

ઇમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ (ભાવનાત્મક સૂઝ) : આપણાં બાળકો માટે અમૂલ્ય ભેટ

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

ભાવનાત્મક સ્વીકૃતિ

જો તમે સોડાની બોટલને હવાવીને ખોલો તો શું થાય? એ છલકાઈને ઊભરાઈ જાય ! આવું જ કંઈક આપણા જીવનમાં ઘણીવાર બનતું હોય છે. આપણી અંદર દબાયેલી નકારાત્મક ભાવનાઓની ઉપેક્ષા કરવાથી અથવા મનમાં દબાવી રાખવાથી આપણા જીવનમાં ના ઈચ્છવા છતાં પણ, ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાં અને ગમે તેની સામે આ નકારાત્મક ભાવનાઓનો ઊભરો આવી જતો હોય છે.

આપણને મળેલો અદ્ભુત સત્સંગ આપણને ઇમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ (ભાવનાત્મક સૂઝ)ની કળા શીખવે છે, પરિણામે આપણે આપણી ભાવનાઓની સ્વીકૃતિ સહજ રીતે કરી અને મિત્રતા કેળવીને સંવાદિત જીવન જીવતાં થઈએ છીએ.

સહજતાથી અસ્વસ્થ કરતી ભાવનાઓનો સ્વીકાર કરી સમતા રાખવી શક્ય છે ! આનો અનુભવ મને પૂ. શાંતિદાદાનાં કૃપાપાત્ર સેવક પૂ. સીમાદીદી સાથે કેટલીકવાર થયો. પૂજ્ય શાંતિદાદાના અક્ષરધામગમન બાદ ઘણીવાર હું તેઓની ખોટ અનુભવતી હતી. કેટલીકવાર પૂ. સીમાદીદીની સામે હું ખૂબ જ રડી છું. તેઓ જાણે મારા દુઃખનો સ્વીકાર કરી મારા દુઃખમાં મારાં સહભાગી બની, પૂર્ણ સ્વીકૃતિના ભાવ સાથે, મારા હાથ ઉપર હાથ મૂકી એ સ્વીકૃતિની અભિવ્યક્તિ કરતાં. તેઓ મને સાંત્વના આપી શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરી કશુંય બદલવાના પ્રયત્નો નહોતા કરી રહ્યાં - ફક્ત પૂર્ણ સ્વીકૃતિ !

સીમાદીદીએ હંમેશાં મને બળ મળે તે માટે પ્રાર્થના કરી છે. એમની એ ખૂબ સરળ રીત છે. તેઓ મારા હાથ પર હાથ મૂકીને આંખો બંધ કરી, અશ્રુ વહાવતાં ધૂન કરતાં. તેમની એ પ્રાર્થનાએ મને એક નવો ઉદ્દેશ આપ્યો. મારી સમસ્યાઓથી અત્યંત ચિંતિત થવાને બદલે તેઓએ પ્રાર્થના અને ધૂનનો સહારો લઈને મને બળથી ભરી દીધી.

સીમાદીદીનું વ્યક્તિત્વ અમારાં જેવાં ઘણાંને સાંત્વના આપે એવું છે. જેનું કારણ તેઓના ગુરુ પૂ. શાંતિદાદા, સંતભગવંત પૂજ્ય સાહેબજી અને શ્રી ઠાકોરજીની કૃપાથી તેઓ પોતાની ભાવનાઓના ડરથી ઉપર ઊઠી શકે છે. તેઓ મારી સાથે શેર કરતાં કે જ્યારે જ્યારે તેઓ પણ રડતાં ત્યારે અશ્રુને રોકવા કોઈ પ્રયત્ન ન કરતાં, ના તો કોઈ અર્થઘટન ઉમેરતાં ! જાણે સાક્ષીભાવે જોતાં હોય તેવી રીતે એ ભાવનો પણ સહજતાથી સ્વીકાર કરતાં હોય, કશું પણ બદલવાનો કે રોકવાનો પ્રયત્ન જ નહીં.

આમાંથી શીખવા મળ્યું કે, જ્યારે આપણે આપણી ભાવનાઓનો પૂર્ણ રીતે સ્વીકાર કરી શકીએ ત્યારે કોઈ પણ બદલાવ કરવાની આવશ્યકતા જ નરહે. અને ત્યારે માનસિક અને ભાવનાત્મક સમતા સંભવ બને છે અને એ જ કળા આપણે આપણાં બાળકોને પણ શિખવાઈ શકીએ.

આપણાં બાળકો આપણી શિખામણોથી નહીં પણ આપણને જોઈને જ શીખે છે. આપણું જીવન જોઈ બાળકો પણ ભાવનાત્મક સ્વીકૃતિ શીખશે. ઉદાહરણ તરીકે, યાદ કરો કે જ્યારે તમારાં માતા-પિતા અથવા વડીલો તણાવમાં, દુઃખી કે ગુસ્સે હોય ત્યારે તેઓ શું કરતાં હતાં ?

તેઓ ઊંચા સાદે બોલતાં ? તેઓએ એમનાં દર્દનાં નિવારણ માટે લીધો કોઈ વ્યસનનો સહારો ? શું એ દર્દને ટાળવા તેઓ ઘણા કલાકો સૂઈ રહેતાં ? શું તેઓએ અન્ય કોઈ પર ગુસ્સો કાઢ્યો ?

અથવા

શું તેઓ એક ઊંડો શ્વાસ લઈને એમના રૂમમાં જતાં રહ્યાં ?

શું એમણે કોઈ કલાત્મક પ્રવૃત્તિમાં એમના મનને જોડ્યું ?

શું શાંત થયા પછી એમની લાગણીઓ સહજતાથી શેર કરી ?

શું તેઓ ભગવાન અને ગુરુને પ્રાર્થના કરતાં ?

જીવનમાં ઘણું બધું આપણે આપણાં માતા-પિતાને જોઈએને શીખ્યાં છીએ. બરાબર તે જ રીતે આપણાં બાળકો પણ આપણને જોઈને જ શીખે છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં આપણું વર્તન જ તેઓને જીવનના બોધપાઠ ભણાવી જાય છે. આપણાં બાળકો અન્ય વ્યક્તિ પર એકદમ અવિવેકથી પોતાની લાગણીઓનો ભાર દોળે એવું આપણે ક્યારેય ના ઈચ્છીએ. તેઓને પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓને સાચી દિશા આપતાં શિખવાડવી હોય તો સ્વયંને નિખાલસતાથી કેટલાક પ્રશ્ન કરવા જોઈએ. જ્યારે આપણે તણાવ, ચિંતા, ગુસ્સો કે અન્ય એવી પરિસ્થિતિમાં હોઈએ ત્યારે આપણાં વાણીને વર્તન કેવાં હોય છે ?

શું આપણે ઊંચા અવાજે બોલીએ છીએ કે પછી શાંત થવા બહાર ચાલવા જઈએ છીએ ?

શું આપણે ચિંતાઓથી ઘેરાયેલાં ફરીએ છીએ કે આપણા ઊભરતા વિચારોને ડાયરીમાં લખીને હળવાં થઈ જઈએ છીએ ?

શું આપણે એકદમ ગુસ્સે થઈ જઈએ ત્યાં સુધી લાગણીઓને દબાવી રાખીએ છીએ કે પછી કોઈ મિત્ર અથવા સાધુ-સંતો અથવા હરિભક્તોની સહાયતા માંગીએ છીએ ?

શું આપણે ટી.વી. કે ફોનમાં ખોવાઈ જઈએ છીએ કે પછી કોઈની સાથે વાત કરી લેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ?

મનને શાંત રાખવા અને આપણી ભાવનાઓની સ્વીકૃતિ કરવા કોઈક સકારાત્મક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવવું અનિવાર્ય હોય છે. જેમ કે, કસરત કરવી, કુદરતી સૌંદર્યમાં સમય વિતાવવો, લખવું, ધ્યાન કરવું, કોઈ કળા શીખવી, કોઈ સ્વજનની સહાય માંગવી વગેરે. આ સર્વે આપણી લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવાના ખૂબ લાભદાયક પ્રયત્નો છે. બાળકોને એમની લાગણીઓ સાથે મિત્રતા કેળવતાં શિખવાડતાં પહેલાં આપણે આપણી લાગણીઓ સાથે મિત્રતા કેળવવી પડે. આપણને આપણો સત્સંગનો પરિવાર તો એના માટે એક અદ્ભુત ભેટ છે. આપણા ગુરુ અને ભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ કે આપણે પરિસ્થિતિનો પૂર્ણ સ્વીકાર કરી શકીએ એના માટે આપણને બળ આપે અને આપણે એમને ગમે એવું જીવન જીવી શકીએ. ક્યારેય કોઈ સહાયની જરૂરિયાત લાગે તો આપણો સત્સંગ હંમેશાં આપણને એ હૂંફ આપવા તૈયાર છે. એ જ તો શ્રી ઠાકોરજી અને સંતભગવંત સાહેબજી મહારાજની આપણા ઉપર અસીમ કૃપા છે !

(સહેલી શેઠના 'બ્રહ્મનિર્ઝર' - ઓક્ટોબર, ૨૦૨૫ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)