

સાહેબદાદાના પ્રેમનો પ્રભાવ

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

“ચાલો, આજે કોઈ પ્રવૃત્તિથી શરૂઆત કરીએ”, મારી સુપરવાઈઝરે તેની કોંક્રી પીતાં પીતાં એક પ્રેમાળ સ્મિત સાથે કહ્યું. અમારા ક્લિનિકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ચિકિત્સકો, આજે અમારી અઠવાડિક મીટિંગમાં ક્યો નવો મુદ્દો ચર્ચાશે એની ઉત્સુકતાથી રાહ જોઈને ટેબલની ફરતે ગોઠવાઈ ગયાં.

મારી સુપરવાઈઝરે પૂછ્યું, “બાળકો સાથે કામ કરતી વખતે એકાગ્ર રહેવા માટે તમે ક્યાં સંવાદો અને સંસ્મરણોનો ઉપયોગ કરો છો ?

તેણીએ આગળ વાત ચાલુ રાખી તેથી અમે નજીક સરક્યાં. તેણે કહ્યું, ‘ઉદાહરણ તરીકે, મારી ૧૩ વર્ષની દીકરી સાથે વાત કરતી વખતે હું મારી જાતને કહું છું, ખરેખર તો બધાં બાળકોને સારું જ બનવું હોય છે. જ્યારે મારી દીકરી કોઈ વાર ગૃહકાર્ય કરવાની ના પાડે છે ત્યારે તેને હું જિદ્દી કે અવજ્ઞાકારી દીકરી તરીકે જોવાને બદલે, એવું વિચારવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે, કદાચ તે સમયે તે કાર્ય પૂરું કરવા માટે એની પૂરતી તૈયારી નહિ હોય અથવા તેની પાસે પૂરતાં સાધનો નહિ હોય.

તમે બાળકો માટે ઉપયોગી અન્ય કયા પરિપ્રેક્ષ્યો ધ્યાનમાં રાખો છો ?’ પ્રતિભાવ આપવામાં અમે બધાંએ થોડો સમય લીધો અને પછી વારાફરતી જવાબ આપવાં લાગ્યાં.

અમારાંમાંનાં એક ચિકિત્સકે તેનો અનુભવ વહેંચતાં કહ્યું કે, ‘હું મારી જાતને યાદ અપાવું છું કે, દરેક વ્યક્તિ હંમેશાં પોતાનાથી શક્ય હોય તેટલું શ્રેષ્ઠ કરતી જ હોય છે.’

બીજા ચિકિત્સકે ઉમેર્યું કે, ‘બાળકનું વર્તન મને સમજાવે છે કે, તેઓ અંતરમાં કેવી લાગણી અનુભવી રહ્યાં છે. કોઈ બાળક ગુસ્સામાં હોય, ત્યારે કદાચ તે એવું જણાવતા હોય છે કે તે અંદરથી હતાશ, બેચેન અથવા ચિંતિત છે.’

મારી સુપરવાઈઝરે અમારી વાતો ધ્યાનથી સાંભળી અને સ્મિત સાથે કહ્યું, ‘અદ્ભુત ! આપણે જ્યારે બાળકો સાથે કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે શાંતિથી અને એકાગ્રતાથી જોડાઈ રહેવા માટે આવાં જુદાં જુદાં સંસ્મરણો અને પરિપ્રેક્ષ્યોને ધ્યાનમાં રાખી શકીએ.’

આવો, શાંતિથી કામ કરવા અને એકાગ્રતા રાખવામાં મદદરૂપ થાય તેવાં તમારાં વ્યક્તિગત સંસ્મરણો પર પ્રકાશ પાડવા તમને આવકારું છું. હમણાં આ લેખને થોડીવાર માટે બાજુ પર મૂકી વિરામ લઈએ અને વિચાર કરીએ કે, આમાંથી કયા મુખ્ય મુદ્દાઓ તમારા માટે સૌથી વધુ મહત્વના હતા? કયા સંવાદોએ તમને પાછાં જિજ્ઞાસુ બનાવ્યાં અને સાચી માનસિકતા તરફ વાળ્યાં ?

સંઘર્ષ અથવા તણાવની પળોમાં આપણે આવા સહાયક સંવાદો સાથે સરળતાથી પુનઃ કેવી રીતે જોડાઈ શકીએ ? આવાં ઉપયોગી વાક્યોને ફોનના

બેકગ્રાઉન્ડ તરીકે રાખીને અથવા અન્ય કોઈ રીતે સરળતાથી ઉપલબ્ધ થાય તેવો ઉપાય અજમાવીને શું આપણે શાંતિથી આપણી જાત સાથે આવા સંવાદ કરી શકીશું ? પછી એ દિવસે મોડેથી, યુવાનો સાથેના વ્યવહારમાં સાહેબદાદાનો જે અભિગમ હોય છે તે અંગે વિચારતાં હું દંગ રહી ગઈ. સાહેબદાદા રમતગમત અને ગુણવત્તાયુક્ત સમયને ઘણું મહત્વ આપે છે તે મેં મોટા યુવાનેતાઓ પાસેથી સાંભળ્યું કે, તેઓ જ્યારે નાના હતા ત્યારે સાહેબદાદા, તેમની સાથે વૉલીબોલ અને ક્રિકેટ રમતા અને ખૂબ આનંદ કરાવતા.

સાહેબદાદા હંમેશાં દરેક યુવાનમાં રહેલી શક્તિઓની પ્રશંસા પણ કરે છે અને દરેક બાળકમાં ઈશ્વરે આપેલી અખૂટ સામર્થ્યનું યથાર્થ દર્શન કરાવી તેમને તેમની પ્રતિભાઓનો સેવામાં ઉપયોગ કરવા પ્રોત્સાહિત કરતા હોય છે. હું પોતે, બાળકો સાથે કામ કરતી વખતે, એવું યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરું છું કે, ‘આપણને જે પ્રેમ પ્રાપ્ત થયો છે તે આપણે અન્યને આપી શકીએ છીએ.’

સાહેબદાદાએ મારામાં એટલા પ્રગાઢ પ્રેમનું સીચન કર્યું છે કે, તેવા જ પ્રેમને મારા ક્લાયન્ટ્સ પ્રતિ વહાવવાનું મને પ્રોત્સાહન મળે છે. આથી, મારી અંદર રહેલા આ પ્રેમ અને સંવેદનશીલતાથી – હું, કોઈ બાળક સંઘર્ષમાં હોય ત્યારે એને કેવી રીતે મદદ કરવી એની મુઝવણીમાં હોઈત્યારે પણ તેને પ્રેમ કેવી રીતે આપવો એ તો હું અવશ્ય જાણું છું.

મને એ વિચારથી હંમેશાં આશ્વાસન મળે છે કે, જો હું આજે મારા ક્લાયન્ટ્સને પહેલાં બિનશરતી પ્રેમ આપીશ તો તેઓ પણ એક દિવસ મારા માટે આદર અને પ્રેમ દર્શાવશે. અને આવો પ્રેમ હું કોની પાસેથી શીખી છું ? હું તો માત્ર દીપકનું પાત્ર છું, કારણ કે સાહેબદાદા એ જ્યોત છે કે જે મણે મારો દીપ પ્રગટાવ્યો છે.

આવો, આપણે સૌ સંસ્મરણો અથવા માર્ગદર્શક સંવાદો પર વિચાર કરવા માટે થોડો સમય કાઢીએ કે, જે આપણને આપણાં બાળકો સાથે આપણા આંતરિક શાણાપણ સાથે પુનઃ સંધાન કરવામાં મદદરૂપ થાય.

આવો, આપણે સૌ એક ક્ષણ મંથન કરીએ...

આપણામાં રહેલા જ્ઞાનના અનુસંધાનથી એવા કયા વિચારો કે સકારાત્મક રજૂઆતો આપણાં બાળકો સાથે આપણને સંવાદિતા સ્થાપવામાં મદદરૂપ થઈ શકે ? આ વિચારથી સાહેબદાદાની આજ્ઞા પાળીએ – રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં આપણાં બાળકો, સૌ પરિવારજનો અને હરિભક્તોમાં રહેલા સકારાત્મક ગુણોનો વિચાર કરીએ.

જયસ્વામિનારાયણ !

(સહેલી શેઠના ‘બ્રહ્મનિર્ઝર’-મે, ૨૦૨૪ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)