



આચરણ દ્વારા બોધ !

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)



વર્ષ ૨૦૨૬ની એ પ્રથમ યુવાસભા હતી અને એમાં અમારે કંઈક અલગ પ્રયોગ કરવો હતો. તે દિવસે ૧૦ વર્ષનાં ત્રણ બાળકોએ યુવાનેતાની ભૂમિકા સંભાળી અને જેઓ ખરેખર યુવાનેતાઓ હતાં તેઓ સભાર્થી બન્યાં અને પેલાં બાળકો દ્વારા તૈયાર કરાયેલી દરેક પ્રવૃત્તિઓનું પાલન કરવાં લાગ્યાં.

એક રમત દરમિયાન, એક બાળક-કે જે અત્યારે યુવાનેતાની ભૂમિકામાં હતો-તેણે રમત થોભાવીને સૌને યાદ અપાવ્યું કે, “યાદ રાખજો, આપણે અહીં માત્ર આનંદ કરવા માટે ભેગાં થયાં છીએ. રમતમાં જીત મેળવવી એ કંઈ મહત્વની બાબત નથી; પણ આનંદ કરવો એ મહત્વનું છે!” મેં અને અન્ય લીડરે વિસ્મયપૂર્વક એકબીજાંની સામે જોયું. એ બાળક એ જ વાત દોહરાવી રહ્યો હતો કે જે અમે અવારનવાર સભામાં કહેતાં હોઈએ છીએ !

પ્રવૃત્તિઓના અંતે અમે-“સભાર્થીઓએ” તેમાંથી શું શીખ્યાં તેના પોતપોતાના અનુભવો રજૂ કર્યા. તે પછી પેલાં બાળકો અમારી પાસે આવ્યાં અને અમને પ્રોત્સાહન આપતાં હોય તેમ અમારી પીઠ ટાળીને કહ્યું, ‘તમે બહુ સરસ રીતે રજૂઆત કરી !’ અમે તો દંગ જ રહી ગયાં ! કારણ કે, અમે પણ હંમેશાં સભાના અંતે તેઓને આ જ રીતે પ્રોત્સાહિત કરતાં હોઈએ છીએ. બહારથી રમતિયાળ જણાતાં આ બાળકો ખરેખર તો આપણી દરેક ક્રિયાનું અત્યંત બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરી રહ્યાં હોય છે અને આપણી ધારણા કરતાં અનેકગણું વધારે આપણાં આચરણમાંથી ગ્રહણ કરતાં હોય છે. તે દિવસે એક સાદું સત્ય વધુ સારી રીતે સમજાયું કે, ‘તમે જેવું વર્તન કરો છો તે જોઈને બાળકો શીખે છે.’

વિચાર કરો કે, જો તમે તમારા બાળક સાથેની ભૂમિકાની અદલાબદલી કરો અને તેને કહો કે, “આજે તું મા/બાપ અને હું તમારી દીકરી/દીકરો.” અને જો તેઓ આબેહૂબ તમારી જ નકલ કરે, તો તમને કેવું લાગશે ? અને હવે તેઓ કેવું વર્તન કરશે-તે માટે તમને શું લાગે છે ? આ પછીની સભાએ આ બોધપાઠને વધુ દૃઢ બનાવ્યો. અમે જોયું કે, એક નાનો બાળક ૧૨ વર્ષના એક કિશોરની કોઈ તોફાની ચેષ્ટાનું અનુકરણ કરતો હતો. અમે પેલા કિશોરને પ્રેમથી ટકોર કરી કે, “જો, તું અહીં આ નાનાં બાળકો માટે ‘રોલ મોડેલ’ છે, તેઓ તને જોઈને જ બધું શીખે છે.” થોડીવાર પછી એક પ્રવૃત્તિ દરમિયાન કે જેમાં અમારે એકબીજાંના સકારાત્મક ગુણો વિશે બોલવાનું હતું. ત્યારે મને કોઈના વિશે સારું કહેવા માટે શબ્દો નહોતા મળતા. મારું મગજ તદ્દન સુન્ન થઈ ગયું હતું. ત્યારે પેલા ૧૨ વર્ષના કિશોરે મારી સામે જોઈને વ્યંગમાં કહ્યું, “તમે પણ અહીં અમારા માટે ‘રોલ મોડેલ’ જ છો ને ! અમે પણ તમને જોઈને અને તમારી પાસેથી જ શીખીએ છીએ.” તેના આ શબ્દોએ મને વિચારતી કરી દીધી. તેનાથી મને બીજાના ગુણો મનમાં યાદ આવે તેવી રાહ જોવાને બદલે બીજાનું હંમેશાં શુભ જોવાની દૃષ્ટિકેળવવી જોઈએ તેની અગત્ય સમજાઈ.

‘આપણે જે ઉપદેશ આપીએ, તેનું આપણે પોતે જ આચરણ કરવું.’ એ વિચારનો આદર્શ ગુરુદરિ સાહેબદાદા પૂરો પાડે છે. એક વખત જ્યારે સદ્ગુરુ સાધુ પૂજ્ય મનોજદાસજીએ એક લોગોની ડિઝાઈન બાબતે અભિપ્રાય મેળવવા માટે ગુરુદરિ સાહેબદાદાને તે બતાવી ત્યારે એમાં ફેરફારો કરવાનો સીધો નિર્દેશ સાહેબદાદા કરી શક્યા હોત. પરંતુ, તેના બદલે તેઓએ વિનમ્રતાથી સૂચવ્યું, “આ અક્ષરો થોડા મોટા કરીએ તો ?” તેઓ “અક્ષરો મોટા કરો” એવું કહી શક્યા હોત, પણ તેઓએ “કરીએ તો” કહેવાનું પસંદ કર્યું. એક નાનકડો તક્ષવત, પણ તેઓએ આધિપત્યના બદલે વિનમ્રતા અપનાવીને એક ઉત્તમ બોધ પૂરો પાડ્યો !

“આચરણ દ્વારા બોધ !” એવું બોલવું સરળ છે, પણ તેવું જીવવું ઘણું કઠિન છે. ધારો કે તમે ગાડી ચલાવો છો અને ત્યારે તમે મોંબાઈલ પર ઝડપથી મેસેજ પણ જોઈ લો છો.

પછી થોડા દિવસો કે થોડાં વર્ષો પછી જો તમારું બાળક પણ ગાડી ચલાવતી વખતે એવું જ કરે, ત્યારે તમે તેને ક્યા મોઢે રોકી શકશો ? આવું કરવાનું તે બાળક ક્યાંથી શીખ્યું ?

જ્યારે આપણું વર્તન આપણે જેવાં આદર્શ માતા-પિતા બનવા માંગતાં હોઈએ તેની સાથે મેળ ખાતું નથી ત્યારે તે આપણાંમાં એક અપરાધભાવ જન્માવી શકે છે. તાજેતરમાં જ મેં એક વાત સાંભળી હતી, જે મને યાદ રહી ગઈ છે : “કોઈ પણ વ્યક્તિ એવા વિચાર સાથે સવારે નથી ઊઠતી કે, આજે હું ખરાબ માતા કે પિતા બનવાનો પ્રયત્ન કરીશ.” અને બીજા શબ્દોમાં જોઈએ તો, કોઈ પોતાનો દિવસ એમ વિચારીને શરૂ નથી કરતા કે, “આજે હું મારા બાળક પર ગુસ્સો કરીશ.” અથવા “આજે હું મારાં બાળકોને સમય નહીં આપું.”

જ્યારે મનમાં જ્વાનિ ઉદ્ભવે ત્યારે પોતાને આ પ્રશ્નો પૂછવા :

- શું આ જ્વાનિ મને એવું બતાવી રહી છે કે, મારે ક્યાં સુધારો કરવાનો છે ?
- શું આ જ્વાનિ મને મારાં કાર્યો અને મારાં મૂલ્યો વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવે છે ? જો જવાબ ‘હા’ હોય તો, તેમાંથી કંઈક શીખવાનું છે.
- અથવા, શું આ જ્વાનિ બિનજરૂરી અપેક્ષાઓના કારણે ઉદ્ભવી રહી છે ? જેમ કે, મારે હંમેશાં મારાં બાળકો માટે ઉપલબ્ધ રહેવું જોઈએ અથવા મારે ક્યારેય વિરામ ના લેવો જોઈએ.

જો આમ હોય તો, જતું કરવાની ભાવના રાખીને વધુ કરુણાભર્યો અભિગમ અપનાવવો યોગ્ય રહેશે. આપણાં બાળકો-પછી તેઓ કોઈ પણ ઉંમરનાં હોય, તેઓ કેવળ બાળકો જ નથી; પણ તેઓ કુશાસ્ત્ર નિરીક્ષકો, શ્રોતા અને શીખનારાઓ હોય છે. તેઓ સારું-નરસું બંને શીખે છે. જો આપણે જમતી વખતે મોંબાઈલ વાપરીએ અથવા ટી.વી. જોઈએ, તો તેઓ તેવું જ શીખે છે. આપણે જો કઠોર અથવા અસભ્ય ભાષા બોલીએ તો તેઓ તે પણ શીખે છે.

ગુરુદરિ સાહેબદાદા એક પ્રસંગ કહેતા હોય છે. એક માતા પોતાના બાળકને રોજ પ્રાર્થના કરવાનું કહે છે, પણ બાળક માતાનું કહ્યું માનતો નથી. એક દિવસ બાળક જુએ છે કે, તેની માતા પ્રાર્થના કરી રહી છે. બીજા દિવસે પણ એ બાળક એવું જ જુએ છે. પરિણામે, થોડા દિવસોમાં, કોઈનાય કહ્યા વગર, બાળક પોતે બેસીને પ્રાર્થના કરવા લાગે છે. આવી અદ્ભુત શક્તિ માતા-પિતામાં રહેલી હોય છે. આનો અર્થ એ નથી કે, માતા-પિતા, તેઓનાં બાળકોનાં દરેક વર્તન માટે જવાબદાર હોય છે; બાળકો તેમનાં મિત્રો અને તેમની આસપાસના વાતાવરણમાંથી પણ ઘણું શીખે છે. જોકે, માતા-પિતા પાસે પોતાનાં હકારાત્મક વર્તન દ્વારા બાળકના જીવનનું ઘડતર કરવાની સુવર્ણ તક રહેલી હોય છે.

આપણે થોડું થોભીએ અને આપણાં વર્તન પ્રત્યે વધુ સજાગ બનીએ. યાદ રાખીએ કે, આપણાં બાળકો આપણી વાતોથી નહીં, પણ આપણાં વર્તનથી શીખે છે. આપણે આપણા ગુસ્સાનું કેવી રીતે નિયમન કરીએ છીએ. ભૂલ થયા પછી આપણે આપણી જાત સાથે કેવી રીતે સંવાદ કરીએ છીએ, આપણે આપણા મોંબાઈલ પાછળ કેટલો સમય વિતાવીએ છીએ-આપણું વર્તન તેમને કોઈ પણ બોધ કરતાં અનેકગણું વધારે શીખવે છે. આપણાં બાળકો આપણે તેઓને કંઈક કરવાની સલાહ આપીએ તેનાથી નહિ પણ આપણાં વર્તનથી શીખે છે. આપણે એવી રીતે જીવવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે જે આપણાં મૂલ્યોને ઉજાગર કરે. યાદ રાખીએ કે, આપણાં બાળકો સતત આપણને નિલાળી રહ્યાં હોય છે અને આપણાં વર્તન દ્વારા શીખી રહ્યાં હોય છે. ◆

(સહેલી શેઠના ‘બ્રહ્મનિર્જર’- ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)