

બાલકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

# બાલવિશ્વ

વર્ષ-૧૨, અંક-૦૫, જૂન - ૨૦૨૪, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮



**બાલવિષ્ણુ**  
વિશેષાંક

# ડિજિટલ વિશ્વમાં બાળઉછેર

બાળઉછેર સંદર્ભે માતાપિતા તથા શિક્ષકોએ  
જોવા જેવી ફિલ્મોના QR Code અહીં આપવામાં આવ્યા છે,  
જે આપ સૌને ખૂબ જ ઉપયોગી થશે.



તારે જમીન પર



રોલ નંબર ૫૬



સ્ટેનલી કા ડબ્બા



આઈ એમ ક્લામ



નીલ બહે સન્નાટા



બ્લેક



The Pursuit of  
Happiness



પરીક્ષા

## બાળઉછેર સંબંધિત સાહિત્ય વાંચવા માટે...



Psychology Today



Parenting Now



ઘ પેરેન્ટ્સ વેબસાઇટ



બાલમૂર્તિ

# બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૦૫

જૂન, ૨૦૨૪

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઓફ ટ્રેનિંગ  
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

અધ્યક્ષ, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ  
પેરેન્ટ્સ એન્ડ કમ્યુનિટી ટ્રેનિંગ

સંપાદક મંડળ

ડૉ. નીતિન પેથાણી

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

ડૉ. ટી.એસ. જોશી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ડિઝાઇન અને ટાઇપ સેટિંગ

દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :

Shree Amit Jani on behalf of

Children's Research University,

Subhashchandra Bose Shikshan Sankul,

Sector - 20, Gandhinagar

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,

સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૨૧

ફોન : ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯

ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in

વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ  
અંકમાં  
વાંચીશું...



બાળઉછેર

સંપાદકીય	૦૨	બાળઉછેર માટે ઉપયોગી પુસ્તકો	૩૧
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ		- ડૉ. ખુશ્બૂ ગરાળા	
બાળઉછેરમાં દાદા-દાદીનો ફાળો	૦૩	બાળઉછેર: પરિવાર શું આપી શકે?	૩૫
- ડૉ. કમલેશ પારેખ		- ડૉ. ધર્મેન્દ્ર પટેલ	
સમાનતા આધારિત બાળઉછેર	૦૫	બાળઉછેરમાં ઘર, શાળા	૪૦
- ડૉ. અમી યાજ્ઞિક		અને શિક્ષક	- ડૉ. નિષાદ ઓઝા
બાળઉછેરની ભૂમિ પર...	૦૯	કોણ જવાબદાર?	૪૨
- ડૉ. નીલેશ પંડ્યા		- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ	
સ્વામી વિવેકાનંદનું બાળપણ	૧૧	બાળવિકાસમાં રમતોનો ફાળો	૪૪
- ડૉ. રણજિત ગામીત		- પ્રો. અશ્વિન જનસારી	
માતાપિતા અને બાળક	૧૩	બાળકોના વ્યક્તિત્વઘડતરમાં	૪૬
વચ્ચેનો સંવાદ	- ડૉ. રૂદ્રેશ વ્યાસ	માતાપિતાનો ફાળો	- ડૉ. કમલેશ પટેલ
બાળઉછેર માટે આહારનું મહત્વ	૧૪	રમકડાંઓ : જીવનનાં પથદર્શક	૫૦
- ડૉ. નીતા પી. ચૌધરી		- નિર્કુંજ આર. વાગડિયા	
સંરક્ષણાત્મક વાલીપણું	૧૬	બાળઉછેરમાં સંવેદનશીલતા	૫૨
- ડૉ. મીનલબા જાડેજા		- પ્રા. અશોક બી. પ્રજાપતિ	
ભાળકની વૃદ્ધિ અને તેનો વિકાસ	૨૦	પોઈન્ટ ઓફ પાવરફુલ પેરેન્ટિંગ	૫૪
- ડૉ. જિજ્ઞાસા કે. ચાવડા		- નિધિ જતીન મહેતા	
ઔપચારિક-અનૌપચારિક શિક્ષણ	૨૪	બાળઉછેર જરૂરિયાત - પડકારો	૫૮
- ડૉ. મનહર ઠાકર		- ડૉ. રંજન જી. પટેલ	
બાળકને મોબાઈલ કેવી રીતે	૨૬	ઘરમાં આપીએ હૂંફ	૬૦
છોડાવશો?	- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ	- ભૂમિકા એન. જાલા	
બાળઉછેર એટલે...??	૨૮	બાળપણ બદલે જીવન	૬૧
- ડૉ. છાયાબેન પારેખ		- સ્નેહલ ડી. કાછડિયા	
બાળવિશ્વ વિશે...			૬૪



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

સંપાદકીય

બાળઉછેર



- ડૉ. કુલાલ પંચાલ  
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર.  
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૩૭

બાળક ક્ષમતાઓનો મહારથી છે પરંતુ આ ક્ષમતાઓને બહાર લાવવાનું કામ માતા-પિતા અને શિક્ષકે એક માળીની જેમ કરવું જ રહ્યું..! માતાના ગર્ભમાં ઉછરતા બાળકથી માંડીને જન્મ પછીના પ્રત્યેક દિવસે, પ્રત્યેક ક્ષણે માતા-પિતા અને આસપાસના લોકોએ બાળકના ઘડતરમાં પોતાનું યોગદાન આપવાનું છે. જેવી રીતે એક કેરીના ગોટલામાં ઘટાદાર આંબો થવાનું સામર્થ્ય છે તેવી જ રીતે દૈનિક પિંડધારી બાળકમાં પણ મહામાનવ થવાનું અખૂટ સામર્થ્ય હોય છે. જન્મ બાદ સૌપ્રથમ માતા, ત્યાર બાદ પિતા, પરિવારજનો, મિત્રો, શિક્ષકો અને સમાજ બાળકના પ્રત્યેક વર્તન માટે આદર્શ અને જવાબદાર હોય છે.

બાળક જે જુએ છે એ કરે છે. પરંપરાગત ભારતીય કુટુંબ વ્યવસ્થાઓમાં આવેલાં આમૂલ પરિવર્તનોને કારણે આજના બાળકનું બાળપણ ક્યાંક ને ક્યાંક છીનવાઈ ગયું હોય એવું લાગે છે. આ બાળકોને પુનઃ આનંદદાયી બાળપણ આપવું એ આપણી સૌની ફરજ છે. વર્તમાન સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માતા-પિતા અને શિક્ષકો માટે બાળઉછેર વધુ ને વધુ પડકારજનક બનતો જાય છે. ઇન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયાના આ સમયમાં બાળકના વર્તનદોષ માટે માત્ર માતાપિતા જ જવાબદાર નથી, પરંતુ તેને યોગ્ય દિશા આપવી એ તો માતાપિતા કે શિક્ષકોના હાથમાં જ છે, ત્યારે બાળકનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસને અનુરૂપ તેને યોગ્ય વાતાવરણ આપણે આપવું જ રહ્યું..! બાળઉછેર એ માત્ર માતા-પિતા કે શિક્ષકો માટે નહીં પરંતુ સમગ્ર રાષ્ટ્રને અસર કરતો બહુ જ પાયાનો મુદ્દો છે ત્યારે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં, વિવિધ આયામો પર કાર્ય થઈ રહ્યું છે. બાળવિશ્વના આ વિશેષાંકમાં બાળઉછેર સંબંધિત બહુવિધ આયામોને સ્પર્શવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

બાળકના ઉછેરમાં માતાપિતા ઉપરાંત દાદા દાદીની ભૂમિકા ખૂબ મહત્વની બની રહે છે. આ સાથે દીકરી અને દીકરાના ઉછેરમાં સમાનતા રાખવામાં આવે એ પણ જરૂરી છે. બાળકના સ્વસ્થ ઉછેરમાં આહારનું મહત્વ માતાપિતાએ જાણવું જ રહ્યું. જો બાળકને મોબાઇલનું એડિક્શન થઈ ગયું હોય તો તેને કેવી રીતે છોડાવી શકાય? બાળઉછેર માટે માતા-પિતા અને શિક્ષકો માટે ઉપયોગી પુસ્તકો, બાળઉછેરમાં શાળા, શિક્ષક અને પરિવારની ભૂમિકા, બાળવિકાસમાં રમતોનો ફાળો, રમકડાં બાળવિકાસના મહત્વનાં પથદર્શક, માતા-પિતા અને બાળકો વચ્ચેનો સંવાદ, હાલરડાનું મનોવૈજ્ઞાનિક મહત્વ જેવા વિષયોને અહીં આ અંકમાં સમાવિષ્ટ કરવામાં આવ્યા છે, જે આપ સૌને ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહેશે એવી મને શ્રદ્ધા છે. ચાલો સૌ સાથે મળીને તેજસ્વી ભારતના નિર્માણમાં આપણું યથાશક્તિ યોગદાન આપીએ...

બાલ દેવો ભવ

## બાળઉછેરમાં દાદા-દાદીનો ફાળો



- ડૉ. કમલેશ પારેખ  
મો. ૯૮૨૪૧૩૭૯૪૭

मुंह के भीतर दांत नहीं है,  
कुछ उँचा भी सुनती.  
दुबले पतले हाथों से वह,  
स्वेटर मेरा बुनती.  
छोटे छोटे कौर बना कर,  
मुझको सदा खिलाती.  
राजा रानी वाले किस्से,  
मुझको रोज सुनाती.

“બાળકને જેની સૌથી વધુ જરૂર છે તે દાદાદાદી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પૂરું પાડે છે. તેઓ પ્રેમ, દયા, ધીરજ, રમૂજ, આરામ, જીવનના પાઠ ભણાવે છે અને સૌથી અગત્યનું તો તેઓ કૂકીઝ/ચોકલેટ આપે તે છે.” રુડોલ્ફ જિયુલિયાનિ

લગ્નો માત્ર યુવક-યુવતી વચ્ચે નથી થતાં પરંતુ લગ્ન દ્વારા બે કુટુંબો સાથે સંબંધ સ્થપાય છે. તેથી કુટુંબીજનોનું જેમકે દાદા- દાદીનું રોજબરોજની જિંદગીમાં ઘણું મહત્ત્વ હોય છે તથા રોજબરોજની જવાબદારીમાં તેઓની મદદ મળતી. તેમનું યુગલ તેમજ બાળકોની જિંદગી પર વર્ચસ્વ તેમજ દબલગીરીની સાથે પણ યુગલને મળતી રહે છે.

બાળકો કઈ કઈ બાબતોમાં દાદા-દાદીની સાથે સમય સારી રીતે પસાર કરી શકે છે?

દાદા-દાદાની ભૂમિકા માતાપિતા કરતાં ઘણી જુદી હોય છે. માતાપિતા પ્રદાતા અને શિસ્તપાલકની ભૂમિકા નિભાવે છે; જ્યારે દાદા-દાદીને સમયની પાબંદી નથી હોતી તેથી બાળક છૂટથી આનંદ માણી શકે છે.

જેમકે 1) પ્રાકૃતિક જગ્યાએ ટહેલવું/ બીચ પર જઈને રેતીના કિલ્લાઓ બનાવવા /બગીચામાં ફરવા લઈ

જવું; 2) રસોડામાં બાળક સાથે કંઈક બનાવવું; 3) સ્માર્ટફોન અને ટેબલેટ્સના આ દિવસોમાં પુસ્તકાલયમાં લઈ જવું; 4) સાથે મળીને બાગકામ કરવું, 5) બાળકને સાઈકલ ચલાવવાનું શીખવવું; 6) મોલ અથવા સિનેમાને બદલે મ્યુઝિયમ/પ્રાણીઘર/માછલીઘરની મુલાકાત લેવી તથા 7) ચેસ જેવી રમત તથા અન્ય / જે તે કાર્યના મહત્ત્વ તથા આનંદપ્રમોદ ઉપરાંત, આ પ્રવૃત્તિઓ દાદાદાદી અને પૌત્ર વચ્ચેના સંબંધોને પણ મજબૂત કરશે અને તેને પોતાની જાતે કાર્ય કરવાનું શીખવશે.

દાદા-દાદીની બાળઉછેરમાં મદદ હોય તો કયા ફાયદા થાય?

- 1) નોકર-આયા કે જે ઘણી વાર ટીવી સામે રાખીને કે બિજાઈને સાચવતાં હોય ત્યારે દાદા/દાદી વધુ કાળજી અને પ્રેમ પ્રદાન કરતાં હોવાથી માતાપિતા માટે એક વરદાન છે.
- 2) બીમારીના સમયે અથવા એકલ માતાપિતાના કિસ્સામાં શ્રેષ્ઠ સપોર્ટ/સલામતી ઉપલબ્ધ થશે.
- 3) દાદાદાદી ભૂતકાળ અને ભૂતકાળની પેઢીઓને જોડે છે. બાળકો કૌટુંબિક મૂલ્યોને વધુ સારી રીતે સમજે છે.
- 4) શ્રેષ્ઠ વિકાસ અને ભાષા/વિકાસ માટેની અભિવ્યક્તિ અને ઉત્તેજના પૂરી પાડે છે.
- 5) બાળકોએ વડીલોને કેવી રીતે માન આપવું તે શીખે છે.
- 6) દાદા-દાદી સાથે રમતો સહિતની પ્રવૃત્તિઓને લીધે બાળકો ઈ-ગેજેટ્સ પર ઓછું નિર્ભર બને છે.
- 7) જ્યારે માતાપિતા બંને કામ કરતાં હોય ત્યારે બાળક જવાબદાર થાય છે.

8) દાદા-દાદી બાળકને એવી દુનિયાની અમૂલ્ય ઝાંખી કરાવે છે કે જે તેનાં માતાપિતા સાથે ક્યારેય અનુભવ કરશે નહીં.

9) દાદા-દાદીને પોતાને પણ ફાયદો થાય છે, જેમકે શારીરિક રીતે સક્રિય થવાથી તથા ગમતી પ્રવૃત્તિને લીધે વય સંબંધિત ડિમેન્શિયાના પ્રભાવમાં ઘટાડો કરે છે ઉપયોગિતાની લાગણી ડિપ્રેશનને અટકાવે છે.

#### દાદા-દાદી દ્વારા બાળઉછેરમાં આવતી તકલીફો:

- 1) દાદા-દાદી ઘણી વાર બાળકને લાડ કરીને બગાડી નાખે છે.
- 2) મા-બાપ તથા દાદા-દાદી વચ્ચેના વિચારોનો વિરોધાભાસ બાળકને ગૂંચવી શકે તેમજ બાળક ચાલાકી શીખીને કોઈ વાર એક પેઢીને બીજાની સામે લડાવી શકે.
- 3) ઘણી વખત, જ્યારે બાળકો મોટા થયા હોય ત્યારે દાદા-દાદી માતાપિતાને બોજ લાગે છે. કોઈ વાર સાસુ-વહુના સંબંધોમાં તિરાડ પડી હોય તો કે પછી કોઈ પણ કારણોસર કેટલાંક દાદા-દાદી પોતાનાં બાળકો કે પૌત્રો સાથે સારી રીતે વર્તે નહીં. જો તેઓ પૌત્રોની જવાબદારી લેતાં નથી તો આ પરિવારમાં વિક્ષેપ ઊભો કરે છે.
- 4) તેમના અન્ય બાળકો તેમની પાસેથી સમાન સહાય માંગે ત્યારે તેમને ખૂબ તકલીફ પડી શકે છે. દાદા-દાદી ઘણી વાર જવાબદારીઓનો બોજ અનુભવે છે.
- 5) પોતાના સ્વાસ્થ્યની તકલીફો જેમકે ભુલકણાપણું, કમજોરી, હાંફ, સંધિવા, ડિપ્રેશન વગેરેને કારણે તેઓને નિરાશા, દોષ અને ગુસ્સાની લાગણીઓ થાય છે.
- 6) જ્યારે વ્યાવસાયિક દાદા-દાદી બાળકને સાચવે છે ત્યારે તેમની કમાણી અને તેમની સ્વતંત્રતાને અસર કરી શકે છે.
- 7) દાદા-દાદીની માનસિક બીમારીઓ અને વ્યસનો

(જો હોય તો) બાળઉછેરમાં બાધારૂપ બનતાં હોય છે.

#### દાદા-દાદી દ્વારા બાળઉછેરના નિયમો

1. તમારા હોઠ સીવી રાખો.
2. તમે તમારા પૌત્રને તમારી જેમ પ્રેમ કરી શકો છો પણ ભૂલશો નહીં કે તે તમારા પોતાના નથી. પારકી થાપણ છે. અસલી માબાપના નિયમોને અનુસરીને ચાલો. જેમકે માબાપ ના પાડે તો બાળાગોળી કે ઘસારો નહિ ચટાડો.
3. ઘરમાં સરમુખત્યારશાહી (Authoritarian style) ન વાપરો. નવી પેઢીની માંગ માટે લવચીક-flexible રહો. અપેક્ષાઓ ઘટાડો.
4. ઘરના કામકાજમાં મદદરૂપ થાઓ.
5. જો માતાપિતા ખૂબ કડક હોય, તો દખલ કરશો નહીં; પૌત્રની ગેરહાજરીમાં તેમની સાથે વાત કરો.
6. બાળકોની સાઈડ નહીં લો / ખોટી માંગને વશ નહીં થાઓ.
7. કૌટુંબિક નિયમોને જાળવવા માટે સપોર્ટ કરો જેમકે ડિનરટાઈમ, ઘર-પ્રાર્થના, મીડિયા-ટીવીના ઉપયોગના નિયમો, વગેરે.
8. મા-બાપ તથા બાળકોને privacy & space (ગોપનીયતા તથા જગ્યા) આપો.
9. દાદા-દાદી તથા માબાપના સંબંધો મીઠા હોય તો બાળઉછેર ઉત્તમ થાય છે, માટે પણ સંબંધો સારા રાખો. માબાપ પણ પોતાના માબાપ (બાળકના દાદા-દાદીને) ને આદર આપે, ભરોસો રાખે અને પ્રસંશા કરે તે જરૂરી છે.
10. પોતાના જીવનનો આનંદ લેવાનું ચાલુ રાખો. જો પરિવારના સભ્યો વચ્ચે સ્વસ્થ સંબંધ જ બાળકના વર્તન, વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને આકાર આપશે. અને દાદાદાદી તેમના ઉછેરમાં સામેલ હોય તો બાળકો સામાન્ય રીતે સુખી હોય છે.



સામાજિક શિક્ષણ મેળવવાની આ રીતને ધ્યાનમાં રાખીને આપણે બાળક શું અને કેવી રીતે સમાજમાં ઢળે છે તે સમજીએ.

છોકરા-છોકરીની ઓળખ જન્મસમયે તેમના બાહ્ય જનનાંગોને આધારે થાય છે. શારીરિક રીતે એક માત્ર પ્રજનનતંત્ર તેમનામાં અલગ હોય છે. બાકીના બધા જ તંત્રો બંનેમાં એકસરખાં જ હોય છે. આથી પ્રજનન માટેની ભૂમિકા છોકરા છોકરીની અલગ છે તે સિવાયનાં દૈહિક કાર્યો સરખાં જ કુદરતે નિર્માણ કરેલાં છે.

તેમ છતાં દરેક સંસ્કૃતિમાં દીકરો અથવા દીકરીની મહત્તા, ભૂમિકાઓ, ઉત્તરદાયિત્વ, જવાબદારીઓ તથા કાર્યો અલગ છે. જન્મથી જ છોકરા-છોકરીઓને અમુક જ સામાજિક-સાંસ્કૃતિક બીબામાં ઢાળવામાં આવે છે જેને સામાજિક લેંગ્થીકીકરણ (gendering) કહેવાય છે જે જીવનભર ચાલતી પ્રક્રિયા છે. મા-બાપ, શિક્ષકો, સગાં-વહાલાં, સમાજ, દેશ, ભાષા-સાહિત્ય, કળા જેવાં તમામ પરિબળો આ પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે.

બાળઉછેર દરમ્યાન મુખ્ય ચાર રીતે gendering કરવામાં આવે છે.

**1. કુશળતાથી ઘાટ આપવો:** એવું સ્પષ્ટ જોવામાં આવ્યું છે કે છોકરાઓને શરૂઆતથી જ તાકાતવાન અને સ્વાયત્ત માનવામાં આવે છે અને તેની શારીરિક મજબૂતાઈ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે. છોકરીને નાજુક, નમણી, નિર્બળ માનવામાં આવે છે અને તેના સૌંદર્ય તેમજ વેશપરિધાન તથા સુરક્ષા પર વધારે પડતું ધ્યાન અપાય છે.

બાળપણના આવા સ્થૂળ કે ભૌતિક અનુભવો બાળકોની પોતાના વિશેની સમજ (self image) ઘડવામાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

**2. ઈચ્છિત દિશામાં દોરવણી:** એટલે કે છોકરા છોકરીઓનું ધ્યાન અમુક ચોક્કસ વસ્તુઓ કે બાબતો પ્રતિ પ્રયત્નપૂર્વક વાળવું તે. જેમકે

છોકરાઓને બંદૂક, મોટરગાડી કે વૈજ્ઞાનિક રમકડાં વડે રમવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. તેમણે શાળામાં અને પછી ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે મોકલવામાં આવે છે. તેમણે બહારના કામમાં પારંગત કરાય છે.

બીજી બાજુ છોકરીઓને રમવા માટે ઢીંગલીઓ, વાસણો કે રસોઈનાં સાધનો, ડોક્ટર સેટ વગેરે આપવામાં આવે છે. નાનપણથી જ ઘરમાં કામકાજમાં મદદ કરવી, નાનાં ભાઈ-બહેનોની સંભાળ રાખવી જેવાં કામો તેમને સોંપીને તેમને ઘરકામમાં પારંગત કરાય છે.

આવા ભિન્નતાયુક્ત વ્યવહારથી છોકરા-છોકરીઓના રસ-રુચિ તેમજ ભાવિ અંગેની કલ્પનાઓ અલગ-અલગ રીતે વિકસે છે.

**3. શાબ્દિક આવેદન:** કઈ બાબતો માટે આપણે આપણાં બાળકોની પ્રશંસા કે ટીકા કરીએ છીએ તે પણ દીકરા-દીકરી માટે અલગ-અલગ હોય છે. દા.ત. દીકરીઓના દેખાવ અને દીકરાઓની બહાદુરીના આપણે વખાણ કરીએ છીએ જ્યારે દીકરીઓની બહાદુરી કે દીકરાઓની લાગણી-શીલતાની ટીકા કરીએ છીએ. આવી શાબ્દિક ટિપ્પણીની બાળમાનસ પર ઘેરી અસર થતી હોય છે જે તેના વિચાર તેમજ વર્તનને ઘાટ આપે છે.

**4. કાર્ય પ્રદર્શિતા:** આજુબાજુ થતી ગતિવિધિ પ્રત્યે બાળક અનુભવ મેળવે તેને કારી પ્રદર્શિતા કહેવાય. સમાજમાં કેટલાંક કાર્યો મરદને છાજે તેવાં અને કેટલાંક અબળાને છાજે તેવાં મનાય છે. બાળકો નાનપણથી જ આવી કાર્યમાં ભિન્નતા પોતાના ઘરમાં જોતાં આવ્યા હોય છે. છોકરીઓને મમ્મીને ઘરકામમાં મદદ કરવાનું અને છોકરાને પપ્પા સાથે બહારનું કામકાજ શીખવાનું કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે સ્ત્રી અને પુરુષના કામ વિશેની સમજ

બાળકોના વ્યક્તિત્વમાં ચિરસ્થાયી થઈ જાય છે. આમ સામાજિકીકરણની આવી પ્રક્રિયા દ્વારા આપણાં દીકરા-દીકરી ભિન્ન-ભિન્ન રીતે વિકાસ પામે છે. આટલું ઓછું હોય તેમ જ્યારે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની લિંગભૂમિકાથી વિપરીત વર્તન કરે ત્યારે તેની સામે સખત અસ્વીકૃતિ કે અણગમો દર્શાવાવવામાં આવે છે જેથી તે તેની બીબાઢાળ ભૂમિકાઓની સીમારેખામાં જ બંધાયેલી રહે.

બાળકોમાં આપણે કયા ગુણ/અવગુણ હોવા/ના હોવા જોઈએ એવું આપણે માનીએ છીએ તેમાં પણ પૌરુષત્વ-સૂચક (masculine) અને સ્ત્રી-સૂચક (feminine) એવી પૂર્વધારણાઓનો પ્રભાવ છે.

સ્ત્રીઉચિત	પુરુષોચિત
શરીર	મન
પ્રકૃતિ	સંસ્કૃતિ
લાગણી	તર્ક
સ્વગત (subjective)	વસ્તુગત (objective)
અંગત	સાર્વજનિક

સ્ત્રીઉચિત અંશને ‘માદા’ અને પુરુષોચિત અંશને ‘નર’ માટે યોગ્ય ગણવામાં આવે છે અને તેનાથી વિરુદ્ધ હોય તો અયોગ્ય ગણવામાં આવે છે. એટલું જ નહીં, તેમની વચ્ચે ચડતો-ઊતરતો ક્રમ ઊભો કરવામાં આવે છે. એટલે કે શરીર કરતાં મન અને પ્રકૃતિ કરતાં સંસ્કૃતિ કે લાગણી કરતાં તર્કને ઊંચો માનવામાં આવે છે. આમ પુરુષને સ્ત્રી કરતાં કે છોકરાને છોકરી કરતાં દરેક રીતે ચડિયાતો માનવામાં આવે છે. આથી પુરુષને અમર્યાદિ સત્તા મળે છે અને તેને સ્ત્રી પર નિયંત્રણ કરવાનો, તેમની સાથે ઈચ્છા અનુસાર વ્યવહાર કરવાનો પરવાનો આપવામાં આવે છે.

આદર્શ રીતે જોઈએ તો કોઈ પણ બાળકનું વ્યક્તિત્વ ત્યારે જ સમતોલ બને જ્યારે તેનામાં સ્ત્રીઉચિત તેમજ પુરુષોચિત ગુણોનું સમતુલન હોય. સદ્ગુણ-દુર્ગુણ અંગેનાં ધારાધોરણો દરેક વ્યક્તિ માટે સમાન હોવાં સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણ માટે જરૂરી છે.



આમ અને કવિધ ઘટકો જે સામાજિક લિંગીકરણની પ્રક્રિયામાં પ્રવૃત્ત થાય છે તેના કારણે પ્રત્યેક સમાજમાં પુરુષ અને સ્ત્રી માટેનાં જુદાં-જુદાં ધારાધોરણો નક્કી થાય છે જે તેના જીવનના દરેક પાસાને અસર કરે છે. એટલું જ નહીં તેના વર્તમાન અને ભવિષ્યને પણ નિયંત્રિત કરે છે. તે વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ, ગતિશીલતા, સ્વાતંત્ર્યની ભાવના, આત્મગૌરવ, તેમજ વિકાસ પર પ્રભાવ પાડે છે.

	સ્ત્રી	પુરુષ
ગુણ અને	માતૃત્વની	શક્તિશાળી,
લક્ષણો	ભાવનાવાળી, સૌમ્ય, શાંત, આજ્ઞાંકિત	તર્કબુદ્ધિવાળો, સ્પર્ધાત્મક, આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર
જવાબદારી	બાળઉછેર, ઘરકામ, સેવા-ચાકરી	આજીવિકા, સંરક્ષણ, સામાજિક જવાબદારી
કામનું મહત્ત્વ	નહિવત્	મૂલ્યવાન

દરેક વ્યક્તિને કુદરત એક પ્રાકૃતિક લિંગ આપે છે જે તેના જનીન પર આધારિત હોવાથી ગર્ભાધાન સમયે નક્કી થઈ જાય છે. તે અવિચળ છે અને વ્યક્તિના અંકુશની બહારની બાબત છે. આથી વિરુદ્ધ સામાજિક લિંગ કે gender એ માનવનિર્મિત સામાજિક-સાંસ્કૃતિક ઘટના છે જે સમાજ, ભાષા, ઈતિહાસ, શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ પર આધારિત છે. તે વ્યક્તિનાં ગુણો, લક્ષણો, ભૂમિકાઓ,

જવાબદારીઓ તેમજ કાર્યો નક્કી કરે છે. સામાજિક લિંગ પરિવર્તનશીલ છે અને તે સ્થળ, કાળ, પરિસ્થિતિ અનુસાર બદલી શકાય છે કેમ કે તે મનુષ્યના નિયંત્રણની નીપજ છે.

જે સત્તાધારી કે શક્તિશાળી પક્ષ છે તેનો સંસાધનો પર તેમજ સત્તાવિહીનો પર અંકુશ હોય છે. તેમને વિકાસની અનેકવિધ તકો મળે છે. તેઓ સ્વતંત્ર રીતે પોતાનો જીવનનિર્વાહ કરે છે. જ્યારે જે સત્તાવિહીન, નીર્બળ પક્ષ છે તેનો સંસાધનો પર કોઈ અધિકાર હોતો નથી. તેમની વિકાસની તકો નહિવત્ હોય છે અને સત્તાધારી પક્ષનો તેમના પર અંકુશ હોવાથી તેઓ સતત શોષણના ભોગ બને છે. આવી અસમાન સ્થિતિનું નિર્માણ થવાથી અનેક પ્રકારની સ્થૂળ હિંસા જેમકે ભ્રૂણહત્યા, બળાત્કાર, ઘરેલુ હિંસા અથવા સૂક્ષ્મ હિંસા જેવી કે મહેણાં-ટોણાં, અપમાન, ઉતારી પાડવું જેવું થાય છે. છોકરાઓ શોષણકર્તા અને છોકરીઓ શોષિત બને તેવી તેમની માનસિકતા ઘડાય છે.

બાળઉછેર આ સમસ્યાનું નિવારણ કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવી શકે છે. જેન્ડર સમાનતાની સભાનતા સાથે બાળઉછેર કરવા માટેનાં કેટલાંક સૂચનો :

1. બાળકની જાતિને વધારે પડતું મહત્ત્વ ન આપો. તું તો છોકરો/છોકરી છે એટલે તારાથી આવું ન થાય કે તારે આવું કરવું જોઈએ તેવાં સૂચનો કે ટીકાઓ કરવાથી દૂર રહો.
2. બાળકોમાં નાનપણથી રમકડાં/કપડાં/પ્રવૃત્તિ વગેરેમાં કોઈ ભેદભાવ ન રાખો. તેમની મરજી/રુચિ પ્રમાણે તેઓ જાતે પસંદગી કરતાં થાય તેવું વાતાવરણ બનાવો.
3. છોકરા-છોકરીઓને નાનપણથી સાથે રમવા દો જેથી તેઓ એકબીજાને સહજતાથી સ્વીકારતા થાય અને બંને વચ્ચે વાડા ના બંધાય.
4. ઘરનાં બધાં કામકાજ ઘરના સભ્યો સાથે મળીને કરતા હોય જેમાં જેન્ડર આધારિત કામકાજની વહેંચણી ન હોય તો બાળક પણ તેવું શીખે.
5. જેન્ડર સ્ટિરિયોટાઈપ (લિંગ આધારિત બીબાબાળ

બાબતો) અંગે તેમને સભાન બનાવો અને તેનાથી દૂર રહેતાં શીખવો. પોતાના કરતાં બીજા જુદું વર્તન કરતાં હોય તેવું પણ તેમણે સ્વીકારતા શીખવો.

6. બાળકને એક વ્યક્તિ તરીકે વિકાસવાની પૂરી તક આપો. આપણે જેને પુરુષોચિત કે સ્ત્રીઉચિત ગુણો માણીએ છીએ તેમનું યોગ્ય સંમિશ્રણ જ સમતોલ વ્યક્તિત્વ ઘડી શકે.
7. બાળકો પોતાની મરજી વિશે વિચારતાં/ અનુસરતાં થાય અને બીજાની મરજીને માન આપતા થાય જેથી પરસ્પર આદર અને પ્રેમની ભાવના જન્મે તેવા પ્રયત્નો થવા જોઈએ.
8. બાળકો પોતાની લાગણી સમજે અને તેને વ્યક્ત કરતાં શીખે તે પણ જરૂરી છે.
9. આનંદપૂર્વક જીવન જીવવા માટે જરૂરી જીવનકૌશલ્યોનું સિંચન બધાં જ બાળકોમાં કરો જેથી તેઓ ઘરના તેમજ બહારનાં બધાં કામકાજમાં પારંગત બને તેમજ બધાં જ કામનું મહત્ત્વ સમજે. કોઈ પણ કામને ઊંચું કે નીચું ન માને.

નાનપણથી જ જો બાળકને ઘરમાં પરસ્પર પ્રેમ અને આદરભર્યું વાતાવરણ મળે, મા-બાપ બંને બાળઉછેર તેમજ ઘરની જવાબદારી ઉઠાવવામાં સમાનતા અને સુમેળ દાખવે, એકબીજાની ઈચ્છાને માન આપે, વિકાસની તક બધાને સમાન રીતે મળે, બધા સમાન અધિકાર-ફરજ ભોગવે, બધાને સમાન સામાજિક, રાજકીય દરજ્જો મળે તો બાળકને એક વ્યક્તિ તરીકે ખીલવાની પૂરી તક મળે. વાલી સભાનતાપૂર્વક બાળકને સમાજમાં પ્રવર્તમાન અસમાનતાઓ પ્રત્યે સાચી સમજ કેળવવામાં મદદ કરી શકે જેથી બાળક તેના પ્રત્યે સંવેદનશીલ બને, સમાનતાને ઉત્તેજન મળે તેવું વર્તન શીખે, અસમાનતાઓને દૂર કરવા પોતાનું સક્રિય યોગદાન આપે અને બધા પ્રત્યે સમભાવ રાખી સદ્ભાવ, સન્માન અને સુમેળભર્યાં વ્યવહારથી એક સ્વસ્થ સંવાદિત સમાજની રચનામાં પોતાનું મહત્ત્વનું યોગદાન આપી શકે.

## બાળઉછેરની લપસણી ભૂમિ પર સંભાળીને ચાલીએ....



- ડૉ. નીલેશ પંડ્યા  
શિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૬૩૩૭૪૩૨

પ્રત્યેક મનુષ્ય આ પૃથ્વી પર અવતરણ કરે છે, આથી એ જન્મથી જ વિશ્વમાનવી છે. બાળકનું આ પૃથ્વી પર જ્યાં લેન્ડિંગ થાય છે તે પરિવાર છે. મનુષ્યના જીવનનું પ્રથમ સ્થાન એ ઘર છે અને તેનો પ્રથમ પરિચય તેના પરિવાર સાથે જ થાય છે. તેનાથી આગળ વિચારીએ તો મનુષ્ય તેના જીવનની ઉડાન ભરે છે ત્યારે તેનું લૉર્ડિંગ પેડ પણ પરિવાર છે. આમ, અવતરણ અને આરોહણ બંનેમાં પરિવાર કેંદ્રમાં રહે છે. અવતરણ જેટલું આવકારદાયક, સહજ અને સરળ તેટલી જીવનની સલામતી વધારે. આરોહણ જેટલું સલામત અને સુસજ્જ તેટલી જીવન સાફલ્યની સંભાવના વધારે. આ ન્યાયે પરિવારનું આગવું મહત્ત્વ છે. આવો, પરિવારમાં બાળકના અવતરણ અને આરોહણની યાત્રાનું વિહંગાવલોકન કરીએ.

બાળઉછેર એ પરિવારના અધિકારક્ષેત્રનો વિષય છે. પરિવારના સભ્યો બાળકનો સ્વીકાર કરે છે અને તેને જીવન માટે તૈયાર કરે છે. પરિવાર બાળકમાં જે સીંચે છે તેનાથી તેના આગામી જીવનની દિશા નક્કી થાય છે. પરિવાર બાળકની અંતઃનિહિત શક્તિઓને પિછાણીને તેને આકાર આપવા પ્રયાસ કરે છે. આ પ્રક્રિયામાં પરિવારના સભ્યો અવરોધક અથવા સહાયક બની શકે છે. પરિવાર બાળઉછેરમાં પોષક બની શકે તે માટેની પ્રક્રિયાઓની ચર્ચા કરીએ.

પરિવાર એ વ્યાપક સમાજજીવનની લઘુઆવૃત્તિ છે. સમાજની સારી-નરસી તમામ બાબતોનું પ્રતિબિંબ પરિવારમાં ઝિલાતું હોય છે. પરંતુ પરિવાર એક સ્વતંત્ર એકમ પણ છે આથી તેના સભ્ય પોતાની આગવી સૂઝ, સમજ અને વિચારને આધારે સમાજજીવનની અનિચ્છનીય બાબતોને ગાળી-ચાળીને પોતાના સંતાન માટે જુદી વ્યવસ્થાઓ અને પ્રક્રિયાઓ ગોઠવી શકે છે.

આથી એમ સમજવું અત્યંત અગત્યનું છે કે પરિવાર માત્ર સમાજજીવનને બીબાઢાળ રીતે અનુસરણ કરતું નથી પરંતુ તેમાં ક્યારેક તેનાથી અલગ ચીલો ચાતરીને પોતાના બાળકના જીવનને અનન્ય દિશા પણ આપી શકે છે. બાળઉછેરની દૃષ્ટિએ આ એક અત્યંત અગત્યની સમજ છે, જે પ્રત્યેક પરિવારે ગાંઠે બાંધવા જેવી છે. આપણે મોટેભાગે પરિવારજનોને એમ બોલતાં સાંભળીએ છીએ કે સમાજમાં ચારેબાજુ આવું જ જોવા મળે છે તો આપણે એમાંથી કેવી રીતે બાકાત રહી શકીએ? આ ભીતિનો સચોટ ઉત્તર છે કે પરિવાર સ્વયં પોતાના સંતાનને બાહ્ય પરિબળોથી સલામત રાખી શકે છે એટલું જ નહીં પરંતુ તેમના વિકાસ માટેની વિશિષ્ટ વ્યવસ્થાઓ પણ કરી શકે છે. આ માટે માતાપિતા અને પરિવારજનોએ નીચે બાબતો અંગે સ્પષ્ટ થવું રહ્યું.

1. ‘પ્રત્યેક બાળક અનન્ય છે’ આ બાબતને તમે દૃઢતા પૂર્વક સ્વીકારો છો?
2. ‘વ્યક્તિના જીવન પર પરિવારની અનન્ય છાપ હોય છે’ આ હકીકતને તમે સાકાર કરવા ગંભીર છો?
3. ‘પરિવાર એ બાળકના વિકાસમાં અવરોધક પરિબળોનું સંરક્ષણાત્મક કવચ છે’ આ સત્યને તમે વ્યાવહારિક રીતે અમલમાં લાવવા ઇચ્છો છો?
4. ‘દેખાદેખી, સ્પર્ધા, તુલના અને અપેક્ષાઓ એ બાળઉછેરના સૌથી મોટી અડચણો છે’ આ અડચણોથી મુક્ત રહેવાની તમારી તૈયારી છે?
5. ‘બાળકના ભવિષ્યની ચિંતા કરવાથી તેનો વર્તમાન બગડે છે’ આ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારી તમે અને તમારા બાળકને ચિંતામુક્ત કરવા સજ્જ છો?

આવા પાયાના પ્રશ્નો આપણે આપણી જાતને પૂછવાના છે. મોટેભાગે આવી સપાટી પરની હકીકતો જાણે અજાણે આંખે-કાને અથડાતી હોવા છતાં આપણે તેના માટે પ્રવૃત્ત થઈ શકતા નથી. આવું શા માટે બનતું હશે ? બાળઉછેરની લપસણી કેડીનો વિચાર કરીએ.

### 1. બાળકના ભવિષ્ય અંગે છૂપી અસલામતી :

બાળકના ભવિષ્યને લઈને માતાપિતાના મનમાં છૂપી અસલામતી હોય છે. માતાપિતાને એવી લાગણી હોય છે કે પોતે અત્યારે જે કક્ષાની જીવનશૈલી ભોગવી રહ્યા છીએ તેવી અથવા તેનાથી વધારે સારી જીવનશૈલી પોતાનું સંતાન ભોગવે. આવું શક્ય નહીં બને તેનો છૂપો ભય ક્યારેક માતાપિતાના મનમાં ઘર કરી જાય છે. વાસ્તવમાં માતાપિતાએ બાળકને સારો પ્રેમ, હૂંફ, વાતાવરણ અને તકો આપવાનાં હોય છે. આટલું તેમના હાથમાં હોય છે તેનાં પરિણામો માતાપિતાના તાબામાં નથી નથી અને નથી જ. આથી આવા અદૃશ્ય કાલ્પનિક ભયથી પીડાઈને બાળકના ભવિષ્યની નાહકની ચિંતામાંથી તાત્કાલિક મુક્ત થવા જેવું છે.

### 2. મારું બાળક ક્યાંક પાછળ નહીં રહી જાય ને !

મારું સંતાન અન્ય પરિચિત પરિવારના અથવા સગાસબંધીઓનાં સંતાનોથી પછાત અથવા પાછળ રહી જશે. આવું માનવાને કોઈ તર્કનો આધાર હોતો નથી. આપણે એ બાબતને ગાંઠે બાંધી લેવાની જરૂર છે કે પ્રકૃતિમાં વૈવિધ્ય છે જેને આપણે ક્યારેક અસમાનતા પણ કહીએ છીએ. વિચાર કરો કે આવી અસમાનતા (વૈવિધ્ય) ન હોય તો શું થાય ? કોઈ વ્યક્તિનું મહત્ત્વ રહે ખરું ? પ્રત્યેક બાળકને પ્રકૃતિએ વિશિષ્ટ બનાવ્યું છે આથી તેની તુલના અવાસ્તવિક છે, પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ છે.

### 3. ભવિષ્યની લાહ્યમાં આજની આહુતિ ના આપીએ :

ભવિષ્યને સલામત કરવા માટે વર્તમાનને દાવ પર લગાવ્યા સિવાય છૂટકો નથી. સૌ મોટેરાંઓ એમ

કહેતા હોય છે કે આજે દુઃખ વેઠી લો આવતીકાલે સુખ આવશે. બાળપણમાં સહન કરો, પાછલી ઉંમરે સુખ મળશે. આવી આવતીકાલ આવે ખરી ? આપણે પરોક્ષ રીતે બાળકની મનોભૂમિમાં એવા બીજાનું આરોપણ કરીએ છીએ કે આપણી આજ હંમેશાં કઠોર જ હોય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આજ એ આવતીકાલ માટેનું રોકાણ છે. જે વ્યક્તિને વર્તમાનને આનંદપૂર્ણ બનાવતા આવડતું નથી એ કેવી રીતે ખુશ રહી શકે ? આપણે બાળકને આજ સુધારવાની, માણવાની તાલીમ આપવી જોઈએ.

### 4. “વધુ સગવડ+સાધનસુવિધા = સફળતા”ના ખોટા સૂત્રની માંડણી :

બાળક પાસે જેટલી વધારે સુવિધા, સાધન અને સગવડો તેટલી એનું સફળ થવાની સંભાવના વધારે. આ સમીકરણ અતિ ભ્રામક છે. ઊલટું, સુવિધાઓ અને સગવડ બાળકને વધારે નિર્ભળ અને આરામપ્રિય બનાવે છે. વધુ પડતી સુવિધા આપવાની લાલસા અને પોતે પોતાના બાળપણમાં નથી ભોગવી શક્યા તે તમામ પોતાના બાળકને મળવું જ જોઈએ એવી જિદ અને પોતે સુખી સંપન્ન છે તે સમાજમાં દર્શાવવાની મહેચ્છા અથવા પોતાની ભૌતિક સિદ્ધિઓનો પ્રભાવ પોતાના બાળકના માધ્યમથી પાડવા માટેનો છૂપો અહંકાર હોઈ શકે છે. પોતાનું સંતાન સહજ, સરળ અને સલામત જીવન જીવે તે અપેક્ષિત છે પરંતુ તેને યેન કેન પ્રકારેણ તમામ વસ્તુઓ કે સુવિધાઓ આપી દેવાનો અભિગમ મહદંશે ઘાતક નીવડી શકે તેમ છે.

બાળક વિશિષ્ટ છે, સક્ષમ છે. તેને પોતાના વિચારો છે, આકાંક્ષાઓ છે. તે બદલાતા સમયનો છડીદાર છે. આપણે બાળકને સમજીએ અને બાળઉછેરની આવી લપસણી ભૂમિ પર જરા સંભાળીને ચાલીએ. કેમકે પ્રત્યેક બાળક રાષ્ટ્રની અસ્મિતા છે.

# સ્વામી વિવેકાનંદનું બાળપણ



- ડૉ. રણજિત ગામીત  
આસિ. પ્રોફેસર  
મો. ૭૯૮૪૧૯૧૬૧૧

બાલમિત્રો, આપણે જેને સ્વામી વિવેકાનંદના નામથી ઓળખીએ છીએ તે બાળપણના નરેન્દ્રનાથ દત્તની બહાદુરીની કેટલીક વાતો આ લેખમાં કરવામાં આવી છે. તેનો જન્મ ઈ.સ. 1863 ની 12 મી જાન્યુઆરીએ કલકત્તાના સિમલા પાલ્લી વિસ્તારમાં થયો હતો. પિતા વિશ્વનાથ દત્ત અને માતા ભુવનેશ્વરીદેવી. નરેન્દ્રનું લાડકવાયું નામ 'વીલબીલે' હતું. એ ઘણો રમતિયાળ હતો. ચોરસિપાઈની રમત અને બહુ ગમતી અને ક્રિકેટમાં તો એટલો બધો રસ હતો કે પોતે સારો ક્રિકેટર બનવાની આશા રાખતો હતો. એને પશુપંખી પણ બહુ ગમે. મકાન પાછળની વાડીમાં બેઠો બેઠો મોર, કબૂતર, કાકાકૌઆ સાથે વાતો કર્યા કરે. વાંદરાં, બકરાં, ગાય અને ઘોડા સાથે દોડાદોડી કરે. આવા નરેન્દ્રની કેટલીક પ્રેરણાદાયી વાતો અહીં રજૂ કરવાનો ઉપક્રમ રહેલો છે.



## 1. સંપૂર્ણ એકાગ્રતા

એક વાર અમેરિકાની મુલાકાત દરમિયાન સ્વામી વિવેકાનંદ એક પુલ પરથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં, તેણે કેટલાક છોકરાઓને લક્ષ્ય રાખતા જોયા પરંતુ તેમાંથી કોઈ પણ લક્ષ્યને યોગ્ય રીતે ફટકારવામાં સક્ષમ ન હતા.

આવી સ્થિતિમાં સ્વામી વિવેકાનંદે પોતે બંદૂકનો હવાલો સંભાળી લીધો અને એક પછી એક તમામ સાચાં નિશાનો પર પ્રહાર કર્યા. જ્યારે લોકોએ તેને પૂછ્યું કે તે કેવી રીતે કર્યું? તો તેણે કહ્યું, તમે જે કંઈ પણ કામ કરો, તેના પર તમારી સંપૂર્ણ એકાગ્રતા લગાવો. એકાગ્રતાથી કામ કરશો તો ચોક્કસ સફળ થશો.



## 2. ધ્યાન મગ્ન

નરેન્દ્ર એક દિવસ પોતાના દોસ્તો સાથે મંદિરમાં બેઠો હતો. આંખો મીંચીને એ તો મનોમન કશીક પ્રાર્થના બોલવા લાગ્યો. એમ તે ત્યાં એકધ્યાન થઈ ગયો. એટલામાં મંદિરમાં સાપ નીકળ્યો. એને જોઈને “સાપ, સાપ” કરતાં બીજાં બધા છોકરાઓ તો નાઠા. પણ નરેન્દ્રને તો એની ખબર પણ ન પડી. એ તો આંખો મીંચીને હાથ જોડીને ધ્યાનમાં મસ્ત બની ગયેલો. નાનકડો નરેન્દ્ર આંખો મીંચીને બેઠો હતો અને એની સામે પેલો નાગ ફેણ માંડીને ડોલતો હતો. એ નાગને જરાક ગુસ્સે થવાનું કારણ મળે તો નરેન્દ્રને ડંખ મારી દે. બિચારાં માતાપિતા અને દોસ્તો અધ્ધર શ્વાસે મંદિરની અંદર તાકી જ રહ્યાં. આ પછી થોડીક વારે નાગ જતો રહ્યો. માતાએ અંદર દોડીને નરેન્દ્રને તેડી લીધો. નરેન્દ્ર તોફાની તો હતો જ, સાથે નીડર પણ એવો જ. કશાથી ડરે નહિ.

### 3. નિર્ભય બની સામનો કરો.

એ જ રીતે, એક વાર બનારસમાં, જ્યારે તે એક મંદિરમાંથી પ્રસાદ લઈને બહાર આવી રહ્યા હતા, ત્યારે ત્યાં હાજર ઘણા વાંદરાઓએ તેમને ઘેરી લીધા. તેઓ વાંદરાઓથી બચવા માટે ભાગવા લાગ્યા પરંતુ વાંદરાઓ તેમના રસ્તામાં આવીને તેમને ડરાવવા લાગ્યા. ત્યારે ત્યાં આવેલા એક વૃદ્ધ સાધુએ તેને કહ્યું કે ડરશો નહીં, તેનો સામનો કરો. વૃદ્ધ સાધુના આ શબ્દો સાંભળીને સ્વામી વિવેકાનંદ ફરી વળ્યા અને વાંદરાઓ તરફ જવા લાગ્યા. આટલું થતાં જ બધાં વાંદરાઓ ભાગી ગયાં અને ફરીથી નિર્ભય બની ગયા. સ્વામી વિવેકાનંદે આ ઘટનાનો ઉલ્લેખ કરતાં એક વખત પોતાના સંબોધનમાં કહ્યું હતું કે કોઈ પણ સમસ્યાથી ક્યારેય ડરશો નહીં, તેનો સામનો કરો, લડો.

### 4. ભગવાન હોવાનું પ્રમાણ

માત્ર 19 વર્ષના

વિવેકાનંદ ખૂબ જ તાર્કિક બુદ્ધિશાળી અને જુસ્સાથી ભરપૂર હતા. તેમને બધાનો યોગ્ય જવાબ જોઈતો હતો. તેઓ રામકૃષ્ણ પાસે આવ્યા અને પૂછ્યું, “તમે આખો દિવસ ભગવાન સાથે વાતો કરો છો. તો તેનું પ્રમાણ શું? મને સાબિતી આપો.”

રામકૃષ્ણ એકદમ સરળ હતા. તે શિક્ષિત ન હતા. તેઓ સાધક હતા, વિદ્વાન ન હતા. તેથી રામકૃષ્ણે કહ્યું, “ભગવાન છે એનું પ્રમાણ હું છું.” વિવેકાનંદને શું કહેવું સમજ ન પડી કારણ કે આ બાબત એકદમ નિરર્થક લાગી. તેઓ કઈક બૌદ્ધિક જવાબની આશા રાખતા હતા. ભગવાન હોવાનું પ્રમાણ બીજાનું અંકુરણ થવું અને ત્રહોનું ફરવું છે. પણ રામકૃષ્ણે કહ્યું “ભગવાન હોવાનું પ્રમાણ હું છું હું જે રીતે હું છું એ સાબિતી છે” આમ રામકૃષ્ણ કહી રહ્યા હતા. વિવેકાનંદને કઈ સમજ ના પડી અને તેઓ જતા રહ્યા. ત્રણ દિવસ પછી તેઓ પાછા આવ્યા અને પૂછ્યું,



“તમે મને ભગવાન બતાવી શકો?” રામકૃષ્ણે પૂછ્યું “તારામાં જોવાની હિંમત છે?” બહાદુર છોકરા એ હા પાડી કેમ કે આ બાબત તેને સતાવી રહી હતી. તેથી રામકૃષ્ણે તેમનો પગ વિવેકાનંદની છાતી પર મૂક્યો અને વિવેકાનંદ થોડા સમય માટે સમાધિની અવસ્થામાં જતા રહ્યા. જ્યાં તેઓ મનની મર્યાદાની પાર હતા. 12 કલાક સુધી તેઓ આમાંથી બહાર આવ્યા નહિ. અને જ્યારે બહાર આવ્યા ત્યારે તેઓ પહેલા જેવા ન હતા. ત્યાર બાદ તેમણે તેમની જિંદગીમાં ફરી ક્યારેય બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો નહિ.

### 5. નિર્ભય અને બહાદુર નરેન્દ્ર

બાળપણના દિવસોમાં તેમના મિત્રના ઘરે એક ચંપાનું ઝાડ હતું જેના પર બંને મિત્રો ચઢતા અને ટીપળ કરતા. ઝાડ પરથી ઊંધે માથે લટકવું એ તેઓની મનગમતી

પ્રવૃત્તિ હતી. એક દિવસ જ્યારે તેઓ ચંપાના ઝાડની ડાળીઓ પર રમતા હતા ત્યારે તેમના મિત્રના દાદાએ તેમને જોયા. બાળકો ઝાડ પરથી પડી જશે એ ડરથી નજીક આવીને તેમને ચેતવણી આપી કે, “બાળકો, ઝાડ પર ચડશો નહીં.” નરેન્દ્રે જિજ્ઞાસાથી પુછ્યું, કેમ?

દાદાએ તેઓની બાજુમાં આવીને કહ્યું કે, “રાત્રે ઝાડની આસપાસ એક ભૂત ભટકે છે. જે કોઈ પણ ઝાડ પર ચઢે છે તેની તે ડોક મરડી નાખે છે.” નાનકડા નરેન્દ્રએ ‘હા’ કહીને માથું ધુણાવ્યું. જેવા દાદા ગયા કે તરત જ તે ફરીથી ઝાડ પર ચઢી ગયા. દાદાએ જે કહ્યું તે સાંભળીને તેમનો મિત્ર ડરી ગયો અને બોલ્યો, “નરેન્દ્ર મહેરબાની કરીને જલ્દી નીચે આવ, અરે, આ ઝાડ ઉપર તો બ્રહ્મરાક્ષસ નામનું ભૂત રહે છે.” પણ નરેન્દ્રએ જોરથી હસીને કહ્યું કે, “તું શા માટે ડરે છે? જો ખરેખર જો અહીંયાં ભૂત હોત તો મારી ડોક તો અત્યાર સુધી મરડાઈ ગઈ હોત.” આ વાર્તા પરથી આપણને સ્વામી વિવેકાનંદની નીડરતા અને વિવેક

બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની તેમની ક્ષમતા વિશે જાણવા મળે છે.

## 6. નેતૃત્વ

નરેન્દ્રનાથમાં નેતૃત્વ જન્મજાત હતું અને નેતૃત્વ એટલે ત્યાગ. એ છ વર્ષના હતા ત્યારે એક દિવસ કોઈ નાના કુટુંબની સાથે આનંદના મેળામાં ગયા, ત્યાં શિવની પૂજા થાય છે, ઉજાસ ઓછો થયે એ બે છોકરાઓ ઘેર પાછા વળતા હતા ત્યારે ટોળામાં બંને છૂટા પડી ગયા, એ વેળા ખૂબ ઝડપથી દોડતી એક ગાડી આવી રહી હતી, નરેન્દ્રને

હતું કે પેલો છોકરો પોતાની પાછળ છે એટલે ગાડીનો અવાજ સાંભળી દૂર થઈ જશે. પણ એમણે પોતાની નજર પાછળ કરી, પેલો છોકરો રસ્તાની બરાબર વચ્ચે ભયથી ખોડાઈ રહ્યો હતો.

આ જોઈ નરેન્દ્ર ગભરાયો અને તે દોડ્યો અને તેને જમણા હાથેથી પકડી લગભગ ઘોડાની ખરી નીચેથી તેને ખેંચી પાડ્યો, આજુબાજુના લોકો આથી આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા, કોઈએ નરેન્દ્રને થાબડ્યો તો કોઈએ આશીર્વાદ આપ્યા.

## માતા પિતા અને બાળક વચ્ચેનો સંવાદ

- ડૉ. રૂદ્રેશ વ્યાસ  
મો. ૯૮૭૯૫૩૪૯૯૯

વર્ગખંડમાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે વ્યક્તિત્વની સમસ્યાઓ સંદર્ભે વાતચીત કરતાં કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં આવી ચર્ચા. દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓને પૂછવામાં આવ્યું કે પોતાનાં માતાપિતા સાથે દરરોજ કે સમયાંતરે સંવાદ કરતા હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ કેટલા છે? બહુ ઓછા વિદ્યાર્થીઓ એ પોતે તેમાં સામેલ છે તેવું જણાવ્યું. એમાંથી ખ્યાલમાં આવ્યું કે જ્યારે માતા-પિતા બાળક સાથે સંવાદ નથી કરતાં ત્યારે બાળકને પોતાના ઘણા બધા પ્રશ્નો હોય છે તેનો ઉકેલ મળતો નથી, અથવા સમસ્યાઓમાં વધારો થાય છે. ઘણા બધા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ વ્યક્તિના સ્વસ્થ વિકાસમાં માતા પિતા સાથેના સંવાદને અનિવાર્ય ગણાવ્યો છે.

આ માટે માતાપિતાએ બાળક જ્યારે નાનું હોય ત્યારથી નિયમિતપણે તેની સાથે સંવાદની શરૂઆત કરવી જોઈએ આજકાલ જોવા મળે છે કે યુવાન કે તરુણ પુત્ર કે પુત્રી સાથે માતા-પિતા ઉગ્ર વાતાવરણમાં જ વાતચીત કરે છે જેને આપણે વિવાદ કહી શકીએ. સંવાદ એટલે સારા વાતાવરણમાં સ્વસ્થ ચિત્તે બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે થતી વાતચીત.

માતાપિતાએ પોતાનું સમયપત્રક ગમે તેટલું વ્યસ્ત હોય તો પણ બાળક સાથે આવો સંવાદ કરવાનો સમય શોધી લેવો જોઈએ. પરિવારમાં સવારે ચા નાસ્તાના ટેબલ પર અથવા સાંજે ભોજન દરમિયાન આ પ્રકારની વાતચીત

થઈ શકે. ઘણી બધી ધાર્મિક સંસ્થાઓ દ્વારા આ માટે ઘર સભાની કે કુટુંબ સભાની ભલામણ કરવામાં આવી છે જે પણ આ સંવાદ શરૂ કરવા માટેનું એક માધ્યમ બની શકે. બાળક નાનું હોય ત્યારથી જ માતાપિતાએ આ રીતે સાથે બેસી પોતે દિવસ દરમિયાન શું કર્યું અને શું અનુભવે એવી વાતચીત કરવી જોઈએ.

બાળકને પણ પોતાના દિવસ પરનું વૃતાંત આ રીતે આપવાની અને અન્યને સાંભળવાની આદત પડશે. એક વાર આ આદત થઈ ગયા પછી ઘરના દરેક સભ્યનો દિવસભરનો જે કાર્યક્રમ હશે તેની માહિતી એકબીજા સુધી પહોંચશે. સંવાદ દરમિયાન એકબીજાનું કંઈ હશે તો કહી પણ શકાશે આનો મોટો ફાયદો એ થાય કે સાંજે દિવસભરનું રિપોર્ટિંગ કરવાનું હોવાથી જે નહીં કહી શકાય એવી હોય એવી બાબતોથી બાળક દૂર રહેશે. એને લાગશે કે મારી કોઈ પણ બાબત હોય તેની વાતચીત હું માતા-પિતા સાથે કરી શકું છું. એટલે એને માર્ગદર્શન માટે બીજાને પૂછવા જવું પડશે નહીં. આના પરિણામે બાળક અને માતા-પિતા વચ્ચેના સંબંધો તો મજબૂત બને જ છે પરંતુ એક પ્રકારનું પ્રેમનું, લાગણીનું વાતાવરણ પણ ઘરમાં બનેલું રહે છે. બાળક અને માતા પિતા વચ્ચેનો સંવાદ એ બાળકના સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે ખૂબ જ અગત્યનું પગલું છે. તે સમજી જેટલું બને તેટલું વહેલું તેને શરૂ કરવું જોઈએ.

# બાળઉછેર માટે આહારનું મહત્વ



- ડૉ. નીતા પી. ચૌધરી  
સિલ્વેસ્ટ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર.  
મો. ૯૪૨૯૪૫૨૩૧૫

બાળકના વિકાસમાં આહાર ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તેની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ પર સીધો અને પ્રભાવ પડે છે. પોષક આહાર બાળકને તેની શરીરની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો મેળવવામાં મદદ કરે છે બાળકોનાં સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય તથા માનસિક વિકાસ ખોરાકને આધારભૂત બનાવે છે. વૈજ્ઞાનિક શોધ અને અભ્યાસો ઉપરથી એવું જોવા મળ્યું છે કે 4 વર્ષ સુધીમાં બાળકોનો માનસિક વિકાસ 90% જેટલો થઈ જાય છે. આથી આ ઉંમરે જો તેને સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક આહાર ન મળે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ સારી રીતે થતો નથી. પરિણામે બાળકનો બૌદ્ધિક વિકાસ નબળો રહે છે. આથી બાળકના સારા શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે ઉચ્ચ કક્ષાના પ્રોટીનવાળો પૌષ્ટિક આહાર આપવો જોઈએ. બાળકોને ઉચિત અને પૌષ્ટિક તેમજ સમતોલ આહાર પૂરો પાડવો તે દરેક માતા-પિતાની ફરજ છે.

બાળકના આહારમાં ત્રણેય આહારજૂથમાંથી ઓછામાં ઓછા એક ખાદ્યપદાર્થનો અવશ્ય સમાવેશ કરવો જોઈએ. આહારમાં શક્તિ આપતાં ખાદ્યો જેવાં કે અનાજ, ઘી, તેલ, ખાંડ, ગોળ તેમજ પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્યપદાર્થો જેવા કે કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, સોયાબીન વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લોહતત્ત્વયુક્ત ખાદ્યપદાર્થો દા.ત. લીલાં પાંદડાવાળાં શાકભાજી, ખજૂર, ગોળ, ફળો. તેમજ વિટામિન-એ યુક્ત પીળાં ફળો, વિટામિન-સી યુક્ત ખાટાં ફળોનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાદ્યપદાર્થોની ઉપલબ્ધતા અને ગમા-અણગમાને ધ્યાનમાં રાખીને યોગ્ય ખાદ્યપદાર્થોની પસંદગી કરવી જોઈએ. બાળકનો આહાર તેની પસંદગી મુજબનો હોવો જોઈએ, આહાર સુપાય્ય અને સ્વચ્છ હોવો જોઈએ. બાળકના ખોરાકમાં સતત

વૈવિધ્ય હોવું જોઈએ. આ ગાળા દરમ્યાન બાળકોમાં સારી અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક ટેવો પાડી શકાય છે. કારણ કે ભૂખ્યું બાળક એકાગ્ર થઈ શકતું નથી અને સારી રીતે ભણી શકતું નથી. તેથી તેના સવારના નાસ્તામાં બને ત્યાં સુધી અનાજ અને કઠોળના મિશ્રણવાળી વાનગી આપવી જોઈએ, એકાદ ફળ પણ આપી શકાય. જેથી જરૂરી વિટામિનો તથા ક્ષારો મળી રહે. બાળકની આખા દિવસની જરૂરિયાતનો ત્રીજો ભાગ તેને બપોરના ભોજનમાંથી મળી રહેવો જોઈએ.

## બાળક માટે આહાર અંગે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ :

- (1) ખોરાક લેતી વખતે બાળક આનંદી તના મુક્ત હોવું જોઈએ બાળકને તેની મેળે ખાવા દેવું જોઈએ. જેથી તેને મજા આવે, ખાદ્ય પદાર્થોના નાના ટુકડા કરી આપવા જેથી બાળક જાતે પોતાના હાથમાં લઈ તેને મોઢામાં મૂકી શકે.
- (2) જ્યારે બાળકને નવો ખાદ્યપદાર્થ આપવાનો શરૂ કરવાનો હોય ત્યારે એક સમયે એક જ નવો ખાદ્યપદાર્થ આપવો. પહેલીવાર ખાદ્યપદાર્થ ઓછી માત્રામાં જ આપવો.
- (3) બાળકને નવો ખાદ્યપદાર્થ જોર-જબરજસ્તીથી વધુ ખવડાવવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં જેથી તે ખાદ્યપદાર્થ પ્રત્યે નકારાત્મક વલણ અપનાવે છે. જો બાળક નવા ખાદ્યપદાર્થનો અસ્વીકાર કરે તો અમુક સપ્તાહ સુધી રાહ જોઈ ફરીથી એ ખાદ્યપદાર્થ તેને ખવડાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
- (4) માતા-પિતાના ભોજન પ્રત્યેના વલણની બાળક પર મોટી અસર પડે છે. એટલા માટે માતા-પિતાએ બાળકની હાજરીમાં કોઈ ચોક્કસ ખાદ્યપદાર્થ માટે

પોતાની પસંદ/નાપસંદ વ્યક્ત કરતી વખતે વિશેષ સાવધાની રાખવી જોઈએ. માતાપિતાએ દરેક પ્રકારના ખાદ્ય ખાવા માટે બાળકને ઉત્સાહિત કરવું જોઈએ.

- (5) બાળકોને પીરસેલું ભોજન બહુ ગરમ કે ઠંડું ન હોવું જોઈએ.
- (6) બાળકો સ્વાદ અને સુગંધ અંગે બહુ સંવેદનશીલ હોય છે. તેથી તે બહુ તીવ્ર સુગંધવાળા ખાદ્યપદાર્થ પસંદ કરતા નથી માટે તેમના આહારમાં ઓછી સુગંધવાળાં ખાદ્યોનો સમાવેશ કરવો.
- (7) વધુ મસાલાવાળો, તીખો તથા તળેલો ખોરાક પ્રિસ્કૂલ બાળકના પાયનતંત્રમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તેવા ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી તેના પાયનતંત્રને ક્ષતિ પહોંચે છે. વધુ પડતા રેસાયુક્ત ખાદ્યોનો ઉપયોગ પણ ઓછો કરવો જોઈએ.
- (9) બાળકો રમતગમતમાં નિરંતર સક્રિય હોય છે. જેના કારણે તેમનું ધ્યાન ખાવા તરફ સહેલાઈથી જતું નથી. આથી બાળકો માટે એવી વાનગીઓ બનાવવી જોઈએ જે દેખાવમાં આકર્ષક હોય જેથી બાળકનું ધ્યાન તરત જ તેની પ્રત્યે જાય. અને તે ખાવા માટે તૈયાર થઈ જાય. દા.ત. આકર્ષક પ્લેટમાં જુદા જુદા આકારમાં બનાવેલી સેન્ડવીચ, પરોઠા આપવામાં આવે તો બાળક તુરત જ તેને લેવા માટે પ્રેરાશે.
- (10) બાળક જ્યારે જમે ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારની ઉતાવળ કરવી જોઈએ નહીં.
- (11) આ ઉંમરનાં બાળકોને ચા/કોફીથી દૂર રાખવા જોઈએ તે પીવાની આદત પાડવી જોઈએ નહીં
- (12) બાળક સવારનો નાસ્તો સારી રીતે કરે તે ખાસ જરૂરી છે. સવારના નાસ્તા દ્વારા આખા દિવસની કુલ કેલરીની જરૂરિયાતનો 1/3 ભાગ અવશ્ય મળવો જોઈએ. પૌષ્ટિક નાસ્તો ખાવાથી બાળકની શારીરિક તેમજ માનસિક ક્ષમતા વધે છે. જેમાં

નીચેની બબતોનો પણ સમાવેશ કરવો જોઈએ.

**પોષક તત્ત્વોનો પુરવઠો:** સારી રીતે સંતુલિત આહાર પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી, વિટામિન્સ અને ખનિજો જેવાં જરૂરી પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડે છે. આ પોષક તત્ત્વો શરીરની તંદુરસ્ત વિકાસ અને એકંદર કામગીરી માટે બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ છે.

**શારીરિક વૃદ્ધિ:** પર્યાપ્ત પોષણ બાળકોમાં શ્રેષ્ઠ શારીરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસને સમર્થન આપે છે. પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી જેવાં પોષક તત્ત્વો ખાસ કરીને હાડકાના વિકાસ, સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ અને એકંદર શારીરિક શક્તિ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

**જ્ઞાનાત્મક વિકાસ:** બાળકોમાં જ્ઞાનાત્મક કાર્ય અને મગજના વિકાસ સાથે યોગ્ય પોષણ જોડાયેલું છે. ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ્સ, આયર્ન, જસત અને વિટામિન B6, B12 જેવાં પોષક તત્ત્વો મગજના વિકાસ, યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને શીખવાની ક્ષમતામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

**રોગપ્રતિકારક કાર્ય:** તંદુરસ્ત આહાર રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવે છે, બાળકોને ચેપ અને બીમારીઓ સામે લડવામાં મદદ કરે છે. વિટામિન સી, વિટામિન ઈ, ઝિંક જેવાં પોષક તત્ત્વો રોગપ્રતિકારક કાર્યને ટેકો આપવા અને ચેપનું જોખમ ઘટાડવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

**વર્તન અને મૂડ:** પોષણ બાળકોનાં વર્તન, મૂડ અને માનસિક સુખાકારીને અસર કરી શકે છે. સંશોધન સૂચવે છે કે પ્રોસેસ્ડ ફૂડ્સ, ખાંડ અને કૃત્રિમ ઉમેરણોથી ભરપૂર ખોરાક બાળકોમાં વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ, હાયપર-એક્ટિવિટી અને મૂડ ડિસઓર્ડરનું જોખમ વધારી શકે છે.

**દીર્ઘકાલીન રોગોનું નિવારણ:** પ્રારંભિક આહારની આદતો લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય પરિણામોને પ્રભાવિત કરી શકે છે. બાળપણમાં પૌષ્ટિક આહાર લેવાથી જીવનમાં પાછળથી સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો અને અમુક કેન્સર જેવા કોનિક રોગો થવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે.

# સંરક્ષણાત્મક વાલીપણું



- ડૉ. મીનલના જાડેવા  
સિલ્ડન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર. મો. ૯૬૦૦૦૪૩૪૦૦

માવતર બનવું તે બહુ મોટી જવાબદારી છે. માવતર હંમેશાં પોતાના સંતાનના શ્રેષ્ઠ ઉછેર માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે, પરંતુ ક્યારેક સાયાસ કરેલો ઉછેર પણ સંતાનના વિકાસમાં બાધક બની જતો હોય છે. માવતર વટવૃક્ષની માફક સંતાનને છાંયડો આપવા માટે બધી જ મુશ્કેલીઓ વેઠી લેતાં હોય છે, પરંતુ ક્યારેક બહુ ઘેઘૂર વૃક્ષ તેની ઓથે રહેલા નાના કુમળા છોડને પૂર્ણપણે ખીલવવા માટે વિકાસક બની શકતું નથી. માવતર કે વાલી બાળકના ઉછેર માટે પોતે કરેલા યત્નોનાં પરિણામોથી અજાણ હોય છે કારણ કે તેનાં પરિણામો બહુ લાંબા ગાળે મળતાં હોય છે. બાળઉછેર એ ખૂબ જ સજગ અને ખૂબ જ સચેત રહીને કરવા પડતાં અનેકો યત્નોનો યોગ છે. ક્યારેક વાલીપણાનો અતિરેક બાળકના ભવિષ્યને મુશ્કેલીમાં મૂકતો હોય છે.

વાલીપણાનો અતિરેક અર્થાત્ બાળકના ઉછેર માટે તેના જીવનમાં વધુ પડતા સહભાગી થવું. બાળકના જીવનમાં વધુ પડતો હસ્તક્ષેપ કરવો. બાળકના આસપાસના વાતાવરણને કુદરતી ન રહેવા દઈ તેને બદલવાનો પ્રયત્ન કરવો.

થોડા સમય પહેલાં જ શાળા કોલેજ પ્રવેશની પ્રક્રિયા પૂર્ણ થઈ. આવા સમયે કેટલાંક માતાપિતા પોતાનાં સંતાનોને કોલેજના ફોર્મ ભરવાથી માંડીને તેને કોલેજના પ્રથમ દિવસે કોલેજના દ્વાર તો શું પરંતુ વર્ગખંડના દ્વાર સુધી વળાવવા જતાં હોય તેવાં દૃશ્યો પણ જોવા મળતાં હોય છે. ધોરણ 10 અને 12ના પુખ્ત કહી શકાય તેવાં સંતાનોની બોર્ડની પરીક્ષા વખતે શાળાની બહાર તડકામાં તપતા વાલીઓનો જમાવડો પણ સામાન્ય વાત જ છે. આ રીતે કેળવાયેલું બાળક જ્યારે GPSC કે યુપીએસસીની પરીક્ષા આપશે ત્યારે તેને એકલા પરીક્ષાખંડ પર પહોંચવાનો નવો

મહાવરો લેવાનો થશે. ભારત બહાર બાળકના ઘડતરની જો વાત કરવામાં આવે તો ત્યાં 18 વર્ષ પછી જો બાળક માતાપિતા પર આશ્રિત હોય તો તે બાબત સમાજમાં સ્વીકૃત નથી ગણવામાં આવતી.

પ્રયોગો અને અવલોકનોના અંતે તારવેલા કેટલાક સિદ્ધાંતો મુજબ વાલીપણાના અતિરેકના કેટલાક પ્રકારો છે. જેમકે થોડાં વર્ષો પહેલાં આવેલું એક મૂવી હેલિકોપ્ટર ઈલામાં કાજોલની માતા તરીકેની ભૂમિકા એવી દર્શાવવામાં આવી હતી કે જેમાં કાજોલ તેના દીકરાના જીવનમાં વધુ પડતો હસ્તક્ષેપ કરતી હોય છે. જેના કારણે તેના બાળકને ઘણી બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડતો હોય છે.

## ભારતીય શાસ્ત્ર મુજબ

લાલચેત્ પંચ વર્ષાણિ દશ વર્ષાણિ તાડચેત્.

અર્થાત્ પાંચ વર્ષ સુધી બાળકને લાલન પાલન કરવું જોઈએ ત્યાર બાદ દશ વર્ષ સુધી તેનું તાડન કરી શકાય. અર્થાત્ તેના ભલા માટે તેને વધુ પડતાં લાડ લડાવવાની જગ્યાએ તેને થોડું બિજાવું પણ જોઈએ. પાંચ વર્ષની ઉંમર પછી ભારતીય શાસ્ત્રમાં પણ અતિ લાડ ન લડાવવાની વાત કરવામાં આવી છે. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં આ બાબતનો અભાવ જોવા મળે છે. આ લાડ લડાવવાનું એટલી હદ સુધી વધી ગયું છે કે બાલ ઉછેરની એક નવી શૈલીનો ઉદ્ભવ થયો છે, જેમાં બાળકને સતત મુશ્કેલીમાંથી ઉગારવા માટે સહાયક બનવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આ વાલીપણાની શૈલીને આપણે સંરક્ષણાત્મક વાલીપણું નામ આપીશું. અહીં આપણે વાલીઓની આ નવી જનરેશન વિશે વિગતે સમજીશું.

## સંરક્ષણાત્મક વાલી

સંરક્ષણાત્મક વાલીઓ, એ વાલીઓની એક નવી

જનરેશન છે, જે બાળકના માર્ગમાં અંતરાય એવા દરેક અવરોધને ઉખાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જેથી બાળક પીડા, નિષ્ફળતા, હતાશા અથવા અગવડતા અનુભવે નહીં. તેઓ બાળકને એક એકદમ સરળ મુશ્કેલી વગરનું જીવન આપવા પ્રયત્નશીલ હોય છે. તેઓ બાળકના જીવનપથ પર આવતા નાનામાં નાના અવરોધને પણ હટાવવા માટે મહેનત કરતા હોય છે. બહુ નાની ઉંમરે આવા પ્રયાસો બાળકના સુરક્ષિત વિકાસ માટે ખૂબ જ અગત્યના છે પણ જો લાંબા સમય સુધી તે ચાલુ રહે તો બાળવિકાસ પૂર્ણપણે થઈ શકતો નથી.

- સંરક્ષણાત્મક વાલીનાં વર્તનો
- વધુ પડતી સુરક્ષા આપવી
- જવાબદારી ઊઠાવવા તક ન આપવી
- નાની બાબતોની ગોઠવણ કરી આપવી
- વધુ પડતાં લાડ લડાવવાં
- વધુ પડતી સાવચેતી રાખવી

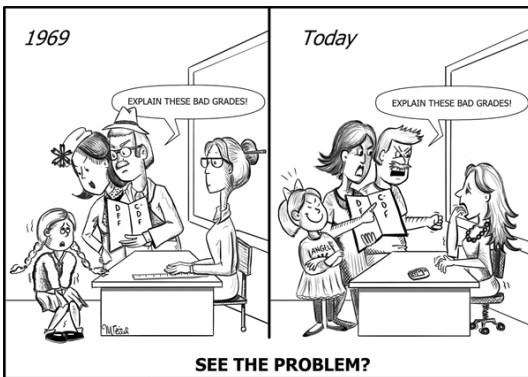
સંરક્ષણાત્મક વાલી બાળકના જીવનની દરેક સ્થિતિમાં આવતા અંતરાયોને દૂર કરવા માટે ખૂબ જ આક્રમક રીતે પ્રયત્ન કરતા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે બાળકના શાળાના તમામ કાર્યોમાં વધુ પડતી દખલ કરવી. બાળકને આપેલું સ્વાધ્યાય કાર્ય કે પ્રોજેક્ટ કાર્ય કરી આપવું, જો બાળકને થોડા ઓછા ગુણ મળે તો શિક્ષક સાથે આ બાબતે વધુ પડતી આંતરક્રિયાઓ કરવી. બાળકને સારા ગુણ મળે તે માટે શિક્ષકો, આચાર્ય કે શાળાના ટ્રસ્ટી સાથે સુમેળભર્યા સંબંધો રાખવા જેવા પ્રયત્નો પણ કરતા હોય છે. ઘણી વખત બાળકની ભૂલોનો અસ્વીકાર કરીને

કથિત બાહ્ય પરિબળોના કારણે નિષ્ફળતા મળી છે તેવું માનીને તેવા સંજોગો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. જેમકે, જો કોઈ રમતમાં બાળકની હાર થાય તો પરિણામ અંગે શંકા કરી અને નિર્ણાયકો સાથે વિવાદ કરવો જેવાં લક્ષણો પણ સમાવિષ્ટ છે.

બાળકની ઉંમર થોડી મોટી થતાં કેટલાંક વર્તનો બદલાતાં હોય છે. જેમકે સંતાનના રોજિંદા કામમાં પણ સમયની યાદ પોતે જ અપાવે, નહીં કે સંતાન પોતે ઘડિયાળમાં સમય જોઈને પોતાની જવાબદારી નિભાવે. સંતાનનાં વાહનોના પૈડામાં હવા છે કે કેમ તેવી નાની નાની બાબતોની કાળજી પણ પોતે જ રાખે, આવાં વર્તનો જોવા મળે છે. ઉપરાંત, આગળ વાત કરી તેમ સંતાન વતી શાળા કોલેજની તમામ વહીવટી પ્રક્રિયા પણ પોતે જ પૂર્ણ કરવી જેવી બાબતો પણ જોવા મળે છે. શરૂઆતના તબક્કામાં જો કોઈ બાબતે સંતાનને કોલેજમાં અનુકૂળનમાં તકલીફ પડે તો ખૂબ જ આક્રમક બનીને આ બાબતને હલ કરવા પ્રયત્ન કરવો અને શાળા-કોલેજે થતાં કાર્યક્રમોમાં પ્રોફેસર અને શિક્ષકો સાથે સતત સંવાદ કરી સંતાનની સફળતા માટે તમામ પ્રયાસો કરવા જેવાં લક્ષણો પણ જોવા મળે છે. આવા વાલીઓ, તેમનું સંતાન શાળા કોલેજમાં સફળ જાય તે માટે દરેક નાની નાની બાબતોમાં પણ પોતાના સંબંધો, ઓળખાણોનો સતત ઉપયોગ પણ કરતા હોય છે.

### સંરક્ષણાત્મક વાલીપણાનો ઉદ્ભવ

પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે. સમાજમાં આવેલાં પરિવર્તનોના પરિણામે ઉદ્ભવેલી આ નવી



વાલીપણની શૈલી છે. આ નવી શૈલીના ઉદ્ભવ પાછળ કેટલાંક પરિવર્તનો જવાબદાર છે, જેમકે વર્તમાન સમયમાં વધતું ગુનાખોરીનું પ્રમાણ. વર્તમાનપત્રોમાં આવતી કેટલીક ઘટનાઓ વાલીઓને વધુ પડતાં ભયભીત કરે છે જેના કારણે તેઓ વધુ પડતી સાવચેતી રાખતા થઈ જતાં હોય છે, આ પણ બુલડોઝર પેરેન્ટિંગનું એક કારણ છે. અન્ય કારણ જોઈએ તો વર્તમાન યુગ એ ગળાકાપ હરીફાઈનો યુગ છે, વાલીઓ પોતાના સમય કરતાં આ સમયને વધુ પડતા કઠિન સમય તરીકે મૂલવે છે અને પરિણામે તેમને સંતાનોની નિષ્ફળતાનો ભય ખૂબ જ સતાવતો હોય છે. કોઈ પણ રીતે આ યુગની હરીફાઈમાં બાળકને સફળતા આપવવા માટે તેઓ વધુ પડતા પ્રયત્નશીલ થઈ જતા હોય છે અને પરિણામે આ પ્રકારની ઉછેરશૈલીનો ઉદ્ભવ થાય છે.

સંતાનને જીવન કૌશલ્યોનું પ્રશિક્ષણ આપવું તે ખૂબ જ કુનેહ માંગી લેતું કાર્ય છે. સંતાનોને પ્રમાણસરનાં જોખમોવાળી પરિસ્થિતિ પૂરી પાડવી એ જીવન કૌશલ્યના શિક્ષણ માટે અગત્યની બાબત છે. જ્યારે વાલી આવી પરિસ્થિતિ કે સંજોગો પૂરા નથી પાડી શકતા અથવા તો આવા સંજોગો પૂરા પાડવાની તેમનામાં સૂઝ, ધીરજ, કે સમય નથી ત્યારે તેઓ સંતાનોનાં બધાં જ કાર્યો પોતે જ કરી આપવાની ટેવ વિકસાવે છે, અને પરિણામે આ પ્રકારની ઉછેરશૈલીનો ઉદ્ભવ થાય છે. ક્યારેક માવતર એવી દલીલ પણ કરતાં હોય છે કે તેઓ શીખે તેના કરતાં આપડે જ કરી આપીએ તો સહેલાઈથી કાર્ય પૂર્ણ થાય, માવતરનું આવું વલણ સંરક્ષણાત્મક વાલીને જન્મ આપે છે.

બાળપણમાં ખૂબ જ કપરા સંજોગોનો સામનો કરીને જે વાલી આજની સફળ સ્થિતિમાં પહોંચ્યા હોય તેવા વાલીઓને જો કોઈ સંજોગાવશાત્ તેમના વાલીનો પ્રેમ કે સમય ન મળ્યો હોય અથવા તો સંજોગો એવા નિર્માણ થયા હોય કે જ્યાં તેમને માતાપિતાથી દૂરના સ્થળે એકલા વિકસવાની ફરજ પડી હોય તેવા સંજોગોમાં માતાપિતા એવું વિચારે છે કે તેમનાં સંતાનોને તેમના જેવી સ્થિતિનો સામનો ન કરવો પડે. પરિણામે વધુ પડતાં સંરક્ષક બનીને

આવી ઉછેરશૈલી અપનાવે છે.

### સંરક્ષણાત્મક વાલીપણની બાળક પર અસર :

જર્નલ ઓફ અફેક્ટિવ ડિસઓર્ડરમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા એક સંશોધનમાં 190 બાળકોની ચિંતા અને તેમનાં સહકાર યુક્ત વર્તનોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસમાં તેવું સાબિત થયું હતું કે જે માતાપિતા બાળકનું વધુ પડતું ધ્યાન રાખતાં હોય, તેમનાં બાળકોમાં ચિંતા વધુ હતી અને તેમનું વર્તન સહકારયુક્ત ઓછું હતું. આમ સંરક્ષણાત્મક વાલીપણું બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર લાંબાગાળે નકારાત્મક અસર કરે છે. આ ઉપરાંત બાળકના વિકાસ પર નીચે જેવી અસરો પડતી હોય છે.

નીચું આત્મસન્માન - આવી શૈલીમાં માવતર જ બધી જ બાબતો સાંભળતા હોવાથી બાળકના અંતરમનમાં એવો સંદેશો જાય છે કે પોતે સ્વતંત્ર રીતે કઈ પણ કરવા માટે સમર્થ નથી, અને આવો વિચાર તેમના આત્મસન્માનને અને આત્મવિશ્વાસને હાનિ પહોંચાડે છે.

લવચીકતા (ફ્લેક્સિબિલિટી)નો અભાવ : વ્યક્તિના જીવનમાં પ્રતિકૂળતા આવે ત્યારે તે થોડો સરળ થોડો ફ્લેક્સિબલ બની જતો હોય છે. તે જીવનમાં આવતા બદલાવ માટે તૈયાર થાય છે. જીવનની અનિત્યતા વિશે તે સભાન બને છે તેને સ્વીકારે છે. જ્યારે આવા પ્રકારની ઉછેરશૈલીમાં બાળક નિષ્ફળતા કે પ્રતિકૂળ સંજોગોમાંથી જલદી બહાર નીકળી શકતું નથી.

### તણાવપૂર્ણ સંબંધ :

બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તે માવતરનો અત્યધિક હસ્તક્ષેપ પસંદ કરતું નથી. પરિણામે બાળકના માતાપિતા સાથેના સંબંધો સુમેળભર્યા ન રહે તેમ પણ બને. ધીમે ધીમે બાળક માતાપિતાથી દૂર થતું જાય તેમ પણ બની શકે છે.

### અનુકૂલનનો અભાવ :

બાળકો માટે બાળપણથી જ તમામ સવલતો ઉપસ્થિત હોય છે. આવા બાળકોને નવી સ્થિતિમાં પણ ઓછામાં ઓછું અનુકૂલન કરવાનું થયું હોય છે. આથી આવા વાલીનાં બાળકોમાં નવી પરિસ્થિતિમાં અનુકૂલન

સાધવાની ક્ષમતાનો અભાવ જોવા મળે છે.

### સમસ્યા ઉકેલની શક્તિનો અભાવ :

માતાપિતા જ હંમેશાં બાળકની તમામ સમસ્યાઓનું સમાધાન સમસ્યા આવતાં પહેલાં જ કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. આથી બાળકને ક્યારેય પણ સમસ્યા ઉકેલવા માટેની તક મળતી નથી. પરિણામે બાળક સમસ્યા ઉકેલ કૌશલ્ય હસ્તગત કરી શકતું નથી.

**નિર્ણયશક્તિનો અભાવ :** બાળકના જીવનના તમામ નિર્ણયો માતાપિતા લેતા હોવાથી બાળકને નિર્ણય લેવાનો કોઈ અવકાશ મળતો નથી. ધીમે ધીમે બાળકમાં નિર્ણય શક્તિની ઉણપ વર્તાય છે.

### સંરક્ષણાત્મક વાલીપણાથી બચવાના ઉપાયો :

સંરક્ષણાત્મક વાલીપણાનો ઉદ્ભવ મોટાભાગે બાળક પ્રત્યેના વધુ પડતા લગાવ અને પ્રેમના કારણે થાય છે, પરંતુ પ્રેમનો અતિરેક બાળકના વિકાસને રોધક બને ત્યારે તેનો નિરોધ કરવો જરૂરી છે. માવતરનો આશય બાળકને એક સુરક્ષિત ભવિષ્ય આપવાનો હોય છે. આવા અતિ શુભાશયમાં માવતર બાળકના જીવનમાં કોઈદુઃખ કે નિષ્ફળતા ન જ આવે તે માટે પ્રયત્નશીલ બની જાય છે, પરંતુ નિષ્ફળતા જીવન ઘડતરનો એક અનિવાર્ય હિસ્સો છે. જો નિષ્ફળતાને દૂર કરવામાં આવે તો જીવન ઘડતરનું એક સાધન તૂટી પડ્યું તેવું કહી શકાય, તેના વગર બાળકના જીવનને યોગ્ય ઘાટ આપી શકાતો નથી.

બાળકના પાલન માટે એક મધ્યમ માર્ગ અપનાવવાની જરૂર છે જેમાં બાળકને માપસરનાં સાહસો ખેડવાની તક પણ હોય અને સાથે સાથે તેને જરૂર પડ્યે માર્ગદર્શન પણ હોય. બાળક પ્રમાણસરની જવાબદારી ઉપાડતાં શીખે, પોતાની સમસ્યા પોતે હલ કરતાં શીખે, પોતાના નિર્ણયો પોતે જ લઈ શકે તેવી તકો પૂરી પાડવાની છે.

અહીં, બાળકને એકલું તેના જ હાલ પર છોડી દેવાનો વિષય નથી પરંતુ બાળકને એક ખુલ્લું વાતાવરણ પૂરું પાડવાનું છે જેમાં તેને સ્વતંત્રતા હોય અને સાથે સાથે સહકાર પણ હોય, પરંતુ સહકારનો અતિરેક ન હોય.

બાળક માટે એક ઉદાહરણ પૂરું પાડવું જોઈએ કારણ કે બાળક અનુકરણથી શીખતું હોય છે. પોતાના જીવનની સમસ્યાઓ અને તનાવયુક્ત પરિસ્થિતિનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે માટે માતાપિતા ઉદાહરણરૂપ સાબિત થાય તેવાં વર્તનો તેમણે કરવાં જોઈએ. વધુમાં માતાપિતા એ પોતાના તમામ નિર્ણયો બાળક પર થોપવાની જગ્યાએ બાળકની ઈચ્છા, તેમના દૃષ્ટિકોણ, તેમનાં ધ્યેયોને પણ સાંભળવા જોઈએ જેથી સંરક્ષણાત્મક વાલી બનવાથી બચી શકાય.

બાળકના પ્રયત્નોને બિરદાવવા જોઈએ પછી તેનું પરિણામ જે આવ્યું હોય તે. આવું કરવાથી બાળક તેનાથી અલગ અલગ વિકલ્પોને ચકાસી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરતાં શીખી શકશે. અને સૌથી અગત્યની બાબત બાળકની સમસ્યાઓ તેમને જાતે જ ઉકેલવાની તક આપો, જે સંરક્ષણાત્મક વાલી ન થવા માટે ખૂબ જ આવશ્યક બાબત છે.

માવતરે એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે તેઓ આજીવન બાળકની સાથે રહી શકવાનાં નથી, વળી પરિવાર અને શાળાથી શરૂ કરીને તેને જટિલ, સતત પ્રતિસ્પર્ધામાં ખદબદતા અને સતત પરિવર્તનશીલ સમાજમાં મોકલવાનો છે. આમ, માતાપિતાએ પોતાનાં વર્તનો પર નિયંત્રણ લાવીને બાળકને સ્વતંત્ર વિકસવાની છૂટ આપવી જોઈએ. બાળક ફ્લેક્સિબલ બને, તેનામાં સમસ્યા ઉકેલ શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ, અનુકૂળનનો આવિર્ભાવ થાય તેવી પરિસ્થિતિ, સંજોગોનું નિર્માણ કરવું જોઈએ.

બાળઉછેરનું અંતિમ લક્ષ્ય તેને ઉત્કૃષ્ટ જીવન માટે તૈયાર કરવાનું છે, તેને એક સુરક્ષિત ભવિષ્ય આપવાનું છે. જીવનના દરેક સોપાનમાં માતાપિતા તરીકે તેના તમામ અવરોધો દૂર કરવાની ક્ષમતા કોઈ પણ માતાપિતાની નથી હોતી, અલબત્ત તેવી અનુકૂળતા પણ નથી હોતી, આથી બહેતર છે કે બાળકનું એવું ઘડતર થાય કે તે જીવનની કોઈ પણ સમસ્યાનો સામનો કરવા સક્ષમ બને અને એક સ્વનિર્ભર, ઉત્કૃષ્ટ જીવન જીવી શકે.

# બાળઉંચર : વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર થતી અસરો



- ડૉ. જિજ્ઞાસા કે. યાવડા  
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

બાળકના ઉંચર થકી સર્વાંગી વિકાસ સાધવાનું ધ્યેય છે. વધારે સ્પષ્ટ કહેવું હોય તો બાળકના વિકાસમાં સહાયભૂત થવાનું છે. કારણ કે બાળકનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ થવાં એ સહજ છે. જ્યાં લગી જીવન ત્યાં લગી પરિવર્તન. આપણે બાળકના આ પરિવર્તનને વિકાસલક્ષી રાહ આપવાનો પ્રયત્ન કરવાનો રહે છે. આ પ્રયત્નની સૂઝ મેળવવા માટે બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. બાળકના ઉંચરમાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર થતી અસરોનો ખ્યાલ રાખીને બાળકના ઘડતર માટેનું શિક્ષણ કે તાલીમ આપવાનો વિચાર જાળવવાનો ઉપક્રમ છે.

## બાળકની વૃદ્ધિ

સામાન્યતઃ આપણે વૃદ્ધિ અને વિકાસને સમાનાર્થી સમજીએ છીએ, પરંતુ મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ બંને વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ રહેલો છે. વૃદ્ધિનો અર્થ છે વધવું. ગર્ભાવસ્થાથી માંડીને જન્મજાત બાળકને શરીરના કદ, વજન અને વિસ્તારમાં વધારો થવો એ વૃદ્ધિ છે. માનવીની આ કદ વૃદ્ધિ અદ્ભુત અને આશ્ચર્યથી ભરેલી છે. ગર્ભાધાન સમયે માનવ દેહ 0.008 ઈંચના વ્યાસના ગોળા જેવો હોય છે. જન્મ્યા બાદ 20થી 25 વર્ષની વય વચ્ચે 65 ઈંચની ઊંચાઈનો બને છે. ગર્ભાધાન સમયે 0.6 મિલીગ્રામ વજનનો ગર્ભ જન્મસમયે અઢીથી ચાર કિલોગ્રામ વજનનો બની જાય છે. આ ઉપરથી તારવી શકાય કે ગર્ભાવસ્થાના નવ મહિના દરમિયાન ગર્ભનું વજન 50 થી 60 ગણું વધે છે, જ્યારે પછીની જિંદગીમાં તે માત્ર 15 થી 20 ગણું જ વધે છે. વૃદ્ધિ વિશે એમ કહી શકાય કે જે જીવ ખોરાક લે છે, પચાવે છે, તેની વૃદ્ધિ થાય જ છે. તેથી આ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. વૃદ્ધિ એ માત્ર શરીર સાથે જ સંબંધ ધરાવે છે. પરંતુ તેનાથી જ વિકાસ શક્ય બને છે. એ પણ એટલું જ સત્ય છે. વૃદ્ધિ

કદ, ઊંચાઈ, વજન કે લંબાઈમાં થતો માપી શકાય તેવો વધારો કે ઉમેરો છે. શરીરની વૃદ્ધિ એટલે કોષીય ગુણાકાર. વૃદ્ધિ એટલે શરીરના કદ, આકાર કે બંધારણના એવા ફેરફારોનો તેમાં સમાવેશ થાય છે કે જે શરીર કે તેનાં અંગોના કાર્યમાં સુધારો કે ફેરફાર કરે છે. વૃદ્ધિ એટલે ઉંમરના વધવા સાથે શરીરના વિવિધ અવયવો, વજન, કદ અને આકારમાં થતો પ્રગતિશીલ ફેરફાર. વૃદ્ધિમાં સ્નાયુઓ, હાડકાં, વજન, કદ અને આકારમાં ઉંમર વધવા સાથે ફેરફાર જોવા મળે છે. વૃદ્ધિ એ તદ્દન કુદરતી ક્રિયા છે. તે બાહ્ય પરિસ્થિતિ પર આધારિત નથી. વૃદ્ધિ મોટે ભાગે વારસા કે વંશાનુક્રમ પર આધારિત છે. તે કુદરતી અને સહજ પ્રક્રિયા છે. માનવજીવનમાં અમુક ઉંમર સુધી કે પરિપક્વતા કે પુષ્કતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી જ વૃદ્ધિ (growth) થાય છે. વૃદ્ધિ મર્યાદિત કાળ સાથે જોડાયેલી છે. વૃદ્ધિ કોઈ વિશિષ્ટ અંગોનું પરિવર્તન સૂચવે છે.

## બાળકનો વિકાસ

વિકાસનો સામાન્ય અર્થ ‘વધવું તેવો’ જ થાય છે; પરંતુ મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં વૃદ્ધિ કરતાં આ એક સંકુલ (Complex) ઘટના છે. એક રીતે વિકાસ એ વૃદ્ધિની અનુગામી છે. વૃદ્ધિને લીધે પ્રાપ્ત થતું સામર્થ્ય એ વિકાસ છે, આમ છતાં વિકાસ એ વૃદ્ધિનું પરિણામ માત્ર કહી ન શકાય. બાળકની આંગિક વૃદ્ધિ થતાં મગજની સહાયથી તે વાતાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરી પરિસ્થિતિ પર પકડ મેળવે અગર પોતે તેને અનુકૂળ થાય તે તેનો વિકાસ સૂચવે છે. દા. ત. પગની પૂરતી વૃદ્ધિ થતાં ચાલવા માંડવું કે દોડવું જેવી સંકુલ ક્રિયાઓ કરી શકવી તે વિકાસ સૂચવે છે. તેવી જ રીતે વાચિક અવયવોની વૃદ્ધિ થતાં ગાવું, બોલવું કે ખડખડાટ હસવું વગેરે બાબતો બાળકનો વિકાસ સૂચવે છે. બાળકના શરીરમાં રાસાયણિક બંધારણના

ફેરફારથી વિવિધ ગુણોમાં થતો ફેરફાર તે વિકાસ છે. દા.ત. મગજની વૃદ્ધિ થતાં તેમાં રાસાયણિક ફેરફારોને પરિણામે માનસિક શક્તિઓ જેવી કે સ્મૃતિ, ખ્યાલ, કલ્પના વગેરેનો આવિર્ભાવ થાય તે વિકાસ છે. વૃદ્ધિ અને વિકાસનો આરંભ બાળકની ગર્ભાવસ્થાથી થાય છે, વિકાસ એ જટિલ અને સંકુલ ઘટના છે. તે વૃદ્ધિને અનુસરે છે. વૃદ્ધિને લીધે પ્રાપ્ત થતું સામર્થ્ય એ વિકાસ છે. વિકાસ એટલે બાળકનાં શારીરિક વૃદ્ધિ સિવાયનાં અન્ય પાસાંઓમાં વૃદ્ધિ સાથેનું પરિવર્તન છે. બાળકના શરીરનો વિકાસ થતાં મગજની મદદથી તે વાતાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરી પરિસ્થિતિ ઉપર પકડ મેળવે છે અથવા પોતે તેને અનુકૂળ થાય, તે તેનો વિકાસ સૂચવે છે. દા. ત. બાળકના હાથનું કદ વધતાં તેના દ્વારા જરૂરી અને યોગ્ય વસ્તુ પકડવી, છોડવી વગેરે વિકાસનાં પરિણામો છે. તેના મગજની વૃદ્ધિ થતાં સ્મૃતિ, ખ્યાલ, અનુમાન, કલ્પના કે તર્ક જેવી માનસિક શક્તિઓ ખીલવી તે વિકાસ સૂચવે છે. એટલે એમ પણ કહી શકાય કે વિકાસ એટલે બાળકના શરીરમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોથી વિવિધ ગુણોમાં થતા ફેરફાર.

### બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસનું સંકલન

બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થાથી જ થાય છે. પરંતુ વૃદ્ધિ અમુક ઉંમરે અટકી જાય છે. જ્યારે વિકાસ એ નિરંતર ચાલતી પ્રક્રિયા છે. તે વૃદ્ધિને અનુસરે છે. વૃદ્ધિને લીધે પ્રાપ્ત થતી ક્ષમતાઓ વિકાસ છે. શરીરના વિવિધ અવયવોના સુગ્રથન (Integration) દ્વારા ઉંમર વધવા સાથે થતાં વર્તનના પ્રગતિશીલ ફેરફારોને વિકાસ કહેવામાં આવે છે. વિકાસ એ સતત અને ક્રમિક ચાલતી પ્રક્રિયા છે. વિકાસ વૃદ્ધિ પૂરતો મર્યાદિત નથી. તેને બદલે તે પરિપક્વતાના લક્ષ્યની તરફ દોરી જનાર પ્રગતિશીલ પરિવર્તનની શૃંખલા છે. વિકાસના પરિણામ સ્વરૂપે બાળકમાં નૂતન અભિયોગ્યતા અને નવીન શક્તિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે. વિકાસ દ્વારા બાળક પરિપૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ તરફ આગળ વધે છે. ખ્યાલાત્મક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એ વિકાસનો ઉદ્દેશ્ય છે. વિકાસ એ માત્ર શારીરિક કે માનસિક શક્તિના વધારાનો ઉલ્લેખ

કરવાને બદલે બીજું ઘણું સૂચવે છે. વિકાસ અનેક કાર્યોના એકીકરણની જટિલ પ્રક્રિયા છે. શરીરના વિવિધ અવયવોની વૃદ્ધિના સુગ્રથન અને બાળકની ઉંમરના વધવા સાથે થતા વર્તનના પ્રગતિશીલ ફેરફારો એટલે તેનો વિકાસ છે. વિકાસ એટલે શરીરના રાસાયણિક બંધારણના ફેરફારોથી વિવિધ ગુણોમાં થતો ફેરફાર જેમકે, મગજની વૃદ્ધિ થવાની સાથે તેની યાદશક્તિ, તર્કશક્તિ અને કલ્પના શક્તિનો વિકાસ થાય છે. વિકાસ એ બાળકની પરિસ્થિતિ અને વાતાવરણની તેના પર થતી સમગ્ર અસરનું પરિણામ છે. વિકાસ જીવિત શરીરમાં અમુક અંતિમ પરિસ્થિતિ પ્રતિ સતત થયા કરતું પરિવર્તન છે.

### બાળકના વિકાસની લાક્ષણિકતાઓ અને વૈવિધ્ય

બાળકનો ક્રમિક અને નિરંતર રીતે વિકાસ થાય છે. બાળક વિકાસની એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યારે તેનામાં કેટલાંક પરિવર્તનો આવે છે. બાળકના વિકાસની ગતિ ક્યારેક ધીમી તો ક્યારેક ઝડપી હોય છે. પ્રથમ ત્રણ વર્ષ સુધી બાળકની વિકાસની પ્રક્રિયા અતિ તીવ્ર હોય છે. ત્યાર બાદ તે ધીમે ધીમે મંદ પડે છે. બાળકમાં આવતાં પરિવર્તનો આકસ્મિક હોતાં નથી. તે ક્રમિક રીતે સતત ચાલતી વિકાસની પ્રક્રિયાને આભારી છે. દરેક બાળકની વિકાસની ગતિમાં વિભિન્નતા જોવા મળે છે. આ વિભિન્નતા સમગ્ર વિકાસયાત્રા દરમિયાન યથાવત્ રહે છે. જેમકે કોઈ બાળક જન્મ સમયે વધુ ઊંચાઈ ધરાવતું હોય તો તેની ઉંમર વધે કે મોટી થાય ત્યારે પણ તે ઊંચી જ રહે છે. જે કદમાં ઠીંગણો હોય તે ઠીંગણો જ રહે છે. બાળકનો ચેષ્ટાત્મક તથા ભાષાકીય વિકાસ નિશ્ચિત અને ચોક્કસ ક્રમ અનુસાર થાય છે. જેમકે 32 કે 36 માસનું બાળક ઊલટું પડતાં શીખે, 60 માસનું બાળક ઘડિયાળની દિશામાં સીધું થતાં શીખે છે અને 72 માસનું બાળક પછી ઊલટું થતું જોવા મળે છે. એ જ રીતે ભાષાકીય વિકાસની અવસ્થામાં જન્મ સમયે બાળક રડે. ત્રણ માસનું થતા ગળામાંથી વિશિષ્ટ ધ્વનિ કાઢે છે. પાંચ માસની ઉંમરે તે હર્ષનો ધ્વનિ કાઢે. સાત માસનું બાળક શબ્દ બોલતાં શીખે જેમ કે , ‘મા, બા’ વગેરે. બાળકનો વિકાસ ચોક્કસ

દિશામાં થાય છે. બાળકનો વિકાસ માથાથી પગની દિશામાં થાય છે. સૌપ્રથમ બાળકના મસ્તકને વિકાસ થાય છે. ત્યાર બાદ પગ પરિપક્વ બને છે. જેમકે જન્મ સમયથી જ બાળક ધીમે ધીમે પોતાનાં અંગોનું હલનચલન કરતાં શીખે છે. બાળક પોતાના સંપૂર્ણ અંગને અને ત્યાર બાદ અંગોના વિવિધ ભાગોને હલાવતાં શીખે છે. ત્યાર બાદ તેના ભાગોને અને છેવટે અંગ અને તેના ભાગોના એકીકરણ સાથે તેનો ઉપયોગ કરતાં શીખે છે. જેમકે પહેલાં તે પોતાના હાથને, ત્યાર બાદ આંગળીઓને એવી રીતે ધીમે ધીમે તે પોતાની બધી જ આંગળીઓને એક સાથે હલાવતાં શીખે છે. બાળકના શારીરિક, માનસિક અને સાર્વત્રિક વિકાસની વચ્ચે પરસ્પર સંબંધ હોય છે. આ બધા વિકાસ પરસ્પર સંબંધિત હોય છે. દા. ત., બાળકનો શારીરિક વિકાસ થાય છે ત્યારે તે ઘસડાઈને ચાલતાં શીખે છે. બેસતાં તેમજ ચાલતાં શીખે છે. આ પ્રકારના શારીરિક વિકાસ સાથે- સાથે તેના રસ- રુચિ અને વ્યવહારમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. ચેષ્ટાત્મક અને ભાષાકીય વિકાસ પણ સાથે- સાથે થાય છે. આમ, શારીરિક વિકાસ થવાની સાથે જ બાળક માનસિક અને સાર્વત્રિક વિકાસ સાધે છે. માટે વિકાસની સમન્વિત પ્રક્રિયા છે. બાળકનો વિકાસ સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓથી વિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયા તરફનો હોય છે. વિકાસની સર્વ અવસ્થાઓમાં બાળકની પ્રતિક્રિયાઓ પહેલા સામાન્ય પ્રકારની હોય છે. જેમકે, નવજાત બાળક પોતાના કોઈ એક અંગનું હલનચલન કરતાં પહેલાં તે પોતાના પૂર્ણ શરીરનું હલનચલન કરે છે. પહેલા પોતાના સમગ્ર શરીરને હલાવે છે. પછી આખા હાથને અને છેવટે બે કે ત્રણ આંગળીથી વસ્તુને પકડે છે. બાળકના વિકાસનો આધાર વારસો અને વાતાવરણ પર છે. બાળકનો વિકાસ માત્ર વારસા કે માત્ર વાતાવરણના આધારે થઈ શકતો નથી, બંને જરૂરી છે. બાળકનો વિકાસ વારસો અને વાતાવરણની આંતરક્રિયાને આધારે થાય છે. બાળકનું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ તેના વારસા અને વાતાવરણથી ઘડાય છે. આ બંને પરિબળો બાળકના વિકાસની દિશા નક્કી કરે છે. બાળકનો વિકાસ તેની અવસ્થા અનુસાર નિશ્ચિત ક્રમમાં

થતો હોવાથી બાળકના વિકાસ વિશે પૂર્વાનુમાન કરવામાં આવે છે. તેના વર્તન પર તેની અસર જોવા મળે છે. વિકાસક્રમને ધ્યાનમાં રાખીને બાળકના વિકાસ — વર્તન અંગે સહેલાઈથી પૂર્વાનુમાન કે આગાહી થઈ શકે છે.

### બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર અસર

બાળકના વ્યક્તિગત ઘડતરમાં કેટલાંક પરિબળો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જેમાં આનુવંશિક વારસો અને વાતાવરણ બંને મુખ્ય છે. વારસો અને વાતાવરણમાં બાળકના વિકાસની વિશેષ સંભાવનાઓ રહેલી છે. વારસો એ બાળકની જન્મજાત વિશિષ્ટતાઓનો પૂર્ણ સરવાળો છે. વારસામાં એ બધી બાબતોનો સમાવેશ થઈ જાય છે કે તેના જીવનનો આરંભ કરતી વખતે (ગર્ભાધાન સમયથી) વ્યક્તિમાં હાજર હતી. બાળકના વારસામાં તેનો શારીરિક બાંધો, શારીરિક વિશિષ્ટતાઓ, શારીરિક ક્રિયાઓ અથવા શારીરિક ક્ષમતાઓ જે તેનાં માતા-પિતા, પૂર્વજો અને પ્રજાતિ તરફથી પ્રાપ્ત છે, તેમનો સમાવેશ થાય છે. આમ, બાળકને માતા પિતાનાં શારીરિક અને માનસિક લક્ષણો વારસામાં મળે છે. તેને પૂર્વજો તરફથી પણ વારસાગત લક્ષણો પ્રાપ્ત થાય છે. આને વંશાનુક્રમ કે આનુવંશિકતા પણ કહેવામાં આવે છે. બાળકની શારીરિક વૃદ્ધિ વારસા પર આધારિત છે. દા. ત., માતા- પિતાની ઊંચાઈ ઓછી હોય તો બાળકની ઊંચાઈ મહદંશે ઓછી હોય છે. પરિવારની વ્યાવસાયિક યોગ્યતા પર કે વ્યાવસાયિક લક્ષણો પર વારસાની અસરો હોય છે. દા.ત. વેપારીનો દીકરો વેપારની કુનેહ ધરાવે. જેના પૂર્વજો બુદ્ધિમતામાં શ્રેષ્ઠ હોય તે જાતિના બાળકો બુદ્ધિશાળી હોય છે. દા.ત. બીરબલનું સંતાન બુદ્ધિશાળી. ગુણસંપન્ન અને પ્રતિષ્ઠિત માતા- પિતાનાં સંતાનો પ્રતિષ્ઠા પામે છે. પ્રતિષ્ઠા તેમને વારસામાં મળે છે. દા.ત. રાજના કુમારો, રાજનીતિજ્ઞોનાં સંતાનો. ચારિત્ર્યહીન મા-બાપને ચારિત્ર્યહીન સંતાનો વારસામાં મળે છે. દા.ત. રાક્ષસનાં સંતાનો. વ્યક્તિની મહાનતાનું કારણ તેનો વંશાનુક્રમ કે વારસો છે. વંશાનુક્રમને લીધે વ્યક્તિઓનાં શારીરિક અને માનસિક લક્ષણોમાં ભિન્નતા જણાઈ આવે છે. વ્યક્તિનું

કદ, વર્ણ, વજન, સ્વાસ્થ્ય, બુદ્ધિ અને માનસિક શક્તિઓ વારસા પર આધારિત છે. મહાન ન્યાયાધીશો, રાજનીતિજ્ઞો, સેનાપતિઓ, સાહિત્યકારો, વૈજ્ઞાનિકો અને ખેલાડીઓ કે રમતવીરોનાં જીવનચરિત્રોનું અધ્યયન કરતાં જણાય છે કે તેમના પરિવારમાં આ ક્ષેત્રમાં વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવતી વ્યક્તિઓએ જન્મ લીધો છે.

બાળકને તેનાં પૈતૃક વારસા સિવાય પ્રભાવિત કરનારાં બીજાં તત્ત્વો એ વાતાવરણ છે. વાતાવરણ એ એવા બાહ્ય તત્ત્વોનું સંમિશ્રણ છે, કે જે બાળકને તેના જીવનના આરંભથી અસર કરે છે.

**જન્મ પહેલાંનું વાતાવરણ :** તે માતાનો દેહ, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનો ખોરાક, માતાના રોગો, માતાની ઉંમર તેમજ માતાને થતા આવેગાત્મક અનુભવોની ગર્ભ પર પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અસર પડ્યા વગર રહેતી નથી. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બાળક અને માતા વચ્ચે કોઈ મજબૂત સંબંધ ન હોવાથી માતાના વિચારો કે તેના જ્ઞાનની અસર ગર્ભ પર થતી હોવાનું સ્વીકારવામાં આવતું નથી.

**જન્મ પછીનું વાતાવરણ :** બાળકના જન્મની સાથે તેનું વાસ્તવિક જીવન શરૂ થાય છે. તેની સાથે જ ગર્ભની બહારની દુનિયામાં તેની વૃદ્ધિ અને વિકાસની પ્રક્રિયા પણ શરૂ થાય છે. તેના જન્મ પછીનું વાતાવરણ તેની આ પ્રક્રિયા પર અસર કરે છે. જુદાં-જુદાં વાતાવરણમાં રહેનારાં બાળકોનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસની તરાહ વચ્ચે તફાવત જોવા મળે છે. બાળક જે વિસ્તારમાં રહેતો હોય ત્યાંની આબોહવા, તે સ્થળ શહેર હોવું કે ગામડું હોવું, જંગલ, રણ, શાંતિ-ઘોંઘાટ વગેરે બાબતોનું બનેલું ભૌતિક વાતાવરણ તેના વિકાસ પર અસર કરે છે. સામાજિક વાતાવરણ: કુટુંબ, સગાં, પાડોશી, મિત્રો, શાળા, શાંતિ, વ્યવસાય, આર્થિક સ્થિતિ, સંસ્કૃતિ, ખાનપાન, રહેણીકરણી વગેરે બાબતોનો આમાં સમાવેશ થાય છે.

#### ઉપસંહાર :

વિકાસના ચોક્કસ તબક્કે ચોક્કસ પ્રકારનું સામર્થ્ય બાળકમાં વિકસતું હોય છે. આથી તે વખતે તદાનુરૂપ

કૌશલ્ય બાળક સહેલાઈથી મેળવી લે છે. દા.ત., બાળક બોલવાના પ્રારંભમાં ઔષ્ઠ્ય વ્યંજનો-પ,ફ,બ,ભ,મ-પહેલાં બોલતાં હોય છે. જેમકે, પપ્પા, મમ્મી, મમ, ભૂ, બા જેવા શબ્દો જલદી પ્રહણ કરી લે છે. બાળકના જે તે અંગની પૂરી વૃદ્ધિ-પરિપક્વતા સિદ્ધ થયા વગર તે અંગે સંબંધિત તાલીમ આપવી નિરર્થક છે.

આમ છતાં તાલીમ આપવાથી બાળક તે પરત્વે ઉદાસીનતા કેળવે છે. દા.ત. બાળકને બોલવા પર પૂરતો કાબૂ ન આવ્યો હોય તે પહેલાં તેને મૂળાક્ષર શીખવવાનો પ્રયાસ નિષ્ફળ જ જાય છે. બાળકના જે તે અંગની પૂરેપૂરી વૃદ્ધિ સિદ્ધ થયા પછી તેને તે અંગેનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરાવવા માટે વધુ તાલીમ આપવી પડતી નથી. જેમકે હાથ વડે પેન પકડવી.

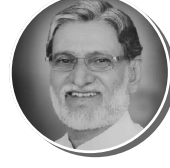
જાતે પાણી પીવું વગેરે. અપૂરતી આંગિક વૃદ્ધિ - પરિપક્વતાની સ્થિતિમાં આપવામાં આવેલ તાલીમ નિષ્ફળ જાય છે અથવા થોડા સમયમાં તેની અસરકારકતા ગુમાવે છે. દા.ત. બૉલ-બેટ પકડવાની પરિપક્વતા ન આવી હોય અને તેની તાલીમ અપાય તો નિષ્ફળતા મળે. પરિપક્વતાને લીધે બાળકમાં તાલીમ મેળવવાની તાલાવેલી ઊભી થાય છે. તે જાણ્યા પછી શિક્ષણ કે તાલીમ ઝડપી અને અસરકારક થાય છે. દા.ત. વિદ્યાર્થીને વાંચતાં આવડે એટલે તેને વાંચવાની તાલાવેલી લાગે છે. પરિપક્વતાને લીધે જાગેલી જિજ્ઞાસા જે તે વખતે ન સંતોષવામાં આવે, તો પછીથી તે સંતોષવાના પ્રયાસરૂપની તાલીમ માટે બાળકને ઉત્સાહ રહેતો ન હોવાથી તેની શક્તિ મંદ થઈ ગઈ હોય છે. દા.ત. બાળકને વાર્તા સાંભળવાની જિજ્ઞાસા જાગે તે વખતે કોઈ ન સંભળાવે તો પછીથી એનો ઉત્સાહ ઓસરી જતો હોય છે.

#### સંદર્ભો :

Hadfield J. A. (1979). Childhood and Adolescence. Harmondsworth Middle Sex, England : Penguin Books Ltd.

પટેલ મોતીભાઈ મો. અને અન્ય (1998-99). અધ્યેતા : સ્વરૂપ અને વિકાસ(આઠમી આવૃત્તિ). અમદાવાદ: બી.એસ. શાહ પ્રકાશન

# બાળઉછેર : ઔપચારિક - અનૌપચારિક શિક્ષણ



- ડૉ. મનહર ઠાકર  
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

## ભૂમિકા :

નવજાત શિશુનો જન્મ એટલે વિજ્ઞાનના ખ્યાલ પ્રમાણે પૃથ્વીના પાટલે એક પ્રાણીનું અવતરણ થયું ગણાય. તેને મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે ભણતર અને ઘડતરની જરૂરિયાત રહે છે. આ નવજાત શિશુ સૌપ્રથમ તો એની માતાને જુએ છે. માતાના વર્તન-વ્યવહારોની છાપ(સંસ્કાર)એના ચિત્ત પર અંકિત થવા માંડે છે. જેમ જેમ બાળકની જ્ઞાનેન્દ્રિયો : આંખ, કાન, નાક, જીભ આને ત્વચામાં ચેતનાનો આવિર્ભાવ પ્રદીપ્ત થતો જાય તેમ તેમ તેના દ્વારા ઈન્દ્રિયગમ્ય અનુભવો ચિત્ત પર ઝિલાતા જાય છે. આમ તો નવજાત શિશુનું ચિત્ત કોરી સ્લેટ જેવું હોય છે. એટલે તેના પર પડતી માતાના વર્તન-વ્યવહારોની છાપ નક્કર બને છે. એ રીતે બાળકમાં શીખવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. જેને અધ્યયન અનુભવો (learning experience) કહીશું. માટે જ કહેવાયું છે કે, ‘સો શિક્ષક બરાબર એક માતા.’

પછી તો બાળક કુટુંબના અન્ય સભ્યો જેવા કે પિતા, દાદા, દાદી, ભાઈ, બહેન વગેરેનાં સંપર્કમાં આવે છે અને એ દરેકનાં વર્તન - વ્યવહારોની છાપ(સંસ્કાર)એના ચિત્ત પર પડે છે. એટલે વડીલોના વાલીપણા હેઠળ બાળકનું અનૌપચારિક શિક્ષણ શરૂ થઈ જાય છે. કારણ કે બાળક જોઈને શીખે છે.

બાળકો માટે શિક્ષણનું ધ્યેય ધ્યાનમાં રાખીએ. શિક્ષણનું ધ્યેય માણસ પોતે તનથી સ્વચ્છ, મનથી પવિત્ર અને બુદ્ધિથી નિયંત્રિત બને તે છે. આ પ્રકારે જીવન જીવવાનું શીખવે તે કેળવણી ગણાય. કેળવણીને શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથે સંબંધ છે, એ દૃષ્ટિએ શિક્ષણ દ્વારા આપણે 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. માનવ તરીકે પોતે મનને કેળવીને માનવસમાજમાં સમાજમાન્ય વર્તનો કરતા શીખે તેવું શિક્ષણે તેને શીખવવાનું છે. તેનું મન બેફામ રીતે વર્તે તો પોતે માનવ વર્તનનો બદલે પશુવર્તનો કરતો થવાનો ! એવું બને તો તેના શિક્ષણની ખામી ગણાય.

બાળક માટે અનૌપચારિક શિક્ષણનો ખ્યાલ રાખીએ. શિક્ષણ તો આજીવન ચાલતી પ્રક્રિયા છે. તે ગર્ભાધાનથી અંત્યેષ્ટિ સુધીની પ્રક્રિયા છે. ત્યારે શિક્ષણને બે પ્રકારે વિચારી શકાય : (1) ઔપચારિક શિક્ષણ અને, (2) અનૌપચારિક શિક્ષણ. શાળા-મહાશાળાઓમાં અપાતું ઔપચારિક શિક્ષણ છે. તેમાં 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 અને છતાં અનૌપચારિકપણે શિક્ષણ થાય છે. જે ઘર, સમાજ અને રાષ્ટ્ર દ્વારા અનાયાસે થઈ જતું શિક્ષણ છે. બાળક (અધ્યેતા કે શીખનાર) જોઈને શીખે છે. અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારો જોઈને શીખવાની પ્રક્રિયા તેમાં થાય છે.

બાળક માટે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા અધ્યયન અનુભવોનો ખ્યાલ રાખીએ. અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારોની

છાપ આપણા ચિત્ત પર પડે છે. જેને અનુભૂતિ કહીએ. ચિત્ત પર પડતી આ છાપ બાળપણથી તે જીવનપર્યન્ત આપણને અનુભૂતિઓ આપે છે. જેને શિક્ષણની પરિભાષામાં અધ્યયન અનુભવ કહીએ. આ રીતે થતી એ શીખવાની પ્રક્રિયા છે. વાચન, ગણન, નિદર્શન, શ્રવણ જેવી પ્રક્રિયા વડે ખરેખર તો આપણે અધ્યયન અનુભવ જ મેળવીએ છીએ. એ રીતે આપણા ચિત્ત પર જે તે અનુભવ ઝિલાય છે. જેને શિક્ષણ કહીએ. આપણી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો : આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા અનુક્રમે દૃશ્ય, 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 !

**બાળકના ચિત્ત પર અધ્યયન અનુભવોની છાપ(સંસ્કાર):** ચિત્ત પર પડતી છાપને આપણામાં પડેલા સંસ્કાર પણ કહે છે. અધ્યયન અનુભવે (ઔપચારિક કે અનૌપચારિક) ઝિલાયેલી આ પ્રકારની અનેક છાપનું ભાથું આપણું ચિત્ત ધરાવે છે. અહીં સારી કે નરસી બન્ને પ્રકારની છાપ (સંસ્કાર) પડે છે. આમ, ચિત્ત પર અનુભવને આધારે ઝિલાયેલ છાપ-સંસ્કાર 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 આને સદ્બુદ્ધિથી નિર્ણય થાય તો સારું વર્તન થાય તેને બદલે નરસી છાપ, નબળો વિચાર ને દુર્બુદ્ધિથી નિર્ણય થાય તો અહંકારને ખરાબ વર્તન કરવાનો સંકેત મળે છે.

બાળવયથી થતી વ્યક્તિત્વ પ્રગટીકરણની પ્રક્રિયા. મનુષ્યના અંતઃકરણનાં ચાર ખાનાં : ચિત્ત, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર મનુષ્યના સારા કે નરસા વર્તન માટે કાર્ય કરે છે. આ માટે તેને મળેલા અધ્યયન અનુભવો (શિક્ષણ) જ જવાબદાર છે. જે ઔપચારિકપણે અપાતું હોય કે અનૌપચારિકપણે પણ અસર તો વ્યક્તિના અંતઃકરણને કરે છે. અંતઃકરણમાં થતી આ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાના લીધે જ વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થાય છે. જેમાં બુદ્ધિ, સ્વભાવ, ચારિત્ર્ય, રસ, વલણ, મૂલ્યો અને આદર્શો

સંકળાયેલાં છે. આ સાતેય બાબતો વ્યક્તિના શિક્ષણ (છાપ)ના આધારે ઘડાય છે. જે તેના વ્યક્તિત્વ દ્વારા પ્રગટ થઈ જાય છે. એટલે કે તેના પોતાનાં વર્તન-વ્યવહાર દ્વારા દેખાય છે. એટલે આપણી શિક્ષણની પ્રક્રિયા ઔપચારિક હોય કે અનૌપચારિક પણ તેને માનવ વર્તનો સુધારવા સાથે સંબંધ છે. એવું ન થાય તો માણસ પશુ વર્તનો કરતો થઈ જાય છે. એટલે જ આપણે અધ્યયન અનુભવો દ્વારા વ્યક્તિના વર્તનમાં સાપેક્ષ અને કાયમી ફેરફાર કરાવવાના હેતુસર જ શિક્ષણ પ્રયોજીએ છીએ.

**બાળકમાં ઉગાડીએ માનવ તરીકેનું વ્યક્તિત્વ :** જન્મજાત શિશુ(બાળક)નું માનવ તરીકેનું વ્યક્તિત્વ શૂન્ય હોય છે. વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સજીવસૃષ્ટિમાં તે એક પ્રાણી તરીકે જન્મે છે. પછી તેને જે વાતાવરણ મળે છે તેના આધારે જ પોતે માનવ-વ્યક્તિ તરીકે ઘડાય છે. આ વાતાવરણમાં ઘર, શાળા, સમાજ અને રાષ્ટ્રની 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, કુટુંબના સભ્યો, વડીલોનાં વર્તનનોની છાપ તેના પર પડે છે. આવું જ સમાજમાંથી પાડોશીઓ, મિત્રો, સમાજના આગેવાનોનાં વર્તન-વ્યવહારોની છાપ પણ તેના વ્યક્તિત્વને અસર કરે છે. એ જ પ્રમાણે રાષ્ટ્ર બાબતે- રાષ્ટ્રની શાસનપ્રણાલી (સરમુખત્યાર / લોકશાહી/ રાજાશાહી/અમલદાર શાહી) મુજબ સૌનાં વર્તન-વ્યવહારો, રાષ્ટ્ર વિધાયકોનાં કાર્યો અને જીવન-પ્રસંગો, લોકનેતાઓનાં વર્તનો વગેરેની છાપ તે ઝીલે છે અને ઘડતર થાય છે.

**ઉપસંહાર:** રાષ્ટ્રમાં સારા નાગરિકોનું ઘડતર કરવા માટે જ આપણે ઔપચારિક અને અનૌપચારિક શિક્ષણ વડે બાળક (અધ્યેતા) ને અધ્યયન અનુભવો (શિક્ષણ) આપવા માગતા હોઈએ તો ઘર, શાળા, સમાજ અને રાષ્ટ્રે પોતાનાં વર્તન-વ્યવહારો એવાં રાખવાં પડે કે આજનું બાળક (અધ્યેતા) એ જોઈને શીખે (ઘડાય).

## બાળકને મોબાઇલ કેવી રીતે છોડાવશો ?



- ડૉ. કુણાલ પંચાલ  
સિલ્વેસ્ટર રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર.  
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

આપણે સૌ એક ચોરની વાર્તાથી બરાબર પરિચિત છીએ કે જેમાં ખૂબ મોટી ચોરીમાં પકડાયા બાદ જ્યારે તેને સજા થઈ ત્યારે તેણે તેની માતાને બોલાવીને જોરથી બચકું ભરી લીધેલું. જ્યારે તેને પૂછવામાં આવ્યું કે તે માતા સાથે આવું કેમ કર્યું? ત્યારે તેનો જવાબ હતો કે શાળામાં જ્યારે હું કોઈની પેન્સિલ કે પેન ચોરીને લાવતો ત્યારે જો મારી માતાએ મને ના પાડી હોત તો આજે મને આવડી મોટી સજા ન મળી હોત! કંઈક આવું જ વર્ષો પછી બનશે કે જ્યારે આપણું બાળક મોટું થઈને ફોબિયા, મેન્ટલી ડિપ્રેશન કે મોબાઇલ એડિક્શનનો ભોગ બની જશે. તે અફસોસ સાથે કહેશે કે કાશ! મારા માતાપિતાએ બાળપણમાં મને મોબાઇલ ન આપ્યો હોત તો મારા આવા દિવસો ન આવત...!

મિત્રો, માહિતીના આદાનપ્રદાન માટે અને કોમ્યુનિકેશન માટે મોબાઇલ સારો હોઈ શકે છે પરંતુ જ્યારે તે એડિક્શન કે કુટેવ બને છે ત્યારે મોબાઇલ અભિશાપ બની જાય છે. નાનું બાળક રહેતું ન હોય અને માતા કે પિતા સીધો તેના હાથમાં મોબાઇલ આપી દે. કલરફૂલ સેન્સિટિવિટી સાથેનું ટચ ડિસ્પ્લે જોનારું બાળક જોતજોતામાં એટલું બધું તો આકર્ષાઈ જાય છે કે પછી તેને મોબાઇલ માતાપિતા કરતાં વધારે ગમવા લાગે છે. તેથી બાળક માતા-પિતા કરતાં મોબાઇલને વધુ મહત્ત્વ આપે છે.

એક સમૃદ્ધ માતાપિતા પોતાના બાળકને કીમતી ગેજેટ્સ આપીને તેની પાસેથી ઘણું બધું છીનવી લે છે. ખાસ કરીને તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય. મોબાઇલમાં સતત વ્યસ્ત રહેતા બાળકો મેદાની પ્રવૃત્તિઓથી ખૂબ દૂર જતા રહેશે અને પરિણામે તેનો શારીરિક વિકાસ રૂંધાય છે. તેને વ્યક્તિઓ સાથે કોઈ નિસ્બત રહેતી નથી. તેનો આત્મવિશ્વાસ ઘટતો જાય છે. તેનું એટેન્શન ઘટતું જાય છે.

સ્થિરતા ઓછી થઈ જાય છે. સ્નાયુઓના દુખાવાની ફરિયાદ રહે છે. આંખોની બળતરા વધે છે. આંખો સૂકી થઈ જાય છે. આવું તો ઘણું બધું થાય છે અને એનાથી પણ મોટું નુકસાન કે બાળક રીલ્સ વીડિયો કે ગેઈમના રવાડે ચડીને ક્યારેક ન કરવાનાં કામ કરી બેસે છે.

હવે સમય પાકી ગયો છે કે આજથી જ એવો સંકલ્પ કરીએ કે બાળકને શક્ય હોય તેટલો સમય આપીએ. તેની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે માત્ર પૈસા આધારિત વસ્તુઓ નહીં પરંતુ સંસ્કાર અને સમય આધારિત આપણું ઉત્તમ જે કંઈ આપણે શીખ્યા છીએ તે આપીએ. બાળકને મોબાઇલ છોડાવવા માટે છ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી.

### 1. બાળક સાથે ઓછામાં ઓછું બે કલાક કોઈ પણ જૂની રમત રમવી

આવું કરવાથી બાળક સાથે સમય વિતાવવાની તક મળશે. બાળકને આત્મીયતાથી આપણી સાથે જોડી શકશું એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ બાળકને આપણી સાથે વધારે નિસ્બત બનશે આપણું મહત્ત્વ સમજાશે.

### 2. બાળકની હાજરીમાં માતાપિતાએ ઓછામાં ઓછો મોબાઇલનો ઉપયોગ કરવો.

સ્વાભાવિક જ છે ગાંધીજીએ કહ્યા મુજબ અધમણ ઉપદેશ કરતાં તણાખલા ભાર આચરણ વધારે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. બાળકને મોબાઇલનો વપરાશ ઘટાડવાની પૂર્વ શરત સ્વરૂપે આપણે પોતે મોબાઇલનો ઉપયોગ ઘટાડી દેવો જોઈએ. ખાસ કરીને બાળકની હાજરીમાં કામ ન હોય તો મોબાઇલમાં ચેટિંગ, વીડિયો કે ગેમિંગથી દૂર રહેવું જોઈએ. બાળકને વર્તનથી શિખવાડી શકાય વાતોથી નહીં.

3. બાળકને કોઈ પણ એક કળા સાથે જોડો.

આપણા શાસ્ત્રોમાં 64 પ્રકારની કલાની વાત કરવામાં આવી છે ત્યારે બાળકના જીવનમાં કોઈ તેને ગમતી કલાનું જો સ્થાન હશે તો એ તેને ખૂબ આનંદ આપશે. જેમકે ગીત, સંગીત, ચિત્ર, નૃત્ય, રમતગમત. આ બધી કલાઓ ક્યાંક ને ક્યાંક તેને કારકિર્દીમાં પણ સફળ બનાવી શકે અને જો એમ ન થાય તો આનંદ તો મળવાનો જ છે, માટે બાળકને અભ્યાસ સિવાય કોઈ એક કળામાં જોડી તેને પ્રસન્નતા પ્રદાન કરી શકાય.

4. ઘર કે પરિવારમાં સૌ સાથે મળીને દરરોજ ઈષ્ટદેવની આરતી કરે.

આવું કરવાના અનેક ફાયદા છે, જેમકે દિવસભર પોતાના કામમાં રહેલા યુવાનો, અભ્યાસ કરી રહેલા બાળકો, વ્યવસાય કરી રહેલા વડીલો તેમજ વૃદ્ધોને એક સાથે બેસવાનો સમય મળી રહે છે. બધા પોતાના વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કરી શકે છે. સામૂહિક રીતે થતી ઈષ્ટદેવની આરાધના ઘરમાં આધ્યાત્મિક માહોલ ઊભો કરે છે. બાળકો વડીલને વધુ માન આપતા થાય છે. બધાયની વ્યક્તિગત ભિન્નતાને સમજી શકવાની તક મળે છે. સાચા અર્થમાં પરિવાર હળી મળીને રહેતાં શીખે છે.

5. બાળકને અભ્યાસ સિવાયનાં પુસ્તકો અને સારા સાહિત્યનું વાંચન કરતા કરવા મોબાઈલને ટોપલીમાં મૂકવાની વ્યવસ્થા કરવી.

આપણે સૌ દિન-પ્રતિદિન વાંચન ઘટાડતા રહ્યા છીએ. ખાસ કરીને મોબાઈલના આગમન પછી વાંચન કે પુસ્તકોનું સ્થાન મોબાઈલે લઈ લીધું છે. પરિણામે વાંચન દ્વારા થતું મૂલ્ય શિક્ષણનું કામ હવે

થતું નથી, એટલે બાળકોને મહાપુરુષો તેમજ કેટલાક જીવનલક્ષી બોધ મળવાના રહી જાય છે. સાચી સમૃદ્ધિ સારા સાહિત્યના વાંચનથી મળતી હોય છે.

6. બાળકને વધુમાં વધુ વાર્તાઓ અને બાળગીતો સંભળાવીએ.

વાર્તા એ શિશુ શિક્ષણનું ઉત્તમ માધ્યમ છે ત્યારે વાર્તા સંભળાવીને માતા-પિતા બાળકને જીવનભરની મૂડી આપી શકે છે. ગાંધીજી બાળપણમાં સાંભળેલી વાર્તાઓના આધારે પોતાના જીવનમાં સત્યનું મહત્વ સમજી શક્યા હતા. આપણે સૌ પણ વડીલોએ કહેલી વાતો જીવનભર આદર્શ તરીકે યાદ રાખીએ છીએ અને આચરણમાં પણ મૂકીએ છીએ. બાળકને મોબાઈલ છોડાવવામાં વાર્તા અને બાળગીત ખૂબ જ અસરકારક માધ્યમ બની શકે છે, પરંતુ એના માટે થોડો સમય કાઢીને માતા પિતાએ બાળગીતો અને વાર્તાઓ વાંચવા જ રહ્યા..! તો ચાલો આજથી આપણા બાળકને મોબાઈલની માયાજાળથી મુક્ત કરીએ અને પરિવારના માળાને હર્યોભર્યો બનાવવા પરસ્પર એકબીજાને સમય આપીએ. બાળકોના બાળપણનું મહત્વ સમજીએ, કારણ કે આજે આપણે તેને જેવા અનુભવ આપીશું આવતીકાલે એ જ અનુભવોને પોતાના વર્તન દ્વારા એ આપણને પાછા આપવાના છે. આ વાત ક્યારેય ભૂલશો નહીં મોબાઈલ એરિક્શન હવે હદથી વધુ પ્રસરી રહ્યું છે ત્યારે આ મુશ્કેલીમાંથી આપણે આપણા પરિવારને તો બચાવીએ.. સાચું ને?

ઘરનું શાંત અને સુખી વાતાવરણ બાળકની મહાન કેળવણી છે

- શ્રી ગિજુભાઈ બઘેકા

## બાળઉછેર એટલે... ??



- ડૉ. છાયાબેન પારેખ  
મો. ૯૪૨૭૫૦૭૭૭

બાળઉછેર એ આજે એક ખૂબ જ ચર્ચાતો, લખાતો, બોલાતો અને વંચાતો વિષય છે. બાળઉછેર અને બાળઘડતર વિશે શ્રી ગિજુભાઈ બધેકા, શ્રી મૂળશંકર મો ભટ્ટ, શ્રી રતિલાલ બોરીસાગર જેવા બાળ કેળવણીકારો અને અનેક લેખકોએ ગુજરાતી ભાષામાં પુસ્તકો આપ્યાં છે. તેમ છતાં બાળઉછેરના પ્રશ્નો વધતા જાય છે. સમાજના બદલાતા પ્રવાહો, સમય અનુસાર બદલાતી જીવનશૈલી, સંતાન ઉછેર વિશેની માન્યતાઓ, સમજ કે ગેરસમજ આ બધાંની બાળઉછેર અને બાળઘડતર પર અસર થાય છે. આજે દરેક માતા-પિતા, વાલીઓને પોતાના બાળકો સામે ઘણી ફરિયાદો અને પ્રશ્નો છે. બાળકના અભ્યાસ, વિકાસ, વર્તન, ટેવો, વિચારો વગેરે માટે વાલીઓ ચિંતિત અને પ્રયત્નશીલ છે.

બાળઉછેર વિશે મોટાભાગના વાલીઓને સામાન્ય સમજ એ જ છે કે બાળઉછેર એટલે બાળકના જન્મ પછી બાળક મોટું થાય એટલે પોતાનું કામ સ્વતંત્રપણે કરતું થાય ત્યાં સુધી બાળકની બધી જ જવાબદારીઓ વહન કરવી. આ જવાબદારીઓ એટલે બાળકને ખવડાવવું, પિવડાવવું, ભણાવવું, ગણાવવું, રમાડવું, વહાલ કરવું વગેરે વગેરે... બાળકો સંદર્ભે મમ્મીઓ અને અમુક અંશે પપ્પાઓનાં કાર્યોની યાદી બનાવવા બેસીએ તો યાદી ઘણી લાંબી થાય પરંતુ ટૂંકમાં વાલીઓ બાળ ઉછેરની તેમની જવાબદારીઓમાં બાળકોના શારીરિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ એટલે કે તેમના શારીરિક આરોગ્ય અને અભ્યાસ અંગેની વિશેષ કાળજી, દરકાર અને ચિંતા કરતા હોય છે.

બાળકોની મનોવૈજ્ઞાનિક, ભાવાત્મક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસની જરૂરિયાતો મોટાભાગના વાલીઓના ધ્યાનમાં આવતી નથી. બાળકોના ભવિષ્ય નિર્માણની ખૂબ ચિંતા અને પ્રયત્નો કરતા વાલીઓ

બાળકોના ચારિત્ર નિર્માણનું ચિંતન અને પ્રયાસો કરવાનું મોટા ભાગે ચૂકી જાય છે. બાળકોને ભૌતિક તમામ સુખ સગવડ સુવિધાઓ આપવા ઉત્સુક વાલીઓ તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક અને ભાવાત્મક જરૂરિયાતો પ્રત્યે બેધ્યાન અને બેદરકાર રહેતા હોય છે.

બાળઉછેરની સાચી અને સર્વગ્રાહી સમજ મેળવતા પહેલા બાળ ઉછેરની માન્યતાઓ અને ગેર સમજો સમજી લઈએ.

### મોટા ભાગે આપણે એવું માનીએ છીએ કે ...

- બાળ ઉછેર એ શીખવવાની બાબત નથી
- માતા-પિતા બનવાની કોઈ તાલીમ હોતી નથી.
- બાળકને જન્મ આપીએ પછી અનુભવે બાળઉછેર આવડી જાય.
- બાળઉછેર માત્ર માતા પિતાની જવાબદારી છે.
- જે રીતે આપણાં મા-બાપે આપણને ઉછેર્યા અને આપણે પરિવારમાં પાડોશમાં કે -સમાજમાં જે રીતે બાળકોને ઉછેરતા જોઈએ છીએ તે પ્રમાણે આપણા બાળકોને ઉછેરી શકીએ.
- બાળઉછેર એ રોજિંદી અને સામાન્ય ઘટના છે તેના માટે કોઈ વિશેષ પ્રયત્ન કે સમજણ કે તાલીમ ની જરૂર નથી. અમને બધી જ ખબર છે.
- દરેક માતા-પિતાને પોતાનાં સંતાનો વહાલાં જ હોય અને બાળકને પ્રેમ કરીએ છીએ એટલે તેનો ઉછેર પણ સારી રીતે કરીએ જ છીએ.
- બાળકના વિકાસ માટે અમે હંમેશાં યોગ્ય અને સાચા જ નિર્ણયો લઈએ છીએ. એના કરતાં મોટા છીએ એટલે અમને વધારે ખબર હોય.
- દરેક વાલીને તેના બાળકની ચિંતા હોય જ આથી તેના ઉછેરમાં કોઈ કચાશ કે કસર રહેવા દેતા નથી.

દરેક માતા-પિતાને પોતાના બાળકો માટે અપાર લાગણી હોય છે આથી બાળકને તકલીફ થાય એવું મા-બાપ કશું જ ન કરે .

- બાળકને ઉછેરવા કે મોટા કરવા એટલે સારું ખાવાનું આપવું, સારા કપડાં પહેરાવવા, સારી શાળા- ટ્યૂશનમાં ભણાવવા અને ભણી ગણીને સારું કમાતા થાય એ જોવું. (અહીં સારાની વ્યાખ્યા દરેકની અલગ અલગ હોઈ શકે છે)

લગભગ આવી માન્યતા બાળઉછેર અંગે સમાજમાં પ્રવર્તે છે. બધી જ ખોટી કે અયોગ્ય છે એમ કહેવાનો આશય નથી. પણ, દરેક બાળક અનન્ય છે અને દરેકને પોતાનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ છે એવી સમજના અભાવે બાળઉછેરની પ્રવૃત્તિમાં ગાડરિયા પ્રવાહમાં તણાઈ જવાનું ખૂબ જ જોખમ રહેલું છે. પેરેન્ટ એટલે વાલી અને પેરેન્ટિંગ એટલે વાલીપણું. ઉત્તમ બાળ ઉછેર માટે ઉત્તમ વાલીપણું જરૂરી છે. જ્યારે માતાપિતા પોતાના શારીરિક માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવાત્મક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સતત શીખતાં અને વિકસતાં રહે તો એ પોતાના બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ અને ઉછેર માટે યોગ્ય વાતાવરણ આપી શકે કારણ કે આપણે જે હોઈએ તે જ સર્જી શકીએ. બોરનો ઠળિયો કદી કેરી ન બની શકે. આથી સક્ષમ, સજજ, સમજણ યુક્ત વાલીપણું એ બાળઉછેરની પૂર્વશરત છે. દરેક માતા પિતા એક વ્યક્તિ તરીકે પ્રથમ તો મૂલ્યનિષ્ઠ, પ્રામાણિક, કુશળ અને પ્રેમાળ હશે તો તેના ઉત્કૃષ્ટ વાલીપણામાં એક ઉત્તમ બાળકનું સર્જન તેઓ કરી શકશે. એવું કહેવાય છે કે દરેક માતા-પિતાને બાળકો હોય છે પણ દરેક બાળકને માતા-પિતા હોતાં નથી, કારણ કે બાળકના જન્મદાતા હોવું અને માતા-પિતા હોવું એ અલગ અલગ બાબતો છે. બાળકને જન્મ આપવો એ ચોક્કસપણે એક મહાન ઘટના છે. બાળકોને ઉછેરવા એ સાધના છે, જે પ્રેમ, પુરુષાર્થ પાત્રતા અને પવિત્રતા માંગી લે છે.

આટલી પ્રારંભિક સમજ પછી હવે સમજીએ કે બાળઉછેર એટલે શું? તેમાં કઈ કઈ બાબતો ધ્યાનમાં

રાખવી જોઈએ? બાળઉછેરમાં માતાપિતાની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ શું હોય? બાળઉછેરની કોઈ સૈદ્ધાંતિક કે તાત્વિક વ્યાખ્યા આપવાને બદલે સાદી, સરળ સમજ અને ભાષામાં કહી શકાય કે ગર્ભસ્થ શિશુથી લઈને બાળક પરિપક્વ થાય ત્યાં સુધી તેના વૃદ્ધિ, વિકાસ, પાલન, પોષણ, રક્ષણ, શિક્ષણ, કેળવણી, જીવનકૌશલ્યો, ચારિત્ર, વ્યક્તિત્વ વિકાસ દ્વારા તે ઉત્તમ મનુષ્ય તરીકે નિર્માણ પામે તે માટેના સાધનો, સુવિધાઓ અને વાતાવરણ પૂરું પાડવાના તમામ પ્રયત્નો અને પ્રવૃત્તિઓ એટલે બાળઉછેર.. દરેક બાળક કોઈ ને કોઈ નૈસર્ગિક પ્રતિભા અને જીવનનો ઉદ્દેશ લઈ આ પૃથ્વી પર અવતરે છે. તેની પ્રતિભાનો તેને પરિચય કરાવવો, તે ખીલે, વિકસે તે માટે પ્રોત્સાહન આપવું અને તેના જીવન ધ્યેયની સ્પષ્ટતા અને સાર્થકતા માટે તેને સજજ અને સક્ષમ બનાવવામાં સહાયક થવું એટલે બાળઉછેર. બાળક એ ઈશ્વર તરફથી આપણને મળેલી અદ્ભુત, અમૂલ્ય અને અનન્ય ભેટ છે. તેનું જતન અને સંવર્ધન કરવું એ જન્મદાતા અને પાલનહારની જવાબદારી છે. બાળ ઉછેર માત્ર માતા પિતાની જ જવાબદારી નથી. પણ એક બાળકને ઉછેરવું એ બધાની જવાબદારી છે. કોઈએ કહ્યું છે કે 'ક્રીજ ડૂ વૃક્ષકર્મી' ઢિજી ડૂ જરૈઢઢ. એક બાળકને ઉછેરવું એ આખા ગામની જવાબદારી છે. આમ, બાળ ઉછેરમાં ભલે મુખ્ય જવાબદારી અને ભૂમિકા માતા પિતાની હોય પણ બાળ ઉછેર એ પરિવાર, પાડોશી, મિત્રો, સગા વહાલા, સમાજ, શિક્ષકો, શાળાઓ, મીડિયા, સામાજિક સંસ્થાઓ, રાજકીય નેતાઓ, ધર્મગુરુઓ, લેખકો, સાહિત્યકારો, રાષ્ટ્રીય નીતિઓના ઘડવૈયાઓ વગેરે તમામને સ્પર્શતો વિષય છે. કોઈ પણ રાષ્ટ્ર માટે જ્યારે બાળક એ પ્રાથમિકતા નહીં બને ત્યાં સુધી બાળ ઉછેરનું કાર્ય અધૂરું રહેવાનું.

બાળઉછેરનાં તમામ પાસાઓને મુખ્યત્વે ચાર વિભાગમાં વહેંચી શકાય.

1. બાળકનું આરોગ્ય
2. બાળકોનું મનોવિશ્વ

3. બાળકોના અભ્યાસ, શિક્ષણ અને કેળવણી
4. બાળકોની પ્રતિભા અને આવડતો.

#### બાળકના આરોગ્યની સંભાળ માટે આટલું કરો...

- બાળકોને પોષણયુક્ત, પૂરતો આહાર મળે.
- બાળકની ઉંમર પ્રમાણે તેના શરીર, મન અને બુદ્ધિના વૃદ્ધિ અને વિકાસ થાય તેની કાળજી લેવાય
- બાળકના શરીરની ઘર, શાળા અને આસપાસના વાતાવરણની સ્વચ્છતા જળવાય
- બાળકની કોઈ પણ માંદગી કે તકલીફમાં નિષ્ણાતની સલાહ પ્રમાણે સારવાર મળે.
- સમયસર રસીકરણ કરાવવું.
- બાળકના આરોગ્ય તન અને મન બંને માટે અંધશ્રદ્ધાથી દૂર રહી વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અપનાવીએ.

#### બાળકના મનોવિશ્વ અને માનસિક વિકાસ માટે...

- બાળકની જિજ્ઞાસાને સંતોષવી.
- પ્રેમ અને આનંદભર્યું વાતાવરણ પૂરું પાડવું.
- બાળકને વાર્તાઓ કહેવી અને વાંચનની ટેવ કેળવવી.
- બાળક સાથેના વર્તન, વાણી, વ્યવહારમાં હકારાત્મક અભિગમ અપનાવવો.
- બાળકની અન્ય સાથે સરખામણી ન કરવી
- આપણા વિચારો, માન્યતાઓ, આગ્રહો અને અપેક્ષાઓ બાળકો પર ન લાદવા.
- બાળકની વિચાર ક્ષમતા, કલ્પનાશીલતા, તર્ક શક્તિ, સમજણ શક્તિ કેળવાય તેવી રમતો અને પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું.

#### બાળકના અભ્યાસ, શિક્ષણ, કેળવણી માટે...

- જ્ઞાનેન્દ્રિય વિકાસ દ્વારા શીખવાની ક્ષમતાઓ કેળવવી.
- વાંચન, લેખન અને ગણનની પાયાની ક્ષમતાઓ વિકસાવવી.
- વિવિધ વિષયો પ્રત્યેની તેની અભિરુચિ જાણવી અને વિકસાવવી.

- સેલ્ફ લર્નિંગ માટેનું વાતાવરણ સર્જવું.
  - અભ્યાસના માધ્યમ અને શાળાની પસંદગીમાં દેખાદેખી, પ્રતિષ્ઠા કે ગાડરિયા પ્રવાહમાં દોરવાયા વિના યોગ્ય નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શન સાથે સમજણ પૂર્વક નિર્ણયો લેવા.
  - શિક્ષણ ભારરૂપ નહીં પણ આનંદમય બને તેમ કરવું.
  - તેનામાં મૂલ્યો, આદર્શો, સંસ્કારો અને સુટેવોના ઘડતર માટે માતા-પિતા, પરિવાર અને શિક્ષકોએ પોતાના ઉત્તમ આચરણ દ્વારા ઉદાહરણ પૂરું પાડવું.
- #### બાળકની પ્રતિભા અને આવડતોના સંવર્ધન માટે...
- બાળકની નૈસર્ગિક ક્ષમતાઓને નિરીક્ષણ અને અવલોકન દ્વારા ઓળખવી.
  - તેનાં રસ, રુચિ, પસંદગીઓને જાણવા.
  - વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં બાળકોને સહભાગી બનાવવા.
  - કૌશલ્ય વિકાસનું વાતાવરણ અને સંસાધનો પૂરા પાડવાં.
  - આવડતોની સાથે સારી આદતો કેળવાય તેના માટે પણ પ્રોત્સાહક વાતાવરણ આપવું.
  - તેની આવડતો, કલાઓના પ્રેઝન્ટેશન માટે યોગ્ય પ્લેટફોર્મ પૂરું પાડવું.
- આમ, બાળઉંઘરે એ ખૂબ જ વ્યાપક, અઘરો અને ઊંડાણભર્યો વિષય છે. તેના દરેક પાસાની સૂક્ષ્મ સમજણ મેળવવીને બાળકોને ઉછેરવા એ એટલું મહત્વનું કાર્ય અને જવાબદારી છે કે માતા-પિતાએ તેના માટે સજ્જ અને સક્ષમ બનવું જોઈએ.
- બાળઉંઘરમાં માતા-પિતાની જવાબદારી અને ભૂમિકા માળીની, શિક્ષકની અને મિત્ર બની રહેવાની છે. માળીની જેમ માવજત કરવી, શિક્ષકની જેમ ઘડતર કરવું અને મિત્ર બનીને તેના મનને સમજવું એ જ બાળઉંઘર અને ઉત્તમ વાલીપણું છે.

# બાળઉછેર માટે ઉપયોગી પુસ્તકો



- ડૉ. ખુશ્બૂ ગરાણા  
મો. ૯૪૦૯૧૮૧૬૩૮

શ્રેષ્ઠ બાળઉછેર એ અવિરત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. બાળકના જન્મ પૂર્વેથી માંડીને પ્રત્યેક દિવસ આ વિષય પર ચિંતન, વાંચન અને અનુકરણ કરવામાં આવે તો એક બાળકોનો ઉત્તમ સર્વાંગી વિકાસ કરી શકાય. આ માટે ગુજરાતી ભાષામાં અસંખ્ય પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. જે બાળઉછેર સંદર્ભે આપણા પથદર્શક બની રહેશે. પ્રસ્તુત લેખમાં આ પૈકી કેટલાંક પુસ્તકોનો અર્ક આપવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

## 1. બાળઘડતરની કેડી પર - શ્રી હસમુખ પટેલ (2012)

બાળકના જન્મની જેમ જ બાળઉછેરએ પીડા અને આનંદમિશ્રિત પ્રક્રિયા છે. તે બાબત પર આ પુસ્તક પ્રકાશ પાડે છે. બાળકના જન્મની સાથે જ મા-બાપનો જન્મ થતો હોય છે. બાળકની સાથે જ માતૃ-પિતૃત્વ ઊછરતું જવું જોઈએ, પણ હંમેશાં આવું થતું નથી. લેખકના મતે માતૃ-પિતૃત્વ ઘણી શિસ્ત અને બલિદાન માગી લે છે. બાળકને શીખવવું પડતું નથી. તે શીખે છે. બાળક આપણે કહીએ તેમ નહીં, આપણે કરીએ તેમ કરે છે.

બાળમાનસની સમજ વિનાનાં મા-બાપ અને શિક્ષકોના અત્યાચારોનો ભોગ બાળક બને ત્યારે સમાજ આવા વિરલાઓથી વંચિત રહી જાય છે. આ પુસ્તક આપણને આ દિશામાં વિચારતા કરશે. આમ, 'બાળઉછેર'ની કેડી પર આ પુસ્તક બાળઉછેરને સમજવા માટે ખૂબ જ ઉપકારક બની રહે છે.

## 2. શિશુ સંગોપન - સંસ્કાર ગૂર્જરી, ગુજરાત પ્રદેશ (16 માર્ચ 2010)

આ પુસ્તક દ્વારા શિશુ સંગોપનનું એક શાસ્ત્ર લોકો સામે મૂકવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. આ સૃષ્ટિમાં જે ઉત્તમોત્તમ બીજ છે તે મનુષ્ય બીજ છે. આ મનુષ્ય બીજની ઉત્પતિથી

લઈને પાંચ વર્ષ સુધીની વિકાસયાત્રા આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે, સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક અને શાસ્ત્ર શુદ્ધ પદ્ધતિ દ્વારા જો શિશુનું સંગોપન એટલે કે બાળકોનું પાલન, પોષણ અને ઉછેર કરવામાં આવે તો એક દૃઢ, સંયમી, સ્વસ્થ તથા સમર્થ નાગરિક રાષ્ટ્રને આપી શકીશું. આ પુસ્તક સંપૂર્ણપણે માતા-પિતા કેન્દ્રિત છે. આ પુસ્તક મારાં માતા-પિતાની મૂંઝવણો તેમજ આદર્શ બાળકની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી પૂરવાર થાય છે.

## 3. દિવાસ્વપ્ન-શ્રી ગિજુભાઈ બધેકા

શ્રી ગિજુભાઈનું આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલ ક્ષતિઓને પારખી તેને અભ્યાસ કેન્દ્રિત કેવી રીતે બનાવવા તે બાબત પર આધારિત છે. તેમણે બાળકો પર કરેલા પ્રયોગોની શરૂઆત, તેમાં થયેલા અનુભવો તેમજ પ્રયોગમાં મળેલ સફળતા અને અવનવા પ્રયોગો કરવાનો તેમનો અનુભવ તેમજ પ્રયોગમાં થયેલ પ્રગતિ વિશે વાસ્તવિકતા રજૂ કરવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત જે પ્રયોગો શિક્ષક દ્વારા બાળક પર થયા તેના છ માસના અંતે મળેલ પરિણામની વાત પણ ઉપરોક્ત પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે. અને છેલ્લા મેળાવડામાં શિક્ષક દ્વારા થયેલા પ્રયોગો તેમજ વિદ્યાર્થીને શીખવવા માટેના અવનવા અખતરાઓનું પરિણામ પ્રાપ્ત થયું અને શિક્ષકે પોતે કરેલા કામનો સંતોષ તેમને પ્રાપ્ત થાય છે. આ પુસ્તક બાળઉછેરમાં જે ક્ષતિઓ રહી જાય છે. તે શિક્ષક સ્તરે કેવી રીતે શોધી અને તેને સુધારી શકાય તે દિશામાં માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

## 4. બાલવંદના - રતિલાલ બોરીસાગર, સંપાદક-ઈશ્વર પરમાર, ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય (2012)

લેખક રતિલાલભાઈ દ્વારા રચિત પુસ્તક બાલવંદના એટલે જ ગોપાલવંદના. બાલિ ટાપુ પર એક

પરંપરા હજી જળવાઈ રહી છે. સ્ત્રીઓને ત્યાં પાર્ટટાઈમ નોકરી માટે ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે, જેથી બાળઉછેર ખોટકાય નહિ. આપણે ત્યાં આયાની માયા, માતાની માયા સાથે રોજ ટકરાય છે. જે સમાજ બાળઉછેરને ઉપેક્ષે છે. તે સમજમાં વૃદ્ધો દુખી જ હોવાના. ઘોડિયાઘર અને ઘરડાઘર વચ્ચેનો અનુબંધ સમજવા જેવો છે.

ડૉ. ઈશ્વર પરમારે આ પુસ્તકનું સંપાદન કરીને એક સુંદર કામ પાર પાડ્યું છે. નાદાન માતા-પિતાને શાણાં સંતાનો ક્યારેક મળે છે. પરંતુ માતાપિતાની કેળવણી વગરની બાળકેળવણી અધૂરી છે. મા-બાપ હોવું એ બહુ મોટી જવાબદારી છે. પૂરતી શૈક્ષણિક, આર્થિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સજ્જતા વગર બની બેઠેલાં માતાપિતા ખરા અર્થમાં ગુનેગાર ગણાવાં જોઈએ. બાળકોની ઉપેક્ષા કરનારાં મા-બાપને ઘણુંખરું પાછલી ઉમરે વ્યાજમુદ્દલ સાથે ઉપેક્ષા મળતી હોય છે.

આ પુસ્તક માતા-પિતાને બાળઉછેર સંદર્ભે અનેક પ્રકારનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં ઉપયોગી સાબિત થાય છે. પુસ્તકમાં મહત્વના મુદ્દાઓ જેવા કે બાળજન્મ-એક દિવ્ય ઘટના, બાળક એટલે નિર્દોષતા, બાળક: ઈશ્વરનો પ્રેમપત્ર તેમજ બાળકના-ભાવિનિર્માતા, મા-બાપ થવું એક સાધના, બાળઉછેર અંગે મા-બાપમાં સભાનતા, બાળઉછેર સામાજિક સભાનતા સાથે, ટીવી અને બાળઉછેર જેવા મારા સંશોધન વિષય અનુસંધાને ઘણા મહત્વના મુદ્દાની માહિતી આપવા આ પુસ્તક ખૂબ જ ઉપયોગી બન્યું છે.

##### 5. બાળઘડતરના અનુભવો - શ્રી હસમુખ પટેલ (2014)

સંતાનને જન્મ આપી દેવો તે એક ઘટના માત્ર છે. મા-બાપ બની શકવું તે એક સાધના છે. આ સાધના કરવા ઈચ્છતા સાધકો માટે એક ઉત્તમસાધક બનીને લેખક આવ્યા છે. ઉપરોક્ત પુસ્તકમાં બાળકને પોતાનાં અધૂરાં અરમાન પૂરા કરવાનું માધ્યમ ન માનવાનું જણાવીને લેખકે વાલીઓના મનોવિજ્ઞાનનો સ્પર્શ કર્યો છે. શિષ્યની રુચિ-ખૂબી ક્ષમતાને જાણીને તેની તે રીતની વિકાસયાત્રાને વેગ

આપનારા ગુરુ આ રીતે શિષ્યના અનુવર્તક બને છે. મા-બાપ પણ ગુરુસ્થાને છે. તેઓ આ રીતે સંતાનના અનુવર્તક બની ન શકે ! અનુસરણ અને પરિમાર્જનનું સુયોગ્ય સંમિશ્રણ એટલે આદર્શ વાલી !

બાળકના સાંસ્કારિક ઘડતર માટેની જાણે કે ટિપ્સ પાને-પાને ઝળકે છે. શ્રી હસમુખભાઈ અહીં માતા-પિતા માટે એક અનુભવી બની મદદે આવ્યા છે.

##### 6. બાળઘડતરની પ્રયોગશાળા - હસમુખ પટેલ (2012)

બાળક દ્વારા કુદરત અમાપ શક્તિનો એક પિંડ આપણને ભેટ ધરે છે. બાળક કુદરતનો એજન્ડા લઈ આવે છે. બાળકના જન્મની જેમ જ બાળઉછેર પણ પીડા અને આનંદ મિશ્રિત પ્રક્રિયા છે. દરેક મા-બાપે આ ઉબડખાબડ રસ્તે ચાલવાનું હોય છે. બાળકના જન્મની સાથે જ મા-બાપનો જન્મ થતો હોય છે. બાળકની સાથે જ માતૃ-પિતૃત્વ ઉછરતું જવું જોઈએ. પણ મોટાભાગના મા-બાપના કિસ્સામાં આમ થતું નથી.

મીરાંબહેન ભટ્ટે કહ્યું છે તેમ... “કુદરતે કુંભારકાર્ય કર્યું છે. મા-બાપ, શિક્ષકો અને સમાજે માળીકાર્ય કરવાનું છે.” આપણે એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે, આપણે કુદરતનો એજન્ડા બદલવાનો નથી. અત્તર મેળવવાના પ્રયાસમાં ફૂલની સુગંધ પામવાનું ન રહી જાય તે અંગે બાળકો સાથે સંકળાયેલા તમામે જાગૃત રહેવાનું છે.

ઉપરોક્ત પુસ્તકમાં બાળઉછેર અંગે માતા-પિતા અને શિક્ષકોની ભૂમિકા અંગે પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. બાળઉછેર બાળકોનો ખોરાક તેનું વર્તન તેનું શિક્ષણ વગેરે સંખ્યાબંધ પ્રશ્નો લઈ આવે છે. દરેક મા-બાપે પોતપોતાની રીતે તેનો ઉકેલ શોધવાનો હોય છે. આ પ્રશ્નનોના જવાબો તૈયાર હોતા નથી. આ પુસ્તકમાં એવા અસંખ્ય અનુભવોને સમજવાનો અને વહેંચવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે, જે બાળઉછેરના ખાડા-ખબડા રસ્તે પ્રયાસ કરી રહેલા માતા-પિતાને પોતાનો ઉકેલ શોધવામાં સહાય રૂપ બની શકે તેમ છે.

દરેક બાળકમાં એક મહાનતાની દૃષ્ટિ છુપાયેલી છે પરંતુ બાળમાનસની સમજ વિનાનાં મા-બાપ અને શિક્ષકોના અતિ આગ્રહ અને અત્યાચારોનો ભોગ બાળક અને ત્યારે સમાજ વિરલાઓથી વંચિત રહી જાય છે.

### 7. આપણે બાળકોને શા માટે ભણાવીએ છીએ? - રઈશ મનીઆર (2005)

ઉપરોક્ત પુસ્તક બાળકો શાળાએ ભણવા જાય છે ત્યારે તે અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરે છે જેમકે શાળાના વાતાવરણ સાથે અનુકૂળતા સાધવાની મુશ્કેલી, સહાધ્યાયીઓ સાથેનો વર્તન-વ્યવહાર, રિસેસમાં બાળકો એકબીજાને હળવા મળવાને બદલે અતડા રહેતા હોય છે. અમુક વિષયો ખૂબ અઘરા લગતા હોય છે, જેથી કરીને બાળકને શાળા પ્રત્યે અણગમો થાય છે આ બધી સમસ્યાઓના અભ્યાસને આધારે આખરે એવું જાણવા મળ્યું કે બાળકો માત્ર એક પાત્ર નથી કે તેમની જીવંતતાનો વિચાર કર્યા વિના માત્ર યંત્રવત્ તેમને કેળવવાને બદલે બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તેમજ પ્રવર્તમાન સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં બાળક તણાવયુક્ત રહીને ભાર વિનાનું ભણતર મેળવે તેવો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. માતા-પિતાએ બાળકોને શાળાએ જતા કરવા માટે શિક્ષણ પ્રત્યેનો સકારાત્મક અભિગમ રાખવો જોઈએ. શિક્ષક બાળકનો ઘડવૈયો છે. બાળકને શાળાએ આવવાનું વાતાવરણ ઊભું કરવું જોઈએ. બાળક આસપાસના વાતાવરણ સાથે અનુકૂળતા સાધે અને બધા સાથે સામ્રાજ્ય સાધી શકે તે જોવું જોઈએ. આજે બાળક રમતાં રમતાં ભણે તે સાથે ટેકનોલોજીને આવરીને અભ્યાસનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

ઉપરોક્ત અભ્યાસનું તારણ એ છે કે, માતા-પિતાની સ્પર્ધાત્મકતા અને અપેક્ષાઓ શાળા અને શિક્ષકોનો અભિગમ વિકૃત કરી નાખે છે અને શાળા અને શિક્ષકોનું દબાણ વધી રહ્યું છે. તે અંગે યોગ્ય દિશા તરફ પ્રયાણ કરવાની તાતી જરૂર છે. સાંપ્રત સમયમાં શિક્ષણ વધુ ઔપચારિક, ભારેખમ, કંટાળાજનક અને નીરસ ન બની રહે તેનું ધ્યાન રહે ત્યારે જ બાળકને શિક્ષણમાં અભિરુચિ થશે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસને ધ્યાને રાખીને

તેમનું મુક્ત ઘડતર કરી શકીએ તેવું સંશોધકને ઉપરોક્ત પુસ્તક પરથી માલુમ પડ્યું છે.

### 8. બાળઉછેરની બારાખડી - ડૉ. રઈશ મનીઆર (2013):

આ પુસ્તકમાં લેખકે બાળકના જન્મની પ્રક્રિયાને અદ્વિતીય ઘટના તરીકે ઓળખાવી છે. પ્રત્યેક બાળક જન્મે છે એની સાથે તેનાં મા-બાપ જન્મે છે. બાળક પોતાની આસપાસની દુનિયા કેવી છે, પોતે શું છે? પોતાની આવડતો શું છે? એ સમજતું જાય છે અને મા-બાપ પ્રત્યેક પળે જીવન વિશેની એની સમજ ઘડવામાં અને એ રીતે એના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરવામાં સહભાગી થાય છે.

સારાં મા-બાપ બનવા માટે કોઈ રીઝી લેવાની નથી હોતી, બાળમાનસની અને બાળવિકાસની ઉચિત સમજ કેળવવાની હોય છે. કદાચ ગઈ પેઢીનાં મા-બાપ કરતાં આજના મા-બાપ વધુ જાગ્રત અને વધુ હોશિયાર છે. છતાં બાળઉછેરની સમસ્યાઓ ઘટવાને બદલે વધતી જાય છે. ડર કે ચિંતા અથવા લોભ કે લાલચથી કરાતો બાળઉછેર એનું મુખ્ય કારણ છે. પ્રત્યેક મા-બાપ સમતોલ ચિત્ત રાખી બાળઉછેર કરે તો સમાજ નંદનવન બની જાય અને પ્રત્યેક બાળક મહોરી ઊઠે.

આજનાં મા-બાપને બાળઉછેર વિશેનાં અનેક સવાલો, અનેક સમસ્યાઓ પજવે છે. અને આજના સ્પર્ધાત્મક વ્યાવસાયિક જગતમાં કહેવાતા ઉકેલો સાથે મા-બાપને માથે જાહેરાતોનો મારો ઠાલવવામાં આવે છે. આવા સમયે કોઈ અધિકૃત વ્યક્તિ સહૃદયતાથી વિવિધ મૂંઝવણો અંગે મા-બાપને માર્ગદર્શન આપે તેવા વિશિષ્ટ પુસ્તકની જરૂરિયાતમાંથી આ પુસ્તક રચાયું છે. ‘આરપાર’ મેગેઝિનના સર્વેમાં ગુજરાતી ભાષાના સર્વકાલીન શ્રેષ્ઠ 200 પુસ્તકોની યાદીમાં સ્થાન પામેલું આ પુસ્તક ગુજરાતનું ગૌરવ સમાન સંસ્કાર ઘરેણું છે.

### 9. પેરેન્ટિંગ-શૈલેષ સગપરિયા (2018)

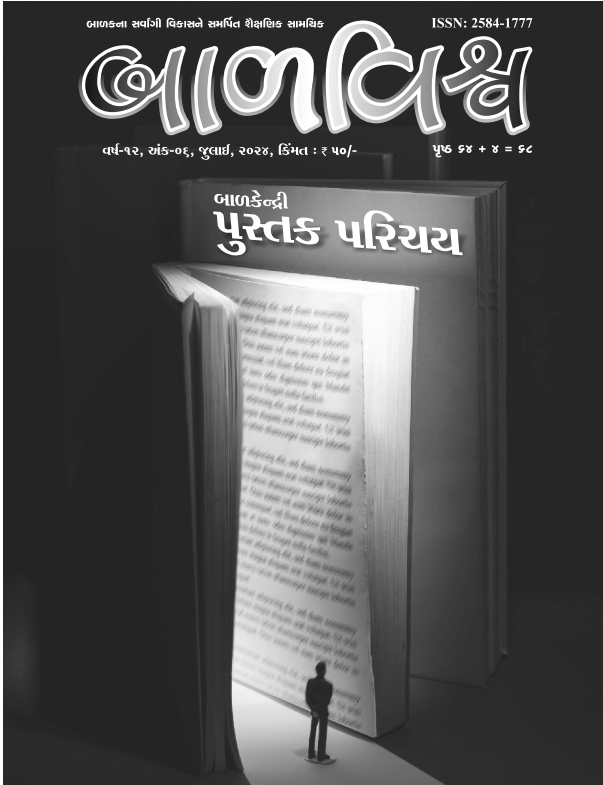
પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં પેરેન્ટિંગ શીર્ષક હેઠળ જુદી-જુદી બોધક વાતો રજૂ કરવામાં આવી છે. જે હકીકતમાં બાળ-ઉછેર કરતાં માતા-પિતા માટે પ્રેરણાદાયી બની છે. સંતાનો

દ્વારા મા-બાપ જન્મે છે, યાદ રાખજો, બાળકના જન્મ બાદ એક પુરુષનો પિતા તરીકે અને એક સ્ત્રીનો માતા તરીકે નવો જન્મ થાય છે.

લેખકની ભાષામાં સંતાનને માત્ર સુવિધાઓ જ નહીં સમય અને પ્રેમની પણ જરૂર હોય છે. રૂપિયા કમાવાની દોડમાં એ બાબતનો પણ વિચાર કરીએ કે, રૂપિયા કમાવા જતાં ક્યાંક કંઈક એવું ન ગુમાવી બેસીએ જેથી કમાયેલા રૂપિયા ખર્ચવા છતાં પણ પેલું ગુમાવેલું પાછું ના મળે ! ભગવાને દરેકના ઘરે જુદી-જુદી ક્ષમતાવાળા સંતાનો આપેલાં છે. બીજા કોઈની સાથે આપણાં સંતાનોનો સરખામણી કરીને એની ક્ષમતા બહારની અપેક્ષાઓ રાખીશું. તો ઊલટાનું આપણી સંતાનરૂપી ગાડીને પણ નુકસાન થશે. દીકરી એના બાપ અને પરિવાર માટે હીરા સમાન હોય છે અને એટલે જ બાપ અને પરિવાર દીકરીની સલામતીનો થોડો વધુ વિચાર કરે છે. સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્ય બિલકુલ ન છિનવાવું જોઈએ, પરંતુ સ્વતંત્રતા

સ્વચ્છંદતા ન બની જાય એનું માતા-પિતાએ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

લેખક જણાવે છે કે, તમારા સંતાનને ક્યારેય સામાન્ય નહીં સમજતા. જો તમે એને યોગ્ય વાતાવરણ પૂરું પાડો તો એ ખીલ્યા વગર રહે જ નહીં. ઘણી વખત આપણે બાળકોની ખૂબીઓને ખામીઓ સમજવાની ભૂલ કરતા હોઈએ છીએ. બાળકોના વર્તન પરથી એની ટેલેન્ટને સમજીએ અને બીજા બાળકો સાથે એની સરખામણી કરવાનું બંધ કરીએ. બાળકના ઘડતરમાં ક્યાં પાસાઓને કેટલું મહત્ત્વ અપાવું જોઈએ? એનો સુંદર નકશો અબ્રાહમ લિંકને તૈયાર કર્યો હતો. માતા-પિતા તરીકે સંતાનોને કેવી રીતે સંસ્કારિત કરવાનાં છે, એની સુંદર છણાવટ આ પત્રમાં કરેલી છે. સંતાનોના ઘડતર માટે અબ્રાહમ લિંકનના આ શબ્દો હંમેશાં યાદ રાખવા જોઈએ. આમ, આ પુસ્તક દ્વારા લેખકે અસંખ્ય લોકોના જીવનમાં પ્રેરણાનો ઉજાસ પાથરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.



ચિદ્ગુપ્ત રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા પ્રકાશિત  
(ISSN:2584-1777)

પીઅર રિવ્યૂડ માસિક સામયિક

**‘બાલવિશ્વ’ જુલાઈ, 2024**

માસની થીમ

**પુસ્તક પરિચય**

માટે લેખ લખી મોકલવા

લેખકોને નિમંત્રણ

આપનો લેખ ઈ-મેઈલ

[balvishva@cugujarat.ac.in](mailto:balvishva@cugujarat.ac.in)

અથવા

અમારા વોટ્સએપ નંબર

9429297737

પર મોકલી શકો છો.

**લેખ મોકલવાની અંતિમ તારીખ 20-06-2024**

## બાળઉછેર : પરિવાર શું આપી શકે?



- ડૉ. ધર્મેન્દ્ર પટેલ  
મો. ૯૭૧૪૩ ૯૭૮૨૮

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે - ‘ધી ચાઈલ્ડ ઈઝ એઝ ઓલ્ડ એઝ હીઝ એનસેસ્ટર્સ.’ એટલે કે બાળક એટલું જ જૂનવાણી હોય છે જેટલાં તેનાં પૂર્વજ. કહેવાય છે કે એક વાર ગ્રીસદેશના મહાન ગુરુ સોક્રેટિસ પાસે એક સ્ત્રી આવી. અને આવીને એણે પૂછ્યું : ‘મારું બાળક બે વર્ષનું થયું છે. મારે ક્યારથી એનું શિક્ષણ શરૂ કરવું?’

સોક્રેટિસે સરસ જવાબ આપ્યો : ‘આજથી જ.’ આમેય તમે અઢાણું વર્ષ મોડાં છો. ખરેખર તો બાળકનું શિક્ષણ ગર્ભમાં આવવાનાં સો વર્ષ પહેલાંથી શરૂ થઈ જવું જોઈએ. ‘પેલી સ્ત્રી માટે જવાબ અકલ્પનીય હતો. પણ વાસ્તવિકતા તો આ જ છે. શિક્ષણનું સત્ય આ જ છે.

સો વર્ષ પહેલાં કોઈ બાળકનું અસ્તિત્વ હોતું નથી. પણ તેનાં મૂળ તો નક્કી જ હોય છે. બાળકનાં દાદા-દાદી કે પરદાદા-પરદાદીની મનઃસ્થિતિ, તેમનાં આચારવિચાર અને વર્તન, તેમની રહેણીકરણી, આહારવિહારથી જ બાળકનું નિર્માણ થાય છે. બાળકના જન્મ પહેલાંની તૈયારી મહાનવલની પ્રસ્તાવના જેવી બની રહેતી હોય છે.

જરા, આપણો ભવ્ય ભૂતકાળ તપાસો. મહામાનવ રામ તેમના પૂર્વજોના તપનું જ પરિણામ હતા. રઘુ, દિલીપ અને અજ જેવા પરમ તેજસ્વી પૂર્વજોનું તેજ લઈને રામ આવ્યા હતા. કહેવાનો ભાવે એટલો જ છે કે આજનું બાળક એ કંઈ કેટલીય પેઢીઓના તપનું પરિણામ છે. કેટલીય પેઢીઓના આચારવિચાર અને આહારવિહારનો સરવાળો છે. એટલે તો કહેવાય છે કે સંતાન ગર્ભમાં આવે તે પહેલાંથી જ માતાપિતાએ પોતાની શારીરિક અને માનસિક તૈયારી શરૂ કરી દેવી જોઈએ. બાળક એ માતાપિતાના શારીરિક અને માનસિક બીબાં પ્રમાણે ઢળેલું, સમાજ તથા સંસ્કૃતિ દ્વારા સંસ્કારિત

થયેલું એક માટીનું પૂતળું જ છે જાણે ! જેવાં માતાપિતા હશે, તેવાં જ સંતાનો બનશે.

બાળક એ પેઢીઓનાં ગુણો લઈને અવતરે છે. જો આવનારાં સો વર્ષમાં પોતાની પેઢીને ઉત્તમ જોવા ઈચ્છતા હોય તો એની તૈયારી આજથી જ કરી દેવી જોઈએ. અને એની તૈયારી કરવી પડે છે પરિવારની પ્રયોગશાળામાં.

હા, પરિવાર જ સૌથી મોટી પ્રયોગશાળા છે. એમાં આજની પેઢીનું સોનેરી ભવિષ્ય તૈયાર કરવાનું હોય છે. ખૂબ કાળજી અને ભારે ચીવટથી જો કામ કરવામાં આવે તો એમાં ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.

### ભાવિ પેઢીનાં નિર્માણ માટે પરિવારની ભૂમિકા :

સામાન્ય રીતે આપણે આજનો વિચાર કરીએ છીએ. અને વધુમાં વધુ આવનારાં પાંચ-પંદર વર્ષનો વિચાર કરીને ચાલીએ છીએ. પણ જો આખી પેઢીને ધ્યાને રાખીને ચાલવાનું વિચારીઓ તો આજના પરિવાર પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. માતાપિતાએ અને પરિવારે આવનારા સમયને અનુલક્ષીને વિશાળ દૃષ્ટિકોણથી વિચારવું જોઈએ. એમનું આજનું એક એક પગલું આવનારા સમયમાં, એનાં સંતાનના હિતને ધ્યાનમાં રાખીને ભરાવું જોઈએ.

આજે આપણો સમાજ દિવસે દિવસે દુખી થતો જાય છે. આપણી પાસે પ્રગતિ માટેનાં તમામ સાધનો અને સ્ત્રોત ઉપલબ્ધ હોવા છતાં ઉન્નતિ અને પ્રગતિના બધા જ માર્ગો રૂંધાઈ ગયેલા જણાય છે. આપણો સમાજ દિવસે દિવસે પતિત થતો જઈ રહ્યો છે. કારણ છે આપણી સામાજિક ભાવનાનો ઘાસ. જો સમાજને પ્રગતિશીલ બનાવવો હોય તો આવનારી પેઢીનું નવનિર્માણ કરવું અતિ આવશ્યક છે.

સમાજનું નવનિર્માણ કરવું અઘરું નથી, પરંતુ આપણે એ દિશામાં વિચારવું તો જરૂરી જ છે. આવનારી

પેઢીનું નવનિર્માણ કરવા માટે આપણી સામે રહેલાં બાળકોને તૈયાર કરવા પડશે. તેનો માનસિક પાયો કોમળ અને નિર્વિકાર હોય છે. એટલે તેમાં વાવવામાં આવેલું બીજ અતિ સહેલાઈથી ફૂલેફાલે છે. સામાજિક કલ્યાણ થકી જ રાષ્ટ્ર અને જગતનું કલ્યાણ સિદ્ધ કરી શકાય છે. અને એના માટે બાળકોનું ચોક્કસ રૂપમાં નિર્માણ કરવું જોઈએ. બાળકોનું સૌથી પ્રભાવી અને સફળ નિર્માણ ઘરમાં જ તેનાં માતાપિતા દ્વારા થઈ શકે છે.

આજે ઘર ઘર રહ્યાં નથી, મકાન બની ગયાં છે ! ઘરમાં મળતો પ્રેમ, સ્નેહ અને હુંફ મકાનની રંગેલી દીવાલોમાં ખોવાઈ ગયા છે. પરિવારે બાળકને સંવેદનાના આશીર્વાદ આપવાના છે. બાળકને લાગણીનું વરદાન આપવાનું છે. બાળકની આંખમાં સમદષ્ટિ આંજવાની છે. એના હોઠ પર પ્રેમનું ગીત વહેતું મૂકવાનું છે. એના કાનમાં કોઈનો આર્તનાદ સાંભળી શકવાની શક્તિ મૂકવાની છે. એ બદબૂના પ્રદેશમાં પણ સુવાસને શ્વસી શકે એવી તાકાત એના નાકમાં મૂકવાની છે. કોઈની મદદ માટે હરહંમેશ તૈયાર રહે તેવી તત્પરતા એના હાથમાં મૂકવાની છે. શુભકાર્યો માટે જટાયુવૃત્તિથી દોડી શકે તેવો વેગ એના પગમાં પહેરાવવાનો છે. પરિવારે બાળકને સમગ્ર માનવજાતિનું બનાવવાનું છે.

### ઘરનું સૌહાર્દપૂર્ણ ભાવાવરણ :

બાળકોને ઘરમાં ભાવાવરણ મળવું જોઈએ. સાથે રમીએ, સાથે જમીએ, સાથે કરીએ સારાં કામ... આવી ભાવનાથી એકમેક સાથે જીવતો પરિવાર જ આવું ભાવાવરણ સર્જી શકે.

આનાથી તેમનામાં ઉદાર ભાવનાઓનો વિકાસ થશે. તેમનામાં પ્રત્યેક માટે માનસન્માનની લાગણી જન્મશે. વડીલો માટેનો આદર અને સમાન વયનાઓ માટે સમતાનો ભાવ કેળવાશે. એમાં જ સંયુક્ત પરિવાર હોય તો બાળકોમાં સમતા, ન્યાય અને પારસ્પરિકતાનો ભાવ વધારે સારી રીતે કેળવાય છે. બાળકમાં સ્વયં જવાબદારીની ભાવના જન્મે છે. એ મહેમાનોને આવકારે છે. એને પાણીનો પ્યાલો ધરે છે. અને ભોજન પીરસી

જમાડે પણ છે. તેનામાં રહેણીકરણી, પહેરવા-ઓઢવા અને ઊઠવા-બેસવાનો વિવેક આવી જ જાય છે. તે પરિવારની સાથે રહીને શિષ્ટાચાર શીખી જાય છે. ઘરમાં સગાંસંબંધીઓની આવનજાવન ચાલુ રહેવાથી બાળકમાં મળતાવડાપણું આવી જાય છે. એ બધાંની સાથે હળીમળી શકે છે.

બાળકને સમાજના આંગણામાં મૂકતાં પહેલાં પરિવારે તેને પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે ઘડવું પડે છે. જો ઘરનું વાતાવરણ ભાવાવરણ હોય તો, બાળકનું પરોક્ષ ઘડતર થતું જ રહે છે.

ઘરના વડીલોની એ ફરજ છે કે ઘરમાં સૌહાર્દપૂર્ણ ભાવાવરણ સર્જે. રોજ સાંજે સાથે વાળુ કરે. સપ્તાહમાં એક વાર ઘરસભા કરે. સૌને પોતાની વાત મૂકવાની સ્વતંત્રતા આપે. પ્રત્યેકને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવામાં આવે. જો આમ થાય તો ઘરનું ભાવાવરણ જ બાળઉછેર કરતી પાઠશાળા બની જાય એમાં કોઈ શંકા નથી.

### પરિવાર દ્વારા પ્રછન્ન રીતે નૈતિકતાનું શિક્ષણ :

બાળકને નૈતિક શિક્ષણ આપવાની ફરજ પરિવારની છે. ખૂબ નાની ઉંમરથી પરિવારે બાળકને નૈતિક આચરણના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોથી પરિચિત કરાવી દેવા જોઈએ. જ્યારે બાળક કોઈ સારું કાર્ય કરે છે ત્યારે તેની પ્રશંસા કરવી જોઈએ. આવી પ્રશંસા તેને સારાં કાર્યો કરવા પ્રોત્સાહન આપશે. અને જો બાળક કોઈ અયોગ્ય કાર્ય કરે છે તો એને બેસાડીને હલુ પ્રેમપૂર્વક તેની ભૂલ બતાવવી જોઈએ. અયોગ્ય કાર્ય કરવાથી શું થાય અને તેનું કેટલું ભયંકર પરિણામ મળે તે વિશે જણાવવું જોઈએ.

### વડીલોનો આદર અને મહેમાનોને આવકાર :

બાળક પાંચેક વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેનામાં આજ્ઞાંકિતતાની ટેવ રોપવી જોઈએ. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને ખોટું ન બોલવું, બીજાની નિંદા ન કરવી, ગાળો કે અપશબ્દો ન બોલવા, કાયરતા ન બતાવવી, બીજાને નુકસાન ન કરવું, સમાજ કે રાષ્ટ્રની સંપત્તિને સાચવવી, મિત્રો સાથે દગો ન કરવો, કોઈની વસ્તુ પડાવી ન લેવી, ચોરી ન કરવી, કોઈનો તિરસ્કાર ન

કરવો, કોઈનું અપમાન ન કરવું...આટલી બાબતો વિશે તો સમજણ આપવી જ જોઈએ.

બાળકના નૈતિક વિકાસ પર ઘરના વાતાવરણનો બહુ મોટો પ્રભાવ પડે છે. પરિવાર તો બાળકની પ્રથમ પાઠશાળા છે. એ બાળકને સારી બાબતોનું અનુકરણ કરતાં શીખવે છે. સામાજિક સદ્ભાવ રાખીને સદ્વર્તન કરતાં શીખવે છે. નીતિમત્તા સાથે જીવન જીવતાં શીખવે છે. સારાં કાર્યો કરવાની નૈતિક હિંમત આપે છે.

પરિવારે બાળકના મિત્રો પણ ચકાસવા જોઈએ. એને સારા મિત્રોનો સંગ કરતાં શીખવવું જોઈએ. અને સારા મિત્રોને પણ પીઠ થપથપાવી પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

બાળકને શાળાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેતું કરવું જોઈએ. શાળાકીય રમતો નૈતિકતાનું બહુ મોટું શિક્ષણ આપે છે. રમતગમત ઈમાનદારી શીખવે છે. સંપ અને સંગઠનનું મહત્ત્વ સમજાવે છે.

પરિવારે બાળકને પુસ્તકો સાથે મિત્રતા કરાવવી જોઈએ. બાળક પર જેટલો પ્રભાવ એનાં માતાપિતાનો, શિક્ષકોનો હોય છે તેટલો પ્રભાવ એના દ્વારા વાંચવામાં આવેલાં પુસ્તકોનો પણ હોય છે. ઘરમાં નાનકડું પુસ્તકાલય હોવું જોઈએ. સારાં પુસ્તકો બાળકની નજર સામે રહેવાં જોઈએ. મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો, અને પ્રેરણાદાયી કથાઓ એનાં હાથમાં મૂકવી જોઈએ. વાર્તાઓનાં માધ્યમથી બાળકને નૈતિકતા શીખવવી સરળ બને છે. જો શક્ય બને તો સપ્તાહમાં એક વાર ઘરસભા કરીને કોઈ સારી વાર્તા બાળક પાસે વંચાવવી જોઈએ.

બાળકને કોઈ સારાં સ્થળે ફરવા લઈ જવા જોઈએ. પ્રકૃતિનું દર્શન કરીને બાળકો ઈશ્વરની વધારે નજીક આવે છે. નદી, પર્વત, આકાશ, ખેતર, ઝરણું... બાળકને વિસ્તારશે. વિચારતું કરશે. એની કલ્પનાને પાંખો પહેરાવશે.

પરિવારે વાણીથી નહિ, પોતાના આચરણથી બાળકોનું નિર્માણ કરવાનું છે. સારું આચરણ બાળકને પ્રભાવિત કરે છે. જો આપણે એવી અપેક્ષા રાખતા હોઈએ

કે આપણું બાળક આપણું કહ્યું માને, તેમનું આચરણ સારું હોવું જોઈએ. તો આપણે તેમની સામે શ્રેષ્ઠ આચરણ રજૂ કરવું પડશે. બાળક માટે પરિવારના સભ્યો દર્પણ છે. એમાં જે દેખાશે તે જ તે જોશે. માતાપિતા પર માત્ર બાળકને જન્મ આપવાની જવાબદારી જ નહિ, તેમને સુસંસ્કારી બનાવવાની મહત્ત્વપૂર્ણ જવાબદારી પણ છે. જે પરિવારમાં એકમેક પ્રત્યે આદર, વિશ્વાસ અને સ્નેહ જશે તે પરિવારનાં બાળકોમાં પણ આવા ગુણો આપોઆપ ઊતરી આવશે.

### બાળઉંઘર એટલે સંસ્કારનું ધરુવાડિયું ઉંઘરવું :

બાળઉંઘર એ સહેલું નથી. બાળકને જન્મ આપવો અને બાળકને જીવંત રાખવા એ બન્ને વચ્ચે ખૂબ મોટો તફાવત છે.

બાળક સમાજમાં પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરે તેવી પ્રત્યેક માબાપની આશા હોય છે. સાચી પ્રતિષ્ઠાનો આધાર સદ્ગુણો છે. આપણે એવા મહાપુરુષોને આજેય યાદ કરીએ છીએ કે જેમની પાસે ધનસંપત્તિ નહોતી, છતાં તેમના ગુણોના કારણે સદાય માનનીય બન્યા છે. પ્રતિષ્ઠા વધારવા બાળકને ધનવાન નહિ, ગુણવાન બનાવવા તરફ વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

જેમ એક ખેડૂત ચોમાસામાં ખેતરમાં રોપણી કરતાં પહેલાં ખરા ઉનાળે, ધોમધખતી ગરમીમાં નાનકડા વાડામાં પોતાનું ધરુવાડિયું તૈયાર કરે છે. એક એક બીજને બહુ કાળજીપૂર્વક માટીમાં દબાવે છે. એને ખાતરપાણી આપે છે. એને જરૂર પૂરતું પાણી સીંચે છે. એને છાંયો કરે છે. એની આસપાસનું નિંદ્રણ દૂર કરે છે. એકએક છોડ તંદુરસ્ત તૈયાર થાય તેવો પ્રયત્ન કરે છે. એમ પરિવારે પણ બાળકરૂપી ધરુવાડિયું ખૂબ કાળજીથી ઉંઘરવાનું છે. એનાં બાળકોને નૈતિક તંદુરસ્તી આપવાની છે. માનસિક તંદુરસ્ત બનાવવાના છે.

પરિવારના ધરુવાડિયાનો બાળકરૂપી છોડ બહુ કોમળ છે. એને દુષ્ટતાનો તાપ ન અડે તેની કાળજી રાખવી પડે છે. અને શિષ્ટતાનું સિંચન કરતા રહેવું પડે છે. શિષ્ટતા બાળકોનું સૌથી મોટું ઘરેણું છે. જે તેને ખૂબ જ આકર્ષક

બનાવી દે છે. હસતા હોઠ અને હસતી આંખો તેને સમાજમાં વિશેષ સ્થાન અપાવે છે. વિનમ્રતાપૂર્વક મીઠી વાણી બોલનારને કોણ ન ચાહે ! વિનયી વ્યક્તિ સૌની પ્રીતિપાત્ર બને છે. સાથે સાથે પરોપકાર અને પરિશ્રમનું પાણી પણ પાતાં રહેવું પડે છે. પરિશ્રમી બાળકો સ્વસ્થ રહે છે. શરીરની સ્વસ્થતા મનની સ્વસ્થતા પ્રદાન કરે છે. તે બાળકને સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને પ્રસન્નતાથી ભરી દે છે. પરોપકારનું પાણી બાળકને સેવાભાવી બનાવે છે. સમાજમાં સંવેદના પ્રસરાવે છે. એ હૃદયથી વિચારનું થાય છે.

બાળકરૂપી છોડની જેટલી સારી કાળજી લેવાશે તેટલું તે વધારે સારું બનશે. પરિવારનાં ધરુવાડિયામાં ઉછરેલ આ તંદુરસ્ત છોડ આવનારા સમયમાં વિશાળતા ધારણ કરશે અને અનેકને ઇંચો આપશે.

### ઉચ્ચ આદર્શોનો વારસો આપો :

આજે સમાજ નૈતિક અધઃપતન તરફ જઈ રહ્યો છે. દૂષણો વધી રહ્યાં છે. પોતાનાં સ્વાર્થ માટે માણસ ગમે તે હદે જઈ રહ્યો છે. જેલો વધી રહી છે. અખબારોનાં પાનાં પર લોહીનાં છાંટણાં તાજાં ને તાજાં જ રહે છે. કોઈ નીતિભ્રષ્ટ છે તો કોઈ વૃત્તિભ્રષ્ટ. કોઈ શારીરિક રીતે પતિત છે તો કોઈ માનસિક રીતે. ભૌતિક સુખ પાછળ દોડતો આજનો માણસ સાચાં સુખથી જોજનો દૂર થયો છે. આપણને થાય કે આવું થયું શા માટે ? જેટલો સવાલ સરળ છે એટલો ઉત્તર પણ સરળ છે.

આપણે ઉચ્ચ આદર્શો ગુમાવ્યા છે તેનું આ પરિણામ છે. આજે વાણીવિલાસ કરતાં નેતાઓ આપણા આદર્શો છે. સિનેમાના પડદા પર નાયતા નટનટીઓ આપણા આદર્શો બની રહ્યાં છે. પૈસા માટે રમતા ખેલાડીઓ આપણા આદર્શો બનવા લાગ્યા છે. અને કદાચ...આવા નિમ્ન આદર્શોને કારણે જ આપણે અને પૂરો સમાજ નૈતિક અધઃપતન તરફ ધકેલાઈ રહ્યો છે.

બાળકોને ઉચ્ચ આદર્શો આપવાની જવાબદારી પણ પરિવારની છે. નીતિમય જીવન જીવીને જગતને કશુંક શ્રેષ્ઠ ધરીને ગયેલા મહાપુરુષોને બાળકો આદર્શ બનાવે

તેવો પ્રયત્ન કરવો પડશે. આપણે, પરિવારે બાળકને ઉચ્ચ આદર્શો આપવા પડશે.

### પરિવારે બાળકને આટલું તો આપવું જ પડશે... :

અસંખ્ય યુદ્ધો અને આધુનિક યુગમાં બે-બે વિશ્વયુદ્ધો જોઈ ચૂકેલી આ માણસજાત હજીયે એક નવા યુદ્ધની ઇલાની તૈયારીમાં વ્યસ્ત છે. આજનું બાળક આપણને તાકી રહ્યું છે. એ આપણામાંથી શીખી રહ્યું છે. જો આજે આ વૃત્તિથી આપણે ન અટક્યા તો સંતાનો એને વારસામાં મેળવશે. ‘આગેસે ચલી આતી હેં’ની નીતિ ચાલુ જ રહેશે. હવે આપણે વિચારવું રહ્યું કે આપણે આ નીતિ ચાલુ રાખવી છે કે આટલેથી અટકી જવું છે !

મહત્વાકાંક્ષાને ગળેવળગાડી ફર્યા એટલે થાક્યા. નાની નાની વાતે અવિશ્વાસુ બની ગયા. વ્યક્તિને પોતાનો પડછાયો પણ ડરાવવા લાગ્યો. જેણે થોડા નોખા પડી જીવવાનું વિચાર્યું એ સરસ જીવી ગયા.

બસ, આપણો સહુનો છેવટે તો એક જ આશય છે- જીવવું. પણ જો એને સારી રીતે જીવવું હોય તો, જગતને જીવવા યોગ્ય રાખવું હોય તો આપણે આપણાં સંતાનોને વારસામાં પ્રેમની સમજ આપવી પડશે.

### પરિવાર આપે વિશ્વત્વની કેળવણી :

આજે માનવમૂલ્યો ઘસાતાં જાય છે અને પરિણામે નૈતિકતા ખતમ થઈ રહી છે. પરસ્પર વિશ્વાસનું પ્રમાણ ઓછું થઈ રહ્યું છે. મશીનોના યુગમાં માણસ સ્વયં એક મશીન બની ગયો છે. જેટલી ઝડપે એનું મગજ વિકસી રહ્યું છે તેટલી જ ઝડપે હૃદય સંકોચાઈ રહ્યું છે. લાગણી કે સંવેદના તો જાણે મરી જ પરવારી છે. અને માણસ જ્યારે ભૌતિકસુખ પાછળ પાગલની જેમ દોડી રહ્યો છે, ત્યારે સમાજજીવનને ટકાવી રાખવા શિક્ષકે જ મથવું પડશે. આખો સમાજ છેવટે તો એક શિક્ષકના હાથ નીચેથી જ પસાર થાય છે.

આવનારો સમાજ ગુણવાન બને એ માટે એને આજના, પોતાની સામે બેઠેલા વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા પડશે. બાળક માટે તો આજે પણ ‘મારા સાહેબે કહ્યું તે સાચું’એ ધ્રુવવાક્ય છે. એના મનમાં અને હૃદયમાં જે

રેડવામાં આવશે તે ચિરંજીવ બની રહેવાનું છે એ નક્કી. તો સારા સંસ્કારો અને શુભવિચારો કેમ ન રેડવા !

બાળકને હૃદયની કેળવણી આપો. એને પ્રેમ અને લાગણીની સમજ આપો. કદાચ એ બે અક્ષર ઓછા શીખશે તો ચાલશે, પણ, એ માનવતાને નુકસાન કરતું વર્તન કરે એ તો ક્યારેય નહીં ચાલે. એને ભારેખમ લખાણ લખતાં નહીં આવડે તો ચાલશે, પણ એ લાગણીહીન હશે એ નહીં ચાલે. એને લોકોને આંજી નાંખતું ભાષણ કરતા નહીં આવડે તો ચાલશે, પણ જૂઠનો વેપાર કરે એ ન ચાલે. એને આકાશમાં વિમાન ઉડાડતા નહીં આવડે તો પણ ચાલશે, એને માણસની જેમ પૃથ્વી પર રહેતા આવડવું પડશે. અને આ બધું એને શીખવવાનું છે એક સારા શિક્ષકે. શિક્ષકે વર્ગમાં ભણાવતી વખતે માત્ર આજને જ નહિ, આવતીકાલને પણ ધ્યાને લેવાની છે.

આજે આપણે બાળકને શું આપીએ છીએ ? પુસ્તકોમાંથી શબ્દો ઠાલવી એની નોટબુક છલકાવી દઈએ છીએ. અટપટી ગણતરી ભણાવી એને ‘ગણતરીબાજ’ બનાવી દઈએ છીએ. યુદ્ધો વિશે ભણાવી અનાયાસે જ એને લડતાં-ઝઘડતાં શીખવી દઈએ છીએ. આપણું આ આજનું શિક્ષણ(!) તો પાયા વિનાની ઈમારત જેવું છે.

જગતના લગભગ બધા જ મા-બાપની એક જ મૂંઝવણ હોય છે કે, બાળકોને કેળવવાં કેવી રીતે ? અને એમની આ મૂંઝવણ વધારતી હોય એમ વિવિધ શાળાઓ પોતાની જાહેરાતો કરી કેળવણી માટે પોતે જ એક ઉત્તમ વિકલ્પ છે એવું વાતાવરણ ઊભું કરી દે છે. છેવટે, ટેલિવિઝન પર આવતી જાહેરાતથી અંજાઈને જેમ ન્હાવાનો સાબુ ખરીદી લે એમ શાળાની પસંદગી કરી લે છે.

અને એમ પણ સંતોષ માને છે કે બાળકની કેળવણીનો પ્રશ્ન હલ થઈ ગયો. પણ આ તો શિક્ષણની પસંદગી થઈ. આમાં કેળવણી ક્યાં આવી ? વાસ્તવિકતા તો એ છે કે મા-બાપને બાળકની કારકિર્દીની ચિંતા છે એટલે ટકાવારી આપી માર્કશીટ શણગારી આપતી શાળાની પસંદગી કરે છે. બાકી, અભ્યાસક્રમ અંતર્ગત

આવતા શિક્ષણને અને જીવનની કેળવણીને સ્નાનસૂતકનોય સંબંધ નથી. જેમ્સ એંજલ નામના કોઈ સજ્જને કહ્યું છે તેમ, રોટલો કેમ રળવો તે નહીં, પણ પ્રત્યેક કોળિયાને વધુ મીઠો કેમ બનાવવો તેનું જ્ઞાન આપે તે ખરી કેળવણી. અને આ કેળવણી શાળા નહિ આપી શકે. આ કામ છે માતાપિતાનું.

આપણે બાળકને શીખવવાનું છે દરેક માણસની કિંમત કરતા. પ્રત્યેકનું સન્માન કરતા. યાદ રાખો, એક સમય એવો પણ આવવાનો છે કે જગતનું પ્રત્યેક બાળક ટેકનોલોજીનું જાણકાર હશે. કદાચ, હથેળીમાં કોમ્પ્યુટર (પામટોપ !) ધરાવતું હશે. આંગણીના ટેરવે દીવાલ પર સ્ક્રીન રચી શકશે. એના દિમાગમાં ચીપ મૂકી શકાશે.

સેકન્ડના સોમાં ભાગમાં માહિતી ઠલવાઈ જશે. પણ નહિ હોય સંસ્કાર. આવતીપેઢી માટે મા-બાપે આ તૈયારી કરવાની છે. એનું મગજ તો જબરું વિકસી જશે, પણ હૈયું સંકોચાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે. એને સંવેદનશીલ બનાવવું પડશે.

એને સ્વપ્નો જોતાં શીખવવું પડશે. એને બોલતાં તો આવડે જ છે, પણ શું અને કેટલું, કેવું બોલવું તે શીખવવું પડશે. બાળકને વિસ્તરવાની કેળવણી આપણી પડશે. સાવ સંકુચિત બની રહેવાથી સ્વાર્થી થઈ જવાય છે. બાળકને ધીરજની, સહનશીલતાની અને શાંતિની કેળવણી આપણી પડશે. આજે સમય એવો છે કે યુવાનોમાં શ્રમસૂગ વધતી જાય છે, ત્યારે આપણું બાળક કામની, શ્રમની સૂગ ન રાખે તે પણ જોવું જોઈએ. એને પોતાની આગવી વિચારધારા વિકસાવતાં પણ શીખવવું પડશે.

મોટે ભાગે, જ્યારે સાંપ્રતમાં હઈસો.. હઈસો.. નું વાતાવરણ છે ત્યારે આપણું સંતાન પોતાની પણ એક આગવી વિચારસરણી વિકસાવે તેવું વાતાવરણ રચી આપવું પડશે.

એનામાં ઉત્તમ ચારિત્ર્ય વિકસાવવું પડશે. ટૂંકમાં, બાળકને અસ્તિત્વની કેળવણી આપણી જોઈએ. એને પોતાના વ્યક્તિત્વની કેળવણી આપવી જરૂરી છે. અને એને વિશ્વત્વની કેળવણી આપવી જરૂરી છે.



સાહિત્ય અને શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં જેમનું નામ મોખરાનું છે એવા શ્રી ગુણવંત શાહે શિક્ષણદર્શન નામના પોતાના શૈક્ષણિક પુસ્તકમાં ‘પ્રેરણાબિંદુ’ એ શીર્ષક હેઠળ નોંધ્યું છે કે – “સ્વ. ગિજુભાઈ બધેકાને ગુજરાત ‘મુદ્દાળી મા’ તરીકે ઓળખે છે.” તેઓને કોઈએ પૂછેલું, “તમે બાળ-કેળવણીમાં રચ્યાપચ્યા રહો છો પણ, ગાંધીની સ્વરાજની ચળવળમાં કેમ ભાગ લેતા નથી ?” ગિજુભાઈએ કહેલું કે, “હું એવા બાળકો તૈયાર કરવા માગું છું કે જેઓ ગુલામી સહન જ ન કરી શકે.”

“આપણે નિશાળમાં અને કોલેજમાં એવા વિદ્યાર્થીઓ તૈયાર કરવા જોઈએ જેઓ ગુંડાશાહી, ભ્રષ્ટાચાર કે ઉધાર નેતૃત્વ સહન જ ન કરી શકે. લોકશાહી સરકારનો પ્રકાર નથી. જીવનદૃષ્ટિ છે. નિશાળ લોકતંત્રની પ્રયોગશાળા છે. આચાર્યોની સમાંતર સરકાર ચાલે તો મૂલ્યોનું ધોવાણ અટકે. નિશાળની સત્તાનો પરચો હજી દેશને મળ્યો નથી. ચાણક્યે ઉદંડ રાજા ધનનંદને કહેલું : ધનનંદ, શિક્ષક કદી સાધારણ નથી હોતો. જે શિક્ષક વર્ગમાં બરાબર ભણાવતો નથી. તે પોતાના કર્મને વૈતરની કક્ષાએ લાવી મૂકે છે. ધીરે ધીરે એનું શિક્ષણ સડી જાય છે. એવા પણ શિક્ષકો છે જેઓ વર્ગમાં ખીલી ઊઠે છે. વિદ્યાર્થીઓ આવા શિક્ષકને કદી ભૂલતા નથી.”

શ્રી ગુણવંત શાહની આ વાતમાં સો ટકા ફીટ બેસે એવા એક શિક્ષકનો મને પણ અનુભવ થયો. સાદપુરા પ્રાથમિક શાળામાં મુખ્ય શિક્ષક તરીકે સંનિષ્ઠ સેવા બજાવનાર દલપતભાઈ કે. દરજી થોડાં વર્ષો પહેલાં સેવા નિવૃત્ત થયા. અલબત્ત, એમણે સ્વેચ્છાએ નિવૃત્તિ લીધી. મેં એમની સાથે જેટલો સમય વિતાવ્યો તેમાં એમની પાસેથી ઘણું-ઘણું ભાથું એકઠું કરવાની તક મળી. એ પણ એવા જ, વર્ગમાં ખીલી ઊઠે, શાળામાં ખીલી ઊઠે અને

શાળા પણ એ જ કારણે ખીલી ઊઠે. ભૂકંપ પછી થયેલા નુકસાનમાં એ શાળાને પણ નુકસાન થયું. શાળાનું સ્થળ બદલવાનો ઠરાવ થયે રાધાસ્વામી મિશન દ્વારા ગામના પાદરમાં શાળાનું મકાન તૈયાર થયું. બાવળ અને બાવળ જ ઊગી શકે એવી બંજર જમીનમાં માત્ર અને માત્ર બાળકોને ખાતર જ સમગ્ર મેદાનમાં સાત-સાત ફૂટ ઊંડા ખાડા ખોદાવી ઉપજાઉં માટી નંખાવી સ્ટાફ અને બાળકોની મદદથી વૃક્ષો અને મેંદીની વાડનું વાવેતર કરાવ્યું. આજે એ વાતને પંદર વરસ થયાં છે. ગયા વરસે જ જ્યારે શાળાની મુલાકાત લીધી ત્યારે જોયું કે એ બંજર જમીનમાં શ્રી દરજી સાહેબે ચાલુ કરેલું ભગીરથ કાર્ય સુંદર ઉપવનનું સ્વરૂપ લઈ ચૂક્યું છે. બાળકો હોંશે-હોંશે વૃક્ષોની છાંયમાં બેસીને રમે છે, નાસ્તો કરે છે, ઝૂલે છે અને કલ્લોલ કરે છે. કદાચ એક સાચકલા શિક્ષકની નિષ્ઠા અને સ્ટાફની આવી કાર્યદક્ષતાએ જ એ શાળાને આદર્શ શાળાના એવોર્ડ સુધી લાવી મૂકી.

સૂત્રધાર સબળ હોય તો સૈનિકો આપોઆપ એવા મિજાજવાળા બની જાય છે. શિક્ષક મજબૂત મનોબળ, અખૂટ આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહથી છલોછલ હોય તો બાળક આપોઆપ એ વ્યક્તિત્વને અનુસરે છે. પરિણામે શાળા સ્વર્ગ, આચાર્ય એલ.પી. જેક્સે કહ્યું છે કે, “તમારા વિદ્યાર્થીઓને શાળા છોડવાનું ન ગમે તેવું કરો. જ્યારે તેમને શાળા છોડવાનો દિવસ આવે ત્યારે તેમને ઓલિવર ટિવ્સ્ટની પેટે ‘વધારે’ની માગણી કરતાં બહાર મોકલજો - શાળાનું ભોજન બહુ ઓછું હતું તે કારણે નહિ પણ તે બહુ સારું હતું તે કારણે. માબાપો દ્વારા તેમનાં બાળકો દ્વારા હલ્લો કરો, આમ જનતા ઉપર બાળકો દ્વારા હલ્લો કરો, કદી ન ભૂલતા કે બાળકો જ ભવિષ્યની આમ જનતા છે. સાથે સાથે એટલું પણ યાદ રાખજો કે ‘વધારે’ની માગણી

કરતું જે એક એક બાળક શાળા છોડીને જશે તે કેળવણીનો પક્ષકાર બનશે. અને તેથી ઊલટી મનોદશામાં જે બાળક શાળામાંથી બહાર પડશે તે વિરોધપક્ષમાં ભળનારું જોખમકારક બળ નીવડશે.”

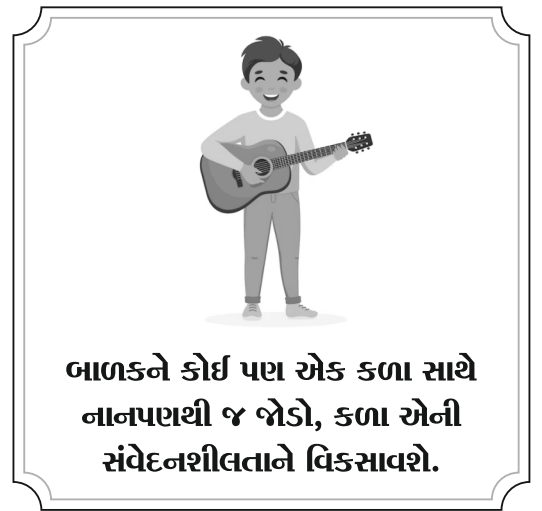
આપણે ‘બહુ સારું’ જેટલું કરી શકીએ, આપી શકીએ એ માટે જેટલી જહેમત ઉઠાવી શકાય તે ઉઠાવીએ અને જે નિષ્પત્તિ થાય તેનો સીધો સંબંધ બાળકના સર્વાંગી વિકાસ સાથે છે અને બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ એ જ શાળા અને શિક્ષકનો પ્રમુખ હેતુ હોવો ઘટે. બાળક ઘરમાંથી જેટલું સારું લઈને જશે. તેટલી જ સારું મળવાની અપેક્ષા શાળા પાસેથી રાખશે. અને શાળામાંથી જેટલું ઉત્તમ લઈને બહાર જશે તેટલું જ તે બાહ્ય પર્યાવરણમાંથી સારું ગ્રહણ કરશે. અંતે કાળક્રમે સમાજને પણ તે ઉત્તમ જ આપશે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન બાળક નિરંતર પોતાની વ્યક્તિમત્તાને પોતાની જાણ બહાર ખીલવતું રહે છે. અભ્યાસક્રમના બંધિયાર ભારણમાંથી બહાર નીકળી શિક્ષક જ્યારે ગગનચુંબી વિશ્વાસ સાથે જાતને ઓતપ્રોત કરીને બાળક પર વરસસે ત્યારે બાળકની આંતરિક ચેતના વસંતની જેમ મ્હોરી ઊઠશે. બાળક રોમરોમથી અભ્યાસમય બનવાની સાથે પોતાની સર્જનાત્મકતાને વાચા આપવાની સ્થિતિમાં આવી પહોંચશે. બાળક એ વાત મહેસૂસ કરતું થશે કે શાળા એ કેદ નથી પણ આનંદવન છે. ઉલ્લાસની વાડી છે. ખુશીનો દરિયો છે. અંતરને રસતરબોળ કરનાર આંગણવાડી છે અને આ પરમ સંતોષની ઘડી બની રહેશે.

આ માટે શાળા અને શિક્ષકે પોતાની વિચારશીલતાને ચેતનવંતી બનાવવી પડશે. એવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું પડશે કે એકેય દિવસ બાળકને ઘેર રહેવાનું મન ન થાય. ઘર કરતાં પણ વધુ સંતોષની તેને પ્રાપ્તિ થાય તેવા ભાવનામય વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું પડશે. જ્યાં બાળકો ઉદાસીન રહે તે શાળાઓ બંધ કરવી રહી અને શિક્ષકોએ આરામ કરવો રહ્યો. બાળકની ચેતનાના મૂળમાં શાળા અને શિક્ષક છે. આ મૂળ નબળાં હશે તો બાળકનું વ્યક્તિત્વરૂપી વૃક્ષ ક્યારેય ઘટાદાર નહિ

બની શકે અને કેટલાકનું તો છોડરૂપે જ અવસાન થશે.

સ્વામી વિવેકાનંદની પરિભાષામાં કહીએ તો - શિક્ષકનું કાર્ય માનવીની સંપૂર્ણ વ્યક્તિમાતાનું પ્રકટીકરણ કરવાનું છે. જો શિક્ષક અંદરથી પૂરેપૂરો પ્રકટશે, ખીલશે તો બાળક આપમેળે ખીલી ઊઠશે અને જો બાળક ખીલેલું રહેશે તો ઘર, શાળા અને શિક્ષક બધું જ ગુલમોર.... ગુલમોર... અને ગુલમોર... બધાનું જીવન ધન્ય... ધન્ય... અને ધન્ય. અલબત્ત આ ગુલમોરીપણું, આ ધન્યતાની પ્રાપ્તિ માટે ખલિલ જિબ્રાને કહેલી આ વાત પણ નજર અંદાજ કરવા જેવી નથી....

“તમારાં બાળકો તે તમારા નથી. પણ જગ જીવનની પોતાના માટેની જ કામનાનાં તે સંતાનો છે. તે તમારા દ્વારા આવે છે, પણ તમારામાંથી આવતા નથી. અને તે તમારી સોડમાં રહે છે છતાં તે તમારાં નથી. તમે એમને તમારો પ્રેમ ભલે આપો પણ તમારી કલ્પનાઓ નહિ, કારણ કે તેમને એમની પોતાની કલ્પનાઓ છે. તમે ભલે એમના દેહને ઘર આપો, પણ એમના આત્માને નહિ, કારણ કે તેમના આત્મા તો ભવિષ્યના ઘરમાં રહે છે, જેની તમે કદી સ્વપ્નમાંયે ઝાંખી કરી શકવાના નથી. તમે તેમના જેવા થવા ભલે પ્રયત્ન કરજો પણ તેમને તમારા જેવા કરવા ફાંફાં મારશો નહિ. કારણ જીવન ગયેલા માર્ગે પાછું જતું નથી અને ભૂતકાળ જોડે રોકાઈ રહેતું નથી.”



## કોણ જવાબદાર ?



- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ  
મો. ૯૮૯૮૫૯૩૩૫

તમારા બાળકના ઘડતર માટે કોણ જવાબદાર..?  
બીજા કોઈ નહીં પણ તમે પોતે જ જવાબદાર છો,  
તમારા બાળકના ભવિષ્યની દોરી તમારા જ હાથમાં  
છે...!! તમે જ આવતીકાલના નાગરિકના ઘડવૈયા રૂપે  
માતા-પિતા છો. શું આપ એક વાત જાણો છો? બાળકના  
ઘડતર પર જ સમાજ પ્રગતિ કરશે. આ જ વાત મિલ્ટન  
જેવા ચિંતક પણ કહે છે.

જેવું પરોઢ તેવો દિવસ, જેવું બાળક તેવો માણસ  
બાળકના સુચારુ ઘડતરથી જ સંસ્કૃતિની અસ્મિતા  
જળવાઈ રહે છે. તમારા બાળકનું ઘડતર જ તમારી  
સંપત્તિના વિનાશ કે વિકાસનો આધાર સ્થંભ છે...!!! જો  
તમારે વિકાસ જોઈતો હોય તો વિકાસ પ્રાપ્ત થાય અને  
વિનાશ જોઈતો હોય તો ...એ તો એનાથીયે સાવ સહેલું  
છે જાણો છો? તે કઈ રીતે બને? તો, એક પ્રશ્ન છે, તમારે શું  
જોઈએ છે, ભીંડાનો છોડ કે આંબાનું ઝાડ?

એક વાર એક પિતા શાળાના આચાર્ય પાસે ગયા.  
આચાર્યને એ પિતાએ પૂછ્યું: ‘મારો છોકરો વહેલો વહેલો  
તૈયાર થઈ જાય એવો એકેય અભ્યાસક્રમ તમારી સ્કૂલમાં  
છે?’

આચાર્યે થોડું વિચારીને હા પાડી, પણ પહેલો પ્રશ્ન  
પૂછ્યો: ‘ભીંડો કે આંબાનું ઝાડ?’

‘એટલે શું કહો છો?’ પિતાને કંઈ જ સમજ ના  
પડી.

‘એટલે સાંભળો ને સમજો, ભીંડો એક જ  
મહિનામાં તૈયાર થઈ જાય, પણ ભીંડાનો છોડ લાંબું ના ટકે  
...!!! આંબાને ઝાડ બનતા વર્ષો લાગે પણ એ ટકે લાંબું  
અને ઉપયોગી પણ ઘણું. ‘પેલા પિતા હવે વાતનો ખરો  
મરમ સમજ્યા કે ઉતાવળે આંબા ના પાકે. ખીલતી કળીને  
ખેંચીને ફૂલ ખીલવી ના જ શકાય.... ભાઈ એને જરા

સમય લાગે .! બાળક એ બાળક છે, તે હઠ કરશે, રમત  
કરશે, તોડ-ફોડ કરશે, તોફાન કરશે, લેસન નહીં જ કરે  
..... કારણ એ બાળક છે એને એના ભવિષ્યની સમજ  
નથી. પરંતુ તેની સમજ તમને તો છે જ ને? તમે પોતે જ  
એને ઓળખવા પ્રયત્ન કરો, તેના વિકાસ માટે ધીરજ ધરો  
ને શ્રદ્ધાવાન બનો. મહેનત કરો.

આવું બધું પેલા સુનીતિએ કર્યું છે તે જાણો છો?  
ખરેખર કોણે તપ કર્યું છે ધ્રુવજીએ કે માતા સુનીતિએ ?  
તેમણે કેટલી બધી હિંમત બતાવી ! કેટલી બધી ધીરજ ધારી  
અને એટલે જ ધ્રુવ એ અવિચલ પદને પામી શક્યા છે  
ને...!!! આપણે પણ તપ કરીને આપણા ધ્રુવના હાથમાં  
ફળ આપવાનું છે. તે ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે આપણે  
પણ સુનીતિની જેમ બાળકના જીવનમાં અંગત રસ લઈએ  
...

હવે તમારી જાતને જ પૂછો, તમે તમારા બાળકના  
જીવનમાં કેટલો રસ લો છો? સાથે ભલે રહેતા હો, સાથે  
જમતા હો... પણ અમુક એવી વસ્તુઓ છે જ્યારે આપણને  
ખબર નથી પડતી...

આપણે આપણા બાળકને ખરેખર કેટલું  
ઓળખીએ છીએ? ચાલો તે જાણીએ. નીચેના સવાલ  
તમારી જાતને પૂછો. આ સવાલ તમારા બાળકની ઓળખ  
કરાવશે સાથે તમારા પરિવારની જાણકારી પણ આપશે.

### સવાલ

- તેનો પ્રિય ઉત્સવ કયો છે?
- તમારા બાળકના પ્રિય શિક્ષક કોણ છે?
- તે પોતાની વસ્તુઓ કઈ રીતે ગોઠવે છે?
- મોટા થઈને તમારા બાળકને શું થવું ગમે?
- કઈ વાત માટે અતિશય શરમાઈ જાય છે?
- તમારા બાળકને સૌથી વિશેષ ડર શાનો છે?

- કઈ વસ્તુ તમારા બાળકને ક્રોધ ઉપજાવે છે?
- તે પાઠ્યપુસ્તકો વાંચે છે? જો ના તો શા માટે?
- તે કોઈ દિવસ કોઈ વાત છુપાવે છે? કઈ કઈ?
- ક્યાં કાર્યથી તમારું બાળક. ગૌરવ અનુભવે છે?
- ઘરની કઈ વ્યક્તિ બાળકને પ્રેરણાદાયી બની છે?
- તમારા બાળકને કઈ રમત રમવી વધારે ગમે છે?
- પોતાનો સમય તેને કઈ રીતે પસાર કરવો ગમે છે?
- તમારા બાળકનો પ્રિય મિત્ર અથવા બહેનપણી કોણ છે?
- બાળક તેના દફતરમાં કે તેના કબાટમાં કઈ વસ્તુનો સંગ્રહ કરે છે?
- બાળકને પોતાને ખરીદવાની તક મળે તો તેને કઈ વસ્તુ ખાસ પસંદ પડે છે?
- ખાવાની કઈ ચીજ તમારા બાળકને ખૂબ ભાવે છે અને કઈ ચીજ નથી ભાવતી?
- પાઠ્ય પુસ્તકો સિવાય તે અન્ય પુસ્તકો વાંચે છે ? છેલ્લે તેણે કયું પુસ્તક વાંચ્યું હતું?
- કુટુંબ વિશે તમારા બાળકની ખાસ ફરિયાદ કઈ છે? + નિશાળમાં તેના અતિ પ્રિય અને અતિ અપ્રિય વિષય કયા છે?

આ સવાલોમાંથી જો તમે અડધાથી વધારે જવાબ જાણતા હો તો એમ કહી શકાય કે તમે બાળકના અંગત જીવનમાં રસ લો છો .જો અડધાથી ઓછા પ્રશ્નોની જાણકારી હોય તો તમારા બાળક વિશે થોડું ઘણું જાણો છો અને વધારે જાણવાની જરૂર છે. અને જો ચાર કે પાંચ સવાલની જ તમને ખબર હોય તો ખરેખર કહું, તમારા

બાળક વિશે તમે કઈ જ જાણતા નથી. તમારે તેની સાથે ખાસ ખાસ બેસવાની જરૂર છે તેને સાંભળવાની અને સાંભળવાની જરૂર છે. જો આપણા બાળકના સવાલના જવાબ આપણે જ નહીં આપીએ તો, બીજું કોણ આપશે ? ખરેખર એવું લાગે છે કે બાળકને નહીં પણ પહેલાં તો આપણે જ સુધરવાની જરૂર છે...!!! આ તબક્કે એક અંતરખોજની જરૂર જણાય છે.જો આપણે જાતની ઓળખ કરશું, તો ચોક્કસ આપણા બાળકને પણ ઓળખી શકીશું.

હવે પાછા, સમય નથી મળતો તેમ ના કહેતા.

ગામગપાટામાં સમય વેડફાય છે...!!!

દોસ્તોની સાથે રખડપટ્ટીમાં સમય વેડફાય છે....!!!

વધું કમાવાની આંધળી દોટમાં સમય વેડફાય છે...!!!

મોબાઈલમાં ખોવાઈ જવામાં સમય વેડફાય છે...!!!

આ લિસ્ટ લાંબુ થાય હો.. પણ આટલે જ અટકીશું.....

આજે નહીં તો ક્યારે જાગીશું?

આપણી સાચી સંપત્તિસમા બાળકને ક્યારે ઓળખશું?

એના ઘડતર માટે ક્યારે સમય આપશું.?

આજે નહીં તો ક્યારેય નહીં....!

બાળક સાથે બાળક બન,

છોડી ભાર મોટપનો

હળવેથી વાત કર.....!!!

**માતા-પિતા બાળકને જન્મ આપે છે તેની સાથે જ તેમને એક વિશેષાધિકાર પણ પ્રાપ્ત થાય છે. બાળક પર એમનો અધિકાર તો ખરો જ ને? પણ એ અધિકારના આંજણમાં બાળક પરના ત્રાસનો અંધકાર છુપાયેલો હોય છે.**

## બાળવિકાસમાં રમતોનો ફાળો



- પ્રો. અધિન જનસારી  
મો. ૯૪૨૭૦૬૮૦૧૦

પકડદાવ, ગિલ્લી દંડા, લંગડી, નારગોલ, થપ્પો, આંધળો પાટો, સતોડિયું, વેંત ઠેકામણી, અમદાવાદ કે ખૂંચામણી જેવી રમતો આજે ભુલાતી જાય છે. કદાચ શહેરમાં રહેનાર બાળકોને આ રમતો વિશે ભાગ્યે જ જાણકારી હશે. તેમને એંઝી બર્ડ, ટેંક સીટી કે નીડ ફોર સ્પીડ જેવી રમતો વિશે જ ખબર વધારે હોય છે. મેદાનને બદલે મોબાઇલ પર રમતો રમવાનું બાળકોમાં વધતું જાય છે, જે તેમના વિકાસ પર વિપરીત અસર કરી શકે છે. બાળવિકાસમાં રમતોનો ફાળો ખૂબ જ મહત્વનો છે.

- (1) **શારીરિક વિકાસ :** વિવિધ મેદાની રમતો શરીરને સુદૃઢ બનાવે છે. ઊંચાઈ વધારે છે. શરીરને સપ્રમાણ બનાવે છે. શારીરિક રીતે મજબૂત બનાવે છે. તેઓ જલદી માંદા પડતા નથી.
- (2) **સામાજિક વિકાસ :** સામાજિક વિકાસમાં રમતગમતનો ફાળો ખૂબ જ મહત્વનો છે. બાળક સ્વકેન્દ્રિતમાંથી સમુદાય કેન્દ્રિત બને છે. સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયામાં રમતોનો ફાળો ખૂબ મહત્વનો છે. રમતો બાળકોને સહયોગ અને સ્પર્ધાની તકો પૂરી પાડે છે. આને લીધે તેમનું સામાજિક સામર્થ્ય વિકસે છે. રમતો એકબીજા સાથે હળવા-મળવાની તક પૂરી પાડે છે. સંઘભાવના વિકસાવે છે. બાળકો સમાજ માન્ય વર્તન કરતાં શીખે છે. રમતોથી બાળકોની સામાજિક પ્રેરણાઓ જેવી કે સામાજિક સ્વીકાર, સહવાસ અને સંપર્ક સંતોષાય છે. વિવિધ વય, જ્ઞાતિ, ધર્મ પ્રદેશ અને સંસ્કૃતિના બાળકો સાથે રમવાને લીધે સામાજિક અંતર ઘટે છે.

- (3) **મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસ :** રમતો બાળકોના મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસમાં મહત્વનું પ્રદાન કરે છે. વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો રમતો દ્વારા સંતોષાય છે, જે તેમના તંદુરસ્ત માનસિક વિકાસ માટે જરૂરી છે. રમતો દ્વારા સ્નેહ, આત્મગૌરવ અને સિદ્ધિની પ્રેરણાઓનો સંતોષ થાય છે.
- (4) **બૌદ્ધિક અને બોધાત્મક વિકાસ :** રમતો રમવાથી આ બંનેના વિકાસ પર પણ અસર થાય છે. તર્ક, વિચારણા, નિર્ણયશક્તિ વ્યૂહરચના રચવી વગેરે બાબતોનો વિકાસ થાય છે.
- (5) **વ્યક્તિત્વનો વિકાસ :** રમતગમત અને વ્યક્તિત્વ વિકાસને સંબંધ છે. રમતગમતમાં ધીરજ, એકાગ્રતા, આશા અને હિંમત, નવીન રીતે વિચારવાની ટેવ વગેરે વ્યક્તિત્વ ગુણોની જરૂર પડે છે. જે રમતગમતમાં ભાગ લેવાથી ખીલે છે. ટીમનો કેપ્ટન બનાવાય તો સ્વાભાવિક રીતે તેનામાં નેતાગીરીના ગુણો ખીલશે. વોલીબોલ કે કબડ્ડી જેવી રમતોમાં ખેલાડીઓમાં પરસ્પર મેળ અને સહયોગ જરૂરી છે. કેટલાક ઈજાગ્રસ્ત રમતવીરો આશાવાદી બની ફરી રમતોમાં પાછા આવ્યા છે. ઈજાગ્રસ્ત હોવા છતાં તેમનું સામર્થ્ય દર્શાવ્યું છે. આ વિધાયક વિચારણા અને પ્રેરણા રમતગમતમાંથી મળે છે. આમ, રમતગમત અને વ્યક્તિત્વ ગુણો વચ્ચે વિધાયક સંબંધ જોવા મળે છે.
- (6) **આવેગાત્મક વિકાસ :** રમતો બાળકોમાં વિધાયક અને નિષેધક આવેગો વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. વ્યક્તિગત સિદ્ધિ કે ટીમની જીત તેમનામાં

આનંદનો આવેગ વિકસાવે છે. ઈનામ મળે તો હર્ષની લાગણી જોવા મળે છે. રમતો દ્વારા બાળકો પોતાના નકારાત્મક આવેગો જેવા કે આક્રમકતા, ભય, ક્રોધ કે ઈર્ષ્યા વગેરે સલામત માર્ગે વ્યક્ત કરતાં શીખે છે. હારને પચાવવાનું પણ શીખે છે.

ફોઈડે પણ રમતગમત દ્વારા નકારાત્મક આવેગોના ઉર્ધ્વીકરણ દ્વારા થતી અભિવ્યક્તિની વાત કરી છે. ફૂટબોલની રમતમાં આક્રમકતાનું ઉર્ધ્વીકરણ થાય છે. બોલને કિક મારવી તે ફૂટબોલની રમતમાં ખેલાડીનું ઉર્ધ્વીકરણ છે.

- (7) **અન્ય વિકાસ:** રમતગમત બાળકમાં નૈતિક વિકાસ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. રમતમાં ચીટિંગ ન કરવું તે શીખે છે. ગમે તેમ કરીને કે અંચાઈ કરીને જીત ન મેળવવી તે શીખે છે. ખેલદિલીની ભાવના વિકસે છે. ચારિત્ર્ય નિર્માણ પણ રમતો દ્વારા થાય છે. મનોવલણોનો વિકાસ થાય છે. રમતોથી કેટલાક

ગુણો જેમ કે સખત મહેનત, ખેલદિલીપૂર્વકનું વર્તન, ઠંડું મગજ રાખવું વગેરે વિકસે છે.

ચાલો, આપણે બાળકોને મોબાઈલ પર ગેઈમ રમવાને બદલે કોમન પ્લોટ, શેરી, મેદાન, ખેતર કે ઘરના પછવાડે રમતા કરીએ. મેદાની રમતોના મહત્વને સમજીએ. શિક્ષક કે માતા-પિતા તરીકે બાળકોને વિવિધ રમતોમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ. બાળકોના તંદુરસ્ત શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક વિકાસમાં આપણે વિવિધ રીતે મદદરૂપ થઈએ.

રમતોમાં રસ લે તે માટે સફળ ખેલાડીઓનાં જીવનચરિત્ર અને વીડિયો કે તાલીમ જેવાં પાસાઓનો ઉપયોગ કરીએ. રમતનું મનોવિજ્ઞાન વિશે જાણીએ. ખેલમહાકુંભ જેવી રમતોને પ્રોત્સાહિત કરતી સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા તૈયાર કરીએ. મોબાઈલ ગેઈમ રમીને માયકાંગલા બનાવવાને બદલે રમતો રમતા કરીને રમતવીર બનાવીએ.

માતાનું ઉદર તો એક અદ્ભુત રત્નશાલા છે, જેમાં ઘરતીનું એક ઉત્તમ અને અણમોલ આભૂષણ ઘડાય છે. જેમ કોઈ શિલ્પી નિર્જીવ પથ્થરમાં પ્રામ પૂરે અને કુંભકાર પોતાની કલાથી માટીના પિંડને આકાર આપે તેમ માતા પણ પોતાના સંસ્કારમય અભીષ્ટ ચિંતનથી શ્રેષ્ઠ માનવરત્ન સમાજને ચરણે ધરી શકે

- મુનિ શ્રી ઉદયવલ્લભવિજયજી

# બાળકોના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં માતા-પિતાનો ફાળો



- ડૉ. કમલેશકુમાર પટેલ  
મો. ૯૩૭૪૭૩૭૦૩

## ઘર-પ્રથમ શાળા:

બાળકોના વ્યક્તિત્વને ઘડવામાં માતા-પિતા જે ભૂમિકા ભજવે છે, તેની બરોબરી તમામ પુસ્તકો, સેમિનાર અને પ્રવચનો કરી શકતાં નથી. પોતાની દેખરેખ હેઠળ યુવાનોનાં મનને વિકસાવવામાં માતા-પિતાનું સ્થાન કોઈ ન લઈ શકે તથા તેની અસર દૂરગામી છે. બાળક પોતાને પણ ખ્યાલ ન હોય એ રીતે માતા-પિતાનાં વ્યક્તિત્વની વિશેષતાઓ મેળવે છે અને તે રીતે તેના વ્યક્તિત્વને આકાર આપે છે. મોટા ભાગે વ્યક્તિ, વડીલો, માતા-પિતા કે ઘરના વાતાવરણમાંથી જે જે મેળવે છે કે ગ્રહણ કરે છે, તે જ તેના વ્યક્તિત્વને બનાવે છે કે બગાડે છે.

ખરું જ કહેવાયું છે કે, “ઘર એ પ્રથમ શાળા છે.” ઘરથી જ બાળક વિચાર, વર્તન અને જીવનની પ્રથમ અને કાયમી છાપ મેળવે છે. ઘરથી જ તેની શિક્ષણ પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. શાળામાં શિક્ષણ તો પાછળથી શરૂ થાય છે અને શાળામાં પ્રવેશ્યા પછી પણ વ્યક્તિનું ઘર, તે વ્યક્તિની શીખવાની પ્રક્રિયા પર મજબૂત પ્રભાવ પાડતું રહે છે. માતા-પિતા બાળકનાં પ્રથમ શિક્ષક છે, તેમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી. તૈત્તરીય ઉપનિષદ ઉદ્ઘોષણા કરે છે, “માતૃ દેવો ભવઃ, પિતૃ દેવો ભવઃ”

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વ્યક્તિએ પોતાનાં માતા-પિતાને આદરપૂર્વક જોવા જોઈએ અને માતા-પિતાએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે આ સ્તરે પહોંચવું તે કેટલી મોટી જવાબદારી છે.

બાળક ઉંમરમાં જેમ જેમ મોટું થતું જાય, તે ગાળામાં મદદરૂપ થવા માટે માતા-પિતાએ સુસજ્જ રહેવું જોઈએ. તે માટે તેમને તેમની જવાબદારીઓ વિશેની જાણકારી હોવી જોઈએ. આ જવાબદારીઓ અસરકારક

રીતે બજાવવા માટે માતા-પિતાએ પહેલાં તો તેમના પોતાના તાલીમ કાર્યક્રમનો વિકાસ કરવો પડશે. ત્યારે જ તેઓ બાળકોમાં મૂલ્યો અને સદ્ગુણોનું સિંચન કરી શકે છે. જેમ આપણી પાસે શૈક્ષણિક અભ્યાસ માટે શાળામાં અભ્યાસક્રમ હોય છે, તેમ માતા-પિતાનો પોતાનાં ‘ઘરનો અભ્યાસક્રમ’ અને સારી રીતે વિચારેલી તાલીમ પદ્ધતિઓ હોવી જોઈએ. બાળપણની તાલીમ બાળકને ઘણો જ લાંબો માર્ગ પૂરો પાડે છે.

જે વાલીઓ બાળકો પર દબાણ કરે છે, તે તેમનું સારું કરવાને બદલે અહિત કરતાં હોય છે. સ્વસ્થ-પુષ્ટ વ્યક્તિત્વનો પાયો તેના તંદુરસ્ત બાળપણ પર રહેલો હોવાથી માતા-પિતાની પવિત્ર ફરજ છે કે તેઓ ભગવાન દ્વારા આપવામાં આવેલા બાળકને એક સારા મનુષ્યની સેવાની ભાવનાથી ઉછેર કરે. બાળકને મજબૂત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ વિકસાવવામાં મદદરૂપ થવા માટે અને માતા-પિતા કે વડીલો માટે કેટલીક માર્ગદર્શિકા સૂચવીએ, તે પહેલાં અહીં શ્રીરામકૃષ્ણદેવ દ્વારા કહેવાયેલો એક નાનો ટુકડો જોઈએ.

“એક ચિકિત્સકે દર્દી માટે દવાઓ સૂચવી અને તેને કહ્યું, ‘કાલે આવજે હું તને આહાર વિશે માર્ગદર્શન આપીશ.’ તે દિવસે વૈદ્ય પાસે તેની રૂમમાં ગોળની ચાકીઓની અનેક બરણીઓ હતી. દર્દી ખૂબ દૂર રહેતો હતો. તે બીજી વાર આવ્યો ત્યારે ચિકિત્સકે કહ્યું, ‘તમારા ખોરાક વિશે સાવચેત રહો. ગોળ ખાવો તમારા માટે સારો નથી.’ દર્દીના ગયા પછી ત્યાં હાજર અન્ય વ્યક્તિએ ડોક્ટરને કહ્યું, ‘તમે તેને ફરીથી અહીં આવવાની આટલી બધી તકલીફ કેમ આપી? તેને પહેલા જ દિવસે સારી રીતે સૂચના આપી શક્યા હોત. ચિકિત્સકે સ્મિત સાથે જવાબ આપ્યો, “તેનું એક કારણ છે. તે દિવસે મારા ઓરડામાં

ગોળની ઘણી બરણીઓ હતી. જો મેં દર્દને ત્યારે ગોળ છોડી દેવા કહ્યું હોત તો તેને મારી વાત પર વિશ્વાસ ન આવત. તેણે વિચાર્યું હોત કે ચિકિત્સકના ઓરડામાં ગોળની ઘણી બધી બરણીઓ છે તો તેણે તેમાંથી થોડી ખાધી જ હશે. પછી ગોળ આટલો ખરાબ ન હોઈ શકે. આજે મેં બરણીઓ છુપાવી દીધી છે. હવે તેને મારા શબ્દો પર વિશ્વાસ આવશે.” વાર્તાનો નૈતિક બોધ છે કે દાખલો બેસાડવો તે સૌથી મહત્વનું છે. દરેક શિક્ષક અને માતા-પિતાએ આ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

### માતા-પિતા માટે માર્ગદર્શિકા:

બાળકના સ્વસ્થ અને સદ્ગુણી વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે તેમનામાં મૂલ્યો કેળવવા અહીં કેટલીક માર્ગદર્શિકા રજૂ કરવામાં આવી છે.

#### (1) ઘરનું સ્વસ્થ વાતાવરણ:

બાળક તેના ઘરમાં શીખવવામાં આવતી જીવનશૈલીને અપનાવે છે. તે તેમનાં માતા-પિતા જે કરે છે તે શીખે છે. તે આદતો અને શિસ્તની શૃંખલા દ્વારા થાય છે. જેમ કે, સારું ખાવાની આદતો વિકસાવવી, કામ અને અભ્યાસમાં વ્યવસ્થિત રહેવાનું શીખવવું, સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય બાબતની જાગૃતિ વગેરે. બાળકનું સામાજિકીરણ પણ ઘરથી જ શરૂ થાય છે. અહીંથી જ બાળક સહકાર અને અનુકૂળનની ભાવનાને આત્મસાત્ કરે છે. જ્યારે અન્ય લોકો સાથે ભળે છે ત્યારે તે તેની સમકક્ષના વડીલો અને સમાજના અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવાનું શીખે છે.

વર્તમાન સમયના સંદર્ભે, જ્યાં સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા લગભગ નાબૂદ થઈ ગઈ છે, જ્યાં બાળકો તેમનાં દાદા-દાદીનાં પ્રેમ અને સ્નેહથી પણ વંચિત છે ત્યારે માતા-પિતાની જવાબદારી વધુ નિર્ણાયક બની જાય છે. જો માતા-પિતા વ્યસ્ત હોય તો તેમનાં બાળકો માટે સમય આપી શકતા નથી, તેથી તેઓ બધી જ ખરાબ અસરો તરફ સંવેદનશીલ બનતા જાય છે. ઘરનું વાતાવરણ અનુકૂળ ન હોવાને કારણે બાળકોનું વલણ સ્વકેન્દ્રિત અને અન્યની જરૂરિયાતો તરફ અસંવેદનશીલ બનતું જાય છે. સૌથી ખરાબ અસર જે સામાન્ય રીતે આધુનિક દિવસોમાં જોવા

મળે છે, તે એ કે બાળકોને પગારદાર નોકરોની દેખરેખ હેઠળ છોડી દેવામાં આવે છે. આને કારણે બાળકો પોતાને ઉપેક્ષિત માને છે અને તેઓ હજુ સમજદાર થાય તે પહેલાં જ નકારાત્મક વલણ બાળકની ચેતનામાં પ્રવેશે છે.

બેદરકારી અને સ્નેહનો અભાવ બાળકને માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે અસુરક્ષિત બનાવે છે, જેનાથી બાળકનું વ્યક્તિત્વ વિઘટિત થાય છે. તેથી એક જવાબદાર માતા-પિતાએ બાળકને ભાવનાત્મક રીતે સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ વાતાવરણ પૂરું પાડવા માટે દરેક રીતે કાળજી લેવી જોઈએ. તેમણે બાળકની સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય પસાર કરવો જોઈએ. તેની સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ, તેમને ઉમદા વિચારોથી પ્રેરિત કરવા જોઈએ અને ખરા અર્થમાં વિશ્વસનીય માતા-પિતા બનવું જોઈએ.

#### (2) અનુકરણ દ્વારા શીખવું:

બાળપણમાં મોટા ભાગનું શિક્ષણ અનુકરણ દ્વારા મળે છે. સામાન્ય રીતે બાળક માટે માતા-પિતા જ સૌ પ્રથમ અનુકરણીય વ્યક્તિ હોય છે. ખાસ કરીને માતા-પિતા તથા જે લોકો બાળક સાથે નજીકથી સંકળાયેલાં હોય છે તેની બાળક પર બાળપણમાં જે છાપ પડે છે, તે તેના વ્યક્તિત્વ અને વર્તનને ઘડવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. તે તેનાં ‘પપ્પા’ અને ‘મમ્મી’ જે કરે છે તેનું અનુકરણ કરે છે. તેઓ જ તેના માટે દેખી શકાય અને અનુભવી શકાય તેવી વ્યક્તિઓ છે, કારણ કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ એટલી સરળતાથી હંમેશ માટે તેમની સાથે નથી હોતી.

દાખલા તરીકે, જો માતા-પિતા પોતાનું બાળક ભણે તેમ ઈચ્છે છે તો તેમને પોતાને પુસ્તકો પસંદ હોવાં જોઈએ અને ખુદ વાંચતાં હોવાં જોઈએ, માત્ર ઉપદેશ આપવાથી ન ચાલે. માતા-પિતાએ બાળકોને જીવનને વ્યાપક અર્થમાં શીખવા, સમજવાની અને અન્વેષણ કરવાની તકો પૂરી પાડવી જોઈએ. મ્યુઝિયમ, મંદિરો અને મહાપુરુષો વગેરેની મુલાકાત બાળકને જીવન પ્રત્યેનો વ્યાપક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી એવું વાતાવરણ ઊભું થાય છે કે જ્યાં શિક્ષણ અને જીવનના ઉદાત્ત મૂલ્યોની ગણના થાય છે.

### (3) શરીર અને મનની કેળવણી:

એક વિચારકે કહ્યું છે કે “શિસ્ત એ ધ્યેય અને સિદ્ધિ વચ્ચેનો સેતુ છે.” ઉદારતાની જેમ શિસ્તની શરૂઆત પણ ઘરથી થાય છે. માતા-પિતાએ બાળકને બાળપણથી જ શિસ્તના પાઠ ભણાવવા જોઈએ. શિસ્તની શરૂઆત પોતાના આચરણ અને જીવનનાં વિવિધ પાસાં પ્રત્યે યોગ્ય વલણ અને સ્વભાવ વિકસાવવાથી થાય છે. શિસ્ત એટલે નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક સુધારણા માટેના નિયમોનો સમૂહ. શિસ્ત બાહ્ય અને આંતરિક બંને છે. શું ખાવું, કેવી રીતે ભણવું, પોતાનો સામાન કેવી રીતે રાખવો વગેરે શારીરિક શિસ્ત હેઠળ આવે છે.

જ્યારે વ્યક્તિએ પોતાની લાગણીઓનું નિયંત્રણ કેવી રીતે કરવું, એકબીજા સાથેની સમસ્યાઓ કેવી રીતે હલ કરવી, શું બોલવું, પોતાના સ્વભાવ પર નિયંત્રણ રાખવું વગેરે માનસિક શિસ્ત હેઠળ આવે છે. અલબત્ત, સ્વ-શિસ્ત એ શિસ્તનું શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ છે. શરૂઆતથી જ શિસ્ત-પાલન શીખી લેનાર વ્યક્તિનું જીવન વધુ સરળ અને આયોજનબદ્ધ હોય છે. શિસ્ત બાળકને તેનાં વિચારો, લાગણીઓ અને શક્તિને સાચી દિશામાં વાળે છે. માતા-પિતા બાળકને શારીરિક અને માનસિક રીતે શિસ્તબદ્ધ રહેવાનો આગ્રહ રાખે છે ત્યારે એક રીતે માતા-પિતા પોતાને જ લાંબા ગાળે મદદ કરે છે.

જો કે તે શક્ય નથી કે આપણે બાળકને બધું જ શીખવી શકીએ. અમુક વસ્તુઓ અનુભવ અને પ્રયોગો દ્વારા તથા સમય પસાર થવાથી શીખાય છે. એક જાણીતી સંસ્કૃત કહેવત છે:

આચાર્યાત્ પાદમાદત્તે પાદં શિષ્યઃ સ્વમેધયા ।

પાદં સબ્રહ્મચારિભ્યઃ પાદં કાલક્રમેણ ચ ॥

અર્થાત્ બાળક ચોથા ભાગનું શિક્ષણ તેમના શિક્ષકો પાસેથી મેળવે છે, ચોથા ભાગનું સ્વયંની બુદ્ધિથી, ચોથા ભાગનું સહપાઠી મિત્રો પાસેથી અને બાકીનું ચોથા ભાગનું અનુભવથી પ્રાપ્ત કરે છે.

### (4) જ્ઞાન માટે પ્રેમ જગાડવો:

બૌદ્ધિક શોધમાં બાળકની તાલીમ ઘરેથી શરૂ થાય

છે. બાળકને પ્રશ્નો પૂછવા અને પૂછપરછ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાથી તે બૌદ્ધિક રીતે સક્રિય બને છે. બાળકને આવી ઘટનાઓ, પુસ્તકો અને પ્રવાસોથી પરિચિત કરાવવું જોઈએ, જેથી તે તેની યાદશક્તિને ઉપયોગી હકીકત, વિચારો અને કુશળતાથી ભરી દે. બાળકો કુદરતી નિરીક્ષક હોવા છતાં માતા-પિતાએ બાળકની અવલોકનશક્તિને તીક્ષ્ણ અને શુદ્ધ કરવા મહેનત કરવી જોઈએ. બાળકને મહાપુરુષોની જીવનકથાઓ અને વિચારો ઉપલબ્ધ કરાવવા ઉપરાંત, માતા-પિતાએ તેમના અવલોકન કૌશલ્યને વધુ સારું બનાવવાનો પણ પ્રયાસ કરવો જોઈએ. બાળકને ઘોડ, જીવજંતુઓ, પ્રાણીઓ, આકાશના તારોઓ, બદલાતી ઋતુઓ, પથ્થરો અને માટીને ખૂંદવાનું વગેરે નિહાળતા શીખવવું જોઈએ, જેનાં દ્વારા બાળકનું મન કુદરતનાં રહસ્યો ખોલે છે. તેથી જ સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “કુદરતની સાથે સતત સંવાદમાં રહેવાથી સાચું શિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય છે. વધુમાં, જો ઘર મહાન વ્યક્તિઓ અને દેવ-દેવીઓનાં ચિત્રોથી શણગારેલું હોય અને બાળકોને મહાન સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરનારાઓનાં સચિત્ર જીવનચરિત્રો વાંચતા કરવામાં આવે તો સ્વાભાવિક રીતે તેઓને તેમના વિશે વધુ જાણવાની જિજ્ઞાસા જન્મે છે. આનાથી તેમનામાં મહાન બનવાની આકાંક્ષા પણ જાગે છે. મહાન કવિ એચ. ડબલ્યુ લોન્ગરેલોના શબ્દોમાં: “મહાપુરુષોનું જીવન આપણને યાદ અપાવે છે કે આપણે આપણા જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવી શકીએ.” માતા-પિતાએ હંમેશાં બાળકોને મહાપુરુષોના જીવનની યાદ અપાવવી જોઈએ.

### (5) સુગ્રથિત વ્યક્તિત્વનો વિકાસ:

બાળકને જ્યારે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે અને પ્રામાણિકતા અને સરળતા જેવા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરવાનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે તે એક સુગ્રથિત વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરે છે. ઘણાં બાળકો વિભાજિત વ્યક્તિત્વ વિકસાવે છે અને તેથી તેઓ વિરોધાભાસી રીતે વર્તે છે. આ તેઓ માતા-પિતામાં જુએ છે અને તેથી તેવી રીતે વર્તે છે. તેઓ માતા-પિતાનાં સદ્ગુણો અને મૂલ્યોનાં

ધોરણોનું અનુકરણ કરે છે. જો માતા-પિતા શંકાસ્પદ સાધનો અને ખોટાં મૂલ્યો અપનાવશે તો બાળકો પણ તેવું જ શીખશે. જો બાળક કંઈ ખોટું કરે તો તેમને તરત જ નિખાલસતાથી કબૂલ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ અને જ્યારે તેઓ કબૂલ કરે ત્યારે વડીલોએ દયાળુ વિચાર કરી અને સમજદાર બનીને પ્રતિભાવ આપવો જોઈએ. માતા-પિતાએ જોવું જોઈએ કે કબૂલ કરેલી ભૂલ હંમેશાં માફ કરવામાં આવે અને આમ, બાળકને શક્તિ અને પ્રામાણિકતા વિકસાવવાની તક પૂરી પાડવી જોઈએ.

તેને અધીરા થવાની હિંમત કરવા દો. તેને બહાદુર બનવા માટેની ધીરજ રાખવા દો. તેને હંમેશાં પોતાનામાં ઉત્કૃષ્ટ વિશ્વાસ રાખવાનું શીખવા દો, કારણ કે ત્યાર પછી જ તે હંમેશાં માનવજાતમાં ઉત્કૃષ્ટ વિશ્વાસ રાખશે.

#### (6) ભાવનાત્મક સ્થિરતા:

ભાવનાત્મક રીતે સ્થિર થવાનો અર્થ થાય છે કે નાની-મોટી મુશ્કેલીઓનો અર્થપૂર્ણ અને બહાદુરીથી સામનો કરવો. બાળકને સમજાવવું જોઈએ કે મુશ્કેલીઓ એ જીવનનો એક ભાગ છે. મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા અને ઉકેલવાથી જ બાળકની માનવીય ક્ષમતાનાં તમામ પરિમાણોનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ થાય છે.

ભાવનાત્મક સ્થિરતામાં મક્કમ થઈને ‘ના’ કહેવાની ક્ષમતાનો પણ સમાવેશ થાય છે. વર્તમાન સમયમાં મીડિયાના પ્રભાવના આડેઘડ વિસ્તરણના વાતાવરણમાં અને સાથી જૂથોના તમામ પ્રકારના બિન આરોગ્યપ્રદ દબાણના વાતાવરણમાં માતા-પિતાએ બાળકને હાનિકારક અને દુષ્ટ તમામ બાબતોને ‘ના’ કહેવાની ક્ષમતા વિકસાવવામાં મદદ કરવાની જરૂર છે. આ વિશેષ રૂપે ટી.વી. પર ખરાબ કાર્યક્રમો જોવા વિશે સાચું છે.

#### (7) આધ્યાત્મિક અને સાંસ્કૃતિક તાલીમ:

ઘણાં માતા-પિતા બાળકોને પુસ્તકો અને રમકડાં આપે છે પરંતુ તેઓ આધ્યાત્મિક અને સાંસ્કૃતિક તાલીમ આપવાની ઉપેક્ષા કરે છે.

જો બાળકને પ્રાર્થના અને પૂજા કેવી રીતે કરવી તે શીખવવામાં આવે તો તે પછીના જીવનમાં ઘણો આધ્યાત્મિક લાભ મેળવશે. ઘરના મંદિરમાં કે સાર્વજનિક મંદિરમાં ફૂલો અર્પણ કરવાં, શ્લોક અને કહેવતો યાદ રાખવી અને પવિત્ર ગ્રંથોને સાંભળીને તેના અર્થથી પરિચય મેળવવો વગેરે બાળકના આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો મજબૂત પાયો નાખશે. શાસ્ત્રીય સંગીત અને લલિતકળાના સંપર્ક દ્વારા સારું સાંસ્કૃતિક શિક્ષણ આપી શકાય છે. રચનાત્મક વર્ષો દરમિયાન અંકિત કરવામાં આવેલી આવી ઉમદા છાપ બાળકના મનને સૌંદર્યલક્ષી મૂલ્યો પ્રત્યે સંવેદના આપશે.

ભારતનો આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો વિશાળ ભંડાર ભગવદ્ગીતા, ઉપનિષદો અને મહાન મહાકાવ્યો (જેવા કે રામાયણ અને મહાભારત) જેવા મહાન ગ્રંથોમાં અને લોકસાહિત્યમાં અને સંતોના જીવનમાં રહેલો છે. બાળકમાં આ આધ્યાત્મિક શાણપણ અને આપણી સંસ્કૃતિના જ્ઞાનને સારી રીતે સિંચિત કરવું જોઈએ. આનાથી તેઓ કરુણાની ભાવના, બીજાનું ભલું કરવા માટે ત્યાગ કરવો, બીજાની સંભાળ રાખવી, વહંચવાની વૃત્તિ વગેરે ગુણો આત્મસાત્ કરશે.

#### ઉપસંહાર:

અંતમાં આપણે યાદ કરીએ કે-

જો બાળકો ટીકા સાથે જીવે છે, તો તે નિદા કરવાનું શીખે છે. જો બાળકો દુશ્મનાવટ સાથે જીવે છે, તો તે લડવાનું શીખે છે. જો બાળકો ભય સાથે જીવે છે, તો તેઓ ભયભીત થવાનું શીખે છે.

જો બાળકો પ્રોત્સાહન સાથે જીવે છે, તો તે આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા શીખે છે. જો બાળકો નિષ્પક્ષતાથી જીવે છે, તો તેઓ ન્યાય કરવાનું શીખે છે. જો બાળકો સહનશીલતા સાથે જીવે છે, તો ધીરજ રાખતા શીખે છે. જો બાળકો સલામતી સાથે જીવે છે, તો લોકોમાં શ્રદ્ધા રાખતા શીખે છે. મુદ્દો એ છે કે બાળકો જેની સાથે જીવે છે, તે આખરે તેમનું વ્યક્તિત્વ નક્કી કરે છે.

# રમકડાંઓ : 'માત્ર રમતનું માધ્યમ' કે જીવનના ખરા પથપ્રદર્શક ?



- નિકુંજ આર. વાગડિઆ  
મો. ૮૪૦૧૦૯૬૬૬૦

આપણને સાંભળીને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થાય કે, શું બાળકોનાં રમકડાં તેઓના જીવનને નવી દિશા અને દર્શન આપી શકે છે ? જવાબ ચોક્કસપણે હા માં જ મળે ! તો ચાલો જાણીએ કઈ રીતે રમકડાંઓ બાળકોના જીવન ઘડતરનું અનોખું માધ્યમ બની શકે ! રમકડાં બાળકોના બૌદ્ધિક, માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં ખૂબ જ મહત્વનો ફાળો પ્રદાન કરે છે.

રમકડાંએ બાળકને પ્રવૃત રાખવાનું સાધનમાત્ર નથી પણ તેઓના સર્વાંગીણ વિકાસનું એક સઘન માધ્યમ છે. આપણા રોજ-બરોજના જીવનની જ જો વાત કરીએ તો આપણે સૌએ જોયું છે કે જ્યારે, બાળકને ગમતું રમકડું આપવામાં આવે ત્યારે તે ખૂબ જ આનંદમાં આવી જાય છે સાથે-સાથે પોતાની પ્રિય વસ્તુ જોઈ અત્યંત પુલકિત પણ થઈ જાય છે.

બાળકને વિવિધ પ્રકારના આકર્ષક અને કલાત્મક રમકડાઓ ખૂબ જ સંતોષ આપે છે, જેના કારણે તેના માનસમાં જીવન પ્રત્યેનો હકારાત્મક ભાવ પોષાય છે, જે તેના શરીરનાં વિવિધ અંગોના તંદુરસ્ત અને સમતોલ વિકાસ માટે પ્રેરણારૂપ અને આશીર્વાદરૂપ સાબિત થાય છે. આપણે સૌએ એ પણ અનુભવ્યું છે કે, બાળકને જ્યારે રમકડાં આપીએ છીએ ત્યારે તે રડતું અને તોફાન કરતું પણ અટકી જાય છે.

## રમકડાં અને વિજ્ઞાનનો સંબંધ

આ મહામૂલ્યવાન કલ્પનાશક્તિની ખિલવણીનો સૌથી વધુ અવકાશ બાળપણમાં જ હોય છે, જે રમકડાંઓથી શક્ય બને છે. બાળક વિવિધ રમકડાંઓથી રમે છે સાથ-સાથે તેનું વિવિધ રીતે નિરીક્ષણ પણ કરે છે, જેના દ્વારા તે વિવિધ રંગો, આકારો અને પરિમાણોનો પરિચય કેળવે છે.

## રમકડાં આપણા સાંસ્કૃતિક અને બૌદ્ધિક વિકાસના સીમાચિહ્નો

રમકડાં અને માનવજાતિનો સંબંધ ઘણો જૂનો છે. માનવ સંસ્કૃતિનો ઉદય થવાની સાથે-સાથે મનુષ્ય સંપૂર્ણ રીતે સુંસંકૃત બન્યો તે પહેલાના સમયથી જ મનુષ્યના જીવનમાં રમકડાંઓનો પ્રવેશ થઈ ચૂક્યો હતો. વિશ્વની બધી જ સંસ્કૃતિઓમાં મોહંજો-દડોની સંસ્કૃતિને સૌથી પ્રાચીનતમ માનવામાં આવે છે, જે પ્રાગઐતિહાસિક કાળની સંસ્કૃતિ ગણાય છે. પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્વેની આ વિશિષ્ટ સંસ્કૃતિના પ્રાપ્ત થયેલા વિવિધ અવશેષોમાં માટીમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલ રમકડાંઓ તો ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવાં છે. જે કલાત્મક કૃતિઓમાં માટીની પૂતળીઓ, બળદગાડું અને રોજબરોજના માનવજીવન સાથે સંકળાયેલ આકૃતિઓનો સમાવેશ થાય છે.

હજારો વર્ષો પૂર્વે માનવીએ પોતાના દૈનિક જીવન દરમ્યાન આસપાસના પર્યાવરણમાં નિહાળેલ આકૃતિઓને રમકડાંઓનું સ્વરૂપ આપ્યું જે બાળકો માટે શિક્ષણનું ઉત્તમ માધ્યમ બન્યાં. આ અલભ્ય કૃતિઓ માનવીની કલા, વિજ્ઞાન અને ગણિત, સમાજશાસ્ત્ર અને અર્થશાસ્ત્ર જેવા વિવિધ વિષયોમાં હજારો વર્ષ પૂર્વેની સૂઝથી આપણો પરિચય કરાવે છે.

રમકડાં માનવીના જીવન અને સાંસ્કૃતિક વિકાસમાં સંસ્કૃતિના ઉદય કાળથી જ જીવનનું અભિન્ન અંગ રહ્યા છે. પ્રાચીનકાળના રમકડાંઓના વિષયો અને આધુનિક સમયના રમકડાંના વિષયોમાં નોંધનીય તફાવત થયો નથી પરંતુ સમય જતા કલા-સંસ્કૃતિ અને વિજ્ઞાનના વિકાસ થવાની સાથે સાથે તેની આંતરિક અને બાહ્ય રચનાને વધુ કલાત્મક અને ધ્યાનાકર્ષક બનાવવામાં આવેલ છે. આ કારણથી જ રમકડાંઓને માનવજીવન

વિકાસના બેરોમીટર સમાન પણ કહી શકાય.

### બાળકોની વિવિધ વયે બદલાતા રમકડાં

રમકડાંનું મહત્વ સમજવાની સાથે-સાથે અહીં ખાસ ઉલ્લેખનીય એ છે કે, બાળકની ઉંમરના વિવિધ તબક્કાઓ સાથે રમકડાંઓના વિવિધ પ્રકારોને ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. ઉંમરના વિવિધ તબક્કે બાળકોનાં રમકડાંઓના પ્રકારો પણ બદલાતા જાય છે. માતા-પિતા દ્વારા બાળકને યોગ્ય ઉંમરે જો યોગ્ય રમકડું આપવામાં આવે તો તેના માટે શિક્ષણનું ઉત્તમ માધ્યમ બને છે જેના થકી બાળકનો સર્વાંગીણ વિકાસ કરી શકાય છે.

બાળકોના જીવનપર રમકડાંઓનો એટલો ઊંડો પ્રભાવ હોય છે કે નિષ્ણાતો-મનોવૈજ્ઞાનિકો તો બાળક કેવા પ્રકારના રમકડાંથી રમે છે, તેને કેવાં રમકડા પસંદ છે, તે જાણીને બાળકના વ્યક્તિત્વ અને કારકિર્દીનો પૂરો ચિતાર આપે છે એટલે કે ભવિષ્યમાં બાળક શું બનશે ? અને તેનામાં ક્યા ગુણો-લક્ષણો છે ? આટલા સબળ અને અસરકારક કારણે ઉંમરના દરેક તબક્કે બાળકને યોગ્ય પ્રકારનાં રમકડાંઓ પ્રાપ્ત થાય તે વિચારવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ સંદર્ભે અહીં રમકડાંના વિવિધ પ્રકારો અને તેની ઉંમરનો સંબંધ યોગ્ય રીતે જાણવો ખૂબ જ જરૂરી બની રહે છે.

### બાળકોના વિવિધ પ્રકારના રમકડાંઓ

બાળકોનાં રમકડાંઓ તેના પ્રકારની દૃષ્ટિએ પણ ઘણી વિશિષ્ટતા ધરાવે છે. જેમાં બાળકોને મનોરંજન પૂરું પાડી શકે તેવા રંગબેરંગી અને કલાત્મક રમકડાંઓ ઉપરાંત તેઓની સામાજિકતા, બુદ્ધિચાતુર્ય, અભિયોગ્યતા, અને પંચેન્દ્રિયોનો વિકાસ કરે તેવાં રમકડાંઓ સાથે-સાથે તેઓની સર્જનાત્મકતાની તેમજ તેઓની ચેતનાની ખીલવે તેવા રમકડાંઓનો સમાવેશ થાય છે.

### બાળકોની વિવિધ વય અનુસાર રમકડાંની પસંદગી

એક વર્ષ સુધીનાં બાળકો અવલોકન અને નિરીક્ષણ દ્વારા સૌથી વધુ શીખે છે. આ વયનાં બાળકોને વિવિધ

પ્રકારના સુમધુર અવાજ કરતાં તેમજ હલનચલન કરતાં રમકડાંઓ ખાસ આકર્ષે છે. આ રમકડાંઓમાં કલાત્મક અને વિવિધ રંગોથી સજ્જ ઘૂઘરા, સુમધુર કંઠમાં બોલી શકે તેવી ઢીંગલી, પિપૂડું જેવા રમકડાંઓ ખૂબ જ આકર્ષણ જન્માવે છે.

એક વર્ષથી વધુ અને બે વર્ષ સુધીનાં બાળકોની પંચેન્દ્રિય વિકાસ થાય તેવાં રમકડાંઓ રમવા માટે આપવા જોઈએ જેમાં લાકડાના વિવિધ આકારોને ગોઠવવાની રમતો, જુદાં-જુદાં પ્રાણીઓની તેમજ વિવિધ રંગોની ઓળખ કરી શકે તેવાં રમકડાંઓ આપવાં જોઈએ

બે વર્ષથી સાડા ત્રણ વર્ષનાં બાળકોની બુદ્ધિક્ષમતા વિકસાવે તેવાં રમકડાં આપવાં જોઈએ જેમાં મણકા ગોઠવવા કે ગણવાની રમતો, આકારોનું વર્ગીકરણ કરવાની રમતો, દરિયાઈ જીવો, વિવિધ પશુ-પક્ષીઓ, વાહન વ્યવહારનાં સાધનોની ઓળખ કરાવે તેવી રમતો તથા પ્રાથમિક કક્ષાની કોયડાંરૂપ રમતો આપી શકાય.

સાડા ત્રણ વર્ષથી પાંચ વર્ષનાં બાળકોની સામાજિકતા વિકસે અને સમાજના આદર્શ નાગરિક બને તે હેતુથી ઢીંગલીઓ આપી શકાય. વિવિધ પ્રકારના ચોકડાઓ ગોઠવી વિવિધ આકૃતિઓ તૈયાર કરી શકાય તેવી રમતો આપી શકાય.

પાંચથી સાત વર્ષનાં બાળકોને મીકેનો-એરોપ્લેન, ટ્રેન/હેલીકોપ્ટર - વગેરે બનાવી શકાય - જાતે તેના કલપૂર્ણ જોડે તેવા પ્રકારના બૌદ્ધિક રમકડાંઓ ઉપરાંત ગણિત અને વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો સમજાવતી પ્રાથમિક કક્ષાની રમતો, મૂલ્યો વિકસાવી શકે તેવી આદર્શ વાર્તાની સચિત્ર ચોપડીઓ, ટૂંકાઓ, ઉખાણાંઓ અને બાળ-જોડકણાંઓનાં પુસ્તકો તથા બાળકોનો શબ્દભંડોળ વધારી શકે તેવી રમતો રમવા માટે આપવી ઉત્તમ રહે. આ સાથે સાથે દાકતર, શિક્ષક અને એન્જિનિયર જેવા વ્યવસાયી વ્યક્તિઓનાં વ્યાવસાયિક સાધનો રમકડાંઓ સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ હોય છે જે રમવા માટે આપવામાં આવે તો બાળકની પ્રેરણાનું અનોખું માધ્યમ બને.

## બાળઉછેર સંવર્ધન : સંવેદનશીલતા અને કૌશલ્ય નિર્માણની કેળવણી



- પ્રા. અશોક બી. પ્રજાપતિ  
મો. ૯૦૧૬૯૨૨૨૬૫

બાળઉછેર એ એક કળા છે. બાળઉછેર એ ચિત્ર, ફિલ્મ, સંગીત, સાહિત્ય કરતાં જબરદસ્ત મોટી અને અતિશય મહત્વની કળા છે. બાળકના ઉછેર માટેની કોઈ જાદુઈ લાકડી આજ દિન સુધી શોધાઈ નથી, કે જેનો સ્પર્શ કરવા માત્રથી બાળક ઉત્તમ બની જાય! ઉત્તમ બાળઉછેરની પ્રક્રિયા ધીરજવાળી, સંયમવાળી, સમજદારીવાળી અને પ્રેમભાવવાળી લાંબી પ્રક્રિયા છે. બાળકો તેમના શરૂઆતનાં વર્ષો દરમિયાન સતત ભાવનાત્મક સંવર્ધન અને પ્રતિભાવાત્મક સંભાળ મેળવે છે. બાળકોમાં, ભાવનાત્મક બુદ્ધિ તેમના સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, સંબંધો બનાવવાની, તેમની લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવાની અને જવાબદાર નિર્ણયો લેવાની તેમની ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે. માતા-પિતા તેમનાં બાળકોની જિજ્ઞાસા અને સર્જનાત્મકતાને ખુલ્લી રમતની તકો પૂરી પાડીને, તેમને વિવિધ અનુભવોથી ઉજાગર કરીને અને તેમની રુચિઓ અને જુસ્સાને આગળ વધારવા માટે સમર્થન આપી પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. માતાપિતા સક્રિય શ્રવણ, સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રતિભાવ અને તેમનાં બાળકો સાથેની તેમની ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાં ધ્યાનપૂર્વક હાજરીની પ્રેક્ટિસ કરીને તેમની સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે. બાળકના તેમના બાળપણને પ્રેમ, સમર્થન અને માર્ગદર્શન સાથે ઉછેરવાથી આપણે તેમને સતત બદલાતી દુનિયામાં ખીલવા માટે સશક્ત બનાવીએ છીએ.

### પ્રસ્તાવના :

બાળકના જીવનના પ્રારંભિક વર્ષો પાયાના હોય છે, જે તેમના જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને આકાર આપે છે. સંશોધન સૂચવે છે કે આ રચનાત્મક વર્ષો દરમિયાનના અનુભવો બાળકની ભાવિ

સુખાકારી અને સફળતા પર ઊંડી અને કાયમી અસર કરે છે. સકારાત્મક પ્રારંભિક અનુભવો, જેમકે સંભાળ રાખનારાઓ સાથે સુરક્ષિત જોડાણો, ભાવનાત્મક ટેકો અને સંવર્ધન વાતાવરણ, તંદુરસ્ત મગજના વિકાસ માટે પાયો નાખે છે અને ભવિષ્યના શિક્ષણ અને વર્તન માટે બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ સ્થાપિત કરે છે. અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે જે બાળકો તેમનાં શરૂઆતનાં વર્ષો દરમિયાન સતત ભાવનાત્મક સંવર્ધન અને પ્રતિભાવાત્મક સંભાળ મેળવે છે તેઓ જીવનમાં પછીથી સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ અને મજબૂત સામાજિક કૌશલ્યો વિકસાવવાની શક્યતા વધારે છે. વધુમાં, શરૂઆતનાં વર્ષો દરમિયાન સહાયક વાતાવરણ જિજ્ઞાસા, શોધખોળ અને શીખવા માટેના પ્રેમને ઉત્તેજન આપે છે, આજીવન વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે મંચ નક્કી કરે છે.

### ભાવનાત્મક બુદ્ધિ કેળવણી :

ભાવનાત્મક બુદ્ધિ (ઇમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ- EQ), એક મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્ય સમૂહ છે જે વ્યક્તિઓને તેમની પોતાની લાગણીઓ તેમજ અન્યની લાગણીઓને ઓળખવા, સમજવા અને સંચાલિત કરવામાં સક્ષમ બનાવે છે. બાળકોમાં, ભાવનાત્મક બુદ્ધિ તેમના સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, સંબંધો બનાવવાની, તેમની લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવાની અને જવાબદાર નિર્ણયો લેવાની તેમની ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે. માતાપિતા તંદુરસ્ત ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિનું મોડલિંગ કરીને, તેમની લાગણીઓને માન્યતા આપીને અને તેમને અસરકારક સામનો કરવાની વ્યૂહરચના શીખવીને તેમના બાળકોમાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિનું સંવર્ધન કરી શકે છે. સલામત અને સહાયક વાતાવરણ ઊભું કરીને જ્યાં લાગણીઓને

સ્વીકારવામાં આવે છે અને તેનું નિયમન કરવામાં આવે છે, માતા-પિતા તેમનાં બાળકોને આત્મવિશ્વાસ અને સહાનુભૂતિ સાથે સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ દૂર કરવા માટે સશક્ત બનાવે છે, તેમના જીવનભર તંદુરસ્ત સંબંધો અને ભાવનાત્મક સુખાકારીનો પાયો નાખે છે.

### જિજ્ઞાસા અને સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહિત કરવા:

જિજ્ઞાસા અને સર્જનાત્મકતા એ આવશ્યક લક્ષણો છે, જે સંશોધન, નવીનતા અને વ્યક્તિગત વિકાસને આગળ ધપાવે છે. બાળપણ દરમિયાન, બાળકોમાં જન્મજાત જિજ્ઞાસા અને અમર્યાદ કલ્પના હોય છે, જે તેમની આસપાસની દુનિયા વિશે અન્વેષણ કરવાની અને શીખવાની તેમની ઈચ્છાને બળ આપે છે. માતા-પિતા તેમનાં બાળકોની જિજ્ઞાસા અને સર્જનાત્મકતાને ખુલ્લી રમતની તકો પૂરી પાડીને, તેમને વિવિધ અનુભવોથી ઉજાગર કરીને અને તેમની રુચિઓ અને જુસ્સાને આગળ વધારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને સમર્થન અને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. આ ગુણોનું પાલન-પોષણ કરીને, માતા-પિતા શીખવા માટેનો પ્રેમ અને અજાયબીની ભાવના કેળવે છે જે જીવનભરની જિજ્ઞાસા અને સર્જનાત્મકતાને પ્રેરણા આપી શકે છે.

### સ્થિતિસ્થાપકતા અને પડકારોનો સામનો કરવા માટે કૌશલ્યનું નિર્માણ:

સ્થિતિસ્થાપકતા એ પ્રતિકૂળતામાંથી પાછા ઉછાળવાની ક્ષમતા છે, અને સામનો કરવાની કુશળતા એ જીવનના પડકારોને નેવિગેટ કરવા માટે આવશ્યક સાધનો છે. જે બાળકો સ્થિતિસ્થાપકતા અને અસરકારક સામનો કરવાની વ્યૂહરચના વિકસાવે છે તેઓ તણાવ, આંચકો અને મુશ્કેલ લાગણીઓને સંભાળવા માટે વધુ સારી રીતે સજ્જ છે. માતાપિતા તેમના બાળકોને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની કુશળતા શીખવીને, તેમને લક્ષ્યો નક્કી કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણને પ્રોત્સાહન આપીને તેમનામાં સ્થિતિસ્થાપકતા બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે. વધુમાં, માતા-પિતા તંદુરસ્ત મુકાબલો કરવાની પદ્ધતિઓનું નિદર્શન કરીને

અને વૃદ્ધિ અને શીખવાની તકો તરીકે નવીનીકરણ કરીને સ્થિતિસ્થાપકતાનું મોડેલ તૈયાર કરી શકે છે. સહાયક અને પ્રોત્સાહક વાતાવરણ પ્રદાન કરીને, માતાપિતા તેમના બાળકોને આત્મવિશ્વાસ અને સ્થિતિસ્થાપકતા સાથે જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા માટે સશક્ત બનાવે છે.

### માતાપિતાની સંવેદનશીલતા:

માતાપિતાની સંવેદનશીલતા એ માતાપિતાની તેમનાં બાળકોની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ બનવાની, તેમના સંકેતોને પ્રતિસાદ આપવા અને બિનશરતી પ્રેમ અને સમર્થન પ્રદાન કરવાની ક્ષમતાનો સંદર્ભ આપે છે. તે માતાપિતા અને બાળક વચ્ચેના સુરક્ષિત જોડાણ સંબંધનો પાયો છે, જે તંદુરસ્ત ભાવનાત્મક વિકાસ માટે જરૂરી છે. માતાપિતા સક્રિય શ્રવણ, સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રતિભાવ અને તેમનાં બાળકો સાથેની તેમની ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાં ધ્યાનપૂર્વક હાજરીની પ્રેક્ટિસ કરીને તેમની સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે. જોડાણ અને અનુકૂલનને પ્રાધાન્ય આપીને, માતાપિતા એક સંવર્ધન વાતાવરણ બનાવે છે જ્યાં બાળકો સલામત, મૂલ્યવાન અને સમજણ અનુભવે છે. સુરક્ષા અને ભાવનાત્મક સમર્થનની આ ભાવના તંદુરસ્ત સંબંધો, સકારાત્મક આત્મગૌરવ અને બાળપણ અને તે પછીના સમગ્ર સુખાકારી માટે પાયો નાખે છે.

### ઉપસંહાર:

બાળપણના ફૂલોનું સંવર્ધન એ બહુપક્ષીય પ્રવાસ છે જેમાં સમર્પણ, ઈરાદાપૂર્વક અને બિનશરતી પ્રેમની જરૂર છે. બાળકના જીવનનાં પ્રારંભિક વર્ષો નિર્ણાયક હોય છે, જે તેમના જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને ગહન રીતે આકાર આપે છે. સકારાત્મક પ્રારંભિક અનુભવો, જેમાં સુરક્ષિત જોડાણો, ભાવનાત્મક ટેકો અને સંવર્ધન વાતાવરણનો સમાવેશ થાય છે, તંદુરસ્ત વૃદ્ધિ અને સુખાકારી માટે પાયો પાડે છે. ભાવનાત્મક બુદ્ધિ બાળકોના સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

# પોઇન્ટ ઓફ પાવરફુલ પેરેન્ટિંગ



- નિધિ જતીન મહેતા  
મો. ૮૭૫૮૯ ૬૨૩૪૦

પેરેન્ટિંગ એટલે કે બાળઉછેર, જે સાંભળવામાં ખૂબ સામાન્ય લાગતું અને આજથી એક સમય પહેલાં જે બાળ ઉછેર સહજ થતો આજના સમયમાં એ જ પેરેન્ટિંગ આજે એક ચેલેન્જ બની ગયું છે કારણ કે આ પેરેન્ટિંગ એ ઉભય પક્ષી પ્રક્રિયા છે જેને યોગ્ય દિશામાં લઈ જવા શિક્ષણ અને શિક્ષકો ઉપરાંત વાલીઓની પણ એટલી જ જવાબદારી વધે છે, ત્યારે વાલીઓનો પોતાના વહાલ સોચા સાથેનો વ્યવહાર પણ બાળઉછેરમાં ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે બદલાતા સમયની સાથે સાથે આ પેરેન્ટિંગની પ્રક્રિયા વધુ જટિલ બનતી જાય છે અને એમાં પણ ઘણો બદલાવ આવ્યો છે ત્યારે બાળકોના યોગ્ય બાળઉછેર માટે વાલીઓએ પણ જાગૃત થવાની તાતી જરૂરિયાત છે સરકાર અને શિક્ષણ વિભાગ શિક્ષણ ક્ષેત્રે તો અનિવાર્ય પગલાઓ ભરતા રહેશે પરંતુ સાથે સાથે વાલીઓ તરફથી પણ બાળઉછેરમાં પોતાની મહત્વની ભૂમિકા ભજવવાની છે ત્યારે પેરેન્ટ્સ દ્વારા પાવરફુલ પેરેન્ટિંગ કરી શકાય એવા થોડા ઘણા મુદ્દાઓ અત્રે સમજાએ

## 1. મોબાઇલની માયા:

આજકાલ બાળક લગભગ ઘોડિયામાંથી જ મોબાઇલની માયાએ ચડી જાય છે. અને ત્યાર પછી બાળક પર દોષારોપણ કરવામાં આવે કે મોબાઇલ વગર ખાશે નહીં, પરંતુ એને મોબાઇલ પકડાવનાર માતા-પિતા તરીકે આપણે જ હોઈએ છીએ. અને આજનું બાળક ખૂબ સમજુ છે એટલે વાલી તરીકે આપણી સગવડ સાચવવા બાળકને મોબાઇલ આપી દઈએ અને એ સિવાય મોબાઇલ ન લેવાય એવું કહીએ ત્યારે એ બાળક બરાબર સમજે છે. અને તકનો લાભ લેતું થાય છે. પરંતુ બાળકનો રસ એમાં ન વિકસે એના માટે બાળકને સમય આપવો પડે, તેની સાથે

બેસીને વાતો કરવી પડે, એને ગમતાં ગીતો સંભળાવવા પડે, એની સાથે એને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરવી પડે, અને ભૂખ લાગશે તો ખાશે જ, ઊંઘ આવશે તો ઊંઘશે જ. પરંતુ આપણી સરળતા માટે મોબાઇલ પકડાવી દેવો એ વિકલ્પ નથી. વળી એક સામાન્ય ઉદાહરણ છે કે જો આપણું બાળક કોઈ બિલ્ડિંગના ટેરેસ પર ચડી અને પાળી પર ઊભો રહી કૂદકો મારવા માટે જીદ કરશે તો શું આપણે જીદ પૂરી કરવા દઈશું? તો?

કારણ કે ઉંમર અને સમજણની પહેલા આપેલી કોઈ પણ સુવિધા જોખમી બની શકે છે. આ નાનકડા રમકડાથી બાળકનું બાળવિશ્વ લૂંટાઈ જવાની પૂરી સંભાવના છે. બાળકને તેની સમજણ મુજબ વિવિધ ટેકનોલોજીનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરતા શીખવો, તેના ફાયદાને નુકસાન સમજાવવા, અને પૂરી સમજણ કેળવાય પછી જ તેને એ વસ્તુ આપીએ તો તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે.

## 2. 'ના' સાંભળવાનો અભ્યાસ:

આજકાલ સમય બદલાયો છે. પહેલાના સમયમાં બે ત્રણ ભાઈબેનનો પરિવાર હોય એટલે ભાઈબહેનો સાથે એકબીજાને વસ્તુ વહેંચવાની આવડત હતી. ચલાવી લેવાનું આવડતું હતું, અને અભાવોમાં પણ નિરાશ થયા વિના જીવન જીવવાની શીખ મળતી. પરંતુ આજકાલ સમય બદલાયો છે મોટા ભાગે પરિવારમાં એક કે બે જ બાળકો હોય એટલે માતાપિતાનું સતત લક્ષ એમની સવલતો પૂરી કરવા માટે હોય. પોતે નથી ભોગવી એ દરેક સુવિધા અને સવલત બાળકને આપવી એવી દરેક વાલીની ઈચ્છા હોય કે વહાલ હોય. પણ તેમ છતાં બાળક જિદ્દી હોય એ સહજ છે. પણ આ જિદ્દી હોવું એનો સ્વભાવ ત્યારે બને છે જ્યારે એની દરેક જિદ્દ પૂરી થાય છે. એને 'ના'

સાંભળવાનો મહાવરો થતો જ નથી. મોઢે માંગી વસ્તુઓ એને તરત જ મળી જાય છે. ત્યાર બાદ તે કોઈ પણ રીતે પોતાની જિંદ પૂરી કરવા પ્રયત્ન કરે. અને એ જાણી જાય છે કે આવું કરવાથી મારું ધાર્યું થશે. પરંતુ દરેક જિંદ પૂરી કરવા યોગ્ય નથી હોતી એ પણ બાળકને સમજાવવાની જવાબદારી વાલીની છે. ઘણી વખત અમુક જિંદ માટે ‘ના’ પણ કહેવી પડે. ઈગ્નોર કરવામાં આવશે એ જિંદ પૂરી નહીં કરવામાં આવે તો થોડા સમયમાં બાળક સમજી જશે કે મારી કોઈ પણ ખોટી જિંદ નહીં ચલાવી લેવાય. વળી વાલી દ્વારા ક્યારેય કોઈપણ ચીજ માટે ‘ના’ કહેવામાં ન આવી હોય ત્યારે બાળકમાં ‘ના’ સ્વીકારવાની હિંમત વિકસતી જ નથી. જ્યારે તે બહારની દુનિયામાં પગ મૂકે ત્યારે આ પોતાનું ધાર્યું કરવાની એની આદત બની ગઈ હોય, એનો સ્વભાવ બની ગયો હોય. અને જ્યારે કોઈ જિંદ પૂરી ન થાય, ક્યારેક કોઈ વસ્તુ માટે ‘ના’ સાંભળવી પડે, રિજેક્શન મળે, નિષ્ફળતા મળે ત્યારે આ બાળક પચાવી શકતું નથી. નિરાશ કે હતાશ થઈ જાય છે. અને આવા ઘણા કિસ્સા આપણી આસપાસ બને છે કે, નાના મોટા રિજેક્શનથી બાળકો ડિપ્રેશનમાં જતાં રહે છે, ઘણી વખત વ્યસનની લતે ચડી જાય છે, ઘણી વખત ન કરવાના કંઈક પગલાં ભરી બેસે છે. તો આ દરેકમાં ક્યાંક ને ક્યાંક મૂળમાં બાળપણથી જ તેની દરેક જિંદ પૂરી કર્યાનું કારણ મળે છે. અને વાલીના આવા વર્તનથી તેમને પોતાની જિંદ માટે મોટિવેશન મળે છે. બાળક હાર પચાવી શકે એટલું સક્ષમ કરવું પણ વાલી તરીકેની જવાબદારી છે. પ્રેમ કરો પણ એને પરાધીન ના બનાવો. વાલી તરીકે બાળકના મન અને મગજમાં એ સમજણ ભરો કે તેની યોગ્ય જિંદ પૂરી થશે અથવા તો જિંદ કરવી જ નહીં પડે. પરંતુ અયોગ્ય હશે એવી કોઈ પણ જિંદ ક્યારેય પૂરી નહીં થાય. દરેક વખતે આપણે ધારીએ એ જ થાય તે શક્ય નથી.

### 3. વાલીઓની વ્યથા:

આજકાલ મોટા ભાગનાં માતાપિતા એવું કહેતા હોય છે કે, કોમ્પિટિશનનો સમય છે. જો બાળકને દોડાવીશું નહીં તો તે પાછળ રહી જશે. પણ કોમ્પિટિશન

તો ત્યારે થાય જ્યારે આપણે કોમ્પિટિશનમાં બાળકને ઊભું રાખીએ. હરીફાઈમાં ભાગ લીધો હોય તેને હરીફાઈના નિયમો ને સમય મર્યાદામાં બીજા કરતાં વધુ સારું સાબિત થવું પડે. પણ જે હરીફાઈમાં છે જ નહીં એ તો ગમે ત્યારે સફળતા પામી શકે. વળી બાળકને શા માટે બીજા કોઈ સાથેની કોમ્પિટિશનમાં ઉતારવું? આ કોમ્પિટિશન કરવી જ હોય તો પોતાની સાથે કરતા ન શીખવી શકાય? આજે તે આટલું સારું કર્યું છે તો આવતીકાલે એનાથી વધુ સારું કરી શકે. આમ પોતે પોતાની જ ક્ષમતાઓ વિકસાવશે, પોતાની મર્યાદાઓને ઓળખી શકશે.

### 4. ઘેલછા ન રાખો:

ઘણા ખરા વાલીની એવી માન્યતા હોય કે બાળકને બધું આવડવું જ જોઈએ. અને આવી ઘેલછામાં ઘેલા થઈ તે બાળકને નવરું જ ન પડવા દે. સ્કૂલથી ટ્યૂશન, ડ્રોઈંગ, કરાટે, ડાન્સ, ક્રિકેટ ક્લાસમાં મૂકી તેને બધું જ શિખવાડી દેવાની મા-બાપની ઘેલછા હોય છે. તેમાં બાળકની રસ કે રુચિનું બહુ મહત્ત્વ હોતું નથી. અને બને છે એવું કે બાળકમાં ખરેખર કયું કૌશલ્ય છે એ પોતે જ નથી જાણી શકતું. અને કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં પોતાનું પૂરું યોગદાન નથી આપી શકતું. અને આપણી ગુજરાતી કહેવત પ્રમાણે, ‘સાત સુયાણીએ વેતર વંઠે’ જેવું થાય. આમ બધી જગ્યાનું અધૂરું વધુ જ્ઞાન મેળવી તે ડિસ્ટર્બ અને કન્ફ્યુઝ થાય છે. અને કોઈમાં પણ તેની નિપુણતા આવતી નથી. માટે વાલીની ઘેલછા બાળકના બાળપણનો ભોગ લઈ લે એવી ન હોવી જોઈએ. દરેક બાળક અલગ છે અને દરેકમાં કોઈ ને કોઈ વિશિષ્ટ શક્તિ છે. તો તેના રસ અને રુચિને ઓળખી ખરેખર તેની અભિરુચિ પ્રમાણે તેને યોગ્ય દિશા આપવામાં આવે તો બાળક તેમાં પોતાનું સારામાં સારું પ્રદાન કરી શકે.

### 5. સાચી સમજ આપવી:

આજનું બાળક જિજ્ઞાસાનો ભંડાર છે. એનું ભાવ-વિશ્વ કુતૂહલથી ભરેલું છે. અને સતત એની જિજ્ઞાસાઓના જવાબ મેળવવા આતુર છે. આજની જનરેશનનાં બાળકો પહેલાંની જેવા નથી કે તમે જે જવાબ

આપશો એને સાચો માની લેશે. કારણ કે એની પાસે જવાબ મેળવવા માટે ઘણા બધા વિકલ્પો અવલેબલ છે. માટે જો તમે એના સવાલોને ટાળશો કે સાચો જવાબ નહીં સમજાવી શકો ત્યારે, તે બહારના વિશ્વમાં કોઈ પણ સંસાધનોનો ઉપયોગ કરી પોતાના જવાબો મેળવવા મથશે અને કદાચ મેળવી પણ લેશે. પરંતુ એ કેટલા સચોટ છે, એમાં કેટલું તથ્ય છે, અને એમાંથી એ શું ગ્રહણ કરશે? એની આપણને નથી ખબર. અને સૌથી મોટો આજના બાળક પાસે વિકલ્પ છે પોતાના જવાબ મેળવવાનો google.

પરંતુ આ google થી મળે તે માહિતી હોય જ્ઞાન નહીં. જ્ઞાન તો બાળકને ગુરુ, માતાપિતા, મિત્રો ને સમાજમાંથી મળે છે. માટે ક્યારેય એના સવાલોને દબાવવા કે ટાળવાની કોશિશ ન કરવી. પરંતુ આપણા અનુભવ અને કેળવણીના આધારે તાર્કિક તથ્યો સાથે એ સમજી ને સ્વીકારી શકે એવા સાચા ને સચોટ જવાબ આપવા એ જાગૃત માબાપ તરીકેની જવાબદારી છે. પરંતુ બાળક પૂછે ત્યારે વાલી તરીકે આપણે જ googleમાં ગોતતા મળીએ તો બાળકને શું કહીશું? વિષય કોઈ પણ હોય જવાબ આપો જો આપણે આપણા બાળકના સવાલોને સમજી તેના સાચા અને સચોટ જવાબો આપી તેની જિજ્ઞાસાને સંતોષી શકીશું તો એને એના કુતૂહલના કારણો કે જવાબો બીજે ક્યાંય શોધવા નહીં પડે. કારણ કે ઘણી બધી ઘટનાઓ તો બાળક પોતાની કુતૂહલનું સાચું પરિણામ જાણવા જ કરે છે. અને આવી કુતૂહલવૃત્તિને પોષવા માટે કરેલાં કેટલાંક વિકૃત કાર્યોનાં દુષ્પરિણામો પછી માબાપ, સમાજ અને દેશ બધાંને ભોગવવા પડે છે.

કારણ કે ઉછેર એ મુખ્ય પાયો છે જીવનનો. એક સારો માણસ જ સમાજ અને દેશનો સારો નાગરિક બની શકે. અને ખરેખર આજનું બાળક એ આવતીકાલ છે. ત્યારે એ માર્ગ ભટકી ન જાય તેની સૌથી પહેલી અને પ્રમુખ જવાબદારી વાલીની છે. ત્યારે એના સવાલોના સાચા જવાબો આપવા કારણ કે ઘણી વખત દબાઈ ગયેલા સવાલો વિસ્ફોટક બની જતા હોય છે.

## 6. પાંખો આપો પણ...:

બાળકને પાંખો ખુલ્લી કરી શકવાની આઝાદી ને અવકાશ આપવો એ માતાપિતાનું કર્તવ્ય છે. તેની પ્રતિભાને પાંગરવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રેમ સમજણ અને સ્વીકૃતિ આપી મુક્ત માહોલ આપી તેને ઊડવા માટે સક્ષમ કરવા બનતું બધું જ કરવું પણ ક્યાં ઊડવું, કેટલી ઊંચાઈએ ઊડવું, ક્યારે ઊડવું ને કેટલું ઊડવું? આનો નિર્ણય બાળકને એની જાતે કરવાનો છે. બાળકને એનું આકાશ એની જાતે પસંદ કરવા દો. કેમકે આકાશ એણે પસંદ કરેલ અને એને અનુકૂળ હશે તો જ તે પોતાની ધારેલી ઊંચાઈએ ઊડી શકશે. તમારા નક્કી કરેલા આકાશમાં એ પાંખો ફફડાવીને થાકી જશે, સંઘર્ષ કરીને થાકી જશે કેમકે કદાચ ત્યાં તેના રસ ને રુચિ નહીં હોય. માટે આપણાં બાળકોને આપણે એના રસ ને રુચિ મુજબના આકાશમાં ઊડવા માટેનો ઉત્સાહ પૂરો પાડીએ. માતા-પિતા તરીકે એની ઉડાનમાં આપણો સ્વીકાર અને સાથ હશે તો પણ તે ઊંચાઈ હાંસિલ કરી જ લેશે. પણ બસ આપણે સહજતાથી એના આકાશને અપનાવવાનું છે. અને એનામાં આપણો વિશ્વાસ વિકસાવવાનો છે. મોટા ભાગની સફળ વ્યક્તિઓએ દુનિયાથી અલગ દૃષ્ટિએ વિચાર્યું છે અને પોતાનું આગવું આકાશ પોતે પસંદ કર્યું છે. અને સફળ ઉડાન ભરી છે. તે ક્યારેય કોઈના નક્કી કરેલા આકાશમાં નથી ઊડ્યા. એટલે આપણે પણ આપણાં બાળકોને પ્રેમની પાંખો આપીએ આકાશ નક્કી એ જાતે કરશે.

## 8. એને આંખો ન આપો:

વાલી તરીકે આપણા વ્હાલસોયાને ખૂબ વ્હાલ કરીએ. પણ ક્યારેય આપણા અધૂરાં સપનાનો ભોજ એની આંખે ન આંજીએ. એને એના પોતાનાં સપનાં જોવા દઈએ. ઘણી વખત આપણા અધૂરા રહેલાં અથવા કોઈ પણ કારણસર આપણે નહીં પૂરી કરી શકેલ આપણાં સપનાં આપણે આપણા બાળકની આંખે નાનેથી આંજવા લાગીએ છીએ. જેથી લગભગ નાનપણથી બાળક પણ એને જ પોતાનું સપનું માની બેસે છે. અને ખરેખર તે પોતીકું કે

અલાયદું સપનું પોતાની આંખે આંજતું જ નથી. અને આખી જિંદગી આપણે આંજેલ સપનાને પૂરું કરવા મથ્યા કરે છે. અને કદાચ સમય જતાં તેને પોતાનું સપનું આપણા આંજેલ સપનાથી અલગ દેખાય ત્યારે એ દિશામાં જતા એ ગભરાય. કેમકે ત્યાં સુધી એના ખભે આપણે આપેલ સપનાને પૂરું કરવાનો બોજ એટલી હદે વધી ગયો હોય કે તે પીછેહઠ નથી કરી શકતું, અને પોતાનું સપનું જોઈ લીધા પછી એમાં રસ પણ જાળવી નથી શકતું.

પરિણામે બાળકની હાલત ‘ઈંધર કૂવા ઉંધર ખાઈ’ એવી થઈ જાય છે. જાય તો કઈ બાજુ જાય? એ એને સમજાતું નથી. પોતાના સપનાને પકડશે અને પોતાને પુરવાર નહીં કરી શકે તો? એવો ડર એ ડગર પર આગળ જતા અટકાવે છે, અને આપણા આંજેલા સપનાને પૂરું કરી લેશે તો પણ પોતે પોતાનું સ્વપ્ન ત્યજીને ખુશ રહી શકશે? એ સવાલ એને પાછો પાડે છે. આમ એની આ નાવ અધવચ્ચે ઝોકા ખાય, વિચારોના વમળમાં અને આખરે ડૂબી જાય. માટે બાળકને તમારે શું બનાવવું છે એ નહીં ખરેખર એને શું બનવું છે એનો જવાબ એને એની જાતને પૂછવા દો. એ જવાબ તમારો નક્કી કરેલ ન હોવો જોઈએ. બાળકને માર્ગદર્શક બની માર્ગ બતાવો પણ એનો માર્ગ એને જાતે પસંદ કરવાની હિંમત ને પરવાનગી પ્રેમથી આપો. કારણ કે તમારું બાળક એક તમે લીધેલ કોઈ લોનનું જામીન નથી કે, જે લોન તમે ન ભરી શકો તો એ ભરે. એટલે કે જે સપના તમે ન પૂરાં કરી શક્યાં એ કરે. માટે એના જીવનના અંગત અધિકાર એના જ છે એ યાદ રાખો.

## 9. તુલના ટાળો:

ક્યારેય વાલી તરીકે બાળકની પોતાના જ પરિવારના બીજા બાળક સાથે પણ તુલના ના કરો. એટલે અન્ય બાળક સાથે ક્યારેય બાળકને તુલના કરી મૂલવો નહીં. દરેક બાળક અલગ છે અને દરેક બાળકમાં અલગ આવડત, અલગ અલગ રસ છે. વારંવાર તેને બીજા સાથે તુલના કરી ટીકા ન કરો. પરંતુ ખરેખર બાળક જેવું છે તેવું તુલના વગર તેનો સહજ સ્વીકાર કરો. બાળકની માત્ર

અભ્યાસલક્ષી નહીં પણ વ્યવહારલક્ષી અને જીવનલક્ષી કેળવણી પણ આપવી પડે. તેને માત્ર અભ્યાસમાં અવ્વલ આવી જવાની મથામણમાં મૂક્યા વગર સમજણમાં અવ્વલ બને તેવી કેળવણી વાલી તરીકે આપવી ખૂબ આવશ્યક છે.

## 10. ટીકા નહીં ટેકો કરો:

અને આખરે વાલી તરીકે તમારા વ્હાલસોયાને ટીકા નહીં, ટેકાની જરૂર છે. ત્યારે આપણા બાળકને અન્ય સાથે મૂલવી તેની ટીકા કરવા કરતાં તેને ટેકો પૂરો પાડીએ. જીવનના દરેક તબક્કે આપણો તેનામાં વિશ્વાસ કેળવવીએ. અને વ્હાલથી એ વિશ્વાસને એની અંદર ઉછેરીએ. બાળકને એ અનુભૂતિ કરાવીએ કે, એના દરેક સંઘર્ષમાં એની, દરેક સફળતામાં અને નિષ્ફળતામાં પણ આપણો હાથ અને સાથ હંમેશાં તેની સાથે રહેશે. બાળકને એ વિશ્વાસ આપીએ કે જો એની સિદ્ધિ કે સફળતા માટે આપણી તાળીઓ છે તો, એની દરેક નિષ્ફળતા માટે આપણો ખત્મો પણ છે જ. આપણો આપણા બાળક માટેનો પ્રેમ કોઈ પણ પરીક્ષા કે કોઈ પણ સ્પર્ધાના પરિણામનો મોહતાજ નથી. આપણું એના માટેનું વ્હાલ કોઈ વેપાર નથી જે કોઈ શરતોના આધારે નક્કી થાય. બાળકની અંદર આવો વિશ્વાસ ભરવાથી જીવનના કોઈ પણ તબક્કે તેને પોતાને પુરવાર કરવાનો બોજ નહીં રહે.

આખરે આપણું બાળક એ જીવતું જાગતું એક વ્યક્તિત્વ છે, અસ્તિત્વ છે. એને હરતો ફરતે રોબોટ ના બનવા દઈએ. અને આપણે આપણને જે નથી મળ્યું તે બધું જ આપણી આગલી પેઢીને આપવામાં એટલા વ્યસ્ત ન થઈ જઈએ કે, એમાં ને એમાં આપણને આપણી આગલી પેઢીએ આપેલું ક્યાંક પાછળ છૂટી જાય. તો આપણને મળેલું છે એ પણ આપણી આગળની પેઢી સુધી પહોંચાડીએ. વાલી તરીકે કેળવણી આપણામાં કેળવાશે તો જ આપણે આપણી આગલી પેઢીને કેળવી શકીશું.

તો આ બદલાતા સમયના બદલાતા સ્વરૂપને જોઈ આપણે પણ પેરેન્ટ્સ તરીકે પાવરફુલ પેરેન્ટિંગ કરીએ. ચલો વ્હાલથી વાલી બની વિચારીએ.

# બાળઉછેર જરૂરિયાત, પડકારો અને ઉકેલ



- પ્રો. ડૉ. રંજન જી. પટેલ  
મો. ૯૪૨૮૩૮૮૯૯૯

## બાળઉછેરની સંકલ્પના:

કહેવાય છે કે “ઊગે તો જ વાવ્યું ગણાય” અને “ઊગે તેને કોણ પૂગે?” એટલે કે સંસ્કાર રૂપી બીજ થકી ઉછેરેલ બાળકને દુનિયાની કોઈ મુસીબત હરાવી ના શકે. માટે અત્રે આ લેખમાં આપણે બાળઉછેરમાં રહેલા પાયાના ઘટકોની ભાગીદારીને તેમજ તેની સામે રહેલા વર્તમાન પડકારો અને ઉકેલને અવનવાં ઉદાહરણોના માધ્યમથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

## જરૂરિયાત:

‘ઉગે તોજ વાવ્યું કહેવાય’ પછી તે વૃક્ષ વાવવાની પ્રક્રિયા હોય કે બાળ ઉછેરની ! વૃક્ષ વાવ્યા પછી એની યોગ્ય માવજત કરવામાં ન આવેતો શું થાય? એમ, બાળક પેદા કરી મા-બાપ એમની બાળઉછેરની જવાબદારી નિભાવવામાં કે યોગ્ય જરૂરિયાતો સંતોષવામાં ઊણા ઊતરે તો. શું થાય? બાળકનો પ્રથમ પ્રેમ માતા-પિતા છે. આથી માતા-પિતા બાળકના માર્ગદર્શક બને તો બાળકને યોગ્ય દિશા મળે. માતા-પિતાના પ્રેમથી પોષેલું બાળક વટવૃક્ષ બને છે. જો છોડને ઓથ ન મળે તો તે આડું અવળું ગમે તે દિશામાં ફૂટી નીકળે. માટે પ્રેમની અને હૃદયની ભાષા સાંભળતા બાળક માટે માતા-પિતાનો સહવાસ અતિ આવશ્યક છે. માતાપિતાના પ્રેમથી બાળક સોળે કળાએ ખીલે છે. જેથી તેનો આંતરિક અને બાહ્ય વિકાસ ઝડપથી થાય છે. આમ, ઉત્તમ સંસ્કાર સિંચન માતાપિતાના સહિયારા સકારાત્મક પ્રયાસ થકી જ સંભવ બને છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે માણસ માત્રનું જીવન રોટી, કપડાં અને મકાન જેવી પાયાની જરૂરિયાતો ઉપર નિર્ભર હોય છે. બાળઉછેરના તબક્કાથી જ બાળક માટે જરૂરિયાતોની વણથંભી યાત્રા શરૂ થાય છે. પરંતુ બાળક માટે પાયાની જરૂરિયાતો કંઈક વિશેષ હોય છે, જેમાં

ભૌતિક જરૂરિયાતો અને સાંવેગિક જરૂરિયાતો શિરમોર હોય છે. જેમાં પ્રેમ, હુંફ, ઓથ, વાત્સલ્ય, શિક્ષણ, આરોગ્ય, યોગ્ય રહેઠાણ, ખોરાક-પાણી, વગેરેનો સમાવેશ કે જે સામાજિક આચારસંહિતાના માધ્યમથી પોષાય છે. ભૌતિક અને સંવેદનશીલ બાબતો બાળ વિકાસના પ્રારંભિક તબક્કામાં અતિ મહત્વની ભૂમિકામાં હોય છે, જે તમામ જરૂરિયાતો પ્રાથમિક તબક્કે બાળકને માતા-પિતા તરફથી મળતી હોય છે. એના જેવું જ અન્ય એક જરૂરિયાત પોષક માધ્યમ બાળક માટે શાળાને ગણી શકાય. કારણ કે શાળામાં શિક્ષક માતા-પિતાની ગરજ સારી બાળકની સાંવેગિક જરૂરિયાતો પોષતો હોય છે. ઉદાહરણ પ્રચલિત કહેવતો પર એક નજર કરીએ તો “એક સંસ્કારી માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે”. જ્યારે “એક શિક્ષક વિદ્યાર્થી માટે ફેન્ડ, ફિલોસોફર અને ગાઈડ છે” આ કહેવતો સંદર્ભે માતા અને શિક્ષક બાળકની તમામ જરૂરિયાતો સંતોષવા માટેનાં સમર્થ પરિબળો ગણી શકાય. આમ જોઈએ તો બાળક માટે તેની સાંવેગિક જરૂરિયાતોને પોષણ મળવાથી તેનું મન, મસ્તિષ્ક અને મગજ ફળદ્રુપ બને છે. કહેવાય છે કે જેનું મન તંદુરસ્ત એનું તન પણ તંદુરસ્ત ! ટૂંકમાં જરૂરિયાતના સંદર્ભે મેળવેલ પ્રેમ, હુંફ, વાત્સલ્ય, અપનાપન જેવી પૈતૃક વારસાઈ સંપત્તિથી બાળક આત્મવિશ્વાસુ, નીડર અને મૂલ્યવાન બને છે. વળી, પુષ્કળ ઉંમરે પહોંચતાં જ તે પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા કટિબદ્ધ બને છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તે જરૂરિયાત સંદર્ભે રાષ્ટ્રની દિશા અને દશા બદલી શકવા માટે પણ સમર્થ બનતું હોય છે. બાળક સતત પ્રેમ, હુંફ અને લાગણી ઝંખતું હોય છે. એટલા જ માટે ઘર અને શાળાનું પર્યાવરણ સુસંવાદિત હોય એ અતિ જરૂરી છે. જોકે બાળકના યોગ્ય વર્તન-વ્યવહાર, આદાનપ્રદાન તેમજ

આચારસંહિતાની ખીલવણી માટે માતા-પિતા અને શિક્ષકો હરહંમેશ કટિબદ્ધ હોય જ છે. જો કે બાળકની બાલ્યાવસ્થા, તરુણાવસ્થા કે પછી યુવાવસ્થામાં તેની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે જરૂરિયાતો સમજવી અનિવાર્ય હોય છે. જાણીતા મનોવૈજ્ઞાનિકોના મત પ્રમાણે બાળકની ઉંમર વધતાં તેની માનસિક અને સાંવેગિક જરૂરિયાતોમાં ફેરફાર જોવા મળે છે. જેને સૂચિત ઉદાહરણોના માધ્યમથી સમજાવે. (ઉદા.1) દરજજા માટેની જરૂરિયાત:- બાળક મિત્રો, સગા-સબંધીઓ તેમજ સમોવડિયા જૂથમાં અહમ સંતોષવા કે સામાજિક પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી ગણે છે. (ઉદા.2) સ્વાતંત્ર્ય માટેની જરૂરિયાત:- જે ખાસ યુવાનીના ઉંબરે પગ મૂક્યા પછી સ્વતંત્ર અભિવ્યક્તિ માટે જરૂરી સમજતો હોય છે. (ઉદા.3) જીવનદર્શન માટેની જરૂરિયાત:- બાળક કિશોરાવસ્થા વટાવ્યા પછી પોતાની માન્યતાઓ, વલણો અભ્યાસ, વ્યવસાય અંગે નિર્ણયો લેવા માટે અનિવાર્ય ગણે છે. ટૂંકમાં તમામ જરૂરિયાતો સંતોષવા માટેનો સોર્સ મુખ્યત્વે માતા-પિતા જ હોય છે.

**પડકારો:** મુખ્યત્વે પૈસા, સમય અને માનવ ધનનો અવરોધ એ મુખ્ય પડકારો ગણાય આપણે આ બાબતને કેટલાંક ઉદાહરણોના માધ્યમથી સમજાવે.

(1) ત્યજાયેલ બાળકનો ઉછેર એક મોટો પડકાર: વર્તમાન સમયમાં શિક્ષણનું પ્રમાણ વધતાં બાળક હોય તેવાં માતાપિતાના છૂટાછેડાનું પ્રમાણ પરાકાષ્ઠા વટાવી ચૂક્યું છે ત્યારે આ ઘટકને હું 'પાડાના વાંકે પખાલી ને ડામ' ઉક્તિ આધારે વર્ણવવા માંગુ છું. જેનો સંપૂર્ણ આધાર માતા-પિતાના લગ્ન જીવન પર રહેલો છે. વર્તમાન પરિસ્થિતિ લગ્નજીવન ટકાવી રાખવા માટે ચેલેન્જ રૂપ છે. જેમાં પતિ પત્નીને કોઈ અવરોધ હોય અથવા તો બંને વચ્ચે મનમેળ ન હોય ત્યારે તેઓ બાળકનો ત્યાગ કરતા લેશમાત્ર ખચકાટ અનુભવતા નથી. આ ત્યજાયેલ બાળક કાં તો માતાને કે કાં તો પિતાને સોંપવામાં આવે છે. ખાસ કિસ્સામાં પતિ પત્ની બંને બાળકનો ત્યાગ કર્યા

પછી અન્ય સ્થળે ગોઠવાઈ જતાં હોય છે એટલે કે લગ્ન કરી લેતાં હોય છે. અને બાળક નોંધારું બની જતું હોય છે. આ પ્રકારનાં બાળકોની કસ્ટડી માતા પોતે પોતાના પિયર પક્ષના લોકોને અને પિતા પોતાના પક્ષના લોકોને સોંપી દેતા હોય છે. આમ માતા-પિતા બંનેની ઓથ ન પામેલ બાળકનો ઉછેર એક ચેલેન્જ ગણી શકાય. અન્યને સહારે ઉછરેલ બાળક માતા પિતાના પ્રેમથી વંચિત રહી જાય છે. આમ બેસહારા આવાં બાળકો મોટા થઈ માનસિક રીતે કુપોષિત રહે છે પરિણામે એમના માનસમાં વિકૃતિ આવે છે. અને ઉછેરનારને પણ ખૂબ તકલીફ પડે છે. ગમે તેટલું રાખે તો પણ બાળક અતડાપણાનો ભાવ મહેસૂસ કરતો હોય છે. જે બાળક, ઉછેરનાર અને સૌ કોઈ માટે પડકારરૂપ ગણી શકાય.

(2) ત્યજાયેલ બાળક માટે એકલી માતા કે પિતા બાળકને ઉછેરે છે ત્યારે તે મહેનત મજૂરી દ્વારા પૈસા તો કમાવી લાવે છે. પરંતુ તેને લાગણી અને પ્રેમ આપવા અસમર્થ રહેતા હોય છે. આમ, માતા-પિતા ધંધો રોજગારી મેળવવા માટે સતત સંઘર્ષ કરતા રહેતા હોય છે જ્યારે બાળક ઘેર કે શાળાએ હોવાથી ઘેર એક બીજાના સંપર્ક બપૂરતા રહેતા હોવાથી બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થતો નથી.

(3) વર્કિંગ માતા-પિતા માટે પણ સમયનો અભાવ હોવાથી બાળકને એક પડકારરૂપ બાબત જ ગણી શકાય.

(4) અનાથાલયમાં ઉછેર પામનાર બાળકો પણ રામભરોસે ઉછેર પામતાં હોવાથી આવાં બાળકો પોતે અને સંચાલકો માટે પણ પડકારજનક ભૂમિકામાં હોય છે.

#### ઉપાયો:

સુચારુ ઉછેર માટે માતા-પિતા કે અન્ય પાલકે શું કરવું? તો આપણે ઉત્તમ મા-બાપ બની આપણા આચરણ અને નૈતિક વર્તણૂક થકી બાળકને જીવનમૂલ્યો શીખવી

સારો માનવ બનવા માટે સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક જરૂરિયાતોને સંતોષીએ વળી બાળકના માળી બની તેમનો સંવેદનાસભર ઉછેર કરી બાળકને માનસિક રીતે ફળદ્રુપ બનવા માટેની જરૂરિયાત પૂરી પાડીએ. દીકરા-દીકરીઓના ઉછેરમાં ભેદભાવ કે પક્ષપાતભર્યું વલણ ન રાખી જરૂરી પ્રેમ, હૂંફ, લાગણી કે સહાનુભૂતિ આપી યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી તેના સાચા પથદર્શક બનીએ. બાળક પર આંધળો વિશ્વાસ ન રાખતા તેની તમામ ગતિવિધિ પ્રત્યે નજર રાખી તેની લાગણીઓને ઠેસ ન પહોંચે તેની તકેદારી રાખીએ. બાળકના મિત્ર બની તેના સારાનરસા વિચારોને જાણવા પ્રયત્ન કરીએ. વળી, જરૂર જણાય ત્યાં તેના સાચા ખોટા નિર્ણયો માટે યોગ્ય

ભાગીદારી પણ કરીએ. સૌથી અગત્યનું તો આપણે આપણા બાળક સાથે લાગણીઓનું આદાનપ્રદાન કરવા માટે તેને પૂરતો સમય આપી તેની લાગણીઓને વાચા આપવાનું કામ કરીએ અને એમ બાળકની જરૂરિયાતો સંતોષવા માટેનો સાચો અને અસરકારક સ્ત્રોત બનીએ.

#### સમાપન:

“પ્રકૃતિ અને સંસ્કૃતિ તરફ પાછા વળો” એ જ માત્ર સુચારુ સમાજ વ્યવસ્થાના પાયામાં રહેલ વ્યાવહારિક સમાધાન ગણાય. અત્રે આ લેખમાં બાળઉછેરની માતા-પિતાની પ્રમુખ ભૂમિકા તેમજ બાળઉછેર સામેના વર્તમાન પડકારો અને તેના સંભવિત ઉકેલને નમ્ર રીતે દર્શાવવાનો પ્રયાસ કરાયેલ છે.

### ઘરમાં આપીએ હૂંફ તો ભરખી શકે ન કોઈ!

- ભૂમિકા એન. ઝાલા

ઘણાં બધાં માતાપિતાના પ્રશ્નો હોય છે કે સંતાન હાથમાં (અંકુશમાં) નથી. કોઈનું સાંભળવા તૈયાર નથી. ક્યાંક ને ક્યાંક ખોટી દિશામાં જઈ રહ્યું છે. પણ શું ક્યારેય તેના આવા વર્તન પાછળનું કારણ તપાસવા પ્રયત્ન કર્યો? શા માટે તે આવું વર્તન કરે છે, આની પાછળ જવાબદાર કોણ, તપાસ્યું ક્યારેય? બાળકને નાનકડી ભૂલની શરૂઆત બાળપણથી જ થઈ હોય પરંતુ જીવનની ભાગદોડમાં માતાપિતા ને સમય ન હોય સંતાન માટે, કોઈ સાચી રાહ બતાવવાવાળું ન હોય ત્યારે માર્ગ ભટકે પછી કશું હાથમાં રહેતું નથી.

ઔપચારિકતા અને દેખાડાની આ દુનિયામાં બહુ જૂજ લોકો અંતરથી ખુશ હોય છે. મોટા ભાગનો સમય દેખાડા માટે જ વ્યતીત કરતા હોય છે. અરે જુનિયર કેજી માં ભણતાં બાળકોને પણ ભણવામાં ઊંચી ટકાવારી લાવવાનું પ્રેશર.

બસ બધાને દેખાડા કરવા માટે જ. આ કઈ હદે યોગ્ય છે? હા ભણવું જરૂરી છે પણ ઉંમર કરતાં વધુ અપેક્ષા રાખવી એ યોગ્ય નથી. સમાજમાં ઊંચું દેખાડવા

માટે પોતાના સંતાનનું બાળપણ છીનવી લેવું એ કઈ હદે યોગ્ય છે?

હા બાળકને બધી જ બાબતોમાં આગળ વધારવું હોય તો એ પણ થઈ જ શકે પણ દબાણથી નહિ હૂંફથી. સંતાનને કે ઘરના સભ્યને જો પૂરતી હૂંફ અને કાળજી ન મળે તો બહારની લાગણી ને સ્પર્શતા વાર નથી લાગતી. પછી માતાપિતાની ફરિયાદ હોય કે બાળક માનવામાં નથી. અપેક્ષા વિરુદ્ધનું વર્તન કરે છે. પરંતુ એક વાર પ્રયાસ કરજો એની પાછળનું કારણ જાણવા. કદાચ ક્યાંક ને ક્યાંક આપણી હૂંફનો અભાવ તો જવાબદાર નથી ને!

સંતાનના માર્ગ ભટકવા પાછળનું કારણ હૂંફનો અભાવ પણ હોઈ શકે.

ઘણી વાર લાગણી અને હૂંફના અભાવે વ્યક્તિ માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે અને માનસિક તણાવનો ભોગ બને છે. માટે સોશિયલ મીડિયા અને જીવનની ભાગદોડમાંથી થોડો સમય કાઢી સંતાનો અને ઘરના સભ્યો માટે સમય ફાળવવો જોઈએ.

## “બાળપણ તમારું બદલે જીવન અમારું”



- સ્નેહલ ડી. કાછડિયા  
મો. ૯૬૩૮૧૨૬૧૧૧

વિજેતાઓ કોઈ અલગ કામ નથી કરતા પણ તેઓ દરેક કામ અલગ રીતે કરતા હોય છે. કુગ્ગાને જોઈ સુંદર વાક્ય યાદ આવે છે કે જે બહાર છે એ નહીં પરંતુ જે અંદર છે તે માણસને ઉપર લઈ જાય છે. ક્યારેક કોઈ ટ્રક પાછળ લખેલું એક વાક્ય પણ જીવન બદલવા કાફી હોય છે. આપણી પાસે તો મહાનુભાવોના જીવનનો સુંદર મજાનો પ્રેરણાત્મક ખજાનો હાજર જ છે તેમાંથી પ્રેરણા લઈ જીવનને એક નવા જ મુકામે પહોંચાડી શકાય છે.

અન્યના ભવિષ્યને શ્રેષ્ઠ અને સુંદર આકાર આપનારા મહાનુભાવોના બાળપણ પણ ખૂબ જ રોચક, અદ્ભુત અને માર્ગદર્શક હતા. તેઓનું બાળપણ તેની સફળતાથી ચમકતું, નિખાલસ અને ઓછી જરૂરિયાતવાળું હોય છે. એમના વિચાર, કાર્ય, વર્તન અને સ્વભાવ કંઈક અલગ જ હોય છે. તેઓ બાળપણમાં સામાન્ય બાળકની જેમ જ જીવન જીવતા હોય છે પરંતુ અમુક બાબતો કે અમુક વર્તન તેના જીવનના ટર્નિંગ પોઈન્ટ બનતા જતા હોય છે. તેવી જ રીતે આ મહાનુભાવના જીવન પણ આપણા માટે જીવનના હકારાત્મક ટર્નિંગ પોઈન્ટ બની રહે તે માટે અહીંયા આવા કેટલાક મહાનુભાવોના બાળપણને રજૂ કરેલ છે.

### સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ (લોખંડી પુરુષ)

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલનો 31 ઓક્ટોબર 1875માં ગુજરાતના ખેડા જિલ્લાના નડિયાદમાં તેના મામાના ઘરે થયો હતો. તેઓ પિતા ઝવેરભાઈ અને માતા લાડબાના ચોથા પુત્ર હતા સોમાભાઈ, નરસિંહભાઈ અને વિઠ્ઠલભાઈ તેમના મોટા ભાઈઓ હતા. તેમના એક નાના ભાઈ કાશીભાઈ અને બેન દહીબા હતા. તેમના પિતા પણ એક સ્વાતંત્ર્ય સેનાની હતા. તેઓ તેના પિતાને ખેતી કામમાં મદદ પણ કરતા હતા. તેઓ બાહોશ, હોશિયાર

અને નીડર વિદ્યાર્થી હતા. શાળામાં જ તેનામાં નેતૃત્વના ગુણો જોવા મળતા હતા. તે ડર્યા વગર કોઈ પણ મુસીબતનો સામનો એકલા કરવામાં જરા પણ અચકાતા નહીં.

તેમના શાળાકીય શિક્ષણ દરમ્યાન એક વખત શાળાના એક કડક સ્વભાવના શિક્ષક દ્વારા એક બાળકને લેસન ન કરવાને કારણે શારીરિક સજા સાથે દંડ પણ કર્યો. આ બાળકને આર્થિક પરિસ્થિતિ સારી ન હોવાથી તે દંડ ભરી ન શક્યો. તો શિક્ષકે તેને વર્ગમાં બેસવા ન દીધો. આ અન્યાય વલ્લભભાઈથી સહન ન થતા તેણે શાળાના વિદ્યાર્થીઓનું નેતૃત્વ લઈને અને ત્રણ દિવસની હડતાલ કરી. છેલ્લે આચાર્ય દ્વારા સમાધાન કરવામાં આવ્યું અને શિક્ષક પાસેથી વિવેકપૂર્ણ અને પ્રેમભર્યા વર્તનનો આગ્રહ રાખવામાં આવ્યો. આમ, અન્ય કોઈની મદદની રાહ જોયા વગર તે સમાજ કલ્યાણનાં કાર્યો બાળપણથી જ કરતા.

તેઓ સાહસિકતા અને નીડરતાની જીવંત પ્રતિમા હતા. એક વખત તેમની બગલમાં થયેલ કાખબલાઈ સળિયાથી કાઢવા માટે વૈદ્ય પણ ડરતા હતા ત્યારે તેમણે વૈદ્યના હાથમાંથી ગરમ સળિયો લઈ અને પોતે જાતે જ ગૂમડા પર અડાડી અને તે ફોડી નાખ્યું હતું

તેઓએ પોતાની આવડત, કુશળતા અને કુનેહ દ્વારા ભારતનાં 562 રજવાડાંઓને ભારત સંઘમાં વિલીનીકરણ કરી ખૂબ જ ઉમદા ઉદાહરણ પૂરું પાડી પોતાની અલગ જ ઓળખાણ ઊભી કરી. તેઓ લોખંડી પુરુષ તરીકે ઓળખાય છે. તેઓએ અનેક સત્યાગ્રહમાં ભાગ લઈ સરદારનું બિરુદ મેળવ્યું.

તેઓ કહેતા કે...

“કાયર લોકો મુશ્કેલીના સમયમાં બહાનાં શોધે છે, જ્યારે બહાદુર લોકો માર્ગ શોધે છે”

“અહિંસાનો રસ્તો બરાબર છે પરંતુ જ્યારે કોઈ કારણ વગર અમને મારવા આવે ત્યારે માર ખાવાની તૈયારી બાપુમાં હશે અમારામાં નહીં.”

“શક્તિ વગરનો વિશ્વાસ કોઈ કામનો નથી, કોઈ મહાન કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે શક્તિ અને વિશ્વાસ બંને જરૂરી છે.

### ભગતસિંહ (ક્રાંતિકારી)

ભગતસિંહનો જન્મ 28 સપ્ટેમ્બર 1907માં પંજાબના લાયલપુર જિલ્લાના બંગા ગામમાં (હાલ પાકિસ્તાન) શીખ પરિવારમાં થયો હતો. તેના પિતાનું નામ કિશનસિંહ અને માતાનું નામ વિદ્યાવતી કૌર હતું. ભગતસિંહનો અભ્યાસ હાલમાં પાકિસ્તાનમાં આવેલા લાહોરની દયાનંદ એન્જલો-વૈદિક સ્કૂલમાં થયો હતો

ભગતસિંહ ત્રણ વર્ષના હતા ત્યારે તેઓ એકવખત તેના પિતાની સાથે ખેતરે જઈ રહ્યા હતા ત્યારે તેના પિતા પોતાના કોઈક દોસ્ત સાથે વાતો કરતાં કરતાં થોડા આગળ નીકળી ગયા. પાછળ ફરી તેણે જોયું તો ભગતસિંહ તેની સાથે ન હતા. આ નાનકડું બાળક નીચે બેસીને પોતાની પાસે રહેલી બંદૂકને ખાડો કરી દાટી રહ્યું હતું ત્યારે તેના પિતાજીએ પ્રશ્ન કર્યો કે આ શું કરે છે? જવાબમાં ભગતે કહ્યું પિતાજી “હું ખેતરમાં બંદૂક વાવી રહ્યો છું” જેથી કરીને અંગ્રેજોને ભગાડવા સમયે આપણી પાસે હથિયારની કોઈ કમી ન રહે. આમ, બાળપણથી જ તેઓ દેશદાઝ, દેશપ્રેમ અને રાષ્ટ્રવાદના પૂરક હતા.

જ્યારે ભગતસિંહને બાળપણમાં એના શિક્ષક દ્વારા પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો કે પોતે શું બનવું છે? તેમના વર્ગના દરેક બાળકે અલગ અલગ જવાબ આપેલો જેમાં કોઈને ડોક્ટર, કોઈને એન્જિનિયર વકીલ, પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર જેવા ઉચ્ચ પદાધિકારી બનવું હતું. પરંતુ ભગતસિંહને એક જ જવાબ હતો કે મારે પહેલા તો અંગ્રેજોને મારા દેશમાંથી ભગાડવા છે. આ હતો એ બાળકનો રાષ્ટ્રપ્રેમ, અખંડ રાષ્ટ્રભક્તિ અને રાષ્ટ્ર પ્રત્યેની ઘેલછા.

જલિયાંવાલા બાગ હત્યાકાંડથી વ્યથિત ભગત બીજા દિવસે શાળાએ ન જતાં જલિયાંવાલા બાગ પહોંચી ગયા અને ત્યાં લોહીથી ખરડાયેલ માટીની એક શીશીમાં ભરી પોતે ઘરે લાવ્યા અને રોજ તેની પૂજા કરતા હતા.

તે લોકોને ખૂબ સારા ઉપયોગી અને શ્રેષ્ઠ ભવિષ્યલક્ષી ઉપદેશ આપતા હતા ને કહેતા ચીલાચાલુ ઘરેડમાંથી મુક્ત બની આગળ આવો. પોતાના વિચારોમાં ક્રાંતિ પ્રગટાવો. ગાફેલપણું દૂર કરી અને જીવનને નીડરતાથી અજવાળો. જો સમાજ અંધકારમાં રહેશે તો અધોગતિ પામશે. વિકાસ માટે અડચણરૂપ આરામદાયક જીવન કરતાં સમાજમાં બદલાવ સાથે વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

તેઓ કહેતા હતા કે...

“જિંદગી તો અપને દમ પે જી જાતી હૈ, દુસરો કે કંધે પર તો સિર્ફ જનાજે ઉઠાયે જાતે હૈ.”

“ક્રાંતિની તલવાર વિચારોના પથ્થર પર ઘસવાથી ધારદાર બને છે”

“દિલ સે નિકલેગી ન મરકર ભી વતન કે ઉલફત મેરી મિટ્ટી સે ભી ખુશ્બૂ એ વફા આયેગી”

### નરેન્દ્રભાઈ મોદી (વડાપ્રધાન)

“પ્રારબ્ધને અહીંયા ગાંઠે કોણ?

હું પડકાર ઝીલનારો માણસ છું.

હું તે જ ઉછીનું લઉં નહીં,

હું જાતે બળતું ફાનસ છું”

ઉપરોક્ત પંક્તિઓને જીવનમાં વણી લેનાર નરેન્દ્રભાઈ દામોદરદાસ મોદીનો જન્મ ગુજરાતના વડનગરમાં હિન્દુ પરિવારમાં 17 સપ્ટેમ્બર 1950 ના રોજ થયો હતો. તેમની માતાનું નામ હીરાબા અને તેમની બહેનનું નામ અમૃતા મોદી હતું. માધ્યમિક શિક્ષણ પણ ત્યાં જ લીધું હતું. માત્ર આઠ વર્ષની ઉંમરમાં તેઓ આરએસએસમાં જોડાયા હતા. તેમનું હુલામણું નામ એન.ડી. હતું. તેના પિતા રેલવે પ્લેટફોર્મ પર ચા વેચતા હતા. અભ્યાસ સિવાયના બાકીના સમયમાં તેઓ પિતાને મદદ કરવા ટ્રેનમાં ચા વેચવા પણ જતા હતા. મુસાફરો

સાથેના પરિચયથી તેણે સમાજની વિચારધારા, રિવાજો, માનસિકતાનો પરિચય કેળવ્યો. તેઓ હિન્દી ભાષા ટ્રેનમાંથી જ શીખ્યા હતા.

એન ડી ખૂબ ગરીબ હોવાથી તેના મામાએ તેને એક વખત સફેદ શૂઝ અપાવ્યા. આ શૂઝને પોલિસ કરાવવા માટે તેની પાસે પૈસા ન હતા ત્યારે તેઓ સ્કૂલમાં બચેલી ચોક પાણીમાં પલાળી એની પોલિસ બનાવી અને જાતે જ પોતાના બુટ પર પોલિસ કરતા હતા. તેઓ હંમેશાં બાળપણથી જ ભારતીય સેનામાં જોડાવા માંગતા હતા. જામનગર નજીકની સૈનિક શાળામાં ભણવા માગતા હતા પરંતુ આર્થિક રીતે તેઓ સધર ન હતા. આમ, તેઓ બાળપણથી જ સ્વચ્છતાના આગ્રહી, ભવિષ્યના સ્વપ્ન દ્રષ્ટા અને રાષ્ટ્રપ્રેમની મિશાલ હતા.

શર્મિષ્ઠા તળાવ સાથે જાણે તેને અતૂટ નાતો હોય તેમ પોતાની ઉદાસીની અને ખુશીને ક્ષણોમાં તેઓ ત્યાં અચૂક હાજરી પુરાવતા હતા. એક વખત તેઓ ગુજરાતના શર્મિષ્ઠા તળાવમાંથી મગરનું બચ્ચું પકડી અને ઘરે લાવ્યા હતા. પાછળથી માતા હીરાબાના ગુસ્સાને કારણે તેઓ બચ્ચાને પાછું છોડી આવ્યા હતા.

આમ, તેઓ ખૂબ જ હિંમતવાન અને સાહસિક સ્વભાવના હતા. તેનામાં અખૂટ જીવદયા હતી. ખૂબ જ ધાર્મિક હતા. માત્ર સત્તર વર્ષની ઉંમરમાં તેમણે ગૃહત્યાગ કરી હિમાલય અને રામકૃષ્ણ પરમહંસના બેલુર મઠમાં રહી ધ્યાન કરેલું હતું. તેને રાજકારણમાં ધીમે ધીમે રસ પડવા લાગ્યો અને તેઓ રાજકારણમાં જોડાયા. અને અત્યારે ભારત દેશના ભવિષ્યને એક હકારાત્મક સફળતાથી કંડારી દીધું.

### શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ(સંત/મહાત્મા)

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસનો જન્મ 18 ફેબ્રુઆરી 1836 ના રોજ બંગાળના હુગલીના કામારપુકુરમાં થયો હતો. તેઓ ખુદીરામ ચટોપાધ્યાય અને ચંદ્ર મણીદેવીના પુત્ર હતા. તેનું બાળપણનું નામ ગદાધર હતું. અભ્યાસ તે તેમજ દુનિયાદારીની બાબતોમાં બહુ ખાસ રસ હતો નહીં પરંતુ તે ખૂબ જ પ્રતિભાશાળી અને તેજસ્વી બાળક હતા

બાળપણથી જ તેને આધ્યાત્મિક બાબતોમાં ખૂબ જ ઊંડો રસ હતો.તેનું ચારિત્ર નિર્મળ, છળ વગરનું અને પારદર્શક હતું. માત્ર સાત વર્ષની ઉંમરે જ તેમણે પિતાની છત્રછાયા ગુમાવી હતી. આર્થિક સંકડામણે તેના પરિવારને ઘેરી લીધો હતો. છતાં પણ તેના મોટાભાઈએ તેના અભ્યાસ માટે ઘણા પ્રયત્નો કર્યા પરંતુ તેને અભ્યાસમાં રસ ન પડ્યો ત્યારે તેણે કાલીમંદિરમાં પૂજારીપદ સોંપ્યું અને તેમાં તેને રસ પાડવા લાગ્યો.

તેના મોટાભાઈના અવસાન બાદ ધીમે ધીમે તેને કાલીમાતાની ભક્તિમાં રસ પડવા લાગ્યો અને તે કાલી માતાના ઉપાસક બની ગયા.તેમને સંતોની સેવા કરવાની સાથે આધ્યાત્મિક બાબતમાં ખૂબ જ રસ હતો.

માત્ર છ વર્ષની ઉંમરે તે ઊંડા ધ્યાનમાં સરી પડતા. ધીમે ધીમે ઉંમર વધતા તેમની આ ધ્યાનની પ્રક્રિયા તીવ્ર બની. ઘણી વાર તેનું ધ્યાન સમાધિસ્થળ બની જતું હતું. પોતાની જનોઈ વખતે તેમણે એવી માંગણી કરી હતી કે પોતે પ્રથમ ભિક્ષા શૂદ્ર સ્ત્રી પાસેથી જ લેશે. તેમના પિતાના અવસાન બાદ તેમના ભાઈ દ્વારા તેની આ જીદ પૂરી કરવામાં આવી હતી. તેઓ સારા એવા ચિત્રકાર અને ખૂબ જ સારું ગાઈ શકતા હતા

તેઓ મહાન સંત અને વિચારક હતા તેમણે ઘરે કરેલી સાધનાના અંતે એક તારણ કાઢ્યું કે યાહે દરેકના ઈશ્વર અલગ હોય પરંતુ દરેક અંતે તો એક જ તત્ત્વનો આશરો લે છે. માટે દરેક ધર્મને એકત્વના તાંતણે બાંધ્યા હતા.

તેઓ કહેતા હતા કે...

“આપણે શરીરની બહારથી સફાઈ ખૂબ સારી રીતે કરીએ છીએ પરંતુ મનની સફાઈ કરવામાં બેદરકારી દાખવી હશે. જો મન સાફ ન હોય તો આપણી પાસે ખોટા કામ કરાવી લે માટે મનને હંમેશાં ખરાબ વિચારોથી દૂર રાખવું.”

“પરમાત્મા દરેક જગ્યાએ છે પરંતુ તે મનુષ્યમાં સૌથી વધુ પ્રગટ થાય છે માટે સમાજ સેવાએ ઈશ્વરની સેવા ગણી દિલથી કરવી.”

## ‘બાળવિશ્વ’ વિશે



- ❖ ‘બાળવિશ્વ’નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. **500/-** છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બેન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- ❖ લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઈટ **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, સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-20, ગાંધીનગર-382 021.  
ઈ-મેલ : **balvishva@cugujarat.ac.in** વોટ્સએપ નંબર : **9429297737**
- ❖ લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઈલ નંબર 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 સામાયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- ❖ સોફ્ટ કોપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઈઝમાં 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.

# સર્જકના પહેલા ઘડવૈયા : વાલી

## - શ્રી ઈશ્વર પરમાર

ગુજરાતી સાહિત્યના શિરમોર સર્જકોએ પોતાના ઘડતરમાં માતા તેમજ પિતાનો સંયુક્ત રીતે નિર્દેશ કર્યો છે, જેની કેફિયત આપ સૌને વાંચવી ગમશે.

- (1) વિષ્ણુપ્રસાદ ર. ત્રિવેદી (4.1899) : “મારા માતા-પિતા પછી જ ગુજરાતી સાહિત્યસૃષ્ટિમાં પ્રવેશ શિક્ષકો થકી થયો.”
- (2) હરીશ નાયક (1926) : “મારા પિતાજી રાતના અમને બાળકોને ભેગાં કરીને ઘણી બધી વાર્તાઓ કહેતા. અમારાં બા પણ અમને બેસુમાર વાર્તાઓ કહેતાં.”
- (3) જયંત કોઠારી (1930) : આ સાહિત્યકારે માતાના મુખેથી ઓઠાં સાંભળ્યાં અને તેમના મોટાભાઈએ ઘરમાં ગાંધી-સાહિત્ય વસાવ્યું હતું.
- (4) ભદ્રાયુ વઘરાજાની (1955) : ‘જન્મ્યો ત્યારથી કુટુંબમાં બધાને કશુંક વાંચતાં અને લખતાં જ ભાળ્યા છે ! મા ઓછું ભણેલી પણ અંગ્રેજી ફક્કડ બોલી જાણતી. પિતાશ્રીએ રોજના હિસાબથી લઈને છાપાંની ગમતી કટારમાંથી ફકરાઓ ડાયરીનાં પાને ઉતારતા મેં તેઓની વિદાય સુધી જોયા છે.’
- (5) ધીરેન્દ્ર મહેતા (1944) : “માતાએ સંસ્કારો ખીલવવામાં તેમજ રુચિ કેળવવામાં રસ લીધોપ ખાસ કરીને ભાષાશિક્ષણ પર ઘણો ભાર મૂકતી.’
- (6) નટવરલાલ પ્ર. બુચ (1906) : ‘હાસ્યરસમાં સર્વ પ્રથમ તો મારા પિતાની સહજ વિનોદવૃત્તિ અને હળવી રમૂજો કરવાની ફાવટ મારા પર ઊંડી વારસા- પ્રાપ્ત અસર છે.
- (7) જશવંત મહેતા (1930) : ‘આ સાહિત્યકારના પિતાજીએ પુત્રને ‘રામાયણ’, ‘મહાભારત’ અને ‘શ્રીમદ્ ભાગવત’ની કથાઓ કહી હતી.
- (8) હરિકૃષ્ણ પાઠક (1938) : ‘આ સાહિત્યકારના પિતા શિક્ષક હતા. તેઓ પુત્રને વિવિધ સામયિકોમાંથી વાર્તાઓ, લેખો, ક્યારેક કાવ્યો પણ વાંચી સંભળાવતા ને ગુજરાતી ભણાવતા ત્યારે કેટલાંક ગીતો ગાઈ સંભળાવતા હતા.’
- (9) વિનેશ અંતાણી (1946) : ‘મારા પિતાશ્રી શિક્ષક હતા. હલકભેર ગવાતી ગુજરાતી કવિતાઓ, કવિતાની સમજૂતી અને શ્રુતલેખનના પ્રયોગો દ્વારા ગદ્યનો પરિચય અને તેય અજ્ઞાતપણે મારી અંદર ધીરે ધીરે સાહિત્યના પ્રાથમિક સંસ્કારો સિંચાતા ગયા. પિતાજી સરકાર તરફથી ચાલતા ફરતા પુસ્તકાલયના સંચાલક હોવાથી તેનો પણ લાભ મળતો.’
- (10) નિરંજન રાજગુરુ (1954) : ‘મારા પિતાશ્રી અમારી શાળાના આચાર્યશ્રી. મારા ઘરમાં બે’ક હજાર પુસ્તકોનું નાનું ગ્રંથાલય. મારા પિતાશ્રીને લોકસાહિત્ય અને સંતસાહિત્યનો વિશેષ શોખ. બાળગીતો, ભજનો, રાસ, છંદ, પદો, દુહાઓનું સર્જન છેલ્લા શ્વાસ સુધી ચાલતું રહ્યું. આમ સાહિત્યનું વાતાવરણ મને બાળપણથી જ મળેલું. મારી પાંચ-છ વર્ષની ઉંમરથી જ મને વાચનનો શોખ વળગ્યો.’
- (11) મહેન્દ્રસિંહ પરમાર (1960) : ‘અક્ષરનો સંગ તો ઘરનો વારસો, ચારે બાજુ ખડકાયેલાં પુસ્તકો વચ્ચે જ શ્વાસ લેવાનું બન્યું. પ્રારંભે તો બાળ-કિશોર સાહિત્ય અને પછી શિષ્ટસાહિત્યનાં પુસ્તકો ! વાયા બાપુજી મારા શિક્ષક !’
- (12) તીર્થકર રતુદાનજી રોહડિયા (1945) : ‘મારા પિતાશ્રી લોકસાહિત્યના પ્રખર વિદ્વાન. આથી ચારણી સાહિત્ય અને લોકસાહિત્ય મારી રૂચિના વિષય છે. હું નાનપણથી જ મારા પૂ.પિતાશ્રી સાથે હસ્તપ્રતના અને ચારણ સર્જકના સંશોધન માટે જતો.’

RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013  
SSPOS Gandhinagar No. G-GNR-300. Licence valid upto 31-12-2025.  
Published on 15<sup>th</sup> of every month and Posted on 20<sup>th</sup> of every month at SRO GNR.  
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.



કદી ભૂલશો નહીં કે બાળકને આ  
જગતમાં જન્મ આપીને તમે  
તેના પ્રત્યેની એક ફરજ નોતરી લીધી  
છે. એ ફરજ તમારે ઉત્તમ રીતે અદા  
કરવાની છે. તેનો માર્ગ એ છે કે તમે  
પોતે વધુ ને વધુ ઉત્તમ બનો.

- ગાંધીજી



**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