પ્રેમના દૂત

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

"તમારાં બાળકો સાથે તમે એવી રીતે વાત કરો કે, જાણે તેઓ દુનિયાનાં સૌથી બુદ્ધિશાળી, પ્રેમાળ, સુંદર અને આકર્ષક વ્યક્તિ હોય. કારણ કે, તેઓ પોતાને જેવાં માનશે તેવાં જ તેઓ બનશે." જ્યારે આપણે આપણાં બાળકો પ્રત્યે પ્રેમ અને આદર દર્શાવીએ છીએ ત્યારે આપણે તેઓ સાથે વધુ દઢતાથી જોડાઈએ છીએ. ચાહે આપનું બાળક પાપાપગલી કરતું હોય કે કિશોર અથવા પુખ્તવયનું હોય - આ બાબત સૌને લાગુ પડે છે. દરેક માનવીને પ્રેમ, પારિવારિક સંબંધ અને પોતાના પર ભરોસો રાખતા હોય તેવા લોકોની જરૂર હોય છે.

પ્રેમપૂર્વકનો વ્યવહાર એ અત્યંત મહત્ત્વની બાબત છે. જો કે, જ્યારે તણાવની સ્થિતિ હોય ત્યારે આપણાંમાંનાં ઘણાં ડરના માર્યાં આનાથી વિરુદ્ધ વર્તતાં હોઈએ છીએ. આ ડર આવો હોઈ શકે છે :

"જો મારું બાળક ખોટા મિત્રો કે ખોટા સંગમાં આવી જશે તો શું થશે ?"

"હું મારા બાળકને ટૅક્નોલૉજીનાં જોખમોથી કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખી શકીશ કે જ્યારે તેને બધું જ આંગળીના ટેરવે ઉપલબ્ધ છે ?"

"જો હું મારા બાળકનો સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે ઉછેર નહિ કરી શકું તો શું થશે ?"

આવી ચિંતા અને ફિકર થાય તે સ્વાભાવિક છે, અને એ જ તો બાળકો માટેની તમારી ખરી નિસબત દર્શાવે છે. પરંતુ, ઘણી વખત ડરથી પ્રેરિત હોવાના કારણે આપણે ઇચ્છીએ તેવા શ્રેષ્ઠ વાલી બની શકતા નથી. અરે જ્યારે આપણે બાળકો પ્રત્યે ગુસ્સો અનુભવીએ છીએ, ત્યારે એ પણ શું આંતરિક ડરનો જ એક હિસ્સો હશે ? ઉદાહરણ તરીકે -

- તેઓ જ્યારે રસ્તો ઓળંગતા હોય ત્યારે 'ધ્યાન રાખજે !' એમ આપણે જોરથી બૂમ પાડી ઊઠીએ છીએ. કેમ કે, આપણને ડર છે કે, તેને કોઈ ઈજા તો નહિ થાયને ?
- તેઓ કોઈ વિજાતીય મિત્રને મળવા જાય છે ત્યારે આપણે તેમની સાથે જીભાજોડી કરીએ છીએ. કારણ કે, આપણને ચિંતા હોય છે કે, તેઓ ભવિષ્યમાં તકલીફમાં મુકાશે તો !
- તેમને રડતાં અટકાવીએ છીએ. કારણ કે, આપણને ડર છે કે, આપણે તેઓને ખુશ રાખી શક્યા નથી અથવા તેમને વધુ સારો અહેસાસ કરાવી શક્યા નથી.
- રાજકારણ વિશે કે જીવન વિશેનાં તેઓનાં વલણ સાથે આપણે સહમત થતા નથી કારણ કે, આપણને ચિંતા હોય છે કે, તેઓની પસંદ અને આપણાં પારિવારિક મૂલ્યો વચ્ચે ઘર્ષણ થશે.

આપણે જ્યારે ડરથી પ્રેરાઈને બાળકોનો ઉછેર કરીએ છીએ ત્યારે આપણાં પાયાનાં મૂલ્યો અનુસાર બાળકોને ઉછેરવાં મુશ્કેલ બની જાય છે. તો, આપણે પ્રેમ-આધારિત અભિગમ તરફ કેવી રીતે વળી શકીએ?

૧. **બાળકો સાથે પ્રેમપૂર્વક જોડાયેલા રહીને :** તમારા બાળકના બાળપણના ફોટા તમે જ્યાં તેને સરળતાથી જોઈ શકો તેવા સ્થાને રાખો કે જે તમને હંમેશાં યાદ અપાવે કે, પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ તમને કેવા અદ્ભુત બાળકની ભેટ આપી છે !

૨. **પોતાના માટે સમય કાઢીને :** સ્વયંની કાળજી રાખવી એ આવશ્યક બાબત છે, એ કંઈ મોટી બાબત નથી. તમારા માટે પ્રેમ હોય તેવા લોકો સાથે જોડાયેલા રહો. ચાલવા જાઓ; પવનમાં ઝૂલતી વૃક્ષની ડાળીઓ અને ત્વચાને થતા તાજી હવાના સ્પર્શને માણો. જ્યારે મને મારી પોતાની કાળજી રાખવા માટેનો સમય મળતો નથી ત્યારે મારી નકારાત્મક રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાની શક્યતા વધી જાય છે.

એક સ્નેહી મિત્ર સાથે તમે જેવી હમદર્દી રાખો છો, તેવી જ તમારી પોતાની જાત માટે પણ રાખો અને તો તમે વધુ શાંતિની અનુભૂતિ કરી શકશો.

૩. **ગુરુ સાથે જોડાણ રાખીને :** ઘણી વખત આપણા સ્વપ્રયત્નો ઉપરાંત અન્યનો પણ બળવત્તર પ્રભાવ પડતો હોય છે, કે જે આપણા ગુરુના આશીર્વાદનો હોય છે. અત્રે એક ઉદાહરણ જણાવવું ગમશે : હું અને મારી બહેન જ્યારે કૉલેજમાં હતાં ત્યારે અમારાં માતા-પિતા બહુ ચિંતિત રહેતાં, તે ત્યાં સુધી કે જ્યારે સદ્ગુરુ સાધુ પરમ પૂજ્ય શાંતિદાદાએ તેમને આવું કહીને નિશ્ચિંત કર્યાં કે, "તમારી દીકરીઓની જવાબદારી હવે મારી છે-તમે તેઓને માત્ર પ્રેમ આપો." આ શબ્દોએ તેમના ડરને શ્રદ્ધામાં પરિવર્તિત કરી દીધો, અને તેથી તેઓ અમને પ્રેમ આપવા પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શક્યાં. આપણા જીવનમાં ગુરુનો પ્રભાવ આવો અલૌકિક હોય છે !

ડરથી પ્રેરિત		ના બદલે પ્રેમ-આધારિત
"તું આટલી મોડી રાત્રિ સુધી કેમ બહાર હતો?!" *(આપણને ડર હોય છે કે, ક્યાંક આપણું બાળક સલામત નહિ હોય તો ?)*	→	તું મને અત્યંત વહાલો છું. મને તારામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ છે, પરંતુ આવા સમયે બીજા લોકો પણ બહાર ફરતા હોય છે તેથી મને તારી ચિંતા થાય છે, માટે તું સમયસર પાછો આવી જજે, કારણ કે મને તારા માટે પ્રેમ છે અને હું તારી સલામતી ઇચ્છું છું.
"તારે તારા માર્ક્સ વધુ સારા લાવવા જોઈએ!" *(આપણને ડર હોય છે કે, આપણું બાળક સફળ નહીં થાય અથવા ભવિષ્યમાં તેને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે.)*	→	હું તને ચાહું છું અને તને પ્રયત્ન કરતો જોઈ રહ્યો છું. હું તને કેવી રીતે મદદ કરી શકું ? હું જાણું છું કે, તને આ વિષય ગમતો નથી, મને પણ નહોતો ગમતો. ચાલ, આપણે સાથે મળીને તેને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.
તમારા પોતાના ડરને અહીં લખો.	→	આ ડરને પ્રેમ-આધારિત શબ્દો દ્વારા કેવી રીતે પુનઃ વ્યક્ત કરી શકાય તે જણાવો.

એક વખત મારા માર્ગદર્શકે મને એક અદ્ભુત સલાહ આપતાં કહ્યું : બાળકોની ભૂલ સુધાર્યા પછી, હું તેમને કહું છું કે, 'હું તમને ખૂબ પ્રેમ કરું છું.' તેનાથી તેઓને સમજાય છે કે, ભલે મને તેમનું વર્તન નથી ગમ્યું, પણ તેથી તેમના પ્રત્યેના મારા પ્રેમમાં કંઈ ફેર પડવાનો નથી. આમ, પ્રેમ અવરોધોને દૂર કરીને મજબૂત સંબંધ રચે છે. જ્યારે આપણે ડર-પ્રેરિતના બદલે પ્રેમ-આધારિત ભાષાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે બાળકો સાથેના આપણા સંબંધને વધુ મજબૂત બનાવી શકીએ છીએ. આના પરિણામ સ્વરૂપે, તેઓને પ્રેમના અસરકારક દૂત બનીને આવો પ્રેમ આસપાસનાં સૌની સાથે વહેંચવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ◆

(સહેલી શેઠના 'બ્રહ્મનિર્ઝર'- નવેમ્બર ૨૦૨૪ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)