

પ્રકરણ-૪

શું સારા માબાપને બાળક પ્રત્યે ગુસ્સો ના આવવો જોઈએ?

બાળઉછેરને લગતાં લગભગ બધા સાહિત્યમાં બાળકની જરૂરિયાતો અને તેને અનુરૂપ વાલીઓએ પોતાની લાગણીઓને કાબૂમાં રાખવી તેનું વર્ણન લાંબા પાયે હોય છે. બાળકને હૂંફ, પ્રેમ, પ્રોત્સાહન વગેરે જોઈએ. મા-બાપ-વાલીઓએ કાયમ ખૂબ ધીરજ ધરવી જોઈએ એવા સંદેશાઓ પર જોર અપાય છે તે આવકાર્ય છે જ. પરંતુ વાસ્તવિકતામાં આવું કરવું દરેક સંજોગોમાં સરળતાથી શક્ય જણાતું નથી હોતું.

‘મા-બાપ થવું આકરું છે’, ‘મા-બાપની માથાકુટ’, ‘આ તે શી માથાફોડ?’ વગેરે જેવા અનેક પ્રકાશનો બાળઉછેરની પાયાની જરૂરિયાતો પર સમજણ આપે છે., બાળકને ઉછેરવામાં મા-બાપ-વાલીઓએ ઘણો ભોગ આપવો પડતો હોય છે. બાળકની સંભાળમાં તેના ખોરાક, કપડાં, બાળોતિયા, રડવાનું, તોફાનો, ઈર્ષા, અણગમા-ગમા, ભણતર, માંદગી-સારવાર, ફરવાનું, પાર્ટીઓ, વગેરે અનેક પાસા પર ધ્યાન આપતાં આપતાં વાલીઓ પોતાની આંતરિક અને બાહ્ય જરૂરીઆતોને નેવે મૂકી દેતાં હોય છે. તેમાં આર્થિક બોજ પણ ઘણો પડતો હોય છે. તેના માટે સમયનો ભોગ પણ ઘણો જોઈએ. બાળઉછેર પાછળ મા-બાપ પોતાના સામાજિક સંબંધો, પોતાના આનંદ-પ્રમોદનો પણ ભોગ આપે છે. તેમાંય નવા બનેલાં અને પરફેક્શનમાં ખૂબ માનનારા વાલીઓ-માબાપને તો એવી લાગણી થતી હોય છે કે આ કામ (વાલીપણું) માટે તો તેમણે સર્વ પ્રકારે ભોગ આપવો જ રહ્યો. આનંદ-પ્રમોદ કે રીલેક્સેશન વખતે તેમને કંઈક ગુનાહિત લાગણી થતી જણાય છે!! પણ છેવટે તો મા-બાપ વાલીઓ માણસ જ છે. તેમને પણ થાક લાગે, આળસ થઈ શકે, ગુસ્સો આવે, અણગમો થાય, ડિપ્રેશન-હતાશા આવે, અકારણ ચિંતાઓ થાય, મન ‘ઉચ્ચક’ રહે વગેરે અનેક ‘નેગેટીવ’ લાગણીઓ થઈ શકે છે. વળી આ બધી લાગણીઓ તેમના પોતાના બાળપણના ઉછેર પર નિર્ભર કરે છે.

દરેક વખતે સતત પ્રેમથી અને ઉત્સાહથી બાળક સામે પેશ આવવું શક્ય નથી હોતું. દરેક વખતે બાળકને રસપૂર્વક વાર્તા કહી ના શકાય. બાળકના દરેક તોફાનમાં ધીરજ રાખી ના શકાય. તેમાંયે બાળક નજીવા કારણોસર ઉજાગરા કરાવે, માબાપને પોતાના અંગત ટેન્શન હોય, ત્યારે દરેક વખતે બાળક સાથે વાલી પ્રેમપૂર્વક કદાચ વર્તી ના શકે. તેમાંય બાળક લાંબો સમય ક્યક્ય કરે, દલીલો કરે, વારંવાર કહ્યા છતાં માને નહી અને કોઈને નુકશાનકર્તા (ઘરના કે બહારનાને) વર્તન કરે, બહુ સમજાવ્યા છતાં જુઠું બોલે, ગાળો બોલે, લેસન ના કરે, જમે નહી, ઊંઘે નહી, વગેરે જેવા સંજોગોમાં કોઈ પણ ‘સમજુ’ વાલીને પણ ગુસ્સો આવી જવો સ્વાભાવિક છે.

આવા કોમ્પલેક્ષ વાતાવરણમાં પરફેક્શનમાં માનનારા વાલી પોતાનો ગુસ્સો દબાવી દે છે ખરા પણ છેવટે તે બીજા સ્વરૂપે બહાર આવે છે. તે આખો દિવસ કંટાળેલા, ચીડીયા રહે, થાકેલા રહે, તેનું માથું દુખ્યા કરે, જીવનમાં રસ ના જણાય. ઘર તથા અન્યો

સાથે સંબંધ બગાડી બેસે. બાળકને પોતાને કહ્યું મનાવવા અને અણગમતા સંજોગો નિવારવા વાલી બાળકનું વધુ પડતું ધ્યાન રાખવા માંડે (ઓવર પ્રોટેક્શન કરવા માંડે).

ક્યારેક બહુ 'સમજવા' અને કંટ્રોલ કરવા છતાંયે વાલી ગુસ્સે થઈ બાળક પર પોતાની 'સમજણ' વિરુદ્ધ વર્તન કરી બેસે, ખિજવાય જાય, મારી પણ લ્યે, બાળકની ઈચ્છા-લાગણીને દબાવી દે, વગેરે કરે. પછીથી ગુસ્સો શાંત થયા બાદ ખૂબ ગીલ્ટી (ગુનાહિત) લાગણી અનુભવે છે કે આ તો ખૂબ ખોટું થયું. ત્યાર બાદ ફરી તે બાળક માટે ઓવર પ્રોટેક્ટીવ થઈ જાય.

વળી સામાજિક સ્તરના અનુરૂપે વાલી બાળક સાથે એકદમ ગુસ્સો જતાવે, વારંવાર બાળકને મારે, પ્રેમપૂર્વક વર્તે નહીં અને ઉપરાંત આવા વર્તન થકી જ બાળક બરાબર રહે તેવું માનનારા વાલી પણ હોય છે. આવા ઉછરેલાં બાળકોની ઘણી આગવી સમસ્યા હોય છે.

તો હવે આવા પ્રશ્નો થાય કે 'શું બાળક પર ગુસ્સો જતાવી જ દેવો?' 'શું બાળક પર ક્યારેય ગુસ્સો ના થવું?' 'એવો કેવી રીતે ઉછેર કરવો કે ગુસ્સો ના આવે?'

પરિસ્થિતિ એવી છે કે બાળકો પર ગુસ્સો આવે છે તે હકીકત છે જ. તેને દબાવી દેવો કે પ્રકટ વર્તન કરવું પણ યોગ્ય નથી, આ લાગણીનો વ્યવસ્થિત નિકાલ આવે તે જોવું જોઈએ.

તે માટે થોડા મુદ્દાઓ સહુએ સમજી લેવા જોઈએ.

- દરેક બાળકનું પોતાનું વ્યક્તિત્વ હોય છે. એક માબાપના બે બાળકો તદ્દન ભિન્ન સ્વભાવ ધરાવી શકે.
- માબાપ-વાલીઓ પણ એકદમ અલગ સ્વભાવના હોઈ, દરેકની ગુસ્સો ખમવા અને સમજવાની ક્ષમતા અલગ હોય છે.
- તમને તમારા બાળક પર ગુસ્સો આવે છે તે લાગણીને ઓળખતા અને સ્વીકારતા શીખો. તેનાથી ગુનાહિત ના અનુભવો. તમે તમારા પોતા પ્રત્યે અત્યંત શિસ્તના આગ્રહી થશો તો આવી લાગણી વધુ હેરાન કરશે. માટે જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે તેને વર્તનમાં ફેરવવાને બદલે તેના વિશે કોઈ પણ નજીકની વ્યક્તિ કે મિત્ર સાથે નિખાલસાતા પૂર્વક વાત કરવી. આ બહુ અગત્યની ટીપ છે જેનાથી તમારા ગુસ્સાને સમજવા અને હેન્ડલ કરતાં આવડશે.
- તમે તમારા ગુસ્સા અણગમની વાત બાળક સાથે નહીં કરી શકો તો બાળકને તમારા પ્રત્યે આવતા ગુસ્સા-અણગમની વાત તમને નહીં કરી શકે. જેમ તમારો દબાવેલો ગુસ્સો બીજું સ્વરૂપ પકડે તેમ બાળકમાં જાતજાતની બીક,

વગેરે નેગેટીવ લાગણીઓ પણ જન્મી શકે છે. એટલે ગુસ્સાભર્યું વર્તન કરવાને બદલે બાળકને તે લાગણી વિશે જાણ કરવી અને તેની જોડે સ્વસ્થતાથી વર્તી શકાય.

- જ્યારે પ્રેમાળ વાલીને દિવસ આખો ગુસ્સો રહ્યા કરે (બહારથી વર્તી શકાય તેવો હોય કે ના પણ હોય) અને સતત બાળક-વાલી વચ્ચે તાણ રહે તો મનોચિકિત્સકનો સહારો લેવો જોઈએ.

બાળક પ્રત્યેનો ગુસ્સો તેના તરફના વર્તનમાં ઊભરવા દેવાને બદલે નિખાલસતાથી યોગ્ય શબ્દોમાં જણાવી દેવો. આવા વર્તનથી બાળક પોતાના ગુસ્સાને પણ યોગ્ય રીતે વાળતા શીખશે અને પ્રસન્નતા જાળવવા મદદ કરશે.

