3 કુટુંબમાં વ્યક્તિ-વિકાસ

કુટુંબમાં વ્યક્તિ-વિકાસ માટે નીચેનાં પરિબળો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે :

(1) વ્યક્તિ-વિકાસમાં કુટુંબનો ફાળો

(2) મુશ્કેલી સહન કરવામાં કુટુંબની ઓથ

(3) અનિવાર્ય સંઘર્ષોમાં કુટુંબનો સાથ

(4) વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધો વિકસાવવા અને ટકાવવામાં કુટુંબનો ફાળો

(5) અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં માર્ગ કાઢવામાં કુટુંબનો ફાળો

(1) વ્યક્તિ-વિકાસમાં કુટુંબનો ફાળો

નવજાત બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં કુટુંબનો ફાળો અગત્યનો છે. લોકબોલીમાં એક કહેવત છે : "ધવરાવવાથી જીવે, ઉલાળવાથી નહિ". બાળકના શારીરિક વિકાસ માટે શરૂઆતના થોડા મહિના માટે માનું દૂધ ઉત્તમ, પૌષ્ટિક અને રોગપ્રતિકારક ખોરાક છે. બાળકને પૂરતું માતાનું દૂધ મળી રહે તે માટે માતાને પણ પૂરો પૌષ્ટિક ખોરાક સુવાવડના ગાળામાં કુટુંબમાં આપવામાં આવે છે.

ભારત સરકારની સંકલિત બાળવિકાસ યોજના દ્વારા સગર્ભા માતાઓને અને બાળકને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને પૂરક પૌષ્ટિક ખોરાક આપવામાં આવે છે. પશ્ચિમના આંધળા અનુકરણથી કેટલીક માતાઓ સૌંદર્યની જાળવણી માટે બાળકને બિલકુલ સ્તનપાન કરાવતી નથી. આ ખોટી માન્યતામાં વિજ્ઞાનની મદદથી હવે સુધારો થયો છે. નવજાત શિશુને સ્તનપાન ન કરાવવાથી બાળક અને માતા બંનેના આરોગ્યને નુકસાન થાય છે એવા વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોના પ્રસારથી હવે સ્તનપાન ન કરાવવાની ઘેલછા દૂર થવા લાગી છે.

બાળકના વિકાસ માટે ખોરાક

બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસનો આધાર તેને નાની ઉંમરે મળતો ખોરાક છે. ખોરાક અને શારીરિક વિકાસ માટે થયેલાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોથી બાળકોના ખોરાક વિશે ઘણી માહિતી મળે છે. ખોરાકમાંથી મળતી ઊર્જાના માપ ઉપરથી ખોરાકનું 'કૅલરીમૂલ્ય' નક્કી થયેલું છે. ખોરાકના ઘટકો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેવો ખોરાક સમતોલ ખોરાક કહેવાય છે. બાળકને તેની ઉંમરને ધ્યાનમાં રાખી ઋતુ પ્રમાણે પૂરતી કૅલરી-ઊર્જા મળી રહે તેવો સમતોલ અને સુપાચ્ય ખોરાક કુટુંબમાંથી મળી રહે તો બાળકનો શારીરિક વિકાસ અને માનસિક વિકાસ સારી રીતે થાય છે.

અન્નપ્રાશન્નસંસ્કાર

માતાનું દૂધ છ માસની ઉંમર સુધી બાળકની બધી જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે. પછી વિકાસ માટે વધારાના દૂધની આવશ્યકતા જણાય છે ત્યારે બાળકને માતાના દૂધ સાથે તંદુરસ્ત ગાયનું શુદ્ધ દૂધ આપવાની જરૂર પડે છે. ગામડામાં ગાયનું દૂધ સરળતાથી મળી રહે છે. શહેરોમાં દૂધની ડેરીઓએ બાળકો માટે બનાવેલું ઓછી ચરબીવાળું દૂધ મળે છે. જો દૂધ ન મળે તો અમૂલ સ્પ્રે કે બાલ-અમૂલ જેવા દૂધના પાવડરમાંથી દૂધ બનાવી બાળકોને આપવામાં આવે છે.

દૂધ સાથે અનાજ ખોરાક રૂપે આપવાનું શરૂ કરવામાં આવે ત્યારે પ્રાચીન સમયથી અન્નપ્રાશન્નસંસ્કાર કરાય છે. બાળકને અનાજ ખાતું કરવાની ક્રિયાને 'સંસ્કારક્રિયા' ગણવામાં આવી છે. ઊછરતા બાળકને અનાજ સાથે દહીં અને માખણ આપવાની પ્રથા ભારતમાં છે. બાળકના શારીરિક વિકાસ માટે શરૂઆતના

તબક્કે સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનવાળો ખોરાક વિશેષ પ્રમાણમાં આપવો જરૂરી છે. દૂધ-દહીંમાંથી પ્રાણીજ પ્રોટીન મળી રહે છે. પણ વધારાનું વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન કઠોળવર્ગના પાકોમાંથી મેળવવા માટે બાળકને કઠોળમાંથી બનાવેલી વાનગીઓ આપવામાં આવે છે. બાફેલા ચણા, મગ વગેરે કઠોળ આપવામાં આવે છે. તે શેકીને કે ફણગાવીને પણ આપી શકાય છે. દાળ અને ખીચડીમાંથી પણ કઠોળ મળે છે. બાળકનો વિકાસ સારી રીતે થાય અને તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તે માટે બાળકને પ્રોટીન સાથે શર્કરા, ક્ષારો અને વિટામિનો, પ્રજીવકો પણ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેવો ખોરાક આપવો પડે છે. ક્ષારો અને પ્રજીવકો વનસ્પતિજન્ય શાકભાજી અને ફળફળાદિમાંથી મળી રહે છે. બાળકોને કેળાં, સફરજન, પપૈયાં, કાજુ, દ્રાક્ષ, ચીકુ, બોર વગેરે ઋતુએ-ઋતુએ મળતાં ફળો પણ આપવાં જરૂરી છે. તે ઉપરાંત ગાજર, શક્કરિયાં, મૂળા જેવાં કંદ અને પાલક, મેથી, ફુદીનો, તાંદળજો વગેરે ભાજી પણ બાળકના ખોરાકમાં મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે.

શાળાએ જતાં બાળકો જો દોડ અને કુસ્તી કે કબડ્ડી, ખોખો, ક્રિકેટ, ફૂટબૉલ જેવી શારીરિક પરિશ્રમવાળી રમતોમાં ભાગ લેતાં હોય તો તેમને વિશેષ ઊર્જાની જરૂર પડે છે. તે વખતે તેમને વધારે કૅલરીવાળું દૂધ અને મધયુક્ત ખોરાક આપવાં જોઈએ.

બાળકના વિકાસમાં જન્મથી પુખ્ત વય સુધી ખોરાકનું ઘણું મહત્ત્વ છે. બાળકને સમતોલ પૂરતો ખોરાક પૂરો પાડવા માટે કુટુંબની આર્થિક સ્થિતિ સક્ષમ હોવી જોઈએ. બાળકોના વિકાસ માટે આર્થિક ક્ષમતા ઓછી હોય તો બીજા ખર્ચાઓમાં કરકસર કરીને પણ તેમની ખોરાકની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની કુટુંબની ફરજ છે.

વ્યાયામ : બાળકના શારીરિક વિકાસ માટે, તે શરીરથી ખડતલ બને તે માટે નાની ઉંમરથી જ તેને વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. નાની ઉંમરે રમતોમાંથી વ્યાયામ મળી રહે છે. પણ જેમજેમ ઉંમર વધતી જાય તેમતેમ શરીરના દરેક અંગને ટૂંકા સમયમાં વ્યાયામ મળી રહે અને શરીરની તંદુરસ્તી જળવાય તે માટે દંડ, બેઠક અને યોગાસનો રોજ કરવાની ટેવ કુટુંબમાં પાડવી જોઈએ. આના માટે માતાપિતાએ પણ ઘરમાં નિત્ય ઉંમરના પ્રમાણમાં આસનો અને હળવો વ્યાયામ કરવો અને બાળકોને કરાવવો જોઈએ.

યોગાસનો : પ્રાચીન કાળથી શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે યોગ અને યોગાસનો કરવાની પ્રણાલિકા ચાલી આવે છે. વર્તમાન યુગના ધમાલિયા જીવનમાં મનની શાંતિ માટે અને તનની તંદુરસ્તી માટે યોગ અને યોગાસનો ઘણાં ઉપયોગી સાબિત થયાં છે. યોગ અને યોગાસનો દ્વારા શારીરિક અને માનસિક રોગોની સારવાર પણ થાય છે. નિયમિત આહાર-વિહારવાળા અને નિયમિત યોગ કરનારા માણસોને યોગ અને યોગાસનો દ્વારા રોગમુક્ત કરી શકાય છે તથા રોગ આગળ વધતો અટકાવી શકાય છે અને માણસને પીડામુક્ત કરી શકાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિની આ વિદ્યાનો ઉપયોગ પશ્ચિમના દેશોમાં ઝડપથી વધી રહ્યો છે.

પ્રાણાયામ અને ધ્યાન

ભારતના ઋષિમુનિઓએ શ્વસનક્રિયા પર પ્રયોગો કરી જુદી જુદી રીતે પ્રાણાયામ કરવાની પદ્ધતિઓ વિકસાવી છે. શરીર અને મનના આરોગ્યની જાળવણી માટે 'પ્રાણાયામ' ખૂબ ઉપયોગી છે. વર્તમાનકાળના યોગીપુરુષો પ્રાણાયામ દ્વારા રોગમુક્તિ માટે પ્રયોગો કરી આપણને માર્ગદર્શન આપે છે. સ્વામી રામદાસ યોગી યોગાસનના પ્રયોગો કરીને ક્ષય, ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગમાં મુક્ત થવાની ખાતરી આપે છે. તેઓ પોતાના આશ્રમમાં તથા મોટાં શહેરોમાં દર્દીઓની શિબિરો કરે છે. અમદાવાદમાં દિવ્યજીવન સંઘવાળા સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પણ ડાયાબિટીસના રોગમાંથી આસનો દ્વારા સાજા કરવાના સફળ પ્રયોગો કરે છે.

માતાપિતાએ પોતાનાં બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે યોગાસનો અને પ્રાણાયામ શીખીને બાળકોને નાની ઉંમરથી તેના સંસ્કાર અને વાતાવરણ ઘરમાંથી પૂરાં પાડવાં જરૂરી છે.

ધ્યાન : ધ્યાન પણ આપણા ઋષિમુનિઓની અણમોલ ભેટ છે. તણાવયુક્ત વર્તમાન જીવનશૈલીમાં તાણમાંથી મુક્તિ મેળવી મનની શાંતિ માનીને રોગમુક્ત તંદુરસ્ત જીવન માટે ધ્યાન પણ દરેક માણસે દરરોજ કરવું જોઈએ અને પોતાના પરિવારમાં તેના સંસ્કાર અને ટેવ બાળકોને આપવાં જોઈએ.

અમેરિકામાં સ્વામી મહેશયોગી સંકલિત ધ્યાનના પ્રયોગો તેમના આશ્રમોમાં કરાવે છે. મોટી સંખ્યામાં અમેરિકનો તેમની પાસે ધ્યાનની તાલીમ લે છે. આપણા દેશમાં પણ ધ્યાનના વિવિધ પ્રયોગો ચાલે છે. વિપશ્યનાની અને રાજયોગની શિબિરોમાં અને પ્રેક્ષાધ્યાન શિબિરોમાં ધ્યાનનાં તાલીમ અને માર્ગદર્શન મળે છે. તે શીખી સમજી પોતાનાં બાળકોને તે તરફ વાળવાથી તેમનો વિકાસ ઝડપી અને યોગ્ય દિશામાં કરવા માબાપે બાળકોને તેમાં જોડવાં જોઈએ.

જ્ઞાનના વિસ્ફોટના આ યુગમાં ધ્યાન દ્વારા પોતાના અભ્યાસમાં બાળકો તેજસ્વી બને છે. તો મા-બાપની ફરજ છે કે બાળકોને તેની તાલીમ મળે તે માટે વ્યવસ્થા કરવી અને મદદ કરવી જોઈએ.

માણસના જીવનના વિકાસનો પાયો તેના કુટુંબજીવનમાં નંખાય છે. આ પાયો મજબૂત અને સક્ષમ બનાવવા બાળઅવસ્થાથી કિશોરવય સુધીની ઉંમર ખૂબ અગત્યની છે. મોટા ભાગે આ ગાળામાં બાળકો કુટુંબમાં અને મા-બાપના સહવાસમાં રહે છે. તેમનું શરીર અને મન આ સમયમાં ઝડપી વિકાસ સાધવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. એમની અનુકરણશીલતા અને ગ્રહણશીલતા પણ ઉત્તમ હોય છે. લોખંડ ગરમ હોય ત્યારે જ ટીપીને યોગ્ય આકાર આપી શકાય છે તેમ બાળકોના વિકાસ માટેનો સુવર્ણકાળનો યોગ્ય ઉપયોગ માબાપે યોગ્ય સમયે કરી લેવાની જરૂર છે.

ટીવી/સીરિઅલો અને તેમાં આવતી લોભામણી જાહેરાતો તેમના કુમળા માનસને દૂષિત કરે છે. આવી દૂષિત અસરો ને ઘરની બહાર બહેકાવનારાં તત્ત્વો વ્યસનો અને બદીઓમાં તેમને ફસાવવા તૈયાર છે. એટલે માબાપે પોતાનાં બાળકો નશીલાં દ્રવ્યોની આદતોમાં ન ફસાય અને મુક્તિના નામે અનુચિત છૂટછાટના રવાડે ચડી એઇડ્સ જેવી જીવલેણ વ્યાધિમાં ફસાઈને પોતાનું જીવન બરબાદ ન કરી બેસે તે તમારે ખૂબ જાગૃતિપૂર્વક અને સમજપૂર્વક તેમના જીવનના વિકાસની ભૂમિકા રચી કુટુંબમાં જ તેમના વિકાસની કેડી કંડારવાની શરૂઆત કરવાની છે. આ કામ ખૂબ મહેનત, ખંત અને નિયમિતતા માગી લે છે. પોતાનાં બાળકોના વિકાસ માટે મા-બાપો જાગૃત બને તો તે અઘરૂં કે અશક્ય નથી.

શિક્ષણ : વ્યક્તિના વિકાસ માટે શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. કુટુંબ દ્વારા બાળપણથી શિક્ષણની સુવિધાઓ પ્રાપ્ત કરી આપવામાં આવે છે. બાળકનાં રસ, રુચિ અને વલણોને ધ્યાનમાં લઈ તેને અનુકૂળ અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ આપવાની ફરજ માતાપિતાની છે. ધોરણ 10 સુધીના સામાન્ય શિક્ષણ પછી વિદ્યાભ્યાસની વિવિધ શાખાઓ છે. પોતાના બાળકની ક્ષમતાઓ અને પરિવારની આર્થિક સ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈને તેને યોગ્ય વિદ્યાશાખામાં જવાનું માર્ગદર્શન માતાપિતાએ આપવું જરૂરી છે.

વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલૉજીના યુગમાં ચીલાચાલુ વિનયન, વાણિજ્ય કે વિજ્ઞાનપ્રવાહમાં બાળકોને ભણાવીએ અને પછી વ્યવસાય ન મળે ત્યારે બાળકો નિરાશ બની જાય છે. તેમાંથી કેટલાંક ઉચ્ચ શિક્ષણ પામેલાં યુવક-યુવતીઓ માનસિક દર્દીઓ બની જાય છે. કોઈ-કોઈ તો કંટાળીને આપઘાત પણ કરી બેસે છે. પોતાના બાળકની સ્થિતિ આવી ન થાય તે માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને યોગ્ય શિક્ષણ તેને પ્રાપ્ત થાય તેનો આધાર માબાપ કે વાલીની જાગૃતિ પર છે.

આપણા દેશમાં શિક્ષિત બેકારીના કારણે પરદેશમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે જવાનો પ્રવાહ શરૂ થયો છે. કેટલાક વાલીઓ પોતાના બાળકની ક્ષમતાનો વિચાર કર્યા વગર દેખાદેખીમાં બાળકોને ધોરણ 12 પાસ થયા

પછી પરદેશ મોકલે છે. અભ્યાસક્રમોની ઊંચી કક્ષા અને શિક્ષણના માધ્યમની મુશ્કેલીના કારણે પરદેશમાં જઈ અભ્યાસમાં નિષ્ફળતા મળતાં હતાશ થઈને કેટલાક યુવાનો પરત આવે છે. પૈસા અને સમયનો દુર્વ્યય થાય છે, માબાપ અને બાળકો દુઃખી થાય છે. બાવાંનાં બે બગડ્યાં જેવી સ્થિતિ ઊભી થાય છે. આવી સ્થિતિ નિર્માણ ન થાય તે માટે માબાપ અને વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે ટૂંકા ટેક્નિકલ વિષયોનો અભ્યાસ કરી નોકરી-ધંધામાં સત્વરે લાગી જવું જોઈએ.

વ્યક્તિના જીવનના વિકાસ માટે તેને પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે યોગ્ય અભ્યાસક્રમોમાં ભણવાની સુવિધા પૂરી પાડવામાં કુટુંબનો સહયોગ જરૂરી છે. અપવાદરૂપ થોડી વ્યક્તિઓ કુટુંબનો સાથ-સહકાર ન હોય તો પણ શિક્ષણ મેળવી શકે છે.

વ્યવસાય : વ્યક્તિ પોતાનું જીવન સારી રીતે જીવી શકે અને વિકાસ સાધી શકે તે માટે આર્થિક જરૂરિયાતો પૂરી પાડી શકે તેવો વ્યવસાય પ્રાપ્ત થાય તે જરૂરી છે. વ્યક્તિ ભણી રહે ત્યાં સુધી કુટુંબનો આર્થિક સહયોગ અને હૂંફ મળી રહે છે. પણ તે પછી તેને વ્યવસાયમાં ગોઠવવામાં પણ પરિવારની મદદ જરૂરી છે. બેકારી અને હરીફાઈના આજના યુગમાં ભણેલાં-ગણેલાં સંતાનોને નોકરી કે ધંધામાં ગોઠવવા માટે માતાપિતાએ પોતાની ઓળખાણ, પરિચયો અને મિત્રોનો સાથ-સહકાર લેવાની જરૂર પડે છે. 'વાડ વગર વેલો ચડે નહિ' તે કહેવત મુજબ નોકરી-ધંધો પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ જરૂરી છે.

હરીફાઈ અને મેરિટનાં ધોરણોમાં સમાનતા છતાં માતાપિતાની ગુડવિલ પણ કામમાં આવે છે. યુવાનની ઉચ્ચ કક્ષા છતાં પ્રામાણિક અને વફાદાર કર્તવ્યનિષ્ઠ માતાપિતાની છાપથી સરળતાથી નોકરી કે વ્યવસાય મળી રહે છે. પોતાનો આગવો વ્યવસાય કે ધંધો શરૂ કરવા માટેનો કુટુંબનો મોટો આર્થિક સહયોગ અને કાર્યક્ષેત્ર મળી રહે તે જરૂરી છે. જે યુવાનોનાં માતાપિતા વિશાળ મિત્રવર્તુળ ધરાવતાં હોય તેમને તેમના ધંધામાં જલદી સફળતા મળે છે.

વ્યવસાય માટે પણ પરદેશમાં જવાની ઘણા યુવાનોની મહત્ત્વાકાંક્ષા પૂરી કરવામાં કુટુંબનો સહયોગ જરૂરી છે. પરદેશમાં ધંધા કે નોકરી માટેની લાયકાતો મેળવ્યા પછી તે માટે આર્થિક વ્યવસ્થાની જરૂર પડે છે. માતાપિતા પોતાની ક્ષમતા અને પ્રતિષ્ઠાના આધારે પૈસાની સગવડ પૂરી પાડે છે. આમ, વ્યક્તિના વિકાસની પાયાની જરૂરિયાત વ્યવસાય શોધવામાં, પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેમાં સ્થિર થવા કુટુંબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. સમાજમાં થોડા એવા સાહસિકો પણ જોવા મળે છે જે આપબળે અને સ્વપુરુષાર્થથી કુટુંબની સહાય વગર પણ સિદ્ધિનાં શિખરો સર કરે છે.

લગ્ન અને કુટુંબજીવન : ભારતમાં માતાપિતાની આકાંક્ષા પોતાનાં બાળકોને ભણાવી, સારી નોકરી કે ધંધામાં ગોઠવીને ધામધૂમથી તેમનાં લગ્ન કરવાની હોય છે. મોટા ભાગનાં શિક્ષિત માબાપો પણ પોતાનાં બાળકોનાં વહેલાં લગ્ન કરવાની ઇચ્છા છતાં યુવાન વ્યક્તિઓ પોતાના પગભર થઈને લગ્ન કરવા ઇચ્છે અને તે વ્યાજબી છે એટલે માબાપ પણ તેમને અનુકૂળ થવા લાગ્યાં છે.

પોતાનાં સંતાનોને યોગ્ય પાત્રો પોતાના પરિવારના મોભા પ્રમાણે પરિચિત સંબંધી વર્તુળમાંથી મળી રહે તે માટે કુટુંબ પ્રયત્ન કરે છે. લગ્નમાં જ્ઞાતિબંધનો તૂટવાની શરૂઆત અલ્પ પ્રમાણમાં સમાજમાં શરૂ થઈ છે. છતાં મોટા ભાગે શિક્ષિત પરિવારો પણ લગ્ન માટે પોતાનો ધર્મ, જ્ઞાતિ, ગોળ અને પરગણાને પ્રાધાન્ય આપે છે. અપવાદરૂપ માબાપો પરદેશમાં વસતા ભારતીય નાગરિકોને પણ લગ્ન માટે પોતાનાં સંતાનો માટે પસંદ કરે છે. આંતરપ્રાંતીય અને આંતરધર્મી લગ્નો મોટાં મહાનગરોમાં કે વિદેશોમાં વસતા ભારતીય નાગરિકોમાં ઘણા અલ્પ પ્રમાણમાં શરૂ થયાં છે.

લગ્ન પછી પોતાનાં સંતાનો સુખી સંસારી જીવન જીવે અને તેમના ઘરે પારણું બંધાય એવી આશા માબાપને હોય છે. સુવાવડપ્રસંગે માતાપિતા નવપ્રસૂતાની સભાનતાથી સેવા-શુશ્રૂષા કરે છે. નવજાત શિશુને ઉછેરવામાં દાદીમા પુત્રવધૂને ખૂબ મદદ કરે છે.

વ્યક્તિના જીવનવિકાસના દરેક તબક્કે ભારતીય સમાજમાં કુટુંબ પ્રેમપૂર્વક સહયોગ આપે છે. વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં વિકાસ સાધે તે માટે મદદ કરવી તે માબાપ પોતાનાં ફરજ અને ધર્મ સમજે છે.

બીમારી કે બીજા કારણસર કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિ અપંગ થઈ જાય તો તેને જીવનભર કુટુંબનાં સ્વજનો સંભાળી લે છે. વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે ક્યારેક અંધાપો આવી જાય તો તેને દોરવાની, સ્નાનાદિ કરાવવાની સેવાચાકરી કુટુંબ કરે છે. લકવાગ્રસ્ત વ્યક્તિઓની દેખભાળ કુટુંબમાં થાય છે. આવી મદદના કારણે વ્યક્તિનું જીવન સારી રીતે પસાર થાય છે.

(2) મુશ્કેલીઓ સહન કરવામાં કુટુંબની ઓથ

વ્યક્તિના જીવનમાં બધા દિવસો સરખા નથી જતા. સુખદુઃખ અને ચડતીપડતી સાગરની ભરતીઓટની જેમ આવ્યા કરે છે. નરસિંહ મહેતાએ ગાયું છે કે ''જીવનની ઘટમાળ એવી સુખ અલ્પ દુઃખ થકી ભરેલી''. શારીરિક, સામાજિક, આર્થિક અને માનસિક એમ વિવિધ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ વ્યક્તિના જીવનમાં આવ્યા કરે છે. મુશ્કેલીના કે દુઃખના સમયમાં એકાકી વ્યક્તિ હતાશ થઈ જાય છે. ભારતીય સમાજમાં કુટુંબ સ્નેહ અને લોહીના સંબંધથી રચાયેલું છે. કુટુંબના સભ્યો પરસ્પર આદર અને લાગણીથી જોડાયેલા હોવાથી એકબીજાના સુખદુઃખના સહભાગી બને છે.

શારીરિક મુશ્કેલીઓમાં કુટુંબની મદદ

ભારતના હિંદુ કુટુંબનો ઈતિહાસ ખૂબ પુરાણો છે. આપણને ભારતીય સંસ્કૃતિનાં ઉમદા મૂલ્યોનું જતન કરનારા સેંકડો પરિવારોનાં ઉદાહરણોમાંથી આજે પણ પ્રેરણા મળે છે. કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિ અસાધ્ય રોગથી પીડાતી હોય અને તેની માંદગી લંબાય છે ત્યારે સંયુક્ત કુટુંબ હોય તો તેના સારવારના ખર્ચની જવાબદારી કુટુંબ ઉપાડે છે. બીમાર વ્યક્તિના ભાગે આવતાં બધાં કામો કુટુંબની બીજી વ્યક્તિઓ સંભાળી લે છે. બીમાર વ્યક્તિ પુરુષ હોય અને જો પરિણીત હોય તો તેની પત્ની અને બાળકોની બધી જરૂરિયાતો સૌથી પહેલાં પૂરી કરવાના પ્રયત્ન થાય છે. કુટુંબના વડીલ જાગૃતિપૂર્વક બીમારની પત્ની અને બાળકોને કોઈ રીતે ઊણપ વર્તાવા દેતા નથી.

આર્થિક મુશ્કેલી : ભાઈઓ જુદા જુદા રહેતા હોય અને કોઈ ભાઈને ધંધારોજગારમાં નુકસાન જાય તોપણ બધા ભાઈ સાથે મળી તેની આર્થિક જવાબદારીઓ પૂરી કરીને તેની આબરૂ સાચવી લે છે અને ધંધા માટે જરૂરી આર્થિક મદદ કરે છે. કુટુંબમાં ગમે તેની આર્થિક નાદારી આખા કુટુંબની આર્થિક નાદારી ગણાય છે એટલે આર્થિક મુશ્કેલીનો ઉકેલ આખું કુટુંબ કરે છે. ખેતી કે પશુપાલનના વ્યવસાયમાં આસમાની સુલતાનીના કારણે જો નુકસાન થાય તેને બીજા ભાઈઓ મદદ કરે છે. એકનો અનાજનો પાક નિષ્ફળ જાય તો તેને અનાજની મદદ કરે છે. પશુ મરી જાય તો તેને કુટુંબમાંથી બીજું જાનવર મળે છે.

આર્થિક મુશ્કેલીઓની પરિસ્થિતિમાં કુટુંબના સભ્યો ઘસારો વેઠીને વ્યક્તિને ભાંગી પડતી બચાવે છે અને તેની પત્ની તથા બાળબચ્ચાંને પણ જાળવી લે છે. તેમની જીવનજરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે.

હિંદુ કુટુંબમાં માત્ર કુટુંબમાં ભેગા રહેતા સભ્યોને આર્થિક મદદ કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત પરણીને સાસરે ગયા પછી બહેનને પણ તેના મુશ્કેલીના દિવસોમાં ભાઈઓ યથાશક્તિ મદદ પહોંચાડે છે. કુટુંબનાં બાળકોના વિદ્યાભ્યાસ માટેનો આર્થિક ખર્ચ પણ સક્ષમ કે શિક્ષિત વ્યક્તિઓ ઉપાડી લે છે. કોઈ ભાઈના

અકાળ અવસાનથી વિધવા બનેલી તેની પત્ની અને બાળકોની જીવનજરૂરિયાતો પૂરી પાડવા તેની ખેતી કે પશુઓની સંભાળ કુટુંબના અન્ય સભ્યો સંભાળી લે છે અને વિધવાનાં બાળકો મોટાં થાય ત્યાં સુધી તે મદદ ચાલુ રહે છે. પરણીને સાસરે ગયા પછી કોઈ બહેન વિધવા થાય અને તેના સાસરામાં મદદ કરનાર પુરુષવર્ગ ન હોય તો તે બાળકો સાથે પિયર આવીને કુટુંબ સાથે કે અલગ ઘરમાં રહે છે અને કુટુંબ આજીવન તેની આર્થિક જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે. જો તેને બાળકો હોય તો તે પુખ્ત થાય અને પોતાના પગ ઉપર ઊભાં રહે તેવાં થાય ત્યાં સુધી તેમની મદદ મળે છે.

સામાજિક મુશ્કેલીઓમાં મદદ

હિંદુ સમાજમાં બાળકોનાં સગપણ, લગ્ન અને મરણ જેવા પ્રસંગોમાં આખું કુટુંબ જેને ત્યાં પ્રસંગ હોય તેને પ્રસંગ પૂરો પાડવામાં દરેક પ્રકારના કામકાજમાં મદદ કરે છે. આવા પ્રસંગોની જવાબદારી આખા કુટુંબની બની જાય છે. આવા પ્રસંગે ચાર-પાંચ પેઢી સુધીનાં ભાઈઓ, બહેનો, ફોઈઓ, ફુવાઓ અને તેમનાં સંતાનો તથા મોસાળપક્ષના સભ્યો પણ મદદ કરે છે. લગ્નપ્રસંગે કે વૃદ્ધોના મૃત્યુપ્રસંગે ઘણા મહેમાનોને આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. આવનાર મહેમાનને ચાપાણી અને ભોજન તથા અન્ય સરભરાનું કામ આખું કુટુંબ સંભાળી લે છે. રસોઈ કરવી, પીરસવું અને વાસણસફાઈ સુધીનાં કામોમાં કુટુંબના સભ્યો મદદ કરે છે.

વર્તમાન સમયમાં સુધારા થયા તે પહેલાં લગ્નપ્રસંગે જાન અને અન્ય મહેમાનો ચાર, પાંચ કે સાત-સાત દિવસો રોકાતા ત્યારે કુટુંબના સભ્યો તે બધા દિવસ ખડેપગે રહીને મહેમાનોની પથારી, ચાપાણી, શિરામણી અને જમાડવાની જવાબદારી ઉપાડી લેતા હતા. અત્યારે છે તેવી બૂફેની વ્યવસ્થા ન હતી. જમાડનારા કૉન્ટ્રાક્ટરો અને પીરસનાર રોજમદારો ન હતા. ત્યારે બધું કામ કન્યાપક્ષનાં અને કન્યાના મોસાળપક્ષનાં સ્ત્રી-પુરુષો સંભાળી લેતાં. મહેમાનોની સરભરામાં કચાશ રહી ન જાય તેની ખાસ કાળજી લેવામાં આવતી હતી. હવે સુધારાઓ થયા છે. જાન સવારે આવે છે અને સાંજે વિદાય થાય છે પણ તે માટેની પૂર્વ તૈયારીમાં અને મહેમાનોની સરભરા સારી રીતે થાય તે માટે કુટુંબના સભ્યો, સગાંસંબંધી અને મિત્રો ખડેપગે ઊભાં રહી સેવાઓ આપે છે.

સામાજિક સંઘર્ષોમાં કુટુંબ એક બનીને ઊભું રહે છે. બાળસગાઈઓ અને બાળસગપણોના કારણે લગ્ન પહેલાં કે લગ્ન પછી સંબંધો તોડવા પડે એવા સંઘર્ષોમાં પણ જે વ્યક્તિને ત્યાં આવો બનાવ બને તેની સાથે આખું કુટુંબ એક થઈને ઊભું રહે છે. ક્યારેક આવા પ્રસંગે સામાજિક પંચ ભેગું થાય તો કુટુંબના વડીલો અને હોશિયાર સભ્યો આવો કેસ ઉકેલવામાં મદદ કરે છે. જો પરણાવેલી દીકરીને છૂટાછેડાનો પ્રસંગ આવે તો પંચ મોટી રકમનું વળતર વરપક્ષ પાસેથી આપવાનું ઠરાવે છે તો તે રકમમાં આર્થિક ટેકો પણ કુટુંબ કરે છે.

સામાજિક સંઘર્ષોમાં બંને પક્ષો વચ્ચે ક્યારેક મારામારી થઈ જાય એવા સંજોગોમાં કુટુંબના બધા સભ્યો અને સગાંસંબંધીઓ સહકાર આપે છે. આવા પ્રસંગે તે જે-તે જ્ઞાતિના આખા ગામના સભ્યો એક કુટુંબ તરીકે મદદ કરે છે.

સાટું આપવું : કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં સાટાપદ્ધતિ છે. છોકરાની સગાઈ માટે સામા પક્ષને છોકરી આપવી પડે છે. કુદરતી રીતે ક્યારેક કુટુંબમાં એવું બને છે કે એક ભાઈને પુત્રોની સંખ્યા કરતાં પુત્રીઓની સંખ્યા વધારે હોય અને બીજા ભાઈને પુત્રોની સંખ્યા વધારે હોય તો ભાઈના પુત્રોના સગપણમાં બીજો ભાઈ પોતાની પુત્રી સાટામાં આપે છે. ભાઈ-ભાઈમાં આવી અનુકૂળતા ન હોય તો બહેનની ભાણી કે મામા, માસી કે ફોઈના પુત્ર-પુત્રીઓની માગણી કરવામાં આવે તો ત્યાંથી સાટું મળી રહે છે.

સામાજિક પ્રસંગો, સંઘર્ષો અને મુશ્કેલીઓના પ્રસંગે કુટુંબ મોટા સંયુક્ત કુટુંબ તરીકે વર્તે છે અને વ્યક્તિને એકલી પડવા દેતું નથી અને મુશ્કેલીઓનો ઉકેલ લાવવામાં બધી મદદ કરે છે.

માનસિક મુશ્કેલીઓમાં કુટુંબની ઓથ

સમાજમાં આપણને જોવા મળે છે કે કુટુંબમાં ક્યારેક મંદબુદ્ધિવાળી વ્યક્તિઓ પણ હોય છે. ક્યારેક લગ્ન કર્યા પછી સંતાનોના જન્મ પછી કોઈ વ્યક્તિ માનસિક રીતે અસ્થિર થઈ જતી હોય છે. મંદબુદ્ધિની કે અસ્થિર બુદ્ધિની વ્યક્તિઓને કુટુંબમાંથી પ્રેમ અને સહાનુભૂતિપૂર્વક મદદ મળી રહે છે. આવી વ્યક્તિની સારવાર અને દેખભાળમાં આખું કુટુંબ મદદરૂપ થાય છે. તેનાં બાળકોને ઉછેરવામાં અને તેની આર્થિક પ્રવૃત્તિ સંભાળી લેવાના કામમાં કુટુંબ મદદરૂપ થાય છે.

કુટુંબની હૂંફ અને મદદના કારણે આવી વ્યક્તિઓની માનસિક સ્થિતિ વધુ કથળીને પાગલપણું આવતું નથી. કોઈકોઈ વ્યક્તિ પાગલ બની જાય તોપણ તેને કુટુંબના સભ્યો પાગલખાનામાં મૂકી આવતા નથી. પાગલની અનેક પ્રતિકૂળ હરકતો વેઠીને પ્રેમ અને સહાનુભૂતિથી દેખરેખ રાખે છે. અનિવાર્ય સંજોગોમાં પાગલ વ્યક્તિને પાગલખાનામાં મૂકવામાં આવે તો કુટુંબના સભ્યો ખૂબ દુ:ખની લાગણી અનુભવે છે.

કેટલાંક પરિવારો માનસિક દર્દીઓ માટે જાત-જાતની બાધા-આખડીઓ રાખે છે. ભૂવા-ફકીરો અને તાંત્રિકોની મદદ લે છે અને પૈસા વેડફે છે. આ રસ્તો ખોટો છે એમ સમજવા છતાં પણ ડૂબતો માણસ તણખલું પકડે એમ પ્રેમ અને લાગણીના કારણે એવા ઉપાયો વારંવાર કરે છે.

(3) સંઘર્ષોમાં કુટુંબનો સાથ

એક કહેવત છે કે જર, જમીન અને જોરુ કજિયાનાં છોરુ. સાંસારિક જીવનમાં જર અને જમીનના જેવી મિલકતોના કારણે અથવા સ્ત્રીઓના કારણે સંઘર્ષો થાય છે. કોઈ કુટુંબના કોઈ માણસની માલમિલકતનો ઝઘડો બીજા માણસ સાથે થાય છે ત્યારે કુટુંબ તેમના પક્ષે સાથસહકાર આપે છે. પોતાના પરિવારને અન્યાય ન થાય તે માટે કુટુંબના બધા સભ્યો સંઘર્ષ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. આવા પ્રસંગે મારામારી કે ધિંગાણું થવાનો સંભવ હોય તોપણ ભાઈ-ભાઈ માટે મરવા-મારવા તૈયાર થઈ જાય છે. કોર્ટોમાં કેસ થાય તોપણ સાક્ષી પૂરવા કે આપવામાં પણ કુટુંબીઓ સાથ-સહકાર આપે છે. ભાઈના હિત ખાતર ક્યારેક ખોટી સાક્ષી પણ ભાઈ આપે છે.

કુટુંબની પુત્રી કે પુત્રવધૂની છેડતી બાબત તકરાર ઊભી થાય તો આખા કુટુંબની લાગણીઓ ઉશ્કેરાય છે. અપરાધીને શિક્ષા કરવા કુટુંબ ગમે તેવો સંઘર્ષ કરવામાં સાથ આપે છે. આવા પ્રસંગે મારામારી થાય કે માથાં ફૂટે તોપણ કુટુંબના સભ્યો પોતાના પક્ષને સાથ આપવાનું છોડતા નથી.

જે વ્યક્તિ સંઘર્ષોમાં સંડોવાઈ હોય તેની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોય તો કુટુંબના બધા સભ્યો ફાળો કરીને જરૂરી પૈસાની વ્યવસ્થા કરે છે અને કોર્ટમાં કે સામાજિક પંચ સામે કેસ લડી લે છે. સંઘર્ષોના કારણે વેરઝેર બંધાય તો તેની પરવા કર્યા વગર કુટુંબ પોતાના સભ્યની સાથે રહે છે.

ભારતીય કુટુંબની સગાઈ લોહીની છે. લોહીના સંબંધોનું મહત્ત્વ ઘણું છે. ભાઈ-ભાઈના સંબંધો વ્યક્ત કરતો એક દુહો છે : ''બંધવ હો જો અબોલડા તોય પોતા કેરી ઓથ, કડવા હોજો લીંબડા શીતળવાણી છાંય''. લીંબડા કડવા છતાં પણ તેમની છાયા શીતળ હોય છે. એમ કોઈ કારણોસર ભાઈઓ વચ્ચે મન ઊંચાં થયાં હોય અને તેમની વચ્ચે અબોલો હોય પણ જ્યારે ભાઈ મુશ્કેલીમાં આવી પડે ત્યારે એ અબોલા તૂટી જાય છે અને ભાઈ ભાઈની મદદે દોડી આવે છે.

હિંદુ સંયુક્ત કુટુંબમાં પરંપરાઓ, પ્રણાલિકાઓ અને સંસ્કારોના કારણે મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં તેનું 'સામૂહિક મન' હોય છે. જેમ ટોળાનું એક માનસ હોય તેમ કુટુંબનું માનસ પણ એક છે. કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિ માટે કોઈ પ્રકારની આફત કે મુશ્કેલી આવી પડે છે ત્યારે આખું કુટુંબ એક થઈને મદદે દોડી આવે છે. સમસ્યા એકની હોય પણ એક જૂથ અને તેના એક મનના કારણે આખું કુટુંબ એકાત્મતાના ભાવથી મદદ કરે છે.

(4) સામાજિક સંબંધો વિકસાવવામાં અને ટકાવવામાં કુટુંબનો ફાળો

કુટુંબમાં અને કુટુંબ બહાર વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે ચાલતી આંતરક્રિયાઓ દ્વારા સામાજિક સંબંધો અસ્તિત્વમાં આવે છે. આ સંબંધોનો વિકાસ થાય અને તે ટકી રહે તો વ્યક્તિને ફાયદો થાય છે. સામાજિક સંબંધો બાંધવા અને વિકસાવવામાં એક હાથે તાળી પડતી નથી. સામાજિક સંબંધોની ગૂંથણીમાંથી સમાજ અને સામાજિક સંસ્થાઓની રચના થાય છે.

માણસ સામાજિક પ્રાણી છે. તેના વિકાસ માટે સામાજિક સંસ્થાઓ અનિવાર્ય છે. કુટુંબ સૌથી નાની છતાં પાયાની સામાજિક સંસ્થા છે. માણસના સામાજિક સંબંધોની શરૂઆત કુટુંબથી થાય છે. કુટુંબમાં પતિ-પત્ની, માબાપ, સંતાનો, ભાઈ-ભાઈ, ભાઈ-બહેન, દાદા, પૌત્રો, પૌત્રીઓ, મામા-ભાણેજ, કાકા-ભત્રીજા, સાળા-બનેવી વગેરે વિવિધ પ્રકારના સામાજિક સંબંધો છે. ગ્રાહક-વેપારી, શિક્ષક-વિદ્યાર્થી, ડૉક્ટર-દર્દી, ચોર-પોલીસ, વકીલ-અસીલ, અધિકારી-કર્મચારી વગેરે વિવિધ પ્રકારના સામાજિક સંબંધો કુટુંબ બહાર જોવા મળે છે. કુટુંબમાં જોવા મળતા સંબંધો લોહીના સંબંધના હોય છે. આ સંબંધોમાં પ્રેમ અને આત્મીયતા જોવા મળે છે. કૌટુંબિક સંબંધો ચિરસ્થાયી અને આજીવન હોય છે. બહારના સંબંધો ટૂંકાગાળાના અને વ્યવહારિક હોય છે.

સામાજિક સંબંધોનું સ્વરૂપ

સામાજિક સંબંધો અદશ્ય અને અમૂર્ત પરિસ્થિતિ છે. અમૂર્ત હોવાથી તેનો ભૌતિક આકાર નથી અને અદશ્ય છે એટલે તે જોઈ શકાતા નથી છતાં સામાજિક ક્રિયા કે આંતરિક ક્રિયા દ્વારા આ સંબંધો અભિવ્યક્ત થાય છે. માતા અને બાળક વચ્ચેના સંબંધ માતા દ્વારા બાળકને આપવામાં આવતા વાત્સલ્યપૂર્ણ ચુંબન દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.

વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષક દ્વારા શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા દ્વારા તેમનો સામાજિક સંબંધ વ્યક્ત થાય છે. કર્મચારીને અધિકારી દ્વારા અપાતા હુકમો કે સૂચનાઓ દ્વારા તેમની વચ્ચેનો સામાજિક સંબંધ વ્યક્ત થાય છે. સંતાનને વહાલ કરવું, વિદ્યાર્થીને ભણાવવો, દર્દીની સારવાર કરવી વગેરે સામાજિક ક્રિયાઓ કહેવાય છે. આવી સામાજિક ક્રિયાઓ દ્વારા સામાજિક સંબંધ જાણી શકાય છે. સામાજિક સંબંધોની કેળવણી કુટુંબથી થાય છે.

સામાજિક ક્રિયા : સામાજિક ક્રિયામાં ઓછામાં ઓછી બે વ્યક્તિઓ હોવી જરૂરી છે. ક્રિયા કરનાર વ્યક્તિ કર્તા છે. દર્દીની સારવાની ક્રિયામાં ડૉક્ટર કર્તા છે અને તે દર્દીને અનુલક્ષીને સારવારની ક્રિયા કરે છે. જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને અનુલક્ષીને એ વ્યક્તિના સંદર્ભમાં ક્રિયા કરે છે તે ક્રિયાને સામાજિક ક્રિયા કહેવાય છે.

સામાજિક ક્રિયા પાછળ ચોક્કસ હેતુ હોય છે. એક માણસ સહજ રીતે બગાસું ખાય છે ત્યારે તે ક્રિયા સામાજિક ક્રિયા નથી હોતી પણ વાતોડિયા માણસોની નિરર્થક વાતોથી આવતો કંટાળો વ્યક્ત કરવા ખાવામાં આવતું બગાસું સામાજિક ક્રિયા છે.

મોટા ભાગની સામાજિક ક્રિયાઓ કરવા પાછળ કર્તાનો હેતુ સમાજનાં મૂલ્યાંકનો પર આધારિત હોય છે. સાધારણ રીતે સમાજ જેને સારું ગણે તેવાં કાર્યો કરવા વ્યક્તિ તૈયાર થાય છે. કર્તા, હેતુ, સંજોગો અને સાધનો એમ ચાર બાબતોના સંયોગથી સામાજિક ક્રિયા બને છે. સામાજિક ક્રિયાઓ દ્વારા જ સામાજિક સંબંધો અભિવ્યક્ત થાય છે. સામાજિક ક્રિયા વ્યક્તિ પરિવારમાંથી શીખે છે.

સામાજિક સંબંધોનો વિકાસ

વ્યક્તિ સામાજિક સંબંધો બાંધવાની પ્રક્રિયા કુટુંબમાંથી શીખે છે. કુટુંબમાં માતા બાળકો સાથે આત્મીયતા અને વાત્સલ્યથી વહેવાર કરે છે. પિતા બાળકોનું સ્વમાન સાચવી તેમને માર્ગદર્શન અને સલાહ આપતા હોય તો તેમના સંબંધો મીઠા અને ઉષ્માભર્યા રહે છે. દાદા-દાદી બાળકોને સમભાવથી વહાલ કરે તો પરિવારનાં બાળકો પણ કુટુંબમાં કે મિત્રોમાં સમભાવ અને પ્રેમથી સંબંધો બાંધતાં શીખે છે.

પિતાનો મિત્રો સાથેનો નિખાલસ અને ઉદાર વહેવાર જોઈને બાળકો પણ પોતાના મિત્રો સાથે એવી રીતે સામાજિક સંબંધો બાંધે છે. પરિવારમાં દેરાણી-જેઠાણી, સાસુ-વહુ અને નણંદ-ભોજાઈના સંબંધો એકબીજા તરફ માનભર્યા અને સહાનુભૂતિવાળા કેળવાયેલા હોય તો ઊછરતી દીકરીઓ ભવિષ્યમાં પોતાના સાસરે જાય ત્યારે સામાજિક સંબંધો સારી રીતે બાંધશે અને જાળવશે.

જે કુટુંબમાં કુટુંબની મોટી વ્યક્તિઓ એકબીજા સાથે તોછડી ભાષામાં અને અવિવેકી વર્તન કરતી હોય, એકબીજાના કામમાં સહકાર ન આપતી હોય અને ટીકાટીપ્પણી કરી કંકાસ કરતી હોય તે કુટુંબની ઊછરતી પેઢી પણ કજિયા-કંકાસવાળી અને ઉદ્ધત બને છે. તે સંબંધો બાંધવામાં અને ટકાવવામાં ઊણી ઊતરે છે. સંબંધો બાંધવા અને વિકસાવવામાં વિવેક અને સાચી પણ મીઠી વાણી ખૂબ જરૂરી છે. ડૉક્ટરના મીઠા શબ્દો અને પ્રેમભર્યું હાસ્ય દર્દીનું અડધું દુઃખ ઓછું કરી લે છે. આવા ડૉક્ટર અને તેમના દર્દીના સંબંધો લાંબા ટકે છે અને તે દ્વારા ડૉક્ટરને નવા દર્દીઓ મળી રહે છે.

શિક્ષક-વિદ્યાર્થી અને શાળાના સંબંધો પણ કુટુંબના સંબંધોની જેમ ઘણા મહત્ત્વના છે. કુટુંબમાં સંબંધો સાચવવા માટે સમયપાલન અને શિસ્તપાલનની તાલીમ મોટેરાંના વહેવારોમાંથી બાળકો શીખે છે. જે પરિવારના વડીલોના સામાજિક સંબંધોનો વ્યાપ મોટો હોય તે પરિવારનાં બાળકોનું સામાજિક સંપર્કોનું વર્તુળ મોટું બને છે અને તેનો બાળકોને મોટપણે લાભ મળે છે.

સામાજિક સંબંધોના વિકાસ માટે કુટુંબે પોતાના નાનામોટા ધાર્મિક અને સામાજિક પ્રસંગોએ બધાં સગાંસંબંધીઓ અને મિત્રોને પોતાને ત્યાં નોંતરવા જોઈએ જેથી બાળકોને સામાજિક સંબંધોના વિકાસનો ખ્યાલ આવે. તેવી જ રીતે પોતાનાં સ્નેહીજનો અને મિત્રવર્તુળના સારા પ્રસંગોમાં બાળકો સહિત સહભાગી થવું જોઈએ.

નવા વર્ષે પોતાના ઓળખીતા સૌને અભિનંદનપત્રો લખવા અને તેમાં બાળકોને સહભાગી કરવાં તથા ખાસ મિત્રોને મળવાહળવાના કાર્યક્રમો કરવા અને તેમાં બાળકોને સાથે રાખવાં.

(5) સંબંધોની જાળવણીમાં કુટુંબનો ફાળો

લોહીના સંબંધો, મિત્રોના સંબંધો, પરિચિતોના સંબંધો વગેરે બંધાઈ જાય પછી તે જાળવી રાખવા, ટકાવી રાખવા એ મહત્ત્વની બાબત છે. આ માટે બાળકોને જાગૃતિપૂર્વક પરિવારે તાલીમ આપવી જોઈએ.

લોહીનાં સગાંસંબંધીઓના સારામાઠા પ્રસંગે તેમની મુલાકાત લઈ તેમનાં સુખદુઃખના ભાગીદાર બનવું જરૂરી છે. સુખ કરતાં દુઃખના પ્રસંગે મદદગાર થવાથી સંબંધો ખૂબ ગાઢ બને છે. જો બાળકોને સાથે ન લઈ જવાય તો તેમને કોના ત્યાં જઈ આવ્યા, કેમ ગયા હતા, તેમની સાથે કુટુંબનો નાતો કયા પ્રકારના સંબંધનો છે તેની માહિતી આપવી જોઈએ.

સંબંધો ગાઢ બનાવવા અને જાળવી રાખવા માટે અવારનવાર કુટુંબો સાથે પ્રવાસપર્યટનો અને ઉજાણીના કાર્યક્રમો ગોઠવવા જોઈએ. આથી પ્રવાસપર્યટનો દ્વારા નિકટતા સધાય છે અને સંબંધો લાંબો સમય જળવાઈ રહે છે.

બૃહદ્ કુટુંબશિબિરોનું આયોજન કરવું જોઈએ. મૂળ કુટુંબમાંથી બનેલાં નાનાંનાનાં કુટુંબોનો સંયુક્ત શિબિર બે-ત્રણ દિવસ માટે કોઈ યાત્રાધામે કે પ્રવાસના સ્થળે રજાઓના ગાળામાં બધાં બાળકો સાથે ગોઠવવો. આવા મેળામાં બૃહદ્ કુટુંબના શારીરિક રીતે અશક્ત ન હોય તેવા તમામ નાનામોટા સભ્યોએ સામેલ થવું જોઈએ. શક્ય હોય તો આવી શિબિરની તારીખ પહેલેથી નક્કી કરી બધાને સારી સગવડ-સુવિધા મળી રહે તેવું આયોજન કરવું. શિબિરખર્ચમાં સૌને સહભાગીદાર બનાવવાં. આવા શિબિરમાં સૌને પ્રેરણા આપે તેવા વિચારક મહેમાન નોંતરવા જોઈએ. આમ, શિબિરમાં કૌટુંબિક એકતા અને આત્મીયતા ગાઢ બને છે.

વિવિધ શિબિરોમાં કુટુંબના સભ્યોને મોકલવા

જુદી જુદી સમાજસેવી સંસ્થાઓ દ્વારા બાળકો, યુવાનો, યુવતીઓ અને ગૃહિણીઓ માટેના શિબિરો યોજાય છે તેમાં કુટુંબના સભ્યોની ઉંમર અને યોગ્યતા પ્રમાણે મોકલતાં રહેવું જોઈએ. આ પ્રકારની શિબિરો દ્વારા સંબંધોનો વિકાસ થાય છે અને સંબંધોની જાળવણીની સમજ વિકસે છે.

કુટુંબમાં અનૌપચારિક શિક્ષણ

પશ્ચિમની વ્યક્તિવાદી અને ભોગપરાયણ જીવનશૈલીનો પ્રચાર માસમીડિઆનાં સાધનો દ્વારા ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉપર થઈ રહ્યો છે. આપણી શિક્ષણસંસ્થાઓ પણ પશ્ચિમનું અનુકરણ કરતી થઈ રહી છે. વિશ્વની નવી અર્થરચના પણ માનવતાવિરોધી છે. આવા સંજોગોમાં ભારતીય જીવનમૂલ્યોનું રક્ષણ અને સંગોપન જાગૃત વડીલો પોતાનાં કુટુંબોમાં જ કરી શકે એમ છે. "હું" કેન્દ્રી નહિ પણ "અમે"ની ભાવનાનું સિંચન કૌટુંબિક સંબંધોની જાળવણી દ્વારા શક્ય છે.

આ માટે કુટુંબના વડાઓ દ્વારા કુટુંબના સભ્યોની વિચારસફાઈનું અને સનાતન મૂલ્યોની પ્રસ્થાપનાનું કામ કુટુંબમાં સતત ચલાવવું પડશે. વિચારમાં હોય તે આચારમાં આવે છે. કુટુંબના સભ્યોને આપણી સંસ્કૃતિના ઉત્તમ વિચારો પહોંચાડવા રામાયણ, મહાભારત, ગીતા અને આગમોનો સાર સતત આપ્યા કરવાનો છે.

સ્વાધ્યાય

1. પ્રશ્નના નીચે આપેલા વિકલ્પમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી જવાબ લખો :

(1) કુટુંબ કેવા સંબંધો વિકસાવવામાં ફાળો આપે છે ? ☐

(1) વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધો (3) શિક્ષક-વિદ્યાર્થી વચ્ચેના સંબંધો
(2) સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેના સંબંધો (4) પતિ-પત્ની વચ્ચેના સંબંધો

(2) ખોરાકમાંથી મળતી ઊર્જાનું મૂલ્ય શામાં દર્શાવાય છે ? ☐

(1) પ્રોટીન (3) કેલરી
(2) ચરબી (4) કાર્બોહાઈડ્રેટ

(3) બાળકને ખડતલ બનાવવા માટે તેને શાની ટેવ પાડવી જોઈએ ? ☐

(1) ઊંઘવાની (3) ભણવાની
(2) રખડવાની (4) વ્યાયામની

(4) આરોગ્ય સાચવવા માટે ઋષિઓએ શાની ભેટ આપી છે ? ☐

(1) પ્રાર્થના (3) યોગાસનો
(2) ભજન (4) ઉપવાસ

2. એક વાક્યમાં જવાબ આપો :

(1) નવજાત શિશુ માંટે ઉત્તમ ખોરાક કયો છે ?

(2) અન્નપ્રાશનસંસ્કાર એટલે શું ?

(3) અમેરિકામાં ધ્યાનના પ્રયોગો કયા સ્વામી કરાવે છે ?

(4) માબાપની કેવી છાપ તેમનાં બાળકોને નોકરી-ધંધો મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે ?

(5) બાળકોનાં કુમળાં મન શાથી દૂષિત થાય છે ?

(6) સામાજિક ક્રિયા એટલે શું ?

3. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ ચાર-પાંચ લીટીમાં મુદ્દાસર આપો :

(1) બાળકોના સામાજિક સંબંધો વિકસાવવા માબાપે શું શું કરવું જોઈએ ?

(2) બાળકોને શિબિરોમાં મોકલવાથી શો લાભ થાય છે ?

(3) બૃહદ્ કે સંયુક્ત કુટુંબશિબિરના બે લાભ જણાવો.

(4) સામાજિક ક્રિયા માટેનાં ચાર સાધનો લખો.

(5) સામાજિક સંબંધોનું સ્વરૂપ કેવું છે ? સામાજિક સંબંધો કઈ રીતે અભિવ્યક્ત થાય છે ?

4. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો છથી આઠ લીટીમાં લખો :

(1) કુટુંબની વ્યક્તિને સંઘર્ષસમયે કુટુંબ કઈ રીતે સાથ આપે છે ?

(2) કયા કયા સામાજિક પ્રસંગોમાં કુટુંબ કઈ રીતે સાથ આપે છે ?

(3) માનસિક મુશ્કેલીઓમાં કુટુંબની હૂંફનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(4) કઈ-કઈ આર્થિક મુશ્કેલીઓમાં કુટુંબની મદદની જરૂર પડે છે ?

5. આઠથી દશ લીટીમાં મુદ્દાસર જવાબ લખો :

(1) કુટુંબ અવૈધિક શાળા છે. સમજાવો.

(2) બાળકોના શારીરિક વિકાસમાં રમતો અને યોગાસનોનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(3) વ્યક્તિને કઈ કઈ બાબતમાં કુટુંબના સાથ-સહકાર અને ઓથની જરૂર પડે છે ?

(4) વ્યક્તિના વિકાસમાં પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનું મહત્ત્વ સમજાવો.

પ્રવૃત્તિઓ

(1) તમારા વર્ગમાં મળતાવડા અને ઉદાર વ્યક્તિઓની યાદી કરો. તેમના એવા સ્વભાવનાં કારણો જાણો.

(2) તમારી શાળામાં યોગાસનો શીખવા માટે શિબિર કરો.

(3) તમારા સામાજિક વિકાસ માટેના શિબિરોની માહિતી મેળવો અને એવા શિબિરોમાં સહભાગી થાઓ.

•