

બ્રેકઅપ અને બ્રેક ડાઉન! અસ્વીકાર અને નિરાશાને સુમલાવે સ્વીકારવી!



વિદ્યાર્થીના જીવનમાં આ બે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ઘટનાઓ છે! બંને ઘટનાઓ ફેબ્રુઆરી મહિનામાં બને છે! એક રોમાંસ અથવા અસ્વીકારનો ભાવનાત્મક રોલર કોસ્ટર છે, જ્યારે બીજો સફળતા અથવા નિરાશાનો ભાવનાત્મક રોલર કોસ્ટર છે!

આપણા મગજમાં પ્રીફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ જીવન કૌશલ્યો જેમ કે ક્રિટિકલ થિંકિંગ, સમસ્યાનું નિરાકરણ અને અસ્વીકાર અને નિરાશાને પ્રોસેસ કરવા માટે જવાબદાર છે. કિશોરાવસ્થાના મગજમાં પ્રી-ફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ હજુ પણ વિકાસશીલ છે. આનાથી બાળકો સંબંધો, પરીક્ષા જેવા અત્યંત અસ્થિર ભાવનાત્મક વાતાવરણમાં ખૂબ જ સંવેદનશીલ બને છે. આજકાલ સોશયલ મીડિયા તેમ જ પ્રિન્ટ મીડિયા મોટે ભાગે સંબંધમાં અસ્વીકાર અથવા પરીક્ષામાં નિષ્ફળતાને કારણે આત્મહત્યા વિશેના સનસનાટીભર્યા સમાચાર પ્રકાશિત કરે છે. યુવાનોને આત્મહત્યા આ બધી સમસ્યાઓનો હલ છે તે વિચારતા અટકાવવા માટે સમાજમાં વાતચીત શરૂ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. સમાજ યુવાનોને એ સમજવામાં મદદ કરે કે તેમની પાસે સંબંધમાં અસ્વીકાર અથવા પરીક્ષામાં નિષ્ફળતાનો સામનો કરવા માટે સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ અને હિંમત જેવી જીવન કુશળતા છે. એક સમાજ તરીકે દરેક વ્યક્તિ આવી પરિસ્થિતિઓને હેન્ડલ કરવા માટે એકબીજા માટે વધુ સહાયક નેટવર્ક બનાવી શકે છે. આ કેટલાંક બાળકોને 'લોકો શું કહેશે' ના ડરથી

આત્મહત્યા કરતા અટકાવી શકે છે! આજકાલ શાળાઓ અને કોલેજોએ યુવાનોમાં

બાળક એક આત્મવિશ્વાસુ, હિંમતવાન વ્યક્તિ બનશે. બાળક શીખી જશે કે જો કોઈ તેમને 'ના' કહે છે, તો તે બીજી વ્યક્તિને પણ પસંદગીનો અધિકાર છે! તેઓ હકદાર કે અસ્વીકાર અનુભવશે નહીં! કારકિર્દી પસંદગીઓ વિશેના નિર્ણયો માતાપિતા અથવા પરિવાર દ્વારા દબાણપૂર્વક લેવા જોઈએ નહીં, તેવી જ રીતે તે સાથીદારોના પ્રભાવને કારણે બાળક દ્વારા આવેગજન્ય પસંદગીઓ પણ ન હોવા જોઈએ. તે બાળકની રુચિ અને ક્ષમતાના આધારે માર્ગદર્શિત પસંદગી હોવી જોઈએ. આનાથી બાળકને સફળ થવા માટે જરૂરી પ્રયત્નો કરવામાં મદદ મળશે પરંતુ સાથે જ 'જો હું નિષ્ફળ જઈશ તો શું થશે?' તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નહીં પડે. માતાપિતાએ ભાવનાત્મક રીતે

ડૉ કટર, હું નજીકની કોલેજમાં લેકચરર છું. પહેલાં વેલેન્ટાઈન ડે એક મજેદાર દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવતો હતો જ્યારે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાને ગુલાબ આપીને રોમેન્ટિક ઈન્ટરેસ્ટ વ્યક્ત કરતા હતા અથવા મિત્રો બનાવતા હતા. દર વર્ષે અમે ઘણા વિદ્યાર્થીઓને અસ્વીકારનો સામનો કરતા જોતા હતા. એક કે બેએ આત્મહત્યા કરવાનો પ્રયાસ પણ કર્યો હતો. આજકાલ આ ફેડ શાળાઓમાં પણ ફેલાઈ ગઈ છે. હું જાણું છું કે આ વયમાં વિરુદ્ધ લિંગ (ઓપોઝિટ જેન્ડર) પ્રત્યે આકર્ષિત થવું સામાન્ય છે. આપણે આ યુવાનોને કેવી રીતે સમજાવીએ કે તેઓ લાલ ગુલાબના આધારે જીવનભરનો સંબંધ બનાવી શકાય નહીં! આપણે તેમને કેવી રીતે સમજાવીએ કે તેમનું જીવન બ્રેક-અપ કરતાં વધુ મૂલ્યવાન છે!

ડૉક્ટર, હું એક સ્કૂલ પ્રિન્સિપાલ છું. ગયા વર્ષે અમારા બે વિદ્યાર્થીઓ NEET અને JEE ની તૈયારી માટે કોટા શિફ્ટ થયા હતા. ગયા અઠવાડિયે સાંભળીને ખૂબ જ દુઃખ થયું કે તેમાંથી એકે આત્મહત્યા કરી. તે એક તેજસ્વી વિદ્યાર્થીની હતી અને અમને બધાને તેના માટે ઘણી આશાઓ હતી! તેણીએ આટલું આત્યંતિક પગલું કેમ ભર્યું? ભવિષ્યમાં બીજા વિદ્યાર્થીઓ સાથે આવું ન બને તે માટે આપણે શું કરી શકીએ?

ડૉક્ટર, મારો દીકરો આવતા અઠવાડિયાથી ૧૨મા ધોરણની બોર્ડની પરીક્ષા આપી રહ્યો છે. તે ખૂબ જ ચિંતિત છે. તેણે બરાબર ખાવાનું બંધ કરી દીધું છે અને કહે છે કે તેને ખાવાથી ઊંઘ આવે છે અને તેનો અભ્યાસ રહી જશે. હું નથી ઈચ્છતો કે તે પરીક્ષા દરમિયાન બીમાર પડે. હું તેને કેવી રીતે સમજાવું?

ડૉક્ટર, મારી દીકરી તમારી જેમ જ ડૉક્ટર બનવા માંગે છે. તે ૧૨મા ધોરણની પરીક્ષા આપી રહી છે અને NEET-UG માં પ્રવેશ માટે પણ તૈયારી કરી રહી છે. હું જાણું છું કે તેણે સારી તૈયારી કરી છે પરંતુ બાળકો આત્મહત્યા કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે તે અંગેના આ સમાચાર વાંચીને મને ખૂબ જ ગભરાટ થાય છે. મેં તેને સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે, તે ડૉક્ટર ન બને તો પણ ઠીક છે પરંતુ ગમે તે થાય તેણે ક્યારેય આવું આત્યંતિક પગલું ન ભરવું જોઈએ!

વેલેન્ટાઈન ડે અને બોર્ડની પરીક્ષા!



પરવરિણ

ડૉ. સ્વાતિ વિન્યુરકર

સહાનુભૂતિ અને હિંમત જેવી જીવન કુશળતા છે. એક સમાજ તરીકે દરેક વ્યક્તિ આવી પરિસ્થિતિઓને હેન્ડલ કરવા માટે એકબીજા માટે વધુ સહાયક નેટવર્ક બનાવી શકે છે. આ કેટલાંક બાળકોને 'લોકો શું કહેશે' ના ડરથી

બદલાતાં વલણો પ્રત્યે વધુ સતર્ક રહેવાની જરૂર છે, પછી ભલે તે તેમનાં કપડાંની પસંદગી હોય, તેમની પસંદગીની વીડિયો ગેમ્સ હોય, સોશયલ મીડિયા વલણો હોય. તેઓ સાથીદારો સાથેની વાતચીતનું વાતાવરણ બનાવી શકે છે જે સ્વસ્થ મિત્રતાને પ્રોત્સાહન આપે છે, ના કે 'નાજુક સંબંધો' ને. તેમણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પીઅર એજ્યુકેટર તાલીમ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું જોઈએ જેથી યુવાનોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ મળે.

કોલેજોમાં કારકિર્દી માર્ગદર્શન સલાહકારો હોવા જોઈએ અને કેમ્પસ પ્લેસમેન્ટને પ્રોત્સાહન આપવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. બાળક અસ્વીકાર અથવા નિષ્ફળતાનો સામનો કરે છે તો તેને કંઈ કહેવાનો હક જો કોઈને છે તો તે ખરેખર ફક્ત માતાપિતાને જ છે. તો, બાળકને લાંબા ગાળાના સંબંધ અથવા સ્થિર કારકિર્દી બનાવવામાં મદદ કરવામાં માતાપિતાની ભૂમિકા શું છે? ઘરમાં વાતચીત અને સ્વીકૃતિનું વાતાવરણ બનાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો માતાપિતા સંતુલિત, મક્કમ અને સુસંગત વાલીપણાની શૈલીનો અભ્યાસ કરે છે અને બાળકના અભિપ્રાયને મહત્વ આપે છે, તો

રોમેન્ટિક સંબંધ હોય કે પરીક્ષા, તે ઉત્સુકતા અથવા ઉત્તેજના હોવી જોઈએ! જો આપણે પુખ્ત વયનાં લોકો યોગ્ય વાતાવરણ બનાવીએ તો બાળકો સંબંધો અને સિદ્ધિઓ મહત્વ આપતા શીખશે પણ સાથે સ અસ્વીકાર, નિષ્ફળતા અને નિરાશા પણ સ્વીકારશે

ઉપલબ્ધ રહેવું જોઈએ. "સાંભળવું જેથી બાળકો વાત કરે, અને વાત કરવી જેથી તેઓ સાંભળે" તમારા બાળકને પરીક્ષાની તૈયારીમાં વ્યવસ્થિત રહેવામાં મદદ કરો, નાના સ્વસ્થ ભોજન અથવા નાસ્તાનું ધ્યાન રાખો, દૈનિક કસરતની, દિનચર્યા અને પૂરતી ઊંઘ અને પાવર નેપ શેડ્યૂલ સુનિશ્ચિત કરો. ખાતરી કરો કે બાળકને ઉંમર અનુસાર રોગો સામે રસી આપવામાં આવી છે.

નિષ્કર્ષમાં, ભલે તે રોમેન્ટિક સંબંધ હોય કે પરીક્ષા, તેમાં ઉત્સુકતા અથવા ઉત્તેજના હોવી જ જોઈએ! જો આપણે પુખ્ત વયનાં લોકો યોગ્ય વાતાવરણ બનાવીએ તો બાળકો સંબંધો અને સિદ્ધિઓને મહત્વ આપતા શીખશે પણ સાથે સાથે અસ્વીકાર, નિષ્ફળતા અને નિરાશાને પણ સ્વીકારશે અને જીવનને વધુ મજબૂત બનાવી અને સમજદારીપૂર્વક આગળ વધતા શીખશે!

