“ એક પગલું પ્રગતિશીલ પેરન્ટીંગ તરફ...”

પેરન્ટોલોજી

વર્ષ ૨ | સળંગ અંક ૧૬ | ડિસેમ્બર ૨૦૨૩

માતા - પિતાની પ્રાર્થના

હું પ્રાર્થના કરું છું કે હું મારાં બાળકને એની પોતાની જિંદગી જીવવા દઉં, મેં જીવવાની ઇચ્છા કરી હતી તેવી જિંદગી નહીં, અને એટલે જે કરવામાં મને નિષ્ફળતા મળી હતી તે કરવાનો બોજ તેના પર લાદવા સામે હે પ્રભુ, મને સાવધ રાખજે.

તેણે જે લાંબો માર્ગ કાપવાનો છે તેને ખ્યાલમાં રાખીને હું તેનું આજનું ખોટું પગલું જોઈ શકું એ માટે મને સહાય કરજે પ્રભુ, અને એની ધીમી ગતિ માટે ધીરજ રાખવા જેટલી ઉદારતા મને આપજે.

એની ઉંમરનાં નાનાં નાનાં તોફાનો સામે ક્યારે હસી લેવું, અને તેને જેનો ભય લાગે છે ને જેના પર તે કાબૂ મેળવી શકતો નથી તેવા આવેગો સામે ક્યારે સંરક્ષક દૃઢતાથી કામ લેવું, તે જાણવા જેટલું ડહાપણ તું મને આપજે.

તેના ગુસ્સાભર્યા શબ્દોનો કોલાહલ ભેદીને કે તેના ગુમસૂમ મૌનની ખાઈ ઓળંગીને તેના હૃદયની વ્યથા સાંભળવામાં મને સહાય કરજે. હે પરમાત્મા ! મને એ ઔદાર્ય આપજે, જેથી અમારી વચ્ચેની ખાઈ હું હૂંફભરી સમજદારી વડે પૂરી દઈ શકું.

હું પ્રાર્થના કરું છું કે મારો અવાજ ઊંચો થઈ જાય તો તેણે કંઈક કર્યું હોય તે માટેના ગુસ્સાને લીધે નહિ, પણ તે જે છે તેના આનંદોલ્લાસને લીધે; જેથી રોજેરોજ તે પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા સાથે મોટો થતો રહે.

મને સહાય કર કે હું એને એવી ઉષ્માથી મારા હૃદય—સરસો ચાંપી શકું, જેથી બીજાઓ પ્રત્યે તેનામાં મૈત્રીભાવ પ્રગટે.

અને પછી મને ધૈર્ય આપ કે તેના માર્ગ પર તે મજબૂતાઈથી જઈ શકે તે માટે તેને મુક્ત કરું.

[એમ. બી. ડરફીના લખાણ પરથી]

પુસ્તક : પરમ સમીપે

નાની બાબતોનું મહત્ત્વ

વર્ષો પહેલાં એક દિવસે સાંજે હું અને મારા બે દીકરાઓ સિનેમા જોવા ગયા હતા. એ અમારી એક ખૂબ જ સુવ્યવસ્થિત રીતે આયોજિત સંધ્યા હતી, જેમાં બહાર હરવા-ફરવાનો, ખાણીપીણીનો અને પછી સિનેમા જોવાનો કાર્યક્રમ હતો.

સિનેમા જોતાં જોતાં મારો ચાર વર્ષનો દીકરો ખુરશીમાં જ સૂઈ ગયો. મેં અને મારા બીજા છ વર્ષના દીકરાએ આખું સિનેમા જોયું. સિનેમા પત્યે નાના દીકરાને મારા હાથોથી ઊંચકી હું કાર સુધી લઈ ગયો અને તેને કારની પાછળની સીટમાં સુવડાવી દીધો. તે રાત્રે ખૂબ ઠંડી હતી તેથી મેં મારો કોટ કાઢી તેના શરીરને ફરતે અને ઉપર ખૂબ મૃદુતાપૂર્વક ઓઢાડી દીધો.

ઘરે આવીને તરત જ મેં ફરી નાના દીકરાને ઊંચકી પથારીમાં વ્યવસ્થિત રીતે ઓઢાડી સુવડાવી દીધો. મારા મોટા દીકરાએ ત્યાં સુધીમાં તેના દાંત બ્રશથી સાફ કરી, રાત્રે સૂવાનાં કપડાં પહેરી લીધાં હતાં. તેથી મેં પણ તેની બાજુમાં લંબાવ્યું, જેથી સૂતાં પહેલાં સાંજ કેવી રહી તે બાબતે વાત થઈ શકે.

"શું બેટા, સાંજ કેવી રહી? મજા આવી?"

"હા, પપ્પા, મજા આવી."

"તને સૌથી વધારે શું ગમ્યું?"

"ખબર નહીં, કદાચ સિનેમા...."

"કેવું ગજબનાક હતું નહીં..પેલું વિમાન હવામાં કેવા ખતરનાક વળાંકો લેતું હતું.હે ને ?"

તે કોઈ પ્રતિભાવ આપતો નહોતો. હું જ વાત કર્યા કરતો હતો. હું વિચારમાં પડી ગયો — મારો દીકરો બોલતો કેમ નહીં હોય? મોટા ભાગે તો જ્યારે પણ આવું કાંઈક ઉત્તેજનાત્મક બન્યું હોય તો એની જીભ રોકાય જ નહીં હું સહેજ હતાશ થયો. મને લાગ્યું કે કશુંક ખોટું થઈ રહ્યું છે. સિનેમા પછી આખા રસ્તે પણ તે કશું બોલ્યો નહોતો. ઘરે આવીને પથારીમાં પડયો ત્યાં સુધી તે શાંત જ રહ્યો હતો.

અચાનક તે મારાથી દૂર, દીવાલ તરફ પડખું ફરી ગયો. હું વિચારમાં પડી ગયો કે તે આમ કેમ કરે છે? સહેજ ઊંચા થઈને મેં જોયું તો તેની આંખોમાંથી ચોધાર આંસુ વહ્યે જતાં હતાં.

"અરે, અરે બેટા! શું થયું?"

તે ફરી મારી તરફ ફર્યો. તેના ધ્રુજતા હોઠ, હડપચી અને વહેતાં જતાં આંસુથી એ સંકોચ અનુભવી રહ્યો હતો. તેણે ધીમે રહીને મને કહ્યું,

"પપ્પા, મને ક્યારેય ઠંડી લાગે તો તમે મારી ફરતે પણ તમારો કોટ ઓઢાડશો ને?"

મનોરંજનથી આટલી ભરપૂર સંધ્યામાં મારા આ નાનકડા દીકરા માટે સૌથી મહત્ત્વની બાબત તે સિનેમા નહીં, પણ એક નાનકડી, સાહજિકપણે થઈ ગયેલી મારી એક ચેષ્ટા હતી. નાનકડી કાળજી કેટલી અસર ઉપજાવતી હોય છે !

- જીવનની ભેટ

‘કવોલિટી ટાઈમ’ કે ‘કવોન્ટિટી ટાઈમ’ વકત બડા સખ્ત હૈ !

એક ડૉકટરના દવાખાનામાં નાનકડું બાળક રમતું હતું. એ ડૉકટરની જ દીકરી હતી. સ્કુલેથી છૂટીને સીધી જ દવાખાનામાં આવી ગયેલી. પુત્રીને જોઇને ડોકટર સાહેબને થયું કે એને કદાચ પોકેટમની જોઇતા હશે. એમણે સો રૂપિયાની નોટ કાઢીને આપી 'લે બેટા, પિકનિક પર જવું હોય તો....'

'ના ડેડી' બાળકીએ ટૂંકોટચ જવાબ આપ્યો. એ ચૂપચાપ રમતી રહી. અલબત્ત પપ્પાની ચેમ્બરમાં!

થોડીક વારે ડૉકટર સાહેબને કામની વચ્ચે સતત સામે હરતીફરતી દીકરીની હાજરી ‘ડિસ્ટર્બન્સ’ પેદા કરનારી લાગી. એમને વિચાર આવ્યો. દીકરીને પાસે બોલાવી વ્હાલથી મોંઘીદાટ ચોકલેટ ટેબલના ખાનામાંથી આપી. 'લો, ખાવ, ઘેર જાવ. રમો.'

દીકરીએ ચોકલેટને પાછી ટેબલ પર મૂકી દીધી. અને પપ્પાની ખુરશી પકડીને ઝુલવા લાગી. ડોકટર સાહેબ અકળાયા.

" મમ્મી ખીજાઇ છે? "

" ના "

" સ્કૂલના ટેસ્ટકાર્ડમાં સહી કરાવવાની છે? "

" ના "

" બહાર જઈને આઇસ્ક્રીમ ખાવો છે? "

" ના "

" તો પછી તારે જોઈએ છે શું? અહીં કેમ આવી છો? "

" ડેડી, આઇ જસ્ટ વોન્ટ ટુ બી વિથ યુ. મારે બસ તમારી સાથે રહેવું છે! એટલે! “

મમ્મી-ડેડી બની જવું એ એક બાયોલોજીકલ ઘટના છે. બાળકને જન્મ આપવાથી કે એને જરૂરી વસ્તુઓના ઢગલા કરવાથી માતા-પિતા બની જવાય? નહીં. એનો યોગ્ય ઉછેર કરવાથી મા-બાપ બનવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. સંતાનને નવું લંચબોકસ અપાવી દેવું એ વાલીની ફરજ હશે. પણ સંતાનની સાથે દિવસરાત એના પડખે રહેવું- એ પ્રેમનું પ્રતીક છે! ભારતીય સમાજમાં- સંઘર્ષરત પિતા આખો દિવસ કામમાં હોય ત્યારે બાળકોને ગૃહિણી માતાનો જ ખોળો સતત ખૂંદવા મળે!

દુનિયા દિવસે દિવસે ઝડપી થતી જાય છે. કુટુંબની રીતરસમો અને કામકાજના પ્રકારો બદલાતા જાય છે. એમાં કશું ખોટું નથી. જે સ્થિર રહે એ જડ હોય. જે ચેતનવંતું છે, એ પરિવર્તન પામતું ચાલે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં વર્કિંગ સીસ્ટમ એકદમ 'ટાઈટ' છે.

૧૯૭૦ના દાયકાના આરંભે અમેરિકાની કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના એક રિસર્ચ રિપોર્ટમાં એલિસન કલાર્ક સ્ટુઅર્ટે એક શબ્દ વાપર્યો, જે પાછળથી જગમશહૂર બની ગયો: 'કવોલિટી ટાઈમ'! એક બ્રેઇન સ્ટડીમાં એવું સાબિત થયું કે ટચૂકડાં ભૂલકાઓની આંખમાં આંખ નાખીને એમને હેતથી રમાડો, તો એમનો ભાવિ વિકાસ વધુ સ્વસ્થ બને છે. માટે મા-બાપે સંતાનને બીજું કંઇ ન આપી શકે - તો આવો " **હાઈ કવોલિટી ટાઈમ** " આપવો જોઇએ.

પાછળથી આ શબ્દ 'કવોલિટી ટાઈમ' મનોચિકિત્સકો અને મેનેજમેન્ટ ગુરુઓનો ફેવરિટ વર્ડ બની ગયો. મહિલાઓના મેગેઝિનથી લઈને સ્ટ્રેસ ઘટાડવાની ટ્રેનિંગ સેમિનાર સુધી એની બોલબાલા થઇ ગઇ. માખણ ખાવાની મનાઇ હોય એવો માણસ ક્યાંકથી સાંભળી આવે કે ‘આયુર્વેદમાં તો કહ્યું છે કે માખણ શરીરના સ્નાયુઓનું ઓઇલિંગ કરે છે' – અને પોતાની જાતને છેતરી આયુર્વેદના ઓછા હેઠળ માખણ ઝાપટવાનો સગવડિયો અર્થ શોધી લે... એવું બનવા લાગ્યું.

જગત ક્યારેય ‘પહેલાં જેવું' રહ્યું નથી, રહેવાનું નથી. રહેશે નહીં. જો પહેલાં કરતાં વધુ સગવડો આપણને આરામ અને જલસા કરાવતી હોય, તો પહેલાં કરતાં ઓછો સમય આપણી પાસે રહે એ તો સ્વયંસ્પષ્ટ વાત છે. જિંદગીની જંજાળ વધે, ક્રિએટિવિટીની ઉડાન વધે, સમાજની પ્રગતિ વધે... એમ સમય ઘટે! **'કવોલિટી ટાઇમ'** ના સમર્થકોએ આખું એક 'એસ્કેપ મિકેનિઝમ' ઉભું કરી દીધું છે, જેમાં એ બધા મારી પછાડીને એવું સાબિત કરે છે કે “તમારે જ્યાં બે કલાક આપવાની છે, ત્યાં તમે માત્ર બે મીનીટ આપી શકો છો? કુછ ફિકર નહીં. એ બે મીનીટ પૂરા ઇન્વોલ્વમેન્ટથી આપો. એ બે મીનીટ પૂરતું બીજે કશે ચિત્ત ન ચોંટાડો. ફાજલ કલાકો કરતાં પણ પૂરી તન્મયતાથી આપેલી થોડીક મીનીટો વધુ ઉત્તમ છે. પરિણામદાયી છે. આવો સમય ભલે ઓછો હોય... પણ કહેવાય કવોલિટી ટાઇમ! કારણ કે, એની ગુણવત્તામાં એ ઊંચો છે."

નિજી પારિવારિક સંબંધો માત્ર 'કવોલિટી ટાઈમ' જ નહિ, ખૂબ બધો 'કવોન્ટિટી ટાઈમ' યાને જથ્થાબંધ સમય પણ માંગી લે છે. મુખ્ય કારણ તદ્દન સહેલું છે. જ્યાં સ્નેહના સંબંધો હોય ત્યાં કેવળ કોઈ કામના પરિણામ કે થોડીક મીઠી મીઠી વાતો કે ૧૦ મીનીટની હસીખુશી, નાસ્તાપાણીની મહેફિલ પૂરતી નથી. તમે ખાના પાડીને, સમયપત્રક બનાવીને, ચોક્કસ મિનિટો ફાળવીને બિઝનેસ ઉભો કરી શકો, ફેકટરીઝ બનાવી શકો. હિટ પરફોર્મન્સ આપી શકો, રૂપિયા રળી શકો... અરે! સમાજસેવા કે રાજનીતિ પણ કરી શકો. પણ સોરી, એવી રીતે શેડયુલ્ડ પ્રેમ કરીને સારા પતિ - પત્ની કે - મા-બાપ કે સંતાનો કે મિત્રો ના બની શકો. અલબત્ત, સંબંધમાં સમય 'ફાળવવા'નો ન હોય. વકીલ અસીલને કે ડોકટર દર્દીને સમય 'ફાળવે' એ સમજ્યા.. કલાર્ક અરજદારને કે પોલીસ ફરિયાદીને માટે સમય 'કાઢે' એ સમજ્યા.... પણ મા-બાપ સંતાન માટે સમય 'ફાળવે'? ના, એ નીકળી જાય! એવું થાય, તો જ એ સંબંધ સાચો કહેવાય. કામના દબાણ વચ્ચે પણ જે તે માટે આપેલો સમય કામનું ટેન્શન વધારવાને બદલે 'આજે તો મોજ આવી ગઈ' વાળો આનંદ વધારે - એ જ ખરાં સ્વજન કે પ્રિયજન પામ્યાની પારાશીશી છે.

પશ્ચિમી ઢબછબના કેટલાક મમ્મી-પપ્પાઓ રીતસર દરેક સપ્તાહે બાળકો માટે મિનિટો ફાળવી 'કવોલિટી ટાઈમ' આપવાની કોશિશ કરે છે. દર રવિવારે બપોરે બહાર જમવાનું, દર શનિવારે સાંજે અડધી કલાક ટીવી જોવાનું, દરરોજ સવારે ૫ મીનીટ સવાલ-જવાબ

કરવાના... એવું બધું! ટાઇટેબલ મુજબ બચ્ચાંલોગને સામે બેસાડી પ્રેમ આપવાનો. એ મુજબ ઉત્સવ મનાવવાનો. એવું જ શિક્ષકોનું, એવું જ કેરટેકર્સ કે બેબીસીટર્સનું! પૂર્વની રીતભાત વધુ સારી છે એવું ન માનશો. અહીં તો મા-બાપ સંતાનોના 'બોસ'ની જેમ વર્તીને હુકમો જ છોડયા કરે છે. મોટે ભાગે ‘ઘરના મોભી’ની આજ્ઞા મુજબ બાળકો તો શું સ્ત્રીઓએ પણ 'દબાઈ'ને રહેવું પડે. ખુલ્લો નિરાંતનો સમય તો અહીં પણ મળતો નથી! અલબત્ત, પૂર્વ-પશ્ચિમના આ બંને 'મોડલ' મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં હોય, એટલે દરેકને લાગુ પડે એવું જનરલાઇઝેશન ટાળવા જેવું છે. બંનેમાં ખળખળ વહેતા ઝરણા જેવો સમય માણનારા પણ મળે!

પરિવાર સાથે ક્વોલિટી ટાઇમ આપો એમાં ક્વોલિટી કઇ રીતે માપો? ટીવી જોવાની અને જમવાની પંદર પંદર મીનીટ ફાળવાઈ હોય તો જમતાં જમતાં ટીવી જોવાની ઘટનાને કયાં મૂકવી? માણસ અને મશીનનું મેનેજમેન્ટ એકસરખા સિધ્ધાંતોથી ન થાય. તમે બાળકને રોજ અડધો કલાક ગૂંગળાવી નાખે તેટલો પ્રેમ કરો અને એને જેટલો આપ્યો તેટલો ક્વોલિટી ટાઈમ આપ્યાનો સંતોષ લો, તેથી પણ વાસ્તવિકતા એજ રહે છે કે તમારા ચોવીસ કલાકના દિવસમાં તમે બાળક પાછળ માત્ર, ફકત, કેવળ અડધો કલાક જ ફાળવ્યો! ધીરે ધીરે વગર કહ્યે આ સત્ય બાળક સમજવા લાગે છે. કદાચ જીવનના કોઇ વળાંકે આપણને પુખ્ત બનેલા બાળકના એક દિવસની જરૂર હોય, ત્યારે એની પાસે પણ 'અડધા કલાકનો 'ક્વોલિટી ટાઇમ' જ આપવા માટે બચે છે. અને ઘરથી શરૂ થયેલ આ ટાઇમટેબલનો અંત ઘરડાઘરના ટેબલ પર પસાર થતા ટાઈમમાં પણ આવી શકે છે!

જો ધ્યાન ન રાખો તો ડિસિપ્લીન અને ડિપ્રેશનને સીધો સંબંધ સ્થપાઇ શકે છે. પ્રેમ મેળવવા માટે પ્રેમ આપવો પડે. અને એ માટે પુષ્કળ સમય ફાળવવો પડે. કેવળ ધ્યાન/આયોજન નહીં. સહવાસ જરૂરી છે. બાળકને માત્ર ઇમોશનલ એટેચમેન્ટ નહીં સાથે ફિઝિકલ એટેચમેન્ટની પણ જરૂરી હોય છે. જે બાળકને પેરન્ટસની પૂરી બિનશરતી હાજરી નથી મળતી એ કાં હિજરાઇને સોગિયું થઇ જાય, અથવા ચિડાઈને તોફાની થઈ જાય.

જી હા. પૂરો સમય આપવાની વાત એ ખોટી જીદ્દ પણ સ્વીકારીને પૂરા લાડ લડાવવાની વાત નથી. ક્વોન્ટિટી ટાઇમ આપો ત્યારે બાળકને મજા કરાવો, એની સપનાની દુનિયામાં ભાગીદારી કરો, એનું કુતૂહલ સંતોષો, એની સાથે રહીને વિશ્વ નિહાળો. એ વખતે બાળક બોજ લાગે તો યાદ રાખવું પડે કે આપણી મરજીથી સ્વીકારાયેલી આ જવાબદારી છે. પરાણે ઘરમાં ફેંકાયેલું મુસીબતોનું પોટલું નથી. 'ક્વોન્ટિટી ટાઈમઃ મૂવિંગ બિયોન્ડ ધ ક્વોલિટી ટાઇમ મિથ' નામનું પુસ્તક લખનાર લેખક સ્ટીફન ક્રેમર આ માટે 'થ્રી આર ફોર્મ્યુલા' આપે છે. રૂટિન, રિચ્યુઅલ્સ, રિડિક્યુલસ, યાને રોજીંદી દિનચર્યામાં સાથે વીતાવાતો મહત્તમ સમય, કોઇ પરંપરા પાડીને હરવા-ફરવા કે તહેવારો ઉજવવા માટેનો સાથે માણવા મેળવેલો સમય, અને એ સમયમાં બનેલા, હાસ્યપ્રેરક (રિડિક્યુલસ!) બનાવો- (જેમ કે, પેલા કાદવમાં લપસી પડેલા ત્યારે કેવું થયેલું હે!) ને વાગોળવાનો સમય!

આપણે અપનાવવા જેવી એક સાદી ફોર્મ્યુલા અંગત અનુભવમાંથી મળી છે. બીજું કંઇ નહીં તો રોજ આખા કુટુંબે સાથે જમવાનું રાખવું! બસ, આપમેળે બીજા બધા શેડયુલ્સ એકસ્ટેન્ડ થતા જશે! ઘરમાં દાખલ થતાંવેંત મોબાઈલ કે ટીવી સામે બેસી જાવ ત્યારે પત્ની કે બાળકને તમારી ખરી પ્રાયોરિટી સમજાઇ જાય છે, અને પછી એમની પ્રાથમિકતામાં આપણો નંબર બીજો આવી જઇ શકે છે! માટે અંગત જીવન માટે સમય ફાળવવાનો હોય ત્યારે કામ, પૈસા કે અન્ય સંબંધોને રોકડી 'ના' પાડતા શીખવું જ પડશે. ડોન્ટ વરી, બાળક જ્યારે ટીનેજર થશે, ત્યારે પોતે જ ઇચ્છશે કે મમ્મી-પપ્પા માત્ર 'ક્વોલિટી ટાઇમ' જ ફાળવે-અને એમને દોસ્તોની દુનિયામાં મુકત રહેવા દે!

- જય વસાવડા

કાચબાઓ અને મનુષ્યોમાં સામ્ય છે

એક બાળકને એક વખત નાનકડો કાચબો મળ્યો. તેણે કદી કાચબાને આટલા નજદીકથી જોયો નહોતો એટલે એને તો કાચબામાં ખૂબ રસ પડી ગયો.

પરંતુ જેવો તે કાચબાને અડવા ગયો કે કાચબાએ પોતાનું માથું અને પગો અંદર ખેંચી લીધાં. જાણે હવે કાચબાની જગ્યાએ કોઇ નિર્જીવ કોચલું લાગતું હતું. બાળક થોડું વ્યગ્ર અને અધીરું થઇ ગયું. તેણે એક લાકડી લઇ કાચબાની મજબૂત પકડમાંથી તેનું માથું અને પગ બહાર કાઢવાની કોશિશ કરવા માંડી.

ત્યાં બાળકના પિતાએ આ જોયું. તેમણે કહ્યું, “ના બેટા, એ રીતે નહીં થાય! તું કદાચ કાચબાને મારી નાખીશ, તો પણ તારી લાકડીથી કાચબો એમ માથું—પગ બહાર કાઢવાનો નથી. જો હું તને બતાવું...”

પિતાજી કાચબાને ઘરમાં લઈ આવ્યા. તેને હૂંફ મળે તેવી જગ્યાએ રાખ્યો. થોડી મિનિટોમાં કાચબો ફરી ચેતનવંતો થયો, તેણે ધીમેથી માથું બહાર કાઢ્યું, તેના પગ બહાર કાઢ્યા. અને ધીમે ધીમે કાચબાએ ચાલવાનું શરૂ કર્યું. બાળક ખૂબ વિસ્મયથી આ જોઈ આનંદ પામ્યો.

“કાચબાઓ આવા જ હોય છે.” પિતાએ સમજાવ્યું, “અને મનુષ્યો પણ કાચબાઓ જેવા હોય છે. તમે જબરજસ્તી તેમના હૃદયને કશું પણ કરવાની ફરજ પાડી શકો નહીં. પહેલાં તમે તેમને હૂંફ આપો, માયાળુપણું બતાવો, ધીરજ રાખો, તો પછી એ શક્ય છે કે કદાચ તેઓ ધીમે રહીને તમારી સમક્ષ ખૂલશે. પછી તેઓ દિલ ખોલીને તમારી સાથે વાત કરશે અને કદાચ તમે કહેશો તે કરવા તૈયાર પણ થશે.”

કેટલી સાચી વાત! શું આપણે આપણા સંબંધોમાં વ્યવહાર કરતી વખતે આનું ધ્યાન રાખીએ છીએ?

ફિટનેસ માટે દસ ગનબાતે નિયમ !

1. થોડી કસરત કરો, ભલેને એ નામ માત્રની જ કેમ ના હોય, આ સોફા પર બેસીને મોટા પ્લાનિંગ કરવા કરતાં તો સારું જ છે.

આવું બધાની સાથે થાય છે : બધા મોટી મોટી વાતો કરીએ છીએ અને પછી જોશ હવામાં ઊડી જાય છે. આપણે પોતાની જાતને કહીએ છીએ : "હું દોડ પૂરી કરીને યોગના ક્લાસમાં જઇશ.", "મારે જીમ જવું જ પડશે." પરંતુ આપણે કંઇ સમજીએ તે પહેલાં તો આખો દિવસ સોફા પર બેઠાં બેઠાં જ પૂરો થઇ જાય છે. કશું જ ના કરવા કરતાં તો બગીચા કે બાલ્કનીમાં 10 મિનિટ હળવો વ્યાયામ કરવો પણ સારી વાત છે. પોતાના શરીરને ગતિશીલ રાખવું એ જીવનની પહેલી પ્રાથમિકતા હોવી જોઇએ.

2. પોતાની સરખામણી બીજા સાથે ના કરો.

જ્યાં સુધી તમે કોઇ સ્પર્ધાત્મક રમતમાં ના હોવ, ત્યાં સુધી પોતાના શરીરને ફિટ રાખવું એ સ્પર્ધાની બાબત ના હોવી જોઇએ. તમારી સરખામણી તમારી જાત સાથે કરો, તમે પહેલા કેવા હતા એની સાથે કરો. શું તમે ગયા મહિનાની સરખામણીમાં સુધારો કર્યો છે? અને વીતેલા એક વર્ષના રૂપ સાથે તમારી સરખામણી કરો. ઉંમરની તમારા પર અસર નહીં વર્તાય. આવું થવા લાગે ત્યારે ગતિશીલતા જાળવી રાખો અને એ જ કરો જે તમને ગમે અને પોતાના શરીર સાથેનો સંપર્ક જાળવી રાખો.

3. કંઇક એવું કરો, જેનાથી તમને આનંદ થાય

તમારા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ વ્યાયામ કયો છે? આ બાબત દરેકની ઉંમર અને વ્યક્તિ અનુસાર અલગ અલગ હોઈ શકે છે અને તમારો મૂડ પણ આમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. જો તમે એવું કોઈ કામ કરતા હોવ જેમાં તમને મજા ના આવતી હોય તો થોડાં વખત પછી તમે જાતે જ એ કરવાનું બંધ કરી દેશો. કોઇ એવી એક્ટિવિટી પસંદ કરો જેને તમે માત્ર 2-3 મહિના જ નહીં, દાયકાઓ સુધી કરી શકો. નવી વસ્તુઓને ત્યાં સુધી અજમાવતા રહો જ્યાં સુધી તમને ખાતરી ના થઇ જાય કે તમને એમાં સંપૂર્ણ આનંદ મળવા લાગ્યો છે. સારો વ્યાયામ એ જ છે જે તમને રોજ કરવાનું મન થાય.

4. પ્રવાહની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરો

તમને કેવી રીતે ખબર પડે કે કોઇ રમત કે વ્યાયામ તમારાં માટે છે કે નહીં? માની લો કે તમે યોગ કરો છો. શરૂઆતમાં કોઇને પણ યોગ સહેલા નથી લાગતા, પણ પ્રેક્ટિસ કરતા રહો એટલે થોડાં વખતમાં તમે સહજ પ્રવાહની સ્થિતિમાં આવી જાઓ છો. જ્યારે યોગ કરતી વખતે તમને સમયનો પણ અંદાજ ના રહે તો એનો અર્થ એ છે કે તમે પ્રવાહની સ્થિતિમાં પ્રવેશી ચૂક્યા છો. એવી એક્ટિવિટીને પસંદ કરો જેમાં પડતી તકલીફનું સ્તર તમારા અનુરૂપ હોય. જો કોઇ એક્ટિવિટી વધારે પડતી સહેલી કે અઘરી હશે તો પ્રવાહ શક્ય નહીં બને.

5. કોઇ પણ વિરામ વિના, રોજ કંઇ ને કંઇ જરૂર કરો.

તમને વધારે થકવી નાંખે એવો વ્યાયામ ના કરશો. તમે દૂર સુધી ચાલવા જઇ શકો કે પછી સ્નાન કરતાં પહેલાં હળવી કસરત કરી શકો છો. દોરડાં કૂદી શકો છો. ગનબાતે માનસિકતા કહે છે કે, તમારે સતત અઘરો વ્યાયામ ના કરવા જોઇએ. એના બદલે ધીમે ધીમે સહજતાથી કરતા રહીને લાંબાગાળાની જીત મેળવવી જોઇએ.

6. કોઇ મિત્ર કે સમૂહ સાથે ટ્રેનિંગ લો

તમે પર્સનલ કોચની મદદ લઇ શકો છો. કોઇ ક્લાસ કે યોગ સત્રમાં જોડાઇ શકો છો. પોતાના ફોનમાં મૅસેજિંગ એપમાં "ગનબાતે" નામથી એક ફોલ્ડર બનાવો. એમાં એ બધા મિત્રોને સામેલ કરો જે પોતાના શરીરને સાર-સંભાળ લેવામાં રસ ધરાવતા હોય. સાંજ પડતાં બધાએ મૅસેજ કરવાનો રહેશે કે એ દિવસે એમણે કયો વ્યાયામ કર્યો. જો તમે નજીક રહેતા હોવ તો વ્યક્તિગત રીતે પણ મળી શકો છો.

7. તમારાં મન અને શરીર સાથે સંપર્ક સાધો, શ્વાસ લો!

હંમેશાં એવું થાય છે કે જ્યારે આપણે કોઇ શારીરિક એક્ટિવિટીના મધ્યમાં પહોંચીએ ત્યારે યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાનું ભૂલી જઇએ છીએ. પોતાની શ્વાસ લેવાની રીત પર ધ્યાન આપો. આમ, તમારું મન અને શરીર એક થાય છે. શ્વાસ લેતા રહીને શરીરનો અનુભવ કરો અને મનને મુક્ત કરી દો.

8. વ્યાયામ પછી મળનારી ભાવનાઓનો આનંદ લો

વ્યાયામ કર્યા પછી થોડો સમય ધ્યાન કરો અને પોતાના મન અને શરીરમાં ચાલી રહેલી ભાવનાઓને સમજો. શું તમે શારીરિક વ્યાયામ કર્યા પછી સારું અનુભવો છો? પ્રસન્નતા અને આરામની આ ભાવનાને પોતાની યાદોમાં રાખો. એ તમને ફરીવાર વ્યાયામ કરવાની અને ફરી એ જ જગ્યાએ પહોંચવાની પ્રેરણા આપશે.

9. નવી વસ્તુઓ અજમાવો

એવી કેટલીક રમતો અને એક્ટિવિટી હશે જે તમે ક્યારેય નહીં કરી હોય. માણસનો સ્વભાવ છે, એ નવી વસ્તુઓ તરફ આકર્ષાય છે. શક્ય છે કે તમને પણ તમારાં માટે કંઇક નવું મળી જાય, જે તમારો નવો જુસ્સો બની જાય. ભલેને એ કામ તમને વધારે ના ગમ્યું હોય, પણ તમે એમાંથી કશુંક ચોક્કસ શીખી શકશો. જેને આવનારા સમયમાં ક્યાંય અમલમાં મૂકી શકાશે.

10. પોતાના શરીરને પ્રેમ કરો

પોતાના શરીરને એ જ રૂપમાં પ્રેમ કરતાં શીખો, જેવું તે છે. ભલેને વર્તમાનમાં તમારી સ્થિતિ ગમે તેવી કેમ ના હોય. દરેકના જીવનમાં ઉતાર-ચઢાવ આવે છે. તમારું શરીર છે, તમારું મન છે. પોતાની જાતને પ્રેમ કરો, શ્વાસ લો અને ધીમે ધીમે આ 10 નિયમોનું ચોક્કસપણે પાલન કરો.

પુસ્તક :ગનબાતે!

VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

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

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.
ગુજરાતી માધ્યમ
ધો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ
☎ 02622 225542/43 ✆ 91576 44555
Visit us : vasishthagenesisschool.net