

## ‘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 વ્યાજ 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 એન્લાઈ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ ૧૦MB થી વધુ હોવી જોઈએ 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 સાક્ષી પોલની છે. તેમણે UKમાં કિમિનલ સાયકોલોજીમાં બેચલરની ડિગ્રી મેળવી છે અને UKની પોલીસ સાથે ઘણા કિમિનલ્સના ઈન્ટરવ્યૂ લીધા છે. હાલ સાક્ષી સુરતમાં સ્ટુડન્ટ કાઉન્સેલિંગ કરે છે. સાક્ષીને વન્યજીવ ફોટોગ્રાફીનો શોખ છે. એને સાઉથ વેલ્સ પોલીસ ઈન્ટર્નશીપ ૨૦૨૪ માટે ‘પ્રોફેશનલી ક્વોલિફાઇડ સ્ટુડન્ટ અવોર્ડ’ અને ફોરેન્સિક મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસ વર્કર તરીકે સેવાઓ બદલ ‘ક્વોલિફાઇડ વોલન્ટિયર અવોર્ડ’ મળ્યા છે. સાક્ષીનો ઈન્ટરવ્યૂ વાંચો પાના નં. ૪ પર.



## પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

આપણને ઘણી વાર સાંભળવા મળે છે કે સારામાં સારું ભણેલી અને ઊંચા પગારવાળી નોકરી કરતી વ્યક્તિએ આત્મહત્યા કરી લીધી કે ડીપ્રેશનમાં જતી રહી કે અન્ય કોઈ કારણસર ખોટા રસ્તે જતી રહી. તમને શું લાગે છે આવું કેમ થતું હશે? શું ફક્ત શાળાએ જઈને અને સારા ગુણ મેળવીને બાળકો જીવનની પરીક્ષાઓ પાસ કરવાને લાયક બની જાય છે? સારા માર્ક્સ બાળકની યાદશક્તિ અને અનુશાસન દર્શાવે છે પરંતુ તેમની પાસે જિંદગી આનાથી વિશેષ માંગે છે.

બાળક એવી દુનિયામાં ઉછરે છે જેમાં તેમણે નિરાશાનો સામનો કરવાની, મિત્રતામાં આગળ વધવાની, સમસ્યાઓ ઉકેલવાની, નિષ્ફળતામાંથી બહાર આવવાની અને દબાણ હેઠળ શાંત રહેવાની જરૂર પડે છે. આ સમયે તેમની ભાવનાત્મક બુદ્ધિ એટલે કે ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ કામ આવે છે. તમને થશે હવે આ ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ શું છે? ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ એટલે લાગણીઓને ઓળખવાની, તેમને મેનેજ કરવાની અને આવેગમાં આવીને નહિ પરંતુ વિચારપૂર્વક પ્રતિક્રિયા આપવાની ક્ષમતા. જેમ કે, ગુસ્સે થવાને બદલે તેઓ અપસેટ છે એમ સ્વીકારવું, પોતાનો વારો આવે તેની રાહ જોવી, મિત્રને ટેસ પહોંચાડી હોય તો માફી માગવી, મુશ્કેલીમાં મદદ માંગવી આ બધી લાઈફ સ્કીલ્સ છે. જે બાળક બીજી વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણને સમજી શકે છે તેઓ સ્વસ્થ સંબંધો બનાવી શકે છે અને જ્યારે બાળક પુખ્ત વયનું થાય ત્યારે ભાવનાત્મક બુદ્ધિ તેની સફળતાનો આધાર બને છે.

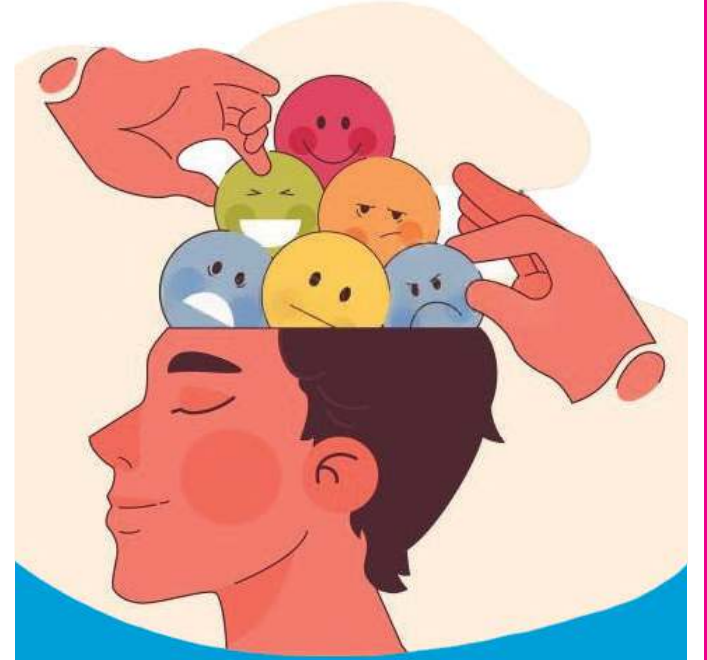
અહીં, આપણે એવું નથી કહેવા માંગતાં કે શૈક્ષણિક સિધ્ધિઓ જરૂરી નથી. સારા માર્ક્સ નવી તકો, શિષ્યવૃત્તિ અને આત્મવિશ્વાસ તરફ દોરી જાય છે પરંતુ ફક્ત સારા માર્ક્સ તેમને જીવનની અણધારી પરીક્ષાઓ માટે તૈયાર કરતા નથી. વાસ્તવિક જીવનનું પેપર આલોચનાઓ, નિષ્ફળતા, સંઘર્ષ અને અનિશ્ચિતતાઓથી ભરેલું હોય છે. જો બાળક ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ ધરાવતું ન હોય તો તે આ સંઘર્ષોથી જલ્દી જ હાર માની લેશે. ટૂંકમાં, બાળકનો રીપોર્ટ કાર્ડ બતાવે છે કે તેનામાં કેટલું જ્ઞાન છે અને ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ બાળક તે જ્ઞાનનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે, કેવી રીતે તેને વહેંચે છે અને પોતે કેવી રીતે ટકે છે તે નક્કી કરે છે.

**\*ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સથી બાળકમાં કયા ગુણોનો વિકાસ થાય છે?**

ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ ધરાવતાં બાળકો સંઘર્ષમાં ટકી શકવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. જે બાળકો પોતાની લાગણીઓને સચોટ રીતે ઓળખી શકે છે, વ્યક્ત કરી શકે છે તેઓ હતાશા અને નિષ્ફળતાઓને સંભાળવાની વધુ સારી ક્ષમતા ધરાવે છે. નિરાશાજનક ગ્રેડ પછી અથવા સાથીદાર સાથે મતભેદ થયા પછી ભાવનાત્મક રીતે તૃપ્તિ જવાને બદલે આ બાળકો સામાન્ય રીતે પરિસ્થિતિને ફરીથી સમજાવવા, તેના પર ચિંતન કરવા અને બીજો પ્રયાસ કરવા માટે વધુ સજ્જ હોય છે. ભાવનાત્મક બુદ્ધિ તેમને પોતાની લાગણીઓને સમજાવવા માટે અને તેનું વિશ્લેષણ કરવાને માટે પાયો નાંખે છે. શાળામાં માનસિક સ્થિરતા મહત્વની છે પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં તે વધારે મહત્વની છે. જિંદગી એવી વ્યક્તિઓની તરફેણમાં વધારે હોય છે જેઓ જરા થોભીને, વિચારીને, અનુકૂળન કરીને આગળ વધી શકે છે. ભાવનાત્મક બુદ્ધિ બાળકોને શીખવે છે કે લાગણીઓ વાસ્તવિક છે પરંતુ તેને તમારા દરેક નિર્ણયનો આધાર બનાવી શકાય નહિ. જે બાળક લાગણીઓને સમજી શકે છે, વ્યક્ત કરી શકે છે તેમના જીવનની લગામ લાગણીઓના હાથમાં નહિ પરંતુ તેમના પોતાના હાથમાં રહે છે.

ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ ધરાવતાં બાળકો સંબંધો જાળવવામાં કુશળ, વિશ્વાસુ અને સારા લીડર હોય છે. બાળકનો ઉછેર મિત્રતા, કૌટુંબિક જીવન, વર્ગખંડો, રમતગમતની ટીમો અને રોજિંદા સંઘર્ષ વચ્ચે થાય છે. ભાવનાત્મક બુદ્ધિ તેમને આ બધા વચ્ચે ઓછામાં ઓછા નુકસાન સાથે પસાર થવામાં મદદ કરે છે. જે બાળક સાંભળી શકે છે, શેર કરી શકે છે, ચર્ચા કરી શકે છે અને લાગણીઓને સ્પષ્ટ વ્યક્ત કરી શકે છે તેમના પર બધાં સરળતાથી વિશ્વાસ મૂકી શકે છે. તેમની હાજરી બધાંને ગમે છે. ઉચ્ચ ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ ધરાવતાં બાળકો શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે ભલે વધારે માર્ક્સ ન લાવતાં હોય પણ તેઓ પરિસ્થિતિને તરત સમજી જાય છે અને

## What is Emotional Intelligence?



Emotional intelligence is the ability of individuals to understand and manage emotions as well as influence others emotions.

ટીમ બનાવવામાં અને આગેવાની લેવામાં કુશળ હોય છે. એટલું જ નહિ, ક્યારે અન્યને તક આપવી, ક્યારે અન્યને પણ સાંભળવા અને તેમની સલાહ લેવી અને ક્યારે લીડરશીપ આપવી એની યોગ્ય સમજણ હોય છે. તેઓ મુશ્કેલીમાં મુકાયેલા મિત્રને દિલાસો આપવા, વ્યક્તિગત મર્યાદાઓનો આદર કરવા અને સંઘર્ષમાં મતભેદ પછી ફરી માનસિક સ્થિરતા લાવવા માટે સક્ષમ હોય છે. આ આવડત વ્યવહારુ છે અને એટલી જ મહત્વની છે. આ આવડત લાગણીના સંબંધો, વ્યાવસાયિક સંબંધો તેમ જ સામાજિક સંબંધો કેળવવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

‘તંદુરસ્ત તનમાં જ તંદુરસ્ત મન વસે છે.’ આ કંઈ એમ જ કહેવાયું નથી. ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ ફક્ત માનસિક નથી. શારીરિક તંદુરસ્તી પણ તેના પર અસર કરે છે. પૂરતી ઊંઘ, નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને યોગ્ય પોષણયુક્ત આહાર ભાવનાત્મક બુદ્ધિના વિકાસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. પોષણયુક્ત સંતુલિત આહાર અને પૂરતી ઊંઘ બાળકને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, સજાગ રહેવામાં અને નિરાશાને હેન્ડલ કરવામાં મદદ કરે છે. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ નર્વસ સીસ્ટમને સુરક્ષિતતાનો અનુભવ કરાવે છે. જે બાળકને બાળપણમાં સુરક્ષિત હોવાનો અનુભવ રહ્યો હોય તે બાળકમાં ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ વિકસે છે.

**\* હવે જોઈએ ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ બાળકોમાં કેવી રીતે વિકસાવી શકાય?**

આ વાત તો સર્વવિદિત છે કે ‘બાળક જે કહીએ તે કરતું નથી પરંતુ જે કરીએ તે કરે છે’. માતાપિતાએ પોતાના વર્તનથી દ્રષ્ટાંત બેસાડવું જોઈએ. તનાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં માતાપિતાના વર્તનનું અવલોકન બાળક કરતું હોય છે અને તેવું વર્તન તેઓ પણ શીખે છે. જો માતાપિતા વાત સાંભળે, પોતાની ભૂલ પર માફી માંગે અને તણાવમાં શાંત મન રાખે તો બાળક પણ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં લાગણીઓને મેનેજ કરવાનું શીખે છે. તેમની લાગણીઓને વાચ્યા આપવાથી, કોઈ પણ જાતની નામમ વગર ભૂલનો સ્વીકાર કરવાથી બાળકની ઈમોશનલ સ્ટ્રેન્થ વધે છે. બાળકને વારંવાર ભૂલ બતાવવા કરતાં તમે તેને સમજો છો એવી અનુભૂતિ કરાવવાથી તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

આજના ઝડપી યુગમાં આપણે જો ફક્ત શૈક્ષણિક વિકાસ પર ધ્યાન આપીશું તો બની શકે કે તેઓ સારી જોબ મેળવે કે સફળતા પણ મેળવે પરંતુ, જીવનમાં હંમેશાં એક જ પરિસ્થિતિ કાયમ રહેતી નથી. સંઘર્ષ દરેકના જીવનનો હિસ્સો રહે છે. તે સમયે ભાવનાત્મક બુદ્ધિ કામ આવે છે. ફક્ત આર્થિક સફળતા મહત્વની નથી હોતી. સહાનુભૂતિ, માનસિક સ્થિરતા અને આત્મનિયંત્રણ કરતા શીખેલું

બાળક ફક્ત શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે જ નહિ, જીવનના ક્ષેત્રમાં પણ ટકી જાય છે.

માર્ક્સ અમુક વર્ષો પછી ભૂલાય જશે પરંતુ જિંદગી તમારી પરીક્ષા લેતી જ રહેશે અને એમાં તમે કેવી રીતે વિચારો છો, કેવું વર્તન કરો છો અને કેવી રીતે ફરી ઊભા થાઓ છો તે વધારે મહત્વનું છે. માટે જ ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ બાળકોમાં કેળવવી જરૂરી છે. આ વિષે તમારું શું માનવું છે? જરૂરથી જણાવજો. ચાલો આવજો...

- સંપાદક

