અપેક્ષા અને ઉપેક્ષા : સંબંધો પર ભારી

સ્નિગ્ધા! સમૃધ્ધ પરિવારની 14 વર્ષની દીકરી જેણે બે વખત આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કર્યો અને હવે વારંવાર મરી જવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરે છે એવી ફરિયાદ લઈને તેની માતા કાઉન્સેલર પાસે આવી. સ્નિગ્ધાની માતાનું કહેવું હતું કે, તેઓએ બાળપણથી સ્નિગ્ધાને બધી જ છૂટ આપી છે. શહેરની ઉત્તમમાં ઉત્તમ સ્કૂલમાં તે ભણી રહી છે. એકનું એક સંતાન હોવાથી તેના ઉછેરમાં કશી ખોટ વર્તાવા નથી દીધી. તે ભણવામાં જ નહીં પણ રમત-ગમત, નૃત્ય, કળા, સંગીત બધા જ ક્ષેત્રમાં પાવરધી છે. બાળપણથી જ તેને નિતનવી પ્રવૃત્તિઓ શીખવતા આવ્યા છીએ અને તે રસપૂર્વક શીખતી રહી છે. ભણવામાં અવ્વલ હોવાથી સ્કૂલમાં પણ તેના પર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. પરંતુ જ્યારે અચાનક જ તેણે આત્મહત્યાનો પ્રથમ પ્રયાસ કર્યો ત્યારે અમે સૌએ તેના પર ભણતરથી લઈ અન્ય તમામ પ્રવૃત્તિઓ પરનું દબાણ કરવાનું સદંતર બંધ કરી દીધું છતાં તેણે બીજી વાર આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કર્યો.

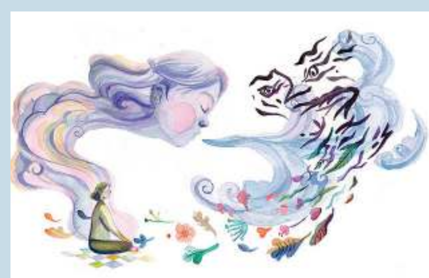
સ્નિગ્ધા સાથે હળવાશથી હલકમલકની વાતો કરતાં કરતાં તેને સમજવા પ્રયત્ન કર્યો, જેનાથી જાણ થઈ કે સ્નિગ્ધાને ભણવું તથા અન્ય તમામ પ્રવૃત્તિઓ કરવી ગમતી હતી તેથી જ તે તેમાં રસ લેતી હતી અને અનેક મેડલ પણ મેળવતી રહી છે. પરંતુ હાલ જ્યારે તે બોર્ડની પરીક્ષા આપવાની હતી એ દરમ્યાન તેની બધી પ્રવૃત્તિઓ દબાણપૂર્વક બંધ કરાવડાવી અને ફક્ત વાંચવા પર સૌ દબાણ કરવા લાગ્યા, ત્યારે તેને ખબર ન પડી પણ અચાનક તેનો રસ ભણવામાંથી ઓછો થવા લાગ્યો. એની અસર તેની પ્રિલિમનરી પરીક્ષાના પરિણામમાં દેખાઈ, જેથી તેણે હતાશામાં ઊંઘની દવા વધુ માત્રમાં લઈ લીધી. ત્યારબાદ તેના ઘરમાંથી તો ભણવાનું દબાણ બંધ જ થઈ ગયું, પરંતુ તેની સાથે સાથે સ્કૂલમાં તેની ઉપેક્ષા થઈ રહ્યા હોવાનું તેને લાગવા માંડ્યું. જે શિક્ષકો તેના અભ્યાસની ચિંતા કરતા હતા અને તેને અભ્યાસમાં માર્ગદર્શન આપતા હતા તે બધા તેને દયાથી જોતા અને જાણે તેને કશું કહેવાનું છોડી દીધું હોય તેવું લાગવા માંડ્યું. જેથી તેણે હતાશામાં હાથની નસ કાપી નાંખી. પરંતુ તેને મરવું નહોતું અને ભણવું પણ હતું અને સંગીતમાં પણ આગળ વધવું હતું. તેને ઘરમાં કે સ્કૂલમાં કોઈ સમજી શકતું જ નથી. પહેલા તેઓ (દબાણ) કરી શીખવતા અને પછી સદંતર તેને છોડી દીધી.

સ્નિગ્ધાની મમ્મી ખૂબ જ ચિંતિત અને અસંમજસમાં હતી. તેને ખબર નહોતી પડતી કે તે શું કરે? જેથી તેની મમ્મીને, જે હવે સ્વયં પણ હતાશા તરફ ધસી રહી હતી, તેને શાંતિથી અમે એક દૃષ્ટાંત દ્વારા સમજાવવા પ્રયાસ કર્યો. જંગલના પશુપક્ષીઓએ સ્કુલ ખોલવાનો નિર્ણય લીધો અને તેમના કુદરતી બક્ષિસ ધરાવતા બાળકોને તેમની કુદરતી આવડતથી વિભિન્ન ભણતર અને પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ ક્રમ આપ્યો. બતકને તરતાં આવડે છે તો દોડતા શીખવવું, સસલાને સ્વીમીંગ શીખવવું, ખિસકલીને કૂદતાં અને ગરૂડને ઝાડ પર ચડતાં શીખવવું, અજગરને નાચતા શીખવવું એવું નક્કી કર્યું. બધા પોતાની આવડત ભૂલીને જે શીખવા મળતું, તેમાં નવો નવો આનંદ લેવા લાગ્યા. અંતે સૌ થાક્યા અને પોતાની આવડત પણ ભૂલી ગયા. જેથી હતાશામાં એકમેક પર હુમલો કરવા લાગ્યા. એક સમજદાર વાંદરાએ બધાને તેમની કુદરતી આવડતમાં પારંગત કરવાની સલાહ આપી અને સાથે સાથે દરેકની પસંદગીની પ્રવૃત્તિ કરવા દેવાની છૂટ આપી. થોડા જ સમયમાં જંગલમાં આનંદની કિકિયારીઓ સંભળાવા લાગી. જંગલ ખરા અર્થમાં જંગલ બની રહ્યું.

આ વાર્તા પરથી સ્નિગ્ધાની મમ્મીને સમજાયું કે, ‘‘ક્યારેક સારા કામ કરવામાં શ્રેષ્ઠ કામ ગુમાવતાં હોઈએ છીએ.’’બાળકને ઊડવા પાંખ આપવાની હોય, પણ તેણે કઈ ડાળી પર કયા વૃક્ષ પર બેસવું છે, તેની છૂટ આપવાની હોય, જે માં-બાપ તરીકે તેઓ ચૂક્યા. અપેક્ષાઓના ભારણ સાથે પોતાની પસંદગી થોપી દીધી, પણ તેની પસંદગી સમજવા તેની સાથે ચર્ચા કરવાનો અવકાશ પણ ન રાખ્યો.

જાગ્યા ત્યારથી સવાર, એવું માનીને સ્નિગ્ધાની મમ્મીએ શરૂઆત કરી દીધી. સ્નિગ્ધા સાથે સમય વીતાવવા માટે પ્રવાસ, મૂવી ડે, પીકનીક, પરિવારનું ગેટ ટુ ગેધર, સ્નિગ્ધાના મિત્રોને ડેટ પર લઈ જવા, બધા સાથે મળીને સૌની ગમતી પ્રવૃત્તિઓ પર ચર્ચા કરવી, જેવા રચનાત્મક ઉપાયો અજમાવવા લાગ્યા. જેના કારણે તેઓ સ્નિગ્ધાના મનની વાત જાણી શક્યા, બંને વચ્ચે સંવાદો વધવા લાગ્યા અને સ્નિગ્ધાને વિશ્વાસ થવા લાગ્યો કે તેની મમ્મી તેને સમજી શકે એમ છે, તેથી તે મમ્મી સાથે વિચાર વિમર્શ કરવા લાગી. ધીરે-ધીરે સ્નિગ્ધાનો હીલીંગ પ્રોસેસ થવા લાગ્યો અને તે નિયમિત જીવન જીવવા લાગી. એમ કરતાં કરતાં તે ફીઝીયોથેરપીસ્ટ પણ બની ગઈ અને ફીઝીયોથેરપીની સાથે સાથે કાઉન્સેલરની ભૂમિકા પણ ભજવતી થઈ ગઈ. તેના પેશન્ટ માટે તે ખૂબ પ્રિય બની રહી છે કારણ તે પેશન્ટને પહેલાં સમજે છે અને પછી ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરે છે. આવી કેટલી બધી સ્નિગ્ધાને આપણે આત્મહત્યાથી બચાવી શકીએ, જો આપણે તેને સમજવાની ક્ષમતા વધારીએ તો.

પ્રીસ્ક્રીપ્શન :



- માં-બાપ હોવાની લાયકાત કેળવવી પડે. માં-બાપ બનતા શીખવું જરૂરી છે.
- બાળકની આવડત ઓળખવી અને તેને પસંદગીના પર્યાય આપવા.
- દરેક પર્યાયોની સમજ આપ્યા પછી પસંદગીનો હક બાળકને આપો.
- બાળક સાથે સમય વીતાવો ત્યારે ફક્ત તેની સાથે જ રહો. તેને વિવિધ રીતનો સમય આપો જેથી તેને તેમાં રૂચિ જાગે અને તેને માણે.
- બાળકની વાતો ગાંડી-ઘેલી લાગે તો પણ તેની અવગણના, ઉપેક્ષા, ટીકા, ઉપહાસ કે અસ્વીકાર ન કરો.
- બાળકની પસંદગીનો સ્વીકાર કરો અથવા તેને સમજાવો.