

સંવાદિતામાં જ સુખ છે...

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

“પરિવાર સાથે તમને રાત્રિભોજન કરવાનું મળે તો પોતાને ભાગ્યશાળી સમજશો.”
~ સદ્ગુરુ સાધુ પ. પૂ. અશ્વિનદાદા

મને યાદ છે કે, પહેલાં તો પૂ. અશ્વિનદાદાની આ વાત સાંભળીને મને આશ્ચર્ય થયું. કારણકે, અમારા પરિવારમાં અમે સૌ કામ સાથે મળીને જમતાં હોવાથી, અન્યોને પણ પોતાના પરિવારના સભ્યો સાથે મળીને જમવું તે સામાન્ય બાબત હશે તેમ હું માનતી હતી. પછી મને મારા સાર્થકોલોજી ક્લાયન્ટ્સ વિશે અને પરિવાર સાથે તેઓ ગુણવત્તાપુક્ત સમય કેવી રીતે વિતાવે છે તે વિશે જાણવાની ઉત્સુકતા જાગી અને તેઓ તેમના ભોજનનો સમય કેવી રીતે વિતાવે છે તે બાબતે પૂછવાનું મેં શરૂ કર્યું. મને જાણીને આશ્ચર્ય થયું કે, હું જેઓ સાથે કામ કરતી હતી તેવા ૨૫ પરિવારમાંથી માત્ર એક જ પરિવારના સૌ સભ્યો રાત્રિભોજન સાથે લેતા હતા.

પરિવારના સભ્યોને સાથે મળીને ભોજન કરવામાં અનેક તકલીફો હોઈ શકે છે, જેમ કે, દરેકના કામના અલગ અલગ સમય, બાળકો ઘરથી દૂર રહેવાં ગયાં હોય, જીવનસાથીનો સહકાર ના હોય, એકલા રહેતા હોય, કે સતત કામનો બોજો અનુભવતા હોય અને હંમેશાં પ્રવાસમાં હોય. તેમ છતાં, માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતા પ્રશ્નો ધરાવતા આવા ક્લાયન્ટ્સ અને તેઓને પોતાના પરિવાર સાથે પૂરતો સમય વિતાવવા નથી મળતો - આ બંને બાબતો વચ્ચે શું સંબંધ છે તેનો અભ્યાસ કરવો પણ જરૂરી છે.

આથી, જે પરિવાર સાથેનું જેડાણ ના હોવું એ નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલું હોય, તો તેનાથી ઊલટું પણ એટલું જ સાચું છે. પરિવાર સાથેનું જેડાણ એ પ્રેમની લાગણી, આનંદ અને સારી ઊર્મિઓની અનુભૂતિ માટે અત્યંત મહત્વની બાબત છે. વડીલો તરીકે આપણને આપણાં બાળકો સાથે ગુણવત્તાવાળો સમય વ્યતીત કરવા અને એમની સાથે જેડાણ કરવાની પહેલ કરવાનું સામર્થ્ય હોય જ છે.

સદ્ગુરુ સાધુ પ. પૂ. મનોજદાસજીએ પારિવારિક સંવાદિતા સ્થાપવા આપણે શું કરી શકીએ તેના માટેનાં નક્કર પગલાં જણાવી સુંદર માર્ગદર્શન પ્રદાન કર્યું છે.

૧. દરરોજ એક ભોજન તો સૌ સાથે લો.

* ભોજન કરતી વખતે જે દરેક વ્યક્તિ જોનનો ઉપયોગ કરવાનું તથા ટી.વી. જોવાનું ટાળે તો વધુ સારાં પરિણામ પ્રાપ્ત થશે. પારિવારિક સંવાદિતા માત્ર એક છત નીચે રહેવાથી કે એક સાથે બેસીને ભોજન કરવાથી નથી આવતી. પરંતુ, સભાનપણે એકબીજાં માટે સમય આપવાનું નક્કી કરીને તે પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. ભોજન બાદ સૌ ૧૫ મિનિટ ‘સ્વામિનારાયણ’ મહામંત્રની સમૂહ ધૂનમાં જોડાઓ.

* પ્રાર્થનામાં એક એવી તાકાત છે કે, માત્ર આ એક જ ઉપાયથી થોડા જ સમયમાં આપણને સકારાત્મક પરિણામો જોવા મળશે.

૩. તે પછી બીજી ૧૫ મિનિટ માટે, દરેક વ્યક્તિને તેણે છેલ્લા ૨૪ કલાક દરમિયાન કુટુંબના અન્ય સભ્ય વિશે જે કોઈ સકારાત્મક વાત નોંધી હોય તે જણાવવા માટે આમંત્રિત કરો.

* આ રીતે બાળકો અને તેમનાં વાલીઓ - બંને એકબીજાંના ગુણ જોવાની ટેવ પાડી શકશે.

* લાંબા ગાળાના લાભ વિશે વિચારીએ તો વર્ષના અંતે, આપણે એકબીજાંના ૩૬૫ સકારાત્મક ગુણો શોધી લીધા હશે!

* જે સકારાત્મક ગુણો વિશે વિચારવું મુશ્કેલ લાગે, તો છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં આપણા જીવનમાં બનેલી કોઈ પણ સકારાત્મક ઘટના પણ જણાવી શકાય. જેમ કે, શાળામાં કે મિત્રો સાથેનો કોઈ આનંદદાયક અનુભવ, કામઘંઘામાં પ્રાપ્ત થયેલી કોઈ ઉપલબ્ધિ, અરે, ખાલી આજના હવામાનની તારીફ પણ કરી શકાય. ૩૬૫ દિવસમાં તો આપણે આપણા વિચારોની પ્રક્રિયા પર તેનો અદ્ભુત પ્રભાવ પડતો જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈશું.

પરિવાર સાથે નિયમિત સમય ગાળવામાં મુશ્કેલીઓ હોઈ શકે છે તે સમજી શકાય તેવી બાબત છે, તેમ છતાં તેને પ્રાથમિકતા આપવી એ કેમ અગત્યનું છે ? જાણીતા TED Talkમાં, જોહાન લરીએ જણાવ્યું કે, આપણે શા માટે વ્યસનનો શિકાર બનીએ છીએ. (સ્માર્ટફોનના વ્યસન સહિત). તેમાં એમણે જે છેલ્લી વાત જણાવી તે મને ખૂબ સ્પર્શી ગઈ:

“વ્યસનનું વિરોધી સ્વરૂપ છે... જેડાણ.”

આનો અર્થ એ કે, જે પરિવાર સાથેનું લાગણીસભર જેડાણ આપણને ડિજિટલ ઉપકરણોનાં વ્યસનથી દૂર રાખતું હોય તો પરિવાર સાથેના આવા જેડાણનો અભાવ વ્યસનને પ્રોત્સાહન આપે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો, જ્યારે બાળકો પરિવારના લોકોથી દૂરી અનુભવે છે ત્યારે તેઓ ડિજિટલ માધ્યમ પર વધુ સમય ગાળે છે અને એમાં વધારે મગ્ન થઈ જાય છે.

પેરેન્ટિંગ કોચ માર્કો જુલાન્ટે જણાવ્યું કે, ‘બાળકોને ઉપકરણોનાં વ્યસનથી બચાવવા માટે આપણી પાસે બે ઉપાય છે :

૧. આપણાં બાળકો સાથે પ્રેમસભર ઊંડું જેડાણ સ્થાપિત કરો.

૨. વાસ્તવિક જીવનને આભાસી જીવન કરતાં વધુ રસપ્રદ બનાવો.

પરિવાર સાથે નિત્ય સમય વિતાવવા બાબતેનાં પૂ. મનોજદાસજીનાં આ ત્રણ સૂચનો આપણને પારિવારિક સંવાદિતા કેળવવા માટેની પ્રેરણા આપે છે. અને જ્યારે પરસ્પર જેડાણ હોય છે ત્યારે પરિવારમાં સંવાદિતા હોય છે. ◆

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