

પરિવારનું સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય ઉત્તરદાયિત્વ

રીનાબહેન રાઓલ

Received : 07-07-2020

Published Online : Sept.-2020

Accepted : 23-07-2020

ભારતીય પરિપ્રેક્ષમાં પરિવારનો વિકાસ સાંસ્કૃતિક સંસ્થા તરીકે થયો છે. પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સહયોગ અને નિઃસ્વાર્થતા-આ બધા સમાજ જીવનના આવશ્યક ગુણો છે. પરિવારમાં વાતાવરણને સંસ્કારયુક્ત બનાવવા માટે સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા અને સુંદરતા આવશ્યક છે. “પરિવાર એ આચાર, વિચાર અને સહકારનો ત્રિવેણી સંગમ છે. સમાજની રચનાનું શ્રેષ્ઠ એકમ એટલે પરિવાર”.

પરિવાર એ ભારતની અદ્ભુત જીવન વ્યવસ્થા છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિની શક્તિનું એ કેન્દ્ર બિંદુ છે. પરિવારની અસ્મિતામાં રાષ્ટ્રની અસ્મિતા સમાયેલી છે. પરિવારના અસ્તિત્વમાં સમાજનું અસ્તિત્વ સમાયેલું છે. પરિવાર બીજ છે. તો સમાજ વટવૃક્ષ છે. જેથી પ્રેમ, આત્મીયતા અને સદ્ભાવના તરંગોથી વાતાવરણ પવિત્ર અને આધ્યાત્મિક બને છે. પરિવારમાં વ્યક્તિનું નિર્માણ વિકાસની આ સપ્તપદીને ધ્યાનમાં રાખીને કરવું એ પરિવારનું પ્રાથમિક કર્તવ્ય છે જેમાં વ્યક્તિ-પરિવાર-સમાજ-રાષ્ટ્ર-વિશ્વ-સૃષ્ટિ-પરમેષ્ટી.

મનુષ્યના જીવનની શરૂઆત પરિવારથી થાય છે અને અંત પણ. યાત્રાના પ્રારંભે જ બાળકોને ઉત્તમ અને સુદર વિચારોનું ભાથું પુરું પાડવું એ પરિવારનું પ્રાથમિક કર્તવ્ય છે. પરિવારથી વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય નિર્માણ થાય છે. જેની અસર ઉત્તમ આહાર, વિચાર અને વિહાર પર થાય છે. જે વ્યક્તિ પરિવાર સાથે રહીને સારી રીતે સમાયોજન સાધવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે તે સમાજને પણ ઉપયોગી થવામા અસમર્થ હોય છે. પરિવાર એ ભારતીય સંસ્કૃતિનું સંરક્ષણ કેન્દ્ર છે. પરિવારમાં સમાવિષ્ટ મૂલ્યો બાળક સહજ રીતે અર્જિત કરે છે. પરિવાર ના માધ્યમથી તે પોતાના સમાજની સંસ્કૃતિને પણ ગ્રહણ કરે છે જેથી કહી શકાય કે શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિકતાના વિકાસનો આધાર પરિવાર છે.

પરિવારનું સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય ઉત્તર દાયિત્વ બને છે કે પરિવારના સભ્યોમાં જ્ઞાન અને કૌશલ્ય વધે. સભ્યોના હિત અને સશક્તિકરણમાં વધારો થાય તે પ્રકારનું ઘડતર પરિવારના સભ્યોનું થવું જોઈએ. પરિવાર દ્વારા વ્યક્તિનો પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધ, સમાજ સાથેનો સંબંધ તથા આધ્યાત્મિક જગત સાથેનો સંબંધ બાળકને સમજાય અને તે અર્થ ગ્રહણ કરતો થાય તે માટેના પ્રયાસો કરવા જોઈએ સામાન્ય રીતે વ્યક્તિત્વના વિકાસનો પાયો પરિવાર છે. વ્યક્તિ પ્રવૃત્તિ તેના આહાર, નિદ્રા અને ઈન્દ્રિય સુખની ઈચ્છા સાથે સંબંધિત છે પરંતુ શિક્ષણ અને પારિવારિક સંસ્કારોના સહયોગથી ખોટી પ્રવૃત્તિઓનું નિયમન કરવું જરૂરી છે. પરિવારમાં વ્યક્તિનું ભણતર, ધર્મ અને સંસ્કૃતિ પ્રત્યે આસ્થા, રાષ્ટ્રપ્રેમ, સદાચાર જેવા નૈતિક મૂલ્યોનો સમાવેશ કરવાથી સમાજ અને રાષ્ટ્રને શ્રેષ્ઠ નાગરિક આપવાનું કર્તવ્ય એક આદર્શ પરિવાર તરીકે કરી શકાય છે.

★ પારિવારિક સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના :

પરિવાર ખૂબ જ જટિલ સામાજિક રચના છે. પરિવાર સાથે અનેકવિધ સામાજિક દરજ્જા સંકળાયેલા છે. જેમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ પરિવારના સભ્યોનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતા કેળવવી. પરિવારના સભ્યોને સુખાકારી જીવન અર્પિત કરવું એ પરિવારની નૈતિક ફરજ છે. ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે,

“પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા.” મનષ્ય પોતાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સજાગતા કેળવી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવી જોઈએ.

સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના :

Health શબ્દ જર્મન ‘Hale’ પરથી ઉતરી આવેલ છે. જેનો અર્થ ‘Wholeness’ - ‘સમગ્ર’, ‘સ્વસ્થ’ અને પવિત્ર થાય છે. WHO ના મતે, “સ્વાસ્થ્ય એટલે સારી માનસિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક ક્ષેમકુશળ (સુખાકારી)ની સંપૂર્ણ અવસ્થા, રોગોની ગેરહાજરી નહીં” આરોગ્ય એ વ્યક્તિના જીવન માટે જરૂરી અને કિમતી મૂડી છે વ્યક્તિનું કૌટુંબિક અને સામાજિક જીવન ઉત્તમ બને તે માટે સૌથી પહેલા તેનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે ખુબ જ મહત્વનું છે. વર્તમાન સમય ખૂબ જ જટિલ બનતો જાય છે. પરિવાર સાથેના સ્નેહ ભર્યા સંબંધો અને નાનાં - મોટાં પ્રયત્નોથી આપણા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુરક્ષા આપવાનું કાર્ય કરવું જરૂરી છે આ સિવાય અન્ય કોઈ વિકલ્પ નથી વિશ્વમાં અનેક પ્રકારની ઘટનાઓનો ક્રમ અવિરતપણે ચાલતો રહ્યો છે કુદરતી અને માનવસર્જિત આપત્તિઓ એ માનવ જીવનનો એક ભાગ છે જેમાં સમાયોજન સાધી દેશ, રાષ્ટ્ર અને સમાજને તેમજ પરિવારને સામાજિક, આર્થિક નુકસાન ન થાય તે પ્રકારની વર્તણૂક એ પ્રત્યેક વ્યક્તિની તેમજ પરિવારની એક નૈતિક ફરજ છે.

પરિવારિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ :

સારું આરોગ્ય એ વૈશ્વિક જીવનરીતિ તરફ લઈ જાય છે. ભારતમાં એક કહેવત પ્રચલિત છે કે, “Health is Wealth” એટલે કે સ્વાસ્થ્ય એ સંપત્તિ છે.

પારિવારિક સ્વાસ્થ્ય એ ત્રણ બાબતો સાથે સંલગ્ન છે:

- ૧ તે સ્વાભાવિક રીતે જ મહત્વ ધરાવે છે.
- ૨ તે વ્યક્તિગત અને સામાજિક સ્તરે મહત્વનું સાધન છે.
- ૩ લોકોમાં સશક્તિકરણને પ્રોત્સાહન આપે છે

આંતરિક સૂઝ મુજબ આરોગ્ય મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે મનુષ્યની સુખાકારીને પ્રત્યક્ષ રીતે માપે છે. તે જીવનની પરિપૂર્ણતા છે તંદુરસ્ત હોવું એ પોતાના માટે મૂલ્યવાન છે. સારું આરોગ્ય એ આર્થિક સ્તર સાથે સંકળાયેલું હોય છે કારણ કે માનવીને આર્થિક વિકાસ માટેનું સાધન છે. સારું આરોગ્ય પરિવાર અને સરકારના તબીબી ખર્ચમાં ઘટાડો કરે છે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય :

જેમાં પારિવારિક સંબંધો, સામાજિક સંબંધો, ગુનાહિત પ્રવૃત્તિઓ પર અંકુશ. “વસુધૈવ કુટુંબમ્” વ્યાપક ભાવના

- આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય : સ્વાધ્યાય કાર્ય, સેવાકીય પ્રવૃત્તિ
- વૈશ્વિક સ્વાસ્થ્ય : પાણીની ઉપલબ્ધિ, અનુકૂળ વાતાવરણ, જંગલો જૈવ વિવિધતા આતંકવાદ પર અંકુશ.

સ્વાસ્થ્યનો એ માત્ર શારીરિક સુખાકારી સાથે સંબંધ નથી પરંતુ તે ઉપરના સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો નીચે મુજબની આડ અસરો ઊભી થાય છે.

- સામાજિક અસરો : સંબંધોમાં તણાવ રહેવા ઝઘડા
- માનસિક અસરો : ચીડિયાપણું, ક્રોધ આવવો, કામકાજમાં મન ન લાગવું, વસ્તુ કે વ્યક્તિ પ્રત્યે અણગમો થવો.
- આર્થિક અસરો : રોજ-રોટી કમાવવામાં મુશ્કેલી નડવી.
- પર્યાવરણીય અસરો : global warming, આબોહવા પરિવર્તન, રાસાયણિક દવાઓનો વધુ પડતો ઉપયોગ.
- પારિવારિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણીના ઉપયોગ :-
- સમતોલઆહાર, યોગ-પ્રાણાયામ, પ્રાર્થના...

લાંબુ આયુષ્ય, માનસિક સ્થિરતા, તણાવમુક્ત જીવન, રોગમુક્ત શરીર, મહત્તમ રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ, ખુશહાલ પરિવાર, અધિક કાર્યક્ષમતા, આર્થિક તેમજ સામાજિક મોભામાં વધારો પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ પ્રકારની અભિલાષા સાથે જીવતો હોય છે. જેની શરૂઆત પરિવારમાંથી થાય છે. પ્રત્યેક પરિવાર સામાજિક પ્રક્રિયાનો મૂળ આધાર ગણવામાં આવે છે. મનુષ્યમાં સ્વાર્થ પ્રકૃતિજન્ય છે. તેમાં પોતાની આવશ્યકતાઓ, અપેક્ષાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓ બોધ મૂળભૂત છે પરંતુ સામાજિકતા જન્મથી હોતી નથી પર્યાવરણમાંથી પ્રાપ્ત થતાં સંસ્કારોથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ સામાજિકરણ પ્રક્રિયાનો મૂળ આધાર પરિવાર છે. પરિવારમાં જ બાળકના વ્યક્તિત્વનો પાયો નંખાય છે.

બાળક જન્મે ત્યારથી મા-બાપ માટે તેના સ્વાસ્થ્ય ની જવાબદારી બની જાય છે બાળકની તંદુરસ્તી તેના વજન, ઊંચાઈથી નહીં પરંતુ પારિવારિક વાતાવરણથી નક્કી થતી હોય છે. પરિવારમાં નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે પરિવારના પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની દિનચર્યા નિયમિત રાખે અને નાની બાબતોનું ધ્યાન રાખીને, તેનું પાલન કરવાથી શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓથી હંમેશા દૂર રહી શકે છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ જ પ્રજા અને દેશની સાચી સંપત્તિ છે

કોઈ પણ સમાજમાં વ્યક્તિ, જૂથ કે સમુદાયની કેટલીક અનિવાર્ય આવશ્યકતા હોય છે. આ આવશ્યકતાઓ માટે સમાજમાં વિવિધ વ્યવસ્થાતંત્ર હોય છે જેનાથી જરૂરિયાતો પરિપૂર્ણ થતી હોય છે. દા.ત. પરિવાર વ્યવસ્થા સમાજનું ઘટક છે અને કુટુંબના સભ્યો અસરકારક ભૂમિકા ભજવી શકે તે માટે તેમનું સામાજિકરણ કરવાનું છે. આ રીતે રાજ્યનું કાર્ય કાયદો અને વ્યવસ્થા જાળવવાનું છે નથી તે સમાજમાં આંતરિક અનુકૂલન સધાય થાય છે સમાજમાં જે વ્યવસ્થાતંત્ર છે વ્યવસ્થાતંત્રની ક્રિયાશીલતાનું પરિણામ મળે છે જેને સામાજિક રીતે આપણે કાર્યો કહી શકીએ છીએ. ટૂંકમાં કહીએ તો સમાજમાં વ્યવસ્થાતંત્રની ક્રિયાશીલતાથી લોકોની જરૂરિયાત સંતોષાય છે તે સામાજિક કાર્યકર્તા છે. આવી સ્થિતિ એ આદર્શ છે. કુટુંબમાં દરેક સભ્યોની જરૂરિયાતો કુટુંબમાં પરિપૂર્ણ થવી જોઈએ. જો તેમ થતું હોય તો કુટુંબ વ્યવસ્થાની સારી સામાજિક કાર્યત્મકતા

છે તેમ કહી શકાય.

- પરિવારમાં સભ્યો વચ્ચેની હકારાત્મક આંતર પ્રક્રિયાઓ વ્યક્તિના વર્તન પર અસર કરે છે. વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે પરિબળો ભાગ ભજવે છે વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયાઓ વિચારો વલણો મૂલ્યો અને વર્તનની રીતે તેના સામાજિકરણ અને સામાજિક અનુભવોનું પરિણામ હોય છે. જો વ્યક્તિઓના આપણે અભ્યાસ કરવા ઈચ્છતા હોઈએ તો આપણે તેની સાથે જોડાયેલા જૂથ અને સામાજિક આંતરક્રિયા ઉપર પ્રકાશ પાડવો અનિવાર્ય થઈ પડે છે અને આ બધાનો આહાર પરિવાર છે.

આમ, પરિવાર એ સંસ્કારની ગંગોત્રી છે. જેમાં આત્મીયતા, પ્રેમ, સમર્પણ, લાગણી, ભાવના પોતાપણું સતત છલકાતું દેખાય. પરિવારમાં બાળકોને સંસ્કાર આપી ઘરના વાતાવરણને સભ્યતાથી ભરી દેવું જોઈએ.

વર્તમાન સમયમાં બાળકોના માનસમાંથી રાષ્ટ્રીય ભાવનાના ગુણો લુપ્ત થતા જોવા મળે છે. આ રાષ્ટ્રીય ભાવનાનું બીજ રોપવાનું કાર્ય પરિવાર કરી શકે છે. પરિવાર દ્વારા બાળકમાં રાષ્ટ્રીયદાયિત્વ ખીલવણ માટે રાષ્ટ્રીય પર્વોની ઉજવણી તેનું મહત્ત્વ તેમજ સાહિત્યકારો, શિક્ષણકારો, સમાજ સેવકો અને નેતાઓ વગેરે દ્વારા પરિવારમાં રાષ્ટ્ર ભાવના ખીલવી શકાય છે.

★ સમાજ, વ્યક્તિ અને પરિવારનું પરસ્પર અવલંબન :

મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી હોવાથી તેના જન્મથી જ સમાજ સાથે સંકળાયેલ છે. કૌટુંબિક વાતાવરણના ઉછેરમાં તેને સમાજની પ્રથમ ઝાંખી પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યક્તિના ઉત્તરોત્તર વિકાસમાં સમાજ મોટો ભાગ ભજવે છે તેમાંથી સંસ્કાર પામે છે. તેમાં જ તેનું વ્યક્તિત્વ વિકસે છે. તેના રિવાજો તેની જીવન પ્રણાલિકા તેનું સમગ્ર જીવન સમાજના વિવિધ રંગોથી રંગાય છે. સમાજમાં જ મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ પૂરું કરે છે. સમાજ તેનું મુખ્ય અવલંબન છે.

વ્યક્તિ સમાજ પર આધાર રાખે છે કારણ કે સમાજની હસ્તી કાયમની છે જ્યારે સમાજ વિભિન્ન પરિવારોનો સંયોજનથી બને છે જેથી કહી શકાય કે સમાજનું હિત એટલે વ્યક્તિનું હિત.

ભારતીય બંધારણ દ્વારા પ્રત્યેક વ્યક્તિને સમાજના સભ્ય તરીકે હક પ્રદાન કરવામાં આવ્યા છે. આથી વ્યક્તિ પોતાનો વિકાસ સાધો તે બરાબર નથી પોતાના વિકાસની સાથે તે સમાજના સભ્ય તરીકે સમાજનું કલ્યાણ કરે તો જ તે હકની સાર્થકતા છે. સમાજના વ્યક્તિ તરીકે પ્રાપ્ત થતા એ સાધન છે અને એ સાધન દ્વારા વ્યક્તિએ સમાજ તરફની પોતાની ફરજ અદા કરવાની હોય છે હકીકત છે સમાજને ઉપયોગી થવાની, તેની પ્રવૃત્તિઓમાં મદદરૂપ થવાની. તેની પ્રગતિમાં હિસ્સો આપવાની. ગાંધીજીએ કહેલું જો માણસ પોતાની ફરજ નો વિચાર કરશે તો હકો આપમેળે દોડતા આવશે. ટૂંકમાં હક અને ફરજ સામાજિક જીવનની નિષ્પત્તિ છે.

પ્રત્યેક સમાજ રાષ્ટ્ર અને દેશની માનવીની ફરજોની કોઈ સીમા હોતી નથી. લોકશાહી રાજ્યમાં નાગરિકની પ્રાથમિક ફરજમાં આવે છે કે સમાજ અને રાજ્યના સુખ, શાંતિ વ્યવસ્થા માટે પ્રત્યેક પરિવાર સમાજમાં પ્રસ્થાપિત આદર્શ મૂલ્યોનું નિષ્ઠા પૂર્વક પાલન કરવું જોઈએ. જેની શરૂઆત પરિવારથી થાય જેમાં કેળવણી આપવી, પરિવારના સભ્યોની તંદુરસ્તી જાળવવી, રાષ્ટ્રના હિત સાથે સંકળાયેલ પરિવારના પ્રત્યે

સભ્યએ તેમાં પોતાની જવાબદારી વહન કરવી. મહાભારતમાં કહ્યું છે કે,

નમાનુષાત્ત્રેષ્ટતરંહિકિશ્ચિત્ અર્થાત્ મનુષ્યથી વધારે શ્રેષ્ઠ કશું ન જ નથી. જીવનનું સૌથી મોટું મૂલ્ય માનવ પોતે જ છે. સમાજમાં રહેતો મનુષ્ય શું કરી શકે અને શું ન કરી શકે, અન્ય વ્યક્તિઓ કે સમૂહના સંદર્ભમાં એણે કેવું આચરણ કરવું જોઈએ અને કેવું ન કરવું જોઈએ, આ બધું જ તે સમાજમાં રહેતો હોવાના કારણે વિચારવું જરૂરી બને છે. પ્રત્યેક પરિવારના પોતાના ધારાધોરણ હોય છે પ્રીતિ હોય છે આ પરિવાર મનુષ્યને કઈ રીતે સંસ્કારે છે? પ્રાણી સૃષ્ટિથી જુદો એવો માનવી કેવી રીતે બનાવે છે? વ્યક્તિ સમાજનું અંગ છે પણ તેનું પોતાનું નિરાણું વ્યક્તિત્વ છે જે સમાજની અંદર પૂરેપૂરું લુપ્ત નથી થઈ જતું. એવી વ્યક્તિનો વિકાસ થવો એ પરિવાર ઉપર નિર્ભર છે વ્યક્તિત્વ સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ, શારીરિક તેમજ માનસિક, બાહ્ય તેમજ આંતરિક એમ બધા જ પ્રકારના પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિનો શ્રેષ્ઠ વિકાસ ત્યારે જ સંભવ છે જો એને પરિવાર તરફથી તક મળે, એના માર્ગમાં અવરોધ ઊભા ન કરવામાં આવે, એના મનમાં ભય જન્માવવામાં ન આવે. પરિવાર તરફથી એને હકારાત્મક દિશાની સ્વતંત્રતા મળે, પોતાના વિચારો કરવાની સ્વતંત્રતા મળે.

વિષય:- (૨) પરિવારમાં સમૂહ પ્રાર્થના અને સમૂહભોજનનું મહત્વ

- પરિવારમાં સમૂહ પ્રાર્થનાનું મહત્વ :-

ભારતીય સંસ્કૃતિ અનુસાર પરિવાર શ્રેષ્ઠ માનવ જીવનનું નિર્માણ કરનાર સંસ્થા છે. પરિવારમાં ઈશ્વર, આસ્થા અને આધ્યાત્મિકતાનું વાતાવરણ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે અનિવાર્ય છે. ઈશ્વર પરની આસ્થા અને આધ્યાત્મિકતા આપણા જીવનનો આધાર છે તેથી પ્રત્યેક પરિવારમાં ભારતીય સંસ્કૃતિને અનુરૂપ વાતાવરણ આવશ્યક છે. પરિવારનાં નાનાં-મોટાં બધા જ સભ્યો પરમેશ્વર સ્મરણ કરીને પોતાના શ્રદ્ધા સુમન અર્પિત કરી શકે તેવા વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું એ પ્રત્યેક પરિવારનું પ્રાથમિક કર્તવ્ય છે. સવાર અને સાંજનાં સમયે મધુર સંગીતના સ્વરોથી પરિવારના વાતાવરણમાં પવિત્રતા કર્તવ્ય છે. સવાર અને સાંજના સમયે મધુર સંગીતના સ્વરોથી પરિવારના વાતાવરણમાં પવિત્રતા અને દિવ્યતા પ્રસરે છે. પ્રાર્થના એ હૃદયનું સ્નાન છે. પ્રાર્થના અપવિત્ર વિચારોને દૂર કરે છે અને નિર્મળ, ઉન્નત વિચારોને પોષે છે. પરિવારમાં પ્રસન્નતા, આનંદ, ઉલ્લાસ ટકાવી રાખવા માટે પ્રાર્થના એક સબળ માધ્યમ છે. પ્રાર્થના માનવીને નમ્ર બનાવે છે અને આધ્યાત્મિકતાના પંથે લઈ જાય છે. આમ પ્રાર્થના સર્વોત્તમ ગુણોનું ઉદ્ભવસ્થાન અને આશ્રયસ્થાન છે. તેથી જ ભારતીય પરિવારોમાં દરેક શુભ કાર્યોની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી થાય છે.

પ્રાર્થનાથી આપણે મહાન ઈશ્વરીય શક્તિનું સ્મરણ કરીએ છીએ. એક સામાન્ય વસ્તુ આપનાર માનવીનો પણ આપણે આભાર માન્યા વિના રહેતા નથી, તો જે ઈશ્વરે હવા, પાણી, પ્રકાશ વગેરે જીવનના અદ્ભૂત તત્ત્વો આપ્યાં છે તેને યાદ કરીએ તો આપણે કેટલા કૃતઘ્ન ગણાઈએ? જીવનને ઉમદા બનાવવા માટે પ્રાર્થના શ્રેષ્ઠ ઔષધિ છે. પ્રાર્થના દ્વારા આપણે થોડા સમય માટે પણ સૃષ્ટિના સર્જનહાર નજીક પહોંચી જઈએ છીએ. પરિવારમાં પ્રાર્થના કરવાનું મુખ્ય કારણ જીવનમાં પ્રાર્થનાને વણી લેવાનું છે. વ્યક્તિગત પ્રાર્થના કરતાં સામૂહિક પ્રાર્થનાનું મહત્વ ઘણું વધારે હોય છે તેથી જો પરિવારમાં સમૂહ પ્રાર્થના કરવામાં આવે તો પરિવારની ખુશાલીમાં વધારો થાય છે. સામૂહિક પ્રાર્થનાથી પરિવારમાં આવેલી મુશ્કેલીઓ સામે ટકી રહેવાની નૈતિક હિંમત ભગવાન પાસેથી મળે છે. પ્રાર્થના કરનારને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. નિયમિત પ્રાર્થના કરવાથી વ્યક્તિ પોતાના

દોષ જોઈ શકે છે અને તેને દૂર કરવા માટે કુદરત પાસેથી અપાર શક્તિ મેળવે છે.

જગતના સર્વ ધર્મોમાં પ્રાર્થનાનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. ખ્રિસ્તી દેવળોમાં દરરોજ પ્રાર્થના થાય છે. પણ રવિવારે ખાસ પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. મુસલમાનો દિવસમાં પાંચ વખત નમાજ પઢે છે અને દર શુક્રવારે ખાસ નમાજ રૂપે પ્રાર્થના કરે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પણ પ્રાર્થનાને મહત્વ આપતા હતા. તેમની પ્રાર્થનાસભાઓ લોકપ્રિય બની રહેતી. પ્રાર્થનામાં અદ્ભૂત બળ રહેલું છે. સાચા હૃદયની પ્રાર્થના ક્યારેય નિષ્ફળ જતી નથી. મનુષ્ય દ્વારા દિલથી કરવામાં આવેલી પ્રાર્થના ભગવાન અવશ્ય સ્વીકારે છે. જેના પૌરાણિક સમયમાં આપણે ઉદાહરણ જોઈએ તો દ્રોપદીની પ્રાર્થના સાંભળીને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને નવસો નવાણું ચીર પૂર્યા હતા. સતિ સાવિત્રીની પ્રાર્થનાથી યમરાજ પણ પીગળી ગયેલાં અને સત્યવાનને પુનર્જીવન આપેલું. નરસિંહ મહેતાની પ્રાર્થના સાંભળીને શ્રીકૃષ્ણ શામળદાસ શેઠના રૂપે આવીને કુંવરબાઈનું મામેરું ધામધૂમથી કરી આપ્યું હતું.

જે પરિવારમાં પ્રાર્થનાને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે તે પરિવારના સભ્યોમાં પરોપકાર, દયા અને નિઃસ્વાર્થતા જેવા ગુણોમાં વધારો થાય છે. પ્રાતઃકાળનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વિશેષ મહત્વ છે. સૂર્યોદય પૂર્વે જાગૃત થઈને પરિવારના બધા લોકોએ પ્રાતઃસ્મરણ અથવા સારા ધાર્મિક ગીત, પ્રાર્થના સમૂહમાં ગાવા જોઈએ. તેનાથી પરિવારમાં આધ્યાત્મિકતાનું વાતાવરણ નિર્માણ થાય છે. તેનો દિવસભરનાં વાતાવરણ ઉપર સારો પ્રભાવ પડે છે. રાત્રે સુતી વખતે પણ પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરવાથી નિંદ્રા સારી આવે છે. પરિવારમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિના મન અને શરીર બંનેની સ્વસ્થતા અનિવાર્ય છે. પ્રાર્થના કરવાથી માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ શ્રેષ્ઠ થાય છે. ધાર્મિક વાતાવરણ બાળકમાં શ્રદ્ધા અને આધ્યાત્મિકતા તેમજ મનની શાંતિ જેવા આંતરિક વ્યક્તિત્વને ખીલવે છે. પરિવારમાં તુલસી પૂજન, સૂર્ય નારાયણને પાણી ચડાવવું, ઉમરાનું પૂજન આ પ્રકારનાં ધાર્મિક કાર્યોમાં પરિવારના સભ્યોની સહભાગિતા તેમના માનસ ઉપર ખૂબ જ હકારાત્મક અસર ઉત્પન્ન કરે છે.

પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદયની પૂર્વે સર્વે પરિવારજનોનું જાગવું, પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરવું, પથારીની બહાર પગ મુકતાં જ ધરતી માતાને સ્પર્શ કરી વંદના કરી દિવસની શરૂઆત કરનાર પરિવારમાં નકારાત્મક ઉર્જા પ્રવેશતી નથી. વર્તમાન સંઘર્ષમય સમયમાં પ્રાર્થના જ શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પ્રદાન કરનાર ઉત્તમ ઔષધિ છે. જેનો પ્રત્યેક પરિવારની દિનચર્યામાં સમાવેશ કરવાથી પરિવારના સભ્યોમાં સદગુણોનું સિંચન સહજ અને સરળ રીતે થાય છે. પ્રાર્થના પરિવારો માટે સંજીવનીનું કામ કરે છે. પરિવારના સભ્યોમાં શારીરિક અને માનસિક વિકારોને પ્રવેશતા અટકાવે છે. આધુનિક યુગમાં પ્રાર્થનાનું મહત્વ સ્વીકારવું અનિવાર્ય છે કારણકે વૈશ્વિકરણને કારણે વ્યક્તિનું ભૌતિક સુખ પાછળનું આકર્ષણ વધી ગયું છે. જેના કારણે વ્યક્તિના મનની શાંતિ ખોવાઈ ગઈ છે. આ બધાની વચ્ચે મનની શાંતિ અને શુદ્ધતા માટેનો રસ્તો એ પ્રાર્થના છે. જે રીતે શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિને ખોરાકની જરૂર પડે છે તેમ મનની સ્વસ્થતા માટે પ્રાર્થનાની જરૂર પડે છે

- અંતરની અભિવ્યક્તિ :-

પ્રાર્થના એ અંતરની અભિવ્યક્તિ છે તેના માટે શબ્દોની જરૂર નથી. અંગ્રેજીમાં આ કહેવત ખૂબ પ્રચલિત છે કે, “Prayer needs no speech”. શબ્દો વગરની પ્રાર્થના એટલે મનની પ્રાર્થના. શબ્દો તો આપણા ભાવને ભગવાન સુધી લઈ જવાનું માત્ર માધ્યમ છે. આપણા મનમાં પડેલા કચરાને સાફ કરવાનું જો કોઈ

માધ્યમ હોય તો એ પ્રાર્થના જ છે. જેથી સાચા મન અને નિસ્વાર્થ ભાવે કરેલી પ્રાર્થનાનું સવિશેષ મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે. સોક્રેટીસ કહે છે તે, “હે ઈશ્વર મારી પ્રાર્થના એ છે કે હું અંદરથી સુંદર થાઉં.”

- પરિવારમાં પ્રાર્થનાની નિયમિતતા :

અતિ વ્યસ્તતા હોવા છતાં સવાર-સાંજની પ્રાર્થના કરવાનો આગ્રહ પરિવારના સભ્યોમાં રાખવો જોઈએ. વર્તમાન સમયમાં દુનિયા અશાંતિ, મુશ્કેલીઓ અને ઘણી બધી માનવનિર્મિત તથા પ્રાકૃતિક સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહી છે. દરેક માણસને સુખ અને શાંતિ જોઈએ છે. આ બધાનો અસરકારક ઉપાય પ્રાર્થના છે. મહાત્મા ગાંધીના મતે, “પ્રાર્થના ધર્મનો નિયોડ છે. પ્રાર્થના એ તો આત્માનો અવાજ છે. પ્રાર્થનાએ આત્મશુદ્ધિનો આહવાન છે. પ્રાર્થના આપણા મનની અંદર વિનમ્રતાને જન્મ આપે છે.”

પ્રાચીન ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનીઓ સ્વ-પ્રત્યક્ષીકરણ માટે ત્રણ માર્ગો જણાવે છે. જેમાં પહેલો જ્ઞાનનો માર્ગ, બીજો કર્મ અને ત્રીજો ભકિતનો માર્ગ ભકિત એ પ્રાર્થનાનો સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે. નિયમિતપણે પ્રાર્થના કરવાથી મનુષ્ય માને વિશ્વાસ વિકસિત થાય છે કે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર હંમેશા તેની સાથે છે પ્રાર્થના, એ એક આચરણ છે, જે મનુષ્યની શક્તિ, કરુણા અને ડહાપણની આંતરિક ક્ષમતાને જાગૃત કરે છે. પરિવારમાં નિયમિતપણે પ્રાર્થનાનો ભાવ સ્થાપિત કરતા પરિવારના પ્રત્યેક વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક જોડાણથી જીવન સમૃદ્ધ બને છે. પ્રાર્થનાથી પરિવારમાં સંસ્કારોનું સિંચન પ્રક્રિયાને વેગ મળે છે. દયાનંદ સરસ્વતીના શબ્દોમાં કહીએ તો, “પ્રાર્થના એટલે આત્માના અવાજને પરમાત્મા સુધી લઈ જનાર સંદેશાવાહક.”

પરિવારમાં સમૂહ ભોજનનું મહત્ત્વ:-

- ભોજન પદ્ધતિ પવિત્રતાપૂર્ણ અને સંસ્કારપ્રદ :

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ભોજન પદ્ધતિને યજ્ઞ રૂપ ગણવામાં આવી છે. જેવું અન્ન ખાવામાં આવે છે. તેવા જ પ્રકારના મનનું નિર્માણ થાય છે. આ જ કારણથી ભારતીય પદ્ધતિની ભોજન સામગ્રી, ભોજન તૈયાર કરવાની તેમજ ભોજન કરવાની પદ્ધતિમાં ઘણો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. જેમાં ભોજનની સ્વચ્છતા, પવિત્રતા અને ભોજન કરતી વખતે મનમાં પ્રસન્નતા અને સદ્વિચાર આવશ્યક ગણવામાં આવ્યા છે. આજકાલ પશ્ચિમ સંસ્કૃતિને અનુરૂપ ભારતીય શહેરોમાં પણ રસોડું અને ભોજન કરવાની પદ્ધતિ પશ્ચિમી સભ્યતા પ્રમાણે થઈ ગઈ છે. ભારતીયતાના પ્રેમીજનોએ આ પશ્ચિમી સભ્યતાના પ્રભાવને આગ્રહપૂર્વક રોકવો જોઈએ. સગવડ અને આધુનિકતા અનુચિત નથી પરંતુ સ્વચ્છતા, પવિત્રતા અને સદ્વિચારોના સંસ્કાર આપનાર ભોજન પદ્ધતિને સુવિધા અને આધુનિકીકરણના નામે છોડી દેવી જોઈએ નહીં. ભોજન પરિવારના બધા સભ્યોએ સામૂહિક કરવું જોઈએ તેનાથી પરિવારમાં પરસ્પર પ્રેમ અને આત્મીયતાના ભાવની વૃદ્ધિ થાય છે. ભોજન મંત્ર બોલીને, પરમેશ્વરને સમર્પિત કરીને, સદ્વિચારો સહિત, પ્રસન્ન ચિત્ત થઈને ભોજન કરવું જોઈએ. પરિવારમાં આ પ્રમાણેની પ્રથા ભોજન પદ્ધતિને લઈને રાખવાથી બાળકોના મનમાં સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે અને આ રીતે કરેલું ભોજન સારી રીતે પચે છે.

પ્રત્યેક પરિવારે સામૂહિક ભોજનને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ એક આદર્શ પરિવાર તરીકે સાથે વધુ સમય પસાર થાય તે મુદ્દા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

પરિવાર સાથે બેસીને જમવાના અનેક ફાયદાઓ છે. પરિવાર સાથે મળીને જમવાનો રિવાજ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વર્ષોથી ચાલ્યો આવ્યો છે. પરિવાર સાથે જમીન પર બેસીને જમવું એ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વનું છે. પહેલાના જમાનામાં લોકો જમીન પર બેસીને પરિવાર સાથે કે પંગતમાં બેસીને ખાવાનું પસંદ કરતા હતા. ભારતીય પરંપરા અનુસાર જ્યારે આપણે જમીન પર બેસીને ભોજન કરીએ છીએ. ત્યારે તે સુખાસન કે પન્નાસન જેવી સ્થિતિ હોય છે. આ આસન પરિવારના સભ્યો માટે ખૂબજ લાભદાયક છે.

★ પરિવાર સાથે નીચે બેસીને જમવાના ફાયદા :

જમીન પર બેસીને જમવાથી થાળી તરફ ઝૂકવું પડે છે જેમાં પેટની માંસપેશીઓમાં ખેંચાણ આવે છે અને પાચનક્રિયા સારી રહે છે

- ઘૂંટણ અને નાડી સ્વસ્થ રહે છે. બેસી નાડી પર દબાણ ઘટે છે. જેથી બ્લડ સપ્લાય સારું થાય છે. ભોજન પચાવવા માટે પેટને ભરપૂર બ્લડ સપ્લાય મળે છે જેથી હાર્ટ ને ઓછી મહેનત કરવી પડે છે. પલાઠીવાળી જમીન પર બેસવાથી કરોડરજજુના નીચેના ભાગ પર વજન રહેવાથી શરીરને આરામ રહે છે.
- પરિવાર સાથે નિકટતા વધે છે. એક સાથે બેસીને જમવાથી સભ્યો પરમ આત્મીયતા અને તાદાત્મ્ય ભાવ વધે છે. પરિવારના સભ્યોને પરસ્પર સમજવાની અને મદદની ભાવનાનો વિકાસ થાય છે.
- પન્નાસનની સ્થિતિમાં બેસીને જમવાથી માનસિક તણાવ દૂર થાય છે. તેમજ પરસ્પર વિચારોની આપ-લે થવાથી પરિવારના સભ્યોમાં આવેલી સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધી શકાય છે અને પરિવારને સમય પણ વધારે આપી શકાય છે.

ज्ञानोन्मेष