

‘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 ૧ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં ૧ 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” ઠાઇ 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 દેરાણી- જંઠાણી કિશ્ના યશ શાહ અને સલોની અભી શાહની છે. કિશ્નાએ B.com LL.B કર્યું છે. એને સ્વિમિંગ, કુર્કિંગ અને રીડિંગનો શોખ છે. સલોનીએ બેચલર ઓફ આર્કિટેક્ચરમાં ગ્રેજ્યુએશન કર્યું છે. એને આર્ટ, ડાન્સિંગ, મોડેલિંગ અને સ્કેચિંગમાં રુચિ છે.



દરેક બાળકનાં માતાપિતાએ વાંચવા જેવું...

પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

મિત્રો, શહેરમાં બાળકો સાથે અણબનાવની ઘટના જાણે કે વધતી જાય છે. હાલમાં ન્યૂઝ આવ્યા હતા કે ૧૨ વર્ષના એક છોકરાએ બારીની ગ્રીલ સાથે ફાંસો ખાઈને આત્મહત્યા કરી લીધી. ખરેખર ઘટના એ રીતે બની કે છોકરો મોડી રાત સુધી એકલા બેસીને ટીવી જોતો હતો અને ત્યાર બાદ ટીવીમાં જોયેલા દ્રશ્યની નકલ કરવાના પ્રયાસમાં ગ્રીલ સાથે સાડીનો ટુકડો બાંધી ફાંસો ખાઈ લીધો. આ સમગ્ર ઘટના દરેક માતાપિતા માટે લાલબત્તી સમાન છે.

ટીવી કે મોબાઈલ ફોનમાં જોવાતાં દ્રશ્યોના અનુકરણ કરવા જતાં અકસ્માતે મૃત્યુ પામ્યા હોય અથવા તો તેના પ્રભાવમાં આવી બાળકોએ આત્મહત્યા કરી હોય તેનો આ પહેલો કિસ્સો નથી. અગાઉ પણ ઉત્તર પ્રદેશના ગાઝિયાબાદમાં ત્રણ બહેનોએ ‘કોરિયન લવ ગેમ’ના પ્રભાવમાં આવીને આત્મહત્યા કરી હતી. આવા કિસ્સાઓમાં એક વાત સામાન્ય હોય છે કે બાળકો ટીવી કે મોબાઈલમાં શું જુએ છે અને તે લાંબા સમય માટે સ્ક્રીનની સામે બેસી રહે છે તે વાતને બહુ મહત્ત્વ આપતાં નથી કે એ પ્રત્યે માતાપિતા ધ્યાન આપતાં જ નથી. માતાપિતાની આ ખરેખર બેદરકારી જ કહેવાય. પછી ભલેને કોઈ માતાપિતા કામનું કે સ્ટ્રેસનું બહાનું બતાવે, તો પણ આજના સમયમાં કે જ્યારે સ્ક્રીન દ્વારા બાળકો માટે દુનિયાભરની સારીનરસી માહિતી ચપટી વગાડતાં મળી જાય છે ત્યારે માતાપિતા માટે બાળકો સ્ક્રીન પર શું જુએ છે



અને કેટલા સમય સુધી સ્ક્રીન સામે બેસી રહે છે તેનું ધ્યાન રાખવું આવશ્યક બની ગયું છે. સુરતના કિસ્સામાં તે છોકરો મોડી રાત સુધી એકલો બેસીને ટીવી જોતો હતો. પરિવાર આખો દિવસ કામ માટે બહાર જતો હોવાથી તે આખો દિવસ ઘરમાં એકલો જ રહેતો. તો બીજી બાજુ, ગાઝિયાબાદની ત્રણ બહેનોના કિસ્સામાં પણ એવું જ કંઈક હતું, તેઓ પણ શાળાએ જતી ન હતી અને આખો દિવસ ફોનમાં કોરિયન લવ ગેમ રમતી હતી. સ્ક્રીન એડિક્શનની બાળમાનસ પર વિપરીત અસર પડે છે, તે બાળકોની વિચારસરણી રૂંધે છે અને વર્તન પર ઊંડી અસર કરે છે. તેમને સારા - નરસાનું ભાન રહેતું નથી, યોગ્ય નિર્ણય લેવાની



શક્તિ તેમનામાં રહેતી નથી. બાળકોના માનસ પર સ્ક્રીન એડિક્શનનો પ્રભાવ કેટલી આડઅસર કરે છે તેના તો આ અમુક જ કિસ્સા બહાર આવ્યા છે પરંતુ વાસ્તવિકતા તો એ છે કે આજનાં મોટાભાગનાં બાળકોને સ્ક્રીનથી દૂર રાખવા લગભગ અશક્ય થઈ ગયું છે.

સ્ક્રીન એડિક્શન બાળકોને ફક્ત માનસિક જ નહિ પરંતુ શારીરિક રીતે પણ નુકસાન કરે છે, સ્ક્રીન સામે સતત બેસી રહેવાથી તેઓ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઓછી કરે છે જેના કારણે બાળકોમાં ઓબેસિટીનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેના કારણે તેમને નાની ઉંમરમાં અન્ય ઘણા રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. સતત સ્ક્રીન સામે જોતાં રહેવાથી આંખની તકલીફ પણ વધે છે. આમ, શારીરિક અને માનસિક દ્રષ્ટિએ સ્ક્રીન એડિક્શન બાળકોને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેમાં જો માતાપિતા

બિલકુલ ધ્યાન ન રાખે કે જરા પણ બેદરકારી રાખે તો બાળકો વાસ્તવિક જગતને બદલે વર્ચ્યુઅલ વર્લ્ડમાં વધારે ઊંડા ઊતરી જાય છે. દુનિયાની વાસ્તવિકતાથી તેમનું કનેક્શન રહેતું નથી અને ટીવી કે મોબાઈલમાં જે દેખાય તેને જ સાચું માની લે છે. તેઓ વાસ્તવિકતા અને કલ્પના વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકતાં નથી અને આવી પરિસ્થિતિમાં તેઓ ક્યારેક મનગમતાં પાત્રોની નકલ કે કોઈનું અનુકરણ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જેના પરિણામે અકસ્માતો સર્જાય છે અને ગેરમાર્ગે દોરાવાની આવી ગંભીર ઘટનાઓ બને છે.

તો પછી, માતાપિતાએ બાળકો સાથે આવી ઘટના ન બને તે માટે શું કરવું જોઈએ? શું આજના સમયમાં બાળકોને સ્ક્રીનથી સંપૂર્ણપણે દૂર રાખવા શક્ય છે? સાચું

કહીએ તો ‘ના’. આજના સમયમાં કે જ્યારે બાળકોને અભ્યાસ માટે કે અન્ય જરૂરી માહિતી મેળવવા માટે પણ મોબાઈલની જરૂર પડે જ છે ત્યારે બાળકોને મોબાઈલ કે ટીવીથી સદંતર દૂર રાખવા શક્ય નથી પરંતુ હા, તમે તેમનો સ્ક્રીન ટાઈમ નક્કી કરી શકો છો, તેઓ ટીવીમાં કે મોબાઈલમાં શું જુએ છે તેના પર ધ્યાન આપી શકો છો. ફોનમાં એવા સેટિંગ હોય છે જેમાં પેરન્ટલ કંટ્રોલનું સેટિંગ રાખવાથી અયોગ્ય કન્ટેન્ટ બાળક પોલીને જોઈ શકતું નથી. આમ, તેઓ તેમની ઉંમર પ્રમાણેના કન્ટેન્ટ જુએ એનું ધ્યાન રાખવાનું કામ માતાપિતાનું છે. બાળકોને ફોન કે ટીવી સામે બેસાડીને બેફિકર થઈને એમ માની લેવું કે ‘હવે થોડી વાર શાંતિ’ તો તે માતાપિતા ભૂલ કરી રહ્યાં છે. જો બાળકોને સ્ક્રીન સામે બેસાડો છો તો તે પહેલા તેમની ‘ટાઈમ લિમિટ’ પણ નક્કી કરી દો. તેમની સાથે બેસીને આ વિષે વાત કરો અને મળીને ‘ટાઈમ લિમિટ’ નક્કી કરો જેથી તે જ્યારે ટાઈમ લીમિટ પૂરી થશે ત્યારે ફોન મૂકવાનું કહેતા તે ચોક્કસ મૂકશે.

આ પરિસ્થિતિમાં બાળકને ગુસ્સો કરવાનું, તેમના પર ચીલવાવાનું કે મોબાઈલ છીનવી લેવાનું કારગર રહેતું નથી. બલકે તેનાથી પરિસ્થિતિ વધારે બગડે છે અને તેઓ વિદ્રોહી વર્તન કરે છે. મોટાભાગે માતાપિતા બાળક વર્ચ્યુઅલ વર્લ્ડમાં ઊંડો ઊતરી જાય પછી જાગે છે અને તેનું સ્ક્રીન એડિક્શન છોડાવવા માટે કડક પગલાં લે છે જેના ક્યારેક દુષ્પરિણામ પણ આવી શકે છે. માતાપિતાએ બાળકો સાથે વાતચીત કરતા રહેવું જોઈએ જેથી તેઓ શું જુએ છે અને શું વિચારે છે તેની તેમને જાણ થતી રહે. તેનાથી બાળકને પણ લાગે છે કે માતાપિતા તેની સાથે છે, તેમની વચ્ચે એક કનેક્શન બને છે જે બાળકને વર્ચ્યુઅલ વર્લ્ડમાં ઊંડો ઊતરતાં બચાવી શકે છે. આ સિવાય, બાળકોને ફરજિયાત રીતે કોઈ શારીરિક કે માનસિક પ્રવૃત્તિમાં મૂકો અથવા ઘરની બહાર રમવા જવાનો સમય નક્કી કરી દો જેથી તેમનું વાસ્તવિક જગત સાથે, વાસ્તવિક લોકો સાથે અને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ સાથે કનેક્શન બનશે અને સાથે સાથે શારીરિક સ્થૂળતાથી પણ તેમને બચાવી શકાશે.

AI ના યુગમાં અન્ય કાર્યો ભલે સરળ થઈ ગયાં હોય પરંતુ બાળઉછેરનું કાર્ય ખરેખર મુશ્કેલ થઈ ગયું છે. બરાબર ને? બાળકોનું કનેક્શન ટીવી, મોબાઈલ કે સ્ક્રીન સાથે તો આપોઆપ થઈ જ જશે પરંતુ તેમનું માતાપિતા સાથેનું કનેક્શન સતત જોડાયેલું રહે તે જરૂરી છે. ત્યારે જ બાળકો આવું અંતિમ પગલું ભરતાં પહેલાં વિચારશે અને આવા ગંભીર અકસ્માતો થતાં આપણે ટાળી શકીશું જેથી પાછળથી અફસોસ કરવાનો ન આવે. આ વિષે તમારું શું માનવું છે તે ચોક્કસ જણાવજો. આવજો, ફરી મળીશું આવતા સપ્તાહે.

— સંપાદક