

સંવાદિતાનો પ્રારંભ ઘરથી : ઘરસભાની પરિવર્તનશીલ શક્તિ

(ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

હું મારા ફોનમાં નોટ્સની ઍપમાં Connections (યાદગાર પળો) નામની એક યાદી રાખું છું કે જેમાં હું મારી એવી પળોને નોંધી લઉં છું કે જ્યારે મને આસપાસના વિશ્વ સાથે દિવ્યતાનો અને લોકો સાથે તાદાત્મ્યનો અનુભવ થયો હોય. આ યાદીમાં હાસ્યની પળો, એવા સંવાદો કે જ્યાં મારી વાતોને સાંભળવામાં અને સ્વીકારવામાં આવી હોય અને આત્મિક સંબંધોની યાદોનો સમાવેશ પણ થયેલો હોય છે.

આ યાદી ઉપર નજર કરતાં મને એક ખાસિયત નોંધાઈ કે, આમાંની મોટા ભાગની યાદો મારાં માતા-પિતા સાથે સંકળાયેલી હતી. આથી મને ખ્યાલ આવ્યો કે, માતા-પિતા તેમજ બાળકોની સંભાળ રાખતાં વડીલોનો તેઓનાં સંતાનોનાં જીવન ઉપર કેટલો પ્રભાવ પડતો હોય છે !

આપણે આની અસર અનુભવોના ફલક પર જોઈ શકીએ છીએ કે, જેઓને માતા-પિતા સાથે ગાઢ અને સકારાત્મક સંબંધો છે એવા વયસ્કોથી માંડીને જેઓ હજુ પણ પોતાનાં માતા-પિતા સાથેની ભાવનાત્મક પીડામાંથી બહાર આવી રહ્યા છે ; તેની વચ્ચે જ બધાં હોય છે. તો, માતા-પિતા અને વડીલો તેમનાં સંતાનો સાથે ગાઢ સંબંધ કેવી રીતે વિકસાવી શકે? અને મારાં માતા-પિતા મારી યાદગાર પળોની યાદીમાં કેવી રીતે સ્થાન પામ્યાં ?

આનો જવાબ એક સામાન્ય પ્રક્રિયામાં રહેલો છે કે, જેને આપણે ‘ઘરસભા’ તરીકે જાણીએ છીએ. ‘ઘરસભા’ એ એક એવું અઠવાડિક મિલન છે કે, જેમાં પરિવારનાં બધાં સભ્યો ભેગાં થઈને એકબીજાં સાથે આત્મીયતાથી જોડાઈ પોતાના જીવન વિશે વાતો કરે છે અને માર્ગદર્શન મેળવે છે. ઘરસભા હંમેશની જેમ ઘરમંદિર સમક્ષ દર અઠવાડિયે નિયત સમયે ગોઠવી શકાય અથવા તે અન્ય રીતે જેમ કે, મનગમતાં રાત્રિભોજન બાદ આત્મીયસભર ગોષ્ઠિ સ્વરૂપે પણ કરી શકાય. ઘરસભાના સમય અને સ્થાન કરતાં પરસ્પર આવું આત્મીયતાસભર જોડાણ ઊભું થાય તે વધુ અગત્યનું હોય છે.

જ્યારે માતા-પિતા અને વડીલો તેમનાં સંતાનો સાથે આવી ઘરસભામાં ભાગ લેવાનું નક્કી કરે છે, ત્યારે તે વણકહ્યા ઘણા સંદેશા કહી જાય છે. જેવા કે, ‘મને તમારા જીવનમાં જે કંઈ બની રહ્યું છે તેની સાથે નિસ્બત છે.’ ‘હું ગમે તેટલો વ્યસ્ત હોઈશ તો પણ તમારા માટે સમય અવશ્ય ફાળવીશ’ ને ‘તમે ચાહો ત્યારે મારી પાસે આવી શકો છો, હું ચોક્કસપણે તમને સાંભળીશ.’ માતા-પિતા અને સંતાનો વચ્ચેના આવા નિયમિત સંવાદોથી સમય જતાં આપણા મગજના બંધારણમાં

neuroplasticity (ન્યૂરોપ્લાસ્ટિસિટી) દ્વારા સકારાત્મક બદલાવ આવી શકે છે. Neuroplasticity (ન્યૂરોપ્લાસ્ટિસિટી) એ મગજની સમયની સાથે બદલાવ લાવવાની અને સ્વીકાર કરવાની અદ્ભુત ક્ષમતા છે. આપણે આપણાં સંતાનો સાથે જેટલા સકારાત્મક રીતે વર્તીશું, તેટલાં આપણાં મગજ સ્વસ્થ સંબંધો બાંધવા ને સ્વીકારવા સક્ષમ બનશે.

મતલબ કે, સંતાનો સાથેના આપણા સંબંધો તેઓના જીવનમાં સંબંધો જાળવવા માટેની છાપ બની રહે છે. આપણા વર્તનના અવલોકન દ્વારા તેઓ પોતે સંબંધોમાં કેવું વર્તવું જોઈએ અને કેટલો સ્વીકાર કરવો જોઈએ તે વિવેક શીખે છે. જ્યારે સંતાનો એવો અનુભવ કરે છે કે, વડીલો તેમને ધ્યાન દઈને સાંભળે છે, તેમની વાતોને અનુમોદન આપે છે અને તેઓ સાથે તેમનો કીમતી સમય ફાળવે છે ; ત્યારે તેઓ જાણ્યે-અજાણ્યે પણ તંદુરસ્ત સંબંધો કેવા હોય તે શીખે છે. આપણાં સંતાનો સાથે આવો કીમતી સમય ફાળવીને આપણે તેઓને પરિપક્વ મિત્રતા અને ગાઢ સ્નેહસંબંધો વિકસાવવા માટે તૈયાર કરીએ છીએ.

સંતભગવંત સાહેબદાદા પણ હંમેશાં ભારપૂર્વક કહે છે કે, ‘સત્સંગનો પ્રારંભ તો ઘરથી જ થાય છે.’ ઘરસભા આપણાં ઘરોમાં આધ્યાત્મિકતા લાવે છે અને આપણને આપણાં સંતાનો સાથેના સ્વસ્થ સંવાદોને પ્રોત્સાહન આપે છે. તેમજ આપણાં સંતાનોના જીવનમાં ઘટતી ઘટનાઓ બાબતે આપણને થતી ચિંતા ઘટાડે છે.

એક સત્સંગીએ ઘરસભાના પરિણામે પોતાના ૧૧ વર્ષના દીકરા સાથેના સંબંધમાં જે સુધારો થયો તેનો ખૂબ પ્રેરણાદાયી પ્રસંગ જણાવ્યો હતો. અગાઉ, આ શરમાળ દીકરા સાથે મુક્ત મને સંવાદ કરવો એ તેમના માટે મુશ્કેલ બાબત હતી. પરંતુ, ઘરસભા શરૂ કર્યા પછી તેમને તેમના દીકરાની યોજનાઓ, મુશ્કેલીઓ અને તેના મિત્રો અંગે ખૂબીને ચર્ચા કરવાનું ઠેકાણું મળી ગયું. આ સત્સંગીએ આગળ જણાવ્યું કે, ‘મને તો એવું લાગે છે કે, ઘરસભા ચાલુ કર્યા પહેલાં જાણે હું મારા દીકરાને જાણતો જ નહોતો.’

ઘરસભા એ પરિવારમાં સંવાદિતા સ્થાપવાનું અને સંબંધોને ગાઢ બનાવવાનું અપાર સામર્થ્ય ધરાવે છે. અને જ્યારે આપણે આપણાં ઘરોમાં સંવાદિતાને પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ ત્યારે આપણા જીવનનાં દરેક પાસાંઓમાં સકારાત્મકતાનો ઉજાસ ઝળહળવા માંડે છે. ◆

(સહેલી શેઠના ‘બ્રહ્મનિર્ઝર-નવે. ‘૨૩’ અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)