

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

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઈ 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 વ્યાચ 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 ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્વાર્લ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી જોઈએ નહીં.

■ તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

સપ્તાહની તસવીર



‘ડોક્ટર્સ ડે’ નિમિત્તે ‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર ડો. સ્વાતિ કોઠારી અને ડો. પરેશ કોઠારીની છે. ડો. સ્વાતિ ઓપ્થેલમોલોજિસ્ટ છે અને 23 વર્ષથી પ્રેક્ટિસ કરે છે. તેમને મ્યુઝિક અને સીંગીંગનો શોખ છે. ડો. પરેશભાઈ કન્સલ્ટન્ટ એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ તરીકે 25 વર્ષથી પ્રેક્ટિસ કરે છે અને સુરત મેડિકલ કન્સલ્ટન્ટ એસોસિએશનના પ્રેસિડન્ટ છે. તેમને ટ્રાવેલિંગ અને મેડિટેશનમાં રુચિ છે.



પ્રિય સન્નારી,

કેમ છો?

અસહ્ય બફારા વચ્ચે આપનાં તન-મનની સ્વસ્થતા જાળવી રાખો એવી શુભેચ્છા.

બાળકોનાં સ્કૂલ-ટ્યુશન નિયમિત થઈ ગયાં હશે. હવે મમ્મીઓ અને દાદીઓને થોડી નિરાંત. બાળકોને મોટાં કરવાં અને પ્રોપર વેથી મોટાં કરવાં એ બે વચ્ચે મોટો તફાવત છે અને આજની જનરેશન ઝની મમ્મીઓથી એમનાં ટાબરિયાંઓ કંઈક વધારે જ સ્માર્ટ છે. મમ્મીની સ્માર્ટનેસનો પનો બચ્ચાંઓની સ્માર્ટનેસ આગળ ટૂંકો પડે છે.

હાલમાં વેકેશનમાં થોડાં બાળકોને મળવાનું થયું. બધાં એકબીજાની ભુલી કરે અને પંચાત પણ કરે. બાળક બીજા બાળક માટે કંઈ બોલે તો ત્રીજું એને જઈને કહી આવે. વળી કેટલાંક ટીન-એજ તો મોટાઓની વાત સાંભળીને મમ્મીને કહી આવે. યાને ઘણાં બાળકોમાં યાડીયુગલીની આદત હતી. અફકોર્સ આ ટેવ બાળકોમાં પરિવારમાંથી જ આવે છે. જેને પેરેન્ટ્સ ઈન્ગોર કરે છે પરંતુ આવી ટેવ બાળકમાં નકારાત્મકતા, અવિશ્વાસ અને ઈર્ષ્યા જન્માવે છે.

સામાન્ય રીતે યાડી-યુગલી, પંચાત, ટીકા અને તારી-મારી એ માનવ સ્વભાવ છે. બીજાને નીચા બતાવવાની વૃત્તિ, ઈર્ષ્યા, ખુદને મહાન માનવાની અને પોતાની વાત સાંભળીને કરવાની ઈચ્છા માણસને પંચાતિયો બનાવે છે પરંતુ બાળકો તો નિર્દોષ હોય છે. એમનું માસૂમ મન પણ આવી કુટેવનો ભોગ બને છે. હા, અનેક બાળકોમાં બાળપણથી આવી આદત જોવા મળે છે.

સાયકોલોજિસ્ટના મત મુજબ બાળપણથી જ સત્તા પામવાની લાલસા બાળકમાં હોય છે. પેરેન્ટ્સની નજરમાં સારા દેખાવા એ પોતાની ભૂલ બીજાને માથે નાખે છે. માતા-પિતા બીજા બાળકને વ્હાલ કરે તે બીજા બાળકને પરેશાન કરે છે. આવી નાની-નાની હરકતો મોટા થતાં યુગલીની આદતમાં પરિવર્તે છે. બાળક જ્યારે પેરેન્ટ્સને પોતાના મનની વાત કરે ત્યારે પેરેન્ટ્સ



અવગણે ત્યારે બાળક એવું માને છે કે આ વાત રસપ્રદ નથી તેથી પેરેન્ટ્સ સાંભળતા નથી એટલે વાતને રસપ્રદ બનાવવા જૂઠું અને મરીમસાલા ઉમેરે છે. આ જ ટેવ ધીરે ધીરે પંચાતમાં પરિણમે છે. આગળ જતાં અન્ય બાળકની સરખામણીએ પોતાનો પ્રભાવ જમાવવા એ બીજા બાળકને ખરાબ ચીતરે છે. જે બાળકમાં માનસિક હીનતાનું બીજારોપણ કરે છે. એનું પરિણામ સારું ન આવે.

યુગલીબોર બાળક પર બીજાં બાળકો વિશ્વાસ નહીં કરશે. સામાજિક જીવનમાં એવાં લોકો પ્રતિષ્ઠા પામે છે કે જે અહીંની તહીં ન કરે. બાળકની આ આદત એને નેગેટીવ તો બનાવશે જ પરંતુ એ એના મિત્રવર્તુળથી



પણ કપાઈ જશે કારણ કે આવાં બાળકો તરત જ અન્યની નજરમાં ઝડપાઈ જાય છે. મિત્રોનો ઉપેક્ષાયુક્ત વ્યવહાર એને હિંસક અને પ્રતિશોધી બનાવી શકે. ચોરને કહો કે ચોરી કરો અને શાહુકારને કહો કે સાવધાન રહો. આ બેવડો વ્યવહાર યુગલીની જ એક રીત છે.

હુમન સાયકોલોજી ઉપરાંત પેરેન્ટ્સની આદત



પણ બાળકને બગાડે છે. સંયુક્ત પરિવારમાં ઊછરતું બાળક મમ્મી-દાદી-કાકી-ફોઈને એકબીજા વિશે બોલતાં સાંભળે છે. ઘણી મમ્મીઓ સાસુની વાત-ચીતની જાસૂસી બાળક દ્વારા કરાવે છે. મમ્મીની સાથે મળીને દાદી-ફોઈની ભૂરાઈ કરતી છોકરી સાસરિયામાં પણ આવું જ વલણ અપનાવી સહુની અળખામણી બને છે. બાળક જ્યારે પહેલી વખત અહીંની-તહીં કે કલ્પના અને જૂઠુંને સહારે બીજાની વાત કરે ત્યારે જ પેરેન્ટ્સે એને સમજાવવું જોઈએ કે કોઈના વિશે ખરાબ ન બોલવું એ સારા માણસની નિશાની છે. કોઈએ કહેલી કે કોઈની પાસે સાંભળેલી વાત બીજાને ન કહેવી એ મોટો ગુણ છે. એવાં લોકોને જ સમાજ આદર અને સન્માન આપે છે. આજુબાજુનાં ઉઘાહરણ આપીને બાળકોને સમજાવવાં પડે કે આ બાબત કેટલી નુકસાનકારક છે. ઘણાં પેરેન્ટ્સ બાળક પંચાત કરે ત્યારે એને ઉપનામ આપી હસી કાઢશે કે ઉતારી પાડશે પરંતુ એને પ્રેમથી સમજાવશે નહીં.

કેટલાંક પેરેન્ટ્સ બાળકને સમજાવશે સારું-સારું પરંતુ એમનું આચરણ સાવ ઊલટું હોય છે. ફેમિલીનાં લોકો ભેગાં થાય ત્યારે જેઓ ગેરહાજર હોય એની કાપતાં હોય છે. કેટલાંક પેરેન્ટ્સ બાળકની હાજરીમાં પણ નજીકના સ્વજનોની ખીલ્લી ઉડાવે છે તેથી બાળક ખોટું બોલવું કે અહીંનું તહીં કરવું એ સાવ સામાન્ય છે એવું જ માનશે. વળી ઘરમાં બીજાની પંચાત એટલા રસ અને આનંદથી થતી હોય છે કે બાળક માની લે છે કે આ તો મજા આવે એવું છે ચાલો આપણે પણ અખતરો કરી લઈએ. બાળકને આ કુટેવથી બચાવવા માટે...

- સૌ પ્રથમ તો પરિવારમાં બાળકની હાજરીમાં પંચાત કરવાનું છોડવું જોઈએ. બાળક સામે દાદા-દાદી વિશે અજગતું ન બોલો. તમે જે રીતે વર્તો છો એના પર બાળક વિશ્વાસ અને સત્યની મહોર મારે છે કારણ કે બાળક માટે પેરેન્ટ્સ જ આદર્શ છે અને મારાં પેરેન્ટ્સ ખોટું કે ખરાબ નહીં કરે એવો પ્રારંભમાં બધાં બાળકોને વહેમ હોય છે.

- પેરેન્ટ્સ પોતાને જાણવા ઉત્સુક બાબતે બાળકની યુગલી સાંભળીને ઘણી વાર ખુશ થાય છે તેથી અજાણ્યે બાળકને એમ કરવાનું પ્રોત્સાહન મળે છે. સો.. આવા સમયે અતિ ઉત્સાહનું પ્રદર્શન ટાળવું જોઈએ. બાળક જ્યારે પોતાના હમ ઉમર બાળક કે ભાઈ-બહેનની યુગલી કરે ત્યારે પેરેન્ટ્સનું પક્ષપાતી વર્તન જવાબદાર હોય છે.

અગર પેરેન્ટ્સ મોટા બાળકના વારંવાર વખાણ કરશે અને નાનાની ઉપેક્ષા કરશે તો બાળકનો પ્રયાસ એ હશે કે મોટો ભાઈ પેરેન્ટ્સની નજરમાં ખરાબ બને એવું કંઈક કરવું. તેથી એ મોટા ભાઈની કોઈ નાનકડી ભૂલને ગ્લોરીફાય કરીને પેરેન્ટ્સ સમક્ષ રજૂ કરશે. આમ કરવાથી એ મોટાને ખરાબ ચીતરી પેરેન્ટ્સ સમક્ષ ખુદને જસ્ટીફાય કરશે.

બાળકની સરખામણી ટાળો અને સરખો પ્રેમ જ નહીં વ્યવહાર પણ સમાન રાખો.

- છોકરા-છોકરી બંનેને સમાન મહત્ત્વ આપો. એકને માથા પર ચડાવવાથી એ ઘમંડી અને ઉદ્ભત બને છે અને ઉપેક્ષિત વિરોધી અને યુગલીબોર.

- અગર બાળક પોતાની કોઈ ખામી કે નિર્બળતાને કારણે આવું કરતો હોય તો બાળકને એની અન્ય સ્ટ્રેન્થ બતાવો. એનો આત્મવિશ્વાસ વધારો.

- બાળક પાસે જાસૂસી જેવાં કાર્ય ન કરાવો.

- બાળકને મૂર્ખ-નાદાન સમજીને મનમાં જે આવે તે ન બોલો. બાળક આપણાથી વધુ સ્માર્ટ છે.

- અગર બહારની સોબતને કારણે બાળક નિંદાબોર બન્યો છે તો એના પર ગુસ્સે થવાને બદલે યુગલીથી થતાં નુકસાનથી વાકેફ કરો.

પેરેન્ટ્સ તરીકે આટલું તો કરવું જ પડે.

-સંપાદક