



# આપણાં બાળકોને પ્રેમથી દોરીએ !

(ભાવાનુવાદ : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ))

**જ્યારે** મારા મિત્રો ભારે લાગણીઓના ઓજનો અનુભવ કરતાં ત્યારે હું તેમને સલાહ અથવા જ્ઞાન આપતી. પરંતુ, યુવાનોના માનસિક આરોગ્ય ચિકિત્સક (મેન્ટલ હેલ્થ થેરાપિસ્ટ) બન્યા પછી, મને સમજાયું કે, યુવાનોને તેઓના સંઘર્ષમાં સહાયરૂપ થાય તેવા વધુ અસરકારક ઉપાયો છે.

ઉદાહરણ તરીકે ધારો કે, આપનું ચાર વર્ષનું બાળક, એનાં રમકડાં આખા રૂમમાં વેરવિખેર ફેંકીને ઘુસકે ને ઘુસકે રહે છે. અથવા આપનું પંદર વર્ષનું સંતાન આપની સાથે ભારે દલીલો કર્યા પછી ગુસ્સામાં પગ પછાડતું બહાર નીકળી જાય છે. આવા સમયે તમે શું કરી શકો ?

આપણાં બાળકોની અટપટી ઊર્મિઓને સમજવી એ અત્યંત દુષ્કર અને નિરાશાજનક બની શકે, પરંતુ, ચાલો આપણે મગજ વિજ્ઞાન (Brain Science)ની મદદથી કોશિશ કરીએ કે, ૧. આપણાં બાળકોના મગજમાં શું ચાલી રહ્યું છે ? ૨. આપણે તેમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ ?

આપણા મગજના બે ભાગ હોય છે : મગજનો ઉપરનો ભાગ (Upstairs Brain) અને મગજનો નીચેનો ભાગ (Downstairs Brain). ઉપરનું મગજ (Upstairs Brain) કે જ્યાં આપણે તર્કશીલ હોઈએ છીએ. જોકે, જ્યારે આપણે ભાવનાત્મક બનીએ છીએ ત્યારે આપણે નીચેના મગજમાં (Downstairs Brain) સ્થળાંતર કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે ઉછેરાઈએ, ગુસ્સો કરીએ, ઉદાસીનતા અથવા બેચેની અનુભવીએ ત્યારે આપણે નીચેના મગજ (Downstairs brain)માં સ્થળાંતર કરીએ છીએ અને તર્ક બાજુ પર રહી જાય છે. આપણે સહુ આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈ ચૂક્યાં છીએ. દાખલા તરીકે, આપણને કોઈ સાંભળે નહીં ત્યારે મોટે મોટેથી બૂમો પાડી હોય અથવા ગુસ્સામાં પગ પછાડી કક્ષની બહાર જતાં રહ્યાં હોઈએ. વિવાદનો ઉકેલ લાવવા માટેનો આ સમય યોગ્ય નથી.

હવે આપણે આપણા ચાર વર્ષના રડતા બાળક અથવા પંદર વર્ષના ગુસ્સે થયેલ યુવાનની વાત કરીએ. આપણે એમને કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકીએ ? જ્યારે તેઓને ઉપરના મગજ (Upstairs Brain)ની તર્કશક્તિ ઉપલબ્ધ નથી, ત્યારે આપણે યાદ રાખવું જરૂરી છે કે, દલીલ કે સમજાવટથી વાત નહીં કરાય. આ સમય નિયમોની વાત કરવાનો, તેમના હિત માટે તેમને સમજાવવાનો કે કોઈ ગહન આધ્યાત્મિક શીખ આપવાનો નથી. સૌથી પહેલાં - તેમનો પ્રેમથી સ્વીકાર કરવો એ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

આપણે આપણાં બાળકોને કેવી રીતે પ્રેમ અને આદરથી સ્વીકાર કરીએ ? તેની બે પદ્ધતિઓ છે : ૧. લાગણીઓની અનુભૂતિ : વ્યક્તિના ક્રોધ/તણાવ/ગુસ્સા વગેરેને અનુભવવા. ૨.ભાવની સમજણ : ‘મને લાગે છે કે આપ કહેવા માંગો છો...’ અથવા ‘હું ચોક્કસ કરવા માંગું છું કે હું બરાબર સમજ્યો છું’ તેવી સ્થિતિમાં ભાવને સમજવા. જ્યારે આપણાં બાળકો અસ્વસ્થ હોય અને આપણે કહીએ એ સાંભળે નહીં અથવા નક્કી કરેલા નિયમમાં રહે નહીં- તો એ એમને નથી સાંભળવું એટલે નહીં, પરંતુ તેઓ એ સમયે સાંભળી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી. આપણાં બાળકો, ઉપરના મગજની (Upstairs Brain) સહાયતા મેળવી શકે તે માટે, તેમનું આપણી સાથે પ્રેમસભર જોડાણ અને આદરપૂર્વક સ્વીકારનો અહેસાસ આપવો જરૂરી છે. એકવાર તેઓ માનસિક રીતે શાંત થઈ જાય, પછી આપણે કોઈપણ સંદેશો ગ્રહણ કરવા સક્ષમ બનશે.

પૂજ્ય યોગીબાપા પણ આ સિદ્ધાંત અનુસાર યુવાનો સાથે સંબંધ બનાવતાં પહેલાં હેત કરવું પછી વાત કરવી તેમ કહેતા. સંતભગવંત સાહેબદાદાએ પણ નિરપેક્ષ પ્રેમ આપી યુવાનો સાથે સંબંધ બનાવ્યો, પછી જ તેમણે મંડળોમાં, સભાઓ દ્વારા જીવન જીવવાની વાતો કરી, યુવાનોને આધ્યાત્મિક પથ પર ચાલતા કર્યા. અથવા પૂજ્ય યોગીબાપાએ ખૂબ જ સમાન ફિલસૂફીનું સમર્થન કર્યું છે : પહેલાં હેત, પછી સિદ્ધાંત. ગુરુવર્ય પરમ પૂજ્ય સાહેબજીએ મંડળોને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા યુવાનો સાથે સંબંધ કેળવવા પ્રેરિત કર્યાં. પછી જ સભાઓ દ્વારા આધ્યાત્મિક સંબંધના વિકાસનું કાર્ય કરીને યોગીબાપાની દીર્ઘદષ્ટિને સજીવ રાખી છે-પહેલાં પ્રેમથી જોડાણ, પછી બોધ.

હવેથી યાદ રાખીએ કે, જ્યારે આપણાં બાળકો તીવ્ર લાગણીઓ અનુભવી રહ્યાં હોય, ત્યારે તેઓ તેમના નીચલા મગજમાં (Downstairs brain) પ્રસ્થાન કરી ચૂક્યાં છે - એક એવી અવસ્થા જે પુખ્ત વયનાં લોકો પણ વારંવાર અનુભવે છે. આ ક્ષણોમાં સમતામાં રહીને આપણે આપણાં બાળકોની લાગણીઓ સાથે પ્રેમપૂર્વક જોડાઈએ. આ સમયે તમારા મનની સમતા અસરકારક નીવડશે. અને જ્યારે આપણે પોતાની જાતને નીચેના મગજમાં (Downstairs brain) અટવાયેલા અનુભવીએ, ત્યારે આપણે પોતે એક ક્ષણનો વિરામ લઈએ.

માતા-પિતા અને વાલીઓને આપણાં વ્હાલસોયાં બાળકો વિશે મારી નમ્ર પ્રાર્થના : એમને સમજાવવામાં જે સમય ગાળીએ છીએ તેને બદલે આપણે એમને સમજાવવા માટે વધુ સમય કાઢીએ તો ?

(સહેલી શેઠના બ્રહ્મનિર્જર-નવેમ્બર ૨૦૨૩ અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)