‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનવું છે?

સન્નારીઓ, આપની લોકપ્રિય પૂર્તિ ‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થતી તસવીર જોઈ તમને પણ ઈચ્છા થતી હશે કે કાશ, હું પણ ‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનું! તો રાહ કોની જુઓ છો? તમારી, તમારા ફેમિલી, સંતાનો સાથેની અવનવી અદામાં, ક્લરફુલ આઉટફિટ્સમાં, કોઈક એક્ટિવિટી કરતી તસવીર અમને નીચે આપેલા Email એડ્રેસ પર મોકલી આપો. અમને પણ તમારી તસવીર પ્રકટ કરવાનું ગમશે. તમારી બે-ત્રણ તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, હાઇ રિઝોલ્યુશનમાં હોવી જરૂરી છે.

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઇ સૂચનો, સન્નારીને 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 તમે તમારા વિચારો મોકલી જ શકો છો. તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહીં. **વાચકો, તમે પ્રતિભાવ, રેસીપી સૂચનો કે સન્નારીને અનુરૂપ કોઇ પણ લખાણ હવે English માં પણ મોકલી શકો છો. વાચકો તમારા માટે એક વધારાની સુવિધા. તમે તમારા ફોટોગ્રાફ્સ અને કોઈ પણ લખાણ અહીં આપેલા મોબાઈલ નંબરના વોટ્સએપ પર પણ મોકલી શકો છો. M: + 91 81539 99903.**

વાચકો, અમને વોટ્સએપ પર તમારો ઘણો સારો પ્રતિસાદ મળ્યો છે. તમે તમારી તસવીર તથા સન્નારીને યોગ્ય લખાણ વધુમાં વધુ મોકલશો એવી અપેક્ષા.

Email: sannari@gujaratmitra.in

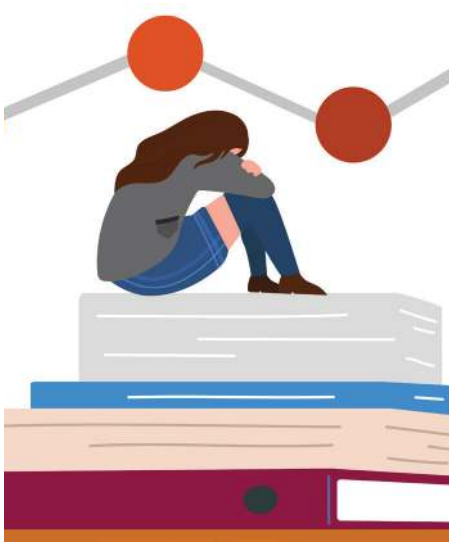
પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

વિદ્યાર્થીઓની વાર્ષિક પરીક્ષા નજીક આવી રહી છે. લગભગ એક - બે મહિનામાં જ એકેડમિક વર્ષ પૂરું થઈ જશે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ રીવીઝન કરતાં હશે તો કેટલાકનો સિલેબસ પણ બાકી હશે. દરેક વિદ્યાર્થી પોતાની કાર્યક્ષમતા પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. બીજી બાજુ , મા-બાપ બાળકોની ચિંતામાં અડધાં થતાં હશે.

મિત્રો, દરેક વિદ્યાર્થી અને દરેક માતા -પિતાની અત્યારે કંઈક આવી જ વાત છે પરંતુ આ બધાંની વચ્ચે સુપ્રીમ કોર્ટે આપણને એક સારા સમાચાર આપ્યા છે. ગુજરાત રાજ્યમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નો અને તેના નિવારણ માટે નેશનલ ટાસ્ક ફોર્સની રચના કરવામાં આવી છે. આ મુજબ તમામ સરકારી અને સંલગ્ન હોસ્ટેલોમાં સાયકોલોજીસ્ટની ફરજીયાત નિમણૂક કરવાની રહેશે. સુપ્રીમ કોર્ટનો આ નિર્ણય ઘણો આવકાર્ય છે કારણ કે વિદ્યાર્થીએ રેગીંગને કારણે કે પછી પરીક્ષાના સ્ટ્રેસને કારણે કે પછી અન્ય કોઈ કારણોસર આપઘાત કર્યા એવા ન્યૂઝ આપણને અવારનવાર સાંભળવા મળે છે. આવી પરિસ્થિતિ વારંવાર ઊભી ના થાય તે માટે સરકારે આ પગલું લીધું છે. યોગ્ય સમયે યોગ્ય માર્ગદર્શન જો વિદ્યાર્થીને મળી જાય તો કોઈ પણ મા-બાપે પોતાનાં બાળકોને ગુમાવવાનો વારો ન આવે!

હોસ્ટેલમાં વિદ્યાર્થીઓ પોતાના ઘરથી દૂર, માતા-પિતાથી દૂર રહેતા હોય છે. આવા સમયે હતાશ થવું,



નિરાશ થઈ જવું એ સ્વાભાવિક હોય છે. ક્યારેક વિદ્યાર્થીઓ રેગીંગનો તો ક્યારેક સાયબર ફ્રોડનો શિકાર બને છે. વળી, તેમને એક્ઝામ સ્ટ્રેસ તો હોય જ છે. આવા સમયે કેટલાંક બાળકો ઘરમાં કે માતા-પિતાને પોતાની તકલીફ કહી શકતાં નથી. ક્યારેક ઘરનું વાતાવરણ પણ તેમને સમજી શકે તેવું હોતું નથી. ત્યારે વિદ્યાર્થી બધી બાજુથી હતાશ થઈને અંતિમ પગલું લઇ લે છે. વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સ્થિતિ સ્વસ્થ બનાવવા માટે અને આપઘાતના બનાવો બનતા અટકાવવા માટે હોસ્ટેલમાં સાયકોલોજીસ્ટની હાજરી તેમના માટે અત્યંત સહાયરૂપ બની રહેશે.

વિદ્યાર્થીઓના આપઘાત કરવા પાછળનાં ઘણાં કારણોમાંનું એક કારણ આપણી સંકુચિત માનસિકતા તો ખરી જ! આપણે બાળપણથી જ બાળકોના મનમાં એ વાત બેસાડી દઈએ છીએ કે ‘રડવું એ નબળાઈની નિશાની છે.’ કોઈ રડે તો એને એમ કહેવામાં આવે છે, ‘શું છોકરીની જેમ રડે છે!’ કે પછી ‘છોકરા કોઈ દિવસ રડે નહિ’, કે પછી ‘તું રડીશ તો બધાં તારા પર હસશે.’ બસ, આમ કહીને આપણે તેમની લાગણી કે આક્રોશને તેમના મનમાં જ દબાવી દઈએ છીએ. વિદ્યાર્થીજીવનમાં તેમનામાં શારીરિક અને માનસિક રીતે ઘણાં પરિવર્તનો આવતાં હોય છે. બાળકો પોતાના ઘરમાં માતા-પિતા કે ભાઈ - બહેન આગળ દિલ ખોલીને વાત કરી શકે છે તો તેનાથી ઉત્તમ કશું નથી પરંતુ, જો તેમ ન હોય તો કોઈ મિત્ર કે કોઈ સાયકોલોજીસ્ટને પણ વાત કરીને મન હળવું કરી લેવું જોઈએ. ‘રડવું’ એ નબળાઈ નથી પરંતુ લાગણીઓનું તીવ્ર વહેણ છે જે વહી જાય તે જ સારું હોય છે. નહિતર, તેના ઘણાં દુષ્પરિણામ પણ આવી શકે છે.

ઘણાં મા-બાપ પોતાનાં બાળકોને કહેતા રહે છે કે ‘‘તું તો ઘણો સ્ટ્રોંગ છે અને તું જ રડે છે.’’ એક રીતે જોતા એવું લાગે છે કે માતા-પિતા બાળકને પ્રોત્સાહિત કરે છે પરંતુ એમ કરવામાં તેની લાગણીઓનું દમન થાય છે. અહીં બાળકને સમજાવવું જોઈએ કે સ્ટ્રોંગ વ્યક્તિને પણ રડવું આવી શકે છે, એ પણ હતાશ થઈ શકે છે. આ સ્વાભાવિક છે પરંતુ આમાંથી જે બહાર પોતાને કાઢી શકે છે તે જ સફળ થાય છે. અહીં એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે દરેક વિદ્યાર્થીની કાર્યક્ષમતા અલગ હોય છે એટલે તે પ્રમાણે તેમને કારકિર્દી પસંદ કરવા દેવી જોઈએ. બાળકની મર્યાદા બહારની અપેક્ષા રાખનાર મા-બાપ અંતે બાળકને ડીપ્રેશનમાં મૂકી દે છે અથવા તેને જ ગુમાવી બેસે છે. અહીં વિદ્યાર્થીએ પણ હિંમત કરીને પોતાની વાત આગળ મૂકવી જોઈએ. સાયકોલોજીસ્ટ કે કાઉન્સેલર વિદ્યાર્થીઓને તેમની શેમાં કુનેહ છે, શેમાં તેમને રસ છે અને તેમની શી મર્યાદા છે તેનાથી અવગત કરાવે છે.

સુપ્રીમ કોર્ટે હોસ્ટેલમાં સાયકોલોજીસ્ટની નિમણૂક કરવા ઉપરાંત એ પણ સૂચવ્યું છે કે દરેક હોસ્ટેલમાં ઈમરજન્સી નંબર જેવા કે મેડિકલ ઈમર્જન્સી કે માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતા હેલ્પલાઈન નંબરો તેમણે નોટિસ બોર્ડ પર મૂકવાના રહેશે જેનાથી દરેક વિદ્યાર્થીને તે નંબર સરળતાથી મળી રહે. ઘરથી દૂર જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ હોસ્ટેલમાં રહે છે ત્યારે તેમને મેન્ટલ અને ઈમોશનલ સપોર્ટ મળી રહે એ હેતુથી સુપ્રીમ કોર્ટે આ નેશનલ ટાસ્ક ફોર્સની રચના કરવા કહ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓના આપઘાતના વધતા જતા બનાવો પર એક રીતે બ્રેક લગાડવાનું કામ આ નિર્ણય કરશે. કદાચ, સંપૂર્ણપણે બંધ ન થાય તો પણ થોડાંકના તો જીવ બચી જ જશે! તમને શું લાગે છે? ચોક્કસ જણાવજો. ચાલો ત્યારે, આવજો. ફરી મળીશું આવતા સપ્તાહે...

- સંપાદક

સપ્તાહની તસવીર

‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર અંકિતા આશિષભાઇ મિસ્ત્રીની છે. તેમને કુકીંગ અને ટ્રાવેલિંગનો શોખ છે. તે હાઉસવાઇફ છે.