

આદર્શ બાળઉછેર કરતાં સંબંધોની દૂરસ્તતા સ્થાપવી વધુ અગત્યની

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

મારી મમ્મી મારા રૂમના દરવાજે આવીને ઊભી રહી અને થોડા મૂંઝવણભર્યા સ્વરે બોલી, 'મને માફ કરજે.' તેના હાથમાં મારી એક જૂની ડાયરી હતી, જેમાં મેં જ્યારે હું ૧૩ વર્ષની હતી ત્યારે કેટલીક વાર્તાઓ અને ગોપનીય બાબતો લખેલી હતી. તેણે મારી સામે ખરા ભાવથી જોઈને આગળ કહ્યું, 'ખરેખર હું દિલગીર છું કે, મેં તારી ડાયરી વાંચી. સફાઈ કરતી વખતે મેં આ ડાયરી જોઈ અને મને વાંચવાની જિજ્ઞાસા થઈ, પણ મારે એવું નહોતું કરવું જોઈતું.' રૂમમાંથી બહાર નીકળતાં પહેલાં તેણે મારી લેખનશૈલીની પ્રશંસા કરી અને તેણે ડાયરીમાંથી વાંચેલાં લખાણમાં રહેલી ખૂબીઓ બાબતે મારું ધ્યાન દોર્યું.

પછી જ્યારે રૂમમાં હું એકલી પડી ત્યારે મને થયું કે, હું હમણાં ભાંગી પડીશ અથવા કાંઈ નહિ તો મને ગુસ્સો તો આવશે જ. પરંતુ એવું કંઈ થયું નહીં. **મારી મમ્મીએ જે સરસ રીતે આ બધું જે મને કહ્યું, તેને 'repair'-(સંબંધો મઠાવ્યાં) 'જેવું કહી શકાય.** તેણે મારી સાથેના પોતાના સંબંધને સુધારી લીધો. તે જાણતી હતી કે, મને દુઃખ થાય તેવું તેનાથી થઈ ગયું છે અને તેણે સ્વીકાર્યું પણ ખરું કે, તે તેની ભૂલ હતી. તેણે **પોતાના આવા વર્તન દ્વારા મારે કેવું વર્તન કરવું જોઈએ કે કેવું વર્તન ના કરવું જોઈએ તેની બહુ મોટી શીખ આપી દીધી.** ભલે ઉંમરમાં તે મોટી હતી અને હું તો એક બાળક, પણ મારી મમ્મી મારા માટે પહેલી એવી વ્યક્તિ હતી કે જેણે મારી માફી માંગી હતી.

કદાચ આપણે આપણા ઉછેર દરમિયાન એવું શીખ્યાં હોઈએ છીએ કે, માતા-પિતા અને વડીલો હંમેશાં સાચાં જ હોય છે. અને જ્યારે આપણી સંસ્કાર-પ્રણાલીમાં આવા અનેક ગુણો છે ત્યારે **આપણા ગુરુજનો આપણા માટે શ્રેષ્ઠ આદર્શરૂપ છે. કેમ કે, તેઓ અત્યંત મહાન હોવા છતાં હંમેશાં વિનમ્ર રહે છે.** બે હાથ જોડીને 'અમારી કોઈ ભૂલ થઈ હોય તો ક્ષમા કરજો' એમ કહીને આપણા ગુરુજનો પોતાના વર્તન દ્વારા આપણને આવા ગુણો શીખવે છે. તેઓ દરેક ભક્તને-પછી ભલે ને તે પોતાનાથી નાનો હોય, પણ તેને પણ નમન કરે છે. બીજાં અનેક કારણોમાંનું આ એક કારણ તેઓની આવી વિનમ્રતા છે કે, જેથી આપણને તેઓના સાંનિધ્યમાં સલામતીનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે વડીલો જ પોતાની ભૂલોનો સ્વીકાર કરી લેતા હોય, ત્યારે બાળકોને પણ પોતે જ્યારે ભૂલ કરે ત્યારે ડર વગર વડીલો પાસે આવવાની પ્રેરણા મળે છે.

જોકે, વાસ્તવિક જીવનમાં આવી વિનમ્રતા દર્શાવવી ઘણું મુશ્કેલ બનતું હોય છે ! આપણા માનવસહજ અહંકારને કારણે, આપણું વર્તન ક્યારેક આપણાં બાળકોને દુઃખ પહોંચાડતું હોય છે તે સ્વીકારવું અઘરું છે. હવે જો માતા-પિતા તરીકે આપણે આપણા અહંને પડકારીને આપણા વર્તનમાં વિનમ્રતા લાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણાં બાળકો પણ તેવું જ વર્તન કરવાનું શીખશે.

આ વિચાર મનોવિજ્ઞાની ડૉ. બેકી કેનેડી દ્વારા તેમના 'ધ સિંગલ મોસ્ટ ઈમ્પોર્ટન્ટ પેરન્ટિંગ સ્ટ્રેટેજી' નામના TED ટોકમાં આપ્યો છે. તેમનો સંદેશ એકદમ સરળ છે : **'Repair-(સંબંધો) સુધારવામાં નિપુણ બનો.'** તેઓએ **'Repairs-સુધારવું'** નો અર્થ પોતાના દ્વારા થયેલા વર્તનની જવાબદારી લેવી અને તેના કારણે કોઈને કેવું દુઃખ થાય તે સ્વીકારવું તેવો કર્યો છે. ફક્ત માફી માંગી લેવી તેના કરતાં Repair-(સંબંધ) સુધારવા પર પણ તેમાટે વધુ ભાર મૂક્યો છે.

'Repair-(સંબંધ) સુધારવા એ એવી પરિસ્થિતિ માટે લાગુ પડે છે કે જ્યારે આપણે કોઈ કારણોસર કોઈને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય. જેમ કે, આપણાં બાળકો પર આપણે આપણો ગુસ્સો ઉતાર્યો હોય અથવા અયોગ્ય શબ્દો જણાવ્યા હોય. જોકે, કેટલીક પરિસ્થિતિઓ માટે માતા-પિતાએ બાળકને ના ગમે તેવા કેટલાક નિયમો અને મર્યાદાઓ નક્કી કરવાની જરૂર હોય છે, અને તે અસરકારક બાળઉછેરનો એક ભાગ હોય છે. અને તે બાળકને શિસ્ત શીખવે છે, તેથી તેમાં Repair-(સંબંધ) સુધારવાની વાત લાગુ પડતી નથી.

સારા Repair-(સંબંધ) સુધારવા માટે

આટલું ના કરવું...	આટલું કરવું...
આપણી પોતાની જ લાગણીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું-જેમ કે, 'મને બહુ ખરાબ લાગી રહ્યું છે, મને ઘણું દુઃખ થાય છે !' એમ કહેવું.	બાળકોની લાગણીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું-જેમ કે, 'મને માફ કરજે કે મેં તને ઘાંટા પાડ્યા એથી તને ઘણી બીક લાગી હશે.'
બાળકના વર્તનને પોતાની પ્રતિક્રિયાનું કારણ બનાવવું... જેમ કે, 'જો તે મારી વાત સાંભળી હોત, તો હું તારા પર ગુસ્સે જ ન થાત.'	પોતે કરેલા વર્તનની જવાબદારી પોતે લેવી-જેમ કે, 'હવે મને ખ્યાલ આવે છે કે, મેં વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા આપી હતી પણ મારે શાંત રહેવું જોઈતું હતું અને તારી વાતને સાંભળવી જોઈતી હતી.'

બાળકને ઘાંટા પાડ્યા પછી Repair-(સંબંધ) સુધારવા કેમ જરૂરી છે તેનો આ એક દાખલો છે. મોટા ભાગનાં માતા-પિતા ક્યારેક ને ક્યારેક તો તેમનાં બાળકોને ઘાંટા પાડતાં જ હોય છે. અને એવું તો બનતું રહેશે. પરંતુ, ઘાંટા પાડ્યા પછી તેઓ શું કરે છે તે સૌથી મહત્વનું છે. અને અહીં જ Repair-(સંબંધ) સુધારવાની પ્રક્રિયા આવશ્યક બને છે.

Repair-(સંબંધ) સુધારવાનું પહેલું પગલું છે-આપણે પોતે નમ્ર બનીએ. તે માત્ર 'ઓહો, હું વધારે પડતો આવેશમાં આવી ગયો હતો, ભૂલો તો થાય.' એટલું કહેવા જેટલું સરળ છે. જ્યારે પહેલાં આપણે પોતે નમ્ર બનીએ ત્યારે જ આપણે આપણાં બાળકો પ્રત્યે પણ તેવી નમ્રતા દાખવી શકીએ છીએ અને તેનાથી આગળ, આપણે આપણા પોતાના વર્તનની જવાબદારી લેતા પણ થઈએ છીએ.

જ્યારે માતા-પિતા અથવા સંભાળ રાખનારાઓ Repairs-(સંબંધોને) સુધારવાના પ્રયત્ન કરતા હોય છે, ત્યારે બાળકો પોતાની જાતને દોષી માનવાનું બંધ કરે છે. જો માતા-પિતા પોતાના વર્તનથી બાળકને થયેલા દુઃખને સ્વીકારતાં નથી, તો ઘણીવાર બાળક એ પીડાને અંદર ને અંદર ઘૂંટ્યા કરે છે : 'મારી જ ભૂલ હતી એટલે મારે વધુ સાંભળવી પડી. હું બધું ખોટું જ કરું છું.' પરંતુ જ્યારે માતા-પિતા પહેલ કરે છે અને જવાબદારી સ્વીકારે છે, ત્યારે બાળકના મનમાં રહેલો સ્વ-દોષનો ભાવ દૂર કરી શકે છે.

Repair - (સંબંધોને) સુધારવાની પ્રેક્ટિસ કરવાથી પહેલાં તો તેમને તમારી અંદર રહેલા ભગવાન પર અનુગ્રહ કરો છો અને પછી તમે તમારા બાળકમાં રહેલા ભગવાન સાથે તમારા સંબંધને નમ્રતાપૂર્વક સુધારી શકો છો.

અહીં કેટલાક સરળ પ્રશ્નો છે કે, જેના પર માતા-પિતા ચિંતન કરી શકે છે અથવા ચર્ચા કરી શકે છે.

૧. શું તમને એવો કોઈ પ્રસંગ યાદ આવે છે કે, જ્યારે તમારાં માતા-પિતા કે કોઈ વડીલે તમારી સમક્ષ પોતાની ભૂલ સ્વીકારી હોય અથવા શબ્દોથી કે પ્રેમભર્યા વર્તનથી તમારી માફી માંગી હોય ? એ પ્રસંગની અસર તેઓના તમારી સાથેના સંબંધ પર કેવી પડી ?
૨. તમારા બાળપણને યાદ કરીને કહો કે, જ્યારે કોઈ વડીલે તમને ઘાંટા પાડ્યા હોય ત્યારે તમને કેવું લાગતું હતું ? તમારા માટે તે અનુભવ વધુ સારો કઈ રીતે થઈ શક્યો હોત ?
૩. રોજબરોજના જીવનમાં માતા-પિતા વિનમ્રતાનો આદર્શ કેવી રીતે બની શકે ? ◆

(સહેલી શેઠના 'બ્રહ્મનિર્જર'-ડિસેમ્બર, ૨૦૨૧ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)