક્ષણને કારણે જ વિનોબા ભાવે આ મહાન કાર્ય કરી શક્યા.

પરિવાર શું છે ? સામાજિક પરિવર્તનમાં પરિવારની ભૂમિકા શું છે ? એ સમજીએ..

પરિવાર એટલે માતા-પિતા, દાદા-દાદી, ભાઈ-બહેન, કાકા-કાકી વગેરે પારિવારિક લોહીના સંબંધો ધરાવનારનું બનેલું જૂથ કે જે એકબીજા સાથે પ્રેમ, હુંફ લાગણી અને જવાબદારી વહેંચે છે, જે સામાજિક વ્યવસ્થાનો પાયો છે. જ્યાં સભ્યો પરસ્પર સમજણથી એક ઘરમાં રહે છે. પરિવાર પ્રેમ અને ભાવનાનું કેન્દ્ર છે. ડૉ.યશપાલના મતે "આજીવન કેળવણી સાંપ્રત યુગની અનિવાર્યતા છે." તો આ આજીવન કેળવણી પરિવારમાં રહી સતત ચાલતી રહે છે. એમ કહીએ કે પરિવાર જ સંપૂર્ણ સમાજનો એક એકમ છે. જેવા પરિવારો હશે એવો સમાજ હશે. તેથી સામાજિક પરિવર્તનમાં પરિવારની ભૂમિકા મહત્ત્વની બની જાય છે.

સામાજિક પરિવર્તનમાં આપણા ગ્રામ્ય પરિવારો અને અસ્પૃશ્યતા :

શાંતાબેન આજે નીરુબેનના ઘરે મકાઈ ફોલવાના કામે ગયાં હતાં. કામ કરતાં કરતાં શાંતાબહેનને તરસ લાગી એટલે શાંતાબેને નિરુબેન પાસે પાણી માંગ્યું. નિરુબેને શાંતાબેનને ઊંચેથી રેડીને પાણી પાયું. શાંતાબેને હાથમાં પાણી ઝીલીને ખોબેથી પીધું. આ બધું નિરુબેનની દીકરી સુહાની જોતી હતી. સુહાનીએ એની મમ્મીને પૂછ્યું કે તે એમને હાથમાં જ પાણીનો ગ્લાસ કેમ ન આપ્યો. એટલે નિરુબેને સુહાનીને ઘરમાં અંદર લઈ જઈ કહ્યું કે તે આપણાથી નીચા કહેવાય.આપણા વાસણમાં પાણી ના અપાય. શાંતાબેનની પ્રિયંકા અને સુહાની એક જ શાળામાં એક જ ધોરણમાં ભણે છે. એકવાર ગામમાં નવચંડી યજ્ઞ હતો. આખા ગામનો જમણવાર હતો. સુહાની અને પ્રિયંકા સાથે જમવા બેઠાં. તો નિરુબેને સુહાનીને બધા વચ્ચે જ વઢવા માંડ્યું. એ દિવસથી સુહાની અને પ્રિયંકા મિત્ર ના રહ્યાં. પ્રિયંકામાં લઘુતા તો સુહાનીમાં ગુરુતા આવી ગઈ. માનવતા મરી પરવારી. આમ, વર્ષોથી પરિવારમાં આપણે વારસામાં અસ્પૃશ્યતા શીખવતા રહ્યા છીએ. ગાંધીબાપુ, ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકરના પ્રયત્નો, બંધારણીય કાયદો હોવા છતાં પણ ભારતીય સમાજનું કલંક એવી અસ્પૃશ્યતા દૂર કરી શક્યા નથી. તેથી જ ખાસ જરૂર છે પરિવારમાં જ એવા શિક્ષણની જે કોઈ પણ ધર્મ, જ્ઞાતિ, જાતિ, લિંગના ભેદભાવ રહિત સમતા મુલક હોય.

ગાંધીજીએ અસ્પૃશ્યતાને ભારતીય સમાજનું કલંક ગણાવી છે. તેથી કહેવાતા હરિજન પરિવારને આશ્રમમાં રાખ્યો હતો. ને જે કાર્ય કરવામાં સમાજ નીચાપણું ગણતો હતો તે કાર્ય પોતે પણ કરી અને બીજા પાસે પણ કરાવી બતાવ્યું. ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાઓમાં આજે પણ અસ્પૃશ્યતા જોવા મળે છે. તેથી અસ્પૃશ્યતા દૂર કરવાના શિક્ષણની શરૂઆત પરિવારમાંથી જ કરવી પડશે. આપણે આપણા ઘરે કામ કરવા આવનારને પાણી હાથમાં ગ્લાસમાં ભરીને આપીશું.ગામનું મંદિર હોય તો તેમાં ગામના બધા જ લોકો સહજ ભાવે આવી શકે. બધા જ તહેવારોમાં ગામના બધા જ જ્ઞાતિના લોકો ભેગા મળી આનંદ કરે, ગામનાં બધાં જ બાળકો એક જ શાળામાં ભેગાં ભણે, ભેગાં જમે અને ભેગાં મળી આગળ વધે તે માટે આપણાં બાળકોને સમજ આપીએ.ને આવું કરી આપણે આપણા પર જ ઉપકાર કર્યો ગણાશે. કારણ કે છેવટે બધા માણસો સમાન છે.એમ માનીએ કે બધાનું બનેલું શરીર ને એ શરીરના કોઈ અંગમાં દુખાવો હશે કે કોઈ અંગનો વિકાસ નહીં થાય તો આખું શરીર પીડામાં જ રહેશે.

સ્ત્રી સાક્ષરતા અને સ્વતંત્રતા :

માનવ સમાજ રૂપી રથનાં બે પૈડાં એક સ્ત્રી અને એક પુરુષ. સમાજનો અડધો ભાગ સ્ત્રીઓ જે સ્વતંત્રતા,

સમાનતા ને સાક્ષરતામાં પુરુષોની સરખામણીએ ઘણી પાછળ રહી ગઈ છે. તેનું મુખ્ય કારણ આપણા પરિવારની રૂઢિગત, પરંપરાગત ચુસ્ત માન્યતાઓ. જેમ કે દીકરીએ તો પહેલા ઘરકામ કરતાં શીખવાનું પછી ભણવાનું. શિક્ષણ મેળવનાર દીકરી બગડી જાય. દીકરીઓએ બહાર છોકરાઓ જોડે રમવા નહીં જવાનું. વાસણ ધોવાં, સફાઈ, કપડાં વાળવાં, રસોઈ વગેરે કામ સ્ત્રીઓએ જ કરવાના. આવી જડ થઈ ગયેલ માન્યતામાં ઊછરેલ દીકરા દીકરી મોટાં થઈને આ માન્યતાઓને વળગી રહેશે તો સ્ત્રી પુરુષ સમાનતા સ્થાપી જ નહીં શકાય. પ્રથમ ભારતીય આઇ.પી.એસ. અધિકારી કિરણ બેદી કહેતાં કે, ''અમારા પરિવારમાં બધાએ બધું જ કામ કરવું પડતું. ટૂંકમાં દરેકે પોતાનું કામ પોતે જ કરવું પડતું. મારા પિતા પણ રસોઈ બનાવવી, ઘર સફાઈ વગેરે કામોમાં મારા મમ્મીને મદદ કરતા. આમ એક સમાનતાનું મૂલ્ય ધરાવતા પરિવારમાં મારો ઉછેર થયો, તેથી જ હું આઇ.પી.એસ અધિકારી બની શકી અને ખૂંખાર ગુનેગારો સાથે પણ ન્યાયપૂર્ણ કાર્ય કરી શકી.'' હવે, જે પરિવારમાં સ્ત્રીઓ પર હિંસા થતી હોય, જે ઘરની સ્ત્રીઓ પર જ ઘરનાં બધાં જ કામો કરવાની ફરજ હોય તે ઘરમાં ઊછરનાર છોકરો મોટો થઈ બહાર નીકળી સ્ત્રીઓનું અપમાન થાય એવું વર્તન કરશે જ. જો પરિવારમાં માતા રસોઈ બનાવે તો પિતા પણ તેને તેના કામમાં મદદ કરે. ઘરનાં બધાં જ કામ સમાન રીતે વહેંચીને હળીમળીને થતાં હશે તો ઘરનાં બાળકો કામચોર નહીં જ હોય! સ્ત્રીઓનું માન જાળવનારા સમાજ ઉપયોગી હશે. છોકરીઓ પણ બધાં જ કામ કરી શકે એ પણ આપણે સ્વીકારવું પડશે અને આપણા પરિવારોમાં એ રીતનું ભાવાવરણ બનાવવું પડશે કે ઘરનાં બધાં જ સભ્યો બધું જ કામ હળીમળીને સ્વતંત્ર રીતે કરે.

સ્વચ્છ, સુંદર પર્યાવરણ ધરાવતા સમાજનું નિર્માણ :

જે પરિવારમાં સભ્યોએ સ્વચ્છતા માટેની સારી આદતોનું પાલન કરવાનું ફરજિયાત હશે. તે પરિવારનાં સભ્યોમાં સ્વચ્છતા માટેની સારી ટેવ હશે. જેમ કે પોતાના ઘરે યોગ્ય જગ્યા ગોઠવણીથી બૂટ-ચંપલ ઉતારનાર બહાર પણ આ જ રીતે વર્તશે. ઘરમાં ચોખ્ખાઈ રાખનાર વ્યક્તિ બસસ્ટેશન, રેલ્વે, કે અન્ય જાહેર સ્થળોએ ગંદકી નહીં જ કરે. ઘરમાં નિયમોનું પાલન કરનાર બહાર નીકળીને પણ નિયમોનું પાલન કરશે જ. જો ઘરમાં ગુટખા, તમાકુ, બીડી ખાવા-પીવાની મનાઈ હશે તો એવી વ્યક્તિઓને આવું ખાવા-પીવાની વ્યસનની આદત નહીં જ હોય. તે જાહેર સ્થળો, પર્યાવરણને ગંદા અને પ્રદૂષિત નહીં જ કરે. તેથી સ્વચ્છતાની સારી આદતોનું પાલન ઘરમાં જ કરવું ટેવ તરીકે કરવું જરૂરી છે. જેમ કે એક કહેવત છે ને કે , 'ચોખ્ખું ઘરનું આંગણું તો ચોખ્ખો બનશે દેશ.'

ભયમુક્ત અને પ્રેમયુક્ત, કરુણાથી સભર સમાજનું નિર્માણ :

ભયમુક્ત સમાજના નિર્માણ માટે જરૂર છે પ્રેમયુક્ત-કરુણાથી સભર માનવ સંબંધો. પરિવારમાં રહેનાર સભ્ય વચ્ચે પરસ્પર પ્રેમયુક્ત સ્વીકાર હોય અને દરેક એકબીજાની સંભાળ લેતા હોય. પરિવારમાં ઘણીવાર કોઈથી કોઈ નાની મોટી ભૂલ થાય તો તેનો સ્વીકારી કરી તેને દૂર કરવાની તક આપવામાં આવે. પ્રેમથી, હૂંફથી પરસ્પર વ્યવહાર થાય એકબીજાના દુઃખને વહેંચી લેવામાં આવે. તો વળી સુખનો મહોત્સવ ભેગા મળી ઊજવવામાં આવે તો આવા પરિવારમાં ઊછરેલા બાળકો મોટાં થઈ પ્રેમથી કરુણાથી સભર સમાજનો હિસ્સો બને છે. તેઓ ગુજરાતી ભાષાની પ્રખ્યાત પંક્તિ, 'ગમતું મળે તો ગૂંજે ન ભરીએ, ગમતાંનો કરીએ ગુલાલ.' ને સાર્થક કરનારા બને છે.

જો ઘરમાં ઝઘડાવાળું, હિંસાવાળું વાતાવરણ હશે તો બાળક પણ ઘરમાં નહીં તો બહાર જઈને મિત્રો સાથે તો કોઈ અન્ય સાથે હિંસાયુક્ત વ્યવહાર વર્તન કરશે. તેથી જરૂર છે કે બાળકોને ઘરમાં મારવામાં કે ડરાવવામાં ના આવે. પરંતુ પ્રેમ, હૂંફ વહાલથી બાળકનો ઉછેર થાય તો બાળક પણ એ જ શીખશે. ભારત વર્ષના મહાન શિક્ષક કૌટિલ્ય ચાણક્યે પણ શિક્ષણ વિશે કહ્યું છે કે, ''શિક્ષણ એટલે શિષ્ટાચાર માટેની તાલીમ અને દેશ તથા કુદરત પ્રત્યેનો પ્રેમ. માનવીને ચારિત્ર્યવાન અને જગત ઉપયોગી

બનાવે તેને જ શિક્ષણ કહેવાય.'' આવા ચારિત્ર્યવાન નાગરિક, માનવ તૈયાર કરવાની પ્રથમ અને કાયમી પાઠશાળા પરિવાર જ છે. પરિવાર એ સમાજનું દર્પણ છે. પરિવાર એ સમાજનો નાનો એકમ છે. પરિવાર જ નહીં હોય તો સમાજ પણ નહીં હોય. આજે પરિવારો તૂટી રહ્યા છે ત્યારે જોઈએ કે ઘરડાં દાદા-દાદીને વૃદ્ધાશ્રમ જવાનો વારો આવે છે. મારામારી, લડાઈ-ઝઘડા, આંતકવાદ વગેરે ઘટનાઓ આપણે દેશ દુનિયામાં જોઈએ છીએ તેના મૂળમાં પરિવારમાં રહેલી ઝઘડાની, અશાંતિની અને હિંસાની ભાવના છે. જો પરિવારમાં અહિંસા હશે, સત્ય હશે, પ્રેમ હશે, હૂંફ હશે, પરસ્પરનો સંવાદ હશે તો એવા પરિવારનાં સભ્યો તેમાં ઊછરેલાં બાળકો પણ મોટાં થઈ નાગરિક બની પ્રેમયુક્ત, કરુણાસભર, પરસ્પરના વ્યક્તિત્વનો સ્વીકાર કરનાર, સુંદર સમાજનાના નિર્માણ કરનાર સભ્ય બનશે. તેથી પરિવાર હશે તો માનવીય સંબંધોથી પૂર્ણ માનવ સમાજ હશે.

પરિવાર શું કરી શકે? કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ :

ગીતાનો પરિવાર ગીતાને તેના ભાઈ ગૌરવ સાથે ક્રિકેટ રમવા જવા દે છે તેથી ગીતાએ કૉલેજના શિક્ષણ પછી પી.એસ.આઇ.ની પરીક્ષા પાસ કરી ગુજરાત પોલીસમાં ફરજ બજાવી શકે છે. આજે ગીતાનાં માતા -પિતાને ગીતા પર ગૌરવ છે.

આદિત્યનાં માતા-પિતા દરેક તહેવાર પર સહપરિવાર તેના શહેરમાં આવેલ અનાથ આશ્રમમાં જાય છે અને ત્યાં બધાં જ બાળકોને મીઠાઈ, કપડાટ, ભેટ આપી તહેવાર ઊજવે છે. તેથી યુવાન બની આદિત્યે પણ સમાજમાં ગરીબ, પીડિત, દુખી લોકોને મદદ કરી શકે એવી સંસ્થા શરૂ કરી છે. તે અને તેના મિત્રો ભેગા મળી સેવાશ્રમ દ્વારા ગરીબ બાળકોના આરોગ્ય શિક્ષણ માટે કાર્ય કરે છે.

અભિના ઘરે આંગણામાં ફૂલછોડનો નાનો બગીચો છે. લીમડા તથા આમળાનાં વૃક્ષ છે. ઘરનાં સૌ સભ્યો ફૂલછોડ અને વૃક્ષોને પાણી આપે છે, તેની દેખભાળ રાખે છે તેથી અભિ પણ પર્યાવરણમાં વૃક્ષો વનસ્પતિનું મહત્ત્વ સમજે છે અને પર્યાવરણનું જતન કરે છે. ઉમાશંકર જોશીના શબ્દોમાં કહીએ તો, ''વિશાળે જગ વિસ્તારે નથી એક જ માનવી, પશુ છે, પંખી છે, પુષ્પો વનોની છે વનસ્પતિ.''

વીરાનાં માતાપિતા તેનાં વૃદ્ધ માતા-પિતાની કાળજી લે છે. તેથી વીરા પણ વડીલોનો આદર કરે છે.

સોહેલના પિતા ઘરની સફાઈ કરી દે છે તેથી સોહેલની માતાને કામમાં મદદ મળી રહે છે. તેથી, સોહેલ પણ સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ જાણે છે સાથે સ્ત્રીઓના સમાન દરજ્જાનો સ્વીકાર કરે છે.

ભારતના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અબ્દુલ કલામના બાળપણના મિત્ર રામ સાથેની મિત્રતા રામના પિતાએ સ્વીકારી તેથી આપણને મિસાઇલમેન ડૉ. એ.પી.જે અબ્દુલ કલામ મળી શક્યા.

પ્રિયા તથા જિજ્ઞેશના પિતા તેના બધા જ મિત્રો જે અલગ અલગ જ્ઞાતિ અને ધર્મના છે બધા સાથે ભાઈચારા યુક્ત વ્યવહાર કરે છે. બધા જ સાથે હળીમળીને તહેવારો ઉત્સવોની ઉજવણી કરે છે. ભેગા મળીને ખાય-પીએ છે. તેથી, પ્રિયા અને જિજ્ઞેશ પણ સૌની સાથે ભેદભાવ રહિત માનવતાયુક્ત વર્તન કરે છે. આમ સમાજનો મૂળ પાયો પરિવાર છે. પરિવારો જેવા હશે એવો સમાજ હશે. પરિવારમાં જ બાળકો ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક મૂલ્યો, સ્વચ્છતા, ભાઈચારા, સમાનતા અને સ્વતંત્રતાનાં મૂલ્યો શીખે છે. પરિવારમાં પ્રેમ, કરુણા, હૂંફના વાતાવરણમાં ઊછરનાર બાળકો મોટાં થઈ સમાજને ઉપયોગી થનાર સમાજ પરિવર્તન ચેતનાના પ્રહરી નાગરિક બને છે. ને ઉમાશંકર જોશીના શબ્દોમાં વ્યક્તિ મટી વિશ્વ માનવી બની શકે છે. ને આ વ્યક્તિથી વિશ્વ માનવી બનવા સુધીની સફર પરિવારથી શરૂ થાય છે અને પરિવારમાં રહી સતત આજીવન ચાલતી રહે છે.

''યોગ્ય આદતોના નિર્માણ દ્વારા બાળકોના સદ્‌ગુણોના વિકાસની તાલીમ એટલે કેળવણી.'' **-પ્લેટો**

પરિવાર પ્રવાસ : મતભેદ દૂર કરવાનો રાજમાર્ગ

- અશ્વિનકુમાર કે. અવૈયા
મદદનીશ પ્રાધ્યાપક - વર્ગ - ૨
સરકારી શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - કાછલ
મો. ૯૪૨૮૦૫૨૭૨૮

પ્રવાસ શબ્દ કાને અથડાતાં જ મન ભ્રમણ કરવા લાગે છે. મનના તરંગોને વાસ્તવિક ધરાતલ પર ઉતારવા એટલે પ્રવાસ. જેમાં આનંદ સાથે સ્વનો સાક્ષાત્કાર કરવાની અને કરાવવાની ક્ષમતા રહેલી છે. જીવન સંઘર્ષને થોડો સમય ભૂલી ભવરણમાં ભટકવાની પ્રથા એટલે પ્રવાસ. અતીતના આયનામાં ડોકિયું કરીએ તો પ્રવાસ સાથે પ્રત્યક્ષ રીતે અધ્યાત્મનાં તાર જોડાયેલા છે. પ્રવાસની શાબ્દિક પરિભાષામાં જ યાત્રા જોડાયેલી છે. વડીલોપાર્જિત આ યાત્રાનું સ્થાન આજે પ્રવાસે લીધું છે. આર્થિક દૃષ્ટિકોણથી પ્રવાસને મૂલવતા કેટલાયે પરિવાર આજે મનોરોગી બનવા તરફ અગ્રેસર થઈ રહ્યા છે. વાસ્તવમાં પરિવાર સાથે કરેલ પ્રવાસ એ એકવીસમી સદીમાં મનોરોગીની દવા બનવાનું કામ કરે છે. આપસમાં એકબીજા પ્રત્યેના મનોવલણ બદલવા અને પૂર્વગ્રહો ઓગાળવા પરિવાર પ્રવાસ સૌથી મોટી ઔષધિ બની શકે.

ભાગદોડ ભરી જિંદગીનો થાક ઉતારવાનો મુકામ એટલે પ્રવાસ. સુખી સંપન્ન પરિવાર આજે સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન થોડો સમય કાઢી નિરાંતનો શ્વાસ લેવા નેટવર્કની દુનિયાથી બહાર પોતાની દુનિયા ઊભી કરે છે. જેવી રીતે મોબાઈલની બૅટરી ચાર્જ કરવી પડે છે તેમ આજે એકવીસમી સદીના માનવીને પોતાની જિંદગીરૂપી બૅટરી ચાર્જ કરવા પરિવાર પ્રવાસ કરવો અનિવાર્ય છે. જેના થકી તે પોતાના જીવનમાં થાક, દુઃખને ઓગાળી આનંદ અને સુખની પ્રાપ્તિ કરવાનો અનાયાસે પ્રયાસ કરે છે. આવા પ્રવાસ થકી તે પોતાના જીવનમાં નવો સંચાર કરે છે અને ભાવિ માટે સજ્જ થઈ ફરી આનંદ સાથે જીવનનો ઘટનાક્રમ ચાલુ કરે છે.

પ્રવાસમાં મંદિર પરિસરનું સ્થાન આજે પ્રકૃતિએ લીધું છે. દરિયાકિનારે કે પર્વતની ટોચ પર આજે સહેલાણીઓ કોઈ પણ ઋતુ હોય, દેખાયા વગર રહેતા નથી. ઉમાશંકર જોશીના શબ્દોમાં કહીએ તો -

'ભોમિયા વિના મારે ભમવા'તા ડુંગરા,
જંગલની કુંજ કુંજ જોવી હતી;
જોવી'તી કોતરો ને જોવી'તી કંદરા
રોતા ઝરણાની આંખ લ્હોવી હતી.'

પોતાનાં દુઃખ દર્દને પ્રકૃતિનાં માધ્યમથી પણ વાચા આપી તેનો ઉકેલ લાવવાની મથામણ આજ સૌ કોઈ કરી રહ્યા છે. એનો અર્થ જ એ થયો કે પરિવાર પ્રવાસ એ પરિવારને પામવાનો અને મતભેદ દૂર કરવાનો રાજમાર્ગ છે. મતભેદ મનભેદમાં પરિવર્તિત ન થાય તે માટે આપણે સમયાંતરે પરિવાર પ્રવાસ કરવો જોઈએ. જેના થકી અંદર ડુમાયેલી લાગણીઓને વાચા મળે અને તેનું યોગ્ય નિરાકરણ લાવી શકાય. ઘણી વખત સ્થળ બદલવા માત્રથી મનના તરંગો બદલાઈ જતા હોય છે. સિમેન્ટ કૉંક્રિટના જંગલમાં અત્યાધુનિક સુવિધાથી સજ્જ પરિવાર પણ પોતાનો સમય કાઢી ચોપાટીની સફર કરતો નજરે ચડે છે. ચાર દીવાલોની વચ્ચે એ.સી.માં પણ ગૂંગળામણ અનુભવતી વ્યક્તિ ઑક્સિજન પ્રાપ્તિ અર્થે આજે બગીચામાં આંટા ફેરા મારતી જોવા મળે છે.

વર્ષો પહેલાં ગુજરાતમાં પ્રચલિત ગીત -

'આપણા મલકના માયાળુ માનવી
માયા રે મેલીને વહ્યાં આવો મારા મે'રબાન
હાલો ને આપણા મલકમાં ....'

ઉપરોક્ત લોકગીતની માફક ઘણા પરિવાર આજે જીવનાનંદ માટે વતનની વાટ પકડી રહ્યા છે. રોબોટિક દુનિયામાં મહાલતો માનવી આજે માટીની ભીની ગંધને પામવા વતનને વહાલ કરી રહ્યો છે. શહેરની ચમકથી અંજાઈને શહેર તરફની આંધળી દોટ મૂકેલા માનવીને હૈયે

ટાઢક આપતું આ ગીત પ્રવર્તમાન સમયમાં કોરોનાકાળ પછી ખરા અર્થમાં સાર્થક થઈ રહ્યું છે. હમ સાથ સાથ હૈ હિન્દી ફિલ્મના કથાનકમાં પણ આ વતન પ્રેમના પ્રવાસ થકી કૌટુંબિક એકતાના તાર જોડાયેલા છે. દિવસે ને દિવસે વિભક્ત કુટુંબમાં વિખારાતો જતો સમાજ અને સમાજવ્યવસ્થાને સંગીન સ્થિતિમાં લાવવા પરિવાર પ્રવાસ જ ફળદાયી નીવડશે.

મતભેદ દૂર કરી મનમેળ કરવા માટે પરિવાર પ્રવાસ આયોજન શા માટે ? શી કાળજી રાખવી ? તેનાં કેટલાંક પાસાં અત્રે પ્રસ્તુત છે.

પરિવાર પ્રવાસ શા માટે ?

દરરોજની નાટકીય જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવવા. બાળકોમાં સાંસ્કૃતિક વારસાનું હસ્તાંતરણ કરવા. બાળકોને સામાજિક અને જીવન શિક્ષણ ખરા અર્થમાં શીખવવા. સમૂહ માધ્યમો છોડી સમૂહ જીવનને પામવા. શરીરશ્રમથી લાગેલા થાકને ઓગાળવા. કૌટુંબિક વાતાવરણમાં ફરી તાજગી ભરવા માટે. ફરે ઈ ચરે, બાંધ્યો ભૂખે મરે એ ન્યાયે કુટુંબની આર્થિક સમૃદ્ધિમાં વધારો કરવા. સંયુક્ત કુટુંબ વ્યવસ્થાને વધુ મજબૂત બનાવવા. મનની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવા.

પરિવાર પ્રવાસ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો :

પરિવારનાં તમામ સભ્યોની સ્થળ પસંદગી જાણી યોગ્ય સ્થળની પસદંગી કરવી. વડીલો, યુવાનો અને બાળકોને ધ્યાનમાં રાખી એકસરખાં સ્થળોએ ફરવા ન જતાં, તેમાં વૈવિધ્ય લાવવું જોઈએ.

એક સાથે ઘણાં બધાં સ્થળોની પસંદગી કરી વ્યસ્ત આયોજન કરવા કરતાં ઓછાં સ્થળ પસંદ કરી ત્યાં પરિવાર સાથે વધુ સમય ફાળવી શકાય તેવું સમય આયોજન કરવું. પરિવાર સાથે હળવી રમતો સામૂહિક રીતે રમી શકાય તેવી રમતોને સ્થાન આપવું. ખભે કોથળો ને દેશ મોકળો એ ન્યાયે ઓછામાં ઓછા સામાન સાથે પ્રવાસ કરવો જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી મોબાઇલ ઉપવાસ રાખવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. મનની પ્રસન્નતા માટે ગીત સંગીતને પણ સ્થાન આપવું જોઈએ. ઘરે પ્રાપ્ત થતી તમામ સુવિધાનો પ્રવાસ સ્થળે આગ્રહ ન રાખતાં ટાંચાં સાધનોથી કામ ચલાવવા અગાઉથી પરિવારના સભ્યોને મક્કમ બનાવી શકાય. બિનજરૂરી ચર્ચાથી બચવું જોઈએ અન્યથા આ જ પ્રવાસ મનમેળને બદલે મતભેદનું કારણ બની શકે છે. રોજિંદા જીવન કે વ્યવસાયનો ભાર હળવો કરવા માટે પરિવાર પ્રવાસ હોય પ્રવાસ સ્થળે તેને લગતી ચર્ચાઓ ન કરવી જોઈએ.

ઉપરોક્ત બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી શરતોને આધીન હેતુપૂર્વક પરિવાર પ્રવાસ કરવામાં આવે તો જે તે પરિવારમાં લાંબાગાળા સુધી પારિવારિક પ્રસન્નતા જળવાઈ રહેશે. બસ ધ્યાન એટલું જ રાખવાનું છે કે પરિવાર પ્રવાસ દરમિયાન મકરંદ દવેના શબ્દોમાં કહું તો –

‘ગમતું મળે તો અલ્યા, ગૂંજે ન ભરીએ
ને ગમતાંનો કરીએ ગુલાલ.’

ગમતી વાતોની અભિવ્યક્તિ મનગમતી વ્યક્તિઓ વચ્ચે વહેંચી મનની પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરવામાં આવે તો હળવાફૂલ બની જીવનમાં નવચેતના જાગ્રત કરી શકાય.પારિવારિક જીવન જીવવાની પ્રેરણા, હૂંફ સૌને મળતાં રહે. જો આવું બને તો મતભેદ ઊભો થવાનો પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત થતો નથી. સમાજના અન્ય લોકો દ્વારા ગમે તેટલા ધમપછાડા કરવામાં આવે પણ અંતે તો કવિ સુરેન ઠાકરના શબ્દોમાં એટલું જ કહીશ કે –

‘કોઈ લાખ પ્રયત્નો કરે છતાં
મન મેળ મળ્યા એ મળ્યા રહે,
સરેઆમ દીવાલો ચણું છતાં
હૈયું હૈયાને મળતું રહે.’

બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ અને કુટુંબ

- શંભુસિંહ કે. પરમાર
આસિ. પ્રોફેસર- શ્રી કે.જી. પટેલ કોલેજ
ઓફ એજ્યુકેશન, ઓડીઈ, ગુજરાત
મો. ૮૭૫૮૭૨૦૨૭૯

સર્વાંગી વિકાસ : સર્વાંગી વિકાસ (Holistic Devlopment) એટલે બાળકનો માત્ર શારીરિક જ નહીં, પરંતુ માનસિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો સંતુલિત અને સંપૂર્ણ વિકાસ.

કુટુંબ : કુટુંબ એવા સભ્યોનો સમૂહ છે જ્યાં પ્રેમ, સહકાર, સંસ્કાર અને સમર્પણનું પવિત્ર બંધન છે. જે વ્યક્તિગત સ્વાર્થથી ઉપર ઊઠીને સામૂહિક હિત માટે કાર્ય કરે છે. કુટુંબ એ રક્ત સંબંધ, લગ્ન કે દત્તક સંબંધ દ્વારા જોડાયેલા સભ્યોનું એક પાયાનું સામાજિક જૂથ છે.

બાળકના ઉછેરમાં કુટુંબનું સ્થાન અનેરું છે. બાળક સૌથી પહેલાં દરેક ક્રિયા માટે પરાવલંબી હોય છે. ત્યારબાદ અનુકરણ અને કુટુંબનાં સભ્યોના સાહચર્યથી દરેક ક્રિયાઓ શીખતો જાય છે. આથી પ્રાચીનકાળથી ભારતીયો પોતાની શિક્ષણ યોજનામાં કુટુંબને ઘણું મહત્ત્વ આપતા હતા. તેથી કુટુંબ તેની પ્રથમ શાળા અને માતા-પિતા તેના પ્રથમ શિક્ષક છે. ભક્ત પ્રહ્લાદ અને કુશળ યોદ્ધો અભિમન્યુ તેનાં ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. અભિમન્યુ એ તો જન્મ લેતાં પહેલાં જ ગર્ભમાં જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. આ ઉપરાંત શિવાજી, રામદાસ, સંત જ્ઞાનેશ્વર, રાણી લક્ષ્મીબાઈ, જીજાબાઇ જેવા વીરો અને સંતોના જીવન ઘડતરમાં ગૃહજીવને જે ભાગ ભજવ્યો છે તે જગપ્રસિદ્ધ છે. એવું માનવામાં આવતું હતું કે ગર્ભવતી માતાના મન ઉપર જે છાપ પડવામાં આવતી તે જન્મનારા બાળકના મન પર આપોઆપ સંક્રાંત થતી. માટે જ આજે પણ ગર્ભવતી મહિલાઓને ધાર્મિક પુસ્તકો, મહાન પુરુષો, મહાન સંત મહાત્માનાં જીવનચરિત્રો, સ્ત્રીચરિત્રોનો અભ્યાસ અને તેનું ચિંતન મનન કરવાની માતાને શિખામણ આપવામાં આવે છે. જેથી જન્મ લેનાર બાળક પણ તેવા ગુણો પ્રાપ્ત કરે. ધર્મસૂત્રો પ્રમાણે સ્ત્રીશિક્ષણ પિતા, ભાઈ કે કાકા જેવા પુરુષો દ્વારા આપવાનો આગ્રહ રાખવામાં આવતો. ગૃહવિજ્ઞાનમાં છોકરીઓના શિક્ષણનું મુખ્ય કેન્દ્ર ગૃહ જ હતું.

આમ, બાળકોનાં શિક્ષણનું નિરીક્ષણ તે કુટુંબનાં સભ્યો અને કુટુંબના વડાની મહત્ત્વની ફરજ ગણાતી. બાળકનો સ્વભાવ, તેના વિચારો, સંસ્કારો અને વર્તનોમાં કુટુંબનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે. બાળકના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને નૈતિક વિકાસમાં કુટુંબનો ફાળો અમૂલ્ય અને અનિવાર્ય છે. એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી કે બાળકના સર્વાંગી વિકાસના મજબૂત પાયાનું નિર્માણ કુટુંબ દ્વારા જ થાય છે.

શારીરિક અને માનસિક વિકાસ : બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં કુટુંબ દ્વારા વારસામાં મળેલી મૂળભૂત શક્તિઓ ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. મૂળભૂત શક્તિઓ જેવી કે શારીરિક શક્તિ, સમજશક્તિ, ધારણશક્તિ, સ્મૃતિશક્તિ, શીખવાની શક્તિ વગેરે. દા.ત. માતા-પિતા, ખોરાક, વાતાવરણ બધું સમાન હોવા છતાં બે સગા ભાઈઓનો શારીરિક વિકાસ એકસરખો નથી હોતો.

માનસિક વિકાસ એ અત્યંત મહત્ત્વનો વિકાસ છે તેનો શારીરિક વિકાસ સાથે નિકટનો સંબંધ છે. બાળકના માનસિક વિકાસનો આધાર તેને મળેલ બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, ધારણશક્તિ, સમજણશક્તિ વગેરે મૂળભૂત શક્તિઓ પર હોય છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સોળ સંસ્કાર સૌ પ્રથમ ગર્ભધારણ સંસ્કારથી શરૂઆત થાય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન જેવી રીતે સારા વૃક્ષ અથવા ખેતી માટે ઉત્તમ જમીન, ઉત્તમ બીજ, પાણી, વાતાવરણ અને રક્ષણ માટે ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. તેવી રીતે ગર્ભધારણ

સંસ્કાર વખતે ખાસ પ્રકારની પૂર્વ તૈયારી અને સ્ત્રીનું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ ૯ માસ દરમિયાન બાળકને સારું પોષણ, સારા વિચારો, સારા સંસ્કારો મળે તે માટે ખાસ કાળજી રાખે છે. જેમ કે ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કરવું, સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો વગેરે.

આમ, બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે કુટુંબ કે પરિવાર અગત્યનું પરિબળ છે.

સામાજિક વિકાસ : બાળક સામાજિક સંબંધોની બાબતમાં માતા-પિતા, વડીલોનું અનુકરણ કરે છે, તેઓ જેની પ્રશંસા કરે છે તેને તેઓ અપનાવે છે. જો પરિવારમાં બાળકો વચ્ચે ભેદભાવ રાખવામાં આવે તો બાળકના મનમાં પણ અસામાજિક ભાવના ઊભી થાય છે. પરિવારની આર્થિક સ્થિતિ પણ બાળકના મનમાં સામાજિક વિકાસને અસર કરે છે. નબળી આર્થિક સ્થિતિવાળા પરિવારને માટે ઉચ્ચકક્ષાના સામાજિક સબંધો અલ્પ માત્રામાં જોવા મળે છે.

માનવી સામાજિક પ્રાણી છે. સામાજિક થવું એટલે પોતાની જાતમાં ખોવાઈ રહેવાને બદલે સમાજના લોકો સાથે હળીમળીને રહેવું. ગુજરાતીમાં કહેવાયું છે કે 'પહેલો સગો પાડોશી.' બાળકને કુટુંબ દ્વારા શીખવવામાં આવે છે કે પાડોશી સાથે, સમાજના લોકો સાથે, વડીલો સાથે કેવી રીતે રહેવું, કેવી રીતે વર્તવું. સાથે સાથે વડીલોને સન્માન, મોટાઓને માનથી બોલાવવા તેવી શિસ્ત, સંસ્કારો આપવામાં આવે છે. સમાજના શુભ-અશુભ પ્રસંગોમાં હાજરી આપવી, ધાર્મિક પ્રસંગોને ઉત્સવોની સાથે મળીને ઉજવણી કરવી વગેરે કુટુંબ દ્વારા શીખવવામાં આવે છે.

આમ, બાળકના સામાજિક વિકાસના પાયાનું ઘડતર પરિવારમાં થાય છે.

સાંવેગિક વિકાસ : લાગણીનું પ્રબળ થવું એ સંવેગ છે. જીવનની કોઈ પણ ક્ષણ ભાવવિહોણી હોઈ શકતી નથી. ઈર્ષા, ઘૃણા, ભય, ક્રોધ વગેરે જેવી સાંવેગિક અસ્થિરતાઓ બાળકના સ્વાસ્થ્યને જોખમરૂપ બનાવે છે. આનાથી ઊલટું સતત આનંદ અને ઉત્સાહમાં રહેતા બાળકનું સ્વાસ્થ્ય સ્ફૂર્તિલું રહે છે. સંવેગ જીવનની અતિ મહત્ત્વની ભાવનાત્મક સ્થિતિ છે. ફ્રોઇડનાં મત મુજબ : 'Life without emotion is life without motion.'

બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં કુટુંબ દ્વારા મળતું શાંત, સ્નેહમય અને સહાનુભૂતિભર્યું વાતાવરણ સાંવેગિક સંતુલન આપે છે. કુટુંબની નિમ્ન સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ સાંવેગિક અસ્થિરતાનું કારણ બને છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં બાળકનો સાંવેગિક વિકાસ સારો જોવા મળે છે, કારણ કે ત્યાં માતા-પિતા, વડીલો, ભાઈભાંડુનો પ્રેમ અને હૂંફ મળે છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસ : ઘર-કુટુંબનું આધ્યાત્મિક વાતાવરણ બાળકને આધ્યાત્મિક બનવાની પ્રેરણા આપે છે. ઘરનાં સભ્યોનું ધાર્મિક સંસ્થાઓ, ધાર્મિક સંપ્રદાયો સાથે જોડાવું બાળકને આધ્યાત્મિક બનાવે છે. સવારે વહેલા ઊઠીને સ્નાન કર્યા બાદ પૂજા કરવી, પ્રાર્થના કરવી, પ્રભાતિયાંનું શ્રવણ કરવું, મંદિરે જવું, માતા-પિતા-વડીલોને આદર આપવો, પ્રામાણિકતા, અહિંસા વગેરે બાબતો બાળકને આધ્યાત્મિકતાના પાઠ શીખવે છે.

ઉપસંહાર : આમ, બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં કુટુંબનો સિંહફાળો રહેલો છે. સંસ્કૃતમાં કહેવાયું છે કે - मातेव रक्षित पितेव हिते निर्युक्ते कान्तेव चापि रमत्यपनीयखेदम् । એટલે કે - વિદ્યા માતાની પેઠે રક્ષે છે, પિતાની પેઠે હિત નિયોજે છે અને કાન્તાની પેઠે આનંદ અને સુખ આપે છે. કુટુંબ માત્ર બાળકની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પૂરી પાડતું નથી, પરંતુ તે તેના વ્યક્તિત્વ, સંસ્કાર અને મૂલ્યોનું ઘડતર પણ કરે છે. પ્રેમભર્યું, શિસ્તબદ્ધ અને સહાયક વાતાવરણ બાળકને સારો માણસ બનવામાં મદદરૂપ થાય છે. સારા કુટુંબમાં ઊછરેલું બાળક આત્મવિશ્વાસી, જવાબદાર અને સંસ્કારી નાગરિક બની શકે છે. તેથી, સારા સમાજ અને સારા રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે સશક્ત અને સંસ્કારી કુટુંબોનું મહત્ત્વ અનિવાર્ય છે.

વર્તમાન સમયમાં બાળક અને કુટુંબ પ્રબોધન

- ડૉ. શૈલેષ બ્રહ્મભટ્ટ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
ગાંધીનગર.
મો. ૯૭૨૫૯ ૩૩૪૬૧

માનવી એ સામાજિક પ્રાણી છે. માનવી એ વિચારશીલ પ્રાણી છે જેનાં અસ્તિત્વ અને વિકાસ સમાજ વગર શક્ય નથી. એકલી અટૂલી વ્યક્તિ અમલા અને કમલાના જાણીતા કિસ્સા સમાન છે. જેમાં માનવીના સમાજ સાથેના સંપર્ક વિના તેઓનો વિકાસ પ્રાણીઓ જેવો થયો હતો. સમાજનાં અંગોમાં કુટુંબ, મિત્રજૂથ, શાળા, સમૂહ સંચારનાં માધ્યમોએ સામાજિકીકરણની એજન્સીઓ છે જેમાંથી માનવી પસાર થાય છે ત્યારે તેના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે. અર્થાત્ કૌટુંબિક વાતાવરણની અસર માનવીના જીવન ઘડતરમાં મહત્ત્વની પુરવાર થાય છે. આજના પ્રવર્તમાન સમયમાં બદલાતી જતી જીવનશૈલી વાળા વાતાવરણમાં નવી પેઢીમાં બાળકોનો ઉછેર એ દરેક ઘર માટે એક પડકાર સમાન છે. કેવા પ્રકારનું વાતાવરણ બાળકોને પૂરું પાડવું, માતા-પિતાની શી ભૂમિકા, ઘરનાં બીજાં સભ્યોનાં વર્તન વ્યવહાર અને ખાસ આર્થિક પરિસ્થિતિ, શિક્ષણ વગેરે બધી જ બાબતોના સમન્વયને સમજવો આવશ્યક છે. આવી બાબતોમાંથી કોઈ પણ એક પાસું જો નબળું પડે તો તેની અસર બાળકોના વિકાસ ઉપર પડે છે. માટે કૌટુંબિક વાતાવરણ કેવા પ્રકારનું પૂરું પાડવું એ મુદ્દો બાળકોના વિકાસ માટે મહત્ત્વનો છે.

બાળજન્મ અને ઘરમાં ખુશીનો માહોલ :

સ્વાભાવિક છે કુટુંબમાં બાળજન્મ સાથે ખુશીનો માહોલ સર્જાય છે. બાળકના જન્મ સાથે જ માતા અને પિતા બનવાની ખુશીમાં વધારો થાય છે પરંતુ હજી ઘણાં કુટુંબોમાં દીકરા અને દીકરીના જન્મ સમયે ગમા અને અણગમાના અણસારો પ્રવર્તમાન હોય એવું જોવા મળે છે. દીકરીના જન્મ સમયે ઘરનાં સભ્યોમાં બદલાવ ભર્યા વર્તન, અણછાજતું વર્તન વ્યવહાર, પતિ તરફથી ઘણી વાર પત્નીને સહન કરવા પડતા માનસિક ત્રાસની ઘટનાઓ દૈનિક અખબારોમાં પણ જોવા મળે છે. અહીંથી શરૂ થાય છે તેઓના ઉછેરની પદ્ધતિમાં પણ ભેદભાવ, જે બાળક જન્મ સાથે જ અનુભવ કરે છે. માતા પિતા આજના આધુનિક યુગમાં બાળકોના બાળપણ પ્રત્યે જોઈએ તો એટલો સમય આપી શકતા નથી. ખાસ ટેલિવિઝને, મોબાઈલે, ઈન્ટરનેટ ગેમે, બાળકના જન્મ થતાં જ આકર્ષણ ઊભું કર્યું છે. અત્યારના સમયમાં તો બાળકોનું બાળપણ મોબાઈલમાં જ પૂરું થતું જતો જોવા મળે છે. ઘણાં બાળકો જમવા સમયે, સૂવા સમયે મોબાઈલનો મહત્તમ ઉપયોગ કરે છે. માતાપિતાને પણ કંઈ કામ હોય ત્યારે બાળકોને સાચવવા માટે મહત્તમ મોબાઈલ જ રમકડું ગણાય છે. પહેલાના બાળકોની ઉછેરની પદ્ધતિમાં અત્યારના સમયમાં ઘણા બધા તફાવતો જોવા મળે છે. માટીમાં રમવું, કૂદવું, સંતાકૂકડી, ગિલ્લી ડંડા, વગેરે જેવી રમતો રમવી જે લુપ્ત થતી જોવા મળે છે. હાલના સમય પ્રમાણે જ બાળકોને રમવું, સ્વિમિંગમાં જવું, સ્કેટિંગ, યોગ ક્લાસ, કરાટે, ગીત સંગીત, ડાન્સ, પેન્ટિંગ, વગેરે આજનાં માતાપિતાને જાણે જન્મ થતાં બધું જ પોતાના બાળકને શિખવાડી દેવાનું વલણ જોવા મળે છે ખાસ કરીને બીજાં બાળકો સાથેની તુલના વગેરે બાબતો ક્યાંક ને ક્યાંક બાળકોના બાળપણને રૂંધે છે. માટે આવશ્યક છે ભાગદોડભરી જિંદગીમાં બાળકને સમય આપવો, ગળે લગાવવું, પ્રેરણાત્મક વાર્તાઓ કરવી, માનવતાના પાઠ ભણાવવા, પ્રેમથી વહાલ કરવું અને એને પ્રેમનો અહેસાસ કરાવવો જે તેના વિકાસ અને ઘડતરમાં ખૂબ જ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

કુટુંબ પ્રબોધન :

કુટુંબનું વાતાવરણ બાળકના જીવનમાં ઘેરો પ્રતિસાદ ઊભો કરે છે. દૈનિક જીવનના અનુભવોમાં જોવા

મળતા કિસ્સાઓ મુજબ જોઈએ તો ઘરમાં માતા-પિતાના દરરોજના ઝઘડાઓ બાળકના વિકાસમાં અવરોધ ઊભો કરે છે જેને લઈને લગ્નજીવન પર પણ ઘણીવાર બાળકોને અરુચિ સર્જાય છે. બાળક માતા-પિતાનું વલણ જોઈને ઘણીવાર લડતાં શીખે છે, વડીલોની સામે બોલતાં શીખે છે, ઘરના વડીલો સાથેના અણબનાવ પણ બાળક જોઈને તે પ્રકારનું વર્તન કરતાં તરત જ શીખી જાય છે માટે આવશ્યક છે યોગ્ય વાતાવરણ કુટુંબમાંથી બાળકને પ્રાપ્ત થાય. માતા પિતા બાળકોની સાથે મિત્ર ભાવે સહજ રીતે વર્તન કરે જેથી બાળક ક્યારેય જૂઠું બોલતાં કે કશું છુપાવતાં ન શીખે, વિના સંકોચે બધી જ વાત કરી શકે એ પ્રકારનું વર્તન અને વ્યવહાર બાળકો સાથે માતાપિતાએ કરવો જોઈએ. બાળકને જોઈને જ એની પારિવારિક સંસ્કૃતિ નજરે તરી આવે છે કે તેનો ઉછેર કેવા પ્રકારે થયો છે. ખાવાપીવાની, ઘરની રીતો, પહેરવેશ, ચોખ્ખાઈ આ બધી જ બાબતો કુટુંબમાંથી શીખે છે અને એ પ્રકારનું વર્તન કરે છે. બાળકોને ખોરાકમાં વધુ પડતા મેદસ્વિતાવાળા સ્વાદ માટેના ખોરાક-પીઝા, પંજાબી, ચાઈનીઝ, સાઉથ ઈન્ડિયન વગેરેનું નાનપણથી જ ઘેલું તેના શારીરિક અને માનસિક વિકાસને રૂંધે છે. જરૂરી છે કે માતાપિતા પોતાનાં બાળકોને પોષણક્ષમ અને વિટામિનયુક્ત ખોરાક ખવડાવે. આપણે જોઈએ તો સંયુક્ત કુટુંબ અને વિભક્ત કુટુંબમાં બાળકોના ઉછેરમાં ભિન્નતા જોવા મળે છે માટે કુટુંબમાં સાથ, સહકાર, સંપ વગેરે ભાવનાઓ જીવંત રાખવી જરૂરી છે. જો કૌટુંબિક હિંસાના કિસ્સાઓનું પ્રમાણ વધશે તો ભવિષ્યમાં આજની યુવા પેઢી જે તૈયાર થાય છે તેના જીવન ઘડતર ઉપર તેની વિઘાતક અસર સર્જાશે. માટે કુટુંબ ભાવનાના મહત્ત્વને દરેક નાગરિક સમજે અને બાળકને યોગ્ય સંસ્કાર અને કેળવણી માટે કુટુંબ પ્રબોધન કરે તે અગત્યનું પરિબળ છે.

બાળકના ભવિષ્ય માટે માતા પિતાની જાગૃતતા :

જેમ પોતાનું બાળક મોટું થાય છે તેમ માતાપિતાની ચિંતામાં વધારો થાય છે. ખાસ કરીને પ્રવર્તમાન સમયમાં શિક્ષણ મેળવવા માટે, કારકિર્દી બનાવવા માટે બાળક માટે શું કરવું વગેરે અંગેની મૂંઝવણ અનુભવે છે. ઘણા દંપતીઓ લોન લઈને, વ્યાજે પૈસા લઈને પોતાનાં બાળકોને વિદેશમાં અભ્યાસ અર્થે મોકલતાં જોવા મળે છે.

આવા પ્રકારની આંધળી દોટ માતા-પિતા અને બાળક, બંનેના જીવનમાં જોખમકારક વાતાવરણ ઊભું કરે છે. મોટાં થાય ત્યારે સંતાનો કહ્યામાં નથી રહેતાં, માન સન્માન આપતાં નથી, પોતાની મરજી મુજબ કાર્ય કરે છે, જેવી ચિંતા માતાપિતા અનુભવે છે. સાથે સાથે સંતાનો મોટાં થાય ત્યારે યોગ્ય પાત્ર પસંદગી, દીકરી હોય તો લગ્નની ચિંતા, એમાંય દીકરા દીકરીઓના અભ્યાસમાં હજુય ગ્રામીણ સમાજમાં અસમાનતા જોવા મળે છે. દરેક માતાપિતા પોતાનું બાળક જીવનમાં આગળ આવે તે ઈચ્છાઓ રાખે એ સ્વાભાવિક છે પરંતુ તમારા વિચારો, આકાંક્ષાઓ પ્રમાણે તમારું સંતાન કદાચ ખરું ન પણ ઊતરે એ પણ જોવું ખૂબ આવશ્યક છે. જરૂર છે ઉજ્જવળ કારકિર્દીની સાથે સાથે બાળકને સારા નાગરિક તરીકેનો ઉછેર, રાષ્ટ્ર પ્રત્યેની ભાવના, સંસ્કૃતિની સાચવણી અને યોગ્ય કેળવણીની!

પ્રભુ!

દૂરદસુદૂરથી પદધ્વનિ સંભળાય છે, પણ મિલન બાકી છે. મારા અંતરમાં એ આકાંક્ષા દીપકની જેમ પ્રજ્વલિત રહો. પૂર્ણતા તો દૂર છે, પણ અનુભૂતિઓ પ્રગટી રહી છે. ક્ષિતિજથી આભા પ્રતીત થાય છે, પણ તે સૂર્યોદય નથી. પ્રભુ! આપનો પ્રસાદ માનીને આટલું તો ઝીલી શકું!

બાળક એક માટીનો પિંડ, પરિવાર છે તેનો કુંભાર

- અશોકકુમાર બી. પ્રજાપતિ
આસિ. પ્રોફેસર સૂરજબા કૉલેજ
ઑફ એજ્યુકેશન, સર્વ વિદ્યાલય કેમ્પસ,
કડી. જિ : મહેસાણા. મો. ૯૦૧૬૯૨૨૨૬૫

બાળક જન્મે ત્યારે અનાકાર માટીના પિંડ જેવું હોય છે - નરમ, સ્નિગ્ધ અને કોઈ પણ આકાર લેવા તૈયાર. તેને સુંદર અને મજબૂત વાસણ બનાવવાનું કામ પરિવારનું છે, જેને અહીં કુંભાર તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. પરિવાર જ બાળકના પ્રથમ સાત વર્ષ સુધીના સંસ્કાર યુગમાં તેના વ્યક્તિત્વને આકાર આપે છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ પ્રથમ ૧૦૦૦ દિવસોમાં બાળકના મગજનો ૮૦% વિકાસ થાય છે, જેમાં પરિવારનું વાતાવરણ અને વર્તન મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. માતા પ્રેમ અને સલામતી આપે છે, પિતા શિસ્ત અને જવાબદારી શીખવે છે, જ્યારે પરિવાર સાંસ્કૃતિક વારસો અને મૂલ્યોનું હસ્તાંતરણ કરે છે. ગાંધીજી અને ડૉ. કલામ જેવા મહાનુભાવોના જીવનમાં તેમના પરિવારે આ ભૂમિકા નિભાવી હતી. આજના યુગમાં ન્યુક્લિયર ફૅમિલી (માતા-પિતા અને તેમના અવિવાહિત બાળકોથી બનેલું નાનું કુટુંબ), વર્કિંગ પૅરેન્ટ્સ (કામકાજી માતા-પિતા) અને ડિજિટલ વાતાવરણ જેવા પડકારો છે, પરંતુ ક્વૉલિટી ટાઇમ (પ્રિયજનો, પરિવાર કે મિત્રો સાથે વિતાવેલો એવો ખાસ સમય, જેમાં કોઈ વિક્ષેપ વગર ધ્યાન આપવામાં આવે છે), વાતચીત અને તેની સીમાઓ નક્કી કરીને આ પડકારોને પાર કરી શકાય છે. જો પરિવાર અસાવધાન રહેશે તો બાળકનું વ્યક્તિત્વ વિકૃત થઈ શકે છે,પણ પરિવાર સારો કુંભાર બને તો જ સમાજ અને રાષ્ટ્ર મજબૂત બને. આપણે આજે જે આકાર આપીશું તે જ આવતી કાલે ફળશે. ધીરજ, પ્રેમ અને સમજ સાથે બાળકને ઘડીએ જેથી તે જીવનનું સુંદર અને ઉપયોગી વાસણ બને.

''બાળક એક અનાકાર માટીનો પિંડ છે, જેને કુંભારના હાથની ધીરજ અને પ્રેમથી આકાર મળે છે અને તે કુંભાર બીજું કોઈ નહીં, પરિવાર જ છે.''

આજના ઝડપી અને ડિજિટલ યુગમાં બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડવું એક મોટી જવાબદારી છે. બાળક જન્મે ત્યારે તે અનાકાર માટીના પિંડ જેવું હોય છે - નરમ, સ્નિગ્ધ અને કોઈ પણ આકાર લેવા તૈયાર. તેને જે આકાર આપવામાં આવે તે જ આકાર તે લે છે. આ માટીને આકાર આપવાનું કામ પરિવારનું છે. પરિવાર જ કુંભાર છે - જે ધીરજ, પ્રેમ, કુશળતા અને સમજથી આ પિંડમાંથી સુંદર વાસણ બનાવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પરિવારને બાળકના પ્રથમ ગુરુ તરીકે માનવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો પણ આ વાતની પુષ્ટિ કરે છે. બાળકના જીવનના પ્રથમ ૧૦૦૦ દિવસો (ગર્ભાવસ્થાથી બીજા જન્મદિવસ સુધી) મગજના વિકાસ માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ સમયગાળામાં મગજ પ્રતિ સેકન્ડ લાખો ન્યુરલ કનેક્શન્સ બનાવે છે અને ૮૦% મગજનો વિકાસ આ સમયમાં જ થાય છે. આ કનેક્શન્સ બાળકના ભવિષ્યના વર્તન, શીખવાની ક્ષમતા અને આરોગ્યનો આધાર બને છે. પરિવાર જો આ સમયમાં સકારાત્મક વાતાવરણ પૂરું પાડે તો બાળક મજબૂત વ્યક્તિત્વ સાથે વિકસે છે. પરિવારને કુંભાર કહેવાનું કારણ એ છે કે કુંભાર માટીને પાણીથી નરમ કરી, હાથની કુશળતાથી અને ધીરજથી વાસણ બનાવે છે. તેવી જ રીતે પરિવાર બાળકને પ્રેમ, સલામતી, સંસ્કાર અને મૂલ્યોથી ઘડે છે.

બાળકના વિકાસમાં પરિવારનું મૂળ સ્થાન :

બાળકના વિકાસમાં પરિવારનું સ્થાન અનન્ય છે. સ્કૂલ, સમાજ કે અન્ય સંસ્થાઓ બાળકને અસર કરે છે, પરંતુ પ્રથમ સાત વર્ષ સુધીનો સમય ''સંસ્કાર યુગ'' તરીકે ઓળખાય છે. આ સમયમાં બાળક મોટે ભાગે પરિવારનાં સભ્યોના વર્તનને જ અનુસરે છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે મગજનું લચીલાપણું આ સમયે સૌથી વધુ હોય છે. પ્રથમ ૧૦૦૦

દિવસોમાં બાળકના અનુભવો તેના મગજના આર્કિટેક્ચરને આકાર આપે છે. સારા અનુભવો મજબૂત કનેક્શન્સ બનાવે છે જ્યારે નકારાત્મક અનુભવો (જેમ કે અવગણના કે તણાવ) તેને નુકસાન પહોંચાડે છે. યુનિસેફના અહેવાલ અનુસાર ભારતમાં ૫ વર્ષથી નીચેનાં ૪૩% બાળકો પૂર્ણ વિકાસની તકથી વંચિત છે, જેમાં પરિવારની ભૂમિકા મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પરિવાર બાળકને સલામતીની ભાવના આપે છે. માતા-પિતાનો પ્રેમ અને સ્પર્શ બાળકમાં વિશ્વાસ વધારે છે. આ વિશ્વાસ ભવિષ્યમાં તેને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવાની તાકાત આપે છે.

કુંભારની કુશળતા - પરિવાર કેવી રીતે આકાર આપે છે :

પરિવારમાં માતા-પિતા મુખ્ય કુંભાર છે. માતા સ્નેહ અને સલામતીનું વાતાવરણ ઊભું કરે છે. તે બાળકને વાર્તાઓ કહીને, ગીતો ગાઈને અને સ્પર્શથી ભાવનાત્મક વિકાસ કરે છે. પિતા શિસ્ત, જવાબદારી અને વ્યાવહારિક જ્ઞાન આપે છે. બંનેની સંતુલિત ભૂમિકા બાળકને સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ આપે છે.

સંયુક્ત પરિવાર (દાદા-દાદી, કાકા-કાકી) પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તેઓ સાંસ્કૃતિક વારસો અને મૂલ્યોનું હસ્તાંતરણ કરે છે. સંયુક્ત પરિવારમાં બાળક વિવિધ વ્યક્તિઓ સાથે વ્યવહાર કરીને સામાજિક કુશળતા વિકસાવે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે સંયુક્ત પરિવારનાં બાળકોમાં સામાજિક અને ભાષાકીય વિકાસ વધુ સારો હોય છે. દરરોજની નાની પ્રવૃત્તિઓ મોટી અસર કરે છે - સાથે ભોજન કરવું, પ્રાર્થના કરવી, રમવું અને વાતચીત કરવી. આ પ્રવૃત્તિઓ બાળકને મૂલ્યો શીખવે છે. બાળક જે જુએ છે તે જ શીખે છે.(આચરણ દ્વારા શીખે છે) માતા-પિતા જો સત્યવાદી અને મહેનતુ હોય તો બાળક તેને અપનાવે છે.

સંસ્કાર અને મૂલ્યોનું નિર્માણ :

ભારતીય પરિવારમાં સંસ્કારોનું મહત્ત્વ અનન્ય છે. નામકરણ, અન્નપ્રાશન, વિદ્યારંભ જેવા સંસ્કારો બાળકને સાંસ્કૃતિક જ્ઞાન આપે છે. નૈતિક મૂલ્યો જેમ કે સત્ય, અહિંસા, સેવા અને આદર બાળકમાં વિકસાવવા જરૂરી છે. મહાત્મા ગાંધીના બાળપણમાં તેમની માતા પૂતળીબાઈની ભૂમિકા આદર્શ છે. પૂતળીબાઈ ધાર્મિક અને સાદા હતાં. તેમના ઉપવાસ અને નિયમિત પ્રાર્થનાએ ગાંધીજીમાં સત્ય અને અહિંસાનાં મૂલ્યો રોપ્યાં. ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે તેમની માતાની સંત જેવી વૃત્તિએ તેમને પ્રભાવિત કર્યા. ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામના પરિવારે પણ તેમને મજબૂત આધાર આપ્યો. તેમના પિતા જૈનુલાબદીન ઈમામ હતા અને તેમણે સાદગી, ઈમાનદારી અને સેવાનાં મૂલ્યો આપ્યાં. માતા આશિયમ્માએ દયા અને સારાઈની ભાવના રોપી. આ મૂલ્યોએ કલામને "પીપલ્સ પ્રેસિડન્ટ" બનાવ્યા. આ ઉદાહરણો દર્શાવે છે કે પરિવાર કેવી રીતે બાળકને મજબૂત આધાર આપી શકે છે.

પરિવારના નકારાત્મક પ્રભાવો :

કુંભાર જો અસાવધાન હોય તો વાસણ તૂટી શકે છે. તેવી જ રીતે પરિવારમાં તિરસ્કાર, મારપીટ, અવગણના કે અતિ-લાડ બાળકને નુકસાન પહોંચાડે છે. માતા-પિતાના ઝઘડા, છૂટાછેડા અથવા વ્યસન બાળકમાં અસુરક્ષા અને તણાવ પેદા કરે છે. ન્યુક્લિયર પરિવારમાં સમયની અછતને કારણે બાળકને પૂરતું ધ્યાન ન મળે તો તે એકલતા અનુભવે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે કેટલાક કિસ્સાઓમાં ન્યુક્લિયર પરિવારનાં બાળકોમાં સામાજિક કુશળતા ઓછી હોઈ શકે છે, જ્યારે સંયુક્ત પરિવારમાં વધુ હોય છે.

આધુનિક પડકારો અને પરિવારની નવી જવાબદારી :

આજે ન્યુક્લિયર ફૅમિલી અને વર્કિંગ પૅરેન્ટ્સ વધ્યાં છે. સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયા બાળકને વાસ્તવિક વાતાવરણથી દૂર કરે છે. સ્પર્ધાત્મક શિક્ષણ અને એકલ સંતાનો તણાવ વધારે છે. પરંતુ સારા સમાચાર એ છે કે ક્વૉલિટી ટાઇમથી આ પડકારોને પાર કરી શકાય છે. વર્કિંગ પૅરેન્ટ્સ પણ બાળકને સ્વતંત્રતા અને આત્મવિશ્વાસ આપી શકે છે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે બાળક સાથે વાતચીત કરવી, તેની લાગણીઓ સમજવી અને સીમાઓ નક્કી કરવી.

વ્યવહારુ ઉપાયો :

- રોજ ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ બાળક સાથે વાતચીત કરવી અને રમવું.
- પરિવાર સાથે રોજ એક વખત સાથે ભોજન કરવું.
- રાત્રે સૂતાં પહેલાં બાળકને વાર્તા કહેવી અથવા વાંચી સંભળાવવી.
- બાળકની સામે મોબાઈલ અને ટીવીનો વધુ ઉપયોગ ન કરવો.
- બાળકને ઘરનાં નાનાંનાનાં કામોમાં સામેલ કરવું.
- રોજ સવારે અથવા સાંજે પરિવાર સાથે પ્રાર્થના કરવી.
- બાળકની લાગણીઓને સમજીને તેની સાથે વાત કરવી.
- બાળકને પ્રેમ અને આદરથી વાત કરવી, મારપીટ ટાળવી.
- સ્ક્રીન ટાઈમને દિવસમાં ૩૦-૪૫ મિનિટથી વધુ ન થવા દેવો.
- બાળકને તેની સફળતા માટે વારંવાર પ્રોત્સાહિત કરવું.
- દાદા-દાદી સાથે બાળકને વારંવાર વાત કરવાની તક આપવી.
- બાળકને ના પાડતી વખતે કારણ સમજાવવું.
- રવિવારે પરિવાર સાથે બહાર ફરવા અથવા રમવા જવું.
- બાળકની આગળ સારું વર્તન કરવું અને સત્ય બોલવું.
- દર અઠવાડિયે બાળક સાથે એક નવી સારી આદત શીખવવી.

બાળક માટીનો પિંડ છે અને પરિવાર તેનો કુંભાર. સારા કુંભારની લાક્ષણિકતાઓ છે - ધીરજ, પ્રેમ, સમજ અને લચીલાપણું. આજના માતા-પિતાએ આ જવાબદારીને ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ. જો પરિવાર મજબૂત હશે તો સમાજ અને રાષ્ટ્ર મજબૂત બનશે. પ્રશ્ન એ છે કે આપણે કેવો આકાર આપી રહ્યા છીએ ? શું આપણાં બાળકો પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને મહેનતથી ભરપૂર વ્યક્તિત્વ ધરાવશે? આપણે જે આજે રોપીશું તે જ આવતી કાલે ફળશે. આપણા બાળકોને સારા કુંભાર તરીકે માર્ગદર્શન આપીએ, જેથી તેઓ જીવનનું સુંદર વાસણ બની શકે. ‘‘આજે જે માટીને આકાર આપીશું, કાલે તે જ વાસણ સમાજ અને રાષ્ટ્રને પાણી પાશે.’’સારા કુંભાર બનો, કારણ કે તમારા હાથમાં એક નહીં, આખી પેઢીનું ભવિષ્ય છે.’’

હવે

બાળવિશ્વ

વાંચો અને

સાંભળો પણ..!

બાળવિશ્વ હવે સમાવેશી (Inclusive) બની રહ્યું છે. દિવ્યાંગજનો ઉપરાંત સૌ કોઈ આ નવા ઑડિયો માધ્યમનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકે છે.

ધ્વનિમુદ્રણ સૌજન્ય : અંધજન મંડળ, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ.

ભારતીય કુટુંબજીવનની સામેના પડકારો

- ડૉ. હેતલ માયાગર ગોસ્વામી
૪૧ એફ, શિવકૃપાનગર, માનું ઘર
ફાર્મ હાઉસ સામે, નવા ગરબી ચોક પાસે
ભુજ-કચ્છ. મો. ૯૮૭૯૩૯૧૭૦૦

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં કુટુંબ એ માત્ર લોકોનો સમૂહ નથી, પરંતુ તે એક પાયાનો એકમ છે, જે વ્યક્તિના ઘડતર, મૂલ્યો અને સામાજિક તાણાવાણામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. ''પરિવાર એટલે એવો સાથ, જ્યાં ઠોકર લાગે ત્યારે પકડાય હાથ''. આ સાથે 'વસુધૈવ કુટુંબકમ'ના વિચારથી પ્રેરિત ભારતીય સમાજમાં કુટુંબ હંમેશાં સુરક્ષા, પ્રેમ અને પરંપરાનું કેન્દ્ર રહ્યું છે. સદીઓથી, ભારતની ઓળખ તેના 'સંયુક્ત કુટુંબ' માળખાને કારણે રહી છે. જોકે, બદલાતા સમય અને આધુનિકીકરણની સાથે આ પાયાના એકમમાં મોટા ફેરફારો આવ્યા છે. આ લેખમાં આપણે ભારતીય કુટુંબજીવનનું સ્વરૂપ અને તેની સામે ઊભા થયેલા વિવિધ પડકારો વિશે ચર્ચા કરીશું.

ભારતીય કુટુંબજીવનની વિશેષતાઓ :

ભારતીય કુટુંબ વ્યવસ્થા મુખ્યત્વે પરસ્પર આધારિત સંબંધો અને સામૂહિકતા પર ટકેલી છે. તેની કેટલીક મુખ્ય વિશેષતાઓ નીચે મુજબ છે :

૧. સામૂહિકતાની ભાવના :

પશ્ચિમી દેશોમાં જ્યાં વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા પર વધુ ભાર આપવામાં આવે છે, ત્યાં ભારતીય કુટુંબમાં વ્યક્તિ કરતાં સમૂહના હિતને વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. દરેક નિર્ણય પરિવારની સહમતીથી લેવાય છે. તેથી જ કહેવાયું છે કે ''મુસીબત આવે તો આખું ટોળું સાથે, એ જ છે ભારતીય પરિવારની સાચી ગાથે.

૨. સંબંધોનું મહત્ત્વ :

ભારતીય કુટુંબમાં લોહીના સંબંધો ઉપરાંત લાગણી અને ફરજના સંબંધો પણ ખૂબ મજબૂત હોય છે. વડીલો પ્રત્યે માન, બાળકો પ્રત્યે પ્રેમ અને ભાઈ-બહેન વચ્ચેના અતૂટ સંબંધો આપણા કુટુંબજીવનની વિશેષતા છે. આમ, ભારતીય કુટુંબમાં ''સંગાથે જમવું ને સંગાથે હસવું, એકબીજાના દિલમાં સદાય વસવું.'' પર વધુ ભાર આપવામાં આવે છે.

૩. પરંપરા અને સંસ્કાર :

સંસ્કારોનું સીંચન જ્યાં પેઢી દર પેઢી થાય, એ કુટુંબ ક્યારેય સમય સામે ન હારી જાય. આમ કુટુંબ એ સંસ્કારોની પ્રથમ પાઠશાળા છે. બાળકોને વડીલો પાસેથી જીવનમૂલ્યો, નૈતિકતા અને સંસ્કૃતિ વારસામાં મળે છે.

૪. પિતૃસત્તાક માળખું અને વડીલોનું પ્રભુત્વ :

પરંપરાગત રીતે, ભારતીય કુટુંબોમાં વડીલો નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. કુટુંબનાં સભ્યો વડીલોના નિર્ણયને માર્ગદર્શન અને આશીર્વાદ તરીકે સ્વીકારે છે. આ માળખું કુટુંબમાં શિસ્ત અને એકતા જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૫. સામાજિક સુરક્ષા કવચ :

ભારતીય કુટુંબ એ વ્યક્તિ માટેનું એક શ્રેષ્ઠ 'સોશિયલ સિક્યૉરિટી નેટવર્ક' છે. જ્યારે કોઈ સભ્ય આર્થિક મુશ્કેલીમાં હોય, બીમાર હોય અથવા માનસિક સંકટમાં હોય, ત્યારે કુટુંબનાં અન્ય સભ્યો કોઈ પણ અપેક્ષા વગર સહાય કરવા માટે આગળ આવે છે. પશ્ચિમી દેશોમાં જે કાર્ય સરકાર અથવા વીમો કરે છે, તે ભારતમાં પરિવાર કરે છે.

૬. તહેવારો અને ઉત્સવોનું કેન્દ્ર :

ભારતીય કુટુંબજીવનમાં ઉત્સવોનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. દિવાળી, હોળી, રક્ષાબંધન કે લગ્ન પ્રસંગો એ માત્ર ઉજવણી નથી, પરંતુ સમગ્ર પરિવારને ફરીથી એકત્રિત કરવાનું અને સંબંધોને તાજા કરવાનું માધ્યમ છે. આ પ્રસંગો સભ્યો વચ્ચેની ગેરસમજણો દૂર કરવામાં અને આનંદ વહેંચવામાં મદદ કરે છે.

૭. સહનશીલતા અને અનુકૂલનક્ષમતા :

ભારતીય પરિવારોમાં સંઘર્ષો છતાં સાથે રહેવાની જે ક્ષમતા છે, તે ખરેખર અદ્ભુત છે. 'સહન કરી લેવું' અને 'ઘર સાચવી લેવું' - આ ભાવના ભારતીય સંસ્કૃતિની મોટી વિશેષતા છે. તે સંબંધોમાં આવતા ટકરાવોને શાંત કરવામાં અને કુટુંબને તૂટતું બચાવવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

૮. ખાનપાન અને જીવનશૈલીનું સામ્ય :

કુટુંબમાં એક જ પ્રકારનું ભોજન બનાવવું અને સાથે બેસીને જમવું એ ભારતીય પરિવારની એક મોટી વિશેષતા છે. આ માત્ર ભોજન નથી, પરંતુ ભાવનાત્મક આદાન-પ્રદાનનો સમય છે, જ્યાં ઘરનાં તમામ સભ્યો પોતાના વિચારો રજૂ કરે છે.

આધુનિકીકરણ અને બદલાતું સ્વરૂપ :

છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં શિક્ષણના પ્રસાર, શહેરીકરણ અને આર્થિક બદલાવને કારણે ભારતીય કુટુંબ માળખામાં ક્રાંતિકારી ફેરફારો આવ્યા છે.

પરંપરાગત રીતે ભારતમાં 'ગોઠવાયેલા લગ્ન'નું પ્રભુત્વ હતું. પરંતુ આધુનિકીકરણને લીધે, ખાસ કરીને શહેરી વિસ્તારોમાં, યુવાનો પોતાના જીવનસાથીની પસંદગી જાતે કરવાનું પસંદ કરે છે. આ પરિવર્તનને કારણે પ્રેમ લગ્ન અને 'લિવ-ઇન રિલેશનશિપ' જેવી નવી સામાજિક માન્યતાઓ કુટુંબ વ્યવસ્થામાં પ્રવેશ કરી રહી છે, જે જૂની પરંપરાઓ અને આધુનિક વિચારધારા વચ્ચે એક નવો વળાંક છે.

ભૌગોલિક અંતર હોવા છતાં, આજે ટૅક્નોલૉજીએ કુટુંબને અલગ રીતે જોડ્યાં છે. પરિવારનાં સભ્યો ભલે અલગ શહેરો કે દેશોમાં રહેતાં હોય, પરંતુ વીડિયો કૉલ, ફૅમિલી વૉટ્સઍપ ગ્રૂપ્સ અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા તેઓ જોડાયેલાં રહે છે. આ 'વર્ચ્યુઅલ કુટુંબ'નો એક નવો પ્રકાર છે, જ્યાં ભૌતિક હાજરી કરતાં ડિજિટલ હાજરી વધુ મહત્ત્વની બની ગઈ છે.

પરંપરાગત ભારતીય કુટુંબોમાં સંતાનોની સંખ્યા મોટી હતી, જ્યારે આધુનિક સમયમાં 'નાનું કુટુંબ, સુખી કુટુંબ'નો ખ્યાલ પ્રબળ બન્યો છે. આને કારણે માતા-પિતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન એક કે બે બાળકોનાં શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ, કારકિર્દી અને જીવનશૈલી પર કેન્દ્રિત થયું છે. આથી બાળકોના ઉછેરની રીતોમાં પણ પશ્ચિમી શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને હરીફાઈનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

પહેલાના સમયમાં ઘરના વડા આર્થિક નિર્ણયો લેતા હતા. હવે, સ્ત્રીઓ આર્થિક રીતે સક્ષમ બની હોવાથી, ઘરના મોટા નિર્ણયોમાં - જેમ કે મિલકત ખરીદવી, રોકાણ કરવું અથવા બાળકોના ભણતર અંગે - સ્ત્રીઓની ભૂમિકા નિર્ણાયક બની છે. આ સમાનતાએ કુટુંબમાં લોકશાહી ઢબનું વાતાવરણ ઊભું કર્યું છે.

એક સમયે લગ્ન કે અન્ય પ્રસંગોમાં આખું કુટુંબ મહિનાઓ સુધી સાથે મળીને કામ કરતું હતું, જે શ્રમ અને લાગણીનું મિલન હતું. આજે આધુનિકીકરણને લીધે મોટાભાગના પ્રસંગો 'ઇવેન્ટ મૅનેજમેન્ટ' પર આધારિત બની ગયા છે. આનાથી કાર્ય સરળ તો બન્યું છે, પણ જે સામૂહિક આનંદ અને આત્મીયતા હતી, તેમાં ક્યાંક ને ક્યાંક ઘટાડો જોવા મળે છે.

રોજગારી અને શિક્ષણ માટે શહેરો તરફ સ્થળાંતર વધતાં સંયુક્ત કુટુંબો તૂટી રહ્યાં છે અને વિભક્ત કુટુંબો વધ્યાં છે.

સ્ત્રીઓ હવે ઘરની બહાર નીકળીને કારકિર્દી બનાવી રહી છે, જેના કારણે ઘરનાં કામકાજ અને બાળકોના ઉછેરની જવાબદારીમાં પણ ફેરફાર આવ્યો છે.

આજની પેઢી પોતાની પસંદગી, વ્યવસાય અને જીવનશૈલી બાબતે વધુ સ્વતંત્ર રહેવાનું પસંદ કરે છે, જે ક્યારેક કુટુંબના જૂના માળખા સાથે ટકરાય છે.

ભારતીય કુટુંબ સામેના મુખ્ય પડકારો :

પરિવર્તન અનિવાર્ય છે, પરંતુ આ ઝડપી પરિવર્તને ભારતીય કુટુંબ સામે ગંભીર પડકારો પણ ઊભા કર્યા છે :

૧. પેઢીઓ વચ્ચેનું અંતર :

આજની ડિજિટલ પેઢી અને જૂની પેઢીના વિચારો વચ્ચે મોટું અંતર છે. ટૅક્નોલૉજી, જીવનશૈલી અને વિચારોમાં અસમાનતાને કારણે ઘરમાં વારંવાર સંઘર્ષ

જોવા મળે છે. વડીલોના અનુભવ અને યુવાનોની મહત્ત્વકાંક્ષાઓ વચ્ચે સેતુ બાંધવો મુશ્કેલ બની રહ્યો છે.

૨. **એકલતાની સમસ્યા** :

વિભક્ત કુટુંબોના વધારા સાથે વડીલો હવે એકલા પડી રહ્યા છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં જે સુરક્ષા અને સાથ મળતો હતો, તે હવે ઘટી રહ્યો છે. વૃદ્ધાશ્રમોની વધતી સંખ્યા એ વાતનો પુરાવો છે કે પરિવારની જવાબદારી પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા ઘટી રહી છે.

૩. **સમયનો અભાવ અને સંવાદહીનતા** :

આજની ભાગદોડભરી જિંદગીમાં પરિવારનાં સભ્યો પાસે એકબીજા સાથે બેસીને વાત કરવાનો સમય નથી. ઘરમાં હોવા છતાં દરેક સભ્ય પોતાના મોબાઈલ કે ગેજેટ્સમાં વ્યસ્ત રહે છે. આ 'ડિજિટલ દીવાલો'ને કારણે પરિવારમાં ભાવનાત્મક જોડાણ ઘટી રહ્યું છે.

૪. **સામાજિક અને આર્થિક દબાણ** :

મૂંગા મોઢે આર્થિક સમસ્યાઓ સહન કરવી અથવા સોશિયલ મીડિયા પર 'પરફેક્ટ ફેમિલી' હોવાનો દેખાડો કરવો - આ બંને પ્રકારનાં દબાણો માનસિક તણાવ વધારે છે. સ્પર્ધાત્મક યુગમાં બાળકોના કેરિયર અને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય પાછળ દોડતી વખતે પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચેના સંબંધો ગૌણ બની ગયા છે.

૫. **મૂલ્યોનું ધોવાણ** :

પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના પ્રભાવ હેઠળ અને બદલાતી જીવનશૈલીને કારણે ઘણીવાર આપણા મૂળભૂત ભારતીય મૂલ્યો - જેમ કે ત્યાગ, સહનશીલતા અને પરસ્પર માન - તેમાં કમી આવી રહી છે. પરિણામે, નાનાં-નાનાં કારણોસર સંબંધોમાં તિરાડ પડવી અને છૂટાછેડા જેવી સમસ્યાઓ વધી રહી છે.

પડકારોનો સામનો કેવી રીતે કરવો?

ભારતીય કુટુંબની મજબૂતી જાળવી રાખવી અત્યંત આવશ્યક છે. આ માટે નીચે મુજબના પ્રયાસો કરી શકાય :

સંવાદ : પરિવારમાં નિયમિત સંવાદ હોવો જોઈએ. મોબાઈલને બાજુ પર મૂકીને દિવસભરની વાતો કરવી, એકબીજાની સમસ્યાઓ સમજવી એ સંબંધો મજબૂત કરવાની ચાવી છે.

સામાજિક જવાબદારી : વડીલોને સાચવવા અને તેમને પરિવારનો મહત્ત્વનો ભાગ ગણવા તે દરેક સભ્યની નૈતિક ફરજ છે.

સમતોલન : આધુનિકતા અપનાવો, પરંતુ પરંપરાનો ત્યાગ ન કરો. વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા અને પરિવારની સામૂહિકતા વચ્ચે યોગ્ય સંતુલન બનાવવું જરૂરી છે.

ગુણવત્તાપૂર્ણ સમય : માત્ર રજાઓના દિવસે જ નહીં, પરંતુ દરરોજ પરિવાર સાથે સમય ગાળવો જોઈએ. સામાજિક પ્રસંગો અને ઉત્સવોમાં પરિવાર સાથે જોડાઈને પરંપરાઓને જીવંત રાખવી જોઈએ.

ભારતીય કુટુંબજીવન એ આપણી સંસ્કૃતિનો આત્મા છે. પડકારો ચોક્કસપણે છે, પરંતુ તે અદમ્ય નથી. જ્યારે પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચે પ્રેમ, સમજણ અને એકબીજા પ્રત્યે આદર હોય, ત્યારે કોઈ પણ સંકટનો સામનો કરી શકાય છે. બદલાતા સમય સાથે કુટુંબના માળખામાં ફેરફાર થવા સ્વાભાવિક છે, પરંતુ માનવીય સંબંધોની હૂંફ ક્યારેય બદલાતી નથી. આપણે સૌએ સાથે મળીને આપણા કુટુંબરૂપી વૃક્ષને સંસ્કારો અને પ્રેમથી સિંચવું પડશે, જેથી આવનારી પેઢી પણ આ સુદૃઢ વ્યવસ્થાનો લાભ લઈ શકે.

એક મજબૂત રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે એક મજબૂત અને સુખી કુટુંબ હોવું અનિવાર્ય છે. પરિવાર એ જ છે જ્યાં જીવનની શરૂઆત થાય છે અને પ્રેમ ક્યારેય પૂરો થતો નથી.

હું બંધનમાં છું એ ખોટા ખ્યાલમાંથી છૂટવું
એ જ મુક્તિ, એ જ સાક્ષાત્કાર

મૂલ્યો અને નૈતિકતાનો આધાર : કુટુંબ

- કિર્તન દેસાઈ 'પ્રેરણા'
શાંતિકુંજ, હરિદ્વાર.
મો. ૯૨૫૮૩૬૯૬૭૮

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વિશ્વ એક કુટુંબ ''વસુધૈવ કુટુંબકમ્''ના ભાવ સાથે ઘડતર થાય છે જન્મથી પરિવારમાં સંયુકત પરિવારમાં રહેનારી પ્રજા એકમેકના સથવારે ગમે તેવી મુશ્કેલીને પાર પાડે છે. કુટુંબના મોભીના નેતૃત્વ હેઠળ સમગ્ર પરિવારની સંસારયાત્રા સુખરૂપ પસાર થાય છે. કુટુંબના મહત્ત્વને ઓળખે અને તેની એકતામાં રહેલી શક્તિ અને રક્ષણ પૂરું પાડવાની વ્યવસ્થા વિશે પરિવારનો દરેક સદસ્ય જાણે તેવો આશય છે. આપણે ત્યાં આવતા બારોટ આપણા પરિવારનો આખો ઈતિહાસ જણાવતા હોય છે, અમુક પરિવારોની આબરૂ એવી બધી હોય કે તેની છાપ સમગ્ર પંથકમાં ફેલાયેલી હોવાથી લોકો તેને માન સન્માન આપતા હતા. સંયુક્ત કુટુંબ આપણી સમાજ વ્યવસ્થાની એક તાકાત હતી, જે આજે બદલાતા સમયમાં સતત તૂટતી જોવા મળે છે, અને આમાંથી જ વિભક્ત પરિવારનો ઉદય થયો છે.

ભારતીય પરિવાર વ્યવસ્થામાં સૌને વિકાસ કરવાની વિશાળ તકો રહેતી તો બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં, સંસ્કાર સિંચનમાં પણ કુટુંબનો હાથ અગ્રેસર રહે તો વેવિશાળ વખતે પણ કુટુંબ પરિવારની શાખ-નામ આજે પણ જોવાય છે, નોંધ લેવાય છે. કુટુંબ પરિવારની આબરૂ તો ગામે ગામ પ્રસરતી ને તેની મુશ્કેલી સમયે સૌ સાથે મળીને પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરતા. તહેવારો હોય કે લગ્ન પ્રસંગ, પરિવાર માટે હરહંમેશ આનંદોત્સવ વિશ્વભરમાં આપણે જ માણીએ છીએ.

કુટુંબ મૂલ્યો એ નૈતિકતાનો મૂળ આધાર છે. તે વ્યક્તિના ચરિત્રને આકાર આપે છે. કૌટુંબિક મૂલ્યો એ માન્યતાઓ, સિદ્ધાંતો અને રિવાજોનો સમૂહ છે, જે પેઢીથી પેઢી પસાર થાય છે. આ મૂલ્યોમાં આદર, પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સહયોગનો સમાવેશ થાય છે. માનવના ઘડતરમાં કુટુંબ એ પ્રથમ શિક્ષક છે, પરિવાર વ્યવસ્થા નવનિર્મિત સમાજના નિર્માણ તેમજ શ્રેષ્ઠ નાગરિકના ઘડતરમાં ૧૧ પરિબળો કાર્ય કરે છે. પ્રેમ, સેવા, સહયોગ, ત્યાગ, સહિષ્ણુતા, કર્તવ્યપાલન અને આજ્ઞાપાલન, નૈતિકતા-સદાચાર, શિસ્ત આચરણ, કરકસરનું શિક્ષણ, વ્યાપારિક શિક્ષણ આ ૧૧ શિક્ષણ તે દરેક નાગરિકના ઘડતરમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજેવે છે.

૦૧ પ્રેમ : સફળ સામાજિક જીવન માટે વ્યક્તિમાં પ્રેમભાવ હોવો જોઈએ. નવજાત શિશુ માટે કુટુંબ પ્રેમ અગત્યનું કાર્ય કરે છે. આપણે ત્યાં એક પંક્તિ છે ભૂલો ભલે બીજું બધું મા બાપને ભૂલશો નહિ .

૦૨ સેવા : સામાજિક જીવનનો આધાર છે સેવા. સેવા એ નાગરિકતાનો મૂળ આધાર છે એક બીજાની સહાયતા વ્યક્તિઓને જીવનનું રક્ષણ આ ભાનથી થાય છે. કહેવાય છે કરશો સેવા તો મળશે મેવા .

૦૩ સહયોગ : સમાજનો મૂળ આધાર અથવા નાગરિક જીવનનો આધાર સહયોગ છે. નાગરિક જીવનનો પ્રાણ સહયોગ છે. સહયોગનું શિક્ષણ પણ કુટુંબમાંથી જ થાય છે.

૦૪ ત્યાગ : પરસ્પર ત્યાગની ભાવના પરિવાર-માંથી જ શીખના રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં કહેવાય છે કે સમાજ અને કુટુંબમાં સુખ-શાંતિ જરૂરી હોય તો ત્યાગની ભાવના ખૂબ જરૂરી છે. જ્યારથી ત્યાગ વૃત્તિમાં ઓટ આવી છે ત્યારથી કૌટુંબિક સમસ્યાઓ અને વિભક્ત કુટુંબ જેવાં પરિવર્તનો આવવા લાગ્યાં છે.

૦૫ સહિષ્ણુતા : સફળ જીવનની ચાવી સહિષ્ણુતાના ભાવમાં નિહિત છે. સહિષ્ણુતાનો ભાવ મનુષ્યમાં ન હોય તો સફળ જીવન જીવી શકતો નથી. ભિન્ન ભિન્ન સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ સાથે સહકાર સાધવા

સહનશીલતા અત્યંત આવશ્યક છે. સહિષ્ણુતાના અભાવને કારણે વ્યક્તિમાં સ્વાર્થવૃત્તિ જોવા મળે છે.

૦૬ અનુકૂળતા : સહિષ્ણુતા સાથે સંકળાયેલ આ સદ્‌ગુણ બાળકને કુટુંબમાંથી શીખવા મળે છે. કુટુંબમાં ઊભી થતી કોઈપણ નવી પરિસ્થિતિ સાથે સભ્યો અનુકૂળતા સાધે છે. કુટુંબનાં સભ્યો વચ્ચે જો પરસ્પર સમાયોજન ન સધાય તો તે કુટુંબમાં સમસ્યા પેદા થાય છે તથા નૈતિકતા મૃત્યુ પામે છે.

૦૭ કર્તવ્યપાલન અને આજ્ઞાપાલન : કર્તવ્ય-પાલન એ સામાજિક જીવનની સફળતાની ચાવી છે. મહેનતુ વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં કર્તવ્ય પાલનને કારણે સફળતા મેળવી શકે છે અને સમાજની ઉન્નતિમાં ફાળો આપે છે. આજ્ઞા પાલનનું શિક્ષણ અને કર્તવ્યના પાઠ કુટુંબમાંથી જ વ્યક્તિ મેળવી શકે છે.

૦૮ નૈતિકતા અને સદાચાર : સામાજિક જીવનનો પાયો છે, નૈતિકતા અને સદાચાર. આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે, સત્ય બોલો પ્રિય બોલો. વડીલોના આજ્ઞાનું પાલન કરો, સૌ પ્રેમ અને સંપથી રહો. આ નૈતિકતાના પાઠ જ સામાજિક પરિવર્તનમાં મદદ રૂપ થાય છે.

૦૯ શિસ્ત આચરણ : સદાચાર જેવું જ મહત્ત્વ શિસ્તનું છે. કુટુંબની રહેણી આતિથ્યસત્કાર, ખાનપાન, બોલચાલ વગેરેની બાબત મન બાળકના કોમળ મન ઉપર ઊંડી અસર થાય છે તેથી જ સંસ્કારી કુટુંબનાં બાળકો વિનયશીલ અને શિસ્ત પ્રિય હોય છે .

૧૦. કરકસરનું શિક્ષણ : કરકસર દરેક કુટુંબની આવશ્યક આચારસંહિતામાં હોય છે. સામાજિક પરિવર્તન અને નાગરિક જીવનના ઘડતરમાં કરકસરનું શિક્ષણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. કરકસરથી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું પ્રતિબિંબ તેના વ્યવહારમાં પ્રગટ થાય છે.

૧૧. વ્યાવસાયિક શિક્ષણ : દરેક કુટુંબને પોતાનો કોઈ ને કોઈ વારસાગત વ્યવસાય હોય છે. લુહાર, સુથાર, દરજી, સોની જેવા કુટુંબમાં પોતાના પરંપરાગત વ્યવહાર તેનાં બાળકો અપનાવે છે, જેના દ્વારા બાળક પોતાના કુટુંબનો વ્યવસાય શીખી સફળ નાગરિક બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ટૂંકમાં, કુટુંબ બાળકને વિદ્યા (ઘડતર) આપે છે તો શિક્ષણ સ્કૂલ, કૉલજ આપે છે. યુગ ઋષિ પંડિત શ્રી રામ શર્મા આચાર્યજીના અનુસાર શિક્ષા પ્રાપ્ત કરવામાં શાળાની ભૂમિકા છે જયારે વિદ્યા તો ઘડતરથી આવે. આ ઘડતરનું કામ કુટુંબથી આવે. કુટુંબ એ સમાજનો પાયો છે, અને અહીંથી જ નૈતિક મૂલ્યોનું નિર્માણ થાય છે. નૈતિકતા એ સાચું-ખોટું નક્કી કરનારા સિદ્ધાંતો છે. કૌટુંબિક મૂલ્યો આ નૈતિકતાનો આધાર બને છે, જેમ કે પ્રામાણિકતા અને દયા. માતા-પિતા બાળકોને આ શીખવે છે, વડીલો અને નાના બધાને સન્માન આપો, ભૂલોને માફ કરીને સંબંધ જાળવવા, કુટુંબ પ્રત્યે જવાબદારી નિભાવવી, કઠિન સમયમાં ધીરજ રાખવી, તહેવારો અને રીતરિવાજો નિભાવવા. આ મૂલ્યો કુટુંબને એકતા આપે છે અને સમાજને સ્થિર બનાવે છે. સભ્ય સમાજની સંરચના આવા પરિવાર પર ટકેલી છે.

આજે જયારે વિશ્વભરમાં ટૅક્નોલૉજી અને વ્યસ્તતાના કારણે વાતચીત ઘટી છે. ઘરે સમય ન આપવાથી મૂલ્યો નબળાં પડ્યાં છે .

ટૂંકમાં સામાજિક જીવનના ઘડતરમાં મૂલ્યો અને નૈતિકતાનો આધાર કુટુંબ જ છે. વ્યક્તિગત જીવનના ઉત્તમ ગુણો કુટુંબમાંથી જ મળે છે, જેના પરિણામ સબળ નાગરિકનું નિર્માણ થઈ શકે છે. કુટુંબની છત્રછાયામાં વિભન્ન વ્યક્તિ નેતા, દાર્શનિક, સંત કે કલાકારના પક્ષ મન જીવન ઘડતર થઈ શકે છે. કુટુંબમાં રહી બાળક શું પસંદ કરે છે. કોની સાથે પ્રેમ કરવો, કોની સાથે ઘૃણા કરવી તે માનવીય ગુણોનું ઘડતર કુટુંબમાં જ થઈ શકે છે. કુટુંબમાં રહીને કઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ અને ક્યાં સુખનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ, કયા ચરિત્રને જીવનમાં અપનાવવું તે શીખી લે છે. અહીં તે સહયોગ, સંયમ, ભક્તિ અને સહાનભૂતિ સાથે પરામર્શનો અર્થ સમજતાં શીખે છે. જે સમાજ કાર્યના અભ્યાસમાં ઘણો આત્મસંયમ, ભક્તિ, સહાનુભૂતિ અને પરામર્શનો અર્થ સમજાવતાં શીખે છે.

“મા-બાપની ભૂમિકા”

- જ્યોત્સ્નાબેન એન. પટોળિયા “જોસી”
આ. શિક્ષક- પી એમ શ્રી પ્રાથમિક
કુમાર શાળા-૧ ઉના, ગીર-સોમનાથ.
મો. ૭૬૮૨૭૬૦૮૯

માતા જ્યારે ગર્ભ ધારણ કરે ત્યારથી જ ઉદરમાં રહેલા બાળકને સંસ્કાર આપવાની શરૂઆત થઈ જાય છે. ખાવા-પીવા, બોલવા-ચાલવા અને માતાની રહેણી-કરણી ઉપર પૂરતી કાળજી રાખવામાં આવે છે.

માતા બાળકને જન્મ આપે છે ત્યારથી બાળકની સંપૂર્ણ તકેદારી મા અને માની મા નાની કે દાદી પૂરતી સારસંભાળ રાખે છે. બાળકનાં સ્વાસ્થ્ય બાબતે, બાળકની માના ખોરાક, વાતાવરણ અને બાળકની માના આરોગ્યની પણ પૂરતી સંભાળ રાખવામાં આવે.

દાદી કે નાની બાળક અને તેની મા સાથે સતત રહીને દેશી ઔષધીય ઓસડિયાં આપીને પૂરેપૂરી માવજત કરે છે. બાળકને સોળ સંસ્કાર આપવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

દાક્તરને પણ બે-ઘડી બેસાડી રાખે એવી એમનામાં રહેલી આગવી સૂઝબૂઝથી તેઓ સારસંભાળ રાખવામાં બિલકુલ કચાશ રાખતા નથી. જેમ-જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ એની મા સારવાર અને એની કાળજી રાખે છે, એટલું જ નહીં પરંતુ ખાવા-પીવામાં પૂરતી પરેજી રાખે છે. બાળક મોટું થાય એટલે એ પોતાની પ્રાદેશિક બોલીમાં કાલું કાલું બોલવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે સૌ પ્રથમ બાળકની મા હરખઘેલી થઈ જાય છે. ધીમે ધીમે ચાલતાં શીખે, ખાતાં શીખે, બોલતાં શીખે એ બધા સોળ સંસ્કારનાં લક્ષણો છે.

બાળક મોટું થાય પછી એને શાળામાં પ્રવેશ કરાવે છે. એ પહેલાં ઘર, પડોશી, આજુબાજુનાં વિસ્તારમાં રહેતા લોકો સાથે ઓળખાણ કેળવે છે. દાદા-દાદી કે નાના-નાની પાસેથી અલકમલકની વાતો સાંભળી અનેક શબ્દોનો મહાવરો કેળવી લે છે. બાળક પોતાના મન મસ્તિષ્કમાં અનેક કૌશલ્યોનું ભાથું બાંધી લેતું હોય છે. બાળક જ્યારે શાળા પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેનામાં અનેક શબ્દાર્થોનો મહાવરો થઈ જાય છે.

શાળામાં શિક્ષક એનો માર્ગદર્શક બની બાળકમાં રહેલી શક્તિઓને ખીલવવાનું મુખ્ય કામ કરે છે. બાળકે મોટું થતાં એની પાસે લખલૂટ શક્તિ અને અનેક કલા સાંસ્કૃતિક કુશળતા આપોઆપ મેળવી લીધી હોય છે.

બાળક મોટું થાય એટલે માતા-પિતાના પ્રેમ અને પરિશ્રમથી બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. શાળામાં વિષયવસ્તુ ઉપરાંત સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓને વેગવંતી બનાવવા પૂરતા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. દાદા-દાદીની પાસેથી સાંભળેલી વાર્તાઓ તેના જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. એક માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે. એ કહેવતને સાર્થક કરનારી મા જનેતાની માવજત અને આપેલા સંસ્કારથી બાળકમાં સારા ગુણોનાં કૌશલ્ય ખીલે છે. તે ઉપરાંત બાળવાર્તાઓ દ્વારા જીવનની ફિલસૂફી બાળકો શીખે છે.

કોઈ બાળકની બાળપણમાં જ મા ગુજરી ગઈ હોય અથવા બીજાં અન્ય કારણોસર બાળકના વિકાસમાં રુકાવટ આવી જાય છે. કોઈ બાળકને બાપની છત્રછાયા ગુમાવી પડી હોય, ત્યારે બાળક જાતે જ સારા સંસ્કારોનું સિંચન આપોઆપ કરે છે. એક કહેવત છે કે ‘‘મા એ મા, બીજા બધા વગડાના વા’’ એનાં અનુસંધાને બાળક વૃદ્ધ થાય તો પણ માની ખોટ સાલતી હોય છે. એટલે જ કહેવાયું છે કે ‘‘ગોળ વિના મોળો કંસાર, મા વિના સુનો સંસાર.’’

પુરુષ પોતે મહેનત મજૂરી કરીને પોતાના બાળકની માંગણીને સંતોષતો હોય છે, પણ જ્યારે અપવાદ રૂપે પિતા કોઈ ખોટી સોબતે ગયા હોય તો મા પોતાના વહાલસોયા બાળકની કાળજી રાખે છે. પોતે કષ્ટ વેઠીને એની માંગણી સંતોષતી હોય છે. એના અભ્યાસમાં પૂરતી

કાળજી રાખી એના મકસદ પ્રમાણે એનું જીવન ઉજાળતા હોય છે. બાળકના જીવનમા સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં એની માનો સિંહફાળો હોય છે.

મા-બાપની ભૂમિકા એવી હોય છે કે બાળક સારું શિક્ષણ અને સંસ્કાર મેળવી પોતાનાં પગ પર ઊભા રહે, કાર્યદક્ષ બને તેમજ મા-બાપનું નામ રોશન કરે એ મા-બાપની જવાબદારી હોય છે.

બાળકોને નાનપણથી વાર્તાઓ, નાના પ્રસંગો અને સામાજિક રીતરિવાજોની પણ સમજણ આપવી જોઈએ.

બાળકને તેના મિત્રોનો સંગ કેવો છે એનો પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. સારા મિત્રોનો સંગ કરવાથી બાળકોનું જીવન ઘડતર ઉત્તમ બને છે. જ્યારે કોઈનો કુ સંગ થઈ જાય અને બાળપણથી જ ખોટાં કામો, ન કરવાનાં વ્યસનો, તોછડી ભાષા,ચોરી જેવી બદીઓથી બાળકને અળગો રાખવો, જેથી બાળકમાં ખોટા સંસ્કારોનો પગપેસારો કદી થાય નહીં.

દીકરીને સારા સંસ્કાર આપીએ તો એ પોતાનું જીવન તો સાર્થક કરે જ છે, પરંતુ એ બે ઘરને પણ ઉજાળે છે. મા-બાપ પોતાનાં વહાલસોયાં સંતાનો માટે પેટે પાટા બાંધીને ભણાવી-ગણાવી સારી રીતે ઉછેર કરે છે. બાળકમાં કોઈ નાનીસરખી જાણે-અજાણે ભૂલ થઈ જાય તો એ ભૂલને સુધારવા પૂરતા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

આજનાં ટૅક્નોલૉજીના યુગમાં મોબાઈલ એ જરૂરી ઉપયોગ માટે પૂરતા છે, પરંતુ એમાં કામ સિવાયની અનેક ઍપ આવે એનો જો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો બાળક બરબાદ થાય છે. અભ્યાસ પૂરતા અને જરૂરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનાં પરિણામો સારાં પ્રાપ્ત થાય છે. બાળકોએ પણ મા-બાપનું કહ્યું માનવું જોઈએ. જેથી કરીને બાળકમાં સાચી સમજણ કેળવાય છે.

બાપની જવાબદારી, ઘરનું ભરણપોષણ તથા બાળકોની માંગણીને સંતોષવી એ એના પિતાની ભૂમિકા હોય છે, બધાને બાપ એવા નથી મળતા, પરંતુ અપવાદ રૂપે કોઈ બાપ ઘરમાં ધ્યાન ન આપે ત્યારે માનો છૂટકો નથી. મા પોતાની વહાલી વસ્તુઓ વેચીને પણ પોતાનાં વહાલસોયાં સંતાનોને ઉછેરે છે. સંતાનો પ્રત્યે એમની લાગણીને સંતોષવામાં બિલકુલ કચાશ રાખતી નથી. માનો ખોળો કદી ખાલી ન હોય. માનું હૃદય સંવેદનશીલ અને અઢળક હેતથી ભર્યું હોય છે.

એક નાનકડો પ્રસંગ અહીં મૂકું છું.

એક દીકરીને પરણાવવામાં આવે છે. થોડા દિવસો થયા ત્યાં દીકરી પિયર આવીને એની માને કહેવા લાગી કે મા, મારી સાસુ બિલકુલ સારી નથી એટલે મારે એ ઘેર હવે જવું નથી. મા દીકરીને ખૂબ સમજાવે છે કે બેટા, એક ભવમાં બે ભવ ન કરાય. પણ દીકરી કોઈ વાતે સમજતી નથી. દીકરીની માએ કહ્યું કે જો તને તારી સાસુ ગમતાં નથી તો આ નાનકડી શીશીમાં ઝેર ભરીને આપું છું. આ ઝેરનાં બે ટીપાં ખાવાના ઠામમાં પાડજે એટલે છ માસમાં તારી સાસુનું મૃત્યુ થઈ જશે. સાથે સાથે દીકરી તારે એક વાતનો ખ્યાલ રાખવો પડશે કે તારે તારી સાસુને મા, મમ્મી, બા, જેવા શબ્દોથી વહાલ વરસાવવાનું અને રોજ સારું સારું રાંધીને ખવરાવજે. દીકરી તો મનમાં રાજી થઈને સાસરે આવી. તેની સાસુને રોજ વહાલ વરસાવે અને રોજ ભાવતા ભોજન પીરસી બે ટીપાં ઝેરનાં નાખી જમાડે છે. જેમ જેમ દિવસો પસાર થતા ગયા તેમ તેમ સાસુને વહુ પ્રત્યે પ્રેમ વધતો ગયો. મા-દીકરીની જેમ સાસુ-વહુ રહેવા લાગ્યા. વહુએ એની માને સમાચાર કીધા કે મા મારે હવે છૂટાછેડા લેવા નથી. મારી સાસુ ખૂબ સારાં છે. મને ભવોભવ આવાં જ સાસુ મળે એવી ભગવાનને પ્રાર્થના કરું છું.

દીકરીની માએ કહ્યું કે બેટા, મેં તને જે ઝેરની શીશી આપી હતી એ વાસ્તવમાં ઝેર નહોતું પણ તને શિખામણ આપવા જ ઝેરનું કહ્યું હતું એ શીશીમાં પાણી હતું. દીકરી એની માના પગ પકડીને હાથ જોડી કહેવા લાગી કે ''મા એ મા'' મારું જીવતર ઉજાળ્યું. માના સારા સંસ્કારથી ભવ સુધરી જાય છે. મા-બાપની ભૂમિકા સારા સંસ્કાર આપવાનું ઉત્તમ કામ કરે છે.

એક માતા સો શિક્ષકોની ગરજ સારે છે. એ ઉક્તિને અહીં માએ સાચા અર્થમાં સાર્થક કરી છે.

આધુનિક સમયમાં પરિવારશિક્ષણ અને બાળઉછેર

- ડૉ. દિનેશકુમાર ડી. પરમાર
ઉચ્ચ શિક્ષણ નિરીક્ષક,
નોડલ અધિકારી, ઉચ્ચ શિક્ષણની કચેરી,
બોટાદ. મો. ૯૯૨૪૫૩૮૨૮૨

જગત ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તન પામી રહ્યું છે. આજથી માત્ર થોડાં વર્ષો પહેલાના અતીત તરફ મીટ માંડીશું તો આપણને જગત કેટલું બધું બદલાયું છે એનો ઘેરો અને સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવ્યા વગર રહેતો નથી. આજથી માત્ર ૫૦ વર્ષો પહેલાની કુટુંબવ્યવસ્થા, લગ્નવ્યવસ્થા, સમાજવ્યવસ્થા અને બાળઉછેરપ્રણાલી તરફ ડોકિયું કરીએ તો આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, તેમાં ધરમૂળથી ફેરફારો આવ્યા છે તે બાબત આપણે સૌ કોઈ ઓછેવત્તે અંશે સ્વીકારીએ છીએ. જગતના પ્રત્યેક ઘટકમાં પરિવર્તન એ કુદરતનો અટલ અને અફર નિયમ છે, જેમાં માનવનિર્મિત સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણ કઈ રીતે અલિપ્ત રહી શકે? પરિવર્તનનો ઝંઝાવાતી પવન દરેક પાસાને સંસ્પર્શે છે તે હકીકત સ્વીકાર્યા વગર છૂટકો નથી. આધુનિક સમયમાં બાળઉછેર સામે કયા કયા પડકારો રહેલા છે તેનો ઉકેલ શો હોય શકે અને બાળઉછેરમાં પરિવાર શિક્ષણની શું ભૂમિકા છે તેના વિશે છણાવટ કરવાનો પણ નમ્ર ઉપક્રમ છે.

બાળઉછેર ખૂબ કાળજી માંગી લેનારી પ્રક્રિયા છે. ઘણીવખત બાળઉછેરમાં રખાયેલી બાંધછોડ બાળકના ભવિષ્યને અંધકારમય અને દિશાવિહીન બનાવે છે. માતાપિતાએ માત્ર સંતતિસર્જનની પ્રક્રિયા કરી બાળકને આ જગતમાં લાવીને હાથ જોડી બેસી રહેવાનું નથી, પરંતુ બાળકનો ઉત્તમ બાળવિકાસ થાય તે માટે તેઓના માનસપટ પર બ્લૂ પ્રિન્ટ સ્પષ્ટ રીતે અંકિત થયેલી હોવી જરૂરી છે અને તે પ્રમાણે અમલીકરણ કરવું પણ એટલું જ આવશ્યક છે. પોતાની આજીવિકા રળવાના સમયમાંથી ખૂબ જ સિફતપૂર્વક બાળક માટે ગુણવત્તાયુકત સમય કાઢવો અત્યંત જરૂરી છે. બદલાતા સમયમાં બાળઉછેર સામે ઘણા પડકારો આવ્યા છે. હવે તો, બાળઉછેર સંદર્ભે મબલખ બાળસાહિત્યનું સર્જન થયું છે, થતું રહે છે તેનો ભરપૂર લાભ લેવાની તાતી જરૂરિયાત છે.

હવે, જયારે સંયુક્ત કુટુંબનું સ્થાન વિભક્ત કુટુંબે લીધું છે ત્યારે બાળક માટે પોતાનાં માતાપિતા અને એકાદ ભાઈબહેન સિવાય તેના સીધા સંપર્કમાં કોઈ હોતું નથી. ઘણીવખત શહેરમાં નાનાં બાળકોને ઘરમાં તાળું મારીને માતાપિતા પોતાના કાર્યસ્થળ પર જતાં રહેતાં હોય છે. બાળક આખો દિવસ એકલતાના ખપ્પરમાં હોમાતું હોય છે. બાળક ટી.વી., રમકડાઓ કે મોબાઈલનો સહારો લઈને સમય પસાર કરે છે. આખરે તો માતાપિતા પોતાના પરિવાર માટે કમાય છે તેથી બાળકોનો યોગ્ય વિકાસ થાય તેવા નર્સરી કે બાલવાટિકા કેન્દ્રો પર તેનું નામાંકન કરાવવું જોઈએ. સાંજે બાળકો સાથે મનભરીને વાતો કરવી જોઈએ. બાળકો સાથે બાળક બની રમતો રમવી પણ આવશ્યક છે. બાળકને પોતાના ખોળામાં બેસાડી તેના માથા પર હાથ પસરાવી તેની સાથે હળવાશની પળો માણવાથી બાળક ભાવનાત્મક રીતે આત્મવિશ્વાસસભર બનશે તેમાં કોઈ બેમત નથી. જે બાળકને માતાનો ખોળો ક્રીડાંગણસમો લાગે અને પિતાનો પ્રેમભર્યો હાથ માથા પર હોય તે બાળક દુનિયાનું સૌથી સુખી બાળક છે તેમ કહી શકાય.

સંયુક્ત કુટુંબમાં ઊછરતું બાળક દાદા દાદી પાસેથી વાર્તારૂપી જીવનના અમૂલ્ય બોધપાઠો મેળવે છે. કાકા કાકી પાસેથી શરારતો અને હળવાફૂલ થવાની કળા શીખે છે. ભાઈબહેનો પાસેથી સહકાર, ખેલદિલપણું અને નિખાલસતા સહજ રીતે પ્રાપ્ત કરે છે. વિભક્ત કુટુંબમાં બાળક ઉકત વૈભવી ઠાઠમાઠથી વંચિત રહી જાય છે. આવા સમયે માતાપિતાની જવાબદારી સવિશેષ વધી જાય છે. માતાપિતાએ બાળક માટે દાદા દાદી, મામા મામી, કાકા-કાકી વગેરે જેવી બહુવિધ ભૂમિકા ભજવાની કળા શીખવી

લેવી જરૂરી બની રહે છે, નહીંતર બાળકનો વિકાસ એકાંગી અને પાંગળો બનતાં વાર નથી લાગતી. આખરે ઘરનાં સદસ્યો દ્વારા બાળક મૂલ્યસભર, આત્મવિશ્વાસ-સભર અને કરુણાસભર બને તેવા પ્રયત્નો કરવા જરૂરી જ નહીં, અનિવાર્ય લેખી શકાય.

આજના સોશિયલ મીડિયાના યુગમાં બાળક પાસે સમય પસાર કરવાનાં ઘણાં બધાં માધ્યમો છે. બાળકો મોબાઈલ, ટી.વી., લેપટૉપ, ટૅબ્લેટ વગેરે પર ઑનલાઇન કે ઑફલાઈન ગેઈમ રમી સમય અને ક્યારેક તો જીવન બરબાદ કરતાં નજરે ચડે છે. બાળકનો સ્ક્રીન ટાઈમ નક્કી કરીને તેને જુદી જુદી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે બગીચાને પાણી પાવું, પક્ષીઓને ચણ નાખવી, કીડિયારું પૂરવું, ચિત્રકામ, માટીમાંથી રમકડાં બનાવતાં શીખવવું, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ, આઉટડોર અને ઈન્ડોર રમતો, ચકલીઘર બનાવવાં, વગેરે જેવાં નાનાં નાનાં કાર્યો બાળકોના જીવનમાં ખૂબ મોટા વિધાયક ફેરફારો લાવે છે. બાળકના અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વનો સંપૂર્ણ સ્વીકાર કરીને બાળવિકાસની કેડી કંડારવામાં આવે તો ભવિષ્યમાં તેનાં ઉત્તમ પરિણામો મળ્યા વગર રહેતાં નથી.

બાળઉછેરની બારાક્ષરી જરા અટપટી છે, પરંતુ તેને ઉકેલવી એ માતાપિતા અને બાળક માટે પરમ હિતકારી છે. બાહ્યજગતમાં બાળક ટકી શકે તે માટે બાળકને પરિવાર તરફથી મજબૂત, સક્ષમ અને આંતરિક શિક્ષણ આપવું જરૂરી થઈ પડે છે. પ્રત્યેક ઘરમાં બાળક વિકસી અને વિસ્તરી શકે તે પ્રકારનું પારિવારિક ભાવાવરણનું નિર્માણ કરવું આવશ્યક બની રહે છે. માતાપિતાએ માત્ર બાળકો સાથે સમય પસાર કરવાનો નથી, પરંતુ તેના બૌદ્ધિક સ્તર સુધી પહોંચીને બાળકોની ભાવનાઓ, લાગણીઓ અને ક્ષમતાઓને ઓળખવાની છે. માતાપિતાએ બાળકોના મિત્ર, શિક્ષક અને ગુરુ બનીને બાળકના ભાવિને ઊજળું બનાવવાનું રહે છે. આધુનિકતાની ઝાકમઝોળ વચ્ચે ભવ્ય પ્રાચીનતાથી પણ બાળકને અવગત કરાવવાનું છે. બાળક સુખી, સમૃદ્ધ અને સક્ષમ બને તે પ્રકારની બાળઉછેરની વ્યૂહરચના ઘડીને તેનો ચુસ્ત અમલ કરવો જરૂરી બની રહે છે.

કોઈ વાત પર પરિવારનાં બધાં જ સભ્યો ખડખડાટ હસ્યા હોય એવા બનાવો માતાપિતાએ અવશ્ય નોંધવા જોઈએ. માતાપિતાએ માત્ર પોતાના સિદ્ધાંતો કે આદર્શો બાળકો પર થોપી દેવાથી કશુંય વળવાનું નથી. સમય સાથે માતાપિતાએ પણ થોડા ઘણા અંશે બદલવું પડે છે. જૂની પરંપરાની બેડીઓ છોડવી પડે છે અને આધુનિક વિચારોને સ્વીકારવા પડે છે. એક વિદ્વાન કટાક્ષ કરતાં લખે છે કે, 'જો બાળકને માતાપિતા બદલવાની છૂટ હોત તો દુનિયાના ઘણાંખરાં બાળકો પોતાનાં માતાપિતાને બદલી નાખત.' આ વિધાન થોડું કડવું છે, પરંતુ હકીકતથી વેગળું તો નથી જ. જો કે દરેક વખતે માતાપિતાની જ ભૂલ હોય અને બાળકની ભાવનાઓ અને લાગણીઓ યોગ્ય જ હોય તેવું હોતું નથી. એક રીતે જોઈએ તો બાળઉછેર ખાંડાની ધાર પર ચાલવા જેવી પ્રક્રિયા છે અને બીજી રીતે જોઈએ તો ફૂલની પથારી જેવી સુંવાળી, હળવી અને રોમાંચક પ્રક્રિયા છે આ બાબત પણ સ્વીકારવી રહી.

હાલના સમયમાં સીધા સંપર્કની જગ્યાએ પરોક્ષ સંપર્કનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. આજના ડિજિટલ યુગમાં માતાપિતા બાળક સાથે સીધા સંપર્કમાં છે, તેમ છતાંય બાળક આભાસી સંપર્કોની જાળમાં ફસાય છે. આ બાહ્ય અને આભાસી સંપર્કોની ઝાકમઝોળથી બાળકો અંજાય જાય છે અને ઘણીવખત પોતાના ધ્યેયથી ચલિત થઈ જતાં જોવા મળે છે. ઘણીવખત નાની ઉંમરે બાળકો વ્યસન, આક્રમકતા કે ગુનાખોરીના રસ્તે ચડે છે. માતાપિતાએ બાળકના સોશિયલ એકાઉન્ટની જાસૂસી કરવાને બદલે બાળકના વર્તનમાં આવતાં પરિવર્તનોની ખાસ નોંધ રાખવી જોઈએ. બાળક સાથે નિરાંતે બેસીને, તેના માથા પર પ્રેમપૂર્વક હાથ મૂકીને અને તેનો પૂરો વિશ્વાસ કેળવીને તેના મનોજગતમાં પ્રવેશ કરવાથી બાળક આપોઆપ ખૂલે છે અને પોતાની સમસ્યાઓ અને લાગણીઓ માતાપિતા સાથે વહેંચે છે.

પરિવાર અને સંસ્કાર :
આધુનિક યુગના પડકારો અને માર્ગદર્શન

- ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (સંસ્કૃત)
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર
મો. ૮૧૨૮૯ ૮૪૨૨૮

આજના સમયમાં બાળકનું વિશ્વ માત્ર ઘરની ચાર દીવાલોમાં સીમિત નથી રહ્યું. મોબાઇલ, ઇન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયાના પ્રભાવથી તે ખૂબ નાની ઉંમરે જ વૈશ્વિક સંસ્કૃતિ, વિચારો અને જીવનશૈલી સાથે જોડાઈ જાય છે. એક બાજુ માહિતી અને તકનો અખૂટ પ્રવાહ છે, તો બીજી બાજુ મૂલ્યો અને સંસ્કારો સામે નવા પ્રશ્નો ઊભા થઈ રહ્યા છે. બાળકના વિચાર, વર્તન અને પસંદગી પર આ બદલાવનો સીધો પ્રભાવ જોવા મળે છે. ઘણીવાર તાત્કાલિક આનંદ, દેખાવ અને સ્વચ્છંદતા વધુ આકર્ષક લાગે છે, જ્યારે ધીરજ, સંયમ અને જવાબદારી જેવાં મૂલ્યો પાછળ રહી જાય છે. ભારતીય પરંપરામાં સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિ એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલાં છે. બાળપણમાં મળેલા સંસ્કારો જીવનભર વ્યક્તિને દિશા આપે છે અને તેના ચરિત્રને મજબૂત બનાવે છે. આથી ભારતીય વિચારધારામાં પરિવારને સંસ્કારનું કેન્દ્રસ્થાન માનવામાં આવ્યું છે. આધુનિક જીવનપ્રવાહ વચ્ચે આ સંસ્કારોને જાળવી રાખવા અને નવી પેઢી સુધી યોગ્ય રીતે પહોંચાડવા માટે સંતુલિત અભિગમ અપનાવવો સમયની અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની ગયો છે.

સંસ્કારનું સ્વરૂપ, વ્યાખ્યા અને મહત્ત્વ :

સંસ્કાર માનવજીવનના ઘડતરમાં કેન્દ્રસ્થાન ધરાવે છે. વ્યક્તિના વિચાર, વર્તન અને જીવનદૃષ્ટિ પર સંસ્કારોનો ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. સંસ્કાર કોઈ ક્ષણિક ઉપદેશ નથી, પરંતુ દૈનિક જીવનમાં અનુભવો, સંબંધો અને વાતાવરણ દ્વારા ધીમે ધીમે વિકસતી પ્રક્રિયા છે. શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ સંસ્કાર વ્યક્તિને શુદ્ધ, સંયમિત અને સદાચારવાન બનાવે છે. આ વિચારને સ્પષ્ટ કરતાં સંસ્કારવિધિમાં કહેવામાં આવ્યું છે;

''संस्कारैः संस्कृतं यद्यन्मेध्यं तत् उच्यते ।
असंस्कृतं तु यल्लोके तदमेध्यं प्रकीर्त्यते ॥''

અર્થાત્ સંસ્કારથી સંસ્કારિત થયેલું જ પવિત્ર ગણાય છે, જ્યારે સંસ્કાર વિહોણું જીવન અપવિત્ર ગણાય છે. આ સાથે જ કહેવામાં આવ્યું છે- ''संस्काराः हि मानवस्य भूषणम्'' - સંસ્કાર માનવનું સાચું આભૂષણ છે, જે તેના વ્યક્તિત્વને આંતરિક સૌંદર્ય આપે છે. સંસ્કારની પ્રક્રિયા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં દ્વિદિશામાં કાર્ય કરે છે. એક તરફ તે અયોગ્યતા, અશિસ્ત અને દુર્ગુણોને ઘટાડે છે, જ્યારે બીજી તરફ સદ્ગુણો, સહાનુભૂતિ, કર્તવ્યબોધ અને સંયમ જેવા ગુણોને વિકસાવે છે. આ રીતે સંસ્કાર વ્યક્તિને સમાજમાં યોગ્ય રીતે જીવવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. સંસ્કારનું નિર્માણ મુખ્યત્વે પરિવાર અને આસપાસના વાતાવરણમાં થાય છે. બાળક જે વાતાવરણમાં ઊછરે છે, તે જ તેની વિચારસરણી અને વર્તનને ઘડે છે. સારા સંવાદ, આદર્શ વર્તન અને સકારાત્મક પરિસ્થિતિઓ દ્વારા સંસ્કારો સહજ રીતે વ્યક્તિત્વમાં ઊતરી જાય છે.

માતા-પિતા અને પરિવારની ભૂમિકા :

પરિવાર બાળકના જીવનમાં પ્રથમ અને મૂળભૂત શિક્ષણનું કેન્દ્ર બને છે. જીવનના પ્રારંભિક વર્ષોમાં જ બાળક આસપાસના વાતાવરણમાંથી ભાષા, વર્તન અને મૂલ્યો ગ્રહણ કરે છે, જેના આધારે તેના વ્યક્તિત્વની દિશા નક્કી થવા લાગે છે. માતા-પિતા બાળક માટે માર્ગદર્શક અને આદર્શ રૂપે કાર્ય કરે છે. તેઓ જે રીતે જીવન જીવે છે, તે બાળક માટે પ્રેરણાસ્રોત બને છે. સત્ય, શિસ્ત અને આદર જેવા ગુણો રોજિંદા વર્તન દ્વારા બાળક સુધી પહોંચે. પરિવારનું વાતાવરણ સંસ્કારના નિર્માણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વ છે. શાંતિપૂર્ણ અને સહકારપૂર્ણ પરિસ્થિતિ બાળકમાં

આત્મવિશ્વાસ અને સંવેદનશીલતા વિકસાવે છે, જ્યારે સંવાદ અને સહભાગિતા તેને સંબંધોની સમજ આપે છે. આજના સમયમાં ઘણી વખત માતા-પિતા વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં બાળકો સાથે સમય પસાર કરી શકતાં નથી. તેના પરિણામે બાળકોનું માર્ગદર્શન સ્ક્રીન, સોશિયલ મીડિયા અથવા બહારના પ્રભાવોથી થવા લાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પરિવારનો સંવાદ, સાથે પસાર કરેલો સમય અને લાગણીસભર જોડાણ વધુ મહત્ત્વનું બની જાય છે. ભારતીય પરંપરામાં માતા-પિતાના સ્થાનને ઊંચું માન આપવામાં આવ્યું છે- ''मातृदेवो भव, पितृदेवो भव'' આ વિચાર સંબંધોમાં આદર અને કર્તવ્યબોધને મજબૂત બનાવે છે. આ સાથે જ કહેવાયું છે;- ''सर्वतीर्थमयी माता सर्वदेवमयः पिता ।'' જે માતા-પિતાના મહત્ત્વને આધ્યાત્મિક ઊંચાઈ આપી તેમની સેવા-સન્માનની ભાવના જાગૃત કરે છે. પરિવાર સંસ્કારનો મુખ્ય આધાર છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન, સકારાત્મક વાતાવરણ અને લાગણીસભર જોડાણ દ્વારા પરિવાર બાળકને સંતુલિત અને જવાબદાર જીવન તરફ દોરી જાય છે.

સંવાદ અને સમજણ :

પરિવારમાં સંવાદ અને સમજણ સંબંધોની મજબૂતી માટે આધારરૂપ તત્ત્વ છે. બાળકો સાથે નિયમિત અને ખુલ્લો સંવાદ જાળવવાથી તેઓ પોતાની લાગણીઓ, પ્રશ્નો અને વિચારો નિર્ભયતાથી વ્યક્ત કરી શકે જેથી તેમના મનમાં વિશ્વાસ અને સુરક્ષાની ભાવના વિકસે છે. બાળકોને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની વૃત્તિ સમજણનું મહત્ત્વપૂર્ણ પાસું છે. જ્યારે તેમના દૃષ્ટિકોણને માન આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ પોતાને મહત્ત્વપૂર્ણ અનુભવે છે, જેના કારણે સંબંધોમાં નજીકતા અને સ્વાભાવિકતા વધે છે. દરેક પેઢીના વિચારો અને અનુભવો અલગ હોય છે. સંવાદ દ્વારા આ ભિન્નતાઓને સમજવું અને સ્વીકારવું સરળ રહે છે, જે Age gap ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે. આ રીતે સંવાદ સંબંધોને જોડવો એક સેતુ બની રહે છે. સંવાદના અભાવે ગેરસમજ અને અંતર ઊભું થાય છે, જ્યારે સતત સંવાદ પારદર્શિતા અને લાગણીસભર જોડાણ જાળવી રાખે છે.

બાળકોમાં સંસ્કાર પ્રત્યે રુચિ કેવી રીતે વિકસાવવી :

બાળકોમાં સંસ્કાર પ્રત્યે રુચિ વિકસાવવા માટે સંસ્કારોને જીવન સાથે જોડવાની જરૂર છે. બાળમાનસ પર સરળ અને રસપ્રદ રીતે પહોંચતી વાતો વધુ સ્થિર બને છે. અનુભવો અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા રજૂ થયેલા સંસ્કારો બાળકોના મનમાં ઊંડો પ્રભાવ છોડે છે. વાર્તાઓ, કથાઓ અને પ્રેરણાદાયી પ્રસંગો દ્વારા જીવનમૂલ્યોને સરળ રીતે સમજાવી શકાય છે. બાળક વાર્તાનાં પાત્રો સાથે જોડાય છે અને તેમાંથી મળતા સંદેશને સહજ રીતે સ્વીકારી લે છે.

સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પણ સંસ્કાર પ્રત્યે રસ વધારવામાં મદદરૂપ બને છે. ગીત, નાટક, રમત અથવા દૈનિક જીવનની નાની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મૂલ્યોને જીવંત બનાવવામાં આવે તો બાળકો તેમાં આનંદ સાથે જોડાય છે. માતા-પિતા અને શિક્ષકોનું આદર્શ વર્તન સૌથી અસરકારક માધ્યમ બને છે. બાળક જે જુએ છે, તે જ અનુસરવાની તેની વૃત્તિ હોય છે. આથી જીવનમાં સદાચાર અને સંયમનું પાલન કરતું વર્તન બાળકો માટે પ્રેરણાસ્રોત બને છે.

ઘર અને શાળા વચ્ચેનું સંકલન પણ અગત્યનું છે. બંને સ્થળે સમાન મૂલ્યો અને પ્રેરણા મળે ત્યારે બાળકમાં સંસ્કાર પ્રત્યે સ્થિરતા અને આત્મસાત્ કરવાની વૃત્તિ વિકસે છે. આ રીતે સમજણ, સર્જનાત્મકતા અને આદર્શ વર્તન દ્વારા બાળકોમાં સંસ્કાર પ્રત્યે સ્વાભાવિક રુચિ વિકસાવી શકાય છે.

આધુનિક યુગના પડકારો :

આજના સમયમાં બાળકોની પસંદગીમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન જોવા મળે છે. પરંપરાગત સંસ્કૃત શ્લોકો કે ગુજરાતી ગીતોની જગ્યાએ હિન્દી, બોલીવૂડ તેમજ વૈશ્વિક ટ્રેન્ડિંગ ગીતો તરફ તેમનો ઝુકાવ વધતો જાય છે, જેના કારણે ભાષા, સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારોના સંક્રમણ સામે નવા પડકારો ઊભા થાય છે. આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટૅક્નોલૉજીના વિકાસે માનવજીવનને નવી દિશા આપી છે. જીવન વધુ ઝડપી અને સુવિધાસભર બનતાં વ્યક્તિની

વિચારસરણી અને જીવનશૈલીમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન જોવા મળે છે, જેના કારણે ભાષા, સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારોના સંક્રમણ સામે નવા પડકારો ઊભા થાય છે. આ પરિવર્તનો સાથે પરિવાર અને સંસ્કાર સામે નવી પડકારજનક પરિસ્થિતિઓ ઊભી થઈ છે. ડિજિટલ માધ્યમો અને સોશિયલ મીડિયાના વધતા પ્રભાવને કારણે બાળકોનું માનસિક વિશ્વ ઝડપથી પરિવર્તિત થઈ રહ્યું છે. માહિતીનો વ્યાપ વધ્યો છે, છતાં જીવનમૂલ્યો પ્રત્યેની સ્પષ્ટતા અને સ્થિરતા પર અસર જોવા મળે છે. ઘણી વખત સહનશીલતા, સંયમ અને સંબંધોની ઊંડાણભરી સમજ ઓછી થતી જાય છે.

પરિવારની રચનામાં થયેલાં પરિવર્તનો પણ નોંધપાત્ર છે. સંયુક્ત પરિવારની જગ્યાએ નાનાં કુટુંબોનું પ્રમાણ વધતાં પેઢીગત સંપર્ક અને અનુભવોનું સંક્રમણ મર્યાદિત બન્યું છે. વડીલો સાથેનો સતત સંપર્ક ઓછો થતાં જીવનમૂલ્યોના સંવર્ધનમાં ખાલીપો ઊભો થાય છે. સ્પર્ધાત્મક જીવન અને વ્યસ્ત દૈનિક વ્યવહારને કારણે માતા-પિતા માટે બાળકો સાથે ગુણવત્તાપૂર્ણ સમય વિતાવવો મુશ્કેલ બન્યો છે. પરિણામે બાળકોનું માર્ગદર્શન ઘણી વખત બાહ્ય માધ્યમો અને વર્ચ્યુઅલ જગત તરફ વળી જાય છે, જે તેમના વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં સીધી અસર કરે છે. આધુનિક વિચારધારામાં વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા અને પસંદગીઓને વિશેષ સ્થાન મળ્યું છે. આ વલણ વિકાસ માટે જરૂરી છે, છતાં યોગ્ય દિશા અને સંયમના અભાવે તે ક્યારેક સંસ્કારો સાથે અસંતુલન સર્જે છે. આ પરિસ્થિતિઓ દર્શાવે છે કે આધુનિક યુગમાં સંસ્કારો સામે પડકારો બહુસ્તરીય અને જટિલ સ્વરૂપ ધારણ કરી રહ્યા છે. બદલાતી પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે મૂલ્યોનું સંતુલન જાળવવું જરૂરી બની ગયું છે. આ માટે પરિવાર, શિક્ષણ અને સમાજના સંકલિત પ્રયત્નો દ્વારા સંવાદ, જાગૃતિ અને માર્ગદર્શનને મજબૂત બનાવવું અનિવાર્ય છે.

ઉકેલ અને માર્ગદર્શન :

આધુનિક પરિસ્થિતિમાં સંસ્કારોના સંવર્ધન માટે અભિગમમાં પરિવર્તન લાવવું જરૂરી બને છે. બાળકોને માત્ર સૂચનો આપવા કરતાં તેમને વિચારવાની, પ્રશ્ન પૂછવાની અને પોતાના નિર્ણયોમાં સહભાગી બનવાની તક આપવી વધુ અસરકારક રહે છે. અતિનિયંત્રણ અથવા અતિરક્ષણવાદી વલણને બદલે સહભાગિતા આધારિત અભિગમ અપનાવવો જોઈએ.

બાળકના સ્થળ, સમય, વય અને વર્તમાન પ્રવાહોને ધ્યાનમાં રાખીને માર્ગદર્શન આપવામાં આવે ત્યારે તે વધુ સ્વીકાર્ય અને અસરકારક બને છે. અનુભવાધારિત શીખવાની પ્રક્રિયા દ્વારા મૂલ્યો વધુ સ્થિર બને છે. દૈનિક જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય-અયોગ્યનો વિચાર કરવા પ્રેરિત કરવાથી બાળકમાં આત્મચેતના અને જવાબદારીની ભાવના વિકસે છે. શિસ્તને દબાણરૂપે નહીં, સમજણપૂર્વક સ્વીકારવામાં આવે તેવો માહોલ સર્જવો જોઈએ, જેથી બાળકમાં સ્વનિયંત્રણ અને આંતરિક પ્રેરણા વિકસે. ''उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत'' – જાગૃતિ અને સ્વપ્રેરિત વિકાસની દિશા દર્શાવે છે; આવો અભિગમ અપનાવવામાં આવે ત્યારે સંસ્કારો જીવનનો સ્વાભાવિક ભાગ બની રહે છે અને બદલાતી પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે મૂલ્યોનું સંતુલન જાળવી શકાય છે.

પરિવાર, સંસ્કાર અને આધુનિક પડકારો વચ્ચે સંતુલન જાળવવાની જરૂર આજના સમયમાં સ્પષ્ટ અનુભવે છે. બદલાતી પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે મૂલ્યોને જીવનમાં સ્થાન આપવાનો પ્રયત્ન જરૂરી બને છે. "Values begin at home." પરિવારમાં સંવાદ, સમજણ અને સહભાગિતા રાખવામાં આવે તો બાળકોમાં સંસ્કારો સ્વાભાવિક રીતે વિકસે છે. બાળકોને સમજવાની, તેમની સાથે વાત કરવાની અને તેમને પોતાના અનુભવથી શીખવાની તક આપવી મહત્ત્વપૂર્ણ બને છે. આધુનિકતા સાથે આગળ વધતાં સંસ્કારોનું જોડાણ જાળવવું એટલું જ જરૂરી છે.

પરિવારની અમૃત સંજીવની - સાયં પ્રાર્થના

- પ્રો. રાકેશ પટેલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૦૮૬ ૪૦૯૩૦

ઘરને બાંધનારાં અને જોડનારાં તત્ત્વો કયાં છે ? પ્રથમ તો છે આનંદ નામનું બહુમૂલ્ય મૂળભૂત તત્ત્વ (તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં ''બ્રહ્મ વિદ્ આપ્નોતિ પરમ્'' - બ્રહ્મને જાણનાર પરમ આનંદ મેળવે છે) અને દ્વિતીય તત્ત્વ છે સંબંધોની ઉષ્મા. 'આનંદ' આંતરિક જગતમાં રમમાણ 'સ્વ'ને ટાઢક આપે છે અને 'સંબંધો' ઘરને એક તાંતણે પુષ્પના હારની જેમ બાંધી રાખે છે. આપણા મહાન પૂર્વજોએ અને ચિંતકોએ ઘરને સમાજનો અને રાષ્ટ્રનો મૂળભૂત એકમ માનીને તેની ઘણી રીતે માવજત કરી છે. તેના માટે અનેકાનેક સુભગ પ્રયોગો અને સફળ પ્રયત્નો કર્યા છે. 'સ્વ'ના બોધન માટે અધ્યાત્મવિદ્યાયુક્ત ઉપનિષદોનો રસથાળ આપ્યો છે, જેમાં જગતમાં રહીને પણ તેનાથી અલિપ્ત રહેવાની કૂંચી છુપાયેલી છે. પરિવારની ખુશીઓ માટે તહેવારો અને મજાના ઉત્સવોની વણજાર ઊભી કરી દીધી ! કેટલાક ધાર્મિક તો કેટલાક દેવી-દેવતાઓને પ્રસન્ન કરનારા ઉત્સવો છે. તેમાં આકાશને રંગી દેનાર ઉત્તરાયણ જેવા પ્રકૃતિ પૂજનના ઉત્સવ પણ દેખાય અને થનગનાટ કરતી શક્તિ ઉપાસના માટે આવતી નવરાત્રી (શારદીય અને ચૈત્રી) પણ અવતરે.

આપણે વાત કરવી છે પરિવારને બાંધનારા કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વો અને તેની ફિલસૂફીની. માનવમાત્ર સુખની ઝંખના અને દુઃખની નિવૃત્તિ ઇચ્છે છે. માનવમાત્રનું સાંસ્કૃતિક અને જીવન વિકાસની શક્યતાઓનું નિવાસસ્થાન (સંસ્કૃતિને જીવંત કરનાર સ્થાન) તો ઘર છે. એમાં પણ 'ભારતીય ઘર' એ વિદેશી સંસ્કૃતિના ઘર કરતાં અનેક રીતે જુદાપણું ધરાવે છે. આપણે ત્યાં ઘરમાં 'ભળી જવું'નું આધિક્ય છે અને તેમાં જ સૌનું સાર્થક્ય છે. જ્યારે 'અન્ય દેશી' વ્યક્તિઓ ભેગા રહેવું તેને કદાચ ઘર માને છે.

ભારતીય પરિવાર માત્ર સંબંધોથી નહીં, પરંતુ મૂલ્યો અને સંસ્કારોથી જોડાયેલી એક જીવંત જીવનપ્રણાલી છે. આવા પરિવારને મજબૂત બનાવનાર કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વો આ રહ્યાં.

- સંસ્કાર અને પરંપરાનું સહજ પારણું
- સંયુક્ત પરિવાર પ્રણાલીનું નિર્મળ જળ
- વડીલોના સન્માનની અટારી
- કર્તવ્ય અને ત્યાગભાવનો બાજોઠ
- પ્રેમ અને લાગણીનો સૂકો મેવો
- ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિકતાનો સુગંધી હાર
- તહેવારો અને સંસ્કૃતિનો પ્રકાશ પૂંજ

હવે વાત કરીએ પરિવારને અજવાળનાર એક મહત્ત્વના દીવડાની. જેને એક વખત પ્રગટાવવાથી આખા ઘરને તેનો પ્રકાશ અવિરત મળતો રહેશે. સાયં પ્રાર્થના એક એવું પવિત્ર ઉપકરણ છે, જેમાં મકાન ઘર બની જાય છે. ઘરનાં સભ્યો એક તાંતણે બંધાયેલાં દૈવી સભ્યો બની જાય છે. સાયં પ્રાર્થનામાં ઘરનાં તમામ સભ્યો થોડીક મિનિટો માટે એકચિત્તે સાથે બેસીને પરમ કૃપાળુ પરમાત્માનું સ્મરણ કરે છે. જેમાં સ્તોત્ર, મંત્રોચ્ચાર, ભજન કે ધૂન ગાય છે. સાયં પ્રાર્થનામાં ઈશ્વર પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતા અને ભાવાભિવ્યક્તિ સમાયેલી હોય છે. પ્રભુના સ્મરણમાં એક પ્રકારનો શરણાગત ભાવ અને પ્રાર્થના - અરજ છુપાયેલી હોય છે. સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર સૌનું કલ્યાણ કરનારો છે તેવી સમજ ધીમે - ધીમે વ્યક્તિને અંદરથી ચિંતામુક્ત બનાવે છે. દિવસ દરમિયાન કોઈ અપરાધ કે ભૂલ થઇ હોય તો તેની ક્ષમાનો ભાવ પણ પ્રાર્થનામાં સમાવિષ્ટ હોય છે. અવિનય દૂર કરી વિનયની માગણી પ્રાર્થનાને જીવંત બનાવે છે. પ્રાર્થના એકતાનું પ્રતિબિંબ, એક સ્વરનું ગાન અને સંબંધોના સ્નેહનું ઝરણું છે. કોઈ ને કોઈ સંકલ્પ

પ્રાર્થનાને બળવત્તર બનાવે છે. નિયમિતતા પ્રાર્થનાનો પ્રાણ છે. સૌમ્ય એકતા પ્રાર્થનાનું જીવંત પરિણામ છે. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાય , સ્વાધ્યાય પરિવાર કે ગાયત્રી પરિવાર બીજા અનેક આધ્યાત્મિક પરિવારો કુટુંબ પ્રાર્થનાને અદકેરું સ્થાન આપે છે. પ્રાર્થનાને અંતે વડીલોના આશીર્વાદ લેવા જરૂરી છે. બાળકથી માંડીને યુવા સુધી બધા પોતાનાથી મોટા વડીલને પગે પડી નમસ્કાર કરશે અને આશીર્વાદ લેશે. જેનાથી મનના ભાવોમાં એક પ્રકારની નમ્રતા નિર્માણ થાય છે. વડીલો મુક્ત મને આશીર્વાદ વહેંચે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ માનતા હતા કે પ્રાર્થના માણસને અંદરથી શક્તિશાળી બનાવે છે.

પ્રાર્થના દ્વારા માણસ પોતાની અંદરની શક્તિ સાથે જોડાય છે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોર માટે પ્રાર્થના પ્રકૃતિ અને ઈશ્વર સાથેનો સંવાદ હતો. પ્રાર્થના મનને શાંતિ અને આનંદ આપે છે. શ્રી અરવિંદ કહેતા કે પ્રાર્થના દ્વારા માનવ ચેતના ઊંચા સ્તરે પહોંચે છે.

પ્રાર્થના આત્મિક વિકાસ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી પ્રાર્થનાને જીવનની શિસ્ત માનતા હતા.ચાલો, આપણે આ દિવ્ય પદ્ધતિને આજથી જ અપનાવીએ અને નવી પેઢીને વધુ બળવત્તર બનાવીએ.

મહત્ત્વનો સંદર્ભ : ઉપનિષદમાં ''આનંદમીમાંસા'' (आनन्दमीमांसा)નો અર્થ છે - આનંદ (સુખ)નું તત્ત્વચિંતન અને તેનું માપન બતાવ્યું છે. આ વિચાર ખાસ કરીને તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં જોવા મળે છે.આનંદમીમાંસામાં મનુષ્યના સુખથી લઈને પરમાત્માના અનંત આનંદ સુધીનું સ્તરબદ્ધ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

ઉપનિષદ કહે છે કે : એક સામાન્ય માનવીનું સુખ (માનુષ આનંદ), તેનાથી ૧૦૦ ગણું વધુ સુખ દેવતાઓનું, તેનાથી ૧૦૦ ગણું વધુ ઈંદ્રનું, આગળ વધતા વધતા બ્રહ્મા સુધી અને અંતે બ્રહ્માનંદ (પરમ આનંદ) આ રીતે આનંદની ગણતરી કરીને બતાવવામાં આવ્યું છે કે સૌથી ઊંચો આનંદ બ્રહ્મમાં છે.

માતાપિતાએ બાળ મનોવિજ્ઞાનને અનુસરવું

ઘરઆંગણે માતા-પિતા દ્વારા બાળકને સારી અને સાચી કેળવણી આપવાની જરૂર છે. તે માટે દરેક માતાપિતાએ બાળ મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી લાગે છે. સાંપ્રત સમયમાં બાળકને ઓળખવાની જરૂર છે. આ સજીવ સૃષ્ટિમાં કુદરતને માનવપિંડ એવી અણમોલ ભેટ છે કે જેનામાં માનવ સંસ્કારોનું વાવેતર કરવું, ઉગાડવું, ઉછેરવું, નવપલ્લવિત કરવું અને ફળીભૂત કરવું આ ખ્યાલની શરૂઆત ઘરઆંગણે માતાપિતાએ કરવાની જરૂર છે. સજીવ સૃષ્ટિમાં માનવસર્જન એ કુદરતની મહામૂલી ભેટ છે, ત્યારે 'સર્જનહારે માનવ સજર્યો, ખોળિયે ખોળિયે ન્યારો રે...' એ પરખ દરેક બાળકના માતાપિતાએ રાખવાની જરૂર છે. બાળકની ભીતરી શક્તિઓને બાળવયથી જ તેનાં માતા-પિતાએ પિછાણવી જોઈએ. બાળકની બુદ્ધિશક્તિ, ભાષાશક્તિ, સંકલ્પનાશક્તિ, સ્મૃતિશક્તિ, વિચાર કે તર્કશક્તિ, અને સમસ્યાઉકેલશક્તિને પારખીને તેનાં માતાપિતાએ બાળકના વિકાસ માટે પ્રેરણા, પ્રોત્સાહન, માર્ગદર્શન આપવાનું હોય છે. એની સાથે બાળકને પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, કદર અને હૂંફ આપતા રહી; તેની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ સહાયતા કરતાં રહેવાનું છે. એક અસરકારક માનવ ભિન્ન ઘડતર કરવાનો હકારાત્મક અને મક્કમ પ્રયત્ન પરિવારમાં બાળકના શિક્ષણ માટે માતાપિતાએ કરવાનો હોય છે. આ ખ્યાલ દરેક બાળકના માતાપિતાએ રાખવો જોઈએ.

ડિજિટલ યુગમાં કૌટુંબિક સંબંધો અને પડકારો

- સાગર એ. ગાંધી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર
પાંડેસરા બી.એડ્. કૉલેજ,
સુરત. મો. ૯૯૭૪૧૭૯૧૧૧

આજના ડિજિટલ યુગમાં ટૅક્નોલૉજીએ માનવ જીવનના દરેક ક્ષેત્રને અસર કરી છે, એવામાં પારિવારિક સંબંધો પણ તેનો અપવાદ નથી. સ્માર્ટફોન, સોશિયલ મીડિયા અને ઇન્ટરનેટના વ્યાપક ઉપયોગને કારણે પરિવારમાં સંવાદ અને સંબંધોની રીતોમાં મોટા ફેરફારો આવ્યા છે. એક તરફ ટૅક્નોલૉજી પરિવારને નજીક લાવે છે, તો બીજી તરફ નવા પડકારો પણ ઊભા કરે છે. એક તરફ ટૅક્નોલૉજીએ માનવજીવન ઘણુંખરું સરળ બનાવ્યું છે ત્યાં બીજી તરફ તેની આડઅસર પણ ભોગવવી પડી છે. ટૅક્નોલૉજી સંબંધોને મજબૂત પણ બનાવી શકે છે અને નબળા પણ - તે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે તેના પર નિર્ભર છે.

ડિજિટલ યુગ એટલે શું?

શા માટે 'ડિજિટલ યુગ' એમ કહેવાય છે? ચાલો જોઈએ...

આપણા ભારતની જો મુખ્યત્વે વાત કરીએ તો, મારા અનુભવ અનુસાર ૨૦૧૧ પછી ડિજિટલાઇઝેશન મુખ્ય પટ પર આવ્યું છે. એમાં પણ ખાસ કરીને ૨૦૨૦ અને લોકડાઉન પછી પ્રત્યેક બાળક સ્ક્રીનનું આદી બની ગયું છે. ઘરમાં રહી નાના- મોટા સહુને સ્ક્રીનની આદત લાગી ગઈ છે.

વિશેષમાં ડિજિટલ યુગ એ એવો સમય છે જેમાં ટૅક્નોલૉજી અને ઇન્ટરનેટ આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્રને પ્રભાવિત કરે છે.

ડિજિટલ યુગ એ એવો સમય છે જેમાં માહિતી (Information)નું સર્જન, સંગ્રહ અને વહેંચણી મુખ્યત્વે ડિજિટલ ટૅક્નોલૉજી જેવી કે કમ્પ્યૂટર, ઇન્ટરનેટ અને મોબાઇલ ઉપકરણો દ્વારા થાય છે.

મુખ્ય લક્ષણો :

કમ્પ્યૂટર અને સ્માર્ટફોનનો વ્યાપક ઉપયોગ. ઇન્ટરનેટ દ્વારા ઝડપી સંચાર. ઑનલાઇન પ્લૅટફૉર્મ્સ જેમ કે WhatsApp, Instagram, YouTube નો ઉપયોગ. ડિજિટલ ડેટા સ્ટોરેજ (ક્લાઉડ, digilocker). નવી ટૅક્નોલૉજી જેવી કે AI અને ઓટોમેશનનો વિકાસ.

કુટુંબ અને કૌટુંબિક સંબંધો :

કુટુંબની વાત કરીએ તો તે એવા લોકોનો સમૂહ છે લોહીના બંધન અને લાગણીઓથી જોડાયેલા છે. જે સાથે રહી એકબીજાની જવાબદારીઓ, જ્ઞાન, સંસ્કાર તેમજ લાગણીઓ શેર કરે છે.

ડિજિટલાઇઝેશન પહેલાના કૌટુંબિક સંબંધોની વાત કરીએ તો, સંબંધો એ લોકો વચ્ચેનાં વ્યક્તિગત જોડાણો હતા, જે મુખ્યત્વે પ્રત્યક્ષ (રૂબરૂ) મળીને, વાતચીત કરીને અને લાગણીશીલ બંધન દ્વારા વિકસતા હતા, જેમાં ડિજિટલ ટૅક્નોલૉજીનો ઉપયોગ નહોતો અથવા નહિવત્ હતો.

ડિજિટલ યુગ પહેલાં પરિવાર અને સંબંધોમાં પ્રત્યક્ષ સંપર્ક, નિકટતા અને અત્યંત લાગણીશીલ જોડાણો હતાં. અને પરિવાર સાથે વધુ સમય પસાર થવાથી મજબૂત લાગણીશીલ બંધન તેમજ સંયુક્ત પરિવાર પ્રથા વધુ સામાન્ય હતી. ટૅક્નોલૉજીનો ઓછો પ્રભાવ તથા પરંપરા અને સંસ્કૃતિને વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવતું હતું.

ડિજિટલાઇઝેશન પહેલા પારિવારિક સંબંધોનું મહત્ત્વ :

ડિજિટલાઇઝેશન પહેલાં પારિવારિક સંબંધો લોકોના જીવનમાં ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ હતા, કારણ કે કૌટુંબિક સંબંધો જ જીવનનો આધાર, સંચારનું કારણ અને ખુશીઓના મુખ્ય સ્રોત હતા. ડિજિટલ સમય પહેલાના સંબંધોની મહત્ત્વતા બતાવતા કેટલાક મુદ્દાઓ આ મુજબ છે.

મજબૂત લાગણીશીલ સહારો : લોકો સારા અને ખરાબ સમયમાં પરિવાર અને મિત્રો પર આધાર રાખતા હતા અને એકબીજાનો મજબૂત આધાર બનતા હતા.

પ્રત્યક્ષ વાતચીત : પ્રત્યક્ષ (રૂબરૂ) મુલાકાતથી વિશ્વાસ અને સમજ વધારે સારી હતી. પ્રત્યક્ષ વાતચીતથી ગેરસમજના અવસર ઓછા રહેતા.

પરિવારમાં નિકટતા : પરિવાર સાથે વધુ સમય વિતાવતા હોવાથી સંબંધોમાં નિકટતા જોવા મળતી હતી. સંબંધો મજબૂત બનતા હતા. તેમજ લાગણી સભર સંબંધો જોવા મળતા હતા.

પોતીકાપણાની ભાવના : સંબંધો વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ આપતા હતા અને તેની એક ઓળખ આપી પોતીકાપણાથી સંબંધોને નિભાવતા હતા.

સંસ્કાર અને મૂલ્યો : પરિવાર સાથે જોડાયેલ રહેવાથી બાળક પારિવારિક મૂલ્યો અને પરંપરાઓ સંબંધો દ્વારા જ શીખતાં.

આમ, ડિજિટલાઇઝેશન પહેલાં સંબંધો ખૂબ જ અગત્યના અને ઊંડાં લાગણીશીલ જોડાણો પર આધારિત હતા, જે જીવનને સંતુલિત અને ખુશમયી રાખતા હતા.

ડિજિટલ યુગમાં પારિવારિક સંબંધોમાં ફેરફાર :

આધુનિક સમયમાં પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચેનો સંપર્ક હવે માત્ર પ્રત્યક્ષ વાતચીત સુધી સીમિત રહ્યો નથી. વીડિયો કોલ, મૅસેજિંગ ઍપ્સ અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા લોકો દૂર હોવા છતાં જોડાયેલા રહી શકે છે. પરંતુ આ સાથે જ એક સમસ્યા પણ ઊભી થઈ છે કે ઘણા સંબંધો હવે સ્ક્રીન પર આધારિત થઈ ગયા છે, જેના કારણે ભાવનાત્મક નિકટતા ઘટતી જાય છે. સાંસારિક મૂલ્યો અને પરંપરા હવે લુપ્ત થતી જાય છે. સોશિયલ મીડિયાના અતિરેક વપરાશથી પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનો વ્યાપ વધ્યો છે. જ્યાં વ્યક્તિગત સ્ટેટસને પરિવાર તથા ભાવનાત્મક જોડાણથી પર મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે.

પારિવારિક સંબંધોના સંદર્ભે ડિજિટલાઇઝેશન અને પડકારો :

ડિજિટલાઇઝેશનના કારણે પારિવારિક સંબંધોમાં ઘણા હકારાત્મક બદલાવ આવ્યા છે, પરંતુ સાથે સાથે કેટલાક ગંભીર પડકારો પણ ઊભા થયા છે. ચાલો, આ પડકારોને મુદ્દાસર વિગતે સમજીએ...

૧. **પ્રત્યક્ષ વાતચીતમાં ઘટાડો** (Reduced Face-to-Face Interaction) :

ડિજિટલ ઉપકરણો (મોબાઇલ, લેપટોપ, ટીવી)ના વધતા ઉપયોગને કારણે પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચે પ્રત્યક્ષ મુલાકાત અને વાતચીત ઓછી થઈ ગઈ છે. પહેલા પરિવારમાં સાથે બેસીને વાતચીત થતી, હવે દરેક પોતપોતાના સ્ક્રીનમાં વ્યસ્ત રહે છે. આથી લાગણીસભર સંબંધો નબળા પડે છે. બાળકો માતાપિતાથી અને માતાપિતા બાળકથી દૂરી અનુભવવા લાગે છે.

૨. **પ્રત્યયાનમાં (વાતચીતની પ્રક્રિયા) અભાવ** (Communication Gap) :

ડિજિટલ મૅસેજિંગથી વાતચીત સરળ બની છે, પરંતુ ભાવનાઓ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થતી નથી. મૅસેજ અથવા ચેટમાં ભાવનાઓ સમજવામાં ગેરસમજ થાય છે. ઘરમાં રહેતાં હોવા છતાં સભ્યો વચ્ચે સંવાદ ઓછો થાય છે. આથી સંબંધોમાં ગેરસમજ અને અંતર વધે છે.

૩. **ટૅક્નોલૉજીથી વિક્ષેપ** (Technoference) :

Technoference એટલે ટૅક્નોલૉજી કારણે વ્યક્તિગત સંબંધોમાં આવતો વિક્ષેપ. ઉદાહરણ તરીકે... કોઈ વાતચીત દરમિયાન ફોન/મૅસેજ ચેક કરવો. માતા-પિતા બાળકો સાથે સમય વિતાવતાં હોવા છતાં ફોનમાં વ્યસ્ત રહે છે. આથી બાળકોને અવગણના અનુભવાય છે.

૪. **ગુણવત્તાયુક્ત સંવાદમાં ઘટાડો** (Declining Quality Interaction) :

ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવવાનો સમય તો હોય છે, પરંતુ તેમાં હવે ગુણવત્તા ઓછી હોય છે. લાગણીસભર વિચાર-સંવાદ હવે વધુ જોવા મળતા નથી. સાથે બેસીને પણ દરેક પોતાની ડિવાઇસમાં વ્યસ્ત રહે છે. દિલથી વાતચીત, સમસ્યાઓની ચર્ચા, અને લાગણીઓ વહેંચવાનો અભાવ થાય છે. આથી સંબંધો મજબૂત બનતા નથી.

૫. માતાપિતા અને ડિજિટલ સલામતી (Parenting & Digital Safety) :

ડિજિટલ યુગમાં બાળકોને સુરક્ષિત રાખવું મોટો પડકાર છે. બાળકને ફોનથી દૂર રાખવું તો અશક્યતાની નજીક છે, પણ જ્યારે ફોન આપવામાં આવે તો પણ બાળકને ખોટા કન્ટેન્ટથી કેમ કેમ બચાવવું એ મોટો પડકાર છે.

હાલમાં જ બનેલ કિસ્સો જેમાં યુપીના ગાઝિયાબાદની ત્રણ બહેનોએ આપઘાત કરેલો. ઑનલાઇન ગેમિંગની લત અને અન્ય દેશોની સંસ્કૃતિથી પ્રભાવિત થઈ ગયેલી ત્રણે બહેનોએ માતાપિતાએ ફોન છીનવી લેતાં જીવ આપી દીધો.

આ રીતના કિસ્સાઓ ડિજિટલ યુગના માતાપિતા માટે મોટો પડકાર છે. બાળકો ખોટી વેબસાઇટ, ગેઇમ્સ અથવા સોશિયલ મીડિયા પ્રભાવમાં આવી શકે છે. સાયબર બુલિંગ, પ્રાઇવસીનાં જોખમો, અને ગેરમાર્ગે દોરતા કન્ટેન્ટનો ખતરો રહે છે. માતાપિતાએ મૉનિટરિંગ કરવું અને માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી બન્યું છે.

૬. પેઢી વચ્ચેનું અંતર અને વર્તણૂક સમસ્યાઓ (Generation Gaps & Behavioral Problems) :

વડીલ પેઢી અને નવી પેઢી વચ્ચે ટૅક્નોલૉજી અંગે સમજમાં ફરક આવે છે. Gen–g, Gen–Alpha અને millenials જેવાં વિભાગો પ્રચલિત બન્યા છે. યુવાનો ટૅક્નોલૉજી વધુ અપનાવે છે, જ્યારે વડીલો માટે તે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. આથી મતભેદ અને સંવાદનો અભાવ થાય છે. બાળકોમાં ચીડિયાપણું અને અધીરતા વધે છે.

૭. પારિવારિક મૂલ્યોમાં ઘટાડો (Diminished Family Values) :

ટૅક્નોલૉજીના વધતા પ્રભાવથી પરંપરાગત મૂલ્યો નબળાં પડતાં જાય છે. ડિજિટલ યુગની જનરેશન હવે મૂલ્યો અને પરંપરાને અનુસરતી નથી. સંયુક્ત પરિવાર પ્રણાલી ઓછી થઈ રહી છે. એકબીજા માટે સમય અને માન-સન્માન ઘટતું જોવા મળે છે. આધ્યાત્મિકતા અને સંસ્કાર ઓછા જોવા મળે છે.

૮. લાગણીઓની અવગણના (Devalued Emotions) :

ડિજિટલ સંવાદમાં લાગણીઓનું મહત્ત્વ ઓછું થાય છે. ગેરસમજના કિસ્સા જોવા મળે છે. લોકો પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરતા નથી અથવા બીજા સમજતા નથી. બાળકો અને વડીલો બંનેને લાગણીસભર સપોર્ટ ઓછો મળે છે. આથી માનસિક તણાવ અને એકલતા વધે છે.

આથી એવું તારણ કાઢી શકાય કે ડિજિટલાઇઝેશનને સંપૂર્ણ રીતે નકારવું શક્ય નથી, પરંતુ તેનો સંતુલિત ઉપયોગ શીખવો જરૂરી છે. તે માટે નીચે મુજબ મુદ્દાઓ અનુસરી શકાય.

પરિવાર સાથે સમય વિતાવો.

"No Screen Time" નક્કી કરો.

મુક્તપણે વાતચીત કરો.

બાળકોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપો.

આ રીતે ટૅક્નોલૉજી અને પારિવારિક સંબંધો વચ્ચે સંતુલન જાળવી શકાય છે.

ડિજિટલ યુગના પડકારોને પહોંચી વળવા માટેના સંભવિત ઉકેલો :

૧. ડિજિટલ નિયમો બનાવો :

ભોજન સમયે મોબાઇલનો ઉપયોગ ન કરવો, રોજના સ્ક્રીન ટાઇમને મર્યાદિત રાખવો, રાતના ૧૦ વાગ્યા પછી ડિવાઇસના ઉપયોગ પર રોક વગેરે...

૨. ગુણવત્તા યુક્ત સમય વિતાવો :

પરિવાર સાથે વાતચીત, રમતો અને પ્રવાસ માટે સમય કાઢી ગુણવત્તા યુક્ત સમય પસાર કરો.

૩. ડિજિટલ જાગૃતિ :

ઑનલાઇન સુરક્ષા અને જવાબદારી વિશે બાળક અને પુખ્તો દરેકને માહિતી આપવી. ડિજિટલ યુગમાં માતાપિતાની ભૂમિકા પણ બદલાઈ ગઈ છે. હવે તેઓએ માત્ર સંભાળ રાખવી નહીં, પણ બાળકોને ડિજિટલ જવાબદારી પણ શીખવવી પડે છે.

પરિવાર દ્વારા બાળકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધન

- ડૉ. ઉષા એસ. શારડા
એસોસિયેટ પ્રોફેસર
એન. એચ. પટેલ કૉલેજ ઑફ એજ્યુ.,
આણંદ. મો. ૯૮૨૪૦૭૯૪૦૩

એક અઠવાડિયામાં સાત વાર હોય છે પરંતુ આઠમો વાર નસીબવાળાઓ પાસે હોય છે એ છે "પરિવાર". એવો કયો પરિવાર હશે કે જેમને પોતાનાં બાળકો કાબેલ બને તે ન ગમે? હોશિયાર નીવડે એવું ઇચ્છતો ન હોય? સેપિયન્સ લૅબ દ્વારા તાજેતરમાં ૮૪ દેશોના યુવાનો પર એક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. ગ્લોબલ માઈન્ડ હેલ્થ નામના આ રિપોર્ટમાં ૧૮ વર્ષથી ૩૪ વર્ષના યુવાનોની માનસિક સ્થિતિનો તાગ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં ભારત ૬૦મા ક્રમે છે. આજે ભારતીય સમાજ એક મોટા સંક્રમણકાળમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે, જેમાં પરંપરાગત જીવનમૂલ્યો અને ઝડપથી બદલાતા સંબંધો વચ્ચેના અનેક મોરચાના દ્વન્દ્વ સામેલ છે. એકલ પરિવાર, સોશિયલ મીડિયા, સ્માર્ટફોન, સરખામણી, ખરાબ ખાનપાન અને નબળા સામાજિક માળખાને કારણે ભારતના યુવાનો માનસિક રીતે વધારે નબળા થઈ રહ્યા છે.

સશક્ત યુવાનો તૈયાર કરવા માટે બાળકના બાળપણનું ઘડતર યોગ્ય રીતે થયું હોવું જોઈશે.એક સ્વસ્થ અને ખુશ બાળક જ ભવિષ્યમાં સફળ અને જવાબદાર નાગરિક બની શકે છે. વર્તમાન સમયમાં આપણે બાળકના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, તેના શિક્ષણ અને તેની કારકિર્દી પર જેટલું ધ્યાન આપીએ છીએ, તેનાથી ક્યાંક ઓછું ધ્યાન તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health) પર આપીએ છીએ. આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં બાળકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક ગંભીર મુદ્દો બની ગયો છે. આ પરિસ્થિતિમાં પરિવારની ભૂમિકા અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે, કારણ કે પરિવાર એ બાળકના જીવનની પ્રથમ અને સૌથી પ્રભાવશાળી શાળા છે અને માતા-પિતા તેના પ્રથમ શિક્ષક.

બાળકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ બાળક એટલે તેમાં માત્ર માનસિક બીમારીનો અભાવ નહીં, પરંતુ તે પોતાની લાગણીઓને સમજીને વ્યક્ત કરી શકે, નવી પરિસ્થિતિઓ સાથે અનુકૂલન સાધી શકે, આત્મવિશ્વાસ સાથે પડકારોનો સામનો કરી શકે, સામાજિક સંબંધો બાંધવાની ક્ષમતા ધરાવતો હોય. બાળક નાની વાતમાં હતાશ ન થાય, સમસ્યા અવતાં જ ટેન્શનમાં ન આવે, પણ એના ઉકેલ માટે રસ્તો શોધવાની ધીરજ અને કુનેહ બંને હોય. ન ગમતી સ્થિતિને ગુસ્સે થયા વિના હૅન્ડલ કરી શકે અને યોગ્ય નિર્ણય લેવાનું સામર્થ્ય તેનામાં હોય.

માનસિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડતાં આધુનિક સમયનાં પરિબળો :

આજના આધુનિક યુગમાં પરિવારનું વાતાવરણ, માતા-પિતાની વર્તણૂક, શાળા અને શિક્ષકો, મિત્રવર્તુળ, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિસ્થિતિ વગેરે પરિબળો બાળકના કોમળ મન પર અસર કરે છે.

૧. ટૅક્નોલૉજી નું વળગણ : મોબાઈલ, ટૅલીવિઝન અને ઈન્ટરનેટના વધતા ઉપયોગની બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર થાય છે. આજનાં બાળકોનું બાળપણ મોબાઈલમાં ખોવાયું છે. નાનાં બાળકોને મોબાઈલ તરફ વાળનાર તેમના પરિવારજનો જ હોય છે.બાળકને ચૂપ રાખવા કે શાંત કરવા તેમના હાથમાં મોબાઈલ પકડાવી દેવાય છે. સ્માર્ટફોન અને સ્માર્ટ ગેજેટ્સને કારણે સાયબર બુલિંગ, અનિદ્રા, અવિચારી સરખામણીઓ, એકલતા અને અન્ય માનસિક સમસ્યાઓ બાળકમાં વધવા લાગી છે.

૨. સ્પર્ધાત્મક દબાણ : શિક્ષણ અને કારકિર્દી માટે વધતી સ્પર્ધા બાળકોમાં તણાવ અને દબાણ ઊભાં કરે છે.

"તારો પ્રથમ નંબરે જ આવવો જોઈએ" આ વાક્ય બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરે છે. તુલનાત્મક વલણ બાળકને લઘુતાગ્રંથિ તરફ દોરી જાય છે. વધારે પડતી કડકાઈ બાળકને બળવાખોર બનાવે છે, જ્યારે વધારે પડતી છૂટછાટ તેને બેજવાબદાર બનાવી શકે છે.

૩. સમયનો અભાવ : ઘડિયાળને કાંટે થતી દોડાદોડીને કારણે પરિવારના લોકોને એકબીજા સાથે બેસીને શાંતિથી વાત કરવાનો સમય નથી હોતો. માતા-પિતા પોતાના કામમાં વ્યસ્ત હોવાના કારણે બાળકોને પૂરતો સમય આપી શકતા નથી. જ્યારે બાળકને ગુણવત્તાયુક્ત સમય પરિવાર તરફથી નથી મળતો, ત્યારે બાળક માનસિક રીતે એકલો પડી જાય છે.

૪. પરિવારના માળખામાં પરિવર્તન : સંયુક્ત પરિવારોની જગ્યાએ એકલ પરિવાર વધી રહ્યા છે, જેના કારણે બાળકોને ભાવનાત્મક સહારો ઓછો મળે છે. એકલ માતા/પિતા તથા પરિવારમાં એક સંતાન પણ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. ઘરમાં માતા-પિતા વચ્ચે થતા ઝઘડા, તણાવ કે અશાંતિની સૌથી ખરાબ અસર બાળક પર પડે છે. સતત ઝઘડાવાળા વાતાવરણમાં રહેતાં બાળકો કાં તો ખૂબ આક્રમક બની જાય છે અથવા તો અંતર્મુખી (Introvert) થઈ જાય છે.

પરિવાર માટે ચેતવણી :

જો બાળક અચાનક શાંત થઈ જાય અથવા અલગ રહેવા લાગે, તેના ખાવા-પીવાની કે ઊંઘવાની આદતોમાં ફેરફાર થાય, વધારે પડતો ગુસ્સો કે રડવાનું કરે, શાળાએ જવામાં ડર અનુભવે. જો આવાં લક્ષણો લાંબા સમય સુધી દેખાય, તો માતા-પિતાએ જાગૃત રહેવું જોઈએ. એઆઇ અને ટૅક્નોલૉજીના યુગમાં પણ બાળકને માનસિક હતાશામાંથી બહાર લાવવા પરિવાર જ શ્રેષ્ઠ કાઉન્સેલિંગ કરી શકે છે. જરૂર જણાય તો કોઈ સારા મનોચિકિત્સક કે કાઉન્સેલરની સલાહ લેવી જોઈએ.

બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધનમાં પરિવારની ભૂમિકા :

બાળકને સમય અને સાંનિધ્ય આપીએ : પરિવાર દ્વારા બાળકને ગુણવત્તાયુક્ત સમય આપવો. માતા-પિતાને નોકરી કે વ્યવસાય હોય તો તેમાંથી આપી શકાય તેટલો વધુ સમય બાળકને આપવું. વાતચીત દરમ્યાન શબ્દોનો ઉપયોગ સમજદારીથી કરવો જોઈએ. ક્યારેક એક કડક શબ્દ પણ બાળકના દિલને ઘાયલ કરી શકે છે. શિસ્ત જરૂરી છે, પરંતુ તે પ્રેમ અને સમજ સાથે હોવાં જોઈએ, દંડથી નહીં. માતા અને દાદા-દાદી કે અન્ય સભ્યો બાળકની સાથે રહે તેને પૂરું સાંનિધ્ય આપે તેની સાથે રમવું જોઈએ. બાળક સાથે સહવાચન, ગમતી પ્રવૃત્તિ કરવી એટલું જ નહિ આંગળી પકડી સોસાયટીના નાકા સુધી ચાલવા જઈ શકાય.

બાળક સાથે ખૂલીને વાત કરવી, અનુભવો શેર કરવાં પ્રોત્સાહિત કરવું : સોશિયલ મીડિયાની માહિતીના અતિરેકથી બાળક સ્ટ્રેસ અનુભવી રહ્યાં છે. આરોગ્ય સારું નથી પરિણામે હકારાત્મક માનસિકતા નથી. ભણવાનું મન થતું નથી આ પરિસ્થિતિમાં બાળકને ભરપૂર ખુશી આપવી, હસાવવું, રમાડવું, ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી. પરિવાર દ્વારા બાળકનાં ક્ષમતા રસ-રુચિ અને આનંદને જાણવા-સમજવામાં આવે. બાળકની નાની સફળતાઓને પણ બિરદાવવી જોઈએ. પ્રોત્સાહનથી બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે. બાળકને સમજાવો કે હારવું એ જીવનનો અંત નથી, પણ શીખવાની એક તક છે.બાળક જ્યારે તણાવમાં હોય ત્યારે તેની સાથે ખૂલીને વાત કરવી, અનુભવો શેર કરવા પ્રોત્સાહિત કરવું. એક 'લોકશાહી' પારિવારિક વાતાવરણ, જ્યાં બાળકની વાત સાંભળવામાં આવે, તે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે.

બાળકને ઈતર વાંચન કરાવવું : જગતને જીવનને માત્ર બુદ્ધિથી જાણવાનું નથી પણ હૃદયથી પામવાનું છે. પાઠ્યપુસ્તક સિવાયનું વાંચન બાળકને સંસ્કાર અને જીવનમૂલ્યોના પાઠ શિખવાડે છે. પરિવારભાવના તૂટી છે માતા-પિતા અને પરિવારજનો પોતપોતાના પ્રશ્નોમાં ગૂંચવાયેલાં છે. પરિવારમાં હળવાશ નથી. સહજતાથી વાતચીત થતી નથી. પરિણામે બાળકમાં સમજણની ઊણપ રહે છે. વ્યવહારકુશળતા આવતી નથી પરિણામે બાળક

જીવનમાં સફળતા મેળવી શકતું નથી. પડકારો સામે લડી શકતું નથી. બાળક ને આવું ન થવા દેવું હોય તો તેને સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરાવી શકાય. સાહિત્ય માત્ર શબ્દોની રમત નથી પરંતુ તે તો જીવન જીવવાની કળા શિખવાડે છે. વાચવાની આદત મનને હકીકત અને અભિપ્રાય વચ્ચેનો તફાવત સમજતાં શીખવે છે. વાંચીએ, વિચારીએ અને વિસ્તરીએની ભાવના સાથે બાળકમાં વાંચનની ભૂખ જગાડવા તેને પ્રેરણા આપીએ કે તે એક પુસ્તક વાંચે તો તેને નક્કી કરેલું ઇનામ આપવામાં આવશે. પરિણામે બાળકને વાંચવાનું મન થશે. જો બાળક પુસ્તકોનું વાંચન કરતું થશે તો સ્ક્રીન ટાઇમ ઘટશે જેનું પરિણામ ડિજિટલ ડિટોક્સ દેખાશે.

વાર્તા કહેવી અને સાંભળવી : વાર્તાઓ જીવનમાં બોધપાઠ અને જીવન કૌશલ્ય અને જીવન વ્યવહાર શિખવાડે છે. આજે બાળકોમાં અભિવ્યક્તિ ઘટી છે તેને નથી સારું બોલતાં આવડતું કે નથી સારું લખતાં આવડતું. મોટેથી વાચન પણ કરી શકતું નથી. શિક્ષણ માત્ર સાધન છે. જીવનની સફળતાનો મુખ્ય આધાર વ્યવહાર કુશળતા છે, જે વાર્તા ઝડપથી શિખવાડે છે, જે બાળકને વાર્તા સાંભળવાનો શોખ છે તેને વાંચવાનો શોખ પણ જાગશે. પરિણામે માતા-પિતાના સ્વપ્ન જેવું બાળક બનશે. મોટો બાળક હોય તો તેની પાસે વાર્તા કહેવડાવી જોઈએ. સમયાંતરે વાર્તા કહેવાનો અને બાળક સાથે બેસી હળવાશથી વાતો કરવાનો નિત્યક્રમ પરિવારજનોએ નક્કી કરવો જોઈએ.

વિવિધ સ્થળ, વ્યક્તિઓની મુલાકાત કરાવવી : બાળકો વિવિધ સંસ્કૃતિ વિચારો અને અભ્યાસનું પ્રૅક્ટિકલ એક્સપોઝર મેળવે તે માટે બાળકની ઉંમર પ્રમાણે તેને ઘરની બહાર વિવિધ સ્થળો અને વિવિધ વ્યક્તિઓની મુલાકાતે લઈ જવાની ખાસ જરૂર છે. શેરીના નાકે બેઠેલ મોચી કે દરજીની દુકાન હોય, બસસ્ટેશન, રેલવેસ્ટેશન હોય કે પોલીસસ્ટેશન અને મોટા બાળકોને જુદી-જુદી બેંકો, ફૅક્ટરીઓ કે કૉર્પોરેટ હાઉસની મુલાકાતે લઈ જવા જોઈએ. કોઈ હેતુ વગર માત્ર મુલાકાત લેવી જેથી બાળકના મનમાં જાણકારી મેળવવાનું અને પરોક્ષ રીતે કંઈક બનવાનું સ્વપ્નરોપાય છે. મનમાં ક્રિએટિવિટી, રચનાત્મક વિચાર આવશે, મનમાં ઉદ્‌ભવતા પ્રશ્નો પૂછશે તેના જવાબ આપીશું તો તે બાળકનું ખરું જીવન ઘડતર થશે. આ પહેલોથી તેમના અભ્યાસની સફર વધુ સુગમ બનવાની સાથે-સાથે તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને વૈશ્વિક સ્તરે તેમની સ્પર્ધાત્મકતામાં પણ વધારો થાય છે. દરેક બાળકને વિશેષ કૌશલ્ય અને તક પૂરી પાડવા પરિવારે કટિબદ્ધ થવું પડશે.

સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન : તણાવથી બચવાનો સૌથી મહત્ત્વનો અને અસરકારક રસ્તો છે બાળકના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું. હંમેશાં તેને પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહાર આપવો. કસરત માટે પ્રેરણા આપવી, અને બાળક પૂરતી ઊંઘ લે તે જરૂરી છે. જો બાળકનું શરીર અને મન સ્વસ્થ હશે તો તે બાહ્ય તણાવનો સામનો સારી રીતે કરી શકશે. આધ્યાત્મિક બાબતો દ્વારા બાળકોને સાવધાનીથી ચારિત્ર્ય નિર્માણ તરફ વાળવાં જોઈએ.

પરિવારમાં સકારાત્મક વાતાવરણનું નિર્માણ : ઘરમાં શાંતિપૂર્ણ અને આનંદમય વાતાવરણ હોવું જોઈએ. પરિવારની પ્રત્યેક વ્યક્તિના ચહેરા પર સ્મિત હોય, મનમાં ઉત્સાહ હોય અને સકારાત્મક વિચારસરણી સાથે પરિવારના વાતાવરણને સકારાત્મક બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે બાળકમાં ઝડપી આત્મવિશ્વાસ અને ઊર્જા વધારી શકે છે. બાળકોને સોશિયલ મીડિયાથી દૂર રાખવાં. નાનપણથી જ બાળકોને આઉટડોર ગેઇમ્સ તરફ વાળવાં જોઈએ તેથી સૌથી પહેલાં તો પરિવારજનોએ ખુદ મોબાઇલનો વપરાશ બાળકો સમક્ષ બંધ કરવો જોઈએ. જો બાળક દાદા-દાદીથી દૂર રહેતો હોય તો વૅકેશન અથવા રજામાં તેમનું સાંનિધ્ય મળે તેવું આયોજન કરી શકાય. બાળક દાદા-દાદી કે નાના-નાની સાથે એક અઠવાડિયું રહેશે તો તે એક વર્ષ જેટલું નવું શીખશે તેનામાં વ્યવહારિકતા અને ખાસ કરી જીવનમૂલ્યોની કેળવણી થશે. યાદ રાખીએ બાળકો આપણું સાંભળતાં નથી, પણ તેઓ આપણને સતત જોતા હોય છે.

બાળકને સમૃદ્ધ પરિવારનો સાર્થક વારસો આપીએ

- મિત્તલ પટેલ "પરિભાષા"
એ-૬૦૨, વંદે માતરમ્ ફેબ્યુલા,
નિરમા યુનિ.ની પાછળ, છારોડી,
અમદાવાદ. મો. ૯૪૨૮૯૦૩૭૪૩

સમૃદ્ધ પરિવાર એટલે જીવનની પૂંજી અને બાળક માટે હૂંફનો માળો.

સમૃદ્ધ પરિવાર એટલે ઈર્ષા , સ્વાર્થ, કાવાદાવા, દ્વેષભાવથી મુક્ત એક પરિપક્વ હૂંફનો માળો. વારસામાં મળેલ જમીન, બંગલા, ઘરેણાં તેને સધિયારાનું સુખ નહીં આપે જે માત્ર પરિવાર અને સમાજમાંથી જ મળી શકે છે.

ડિજિટલ યુગમાં સૌથી મોટો પડકાર હોય તો એ છે, બાળકોની સાથે સાથે માતાપિતાનું પણ મોબાઈલનું વળગણ. મોબાઈલ મેનિયાને કારણે અને આ કોમ્પ્લેક્સ વ્યસનમાંથી સહેલાઈથી ન છૂટી શકાતું હોવાને કારણે, માતા-પિતાનો બાળકો સાથેનો, બાળકોનો સમાજ સાથેનો અને બાળકોનો પોતાની જાત સાથેનો સંવાદ અને આત્મીયતા ઘટી રહ્યાં છે. તેનાથી બાળકો તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફો, તેનાં જીવનના પ્રશ્નો, તેની નાની-મોટી મૂંઝવણો તે કોઈની સાથે શેર કરી શકતો નથી. બાળક વ્યક્ત થઈ શકે તેવાં માધ્યમો ઘટ્યાં છે. બાળક ભીતરથી ઘૂંટાતું થયું છે, જે તેનાં સર્વાંગી વિકાસ માટે અને તેના સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વની ખીલવણી માટે સૌથી મોટી સમસ્યારૂપ બનતી નોબત છે. આપણે સૌ બાળકોને મોબાઈલ છોડાવવા પાછળ પડ્યા છીએ, પણ મોબાઈલમાં તે જે શોધી રહ્યો છે : ''વ્યક્ત થવાનું માધ્યમ'' એ આપણે બનવા તૈયાર નથી અને એ જ સૌથી વધારે મહત્ત્વનું છે .

સંયુક્ત પરિવાર એટલે મૂલ્યોની ધરોહર :

પહેલાના સમયમાં સંયુક્ત કુટુંબમાં બાળક ખૂલીને જીવી શકતું, ખૂલીને વ્યક્ત થઈ શકતું, ખૂલીને તેનાં બધા ભાવ જો દાદા સમક્ષ અને ઘરનાં અન્ય સભ્યો સમક્ષ અભિવ્યક્ત કરી શકતું. જીવનનાં ઘણાં બધાં મૂલ્યો અને બોધપાઠનું સિંચન તો ઘરમાંથી જ થઈ જતું. જેમ કે સહાનુભૂતિ, સહકાર, સંપ, અન્યોને મદદ કરવાની ભાવના, સામાજિક ગુણો, પ્રત્યાયન ક્ષમતા એટલે કે કોમ્યુનિકેશન સ્કિલ, આત્મવિશ્વાસ, એકબીજા સાથે સાયુજ્યતાસભર સંબંધ વિકસાવવાની ક્ષમતા.

"How to live together" **સ્વસ્થ સમાજ માટે જરૂરી મૂલ્ય અને ક્ષમતા :**

એકબીજા સાથે સહકારપૂર્વક કેવી રીતે જીવવું અને રોજેરોજ સાથે સ્વસ્થ સંવાદિતા સાધીને કઈ રીતે રહેવું, એ આજના સમયમાં બાળકોને શીખવવા જેવી ખૂબ જ જરૂરી અને જેનો હમણાના આ વિભક્ત કુટુંબના સમયમાં ખાસ જેનો અભાવ જોવા મળે છે એવી બાબત છે. માણસ હરી-ફરી શકે છે, પૈસા કમાઈ શકે છે, પૈસા વાપરી શકે છે, મોજમજા કરી શકે છે પણ આજુબાજુના માણસો સાથે સમાજમાં, કુટુંબમાં સાયુજ્યતાસભર સંબંધ કંઈક અંશે વિકસાવી શકતો નથી. તેને કઈ રીતે વિકસાવી શકાય તેની સમજ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

વડીલો સાથેનો સંવાદ બાળકના બાળકમાં હૂંફનું, લાગણીનું સિંચન કરે છે. જીવનના કોઈ પણ તબક્કે ''કોઈ છે મારી સાથે'', ''કોઈ છે કે ગમે તે પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં મને સંભાળી લેશે'', ''મને કંઈ થવા નહીં દે'' એ જાતની શેલ્ટરની ભાવના જન્મે છે. જ્યારે બાળક હોય કે વ્યક્તિ માનસિક, ઈમોશનલ રીતે સુરક્ષિતતાની ભાવનાથી સભર બને છે, પછી જ તે બધી રીતે પોતાના જીવનમાં આગળ વધી શકે છે. માટે જ ઘરમાં દરેક સભ્યે પોતાના બાળક સાથે સુમધુર અને સતત જીવંત સંવાદિતા અવશ્ય જાળવવી જોઈએ. આપણે બધું જ બાળકને આપીએ છીએ, સિવાય કે યોગ્ય સંવાદ માટેનો સમય. તે આપણી સમક્ષ ખૂલીને નાની નાની નજીવી બાબતો પણ શેર કરી શકે, એટલી સ્પેસ, એટલો મોકો અને એટલો સમય ચોક્કસપણે આપણે તેને આપવો જોઈએ, એ પણ મોબાઈલ સાઈડ પર મૂકીને .

"નો મોબાઈલ ઝોન" અને "પરિવાર ઝોન" :

મોબાઈલ ઝોન અને પરિવાર ઝોન, બંને એકસાથે તો શક્ય જ નથી એટલે ઘરમાં દિવસનો ચોક્કસ સમય "નો મોબાઈલ ઝોન" તરીકે જાહેર કરવો જોઈએ. જ્યારે બધાં સાથે હોય પોતપોતાના કામમાંથી, ભણવામાંથી, ફ્રી થઈ ગયાં હોય ત્યારે આવો સમય ચોક્કસથી નક્કી કરીને તેને ધીરજપૂર્વક, મક્કમતાપૂર્વક અને સાતત્યથી વળગી રહેવું જોઈએ. આ ક્ષણો રોજેરોજ પરિવારનું બાળક સાથેનું બોન્ડિંગ વધુ ને વધુ મજબૂત અને આત્મીયતાના રંગોથી રંગાયેલું બનાવશે.

તહેવારો એટલે પરિવારની જણસને ચકમકતું રાખતું નજરાણું :

વિચારો કે તહેવારો જ ન આવતા હોત તો આપણી જિંદગી કેટલી એકધારી, બેરંગી અને નીરસ હોત! એકધારાપણાને લીધે મોનોટોનસ જીવનમાંથી જીવનરસ સુકાઈ જવાને આરે જ હોય, ત્યાં કોઈને કોઈ તહેવાર ડોકિયું કરી જાય છે. આ બધા તહેવારો એકલા જ ઊજવી શકીએ તેવા હોતા નથી. તહેવારમાં 'સંગાથ'નું મહત્ત્વ છે. સંગાથની ઉજવણી છે.

આજે ઘણી વાર તહેવાર માત્ર સેલ્ફી લેવા માટે, રીલ્સ બનાવવા પૂરતા થઈ ગયા છે. તે ખરેખર ચિંતાજનક નોબત છે. તહેવારો જ એવું માધ્યમ છે કે જ્યારે પરિવારનાં સભ્યો, પડોશીઓ, મિત્રો સાથે મળીને આનંદની ઉજવણી કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આવી ઉજવણી સમૂહમાં થતી હોય છે ત્યારે એક અત્યંત હકારાત્મક અને શક્તિશાળી ઊર્જા ઉદ્ભવે છે, જેની અનુભૂતિ દરેકને થાય છે, જો તે મોબાઈલ સ્ક્રીનમાં ડૂબેલો ન હોય તો. દરેક તહેવારને હૃદયના ઊંડાણથી, હરખથી અને ઉત્સાહથી પરિવાર, મિત્રો અને પડોશીઓ સાથે મજાથી ઊજવવો જોઈએ. ગમે તે રીતે ટાઈમ કાઢીને તે સમયમાં બહાર ફરવા ન જતા રહીએ. એ સમય પરિવારનાં સભ્યો સાથે આનંદની વહેંચણી માટે રિઝર્વ રાખવો જોઈએ. માત્ર દેખાડવા માટે નહીં, અંતરના આનંદની અનુભૂતિ માટે, કંટાળાથી ભરેલ જીવનને પોતીકાઓના સંગાથે પ્રસન્નતાનું અત્તર છાંટવા અને મનને આનંદથી હર્યુંભર્યું કરવા.

રમતોના માધ્યમથી પારસ્પરિક સેતુબંધ :

પહેલાના સમયમાં આપણે પરિવારજનો સાથે બેસીને પત્તા રમતા, બીજી ઘણી બધી ઈન્ડોર ગેઈમ્સ રમતાં, અંતાક્ષરી રમતાં. ગીતોની રમઝટ ચાલતી અને સાથે સાથે આનંદની છોળો ઊડતી. ડમશેરાઝ રમતાં. ક્રિકેટ, ફૂટબૉલ, ફૂલરૅકેટ અને બીજું ઘણું બધું રમતા. આ બધું આજે પણ આપણે સમય કાઢીને અને આયોજન કરીને જો કરી શકીએ તો સ્વાસ્થ્ય અને આનંદની સાથે સાથે બાળકોને સામાજિક અને કૌટુંબિક ભાવનાનો એક સમૃદ્ધ વારસો પણ આપી શકીશું. ક્યારેક રજાના દિવસે કુટુંબ, પરિવારનાં સભ્યો સાથે નજીકના મેદાનમાં ક્રિકેટ રમવાનું આયોજન કરી શકીએ. ક્યારેક બાળકો સાથે અને પરિવારજનો સાથે નાનકડા ટ્રેકિંગનું આયોજન કરી શકીએ. નદી કિનારે, પહાડ પર પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં કરેલ આવો નાનકડો ટ્રેકિંગનો પ્રોગ્રામ સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે આનંદનો અને મોજનો તેમજ બાળકોમાં પરિવારની ભાવનાની રોપણી કરનાર ઉદ્દીપક પણ બની રહે છે. અમુક વાર પરિવાર સાથે વહેલી સવારે સાઇકલિંગનું આયોજન પણ કરી શકીએ. સ્વાસ્થ્ય સાથેના સુમેળની સાથે સાથે પરિવાર સાથે ક્વૉલિટી ટાઈમ સ્પેન્ડ કરવાનુ માધ્યમ પણ તે બની રહેશે.

પરિવાર અને સમાજ એટલે એન્ટિ ડિપ્રેશન દવા :

જ્યારે કુટુંબમાં, પરિવારમાં, સમાજમાં સ્વાર્થ ઘૂસે છે ને ત્યારે આંતરિક વિખવાદનો જન્મ થાય છે. પારસ્પરિક સંબંધ કરતાં જ્યારે પૈસાને વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવે, ઈર્ષા, દ્વેષભાવ ઊધઈની જેમ ઘૂસે ત્યારે, પરિવાર પરિવાર નથી રહેતો. માત્ર આંતરિક કલેશનું ઘર બની જાય છે. આ કડવી પણ વાસ્તવિક નોબત છે.

જો આપણે ઘરમાં, કુટુંબમાં અને સમાજમાં પૈસા, પદ, સ્વાર્થ કરતાં પર સંબધને મહત્ત્વ આપતા થઈશું, ઈર્ષા ને બદલે પરસ્પરની પ્રગતિને વધાવતા થઈશું તો કદાચ આપણાં બાળકોને સારા પરિવારની, સારાં સમાજની ભેટ વારસામાં આપી શકીશું.

પરિવાર : રાષ્ટ્રનિર્માણની પ્રથમ શાળા

- ડૉ. મનીષકુમાર એસ. પટેલ
ગ્રંથપાલ, કોલેજ ઓફ એ.એસ. એન્ડ
પી.એસ., ચીખલી, મુ. ખુંધ, તા. ચીખલી,
જિ. નવસારી. મો. ૯૩૭૭૪૦૧૦૭૭

એક મજબૂત કિલ્લાનો આધાર તેના પાયા પર હોય છે, જે રીતે એક મજબૂત ઈમારત માટે તેના પાયાના પથ્થરોનું મજબુત હોવું અનિવાર્ય છે. તેવી જ રીતે એક સમૃદ્ધ અને શક્તિશાળી રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે સુસંસ્કૃત પરિવારનું હોવું અત્યંત આવશ્યક છે.

માનવસભ્યતાના ઈતિહાસમાં જો ડોકિયું કરીએ તો સૌથી મજબૂત અને પાયાની સંસ્થા હોય તો તે "પરિવાર" છે. એક પરિવાર એ માત્ર લોકોના સંબંધોનું જોડાણ નથી, પરંતુ તે નૈતિક મૂલ્યો, સંસ્કારો અને સાંસ્કૃતિક ધરોહર સમાન રાષ્ટ્રપ્રેમનું વાવેતર કરવાનું પ્રથમ કેન્દ્ર બિંદુ છે. પરિવાર એ સમાજનું નાનું પણ સૌથી મહત્ત્વનું એકમ કહી શકાય. ભારત વર્ષમાં જ્યાં પારિવારિક મૂલ્યોને સર્વોપરી માનવામાં આવે છે ત્યાં રાષ્ટ્રીય વિકાસમાં પરિવારની ભૂમિકા અનિવાર્ય છે.

બાળક જયારે જન્મ લે છે ત્યારે તેનું મન કોરી પાટી જેવું હોય છે, આ પાટી પર જીવનના પ્રથમ અક્ષરો પરિવારો દ્વારા લખતા હોય છે. 'મા' એ બાળકની પ્રથમ ગુરુ છે, 'પરિવાર' એ મિત્રો અને 'ઘર' એ તેની પ્રથમ શાળા બને છે.

બાળક પ્રથમ પાઠ તેના પરિવારમાંથી જ શીખે છે, પરિવારમાં માતા પિતા અને અન્ય કુટુંબીજનો થકી જ પ્રેમ, લાગણી અને હૂંફની સાથે સાથે સત્ય અને પ્રામાણિકતાના પાઠ શીખી એક જવાબદાર અને પ્રતિષ્ઠિત નાગરિક બને છે. નાનપણથી જ પરિવારમાંથી સારા વિચારો અને સંસ્કારો રેડવામાં આવે તો યોગ્ય સિંચન થાય તો તે વ્યક્તિ સમાજ વિરોધી કૃત્ય તરફ વળતી નથી. આમ, જોઈએ તો ગુનામુક્ત અને નૈતિક સમાજની શરૂઆત ઘરમાંથી થાય છે. સારું સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષિત પરિવાર જ દેશની અર્થવ્યવસ્થામાં પોતાનું યોગદાન આપી શકે છે. જયારે દરેક પરિવાર આત્મનિર્ભર બને છે ત્યારે રાષ્ટ્ર વિકાસ આપોઆપ વિકાસ પામી સમૃદ્ધ બને છે.

રાષ્ટ્રભાવના કે દેશભક્તિ માત્ર સરહદ પર જ નથી દેખાતી, પણ તે બાળપણથી પરિવારમાં પણ દેખાઈ આવે છે. રાષ્ટ્ર પ્રત્યેનો આદર, કાયદાનું પાલન, સ્વચ્છતા જાળવવી, પર્યાવરણનું જતન જેવા ગુણો જો પરિવારમાં હોય તો દેશ માટે સરહદે જઈ સેવા કરવાની જરૂર નથી દેશમાં રહીને પણ તમે દેશપ્રેમ બતાવી શકો છો.

પરિવાર એ સંસ્કારોની પ્રથમ પાઠશાળા :

બાળક શાળાએ તો સાત વર્ષે જાય છે, પણ તે પહેલાં ઘણા સંસ્કારો પરિવારમાંથી જ શીખે છે અને તેની સીધી અસર બાળકના જીવનમાં આજીવન રહે છે.

નૈતિક મૂલ્યોનું સિંચન : દરેક માનવમાં હોવા જોઈએ એવા સત્ય, અહિંસા, પ્રામાણિકતા અને માનવતા જેવા ગુણો બાળક પ્રથમ પરિવારમાંથી શીખે છે.

શિસ્ત અને સંયમ : પરિવારમાં રહીને બાળક નિયમોનું પાલન કરતાં શીખે છે, વડીલોની આમન્યા રાખવી, સામે ન બોલવું, વડીલોને માન આપવું, જેવા ગુણો બાળકને રાષ્ટ્રના જવાબદાર નાગરિક બનાવવાની પ્રથમ શરત છે.

સંસ્કારોનો વારસો : સંસ્કારો વારસાગત ઊતરતા હોય છે, આપણી રીતભાતો, પરંપરાઓ, તહેવારો અને સામાજિક રીત-રિવાજોનું જ્ઞાન પરિવારમાંથી જ એક પેઢીથી બીજી પેઢી સુધી પહોચે છે. એથી જ આવનાર વારસદારને સારા સંસ્કારોનો વારસો એક સારો પરિવાર જ આપી શકે છે.

સામાજિક ઉત્થાનમાં પરિવારનો ફાળો :

પરિવારોનો સમૂહ એટલે સમાજ, જો પરિવારમાં સમૂહભાવના, શાંતિ, પ્રેમ અને સહકાર હશે, તો તેની

સીધી અસર સમાજ પર પણ પડશે.

સામાજિક જવાબદારી અંગે સભાનતા : પરિવારમાં જયારે મુશ્કેલી આવે ત્યારે એકબીજાને મદદ કરતા અને સહકાર આપતાં જુએ છે ત્યારે તેને સામાજિક સેવાની ભાવના જાગૃત થાય છે. ‘‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’’ (સમગ્ર પૃથ્વી એક પરિવાર છે) ની ભાવનાનું મૂળ નાના પરિવારમાં છુપાયેલું છે.

ગુનાખોરી પર અસર : પરિવારના સંસ્કારો અને મજબૂત પારિવારિક સંબંધો ધરાવતા યુવાનો ભાગ્યે જ અસામાજિક પ્રવૃત્તિ તરફ વળે છે. પરિવારનો પ્રેમ અને હૂંફ વ્યક્તિને માનસિક રીતે સ્વસ્થ અને જાગૃત રાખે છે, જે તંદુરસ્ત સમાજ માટે અનિવાર્ય છે.

પરિવાર રાષ્ટ્ર નિર્માણનો સેતુ :

રાષ્ટ્ર એટલે તેમાં વસતા લોકોનો સમૂહ અને સમૂહમાં ચેતના અને પ્રેરણા ઘડવાની અને જગાવવાની શરૂઆત પરિવારમાંથી થાય છે.

દેશદાઝ : દેશપ્રેમની ભાવના દરેક ભારતીયમાં હોવી જ જોઈએ અને એ ભાવના ત્યારે જ શક્ય બને કે ઘરમાં એ વીર પુરુષો અને વીરાંગનાઓ વિશે ચર્ચા થતી હોય. અને બાળક જ્યારે નાનું હોય ત્યારથી આ બીજ રોપાતું હોય તો ઉત્તમ છે.

આર્થિક પ્રગતિ : બચત, કરકસર અને નાણાકીય સંચાલનની સમજણ બાળકને આપવામાં આવે તો તેની અસર પરિવાર પર અને પરિવારની અસર સમાજમાં જોઈ શકીશું અને છેવટે રાષ્ટ્ર આર્થિક મહાસત્તા બની શકે.

લોકશાહીનાં મૂલ્યો : પરિવારમાં દરેક નિર્ણય ચર્ચા - વિચારણા કરી લેવામાં આવે તો તે ગુણ બાળક શીખી શકે અને તે સમાનતા અને ન્યાયના પાઠ ઘરની ચાર દીવાલ વચ્ચેથી જ શરૂ થાય છે. અને સાચી લોકશાહીનાં મૂલ્યોનું જતન થાય છે.

ભવિષ્યના પડકારો અને પરિવારની ભૂમિકા :

આધુનિક યુગના પડકારો જુદા અને નોખા છે તો આવનારો સમય એના કરતાં જુદો હોવાનો જેથી એ પડકારોનો સામનો કરવા પરિવારની ભૂમિકા સરળ નહિ રહે.

સંવાદનો અભાવ : આજના ભૌતિકવાદી અને વિભક્ત કુટુંબમાં વધતા જતા ટૅક્નોલૉજીના ઉપયોગને કારણે પારિવારિક મૂલ્યોમાં ઘટાડો જોવા મળી રહ્યો છે ત્યારે એક માત્ર ઉપાય પરિવાર વચ્ચે સંવાદ બની રહે તે જરૂરી છે.

સોશિયલ મીડિયાનો પ્રભાવ : મોબાઈલ અને સોશિયલ મીડિયાના કારણે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો પણ જુદા થવા લાગ્યા છે. ટૅક્નોલૉજીનો પ્રભાવ વધતો અને માનવતાનું સ્તર નીચે જવા લાગ્યું છે. વધી રહેલું આ ડિજિટલ અંતર મુખ્ય પડકાર બની રહ્યો છે.

વડીલોના પાઠ : ‘ઘરડા ગાડાં વાળે’ કહેવત અહીં સાર્થક થતી લાગે છે. આધુનિક યુગમાં મનની શાંતિ અને જીવનના વ્યવહારુ પાઠ માટે આજની પેઢી કાચી પુરવાર થઈ છે ત્યારે વડીલોના અનુભવોના આધારે વર્તમાન પડકારોનો સામનો કરવો સહેલો બની રહે છે.

રાષ્ટ્ર નિર્માણનો પાયો :

ઈમારત ત્યારે જ વર્ષો સુધી અડીખમ ઊભી રહી શકે જયારે તેનો પાયો મજબૂત હોય.

શિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજવું : દરેક પરિવારે શિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજી પોતાના બાળકોને ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ જેથી રાષ્ટ્રનિર્માણનો પાયો મજબૂત કરી શકાય.

સામાજિક જાગૃતિ : સ્વચ્છતા, પર્યાવરણ, કન્યા કેળવણી, સુરક્ષા અને આરોગ્ય જેવા મુદ્દાઓ પર પરિવારે જાગૃતિની શરૂઆત ઘરમાંથી જ કરવી જોઈએ.

સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ : ‘સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા’ ઉક્તિને સાર્થક કરવા પરિવારે બાળકોના મનમાં નાનપણથી જ જાહેર સ્થળો, રસ્તાઓ અને આપણી આજુબાજુની સફાઈ અંગે બીજ રોપવા જોઈએ.

કોઈ એક વિચારનો અમલ ક્યારેય કોઈ એક વ્યક્તિ નહિ કરી શકે, લોક સમૂહમાં જ તેનો અમલ કરવામાં આવે તો પરિણામ ઝડપી મળે છે.

તહેવારો અને પરંપરાઓના સંવર્ધનમાં પરિવારનું દાયિત્વ

- પ્રકાશકુમાર એમ. પરમાર
મદદનીશ શિક્ષક જૈનાબાદ
કન્યાશાળા, તા. દસાડા પાટડી,
જિ. સુરેન્દ્રનગર. મો. ૯૭૭૩૪૨૦૮૯૩

તહેવારો અને પરંપરાઓ એ આપણી સંસ્કૃતિનો અરીસો છે અને તેને જીવંત રાખવામાં પરિવારની ભૂમિકા સૌથી મહત્ત્વની છે. પરિવાર એક એવી પાઠશાળા છે જ્યાં બાળક સંસ્કારોના પ્રથમ પાઠ શીખે છે. આપણી પરંપરાઓ એ માત્ર ક્રિયાકાંડ નથી, પરંતુ જીવન જીવવાની કળા છે. જ્યારે કોઈ પરિવાર પોતાના ઉત્સવોને ગૌરવભેર ઊજવે છે, ત્યારે તે માત્ર મનોરંજન નથી કરતો, પણ આવનારી પેઢી માટે એક મજબૂત સાંસ્કૃતિક પાયો નાખે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ એ 'સંસ્કાર' અને 'સમય'નો સંગમ છે. પરિવાર એ આ સંસ્કૃતિનો રક્ષક સ્તંભ છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, "ધર્મો રક્ષતિ રક્ષિતઃ" (જે ધર્મની રક્ષા કરે છે, ધર્મ તેની રક્ષા કરે છે).

અહીંયાં પરિવારનાં મુખ્ય દાયિત્વો વિગતવાર સમજવાં જોઈએ. તહેવારોના જતન અને સંવર્ધન માટે પરિવારના મુખ્ય દાયિત્વો નીચે મુજબ છે.

નવી પેઢીને વારસાની સમજ આપવી :

ઈતિહાસ અને મહત્ત્વ : વડીલોએ બાળકોને દરેક તહેવાર પાછળ રહેલાં ધાર્મિક કે સામાજિક કારણો વિશે જણાવવું જોઈએ. તહેવારો આપણને ધર્મની નજીક રાખે છે અને ભૂતકાળનો સંદેશ ભવિષ્ય સુધી પહોંચાડે છે. પરંપરાગત રીત-રિવાજોઃ પૂજા-વિધિ, પરંપરાગત વાનગીઓ અને પહેરવેશ વિશેની માહિતી આપવી જેથી સંસ્કૃતિની વિવિધતા જળવાઈ રહે.

સામૂહિક ઉજવણી અને સહભાગીદારી :

પરિવાર સાથે સમય : આજના વ્યસ્ત સમયમાં તહેવારો પરિવારને સાથે લાવવાનું માધ્યમ છે. સાથે મળીને ઘરની સજાવટ કરવી કે ફટાકડા ફોડવા જેવી પ્રવૃત્તિઓથી આત્મીયતા વધે છે.

બાળકોને જવાબદારી સોંપવી : તહેવારની તૈયારીઓમાં બાળકોને સામેલ કરવાથી તેઓ પોતાની સંસ્કૃતિ સાથે ભાવનાત્મક રીતે જોડાય છે.

સામાજિક મૂલ્યોનું સિંચન અને માતૃભાષા તથા લોકકલાનું જતન :

સાંપ્રદાયિક સુમેળ : તહેવારો માત્ર આનંદ માટે નથી, પણ તે પરસ્પર પ્રેમ અને એકતાનું પ્રતીક છે. પરિવાર દ્વારા બાળકોને અન્ય ધર્મો અને પરંપરાઓનો આદર કરતાં શીખવવું જોઈએ.

સેવાભાવ : તહેવારો દરમિયાન જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરવાની પરંપરા દ્વારા બાળકોમાં માનવતાના ગુણો વિકસે છે.ભાષાનું ગૌરવઃ પરિવારમાં તહેવારોની ઉજવણી દરમિયાન માતૃભાષાનો ઉપયોગ અને લોકગીતો કે લોકકલાઓને પ્રોત્સાહન આપવું એ સંસ્કૃતિના સંવર્ધન માટે જરૂરી છે. ટૂંકમાં, જો પરિવાર જાગૃત રહીને તહેવારોની ઉજવણીમાં સક્રિય રસ લેશે, તો જ આપણી હજારો વર્ષ જૂની સંસ્કૃતિ આવનારી પેઢીઓ સુધી સુરક્ષિત રહેશે. હજારો વર્ષો પહેલાં ઋષિમુનિઓએ સમાજમાં અનેક વ્યવસ્થાઓ વચ્ચે તહેવારોને પ્રાધાન્યતા આપેલ છે, તહેવાર, પર્વ એતો સમાજ, સંસ્કૃતિ અને સભ્યતા, શ્રદ્ધા અને આસ્થાનું દર્પણ છે. પર્વ અને વારંવાર ઊજવાતા સામાજિક કાર્યક્રમો દરેક દેશનો ધબકતો પ્રાણ હોય છે.

પાયાના અને શૈક્ષણિક દાયિત્વ :

ઐતિહાસિક જ્ઞાનનું પ્રદાન : દરેક તહેવાર પાછળ એક પૌરાણિક કે ઐતિહાસિક કથા હોય છે (દા.ત. હોળી અને પ્રહ્લાદની કથા). વાલીઓએ આ કથાઓ તર્કબદ્ધ રીતે બાળકોને કહેવી જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિક અભિગમ : આયુર્વેદ અને વિજ્ઞાન મુજબ તહેવારો ઋતુ પરિવર્તન સાથે જોડાયેલા છે. જેમ કે, મકર સંક્રાંતિમાં તલ-ગોળ ખાવાં એ સ્વાસ્થ્ય માટે છે, તે

સમજાવવું.

કેલેન્ડર (પંચાંગ)નું જ્ઞાન : તિથિ, નક્ષત્ર અને દેશી મહિનાઓ વિશે બાળકોને માહિતગાર કરવા જેથી તેઓ પશ્ચિમી કેલેન્ડરની સાથે ભારતીય સમયગણના સમજે.

પ્રાદેશિક વિવિધતાનો પરિચય : આપણો દેશ વિવિધતાથી ભરેલો છે. અન્ય રાજ્યોના તહેવારો (પોંગલ, ઓણમ, બીહુ) વિશે પણ ઘરમાં ચર્ચા કરવી.

મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ : તહેવારોમાંથી મળતા ગુણો જેમ કે સત્યનો વિજય, ધૈર્ય અને ત્યાગ વિશે સમજ આપવી.

સામાજિક અને વ્યાવહારિક દાયિત્વ :

વડીલોનો આદર : તહેવારોમાં વડીલોના આશીર્વાદ લેવાની પ્રથા દ્વારા વિનમ્રતાના પાઠ ભણાવવા. સામૂહિક એકતાઃ પિતરાઈ ભાઈ-બહેનો અને સંબંધીઓ સાથે મળીને ઉજવણી કરવી જેથી પારિવારિક બંધનો મજબૂત થાય.

અતિથિ દેવો ભવ : ઘરે આવતા મહેમાનોનું સ્વાગત કરવાની પરંપરા બાળકોમાં આતિથ્ય સત્કારના ગુણો ખીલવે છે.

આર્થિક અને નૈતિક દાયિત્વ :

સ્વદેશી વસ્તુઓનો આગ્રહ : તહેવારોમાં સ્થાનિક કારીગરો દ્વારા બનાવેલા દીવા, તોરણ કે કપડાં ખરીદીને દેશના અર્થતંત્રને ટેકો આપવો.

દાનનો મહિમા : શક્તિ મુજબ ગરીબોને અન્ન-વસ્ત્રનું દાન કરવાની પ્રથા પાડવી.

ઉડાઉ ખર્ચ પર નિયંત્રણ : દેખાડો કરવા માટે દેવું કરીને તહેવાર ન ઊજવવો, પણ સાદગી અને પવિત્રતા જાળવવી.

પર્યાવરણની સુરક્ષા : ઈકો-ફ્રેન્ડલી ગણેશ સ્થાપન કે કેમિકલ વગરના રંગો વાપરીને 'પ્રકૃતિ રક્ષતિ રક્ષિત :'નો સંદેશ આપવો.

ખરીદીમાં વિવેક : બ્રાન્ડેડ વસ્તુઓ પાછળ દોડવાને બદલે હસ્તકલાની વસ્તુઓને પ્રાધાન્ય આપવું.

સમયનું વ્યવસ્થાપન : તહેવારોમાં સોશિયલ મીડિયામાં રચ્યાપચ્યા રહેવાને બદલે વાસ્તવિક સંબંધોને સમય આપવો.

કલા અને સાહિત્યિક દાયિત્વ :

લોકગીતો અને ભજનો : ઘરમાં પરંપરાગત આરતી, સ્તુતિ અને લોકગીતોનું ગાન કરવું જેથી મૌખિક પરંપરા જળવાય.

વેશભૂષાનું ગૌરવ : તહેવારોમાં ધોતી-કુર્તા કે સાડી જેવા ભારતીય પોશાક પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો.

શણગાર અને કલા : રંગોળી પૂરવી, આસો-પાલવનાં તોરણ બાંધવા જેવી કળાઓ બાળકોને શીખવવી.

વાંચન પ્રવૃત્તિ : તહેવારોને લગતાં પુસ્તકો કે લેખો વાંચવા અને તેની ચર્ચા કરવી.

સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો : સોસાયટી કે જ્ઞાતિના કાર્યક્રમોમાં બાળકોને સ્ટેજ પર પર્ફોમ કરવા પ્રોત્સાહન આપવું.

લોક સંગીત : ભજન અને કીર્તન દ્વારા મનની શાંતિ મેળવવી.

પૌરાણિક કથાઓનું મહત્ત્વ : પુરાણોની કથાઓ દ્વારા બાળકોને વીરતા અને નૈતિકતા શીખવવી. કળા અને રંગોળીઃ કળા એ ઈશ્વરની આરાધના છે તેમ સમજી ઘરને સુશોભિત કરવું.

મનોવૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક દાયિત્વ :

તણાવમુક્તિ : તહેવારોને 'બર્ડન' નહીં પણ 'સેલિબ્રેશન' ગણીને માનસિક પ્રસન્નતા મેળવવી.

આત્મનિરીક્ષણ : વર્ષના અંતે (દિવાળી જેવા તહેવારે) પોતાના ગુણ-દોષોનું વિશ્લેષણ કરવું.

શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ : અંધશ્રદ્ધા દૂર કરી શુદ્ધ શ્રદ્ધા કેળવવી.

જીવદયા : પક્ષીઓને ચણ નાખવી, ગાયને ઘાસ ખવડાવવાં જેવાં કાર્યો દ્વારા પશુ-પક્ષી પ્રત્યે પ્રેમ જગાડવો.

વારસાનું હસ્તાંતરણ : વડીલોએ પોતાની પાસે રહેલી વિશિષ્ટ આવડત (જેમ કે રસોઈ કે વણાટકામ) નવી પેઢીને સોંપવી.

કૃતજ્ઞતાનો ભાવ : ઈશ્વર અને પ્રકૃતિએ જે આપ્યું છે તેનો આભાર માનવો. સાતત્યતા : પરંપરાઓ માત્ર એક વર્ષ માટે નહીં, પણ પેઢી દર પેઢી અવિરત ચાલતી રહે તેવો આગ્રહ રાખવો.

આધ્યાત્મિક અને જ્ઞાનાત્મક દાયિત્વ (વેદ-ઉપનિષદના આધારે) :

સત્યનું સ્થાપન : પરિવારમાં તહેવારોના સાચા હેતુ સમજાવવા. ઉપનિષદ કહે છેઃ

"સત્યં વદ, ધર્મં ચર" (સત્ય બોલો, ધર્મનું આચરણ કરો). સ્વાધ્યાયની પરંપરાઃ ગીતાના ૧૬મા અધ્યાય મુજબ 'સ્વાધ્યાય' એ દૈવી સંપત્તિ છે. તહેવારોમાં ધર્મગ્રંથોનું વાંચન કરવું.પ્રકૃતિ પૂજાઃ વેદોમાં નદી, પર્વત અને વૃક્ષને દેવ માન્યા છે. પરિવારમાં તુલસી પૂજા કે વડ સાવિત્રી દ્વારા પર્યાવરણ રક્ષણ શીખવવું. તેજસ્વિતાનું સિંચનઃ દીપાવલી જેવા તહેવારોમાં ઉપનિષદનો મંત્ર "તમસો મા જ્યોતિર્ગમય" (અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ ગતિ) સાર્થક કરવો. પવિત્રતાઃ તહેવારોમાં ઘર અને મનની સફાઈ રાખવી. ગીતા મુજબ 'શૌચ' એ તપનો એક ભાગ છે.યજ્ઞ ભાવનાઃ તહેવારોમાં માત્ર લેવું નહીં પણ આપવું. ગીતા કહે છેઃ "યજ્ઞશિષ્ટાશિનઃ સન્તો મુચ્યન્તે સર્વકિલ્બિષૈ :" યજ્ઞમાં અર્પણ કર્યા પછી જે વધે તે જ પ્રસાદ છે. જો પરિવારના મોભીઓ આ પરંપરાઓ પાળશે, તો જ નવી પેઢી તેને અપનાવશે.

સામાજિક અને પારિવારિક બંધન (ગાંધીજી અને ગીતાના આધારે) :

ગાંધીજીએ 'હિન્દ સ્વરાજ'માં લખ્યું છે કે, "આપણી સંસ્કૃતિ એ જ આપણો સાચો રસ્તો છે."

સર્વધર્મ સમભાવ : ગાંધીજીનું સૂત્ર "રામ-રહીમ એક છે" તેને સાર્થક કરી અન્ય ઉત્સવોનો આદર કરવો.

અંધશ્રદ્ધાનું નિર્મૂલન : ગાંધીજીના મતે, "પરંપરા એટલે જડતા નહીં પણ જીવંત પ્રવાહ છે." અર્થ વગરના રિવાજોને તર્કબદ્ધ રીતે સુધારવા.

લોકશાહી મૂલ્યો : પરિવારમાં તહેવારની ઉજવણીમાં બાળકોનાં મંતવ્યો લેવાં, જેથી તેમને પોતાની સંસ્કૃતિ પ્રત્યે લગાવ વધે.

નમ્રતાનું શિક્ષણ : વડીલોના ચરણસ્પર્શ દ્વારા અહંકાર ઓગાળવો. ગીતામાં કૃષ્ણ કહે છે : "તદ્વિદ્ધિ પ્રણિપાતેન પરિપ્રશ્નેન સેવયા" (નમીને જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે).

સંયમ અને સાદગી : ગાંધીજી કહેતા, "જરૂરિયાત સંતોષો, લોભ નહીં." તહેવારોમાં અતિશય ખર્ચ ટાળવો.

ક્ષમા : પર્યુષણ કે સંવત્સરી જેવા તહેવારોમાં "મિચ્છામિ દુક્કડમ્" કહી મન સાફ કરવું.

ચારિત્ર્ય અને નૈતિક ઘડતર :

બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ : તહેવારોમાં ઉપવાસ દ્વારા ઇંદ્રિયો પર કાબૂ મેળવવો.

અસ્તેય (ચોરી ન કરવી) : કોઈના હકનું છીનવ્યા વગર તહેવાર મનાવવો.

કર્મયોગ : તહેવારની તૈયારીઓને કંટાળો નહીં, પણ સેવાયજ્ઞ માનવો.

ગીતા : "કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે..."

નિઃસ્વાર્થ સેવા : ભંડારા કે અન્નક્ષેત્રમાં સેવા આપી બાળકોમાં પરોપકાર જગાડવો. સાત્ત્વિક આહારઃ ગીતાના ૧૭મા અધ્યાય મુજબ સાત્ત્વિક ભોજનનો આગ્રહ રાખવો, જેથી મન શુદ્ધ રહે "શરીર એ મંદિર છે", તેમ માની તહેવારોમાં માદક દ્રવ્યોથી દૂર રહેવું.

વૈશ્વિક કલ્યાણ અને ભવિષ્ય :

સાંપ્રદાયિક એખલાસ : ઋગ્વેદનો મંત્ર : "સંગચ્છધ્વં સંવદધ્વં" (સાથે ચાલો, સાથે બોલો) મુજબ સંગઠિત થવું.પર્યાવરણ સંતુલન : તહેવારોમાં પ્લાસ્ટિક અને પ્રદૂષણમુક્ત ઉજવણીનો સંકલ્પ. જીવદયાઃ ગૌ-પૂજા કે પક્ષીઓને ચણ નાખવી.

"અહિંસા પરમો ધર્મ" : સ્ત્રી સન્માન : નવરાત્રી જેવા તહેવારોમાં "યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે રમન્તે તત્ર દેવતાઃ" ભાવ કેળવવો.

વારસાનું હસ્તાંતરણ : વડીલોએ પોતાની 'વિદ્યા' નવી પેઢીને શીખવવી.કૃતજ્ઞતાઃ ઈશ્વર અને પિતૃઓ પ્રત્યે શ્રાદ્ધ કે તર્પણ દ્વારા આભાર માનવો.

અભય : ગીતા મુજબ 'અભય' એ સાચું ધાર્મિક લક્ષણ છે. તહેવારો દ્વારા બાળકોમાં નિર્ભયતા કેળવવી.

ગુજરાતી કેલેન્ડર (વિક્રમ સંવત) મુજબ તહેવારોનો પ્રવાહ ઋતુચક્ર અને માનવમૂલ્યો સાથે જોડાયેલો છે. પરિવાર જ્યારે બાળકોને મહિના મુજબના તહેવારોની સમજ આપે છે, ત્યારે તે બાળકના માનસિક અને સામાજિક વિકાસમાં સીધો ફાળો આપે છે.અહીં મહિના મુજબના મુખ્ય તહેવારો અને તેની બાળકો માટે ઉપયોગિતા શાસ્ત્રોક્ત સંદર્ભ સાથે પ્રસ્તુત છેઃ

૧. કારતક : નવા વર્ષનો પ્રારંભ (નૂતન વર્ષાભિનંદન અને ભાઈબીજ) **ઉપયોગિતા :** બાળકોમાં 'નૂતનત્વ' અને 'સંબંધોની મીઠાશ'નો ગુણ કેળવાય છે. વડીલોને પગે લાગી આશીર્વાદ લેવાથી વિનમ્રતા વધે છે. ''અભિવાદનશીલસ્ય નિત્યં વૃદ્ધોપસેવિન :'' (જે વડીલોને નમન કરે છે તેની વિદ્યા, આયુ અને યશ વધે છે).

૨. માગશર : ગીતાજયંતી ઉપયોગિતા : આ મહિનામાં આવતી ગીતાજયંતી બાળકોને કર્તવ્યપાલન શીખવે છે. ફળની ચિંતા વગર મહેનત (કર્મ) કરવાની સમજ કેળવાય છે.ગીતા શ્લોકઃ ''કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન'' (તારો અધિકાર કર્મમાં છે, ફળમાં નહીં).

૩. પોષ : મકર સંક્રાંતિ (ઉત્તરાયણ) ઉપયોગિતા : બાળકોમાં 'દાન' અને 'લક્ષ્ય' પર એકાગ્રતા વધે છે. પતંગ ચગાવવાથી આકાશ જેવું મોટું લક્ષ્ય રાખવાની પ્રેરણા મળે છે. ગાંધીજી કહેતા કે, ''ત્યાગ વિનાનો ભોગ નકામો છે.'' તલ-ગોળ વહેંચીને બીજાને રાજી કરવાની વૃત્તિ કેળવાય છે.

૪. મહા : વસંતપંચમી અને શિવરાત્રી ઉપયોગિતાઃ વસંતપંચમી એટલે સરસ્વતી-પૂજન. બાળકોમાં વિદ્યા અને કલા પ્રત્યે આદર જન્મે છે. શિવરાત્રી દ્વારા 'સંયમ' અને 'તપ'નું મહત્ત્વ સમજાય છે. સૂત્ર : ''સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે'' (વિદ્યા તે છે જે મુક્તિ અપાવે).

૫. ફાગણ : હોળી-ધૂળેટી ઉપયોગિતા : અનિષ્ટ પર ઈષ્ટના વિજયનો વિશ્વાસ જન્મે છે. રંગો દ્વારા સમાનતા અને ભેદભાવ મુક્ત સામાજિક જીવનના પાઠ શીખવા મળે છે. ભક્ત પ્રહ્‌લાદની કથા બાળકોને મુશ્કેલીમાં 'અડગ શ્રદ્ધા' રાખતાં શીખવે છે.

૬. ચૈત્ર : રામનવમી અને હનુમાનજયંતી ઉપયોગિતા : ભગવાન રામ પાસેથી 'મર્યાદા' અને હનુમાનજી પાસેથી 'સેવા' અને 'બ્રહ્મચર્ય'ના ગુણો શીખવા મળે છે. ગાંધીજીના વિચાર : ગાંધીજી રામનામની શક્તિમાં માનતા હતા, જે બાળકોને માનસિક બળ પૂરું પાડે છે.

૭. વૈશાખ : અખાત્રીજ ઉપયોગિતા : 'અક્ષય' એટલે જેનો ક્ષય ન થાય. બાળકોને સમજાય છે કે સારાં કામોનું પુણ્ય ક્યારેય ખૂટતું નથી. આ સમયે થતી ખેતીની તૈયારીઓ મહેનતનું મૂલ્ય સમજાવે છે.

૮. જેઠ : વટ સાવિત્રી ઉપયોગિતા : પ્રકૃતિ પૂજા અને વડના વૃક્ષનું મહત્ત્વ સમજાય છે. બાળકોમાં પર્યાવરણ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા જાગે છે.

૯. અષાઢ : **અષાઢી બીજ અને ગુરુ પૂર્ણિમા ઉપયોગિતા** : ગુરુ પૂર્ણિમા દ્વારા 'કૃતજ્ઞતા' (Gratitude) નો ભાવ જાગે છે. બાળકોને સમજાય છે કે જીવનમાં માર્ગદર્શકનું શું સ્થાન છે. ''ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ...''

૧૦. શ્રાવણ : રક્ષાબંધન અને જન્માષ્ટમી ઉપયોગિતા : ભાઈ-બહેનના પવિત્ર પ્રેમની રક્ષા અને કૃષ્ણના જીવન દ્વારા 'જીવન જીવવાની કળા' (Management) શીખવા મળે છે. તે ન્યાય માટે લડવાની પ્રેરણા આપે છે.

૧૧. ભાદરવો : ગણેશોત્સવ અને પર્યુષણ ઉપયોગિતા : ગણેશ પૂજનથી 'બુદ્ધિ' અને 'ક્ષમા' (પર્યુષણ) દ્વારા મનની શુદ્ધિના પાઠ શીખાય છે. 'મિચ્છામિ દુક્કડમ્' બાળકોને પોતાની ભૂલ સ્વીકારતાં શીખવે છે.

૧૨. આસો : નવરાત્રી અને દિવાળી ઉપયોગિતા : શક્તિની આરાધના (નવરાત્રી) સ્ત્રી સન્માન શીખવે છે, જ્યારે દિવાળી અંધકાર દૂર કરી જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવવાનું (તમસો મા જ્યોતિર્ગમય) પ્રતીક છે.

‘બાળવિશ્વ’ વિશે

- ‘બાળવિશ્વ’નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. **500/-** છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બૅન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ **www.cugujarat.ac.in** જુઓ.
- ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઈ-મેલ balvishva@cugujarat.ac.in પર જણાવવા વિનંતી.
- **લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર :** તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, જલારામ મંદિરની પાસે, સેક્ટર-29, ગાંધીનગર – 382 030.

  ઈ-મેલ : **balvishva@cugujarat.ac.in** વૉટ્સઍપ નંબર : **9429297737**
- લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઇલ નંબર, ફોટો અને ઈ-મેલ અચૂક લખવાં. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- ‘બાળવિશ્વ’ એ થીમ આધારિત સામયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- સૉફ્ટ કૉપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઇઝમાં મોકલવો.
- ‘બાળવિશ્વ’ માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- ‘બાળવિશ્વ’ માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.

બાળકોને મોબાઈલ છોડાવી મેદાનમાં લાવવા 'ચિલ્ડ્રન્સ હેપ્પી સ્ટ્રીટ' યોજાઈ

બાળકોને મોબાઈલ સ્ક્રીનથી દૂર મેદાનમાં રમતો પ્રત્યે પ્રેરિત કરવા 'ચિલ્ડ્રન્સ હેપ્પી સ્ટ્રીટ'નું આયોજન કરાયું હતું, જેમાં ગાંધીનગરના મા. મેયરશ્રી મીરાબેન પટેલ, ગાંધીનગર ઉત્તરના ધારાસભ્યશ્રી રીટાબહેન પટેલ, ઈફકોના ચેરમેનશ્રી દિલીપ સાંઘાણી ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

કાર્યક્રમમાં દોરડાકૂદ, લંગડી, ઉભી ખો, પાંચીકા, ભમરડાં, લખોટી, ગિલ્લીદંડા અને પગથિયા જેવી વિસરાઈ ગયેલી ભારતીય રમતોને ફરી જીવંત કરાઈ હતી. સંગીત, પેપરક્રાફ્ટ, ડ્રોઈંગ-પેઈન્ટિંગ, માટીકામ, ટૉય મૅકિંગ, ઝુંબા ડાન્સ, ચેસ, ક્લાઈમ્બિંગ વૉલ અને ઝોર્બ રોલર, એનિમિયા પરીક્ષણ, આયુર્વેદિક માર્ગદર્શન, કેરિયર કાઉન્સેલિંગ, ટેક્નોરથ, મેટ્રિક મેળો, પુસ્તક પરબ, દેશી અને લાકડાના રમકડાંના સ્ટોલ્સ હેપ્પી યુથ ક્લબ દ્વારા ચકલીના માળાનું વિતરણ જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવી હતી.

આંગણવાડી કાર્યકરોની તાલીમ

બાલદર્શન પ્રૉજેક્ટ હેઠળ ગાંધીનગર અર્બન વિસ્તારમાં કાર્યરત આંગણવાડી કાર્યકરો માટે "આધારશિલા તાલીમ" કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

'ગિજુભાઈ સાથે ગ્રિષ્મોત્સવ' સમર કેમ્પ અને 'મજાનું વેકેશન'ની અનોખી પહેલ

બાળકોના ઉનાળું વેકેશનને સર્જનાત્મક અને આનંદમય બનાવવાના હેતુથી 'ગિજુભાઈ સાથે ગ્રિષ્મોત્સવ' સમર કેમ્પ ઑફલાઈન તેમજ ઑનલાઈન બંને મોડમાં યોજાયો હતો, જેમાં ઑફલાઈન કેમ્પમાં ૨૪૫ જેટલાં, જ્યારે ઑનલાઈન કેમ્પને ૩૫ હજારથી વધુ બાળકોએ નિહાળ્યો હતો. બાલભવન વિભાગ દ્વારા આયોજિત ૧૨ દિવસીય ઑફલાઈન સમર કેમ્પમાં સંગીત, ચિત્રકલા, કથક નૃત્ય, ફોટોગ્રાફી, રમકડાં સર્જન, ઓરિગામી, નાટ્યકલાઓ ઉપરાંત ચેસ, વૉલીબોલ, બેડમિન્ટન અને સ્કેટિંગ જેવી રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ગિજુભાઈ બધેકા ચેર દ્વારા પાંચ દિવસીય ઑનલાઈન સમર કેમ્પનું આયોજન કરાયું, જે નૂતન બાલશિક્ષણ સંઘની શતાબ્દી નિમિત્તે બાયસેગના માધ્યમથી પ્રસારિત થયું હતું.

યુનિવર્સિટી દ્વારા 'મજાનું વેકેશન' નામનું વિશેષ મોડ્યુલ પણ રજૂ કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં ધોરણ ૧થી ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ૩૫ દિવસ માટે દરરોજ નવી અને રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ ઉપરાંત ૪ મે થી ૬ જૂન સુધી બાયસેગના માધ્યમથી લાઈવ પ્રસારણનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું. વધુમાં 'મજાનું વેકેશન' અંતર્ગત ૪ મે થી ૫ જૂન સુધી ઑફલાઈન સમર કેમ્પનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

જન્મથી 3 વર્ષના બાળકો અને વાલી માટે શિશુ પરામર્શન કેન્દ્રની નિઃશુલ્ક સમર બેચ યોજાઈ હતી

“સારા સંસ્કારો અને ચારિત્ર્યનું બીજ
પરિવારની ભૂમિમાં જ વાવવામાં આવે છે.”

- સ્વામી વિવેકાનંદ

Book-Post

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, રાજભવનની નજીક, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૧
ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯ ● ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in ● વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in
@crugandhinagar