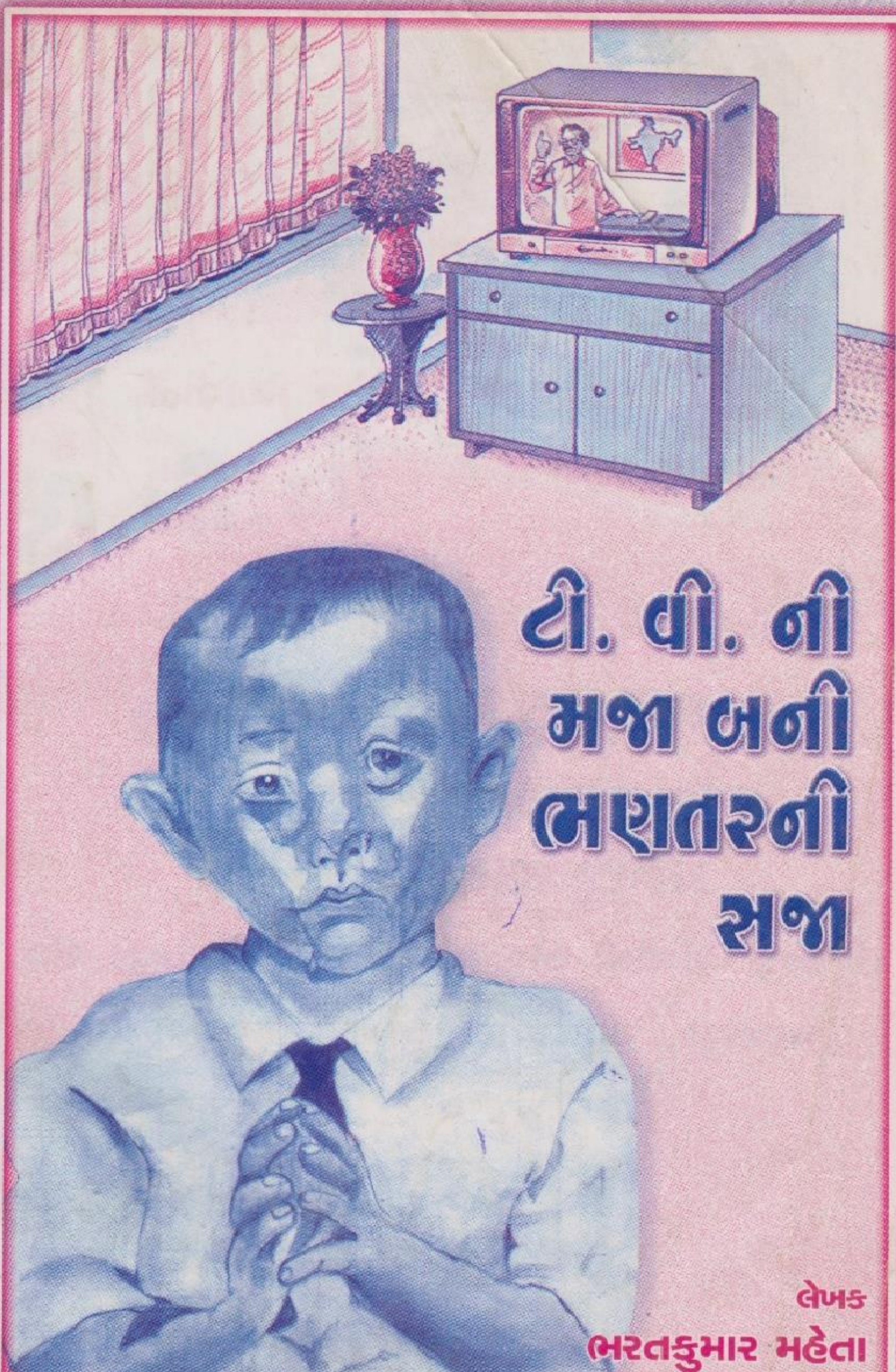

ટી. વી. ની મજા બની ભણતરની સજા

લેખક
ભરતકુમાર મહેતા

લેખક નો પત્ર,

વિદ્યાર્થી આલમના અભ્યાસ લગતા પ્રશ્નોના ઉકેલ શોધવા પ્રયત્ન કર્યા. વિદ્યાર્થી અને મારા કાઉન્સેલિંગ ના વર્ક માં મને આજના સ્કૂલ અને કોલેજમાં ભણતા બાળકોના અભ્યાસ પ્રત્યે અરુચિનું એક અતિ મહત્વનું કારણ ટીવી, કોમ્પ્યુટર, મોબાઈલ, વિડીયો ગેમ, ઇન્ટરનેટ નો વધુ પડતો ઉપયોગ લાગે છે. આજના યુગમાં ટીવી કોમ્પ્યુટર અને મોબાઈલ થી સુખ ઘરમાં બેઠા- બેઠા અનુભવી શકાય છે. આજે આપણા દેશમાં ટીવી પર 200 થી વધુ ચેનલો આવતી હોય ત્યારે દરેક ચેનલવાળા ટીવી પ્રોગ્રામ બનાવતા પહેલા છ મહિનાથી નાના બાળકથી માંડીને 80 વર્ષ સુધીના વડીલોના ગમા અને અણગમાનું સંપૂર્ણ પણે રિસર્ચ કરીને જ દર્શકોને લગાતાર પસંદ પડે તેવા પ્રોગ્રામોનું નિર્માણ કરતા હોય છે. દરેક ચેનલોનું લક્ષ્ય ચેનલની TRP જ છે . આજ કારણથી પ્રત્યેક પ્રોગ્રામમાં દર્શકોના અર્ધ જાગ્રત મન, બુદ્ધિ અને લાગણીઓ પર આક્રમણ કરી ઉશ્કેરતા રહેવી, જેથી કોઈપણ પ્રોગ્રામને મોટી વયના વ્યક્તિઓ પણ નથી છોડી શકતા, તો પછી નાના બાળકો તરુણો અને યુવાનોને ટીવી થી દૂર રહેવામાં હજુ કેટલું અઘરું હોઈ શકે?

સાયકોલોજીકલ દ્રષ્ટિએ ટીવી અને વિડીયો ગેમ નો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાનાને કારણે,

- બાળકો અને યુવાનો જિદ્દી, કામચોર અને જવાબદારીથી દૂર ભાગતા અથવા બેજવાદાર બને છે . શારીરિક રીતે આળસુ અને નબળી આંખો વાળ અને વધુ પડતું જમવા વાળા અને જાડા શરીર વાળા દેખાઈ આવે છે. તેઓ અભ્યાસ પ્રત્યે બેજવાબદાર અને ઓછી એકાગ્રતા ધરાવતા અને ઓછા પરિણામ વાળા હોય છે.
- ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ના દુરુપયોગથી થતાં નુકસાનની કલ્પના કરવી અશક્ય છે. જ્યારે પોતાના બાળકના વહેવાર તથા વલણનું વર્ણન કરતા મજબૂત મનના મા-બાપની આંખોમાંથી પણ આશું રોકાતા નથી, ઘણી વખત તેઓ ભીખ માગતા હોય તેવો વહેવાર ટીવી અને વિડીયો થી તેમના સંતાનને બચાવવા માટે કરતા હોય છે ત્યારે ત્યારે ઘણી વખત મારા શરીરની રુવાટીઓ પણ ઊભી થઈ જાય છે.

વર્ષો સુધી ટીવી અને વિડિયો થી નુકસાનને ઘણા નજીકથી જોયા પછી મને લાગ્યું કે આ વિષય પર પુસ્તક લખવું બહુ જરૂરી છે. પરંતુ સાતમા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતા પુત્રને ટીવીના પંજામાંથી મુક્ત થયેલો જોઇને રાજી થયેલી માની ઇચ્છાને માન આપીને આ લઘુ લઘુ પુસ્તિકા પ્રગટ કરી રહ્યો છું. આ પુસ્તિકામાં મારી પાસે આવેલા વિદ્યાર્થીઓના અનુભવો તથા સમાજમાં જોયા પ્રસંગો ને દ્રષ્ટાંત રૂપે સમાવેશ કર્યો છે.

વાચક મિત્રો કોરોના પછીના સમયમાં એકે માત્ર સત્ય સિવકારવું રહ્યું કે સંતાનોને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ આપવું તો પડશે. તે સાથે સંતાનોને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ બચાવવાની જવાબદારી તમારી પોતાની છે અને તમારે પોતે નિભાવવી પડશે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે બહુ ઉપયોગી પુસ્તક "કેવી રીતે ભણવું" ના જેમ વાચકમિત્રો "ટીવી ની મજા, બની ભણતર ની સજા" ને પણ સ્વીકારશે અને આ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરીને તેમના સંતાનોને ટીવી થી થતા નુકસાનથી દૂર રાખવામાં સફળ થશે તેઓ મને વિશ્વાસ છે.

આ પુસ્તિકા લખવા માટે સહયોગ આપવા વાળા દરેક વ્યક્તિ, મારે ત્યાં આવેલા વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના માતા-પિતા, મારી પત્ની સીમા મહેતા કે જે મને મારા કાર્યોમાં સહયોગ કર્યો છે. મને ખુબ સરસ રીતે ગુજરાતી બોલતા અને લખતા શીખવી તે સર્વેનો હું આભારી છું. પ્રસ્તાવના લખી આપવા માટે શ્રી સુરેશભાઈ મેહતાનો આભારી છું કે જેમના મને વારંવાર પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળતા રહ્યા છે.

આ પુસ્તક 2002 માં લખી હતી પરનું 2021 માં ઓનલાઇન પુસ્તક લખતા થોડા વધારે મહત્વના મુદ્દા લખવા થોડા સુધારા કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે તે પણ સ્વકારશો.

લેખક –

ભરતકુમાર મહેતા

પ્રસ્તાવના

શ્રી ભરતકુમાર મહેતા યુવાન વિચારક છે, અને કિશોર યુવાવર્ગ ના વિકાસ માટે સતત ચિંતિત છે, એટલે જ તેઓBrain strength ના નામે માર્ગદર્શન ગ્રુપ સલાહ કેન્દ્ર કન્સલ્ટિંગ સેન્ટર ચલાવે છે. અને તે વિધાર્થીઓ માટે આ પહેલા 'કેવી રીતે ભણવું' નામની પુસ્તક પ્રકાશિત કરી ચૂક્યા છે. તેઓ આવા કાર્યમાં જે સમસ્યાઓ આવે છે તેમાં અને મા બાપુની ચિંતા તેમના બાળકોને ટીવી વિડીયો ગેમ મોબાઇલના કારણે, કાર્ટુન ક્રિકેટ તેને કારણે અને આજના સમય સોશિયલ મીડિયાને કારણે ઉભી થતી પરિસ્થિતિનું 1998થી 2002 સુધીમાં થયેલા અનુભવનું ચિત્રણ વિશેષ છે. અને તેમાંથી કેવી રીતે ઉગતા બાળકો કિશોરોને બચાવવા તેનું મનોમંથન તીવ્ર છે. તેમની તેની સલાહ માર્ગદર્શન આપતા તેમના મનમાં જે વિચારો અને માર્ગો જણાયા તેના ફળ સ્વરૂપે આ પુસ્તિકા તૈયાર કરીને મા- બાપ માટે રજુ કરી છે. ભવિષ્યની વ્યાપક બધી માંથી તેમને કઈ રીતે બચાવી શકાય ઈલેક્ટ્રોનિક ના વ્યસનમાંથી તેઓને શું નુકસાન થાય છે, તેને બહુ જ વિગત અને ઝીણવટ ભરી હૃદયસ્પર્શી છણાવટ કરી છે.

જોકે ભરતભાઈ સ્પષ્ટપણે કહે છે કે ઈલેક્ટ્રોનિક ની બધી માંથી માત્ર માબાપ જ તેઓ ના સંતાનો ને બચાવી શકશે, સલાહકાર અને મનોચિકિત્સક માર્ગદર્શક બની મદદગાર બ,ને પણ સાચું કર્તવ્ય તો મા-બાપથી જ પરિશ્રમ દ્વારા કરવાનું રહ્યું . જો તેઓ આજે બેદરકાર રહેશે તો સંતાનનું તેમનું ભાવિ અંધકાર મય બની જશે. તેવી લાલબત્તી તેઓએ ભારપૂર્વક ધરી છે. બાળકોમાં ટીવીના વિવિધ કાર્યક્રમોની હિંસાને કારણે ઘેલછા ને કારણે કેવી વિપરિત માનસિકતા પ્રગતિ રહી છે તે પણ તેમણે સુંદર દાખલા આપીને સમજાવ્યું છે.

ખરેખર તો વર્તમાન સમયના દરેક યુવાન મા બાપ વડીલો સંતાનનો પ્લાનિંગ કરી રહેલા કપલ તે એ આ પુસ્તિકા ની મદદથી પોતાના બાળકો કિશોરોને આવા દૂષણથી બચાવવા ભગીરથ પ્રયત્નો કરવા પડે જ અને આ પુસ્તિકા એ રીતે સૌને ઉપયોગી નીવડશે તેવી આશા સાથે શ્રી ભરતકુમાર મહેતાને સાંપ્રત મુંઝવણ અને સમસ્યામાં ઉપકારક થવા બદલ અભિનંદન પાઠવું છું

સ્વ. પ્રોફેસર સુરેશ મહેતા

લાલ બત્તી રમણલાલ

આપણે વાતમાં કહીએ છીએ તે સમય બગડી ગયો છે, હળો હળ ફળો તો કળિયુગ આવ્યો છે, અને સિફ્તા પૂર્વક ભૂલી જઈએ છે. કળિયુગને તો આપણે પ્રેમથી આંગણે નોકરીએ રાખ્યો છે, ઈલેક્ટ્રોનિક્સનો બાળકોને રોજે રોજ ભોગ ધરીએ છીએ. સુજ્ઞ અને સમાજ સુધારક માણસો જાણે છે કે, જે ચીજ આપણા મનને બહેલાવે તે નર્કનો ઉત્તમ માર્ગ બને છે. મારી દ્રષ્ટિએ શ્રી ભરતભાઈ એ આ વાત આપણી આંખો ખોલી દે એવી સચોટતાથી આ પુસ્તકમાં રજૂ કરી છે.

બાળકોને ટીવીને જોવામાં એવા મગ્ન રહે છે કે આસપાસની દુનિયા તુચ્છ લાગે છે, મિથ્યા એટલે કે બેકાર ની લાગે છે અને એકમાત્ર ટીવીમાં જે દેખાડે છે તે વાસ્તવિક સાચું લાગે છે આમ આ વાસ્તવિક જીવનથી બાળક અને મોટાઓ દૂર થઈ જાય છે.

'ટીવી ની મજા ,બની ભણતર ની સજા' નામની નાનકડી પુસ્તિકા માં કહેવાની વાત સચોટ રીતે કહે છે, આમાં આપણા સમાજને લાલ બત્તી રૂપ છે અને ભવિષ્યમાં જ્યારે ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ટેકનોલોજી ઘર ઘરમાં વસી જશે ત્યારે લાગણી, પ્રેમ અને બીજા વ્યક્તિ માટેની જવાબદારી ઉપાડવાની વૃત્તિને નાશ કરી નાખશે.

રમણલાલ સોની

બાળ વાર્તાઓ ના લેખક

ભવિષ્યનો વિકાસ અને વિચાર

નાનપણમાં ખૂબ જ વાતો કરતી અને ઘરના દરેક કાર્યમાં મમ્મી પપ્પા દાદા દાદી બધાને મદદ કરનાર રીતુ ને ભણવાનો આનંદ ગત બે વર્ષથી જતો રહ્યો હતો. રીતુ મમ્મીના મારના ડરથી કલાકો સુધી પુસ્તકો પકડીને ભણવા બેસે પરંતુ તેને ભણવાનું યાદ રહેતું ન હતું. મારનો ડર સ્કૂલમાં ટીચર દ્વારા પૂછાયેલા પ્રશ્નનો જવાબ ના આવડતા તે ધીરે ધીરે નિસ્તેજ થઇ ગઇ હતી. ઘરમાં અને બહાર કોઈની જોડે વાત ન કરે . તે હંમેશા ગુમસુમ જોઈને લાગે પરંતુ જ્યારે ટીવી ઉપર કાર્ટૂન જોતા તે ગુલાબના ફૂલ જેવી ખીલેલી લાગે. ઈલેક્ટ્રોનિકસને મનોરંજનનું સાધન ગણતા વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ કરવા માટે વિદ્યાર્થી અને વાલી બંને નાનપણથી વધારે પડતી મહેનત કરવી પડે છે.

ઉંમર સ્કૂલમાંથી કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ અને ખાસ કરીને અભ્યાસથી દૂર ભાગતા અને ટીવી, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટરની લતે ચડેલા વિદ્યાર્થીઓને સ્કૂલમાંથી આપેલું હોમવર્ક ખૂબ જ વધારે લાગતું હોય છે. ત્યારે બાળકોને હોમવર્ક પૂરું ન થવાને કારણે રમવાનો સમય નહિવત પ્રમાણમાં મળે છે. શહેરમાં મોટા ફ્લેટો થયા ટ્રાફિક વધ્યો જેને કારણે બાળકોને રમવાના સ્થળો બહુ જ ઘટ્યા છે. રસ્તા ઉપર ગીચતા ગંદગી ગરદી અને લોકો દ્વારા રોંગ સાઈડ અથવા ફાસ્ટ વાહન ચલાવવાની કુટેવને કારણે બાળકોને માટે ઘણી વખત ટીવી મોબાઇલ અને કોમ્પ્યુટર મનોરંજનના સાધન ના રૂપમાં સમાજે સ્વીકાર્યા છે.

આજના પેરેન્ટ્સ બાળકોના ભવિષ્ય અને બૌદ્ધક વિકાસ માટે ખુબ જાગરુક થયા છે. તેઓ જાણે છે કે બાળકોના આજના અને ભવિષ્યના શૈક્ષણિક ખર્ચને પહોંચવા પૈસા કમાવવા દોડવું પડશે. તેઓને મોબાઈલ, લેપટોપ અને કોમ્પ્યુટર ખુબ જ સસ્તું, સરળ, સુવિધાજનક અને સુરક્ષિત શિક્ષણિક વિકાસ, બૌદ્ધિક વિકાસ અને મનોરંજનનું સાધન લાગે છે.

એક બાજુ કુટુંબ નાના અને વિભક્ત થયા છે. ગત વર્ષોથી મોંઘવારી પણ સતત વધતા આજના સમયમાં ઘર ખર્ચ ને પહોચી વળવા પતિ અને પત્નીએ બહાર કમાવવા માટે જવું પડે છે. તેથી વર્તમાન સમયમાં મોટેભાગે બાળકો ઘરમાં જ રમ્યા કરે અને પૂર્વ મનોરંજન મળતુ રહે તે આશયથી મા-બાપ તેમના સંતાનોને વધારે પ્રમાણમાં સમય ટીવી જોવા માટે આપે છે. તેઓ વિડીયો ગેમ ઘરમાં લઈ આવે છે અને સમય જતા કમ્પ્યુટર ગેમ પણ ઘરમાં આવી જાય છે.

બાળકોના અભ્યાસ ના લગતા પ્રશ્નો પર ચર્ચા કરતા અને પેરેન્ટ્સને મળતા મેં અનુભવ્યું છે કે આજે મોટાભાગના ઘરોમાં બાળકો ટીવી જોવા માટે અને વિડીયો ગેમ રમવા માટે આખો દિવસ ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો સામે બેસી રહે છે. ઘણી વખત તો ઘરમાં કોઈપણ સભ્ય ટીવી બંધ કરવા તૈયાર થતું નથી. ઘણા ઘરોમાં વાલીની માનસિકતા પણ ટૂંકી દ્રષ્ટિથી વિચારતી હોય છે. તેઓ એમ જ કહે છે ઘરમાં ઘરમાં સાધન છે તો વાપરવો ને મન મૂકીને વાપરો. તેમને તો બુદ્ધિથી વિચારવાની જરૂર જ નથી લાગતી. આ સંજોગોમાં ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો નાના બાળકો અને મોટાઓ માટે ફાયદો કરવાની જગ્યાએ નુકસાન ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં આપે છે. આજે આપણા સમાજમાં ભાગ્યે જ કોઈ ઘર હશે કે જ્યાં ટીવી ના નામે બાળકો અને મા-બાપ અથવા તો વડીલો અને સંતાનો વચ્ચે કચ કચ અને ઝઘડો ન થતો હોય. ઘણી વખત તો ઘણા ઘરમાં ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનોને કારણે બે કે ત્રણ પેઢી વચ્ચે મહાભારત રચાય તેવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

વાચકમિત્રો આપણા દેશમાં જ નહીં વિશ્વમાં આજે જેટલી પણ ટીવી ચેનલ ચલાવવા વાળી કંપનીઓ છે. તેમનો ઉદ્દેશ સમાજની સેવા ઓછા પ્રમાણમાં અને ફક્ત કઈ પૈસા કમાવવાની દ્રષ્ટિકોણ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. તેજ કારણે દરેક જગ્યાએ દરેક ટીવી ચેનલો પોતાના દરેક પ્રોગ્રામ આંખોને આંજી દે કાનમાં રસી મધુરતા ભરી દે તેવા દ્રષ્ટિકોણથી બનાવે છે. જેમ રસોઈ બનાવવા માટે આજકાલ ગરમ મસાલા મળે છે તેવા જ મસાલેદાર ક્યારેક તો દ્વિઅર્થી સંવાદ ના રૂપમાં અલગ-અલગ મસાલા હોય છે. ટીવી રિમિક્સ કરીને નવા અને જુના ગીતો નાટકો અને પિક્ચરો રજૂ કરે છે. મોભાગના ઈલેક્ટ્રોનિક્સ પ્લેટફોર્મ પર મોટા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓને નાના બાળકોને અને તરૂણોને ધ્યાનમાં રાખીને દરેક પ્રોગ્રામ તૈયાર કરવામાં આવે છે. તમે જોયું હશે ટીવી પરના દરેક પ્રોગ્રામમાં સરસ મજાના ગીતો હોય સરસ મજાનો સંગીત હોય છે. કાનમાં પડઘા પડે તેવા અને વારંવાર વગાડવાની ઈચ્છા થાય તેવા

ડાયલોગ, ગીત. સંગીત, પિક્ચર્સઅને વિડીયો મુક્વમાં આવે છે મનભાવન અને ખૂબ જ રૂપિયા ખર્ચીને સુંદર રીતે તૈયાર કરીને રજૂ કરવામાં આવે જેમાં મોટા વૈભવી બંગલા હોય, મોંઘુંદાટ ફર્નિચર વસાવેલું હોય, લેટેસ્ટ મોભા વાળી વસ્તુઓ હોય, સુંદર મજાની લેટેસ્ટ મોડલ ની ગાડી હોય, અને પોશાકની તો વાત પૂછવા જેવી હોતી નથી કપડા ની ડિઝાઇન તો ગજબની હોય છે. આંખને આકર્ષી દે તેવા સરસ મજાના રંગો હોય, સ્ત્રીઓ અને યુવાન વર્ગને સુંદર દેખાતી છોકરીઓને ખૂબ જ આકર્ષક રૂપ માં અને સુંદર મેકઅપ સાથે સુંદર પોશાકો સાથે બતાવવામાં આવે છે.

ભારતના અન્ય શહેરો ના પ્રમાણમાં અમદાવાદ શહેર તો ખૂબ જ એડવાન્સ છે. તે છતાં અને પુસ્તક લખ્યું નો 20 વર્ષ પછી પણ ટીવી સિરિયલ મા રજૂ કરવામાં આવતા એકદમ સ્કિન ટાઈટ પોશાક વાણી કોઈ સ્ત્રી કે છોકરીને રસ્તા ઉપર રખડતા જોઈ નથી. હું માનું છું ત્યાં સુધી કદાચ ટીવી સિરિયલમાં આવતા પાત્રો પણ જે પ્રકારના કપડા પહેરીને આવે છે તે પ્રકારના કપડા પહેરીને તેઓ રસ્તા પર તો ઠીક મોટી અને મોંઘી પાર્ટીઓમાં પણ તે કપડાં પહેરવાનો વિચાર ન કરી શકે તેવા અને વિચિત્ર કપડા બતાવવામાં આવે છે.

મોટાભાગની જાહેરાતોમાં અને ટીવી સિરિયલોમાં નાના બાળકોને જે રીતે અલગ પ્રકારનું વર્તન કરતા બતાવવામાં આવે છે તેઓ વ્યવહાર વાસ્તવિક જીવનમાં કોઈપણ બાળક કરવા લાગે તો તેના મા-બાપ ના હાથે રોજ માર ખાધા વિના ન રહે, કદાચ આ વિચિત્ર વર્તન વાળું બાળક ઘરની સાથે બહાર પણ રોજ માર થાય તો નવાઈ ન લાગે.

આ બધું પીરસવા પાછળ દરેક ચેનલ એક જ ઉદ્દેશ્ય છે કે તેમની ચેનલ સતત વધતો રહે, અર્થાત તે ચેનલ ટીઆરપી વધતી રહે. પ્રજા વધુમાં વધુ સમય સુધી તેમણે આપેલો પ્રોગ્રામ વારંવાર જોયા કરે, જેથી તેમની ટીવી ચેનલ વાળી કંપનીને વધુને વધુ પ્રમાણમાં જાહેરાતો મળવા લાગે જેટલી વધારે જાહેરખબરો એટલા વધારે પૈસા ટીવી ચેનલ ને મળે છે સમાજની ફિકર વગર તેમને ફક્ત પોતાની કમાણી માં રસ છે.

ટીવી અને કમ્પ્યુટર ગેમ બનાવવાવાળી દરેક કંપનીનો હેતુ તેમના દર્શકોના મનને નહિ પણ અંતર મન ને જીતવાનો છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ટીવી પરના એક જ પ્રોગ્રામ વારંવાર અથવા લાંબા સમય સુધી જોયા કરે તો તે પ્રોગ્રામનું અથવા તો પ્રોગ્રામમાંથી આકર્ષિત કરતા વ્યવહારો અને દ્રશ્યો તે વ્યક્તિના વધુ જાગૃત મનમા પ્રવેશ કરીને વ્યક્તિના માનસિકતા ઉપર ખૂબ જ ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે. આપણે બધા અનુભવતા રહીએ છે કે ટીવી પ્રોગ્રામ મોટા ભાગે એક જ સંગીતની લયમાં હોવાથી ટીવી ના પ્રોગ્રામ નો પ્રભાવ વ્યક્તિના મનમાં ખૂબ જ ઊંડી છાપ પાડે છે. ટીવીના પ્રોગ્રામમાં બધું છે, જે દરેક વ્યક્તિને ગમવા લાગીને માણવાની ઈચ્છા થાય. ગમે તે ઉંમરની વ્યક્તિ હોય તે વ્યક્તિને કલાકો સુધી ટીવી પકડી રાખી શકે છે. ટીવીમાં અને વિડીયો ગેમમાં તથા ભવિષ્યમાં આવનાર ઈન્ટરનેટમાં તમારી સામે દરેક પ્રસંગ વ્યક્ત કરતા પહેલા મોટો ખર્ચો કરીને ટીમ દ્વારા સ્ક્રિપ્ટ લખવામાં આવે છે. પહેલા ટોકીજ માં બતાવામાં આવતી પિક્ચર્સ અને સ્ટેજ પર ભગવવામાં આવતા નાટક ની જેમ જ દરેક ઈલેક્ટ્રોનિક્સ પ્લેટફોર્મ માટે ખાસ પરિસ્થિતિનું અને વાતાવરણ ઊભું કરવામાં આવે છે. દરેક પ્રસંગને ધ્યાનમાં રાખીને સંગીતમાં વિવિધતા પીરસવામાં આવે છે. વાતાવરણ તૈયાર કરીને સંગીતની તાલ પર દરેક વાતને કહેવામાં આવે છે. જેથી દરેક ઈલેક્ટ્રોનિક્સ પ્લેટફોર્મ માટે દરેક વ્યક્તિના અંતર મનમા ખુબજ ઊંડી છાપ પાડે છે. તમે સીરીયલ રોજ જુઓ છો તેમાં આવે છે જરા વિચારો પછી આગળ વાંચજો. તો તમને મારા કહેવા પાછળનો ઉદ્દેશ વધારે સારી રીતે ખબર પડશે.

હવે આપણે સામાન્ય રીતે પિક્ચર અને ટીવી માં જે જોઈએ છે. તેના ઉપર નજર કરીએ તો સિરિયલોમાં આખો અને કાનને ગમે તેવું સુંદર મજાનું સંગીત હોય છે. સરસ મજાનો તેજ લાઈટીંગ્સ સાથેનું સેટીંગનું સંયોજન હોય છે. થોડીક વાર માટે જોરદાર લડાઈ હોય, મારામારી હોય, જેથી યુવાવર્ગને ખાસ કરીને યુવાન છોકરાઓને તે પ્રોગ્રામ જોવાની મજા આવે. સ્ત્રીઓને પકડી રાખે તે માટે શબ્દોથી ગુસ્સો કરતા વાક્યોના બાણ હોય, કાલ્પનિક મરી મસાલાથી ભરેલા કેટલાક ખૂબ જ ઉગ્ર વાતચીતની પ્રસ્તુતિ હોય છે. ઘરમાં સુંદર મનોહારી કુદરતી દ્રશ્યો દરેક રૂમમાં જોવા મળે છે. ઘરેલુ વાતાવરણમાં ઘરના સભ્યો વચ્ચે ખૂબ જ ઉગ્ર સ્વરૂપે વિખવાદ માં મારું અને તારું ના ભાવ સતત સંભળાતા હોય છે. હીરો હિરોઈન અને વિલન પોતાની જાતને સાચા ઠેરવવા અથવા બદલો લેવા માટે

તત્પર હોય છે, કેટલાક પાત્રોમાં અલંકાર ચરમ સીમાએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે. ઘણી વખત ટીવી પ્રોગ્રામ જોતા આપણને પણ આક્રોશ આવી જાય તેવી સ્વાદિષ્ટ ચર્ચાઓ થતી હોય છે. ટીવી સિરિયલમાં ગુસ્સો દેખાય ઘરના સભ્યોમાં બદલાવ લેવાની ભાવના દેખાય. ઈર્ષા ભાવ દેખાય. સતત ઉત્તેજિત કરનાર વર્તન દેખાય ક્યારેક ઘરમાં મારામારીના દ્રશ્યો પણ દેખાય. ઘરના સભ્યોમાં ઓફિસમાંના વાતાવરણ માં દરેક સભ્યના મનમાં આક્રોશ અને ઈર્ષાભાવ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય. આ પ્રોગ્રામમાં રોજ નકામી નવી માહિતીઓ પ્રસ્તુત કરવામાં આવતી હોય. મારો કહેવાનો અર્થ એટલો જ છે કે તમને અને મને બુદ્ધિ માળીયે મૂકીને જે જોવાનું ગમે તે બધું ટીવી અને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ મનોરંજનના બોક્સમાં હાજર છે. તમારા માટે બધું જ, તમને ગમે તેવા રંગમાં રૂપમાં, તમારી આંખ સામે મહેનત કર્યા વગર તૈયાર છે. બસ તમે જોતા રહો કલાકો સુધી જોતા રહો અને તે પ્રોગ્રામ જોતી વખતે જો કોઈ કામ યાદ આવે અને તમે ઉભા થવા જાઓ ત્યાં જ તમને લાગે કે હવે તો સસ્પેન્સ ખૂલશે. સસ્પેન્સ જોવા માટે પાછું બેસવાનું મન થાય. બાળકોને નહીં મોટાઓને પણ મનમાં વિચાર આવે પહેલા આટલું જોઈ લો કામ તો પછી થયા કરશે. એટલે કે અને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ મનોરંજનના સાધનો તમને જોર જોરથી લલચામણી ભાષામાં કહે છે ‘કામ તો થયા કરશે તમે બધા મારી સામે કલાકો સુધી બેસી રહો અમારી પાસે તો બસ આનંદ જ આનંદ છે. બસ તમારે તલ્લીન થવાની જ વાર છે. સંભવ છે કે ઈલેક્ટ્રોનિક્સ મનોરંજનના સાધનોને કારણે તમારા ઘરમાં ચોરી થાય તો પણ તમને કદાચ ખબર ન પડે. આવા દાખલા આપણે પેપરમાં વાંચતા પણ હોઈએ છીએ.

તમને મારી વાત પર ભરોસો ના આવતો હોય તો જ્યારે તમારા સંતાન ટીવી સામે જમતા હોય ત્યારે તમે તમારા સંતાનની જમવાની થાળી લઈ લો પછી જુઓ શું થાય છે?

મારા અનુભવ શું કહે છે થોડીવાર પછી તમારા સંતાનને જમવાની થાળી શોધતા તમે જોશો. પછી તેઓ વિચારશે કે શું થાળી હતી અને પછી તમને પૂછશે કે મારી થાળી ક્યાંક સંતાડી છે? તમારી પાસે કોઈ વ્યક્તિ આવે કે જાય ટીવી સામે બેઠા હો ત્યારે તમને ખબર જ ન પડી. રમવાનો ટાઈમ થાય કે પછી ભણવાનો સમય આવે મનમાં વિચાર આવે આજે રમવા નહીં જવું તો ચાલશે આજે નહીં ભણવા બેસુ તો પણ ચાલશે. વિરામના સમયમાં જ્યારે જાહેરાતો જોવાનું મન પણ થાય અને તેમાં ખબર પણ ન પડે તે સમયે ક્યાં ગયો અને મારે શું કાર્ય કરવાનું હતું .

છે ને તમારી પાસે સુખનો સાગર એટલે કે ટીવી

લાડલા ટીવી ની કેટલીક ભેટ

વર્ષ ૨૦૨૦ની વાત છે, જ્યારે ટીવી પર આટલા રોચક પ્રોગ્રામ આવતા ન હતા. અમદાવાદ શહેરની પ્રતિષ્ઠિત ઇંગ્લીશ મીડીયમ સ્કૂલના આઠમાં ધોરણમાં અભ્યાસ કરતા સંજયના પપ્પા નરેશભાઈ 20 દિવસની વ્યવસાયિક ટૂરથી બપોરના સમય ઘરે પાછા આવ્યા. આવીને ટીવીની મજા લઈ રહેલા પુત્ર સંજય ને કહ્યું કેમ છે "બેટા તારા માટે હું દિલ્હીથી શું લાવ્યો છું?" સંજય એ ટીવી સામે સામેથી મોઢું બગાડીને જોતા એકદમ ગુસ્સામાં કહ્યું "તમે મને હેરાન ન કરો, અત્યારે મને ટીવી જોવા દો"

દીકરાની વાત સાંભળતા તુરંત જ સંજયની મમ્મીએ શાંતિથી કહ્યું "બેટા પપ્પા કેટલા બધા દિવસો પછી ઘરે આવ્યા છે, થોડીવાર તેમની સાથે વાત કર તો ખરો"

મમ્મી ની વાત સાંભળતા સંજય એકદમ ઉશ્કેરાઈને બોલ્યો 'મારા વાત ન કરવાથી પપ્પા મરી તો નથી જવાના ને' અને પછી ઘરના દરેક સભ્યને ચૂપ કરાવવાના આશયથી વધુ ધમકીભર્યા આવાજમાં સાથે રાડો પાડીને બોલ્યો "ખબરદાર હું ટીવી જોતો ત્યારે તમારે કોઈએ પણ મને ડિસ્ટર્બ કરવાના નથી સમજ્યા, અને તમે બધા અત્યારે આ રૂમમાંથી બહાર જતા રહો."

આજે ઘણા પરિવારોમાં ટીવીમાં જોવામાં ખલેલ પડતાઅથવા મોબાઈલ પર ગેમ્સ બન્ધ કરાવતા મા-બાપને બાળકો જોડેથી આવા અનેક અણગમતા સંવાદો સાંભળવા પડે છે . ટીવી જોતા બાળકોને ભણવા બેસાડવામાં આવે ત્યારે મા-બાપને અપમાનિત કરતા કડવા શબ્દો સાંભળવા પડતાં હોય છે. કેટલાક શબ્દો અથવા જવાબો મોટા ભાગે મા-બાપની કલ્પના અને અપેક્ષા બહારના હોય છે. તે સમય માતા-પિતા સમસમીને મનમાં અને મનમાં વિચારતા હોય છે કે

- અમારું સંતાન અમારી સાથે જ રોજ ને રોજ વિચિત્ર અને ક્રોધ ભરેલું વર્તન શા માટે કરે છે?
- આવર્તન તેઓ ક્યાંથી શીખી રહ્યા હશે?

કોરોના પહેલા કેટલાક વર્ષોથી અનેક બહાના સાથે અનેક પરિવારમાં મા બાપ પોતાના નાના કે મોટા સંતાન પાસેથી દરેક ટીવી ચેનલ પરના પ્રોગ્રામોની માહિતી મેળવવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. હવે તો કેટલાક ઘરોમાં સંતાનો નાના હોય ત્યારેથી જ લેપટોપ અથવા મોબાઈલ મળી જાય છે.

કોરોના કાળ માં અને આવનાર સમયમાં સ્કૂલ અને શૈક્ષણિકકાર્ય ઓનલાઇન થતા બાળકોને લેપટોપ અને મોબાઈલ થવા આઈપેડ અપાવવા જરૂરી બન્યા છે, તે સાથે બાળકોનું ધ્યાન રાખવા પ્રોફેશનલ દ્રષ્ટિકોણ પણ જરૂરી બન્યો છે. બાળકોને વ્યસન લાગતા વાર નથી લાગતી જેના અનેક દાખલ છે, તેથી જાગૃતિ તમારે કેળવવાની છે.

એક હતો અતુલ

સન 2000 પહેલાજ્યારે ટીવી અને મોબાઈલ મોભાની વસ્તુ ગણાતી હતી તે સમય માં અતુલના પિતા નરેન્દ્ર ભાઈ ને ત્યાં એક જ વર્ષમાં બે કલર ટીવી અને બે કોમ્પ્યુટર ઈનામમાં લાગ્યા હતા. ઘરમાં બધા જ સભ્યો ટીવી અને કોમ્પ્યુટર આવવાના કારણે ખૂબ જ ખુશ રહેવા લાગ્યા. જે પણ મિત્રો ને સમાચાર મળ્યા તે સગા અને મિત્રો નરેન્દ્રભાઈ ને ત્યાં વધામણી આપવા ઘરે આવીતા કહે.

કોમ્પ્યુટરની પાર્ટી માણતા અતુલના કાકાએ ઉત્સાહમાં આવીને કહ્યું: 'વાહ ભાઈ વાહ તમારે તો દીકરા અને દીકરી માટે કોમ્પ્યુટર ખરીદવા નહીં પડે અને તમે બંને પતિ-પત્ની શાંતિથી ટીવી જોઈ શકશો.'

નરેન્દ્રભાઈએ બેન્કમાંથી વીઆરએસ સ્કીમમાં રિટાયરમેન્ટ લઈ લીધું હતું. સમય જતા હવે તો નરેન્દ્રભાઈ ટીવી પર પોતાના મનગમતા પ્રોગ્રામ જોવા લાગ્યા, પપ્પાને આખો દિવસ ટીવી સામે બેઠેલા જોઇને અતુલનો પણ ટીવી જોવાનો સમય વધવા લાગ્યો. ઉનાળુ વેકેશનમાં પિતા-પુત્ર સાથે બેસીને કોમ્પ્યુટર ઉપર કલાકો સુધી વિડીયો ગેમ્સ રમતા અને સાથે બેસીને ટીવી પ્રોગ્રામ ચર્ચા પણ કરવા લાગ્યા. વેકેશન પૂરું થયું અને સ્કૂલ ચાલુ થઈ ત્યાં સુધી બાપ બેટાને ટીવી, વીડિયોગેમ્સ અને કોમ્પ્યુટર સામેથી ઉભા થવાનું બિલકુલ ગમતું ન હતું . તેમને ઈલેક્ટ્રોનિક્સનું વ્યસન (એડિક્શન) લાગ્યું હતું.

ટીવી અને કોમ્પ્યુટર આવ્યા પછી નરેન્દ્ર ભાઈને સામાજિક વ્યવહારો સાચવવાનું અને બજારમાંથી ઘરેલુ સામાન લેવા જવાનું પણ ગમતું ન હોવાથી તેઓ ઘરની જવાબદારી ને ટાળવા લાગ્યા હતા. પિતા પુત્રને ઘરમાં બેસીને ટીવી જોવાનું વિડીયો ગેમ રમવા સિવાય બીજું કશું જ ન ગમે, તેથી ઘરની બધી જ જવાબદારીઓ અતુલ ના મમ્મી ને માથે આવી પડી હતી.

અતુલ નાનપણથી ખૂબ જ તેજસ્વી હતો. તે દરેક પરીક્ષામાં ટ્યૂશન વગર અભ્યાસ કરીને 85 ટકા કરતાં વધુ માર્ક્સ લાવતો હતો, સ્કૂલની ચેસ રમત અને અન્ય પ્રવુતિઓમાં પણ આગળ હતો. ટીવી અને કોમ્પ્યુટરની પધરામણી પછી સ્કૂલ ખુલ્યા પછી તે પહેલી ટેસ્ટમાં 20 ટકા માર્કસ લાવી નપાસ થયો હતો. મમ્મીની ગેરહાજરીમાં અતુલએ ઘરમાં ભણવાનું તો એકદમ બંધ કરી નાખ્યું હતું. અતુલના ફર્સ્ટ ક્લાસની જગ્યાએ 20 ટકા માર્ક જોઈને નરેન્દ્ર ભાઈ ને લાગ્યું કે અતુલના આ પરિણામો માટે માત્ર અને માત્ર ટીવી અને કોમ્પ્યુટરનો વધુ પડતો ઉપયોગ જ જવાબદાર લાગે છે. બાળકનું અંધકારમય ભવિષ્ય ની કલ્પના થતાં નરેન્દ્ર ભાઈ એકદમ ગભરાઈ ગયા. ડોકટરના કહેવા પ્રમાણે તેમનું ડરને કારણે ડાયબિટીજ વધી ગયું.

સન 2000ની આસપાસ માં જ્યારે ટીવી ઉપર આટલા રસમય પ્રોગ્રામ આવતા ન હોવા છતાં નરેન્દ્ર ભાઈનુ સ્વંયમનું ટીવી જોવાનું અને કોમ્પ્યુટર પર ગેમ્સ રમવાનું વળગણ પણ બે મહિનામાં છૂટ્યું . ઈલેક્ટ્રોનિક્સની માયાજાળમાંથી મુક્ત થવા તેમને ખૂબ પ્રયત્ન કરવો પડ્યો, જેને કારણે તેમનું બ્લડપ્રેશર વધી ગયું. ઘરમાં ટીવી અથવા કોમ્પ્યુટર થી દૂર રહેવાના પ્રયત્નો માં નરેન્દ્ર ભાઈનો ગુસ્સો પાર વગરનો થઈ ગયો અને તેઓ તેમની પત્ની સાથે વારંવાર ઝગડતા હતા.

પહેલા નરેન્દ્રભાઈએ ટીવી અને કમ્પ્યુટરને છોડ્યું, તે પછી તેમણે અતુલને ટીવી અને કોમ્પ્યુટર બંધ કરવાની વાત કરી ત્યારે અતુલે આખા ઘરમાં ધમાચકડી કરી મૂકી. તેણે આખું ઘર તોફાન કરીને ગજવી મૂક્યું, બધાને હેરાન કરી નાખે, તે સાઈકોલોજિસ્ટ ની કોઈ પણ વાત માનવા તૈયાર ન હતો. માતા-પિતા કંટાળીને અતુલ ને અનેક મંદિરોમાં લઈ જઈને પ્રતિજ્ઞા લેવડાવી બાધા રાખી. ધર્મ ગુરુ પાસે લઈ જતા અને તેમના ગુરુ કેટલીક વખત પાણી લેવડાવી, પરંતુ, બહારની દુનિયાની સમજાવટનો અતુલના વર્તનમાં કોઈ ફરક પડ્યો ન હતો.

૮૫ ટકાથી વધુ માર્ક્સમાંથી 20 ટકા માર્ક આવ્યા પછી અતુલ પણ ટીવી અને વિડીયો ગેમ ને વારંવાર છોડવાના અસફળ પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. પરંતુ, ટીવી અને વિડીયો ગેમ છુટ્ટા નહતા તેને મિત્રો સાથે રમવાનું ગમતું ન હતું. આ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતો અતુલ વધારે દુઃખી થઈ જતો હતો તેનામાં ડિપ્રેશનના લક્ષણો પણ દેખાતા હતા.

અતુલની માનસિક સ્થિતિ

અતુલ ઈલેક્ટ્રોનિક્સની ગુલામીને કારણે રડી પડાય. તેની મમ્મી ને વ્હાલ કરવા લાગે. પરંતુ જ્યારે ઈલેટ્રોનિક્સ સાધનોની યાદ આવે ત્યારે તે પાછો જેવો હતો તેઓ જિદ્દી અને આક્રમક વલણ ધરાવતો થઈ જાય. સમય જતાં તે ભણવાની સદંતર ના પાડી.તે કહે જ્યારે મારાથી કામ નથી થતું તો પછી તમે શા માટે મારી જોડે આવું કામ કરાવો છો. ઘણી વખત અતુલ પિતા સાથે ખૂબ ઝગડી પડે અપશબ્દો બોલે અને કહે તમે જ મને ટીવીનો

વ્યસની બનાવ્યા છે, તમે મારા સૌથી મોટા દુશ્મન છો. આવા સમયે નરેન્દ્ર ભાઈ કશું પણ બોલવા સ્થિતિમાં રહેતા નથી જેથી તેઓ સ્વયંને ગુનેગાર માનવા લાગ્યા હતા.

સમય જતા અતુલ સ્કૂલમાં અનિયમિત થઈ ગયો , તે ભણવા ટાળવા લાગ્યો હતો. તે સમજતો હતો કે હું જે કરી રહ્યો છું તે ખોટું છે તેથી ઘરે જતા રોજ નક્કી કરે કે હવે આજથી કોઈ સંજોગોમાં ટીવી જોવું નથી અને હું ટીવી વિડીયો ગેમ અને કોમ્પ્યુટરની ગુલામીમાંથી મુક્ત થઈને જ રહીશ. પરંતુ, ઘરે આવતા જ પહેલા ટીવી ચાલુ કરે અથવા વિડીયો ગેમ રમવા લાગી.

અતુલ સમજદાર હતો, જેને કારણે તેના કહેવાથી ટીવી અને કોમ્પ્યુટર કાકાને ત્યાં મૂકી આવતા પરંતુ પાંચ કે છ દિવસમાં અતુલની દશા જોઇને તેના પપ્પા નરેન્દ્રભાઈ પાછું ઘરમાં ટીવી ને લઈ આવતા.

અતુલની માતાનો એક દિવસ મારા ઉપર ફોન આવ્યો અને કયું કે, 'ભરતભાઈ હવે તમે મારા અતુલને ટીવીમાંથી દૂર કરવા માર્ગ બતાવો, અમે બધા મજબૂર છીએ, ઘરના વાતાવરણને કારણે અતુલની સાથે મારી દીકરીનું ભણતર પણ બગડી રહ્યું છે, ક્યાંય કોઈ ઉકેલ દેખાતો નથી અતુલ ઓછું ભણશે તે ચાલશે પરંતુ તેને ઈલેક્ટ્રોનિક્સના વ્યસનમાંથી તો બચાવવું જ પડશે. તમારી પાસે ઘણી આશા સાથે આવ્યા છીએ.'

અતુલનો પૂરો કેસ જોયા તેને ટીવી અને મોબાઈલથી બચાવવા **પ્લેથિરેપી અને માતા પિતા સાથેની કાઉંસેલિગ અને અતુલ સાથે પણ કાઉંસેલિગ કરી, સહુથી પહેલા આત્મવિશ્વાસ વધારવા અને પછી માનસિક રીતે મજબૂત કરવા પ્રયત્નો કર્યા. રમત - રમતમાં જીવનની વાસ્તવિકતા સમજાવી અને ખુબ થોડા સમયમાં અતુલને અન્ય પ્રવૃત્તિ જેમાં ચેસ અને વાંચનના શોખનો ઉપયોગ કરી, રોજ બે કલાક માટે બહાર રમવા જવાનું જેવી અનેક પ્રવુતિઓ નો ઉપયોગ કરીને ટીવી અને કોમ્પ્યુટરથી બચાવ્યો.** તે પછી ખુબ ભણ્યો બોર્ડની પરીક્ષામાં મેરીટમાં પણ આવ્યો અને આજે અતુલ IIM થી અભ્યાસ કરીને એક સારી કમ્પનીમાં જોબ કરી રહ્યો છે.

આજના સમયમાં અમદાવાદ એકલામાં જ નહીં આપણા દેશના બધા જ શહેરોમાં અને કદાચ ગામડાઓમાં અનેક અતુલ ટીવી , મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટરના શિકાર બની ગયા છે, કે જેમના માતા-પિતા તેમનાં સંતાનોને ટીવી મોબાઇલ લેપટોપ વિડીયો ગેમ અને અન્ય સાધનોના વ્યસનથી બચાવવા પ્રયત્નશીલ છે અને ઉકેલ શોધે છે.

મિત્રો આ સમસ્યાના ઉકેલમાં કાઉંસેલિગ અને પ્લેથેરેપી છે, જેમાં પેરેન્ટ્સ એ પોતાની અપેક્ષાઓ થોડા સમય માટે છોડીને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું પડે છે.બાળકો સાથે મા-બાપથી અલગ દૃષ્ટિકોણથી વિચારતા શીખવું પડે અને મનને મનાવીને અલગ રીતે વર્તન કરવું પડે છે.

આ બેલ મુઝે માર

નવમા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતા સંદીપને સવારથી સાંજ સુધી ટીવી સામે બેસી રહેવાની ટેવ હતી. તે ગમે તે ટીવી સિરિયલની ચર્ચા કરવા તૈયાર હોય. તેને મનગમતી સીરીયલ જેમ કે આજની તારીખમાં આવતો પ્રોગ્રામ ' તારક મહેતા કા ઉલ્ટા ચશ્મા' અથવા 'સી આઈ ડી' કેટલા વાગ્યે આવે અને રીપીટ કેટલા વાગે થાય તે બધી જ માહિતી હોય. એટલું જ નહીં સંદીપ બજારમાં આવેલી નવી વિડીયો ગેમ વિશે ખુબ માહિતી ધરાવતો હતો. કોમ્પ્યુટર ટીવી અને વિવિધ પ્રકારની વિડીયો ગેમમાંથી મમ્મી પપ્પાને કેવી ગેમ અથવા સિરિયલ પસંદ પડશે તે પણ તે ખૂબ જ સરળતાથી સમજી જતો હતો.

ટીવી પ્રોગ્રામનો માસ્ટર એટલો કે સંદીપને તેની પસઁદની ટીવી સિરિયલમાં કેટલા સમય માટે જાહેરાત આવે છે , કઈ કંપનીની જાહેરાત આવે છે બધી જ વિગતવાર ખબર હોય.

સંદીપના ઘરે વર્ષોથી ટ્યુશન સર ભણાવવા આવે, અને જો તેની મનગમતી ટીવી સિરિયલનો સમય હોય તો તે ટ્યુશનમાં સરની જોડે ભણવા તૈયાર ન થાય. જો સર ભણાવતા હોય અને તેની મનગમતી સીરીયલ આવે એટલે તે ભણવાનું બાજુમાં મૂકી દે અને ખૂબ જ ડાહ્યો ડમરો અને શાંત થઈને ટીવી સામે ગોઠવાઈ જાય .

સંદીપ નાનો હતો ત્યારથી મનગમતી સીરિયલના સમયમાં જો ભણવાનું નામ આવે એટલે તેના રંગ બદલાઈ જાય ગુસ્સો કરવાનું ચાલુ કરે. પડોશીઓ હેરાન થાય તેમ મોટા અવાજમાં રાડો પાડે. એટલે માતા પિતા ભણવાની વાત બાજુમા મૂકી દે. સંદીપના પહેલા ધોરણથી ટ્યુશન અને તેમાં પણ ત્રીજા ધોરણથી બે ટ્યુશન ટીચર્સ અને તે પણ સનળીઓના કહ્યાગરા આઠમા ધોરણ પછી પેરેન્ટ્સને દસમા ધોરણની ચિંતા થઈ. તેઓ કડક થયા પરંતુ, સંદીપને ભણાવવા માટે માતા પિતા ની સજા મારે, ગુસ્સો, અપમાન બધું જ સહન કરીને ભણવા તૈયાર તો ન જ થાય.

સંદીપની દિનચર્યા ટીવીના કારણે જોવા જેવી હતી. આખો દિવસ ઘરમાં ટીવી સામે બેસી રહેવાને કારણે આંખમાં 16 નંબર આવી ગયા હતા, સ્કૂલમાં ટીવીની વાત કરવા વાળા અને મુશ્કેલીથી પાસ થતા બે થી ત્રણ મિત્રો હતા. ફ્લેટમાં તેની ઉંમરના અનેક છોકરાઓ હતા પરંતુ વર્ષોથી સંદિપનો ફ્લેટમાં કોઈ પણ મિત્ર નહીં. તેનું ખુબ વજન વાળું શરીર, નિસ્તેજ ચહેરો, કોઈ પણ જાતની આવડતનો અભાવ જણાય.

પેરેન્ટ્સ સાથે પહેલા કાઉંસેલિંગ કર્યું ત્યારે ખબર પડી કે મમ્મી પપ્પાએ નાનપણથી જ સંદીપને ટીવીના સહારે મોટો કર્યો, મિત્રો ઓછા અને ટીવી અને વિડીયો ગેમ મિત્રો હતા. જેની અસર સંદીપના વર્તન પર થવા લાગી જે સમજવામાં પેરેન્ટ્સને ખુબ મોડું થયું.

લાંબા સમય સુધી કાઉંસેલિંગ, પ્લે થેરાપી,મેડિટેશન ને સહારે પરિણામ આવ્યું.જેથી પેરેન્ટ્સના સહયોગથી સંદીપને મોબાઈલ લેપટોપ અને કોમ્પ્યુટરનો પ્રેમ ઓછો કર્યો. નાના બાળકના જેમ તેને બીજા ત્રીજા ધોરણમાં ભણાવતા શિક્ષકોના ટ્યુશન રખાવીને સંદીપના શેક્ષણિક પાયા મજબૂત કરાવ્યા. તે પછી પાંચ થી છ મહિને ગાડી પાટે આવી, ભણવાનું એક વર્ષ પણ બગાડવું પડ્યું હતું. તે સાથે મારે અને સાયકોલોજિસ્ટ એ કહેવું પડ્યું હતું કે નોર્મલ વર્તન થતા વર્ષો લાગશે. થોડા વર્ષો પછી તેના માતા પિતાએ મને કહ્યું કે ચાર વર્ષે સંદીપ નું વર્તન યોગ્ય થયું અને તે પછી ગ્રેજ્યુએશન પૂર કરાવ્યું .

આ સંદીપની ટીવી પ્રત્યેની લગાવ માટે જવાબદાર કોણ?

ટીવીના કરોડપતિ

મધ્યમ આવક ધરાવતા પરિવારમાં મોટો થી રહેલો રાહુલ હમેશા ખુબ મોટા સ્વપ્ન જુવે. રાહુલ મોટી મોટી ગાડીઓમાં ફરવાના, તેના સ્વપ્નોમાં ઘરમાં બહુ બધા નોકર-ચાકર હોય. રોજ સવારે નાસ્તામાં બપોરે જમવામાં અને રાત્રે પણ જમવામાં અલગ-અલગ પ્રકારના પકવાન મળે. દરરોજ લાખ્ખો રૂપિયા કમાવવાની વાત કરે . એ સમયમાં જ્યારે મોબાઈલ ખૂબ જ મોંઘા હતા, તેમ છતાં પણ રાહુલને મોબાઈલ ઉપર વાત કરવાની ખૂબ જ ઇચ્છા થાય, માતા પાસે રોજ મોબાઈલની જીદ કરે. તેથી પેરેન્ટ્સે તેને મોબાઈલ લઇ પણ આપ્યો. રાહુલના વર્તનમાં નાનપણથી જ થોડી વિચિત્રતા હતી. બાર વર્ષની ઉંમરે કોઈપણ વ્યક્તિ સામે જે મનમાં આવે તે વિચાર્યા વગર બોલી નાખે. ઘરનું કામ બતાવો એટલે કહે કે આ મારા જેવાને આવું કામ કરવાનું ન ફાવે, ઘરના બીજા સભ્યથી કરાવી લો.

રાહુલ ની માતા સુશીલાબેન હંમેશા વિચારે કે રાહુલ ને વિચિત્ર અને ખુબજ મોટા વૈભવી વિચારો ક્યાંથી આવે છે ?

તે શા માટે વિચિત્ર વહેવાર કરે છે વર્તન કરે છે? સુશીલાબેન માનવા લાગ્યા કે મારા પુત્ર રાહુલના મિત્રો મોટા ઘરના હશે પછી તેઓ માનવા લાગ્યા કે રાહુલ પર કોઇ વ્યક્તિની ખરાબ નજર લાગી છે,

રાહુલની માનસિકતા બગડવાના કારણો જોઈએ:-

જ્યારે રાહુલ નાનો હતો ત્યારથી તે બહાર રમવા જવાની વાત કરે ત્યારે સુશીલાબેન એક જ રટણ ચલાવે કે આપણી સોસાયટીના છોકરાઓ ગંદા છે. આ સોસાયટીના છોકરાઓ તોફાની અને ઝઘડાખોર છે તેથી તું પણ બગડી જઈશ એટલે આપણે બહાર રમવા જવાની જરૂર નથી. ઘરમાં રહીને શાંતિથી ટીવી જોયા કર. આમ કહીને સુશીલાબેન રાહુલને સોસાયટીના અન્ય છોકરાઓથી દૂર રાખવા માટે ટીવી સામે બેસાડી દેતા હતા. તેથી તે રોજ સવારથી સાંજ સુધી નાનપણથી ટીવી જોયા કરે.

ઉપરોક્ત બન્ને કેસમાં પેરેન્ટ્સને સંતાનના બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ ન થવાનું કારણ વર્ષો સુધી ટીવીમય જીવન લાગતું હતું . તેઓ પોતાના સંતાનને બહારની વાસ્તવિક દુનિયાથી દૂર રાખીને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ના સહારે સ્માર્ટ અને સમજદાર બનાવવા માંગતા હતા. તેઓએ સ્વયમા બાળકોના સંપૂર્ણ વિકાસનો પણ પ્રયત્ન કર્યો નહતો , બાળકો વાર્ષિક પરીક્ષામાં પાસ થઇ જાય અને ટીવી પર આવતી માહિતી તેમને બતાવે એટલે બાળકોને હોશિયાર માનતા હતા.

ઉપરોક્ત બાળકોને અભ્યાસ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવા કરતા બાળકોના વિકાસ માટે તેમના મનમાં જન્મેલી ખોટી માન્યતાઓ અને દૂર કરવી ખુબ આવશ્યક હતી. ટીવીને કારણે તેમના જીવનના અને શૈક્ષણિક વિકાસના પાયા પણ કાચા રહી ગયા હતા. તેઓના બાળકોમાં આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ અને કાલ્પનિક ડર પણ ખુબ હતો. જેથી મારા ગાઈડન્સ સાથે અન્ય લોકોનો સહકાર જરૂરી હતો. પેરેન્ટ્સને ખુબ સંયમ સાથે કામ કરવું પડતું હતું. સાથે પ્લે થેરેપી અને શાંત સ્વભાવના શિક્ષકો ની મદદથી તેમને અભ્યાસ કાર્ય તરફ વાળવા પડ્યા હતા.

વળગેલી માયાજાળ

દુનિયામાં આવ્યા પછી માણસ તેના માટે અશક્ય લાગે તેવા લક્ષ્યોને સર કરવાના સ્વપ્ન જોતો આવ્યો છે. સપનાની દુનિયામાં માણસ હંમેશા સુખી સમૃદ્ધ અને આનંદની કલ્પના કરતો હોય, જ્યારે વાસ્તવિક જીવનમાં માણસને ગમે છે જે શીખ્યો છે, જે પ્રકારની રમતો રમે છે, તે બધામાં તેને મહેનત, આવડત અને બુદ્ધિનો પ્રયોગ પહેલાં કરવાનો જ્યારે પરિણામો પછી દેખાય છે. સફળતા મેળવવા માટે ઘણી વ્યક્તિઓએ ઘણા લાંબા સમય સુધી ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં મહેનત કરવી પડતી હોય છે. ઘણી બધી ખુશીઓ, ઈચ્છાઓનો ભોગ આપવો પડે છે. સામાન્ય રીતે કોઈપણ કામ પહેલી વખતમાં સંપૂર્ણ રૂપમાં સારી રીતે કરવું સામાન્ય બૌદ્ધિક ક્ષમતા ધરાવતા નાના કે પછી મોટા વ્યક્તિ માટે ખૂબ જ અઘરું હોય છે. બાળકોને કામ શીખવાડવા વાળી વ્યક્તિ માં મુખ્ય રૂપે માતા-પિતા હોય શિક્ષક હોય. તે કામ શીખવાડતી હોય ત્યારે પ્રેમથી સમજાવે, ભૂલ થાય ત્યારે ગુસ્સે થાય. કામમાં ભૂલ સુધારવા કાર્ય ફરીથી કરવા માટે પણ આપે, કદાચ વારંવાર પણ કાર્ય કરવા માટે આપે, સજા પણ કરે.

જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારનું કામ કરે ત્યારે તેના કામમાં અવરોધ ઉત્પન્ન કરવા વાળા ઘણા બધા હોય છે. દરેક અવરોધો કોને દૂર કરવા માટે માણસે સ્વયંની મૌલિકતાનો અને અનુભવનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો પડે છે. તે પછી પણ દરેક વ્યક્તિને હંમેશા માટે સો ટકા પરિણામ ભાગ્યે જ મળતા હોય છે. ક્યારેક ધાર્યા કરતાં ઉતરતા પરિણામો મળી શકે ક્યારેક સફળતાઓ પણ મળે વારંવાર સફળતા પણ મળે.

સિનેમા જગતમાં અભિતાભ બચ્ચન, સંજય દત્ત હોય કે પછી ટીવી સીરિયલના કલાકારો હોય. કોઈપણ વ્યક્તિ દરેક બાબતે હંમેશા સંપૂર્ણ નથી હોતી. દરેક વ્યક્તિ અમુક જ ખાસ કાર્યોમાં પૂર્ણ રૂપે ગુણો અને આવડત તો ધરાવે છે. જ્યારે ઘણી બાબતોમાં માહિતીનો અભાવ હોય અજ્ઞાની પણ હોઈ શકે છે. જ્યારે પિક્ચરો માં ટીવી સિરિયલોમાં હીરોને પૂર્ણ રૂપે હોશિયાર સમજદાર કુશળ શ્રેષ્ઠ વહીવટ કરનાર વ્યક્તિ બતાવવામાં આવે છે. હીરોને સ્વરૂપવાન ભણવા પ્રતિભાસંપન્ન દરેક બાબતોમાં જ્ઞાની, બહાદુર, ચતુર, સાહસિક વિગેરે અનેક વિશેષતાઓ ધરાવતો અથવા સંપૂર્ણ ગુણવાન પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે. વર્ષો સુધી શીખવામાં મુશ્કેલી પડતી આવડતોને હીરોને મોટાભાગે ખુબ જ ઝડપે શીખીને ઉપયોગ કરતા બતાવવાં આવે છે જેથી બાળકોને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ગેજેટને કારણે દુનિયામ બધું કામ સરળ લાગે છે. આપણને જે આપણને વાસ્તવિક દુનિયામાં જોવા મળતું નથી.

પેરેન્ટ્સ બાળકોને સમજાવું જોઈએ કે પિક્ચર અને સિરિયલમાં હીરો અને હિરોઈન ટીવી સામે બેઠેલી વ્યક્તિ ને આકર્ષિત કરવા માટે ફક્ત નાટક કરતા હોય છે. તેમના દ્વારા બોલેલા શબ્દો દ્વારા મનોરંજન પૂરું પાડવા માટે એક પ્રકારનું નાટક હોય છે. તેમના નાટકમાં દર્શાવતા સ્વપ્નો બતાવતા વર્તન કોઈપણ વ્યક્તિને જીવનમા મહત્વ ધરાવતું નથી, તેમના વર્તનમાં નાટક અને મનોરંજન જ હોય છે. જ્યારે વ્યવહારમાં આપણે જે પણ બોલીએ છીએ કાર્ય, કરીએ છીએ તેની પાછળ કોઈ ખાસ ઉદ્દેશ હોય છે. જેવી રીતે ભણવા બેસાડવા પાછળનો ઉદ્દેશ બાળકોના ભવિષ્ય નિર્માણનો છે, પપ્પા બહાર જાય તેનો ઉદ્દેશ પૈસા કમાવવાનો છે, તેથી બાળકો જ્યારે ટીવી ના પ્રોગ્રામ વિશે ઘરમાં ચર્ચા કરી ત્યારે બાળકોને સમજાવતા પહેલા દરેક બાબતે આપણે પણ સમજવી જોઈએ, બાળકોને તેમની જ ભાષામાં સમજાવવું જોઈએ. નહિતર તમારા સંતાનો તમે કઈ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને ટીવી ની દુનિયા અને વાસ્તવિક દુનિયામાં ફરક નહીં સમજી શકે અને સારી રીતે કાર્ય પણ નહીં કરી શકે આ વાત દરેક માબાપે ધ્યાનમાં રાખવી પડે. જેની અસર બાળકોને પ્રેક્ટિકલ લાઈફમાં પડે છે.ઘરની બહારની દુનિયામાં ખુબ નુકસાન ઉઠાવવું પડે છે.

તમે ઘણી વખત અનુભવ્યું હશે કે ચારથી પાંચ ફુટ ની ઊંચાઈથી જો વ્યક્તિ પડી જાય તો તે વ્યક્તિને વાગી જાય છે. ધાર વાળી જગ્યાએ પડે તો કદાચ લોહી નીકળે અથવા મચકોડ આવી જાય, વ્યક્તિને સોજો પણ આવી શકે છે. જ્યારે ટીવી સિરિયલ અને પિક્ચરમાં હીરો-હીરોઈન અને વિલન જો ૧૫ કે ૨૦ માં માળેથી કૂદવા છતાં અથવા તો હીરો પ્લેનમાંથી કૂદે ગાડીથી ટકરાઈ જાય તો પણ તેને કશું થતું નથી. ઘણી વખત તો ધૂળમાંથી જાય કાદવમાંથી દોડે તોપણ તેના કપડાં ગંદા થતા નથી. આ પ્રકારના દ્રશ્યો આપણને ઘણી પિક્ચરો, સિરીયલોમાં ટીવીમાં અને જાહેરાતોમાં વારંવાર જોવા મળે છે. જેથી બાળકો હીરો-હીરોઈન ખેલાડીઓ અથવા પાત્રોને ખૂબ જ બળવાન એટલે કે શક્તિશાળી માને છે. અમે જોયું છે કે અનેક બાળકો ઘરના સભ્યોને તથા આજુબાજુ વાળા વ્યક્તિઓને અલગ દ્રષ્ટિકોણથી જુવે છે. આજના અને ભવિષ્યના પેરેન્ટ્સે વારંવાર સમજાવવું પડશે કે ટીવી સિરિયલમાં પિક્ચરમાં અને જાહેરાતમાં જે બતાવવામાં આવતું મોટાભાગે સંપૂર્ણ સત્ય નથી, ક્યારેક તો સંપૂર્ણપણે કાલ્પનિક જુઠ્ઠાણું પણ હોય છે . આ વિશે મેં પણ બાળકોને ટીવીની અવાસ્તવિક દુનિયા સમજાવવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો હતો

જ્યારે મારા બાળકો નાના હતા ત્યારે છોટાભીમ, રામાયણ જેવી સિરિયલો આવતી હતી. તેની સાથે જાહેરાતમાં એક ક્રિકેટ ખેલાડી મોટી ઈમારત થી કોલ્ડ્રિક્સ નીચે કૂદે છે. તે છતાં પણ તેને કશું થતું નથી. તે જોઈને મારા પુત્ર અને તેના મિત્રો રોજ રમતમાં એકબીજાને નીચે કુદવા માટે પ્રેરિત કરતા હતા. જે જોઈને મને ઘણી વખત ડર પણ લાગતો હતો કે ક્યાંક બાળકો રમત-રમતમાં મોટું નુકસાન ન કરી બેસે.

મેં મારા પુત્ર અનુજને વિશેષ કંપનીનો ખાસ ટીવી જાહેરાત વાળો કોલ્ડ્રિંક્સ ની બે બોટલ પીવડાવી. તેને અહેસાસ અપાવવા માટે કૂદકો મારવા માટે લલચાવ્યો અને કહ્યું "બેટા આ ડ્રિંક પીવાથી હવે તું બહુ બળવાન થઈ ગયો તેથી, તને ઉપરથી કુદવાથી કશું નહીં થાય. જ્યારે તે મારી વાતમાં આવી ગયો અને મારું કહેલું માનવા તૈયાર થયો ત્યારે મારા ઘરમાં આશરે પાંચ ફૂટની ઊંચાઈએથી મેં તેને કૂદકો માર્યો અને અહેસાસ આપ આવ્યું કે જો તને આ નાની ઊંચાઈથી કૂદવાથી વાગી શકે છે. તો હીરોને અથવા જાહેરાતમાં આ વાળા ખેલાડીને પણ વાગ્યે કે ન વાગે તે પછી તેને સમજમાં આવ્યું કે જાહેર ખબરમાં બધું જ સાચું આવતું હોતું નથી

જીવનમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે અતિશયોક્તિ ક્યારે અને ક્યાં ય ચાલી નથી. જ્યારે સિરિયલોમાં મોટાભાગે અતિશયોક્તિ જ હોય છે. તથા સિરિયલોમાં વારંવાર સસ્પેન્સ ઉભું કરવામાં આવે છે, તેથી જોવાવાળા દર્શકોની ઇંતેજારી ઉત્પન્ન થયા કરે અને સીરીયલ ને તેઓ જોયા કરે આવી ઉત્તેજના જીવનમાં વારંવાર આવતી નથી. જો વર્ષમાં પાંચ કે છ વખત આવે તો તે વ્યક્તિને કદાચ સાયકોલોજીસ્ટ અથવા psychiatrist નો સહારો લેવો પડી શકે. જો વ્યક્તિનું જીવન લગાતાર ઉત્તેજના ભરી ઉતાર ચઢાવથી ભરેલું હોય તો તે વ્યક્તિ મનથી ભાગી જાય રાતની ઊંઘ ઊડી જાય સંભવ છે કે ડિપ્રેશનમાં આવી જાય. જ્યારે ગુજરાતમાં 2001માં અનુભવેલા વિનાશકારી ધરતીકંપની ઉત્તેજના આજે પણ લોકોને પરસેવો છોડાવી નાખે છે. ગમે તે માણસને ઢીલો કરી નાખે છે જે વ્યક્તિએ તે ધરતીકંપના નુકસાન જોયા છે તે વ્યક્તિના સ્વપ્નમાં પણ જો ધરતીકમ આવે તો તે વ્યક્તિના ચહેરા પર થી પશુઓ છૂટવા લાગે.

આજની સીરીયલ માં પાત્રોના જીવનમાં રોજ નવીનતા જોવા મળે છે, તેમના ઘરમાં રોજ પાર્ટી હોય, બહારનું જમવાનું હોય, નવું નવું રોજ કાર્ય કરવાનું હોય, બહાર રખડતા હોય, વેપાર-વ્યવસાયની ચિંતા ન હોય, તે છતાં હીરો દર મહિને કરોડો કમાય, આખી રાત રખડવા છતાં સંતાનને તેના માતા અને પિતા કશું ન કહે. વ્યક્તિના વાસ્તવિક જીવનમાં ખાસ નવીનતા હોતી નથી. જેવી રીતે સ્કૂલમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓને સોમવારથી શનિવાર સુધી રોજ સ્કૂલમાં અનેક ટ્યુશનમાં ભણવા જવાનું હોય છે. દરરોજ ટીચર્સ એ આપેલુ home વર્ક કરવાનું હોય છે, તેથી રોજીંદી લાઈફમાં સુખમાં પરિવર્તન બતાવતા ટીવી પ્રોગ્રામ બાળકોને જોવાના ગમે છે. ટીવી અને પિક્ચર વ્યક્તિની વાસ્તવિક જીવનની દિનચર્યા માંથી પોતાને ભૂલાવીને મનને કંઇક સમય માટે આનંદ આપે ત્યાં સુધી બરાબર છે.

વર્ષો પહેલા નાટક અને પિક્ચર ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં લોકો જોવા જતા હતા. તે જોઈને લોકો પોતાનું થોડાક સમય માટે પોતાના દુઃખ દર્દ ભૂલી જતા હતા. સિનેમાની કાલ્પનિક દુનિયાનો આનંદ માણી લેતા હતા. નાટક-પિક્ચર વાસ્તવિકતાથી અલગ વિરોધાભાસ જોવા ગમે અને ખૂબ મજા કરાવે. તે ક્યારેક જોવા મળતા હતા. પરંતુ આજે તો તમને ટીવી દરરોજ કેટલાક જીવનથી એકદમ વિરોધાભાસ પીરસે છે. ઇલેટ્રોનિક્સ મીડીયમ મનોરંજનના નામે રોજ ને રોજ એક જ પ્રકારની નકારાત્મક માનસિકતા વાળી કાલ્પનિક દુનિયા હોય. દુનિયા વાસ્તવિકતાથી ખૂબ જ અલગ વર્તન વાળી હોય. તેવી ટીવી સીરીયલો અને પિક્ચરો વધુ પડતી જોટવથી બાલ માનસ પર નકારાત્મકતા અને હીન ભાવના ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી વ્યક્તિ અવાસ્તવિક અને વસ્તુ મેળવવા ટૂંકા વિચારોમાં ચડી શકે છે. અત્યારે તમે વેસ્ટન અથવા પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જોતો ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનના જરૂર કરતાં વધારે ઉયોગને કારણે લોકોમાં નાની ઉંમરથી ડિપ્રેશનનું અને માનસિક રોગોનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. બાળકોમાં અસંતોષની લાગણીઓ મોટા પ્રમાણમાં સર્જાય છે. જેની અસર આપણે ટીવી સમાચારોમાં અથવા ન્યૂઝપેપરમાં જોઈએ છીએ. જેવી રીતે અમેરિકામાં સ્કૂલના બાળકો ક્લાસમાં હત્યા કરી હતી. સ્કૂલમાં ભણતી છોકરીઓ ગર્ભ ધારણ કરે, સ્કૂલમાં ભણતા બાળકો પપ્પા મામી સામે કોર્ટમાં જાય. આવા અનેક કિસ્સાઓ જોવા મળે છે. અત્યારે આપણે આજુબાજુના લોકોમાં વાતો કરીએ બાળકોની પ્રવૃતિઓ સાંભળીએ ત્યારે તમને અહેસાસ થશે કે શાંત પરિવારના બાળકોમાં પણ ઉત્તેજના, ઝગડવાની વૃત્તિ, ક્રોધ, વસ્તુ સંતાડવાની વૃત્તિ, વ્યસન અને વ્યભિચાર વગેરે લક્ષણો ઈલેટ્રોનિક્સ સાધનોના વધુ પડતા ઉપયોગને કારણે જોવા મળે છે.

આપણે આપણા બાળકોને કયા પ્રકારની ટ્રેનિંગ આપવી છે. અને તે માટે શું તકેદારી લેવાની છે તે તમારે વિચારવાનું છે ?

ટીવીનો રોગ ક્યાંથી લાગે છે

ટીવી નું વ્યસન અથવા એડિક્શનનો રોગ મોટાભાગે આપણા ઘરમાંથી જ લાગે છે. ગત વર્ષોના વિવિધ દેશોમાં કરવામાં આવેલા રિસર્ચ જણાવે છે કે ઈલેટ્રોનિક્સના એડિક્શન માટે ઘરનું વાતાવરણ વધુ પડતું જવાબદાર હોય છે. તે પછી સ્કૂલ અને મિત્ર સર્કલ ને કારણે વિદ્યાર્થીઓ ભણવાથી દૂર ભાગે છે, કોલેજમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ મોટાભાગે ટીવીની જગ્યાએ વિડીયો ગેમ્સ , પોર્ન ફિલ્મ્સ અને વેબ સિરીઝના ભોગ બને છે. આપણે આ બધા માટે સમાજને, મિત્રોથી લગાડીને પડોસી તથા સ્કૂલને પણ જવાબદાર માનીએ છીએ. જયારે સ્વયં કરેલી ભૂલોને સ્વીકારતા નથી.

- સાતમા ધોરણમાં ભણતી રમીલા ને સાંજે પાંચ વાગ્યે ટ્યુશન જવાનો સમય પરંતુ, તેને ગુજરાતી સીરીયલ 'અમે એક ડાળના પંખી' બહુ જ ગમે તેથી તે રોજે ટ્યુશનમાં મોડી જાય. ટીચર રમીલાને વારંવાર વહેલા આવવાનું કહે જેથી અભ્યાસ થઈ શકે, પરંતુ તેની મમ્મી કહે કે રમીલા ને આજ સીરીયલ બહુ જ ગમે છે. તમે ટ્યુશનનો સમય બદલી નાખો, તે થોડી મોડી આવે તો તમે થોડીવાર મોડા છોડજો.
- રમેશને ક્રિકેટનો ભારે શોખ તેથી તેને IPL અથવા 20 -20 જેવી કોઈ ટુર્નામેન્ટ આવે એટલે પેરેન્ટ્સ તરફથી ક્રિકેટ જોતા જોતા ફક્ત હોમવર્ક કરવાનું બસ તે સિવાય કશું જ નહીં કરવાનું.
- ઓમને નાનપણથી જ મમ્મી ટીવી સામે હોમવર્ક કરાવે જેથી ઓમનું ભણવાનું કામ કામ પતે અને બાળકનું ટીવી જોવાનું પતે.
- રોનકને હોમવર્ક કરાવતી સમય પેરેન્ટ્સ મોબાઈલમાં ગેમ, મિત્રો સાથે મેસેજ પર ચેટીંગ કરે અથવા ફેસબુક પર લાગેલા હોય બાળકની સમસ્યાને સમજાવવાની જગાએ પછી બતાવું છું કહીને છોડી દે.

વર્ષ 1990 પછી હિન્દીની અને ગુજરાતી અથવા અન્ય ભાષાની ટીવી ચેનલો આખા દિવસ માટે આવવા માંડી ત્યારથી તમે પણ જોયું હશે કે ઘણા પરિવારના બાળકો નાના હોય ત્યારથી 5થી 7 કલાક ટીવીમાં જુએ છે. અને તેમાં પણ હવે બ્રોડબેન્ડ અને લેટેસ્ટ ટેક્નોલાજીને કારણે ટીવી, મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર પર મનોરંજનના અનેક ઓપશન હોવાથી ઘર બેઠા મનોરંજન મળી રહે છે.

ટીવી હોય કે અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ગજેટ તેમાં શું જોવું જોઈએ, કોને ક્યાં પ્રકારના પ્રોગ્રામ જોવા જોઈએ? કેટલા સમય માટે જોવું જોઈએ? તે બાબતે કોઈપણ વયસ્ક વ્યક્તિઓનો જ પ્રકારનો પ્લાનિંગ હોતો નથી. જેથી બાળકોને જે ગમે તે બધું જ જોવા દેવામાં આવે છે. બાળકો નાના હોય ત્યારેથી બાળ સીરીયલ કાર્ટુન અથવા કોઈપણ પ્રોગ્રામ ચાલુ કરીને તેમને કલાકો સુધી જોવા દેવામાં આવે છે. ક્યારેક ઘરના પુરુષો એટલે પિતા, મોટા ભાઈ, કાકા, દાદા વિગેરે કલાકો સુધી ટીવી ન્યૂઝ ચેનલ સામે બેસી રહે છે, એકને એક ન્યુઝ વારા ફરીથી જુવે અથવા અલગ અલગ સમાચાર જોઈને અને કે જોયું હોય તેની લગાતાર અહેવાલ આપતા હોય છે. માતા, દાદી ફોઈ, કાકી વિગેરે ટીવી પર જોરદાર ઝગડવાની રીત શીખવતી ફેમેલી સિરિયલો જોયા કરે અને પછી ચર્ચા કરે. યુવાનો ક્રીમનલ પ્રોગ્રામ વધારે પડતો જુવે છે.

સમય જતાં ટીવી પ્રોગ્રામનો વ્યાપારીકરણ થયું અને ૨૪ કલાકની ટીવી ચેનલો ચાલવા લાગી. બાળકો અને મોટાઓ ટીવી જુએ તેની સાથે મને કોઈ વાંધો નથી. મારા જેમ કોઈ સાયકોલોજીસ્ટ અથવા શિક્ષણશાસ્ત્રીને પણ વાંધો ન હોય. પરંતુ ટીવી સિરિયલ , કાર્ટુન, વીડિયોગેમ્સ , ફિલ્મોની ચર્ચાઓ ઘરમાં થાય અને એકબીજાને આજ સીરીયલ પ્રોગ્રામ જોવા માટે કહેવામાં આવે ત્યારે સમસ્યાઓ સર્જાય છે.

પહેલાના જમાનામાં 2 -3 કલાક સામાન્ય વ્યક્તિ માટેના પ્રોગ્રામ આવતા હતા. તે સમયમાં ટીવી સીરીયલ માં શું આવ્યું તે માતા-પિતા બાળકોને ખૂબ જ પ્રેમથી પૂછતાં હતા. તે માટે બાળકોને ટીવી ચેનલ જોવાની અથવા પ્રોગ્રામ જોવાની છૂટ મળતી હતી તે સ્વીકાર્ય હતી. આજે 2021મા પરિસ્થિતિ સાવ બદલાઈ ગઈ છે, એક પ્રોગ્રામ જો ન જોયો હોય તો તે રિપીટ થાય છે, અનેક પ્લેટફોર્મ છે, તમે ગમે ત્યારે જોઈ શકો, પરિવાર સાથે જોઈ શકો અને ઘરમાં તે વિશે પ્રેમથી ચર્ચા પણ કરી શકો છો પરનું તેની સમય મર્યાદા હોય કે ન હોય ?

- કેટલાક પરિવારોમાં બાળકો સ્કૂલમાં થી આવ્યા હોય એટલે ફ્રેશ થવા માટે કલાકો સુધી ટીવી જોવાનું .
- કેટલાક પરિવારોમાં બાળક ઘરે ભણવાનું ચાલુ કરે તેના પહેલા તેને મનગમતા પ્રોગ્રામ શરૂ કરી દેવામાં આવે.
- કેટલાક શિક્ષિત વાલીઓ પોતાના સંતાનોને ટીવી સામે જ ભણવા બેસાડે છે .
- બાળકોને ટીવીની સામે જ ક્લાસનું હોમવર્ક કરવાની છૂટ પણ આપે છે.
- કેટલાક પરિવારોમાં બાળકો ભણી ને કંટાળ્યા હોય ત્યારે તેમને ફ્રેશ થવા માટે મિત્રો સાથે વાત કરવાની જગ્યાએ ટીવી સામે અથવા અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધન આપે પરિણામ સ્વરૂપે સમય જતા બાળકોમાં ઈલેક્ટ્રોનિક્સની આદત વિકસિત થતી જાય છે.

મોટાભાગના ભારતીય પરિવારોમાં માં ટીવી પ્રોગ્રામ વીડિયોગેમ્સ અને યુટ્યુબ પર શું આવે છે તે વિશે ચર્ચા થતી હોય છે. તેમાં ઘરના બાળકોને પણ વડીલો શામિલ કરીને સમાજમાં વટ પાડી શકે. મારું સંતાન પણ સોશિયલ એક્ટિવ બતાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તે દરેક પ્રકારની સીરીયલો જુવે અને ચર્ચા પણ કરી શકે છે.

આજે પ્રકારના વર્તનમાં ઉછરેલું એકદમ આળસી, બેકારની વાતોમાં ચર્ચા કરતું સાવ નીરસ પ્રકૃતિનું અને જિદ્દી બાળક લાગે ત્યારે વાલી ને ખબર પડે કે મારું સંતાન ટીવી મોબાઈલ અને ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનનું વ્યસની બની ગયું છે.

કેટલાક શિક્ષિત અને પોતાની જાતને બહુ જ બુદ્ધિશાળી ગણતા માતા-પિતા બાળકોના અભ્યાસમાં નબળા થવાનું કારણ સ્કૂલના શિક્ષણનું ભારણ ગણતા હોય છે. તેઓ શિક્ષકો અને એજ્યુકેશન સિસ્ટમ ને દોષ આપે છે. બાળકને નાનપણથી મનોરંજનમાં ટીવી, વિડીયોગેમ, ઈલેક્ટ્રોનિક્સ પઝલ્સ, લેપટોપ અને મોબાઈલ ના વાતાવરણમાં મોટું કરે છે .પરંતુ તેમના સંતાનનું નિસ્તેજ અને સામાન્ય સમજણ વગરનું વર્તન નથી જોતા.

કેટલાક માતા-પિતા સંતાનના નબળા સ્કૂલ પરિણામો જોતાની સાથે ટ્યુશન વધારી દે છે. તે નથી જોતા કે મારું સંતાન ક્લાસમાં શું કરે છે, સ્કૂલમાં શું કરે છે. શિક્ષકો ભણાવે ત્યારે તેઓ કેવા પ્રકારનું વર્તન કરી રહ્યાં છે. તેમની વાતોમાં શૈક્ષણિક કાર્ય, ઘરની વાતો, નવું કંઈક શીખવાની, વાતો સ્કૂલની, સોસાયટીની અને આજુબાજુના વાતાવરણને માહિતી આપે છે કે નથી આપતા. કેટલાક માતા-પિતા બાળકોના નબળા પરિણામ માટે સ્કૂલના શિક્ષકો ટ્યુશન શિક્ષકો ને દોશી માને છે.

બહુ દુઃખ સાથે કહેવું પડે છે કે આપણે બાળક પેદા કરી લઈએ છીએ, પરંતુ બાળકના બૌદ્ધિક વિકાસ અને ભાવનાત્મક વિકાસ પ્રત્યે સંપૂર્ણ રૂપે અણસમજુ વર્તન છીએ. ફક્ત સારી સ્કૂલમાં એડમિશન અપાવ્યું સ્કૂલના પરિણામોમાં વધારો અથવા ઘટાડો જ પર નજર રાખે છે.

- બાળકના ઘરમાં અને સગા સંબંધીઓ સાથેના વર્તન, મિત્રો સાથેના વર્તન, સ્કુલ એક્ટિવિટીમાં તેમના યોગદાન વિશે ક્યારે પણ નોંધ નથી લેતા.
- બાળકો ફુરસદના સમયમાં કઈ પ્રવૃત્તિ કરે છે તે પણ નથી જોતા બસ સાધન આપીને સંતોષ માને છે .

હવે જ્યારે બાળકો વર્ષો સુધી ટીવી જોતા હોય, મોબાઈલ ગેમમાં સમય પસાર કરતા હોય, લેપટોપનો વગર વિચારે આનંદ માટે ઉપયોગ કરતા હોય, ત્યારે બાળકો મનોરંજનમાં એટલા ડૂબી જાય છે કે તેઓ પોતાની શારીરિક અને બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો ઉપયોગ નથી કરતા. તેઓ મન ગમતા પ્રોગ્રામ જોતા રહે છે. ઘરમાં અને બહાર કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કર્યા વગર મનમાં ને મનમાં આનંદ માણતા રહે છે. સમય જતાં ટીવી પર આવતા પ્રોગ્રામ ચાહે કાર્ટૂન હોય, કોઈ ખાસ સીરીયલ હોય, ક્રિમિનલ પ્રોગ્રામ, બાળ સીરીયલ હોય, તેની અસર બાળકોના અર્ધજાગૃત મન ઉપર ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં પડે છે, અને તેઓ સમય જતાં ટીવીના અને મોબાઈલના બંધારણી થઈ જાય છે ત્યારે ગુલામ પણ થઈ જાય છે.

સમાજમાં ઈલેક્ટ્રોનિક્સના નુકસાન

અત્યારે જ્યારે લેટેસ્ટ ટેકનોલોજીનો પ્રસાર વધ્યો અને 2020 થી કોરોના મહામારી આવી ગઈ, તે પછી ઘરમાં બાળકોને બળજબરીપૂર્વક બેસાડવા માટે આપણે ટીવી, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટરની વાપરવાની જબરજસ્ત છૂટ આપી દીધી છે. હવે મોટાભાગના ઘરોમાં જમતી વખતે પણ ટીવી, મોબાઈલનો ઉપયોગ પણ ચાલુ હોય છે. ઘરના સભ્યો ભલે જમવા કે આરામ કરવા જોડે બેઠા હોય, તેઓ મોબાઈલને અથવા લેપટોપ ન મચળતા હોય છે.

- લેટેસ્ટ સર્વે જણાવે છે કે, સવારે ઉઠીને online school સ્કૂલ મોબાઈલ પર હોય છે તે પછી બાળકો મોબાઈલનો ઉપયોગ વિશે મોટાભાગના વડીલોને ખબર હોતી નથી. આપણે પ્રેમથી કહીએ છીએ “બાળકો ઘરમાં બેસીને શું કરે, ભલેને તેઓ મોબાઈલ ઉપર પિક્ચર જોતા રહે, યુ ટ્યૂબ પર પ્રોગ્રામો જોતા રહે , ડેટા છે વાપરવો તો પડશે.”
- કેટલાક માતા-પિતા બાળકોને કારણે ઘરમાં આ કાર્યમાં ખલેલ અનુભવતા હોય ત્યારે તેઓ બાળકોને રૂમમાં કલાક સુધી મોબાઈલ વાપરવા માટે આપે છે.
- બહુ જ ઓછા ઘરોમાં કલાક બે કલાક જેટલું ટીવી જોવાય છે અથવા પેરેન્ટ્સ દ્વારા મોબાઈલ અથવા શોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ થાય છે.

- હવે મોબાઈલ પર ફોન મફત ભાવના થઈ ગયા હોવાથી પેરેન્ટ્સ તેમના મિત્રો, કુટુંબીજનો સાથે કલાકો સુધી બેકારની વાતો કરે છે.
- પેરેન્ટ્સનો દરરોજ વોટ્સએપ, ફેસબુક, યૂટ્યૂબ જેવા શોશિયલ મીડિયા પર કલાકોનો સમય જતો હોય તો બાળકો કેટલો સમય સુધી ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સોધનો સાથે વિતાવશે અને શું જોવાના.
- કેટલાક પેરેન્ટ્સ બાળકો સાથે કલાકો સુધી ગેમ્સ રમતા હોય છે જેને કારણે બાળકોને ભણવાની વાતો માં રસ ઓછો થઈ જાય છે.
- કેટલાક પેરેન્ટ્સ મોબાઈલ પર પોર્ન ફિલ્મ જોતા હોય તેની વધુ જોવાતા વીડિય અથવા ચેટીંગ હિસ્ટ્રી જોઈને બાળકો પણ પેરેન્ટ્સને ખબર ન પડે તે રીતે પોર્ન ફિલ્મ કે વિડીયો જોતા હોય છે. અથવા રવાડે ચઢી જાય.
- મેન્ટલ પઝલ્સ ની જગ્યાએ બાળકો અને યુવાનો મોબાઈલ અને ફાઈટીંગ વાળી ગેમ્સ જોતા હોય છે.
- ફેસબુક અને અન્ય શોશિયલ મીડિયાને કારણે બાળકોની ભુલ કારણે પેરેન્ટ્સને આર્થિક નુકસાન પણ ઉઠાવવું પડતું હોય છે જે બાબતે પેરેન્ટ્સ કોઈને કહી શકતા નથી.
- કેટલીક વખત મોબાઈલ અથવા શોશિયલ મીડિયા પર બાળકો અને તરુણો ન કરવાનું કરે છે જેને કારણે તેમને બ્લેકમેલિંગ અને આર્થિક અથવા શારીરિક શોષણ નો ભોગ બનવું પડે છે.

અલ્લાઉદ્દીન ના ચિરાગ

તમે ક્યારેક અલ્લાઉદ્દીન ના ચિરાગ માંથી નીકળતો જીન જોયો છે? તમે બાળપણમાં અલાઉદ્દીન ની વાર્તાઓ વાંચી હશે. જેમાં જીન આવીને તેના માલિકને માંગે તે આપે છે. બધા જ ભૌતિક સુખ આપે છે. અને તે પણ ક્ષણભરમાં. આવો સરસ મજાનો તો જાગતો અલાઉદ્દીનનો ચિરાગ એટલે 'ગેમશો'. 'ગેમ શો' આજે મોટાભાગની ચેનલોમાં દર્શાવવામાં આવે છે . 'ટાય ટાય ફિશ', 'ખુલ જા સીમ સીમ', 'કોણ બનેગા કરોડપતિ' કે અન્ય સરસ મજાના નામોથી ગેમ તો દરેક ચેનલમાં આવે છે. મોટાભાગના ગેમમાં શો હાથ પગ વગરના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. જે પ્રશ્નો ટીવી પર પૂછવા વાળા કરતા પ્રશ્નો સ્વીકાર કરવા વાળા ની બૌદ્ધિકતા પર પ્રશ્ન ઉભો થાય. પ્રશ્નોની સાથે જવાબ પણ વિચિત્ર હોય છે. જે જવાબો સાંભળીને શ્રોતાઓને એક વખત તો મજા આવવા લાગે છે. વિચિત્ર જવાબ આપીને જીતો હજારો રૂપિયા. પ્રશ્નો પણ વિચિત્ર હોય છે. જેમાં ગમ્મત દેખાય. પગરખા નો ઉપયોગ શું? માથે મારવાનો કે પછી પગમાં પહેરવાનું ? તમારે ગમે તેવો જવાબ આપવાનો સાચા કે ખોટા જવાબમાં હોય કશું જ નહીં, જવાબ આપવામાં વિચિત્ર લહેકો અને વિવિધતા જોઈએ . બસ પણ પછી તમારે લાખો રૂપિયા જીતવાના અને તમે થોડી જ મિનિટોમાં કરોડપતિ બની જાવ. એટલે જ ગેમ શો એટલે અલ્લાઉદ્દીન નો ચિરાગ!! જો આવો કરોડો રૂપિયા તમારે પણ જોઈતો હોય તો ભાગ લેવા માટે વારંવાર નસીબ તમારે અજમાવતા રહેવાનું. જે દિવસે જેને પણ બોલાવે તેના ભાગ્ય ખુલી ગયા સમજો.

ઇલેક્ટ્રોનિક્સના પ્રેમમાં પડેલા બાળકોએ તેમની માતા અને પિતાને દીધું એક સુંદર સ્વપ્ન. વિચિત્ર શબ્દો બોલો અને લાખો રૂપિયાના હકદાર થઈ જાઓ. વિચિત્ર અવાજ કાઢો અને કાંઈક લઈ જાઓ અને સાથે સાથે ત્યાં ઉપસ્થિત દર્શકોની પ્રશંસા તમને મળે તે વધારે.

મોટાભાગના ગેમશોમાં બાળકોને એકલાને જ નહીં મોટા ઓને પણ મજા આવે છે. આ પ્રોગ્રામમાં ગમ્મત અને ગાળપણ વધારે બતાવવામાં આવે છે. જેથી આ પ્રોગ્રામ જોતી વખતે બુદ્ધિ ન દોડે. પણ ગમ્મત આનંદદાયક પ્રોગ્રામને લીધે આપણને ગમ્મત કરવાનું મન થાય. તેથી મોટાભાગે સામાન્ય નાગરિકોને બોલાવવામાં આવે છે. જે મને ભાગ્યે જ કોઇનું ઓળખતું હોય અને તે પણ ભારતના ગમે તે ખૂણામાંથી બોલાવે છે. તેમને વારંવાર નચાવવામાં આવે છે. વિચિત્ર પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે, વાંદરા વેડા કરાવવામાં આવે છે. આ પ્રોગ્રામમાં મોટા, ઘરડા, સ્ત્રી, પુરુષ, બાળકો, દાદા દાદી કોઈપણ ભાગ લેવા આતુર થઈ જાય છે. ઇનામ સરસ પેકિંગમાં અને સરસ મોડલ સ્માઈલ આપીને ઊભેલી બતાવવામાં આવે છે.

ટીવીમાં દર્શાવવામાં આવતા ગેમ શો નો આનંદ બાળકોને એકલાને નહીં તમામ વર્ગના સ્ત્રી પુરુષો વડીલો ને ખૂબ આવે છે તે જ કારણે ગેમ શો રાત્રે 08:00 થી 10 ની વચ્ચે બતાવવામાં આવે છે. આ પ્રોગ્રામમાં ટીવી ચેનલ ખુબ જ TRP અને જાહેરાતો મળે. ઘણી વખત આપણા અંદરનો બાળક જાગી ઊઠે ત્યારે આપણને પણ આજે પ્રકારના જેવી ગેમ શો જેવી ગમ્મત ભરી વર્તુણક કરવાની ઈચ્છા થાય. વર્ષોથી હું જોઉં છું ગેમ સોમા એકથી બે સેલિબ્રિટી હોય થોડાક એટલે કે ૨ અથવા 3 ગરીબ ઘરના દૂરના ગામડાના અથવા ઝૂંપડપટ્ટીની વ્યક્તિ હોય. જેને કોઈ ઓળખતું ન હોય અને તેમની મુશ્કેલીઓને ખૂબ મોટા સ્વરૂપે બતાવવામાં આવે છે.

સમય જતા ટીવી ચેનલોમાં કોમ્પિટિશન વધુ એટલે ત્રણ વર્ષથી નાના બાળકોથી લગાડીને 70 - 80 વર્ષના દાદા દાદી ને લલચાવતી પ્રવૃત્તિ દ્વારા ગેમ શોમાં આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. હવે તો હીરો-હીરોઇનની સાથે ગેમ શોમાં આવતા કલાકાર લોકો પસંદ કરે તો તેમના નામે જાહેરાતમાં પણ વસ્તુ ખરીદવા એક રિક્વેસ્ટ કરવામાં આવે છે. તમે મેસેજ કરો એટલે કંપની તરફથી ગિફ્ટ વાવુચર, હેમ્પર, ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર જેવી લલચામણી જાહેરાત ના તમને દરરોજ અથવા દર અઠવાડીએ મેસેજ અને વોટ્સએપ મેસેજ આવે. ક્યારે ફોન પણ આવે અને તમને લલચાવે.

વર્ષોથી અનેક કંપનીઓ જાહેરાત કરતી હોય છે. અમારી પ્રોડક્ટ ખરીદીને 'ગેમ શો'માં ભાગ લેવાનો ચાન્સ મેળવો.લોકો ગેમશો માં ભાગ લેવા અથવા એકદમ ધનવાન બનવા તકદીર અજમાવવા કંપનીની પ્રોડક્ટ ખરીદે પણ છે. કંપની જાણે છે કે લાખો વ્યક્તિ જ્યારે અમને એન્ટ્રી મોકલશે ત્યારે તેમાંથી એક કે બે વ્યક્તિને સિલેક્ટ કરવાની થશે. બસ આપણે તો વારંવાર ફોર્મ ભર્યા પછી ભગવાનને પ્રાર્થના કરવાની કે ઠાકોરજી મારો નંબર ગેમ શોમાં લગાડી દે એટલે હું ફેમસ થઈ જાઉં અથવા મારા સંતાન ફેમસ થાય અને અમે લાખો અથવા કરોડપતિ થઈ જઈએ.

હવે આપણે ગેમ શો ના કારણે લોકોને બાળમાનસ પર થતી અસર વિષે ચર્ચા કરીએ. ગેમ શોના કારણે અને પેરેન્ટ્સ દ્વારા અજાણપણે કલાકારોની તારીફ કરવાના કારણે બાળકોને તે ગેમ શો અને તે પ્રકારના ડાન્સ ગીત અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે આકર્ષણ વધે છે. કેટલાક બાળકો પોતાની કુદરતી શક્તિઓનો કરતા વિપરીત દિશામાં પોતાની શક્તિ વેડફે છે.

કેટલાક પેરેન્ટ્સને બાળકોને ગેમ શોમાં મોકલવા માટે પોતાની કમાણીના હજાર રૂપિયા ખર્ચીને તે પ્રકારની એક્ટિવિટી ક્લાસમાં મોકલે છે. અને તે એક્ટિવિટી ક્લાસ વાળા પેરેન્ટ્સ મેં સ્વપ્નો બતાવે અને બાળકો સાથે ખુબ સુંદર રીતે મહેનત પણ કરાવે છે. પરંતુ જ્યારે બાળકો માટે ટેલેન્ટ ન

હોય તે છતાં બાળકને તે પ્રવૃત્તિ કરતા તેનામાં અવિશ્વાસ અને હિંસાની લાગણી જન્મે છે. જે તેના વર્તન અને અભ્યાસ કાર્ય પ્રત્યે નુકસાન ઉત્પન્ન કરે છે.

ઘણા પેરેન્ટ્સ બાળકોને એક્ટિવિટીમાં મોકલ્યા પછી ખુબ જ તે પ્રકારના પ્રેક્ટીસ કરાવે છે, જેથી બાળક કંટાળી જાય અને માબાપ પ્રત્યે ગુસ્સો અને અણગમો ઉત્પન કરે છે. કયારે બાળકો પેરેન્ટ્સ સાથે ખરાબ વર્તન પણ કરે છે.

બાર વર્ષનો રાજુ ડાન્સની ગેમ્સ શો જોવાનો શોખીન એક દિવસ તેણે તેના પપ્પાને કહ્યું પપ્પા તમને પૈસા કમાવ તા નથી આવડતા આખો દિવસ દુકાનમાં બેસી રહો છો ,તેના કરતાં જો તમે ગેમ્સ શો માં ભાગ લો તો એક રાતમાં લખપતિ થઈ જાવ અને આખો દેશ તમને જાણતો થઈ જાય.

અહીંયા મારો કહેવાનો અર્થ એટલો જ છે કે કેમ ગેમ્સ શો ના રવાડે ચડવું એટલે એક ખર્ચાળ માર્ગ પર શક્તિ સમય અને રૂપિયા નો બગાડ કરવું

તમારું સંતાન છે. મારા સંતાને શું શીખવવું અને શું ન શીખવવું તે ઇલેક્ટ્રોનિક્સ મીડિયા નક્કી કરે ,ટીવી મોબાઈલ youtube નક્કી કરે તે પહેલા તમે ચેતી જાવ અને નક્કી કરો મારા સંતાનોને મારે શું આપવું છે

સ્પોર્ટ્સ મા બન્યા ઠોઠ

ટીવી ઉપર વર્ષ 2000ના સમયમાં ત્રણ કે ચાર જેટલી રમતની ચેનલો આવતી હતી, શોશિયલ મીડિયાના પ્લેટફોર્મ ન હતા. અત્યારે થોડી વધારે એટલે કે 8 થી વધુ સ્પોર્ટ્સ ચેનલ આવે છે . આપણા દેશની ટીવી ચેનલ પર સ્પોર્ટ્સના નામે મોટા ભાગે ક્રિકેટ અને ક્રિકેટને લગતી ચર્ચાઓ જ પીરસવામાં આવે છે. ટીવી ચેનલો પર અન્ય રમતોને નહિવત મહત્વ આપવામાં આવે છે. રમતના નામે ભારત સરકારની નું દુરદર્શન પણ ક્રિકેટ માંથી રૂપિયા કમાવવાની લાઈનમાં આવી ગયું છે.

આપણે ત્યાં ટીવીના આગમન પછી ક્રિકેટના નામ બાળકો અને યુવાનોમાં ગાંડપણ પણ હદ સુધી વધ્યું છે. જેના કારણે વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષા સમયમાં પણ ભણવા કરતાં ક્રિકેટના સ્કોરમાં વધારે રસ હોય છે. પરીક્ષાના સમયમાં પણ મોટા ભાગે ટીવી સામેથી દૂર થતાં બાળકો અને યુવાનો ક્રિકેટ મેચની ચર્ચામાં ઘણો સમય કાઢે છે. અનેક શિક્ષિત માતા-પિતા પણ બાળકોને ક્રિકેટની ચર્ચામાં પ્રોત્સાહિત કરે છે. એક વસ્તુ સ્વીકારવી રહી કે એડવાન્સ ટેકનોલોજીને કારણે દુનિયામાં રમાતા ક્રિકેટને પણ દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણામાં રમાતી ક્રિકેટ કે અન્ય ગેમ્સ આપણી અનુકૂળતાને આધારે કોઈ પણ સમય સરળતાથી જોઈ શકીએ છીએ જે સારી બાબત છે. જયારે પરીક્ષા બાળકોને મેચ અથવા અન્ય રમત વધુ સમય સુધી જોવાના થતા નુકસાન અને હકીકત પેરેન્ટ્સ સમજાવતા નથી. પહેલા તેઓ જોવાની છુટ આપે અને પછી બાળકોને ગેમ્સ ન જોવા બળજબરી કરે છે.

એક સત્ય હકીકત સમજવા જેવી છે કે ક્રિકેટના નામે આપણા દેશમાં દુરદર્શન હોય તે કોઈપણ ચેનલ હોય તેને ખૂબ જ મોટો વેપાર મળે છે. દરેક ચેનલ વાળા કરોડોમાં નફો કરે છે. ભલે આપણે ઓલમ્પિકમાં મેડલો લઈને આવીએ પરંતુ આજે પણ આપણા દેશમાં ફૂટબોલ, હોકી અથવા અન્ય રમતોના પ્રમાણમાં ક્રિકેટનું ચલન ખૂબ વધારે છે. આ રમતનો લાભ વિશ્વની અને આપણા દેશની મોટી કંપની પોતાની પ્રોડક્ટ વેચવામાં કરે છે. ટીવી ચેનલો જાહેરાતોથી કમાવવામાં આવતો એક પણ રૂપિયા કમાવવા ની તક માં ફેરવવામાં ચૂકતા નથી.

ટીવી પર ક્રિકેટ મેચ જોતા બાળકો ભણતા હોય ત્યારે તેમના કાર્યમાં કેટલી ચોકસાઈ અને પરિણામ લક્ષ્મી હોય તે મને ગળામાં ઉતરતું નથી. કદાચ માતા-પિતાને પણ ન ઊતરતું ન હોય. મારી જેમ દેશના લાખો કરોડો માતા પિતા અને શિક્ષકોએ અનુભવ્યું હશે કે બને ક્રિકેટ મેચ જોતા જોતા બાળકો આખો દિવસ પુસ્તક પકડીને બેસી રહે છે. તેઓ મેચ કોઈ પણ મેચ અથવા અન્ય પ્રોગ્રામ જોતી વખતે કલાકોમાં એકે કે બે પાના જેટલું પણ ભણતા નથી અને કેટલાક માતા-પિતા એમ માને કે મારું સંતાન ભણે તો છે ત્યારે તેમની બૌદ્ધિક દ્રષ્ટિ પર પણ શંકા ઉત્પન્ન થાય.

પાછલા વર્ષોમાં ફૂટબોલ, હોકી અથવા ક્રિકેટની રમતો એકદમ પ્રોફેશનલ થઈ ગઈ છે. હવે તો ઓલમ્પિક ગેમ્સમાં પણ પ્રોફેશનલ અને વ્યવસાયિક દ્રષ્ટિ થઈ ગઈ હોય એવું જણાય છે. જેના કારણે દરેક વ્યક્તિની નજર નફા ઉપર જ હોય તેવું લાગે છે .દુનિયામાં ક્રિકેટની ટુર્નામેન્ટ સતત ચાલતી હોય ભલેને પછી ૨૦- 20 એ પછી T 20 , ટેસ્ટ મેચ અથવા વનડે મેચ હોય તેમાં ભારતનું ક્રિકેટ બોર્ડ કમાવવાનો, ટીવી ચેનલો કમાવવાની જયારે માતા પિતા નો ખર્ચો વધવાનો અને બાળકોના અભ્યાસમાં નુકસાન વધાવવાનું. ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટની સાથે ચેનલ વાળા પ્રત્યેક ઓવર પછી રૂપિયા જીતવાની તક બતાવે એટલે બાળકોને ટીવી માં વધારે રસ હોય. બાળકોનો જેટલો રસ વધારે એલ પ્રમાણમાં ભણતરમાં નુકસાન વધારે થઈ શકે છે.

ક્રિકેટ પછી આપણે ત્યા ડબલ્યુ ડબલ્યુ એફ, સુમો પહેલવાનની કુસ્તી જેમાં બોક્સિંગ બતાવવામાં આવે છે. તે પર જોવામાં પણ બાળકોને ખૂબ મજા આવે છે. બાળકો ઘરમાં સુમો પહેલવાન બનીને પ્રેક્ટિસ કરે જેથી કદાચ બાળકોને વાગવાનું ભય રહે. આ બાબતે આપણે પેપરમાં ઘણી વખત વાંચતા હોઈએ છીએ તેથી વધારે મારે કશું કહેવું નથી.

કેટલીક વખત જોવામાં આવ્યું છે કે માતા-પિતા તેમના સંતાનને સોસાયટીમાં સારી રીતે ક્રિકેટ રમતો જોઈ લે એટલે બાળકને એક આ રાષ્ટ્રીય સ્તરના ખેલાડી સાથે કમ્પેરીઝન કરે છે, તેઓ ટીવી ચેનલ અને યૂટ્યૂબનો આધાર લઈને સ્વયં કોચ બની જાય. બાળકને ન તો યોગ્ય રીતે રમતા આવડે અને બાળકોના અભ્યાસ પ્રત્યે એકાગ્રતા અને રસ ઓછો થઈ જાય. જેને કારણે વિદ્યાર્થીઓને મહેનત કર્યા પછી પણ યાદ નથી રહેતું. ટીવી સામે અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને ગણિતમાં ખૂબ મુશ્કેલીઓ પડે ક્યારેક વિદ્યાર્થીઓ જાહેરાત ના સમયમાં વાંચવા અથવા લખવા બેસે અને જો મનગમતી જાહેરાત હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીને લખવાનું કામ રહી જાય છે. અને ઘરમાં ટીવી કે અન્ય પ્લેટફોર્મ પર જોયેલી તે વસ્તુ લાવવા જીદ કરે તે જુદી.

મોટાભાગે પિતા બાળકોને ટીવી ઉપર આવતી ગેમની ચર્ચામાં જોડાય છે. અને તેમને મેચ જોવા પ્રોત્સાહિત પણ કરે છે. જ્યારે માતા બાળકોના અભ્યાસ પ્રત્યે વધારે જાગૃત હોય છે, પરિણામ સ્વરૂપ ટીવી ઉપર આવતી ગેમ ને કારણે માતા-પિતા વચ્ચે સંઘર્ષ ઉત્પન્નનો લાભ બાળકો ખૂબ ઉઠાવે છે. સ્પોર્ટ ચેનલ સામે બેસીને અભ્યાસ કરતા મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસ કાર્યમાં એકગ્રતા અને યાદશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, અને તેમના હેન્ડરાઈટિંગ પણ ખરાબ થઈ જાય છે.

સ્પોર્ટ જોતા ઘણા વિદ્યાર્થીઓને લાગે છે કે હું ખૂબ જ સારો સ્પોર્ટ્સ મેન છું અને કલ્પના માં મન ગમતી રમત ની પ્રેક્ટિસ કરે છે. જયારે તેને વાસ્તવિક રીતે તે રમતની કોઈ માહિતી કે આવડત નથી હોતી આવા યુવાનો આઠમા ધોરણ પછી ધીરે ધીરે માનસિક તાણનો ભોગ બને છે. જે બાબતે માતા પિતા ની જલ્દી નજર નથી પડતી.

આપણે ન્યૂઝપેપરમાં વાંચતા હોઈએ છીએ કે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ કેટલાક યુવાનો મેચની અંદર એટલા ઉત્તેજિત થઈ જાય છે કે તેઓ ઘરમાં ખિલાડીના જેમ વર્તન કરે છે. જેના કારણે ઘરમાં નુકસાન થઈ જાય છે. અને આવા કેસમાં માતા-પિતા અને શિક્ષકો અને ખૂબ મુશ્કેલીઓ પડે છે. આવા કેસમાં સાયકોલોજીસ્ટ, કાઉન્સેલર અને ડોક્ટરની મદદ થી બાળકોના વર્તનમાં પરિવર્તન આવી શકે છે.

બાળકો અને યુવાનોમાં રમત પ્રત્યે લગાવો છે, તેમનામાં શકિત છે, આગળ વધવાની ધગશ છે, અને પ્રેક્ટિસ કરે છે તે વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનોને સ્પોર્ટ ચેનલ ખૂબ જ લાભદાયી સાબિત થાય છે. આપણા દેશના ઘણા ખેલાડીઓ રમતની યુટ્યુબ ને કારણે ખુબ આગળ વધ્યા છે અને મેં વાંચ્યું છે ત્યાં સુધી એક ખેલાડી તો ઓલમ્પિકમાં મેડલ પણ લઈ આવી હતી. જ્યારે મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓને નુકસાનકારી સાબિત થાય છે.

પાંચમા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતો અનિલનું વર્તન એકદમ બદલાવા લાગ્યું. તે માતા-પિતા સાથે કોઈપણ બાબતે ડીમાન્ડ મૂકે અને તે ડિમાન્ડ પૂરી ન થાય તો જોરથી ધાંટાધાંટ કરે. ક્યારેક માતા-પિતા પર હાથ ઉપાડવાનો પ્રયત્ન કરે. અનિલના આ પ્રકારના વર્તનથી માતા પિતા મુંજવણમાં મુકાઈ ગયા. તેઓએ મને સમ્પર્ક કર્યો, અનિલ સાથે વાત કરતા તારણ આવ્યું કે આ પ્રકારનું વર્તન 'બાળકોની ટીવી ચેનલમાં હીરો દ્વારા તેના માતા-પિતા સાથે કરવામાં આવતા વર્તનને કારણે આવ્યું હતું ' મિત્રો આ છે બાળકોની ટીવી છેલ્લી પ્રેરણા જે તમે રોજ પ્રેમ થી બાળકોને આપો છો.

આપણા ત્યાં કહેવત છે કે બાળક વગર સુનો સંસાર આજના સમયમાં આપણા ઘરમાં બિરાજમાન 'શ્રી શ્રી ટીવી મહારાજ' માટે પણ આ કહેવત એટલું જ મહત્વ ધરાવે છે આપણે કહી શકીએ કે 'બચ્ચો કે પ્રોગ્રામ બિના ટીવી દેખના બેકાર'.

કોઈપણ દેશમાં ભાગ્યે જ કોઈ ટીવી ચેનલ હોય કે જેમાં બહેનો માટે અને બાળકો માટે એક કે બે પ્રોગ્રામ રાખવામાં આવે છે. જ્યારે દુરદર્શન 24 કલાક સુધી ચાલતું હતું અને બીજી ચેનલો નોતી આવતી ત્યારે દૂરદર્શન ઉપર ત્રણ કે ચાર કલાક માટે બાળકો ના પ્રોગ્રામ આવતા હતા. જેમાં વિવિધ પ્રકારની રમતો હોય, ક્યારેક પિક્ચર હોય, આદર્શ અને પ્રેરણા ની વાત હોય.

હું માનું છું ત્યાં સુધી બાળ બાળકોના પ્રોગ્રામમાં રચનાત્મકતા હોવી જોઈએ. સાચી દિશા બતાવતી કલ્પનાશક્તિ થોડા પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ. અને બાળકોના પ્રોગ્રામ માં હિંસા તથા મનોરંજન બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ . પરંતુ આજના ટીવી ચેનલોમાં આવતા પ્રોગ્રામમાં સૌથી પહેલા મનોરંજનના નામે સ્કૂલ શિક્ષકોની અને પેરેન્ટ્સની મશ્કરી, પેરેન્ટ્સ અને મિત્રો સાથે હિંસક વર્તન મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, દરેક મુદ્દે કલ્પનાશીલતા એટલી બધી હોય છે કે બાળકોને વાસ્તવિક જીવનથી ટીવી દૂર લઇ જાય છે. જેમ કે ગરીબ વ્યક્તિના સુંદર કપડાં અને પહેરવેશ. પિક્ચર કે પ્રોગ્રામમાં રૂપિયા અને વસ્તુનો બગાડ બતાવત ક્ષણો અને નોકર સાથે ખરાબ વર્તન કે પછી વધારે પડતું કરું વર્તન.

આજના બાળકોને ભારતની ટીવી સિરિયલોમાં કે બાળકોના પ્રોગ્રામમાં રચનાત્મકતા અને વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ જોવા મળતો નથી. આજે પણ બાળકોના મનને અને દૃષ્ટિકોણને રચનાત્મક અને વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ થી આગળ વધારે તેવી કોઈપણ ટીવી સિરિયલ ચેનલ હોય તેવું લાગતું નથી.

સન 2000 ના સમયમાં શક્તિમાન, સોનપરી, જુનિયર જી, જેવી કેટલીક સિરીયલો આવતી હતી. જેમાં સીરીયલનો હીરો ખુબ સરળતાથી જાદુ બતાવતી ચમત્કારિક શક્તિઓ લઈને આવતો હોય તેવું જણાય છે. આ પ્રોગ્રામમાં તેમનામાં સારા કાર્યો કરવાની વૃત્તિઓ કરતા ચમત્કારી શક્તિઓ ને કારણે સારા કામ થતા હોય છે, ચમત્કારિક શક્તિઓ ને કારણે દુશ્મન અને સમાજવિરોધી વ્યક્તિઓ સાથે તેઓ વિજય થાય છે. શક્તિમાન સીરિયલમાં 'મળી' ને કારણે શક્તિમાનની શક્તિઓ વધે છે. વાસ્તવમાં આ રીતનું વર્તન બાળકોમાં અંધવિશ્વાસ વધારે છે. કેટલીક વખત આપણી ટીવી સિરિયલમાં મુખ્ય પાત્રને જોઈને બાળકો પોતાની શક્તિ વધારવા માટે મહેનત કરવાની જગ્યાએ પુરુષાર્થ કરવાની જગ્યાએ મંત્ર વિદ્યા અથવા મેલી વિદ્યા શીખવાનું પ્રયત્ન કરતા હોય છે. માતા પિતાની ના સમજીને કારણે બાળકો ખોટી અંધશ્રદ્ધા માં વિશ્વાસ વધારવા લાગે છે. અને આ બાબતમાં તમારે અનુભવ લેવો હોય તો નાના બાળકોના ટોળામાં બાળકોની વાત સાંભળો ત્યારે તમને ખ્યાલ આવશે. મેં અનુભવ્યા છે કે કેટલીક સિરિયલોમાં બાળકોને હીરો અથવા વિલન દ્વારા હિપ્નોટાઈઝ કરતા બતાવવામાં આવે છે અને તે સિરિયલોમાં વ્યક્તિને માણસમાંથી પક્ષી અથવા તો પ્રાણી બનાવવાની બનાવી દેવામાં આવે છે. જેથી બાળકોને મજા ભલે આવે પરંતુ બાળકો આ પ્રકારની શક્તિઓ વિકસી જાય તે માટેની કલ્પના કરતા હોય અને સીરિયલમાં આવતા મંત્રો ને લગાતાર બોલતા જાય છે. કારણે બાળકો કોમળ મન ઉપર બાલ કલાકાર કે અન્ય હીરના વર્તન ની ખૂબ જ નકારાત્મક અસર પડે છે.

મોટાભાગની ટીવી બાળ સિરિયલોમાં રાક્ષસી શક્તિઓને ખૂબ જ વિકરાળ સ્વરૂપમાં પ્રગટ કરવામાં આવે છે. તેમની આવાજ ડરામણી બતાવવામાં આવે છે. તેને કારણે બાળકોના માં ઉપર નકારાત્મક અસર પડે છે. મોટાભાગની બાળકોની ટીવી સિરિયલોમાં હીરો વિલન સાથે બૌદ્ધિક રીતે જીતવાની જગ્યાએ યુદ્ધ કરીને જીતે છે જેનાથી બાળકોના મનમાં હિંસાત્મક વૃત્તિના ઉત્પન થાય છે. જેની અસર બાળકો 13 કે 14 વર્ષના થાય તે પછી જોવા મળે છે.

'તારક મહેતા કા ઉલ્ટા ચશ્મા' અને અને આજે પણ 'હપ્પુ સિંગ કી ઉલ્ટનપલટન' ,'બાલવીર' જેવી સિરિયલો જોઈને કેટલાક બાળકો તેમના માતા-પિતાને સમજવા માંગતા નથી ક્યારેક તેમની વાતો નથી સાંભળતા, ટપુ અને અન્ય કલાકારોની અસરથી બાળકો માતા પિતા સામે જવાબ આપે છે. જેને કારણે બાળકોની સંપૂર્ણ પર્સનાલિટી ઉપર નકારાત્મક અસર થાય છે.

પરેશ અચાનક તેના માતા પિતાની જાસૂસી કરવા લાગ્ય અને માતાની મશ્કરી કરવા લાગ્યો. ઘણી વખત તેમણે અકારણ હેરાન કરતો હતો કારણ ટીવી પર આવતી સિરિયલ 'હપ્પુ સિંગ કી ઉલ્ટનપલટન'

૧૦ વર્ષની રોશની તેની મમ્મીને રોજ પૂછે મમ્મી તારા કોલેજ માં બોય ફ્રેન્ડ કેટલા હતા?. તમે ક્યાં ફરવા જતા હતા? અને ધીરે ધીરે તેના પ્રશ્નોમાં અશીલ વાતો આવવા લાગી ત્યારે તેમણે મને સમ્પર્ક કર્યો. વાત કરતા જાણવા મળ્યું કે પેટન્ટ્સ જોડે બેસીને તે વર્ષોથી ઘર ઘર કી કહાનીઅને અન્ય ઉત્તેજક દ્રશ્યો બતાવતી ટીવી સીરિલય જોતી હતી.

અત્યારે આપણા ટીવી ચેનલો ઉપર ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં ટેલેન્ટ શો બતાવવામાં આવે છે જેમાં ત્રણ કે ચાર વર્ષના બાળકોથી લગાડીને તરૂણો અને યુવાનો ને ઘણી વખત ફિલ્મી ગીતો દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે. ક્યારેક ડાન્સ અનેક ઘણી વખત ખુબ જ આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન કરાવે તેવી શારીરિક કસરતો અને અન્ય ટેલેન્ટ આપતા બાળકનું બતાવવામાં આવે છે

સુંદર બાળકોને જોઈને કેટલાક માતા-પિતાને તેમના બાળકોમાં અલગ-અલગ ટેલેન્ટ વિકસાવીને બાળકોને ટીવી પ્રોગ્રામમાં મોકલવાના અભરખા જાગે છે. બાળ સીરીયલ કાર્ટુન કે બાળકોની ચેનલમાં બતાવવામાં આવતી ઉત્તેજના અને હિંસા ને કારણે આપણા બાળકોમાં પણ હિંસાત્મક પ્રતિ અને બીજા વ્યક્તિમાં પાસેથી ઝૂંટવી લેવાની રુચિ વધી રહી છે.જે વિષે માતા પિતાએ જાગૃત થવાની જ.

પરિવારનું નર્ક -ઓટીપી પ્લેટફોર્મ

રાયપુર જિલ્લાના નાના ગામમાં સુખી પરિવારના એક યુવાને પિતાથી રૂપિયા માગ્યા જે આપવાની ના પાડી હતી. ચાર દિવસ પછી તે યુવાને તેના માતા અને પિતા બન્નેની હત્યા કરીને જુગાર રમવા બેઠો જ્યાં પોલીસ એ તેની ધરપકડ કરી હતી.

કોરોના સમય અને લોકડાઉન પછી યુવાનો તરુણો અને ઘણા વડીલો ઓટીપી પ્લેટફોર્મ પર પિક્ચર્સ અને અનેક પ્રોગ્રામ જોતા હોય છે. કેટલાક સમજદાર કહેવાતા માતાપિતા તેમના નાના અથવા તરુણ સંતાનો સાથે ઓટીપી પ્લેટફોર્મ પરના પ્રોગ્રામ જોતા હોય છે . કેટલાક પ્રોગ્રામમાં બાળકો સામે ન બોલી શકાય તેવી ગંદી ભાષાનો અને કયારે ગાળનો પ્રયોગ થાય છે. બાળકો પણ ઘણી વખત સહજતાથી ઘરમાં અને બહાર આવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરે ત્યારે પેરેન્ટ્સ તેમણે સજા કરે છે. જેથી બાળકોમાં હીન ભાવના અને માતા પિતા સાથેનું અંતર પણ વધે છે. કયારેક બાળકો અને તરુણો આ પ્રોગ્રામને જોઈને અસામાજિક વર્તન પણ કરે છે. જેમાં કહું ઘરમાંથી ચોરી અને તરુણાવસ્થામાં સેક્સના સબન્ધો અને બળાત્કારના કેસ પણ બની જાય છે.

એક માતા મારી પાસે આવ્યા અને તેમને કહ્યું 'મારી સ્કૂલમાં ભણતી દીકરી સોસાયટીના છોકરા જોડે અયોગ્ય સબન્ધ રાખે છે. હું કહું તો માનતી નથી'. મારાથી હવે આ બધા વિષે કહેવાતું નથી અને સહેવાતું નથી. તેમની જોડે વાત થતા જાણવા મળ્યું કે તેમની દીકરી ડ્રોઈંગ, મ્યુજિકમાં અને ભણવામાં ખુબ હોશિયાર હતી. હવે તેમની દીકરીને ભણવામાં અને ઉપરોક્ત પ્રવૃતિઓમાં રસ પણ ઓછો થઈ ગયો છે. તેઓ દીકરી સાથે લોકડાઉનના સમયમાં ઓટીપી પર રોજ એક થી બે પિક્ચરો અથવા સિરિયલો જોતા હતા. 'તેમની દીકરી સહજતા થઈ બોલી સર સમય પસાર કરવા માટે મારે રિલેશનશિપ કરવામાં પેરેન્ટ્સને વાંધો શું હોઈ શકે છે.' ત્યારે માતાને સમજાયું કે અમને ખબર ન હતી કે ટીવી ન બાળકોના કોમળ મન, વર્તન અને માનસિકતા પર આવી અસર પડશે.

ઘણી વખત આવી સિરિયલો જોઈને સ્કૂલ અને કોલેજમાં ભણતા છોકરા અને છોકરીઓ સ્વંયની હદ વટાવીને શારીરિક સબંધ સ્થાપિત કરે જેના પરિણામ સ્વરૂપે બન્ને શારીરિક અને માનસિક નુકશાન ભોગવવાનું આવે છે અને માતા પિતા લાચાર બની જાય છે. ક્યારેક બાળકોના બ્લેક મેલિંગ થાય અને બાળકો આત્મ હત્યા સુધી પહોંચી શકે છે. જે વિષે ટીવી સમાચાર અને પેપરમાં લગાતાર આવતું હોય છે.

ઓટીપી પર આવતી પિક્ચરો અને સિરિયલ માં ક્રોધ અને સમાજ વિરોધી વર્તન ખુબ મોટા પ્રમાણમાં બતાવવામાં આવે છે. જેને કારણે બાળકો અને યુવાનોને દુનિયામ પામવા માટે ઝગડા, અસામાજિક વર્તન ને વધારે મહત્વ આપે છે. યોગ્ય માર્ગદર્શનના અભાવે યુવાનો દેશ અને સમાજ વિરોધી કાર્યોને સમજી શકતા નથી. પરિણામ સ્વરૂપ ક્યારેક આ પ્રોગ્રામની વાતો બાળકો તેમના મિત્રો સાથે ફોન પર કરે ત્યારે માતાપિતા ગુસ્સે થાય છે. તેથી માતા પિતા અને સંતાનો વચ્ચે અંતર લગાતાર વધતું જાય છે.

બાળકો ઓનલાઇન ભણતા હોય ત્યારે તેમણે જોયેલા પ્રોગ્રામની અથવા તે પ્રકારના પ્રોગ્રામની નોટિફિકેશન વારંવાર આવે છે. જો કોઈ બાળક આ નોટોફિકેશન પર ક્લિક કરે તો શું સ્થિતિ થાય તે તેમે વિચારો.

૧૪ વર્ષનો નીરવ તેના માતા પિતા વિષે મિત્રો સાથે લોકોના ક્રેડિટ કાર્ડ અને ડેબિટ કાર્ડના પાસવર્ડ તોડવાની વાતો કરતો હતો. ઘણી વખત નવા અને વિચિત્ર આઈડિયા લાવતો, તેના પિતાને હેકિંગનો કોર્સ કરવાનું કહેતો. તેના પેરેન્ટ્સએ મને સંપર્ક કર્યો. ત્યારે વાતો વાતોમાં નીરવનાં આ વર્તન પાછળ ટીવી માં અને યુટ્યુબ તથા અન્ય ચેનલો પર આવતી સિરિયલો અને પ્રોગ્રામોની અસર જણાઈ. આ સમયમાં નીરવને આ પ્રવૃત્તિમાં થતા ગુન્હા અને તે પછીના પ્રણામ વિષે સમજાવતા તેણે ઉપરોક્ત બાબતે વિચારવાનું છોડ્યું હતું.

આવ અનેક કિસ્સા અમારી પાસે ઓનલાઇન કાઉંસેલિગ વખતે આવે છે. જેમાંથી કેટલીક સમસ્યાઓ બાળકોનું અને પેરેંટ્સનું કાઉંસેલિગ કરીને સરળતાથી ઉકેલી શકાય છે. તમને વર્ણન કરવા બેસું તો તમને પણ આશ્ચર્ય થાય કે મોબાઈલ, ટીવી, કોમ્પ્યુટર અમારા પરિવારને આટલું નુકષાન કરી શકે છે.

બચી ને ક્યાં સુધી જશો

બાળકોની વાત થઈ હવે આપણે વડીલોની વાતમાં પણ થોડી ટીવીની અસર જોઈએ. રમણભાઈ શેઠ બપોરે જમવા દુકાનેથી ઘરે આવે જમીને થોડીવાર સૂઈ જાય. એક દિવસ જમ્યા પછી મનમાં વિચાર આવ્યો કે લાવને પાંચ મિનિટ ટીવી જોઈ લો, અને ટીવી જોવાનું ચાલુ કર્યું થોડીવારમાં તો રમણભાઈ શેઠ ટીવીમાં એવા તલ્લીન થયા કે ત્રણ કલાક ક્યાં ગયા તે ખબર જ ન પડી. તેમને ઓફિસે જઈને અર્જન્ટ કામ કરવાનું હતું તે પણ ગયું.

અમારા મિત્ર નીતિન ભાઈ અને તેમના પત્ની નીરજા બહેન સરસ મજાનો સ્માર્ટ ફોન લઇ આવ્યા. લોકડાઉનમાં ક્યાંય બહાર જવાનું નહતું તેથી પતિ પત્નીએ સ્માર્ટ ફોનમાં પિક્ચર્સ જોવાના શરૂ કર્યા.પછી ઓટીપી પ્લેટફોર્મ પર પિક્ચરો જવાના શરૂ કર્યા. તેમના રહેતા સંતાને કહ્યું પપ્પા તમે ગેમ્સ રમો મજા આવશે. લોકડાઉન પછી નીતિન ભાઈ અને તેમના પત્ની નીરજા બહેનતો મોબાઈલનાના એવા ઘેલા થયા કે કલાકો સુધી ગેમ્સરમવા લાગ્યા. ક્યારે કે તેઓ વહેલા ઉઠીને ચેટીંગ, ફેસબુક અને ગેમ્સમાં લાગી જાય. જેથી તેમના ભગવાનની પૂજા ન થાય, નાસ્તો સવારે આઠ વાગ્યાની જગ્યાએ અગિયાર વાગે થવા લાગ્યો, કસરત નો સમય ગયો. જમવમાં ઈરેગ્યુલર, પાડોશી જોડે વાત કરવાનો સમય ન મળે . પાંચ મહિના પછી આંખોના ખુબ મોટા પ્રમાણમાં નમ્બર વધી ગયા. પેટની તકલીફ વહી ગઈ. રાતની ઉંઘ પણ બગડી ગઈ. હવે તેઓ પેટના ડોક્ટર અને સાયકોલોજિસ્ટ ની મદદ લેવાના દિવસો આવ્યા.

હવે જો મોટી ઉંમરના વ્યક્તિને ટીવી અને અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનો પકડી રાખે તો પછી નાના બાળકોને ટીવીનો સંઘ રીતે છોડી શકે તે દરેક માબાપે વિચારવાનું રહ્યું.

ઓટીપી પર આવતા પિક્ચરો અને બ્લ્યુ ફિલ્મોને કારણે પતિ પત્નીના સંબંધોમાં ખુબ જ અંતર વધ્યા, અને ઘણી વખત સંબંધોમાં અંતર વધતા વાત પરિવારના ભંગાણ સુધી પહોંચી જાય છે.આ બાબતે આપણે પેપરમાં વાંચતા હોઈએ છીએ.

ઘરના વાતાવરણમાં ટીવી ની અસર

પાછલા થોડાક વર્ષોથી મેં અનુભવ્યું છે કે ઘણા ખરા ઘરોમાં મહેમાન આવે અને તે સમય ટીવીનો અવાજ પણ ઓછું કરવાનો હોય તો ઘરના નાના બાળકો અને તરુણો નો અસભ્ય વર્તન જોવા મળે છે. અનુભવી શાંતિથી તે વિચારના ખૂબ જ મિલનસાર સ્વભાવ વાળા હરેશભાઈ તો કોઈને ત્યાં જતા પહેલા ફોન કરીને પૂછી લે કે અમારે તમારે ત્યાં આવવાની ઈચ્છા છે, જો તમારી કે તમારા બાળકોની ગમતી સિરિયલ કે પછી અન્ય પ્રોગ્રામ ટીવી ઉપર ના આવતા હોય તો અમે તમારે ત્યાં આવી અને વાતો કરીએ? આ સમયે સામી વ્યક્તિનો અવાજમાં આવકારનો ભાવ પકડવાની કોશિશ કરે અને પછી હરેશભાઈ તે વ્યક્તિના ત્યાં જાય., જો ટીવી ચાલુ હોય તો ખૂબ જ જલ્દી ઉભા થઈ જાય અને કહે મારે ટીવી ની મહેમાન ગતિ નથી માંડવી.

ઘણા ઘરોમાં બાળકો ઊઠીને જય શ્રી કૃષ્ણ અથવા ગુડ મોર્નિંગ ન કરે પહેલા ટીવી ચાલુ કરે. ન ગમતો પ્રોગ્રામ હોય તો તાડૂકીને માને સામે ગુસ્સો કર્યો. ગુસ્સામાં આવીને કહે ‘આવા ભંગાર પ્રોગ્રામ ના સમયમાં શા માટે મને જગાડયો’ અને પછી સંભવ છે કે કેટલાક બાળકો પાછા સૂઈ જાય. ઘણા ઘરોમાં બાળકો મમ્મી અથવા પપ્પાનો મોબાઈલ લઈને મનગમ તો પ્રોગ્રામ જોવાનું શરૂ કરે છે. વાચકમિત્રો આવું કે.જી.માં અથવા પહેલા કે બીજા ધોરણમાં ભણતા બાળકો કરે છે, તેવું નથી. આ પ્રકારનું વર્તન દસમા અને બારમાં ભણતા અનેક બાળકો સાથે જોવા મળે છે. ક્યારે પ્રોફેશનલ ડિગ્રીમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં પણ આ પ્રકારનું વર્તન જોવા મળે છે. પાછલા ૨૦ વર્ષમાં ટીવીની સાથે કોમ્પ્યુટર અને મોબાઈલ બાળકો પાસે ખૂબ જ જલદી આવી ગયા છે. જેને કારણે આજના યુગના કેટલાક મા-બાપને રાહત જેવું લાગે છે.

મિત્રો આ પ્રકારના અને વ્યવહાર અને વર્તન તમારા પરિવારને બરબાદ કરી શકે છે. જે તમારા સંતાનો માટે ભવિષ્યમાં આવવાવાળા તોફાનોની નિશાનીઓ છે, ચેતીને ચાલવું વધારે સારું નહીતો ટીવી, મોબાઇલ, લેપટોપ તમારા પરિવારને તમારી આંખોની સામે બરબાદ કરી નાખશે અને તમને ખબર પણ નહીં પડે.

રાહુલ જ્યારે ભણવા બેસે ત્યારે તેના મસ્તિકમાં ભણેલો તો યાદ રહે નહીં. પરંતુ, તેને “સાસ ભી કભી બહુ થી” સીરિયલમાં આગળ શું આવશે એનો વિચાર કરવા લાગે. ક્યારે “ઘર ઘર કી કહાની” ટીવી સિરિયલના પાત્રોની ચર્ચા કરે. શરૂઆતમાં તો આ બધી બાબતોમાં વાલી સુશીલાબેન રાહુલ સાથે ચર્ચા કરતા હતા. પરંતુ જ્યારે સાતમા ધોરણ પછી પરિણામ ખરાબ આવવા લાગ્યા તે પછી તેઓ રાહુલ ઉપર ગુસ્સે થાય, તેને ભણવાની બાબતે દરરોજ અપમાનિત કરે. ભણાવવા તેની જોડે બેસે પરંતુ રાહુલ મેં ભણવાનું ગમતું પણ ન હતું અને યાદ પણ રહેતું ન હતું.

હું મારા સંતાનને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનોના દુરુપયોગ થી બચાવું.

જેવી રીતે જીવવા માટે હવા પાણી અને ભોજનની જરૂર છે, તેવી જ રીતે આજના યુગમાં આગળ વધવા માટે મોબાઇલ, લેપટોપ અને કોમ્પ્યુટરની જરૂરિયાત છે. તેથી ઉપરોક્ત સાધનો બાળકોને ચાર કે પાંચ વર્ષની ઉંમરથી આપવા પડે તેવી સ્થિતિ સર્જાઈ રહી છે. આપણે એટલુંજ જોવાનું છે કે સંતાનો ઉપરોક્ત સાધનોના એડિક્ટ ન બને, વ્યસની બનીને બિન જરૂરી ઉપયોગ ન કરે, મોબાઈલ અથવા કોમ્પ્યુટરને કારણે આજીવન માટે મુશ્કેલીમાં ન સપડાઈ જાય. લોકડાઉન પછીની દુનિયામાં તે બરબાદીના દ્વારે ન પહોંચી જાય . તેથી આજના સમય માતા-પિતાએ બાળકોને ઉપરોક્ત સાધન આપતી વખતે વિવેક શક્તિનો ઉપરોક્ત કરતા ની આવશ્યકતા પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે, પેરેન્ટ્સે પદ્ધતિસર ધ્યાન રાખવાનું શીખવાનું છે. ખુબ જાગ્રત રહેવાનું છે.

મારા વર્ષોના અનુભવોને આધારે કોઈ પણ પેરેન્ટ્સ સ્વયંના સંતાનને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનોથી થોડીક તકેદારીઓ લઇ ખુબ સરળતાથી બચાવી શકે છે. જેના ઉકેલ માટે થોડા માર્ગો પણ બતાવ્યા છે.

1 સૌથી અગત્યની વસ્તુ માતા-પિતાએ અને પૂરા પરિવારે વધુમાં વધુ સમય એટલે કે ૧૮ વર્ષ સુધીના સંતાનોને દિવસમાં બે કલાક જેટલો સમય રચનાત્મક પ્રવૃતિઓ દ્વારા પસાર કરવો જોઈએ.

2 સંભવ હોય તો, પરિવારે દરરોજ ભોજન અથવા સવારે અથવા સાંજે નાસ્તાનો સમય એક સાથે ગુજારવો આવશ્યક છે. જો જોડે બેસીને ભોજન કરશે તો એક બીજાની લાગણીઓ બંધાશે.

3 માતાએ ઘરમાં ટીવીમાં આવતી સિરિયલ, પિક્ચર્સ, સામાન્ય ટીવી ન્યુઝ, જેવા પ્રોગ્રામોને ચર્ચા ન કરવી જોઈએ અથવા આ વિષય પર વધુમાં વધુ ૧૦થી ૧૫ મિનિટનો સમય સુધી કરવી.

4 ઈલેક્ટ્રોનિક્સની દુનિયા કાલ્પનિક સ્વપ્નોની દુનિયા છે, જ્યાં વાસ્તવિક જીવન સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો સબંધ નથી. બાળકોને વહેલાંમાં વહેલી તકે રમત દ્વારા અથવા અન્ય પ્રંસગો કે વાર્તા દ્વારા ટીવીમાં અને પિક્ચરમાં આવતી ઘટના અથવા પ્રસંગને કાલ્પનિક અને નાટક છે તે સમજાવું આવશ્યક છે .

મારા સંતાન નાના હતા ત્યારે તેઓ પેપ્સી ની જાહેરાત માં વિરાટ કોહલીને જોતા હતા. તેઓ વિરાટ કોહલીને જોઈને મિત્રો અને સગાં સઁબઁધીના બાળકો સાથે ઘરમાં કબાટ ઉપરથી કૂદકો મારે તેથી તેમને વાગવાનો ડર રહેતો હતો . તેથી એક દિવસ તેમને બે બોટલ પેપ્સી પીવડાવીને કહ્યું કુદો, મન મૂકીને કુદો, આજે તમારામાં ખુબ શક્તિ આવી ગઈ હવે તમને કશું પણ નહીં થાય. મારા વારંવાર કહેવાથી જ્યારે તેણે ૭ ફૂટથી કૂદકો માર્યો તેથી વાગ્યું. ત્યારે મેં તેમને સમજાવ્યું કે "બેટા જાહેરાતમાં અને ટીવીમાં મોટાભાગે બતાવવાળી વાતો ખોટી અને કાલ્પનિક હોય છે, જેના ઉપર ભરોસો ન કરાય." ફક્ત એક પ્રસંગથી અમારા કુટુંબના દરેક બાળકને આ વાતનો અહેસાસ થઇ ગયો.

5 બાળકો એક થી દોઢ વરસના હોય ત્યારથી માતા-પિતાએ તેમની સાથે ડ્રોઈંગ, ક્રાફ્ટ, મ્યુઝિક, ડાન્સ જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. બે કે ત્રણ વર્ષની ઉંમર સુધી તેઓ તમને જોશે કદાચ તમારી સાથે જોડાઈ જાય. તેઓ જ્યારે ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિ કરે ત્યારે વારંવાર વખાણ કરવા જોઈએ. જેથી તેઓ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનો થી દૂર રહેવા પ્રેરાશે.

6 બાળકો સારી પ્રવૃત્તિ કરતા હોય કે ખરાબ રીતે કરતા હોય પણ તેમની પ્રવૃત્તિઓનો વિડિયો સોશિયલ મીડિયા - ફેસ બુક પરિવાર કે મિત્રોના વોટ્સએપ ગ્રુપમાં અથવા ઈન્સ્ટાગ્રામ ઉપર ક્યારે પોસ્ટ ન કરવી. આમ કરવાથી બાળકોમાં સ્વયં માટે કામ કરવાની વૃત્તિનો ઘટાડો થાય છે. અમે અનુભવ્યું છે કે સંતાનની પ્રવૃતિઓમાં પરિવાર તરફથી ઓછી લાઈકને કારણે માતા અને પિતાનું ટેંશન પણ વધી જાય છે.અને ઘણી વખત તેઓ કુટુંબના સભ્યો જોડે સબંધ પણ બગાડી નાખે છે.

7 બાળકોને ભણાવતી વખતે માતા-પિતાએ સ્વયં દરેક પ્રકારના ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનોથી દૂર રહેવું. જો તમે આ સાધનોનો ઉપયોગ કરશો તો તમારા સંતાનો પણ લલચાશે અને ઈલેટ્રોનિક્સ ગેજેટ્સ ની માંગ કરશે.

8 બાળકોને પ્રવૃત્તિ કરાવતી વખતે તમે કરાવેલી પ્રવૃત્તિમાં મજા આવે છે કે નહીં તે તપાસો અને જે પ્રવૃત્તિમાં મજા આવતી હોય તે પ્રવૃત્તિઓ કરવા પ્રેરિત કરવી. જેથી તેમાં મઝા આવતી હોવાથી તેમની સ્કિલ્સ ડેવલપ કરે અને લાંબા સમય સુધી ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનોથી દૂર રહે.

9 ટીવી મોબાઈલ અથવા અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક સાધન સામે બાળકોને 20થી 25 મિનિટ કરતા વધારે સમય સુધી ઉપયોગ કરવા દો તે પછી તેમને થોડી વાર માટે અન્ય પ્રવૃત્તિ તરફ વાળો. ભણતી વખતે ૩૫ થી ૪૦ મિનિટના સમય પછી બ્રેક લેવાની ટેવ પાડવી આવશ્યક છે.

10 બાળકોને દરરોજ માનસિક કસરત કરાવવી જોઈએ જેમાં વિચિત્ર પ્રશ્નો, ઘરની સમસ્યાઓ અને મુંજવણ ઉત્પન્ન કરતી સમસ્યાઓ આપો.

11 સંતાનોને જોડે રહીને સવારે અને સાંજે શારીરિક કસરતો અવશ્ય કરાવો, ઘરની બહારના વાતાવરણમાં મોકલો અથવા તમે લઈ જાવ.

12 બાળકો જમતા હોય અથવા નાસ્તો કરતા હોય ત્યારે તેમને ટીવીથી અને ઈલેક્ટ્રોનિક સાધન ન આપવા.આ બાબતે નિયમ તમે પણ સ્વીકારો.

13 15 વર્ષની ઉંમર સુધીના બાળકો થાય ત્યાં સુધી તમારા સંતાનની અભ્યાસ કાર્ય અને દરેક પ્રવૃત્તિઓ ઉપર નજર રાખો.

14 બાળકો નાના હોય ત્યારેથી તેમને વધુ સમય બોલવા દો અને તેઓ દસ વાક્ય બોલે ત્યારે આપણે બે કે ત્રણ વાક્યો કહેવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવાથી તમારા સંતાનો તમારી વાતને મહત્વ આપશે.

15 સંતાનો સ્કૂલમાં જાય ત્યારે પેરેન્ટ્સ એ youtube જેવા કોઈપણ સોશિયલ ઉપર જઈને બાળકોને મનગમતી પ્રવૃત્તિની વિડિયો દ્વારા શીખવી જોઈએ અને પછી તે પ્રવૃત્તિઓ બાળકોને કરાવવી, આમ કરવાથી બાળકોનો તમારા ઉપર વિશ્વાસ અને માન વધશે.તેઓ તમને વધુ આદર આપશે.

16 ડ્રોઈંગ, ક્રાફ્ટ, ઓરીગામી, ડાન્સ, મ્યુઝિક, ગીત વિગેરે તમે youtube જેવા સોશિયલ મીડિયા ઉપર થી શીખી શકો છો અને પછી બાળકોને શીખવાડી શકો છો.

17 ડ્રોઈંગ, ક્રાફ્ટ, ઓરીગામી, ડાન્સ, મ્યુઝિક, ગીત વિગેરેમાંથી એક કે બે મન ગમતી પ્રવૃતિઓ તેમને કરાવવા બહાર મોકલો જેથી તેમના આત્મવિશ્વાસ વધશે.

18 બાળકોને સ્કુલથી આવ્યા પછી ફ્રેશ થવા દો તે પછી જ તેમને ટીવી થોડીવાર માટે જોવા દો અથવા ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો રમવા આપ શકો છો.

19 જો તમારું સંતાન અભ્યાસ કાર્ય કરતા ઈલેક્ટ્રોનિક્સ અને વધારે મહત્વ આપતું હોય તો તેની પાછળનું કારણ જાણો અથવા તમે અમારો અથવા તમારા ઓળખીતા કોઈ પણ કાઉન્સેલરનો સંપર્ક પણ કરી શકો છો, જેઓ તમારા સંતાનની ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધન પ્રત્યેની રુચિ વધવાનું કારણ શોધિને તમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશે.

20 સંતાનોના સુઈ જવાના સમયે કલાક પહેલા ટીવી અને અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો થી દૂર રાખવાથી તેમને સારી ઉંઘ આવશે અને તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખૂબ સારું રહે છે.

21 બાળકો ભણતા હોય ત્યારે પેરેન્ટ્સ એ તેમને મોબાઈલ અને અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો ઉપયોગ રોકવો, આ માટે માર, લાલચ . સજા જેવા માર્ગ ક્યારે પણ ન અપનાવવા.

22 પેરેન્ટ્સએ સંતાન જોડે દસથી પંદર મિનિટ માટે કસરત કરવી અથવા ઘરમાં રમી શકાય તેવી ફિઝિકલ ગેમ રમવી જોઈએ.

23 સમયાંતરે સંતાન સાથે સુડોકુ, ચેસ અથવા અન્ય માનસિક કસરત વાળી રમતો રમવી જોઈએ જેનાથી બાળકોને એકાગ્રતા વધશે અને તેઓ વિજ્ઞાન અને ગણિતને ખૂબ જ સરળતાથી સમજશે.

24 વ્યાપાર જેવી રમતો રમાડીને બાળકોને ગણિતની સાથે વ્યવસાયિક દૃષ્ટિકોણ સાથે જીવતા શીખવી શકાય છે. તેઓમાં હિસાબ રાખવાની વૃત્તિઓ પણ વધારી શકાય છે.

25 બાળકોને ઉંમરના આધારે ઘરની બહારના કાર્ય આપવા જોઈએ જે વિશે આપને કોઈપણ ફ્રેમેલી કાઉન્સેલર માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

26 ટીવી સિરિયલ પિક્ચર્સ અથવા અન્ય બાબતે બાળકો સામે ક્યારે વખાણ ન કરવા ચર્ચા કરવી અને તેને લગતા પ્રશ્નો ક્યારે ન પૂછવા. નહીંતર તે આ પ્રોગ્રામ જોવા વધુ પ્રેરાશે.

27 જો તમારા સંતાનો ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો નો ઉપયોગ કરવાનું કહેતો તેમાંથી ક્રાફ્ટ સાયન્સ ના મોડલ જેવી એક્ટિવિટીઝ કરાવતા વીડીયો બતાવો અને તે પ્રમાણે પ્રયોગ કરવાનું પણ કહો.આમ કરવાથી તમારા સંતાન શીખશે અને વિજ્ઞાન પ્રત્યે રુચિ વધશે.

28 રજાના દિવસોમાં બાળકોને બહાર ફરવા લઈ જાઓ ગાર્ડનમાં લઈ જાઓ અને ત્યાં કોઈ વસ્તુ ઘટના કે વ્યક્તિ ચર્ચા કરવી.

29 બાળકો અભ્યાસ કાર્ય કરે ત્યારે જેટલી તકેદારી લો છો એટલી તકેદારી તેમની રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં લેવાથી બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને હિંમતની લાગણીઓ વધશે તમારા પ્રત્યે વિશ્વાસ વધશે.

30 તમારા પેરેન્ટ્સના ગ્રુપમાં ઓનલાઈન અથવા ઓફ્લાઈન વર્કશોપ દ્વારા અમે બાળકોને ટીવીથી બચાવવાના વિવિધ માર્ગો અને રમતો બતાવીએ છીએ. જો તમારે વર્કશોપ ગોઠવવો હોય તો અમને 9376142036 પર સમ્પર્ક કરી શકો છો.

“ટીવીની મજા,
બની ભણતરની સજા”

પસન્દ પડી હોય તો આપ અમને પ્રતિભાવ

9376142036

અવશ્ય મોલકાવશો. અને તમારા મિત્ર સર્કલમાં આ પુસ્તકની લિંક મોકલાવીને તમારા મિત્ર પરિવારને મદદગાર થશો.