‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઇ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઇ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઇ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો ન્યાય આપી શકાતો નથી.

■ તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઇન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.

■ તમારી તસવીરની ઇમેજ સાઇઝ ૮’’ x ૧૨’’ હાઇ રેઝોલ્યુશન 300 DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાર્જ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી જોઇએ નહીં.

■ તમારા ફોટોગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ. -સંપાદક

Email: sannari@gujaratmitra.in

સપ્તાહની તસવીર

‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર ડૉ. પરિમા દેવાંગભાઈ દલાલની છે. તેમણે બાળરોગ ચિકિત્સામાં એમ.ડી. (MD Pediatrics) ની પદવી પ્રાપ્ત કરી છે અને યુનિવર્સિટી ઑફ ટોરોન્ટો, કેનેડામાંથી નિયોનેટોલોજી ક્ષેત્રે અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ ક્લિનિકલ રિસર્ચના ક્ષેત્રમાં કાર્યરત રહીને તબીબી સંશોધન અને નવીન સારવાર પદ્ધતિઓના વિકાસમાં યોગદાન આપે છે. ડૉ. પરિમાને કલા અને હસ્તકલામાં વિશેષ રસ છે અને વિવિધ સર્જનાત્મક કૃતિઓ બનાવવી ગમે છે. ગરબાના તાલે ઝૂમવું અને ગુજરાતી સંસ્કૃતિ સાથે જોડાયેલાં રહેવું તેમનો પ્રિય શોખ છે.

પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

આદ્ય શક્તિની આરાધનાના દિવસો ચાલે છે. આવતી કાલે મહા અષ્ટમી એટલે કે આઠમું નોરતું છે. આપ સૌને મા દુર્ગા જિંદગીની મુશ્કેલી અને અન્યાય સામે લડવા માટે મનોબળ આપે અને તેમાં વિજય પ્રાપ્ત થાય એવી અભ્યર્થના છે.

સંતાન તમારી સાથે વાત શેર કરે છે?

મિત્રો, આજે આપણે બાળકોના તેમાંય ખાસ કરીને ટીનેજર્સના અમુક ચોક્કસ વર્તન વિષે વાત કરવાના છીએ. તમે એક વાત તો નોટિસ કરી જ હશે કે બાળકો મોટાભાગે બેમાંથી એક પેરન્ટને પોતાની બધી વાતો કરે છે જ્યારે બીજાથી અમુક બાબતો છુપાવે છે. તમે જોયું હશે કે બાળકો ઘણી વાર કહેતાં હોય છે કે ‘‘મમ્મી પહેલેથી જ જાણે છે, પપ્પાને જણાવવાની જરૂર નથી.’’ આમ, બાળકો જાતે જ માતા-પિતાનાં વર્તન અને પ્રતિભાવ પરથી પસંદગી કરી લે છે કે કોને તેઓ પોતાના મિત્રો વિષે, પોતાની પસંદ-નાપસંદ વિશે, પોતાના ક્રશ વિષે કે પછી શાળામાં કોઈ ક્ષોભજનક બનાવ બન્યો હોય તેના વિષે વાત કરી શકે છે અને તેની સરખામણીએ બીજા પેરન્ટ સાથેની વાતચીત ટુંકાણમાં જ તેઓ પૂરી કરી દે છે. તે પેરન્ટને આશ્ચર્ય પણ થાય અથવા તો ખોટું પણ લાગી શકે કે તેમનું બાળક તેમની સાથે બધી વાત શા માટે શેર કરતું નથી? બાળકો આવું શા માટે કરતાં હશે? જો તેઓ એક પેરન્ટથી વાત છુપાવે તો તે પેરન્ટે શું કરવું કે જેનાથી તે બાળક તેમની સાથે પણ વાતો શેર કરતું થાય? તો ચાલો, પહેલા જોઈએ કે બાળકો એક પેરન્ટને બધી વાત કરે અને બીજાને ન કરે તેની પાછળ કયાં કારણો છે?

બાળકોનાં માતાપિતા તરફના વર્તનમાં જો આ ભેદ દેખાય છે તો તેનો આધાર તેઓ કયા વિષય પર વાત કરવા માંગે છે, તેમનો તે પેરન્ટ સાથે કેવો સંબંધ છે અને સૌથી મહત્ત્વનું તેઓ શું ઈચ્છે છે કે પેરન્ટ તેમની વાતનો કેવો પ્રતિભાવ આપે તેના પર રહેલો છે. બાળકો કંઈ તાર્કિક રીતે નક્કી કરતાં નથી કે પછી કોઈ એક પેરન્ટ પર વધારે પ્રેમ હોવાને કારણે તેને બધી વાત શેર કરે છે એવું હોતું નથી. તેઓ આ નિર્ણય તેમણે જ્યારે પણ વાત શેર કરી હોય અને માતા - પિતાએ કેવો પ્રતિભાવ આપ્યો તે અનુભવના આધારે લે છે. જો કોઈ એક પેરન્ટ બાળકની વાત ધ્યાનથી સાંભળે છે, તેની મુશ્કેલીનો ઉકેલ લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તો બાળક તે પ્રકારની વાત તે પેરન્ટ સાથે કરશે પરંતુ જો કોઈ એક પેરન્ટ બાળક વાત શેર કરે ત્યારે તરત તેના પર ગુસ્સે થઈ જાય કે તેને લેકચર આપવા લાગે કે તેની નાની ભૂલને મોટી બતાવીને તેના પર ચર્ચા કરવા લાગે ત્યારે બાળક પોતાની વાત બીજી વાર શેર કરવામાં વિચાર કરશે. તે સમજીવિચારીને અને થોડું છુપાવીને વાત કરશે અથવા તો વાત બિલકુલ પણ કરશે જ નહિ. આમ, નકારાત્મક પ્રતિભાવ જે પેરન્ટ તરફથી બાળકને મળે છે તેમની સાથે તે ખૂલીને વાત કરતું નથી અને તેમની વચ્ચેના સંબંધમાં પણ એક અંતર રહે છે. તો બીજી બાજુ, સકારાત્મક પ્રતિભાવ જે પેરન્ટ તરફથી બાળકને મળે તેમની સાથે તે ખુલ્લા મને વાત કરે છે અને તેઓ તે પેરન્ટની સાથે લાગણીથી ગાઢ રીતે જોડાયેલા રહે છે. આ રીતે પેરન્ટ્સના પ્રતિભાવ બાળક કેટલી વાત શેર કરશે તે નક્કી કરે છે.

બીજું એક કારણ એ હોય છે કે બાળક માતા અને પિતા બંનેને એક જ વાત કહી શકતું ન હોય. બાળકે કયા વિષય પર વાત કરવી છે અને તેમાં તેને કોણ વધારે સમજી શકે છે અને કોણ તેને મદદરૂપ થઈ શકે છે તે બાબત પણ વાત શેર કરવાના નિર્ણય પર અસર કરે છે. મોટા ભાગે બાળકો પોતાની અંગત વાતો માતા સાથે શેર કરે છે કારણ કે માતા સાથે તે લાગણીથી વધારે જોડાયેલાં હોય છે. તેમની વચ્ચે એક વિશ્વાસ અને એક સમજણ હોય છે જેના કારણે બાળકો પિતા કરતાં માતા સાથે અંગત વાતો વધારે શેર કરી શકે છે પરંતુ અહીં એવો મતલબ નથી થતો કે બાળકને પિતા માટે કોઈ લાગણી કે વિશ્વાસ નથી. અહીં તેમનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ હોય છે કે તેમને બેમાંથી એક પેરન્ટને પોતાની અંગત વાત કરવાની સરળ અને સહજ લાગે છે.

ત્રીજું કારણ છે, બાળકનો ડર. બાળક માતા -પિતાને વાત શેર કરે અને માતા -પિતા કેવો પ્રતિભાવ આપશે તેનો ડર બાળકના મનમાં રહેતો હોય છે. તે ડર આખરે નક્કી કરે છે કે બાળક પોતાની વાત બેમાંથી કયા પેરન્ટ સાથે શેર કરે. બાળક જ્યારે કહે કે ‘ તેના પરીક્ષામાં ઓછા ગુણ આવ્યા છે ‘ ત્યારે એક પેરન્ટ પ્રતિભાવ આપે છે કે ‘‘ આપણે ક્યાં ભૂલ થઈ તેના પર વિચારીશું.’’ આવો પ્રતિભાવ બાળકને સ્વીકૃતિનો અનુભવ કરાવે છે. જ્યારે બીજું પેરન્ટ ‘‘તું આટલા ઓછા ગુણ કેવી રીતે લાવી શકે?’’ એમ કહી ગુસ્સે થઈ જાય છે. આ પ્રકારનો પ્રતિભાવ બાળકના મનમાં ડર અને અસુરક્ષિતતા ઊભી કરે છે. તો સ્વાભાવિક છે કે જે પેરન્ટ પાસે બાળક સુરક્ષિત હોવાનું, સ્વીકૃત હોવાનું અનુભવે તેની સાથે તે અંગત વાત શેર કરી શકે છે.

આ સિવાય ચોથું એક સરળ કારણ એ છે કે કોઈ એક પેરન્ટ બાળકની સાથે સતત રહેતું હોવાથી તે તેની દરેક વાતો સહજતાથી શેર કરી શકે છે. જેમ કે , મોટાભાગે પિતા આખો દિવસ ઘરની બહાર રહે છે અને માતા બાળકો સાથે ઘરમાં. આમ, માતા સાથે વાત શેર કરવાનું બાળકને એકદમ સહજ લાગે છે, જે પિતા સાથે શેર કરવામાં થોડો ખંચકાટ અનુભવે છે. કદાચ, અમુક કિસ્સાઓમાં આનાથી વિપરીત પરિસ્થિતિ પણ હોય શકે પરંતુ અહીં,મુદ્દો એ છે કે જો એક પેરન્ટને એવું લાગે કે બાળક બીજા પેરન્ટની સાથે વધારે અને પોતાની સાથે ઓછી વાત શેર કરે છે તો ચોક્કસ તે દુ:ખ પહોંચાડી શકે છે પરંતુ આ મુદ્દા પર બાળકો સાથે દલીલ કરવાથી તમારી સાથે વધારે રીઝર્વ થઈ જશે. તો પછી આવી પરિસ્થિતિમાં શું કરી શકાય?

જે પેરન્ટને મનદુ:ખ થયું હોય તે બાળક સાથે શાંતિથી વાત કરીને આ મુદ્દાનો ઉકેલ લાવી શકે છે. બાળકને ‘તું મારી સાથે બધી વાત શેર કરી શકે છે’ અથવા ‘તને ભલે એવું લાગતું હોય કે આ વાતથી હું અપસેટ થઈ જઈશ તેમ છતાં તું મને તે વાત શેર કરી શકે છે.’ એમ કહીને તે પેરન્ટે વાતની શરૂઆત કરવી જોઈએ. બાળકના મનમાં વિશ્વાસ ઊભો કરવા પ્રતિભાવ આપવામાં ઉતાવળ કરવી જોઈએ નહિ. જ્યારે બાળક વાત શેર કરતું હોય ત્યારે તેને જજ કર્યા વિના, સલાહ-સૂચનો આપ્યા વિના અને તેના પર ગુસ્સે થયા વિના તેની પૂરી વાત શાંતિથી સાંભળવાની હોય છે. જો તમે તરત બાળકને સુધારવા લાગશો તો તે ફરી વાત શેર કરવામાં પીછેહઠ કરી દેશે. ટીનએજમાં બાળક પોતાની અંગત વાતોને લઈને વધારે ગંભીર બની જાય છે અને તે બધાંની સાથે શેર કરતા નથી. જો કે આ એક સામાન્ય બાબત છે પરંતુ પ્રોબ્લેમ ત્યાં આવે છે જ્યારે તેઓ ગંભીર બાબતો પણ માતા -પિતાથી છુપાવે છે કારણ કે તેમને તેમના ગુસ્સાનો, સજા મળવાનો ડર લાગે છે અથવા તો તેમને એવું લાગે છે કે તેમને સમજવામાં આવશે નહિ. બાળકના મનમાં વિશ્વાસ ઊભો કરવા માટે, એક સ્વસ્થ સંબંધ કેળવવા માટે માતાપિતા તેમની સાથે હળવી રોજિંદા જીવનની વાતો કરી શકે છે, પોતાની દિનચર્યાની કે કામના અનુભવોની વાતો કરી શકે છે. બાળકને એક વાતનો અનુભવ કરાવવો જરૂરી છે કે માતાપિતા સાથે રોજિંદા જીવનમાં વાત કરવી એ કંઈ પરીક્ષા આપવા સમાન નથી. આપણું ધ્યેય બાળક બંને માતાપિતાને સરખી રીતે વાત શેર કરતું થાય તે ન હોવું જોઈએ. બલકે, બાળકને એવો અહેસાસ કરાવવાનો છે કે તેને જ્યારે પણ જરૂર હોય ત્યારે માતાપિતા બન્ને તેની પડખે રહેશે, તેની વાત સાંભળશે, તેને સમજશે. બરાબર ને? તો તમારું બાળક પણ જો તમારી સાથે વાત શેર ન કરી શકતું હોય તો તેના પર ગુસ્સે થઈ ને કે મનદુ:ખ કરીને રડવા કરતાં, શાંત ચિત્તે બેસીને ક્યારેક તેમની વાત સાંભળજો.... અને પછી જુઓ પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન આવે છે કે નહિ?

ચાલો આવજો. ફરી મળીશું આવતા સપ્તાહે.

- સંપાદક