



શ્રી લતા હિરાણી
(૯૯૭૮૪૮૮૮૫૫)



P4P – એક અનુભવ

‘પટાવાળાથી માંડીને પાઇલટ સુધીના વ્યવસાય માટે ટ્રેનિંગ જરૂરી છે તો શું મા-બાપ બનવા માટે કોઈ ટ્રેનિંગ, કોઈ લાયકાત ન જોઈએ ? શું લગ્ન થાય અને બાળક જન્મી જાય એટલે માબાપ બનતાં આવડી જાય ખરું ?’

એક ચાઈલ્ડ સ્પેશિયાલિસ્ટ તરીકે કામ કરતાં ડૉ. કમલેશભાઈના મનમાં IPS હસમુખભાઈ પટેલના આ શબ્દો રમી રહ્યા. ટેબલના સામે છેડે એમણે હંમેશા માબાપોને જોયા અને એમાંથી સમજદાર મા-બાપને શોધવા મુશ્કેલ ! બાળકને લગતી નાની-નાની બાબતોમાં એટલા અબુધ પુરવાર થાય કે અંતે એ વિચાર પીછો ન છોડે કે ‘આ બાળકનું કેવું ભવિષ્ય બનશે ?’ પણ કરવું શું ? મોટેભાગે પોતાના બાળકની શારીરિક સમસ્યા લઈને માબાપ આવે, પણ એ સાથે સંકળાયેલી બાબતોમાં માબાપની વર્તણૂકના ખોટા આચારો છતાં થાય. પોતે આપી શકાય એટલી સલાહ માબાપને આપે પણ એ તો દરિયામાં બુંદ સમાન. વળી બાળકની શારીરિક તકલીફ મટી જાય એટલે કેસ પૂરો. એ પછી તો માબાપ હાથમાં આવે નહીં ! મનમાં ધૂમરાયા કરે બાળક પ્રત્યેના એમના વર્તનના પ્રશ્નો ! અંતે લાચાર થઈને એ ભૂલવા તરફ જવું પડે જે સંપૂર્ણ શક્ય ન હોય.

કમલેશભાઈને યાદ આવ્યું કે સુરત શહેરના IPS અધિકારી હસમુખભાઈ પટેલે ‘બાળઘડતર દ્વારા વિશ્વશાંતિ’ અંગે એક મીટિંગ કરેલી અને પોતે એમાં ગયેલા.

એમના બાળઉછેર અંગેના કામનો કમલેશભાઈને થોડો પરિચય હતો. બાળકો સાથે થતી શારીરિક અને સૂક્ષ્મ હિંસા અંગે તેઓ કાર્ય કરી રહ્યા હતા. અગાઉ પીડિયાટ્રીક એસોસિએશન દ્વારા ‘ચાઈલ્ડ એબ્યુઝ’ પરના એક સેમિનારમાં અને ટ્રાફિક માટેના એક કાર્યક્રમમાં એમને સાંભળેલા..

એ મીટિંગમાં બાળકોના ઉત્તમ ઉછેર અંગેની વાત એમના મન પર બરાબર અસર કરી ગઈ હતી. અગાઉના એમના અનેક પ્રશ્નોના જવાબ જાણે અહીં હાથવગા હોય એવું એમને લાગ્યું. સાથે સાથે એ અનુભૂતિ થઈ કે આ ખૂબ જરૂરી અને પાયાનું કામ છે, પણ આ દિશામાં કેમ કોઈ ગંભીરતાથી વિચારતું નથી ? અત્યાર સુધી મળેલા અનેક નાસમજ માબાપો અને એના કારણે સહન કરતાં બાળકો કમલેશભાઈની નજર સામે એક પછી એક તરવરી રહ્યા.

કમલેશભાઈને હસમુખભાઈના આ શબ્દો ફરી યાદ આવ્યા કે પટાવાળાથી માંડીને પાઇલટ સુધીની ટ્રેનિંગ આપવામાં આવે છે પણ મા-બાપ બનવાની કોઈ ટ્રેનિંગ જ નથી ! એ તો એમનો પોતાનો અનુભવ હતો કે બાળપણમાં જે ટેવો પડી જાય છે એ મોટા થયા પછી બદલવી ખૂબ મુશ્કેલ

છે. જો બાળકનો યોગ્ય ઉછેર થાય તો સ્વાભાવિક રીતે જ એ સારો નાગરિક બને અને આવા નાગરિકોથી બનેલ સમાજમાં શાંતિ, વ્યવસ્થા અને સુખ હોય. સમાજમાં સુખ-શાંતિ લાવવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી. એમને થયું, આ દિશામાં હું થોડું કામ પણ કરી શકું તો એ ધીમે ધીમે બધે ફેલાઈ શકે. બાળકોના ડૉક્ટર હોવાને કારણે એમને ‘બાળઘડતર દ્વારા વિશ્વશાંતિ’ વિચાર અભિયાને વિશેષ આકર્ષ્યા.

જીવનમાં એક અવસ્થા એવી આવે છે કે જ્યારે માનવી સામાજિક દૃષ્ટિએ સરસ ગોઠવાયેલ હોય પણ એને કંઈક ખૂટતું હોય એવું મનમાં લાગ્યા કરે. ‘આજ સુધી જે કર્યું એ પોતાના માટે અને પોતાના લોકો માટે, એ તો સૌ કરે છે !’ હવે એમાં અસંતોષ ભળે અને કશુંક સાર્થક કામ કરવા મન તડપે. કમલેશભાઈના કૌટુંબિક સંસ્કાર એમને કહેતા કે આ જીવનમાં મારે કોઈકના માટે કંઈક કરવું જોઈએ. આ ‘કંઈક’ શું આ જ હતું ? ‘બાળઘડતર દ્વારા વિશ્વશાંતિ’, ‘પેરેન્ટિંગ ફોર પીસ’ જેને ટૂંકમાં સહુ P4P તરીકે ઓળખતા અને એમને લાગ્યું કે પેલું ‘કંઈક’ એ આ જ છે અને એ P4P અભિયાન સાથે સંપૂર્ણપણે

જોડાઈ ગયા ! એ વખતે મનમાં ‘બસ આ કામ કરવા જેવું છે’, એથી વધુ સ્પષ્ટતા નહોતી પણ જેમ-જેમ આ ક્ષેત્રે વધુ ઊંડા ઉતરતા ગયા તેમ તેમ લાગ્યું કે ‘આ જ એવું કામ છે જે મનને સંતોષ આપે છે, જાણે આ કામ મારા માટે જ નિર્માણ થયું છે !’

સુરત શહેરમાં P4P ના અનેક પ્રોજેક્ટ કરતા ગયા, મીટિંગ થતી રહી, જેમાં આ કામ વિષે વધુ ને વધુ સ્પષ્ટતા થતી રહી. નવા નવા આયામો ખૂલતાં ગયા. ૧૯-૨૦ જુલાઈ ૨૦૧૪માં સુરત ખાતે કન્વેન્શન યોજાયું અને એ કમલેશભાઈના મનમાં P4P ની ભૂમિકા દઢ બનાવતી બહુ મહત્વની ઘટના બની રહી. સમગ્ર કાર્યક્રમના આયોજનમાં એ ખૂબ સક્રિય રહ્યા. P4P ના અલગ-અલગ કાર્યો માટે અલગ-અલગ મોડ્યુલ્સ તૈયાર થયા. આ કાર્યક્રમમાં બીજા શહેરોમાંથી બાળકો માટે કામ કરતી સંસ્થાના પ્રતિનિધિઓ હાજર રહ્યા. ઘણાં લોકોએ આ કામમાં વ્યક્તિગત રસ લઈને પણ હાજરી આપી. આ કાર્યક્રમ ખૂબ સફળ રહ્યો.

એ પછી ગુજરાતભરમાં P4P ની અનેક શાખાઓ કાર્યરત થઈ. એ વખતે એમને લાગ્યું કે આ કામ વિસ્તરવાની ખૂબ શક્યતાઓ છે. એવું જ થયું. કમલેશભાઈની પોતાની પ્રેક્ટિસ સાથે P4P ના કામના બહોળા ફેલાવામાં એવા ડૂબી ગયા કે પેલો ‘કંઈક’નો અસંતોષ ક્યાં ઓગળી ગયો એ ખબર પણ ન રહી. મન સંતોષથી ભર્યું રહેવા માંડ્યું પણ દરેક કામમાં, દરેક જગ્યાએ ચડાવ-ઉતાર આવ્યા કરતા હોય છે એમ જ ક્યારેક એવો તબક્કો પણ આવ્યો કે એમને લાગ્યું, હું મારી આ પ્રવૃત્તિને કારણે મારા સ્વાસ્થ્ય પર જોઈએ એટલું ધ્યાન

એમને ગઈકાલની વાત યાદ આવી. પત્ની સાથે એ શોપિંગ મૉલમાં ગયા હતા. એક સ્ટ્રી બાળકીને તેડીને દુકાનમાં જવેલરી જોવામાં વ્યસ્ત હતી. બાળકી સતત રડયે રાખતી હતી. પેલી સ્ટ્રી એને થાબડ્યા કરે પણ દુકાનમાંથી બહાર નીકળવાનું નામ નહીં. ડૉ. કમલેશભાઈએ એને કહ્યું, ‘બહેન, આ બેબીને ભૂખ લાગી હશે !’

‘ના રે, હજી હમણાં જ દૂધ પીવડાવ્યું !’

‘તો એને ઊંઘ આવે છે અથવા એ થાકી ગઈ હશે. નહીંતર રડે શા માટે ?’

‘અમથી જ... એને રડવાની ટેવ પડી ગઈ છે !’

હવે આ માતાને કેવી રીતે સમજાવવી ? તોયે એમણે પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો. ‘એવું ન હોય બહેન, બાળક અમસ્તું ન રડે. એને કંઈક તકલીફ હોય તો જ રડે. તમે હમણાં શોપિંગ છોડી એના તરફ ધ્યાન આપો. તમને જ ખ્યાલ આવે કે બાળકને શું જોઈએ છે ?’ કમલેશભાઈએ જરા ખુલ્લી રીતે સલાહ આપવી પડી અને એ બહેન બાળકીને લઈને દુકાનની બહાર નીકળી. પછી શું થયું એ તો એ જ જાણે, પણ કમલેશભાઈને હવે પત્ની સાથે શોપિંગમાં રસ રહ્યો નહીં અને બંને ઘરે પાછા આવ્યા. એમના મનમાં આવા અનેક માબાપોની યાદ તાજી થઈ અને ફરી નિરાશા વ્યાપી ગઈ કે મા-બાપ સુધરવાના નથી અને બાળકો એનો ભોગ બનતા જ રહેશે.

નથી આપી શકતો. મારા કુટુંબને સમય નથી આપી શકતો વગેરે. શું કરવું? P4P અભિયાનનું કામ એમના દિલને સ્પર્શતું હતું અને છતાંય એમનો પોતાનો વ્યવસાય, અંગત અને કૌટુંબિક જીવન, આ બધામાં તાલમેલ સાધવામાં મુશ્કેલી પડતી હતી.

એમણે ‘લેંડમાર્ક ફોરમ’નો કોર્સ કર્યો અને વિપશ્યનાની ધ્યાન શિબિર કરી. સ્વાભાવિક છે કે આ બધું એમના P4P માં જોડાવાનું પરિણામ ! એ પછી એમના મનમાં વધારે સ્પષ્ટતા આવતી ગઈ. અંદરની આનાકાની ઘટવા માંડી. એની જગ્યાએ “હા, હું કરીશ...” એવું મનમાં ઉગવા માંડ્યું. પરિણામે એમની માનસિક સ્વસ્થતા વધી ! સારું પ્લાનિંગ અને સારું અમલીકરણ. પહેલાં એવું બનતું કે સૂતી વખતે એકસાથે અનેક

કામો એમના મનમાં વંટોળની જેમ ધૂમ્પા કરતાં. એની અસર ઊંઘ પર પડતી. પછી વિચારોની સ્પષ્ટતા વધી એટલે આયોજન વ્યવસ્થિત થયું અને પરિણામે એટલા જ સમયમાં કામો વધારે થવા માંડ્યા અને મન શાંત રહેવા લાગ્યું. પસંદગીનું કામ વધવાથી ખરેખર તો કાર્યક્ષમતા વધે છે એ એમણે સારી રીતે અનુભવ્યું. એકસાથે અનેક કામો કરવાની પોતાની ક્ષમતાનો સાચો પરિચય થયો અને એમ P4P સાથેનો એમનો સંબંધ ઘનિષ્ઠ થયો. સરવાળે એમનો જે સંતોષ પ્રાપ્ત થવા લાગ્યો એ અતુલ્ય અને અવર્ણનીય હતો.

P4P ના અનેક આયામ છે. એક નાનકડો વિચાર વટવૃક્ષ બનીને ફેલાતો જાય છે જે યાત્રા હજી ચાલુ જ છે. કામ સાથે કમલેશભાઈનું

જોડાણ દિવસે દિવસે વધતું જ ગયું. દિવ્ય ભાસ્કરમાં 'પેરેન્ટિંગ ફોર પીસ' કોલમ ચાલુ થઈ. એમાં આ કાર્યમાં જોડાયેલા લોકોએ પણ લેખો લખવા એવું નક્કી થયું. કમલેશભાઈએ પણ એમાં થોડા લેખો લખ્યા. ફરી સુરતમાં જ ચાર સંમેલનો થયા. આ વિષય પર કાવ્યસ્પર્ધા થઈ. 'યુ ટર્ન' નામનો ઈવેન્ટ થયો જેમાં ઘણાં લોકોને મળવાનું થયું.

'સત્યને એની પોતાની અસર હોય છે. ભલે સમય લાગે પણ એ કારગત નીવડે જ છે.' અને આ સત્ય હતું 'બાળકોનું ઘડતર અને માબાપોનો ઉછેર !' હા, બાળકોના ઉછેર માટે પહેલા 'માબાપોના ઉછેર'ની અત્યંત આવશ્યકતા હતી જે એમને ક્યારનું સમજાઈ ગયું હતું અને એનો સતત અમલ કરવાના અનેક રસ્તા હવે એમની સામે હતા.

સમાજ માટે કાંઈક કરી છૂટવાના સંતોષ સાથે એમની વ્યક્તિગત આવડતોનો વિસ્તાર થવા લાગ્યો. P4P ના એક કાર્યક્રમમાં એમને સંચાલન સોંપાયું. જાહેરજીવનનો એ પ્રકારનો પહેલો અનુભવ હતો. એમણે ખસવાનો પ્રયત્ન કર્યો. મૂળે તો જાહેરમાં બોલવાનો સંકોચ, એ જ સાચું કારણ હતું, પણ એ જવાબદારી એમની જ રહી અને એમણે સરસ રીતે નિભાવી. વિષયની પૂરી જાણકારી અને કામનો અનુભવ એટલે સારી રીતે થવાનું જ હતું ! આ P4P સાથે જોડાયાની એક સરસ, ઉપયોગી આડઅસર !

સ્થિર આનંદ અને સંતોષ

માનવીના વ્યક્તિત્વને બદલી નાખે છે. ડો. કમલેશભાઈ હવે ચોક્કસપણે કહે છે, "મારા અંગત સંબંધો વધારે દૃઢ, ઊંડા અને સરળ બન્યા છે. ઘરના સભ્યોએ મારામાં આવેલા આ ફેરફારને વધાવ્યો છે. આનું શ્રેય હું P4P માં મારા જોડાણને આપીશ. મારા P4P સાથીઓએ મારા પર જે પ્રેમ અને વિશ્વાસ રાખ્યો એ બાબત મારા માટે બહુ કામ કરી ગઈ છે. જાહેરમાં બોલવાથી માંડીને અનેક બાબતોમાં મારામાં પરિવર્તન આવ્યું

હું રહેતો હોય છે. આ સર્વસામાન્ય વાત છે પણ આ અભિયાનમાં જોડાયા પછી પોતાના વડીલો સાથેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જાય છે. "એમનું દરેક વર્તન એમના ઉછેરને અનુરૂપ હતું" એ સમજણ ઊડી સુધી કામ કરી જાય છે.

પોઝિટિવ પેરેન્ટિંગ, બાળઉછેરના પ્રશ્નો વગેરે વિષયમાં પ્રેઝન્ટેશન, લેખો-પુસ્તકો, વક્તવ્યો...કેટકેટલી પ્રવૃત્તિઓ ! સ્વાભાવિક રીતે જ આ ક્ષેત્રે જાણકારી વધતી જાય, એનાથી પોતાના વ્યવસાયમાં પણ ઘણો ફરક

પડે ! કમલેશભાઈ કહે છે, " ડૉ. કેતનભાઈએ બનાવેલા એક મોડ્યુલથી 'બાળકો પર મીડિયાના પ્રભાવ' વિશે હું વધારે સચેત બન્યો. મારા બાળદર્દીઓ સાથે આ બાબત સીધી જોડાયેલી આથી મારા વ્યવસાયમાં વધારે ઊંડાણ અને વ્યાપ આવ્યા. આમ એ ક્ષેત્રે પણ હું સાર્થકતા અનુભવું છું. મને લાગે છે કે આ બધી બાબતો, એકના કારણે બીજું અને બીજાના કારણે ત્રીજું એવી લિંક બનતી જાય છે કે જે સરવાળે આપણને આચાર, વિચારથી સમૃદ્ધ અને પ્રભાવક બનાવે છે. હું

વિચારું છું કે બાળકોનો ડૉક્ટર હોવા છતાં, આ વિષયનો જાણકાર હોવા છતાં મને P4P થી વિશેષ લાભ થયો છે તો સામાન્ય માણસ માટે આ બાબતો જાણવી, સમજવી કેટલી હદે જરૂરી ગણાય ! સમગ્ર રીતે કહું તો P4P ના કામે મારી શક્તિઓને વિસ્તારી છે, મારી આંતરિક સ્વસ્થતા વધારી છે. જીવનના ખરા આનંદને વધાર્યો છે." ■



છે. બીજા લોકો સાથેના વર્તવમાં નોંધપાત્ર બદલાવ આવ્યો છે."

ઉત્તમ બાળઉછેર અંગે સાચી સમજ આવ્યા પછી ડો. કમલેશભાઈની જેમ P4P સાથે જોડાયેલ અનેક લોકોનો અનુભવ કહે છે કે પોતાના વડીલો પ્રત્યે જે ફરિયાદ હોય, દુઃખ હોય એ ગાયબ થઈ જાય છે. દરેક માબાપે પોતાના બાળકના ઉછેરમાં ભૂલો કરી જ હોય અને સંતાનના મનમાં એનો