

કિંમત : રૂ. ૪૦.૦૦



- વર્ષ દરમિયાન કુલ ૧૨ અંકો (૯ અંક અને ૯ પુસ્તિકાઓ.)
- લવાજમ વર્ષ માટે વિકલ્પ : જુલાઈથી જુન કે જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર.
- લવાજમ : વાર્ષિક રૂ. ૨૫૦/- ૩ વર્ષ : રૂ. ૭૦૦/-
૫ વર્ષ : રૂ. ૧૨૦૦/- આજીવન : રૂ. ૭૦૦૦/-
વિદેશ લવાજમ : વાર્ષિક રૂ. ૧૨૫૦/- ૫ વર્ષ માટે રૂ. ૬,૦૦૦/-

“વિચારવલોણું પરિવાર” નું વાર્ષિક લવાજમ આપના વિસ્તારમાં આવેલી દેના બેંકમાં ડાયરેક્ટ જમા કરાવી શકો છો. (એક “વિચારવલોણું પરિવાર” ના નામનો લખવો, શાખા: લો-કોલેજ રોડ, અમદાવાદ, સેવિંગ્સ ખાતા નં. ૦૫૪૯૧૦૦૦૨૫૨૨માં જમા કરાવવો) રકમ જમા કરાવ્યા બાદ તેની બેંકની અસલ રિસીપ્ટ વિચારવલોણું પરિવાર, અમદાવાદની ઓફિસમાં નીચે જણાવેલ સરનામે મોકલી આપવી. ઈન્ટરનેટ બેંકિંગ માટે અમારો IFSC No. BKDN0110549 છે.

મનીઓર્ડર તથા બેંક ડ્રાફ્ટ દ્વારા પણ લવાજમ અમદાવાદની ઓફિસે મોકલી શકાય છે.

ઓફિસ સમય : ૧૧.૦૦ થી ૬.૦૦

સ્થાપક :	સુરેશ પરીખ આલાપ બંગ્લોઝ, સંજય સોસાયટી, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૯૫ ૦૦૭	ફોન : ૯૭૨૬૩૬૬૭૦૪
પ્રકાશક :	મુનિ દવે	ફોન : ૦૭૯-૨૬૭૫૧૩૫૭
વ્યવસ્થાપક :	વિજય બરફીવાલા ૪૦૬, વિમૂર્તિ કોમ્પ્લેક્સ, ઓક્સફર્ડ ટાવર સામે, ગુરુકુળ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૫૨. E-mail : vicharvalonun@yahoo.co.in	ફોન : ૯૯૧૩૨૩૯૬૫૭ Web: www.vicharvalonu.com
કોમ્પ્યુટર ટાઈપ સેટિંગ :	અનુરાજ ગ્રાફિક્સ ફોન : ૯૯૯૮૦ ૩૮૪૫૨	મુદ્રણ : શ્રી ગણેશ ઓફસેટ શુભલાલ એસ્ટેટ, તાવડીપુરા, શાહીબાગ, અમદાવાદ
આવરણ ડિઝાઈન :	નિર્મલ સરતેજા	

સંપાદક ગણ

તરુણ શાહ	બી-૧/૯, અગ્રવાલ ટાવર્સ, સોલા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૬૧	ફોન : ૯૪૨૬૩ ૮૩૦૦૮
પ્રજ્ઞા પટેલ	આત્મનૃ, ૧૬૮૭/૧, સેક્ટર-૨ ડી, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૦૨.	ફોન : (૦૭૯) ૨૩૨૨૮૮૩૩
નિરંજન શાહ	‘સ્મૃતિ’, કલ્યાણ સોસાયટી, મીઠાખળી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬	ફોન : (૦૭૯) ૨૬૪૪૧૬૫૯
મુનિ દવે	૮૦૪, સગુન પેલેસ, શિવરંજની ચાર રસ્તા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫	ફોન : (૦૭૯) ૨૬૭૫૧૩૫૭

“Don’t Sweat the Small Stuff”, by Recharad Carlson, Publisher : Hyperion
1997, Pages 248, Translation by Ishwarbhai B. Patel

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૨)

શુદ્ધક બાબતોમાં શક્તિ ન વેડફો

(મૂ. લે. રિચાર્ડ કાર્લસન)

: ભાવાનુવાદ :

ઈશ્વરભાઈ બી. પટેલ

● પ્રકાશક ●

વિચારવલોણું પરિવાર

અમદાવાદ

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૩)

નિવેદન

આપણને કેટલાક લેખકોની ભાષા વાંચવામાં અઘરી લાગે છે. કેટલાકના લખાણમાં કંઈ સમજાતું નથી. કેટલીક ભાષા અઘરી લાગવા છતાં કહીએ છીએ કે બહુ સારું લખાણ છે.

Facebook અને Whatsapp ના જમાનામાં ગમે તેવી ભાષામાં લખાયેલા નબળા લેખો અને કવિતાને પણ મિત્રો દ્વારા સેંકડો likes મળતા હોય ત્યારે ભાષાની આવી વાતો થોડી વિચિત્ર તો લાગશે પણ એક સજાગ અને ભાષાપ્રેમી વાચક માટે એ અગત્યનું બની રહે છે કે આપણામાં ભાષાના યોગ્ય સ્વરૂપનો ખ્યાલ પણ બંધાય. આપણને લખવાનું શૂરાતન તો બહુ ચડે છે પણ ભાષાની સજાગતા નથી. એ માટે નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયાસ કરવા પડે. ઉત્તમ સાહિત્યકારોને અને સાહિત્યના વિવેચનોને પણ વાંચવા પડે. વ્યવસ્થિત વાક્યરચના કરતા શીખવું પડે. અંગ્રેજી શબ્દોનો ઉપયોગ ઓછો કરવા પ્રયાસ કરવો પડે. આપણું શબ્દભંડોળ વધારવું પડે. આ થોડું આકરું તો પડે પણ એ વગર છૂટકો નથી.

ઉમાશંકર જોષીએ ક્યાંક લખ્યું છે કે :

“પોતાના લખાણ સિવાય બીજી વાંચી શકવાને કેવળ અસમર્થ એવા વર્ગનું આપણે ત્યાં અસ્તિત્વ હોવાનો મને ભય છે. આ અજ્ઞાનનો કેફ એ તો કલાકારને માટે આત્મઘાતક ગણાય. તમે જગતને શીખવવા કે આનંદ આપવા નીકળ્યા છો, તો આજ સુધી જે મહાપુરુષો શીખવતા કે આનંદ આપતા આવ્યા છે એમનો અવાજ તો બે ઘડી સાંભળી લો!

મહાન કલાસર્જકોનાં પગરખાંમાં પગ નાખવાનો અધિકાર સિદ્ધ કલાકૃતિઓના પરિશીલન વિના મેળવી શકાય કે કેમ, એ શંકાની વાત છે.

શબ્દનો વિવેક, શું ગદ્યમાં કે શું પદ્યમાં, લેખકની મોટી કસોટી છે. ઘણા મોટા કલાકારોનું શબ્દ ભંડોળ મોટું હોતું નથી. પણ એમણે શબ્દ પસંદગીમાં પોતાની મહત્તા સારી પેઠે દાખલેવી દાખલેલી હોય છે. શબ્દની ઔચિત્યબુદ્ધિથી જ પસંદગી થવી જોઈએ. મીઠા મીઠા કે ભવ્ય શબ્દોનો શોભ કવિ-લેખકની સહજ શક્તિઓને અન્યાયકર્તા થઈ પડે છે.

શબ્દો સરળ હોય, સમજાય એવા હોય છતાં આખા લેખનું કાંઈ મોંમાથું સમજાય નહિ એવું બને. અને આખા લખાણનું પ્રધાન સૂત્ર જો એકવાર હાથમાં આવી ગયું હોય તો વચ્ચે વચ્ચે અઘરા શબ્દોથી કોઈ મુશ્કેલી ન આવે. લેખક સરળ શબ્દ યોજે અને આપણે કંઈ જ ન પામીએ એ કરતાં થોડાક અપરિચિત શબ્દોનો ભેટો કરવાના ભોગે પણ કંઈક પહોંચાડવા મથતા લેખકનો આદર કરીએ. ખાલીખમપણું એ સરળતા નથી.”

ઘણા લેખો અને પુસ્તિકાઓના લખાણોને વાંચતાં, સમજતાં અમને ખાસ્સો શ્રમ પડે છે. તેને સુપાચ્ય બનાવવા બહુ મહેનત કરવી પડે છે. અમારી મર્યાદિત આવડત સાથે એ કામ કરીએ છીએ. ઈચ્છા અને પ્રયાસ તો એવા રહે જ છે કે આપણી પુસ્તિકાઓ વિષય, રજૂઆત અને ભાષાની દૃષ્ટિએ પણ ઉત્તમ હોય.

મુનિ દવે

વિચારવલોણું પરિવાર, ફોન : ૦૭૯-૨૬૭૫૧૩૫૭

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૪)



રિચાર્ડ કાર્લસન

(પી.એચ.ડી. - માનસશાસ્ત્ર)

(૧૬-૦૫-૧૯૬૧થી ૧૩-૧૨-૨૦૦૬)

રિચાર્ડ કાર્લસન અમેરીકામાં અને દુનિયામાં તણાવ ઘટાડવામાં અને સુખ વધારવામાં આગળ પડતા નિષ્ણાત ગણાતા હતા. તેઓ ૩૦ પુસ્તકોના લેખક હતા. બધા જ પુસ્તકો પ્રખ્યાત છે. એમાં "Don't Sweat the Small Stuff" એ લાંબા ગાળા માટે બેસ્ટ સેલર રહ્યું હતું. આ પુસ્તકે લાખો લોકોને માર્ગદર્શન પૂરું પાડેલું અને પોતાની મોટાભાગની શક્તિઓ નાની વસ્તુઓ માટે વેડફી ન નાખવા સલાહ આપી.

Don't Sweat the Small Stuff પુસ્તકે પ્રકાશનના વ્યવસાયમાં ઈતિહાસ સર્જ્યો હતો કારણ કે તે USA Today માં બે વર્ષ સુધી સૌથી વધારે વેચાતું પુસ્તક રહ્યું હતું. ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સમાં આ પુસ્તક સો અઠવાડિયા સુધી બેસ્ટ સેલર રહ્યું હતું. બધા જ સમયગાળાની દૃષ્ટિએ આ પુસ્તક સૌથી ઝડપથી વેચાતું પુસ્તક ગણાયું. ૨૦૦૪માં છેલ્લા દાયકાના સૌથી વધારે વંચાતા દસ પુસ્તકોમાંનું આ એક પુસ્તક ગણાયું.

ઈતિહાસમાં કોઈ લેખકોના બે પુસ્તકો એક સાથે બેસ્ટ સેલર રહ્યા હોય એવા જૂજ દાખલા છે. રિચાર્ડ કાર્લસન આમાંના એક લેખક હતા. આ પુસ્તકો હતા Don't Sweat the Small Stuff અને Don't Worry, make money.

કાર્લસનના ૨૬ મિલિયનથી વધારે પુસ્તકો છપાયાં, ૩૫ ભાષામાં પ્રકાશિત થયાં, ૧૩૦ દેશોથી વધારે દેશોમાં વેચાયાં, ડૉ. કાર્લસન વિશ્વ વિખ્યાત વ્યક્તિ બન્યા. તેઓએ જગતના ઉત્સાહી શ્રોતાઓ આગળ ભાષણો આપ્યાં, ટેલિવિઝન અને રેડિયોમાં પણ પ્રખ્યાત વ્યક્તિ બન્યા. તેઓ Oprah, Good Morning America, The Today Show, The View, NBC, CNN, FOX, PBS, Hardball with Chris Mathews વિગેરેના કાર્યક્રમોમાં વારંવાર દેખાતા.

રિચાર્ડ Don't Sweat the Small Stuff પોતાની PBS Special ચેનલમાં દેખાડતા જેને લાખો લોકો નિહાળતા. Don't Sweat the Future સિરીયલમાં મહેમાન કલાકાર તરીકે દેખાયા. રિચાર્ડે લાખો લોકોને Relax થતાં શીખવાડેલું. તેઓ વર્ષના પરિપૂર્ણ વક્તા તરીકે પસંદગી પામેલા.

Easier Than you think ... because માં એમણે દર્શાવેલ છે કે જીવનમાં નાના ફેરફારો કરવાથી ખૂબ જ મોટા પરીણામો આવે છે. આ પુસ્તક એપ્રિલ ૨૦૦૫માં પ્રકાશિત થયું. નવેમ્બર ૨૦૦૬માં The Big Book of Small Stuff, Don't get scrooged, How to thrive in a world of Obnoxious, Incompetent, arrogant and Down-right Mean - Spirited People પ્રકાશિત થયાં.

પ્રસ્તાવના

સારથી ગાર્ડન, મેમનગર તળાવ ઉપર સાંજે કેટલાક મિત્રો ભેગા થાય છે. એમાં નિવૃત્ત અધ્યાપકો, સરકારી નિવૃત્ત વ્યક્તિઓ પણ છે. રોજ લગભગ દોઢ કલાક બેસી વાતચીત કરી સમય પસાર કરતાં. મોટા ભાગે વાતચીતનું સ્તર પોલિટિક્સ રહેલું. ગયા વર્ષે વિચાર આવ્યો કે કોઈ સારું પુસ્તક વાંચી એની ઉપર ચર્ચા કરવી. નિરમા યુનિ.ના નિવૃત્ત ડાયરેક્ટર હસમુખભાઈ ત્રિવેદી આ પુસ્તક “Don't Sweat the Small Stuff” લાવ્યા. જેના લેખક Recharad Carlson છે. પુસ્તક વાંચવાથી બધાને ગમ્યું.

જેથી આ પુસ્તકનો ભાવાનુવાદ કરવાનું નક્કી કર્યું. ભાવાનુવાદ પ્રમાણમાં સારો થયો. લોકોને પસંદ આવ્યો. આ પુસ્તકમાં સો મુદ્દા છે. દરરોજ એક એક મુદ્દા ઉપર ચર્ચા થતી. ચર્ચા ખૂબ ઊંચા સ્તરની રહેતી. આ પુસ્તકની અસર દરેકના વ્યક્તિત્વ ઉપર થવા લાગી. જાણે અજાણે આ મુદ્દાઓની અસર એમના જીવનમાં ઝલકવા લાગી. આથી એમ લાગે છે કે જો આ પુસ્તક કોઈ પણ વ્યક્તિ વાંચશે તો એના જીવન ઉપર ચોક્કસ અસર થશે.

બીજું, આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી એક સારી શરૂઆત થઈ. હાલ બીજું પુસ્તક જે પ્રખ્યાત છે, You can heal your life, by Louise L. Hay જે વંચાઈ રહ્યું છે. જેનું ગુજરાતી ભાવાનુવાદ નવભારત સાહિત્ય મંદિર દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ છે. જેના ઉપર રોજ ગરમાગરમ ચર્ચાઓ થઈ રહી છે.

જ્યાં જ્યાં નિવૃત્ત વ્યક્તિઓ ભેગી થઈ સમય પસાર કરતી હોય, એમના માટે આ જાતની પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રેરણા મળી શકે.

ઈશ્વરભાઈ બી. પટેલ

(૧) નાની વસ્તુઓ કે બાબતો માટે ખોટો પરસેવો ના પાડશો અથવા નાની બાબતો માટે શક્તિ વેડફશો નહિ :

કેટલીક બાબતો જેને આપણે ખૂબ મહત્વની ગણીએ છીએ તે ખરેખર ઝીણવટથી જોતાં બહુ મહત્વની હોતી નથી. કેટલીકવાર આપણે નાની બાબતોને એટલું બધું મહત્વ આપીએ છીએ કે એને જરૂર કરતાં મોટા ઉપાડથી લઈએ છીએ. દા.ત. ટ્રાફિકમાં એક અજાણ્યો વ્યક્તિ પોતાનું વાહન તમારા વાહનને પાછળ રાખી ઝડપથી આગળ નીકળી જાય, કેટલીકવાર ટ્રાફિકના નિયમનો ભંગ પણ કરે. સામાન્ય રીતે એવી વ્યક્તિને એને એના રસ્તે જવા દઈ આપણે આપણા રસ્તે જઈએ, એના બદલે આપણે મનમાં ગુસ્સે થઈએ છીએ. લાંબા સમય સુધી મનમાં ધૂંધવાટ ચાલ્યા કરે છે. આપણો ગુસ્સો વ્યાજબી છે એવું ઠેરવ્યા કરીએ છીએ. આપણા મનમાં કાલ્પનિક રીતે તે વ્યક્તિ સાથે લડાઈ ચાલુ રાખીએ છીએ. કેટલીકવાર આ ઘટનાને ભૂલી જવાને બદલે બીજા આગળ આપણે એનું વર્ણન કરીએ છીએ.

જે વ્યક્તિએ આવું કર્યું છે તે બીજા કોઈ સ્થળે અકસ્માત નહીં કરે એવું ધારી એના નસીબ ઉપર છોડી દો. એવી વ્યક્તિ માટે કરુણા આવવા દો કે આવી ભયંકર ઉતાવળ એના માટે કેટલી દુઃખદાયક છે. આપણે આ રીતે આપણી સ્વસ્થતા જાળવી શકીએ છીએ, અને બીજી વ્યક્તિનો અંગત પ્રશ્ન આપણા માથા ઉપર ન લઈએ.

આ તો એક ઉદાહરણ છે. જીવનમાં આવી અસંખ્ય બાબતો આપણા જીવનમાં બન્યા કરે છે. તે ખરેખર નાની હોય છે, પરંતુ એને બહુ મહત્વ આપી આપણે આપણી શક્તિ અને શાંતિ વેડફ્યા કરીએ છીએ. દા.ત. આપણને કોઈ કામ માટે લાઈનમાં રાહ જોઈ ઊભા રહેવું પડે, કેટલીકવાર કોઈ આપણી અયોગ્ય ટીકા કરતું હોય, કેટલીક વાર કામનો મોટો ભાગ તમારે જ કરવો પડે વિગેરે. જો આવી નાની બાબતો માટે ચિંતા ન કરતાં શાંતિથી સાંભળી લઈએ તો આપણને મોટો લાભ થાય છે.

મોટા ભાગના લોકો જીવનની મોટા ભાગની શક્તિ આવી નાની બાબતો માટે વેડફી નાખે છે. આ રીતે જે જીવનનું સૌંદર્ય અને જાદુઈ અસર છે એનાથી તેઓ વંચિત રહી જાય છે. જો આપણે આ ખામી દૂર કરવાનું ધ્યેય રાખીએ અને તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કર્યા કરીએ તો તમારી પાસે ખૂબ શક્તિ બચશે જેનાથી તમે વધારે દયાળુ અને ઉમદા બનશો.

(૨) અપૂર્ણતા સાથે સમાધાન કરો :

અત્યાર સુધી મારા જીવનમાં એવો એક પણ સંપૂર્ણ માણસ મળ્યો નથી જે ખરેખર અંદરથી શાંત અને સ્વસ્થ હોય. સંપૂર્ણતાનો આગ્રહ અને અંદરની શાંતિની ઈચ્છા બંને એકબીજાની વિરોધી બાબતો છે. જ્યારે કોઈ બાબત કે ઘટના અમુક રીતે જ હોવી જોઈએ એવો આપણો આગ્રહ કે કાયમની માન્યતા હોય, જ્યારે તે બાબત કે ઘટના વાસ્તવિક રીતે જુદી હોય તો આપણે શરૂઆતથી લડાઈ હારી ચૂક્યા છીએ. આપણને જે મળ્યું છે એનાથી

સંતોષી થવા કે એના માટે કૃતઘ્ન બનવાને બદલે, આપણું ધ્યાન જે એમાં ખામી હોય એના તરફ જ જાય છે અને એને કેવી રીતે સુધારવી તે તરફ જ ધ્યાન જાય છે. જે ખોટું હોય એના જ તરફ આપણું ધ્યાન રહ્યા કરે તો આપણે અસંતોષી અને દુઃખી રહીશું.

આ વસ્તુ આપણી સાથે સંકળાયેલી હોય જેમ કે, અવ્યવસ્થિત કબાટ, ગાડી ઉપરનો લીસોટો અથવા કેટલાક કિલો વધારે વજન હોય અથવા બીજી વ્યક્તિ માટે કે એનો દેખાવ, એની વર્તણૂક, એની જિંદગી જીવવાની રીત કે એવા બધામાં આપણું ધ્યાન અપૂર્ણતા ઉપર જ રહેતું હોય તો આપણે દયા અને ઉમદાપણાથી ખૂબ દૂર રહીએ છીએ.

આ બધી બાબતનો એવો અર્થ નથી કે કોઈ વસ્તુ વધારે સારી રીતે ન કરવી કે એમાં સુધાર લાવવા પ્રયત્ન ન કરવો, પરંતુ જીવનમાં જે નાનું મોટું ખામીવાળું છે એના તરફ જ ધ્યાન આપ્યા કરવું અને જીવનને દુઃખી કર્યા કરવું. એનાથી શો ફાયદો? કોઈ વસ્તુ વધારે સારી રીતે કરી શકાય એમ સમજાતું હોવા છતાં એનો એવો અર્થ નથી કે વર્તમાન કાળમાં જે વસ્તુ જેવી હોય એનો આનંદ ન લેવો અને એની કદર ન કરવી.

જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સંપૂર્ણતાનો આગ્રહ છોડી દેશો તો જીવન તરત જ સંપૂર્ણ લાવવા માંડશે.

(૩) ઉમદા અને શાંત, સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ ઉત્તમ પરીણામો મેળવી શકતા નથી એવો તમારો ખ્યાલ છોડી દો :

આપણામાંના મોટાભાગના લોકો ઉતાવળીયા, ડરેલા, તીવ્ર હરીફાઈવાળા અને જીવન જાણે સતત કટોકટી હોય એમ જ જીવ્યા કરીએ છીએ. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણને ડર છે કે આપણે જો ખૂબ શાંત થઈ જઈશું, પ્રેમાળ થઈ જઈશું તો આપણે જીવનમાં આપણા લક્ષ્ય સિદ્ધ કરી શકીશું નહિ. આપણે ઉદાસીન અને આળસુ બની જઈશું.

તમે જ્યારે જાણશો કે ખરેખર આનાથી ઉલટું છે ત્યારે તમારી બીક તમે છોડી દેશો. બીકવાળા અને અતિ આવેશવાળા વિચારો આપણી ખૂબ જ શક્તિ લઈ લે છે અને આપણી સર્જનાત્મકતા ઓછી કરે છે. આપણી આગળ વધવાની ધગશ ઓછી કરી નાખે છે. જ્યારે તમે ડરેલા અને આવેશમાં હો છો ત્યારે તમે માનસિક રીતે લકવો લાગી ગયો હોય એવી સ્થિતિમાં આવી જાવ છો. તમારામાં પડેલી સંભાવનાઓને ઓછી કરી નાખો છો. તમારા જીવનનો આનંદ ઓછો થઈ જાય છે. તમને જે થોડી ઘણી સફળતા મળે છે એ બીકના કારણે મળતી નથી હોતી, પરંતુ બીક હોવા છતાં મળે છે.

(૪) વિચારોના “સ્નો બોલ” અસરથી ચેતો :

તમારા નકારાત્મક અને બિન સલામતીના વિચારો કેવી રીતે ઝડપથી ભ્રમરમાં ફેરવાઈ જાય છે તે તરફ હોશમાં આવવું એ પ્રબળ શાંતિ મેળવવાની શક્તિશાળી યુક્તિ છે.

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૮)

તમે નોંધ્યું હશે કે જ્યારે તમે વિચારોના વમળમાં ફસાઈ જાવ છો ત્યારે કેવા માનસિક તાણમાં આવી જાવ છો અને લાચાર બની જાવ છો. એ ઉપરાંત તમે જોયું હશે કે જ્યારે તમે વિચારોની નાની નાની વિગતોમાં ડૂબતા જાવ છો ત્યારે તમે વધારે તાણમાં આવતા જાવ છો અને ખૂબ ખરાબ માનસિક દશામાં આવતા જાવ છો. એક વિચારમાંથી બીજો, બીજામાંથી ત્રીજો અને તમે ખૂબ આગળ વધતા જાવ છો અને ખૂબ બેચેન અને ચીડાયેલી અવસ્થામાં આવી જાવ છો.

દા.ત. તમે રાત્રે જાગી જાવ છો અને કાલે કરવાનો એક અગત્યનો ફોન કોલ યાદ આવે છે. આ અગત્યનો ફોન યાદ આવ્યો એ બદલ આભાર માનવાને બદલે કાલે તમારે શું શું કરવાનું એ યાદ આવે છે. તમારા બોસ સાથે કાલે શું વાર્તાલાપ થશે એના વિચારો આવે છે. એનાથી તમે તાણમાં આવી જાવ છો. પછી તમને નવાઈ લાગે છે કે તમે આખો દિવસ કેવા રોકાયેલા રહો છો. આખો દિવસ મારે ૫૦ ફોન કરવાના હોય છે. આ મારી જિંદગી છે કે બીજા કોઈની? આમ અને આમ તમે વિચારોમાં ડૂબતા જાવ છો અને તમે ખૂબ દિલગીર થતા જાવ છો.

આનો ઉકેલ એ છે કે વિચારોની શરૂઆત થાય અને ગતિ પકડે એ પહેલાં એનું નિરીક્ષણ કરવું. સાક્ષી થવું કે હોશમાં આવવું કે મગજમાં શું ચાલી રહ્યું છે કે જેથી વિચારો ત્યાં જ અટકી જશે. વિચારોને આપણે જ શક્તિ આપીએ છીએ. વિચારો સાથેના તાદાત્મ્યથી એને શક્તિ મળે છે. સાક્ષી થવાથી વિચારોને શક્તિ મળતી બંધ થાય છે. એટલે વિચારો ધીમા પડતા જઈ અટકી જાય છે.

આમ, સ્નો બોલની શરૂઆત થાય ત્યાં જ એને પકડી પાડવો. આપણા ઉદાહરણમાં ફોનની યાદ આવે, એમાં કાલે શું કરવાનું છે એના વિચારો શરૂ થાય, ત્યાં જ એનું સાક્ષી થવાથી વિચારો અટકી જશે.

ધારો કે તમે ખૂબ જ કામગીરા અને વ્યસ્ત વ્યક્તિ છો. તમારા કામના ભારણના વિચારોથી કચડાઈ જવાના બદલે આ સાક્ષીની યુક્તિ વાપરવાથી તમે ભારણથી મુક્ત રહેશો. તમે જોશો કે આ કેટલી સફળ યુક્તિ છે.

(૫) તમારી કરુણા કેળવો :

લોકો માટે કરુણા કેળવવાથી તમારું પરિપ્રેક્ષ્ય જેટલું વિશાળ થાય છે એટલું બીજી કોઈ રીતે થતું નથી. કરુણા એ સહાનુભૂતિવાળી લાગણી છે. બીજાના જોડામાં તમારા પગને મૂકવાની તમારી તૈયારી હોવી જરૂરી છે, કરુણા માટે તમારા ઉપરથી બીજા ઉપર ધ્યાન લઈ જઈ એમની દુર્દશામાં આપણે હોઈએ એની કલ્પના કરો અને સાથે સાથે તે વ્યક્તિ માટે પ્રેમ અનુભવવાની જરૂર છે. એ ઓળખ થવી જોઈએ કે એમની સમસ્યાઓ, એમના દુઃખો, એમની નિરાશાઓ આપણી જેટલી જ વાસ્તવિક હોય છે અને કેટલીકવાર

આપણાથી પણ ખૂબ ખરાબ હોય છે. આ હકીકત જાણવા અને બીજાને મદદ કરવા માટે આપણું હૃદય એના પ્રત્યે ખુલ્લું રાખવું પડે છે. આપણી કૃતજ્ઞતાની લાગણી વધારવી પડે છે. કરુણા એક એવી વસ્તુ છે જેને મહાવરાથી વધારી શકાય છે. એમાં બે વસ્તુ જરૂરી છે. એક તમારો ઈરાદો અને બીજી એના ઉપર કાર્યવાહી. ઈરાદાનો અર્થ બીજાઓ પ્રત્યે તમારું હૃદય ખુલ્લું રાખો છો, શાની અને કોની અગત્યતા છે એ માટે તમારી દૃષ્ટિ બદલો છો, તમારા ઉપરથી બીજા ઉપર સંપૂર્ણ ધ્યાન લઈ જાવ છો.

બીજાઓ માટે તમે શું કરો છો એ કાર્યવાહી છે. તમે તમારા થોડા પૈસા આપી શકો કે તમારો થોડો સમય આપી શકો કે બંને આપી શકો. તમારા હૃદયને પસંદ હોય એવા કોઈ કારણ માટે તમે આ કરી શકો છો. અથવા શેરીમાં મળતી વ્યક્તિને સુંદર સ્મિત આપીને હલો કહી શકો છો. તમે શું કરો છો એ બહુ અગત્યનું નથી, પરંતુ તમે કંઈક કરો. મધર ટેરેસા કહે છે, “આપણે આ પૃથ્વી ઉપર બહુ ભવ્ય વસ્તુઓ ના કરી શકીએ, પરંતુ ખૂબ પ્રેમથી નાની નાની વસ્તુઓ કરી શકીએ.”

(દ) તમારી જાતને યાદ અપાવો કે તમે મરી જશો ત્યારે પણ તમારી અંદરની છાબડી ખાલી નહિ હોય :

મોટા ભાગના બધા જ એવી રીતે જીવે છે કે જીવનનાં બધાં જ આદરેલાં કામ પૂરા કરવા. આ માટે આપણે મોડે સુધી જાગીએ છીએ, મજા કરવામાંથી દૂર રહીએ છીએ. આપણાં સગાવહાલાંને રાહ જોતાં જ રાખીએ છીએ. દુઃખ સાથે મારે કહેવું પડે છે કે કેટલાય લોકો પોતાના સ્વજનોને એટલી બધી રાહ જોવડાવે છે કે સ્વજનો સંબંધમાંથી જ રસ ગુમાવી દે છે. સંબંધ તૂટી જાય છે. હું પોતે પણ એમ જ કરતો હતો. કેટલીકવાર આપણે પોતાની જાતને મનાવીએ છીએ કે આ કામ કરવાનું લીસ્ટ કામચલાઉ છે, તે પતી જશે એટલે આપણે શાંત, સ્વસ્થ અને સુખી થઈ જઈશું. પરંતુ હકીકતમાં આવું ભાગ્યે જ બને છે. એક એક વસ્તુઓ પતાવી ન હોય ત્યાં તો બીજી કેટલીય નવી ઊભી થઈ ગઈ હોય છે. તમારી છાબડી ખાલી રહેવા સર્જાયેલી નથી, એ તો હંમેશાં ભરાયેલી જ રહેશે.

કેટલાયે ફોન કરવાના બાકી રહેશે, કેટલાયે પ્રોજેક્ટ પૂરા કરવાના બાકી રહેશે, આમ કેટલાય કામો અધૂરા રહેશે. આપણે એમ દલીલ કરી શકીએ કે જીવનમાં સફળતા માટે બાસ્કેટ ભરાયેલી હોવી જરૂરી છે. આમ તમારો સમય માંગમાં રહ્યા જ કરશે.

તમે કોણ છો અથવા શું કરો છો એ મહત્ત્વનું નથી, પરંતુ પોતાના અને સ્વજનોનું સુખ, શાંતિ સિવાય બીજું કંઈ મહત્ત્વનું નથી. જો તમે બધું જ પૂરું કરવાની ધૂનમાં પડેલા હશો તો કદાપિ આત્મસંતોષ અનુભવી શકશો નહિ. હકીકત જોતાં બધી જ વસ્તુઓ રાહ જોઈ શકે છે. આપણું કોઈ કામ કટોકટીની કક્ષામાં આવતું નથી. જો તમે ધ્યાનથી તમારું કામ કરતા રહેશો તો યોગ્ય સમયે તે પૂરું થઈ જશે.

(૭) કોઈને વાર્તાલાપમાં વચ્ચે અટકાવશો નહિ અથવા એનું અધૂરું વાક્ય તમે પોતે પૂરું કરશો નહિ :

થોડા વર્ષો અગાઉ જ મને સમજાયું કે હું વાર્તાલાપમાં બીજાને વચ્ચેથી જ અટકાવી દેતો હતો અથવા બીજાની વાત હું જ પૂરી કરી દેતો. એના થોડા જ સમયમાં મને સમજાયું કે આ ટેવ વિનાશકારી છે. લોકો તરફથી મને જે પ્રેમ અને માન મળતું હતું એમાં પણ આ ટેવથી ઘટાડો થતો હતો. એક જ સમયે બે મનમાં સાથે રહેવાથી ખૂબ શક્તિ વેડફાતી હતી. આ બાબતમાં વિચાર કરો. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વાર્તાલાપ કરી રહી હોય અને તમારે વચ્ચે બોલવાનું મન થાય તો તમારે એના વાર્તાલાપનું ધ્યાન રાખવું પડે છે અને સાથે સાથે તમારા વિચારો ઉપર પણ ધ્યાન આપવું પડે છે. આમાં તમારી ખૂબ જ શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. મન એક સાથે એક જ વસ્તુ કરી શકતું હોય છે. આ વલણ ઘણા લોકોમાં જોવા મળે છે. એટલે બંને પક્ષે પોતાનો વાર્તાલાપ પૂરો કરવા ઝડપ કરે છે, ઝડપથી વિચારે છે. એના કારણે બંને વ્યક્તિઓ તણાવયુક્ત, ચીડાયેલા અને થોડા ગુસ્સાવાળા થઈ જાય છે. આ ટેવ થકવી નાખે એવી છે.

આના કારણે ઘણા વિવાદ ઊભા થાય છે. દરેકને એમની વાત બીજા સાંભળતા નથી એની ચીડ થાય છે. બીજાની વાત તમે ખરેખર સાંભળી જ કેવી રીતે શકો, જો એની વાત તમે જ કહેવા માગતો હો. જ્યારે તમે તમારી જાતને બીજાના વાર્તાલાપમાં અવરોધ કરતા જોઈ શકશો ત્યારે તમને સમજાશે કે એક નિર્દોષ ટેવ મોટી કુટેવમાં ફેરવાઈ ગઈ છે. એક સારા સમાચાર એ છે કે તમે બીજાના વાર્તાલાપમાં દખલ કરતા જણાવ ત્યારે તમારી જાતને પકડી પાડવાની છે. વાર્તાલાપ શરૂ થાય એ પહેલાં જ પોતાની જાતને યાદ અપાવાનું છે કે મારે ધીરજ રાખવાની છે અને રાહ જોવાની છે.

તમે નોંધશો કે જ્યારે તમે બીજાની વાતમાં અવરોધ કે દખલ કરવાનું બંધ કરશો તો તમે શાંત અને સ્વસ્થ થવા લાગશો. તમારા હૃદય અને નાડીના ધબકારા ધીમા પડશે અને તમને વાર્તાલાપમાં આનંદ આવશે. જ્યારે પહેલાં વાર્તાલાપમાં તમે તણાવ સાથે ધસી પડતા હશો. રિલેક્સ અને પ્રેમાળ વ્યક્તિ થવાનો આ સહેલામાં સહેલો રસ્તો છે.

(૮) બીજાનું કંઈ ભલું કરો અને તે વાત બીજાને કહેશો નહિ :

આપણામાંના મોટાભાગના લોકો બીજા માટે કંઈક સારું કરતા હોય છે. પરંતુ આપણે બીજાને આ ભલાઈનું કાર્ય કર્યાની વાત કહ્યા વગર રહી શકતા નથી. કારણ કે બીજાને વાત કરવાથી આપણો અહમ્ સંતોષાતો હોય છે. કોઈ આપણને ઊંચી દૃષ્ટિથી જોવે તે આપણને ગમતું હોય છે.

જ્યારે આપણે આપણી ભલાઈ કે ઉદારતાની વાત બીજાને કહીએ છીએ ત્યારે આપણે વિચારશીલ વ્યક્તિ છીએ એનો આપણને અહેસાસ થાય છે અને એનો અહેસાસ

બીજાને કરાવીએ છીએ. આપણે કેટલા સારા છીએ તે આપણને યાદ અપાવીએ છીએ અને બીજાને પણ જણાવીએ છીએ.

જ્યારે તમે બીજા માટે કંઈ પણ સારું કરો છો ત્યારે તમને અંદરથી બહુ સારું લાગે છે. આ હકારાત્મક અને સારું લાગવાની લાગણી તમને થઈ હોય છે, એને બીજાને કહેવાથી ઘનતા ગુમાવી પાતળી થઈ જાય છે, હલકી થઈ જાય છે. એના બદલે આ બાબત તમારા મનમાં રાખવાથી આ સરસ લાગણી તમારામાં પૂરેપૂરી જળવાઈ રહે છે.

એ સંપૂર્ણ સાચી વાત છે કે તમે બીજાને કંઈ પણ આપો તે આપવાની ખાતર જ આપો, બદલામાં કંઈ પણ મેળવવાની આશા રાખશો નહિ. જ્યારે તમે સારા કૃત્યની વાત બીજાને કરતા નથી, ત્યારે અંદર ઊભી થયેલી સારાપણાની લાગણી એ જ તમારો બદલો છે. જ્યારે તમે હવે કંઈ પણ સારું ભલાઈનું કામ કરો ત્યારે તે તમારા પૂરતું મર્યાદિત રાખો અને એનો આનંદ લો, આપવાનો આનંદ માણો.

(૯) બીજાને જશ લેવા દો :

જ્યારે તમને લોકોનું ધ્યાન તમારા તરફ ખેંચવાની જરૂરીયાત ન લાગે ત્યારે માનવ આત્મામાં એક જાદુઈ અને આધ્યાત્મિક વસ્તુ બને છે. તમારામાં એક શાંતિ છવાઈ જાય છે, તમે બીજા બધાને જશ લેવા દો છો.

લોકોનું વધારે પડતું ધ્યાન આપણા તરફ ખેંચવાની જે જરૂરીયાત છે તે આપણા અહંકારનો એક ભાગ છે જે બધાને કહી રહ્યો હોય છે કે, “મારા તરફ જુઓ. હું વિશિષ્ટ વ્યક્તિ છું.” મારી વાર્તા તમારા કરતાં વધારે રસિક છે.” આ આંતરિક અવાજ આપણે બહાર કાઢતા નથી, પરંતુ આપણી વાણી અને વર્તનથી લોકોને દર્શાવ્યા કરીએ છીએ. આપણે જાણે, અજાણે મનાવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ કે, “મારી સિદ્ધિઓ તમારી સિદ્ધિઓ કરતાં વધારે મહત્વની છે.”

અહંકાર એક આપણો એવો ભાગ છે, જેમાં તમને લોકો જુએ, લોકો તમને સાંભળે, લોકો તમને માન આપે, તમને મહત્વના ગણે, પછી ભલે આમાં બીજાનો ભોગ લેવાનો હોય.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વાત કરી રહ્યો હોય કે પોતાની સિદ્ધિ માટે વાત કરી રહ્યો હોય ત્યારે તમારી વાત કહેવાનું વલણ ઊભરી આવે ત્યારે એના તરફ તમારું ધ્યાન રાખશો.

જો કે આ ટેવ નાથવી ખૂબ મુશ્કેલ છે, પરંતુ લોકોનું ધ્યાન તમારા તરફ ખેંચવાની વૃત્તિનું સમર્પણ કરશો અથવા શરણાગતિ સ્વીકારશો અને બીજાની વાતમાં રસથી ભાગ લેશો અને તે વ્યક્તિને જશ લેવા દેશો તો એક શાંતિભર્યું અને સુમેળભર્યું વાતાવરણ ઊભું થશે. આખી વાર્તાલાપની પ્રક્રિયા આનંદભરી બનશે.

(૧૦) વર્તમાન ક્ષણમાં જીવતાં શીખો :

આપણા મનની શાંતિનો મોટો ભાગ આપણે વર્તમાન ક્ષણમાં કેટલું જીવીએ છીએ એના ઉપર આધાર રાખે છે. ગઈ કાલે શું થયું હતું અથવા ગયા વર્ષે શું થયું હતું અને આવતીકાલે શું થશે અથવા શું નહિ થાય એના ઉપર આધાર રાખ્યા સિવાય તમે જ્યાં છો ત્યાં જ વર્તમાન ક્ષણ છે. હંમેશાં તમારો અને વર્તમાન ક્ષણનો જ ભેટો થાય છે. ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળમાં તમે જીવી શકતા નથી. તમે વર્તમાન ક્ષણમાં જ જીવી શકો છો.

શંકા વિના આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો એક એવી ખરાબ કળા શીખ્યા છીએ કે જીવનનો મોટો ભાગ આપણે આ કે બીજી વસ્તુઓની ચિંતા પાછળ ખર્ચી નાખીએ છીએ. આપણે ભૂતકાળની સમસ્યાઓ અને ભવિષ્યમાં થનાર ઘટનાઓથી એટલા બધા ઘેરાયેલા રહીએ છીએ કે આપણી વર્તમાનક્ષણ એમાં કચડાઈ જાય છે. આપણે એટલા બધા ઓતપ્રોત થઈ જઈએ છીએ કે જેથી આપણે ચિંતાતુર નિરાશ, હતાશ થઈ જઈએ છીએ.

જ્યારે બીજી બાજુ આપણે આપણું સુખ, ઈચ્છાઓનો સંતોષ, આપણી અગ્રતાઓ આપણે મુલતવી રાખીએ છીએ. આપણે મનને મનાવીએ છીએ કે ભવિષ્યમાં કોઈ સારો દિવસ આવશે ત્યારે આ બધું કરીશું.

કમનસીબે, મનની આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કર્યા જ કરીએ છીએ અને કોઈ પણ ક્ષણે કે કોઈ પણ દિવસે આપણે સારો દિવસ આવશે એની રાહ જોયા કરીએ છીએ. વર્ષો પસાર થઈ જાય છે પણ સારો દિવસ આવતો નથી..

ભવિષ્યની બીકને દૂર કરવાનો એક જ રસ્તો છે, પોતાનું ધ્યાન વારંવાર વર્તમાન ક્ષણમાં લાવવું. માર્ક ટ્વેઈનને કહ્યું છે, “I have been through some terrible things in my life, some of which actually happened.”

મને નથી લાગતું કે હું આનાથી વધારે સારી રીતે કહી શક્યો હોત. તમારું ધ્યાન વર્તમાન ક્ષણમાં લાવવાનો મહાવરો કર્યા કરો. તમારા પ્રયત્નો ખૂબ મોટું વળતર આપશે.

(૧૧) કલ્પના કરો કે તમારા સિવાય બધા જ્ઞાની છે :

આ યુક્તિ એવી છે કે જે સંભવિત રીતે તમને સંપૂર્ણ અસ્વીકાર્ય છે તેની વિરુદ્ધ મહાવરો કરવાનો છે. છતાં પણ આ યુક્તિને તક આપશો તો સ્વસુધારણામાં આ તાલીમ ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થશે.

ઉપર મથાળુ સૂચવે છે એ પ્રમાણે એવો વિચાર કરો કે તમે જે બધાને ઓળખો છો અને જેમને જેમને તમે મળો છો તે બધા સંપૂર્ણ જ્ઞાની છે. દરેકે દરેક તમને જે મળે છે તે તમને કંઈક ને કંઈક શીખવાડવા માટે છે. કોઈ ખરાબ ડ્રાઈવર કે અવિનયી ક્રિશોર તમને ધીરજ રાખવાનું શીખવાડવા માટે છે.

આપણું કામ છે એ શોધી કાઢવાનું કે જીવનમાં મળતી દરેક વ્યક્તિ આપણને શું શીખવવા માગે છે. જો તમે આનો અમલ કરશો તો તમને જણાશે કે બીજી વ્યક્તિઓના કાર્યો અને એમની અપૂર્ણતાઓથી ઓછા નારાજ, ઓછા હેરાન, ઓછા હતાશ થશો. જો જીવનમાં આ રીતે આગળ વધવાની ટેવ પાડશો તો તમને જણાશે કે તમે ઉત્તમ કાર્ય કર્યું. જ્યારે તમે બીજો તમને શું શીખવવા માગે છે એ શોધી કાઢશો ત્યારે તમારી હતાશામાંથી બહાર આવવું સહેલું છે. દા.ત. તમે પોસ્ટ ઓફીસમાં લાઈનમાં ઊભા છો, કલાર્ક ઈરાદાપૂર્વક બહુ ધીમેથી કામ કરે છે, તો હતાશ થવાને બદલે તમારી જાતને પૂછો, “તે મને શું શીખવાડવા માગે છે? કદાચ તે તમને કરુણાનો પાઠ શીખવવા માગે છે કે ન ગમતું કામ વર્ષો સુધી કરવું કેટલું મુશ્કેલ છે. અથવા તે મને ધીરજ રાખવાનો પાઠ શીખવવા માગે છે. લાઈનમાં ઊભા રહેવાની ક્રિયા આપણી અઘૈર્યની ટેવને બદલવાનો ઉત્તમ મોકો છે.

(૧૨) મોટા ભાગના સમયે બીજાઓને સાચા રહેવા દો :

ખૂબ જ અગત્યનો પ્રશ્ન તમારી જાતને પૂછી શકતા હો તો તે પ્રશ્ન છે.

“હું સાચો પડવા માગું છું અથવા હું સુખી રહેવા માગું છું?” મોટા ભાગે આ બંને બાબતો સાથે બની શકતી નથી.

આપણે અમુક બાબતમાં સાચા છીએ એવો આપણા પક્ષનો બચાવ કરવામાં ખૂબ જ શક્તિ વપરાઈ જાય છે, આપણને આપણા જીવનમાં લોકોથી જુદા પાડી નાખે છે.

સાચા પડવાની વૃત્તિ અથવા બીજાને ખોટા ઠેરવવાની વૃત્તિ બીજાને બચાવપક્ષમાં મૂકી દે છે અને આપણો પોતાનો બચાવ કરવા આપણે દબાણમાં આવી જઈએ છીએ.

છતાં મોટા ભાગના લોકો, જેમાં હું પણ આવી જાઉં છું, પોતાને સાચો ઠેરવવામાં અને સામી વ્યક્તિને ખોટી ઠેરવવામાં ખૂબ સમય અને શક્તિ વેડફે છે.

મોટા ભાગના લોકો જાણે અજાણે એમ માને છે કે એમનું મુખ્ય કામ લોકોને બતાવાનું છે કે એમણે લીધેલું પગલું, એમનું કથન કે વિચારસરણી ખોટા છે. આમ કરવામાં જે માણસમાં તે સુધાર લાવવા પ્રયત્ન કરે છે તેઓ એનો આભાર માની તમારી કદર કરશે.

તદ્દન ખોટું -

એવો વિચાર કરો. ધારો કે તમને તમારી ભૂલમાંથી કોઈ વ્યક્તિએ સુધારીને સાચા રસ્તે લાવેલ છે અને તે વ્યક્તિ પોતે સાચો હોય એવો પ્રયત્ન કરી રહી હોય તો તમે કદાપિ એવું કહ્યું છે ‘આપનો આભાર, તમે સાચા છો અને હું ખોટો છું તે બતાવવા બાબત. હવે મને સમજાય છે, તમે મહાન છો’. અથવા તમે કોઈ બીજી વ્યક્તિને ખોટી ઠેરવી, તમારી જાતને સાચી ઠેરવી હોય ત્યારે કોઈએ તમારો આભાર માન્યો છે? કોઈ દિવસ નહિ. સત્ય એ છે કે કોઈ આપણી ભૂલ બતાવે તે આપણને ગમતું નથી. આપણે બધા ઈચ્છીએ છીએ કે આપણે જે પગલું લીધું હોય એને બધા માનથી જુએ અને બધા એને સારી રીતે સમજે.

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૧૪)

એનો એવો અર્થ નથી કે સાચુ હોવું તે યોગ્ય નથી, કેટલીકવાર તમારા સાચા હોવાની ખરેખર જરૂર હોય. જ્યારે તમે કોઈ ઝનૂની જાતિવાદી માન્યતાવાળા વ્યક્તિનો સામનો થાય ત્યારે તમારી સાત્ત્વિક માન્યતામાં સહેજ પણ આગળ પાછળ થવાની જરૂર નથી. અહીં તમારો મત શાંતિથી રજુ કરવાની જરૂર હોય છે. પરંતુ મોટાભાગે આપણી સાચા હોવાની જરૂરિયાતોમાં આપણો અહંકાર સરકતો હોય છે.

(૧૩) વધારે ધીરજવાન બનો :

જો તમારા જીવનને પ્રેમાળ અને શાંતિથી ભરપૂર બનાવવું હોય તો ધીરજનો ગુણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. જો તમારામાં વધારે ધીરજનો ગુણ હશે તો જે પરિસ્થિતિ હશે એનો સારી રીતે સ્વીકાર કરી શકશો. નહિ કે તમે ઈચ્છો એ જ પ્રમાણે જીવનની પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ એવો આગ્રહ રાખવો. ધીરજ વિના જીવન હતાશાજનક બની જાય છે. ધીરજ નહિ હોય તો તમે સહેલાઈથી નારાજ થઈ જશો, તમે ચીડાઈ જશો. ધીરજ તમારા જીવનમાં ચેન અને જીવનના સ્વીકારના ભાવનું આયામ ઉમેરે છે. આંતરિક શાંતિ માટે આ ખૂબ જ જરૂરી છે.

વધારે ધીરજવાન બનવું એટલે વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે, તમને ગમે કે ના ગમે, હૃદય ખુલ્લું રાખવું પડે છે. ધારો કે તમે ટ્રાફિકની ભીડમાં ફસાઈ ગયા છો, તમારી યોજેલી મુલાકાતમાં મોડા પડી રહ્યા છો, આ ક્ષણે જાગવું એનો એવો અર્થ થાય કે તમારા વિચારો “સ્નો બોલ” અસરમાં આવે અને વિચારો કાબુ બહાર જતા રહે એ પહેલાં, તમારી જાતને શાંતિથી રિલેક્સ થવાનું યાદ અપાવો. શાંતિથી ઊંડો શ્વાસ લો અને તમારી જાતને યાદ અપાવો કે જીવનની મોટી યોજનામાં કોઈ વાર મોડા પડવું એ નાની વસ્તુ (small stuff) છે.

ધીરજનો ગુણ બીજામાં નિર્દોષતા જોવાનું શીખવાડે છે. મારી પત્ની કિસ અને મારે બે બાળકો છે. એક ચાર વર્ષનું અને એક સાત વર્ષનું. ઘણી વખત આ પુસ્તક લખી રહ્યો હતો ત્યારે મારી ચાર વર્ષની દીકરી મારી ઓફિસમાં આવી ચડે, મારા કામમાં દખલ કરે, જે લેખકના માટે ખલેલ પાડનાર વસ્તુ છે, પરંતુ હું એની વર્તણૂકની નિર્દોષતા જોતાં શીખ્યો, નહિ કે એના દખલથી મારા વિચારો અટકી જાય છે.

મને લાગે છે કે તમે વધારે ઊંડાણથી જોશો તો બીજા લોકોમાં નિર્દોષતા જોઈ શકશો અને હતાશાભરી પરિસ્થિતિમાં પણ નિર્દોષતા જોઈ શકશો. જો તમે આમ કરશો તો તમે વધારે ધીરજવાળા અને શાંત વ્યક્તિ બનશો. અને કોઈ અજ્ઞાત રીતે પહેલાં જે ક્ષણે તમને હતાશાભરી લાગતી હતી એમાં આનંદ મળવા લાગશે.

(૧૪) ધીરજના મહાવરાનો સમયગાળો કાઢો :

ધીરજ એ હૃદયનો ગુણ છે જે મહાવરાથી વધારી શકાય છે. મારા ધીરજના ગુણને વધારે ગાઢ કરવા માટે અસરકારક રસ્તો મેં એ શોધી કાઢ્યો કે ચોક્કસ સમયગાળો મેં મહાવરા માટે રાખેલ. જીવન એ જ પાઠશાળા છે, એમાં ધીરજ એ અભ્યાસક્રમ છે.

શરૂઆતમાં તમે પાંચ મીનિટથી શરૂઆત કરો, સમય જતાં ધીરે ધીરે તમારે સમયગાળો ધીરજ માટે વધારતા જાવ. તમારી જાતને એમ કહી શરૂ કરો, “બરાબર. હવેની પાંચ મીનિટ કંઈ પણ થશે એનાથી વિચલિત થઈશ નહીં.” હું ધીરજ રાખીશ. તમે જે જાણશો તે આશ્ચર્યજનક હશે. તમારો ધીરજ રાખવાનો ઈરાદો અને તે પાંચ જ મીનિટ છે એમ જાણવાથી તમારી ધીરજ માટેની શક્તિ વધી જાય છે. ધીરજ એ વિશિષ્ટ ગુણધર્મ છે જે પોતાનું પોષણ પોતાનાથી જ કરે છે. જો તમે તમારા પાંચ મીનિટ ધીરજ રાખવાના નાના લક્ષ્યને પહોંચી શકશો તો તમે જોઈ શકશો કે તમારામાં વધારે સમય માટે ધીરજ રાખવાની શક્તિ છે. જો તમારો મહાવરો ચાલુ રાખશો તો એક દિવસ ધીરજવાન માણસ બની જશો. મારા ઘરમાં નાના બાળકો હોવાથી ધીરજ રાખવાની કળાનો મહાવરો કરવાની તક મળે છે. દા.ત. જ્યારે હું અગત્યનો ફોન કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હોઉં ત્યારે બંને દીકરીઓ મારા રૂમમાં દાખલ થઈ પ્રશ્નોનો મારો ચલાવે ત્યારે મારી જાતને કહીશ, “હવે ધીરજવાન થવાનો સમય આવ્યો છે.” અડધા કલાક શક્ય એટલો ધીરજવાળો રહીશ. આ વાત મજાકમાં લેતો નથી, પરંતુ ગંભીરતાથી લઉં છું. આ વાત મારા કુટુંબમાં કામ કરે છે. હું મારી જાતને અસ્વસ્થ કે નારાજ થવાની રજા આપતો નથી, પરંતુ મારી જાતને શાંત રાખુ છું અને હું શાંતિથી છતાં દૃઢતાથી મારા બાળકોની વર્તણૂકને યોગ્ય દિશામાં લઈ જઈ શકું છું, જ્યારે હું ઉશ્કેરાયેલો હોઉં ત્યારે એમ કરી શકતો નથી.

(૧૫) પ્રેમાળ વર્તન અથવા મુલાકાતની શરૂઆત તમે જ કરો :

થોડો રોષ આપણે બધા સંગ્રહી રાખીએ છીએ જે વાદવિવાદના કારણે કે ગેરસમજના કારણે કે આપણા ઉછેરની ખામીના કારણે કે બીજી દુઃખદ ઘટનાના કારણે ઊભો થયો હોય છે. હકપૂર્વક આપણે બધા બીજી વ્યક્તિ શરૂઆત કરે એની રાહ જોઈ રહ્યા હોઈએ છીએ અને આપણને લાગે છે કે આ એક જ રસ્તો છે જેના વડે આપણે માફી આપી શકીએ અથવા કૌટુંબિક સંબંધ ફરીથી જોડી શકાય.

મારી એક સ્ત્રીમિત્ર, જેની તબિયત સારી નહોતી રહેતી. હમણાં મારી સાથે વાત થઈ કે ત્રણ વર્ષથી એણે પોતાના પુત્ર સાથે વાત નથી કરી. મેં એને પૂછ્યું, ‘શા માટે?’ ‘મારે અને મારા પુત્રને એની પત્ની બાબતમાં અણબનાવ છે અને જ્યાં સુધી મારો પુત્ર મને પહેલા નહીં બોલાવે ત્યાં સુધી હું એની જોડે વાત નહિ કરું.’ જ્યારે મેં એને સૂચન કર્યું કે તે પોતે પહેલી શરૂઆત કરે. શરૂઆતમાં એણે આનાકાની કરી અને કહ્યું ‘હું કદાપિ એમ કરીશ નહિ. એણે જ પહેલાં મારી માફી માગવી જોઈએ.’ પોતાના એકના એક પુત્રને પહેલાં પોતે બોલાવે એના કરતાં અક્ષરસઃ મરવા તૈયાર હતી. મેં એને નમ્ર અને સભ્ય રીતે થોડું પ્રોત્સાહન આપ્યું ત્યારે તે પોતે પહેલી શરૂઆત કરવા તૈયાર થઈ. એના આશ્ચર્ય વચ્ચે એનો પુત્ર એનો ખૂબ આભારી થયો અને માફી માગી. સામાન્ય રીતે કોઈ તક લઈને પ્રથમ પોતે શરૂઆત કરે છે, તો બધાની જ જીત થાય છે.

જ્યારે આપણે ગુસ્સાને પકડી રાખીએ છીએ ત્યારે નાની વસ્તુને મોટું સ્વરૂપ આપીએ છીએ. આપણે માનીએ છીએ કે આપણા સુખ કરતાં આપણું માન મહત્ત્વનું છે. ખરેખર એમ નથી. જો તમારે વધારે શાંત અને સુખી થવું હોય તો તમારે જાણવું જોઈએ કે તમારા સાચા પડવા કરતાં તમારું સુખી થવું ખૂબ અગત્યનું છે. સુખી થવાનો એક જ રસ્તો છે, જતુ કરો અને તમે પ્રથમ શરૂઆત કરો. બીજાઓને સાચા પડવા દો. એનો એવો અર્થ નથી કે તમે ખોટા છો. બધુ સરસ થઈ જશે. જતુ કરવાથી તમને શાંતિ મળશે અને સાથે સાથે બીજાને સાચો પડવાનો આનંદ મળશે.

(૧૬) તમારી જાતને આ પ્રશ્ન પૂછો કે “આ ઘટનાનું એક વર્ષ પછી કોઈ મહત્ત્વ રહેશે?”

દરરોજ હું મારી જાત સાથે સમયના તાણની રમત (time wrap) રમું છું.

મારી સતત માન્યતા છે કે હું જે જે કરી રહ્યો છું એ ખૂબ જ અગત્યનું છે એના સંદર્ભમાં આ રમત રમું છું. સમયના તાણની રમતમાં તમારે કલ્પના કરવાની છે કે હાલ જે ઘટના ઘટી રહી છે એનું એક વર્ષ બાદ કેટલું મહત્ત્વ રહેશે? હું હાલ અત્યારના બનાવને જેટલું મહત્ત્વ આપીશ તેનું મહત્ત્વ ખરેખર એટલું છે? મોટા ભાગે આ બધા જ બનાવો સમયના લાંબા ગાળામાં સહેજ પણ મહત્ત્વના રહેતા નથી. જેમ કે તમારા જીવનસાથી સાથેનો વાદવિવાદ કે બાળક કે બોસ સાથેનો વિવાદ, ગુમાવેલી તક વિગેરે શક્યતા એવી છે કે એક વર્ષ પછી તમને યાદ પણ નહીં હોય. જીવનમાંની ઘણી બીનમહત્ત્વની વસ્તુઓની યાદીમાં આ પણ એક ઘટના બની જાય છે. આ સાદી રમત તમારી બધી સમસ્યાઓ ઉકેલી નહિ નાખે, પરંતુ આ રમત તમને વધારાનું જરૂરી પરિપ્રેક્ષ્ય પૂરું પાડશે. જે વસ્તુઓને મેં બહુ ગંભીર લીધેલી એના પ્રત્યે હું હસું છું. અત્યારે હું દરેક વસ્તુઓને ગંભીરતાથી લેતો નથી, ગુસ્સે થઈને અથવા સમસ્યાઓથી કચડાઈ જઈ મારી શક્તિ વેડફતો નથી, પરંતુ એના બદલે મારી પત્ની અને બાળકો સાથે સમય ગાળું છું અથવા સર્જનાત્મક ચિંતનમાં રોકાઈ જાઉં છું.

(૧૭) જીવન હંમેશા વ્યાજબી હોતું નથી, એ સત્યનો સ્વીકાર કરો :

જીવનમાં જે અન્યાયો થાય છે એની ચર્ચા એક મિત્ર સાથે કરી રહ્યો હતો ત્યારે એ મિત્રે મને પ્રશ્ન પૂછ્યો, “કોણે કહ્યું કે જીવન ન્યાયપૂર્ણ છે અથવા જીવન ન્યાયપૂર્ણ થવા સંજ્ઞાયેલું છે?”

તેનો પ્રશ્ન બહુ સારો પ્રશ્ન હતો. જ્યારે હું યુવાન હતો ત્યારે મને શીખવાડેલું કે જીવન હંમેશા વ્યાજબી હોતું નથી. તે નિરાશાપૂર્ણ છે, પરંતુ તે તદ્દન સાચું છે. કરુણતા એ છે કે આ હકીકત આપણને નમ્ર રાખે છે, આપણને મુક્તિ આપનાર દૃષ્ટિ છે. આપણે આપણા માટે અથવા બીજાઓ માટે દિલગીર થઈએ છીએ. એમ વિચારીને કે જીવન ન્યાયપૂર્ણ હોવું જોઈએ અથવા કોઈ દિવસ ન્યાયપૂર્ણ થશે. તે નથી અથવા થશે પણ નહિ.

જ્યારે આપણે આ ભૂલ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી સાથે જે ખોટું થયું હોય એના માટે કકળાટ કરીએ છીએ અથવા ફરીયાદ કરીએ છીએ. આપણે બીજાઓ સામે વિલાપ કરીએ છીએ અથવા જીવનના અન્યાયોની ચર્ચા કરીએ છીએ. આપણે ફરીયાદ કરીએ છીએ કે આ બરાબર નથી, પરંતુ આપણે સમજતા નથી કે તે બરાબર સર્જાયું જ નહોતું. એ સત્યને સ્વીકારીએ કે જીવન હંમેશા ન્યાયપૂર્ણ નથી એનો સંપૂર્ણ સ્વીકાર કરવાથી એક સારી વસ્તુ એ થાય છે કે આપણે દિલગીર થતા અટકી જઈએ છીએ અને આપણી પાસે જે છે એમાંથી શક્ય એટલું સારું કરવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

બધું સંપૂર્ણ બનાવવું એ જીવનનું કામ નથી, પરંતુ આપણી સામેનો પડકાર છે. આ સત્યનો સ્વીકાર કરવાથી આપણે બીજાઓ માટે દિલગીર થતાં અટકીએ છીએ કારણ કે આપણને યાદ અપાવે છે કે દરેકના નસીબમાં જુદી જુદી રમત રમાઈ રહી છે, દરેક પાસે અનન્ય શક્તિઓ અને પડકારો છે.

(૧૮) તમારી જાતને કંટાળવા દો :

આપણામાંના મોટા ભાગનાનું જીવન ઉત્તેજનાઓથી ભરેલું હોય છે, રોજની જવાબદારીઓને કારણે શાંતિથી બેસવું અને કંઈ ના કરવું લગભગ અશક્ય હોય છે. થોડી મિનીટો માટે આપણે થોડા રિલેક્સ પણ થઈ શકતા નથી. મારા મિત્રે મને કહ્યું, “લોકો હવે “human beings” નથી, આપણે એમને “human doings” કહેવા જોઈએ.

જ્યારે હું Lacorner જેવા નાનકડા શહેર, જે વોશિંગ્ટન રાજ્યમાં છે, ત્યાં એક થેરપિસ્ટ પાસે અભ્યાસ કરી રહેલો, ત્યારે મને એ ખ્યાલ આવ્યો કે કંટાળા ભરેલો કેટલોક સમય ગાળવો એ પણ આપણા માટે ઉપયોગી છે. શહેર ખૂબ નાનું હતું, જ્યાં કરવાનું ખાસ હતું નહિ.

પહેલો દિવસ પૂરો થયો ત્યારે મારા ઈન્સ્ટ્રક્ટરને પૂછ્યું, “અહીં રાત્રે કંઈ પ્રવૃત્તિ કરી શકાય એમ છે?” એણે મને જવાબ આપ્યો, “તમારી જાતને અહીં કંટાળવા દો, એ મને ગમશે. કંઈ પણ કરશો નહિ. એ પણ તમારી કેળવણીનો એક ભાગ છે.” પહેલાં મને લાગ્યું કે તે મશ્કરી કરે છે. “આ જગતમાં હું કંટાળવાનું શા માટે પસંદ કરું?” એમ મેં તેને પૂછ્યું. એણે મને સમજાવ્યું કે તમે તમારી જાતને એક કલાક માટે કંટાળવાની મંજૂરી આપશો અને એનો કોઈ વિરોધ નહિ કરો, તો ધીરે ધીરે કંટાળાની જગ્યાએ શાંતિ આવતી જશે. આ મહાવરો ચાલુ રાખશો તો તમે રિલેક્સ થતાં શીખશો.

મારા ખૂબ આશ્ચર્ય સાથે માલુમ પડ્યું કે તે તદ્દન સાચો હતો. શરૂઆતમાં હું સહેજ પણ સહન કરી ન શક્યો. હું દરેક સેંકડે કંઈને કંઈ કરવા ટેવાયેલો હતો. માટે મારે રિલેક્સ થવા બહુ લડત આપવી પડી. પરંતુ હું થોડા સમય પછી ટેવાઈ ગયો. પછી એમાં આનંદ આવવા લાગ્યો છે. અહીં આળસુ થઈને કલાકો વિતાવવાની વાત નથી. રિલેક્સેસનની

કળા શીખવાની વાત છે. Doing ના બદલે Being માં રહેવાની વાત છે. દરરોજ થોડી મિનીટો માટે કરવાનું છે. આમાં કોઈ વિશિષ્ટ યુક્તિ નથી, જાગૃતિપૂર્વક હોશમાં રહી તમારે કંઈ કરવાનું નથી. શાંતિથી બેસો, તમારા વિચારો અને લાગણીઓને સાક્ષીભાવે શાંતિથી જોયા કરો. કોઈ વિચાર કે લાગણી સારી કે ખોટી ન કહો. શરૂઆતમાં તમે બેચેન બની જાવ. જેમ દિવસો જશે એમ સહેલું થતું જશે. તમને ભવ્ય વળતર મળશે.

કંઈ પણ ન કરવાની ક્રિયા મનને નિર્વિચાર થવાનું અને રિલેક્સ થવાનું શીખવે છે. તમારા મનને કંઈ પણ ન જાણવાની સ્વતંત્રતાનો થોડો સમય માટે આપે છે. જેમ શરીરને આરામની જરૂર છે એમ મનને એના ભરચક કાર્યક્રમમાંથી વિરામ લેવાની જરૂર પડે છે. જો તમારા મનને વિરામ લેવા દેશો તો તે વધારે મજબૂત, તીક્ષ્ણ, વધારે એકાગ્ર અને સર્જનાત્મક થઈને બહાર આવશે.

(૧૯) તણાવ માટે તમારી સહિષ્ણુતા ઘટાડો :

આ બાબતમાં આપણે આપણા સમાજમાં પછાત છીએ. જે લોકો ખૂબ તણાવમાં જીવે છે, મોટા તણાવનો સામનો કરી રહ્યા હોય, મોટો તણાવ સહન કરી શકતા હોય, સતત તણાવમાં જ રહેતા હોય એને માનની નજરે જોઈએ છીએ. જ્યારે કોઈ આપણને કહે, “હું સખત મહેનત કરી રહ્યો છું.” અથવા “હું ખૂબ દબાણમાં છું.” આપણને એમના વખાણ કરવા શીખવાડેલું છે. કેટલીકવાર એમના વર્તનનું અનુકરણ કરીએ છીએ. સ્ટ્રેસ કન્સલ્ટન્ટ તરીકેના મારા કામમાં દરરોજ આ શબ્દો સંભળાય છે. તેઓ ગૌરવથી કહેતા હોય છે, “તાણનો સામનો કરવાની મારી સહનશક્તિ ખૂબ જ વધારે છે.” એ નવાઈભર્યું નથી કે કોઈ દર્દી નવો હોય અને પહેલીવાર મારે ત્યાં આવ્યો હોય ત્યારે તે તાણ સહન કરવામાં વધારો કેમ કરી શકાય એવી યુક્તિનો મારી પાસે આશા રાખતો હોય છે. જેથી ભવિષ્યમાં તેઓ વધારે તાણનો સામનો કરી શકે.

નસીબજોગે આપણા ભાવાત્મક વાતાવરણમાં અતૂટ નિયમ આ પ્રમાણે હોય છે. આપણી હાલની તાણની માત્રા આપણી તાણ સહન કરવાની જે શક્તિ હોય એની માત્રામાં હોય છે. તમારા ધ્યાનમાં આવશે કે જે લોકો કહે છે, “હું ખૂબ જ તાણ સહન કરી શકું છું.” એના જીવનમાં વધારે તાણ જોવા મળશે. આથી જો લોકોને તમે તાણ સહન કરવાની શક્તિ કેમ વધારવી તે શીખવાડશો તો તેઓ પોતાના તાણની માત્રા વધારી દેશે. તેઓ વધારે અધરાં કામો અને જવાબદારીઓ સ્વીકારશે. આમને આમ ચાલ્યા કરે છે જ્યાં સુધી મોટો આંચકો ન વાગે. જેમ કે પત્ની ઘર છોડી દે, તંદુરસ્તીના પ્રશ્નો ઊભા થાય. જીવનમાં કોઈ મોટું વ્યસન વળગે. આ પ્રશ્નો એમને હચમચાવી મૂકે છે અને નવી કોઈ રીતથી જીવવાનું તેઓ શોધવા માંડે છે.

તમારે એ કરવાનું છે કે તમારી તાણને શરૂઆતમાં જ ધ્યાનમાં લેવાની છે. હાથમાંથી તે છટકી જાય એ પહેલાં જ તાણને ધ્યાનમાં લો. જ્યારે તમને લાગે કે તમારા વિચારો ખૂબ ઝડપથી ચાલવા લાગ્યા છે, ત્યારે તરત જ થંભી જઈ એના ઉપર કાબુ લાવો. જ્યારે તમને લાગે કે તમારા કામની યાદી તમારા હાથ બહાર જતી લાગે, ત્યારે એ સંકેત છે કે ધીરા પડવાનો સમય આવી ગયો, યાદીને ફરી જુઓ. એમાં અગત્યનું શું છે તે નક્કી કરો. બધી જ યાદી પૂરી કરવા દોડવું એના કરતાં એમાં અગત્યનું શું છે તેને પ્રાથમિકતા આપો.

(૨૦) અઠવાડિયામાં એક વાર ખરા દિલથી પત્ર લખો :

આ એક ઉપયોગી તાલીમ છે જેણે ઘણાના જીવન બદલી નાખ્યા છે. જેમને શાંત અને પ્રેમાળ બનવામાં મદદ કરી છે. દરેક અઠવાડિયે થોડો સમય લઈ ખરા દિલનો કાગળ લખવાથી તમારા માટે ઘણી વસ્તુઓ કરશે. હાથમાં પેન લેવાથી અથવા કી-બોર્ડ વડે ટાઈપ કરવાથી તમારા જીવનમાં આવેલા સરસ મિત્રો યાદ આવે છે. કાગળ લખવા માટે બેસવાનું કામ તમારા જીવનને આત્મારની લાગણીથી ભરી દે છે.

એક વાર તમે આ કરવાનું નક્કી કરશો ત્યારે તમારી યાદીમાં કેટલાયે લોકો યાદ આવશે. મારા ગ્રાહકે મને લખ્યું કે, “મારી યાદીમાંના દરેકને લખવા માટે મારી પાસે જીવનમાં એટલા અઠવાડિયા બચ્યા નથી.” આ તમારા માટે સાચું હોય કે પણ ના હોય, પરંતુ શક્ય છે કે ભૂતકાળમાં અથવા હાલ જીવનમાં કેટલાયે લોકો હશે જેમને ખરા દિલથી કાગળ લખવા પડે એવા ઉમેદવારો હશે. કદાચ તમને લાગે કે તમારા જીવનમાં કાગળ લખવા માટે કોઈ વ્યક્તિ નથી, તો આગળ વધો અને અજાણ્યા વ્યક્તિને કાગળ લખો. કદાચ કોઈ લેખક કે જેનું કામ તમને ખૂબ ગમેલું. કદાચ તે લેખક જીવતો ન પણ હોય. અથવા કોઈ મહાન શોધક અથવા વિચારકને જે હાલના અથવા ભૂતકાળના હોય.

આ કાગળની કિંમત એ છે કે તે તમારા વિચારોને આત્મારની લાગણી તરફ દોરી જાય છે. કદાચ કાગળ લખી એને ન મોકલાવો તો પણ એટલું જ કામ કરશે.

આ પત્રનો એક જ હેતુ છે પ્રેમ અને આત્મારની લાગણી દર્શાવવી.

કદાચ કાગળ લખવામાં તમે કઠંગા હશો તો પણ એની ચિંતા ન કરશો.

આ નોંધ લખવી અને મોકલવી એ તમારા જીવનમાં જે હકારાત્મક અને શુભ છે એના તરફ જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે, સાથે સાથે જેને આ નોંધ મળશે એનામાં પણ હકારાત્મક અને શુભ જાગશે. અને સંભવ છે કે તે વ્યક્તિને ખૂબ સ્પર્શી જશે અને આત્મારી બનશે. કેટલીકવાર આ સાદુ કાર્ય પ્રેમાળ કાર્યોના વમળ ઊભા કરશે, જેને આ પત્ર મળશે તે પોતે બીજી વ્યક્તિઓને પત્રો લખવા પ્રેરાશે. અથવા તે વ્યક્તિ બીજાઓ પ્રત્યે પ્રેમાળ થશે અને તે રીતે વર્તન કરશે. આ અઠવાડિયે તમારો પહેલો પત્ર લખો. હું શરત મારું છું કે આમ કર્યાનો તમને આનંદ થશે.

(૨૧) તમારી પોતાની સ્મશાનયાત્રામાં તમારી હાજરીની કલ્પના કરો :

કેટલાક લોકો માટે આ યુક્તિ થોડી ડરામણી છે, જીવનમાં સૌથી મહત્વનું શું છે એની યાદ અપાવવા માટે આ યુક્તિ સાર્વત્રિક અસરકારક છે.

જ્યારે આપણે જીવનને પાછળ જોઈએ છે ત્યારે આપણે કેટલું તંગ જીવ્યા હતા એ જોઈ આપણને આનંદ થશે? જ્યારે માણસ પોતાની મૃત્યુ પથારીમાં હોય ત્યારે તે ઈચ્છે છે કે એણે જે જે વસ્તુઓને અગ્રતા આપેલી તે જુદા પ્રકારની હોત. કેટલાક અપવાદ સિવાય, મોટા ભાગના લોકો ઈચ્છે છે કે નાની વસ્તુઓ માટે એમણે શક્તિ ના બગાડી હોત. તેઓ ઈચ્છે છે કે જેમના પ્રત્યે પ્રેમ હતો એમના સાથે વધારે સમય ગાળ્યો હોત, પોતાને ગમતાં વધારે કામ કર્યા હોત. ઊંડા નિરીક્ષણ પછી એમને માલુમ પડે છે કે જેનું સહેજ પણ મહત્વ નહોતું એવી બાબતો માટે ચિંતા કરવામાં સમય ન બગાડ્યો હોત. તમારી સ્મશાન યાત્રામાં હાજર હોવાની કલ્પના કરવાથી તમને જીવન પાછળ જોવાની તક મળે છે, અને કંઈ અગત્યના ફેરફારો કરવાનો સમય મળે છે.

જો કે આમ વિચારવું ડરામણું કે દુઃખદાયક છે. પરંતુ પોતાના મૃત્યુનો વિચાર કરવો અને વીતેલી જિંદગીનું વિશ્લેષણ કરવું ઉપયોગી છે. આમ કરવાથી, તમે જે મનુષ્ય બનવા માગતા હતા અને જેમની તમને અગત્યતા હતી એની યાદ અપાવે છે. કદાચ તમે મારા જેવા હશો તો તે જગાડનાર ઘંટ તરીકે કામ આપશે અને ફેરફાર કરવાનું મોટું સાધન બનશે.

(૨૨) તમે સતત તમારી સાથે પુનરાવર્તન કર્યા કરો - જીવન કટોકટી નથી :

કેટલાક અર્થમાં આ યુક્તિ આ પુસ્તકનો જરૂરી સંદેશો છે એનો સારાંશ આપે છે. બધા લોકો માને છે એના વિરુદ્ધમાં એ સત્ય છે કે જીવન કટોકટી નથી.

મારા હજારો ગ્રાહકોએ વર્ષો સુધી પોતાના કુટુંબોની ઉપેક્ષા કરી છે અને પોતાના સ્વપ્નો મુલતવી રાખ્યા છે કારણ કે એમનો ઝોક જીવન કટોકટી છે એ તરફ જ રહ્યો હતો. તેમની ચીડિયા વર્તણુકને તેઓ વ્યાજબી ઠેરવે છે કે તેઓ અઠવાડિયાના ૮૦ કલાક કામ ન કરે તો જીવનના બધા કામ પૂરા નહિ થાય. એમને અનેકવાર યાદ અપાવું છું કે તે મરણ પામશે ત્યારે પણ એમની છાબડી ખાલી નહિ હોય.

એક મારી ગ્રાહક જે ગૃહિણી છે અને ત્રણ બાળકોની માતા છે, એણે મને હમણાં કહ્યું, “મારે જે રીતે ઘર સાફ કરવું હોય છે તે રીતે સવારમાં બધા ઘર છોડીને જાય નહિ ત્યાં સુધી હું કરી શકતી નથી.” સંપૂર્ણ સાફ કરવાની એની અક્ષમતાથી એટલી બેચેન રહેતી હતી કે એના ડોક્ટરને ચિંતા ન થાય એવી દવાઓ આપવી પડતી હતી. એ એવી રીતે વર્તણુક કરતી હતી કે લાગણીઓથી દર્શાવતી કે કોઈ નિશાનબાજે એના માથા ઉપર બંદૂક તાકેલી છે કે દરેક ડીસ સંપૂર્ણ સાફ કરો, દરેક ટુવાલ બરાબર વાળીને મૂકો, નહિતર ... અહીં અંદર

પડેલી ધારણા હતી કે જીવન ક્ષણે ક્ષણે કટોકટી છે. સત્ય હકીકત એ છે કે તે જે દબાણ અનુભવતી હતી, એ બીજા કોઈએ એના ઉપર મૂકેલ નહોતું, પરંતુ એણે પોતે જ ઊભું કરેલું હતું.

આપણે સાદી પસંદગીઓને એવી શરતોમાં ફેરવી નાખીએ છીએ કે તે આપણા સુખની વિરુદ્ધમાં જાય છે. આપણે પોતે નક્કી કરેલી અંતિમ સમયની મુદતમાં કામ પૂરું ન કરી શકીએ તો આપણે પોતાને માનસિક પરિતાપમાં મૂકીએ છીએ. પોતાને શાંત માણસ બનાવાનું પ્રથમ પગલું એ છે કે નમ્રતાથી કબૂલ કરવું જોઈએ કે મોટા ભાગે આપણી કટોકટી આપણે જ ઊભી કરીએ છીએ.

(૨૩) અજ્ઞાત મન સાથે પ્રયોગ કરો :

તમારું અજ્ઞાત મન કોઈ ઘટનાને યાદ કરવા અથવા કોઈ આંતરદષ્ટિ મેળવવા માટે ઉત્તમ સાધન છે. તે શ્રમરહિત છતાં અસરકારક રસ્તો છે, જેમાં મનનો ઉપયોગ અજ્ઞાત રીતે થાય છે. જ્ઞાત રીતે તે ઘટના માટે ખૂબ જ પરિશ્રમ પડત. તમારા અજ્ઞાત મનનો ઉપયોગ કરવો એટલે જ્યારે તમારું મન કોઈ કામમાં રોકાયેલું હોય ત્યારે તમારા અજ્ઞાત મનને પ્રશ્નનો ઉકેલ મેળવવા માટે અત્યારે વર્તમાન ક્ષણમાં જ રજા આપીએ છીએ.

તમારું અજ્ઞાત મન, સ્ટવના બેક બર્નરની જેમ જ કામ કરે છે. બર્નરના ધીમા તાપને કારણે રસોઈની પ્રક્રિયામાં જુદા જુદા ઘટકોનું મિશ્રણ થાય છે, એકબીજામાં ભળે છે, સીઝે છે અને એમાંથી સ્વાદિષ્ટ ભોજન તૈયાર થાય છે, જેટલી ઓછી ઉપલ કરશો એટલી રસોઈ સારી થશે.

લગભગ એ જ રીતે આપણે અજ્ઞાત મનમાં જીવનની સમસ્યાઓ નાખીએ, સાથે સાથે સમસ્યાઓની યાદી, હકીકતો, અસર કરતા ઘટકો, શક્ય ઉકેલો, વિગેરે અજ્ઞાત મનમાં નાખો. હવે રસોઈમાં કરીએ છીએ તેમ અજ્ઞાત મનને એનું શાંતિથી કામ કરવા દો, અજ્ઞાત મન એનો ઉકેલ લાવી દેશે.

તમે કોઈ સમસ્યાના ઉકેલ માટે મથી રહ્યા હોય અથવા કોઈ વ્યક્તિનું નામ યાદ આવતું ન હોય, ત્યારે તમારું અજ્ઞાત મન મદદ કરવા તૈયાર છે. અજ્ઞાત મન વધારે શાંત, નરમ, કેટલીકવાર ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી વિચારનો સ્ત્રોત છે, જેનો હાલ ઉકેલ ન મળતો હોય એ સમસ્યાઓ ઉપર તે કામ કરે છે. અજ્ઞાત મન એ સમસ્યાનો ઈન્કાર કે ઢીલમાં નાખવાની પ્રક્રિયા નથી. બીજા શબ્દોમાં જ્યારે તમે તમારી સમસ્યા અજ્ઞાત મનને સોંપો છો ત્યારે, તમે અજ્ઞાત મનને બંધ કરી દેતા નથી. પરંતુ એના બદલે નરમાશથી તમારી સમસ્યા અજ્ઞાત મનને સોંપો છો, જ્ઞાત મન એનું સક્રિય રીતે વિશ્લેષણ કરતું નથી. આ સાદી યુક્તિ ગણી સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદ કરશે. તમારા જીવનમાંથી મોટા ભાગનો તણાવ અને મહેનત દૂર કરશે.

(૨૪) દરરોજ એક ક્ષણ બીજાનો આભાર માનવાનો વિચાર કરવા ખર્ચો :

આ સાદી યુક્તિ જે પૂર્ણ કરતાં કદાચ થોડી ક્ષણો લાગે, તે ટેવ મારી સારી ટેવમાંની એક છે. જેનો ઉપયોગ હું વર્ષોથી કરું છું. હું મારા દિવસની શરૂઆત, આજે કોનો આભાર માનવો છે એની યાદ કરતાં કરું છું. મારા માટે આભારની લાગણી અને આંતરિક શાંતિ સાથોસાથ જાય છે. મારા જીવનના દાન માટે હું ખરેખર જેટલો વધારે આભાર માની શકું છું એટલો હું મારી જાતને વધારે શાંત અનુભવી શકું છું.

જો તમે મારા જેવા હશો તો તમારી પાસે આભાર માનવા અસંખ્ય લોકો હશે જેમ કે મિત્રો, કુટુંબીજનો, ભૂતકાળની અનેક વ્યક્તિઓ, શિક્ષકો, ગુરુઓ, સહકાર્યકરો, જેમણે તમને આગળ વધવા તક આપેલી તેવી વ્યક્તિઓ, આવી ન ગણાય એવી અસંખ્ય વ્યક્તિઓ.

જો તમે આભાર માનવા વ્યક્તિઓનો વિચાર કરતા હો તો યાદ રાખો કે તે કોઈ પણ હોઈ શકે. ટ્રાફિકમાં આગળ વધવાની તક આપનાર, કોઈએ તમારા માટે દરવાજો ખોલ્યો હોય તે વ્યક્તિ, કોઈ ડૉક્ટર કે જેણે તમારું જીવન બચાવ્યું હોય.

અહીં મુખ્ય બાબત એ છે કે તમારું ધ્યાન આભારની લાગણી તરફ લઈ જાવ. મોટા ભાગે આ વસ્તુ સવારમાં પહેલી કરો. હું ઘણા સમય પહેલાં શીખ્યો હતો કે મનને નકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓમાં જવા દેવું બહુ સહેલું છે. જ્યારે આ રીતે ફસાઉં છું ત્યારે પહેલી વસ્તુ એ બને છે કે આભારની લાગણી જતી રહી હોય છે. હું મારા જીવનમાં જે વ્યક્તિઓ છે એમને કાયમી છે એમ માની સહેજ પણ મહત્ત્વ આપતો નથી અને શરૂઆતમાં જે પ્રેમ હતો તે રોષમાં અને હતાશામાં ફેરવાઈ જાય છે. આ કવાયત મને યાદ અપાવે છે કે મારા જીવનમાં જે શુભ છે તે તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

કદાચ આ તદ્દન સાદુ સૂચન લાગે છે, પરંતુ ખરેખર તે કામ કરે છે. જો તમે સવારે આભારની લાગણી સાથે જાગશો તો શાંતિ સિવાય બીજું કંઈ અનુભવવું તદ્દન મુશ્કેલ છે.

(૨૫) અજાણ્યા તરફ જોઈ હસો, એમની આંખમાં જુઓ અને હેલો કહો :

તમે નોંધ્યું છે કે વિચાર્યું છે કે અજાણી વ્યક્તિઓ સાથે આપણે કેટલી ઓછી નજરો મીલાવીએ છીએ? શા માટે? આપણે એમનાથી ડરીએ છીએ? અજાણી વ્યક્તિઓ પાસે આપણું હૃદય ખોલતાં કોણ અટકાવે છે?

આ પ્રશ્નોના જવાબ હું જાણતો નથી પરંતુ એટલું હું જાણું છું કે અજાણ્યા લોકો પ્રત્યેનો આપણો ભાવ અને આપણા સુખની માત્રા સમાંતર જાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો એવો માણસ શોધવો મુશ્કેલ છે જે નીચું જોઈને ચાલતો હોય, ભવાં ચડાવેલાં હોય અને અજાણી વ્યક્તિઓથી બીજી તરફ જોતો હોય અને આંતરિક રીતે શાંત અને સુખી હોય.

હું એવું સૂચવતો નથી કે તમે અંતર્મુખીમાંથી બહિર્મુખી વ્યક્તિ થઈ જાવ, બીજાના જીવનને આનંદિત બનાવવા પુષ્કળ પ્રમાણમાં શક્તિ ખર્ચી કાઢો અથવા મૈત્રીપૂર્ણ બનવાનો

ઢોંગ કરો. છતાં હું સૂચન કરું છું કે અજાણ્યા વ્યક્તિને તમારા જેવો જ છે એવું વિચારો, એમની સાથે દયા અને માનથી વર્તો, સાથે સાથે નજર મીલાવી હસો, તો તમે તમારામાં કેટલાક સરસ ફેરફારો થયેલા જોશો. તમે મોટાભાગના લોકોને જોઈ શકશો કે તે તમારા જેવા છે, દરેકને કુટુંબ છે, જેમને પ્રેમ કરે છે એવા લોકો છે, સમસ્યાઓ છે, ચિંતાઓ છે, ગમાઅણગમા છે, બીક છે, વિગેરે વિગેરે. તમે જોઈ શકશો કે તમે પોતે પ્રથમ શરૂઆત કરી આવકારો છો ત્યારે તેઓ તમારી તરફ સારા અને તમારા આભારી થશે.

(૨૬) દરરોજ થોડો સમય શાંતિનો રાખો :

જ્યારે હું આ લખવાનું શરૂ કરું છું ત્યારે સવારના ૪.૩૦ વાગ્યા છે, તે મારો દિવસનો મનગમતો સમય છે. હજુ મારી પાસે દોઢ કલાક છે કે જે પહેલાં મારી પત્ની અને બાળકો ઊઠતાં નથી. અથવા ફોન રણકવા લાગે એ પહેલાં ઓછામાં ઓછો એક કલાકનો છે કે એ પહેલાં કોઈ મને કંઈ કરવાનું કહે. બહાર નિરવ શાંતિ છે, અને હું સંપૂર્ણ એકાંતમાં છું. સંપૂર્ણ એકાંત તાજગી આપનાર અને શાંતિથી ભરપૂર હોય છે અને કેટલોક સમય મળે છે જેમાં આપણે મનન કરી શકીએ, કામ કરી શકીએ છીએ અથવા એકાંતને માત્ર જાણી શકીએ છીએ.

Stress Management ના ક્ષેત્રમાં દસ વર્ષથી વધારે વખતથી કામ કરું છું. આ સમય દરમિયાન અસાધારણ વ્યક્તિઓને મળ્યો છું. એક પણ માણસ એવો નથી જે અંદરથી શાંત હોય અને છતાં પોતાના માટે થોડો શાંતિનો સમય કાઢી ન શકે. તે દશ મિનીટનું ધ્યાન કે યોગ હોય, કુદરતમાં થોડો સમય ગાળવો અથવા બાથરૂમ બંધ કરી દસ મિનીટ સ્નાન કરવું વિગેરે. તમારા માટે થોડો શાંત સમય તમારા માટે ખૂબ અગત્યનો જીવનનો ભાગ છે.

દિવસ દરમિયાન જે ઘોંઘાટ અને ગુંચવાડાઓ આપણામાં દાખલ થઈ ગયા હોય એને એકાંતમાં સમય ગાળવાથી સમતોલનમાં લાવી શકાય છે. અંગત રીતે જોઈએ તો હું એકાંતમાં સમય ગાળું છું એના કારણે આખો દિવસ કાબુમાં લઈ શકાય એ રીતે જાય છે. જ્યારે હું એકાંતમાં સમય ગાળતો નથી ત્યારે તે દિવસે તફાવત તરત જણાઈ આવે છે.

એક નાનકડી વિધિ જેનો હું અમલ કરું છું. જ્યારે હું ઘરેથી ઓફિસ જાઉં ત્યારે મુખ્ય રસ્તા ઉપર આવું તે પહેલાં કાર બાજુમાં લઈ ઊભી રાખું છું. સરસ જગ્યા છે, જ્યાં કુદરતી દૃશ્ય છે, એક-બે મિનીટ દૃશ્યનું નિરીક્ષણ કરી આંખ બંધ કરી અને ઊંડા શ્વાસ લઉં છું. એનાથી હું શાંત અને ધીરો પડી જાઉં છું. આનાથી હું આત્મકેન્દ્રિત અને આભારી થઈ જાઉં છું.

(૨૭) તમારા જીવનમાં આવતા લોકોને નાના બાળકો તરીકે અને સો વર્ષના ઘરડા માણસો તરીકે કલ્પો :

આ યુક્તિ હું વીસ વર્ષ પહેલાં શીખેલો. આ યુક્તિ બીજાઓ પ્રત્યે ચીડની લાગણી ઊભી થાય છે તે દૂર કરવામાં ખૂબ ઉપયોગી છે.

કોઈ વ્યક્તિની કલ્પના કરો જે ખરેખર તમારામાં ચીડની લાગણી ઊભી કરતી હોય અને તમારામાં ગુસ્સાની લાગણી ઊભી થતી હોય. હવે તમારી આંખ બંધ કરો અને આ વ્યક્તિને નાના બાળક તરીકે કલ્પના કરો. એમના ચહેરાના નિર્દોષ લક્ષણો અને નાની નિર્દોષ આંખો જુઓ. સમજો કે બાળકો ભૂલ કર્યા સિવાય રહી શકતાં નથી અને કોઈ સમયે આપણે બધા નાના બાળકો હતાં. હવે ઘડિયાળને ૧૦૦ વર્ષ આગળ જવા દો. એ જ માણસને હવે ઘરડો કલ્પો, જે મરણ પામવાની તૈયારીમાં છે. તેમની થાકેલી બુઝાતી આંખો જુઓ અને તેમનું કોમળ સ્મિત જુઓ જે થોડું ડહાપણ બતાવે છે અને કરેલી ભૂલોનો સ્વીકાર દર્શાવે છે. કેટલાક દસકા પસાર થશે ત્યારે આપણે ૧૦૦ વર્ષના હોઈશું, જીવતા અથવા મરેલા.

આ વિધિની સાથે તમે રમત કરી શકો, જરૂર લાગે એમાં ફેરફાર કરી શકો.

તે તમને જરૂરી પરિપ્રેક્ષ્ય (perceptives) પૂરું પાડે છે અને ક્રુષ્ણા પૂરી પાડે છે. જો આપણું ધ્યેય વધારે શાંત અને પ્રેમાળ થવાનું હોય તો આપણે આપણામાં બીજાઓ પ્રત્યે નકારાત્મકતાને આશરો આપીશું નહિ.

(૨૮) પ્રથમ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો :

Stephen Covey ની “ખૂબ અસરકારક માણસોની સાત ટેવો - Seven Habits of Highly Effective People” માંથી આ લીધેલ છે. આ યુક્તિ વાપરવાથી વધારે સંતોષી માણસ બનવાનો ટૂંકો રસ્તો છે અને તમે બહુ અસરકારક વ્યક્તિ બનો છો. અનિવાર્યપણે બીજાને પ્રથમ સમજો એનો એ અર્થ થાય છે કે બીજાને સમજવામાં તમે વધારે રસ ધરાવો અને બીજા તમને સમજે એમાં ઓછો રસ ધરાવો. પ્રથમ તમે બીજાને સમજવાથી શરૂઆત કરો, જો તમે ગુણવત્તાવાળો અને સંતોષ આપતો સંવાદ લાવવામાં નિપુણતા મેળવવા માગતો હોય તો પહેલી શરત એ છે કે પ્રથમ તમે બીજાને સમજો. તો જ આ સંવાદ તમને અને બીજાને પોષણ આપશે.

બીજાને પ્રથમ સમજવો એ કોણ સાચું છે કે ખોટું નક્કી કરવાની બાબત નથી, પરંતુ અસરકારક સંવાદિતાનું તત્ત્વજ્ઞાન છે. જ્યારે તમે આ વિધિનો ઉપયોગ કરશો ત્યારે તમે જાણશો કે જેની સાથે તમે સંવાદ કરો છો એને લાગશે કે એને સાંભળ્યો, એને સમજ્યો. આના કારણે મધુર, પ્રેમાળ સંબંધો ઊભા થશે.

(૨૯) વધારે સારા શ્રોતા બનો :

અસરકારક શ્રવણનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ વાત કરતું હોય એને વચ્ચે અટકાવવું નહિ, કોઈને સાંભળતી વખતે આપણે શાંતિથી બેસી એના વિચારને પૂરેપૂરો સાંભળીએ નહિ કે અધીરાઈથી કિનારે બેસી મારો બોલવાનો વારો ક્યારે આવે એમ સતત વિચાર્યા કરીએ.

આપણે સાંભળવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ તે અને આપણી જીવન જીવવાની શૈલી સાંકેતિક રીતે જોડાયેલા છે. આપણે સંવાદને એ રીતે લઈએ છીએ કે જાણે આપણે કોઈ હોડમાં ના ઉતર્યા હોય! લગભગ આપણું જાણે લક્ષ્ય ના હોય કે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના તારણનું છેલ્લું વાક્ય પૂરું કરે અને આપણે આપણી વાત શરૂ કરીએ એની વચ્ચે એક મિનીટનો પણ ટાઈમ છોડતા નથી. તમારા પ્રતિસાદને ધીમો પાડો અને સારા શ્રોતા બનો, જે તમને શાંત વ્યક્તિ બનવામાં મદદરૂપ થશે. એ તમારા ઉપરથી દબાણ દૂર કરશે. આનો વિચાર કરો અને જોઈ શકશો કે બેઠકના છેડે બેસી અધીરાઈથી વ્યક્તિ બોલવાનું પૂરું કરે કે તરત તમે પુરપાટ બોલવાનું શરૂ કરો. એ પ્રક્રિયામાં ખૂબ જ શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. પરંતુ જો તમે શાંતિથી બેસી, સામી વ્યક્તિને ધ્યાનથી સાંભળશો, એને જે કહેવાનું છે એ પૂરેપૂરું સાંભળો, તો તમે જે દબાણ અનુભવતા હતા તે તરત જ જતુ રહે છે. તમે તરત જ વધારે રિલેક્સ અનુભવશો, સામી વ્યક્તિ પણ અનુભવશે.

(૩૦) તમારો લડાઈનો મોરચો ડહાપણથી પસંદ કરો :

“તમારો લડાઈનો મોરચો ડહાપણથી પસંદ કરો” એ બાળઉછેર માટે પ્રખ્યાત વાક્ય છે. પરંતુ તે સંતોષભરી જિંદગીને જીવવા પણ એટલું જ ઉપયોગી છે. એ સૂચવે છે કે જીવન તકોથી ભરપૂર છે, એમાંથી કેટલીક ઝડપી એમાંથી મોટો સોદો બતાવી શકાય છે, જ્યારે કેટલીક મહત્વની નથી, એમ સમજી જતી કરવી પડે છે. જો તમારી લડાઈ ડહાપણથી પસંદ કરશો તો ખૂબ જ અગત્યની બાબતોમાં જીત મેળવી ખૂબ અસરકારક બનશો.

ચોક્કસ એવો સમય આવે છે જ્યારે આપણે વિવાદ કરવો પડે છે, મુકાબલો કરવો પડે છે, લડાઈ કરવી પડે છે, કારણ કે તે બાબત તમારા માટે ખૂબ જ અગત્યની છે. પરંતુ ઘણા લોકો દરેક બાબતો માટે વિવાદ કરે છે, મુકાબલો કરે છે, લડાઈ લડે છે. એમનું જીવન નાની નાની બાબતો માટે લડાઈની હારમાળા થઈ જાય છે. આ પ્રકારના જીવનમાં ખૂબ જ હતાશા ઊભી થાય છે, જેથી જે મહત્વનું છે એની પગદંડી પણ છૂટી જાય છે.

શાંતિથી જીવવાનો રસ્તો એ છે કે જાગૃત રીતે નક્કી કરવું, હોશથી નક્કી કરવું કે કઈ લડાઈ લડવા જેવી છે, કેવી લડાઈ છોડવા જેવી છે. જો તમારું મુખ્ય ધ્યેય જીવન તાણ મુક્ત રીતે જીવવાનું હોય નહિ કે દરેક કામ સો ટકા સંપૂર્ણ રીતે કરવું, તો તમને માલુમ પડશે કે દરેક લડાઈ તમને શાંતિની લાગણીમાંથી દૂર લઈ જાય છે. તમારો જીવનસાથી ખોટો છે,

તમે સાચા છો એ સાબિત કરવું જરૂરી છે કે કોઈ વ્યક્તિએ સામાન્ય ભૂલ કરી છે એ જાણી એની સાથે અડી પડવું?

(૩૧) તમારા જુદા જુદા મૂડને જાણો અને નીચી કક્ષાના મૂડથી મૂર્ખ ના બનો :

તમારા પોતાના મૂડ ખૂબ છેતરામણા હોઈ શકે છે. મૂડ છેતરામણ કરી શકે છે અને કરે છે. જીવન ખરેખર જેવું હોય એનાથી વધારે ખરાબ છે એવું દર્શાવી શકે છે. જ્યારે તમે સારા મૂડમાં હો, ત્યારે બધું ભવ્ય લાગે છે. તે વખતે તમારામાં પરિપ્રેક્ષ્ય, સામાન્ય બુદ્ધિ અને ડહાપણ હોય છે.

સારા મૂડમાં કોઈ વસ્તુ કઠિન લાગતી નથી. સમસ્યાઓ પ્રચંડ લાગતી નથી અને એમનો સહેલાઈથી ઉકેલ મેળવી શકાય એમ લાગે છે. સારા મૂડમાં હોઈએ ત્યારે સંબંધો સહેલાઈથી વહેતા લાગે છે. આંતરિક સંબંધો અને સંવાદો સહેલાઈથી વહે છે. કોઈ તમારી ટીકા કરે તો એને ગણકારતા નથી.

એનાથી તમે ખરાબ મૂડમાં હો ત્યારે જીવન સહન ન થાય એવું ગંભીર અને મુશ્કેલ લાગે છે. તમારું પરિપ્રેક્ષ્ય ખૂબ ઓછું થઈ જાય છે. દરેક વસ્તુને તમે અંગત રીતે લો છો. આજુબાજુના લોકોનું અર્થઘટન ખોટું કરી ગેરસમજ ઊભી કરો છો. એમના કાર્યોનો જીવલેણ હેતુ છે એવો દોષારોપણ કરો છો.

આ છે પકડાવાનો ગાળીયો : માણસ સમજતો નથી કે તેમનો મૂડ સતત બદલાતો રહે છે. એના બદલે એમ સમજે છે કે એમનું જીવન એકાએક ખરાબ થઈ ગયું છે. ગઈકાલથી અથવા છેલ્લા કલાકથી. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિ સવારે સારા મૂડમાં છે તે વખતે એને પત્ની પ્રત્યે પ્રેમનો ભાવ ઊભો થશે. એનું કામ એને ગમશે, એની કાર એને ગમશે. પરંતુ બપોર પછી તમારો મૂડ ખરાબ થઈ ગયો હશે તો એની પત્ની ઉપદ્રવી છે એવું લાગશે. એની કાર એને ભંગાર લાગશે. પોતાના કામને ધીક્કારવા લાગશે અને લાગશે કે પોતાની કારકિર્દીમાં સહેજે આગળ વધી શકતો નથી.

યુક્તિ એ છે કે સારા મૂડ માટે આભારી થાવ, ખરાબ મૂડને ગંભીરતાથી લીધા વિના મોહક અને આકર્ષક રહો. કોઈ પણ કારણસર તમે ખરાબ મૂડમાં હો, તો તમારી જાતને યાદ અપાવો, “આ પણ પસાર થઈ જશે.” અને ચોક્કસ પસાર થઈ જશે.

(૩૨) જીવન કસોટી છે, તે ફક્ત કસોટી છે :

મારું મનગમતું એક પોસ્ટર છે જે કહે છે, “જીવન કસોટી છે. તે ફક્ત કસોટી છે. જો આ ખરેખર વાસ્તવિક જીવન હોત, તો તમને સૂચના આપવામાં આવી હોત કે ક્યાં જવાનું છે, શું કરવાનું છે.”

જ્યારે હું આ મજાકનો વિચાર કરું છું જેમાં ડહાપણની છાંટ રહેલી છે, તે મને યાદ અપાવે છે કે જીવનને બહુ ગંભીરતાથી લેશો નહિ. જ્યારે તમે જીવન તરફ જોશો અને એના બધા પડકારોને કસોટી તરીકે લેશો, દરેક ઘટનાનો તમે સામનો કરો છો, એને તમે વિકાસ પામવાની તક તરીકે જુઓ છો.

ધારો કે તમારી ઉપર સમસ્યાઓ, જવાબદારીઓ, જીતી ન શકાય એવા અવરોધોનો તોપમારો કરવામાં આવે છે, પરંતુ એ બધાને કસોટી તરીકે લેશો, તો એમાંથી સફળતા મળવાની શક્યતા છે. કારણ કે જે પડકારો છે એની ઉપર ઊઠવાથી જ તમે સફળતા પામો છો અને તમારો વિકાસ થાય છે. પરંતુ બીજી બાજુ જે નવો પડકાર તમારી સામે છે એને એક લડાઈનું સ્વરૂપ આપશો અને જીવન ટકાવવા જીતવું જરૂરી લાગશે, તો તમારી જીવનયાત્રા મુશ્કેલીઓથી ભરેલી અને દુઃખી રહેશે. આ રીતે જીવવામાં દરેક વસ્તુ પાર ઉતરે ત્યારે જ તમારી સુખની ક્ષણ આવશે, પરંતુ આપણે બધા જાણીએ છીએ કે જીવનમાં આમ ભાગ્યે જ થાય છે.

(૩૩) વખાણ અને નિંદા બંને સમાન છે :

જીવનના અનિવાર્ય પાઠોમાંનો એક પાઠ એ છે કે બીજાઓના અસ્વીકાર સાથે વ્યવહાર પાડવો પડે છે. વખાણ અને નિંદા સમાન છે. એ જૂનું કથન કે ‘તમે બધા માણસોને બધો સમય રાજી રાખી શકતા નથી’, એને નવીન રીતે કહેવાની રીત છે. ચૂંટણીના મોટા વિજયમાં એક ઉમેદવારને પપ ટકા વોટ મળ્યા હોય તો પણ એનો અર્થ એ થાય કે પ્રજામાં ૪૫ ટકા લોકો એવા છે જે ઈચ્છતા હતા કે સામેનો ઉમેદવાર જીતે. ખરેખર નમ્ર બનાવે એવો અનુભવ છે. ખરેખર એમ જ છે ને?

આપણી સહમતિની ટકાવારી કુટુંબમાંથી, મિત્રોમાંથી, સહકાર્યકરોમાંથી બહુ મોટી હોતી નથી. આપણે ભલે ગમે તેમ ધારતા હોય. સત્ય એ છે કે દરેકની પાસે પોતાના વિચારોનો સમૂહ અને માન્યતાઓ હોય છે જેના આધાર ઉપર તેઓ બધાનું અને જીવનનું મૂલ્યાંકન કરે છે. આપણા વિચારો બીજાની સાથે હંમેશા મળતા આવતા નથી. છતાં પણ ગમે તે કારણ હોય, આપણે બધા અનિવાર્ય સત્ય સામે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોઈએ છીએ. જ્યારે લોકો આપણા વિચારોને નકારે છે અથવા ના કહે છે અથવા અસહમતિ બીજી કોઈ પણ રીતે દર્શાવતા હોય ત્યારે આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ, પીડા પામીએ છીએ અથવા હતાશ થઈ જઈએ છીએ. આપણે જેટલા જલદી અનિવાર્ય દુર્વિધાનો સ્વીકાર કરીએ કે આપણે બધાની સહમતિ મેળવી શકતા નથી, એમ આપણું જીવન સહેલું અને સરળ થઈ જશે.

(૩૪) દયાના કામ સ્વૈચ્છિક રીતે અમલમાં મૂકો :

હમણાં કેટલાક વખતથી ગાડીઓના બમ્પર ઉપર એક સ્ટીકર જોવા મળે છે. તે કહે છે, “દયાના કામ સ્વૈચ્છિક રીતે અમલમાં મૂકો અને અર્થહીન સૌંદર્યના કામ કરો.” મને ખબર નથી કે આ વિચાર કોને આવ્યો હતો. પરંતુ આનાથી અગત્યનો સંદેશ કારના બમ્પર ઉપર જોયો નથી. સ્વૈચ્છિક રીતે દયાના કામ કરવા એ કંઈ પણ બદલામાં આશા રાખ્યા વિના આનંદને સ્પર્શ કરવાનો અસરકારક રસ્તો છે. તમે શું કરો છો એની કોઈને પણ ખબર કે અંદાજ આવે, તે પહેલાં એનો અમલ કરો.

સાનફ્રાન્સિસ્કોના અખાત એરીયામાં પાંચ ઊંચા પુલ છે. જ્યારે લોકો પાછા આવતા હોય ત્યારે ટોલ ભરતી વખતે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની પાછળની કારનો પણ ટોલ ભરી દે છે, જ્યારે પાછળની કારનો ડ્રાઈવર ટોલ માટે ડોલર કાઢે ત્યારે ત્યાંનો માણસ જણાવે છે કે તમારો ટોલ આગળની કારવાળા વ્યક્તિએ ભરી દીધો છે. આ છે આંતરિક સ્વૈચ્છિક ભેટ. કંઈ પણ આશા વિના અથવા બદલામાં કોઈ વસ્તુની અપેક્ષા વગર. તમે કલ્પના કરી શકશો કે આ નાનકડી ભેટની અસર ડ્રાઈવર ઉપર શું થશે? કદાચ તે ભેટ ડ્રાઈવરને સારા વ્યક્તિ બનવા પ્રેરણા આપશે. એક દિવસ પૂરતો તો ખરો જ. કેટલીક વાર એક જ દયાનું કામ, દયાના કામોની શ્રેણીને ગતિમાં લાવે છે.

કદાચ સ્વૈચ્છિક દયા કરવાનો મહાવરો કરવાનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે તે તમારા જીવનમાં મોટી સંતોષની લાગણી લાવે છે. દરેક દયાનું કાર્ય તમને હકારાત્મક લાગણીઓથી ભરી દે છે અને તમને જીવનના અગત્યના પાસાની યાદ આપે છે - સેવા, દયા અને પ્રેમ. જો આપણે બધા આપણો ભાદ ભજવીશું તો થોડાક જ વખતમાં આપણે સારી દુનિયામાં રહેતા હોઈશું.

(૩૫) વર્તનના ઉપર જુઓ :

તમે પોતે કે બીજાને આવું કહેતાં સાભળ્યા છે, “જહોન, આ વાતને તું બહુ ધ્યાનમાં ના લે, કારણ કે તે જે કહી રહ્યો છે એનું એને ભાન નથી.” જો આમ હોય તો તમે કોઈ વ્યક્તિના વર્તનના પેલે પાર જોવાનું ડહાપણ વાપરવા બંધાયેલા છે. જો તમારે બાળકો હશે તો તમે માફી આપવાની સાદી ક્રિયાનું મહત્ત્વ જાણો છો. જો આપણા પ્રેમનો આધાર બાળકના વર્તન ઉપર હોય તો તેમને પ્રેમ કરવો લગભગ અશક્ય છે. જો પ્રેમનો આધાર વર્તન ઉપર હોત તો આપણી કિશોરાવસ્થામાં આપણને પ્રેમ મળ્યો જ ના હોત.

એનો એવો અર્થ નથી કે શાહમૃગની જેમ મસ્તકને રેતીમાં દાટી રાખવું અને ઢોંગ કરવો કે બધું બરાબર છે, બીજાને આપણા ઉપર કચડીને જવા દો અથવા નકારાત્મક વર્તનને માફ કરવું અથવા માન્ય રાખવું. એના બદલે તમારો પરિપ્રેક્ષ્ય એવો રાખો કે જેથી બીજાને શંકાનો લાભ આપો. દા.ત. પોસ્ટનો કલાર્ક ધીમેથી કામ કરતો હોય ત્યારે કદાચ એનો આ

દિવસ ખરાબ હશે અથવા બધા દિવસ ખરાબ જતા હશે એમ સમજો. જ્યારે કોઈ વખત તમારી પત્ની કે મિત્ર તમારી તરફ ધુરકીયું કરે ત્યારે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો કે આ એકલદોકલ વર્તનમાં તમારી પત્ની પ્રેમ કરે છે અને પ્રેમ મેળવવાની ઈચ્છા રાખે છે. વર્તનને પેલે પાર જોવું એ તમે ધારો છો એનાથી વધારે સહેલું છે. આજે પ્રયત્ન કરો તો તમને સારા પરીણામો જોવા મળશે અને અનુભવવા મળશે.

(૩૬) નિર્દોષતા જુઓ :

મોટા ભાગના લોકોનાં જીવનનું હતાશાજનક પાસું એ છે કે બીજાના વર્તનને તેઓ સમજી શકતા નથી. આપણે એમને નિર્દોષને બદલે ગુનેગાર સમજીએ છીએ. લોકોના ગેરવાજબી વર્તન, જેમ કે એમની ટીકાઓ, કાર્યો, નીચ ઈરાદાવાળું વર્તન, સ્વાર્થી વર્તન વિગેરે ઉપર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું લોભામણું લાગે છે અને ખૂબ જ હતાશ થઈ જઈએ છીએ. જો આપણે એમનો વર્તન ઉપર બહુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું તો એમ લાગશે કે બીજા લોકો આપણને દુઃખી કરે છે. પરંતુ એક વખત વાચન ડાયરને એના ભાષણમાં કટાક્ષમય શૈલીમાં સૂચન કરતાં સાંભળ્યા, “તમને દુઃખી કરતા લોકોને પકડી મારી પાસે લાવો, હું એક કાઉન્સેલર તરીકે સજા કરીશ અને પછી તમને બધા વધારે સારા માણસો મળશે.” સ્પષ્ટ છે કે આ વાત વાહિયાત છે. એ સાચું છે કે બીજા લોકો અમાનવીય વર્તન કરતા હોય છે, અને કોણ કરતું નથી? પરંતુ આપણે બેચેન અને દુઃખી થઈએ છીએ માટે આપણે પોતે બદલવાની જરૂર છે. હું એમ નથી કહેતો કે હિંસા કે બીજા આડા માર્ગના વર્તનનો સ્વીકાર કરવો કે અવગણના કરવી કે હિંસાની સલાહ આપની. હું ફક્ત એ કહી રહ્યો છું કે લોકોના વર્તન પ્રત્યે ઓછું ધ્યાન આપી, ઓછા હેરાન થાવ. નિર્દોષતા જોવી એ બદલાવનું શક્તિશાળી હથિયાર છે, એનો એ અર્થ થાય છે કે કોઈ વ્યક્તિ આપણને ન ગમતું વર્તન કરે, તે વ્યક્તિ સાથે કામ પાડવાની સારી યુક્તિ એ છે કે એના વર્તનથી તમારી જાતને જુદી પાડો અને એને પાર જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જેથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે આ વર્તન ક્યાંથી આવી રહ્યું છે અને એનામાં નિર્દોષતા જોઈ શકીએ.

(૩૭) સાચા પડવાને બદલે દયાળુ થવાનું પસંદ કરો :

તમને યુક્તિ નં. ૧૨માં આનો પરિચય કરાવેલ. જેમાં દયાળુ બનવું અને સાચું પડવું એમાંથી પસંદગી કરવાની છે. તમને તક છે કે કોઈની ભૂલો બતાવવી, કોઈ વસ્તુ બીજી રીતે કરી શકાય એમ દર્શાવવું, એમાં શું સુધારો કરી શકાય વિગેરે. લોકોને ખાનગીમાં અથવા જાહેરમાં સુધારી શકો. આ બધી જ તકોનું પરીણામ શું આવે છે? સામી વ્યક્તિને ખોટું લાગે છે અને આગળ જતાં તમને પણ ખોટું લાગે છે.

આ બધી બાબતમાં માનસશાસ્ત્રીય ઊંડાણમાં ન ઊતરીએ તો પણ એનું સાદું કારણ એ છે કે આપણે બીજાને નીચા દેખાડવા માટે આકર્ષાઈએ કારણ કે આપણે એમને દર્શાવીએ છીએ કે આપણે કેવા સાચા છીએ. તે ખોટો છે એમાં આપણો અહંકાર ભૂલથી માને છે કે બીજાને ખોટા પાડવાથી અને પોતાને સાચો પાડવાથી આપણને સારું લાગે છે અને છૂપો આનંદ આવે છે.

પરંતુ વાસ્તવિક રીતે આ આનંદ લાંબો ટકતો નથી કારણ કે તમારું હૃદય અથવા તમારો કરુણાવાન ભાગ જાણે છે કે બીજાના ભોગે તમારું સારું લાગવું અશક્ય છે અને થોડા સમય પછી તમારું મન ખાટું થઈ જાય છે.

નસીબ જોગે એનાથી ઉલટું સાચું છે. જો તમારું ધ્યેય લોકોને ઊંચે લઈ જવાનું હોય, એમને વધારે સારું લાગે એવું કરવાનું હોય, એમના આનંદમાં સહભાગી થવાનું હોય તો તમે એની હકારાત્મક લાગણીઓનો પાક લણશો. હવે પછી બીજાને સુધારવાની તક મળે અને એમની માહિતી સત્યથી દૂર જતી હોય તો પણ પ્રલોભનને અટકાવો. એના બદલે તમારી જાતને પૂછો, “આ ક્રિયા-પ્રતિક્રિયામાંથી શું મેળવવા માગુ છું?” મોટા ભાગે એવું શક્ય છે કે તમે ક્રિયા-પ્રતિક્રિયામાંથી શાંતિમય વાતાવરણ અને દરેક પક્ષને સારાપણાની લાગણી અનુભવે તેવું ઈચ્છતા હશો. દરેક સમયે તમે સાચા પડવાની લાગણીને રોકી અને દયાળુ થવાની લાગણીને પસંદ કરશો, તો તમે તમારામાં શાંતિની લાગણી અનુભવશો.

(૩૮) આજે જ ત્રણ વ્યક્તિઓને કહો કે તમે એમને કેટલો પ્રેમ કરો છો :

લેખક Stephen Levine પ્રશ્ન પૂછે છે, “જો તમારે જીવનનો એક જ કલાક જીવવાનો હોય અને તમારે એક જ કોલ કરવાનો હોય તો તમે કોને ફોન કરશો? તમે શું કહેશો અને તમે શેની રાહ જોઈ રહ્યા છો?” કદાચ આપણે એવું માનવા તૈયાર છીએ કે આપણે સદા જીવીશું અથવા એક દિવસ આવશે જ્યારે આપણે જેને પ્રેમ કરીએ છીએ એવા લોકોને કહીશું કે એમને તમે કેટલો પ્રેમ કરો છો. ગમે તે કારણ હોય, આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો ખૂબ રાહ જોવે છે.

આદર્શ પરિસ્થિતિ એ છે કે તમે આ વસ્તુ કોઈને ફોન ઉપર કે રૂબરૂમાં કહી શકો. મને નવાઈ લાગે છે કે કેટલા લોકો આવો કોલ મેળવવા ભાગ્યશાળી હશે જે એમને કહી રહ્યો હોય, “મેં તમને એટલા માટે કોલ કર્યો છે કે હું તમને જણાવા માગું છું કે હું તમને કેટલો પ્રેમ કરું છું.” તમને નવાઈ લાગશે કે તે વ્યક્તિ માટે આનાથી બીજું કંઈ કિંમતી નથી. આવો સંદેશો મેળવવો તમને કેવો ગમત?

જો તમે ખૂબ શરમાળ હો અને આવું બીજાને કહી શકો એમ ના હો તો ખરા દિલનો કાગળ લખો. ગમે તે રીતે તમે આનાથી ટેવાઈ જશો. ત્યારે લોકોને જણાવવું કે તમે કેટલો પ્રેમ કરો છે એ તમારા જીવનનો નિયમિત ભાગ થઈ જશે. આ જાણીને તમને નવાઈ નહીં લાગે કે તમારા તરફ લોકોના પ્રેમનો પ્રવાહ શરૂ થઈ જશે.

(૩૯) નમ્રતા કેળવો :

નમ્રતા અને આંતરિક શાંતિ સાથોસાથ જાય છે. તમને બીજાની આગળ તમારી જાતને સાબિત કરવાની ફરજ ના પડતી હોય તો અંદર શાંતિ અનુભવવી સહેલી છે.

બીજાની આગળ સાબિત કરવું એ ભયાનક ફાંસો છે. તમારી સફળતાઓ સતત બતાવ્યા કરવામાં ખૂબ જ શક્તિનો બગાડ થાય છે. પોતાના જ વખાણ કરવા પડે છે અને માણસ તરીકે તમે ખૂબ જ મહત્વના છે એમ બતાવ્યા કરવું પડે છે.

તમે જે સફળતા મેળવી હોય એનું ગૌરવ તમને લાગે છે, હકારાત્મક લાગણીઓ ઊભી થાય છે, એ વિષે બડાઈ હાંકવાથી, આત્મશ્લાઘા કરવાથી, પાતળી થઈ જાય છે. જેમ આપણે આપણી જાતને સાબિત કરીએ છીએ તેમ લોકો તમારાથી દૂર રહે છે. તમારી પીઠ પાછળ તમારી બડાઈ મારવાની ટેવની નિંદા કરે છે, કેટલીક વખત લોકો તમારાથી ચીડાય છે.

કરુણતા એ છે કે લોકોની સહમતિ કે સાબિત કરવાની તમને સહેજ પણ પરવા ન હોય તો લોકોની સહમતિ તમને મળ્યા જ કરે છે. જે લોકો શાંત છે, અંદરથી આત્મવિશ્વાસુ છે, જેમને પોતે સારા છે એ દર્શાવવાની સહેજે પરવા નથી, દરેક વખતે જેમને સાચા પડવાની જરૂર નથી અથવા વારંવાર પોતે જશ લેતા નથી એના પ્રત્યે લોકો ખેંચાયા જ કરે છે. જે વ્યક્તિને બડાઈ મારવાની જરૂર નથી, જે વ્યક્તિ પોતાના હૃદયથી સહભાગી થાય છે નહિ કે પોતાના અહંકારથી એને બધા લોકો પ્રેમ કરે છે.

(૪૦) જ્યારે તમે શંકામાં હો કે કયરો ઉપાડવાનો કોનો વારો છે ત્યારે આગળ આવો અને ઉપાડી લો :

જો આપણે સાવચેત ન હોઈએ તો જીવનની રોજની જવાબદારીઓ માટે કોષિત થવું સહેલું છે. એક વખત મારો મૂડ ખરાબ હતો ત્યારે મેં અંદાજ લગાડ્યો કે દિવસમાં હું ૧૦૦૦થી વધારે વસ્તુઓ રોજ કરું છું. પરંતુ હું સારા મૂડમાં હોઉં ત્યારે આ આંકડો નીચો લાગે છે.

જ્યારે હું વિચાર કરું છું ત્યારે નવાઈ લાગે છે કે દૈનિક કાર્યો અને બીજી જવાબદારીઓ કેવી રીતે યાદ રાખી શકું છું. પરંતુ એ જ વખતે સહેલાઈથી ભૂલી જાઉં છું કે મારી પત્ની જે વસ્તુઓ દરરોજ કરે છે. કેટલું સગવડભર્યું છે?

તમે જે જે કરો છો એની નોંધ રાખશો તો સંતોષી વ્યક્તિ બનવું મુશ્કેલ છે. જો કામની યાદી રાખશો તો તમારું મન ભીડથી ભરાઈ જશે જેમ કે કોણ શું કરી રહ્યું છે, કોણ વધારે કરે છે, કોણ ઓછું કરે છે વિગેરે.

એ જાણીને તમને આનંદ થશે કે તમે તમારું કામ કર્યું અને બીજાનું એક વધારાનું કામ કર્યું, જેથી કોઈકને ભાગ એક કામ ઓછું આવશે. પરંતુ જો તમે કયરો ઉપાડવાનો કોનો વારો હતો એની ચિંતા અને બબડાટ કર્યા કરશો તો તમે દુઃખી થશો.

આ યુક્તિના વિરોધમાં એવી દલીલ આપવામાં આવે છે કે લોકો તમારો ગેરલાભ લેશે. આ ભૂલ એવી છે કે જેમ તમારું સાચું પડવું અગત્યનું હોય. મોટા ભાગના સમયે તમારું સાચું હોવું બહુ અગત્યનું હોતું નથી, એ જ પ્રમાણે ક્યારો તમારી પત્ની કરતાં થોડા વખત વધારે તમે ઉઠાવ્યો હોય એ પણ ક્યારા જેવી વસ્તુ માટે એટલી કે નાની વસ્તુઓ માટે શક્તિ નહીં બગાડે તો તમને સાચે જ અગત્યની વસ્તુઓ માટે સમય અને શક્તિ વધારે મળશે.

(૪૧) વેધરપ્રુફીંગથી વેગળા રહો :

વેધરપ્રુફીંગનો વિચાર શાંતિમય જીવન જીવવા સાથેનો છે. પરંતુ અહીં એને આપણી ન્યુરોટીક (માનસિક વૃત્તિઓ) અને કૃતઘન વૃત્તિઓ દર્શાવવા રૂપક તરીકે કરેલ છે. આ ખ્યાલ Dr. George Pransky નો છે. શિયાળાની તૈયારી માટે જેમ આપણે મકાનને હવામાનથી રક્ષણ કરવા વેધર પ્રુફીંગ કરીએ છીએ, એના માટે તિરાડો, છિદ્રો અને બીજા ખામીઓ શોધી દૂર કરીએ છીએ. આ જ પ્રમાણે આપણે આપણા સંબંધો, આપણી જિંદગીને વેધર-પ્રુફ કરીએ છીએ. અનિવાર્ય રીતે આપણે વેધર-પ્રુફીંગ માટે ઝીણવટથી જે ખામીઓ હોય એને સુધારવાનું હોય. એમ આપણે જીવનની ખામીઓ અને તિરાડો શોધીએ છીએ અથવા બીજાને તે દર્શાવીએ છીએ. આ તમારી વૃત્તિ બીજાથી તમને જુદા પાડે છે, તમને પણ ખોટું લાગે છે. આ વૃત્તિ તમને દરેક જગ્યાએ અને દરેકમાં ખોટું શું છે અને તમને જે ગમતું નથી તે જોવાની ટેવ પાડે છે.

આપણા સંબંધોમાં વેધર-પ્રુફીંગ નીચે પ્રમાણે ભાગ ભજવે છે.

તમે કોઈને મળો છો. બધું બરાબર લાગે છે. તમે એના દેખાવથી આકર્ષાયા છો, વ્યક્તિત્વ અથવા બુદ્ધિથી અથવા મનોજવૃત્તિથી અથવા બીજા લક્ષણોથી આકર્ષાયા છો. શરૂઆતમાં તમારામાં અને એનામાં તફાવતો છે એની સહમતિ આપો છો અને એની કદર કરો છો. શરૂઆતમાં તમારી અને એની વચ્ચે કેટલો તફાવત છે એના ઉપર આકર્ષાયા હોય છે. તમારી અને એની વચ્ચે જુદા અભિપ્રાયો, પસંદગીઓ, રૂચિ અને અગ્રીમતાઓ છે.

થોડો સમય પસાર થયા પછી તમને તમારા વર્તનમાં વિચિત્ર વર્તનની છાંટ જોવા મળે છે. અને લાગે છે એમાં સુધારો કરવાની તક છે. તમે એના તરફ એનું ધ્યાન દોરો છો. તમે કદાચ કહેશો, “તમે જાણતા હશો કે તમારામાં મોડા પડવાનું વલણ છે અથવા મને લાગે છે કે તમારું વાંચન ખૂબ ઓછું છે.” આ રીતે તમારી શરૂઆત થાય છે. પછી તમે જોવા અને વિચારવા લાગો છો કે સામી વ્યક્તિમાં તમને ના ગમતું શું છે અથવા એનામાં શું શું સાચું નથી.

એ સ્પષ્ટ છે કે કોઈક કોઈક વાર ટીકા કરીએ, રચનાત્મક સૂચન અથવા ઉપયોગી માર્ગદર્શન કરીએ એ ભયજનક નથી. છતાં મારે કહેવું પડે છે કે આટલા વર્ષોમાં હજારો યુગલો સાથે કામ કર્યું છે એમાંથી થોડા જ યુગલો મળ્યા હશે જે કહેતા હોય કે એમને એમના સાથીદાર વેધરપ્રુફીંગ ન કરતા હોય.

જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિને વેધર-પુર્ફીંગ કરો છો ત્યારે એ તે વ્યક્તિ વિષે કંઈ કહેતું નથી, પરંતુ એ તમારા માટે જરૂર કહે છે કે તમારે ટીકાખોર થયા વિના ચાલે એમ નથી.

જો તમારામાં સંબંધોમાં અથવા તમારા જીવનના કોઈ પાસા માટે વેધર-પુર્ફીંગ કરવાની ટેવ હોય તો વેધર-પુર્ફીંગ એ ખોટો ખ્યાલ છે એમ સમજી એને માંડી વાળો. જ્યારે ટેવ તમારા વિચારોમાં સરકવા લાગે, ત્યારે તમારી જાતને પકડી પાડો, હોઠ સીવી લો. જેટલા તમે મિત્રોને અથવા જીવનસાથીને વેધરપુર્ફીંગ જેટલું ઓછું કરશો એટલું જ તમારું જીવન ઉમદા થશે.

(૪૨) દરરોજ એક ક્ષણ પ્રેમ આપવા માટે કોઈ વ્યક્તિનો વિચાર કરો :

પુસ્તકની શરૂઆતમાં મેં રજુઆત કરેલી કે દરરોજ થોડી ક્ષણો કોઈના આભાર માટે ખર્યો. આભાર અને આંતરિક શાંતિનો બીજો મહત્વનો સ્ત્રોત એ દરરોજ થોડી ક્ષણો બીજાને પ્રેમ આપવા, વિચારવા માટે ખર્યો. જૂની કહેવત યાદ કરો, “દરરોજનું એક સફરજન ડોક્ટરને દૂર રાખે છે.” પ્રેમની સરખામણી માટે આ કહેવત આમ વાપરી શકાય. “દરરોજ કોઈ વ્યક્તિનો પ્રેમ માટે વિચાર કરવો. તમારા રોષને દૂર રાખે છે.”

જ્યારે મને કોઈ ચીઝ ચઢે એવી વ્યક્તિ પ્રત્યે રોષ આવે ત્યારે શરૂઆતમાં જ તરત જ એની વિરુદ્ધમાં જઈ કોઈ વ્યક્તિને પ્રેમ આપવા વિચારું છું. જ્યારે મારું મન નકારાત્મક અથવા વિચિત્ર વર્તન તરફ કેન્દ્રિત થાય છે તો મારું મન થોડી સેકંડોમાં નકારાત્મકતાથી ભરાઈ જાય છે.

જ્યારે મેં ઈરાદાપૂર્વક દરરોજ સવારે કોઈને પ્રેમ આપવા માટે વિચારવા લાગ્યો ત્યારે મારું મન હકારાત્મક દિશા તરફ જવા લાગ્યું અને તે વ્યક્તિ પૂરતું જ નહિ, પરંતુ લગભગ આખો દિવસ હકારાત્મકતા રહેતી હતી. હું એવું નથી કહેવા માગતો કે મને કદાપિ ચીઝ થતી નથી, પરંતુ શંકા વિના હવે તે ખૂબ જ ઓછી વખત આવે છે. મારા આ સુધારા માટે આ યુક્તિને જશ આપું છું.

(૪૩) માનવશાસ્ત્રી બનો :

માનવશાસ્ત્ર એ એવું વિજ્ઞાન છે, જે માણસ અને એના ઉદ્દગમનો અભ્યાસ કરે છે. આ યુક્તિમાં માનવશાસ્ત્રની સગવડભરી બીજી વ્યાખ્યા આપીએ છીએ. જેમ કે, “બીજા માણસો જે રીતે જીવવાનું પસંદ કરે છે અને વર્તન કરે છે એના પર કંઈ પણ અભિપ્રાય વિના રસ લેવો.” આ યુક્તિ તમને તમારી કરુણાનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરે છે, અને તમને વધારે ધીરજવાન બનાવે છે. વધારામાં બીજા જે રીતે વર્તન કરે છે એમાં રસ લેવા માટે અભિપ્રાય કે ન્યાયબુદ્ધિની જગ્યાએ પ્રેમાળ દયા રાખવામાં અથવા વાપરવામાં આવે છે. જો તમે ખરેખર દિલથી જાણવા આતુર હો કે માણસો આવી પ્રતિક્રિયા કેમ કરે છે અથવા કોઈ

વસ્તુ માટે આવી લાગણી દર્શાવે છે તો ભાગ્યે જ તમે ચીડાશો. આ રીતે માનવશાસ્ત્રી બનવું એટલે બીજાના વર્તનથી ઓછા હતાશ બનવું.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને વિચિત્ર લાગે એવું વર્તન કરતો હોય ત્યારે તમારા સ્વભાવ પ્રમાણે આ રીતે પ્રતિક્રિયા આપી શકો, “હું માની શકતો નથી કે તે આ રીતે વર્તન કરશે.” હવે આ રીત પ્રમાણે પ્રતિક્રિયા આપો, “મને લાગે છે એની દુનિયામાં વસ્તુઓને આ નજરથી જુએ છે. ખૂબ જ રસિક બાબત છે.” આ યુક્તિ ત્યારે જ તમને મદદ કરશે જો એને દિલથી અપનાવશો. રસ લેવો અને તુંડમિજાજી બનવું એની વચ્ચે પાતળી રેખા છે. કોઈ વ્યક્તિના વર્તનમાં રસ લેતા દેખાવ, પરંતુ માનતા હો કે મારું વર્તન શ્રેષ્ઠ છે તો તમે તુંડમિજાજી છો.

(૪૪) જુદી જુદી વાસ્તવિકતાઓ સમજો :

જ્યારે આપણે બીજા લોકો જે રીતે વિચાર કરે છે અને વર્તન કરે છે એ વિષયમાં આપણને રસ હોય તો જુદી જુદી વાસ્તવિકતાઓની ચર્ચા કરવી પડશે.

જો તમે પરદેશમાં મુસાફરી કરી હશે અથવા ફિલ્મોમાં એમનું નિરૂપણ જોયું હશે તો તમે જુદી જુદી સંસ્કૃતિ વચ્ચેનો ભેદ જોયો હશે. જુદી જુદી વાસ્તવિકતાનો સિદ્ધાંત કહે છે કે વ્યક્તિઓ વચ્ચે તફાવત એકે એક પાસામાં વિશાળ હોય છે. આપણે આશા રાખી ન શકીએ કે જુદી જુદી સંસ્કૃતિવાળા આપણા જેવું જ વર્તન કરે અથવા આપણી જેમ જ વિચાર કરે, હકીકતમાં તેઓ આપણા જેવું જ કરતા હોત તો આપણે નિરાશ થાત. દરેક જણ દુનિયાને જુદી જુદી નજરે જુએ છે એટલે સમાન રીતે કરે કે સમાન રીતે વર્તે એ શક્ય નથી.

આ સિદ્ધાંતની સમજ આપણું જીવન બદલી નાખે છે. તે ઝઘડાઓને લગભગ દૂર રાખે છે. જ્યારે આપણે વસ્તુઓને જુદી જુદી જોવાની આશા રાખીએ છીએ ત્યારે આપણે સ્વીકારી લઈએ છીએ કે લોકો જુદી જુદી રીતે વર્તન કરશે, એક જ ઉત્તેજના માટે જુદી જુદી પ્રતિક્રિયા આપશે એ વખતે આપણી કરુણા આપણા માટે અને બીજાઓ માટે નાટકીય રીતે વધી જાય છે. જે ક્ષણે આપણે એનાથી વિરુદ્ધની આશા રાખીએ છીએ ત્યારે અથડામણની સંભાવના વધી જાય છે.

હું તમને ઊંડાણથી વિચાર કરવાનું પ્રોત્સાહન આપું છું કે આપણે બધા જુદા જુદા છીએ એ હકીકતને માનથી જુઓ. જો આપણે એમ કરીશું તો બીજા માટેનો પ્રેમ અને તમારી પોતાની અનોખાપણા માટે કદર વધતી જશે.

(૪૫) તમારી પોતાની મદદકર્તા ધાર્મિક વિધિ કેળવો :

જો તમારું જીવન શાંતિ અને દયા માટે રાખવા માગતા હો તો દયા અને શાંતિના કાર્યો કરવા મદદરૂપ છે. મારા મનગનતા રસ્તાઓમાંનો એક છે તે મદદરૂપ ધાર્મિકવિધિ

કેળવવી જે નાના દયાના કાર્યો, સેવા કરવાની તક આપે છે. અને દયા અને મદદરૂપ કાર્યો કરવાથી હૃદયમાં કેટલું સારું લાગે છે એની યાદ આપે છે.

અમે સાનફ્રાન્સિસ્કોના અખાત ક્ષેત્રના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં રહીએ છીએ. મોટા ભાગે અમને કુદરતી સૌંદર્ય અને કુદરત જોવા મળે છે. આ સૌંદર્યમાં એક જે ખામી છે કે કારમાં પસાર થતા લોકો પોતાની કારમાંથી રોડ ઉપર કચરો નાખે છે. દૂરના ક્ષેત્રમાં રહેવાની એક જ ખામી છે, કચરો ઉપાડવાની જાહેર સેવાઓ ઓછી મળે છે, જ્યારે શહેરોમાં આ સેવાઓ વધારે મળે છે.

મદદરૂપ ધાર્મિક વિધિ મેં અને મારા બાળકોએ એ કેળવી છે કે અમારી આજુબાજુના વિસ્તારમાંથી કચરો ઉપાડી લઈએ છીએ. અમે આનાથી એટલા ટેવાઈ ગયા છીએ કે ગાડીમાં જતા હોઈએ અને રસ્તામાં કચરો દેખાય તો મારી બે દીકરીઓ તરત જ ઉત્સાહી અવાજથી બોલી ઊઠશે, ‘ડેડી, ત્યાં કચરો દેખાય છે, કાર ઊભી રાખો.’ અમારી પાસે સમય હોય તો કચરો ઉપાડી લઈએ છીએ. આ વિચિત્ર લાગશે પરંતુ અમને આનંદ આવે છે. અમે ગાર્ડનમાંથી, રસ્તાની બાજુમાંથી, લગભગ ગમે ત્યાંથી કચરો ઉઠાવીએ છીએ. એક વખત તદ્દન અજાણી વ્યક્તિ અમારા ઘરની નજીકથી કચરો ઉપાડી રહેલ. મારા તરફ હસીને કહ્યું, ‘મેં તમને આમ કરતા જોયા છે. મને લાગે છે કે આ સારો વિચાર છે.’

કચરો ઉપાડવો તો મદદરૂપ ધાર્મિક વિધિઓમાંની એક છે. આવી અનેક વિધિ ઊભી કરી શકાય. લોકો માટે દરવાજો ઉઘાડતી વખતે પકડી રાખવો, નર્સીંગ હોમમાં એકલવાયા ઘરડા માણસોને મળવા જવું, બીજાના ઘરના ડ્રાઈવ-વેમાંથી બરફ દૂર કરવામાં મદદ કરવી, વિગેરે. એવું કંઈક વિચારો જે બહુ મહેનતવાળું ન હોય છતાં બહુ મદદરૂપ હોય. તે મજાનું છે, આત્મસંતોષ આપનાર છે અને ઉમદા ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે. આમાં દરેકનો વિજય છે.

(૪૬) દરરોજ ઓછામાં ઓછી એક વ્યક્તિને કંઈક કહો જે એમનામાં તમને ગમતું હોય, વખાણવાલાયક લાગતું હોય અથવા એમનામાં કદર કરવા લાયક લાગતું હોય :

તમને યાદ છે કે તમે કોઈને કહ્યું હોય કે એમનામાં તમને શું ગમે છે, વખાણવા લાયક છે કે કદર કરવા લાયક છે? મોટા ભાગના લોકો ભાગ્યે જ આવું કરે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને પૂછ્યું હું કે ખરા હૃદયના વખાણ તમને છેલ્લે ક્યારે મળેલા? આવા જવાબ મળે છે. ‘‘છેલ્લે મને ક્યારે વખાણ મળેલા એ પણ યાદ આવતું નથી?’’ અથવા ‘‘ભાગ્યે જ મળે છે’’ અથવા ‘‘કદાપિ મને મળતા નથી.’’

આપણે મૌખિક રીતે આપણી હકારાત્મક લાગણીઓ બીજાને દર્શાવતા નથી એના અનેક કારણો છે. મેં આ પ્રકારના બહાનાં સાંભળ્યા છે. ‘‘તેમને આવું જણાવાની જરૂર નથી. તેઓ બધું જાણે છે.’’ અથવા ‘‘હું તેણીની ખૂબ વખાણ કરું છું, કદર કરું છું, પરંતુ મૌખિક રીતે કહેવામાં મને ખૂબ ક્ષોભ લાગે છે.’’

પરંતુ વખાણ કે કદર મેળવવા માટેના સંભવિત ઉમેદવારને પૂછો કે તમને ખરા દિલથી વખાણ, કદર કે હકારાત્મક પ્રતિભાવ મળે એ ગમે છે? દસમાંથી નવ જણ જવાબ આપે છે, “અમને ખૂબ ગમે છે.” વખાણ નહીં આપવાના ગમે તે કારણ હશે, જેમ તમને શું કહેવું એ ખબર નથી. તમને ક્ષોભ લાગે છે, દરેક માણસને પોતાની શક્તિઓની ખબર હોય છે માટે કહેવાની જરૂર હોતી નથી અથવા આવું કંઈ કરવાની તમને ટેવ જ નથી. ગમે તે હોય, બદલાવનો સમય પાકી ગયો છે.

કોઈકને એમના વખાણ કરવા, કદર કરવી અથવા એમને આપણે ગમાડવા એ દયાનું સ્વૈચ્છિક કાર્ય છે. જો તમે ટેવાઈ ગયા હશો તો તમને કંઈ પણ પરિશ્રમ પડશે નહિ, છતાં તમને મારું વળતર મળશે.

(૪૭) તમારી મર્યાદાઓનો બચાવ કરો અને તે તમારી છે :

મોટા ભાગના લોકો પોતાની મર્યાદાઓના બચાવ માટે ખૂબ શક્તિ ખર્ચે છે.

“હું આ કરી શકું એમ નથી.”

“હું કંઈ કરી શકું એમ નથી, પહેલેથી જ હું એવો છું.”

“મારે કોઈની જોડે પ્રેમાળ સંબંધો રહ્યા નથી.”

આવા હજારો નકારાત્મક અને સ્વ-બચાવના વિધાનો હોય છે.

આપણું મન શક્તિશાળી યંત્ર છે. જ્યારે આપણે પહેલેથી મનમાં નક્કી કરીએ કે આ વસ્તુ સાચી છે અથવા આપણી પહોંચની બહાર છે તો પોતે ઊભો કરેલો અંતરાય ભેદવો ખૂબ મુશ્કેલ છે.

મારી એક ગ્રાહક હતી એણે મને કહ્યું, “મારે કદાપિ સારા સંબંધો રહ્યા નથી. હું ગમે તેમ કરી તોડી નાખું છું.”

ચોક્કસ તે સાચી હતી. જ્યારે તે કોઈ વ્યક્તિને મળતી, તો અજાણપણે એવા કારણો ઊભા કરતી કે એનો સાથીદાર એને છોડી જાય. ડેટ માટે જો મોડી આવી હોય તો એના સાથીદારને કહે, “હું હંમેશા મોડી પડું છું.” જો એના સાથીદાર જોડે કોઈ બાબતમાં સહમતિ ન હોય તો તે કહેશે, “મારે બીજાની જોડે વાદવિવાદ થઈ જાય છે.” વહેલા મોડા તે એના સાથીદારને વિશ્વાસ બેસાડશે કે તેણી એના સાથીદારના પ્રેમને યોગ્ય નથી. પછી તેણી કહેશે, “જો, દરેક વખતે આમ જ થાય છે. મારે કદાપિ સારો સંબંધ ઊભો થતો જ નથી.”

વસ્તુઓ ખરાબ થાય છે એવી આશા રાખવાનું છોડી દેવું પડશે. જ્યારે પોતાની મર્યાદાઓની વાત કરતી હોય ત્યારે શરૂઆતમાં જ પકડી પાડવું પડશે. જ્યારે આવું કહેવાની શરૂઆત કરે, “હું હંમેશા આવું કરું છું.” એના બદલે એણે તરત જ આવી શરૂઆત કરવી, “ખૂબ નવાઈભર્યું છે, હંમેશા આવું કરતી નથી.” એણે જોવું જોઈએ કે

પોતાની મર્યાદાઓનો બચાવ કરવો એ નકારાત્મક અભિગમ છે. એની જગ્યાએ હકારાત્મક અભિગમ મૂકી શકાય.

હું શીખ્યો છું કે જ્યારે હું મારી મર્યાદાઓનો બચાવ કરું છું તો મર્યાદાઓ મને સામેથી આવીને મળે છે. મને વહેમ છે કે તે તમારા માટે પણ સાચુ છે.

(૪૮) યાદ રાખો કે દરેક વસ્તુ ઉપર પરમાત્માની છાપ છે :

Harold Kushner આપણને યાદ આપે છે કે પરમાત્માએ જે જે બનાવ્યું છે તે સંભવતઃ પવિત્ર છે. આપણું કામ એ છે કે અપવિત્ર લાગતી પરિસ્થિતિમાં પણ પવિત્રતા શોધી કાઢવી.

જો આપણે એમ કરી શકીએ તો આપણે આપણા આત્માને પોષણ આપીએ છીએ. સુંદર સૂર્યાસ્તમાં, બરફથી છવાયેલા પર્વતોમાં, તંદુરસ્ત હસતા બાળકમાં, દરિયા કિનારે રેતીમાં અથડાતા મોજામાં, પરમાત્માનું સૌંદર્ય જોવું સહેલુ છે. પરંતુ જો આપણે કદરૂપી પરિસ્થિતિમાં પવિત્રતા શોધવાનું શીખીએ, જેમ કે - જીવનની કઠિન સમસ્યાઓ, કૌટુંબિક હોનારત, જીવનની કઠિન લડત.

જો આપણે દરરોજની વસ્તુઓમાં પવિત્રતા જોવાની ઈચ્છાથી ભરાયેલા હોઈએ તો કંઈક ચમત્કારિક બનવાનું શરૂ થાય છે. શાંતિની લાગણી ઊભરી આવે છે. દરરોજના સામાન્ય જીવનમાં પોષણ આપતા પાસા ઉતરી આવે છે, જે પહેલાં છુપાયેલા હશે. જ્યારે આપણે યાદ રાખીએ કે દરેક વસ્તુ ઉપર પરમાત્માની છાપ છે, એટલે તે વસ્તુને વિશિષ્ટ બનાવી મૂકે છે.

તમારા મનના પાછળના ભાગમાં યાદ રાખો કે દરેક વસ્તુ ઉપર પરમાત્માની છાપ છે. કોઈ વસ્તુમાં આપણે સૌંદર્ય ન જોઈ શકીએ. એનો એવો અર્થ નથી કે એમાં નથી. એનો એ અર્થ થાય કે આપણે પૂરી કાળજીથી જોઈ શકતા નથી અથવા એને જોવા માટે આપણું પરિપ્રેક્ષ્ય વિશાળ નથી.

(૪૯) ટીકા કરવાની વૃત્તિને રોકો :

આપણે જ્યારે બીજી વ્યક્તિનો ન્યાય કરીએ છીએ કે ટીકા કરીએ છીએ ત્યારે તે એ વ્યક્તિ માટે કંઈ કહેતું નથી. પરંતુ આપણી ટીકા કરવાની જરૂરિયાત વિષે જરૂર કહે છે.

જ્યારે તમે કોઈ સમારંભમાં હાજર હો, બીજાઓની સામે ટીકાઓનો મારો ચલાવે છે એને સાંભળો, ઘેર ગયા પછી વિચાર કરો કે આ ટીકાઓ જગતને વધારે સારી જગા બનાવે છે? હું જે જવાબ પર આવ્યો છું જે કદાચ તમે પણ આપશો. ના, એનાથી કોઈનું ભલુ થતું નથી. પરંતુ અહીં પૂરું થતું નથી. ટીકાઓ કરવાથી કશાનો ઉકેલ આવતો નથી, પરંતુ તે જગતમાં ઘૃણા અને અવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે. છેવટે, આપણે કોઈને પોતાની

ટીકા સાંભળવી ગમતી નથી. ટીકાની પ્રતિક્રિયામાં દરેકને આત્મરક્ષક બનાવે છે અથવા અતડો બનાવે છે. જે વ્યક્તિની આપણે ટીકા કરીએ છીએ તે બે પ્રતિક્રિયા આપે છે, તે બીક અથવા શરમથી પીછેહઠ કરશે અથવા આપણા તરફ હુમલો કરશે અથવા ગુસ્સામાં આપણી ધોર નિંદા કરશે. તમે કોઈની ટીકા કરી હોય અને એણે પ્રતિસાદ આપ્યો હોય, “મારી ખામીઓ દર્શાવવા માટે આભાર. હું એની કદર કરું છું?”

કોઈ વ્યક્તિની ટીકા કર્યા પછી જો તમારું નિરીક્ષણ કરશો તો માલૂમ પડશે કે તમે તમારી જાતને નીચી અને શરમજનક લાગશે. જાણે કે કોઈએ તમારા ઉપર હુમલો કર્યો હોય. આ સાચું હોવાનું કારણ એ છે કે જ્યારે આપણે ટીકા કરીએ છીએ ત્યારે એ દુનિયા અને આપણી જાતને નિવેદન છે કે, “મારે ટીકા કરવાની જરૂર છે”. આ એક એવી વસ્તુ છે જેના માટે આપણે ગૌરવ લઈ શકીએ એમ નથી. આ વાતની મનમાં આપણને હીણપત લાગે છે.

એનો ઉકેલ એ છે કે ટીકા કરવાની ઉત્તેજના આવે ત્યારે તમારી જાતને પકડી પાડો. જુઓ કે કેટલીવાર ટીકા કરો છો અને તમારી જાતને ખરાબ અનુભવશો. આ વાતને હું રમતમાં ફેરવી નાખું છું. હાલ પણ ટીકા કરતાં મારી જાતને પકડી પાડુ છું. પરંતુ ટીકા કરવાનો અર્થ થાય કે તરત જ મારી જાતને કહુ છું, “ફરીથી હું જૂના રસ્તે જાઉં છું.” મોટા ભાગે મારી ટીકાને સહિષ્ણુતા અને માનમાં ફેરવી નાખુ છું.

(૫૦) તમારા મહત્વના પાંચ જડ આગ્રહો લખો અને જુઓ કે એમને તમે ઢીલા પાડી શકો છો :

જ્યારે પહેલી વખત આ યુક્તિનો મહાવરો શરૂ કર્યો ત્યારે હું એટલો જીદી હતો કે મેં આગ્રહ રાખ્યો કે હું જીદી નથી. સમય જતાં, ઉમદા વ્યક્તિ બનવા પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. ત્યારે હું ક્યાં ક્યાં જીદી હતો તે જોવું સહેલું બન્યું.

મારા ગ્રાહકોમાંથી કેટલાક આવું કહેતા હોય છે. “જે લોકો તણાવમાં નથી હોતા તે આળસુ હોય છે. મારો રસ્તો જ સાચો છે. પુરુષો સારા શ્રોતા નથી. સ્ત્રીઓ ખૂબ પૈસા ખર્ચે છે. બાળકો હોવા ખૂબ પરિશ્રમવાળી બાબત છે. ધંધામાં પડેલા લોકો પૈસા વિના કશાની પરવા કરતા નથી.” આવા વિધાનો અસંખ્ય લખી શકાય.

મારો એક પુરુષ ગ્રાહક હતો તે દૃઢપણે માનતો હતો કે એની પત્ની ખૂબ પૈસા ખર્ચે છે. આ માન્યતા ત્રાસદાયક હદે પહોંચેલી. પછી જ્યારે તે નરમ પડ્યો અને પોતાનું જિદીપણું એણે જોયું, પછી એણે શોધી કાઢ્યું એ એના માટે ક્ષોભનીય હતું. ખરેખર એણે જોયું કે એ પોતે એની પત્ની કરતાં વધારે પૈસા પોતાની પાછળ ખર્ચતો હતો. આ બાબત પર હવે એને હસવું આવે છે. એની જિદીપણા નીચે તટસ્થ રીતે જોવાની દૃષ્ટિ દબાઈ ગઈ હતી. એ જેમ ડાહ્યો અને નમ્ર થયો એમ એમના લગ્નની ગુણવત્તા સુધરી. એની પત્નીએ જે ખરેખર કર્યું નહોતું એના ઉપર ગુસ્સે

થવાના બદલે એના સંયમની કદર કરે છે. તેણી એના આ નવા સ્વરૂપનું અને એની પોતાની થતી કદરથી તેણી એને પહેલા કરતાં વધારે પ્રેમ કરે છે.

(૫૧) વિનોદ સાથે તમારી જે ટીકા કરવામાં આવી એની સાથે સહમત થાવ. તમે જોશો કે તે શાંતિથી પસાર થઈ જશે :

વારંવાર આપણે નાની અમથી ટીકાથી હચમચી જઈએ છીએ. આપણે એને કટોકટી તરીકે જોઈએ છીએ. આપણે જેમ લડાઈના મેદાનમાં ઉતર્યા હોય એમ આપણો બચાવ કરીએ છીએ. હકીકતમાં ટીકા બીજું કંઈ નથી, પરંતુ બીજા વડે આપણા કાર્યો અથવા આપણા વિષે અથવા કોઈ બાબત માટે આપણા વિચારોનું નિરીક્ષણ કરેલું હોય છે, તે કદાચ આપણી પોતાની ધારણા સાથે સહમત ન થતું હોય.

પોતાના તરફ જે ટીકાઓ આવતી હોય એની સાથે સહમત થવું અતિઉપયોગી અભ્યાસ છે.

તમારી જાતને પગલૂછણિયું બની જવાની કે તમારા આત્મસન્માનને બધી જ નકારાત્મક ટીકાઓનો સ્વીકાર કરી નાશ કરવાનું કહેતો નથી.

હું ફક્ત એ સૂચન કરું છું કે મોટા ભાગે ટીકાઓ સાથે સહમત થવાથી પરિસ્થિતિને ખૂબ જ હળવી બનાવી મૂકે છે. સામી વ્યક્તિને પોતાનો દષ્ટિકોણ દર્શાવવાની જરૂરિયાત પૂરી થાય છે. તમને જો બીજાની વાતમાં થોડું પણ સત્ય હોય તો શીખવાનું મળશે અને સૌથી અગત્યનું તમને શાંત રહેવાનો મોકો મળશે.

(૫૨) બીજાના અભિપ્રાયમાં સત્યની છાંટ શોધો :

જો તમને શીખવામાં અને બીજી વ્યક્તિઓને સુખી કરવામાં આનંદ આવતો હોય તો તમને આ વિચાર ગમશે.

લગભગ દરેકને પોતાનો અભિપ્રાય સારો લાગે છે, નહિતર તેને બીજા આગળ રજૂ ના કરત. આપણામાંના બધા એક વિનાશક વસ્તુ કરે છે તે આપણા અભિપ્રાયની બીજાના અભિપ્રાય સાથે સરખામણીએ છીએ. અને જ્યારે એનો આપણી માન્યતા સાથે મેળ ન બેસતો હોય ત્યારે આપણે તેના અભિપ્રાયનો ઈન્કાર કરીએ છીએ અથવા એમાં ખામીઓ શોધીએ છીએ

આપણને ગૌરવ લાગે છે, બીજો હતાશ થઈ જાય છે અને આપણે કંઈ શીખતા નથી.

લગભગ દરેક અભિપ્રાયમાં કંઈ સત્ય હોય છે જો આપણે સત્ય શોધવા માગતા હોઈએ તો, નહિ કે ભૂલો શોધવા માગતા હોઈએ.

જ્યારે હવે કોઈ તમારી સામે અભિપ્રાય રજૂ કરે ત્યારે એનો ન્યાય કરવા બેસો કે એની ટીકા કરવા બેસવાના બદલે જુઓ કે આ વ્યક્તિ જે કહી રહ્યો છે એમાં કંઈક સત્ય છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનો અથવા એના અભિપ્રાયનો ન્યાય કરવા બેસો ત્યારે વિચારજો કે તે બીજી વ્યક્તિ વિષે કંઈ કહેતું નથી. પરંતુ તે તમારી ન્યાય કરવાની જરૂરિયાત વિષે કહે છે. અત્યારે પણ હું મારી જાતને બીજાની ટીકા કરતાં પકડી પાડુ છું. પરંતુ પહેલાં કરતાં ઓછું. આમ થવાનું કારણ એ કે બીજાના અભિપ્રાયમાં કંઈક સત્ય શોધવાનો પ્રયત્ન કરું છું. જો તમે આ યુક્તિનો મહાવરો કરશો તો કંઈક નવાઈભરી વસ્તુઓ તમારી સાથે બનશે. જેમ કે તમે જેની સાથે વાર્તાલાપ કરો છો એને સમજવાનું શરૂ કરો છો. તમારી સ્વીકાર કરવાવાળી અને પ્રેમાળશક્તિ તરફ લોકો આકર્ષિત, તમારો શીખવાનો ગ્રાફ ખૂબ ઊંચો જશે અને કદાચ સૌથી અગત્યનું એ બનશે કે તમારો તમારા વિષે અભિપ્રાય ઊંચો થઈ જશે.

(૫૩) જુઓ કે ગ્લાસ ક્યારનો'યે તૂટી ગયેલો છે (આ રીતે બધી વસ્તુઓ પણ) :

આ બુદ્ધનું શિક્ષણ છે જે હું વીસ વર્ષ પહેલાં શીખેલ. જાતનો સંપૂર્ણ સ્વીકારભાવ જે મારું ધ્યેય હતું એને પૂર્ણ કરવા જે મોટા પરિપ્રેક્ષ્યની જરૂરી હતી તે આ શિક્ષણ પૂરું પાડતું હતું.

આ શિક્ષણનો સાર એ છે કે જીવનનો દરેક ઘટક ફેરફારને આધીન છે. દરેક વસ્તુ શરૂ થાય છે અને દરેક વસ્તુનો અંત આવે છે. દરેક વૃક્ષ બીજથી શરૂ થાય છે અને છેવટે ભૂમિમાં સમાઈ જાય છે. દરેક ખડક રચાય છે અને દરેક ખડકનો નાશ થાય છે. હાલની આધુનિક દુનિયામાં એનો અર્થ દરેક કાર, દરેક યંત્ર, દરેક કાપડનો ટુકડો, કપડાં ઘસાઈ જશે અને ક્ષીણ થઈ જશે અને નાશ પામશે. ફક્ત ક્યારે એ જ સવાલ બાકી છે. આપણાં શરીર જન્મ લે છે અને એમનું મૃત્યુ થશે. ગ્લાસ બનાવવામાં આવે છે, છેવટે એ તૂટી જાય છે.

આ ઉપદેશમાંથી શાંતિ શોધવાની છે. જ્યારે તમે કોઈ વસ્તુ તૂટી જાય ત્યારે, આપણને નિરાશા થતી નથી કે નવાઈ લાગતી નથી. જ્યારે કોઈ વસ્તુ નાશ પામે ત્યારે આપણે હતપ્રભ થઈ જતા નથી, પરંતુ જેટલો સમય આપણી પાસે રહી એનો આભાર માનીએ છીએ.

એની શરૂઆત સાદી વસ્તુથી કરી શકાય. દા.ત. પાણી પીવાનો ગ્લાસ. તમારો પાણી પીવાનો પ્રિય ગ્લાસ હાથમાં લો. ક્ષણ માટે એના સૌંદર્યને જુઓ, એ તમને જે સેવાઓ આપે છે એનો વિચાર કરો. હવે કલ્પના કરો કે તે ગ્લાસ તૂટી ગયો છે એના કાચના ટુકડા જમીન ઉપર વેરાયેલા પડ્યા છે. એ પરિપ્રેક્ષ્ય જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરો કે સમયના કાળમાં દરેક વસ્તુનું વિસર્જન થાય છે અને મૂળ સ્ત્રોતમાં પાછી સમાઈ જાય છે.

સ્પષ્ટ છે કે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના પ્રિય ગ્લાસને કે બીજી કોઈ વસ્તુ તૂટી જાય એમ ઈચ્છતું નથી. આ તત્ત્વજ્ઞાન નિષ્ક્રિય કે ઉદાસીન બનવાનો ઉપાય નથી, પરંતુ જે તથ્ય છે એની સાથે શાંતિ સાધવાની છે.

(૫૪) આ નિવેદન સમજો, “જ્યાં તમે જાવ છો, ત્યાં તમે હો છો.”

Jon Kadat - Zinn ના ઉત્તમ પુસ્તકનું આ મથાળુ છે. શીર્ષક સૂચવે છે એ પ્રમાણે જ્યાં આપણે જઈએ છીએ, ત્યાં આપણી સાથે આપણી જાતને લઈ જઈએ છીએ.

આ નિવેદનનું મહત્ત્વ એ છે કે આપણને શીખવે છે કે તમે સતત બીજે ક્યાંક હો એવું જે ઈચ્છો છો એમાંથી અટકો. આપણે માનવાને પ્રેરાયા કરીએ છીએ કે જો આપણે બીજે ક્યાંક હોત તો, જેમ કે વેકેશન ઉપર, બીજા જીવનસાથી જોડે, બીજા કોઈ કારકિર્દીમાં, બીજા કોઈ ઘરમાં, બીજા કોઈ પરિસ્થિતિમાં - ક્યાંક બીજે જ્યાં આપણે વધારે સુખી અને સંતોષી હોત. પરંતુ ખરેખર આપણે ના હોત.

સત્ય એ છે કે જો તમારી પાસે વિનાશકારી ટેવો હોય, જેમ કે, તમે સહેલાઈથી ચીડાઈ જતા હો, નાની નાની વાતોમાં તમને સંતાપ થતો હોય, મોટાભાગના સમયે ગુસ્સામાં રહેતા હો કે હતાશ રહેતા હો અથવા સતત એવું ઈચ્છતા હો કે પરિસ્થિતિ કંઈક જુદી હોત. આને મળતા કેટલાય વલણો તમારી સાથે જ રહેશે અને તમે જ્યાં જશો ત્યાં આવશે. એનાથી ઉલટું પણ સાચું છે. જો તમે મોટા ભાગે સુખી વ્યક્તિ હો જે ભાગ્યે જ ચીડાઈ છે, અને નાની વસ્તુઓથી પરેશાન થતી નથી, તો તમે એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જાવ, એક વ્યક્તિથી બીજા વ્યક્તિને મળો, તો પણ કોઈ નકારાત્મક અસર થતી નથી.

કોઈ વ્યક્તિએ મને પૂછ્યું, “કેલિફોર્નિયામાં લોકો કેવા છે? મેં એને પૂછ્યું, “પોતાના રાજ્યમાં લોકો કેવા છે?” એણે જવાબ આપ્યો, “સ્વાર્થી અને લોભી”. મેં એને કહ્યું કે કેલિફોર્નિયામાં પણ તમને સ્વાર્થી લોભી લોકો જ મળશે.

સાદી સમજ આવે કે જીવન, કારની માફક અંદરથી બહાર ચાલે છે. એનાથી ઉલટું શક્ય નથી. વધારે શાંત થવા માટે તમે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો અને જગ્યા બદલ્યા સિવાય તમારી પરિસ્થિતિમાં જ શાંત થવાનો પ્રયત્ન કરો, નહિ કે બીજા કોઈ સ્થળે શાંતિ ખોળો. તો તમને હાલ વર્તમાન ક્ષણમાં જ શાંતિ મળશે. જ્યારે તમે આજુબાજુ ફરો ત્યારે નવા માણસોને મળો, તમારી આંતરિક શાંતિનો અહેસાસ સાથે રાખો. એ તદ્દન સત્ય છે કે, “જ્યાં તમે જાવ છો ત્યાં તમે હો છો.”

(૫૫) તમે બોલો એ પહેલાં થોડું થોભો :

જેમને હું જાણું છું અને જેમણે આ યુક્તિને તક આપી છે તેમને આ સાદી યુક્તિથી નોંધનીય ફાયદો વાસ્તવિક રીતે થયો છે. લગભગ તરત જ પરીણામો મળે છે. એમાં ધીરજમાં વધારો થાય છે. પરિપ્રેક્ષ્યમાં વધારો થાય છે. વધારાના ફાયદામાં બીજાઓ તરફથી વધારે કૃતજ્ઞતા અને માન મળે છે.

આ યુક્તિ સાદી છે. એમાં બીજું કંઈ રહેલું નથી, જ્યારે સામી વ્યક્તિ પોતાની વાત પૂરી કરે ત્યારે તમે થોડા થોભો. શરૂઆતમાં તમને બંને વચ્ચેના અવાજ વચ્ચેનો અંતરાલ

અનંત જેવો લાગશે, પરંતુ તે ખરેખર અમુક સેંકડો જ હોય છે. તમે અટકી જવાની શક્તિ અને સૌંદર્યથી ટેવાઈ જશો અને સાથે સાથે એની કદર પણ કરશો. લગભગ દરેક માણસના સંપર્કમાં આવશો ને બધા તમારી નજીક આવશે અને એમનું વધારે માન મળશે. તમે જોશો કે કોઈને સાંભળવું એ બીજાને અસામાન્ય અને કિંમતી એવી તમે ભેટ આપો છો. એમાં તમારો મહાવરો અને ઈરાદાની જરૂર છે.

તમારી આજુબાજુમાં થતા વાર્તાલાપોનું નિરીક્ષણ કરશો તો માલૂમ પડશે કે દરેક જણ પોતાના બોલવાનો વારો આવે એની રાહ જોઈ બેઠું હોય છે. આપણે ખરેખર બીજાને સાંભળતા નથી પરંતુ આપણા વિચારો વ્યક્ત કરવાની તક ક્યારે મળે એની રાહ જોઈ બેઠા હોઈએ છીએ. કેટલીકવાર આપણે સામેનું અધૂરું વાક્ય પૂરું કરી નાખીએ છીએ અથવા ‘બરોબર, બરોબર’ અથવા ‘મને ખબર છે’, એમ આડકતરી રીતે એને જણાવીએ છીએ કે ઉતાવળ કરો, જેથી મારો બોલવાનો વારો આવે. વાર્તાલાપ કેટલીકવાર એવો લાગે છે કે જાણે મુક્કાબાજો એકબીજાને વારાફરતી મુક્કા લગાવી રહ્યા હોય અથવા ટેબલ ટેનિસમાં જેમ સામ સામે દડો ફટકારી રહ્યા હોય. ખરેખર વાર્તાલાપમાં તો ખરેખર આનંદ લેવાનો છે અને શીખવાનું છે.

તમને અહેસાસ થશે કે જેની સાથે તમે વાત કરો છો એ કેટલી રાહતની લાગણી અનુભવે છે. અને તમારી વચ્ચે વધુ શાંત અને ઉતાવળ વિનાની લાગણી ઊભી થાય છે. એવી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી કે તમારો બોલવાનો વારો જ નહિ આવે, ચોક્કસ આવશે. હકીકતમાં તમારું બોલવું બહુ લાભદાયી થશે કારણ કે જે વ્યક્તિ જોડે વાત કરી એ તમારી માન આપવાની રીત અને ધીરજ પકડી લેશે અને તમારી સાથે એ જ રીતે વર્તશે.

(૫૬) તમે જ્યારે સારી લાગણી અનુભવો ત્યારે આભારી થાવ, જ્યારે તમે ખરાબ લાગણી અનુભવો ત્યારે ગ્રેસફૂલ બનો :

દુનિયાનો સુખી માણસ હંમેશાં સુખી હોતો નથી. હકીકતમાં સુખી માણસના ભાગમાં પણ ઓછા મૂડનો કેટલોક ભાગ આવે છે. જેમ કે સમસ્યાઓ, નિરાશાઓ, હૃદયની પીડાઓ. સુખી માણસ અને દુઃખી માણસ વચ્ચેનો તફાવત એ કેટલીક વાર નીચા મૂડમાં જાય છે. કેટલા નીચા મૂડમાં જાય છે તેના કરતાં નીચા મૂડ સાથે કેવી રીતે વર્તે છે એ મહત્ત્વનું છે.

દરેક માણસને મનનો ખરાબ સમય આવે છે. જ્યારે તેઓ સામાન્ય રીતે ઉતરતી લાગણીઓમાં હોય ત્યારે, બાંયો ચઢાવીને કામે ચઢી જાય છે. તેઓ પોતાના નીચા મૂડને ખૂબ ગંભીરતાથી લે છે, શું ખોટું છે તે શોધી કાઢી એનું વિશ્લેષણ કરે છે.

નીચા મૂડમાંથી બહાર આવવા પોતાની જાત ઉપર જબરજસ્તી કરે છે, પરંતુ આ પ્રયત્નોમાં સમસ્યા વકરે છે, સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળતો નથી.

જો તમે શાંત, સ્વસ્થ, રિલેક્સ લોકોનું નિરીક્ષણ કરશો, જ્યારે તેઓ સારી લાગણી અનુભવતા હોય ત્યારે તેઓ આભારી અને કૃતજ્ઞ હોય છે. તેઓ સમજે છે કે હકારાત્મક અને નકારાત્મક લાગણીઓ આવે છે અને જાય છે. એક સમય તો એવો આવશે કે જ્યારે તેઓ સારા મૂડમાં નહીં હોય, નકારાત્મક લાગણીઓ અનુભવશે. સુખી લોકો સમજશે કે આ બરોબર છે, જીવનનો આ જ રસ્તો છે. લાગણીઓનું પસાર થઈ જવું એ અનિવાર્ય ઘટના છે એનો સ્વીકાર કરે છે.

આથી જ્યારે તેઓ હતાશ, ગુસ્સે કે તાણમાં હોય ત્યારે તેઓ આ લાગણીઓને પણ ખુલ્લા મનથી અને ડહાપણથી જુએ છે. જ્યારે તેઓ ખરાબ લાગણીઓ અનુભવે છે ત્યારે લાગણીઓ સાથે લડતા નથી કે ગભરાઈ જતા નથી, પરંતુ લાગણીઓનો સ્વીકાર કરે છે અને જાણે છે તે પણ પસાર થઈ જશે.

હવે કોઈકવાર તમારામાં ખરાબ લાગણીઓ ઊભી થાય ત્યારે એની સાથે લડવાના બદલે રિલેક્સ થાવ.

(૫૭) ઓછા આક્રમક ડ્રાઈવર બનો :

તમે સૌથી વધારે તંગ ક્યારે હોવ છો? જો તમે બીજાના જેવા જ હો, તો તમારા લીસ્ટમાં ટ્રાફીકમાં ડ્રાઈવીંગ કરવું ટોચના ક્રમે હશે. બધા મુખ્ય ફીવેયઝનું નિરીક્ષણ કરો તો તમને લાગશે કે તમે ફીવેયઝ ઉપર નથી. પરંતુ રેઈસ-ટ્રેક ઉપર છો.

ઓછા આક્રમક ડ્રાઈવર બનવાના ત્રણ સારા કારણો છે. પહેલું તો કારણ એ છે કે તમે આક્રમક ડ્રાઈવર હો ત્યારે તમે તમારી જાતને અને આજુબાજુના બધાને ખૂબ ભયમાં મૂકો છો. બીજું, આક્રમક ડ્રાઈવીંગ ખૂબ તણાવવાળી પ્રક્રિયા છે. તમારું બ્લડ પ્રેશર ઊંચું જાય છે. ડ્રાઈવીંગ વ્હીલ ઉપર તમારી પકડ સખત થાય છે, તમારી આંખો ખૂબ તણાવમાં રહે છે, તમારા વિચારો કંટ્રોલ બહાર સ્પીડથી ચાલતા હોય છે. છેવટે તમે જે સ્થળે પહોંચવાનું હોય ત્યાં સહેજ પણ સમયના બચાવ વિના પહોંચો છો.

હમણાં હું ઓકલેન્ડથી સેન્ટ જોસ જઈ રહેલ. ટ્રાફીક બહુ જ હતો. ધીરે ધીરે આગળ વધાતુ હતું. એક આક્રમક ડ્રાઈવર રથવાયો થઈ એક લેનથી બીજી લેન બદલ્યા કરતો હતો. ઝડપથી દોડાવે, પછી ધીરો પડી જાય. દેખીતું હતું કે તે બહુ ઉતાવળમાં હતો. હું પોતે ૪૯ માઈલની મુસાફરીમાં એક જ લેનમાં રહ્યો. હું રસ્તામાં નવી ખરીદેલી ટેપ સાંભળતો હતો અને ડે-ડ્રીમીંગ કરતો આગળ વધતો હતો. મુસાફરીમાં મને ખૂબ આનંદ આવ્યો. કારણ કે ડ્રાઈવીંગ મને એકાંતમાં રહેવાની તક આપે છે. જ્યારે હું ફી-વેમાંથી બહાર નીકળતો હતો ત્યારે આક્રમક-ડ્રાઈવર ઝડપથી મારી પાછળથી નીકળી ગાડી દોડાવી ગયો. જ્યારે હું સેન્ટ જોસ પહોંચ્યો ત્યારે આક્રમક ડ્રાઈવર મારી પાછળ આવ્યો.

આટલું આધુ-પાણું થવું, ઝડપ કરવી, પણ એણે કંઈ ન મેળવ્યું. વધારામાં કદાચ બ્લડ પ્રેશર વધાર્યું, પોતાની જાતને અને એના કુટુંબને જોખમમાં મૂક્યું અને પોતાના વાહનને નુકસાન પહોંચાડ્યું. સરેરાશ રીતે મારી અને એની ઝડપ સરખી જ થઈ.

જ્યારે તમે ઈરાદાપૂર્વક ઓછા આક્રમક ડ્રાઈવર બનો છો ત્યારે તમને કારમાં રિલેક્સ થવાનો સમય મળી રહે છે. તમારા ડ્રાઈવીંગને એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે પહોંચવાના સાધન તરીકે ન લેતાં આરામ અને અંદર ઝાંખવાના સાધન તરીકે લઈ શકાય. તમારા સ્નાયુઓને તણાવમાં રાખવાના બદલે એને રિલેક્સ કરી શકાય છે તે જુઓ.

(૫૮) રિલેક્સ થાવ :

રિલેક્સનો ખરેખર શું અર્થ છે? આ શબ્દ આપણે આપણા જીવનમાં હજારોવાર સાંભળીએ છીએ, પરંતુ ખરેખર એનો શું અર્થ થાય છે એનો ઊંડાણથી વિચાર કરતા નથી.

મેં લોકોને વારંવાર રિલેક્સનો શું અર્થ થાય છે એ પૂછ્યું, ને જવાબ મળ્યો છે કે રિલેક્સીંગ એ પાછળથી કરવાની પ્રવૃત્તિ છે. જેમ કે વેકેશનમાં ઝૂલામાં ઝૂલતા હોઈએ ત્યારે, નિવૃત્તિકાળમાં અથવા બધા કામ પૂરા થઈ ગયા હોય પછી. એનો અર્થ એ થાય છે કે મોટા ભાગનું જીવન, જે ૮૫% છે, તે જીવન નર્વસ, ઉશ્કેરાટમાં, દોડાદોડીમાં, ભયંકર અસંયમમાં ગાળવું, ભાગ્યે જ લોકો આવું કહેતા હોય છે, પરંતુ એમના કહેવાનો અર્થ એવો છે. આ વસ્તુ આપણને સમજાવે છે કે મોટા ભાગના લોકો જીવન મોટી કટોકટી છે એમ સમજી વર્તે છે. મોટા ભાગના અંદરની છાબડી પૂરેપૂરી ખાલી થઈ ન જાય ત્યાં સુધી રિલેક્સેશનને મૂલત્વી રાખે છે. પરંતુ ખરેખર છાબડી ખાલી થતી નથી.

રિલેક્સેશનનો વિચાર હૃદયની ગુણવત્તા તરીકે કરવો એ ઉપયોગી છે, જેનો ઉપયોગ આપણે નિયમિત રીતે કરી શકીએ છીએ, નહીં કે કોઈ ખાસ પ્રસંગો માટે અનામત રાખીએ. તમે અત્યારે જ, વર્તમાન ક્ષણમાં રિલેક્સ થઈ શકો છો. એ યાદ રાખવું ઉપયોગી છે કે રિલેક્સ લોકો ખૂબ જ સફળ લોકો હોય છે. સર્જનાત્મકતા અને રિલેક્સેશન સાથે સાથે જાય છે. જ્યારે હું તંગ હોઉં છું ત્યારે હું લખવાનો પ્રયત્ન કરતો નથી. પરંતુ જ્યારે હું રિલેક્સ હોઉં ત્યારે મારા લખાણનો પ્રવાહ સહજ રીતે અને ઝડપથી આવે છે.

(૫૯) મેઈલ મારફત બાળક દસ્તક લો :

કોઈ સેવાકેન્દ્રની જાહેરાત માટે આ પુસ્તકને ફેરવવા માગતો નથી, પરંતુ મારે કહેવું પડે છે કે બાળકોને મેઈલ મારફત દસ્તક લેવું એ હકારાત્મક અનુભવ બને છે.

ના, તમારે ખરેખર કોઈ બાળક દસ્તક લેવાનું નથી, પરંતુ ખરેખર તમારે કોઈ એકાદ બાળકને મદદ કરવાની છે, જેની તમને પૂરેપૂરી માહિતી હોય. આ અનુભવથી અમારા આખા કુટુંબને આનંદ અને સંતોષ મળે છે. મારી છ વર્ષની બાળકીને એક દસ્તક બાળક છે,

એમાંથી એને ખૂબ શીખવાનું મળે છે અને આનંદ મળે છે. મારી પુત્રી અને એનો મિત્ર એકબીજાને લખે છે, સાથે ચિત્રો દોરે છે જેને અમે લટકાવીએ છીએ. તેઓ એકબીજાની જિંદગી વિષે જાણી આનંદ પામે છે.

દરેક મહિને તમે બાળકોને મદદ કરતી સંસ્થાને થોડી રકમ મોકલી શકો. આ પૈસાનો ઉપયોગ બાળકોને અને તેના માબાપોને મદદ કરવા વપરાય છે, જે જીવનની જરૂરીયાત માટે, બાળકોના શિક્ષણ માટે, બાળકોની જરૂરીયાત માટે વપરાય છે. બાળકો અને માબાપનું જીવન થોડું સહેલું બનાવે છે.

આ રીતે આપવાથી આપણને આનંદ મળે છે એનું કારણ હું ધારું છું કે આ પ્રવૃત્તિ પારસ્પરિક અસર કરનાર છે. કેટલીક વાર આપણે કોઈ સંસ્થાને મદદ આપીએ છીએ ત્યારે તમારી મદદ કોને જાય છે એ જાણી શકતા નથી. આ ઉદાહરણમાં તમને સંસ્થાને જાણવાનો અને તમારી મદદ કોને જાય છે તે જાણવાનો અધિકાર છે. જ્યારે તમે કોઈ સંસ્થાને નિયમિત દાન આપો છો ત્યારે તમને યાદ અપાવે છે કે તમે કેટલા ભાગ્યશાળી છો કે તમે બીજાને મદદ કરવાની સ્થિતિમાં છો. હું અને મારા જેવા કેટલાકને આ જાતની આપવાની પ્રવૃત્તિ કૃતજ્ઞતાની લાગણી ઊભી કરે છે.

(૬૦) તમારા ભાવના પ્રધાન નાટકને મધુર નાટકમાં ફેરવો :

આ યુક્તિ અમુક રીતે જોઈએ તો, “નાની વસ્તુઓ માટે શક્તિ વેડફશો નહિ” એને કહેવાની બીજી રીત છે. ઘણા લોકો જીવન એ ભાવનાપ્રધાન નાટક હોય એમ જીવે છે. જેમ કે નાટકશાળાનું ઉદ્ઘોષલ નાટક કે જેમાં એક્શન અને પ્લોટનું જ મુખ્ય મહત્ત્વ હોય. જાણીતું લાગે છે? નાટકીય રીતે આપણે ઘટનાઓને એનાં પ્રમાણ બહાર ફુલાવીએ છીએ અને નાની ઘટનાઓને ખૂબ જ મહત્ત્વની હોય એમ દર્શાવ્યા કરીએ છીએ. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે જીવનને આપણે જેટલું ખરાબ બનાવીએ છીએ એટલું ખરેખર ખરાબ નથી. જ્યારે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે ઘટનાઓને એના માપ કરતાં વધારે ફુલાવીએ છીએ ત્યારે ફુલાવાનું કામ આપણે જ કરીએ છીએ.

મને એ યાદ આપવાનું મદદરૂપ થાય છે કે જિંદગી એ soap opera હોવી જરૂરી નથી. આ શાંત પડવાની શક્તિશાળી રીત છે. જ્યારે હું સખત ધમાલમાં પડી જાઉં છું અથવા મારી જાતને ગંભીરતાથી લઉં છું, જે ઘણીવાર બને છે, ત્યારે મારી જાતને આમ કહું છું. “અહીં ફરીથી શરૂ થાય છે મારી soap opera.” અને લગભગ હંમેશા મારામાંથી ગંભીરતાની હવા કાઢી નાખે છે અને મારા પોતાની તરફ હસવામાં મદદ કરે છે. વારંવાર આ સાદુ વાક્ય મારી ચેનલને peaceful station સાથે જોડી દે છે. મારું ભાવનાપ્રધાન નાટક, મધુર નાટકમાં ફેરવાઈ જાય છે.

જો તમે soap opera જોતા હો તો એના પાત્રો, નાની ઘટનાઓને એટલી ગંભીરતાથી લે છે કે પોતાનું જીવન બરબાદ કરી નાખે છે. જેમ કે, કોઈકે કંઈક કહ્યું એથી તમે નાખુશ થયા, એમની તરફ ખોટી નજરે જોયું, વિગેરે.

એમનો પ્રતિભાવ આ પ્રમાણે હોય છે, “ઓ પરમાત્મા, આ મારી સાથે કેમ બન્યું?” તેઓ આખા જીવનને કટોકટી બનાવી દે છે, ભાવનાપ્રધાન નાટક બનાવી દે છે.

જ્યારે તમે તણાવમાં જણાવ ત્યારે આ યુક્તિનો પ્રયોગ કરો, એટલે કે તમારી જાતને યાદ કરાવો કે જીવન એ કટોકટી નથી, તમારા ભાવનાપ્રધાન નાટકને મધુરમાં ફેરવી નાખો.

(દ૧) તમારાથી તદ્દન જુદી દૃષ્ટિકોણવાળા લેખો અને પુસ્તકો વાંચો અને કંઈ શીખવાનો પ્રયત્ન કરો :

તમે નોંધ્યું છે કે તમે મોટે ભાગે જે વાંચો છો તે તમારા અભિપ્રાયને યોગ્ય ઠેરવે એવું અને એને મજબૂત કરે એવું જ વાંચો છો. આ બાબત આપણે રેડીયો સાંભળીએ કે ટેલિવિઝન જોઈએ ત્યારે કરીએ છીએ. આપણા અભિપ્રાયને મજબૂત કરે એવી ચેનલ સાંભળીએ અથવા જોઈએ છીએ. હકીકતમાં અમેરીકામાં બહુ લોકપ્રિય રેડિયો ચેનલના શ્રોતાઓ, બધી જ વાત સહેજ પણ વિરોધ વિના સો ટકા સ્વીકારે છે. એટલા માટે એમને “ditto heads” કહેવાય છે. એટલે કે શ્રોતાઓ કહે છે કે તમારી વાત સો ટકા સ્વીકારીએ છીએ, અમને વધારે કહો.

આપણે liberals કે conservative હોઈએ, આપણે બધા જ સરખા જ છીએ. આપણે કોઈ બાબત માટે અભિપ્રાય બાંધીએ છીએ અને જે અભિપ્રાય કે માન્યતાને સાચી માનીએ છીએ એને સાચુ ઠેરવવા જિંદગી ખર્ચી નાખીએ છીએ. આ પ્રકારની જડતા દુઃખદાયક છે, જેનાથી આપણા દૃષ્ટિકોણથી સહેજ પણ જુદા દૃષ્ટિકોણની વાતમાંથી શીખતાં આપણને રોકે છે. એ એટલા માટે દુઃખદાયક છે કારણ કે આ જડતા આપણા હૃદય અને મનને, આપણા દૃષ્ટિકોણ સિવાય બધી બાબતો માટે સદા માટે બંધ કરી દે છે અને આના કારણે આપણામાં મોટી તાણ ઊભી થાય છે. બંધિયાર મન બધી બાબતોને દૂર રાખવા માટે સતત લડત આપ્યા કરે છે.

તમારે તમારી મહત્ત્વની માન્યતાઓ અથવા તમારું મેળવેલું સ્ટેટ્સ બદલવાની જરૂર નથી. માત્ર તમે એટલું કરો છો કે તમારું મન અને હૃદય નવા વિચારો માટે ખુલ્લું રાખો છો. આ ખુલ્લાપણાથી એ થાય છે બીજા દૃષ્ટિકોણ દૂર રાખવા તમે જે તાણ અનુભવતા હતા એમાંથી તમે બચી જાવ છો. વધારામાં તમે રસિક વ્યક્તિ બનો છો અને બીજામાં નિર્દોષતા જોઈ શકો છો અને તમને ધીરજવાન બનવામાં મદદ કરે છે. તમે રિલેક્સડ અને તત્ત્વજ્ઞાની વ્યક્તિ બનશો કારણ કે તમને બીજાના દૃષ્ટિકોણમાં રહેલા તર્કનો અહેસાસ થશે. હું અને મારી પત્ની ખૂબ લિબરલ અને ખૂબ કોન્સર્વેટીવ મેગેઝીનોના ગ્રાહક બનીએ છીએ. મારે કહેવું પડશે કે આ પ્રકારના મેગેઝીનો અમારા જીવન વિષેના પરિપ્રેક્ષ્યને વિશાળ બનાવે છે.

(૬૨) એક સમયે એક જ વસ્તુ કરો :

એક દિવસ ફી-વે ઉપર ડ્રાઈવીંગ કરી રહ્યો હતો, ત્યારે મેં જોયું કે એક માણસ ફાસ્ટ લેનમાં ડ્રાઈવીંગ કરી રહ્યો હતો, સાથે સેવિંગ કરી રહ્યો હતો, કોફીનો કપ પીતો હતો અને છાપુ પણ વાંચી રહ્યો હતો. આ જોઈને મારી જાતને કહ્યું, ‘‘અરે સંપૂર્ણ’’. કારણ કે આજે સવારે હું વિચાર કરી રહ્યો હતો કે આ બેલગામ દુનિયામાં એવું ગાંડપણ બતાવતું ઉત્તમ ઉદાહરણ મળી શકે અને ઉદાહરણ મળી ગયું.

જ્યારે તમે ઘણી બાબતો સાથે કરો છો ત્યારે વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવું અશક્ય છે. આ પ્રમાણે આપણે જે કરતા હોઈએ એમાં આનંદ મળવો જોઈએ તે મળતો નથી. વધારામાં તમે ઓછા એકાગ્ર હોવ છો અને કામમાં ઓછા અસરકારક હોવ છો.

બૂબ રસિક મહાવરો કરવાની રીત છે કે કોઈ સમયનો ગાળો લો જેમાં તમે કરતા હો તે જ કામ એકલું કરો, સંપૂર્ણ ધ્યાનથી અને નમ્રતાથી કરો. જેમ કે તમે ડીશો સાફ કરતા હો કે ફોન ઉપર વાત કરતા હો, કાર ચલાવતા હો, બાળક સાથે રમતા હો, પત્ની સાથે વાત કરતા હો, મેગેઝીન વાંચતા હો, ત્યારે તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન એક જ કામ ઉપર કેન્દ્રિત કરો. તમે જે કામ કરતા હો ત્યારે વર્તમાન ક્ષણમાં હાજર રહો. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ત્યારે તમે નોંધશો, પહેલું તો એ કે તમે જે કામ કરતા હો એમાં આનંદ આવે છે. બીજું, તમને નવાઈ લાગશે કે કેટલી ઝડપ અને દક્ષતાથી કામ પૂરું કરો છો.

(૬૩) એકથી દશ ગણો :

જ્યારે અમે ઘરમાં મોટા થઈ રહ્યાં હતાં, ત્યારે મારા પિતા મારા અને મારી બહેન પ્રત્યે ગુસ્સે થયા હોય ત્યારે તે એકથી દશ ગણતા. તે અને બીજા કેટલાક મા-બાપો આ યુક્તિનો ઉપયોગ પોતાને ઠંડા પાડવા કરતા હતા, પછી શું પ્રતિભાવ આપવો એનો નિર્ણય કરતા.

આ યુક્તિમાં મેં શ્વાસની પ્રક્રિયા ઉમેરી સુધારો કર્યો છે. તમારે આમ કરવાનું છે : જ્યારે તમને લાગે કે તમે ગુસ્સે થઈ રહ્યા છો તો લાંબો, ઊંડો શ્વાસ લો, ત્યારે એક બોલો, પછી શ્વાસ છોડતાં આખા શરીરને રિલેક્સ કરી નાખો. આ પ્રક્રિયા બે બોલતાં પૂરી કરો. આમ આગળ વધતા વધતા દસ સુધી જાવ. વધારે પડતા ગુસ્સે હો તો પચ્ચીસ સુધી ગણો. અહીં તમે ધ્યાનની નાની પ્રક્રિયાથી મનને શાંત અને શુદ્ધ બનાવી રહ્યા છો. ગણતરી કરવી અને ઊંડો શ્વાસ લેવો તે એટલો આરામદાયક પ્રક્રિયા છે કે જ્યારે આ યુક્તિ પૂરી થાય ત્યાં સુધીમાં તો કોધને ટકવું અશક્ય છે.

તમારા ફેફસામાં જે વધારાનો ઓક્સિજન જાય છે તે અને ગુસ્સાની શરૂઆત અને પ્રક્રિયા પૂરી થાય એની વચ્ચે જે સમયગાળો જાય છે તે તમારા પરિપ્રેક્ષ્યને વિશાળ બનાવામાં મદદ કરે છે. તે તમને મોટી લાગતી બાબત તદ્દન નાની બનાવી દે છે.

આ યુક્તિ તાણ અથવા હતાશાની પરિસ્થિતિમાં પણ અસરકારક કામ કરે છે. જ્યારે તમે થોડા અશાંત જણાવ ત્યારે આ યુક્તિને તક આપો.

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૪૮)

(૬૪) વાવાઝોડાના કેન્દ્રમાં રહેવાનો મહાવરો કરો :

વાવાઝોડાનું કેન્દ્ર એક એવી જગ્યા છે કે જે આંધીમાં, ચક્રવાતમાં તે તદ્દન શાંત જગ્યા છે. પ્રચંડ તોફાનમાં એને કંઈ સ્પર્શતું નથી. કેન્દ્રની આજુબાજુ હિંસક અને તોફાની હોય છે, જ્યારે કેન્દ્ર તદ્દન શાંત હોય છે. જો આપણે અંધાધૂંધીમાં વાવાઝોડાના કેન્દ્રમાં શાંત અને ધીરગંભીર રહી શકીએ તો કેવું સારું!

કદાચ તમને નવાઈ લાગશે કે માનવીય વાવાઝોડાના કેન્દ્રમાં તમે ઊભા છો એની કલ્પના કરવી ખૂબ સહેલી છે. એમાં તમારા ઈરાદા અને મહાવરાની જરૂર છે.

ઉદાહરણ તરીકે ધારો કે તમારે કુટુંબની એક એવી પરિસ્થિતિમાં જવાનું છે જ્યાં અંધાધૂંધી અને તોફાન મચવાનું છે. જતાં પહેલાં તમે સંપૂર્ણ માનસિક તૈયારી કરો. આ અનુભવ થવાનો છે એમાં શાંત રહેવાની તમને તક મળવાની છે એમ વિચારો. તમે તમારી જાતને વાયદો કરો કે આખા રૂમમાં તમે શાંતિનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડશો. પહેલાં શ્વાસોચ્છવાસનો મહાવરો કરો. સાંભળવાની કળાનો મહાવરો કરો. બીજાને સાચા પડવા દો અને એમને જશ લેવા દો. અહીં મુદ્દો એ છે કે તમે મનમાં નક્કી કરશો તો ચોક્કસ કરી શકશો.

(૬૫) તમારી યોજનાઓમાં જે ફેરફારો થાય એની સાથે સમાધાનકારી બનો :

કોઈ વસ્તુ મારા મનમાં નક્કી થાય કે કોઈ યોજના નક્કી થાય પછી એમાં કોઈ ફેરફાર કરવા દેવો અને ચાલુ પ્રવાહમાં જવું મને ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે. મને શીખવાડવામાં આવેલું અને કેટલેક અંશે સાચું છે કે કોઈ યોજના સફળતાથી પૂરી કરવા ખંત અને સાતત્ય જોઈએ છે. સાથે સાથે એ પણ સાચું છે કે બાંધછોડ ન કરવાની તૈયારી ખૂબ જ આંતરિક તાણ ઊભી કરે છે અને બીજા લોકો માટે ચીડ અને લાગણીશૂન્યતા ઊભી કરે છે.

મોટા ભાગનું મારા લખાણનું કામ સવારના થોડા કલાકમાં જ કરવાનું ગમે છે. દા.ત. આ પુસ્તક લખી રહ્યો હોય ત્યારે મારું લક્ષ્ય એક અથવા બે યુક્તિ લોકો જાગી જાય એ પહેલાં પૂરી કરવાનું છે. પરંતુ એવું બને છે કે મારી ચાર વર્ષની દીકરી જાગી જાય છે અને મને મળવા ઉપર આવે છે. મારી યોજના હવે બદલી જાય એમ છે. તો મારે શું પ્રતિક્રિયા આપવી? અથવા ઓફિસ જતાં પહેલાં અડધો કલાક દોડવાનો કાર્યક્રમ છે. પરંતુ એ પહેલાં મારી ઓફિસમાંથી તાત્કાલિક હાજર થવાનો કોલ આવે છે. મારો દોડવાનો કાર્યક્રમ છોડવો પડે તો મારે શું કરવું?

આપણા બધા માટે સંભવિત અસંખ્ય ઉદાહરણો આપી શકાય - ઘણી વખત આપણી યોજના એકાએક બદલાઈ જાય, આપણે ધારેલી વસ્તુ થવાની હોય અને ન થાય, કોઈકે કોઈ વસ્તુ કરવાની કહી હોય અને ના કરે, તમને જેટલા પૈસા મળવાના હોય એટલા ન મળે. તમારી પરવાનગી વગર તમારી યોજના જ કોઈ બદલી નાખે, પહેલાં તમને યોજના માટે જેટલો સમય મળ્યો હોય તે કાપી નાખે. કોઈ ન ધારેલી વસ્તુ બને, વિગેર વિગેરે. આગળ ચાલ્યા જ કરે. તમારી જાતને પૂછવાનું છે કે ખરેખર શું અગત્યનું છે?

હા, કેટલીકવાર અપવાદો હશે. મને જણાયું છે કે આપણી યોજનામાં અમુક ટકાવારી ફેરફાર થવો એની અપેક્ષા રાખવી મદદરૂપ થાય છે.

હું વિશ્વાસ રાખવાનું શીખ્યો છું કે કદાચ મારી યોજનામાં ફેરફાર થાય કે પૂરેપૂરી બદલાઈ જાય તો પણ સમયની મુદતમાં મારી યોજના પૂરી થશે. મોટા ભાગના મારા લક્ષ્ય પૂરા થશે અને મારી બધી જવાબદારીઓ પૂરી થશે. અંતે તમારી આજુબાજુના લોકો પણ રિલેક્સ રહેશે. તમારી યોજના કદાચ સંજોગાવશાત એમને બદલવી પડે, છતાં લોકો તેને અનુકૂળ થશે.

(૬૬) તમારે શું જોઈએ છે એની જગ્યાએ તમારી પાસે શું છે એનો વિચાર કરો :

સ્ટ્રેસ કન્સલ્ટન્ટના મારા બાર વર્ષના અનુભવમાં મેં જોયું છે કે વ્યાપક અને નુકશાનકારક જે વલણો છે એમાનું મુખ્ય વલણ એ છે કે આપણી પાસે જે છે એના બદલે મારે શું જોઈએ છે એના ઉપર સતત ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવું. એવું લાગે છે કે આપણી પાસે કેટલું છે એ જીવનમાં સહેજ પણ તફાવત પાડતું નથી, પરંતુ આપણે આપણી ઈચ્છાઓની યાદી સતત વધાર્યા જ કરીએ છીએ, એ આપણને સંપૂર્ણ ખાતરી આપે છે કે આપણે સદા અસંતોષી રહીશું. એવું માનસિક-વલણ જે કઠ્ઠા કરે છે કે આ ઈચ્છા પૂરી થશે એટલે હું સુખી થઈશ. આ માનસિક વલણ બદલવાનું નથી એટલે આ ઈચ્છા પૂરી થયા પછી પણ એની એ જ વાતનું પુનરાવર્તન ચાલુ રહે છે.

મારા એક મિત્રે એક ઘર ખરીદેલું, મહામુશ્કેલીએ ઘણા સમય પછી આ રવિવારે મકાન ઉપરની જામીનગીરી પૂરી થઈ. ફરીથી મને મળ્યો ત્યારે આનાથી મોટું મકાન ખરીદવાની વાતો કરવા લાગ્યો. આવો તે એકલો નથી. આપણે બધા આમ જ કર્યા કરીએ છીએ. આપણે હંમેશા આ કે પેલી વસ્તુઓ ઈચ્છ્યા કરીએ છીએ.

નસીબજોગે સુખી થવાનો રસ્તો છે. એમાં એ રહેલું છે કે આપણી વિચારસરણીનો ભાર ન મળેલી વસ્તુઓ ઉપરથી મળેલી વસ્તુઓ ઉપર લઈ જવાનો છે. જેમ કે તમારો જીવનસાથી બીજા ગુણો ધરાવતો હોય એવું ઈચ્છવાના બદલે એના સારા ગુણધર્મોનો વિચાર કરો. તમારા પગાર વિષે ફરીયાદ કરવાના બદલે તમારી પાસે નોકરી છે એનો વિચાર કરો. તમે હવાઈ ટાપુ ઉપર વેકેશન ગાળી શક્યા હોત તો કેવી મજા આવત એના બદલે ઘરની નજીકના જ સ્થળે વેકેશનની મજા માણો. આવી અસંખ્ય શક્યતાઓની નોંધ કરી શકાય.

(૬૭) તમારા નકારાત્મક વિચારોને અવગણવાનો મહાવરો રાખો :

એવો અંદાજ છે કે સામાન્ય માણસને દરરોજ ૫૦,૦૦૦ વિચારો આવે છે. એમાંના કેટલાક વિચારો હકારાત્મક અને ઉત્પાદક હશે. કમનસીબે મોટા ભાગના વિચારો નકારાત્મક હશે.

ગુસ્સાના, બીકના, નિરાશાના, ચિંતાના વિગેરે. વધારે શાંત બનવાના સંદર્ભમાં નકારાત્મક વિચારો આવે છે કે નથી આવતા એ મહત્ત્વનું નથી, પરંતુ નકારાત્મક વિચારો સાથે તમે શું કરો છો એ મહત્ત્વનું છે.

વાસ્તવિક અર્થમાં જ્યારે તમારે નકારાત્મક વિચારો સાથે વ્યવહાર પાડવાનો હોય છે ત્યારે બે વિકલ્પો છે. તમે તમારા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરી શકો છો, જેમ કે મનન કરી શકો, પૂરેપૂરો વિચાર કરી શકો, એનો અભ્યાસ કરી શકો, એના ઉપર વધારે લંબાણથી વિચાર કરી શકો. અથવા બીજા રસ્તો, એની અવગણના કરી શકો. જેમ કે એમને રૂખસદ આપો, એમના તરફ ઓછું ધ્યાન આપો, એમને ગંભીરતાથી ન લો. આ છેલ્લો વિકલ્પ, કે નકારાત્મક વિચારોને ગંભીરતાથી ન લો, તે શાંત થવાની પ્રક્રિયા શીખવા માટે ખૂબ અસરકારક છે. તમારા મનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વિચાર આવે તો, ફક્ત તે વિચાર માત્ર છે એમ ગણો. તમારી પરવાનગી વિના તે તમને નુકશાન નહિ કરે. દા.ત. ભૂતકાળનો કોઈક આવો વિચાર આવે, “હું ઉદાસ છું કારણ કે મારા માતાપિતાએ યોગ્ય ફરજ બજાવી નહોતી.” બધા જ કરે છે એમ એનું વિશ્લેષણ કરશો તો તમારામાં માનસિક અશાંતિ વધતી જશે. તમે આ વિચારને મનમાં બહુ મહત્ત્વ આપશો અને તમે તમારી જાતને ખાતરી આપશો કે તમારું દુઃખ થવું વ્યાજબી છે.

જો તમને માલૂમ પડે કે કોઈ વિચાર સ્નો બોલમાં ફેરવાઈ રહ્યો છે તો તે જ ઘડીએ એને રદબાતલ કરવાનું પસંદ કરો. એનો એવો અર્થ નથી કે તમારું બાળપણ મુશ્કેલ ના રહ્યું હોય, કદાચ ખૂબ મુશ્કેલ રહ્યું હોય, પરંતુ વર્તમાન ક્ષણમાં કયા વિચારને મહત્ત્વ આપવું કે ન આપવું તમારા હાથમાં છે.

(૬૮) મિત્રો અને કુટુંબીજનો પાસેથી શીખવાની તૈયારી રાખો :

મારું ખૂબ દુઃખદાયક નિરીક્ષણ છે કે આપણે બધા આપણા સગાંવહાલાં પાસેથી શીખવા નારાજ હોઈએ છીએ. જેવા કે મા-બાપ, જીવનસાથી, બાળકો અને મિત્રો પાસેથી. શીખવા માટે ખુલ્લા મનના હોવાને બદલે આપણે આપણી જાતને શરમના કારણે અથવા બીકના કારણે અથવા જીદીપણાના કારણે અથવા અભિમાનના કારણે તદ્દન બંધ કરી દઈએ છીએ. આપણે આપણી જાતને કહેતા હોઈએ છીએ કે, “આ વ્યક્તિ પાસેથી જેટલું શીખવાનું શક્ય હોય અથવા જેટલું શીખવાની ઈચ્છા હોય એટલું શીખી ચૂક્યો છું, માટે હવે એની પાસેથી બીજું કંઈ શીખી શકાય એમ નથી, અથવા મારે હવે કંઈ નવું શીખવાની જરૂર નથી.

આ વાત દુઃખદાયક છે પરંતુ આપણી નજીકની વ્યક્તિઓ જ આપણને ઉત્તમ રીતે જાણતી હોય છે. તેઓ જોઈ શકતા હોય છે કે આપણે પોતાની જાતને જ નુકશાન કરે એવા કયા માર્ગો વાપરતા હોઈએ છીએ અને તેઓ એનો સાદો ઉકેલ આપી શકે છે.

(૬૯) તમે જ્યાં છો ત્યાં સુખી થાવ :

એ દુઃખદાયક ઘટના છે કે આપણે બધા આપણું સુખ અચોક્કસ મુદત માટે મુલતવી રાખીએ છીએ. એવું નથી કે આપણે ઈરાદાપૂર્વક એવું કરીએ છીએ પરંતુ આપણે આપણી જાતને સમજાવ્યા કરીએ છીએ, “કોઈક દિવસ હું સુખી થઈશ”. આપણે આપણી જાતને કહ્યા કરીએ છીએ કે આટલા બીલો ચૂકવાઈ જાય એટલે આપણે સુખી થઈશું. શાળામાંથી પાસ થઈ જાવ પછી પહેલી નોકરી પછી અથવા નોકરીમાં બઢતી મળે પછી. આપણે આપણી જાતને સમજાવીએ છીએ કે લગ્ન કર્યા પછી સુખી થઈશ, બાળક થયા પછી, બીજું બાળક થયા પછી, વિગેરે. પછી આપણે હતાશ થઈ જઈએ છે કે હજુ આપણાં બાળકો નાના છે, મોટા થશે ત્યારે આપણે સુખી થઈશું. પછી આપણને હતાશા થાય છે આપણે કિશોરો સાથે પનારો પાડવો પડે છે. જ્યારે તેઓ કિશોરાવસ્થામાંથી બહાર આવે છે એટલે સુખી થઈશું. આપણા જીવનસાથીના અમુક કામ પૂરા થયા પછી, અમારી પાસે સરસ કાર હોય તે પછી, અમે સરસ વેકેશન ગાળ્યા પછી, અમે નિવૃત્ત થયા પછી, આમ અને આમ અને આમ આગળ વધ્યા કરીએ છીએ. આ દરમિયાન જીવન તો આગળ વધ્યા જ કરે છે. હકીકત તો એ છે કે વર્તમાન સમય સિવાય બીજો કોઈ સમય નથી જેમાં સુખી થઈ શકાય. અત્યારે નહિ તો પછી ક્યારે?

સુખ માટે કોઈ માર્ગ નથી, પરંતુ યાત્રા એ જ સુખ છે. કોઈ માર્ગના છેડે સુખ પડ્યું નથી, પરંતુ ચાલુ યાત્રામાં જ ભોગવવાનું છે.

(૭૦) યાદ રાખો કે તમે જેનો મહાવરો સૌથી વધારે કરશો એવા થશો :

મોટા ભાગની આધ્યાત્મિક અને ધ્યાનની પદ્ધતિઓમાં વારંવાર મહાવરો એ એનો મુખ્ય સિધ્ધાંત હોય છે. બીજા શબ્દોમાં તમે જેનો ખૂબ મહાવરો કરશો એવા તમે થશો. જો તમને જીવનમાં થોડી મુશ્કેલી જણાય તો તાણમાં આવી જવાની ટેવ હોય, કંઈ પણ ટીકા થાય તો એની પ્રતિક્રિયામાં હંમેશા બચાવ કરવાની ટેવ હોય, હંમેશા સાચા હોવાનો દુરાગ્રહ રાખવાની ટેવ હોય, કોઈ મુશ્કેલીમાં વિચારોને “સ્નો બોલ” અસરમાં લઈ જવાની ટેવ હોય અથવા જીવન એ હંમેશા કટોકટી છે એમ માનવાની ટેવ હોય તો આ બધી બાબતોમાં કમનસીબે સતત મહાવરાથી તમારું જીવન આ બાબતોનું પ્રતિબિંબ જ પાડશે.

એ જ પ્રમાણે સતત મહાવરાથી જો નીચેના ગુણો લાવવાનું પસંદ કરશો તો તે પણ તમારા જીવનમાં આવશે. જેમ કે, કરુણા, ધીરજ, દયા, નમ્રતા, શાંતિ, વિગેરે.

હું ધારું છું કે એમ કહેવું કે, “મહાવરો વ્યક્તિને સંપૂર્ણ બનાવે છે” એ સહીસલામત છે. કઈ બાબતનો તમે મહાવરો કરો છો. એના પ્રત્યે કાળજીવાળા થવું એનો ઊંડો અર્થ છે.

એનો એવો અર્થ નથી કે હું સૂચન કરું છું કે આખું જીવન એવી યોજના બનાવો જેમાં તમારી જાતને સતત સુધાર્યા કરવાની હોય. ફક્ત તમારી અંદર અને બહારની ટેવો પ્રત્યે જાગૃત

થવું એ ખૂબ ઉપયોગી છે. તમારું ધ્યાન ક્યાં છે? તમે તમારો સમય ક્યાં ખર્ચો છો? તમે નક્કી કરેલા લક્ષ્ય માટે એવી ટેવો કેળવો છો જે મદદરૂપ હોય? તમે કહો છો કે મારું જીવન અમુક પ્રકારનું હોવું જોઈએ એની સાથે અત્યારનું વાસ્તવિક જીવન મેળ ખાય છે? તમારી જાતને આવા અને બીજા પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછવાથી અને પ્રમાણિકપણે જવાબ આપવાથી તમને કઈ યુક્તિઓ તમારી જાતને સુધારવા ઉપયોગી છે એ શોધી કાઢવામાં મદદ મળે છે.

(૭૧) મનને શાંત બનાવો :

પાસ્કલે કહ્યું છે, “માનવ જાતની બધી સમસ્યાઓ માણસ એક જગ્યાએ શાંત બેસી શકવાની અશક્તિમાંથી ઊભી થાય છે.” મને ખાતરી નથી કે આટલી બધી હદે હું જઈ શકું પરંતુ મને ખાતરી છે કે આંતરિક શાંતિ માટે શાંત મન એ પાયાની વસ્તુ છે. અને આંતરિક શાંતિ, બહારની શાંતિમાં પરિવર્તિત થાય છે.

જો કે મનને શાંત કરવાની અનેક રીતો છે, જેમ કે પ્રતિભાવ જોવા, ઊંડા શ્વાસ, મનન, માનસિક દૃશ્ય જોવા વિગેરે. જો કે વિશ્વભરમાં સ્વીકારાયેલી અને નિયમિત રીતે વપરાતી રીત એ ધ્યાન (meditation) છે. દરરોજ પાંચ કે દશ મિનિટમાં તમે તમારા મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવા કેળવી શકો છો. આ શાંતિ તમે દૈનિક જીવનમાં વણી શકો છો. તમે દરેક બનાવની ઓછી પ્રતિક્રિયા આપનાર બની શકો છો અને તમારું પરિપ્રેક્ષ્ય એટલું વધારી શકો છો કે દરેક ઘટનાને કટોકટીની જેમ જોવાના બદલે નાની વસ્તુઓ (small stuff) તરીકે જોઈ શકો છો. ધ્યાન તમને સંપૂર્ણ હળવાશનો અનુભવ આપી, તમને શાંત રહેવાનું શીખવે છે.

ધ્યાનના અનેક પ્રકારો અને વિવિધતાઓ છે. મૂળભૂત રીતે દરેક ધ્યાનમાં મનને શૂન્ય અને નિર્વિચાર બનાવાનું હોય છે. સામાન્ય રીતે ધ્યાન એકાંતમાં શાંત વાતાવરણમાં એકલા કરવાનું હોય છે. તમારી આંખો બંધ રાખો અને તમારા આવતા અને જતા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખો. જો તમારા મનમાં વિચાર આવે તો તમારું ધ્યાન શાંતિથી વિચાર ઉપરથી શ્વાસ ઉપર લાવો. ઉશ્કેરાટ અને બેચેની અનુભવશો નહિ. સહજ પ્રક્રિયા છે એમ સમજી તમે તમારું ધ્યાન વિચાર ઉપરથી શ્વાસ ઉપર લાવો. જેમ સમય પસાર થતો જશે એમ વિચારો, છૂટાછવાયા આવતા જશે, નમ્રતા અને પ્રેમથી તમારું ધ્યાન વિચાર ઉપરથી શ્વાસ ઉપર લાવો.

તમને તરત જ ધ્યાનમાં આવશે કે ધ્યાન એ સહેલી વસ્તુ નથી. તમે જોશો કે તમારું મન વિચારોથી ઊભરાઈ જાય છે, જેમ તમે શાંત બેસવા પ્રયત્ન કરશો એમ વિચારો ધસી આવશે. નવા નિશાળીયા માટે થોડી સેંકડો માટે પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવું મુશ્કેલ બનશે. અસરકારક ધ્યાની બનવાની યુક્તિ એ છે કે તમારી જાત પ્રત્યે નમ્ર અને મૃદુ બનો અને સંપૂર્ણ સાતત્યવાળા બનો. નાહિંમત થશો નહિ. દરરોજની થોડી મિનીટ સમય જતાં ખૂબ ઉત્તમ ફળો આપશે.

(૭૨) યોગનો અભ્યાસ કરો :

ધ્યાનની જેમ જ યોગ બહુ અને અસરકારક રીત છે, જે તમને relaxed અને easy going વ્યક્તિ બનાવે છે. સૈકાઓથી યોગનો ઉપયોગ મનને શૂન્ય અને નિર્વિચાર કરવા માટે થાય છે. એનાથી માણસને ચેન અને સ્વસ્થતાની લાગણી ઊભી થાય છે. તે કરવું બહુ સહેલું છે. દિવસમાં તમારી થોડી મિનિટો જ લે છે. વધારામાં કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિ અને કોઈ પણ શારીરિક સ્થિતિની વ્યક્તિ એમાં ભાગ લઈ શકે છે. એક વખત એક કલબમાં યોગના વર્ગમાં જોડાયેલ. એમાં સૌથી નાનો દશ વર્ષનો છોકરો હતો. ત્યારે સૌથી મોટો સત્યાસી વર્ષનો વૃદ્ધ હતો. યોગ એ બિન સ્પર્ધાત્મક પ્રવૃત્તિ છે.

તમારું કામ અને પ્રગતિ તમારી ઝડપે અને તમારી અનુકૂળતા પ્રમાણે થઈ શકે છે.

જો કે યોગ એ શારીરિક પ્રવૃત્તિ દેખાય છે, પરંતુ એનો ફાયદો શારીરિક અને માનસિક છે. શરીરની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, કરોડરજજીને મજબૂત અને લચકદાર બનાવે છે. આખા શરીરમાં લચક ઊભી કરે છે, હલનચલનમાં સરળતા ઊભી કરે છે. લાગણીની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો યોગ એ તાણને દૂર કરનાર જબરજસ્ત ઘટક છે.

યોગની પ્રક્રિયામાં શરીરના જુદા જુદા સ્નાયુઓને મૂઠુ અથવા કેટલીક વાર વધારે ખેંચાણ આપવાનું હોય છે. ખેંચાણ એ રીતે ગોઠવેલું હોય છે કે કરોડરજજીની લંબાઈ વધે છે અને શરીરને મુક્ત અને હલકું બનાવે છે.

મને લાગતું કે મારી પાસે સહેજે સમય નથી. પરંતુ અત્યારે મને લાગે છે કે એનાથી ઉલટું સાચું છે, એટલે કે મારે યોગ નહોતો કરવો એટલે સમય નહોતો. નહીં કરવું મારા માટે મહત્વનું હતું. યોગ મને યુવાન અને શક્તિથી ભરેલો રાખે છે. યોગનો સમયગાળો મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો સાથે અદ્ભુત રીતે શાંતિથી ગાળવાનો સમય છે. બધાએ સાથે મળી ટેલિવિઝન જોવું એના કરતાં મારા બે પુત્રીઓ અને હું યોગનો વીડીયો મૂકી, આનંદની સાથે યોગ કરીએ છીએ.

(૭૩) સેવાને તમારી જિંદગીનો અભિન્ન ભાગ બનાવી દો :

દયાળુ અને પ્રેમાળ વ્યક્તિ બનવા કાર્યવાહીની જરૂર પડે છે. છતાં કરુણતા એ છે કે એમાં કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ કરવાની હોતી નથી કે કાર્યવાહીની કોઈ સૂચિને અનુસરવાનું હોતું નથી. એના બદલે દયા અને ઉદારતાના અસલ અને સાચા કાર્યો કુદરતી રીતે સહજ રીતે આવે છે, જે વ્યક્તિની વિચારધારામાં સેવા અને આપવાની વૃત્તિ એક અભિન્ન અંગ હોય છે, જેમાંથી આ સેવા અને આપવાના કાર્યો સહજ રીતે સ્ફૂરતા હોય છે.

જો તમારું લક્ષ્ય બીજાને મદદરૂપ થવાનું હશે તો ખૂબ જ ઉપયોગી રસ્તાઓ મળી આવશે. તમારી સેવા માટેની તકો અનંત છે. કેટલીક વાર સેવા માટે મિત્ર કે અજાણ્યાને

મારું મકાન વાપરવા આપું છું. કેટલીકવાર મારી સીટ ઘરડા માણસને આપુ છું. બાળકોને મન્કીબાર પસાર કરવામાં મદદ કરું છું. કોઈ યુવકમાં ભાષણ આપું છું, પુસ્તક લખું છું.

મારી દીકરીને શાળાના ઘરકામમાં મદદ કરું છું. ધર્મદા માટે ચેક લખુ છું, રોડ ઉપરનો કચરો ઉપાડુ છું. મહત્વની બાબત યાદ રાખવાની એ છે કે સેવા એક જ વખત કરવાની ઘટના નથી, પરંતુ જીવનભરની પ્રક્રિયા છે.

(૭૪) કોઈ વ્યક્તિ ઉપર કૃપા કરો અને એના બદલામાં કંઈ માગશો કે આશા રાખશો નહિ :

આ યુક્તિ તમારા જીવનમાં સેવાની ભાવના વણી લેવામાં ઉપયોગી થાય છે. તે તમને દર્શાવશે કે કોઈના માટે કંઈ આશા રાખ્યા સિવાય સારુ કરવાથી, સારુ લાગવાની લાગણી ઊભી થાય છે અને આમ કરવું ખૂબ જ સરળ છે.

મોટા ભાગે જાણે અજાણે આપણે બીજા માટે કંઈ કર્યું હોય ત્યારે સામેથી કંઈક આશા રાખીએ છીએ. જેમ કે, “મેં બાથરૂમ સાફ કર્યું છે માટે તેણીએ રસોડુ સાફ કરવું જોઈએ.” અથવા “ગયા અઠવાડિયે પાડોશીના બાળકોને મેં સંભાળેલા, આ અઠવાડિયે તેણીએ આ બાબતમાં મને મદદ કરવી જોઈએ.” જાણે કે મોટા ભાગે સારા કાર્યો એ જ એનો બદલો છે એમ સમજવાના બદલે આપણે સારા કાર્યોની નોંધ રાખીએ છીએ.

જ્યારે તમે કોઈના માટે સારુ કરો, તો ફક્ત સારુ જ કરો અને ભૂલી જાવ. જો તમે અંદરથી શાંત અને સ્વસ્થ હશો તો તમે શાંતિની લાગણી અનુભવશો. જેમ કે તમે જોરદાર કસરત પૂરી હશે તો તમારા મગજમાં endorphins નો સ્રાવ થાય છે, જે તમને શારીરિક રીતે સારાપણાની લાગણી ઊભી કરે છે, એ જ પ્રમાણે તમે દયા અને પ્રેમના કાર્યો કરો છો ત્યારે તમારામાં સારી લાગણી ઊભી થાય છે. જ્યારે તમે દયાના કોઈ કામમાં ભાગ લો છો ત્યારે એ જાણીને તમારામાં જે સારાપણાની લાગણી ઊભી થાય છે એ જ તમારો બદલો છે. એના બદલામાં તમારે કશાની જરૂર નથી. અરે, “Thank You” ની પણ નહિ. હકીકતમાં તમે જેના ઉપર ઉપકાર કર્યો છે એને જણાવવાની પણ જરૂર નથી.

(૭૫) તમારી સમસ્યાઓ સંભવિત શિક્ષકો છે, એમ વિચારો :

મોટા ભાગના સહમત થશે કે આપણા જીવનમાં જે તાણ ઊભી થાય છે એનું મોટું ઉદ્દગમસ્થાન આપણી સમસ્યાઓ છે. કેટલીક હદ સુધી આ સાચુ છે. ખૂબ જ ચોક્કસ મૂલ્યાંકન કરવું હોય તો એમ કહી શકાય કે આપણે જે તાણ અનુભવીએ છીએ તે સમસ્યા કરતાં સમસ્યાને આપણે કેવી રીતે લઈએ એના ઉપર આધાર રાખે છે. બીજા શબ્દોમાં સમસ્યાને આપણે પોતાના માટે કેટલી સમસ્યા બનાવીએ છીએ? સમસ્યાને આપણે કટોકટી તરીકે લઈએ છીએ કે સંભવિત શિક્ષક તરીકે લઈએ છીએ?

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૫૫)

સમસ્યાને દૂર ધકેલ્યા કરવાના બદલે અને એનો સતત વિરોધ કરવાના બદલે સમસ્યાને આલિંગન આપો. માનસિક રીતે સમસ્યાને તમારા હૃદયની નજીક રાખો. તમે તમારી જાતને પૂછો કે આ સમસ્યા કયો પાઠ શીખવવા શક્તિમાન છે? તે તમને વધારે કાળજીવાળા અથવા ધીરજવાન બનવાનું શીખવે છે? એને લોભ, ઈર્ષ્યા, બેદરકારી અથવા માફી સાથે સંબંધ છે? અથવા એવું જ બીજું કોઈ શક્તિશાળી જોડે સંબંધ છે? તમે કોઈ પણ સમસ્યા સાથે પનારો પાડતા હો, શક્ય છે એ સમસ્યાને નરમ રીતે લઈ શકાય કે જેમાંથી કોઈ બોધપાઠ મળી શકે. જો સમસ્યાને આ પ્રકારે લો, તો જેવી રીતે બંધ મુઠ્ઠી ખુલ્લી કરવાથી જેવી હળવાશ અનુભવાય છે, તેવી હળવાશ આ સમસ્યામાં અનુભવાય છે. આ યુક્તિને તક આપો, તો હું ધારું છું એમ બધી સમસ્યાઓને જે આપણે કટોકટી ધારતા હતા, એમ કટોકટી નહીં લાગે. અને સામાન્ય રીતે આપણે શીખવાની જરૂર છે એમ જ્યારે સમજીશું ત્યારે સમસ્યાઓ દૂર થઈ જતી લાગશે.

(૭૬) અજ્ઞાન સાથે આરામદાયી રીતે વર્તો :

એક ગામમાં એક ડાહ્યો માણસ રહેતો હતો. ગ્રામજનો પોતાના પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ માટે આ માણસની સલાહ ઉપર આધાર રાખતા.

એક દિવસ એક ખેડૂત આ ડાહ્યા માણસ પાસે ગયો અને બેબાકળો થઈને બોલ્યો, “ડાહ્યા માણસ, મને મદદ કરો. મારી સાથે ભયાનક ઘટના બની છે. મારો બળદ ગુજરી ગયો છે. મારી પાસે ખેતર ખેડવા કોઈ પ્રાણી નથી. તમને નથી લાગતું કે ખરાબમાં ખરાબ ઘટના મારી સાથે બની છે?” ડાહ્યા માણસે કહ્યું, “કદાચ થઈ છે, કદાચ થઈ નથી”.

ખેડૂત ગામમાં એકદમ પાછો ગયો અને આડોશીપાડોશીઓને કહ્યું કે ડાહ્યો માણસ ગાંડો થઈ ગયો છે. મારી સાથે ખરાબમાં ખરાબ ઘટના બની છે તે આટલુંજે જોઈ શકતો નથી?

બીજા દિવસે, આ ખેડૂતે પોતાના ખેતરની પાસે એક જવાન અને મજબૂત ઘોડો ફરતો જોયો. એની પાસે બળદ નહોતો, માટે ઘોડો બળદની જગ્યાએ જોડવાનો વિચાર આવ્યો. એનો એણે અમલ કર્યો. બળદ કરતાં પણ વધારે સહેલાઈથી ખેતર ખેડાવા માંડ્યું. તે ડાહ્યા માણસ પાસે માફી માગવા ગયો. “ડાહ્યા માણસ તમે સાચા હતા. મારો બળદ ગુમાવાની ઘટના એ કંઈ સૌથી ખરાબ બનાવ નહોતો. શાપમાં એ છુપાયેલો આશિર્વાદ હતા. જો બળદ ગુજરી ગયો ન હોત તો હું ઘોડો ન મેળવી શક્યો હોત. હવે તો મારી સાથે સહમત થશો કે મારી સાથે આ સૌથી સારી ઘટના બની છે.” ડાહ્યા માણસે ફરીથી જવાબ આપ્યો, “કદાચ એમ પણ હોય, કદાચ એમ ના પણ હોય”. ખેડૂતે ફરીથી વિચાર્યું કે ડાહ્યો માણસ હવે તો ગાંડો થઈ જ ગયો છે.

થોડા દિવસ પછી ખેડૂતનો છોકરો ઘોડાની સવારી કરતો હતો. ઘોડાએ એને પાડી નાખ્યો, છોકરાનો પગ ભાંગી ગયો. છોકરો ખેતીમાં સહેજે મદદ કરી શકે એમ નહોતો.

અરે, આ ભયંકર થઈ ગયું. હવે તો અમે ભૂખે મરી જઈશું. ફરીથી એક વખત ખેડૂત ડાહ્યા માણસ પાસે ગયો. આ વખતે એણે કહ્યું, “તમને કેવી રીતે ખબર પડી કે મારે ઘોડો પકડવો સારી વસ્તુ નહોતી? તમે સાચા છો. મારા દીકરાને ઈજા થઈ છે. ખેતીમાં તે સહેજ પણ મદદ કરી શકે એમ નથી. આ વખતે તો તમે કબૂલ કરશો કે મારી સાથે ખરાબમાં ખરાબ ઘટના બની છે.” પરંતુ દર વખતની જેમ ડાહ્યા માણસે શાંતિથી, સહાનુભૂતિવાળા અવાજથી કહ્યું, “કદાચ એમ પણ હોય, કદાચ એમ ના પણ હોય.” ખેડૂત મનમાં ખૂબ ગુસ્સે થયો અને વિચાર્યું કે ડાહ્યો માણસ આટલો અજ્ઞાની હશે અને ઝડપથી ગામમાં પાછો ગયો.

બીજા દિવસે લશ્કરના માણસો આવ્યા. જુવાન માણસોને ફરજિયાત લશ્કરમાં ભરતી કરવા લઈ ગયા. કારણ કે લડાઈ ફાટી નીકળી હતી. ખેડૂતનો દીકરો અપંગ હોવાથી એને છોડી દીધો. ખેડૂતના દીકરાને જીવવાની આશા છે, જ્યારે બીજા કદાચ જીવતા પાછા ન પણ આવે.

આ વાર્તાનું તથ્ય શક્તિશાળી પદાર્થપાઠ પૂરો પાડે છે. સત્ય એ છે કે શું થવાનું છે એ આપણે જાણતા નથી, જ્યારે આપણે માનીએ છીએ કે આપણે જાણીએ છીએ.

(૭૭) તમારા અસ્તિત્વની સમગ્રતાનો સ્વીકાર કરો :

Zorba the Greek પોતાની જાતનું વર્ણન “સંપૂર્ણ આફત” તરીકે કરતો હતો. હકીકત એ છે કે આપણે બધા સંપૂર્ણ આફત છીએ, જો કે આપણે બધા ઈચ્છીએ કે આપણે ન હોઈએ. આપણી જાતના કેટલાક ભાગ એવા છે જે આપણને સ્વીકાર્ય હોતા નથી. ખરેખર એના બદલે આપણે સંપૂર્ણ નથી એ હકીકતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

આપણા જીવનનાં બધાં જ પાસાઓનો સ્વીકાર કરવાનું કારણ એ છે કે આપણું જીવન સરળ અને આરામદાયક બને છે. આપણે આપણી જાત પ્રત્યે કરુણાવાન બનીએ છીએ. જ્યારે તમે અસલામતી અનુભવો ત્યારે કંઈ થયું નથી અને તમે અંદર સમગ્ર એકજૂટ છો એમ દેખાડવાના ઢોંગ કરવાના બદલે તમારી જાતને આ હકીકત તરફ ધ્યાન દોરો કે તમે બી ગયા છો અને તે બરાબર છે. એમાં કંઈ અયોગ્ય નથી. જો તમે થોડા ઈર્ષાળુ, લોભી કે ગુસ્સે થતા હો તો આ લાગણીને દબાવી દેવા કે અસ્વીકાર કરવાના બદલે એમના પ્રત્યે ખુલ્લા મનના થાવ, જેનાથી તમને આ લાગણીઓમાંથી પસાર થવામાં મદદ મળશે અને આ પરિસ્થિતિમાંથી થોડા ઊંચા ઊઠશો. જો તમે નકારાત્મક લાગણીઓને મોટી આફત નહીં સમજો અથવા ડરવા જેવી ઘટના નહીં સમજો તો તમે એનાથી ડરશો નહિ. જો તમે જીવનની સમગ્રતા તરફ ખુલ્લા રહેશો તો તમારું જીવન સંપૂર્ણ છે એવો ઢોંગ કરવાની જરૂર નહીં રહે. અથવા જીવન સંપૂર્ણ બનશે એની આશા પણ નહિ રાખો. વર્તમાન ક્ષણમાં જ તમે જેવા છો એની સ્વીકાર કરશો.

જીવનની સમગ્રતા તરફ ખુલ્લા રહેવું એ આમ કહેવા બરાબર છે, “કદાચ હું સંપૂર્ણ નહિ હોઈશ, તો પણ જેવો છું તેવો બરોબર છું.”

(૭૮) તમારા માટે થોડી ઢીલ રાખો :

આ પુસ્તકમાં જે યુક્તિઓ રચવામાં આવી છે તે તમને રિલેક્સ થવા, શાંત થવા અને પ્રેમાળ બનાવવા રચેલી છે. આ યુક્તિઓના મુખ્ય ઘટકો એ છે કે તમારે યાદ રાખવાનું છે કે તમારું લક્ષ્ય રિલેક્સ રહેવાનું છે. કામથી દબાઈ જવાનું નથી કે પરિણામોથી બહુ વ્યથિત થવાનું નથી. યુક્તિઓનો મહાવરો કરો, મનમાં યાદ રાખો, પરંતુ સંપૂર્ણ બનવાની ચિંતા ન રાખો. તમારા માટે થોડી ઢીલ રાખો. કેટલોક સમય આવશે જ્યારે તમે તમારી પકડ ગુમાવી દેશો. જ્યારે તમે તાણમાં આવો, હતાશ થઈ જાવ કે વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા આપો ત્યારે એનાથી ટેવાઈ જાવ. એવું થવું સ્વાભાવિક છે. આવું કરો તે પણ બરાબર છે. જીવન એ પ્રક્રિયા છે, એક પછી બીજી બન્યા કરે છે. જ્યારે તમે પકડ ગુમાવો ત્યારે શાંતિથી પાછી મેળવવા પ્રયત્ન કરો. મને મોટામાં મોટી ભૂલ એ લાગે છે કે જ્યારે માણસો અંદરથી શાંત થવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય ત્યારે થોડુ પાછુ પડવાનો સમય આવે ત્યારે ખૂબ બેચેન થઈ જાય છે. એનો બીજો વિકલ્પ એ છે કે ભૂલો એ શીખવાની તકો છે. તમારા વિકાસ અને પરિપ્રેક્ષ્યને દિશા આપવાનો સમય છે. તમારી જાતને કહો, “અરે, ફરીથી મેં ગુમાવ્યું. હવે પછીના સમયે હું સારી રીતે સંભાળી લઈશ.” લાંબા સમયે જોશો કે જીવનના તમારા પ્રતિસાદોમાં ઘણો ફેરફાર થઈ ગયો હશે. પરંતુ એ બધું એકદમ થયું નહિ હોય.

(૭૯) બીજાઓને દોષ આપવાથી અટકો :

જ્યારે કોઈ વસ્તુ આપણી આશા પ્રમાણે થતી નથી, ત્યારે મોટા ભાગના આપણે આ ધારણા સાથે કામ કરીએ છીએ, “જ્યારે આપણને પરીણામના કારણ વિષે શંકા હોય તો બીજાનો જ વાંક હોવો જોઈએ.” આ ધારણા આપણા રોજિંદા જીવનમાં દરેક ઠેકાણે જોવા મળશે, જેમ કે કોઈ વસ્તુ મળતી ન હોય તો, તે વસ્તુ બીજું કોઈ લઈ ગયું હશે, જો કાર બરાબર કામ ન કરતી હોય તો મિકેનિકે બરાબર રીપેર કરી હશે નહિ. જો તમારું ઘર ખર્ચ ખૂબ વધી ગયું હશે તો, તમારી પત્ની ખૂબ ખર્ચ કરે છે, જો તમારું ઘર ગંદુ હોય તો તમારા સિવાય બીજા બધાનો વાંક છે. જો કોઈ પ્રોજેક્ટમાં મોડા પડ્યા હોય તો તમારા સહકાર્યકરોએ પોતાનો ભાગ બરોબર ભજવ્યો નહિ હોય. આમ આગળ અને આગળ કહી શકાય.

આમ બીજાને દોષ આપવાની વિચારધારા આપણા સમાજમાં ખૂબ જ દેખાય છે. વ્યક્તિ રીતે વિચાર કરીએ તો આ વિચારધારા આપણને એ વસ્તુ તરફ દોરી જાય છે કે આપણા કાર્યો માટે આપણે સંપૂર્ણ જવાબદાર નથી, આપણી સમસ્યાઓ માટે કે આપણા સુખ માટે આપણે સંપૂર્ણ જવાબદાર નથી.

બીજાને દોષ આપવાની ટેવ આપણી ખૂબ જ શક્તિ વેડફે છે. બીજાને નીચા પાડવાની વિચારધારા તાણ અને રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

બીજા ઉપર દોષારોપણ કરવાની રીત તમને પોતાના જીવન ઉપર કોઈ તમારી શક્તિ નથી એવી લાગણી ઊભી કરે છે. કારણ કે તમારા સુખનો આધાર બીજાના કાર્યો અને વર્તન ઉપર છે. જેના ઉપર આપણો કોઈ કાબૂ નથી. જ્યારે તમે બીજાને દોષ આપવાનું બંધ કરો છો ત્યારે તમારો પોતાનો તમારી જાત ઉપર કાબુ છે એવું અનુભવો છો. તમે પોતે પોતાના જીવન માટે પસંદગી કરો છો એવું આપણને લાગે છે.

(૮૦) સવારે વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડો :

મેં જોયું છે કે આ સાદી, વ્યવહારુ યુક્તિ ઘણા માણસોને શાંતિથી ભરેલ અને અર્થસભર જિંદગી શોધવામાં મદદ કરે છે.

મોટા ભાગના લોકો મોડા ઊઠી તૈયાર થવા દોડાદોડી કરી, કોફીનો કપ ફટાફટ પી, કામ ઉપર જવા બહાર ધસી જાય છે. આખો દિવસ કામ કર્યા પછી ઘેર થાકીને લોથપોથ થઈ ઘેર પાછા આવે છે. આ જ વસ્તુ ઘરે રહેતા માણસો અને સ્ત્રીઓ જે પોતાના બાળકોને સંભાળે છે એને પણ લાગુ પડે છે. તેઓ પણ એટલા મોડા ઊઠે છે કે જ્યારે બાળકોના કામ શરૂ કરવા પડે ત્યારે જ ઊઠે છે. વસ્તુતઃ એમને બીજા કામો માટે સમય રહેતો નથી. તમે કુટુંબને ઉછેરતા હો કે કુટુંબ અને કામ બંને કરતા હો, તમે એટલા થાકી જાવ છો કે બીજી વસ્તુઓનો આનંદ મેળવવા માટે તમને સમય રહેતો નથી. થાકના ઉપાય તરીકે લોકો એવી ધારણા કરે છે કે વધારેમાં વધારે હું ઊંઘ લઉં એટલે પતી જશે. માટે થોડો ઘણો સમય બચ્યો હોય એને ઊંઘમાં વીતાવો છો. મોટા ભાગના લોકો ઊંઘવાની આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા હોય છે.

તમારા થાકને બીજી રીતે જોઈએ તો જીવનમાં પરિપૂર્ણતાનો અભાવ અને કામથી કચડાઈ ગયાનો ભાવ તમારા થાકમાં ફાળો આપે છે. લોક પ્રચલિત તર્કની વિરુદ્ધમાં કહીએ તો થોડી ઓછી ઊંઘ અને તમારી જાત માટે થોડો વધારે સમય તમારી થાકની ભાવના સામે લડત આપવા જરૂરી છે.

તમારો દિવસ શરૂ થાય એ પહેલાં એક અથવા બે કલાક તમારા પોતાના માટે રાખવામાં આવે તો તમારા માન્યામાં ન આવે તે રીતે જીવનને સુધારે છે. હું સામાન્ય રીતે સવારે ૩ અને ૪ વચ્ચે ઊઠી જાઉં છું. શાંતિથી કોફીનો કપ પીધા પછી હું થોડો સમય યોગ માટે, થોડો સમય ધ્યાન માટે કાઢું છું. તે પછી ઉપલા માળે જઈને થોડો સમય લખું છું. છતાં મારી પાસે મનગમતા પુસ્તકના એક બે ચેપ્ટર વાંચવાનો સમય હોય છે. કેટલીક વાર કશું કર્યા સિવાય શાંતિથી બેસી રહું છું. વસ્તુતઃ લગભગ દરરોજ પર્વતો ઉપર સૂર્યોદય દેખાય ત્યારે બધું જ કામ છોડી દઉં છું. આ એક, બે કલાક દરમિયાન ફોનની ઘંટડી વાગતી નથી, બીજું કોઈ મને એમનું કામ કરવાનું કહેતું નથી અને એવું કંઈ હોતું જ નથી જે મારે કરવું પડે. દિવસનો આ ખૂબ શાંત સમય છે.

(૮૧) જ્યારે તમે મદદગાર થવા પ્રયત્ન કરતા હો ત્યારે નાની વસ્તુઓ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો :

ભવિષ્યમાં મહાન કામો કરવાની ભવ્ય યોજના કેટલીકવાર વર્તમાનકાળમાં નાના કામો કરવાની તકમાં અડચણરૂપ થાય છે. એક વખત મારા મિત્રે કહેલું, “મારું જીવન સેવામાં આપવા માગું છું. પરંતુ હજુ હું ફરી શકતો નથી. કોઈ દિવસ જ્યારે ખરેખર સફળ થઈશ ત્યારે હું બીજાઓ માટે ખૂબ જ કાર્યો કરીશ.” આ સમયગાળા દરમિયાન શેરીઓમાં ભૂખ્યા માણસો હોય છે, કેટલાયે ઘરડા માણસો છે જેમને કંપનીની જરૂર છે, કેટલીયે માતાઓને બાળકો માટે કંઈ મદદની જરૂર છે, કેટલાયે માણસો વાંચી શકતા નથી. પાડોશીના ઘરને પેઈન્ટ કરવાની જરૂર છે, શેરીઓ કચરાથી ભરેલી છે, કેટલાયે માણસોને કોઈ સાંભળે એની જરૂર છે, આવી હજારો અને હજારો વસ્તુઓ કરવાની જરૂર છે.

મધર ટેરેસા સાચાં હતાં. આપણે દુનિયાને ન બદલી શકીએ, પરંતુ દુનિયાને થોડી પ્રકાશિત કરવામાં આપણો ફાળો આપી શકીએ. ખરેખર આપણે કરવાનું છે તે દયાના નાનાં કાર્યો ઉપર ધ્યાન આપો, જેને આપણે હાલ કરી શકીએ એમ હોઈએ. મારો મનપસંદ સેવાનો રસ્તો એ મારી પોતાની કોઈ વિધિ શોધી કાઢુ છું, જે મારો દૈનિક કાર્યક્રમ બની જાય છે. અવારનવાર દયાના કામ કરું છું. નાના નાના કામો જે મને ખૂબ આત્મસંતોષ અને મનની શાંતિ આપે છે. દયાના કેટલાક કામોની કદર થાય છે.

(૮૨) આજથી સો વર્ષ પછીના નવા માણસોનો વિચાર કરો :

મારી નજીકની મિત્ર પેટ્ટીએ આ ડહાપણનો અંશ મારી સાથે ચર્ચેલો. જે એને એના પ્રિય લેખક પાસેથી મળેલ. આ યુક્તિ વડે મારા જીવનમાં મોટા પરિપ્રેક્ષ્યનો ઉમેરો થયો. આખા વિશ્વનો વિચાર કરો અને એની મોટી યોજનાનો વિચાર કરો. સો વર્ષનો ગાળો કંઈ વિસાતમાં નથી. સો વર્ષ પછી આપણે બધામાંથી સૌ આ ગ્રહ ઉપર નહીં હોય. આ વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે તો આ વિચારધારા આપણને કટોકટી અને તાણની પરિસ્થિતિમાં જરૂરી પરિપ્રેક્ષ્ય પૂરો પાડે છે.

જો તમારું ટાયર રસ્તામાં પંચર થયું હોય કે તમે બેઘર થયા હોય તો સો વર્ષ પછી એનો શું અર્થ રહેવાનો છે? જો તમારી સાથે કોઈએ દયાહીન વર્તન કર્યું હોય અથવા આખી રાત તમારે કામ કરવું પડ્યું હોય, તમારું ઘર બરાબર ચોખ્ખું નથી અથવા તમારું કોમ્પ્યુટર બંધ થઈ જાય છે, ખૂબ જરૂરી એવા વેકેશનમાં તમે જઈ શકતા નથી, નવી કાર ખરીદી શકતા નથી અથવા મોટા મકાનમાં જઈ શકતા નથી, આ બધી બાબતો અને બીજી આવી કેટલીયે ઘટનાઓને સો વર્ષના સંદર્ભમાં જુઓ તો ઊંડો પરિપ્રેક્ષ્ય પૂરો પાડે છે.

આજ સવારે માનસિક દ્વિધામાં આવી ગયો. કામના સંદર્ભમાં થોડી નાની કટોકટી ઊભી થઈ. એક જ સમયે બે વ્યક્તિઓ એપોઈન્ટમેન્ટ માટે હાજર થયા. ખૂબ જ તાણમાંથી

મને એ વિચારે બચાવ્યો કે સો વર્ષ પછી કોઈને આ ક્ષણ યાદ નહીં હોય. ભૂલ માટે મેં જવાબદારી લઈ લીધી, શાંતિથી બંનેને સમજાવ્યું. એમાંની એક વ્યક્તિ તરફ જ બીજા સમયે આવવા તૈયાર થઈ. આ નાની વસ્તુ કદાચ મોટી વસ્તુમાં ફેરવાઈ શકી હોત.

(૮૩) થોડા હળવા થાવ :

હાલના દિવસોમાં એવું લાગે છે કે આપણે બધા વધારે ગંભીર છીએ.

મારી મોટી દીકરી ઘણી વાર મને કહે છે કે, “પપ્પા, તમારો ચહેરો ફરી ગંભીર દેખાય છે.” આપણે કેટલાક લોકો જે ઓછા ગંભીર કે ન ગંભીર રહેવા વરેલા છે તે પણ શક્ય છે કે અતિગંભીર હોય છે. લોકો લગભગ દરેક બાબત માટે હતાશ અને તાણમાં હોય છે જેમ કે પાંચ મિનીટ મોડા પડ્યા, કોઈ મુલાકાતમાં પાંચ મિનીટ મોડો આવ્યો, ટ્રાફિકમાં સપડાઈ ગયા, આપણને કંઈ ખોટું કહ્યું, બીલ ચૂકવવાના બાકી હોય, લાઈનમાં ઊભા રહેવું પડ્યું, રસોઈ વધારે પડતી પકવી દીધી, કોઈ પ્રમાણિક ભૂલ થવી, આવી અનેક વસ્તુઓ છે, આ બધામાં આપણે પરિપ્રેક્ષ્ય ગુમાવીએ છીએ.

આપણે તંગ થઈએ છે એના મૂળ કારણમાં એ હોય છે કે જીવન આપણી અપેક્ષા કરતાં થોડું યે જુદું હોય તેનો આપણે અસ્વીકાર કરીએ છીએ. તદ્દન સાદી વાત છે કે આપણે અમુક વસ્તુઓ અમુક ચોક્કસ રીતે થાય એવું ઈચ્છીએ છીએ અને વસ્તુઓ તે પ્રમાણે થતી નથી. જીવન તો જેવું હોય તેવું જ હોય છે.

કદાચ બેન્જામિન ફ્રેંકલીને બહુ ઉત્તમ રીતે કહ્યું છે, “આપણાં સીમિત પરિપ્રેક્ષ્ય, આપણી આશાઓ અને બીક જીવન માપવાના સાધન બની જાય છે અને જ્યારે પરિસ્થિતિ આપણા વિચારો પ્રમાણે બંધબેસતી નથી હોતી ત્યારે તે પરિસ્થિતિ આપણી મુશ્કેલી બની જાય છે.” આપણે આખું જીવન આપણે ઈચ્છીએ એ પ્રમાણે વસ્તુઓ થાય, લોકો આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે વર્તે, ઘટનાઓ આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે બને અને જ્યારે આ પ્રમાણે થતું નથી ત્યારે આપણે લડત આપીએ છીએ અને આપણે સહન કરીએ છીએ.

વધારે પડતી ગંભીરતામાંથી બહાર નીકળવા પ્રથમ પગલું એ છે કે તમારે સમસ્યા છે એનો સ્વીકાર કરો. તમે બદલાવા માગો છો અને તમે સરળ અને સ્વસ્થ બનવા માંગો છો.

(૮૪) એક છોડ ઉછેરો :

પહેલી નજરે જોઈએ તો આ સૂચન વિચિત્ર અને ઉપરછલ્લું લાગે છે. એક છોડ ઉછેરવાથી આપણું શું ભલું થવાનું છે?

આધ્યાત્મિક જીવનનું એક લક્ષ્ય અને આંતરિક શાંતિ માટેની જરૂરીયાત બીનશરતી પ્રેમ કરવો એ છે.

સમસ્યા એ છે કે કોઈ વ્યક્તિ અથવા દરેક વ્યક્તિને બીનશરતી પ્રેમ કરવો ખૂબ મુશ્કેલ છે. જે વ્યક્તિને આપણે પ્રેમ કરવા માગતા હોઈએ, કંઈક એવું કહે છે અથવા કંઈ ખોટું કરે છે, જે આપણી અપેક્ષા પ્રમાણે ન હોય, તો આપણે બેચેન થઈ જઈએ છીએ અને આપણા પ્રેમ ઉપર શરત મૂકીએ છીએ, “હું તને પ્રેમ કરીશ, પરંતુ તારે બદલાવું પડશે. હું ઈચ્છું એ પ્રમાણે તારે વર્તવું પડશે.”

ઘણા લોકો તેમના જીવનમાં જે જીવતા માણસો કરતાં એમના પાલતુ પ્રાણીઓને વધારે પ્રેમ કરે છે. છતાં પાલતુ પ્રાણીને પણ બીનશરતી પ્રેમ કરવો મુશ્કેલ છે. ધારો કે તમારો પાલતુ કૂચરો રાત્રે ભસીને તમારી ઊંઘ બગાડે અથવા તમારી માનીતી કારપેટ બગાડી નાખે તો તમે પહેલાં જેટલો પ્રેમ કરી શકશો? મારા બાળકોએ સસલુ પાળેલુ છે. જ્યારે સસલાએ મારા સુંદર કોતરણીકામવાળા લાકડાના દરવાજામાં કોતરીને કાણુ પાડ્યું, ત્યારે એને પ્રેમ કરવો ખૂબ મુશ્કેલીભર્યો લાગ્યો.

જ્યારે છોડને, જે છે તે સ્થિતિમાં પ્રેમ કરવો સહેલો છે. એટલા માટે છોડને ઉછેરવાથી બીનશરતી પ્રેમ કરવો સહેલો બને છે. શા માટે સંભવતઃ બધી જ આધ્યાત્મિક પંરપરાઓ બીનશરતી પ્રેમ કરવાની સલાહ આપે છે? કારણ કે પ્રેમમાં પરિવર્તન કરવાની જબરજસ્ત શક્તિ છે. બીનશરતી પ્રેમ આપનાર અને લેનાર બંનેમાં શાંતિની લાગણી ઊભી કરે છે.

તમારો છોડ અદ્ભુત શિક્ષક બની શકે જે એમ શીખવાડે છે કે પ્રેમમાં કેટલી શક્તિ રહેલી છે.

(૮૫) તમારી સમસ્યાઓ સાથેનો તમારો સંબંધ બદલો :

સાડયણો અને સમસ્યાઓ જીવનનો એક ભાગ છે. સાચુ સુખ બધી મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જાય ત્યારે આવતું નથી પરંતુ આપણે સમસ્યાઓ સાથે આપણો સંબંધ બદલીએ ત્યારે આવે છે. જો આપણે સમસ્યાઓને જાગૃતિ લાવનાર સંભવિત ઉદ્ગમસ્થાન તરીકે જોઈએ, ધીરજનો મહાવરો કરવાની તક તરીકે જોઈએ અને શીખવાની તક તરીકે જોઈએ ત્યારે આપણો સંબંધ સમસ્યાઓ સાથે બદલાય છે. કદાચ આધ્યાત્મિક જીવનનો ખૂબ મહત્વનો પાયાનો સિદ્ધાંત એ છે કે સમસ્યાઓ એ હૃદયને ખુલ્લુ રાખવાનો મહાવરો કરવાનું ઉત્તમ સ્થળ છે.

અમુક સમસ્યાઓ ઉકેલ્યા વિના ચાલે એમ હોતું નથી. મોટા ભાગની સમસ્યાઓ એમાંથી ઊભી થાય છે કે જીવન જેવું છે એને બદલવા માટે લડત આપ્યા કરીએ છીએ. એમાંથી ઊભી થાય છે આંતરિક શાંતિ માટે જીવનનાં અનિવાર્ય સત્યો જેવા કે દુઃખ અને સુખ, સફળતા અને નિષ્ફળતા, આનંદ અને ઉદાસી, જન્મ અને મરણ વિગેરે સમજાએ અને એનો સ્વીકાર કરીએ. સમસ્યાઓ આપણને કૃપાળુ, નમ્ર અને ધીરજવાન બનવાનું શીખવે છે.

હું એટલી હદ સુધી નહીં જાઉં કે તમે સમસ્યાઓને નિમંત્રણ આપો. એના બદલે હું એમ સૂચન કરીશ કે સમસ્યાઓથી દૂર ભાગવામાં અને તેમનામાંથી મુક્તિ મેળવવામાં સમયનો ઓછો બગાડ કરો, વધારે સમય સમસ્યાઓના સ્વીકારમાં આપો, સમસ્યાઓ સ્વાભાવિક અને જીવનનો અગત્યનો ભાગ છે, આમ કરશો તો તમે જોશો કે જીવન સતત લડાઈના બદલે નૃત્ય છે. સ્વીકારભાવનું આ તત્ત્વજ્ઞાન જીવનના સતત વહેતા પ્રવાહ સાથે વહેવાનું શિક્ષણ છે.

(૮૬) હવે જ્યારે તમે કોઈની સાથે દલીલબાજીમાં ઉતરેલા જુઓ અને તમારા પક્ષનો બચાવ કરતા જુઓ ત્યારે જુઓ કે સામાનો દૃષ્ટિકોણ તમે પ્રથમ સમજી શકો છો :

એ વિચારવું રસદાયક છે કે જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિ સાથે અસહમત હો ત્યારે જેની સાથે તમે અસહમત છો એ વ્યક્તિ તમારી જેમ જ પોતાના પક્ષ માટે સંપૂર્ણ સો ટકા ખાત્રીવાળો હોય છે. છતાં આપણે પોતાના જ પક્ષ લેતા હોઈએ છીએ. આ આપણા અહંકારનો કંઈ પણ નવું ન શીખવાનો રસ્તો છે. આ એવી ટેવ છે જેનાથી બીનજરૂરી તાણ ઊભી થાય છે.

પહેલી વખત જ્યારે ઈરાદાપૂર્વક બીજાનો પક્ષ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો ત્યારે મને એક વસ્તુ નવાઈભરી લાગી, તેનાથી કોઈને દુઃખ ના થયું તે વ્યક્તિની ખૂબ નજીક આવ્યો.

સામાન્ય માન્યતાના વિરુદ્ધમાં તમારું વલણ તમને નબળા બનાવતું નથી. એનો એવો અર્થ થતો નથી કે તમે તમારી માન્યતાઓ માટે જુસ્સેદાર નથી અથવા તમે ખોટા છો એવું કબૂલ કરો છો. પરંતુ તમે સાદી રીતે બીજાનો દૃષ્ટિકોણ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો છો. એટલે પ્રથમ એને સમજવા માગો છો. પોતાનો પક્ષ સાચો છે એ સાબિત કરવામાં ખૂબ શક્તિ વેડફાય છે. જ્યારે બીજી બાજુ બીજાને સાચો પડવા દેવામાં શક્તિ વપરાતી નથી. ખરેખર તો તો પ્રથમથી જ શક્તિદાયક છે.

જ્યારે તમે બીજાનો પક્ષ અને દૃષ્ટિકોણ સમજો છો ત્યારે કેટલીયે નવાઈ ભરેલી વસ્તુઓ બનવાની શરૂ થાય છે. પહેલું તો તમે કંઈક નવું શીખો છો. તમારી ક્ષિતિજો વિસ્તરે છે. બીજું, તમે જેની સાથે વાત કરો છો એને પોતાની વાત તમે સાંભળો છો એવું લાગે છે. ત્યારે તે તમારી કદર અને તમારા તરફનું માન વધારી દે છે, જ્યારે પહેલાં તમે કૂદી પડતા હતા અને તમારા પક્ષનો બચાવ કરતા હતા ત્યારે એનાથી ઊલટું થતું હતું. તમે કૂદી પડો છો ત્યારે તે વધારે હઠીલો અને રક્ષણાત્મક બને છે. લગભગ હંમેશા તમે જ્યારે નરમ બનો છો તો સામેની વ્યક્તિ નરમ બને છે. કદાચ તરત ના બને તો સમય જતાં બનશે. પ્રથમ તમે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તમે તમારી સાચા પડવાની જરૂરીયાત આગળ તે વ્યક્તિ માટે પ્રેમ અને માનને આગળ ધરો છો. તમે બીનશરતી પ્રેમનો મહાવરો કરી રહ્યા છો.

(૮૭) મહત્વની સિધ્ધિઓને પુનઃનિર્ધારિત કરો :

કેટલીકવાર આપણી કહેવાતી સિધ્ધિઓની અસરમાં ખેંચાઈ જવું સહેલું છે. આપણે આખી જિંદગી આવી સિધ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવામાં ખર્ચા નાખીએ છીએ. જેમ કે વખાણ મેળવવામાં, ખ્યાતિ મેળવવામાં, લોકોની માન્યતા મેળવવામાં. જીવનમાં ખરેખર શું મહત્વનું છે તે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ.

જો તમે સામાન્ય માણસને પૂછશો, જે મેં ઘણી વાર કર્યું છે કે, “જીવનમાં મહત્વની સિધ્ધિઓ કઈ છે?” એમાંથી લાક્ષણિક પ્રતિસાદ નીચે પ્રમાણે મળે છે.

“લાંબા ગાળાનું કોઈ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું.” “ખૂબ પૈસા કમાવવા.” “નોકરીમાં પ્રમોશન મેળવવું.”

“સૌથી ઉત્તમ બનવું.” “ખૂબ ખ્યાતિ મેળવવી.” વિગેર વિગેરે.

મોટા ભાગે જીવનની બહારની વસ્તુઓ ઉપર ભાર અપાય છે. જે બધી આપણી બહાર બને છે. ચોક્કસ આ સિધ્ધિઓ મેળવવી એ ખોટું નથી, તે આપણી પરિસ્થિતિ સુધારવાનો અને પ્રગતિનો માપદંડ છે. જો તમારું મુખ્ય ધ્યેય સુખ અને આંતરિક શાંતિ હોય તો આ બધી સિધ્ધિઓ ખૂબ અગત્યની નથી. તમારો ફોટોગ્રાફ છાપામાં આવે છે તે સારી વાત છે, એ બહુ મહત્વની સિધ્ધિ ન ગણાય. છતાં પણ મોટા ભાગના લોકો છાપામાં ફોટો આવવાની સિધ્ધિને ખૂબ મોટી સિધ્ધિ ગણાશે, પરંતુ આફતોની વચ્ચે શાંતિથી ઊભા રહેવાની વાતને સિધ્ધિ છે એવું ગણાશે જ નહીં. ખરેખર આપણી પ્રાથમિકતા ક્યાં રહેલી છે?

જો શાંત થવું અને પ્રેમાળ થવું જો તમારું મુખ્ય લક્ષ્ય હોય તો તમારી મહત્વની સિધ્ધિઓ પુનઃનિર્ધારિત કરવાની જરૂર છે. જેમ કે જે સિધ્ધિઓ દયા અને સુખને માપતી હોય એને મહત્વની ગણો.

હું માનું છું કે મારા માટે ખૂબ અગત્યની સિધ્ધિઓ મારી અંદરથી નીકળે છે. હું મારા પ્રત્યે અને બીજાઓ પ્રત્યે દયાળુ છું? કોઈ પ્રકારની વધારે પડતી પ્રતિક્રિયા આપું છું અથવા શાંત અને સ્વસ્થ રહું છું? હું સુખી છું? હું ગુસ્સાને પકડી રાખુ છું કે ગુસ્સાને જવા દઈ આગળ વધી જાઉં છું? હું ખૂબ હઠીલો છું? હું માફી આપી શકું છું? હું ખૂબ હઠીલો છું? હું માફી આપી શકું છું? આ પ્રશ્નો અને બીજા આવા પ્રકારના પ્રશ્નો આપણે જે કરીએ છીએ એ બહુ ખૂબ મહત્વનું નથી પરંતુ આપણા હૃદયમાં કેટલો પ્રેમ છે એ ખૂબ મહત્વની બાબત છે એની યાદ અપાવે છે.

બહારની સિધ્ધિઓથી ખૂબ અંજાઈ જઈ બધી જ શક્તિ ખર્ચી નાખવી એને બદલે જે અગત્યનું છે એના ઉપર ભાર મૂકવાનું શરૂ કરો, જ્યારે ખૂબ અગત્યની બાબતો કઈ છે એનું પુનઃનિર્ધારણ કરશો તો તમારા સાચા માર્ગ ઉપર રહેવાનું શક્ય બનશે.

(૮૮) તમારી લાગણીઓને સાંભળો (તે તમને કંઈ કહેવા માગે છે) :

જીવનને સારી રીતે હંકારવા માટે આપણી પાસે હાથવગી સચોટ પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિ આપણી લાગણીઓથી બનેલી છે, તે આપણને જણાવે છે કે આપણે માર્ગ ભૂલ્યા છીએ અને દુઃખ તરફ જઈ રહ્યા છીએ અથવા આપણે સાચા માર્ગ ઉપર છીએ અને મનની શાંતિ તરફ જઈ રહ્યા છીએ. તમારી લાગણીઓ બેરોમીટરનું કામ કરે છે. તે તમારું આંતરિક હવામાન કેવું છે તે જણાવે છે.

જ્યારે તમે વિચારોના વમળમાં ન ફસાયેલા હો અને ઘટનાઓને તમે ગંભીરતાથી ન લેતા હો ત્યારે તમારી લાગણીઓ હકારાત્મક હોય છે. તમારી લાગણીઓ દર્શાવે છે કે તમારા વિચારોનો તમારા લાભમાં ઉપયોગ કરી રહ્યા છો. કોઈ માનસિક ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

જ્યારે તમારો અનુભવ આનંદદાયીના બદલે બીજો હોય, જેમ કે તમે ગુસ્સે, રોષ ભરેલા, હતાશ કે તાણમાં હો ત્યારે તમારી લાગણીઓ લાલ ઝંડીની જેમ દર્શાવે છે કે તમે માર્ગ ભૂલ્યા છો. તમારા વિચારોને ઠંડા પાડવાનો સમય આવી ગયો છે. તમે પરિપ્રેક્ષ્ય ગુમાવી દીધું છે. માનસિક ફેરફારો કરવાની જરૂર છે. જેવી રીતે કારના ડેશબોર્ડ ઉપર ચેતવણીની લાઈટ ઝબકે છે, એ જ રીતે આપણી નકારાત્મક લાગણીઓ આપણને ચેતવણી આપે છે કે કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું છે. કંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર છે.

(૮૯) કોઈ તમારા તરફ દડો ફેંકે, તો તમારે ઝીલવાની જરૂર નથી :

મારા ખાસ મિત્ર બેન્જામિન શિલ્ડ વડે આ કિંમતી પાઠ મને શીખવાડવામાં આવેલ.

મોટા ભાગે બીજાની સમસ્યાઓમાં આપણા કૂદી પડવાના વલણથી આંતરિક સંઘર્ષો ઊભા થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ એની સમસ્યા તમારી તરફ મોકલી આપે છે અને તમે ધારો છે કે તે સમસ્યા તમારે પકડવી જ પડશે અને પ્રતિસાદ આપવો જ પડશે. દા.ત. તમે કામમાં ડૂબેલા છો, ત્યારે તમારા મિત્રનો ફોન આવે છે અને બેબાળકા અવાજથી કહે છે, “મારી મા મને ગાંડો કરી મૂકશે, મારે શું કરવું?” “આ સાંભળીને મને બહુ દિલગીરી થાય છે. પરંતુ શું સલાહ આપવી એનો મને ખ્યાલ આવતો નથી.” એવું કહેવાના બદલે આપોઆપ આ સમસ્યાને પકડી લો છો અને એને ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરો છો. પાછળથી, તમને લાગે છે કે તમે તમારા દૈનિક પત્રકમાં પાછળ પડી ગયા છો અને તણાવમાં આવી જાવ છો અથવા રોષમાં આવી જાવ છો. તમને લાગે છે કે દરેક જણ તમારી શક્તિ અને સમયમાંથી ભાગ પડાવી રહ્યા છે. જીવનના નાટકમાં તમારી જાતે જ ભાગ ભજવવા તૈયાર હતા તે તમે ભૂલી જાવ છો.

યાદ રાખો કે તમારે દરેક દડો પકડવાની જરૂર નથી. જીવનમાંથી તાણ ઓછી કરવાનો આ અસરકારક રસ્તો છે. જ્યારે તમારો મિત્ર ફોન કરે છે ત્યારે દડાને પડતો મૂકી

શકો છો, તે તમને લલચાવે એટલે એમાં ભાગ લેવાની જરૂર નથી. જો તમે દડો પડતો મૂકશો તો તે વ્યક્તિ બીજા કોઈને ફોન કરશે અને જોશે કે એની સમસ્યામાં તે વ્યક્તિ દાખલ થાય છે.

એનો એવો અર્થ નથી કે તમારે કોઈ દડો પકડવો જ નહિ, પરંતુ તમારી પસંદગીથી દડો પકડી શકો છો. એનો એવો અર્થ નથી કે તમે તમારા મિત્રની પરવા કરતા નથી કે તમે જડ કે નિરૂપયોગી છો. જો આપણે જીવન તરફ શાંત દૃષ્ટિકોણ વિકસાવીએ અને જાણીએ કે આપણી કેટલી મર્યાદાઓ છે અને જાણીએ કે જ્યારે ભાગ લઈએ ત્યારે આપણે જવાબદારી લઈએ છીએ. દરરોજ આપણી તરફ અનેક દડા ફેંકવામાં આવે છે. જેમ કે કામની જગ્યાએ બાળકો તરફથી, મિત્રો તરફથી, પાડોશીઓ તરફથી, વેચાણ કરનાર વ્યક્તિઓ તરફથી અને અજાણ્યા તરફથી. જો મારી દિશામાં ફેંકવામાં આવતા બધા દડા પકડું તો હું ગાંડો થઈ જાઉં અને મને લાગે છે કે તમે પણ ગાંડા થઈ જાવ. મુખ્ય ચાવી એ છે કે તમે દડો પકડો ત્યારે સંપૂર્ણ હોંશમાં હોવા જોઈએ કે તમે બલીનો બકરો બનતા નથી, રોષથી ભરેલા બનતા નથી કે એના ભારથી દબાઈ જતા નથી.

(૯૦) પસાર થતો વધારે એક ખેલ :

આ યુક્તિ હમણાં જ મારા જીવનમાં અપનાવેલી છે. આ યાદ આપનાર યુક્તિ છે કે દરેક વખતે સારું અને ખરાબ, આનંદ અને દુઃખ, સંમતિ અને અસંમતિ, સફળતા અને નિષ્ફળતા, કીર્તિ અને શરમજનક પરિસ્થિતિ બધા જ આવે છે અને જાય છે. દરેકને શરૂઆત છે અને અંત છે અને જગતનો આ ધારેલો એક જ રસ્તો છે.

તમને થયેલો દરેક અનુભવ અત્યારે પૂરો થઈ ગયો છે. તમને આવેલો દરેક વિચાર શરૂ થયો હતો અને પૂરો થઈ ગયો છે. દરેક લાગણી અને મૂડ તમે જે અનુભવેલ, એની જગ્યાએ અત્યારે બીજી વસ્તુએ લીધી છે. તમે સુખી, ઉદાસ, ઈર્ષાળુ, હતાશ, ગુસ્સે, પ્રેમાળ, શરમાળ, અભિમાની અને વિચારી શકો એવી લાગણીમાં હતા. તે બધી લાગણીઓ ક્યાં ગઈ? જવાબ છે કે કોઈને ખબર નથી. આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે મોટા ભાગે દરેક વસ્તુ શૂન્યમાં સમાઈ જાય છે. આ સત્યનો આપણી જિંદગીમાં સ્વાગત કરવાની શરૂઆત કરવી એટલે મુક્ત થવાના સાહસની શરૂઆત છે.

આપણી નિરાશા બે પ્રકારે આવે છે — જ્યારે આપણે આનંદ અનુભવતા હોય ત્યારે આ અનુભવ હંમેશા ટકે એવું ઈચ્છીએ છીએ. તે કદાપિ ટકતો નથી. અથવા જ્યારે આપણે દુઃખ અનુભવતા હોઈએ ત્યારે આ અનુભવ તરત જ જતો રહે એવું ઈચ્છીએ છીએ. તે પણ બનતું નથી. અનુભવનો કુદરતી પ્રવાહ વહેતો હોય એની વિરુદ્ધ લડાઈ આપવી એ જ દુઃખનું કારણ છે.

(૯૧) તમારું જીવન પ્રેમથી ભરી દો :

હું એવી એકે વ્યક્તિને જાણતો નથી કે જે એવું ઈચ્છતી ન હોય કે પોતાનું જીવન પ્રેમથી ભરાઈ જાય. આ બાબત હકીકતમાં ફેરવાઈ જવા આપણે અંદરથી પ્રયત્ન કરવો પડે છે. બીજા લોકો આપણને ઈચ્છીએ એવો પ્રેમ આપે એની રાહ જોવાને બદલે આપણે પોતે પ્રેમનું ઉદ્ભવસ્થાન બનીએ.

આપણે પોતે દયા અને પ્રેમમાં ઝંપલાવવું જોઈએ જેથી લોકોને તમારું ઉદાહરણ પૂરું પાડે. એવું કહેવાય છે કે, “બે બિંદુઓ વચ્ચેનું ટૂંકામાં ટૂંકું અંતર ઈરાદો છે.” પ્રેમથી ભરેલી જિંદગી બનાવવી હોય તો આ સંપૂર્ણ સાચું છે. પ્રેમથી ભરેલી જિંદગી માટે શરૂઆત કરવાનું બિંદુ અથવા પાયો તમારી ઈચ્છા અને વચનબદ્ધતા છે. આપણું વલણ, આપણી પસંદગીઓ, આપણા દયાના કાર્યો અને પ્રથમ શરૂઆત કરવાની તૈયારી આપણા ધ્યેય તરફ આપણને લઈ જશે.

હવે જ્યારે તમારું જીવન પ્રેમવિહોણું હોવાથી હતાશ થઈ ગયા હોય ત્યારે એક પ્રયોગ કરો. થોડી મિનીટો માટે દુનિયા અને બીજા લોકોને ભૂલી જાવ. એના બદલે તમારા હૃદયમાં જુઓ. તમે ખૂબ જ પ્રેમનું ઉદ્ભવસ્થાન બની શકો છો? તમે તમારી જાત માટે અને બીજાઓ માટે પ્રેમના વિચારો બહાર આપ્યા જગત માટે વિસ્તારી શકો છો? આમાં તમને લાગે કે અમુક માણસો પ્રેમને લાયક નથી એમને પણ પ્રેમ આપી શકો છો?

જ્યારે તમારા હૃદયમાં પ્રેમની વિશાળ શક્યતા ખોલી નાખો છો ત્યારે, નહીં કે તમે પ્રેમ મેળવવાનો જ વિચાર કરતા હો ત્યારે, તમે પ્રેમ મેળવવાનું ખૂબ જ અગત્યનું પગલું લઈ રહ્યા છો. તમે ખરેખર એક યાદગાર વસ્તુ શોધી કાઢશો.

જેટલું તમે વધારે આપશો એટલું તમે વધારે મેળવશો. જ્યારે તમે પ્રેમાળ વ્યક્તિ બનવા તરફ વધારે ભાર આપશો જે તમારા હાથમાં છે અને પ્રેમ મેળવવા ઉપર ઓછા ભાર મૂકશો, જેના ઉપર તમારો કાબૂ નથી, તો તમે જોશો કે તમારું જીવન પ્રેમથી ભરાઈ ગયું હશે. દુનિયાના મહાન રહસ્યોમાંનું એક રહસ્ય તમે શોધી શકશો કે પ્રેમ એ પોતે જ પોતાનો પુરસ્કાર છે.

(૯૨) પોતાના વિચારોની શક્તિનો ઓળખો :

જો તમારે માનસિક ક્રિયાશીલ ઘટકોમાંથી ફક્ત અગત્યનો એક જ ઘટક સમજવો હોય તો તે તમારા વિચારો અને એનાથી ઊભી થતી લાગણી વચ્ચેનો સંબંધ જાણવો.

તમે સતત વિચાર કરી રહ્યા હો છો તે જાણવું ખૂબ અગત્યનું છે. તમે આ હકીકત જાણો છો એવું માની તમે તમારી જાતને મૂર્ખ ન બનાવશો. એક ક્ષણ, તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસનો વિચાર કરો. આ વાક્ય તમે વાંચ્યું એ પહેલાં તમે શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ રહ્યા હતા. એમની

તમને ખબર નહોતી. હકીકત એ છે કે શ્વાસ લેવામાં કોઈ મુશ્કેલી ઊભી ન થાય ત્યાં સુધી શ્વાસોચ્છ્વાસ તમે લેતા હતા એની તમને ખબર નહોતી.

આ જ પ્રમાણે વિચારો આ જ રસ્તે કામ કરે છે. તમે વિચારો સતત કરો છો એટલે તે ચાલે છે એ પણ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ, અને તે આપણને દેખાતા નથી. શ્વાસોચ્છ્વાસની જેમ જ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણા વિચારો આપણા જીવનમાં ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા કરે છે. જેમ કે દુઃખ, ગુસ્સો, આંતરિક સંઘર્ષો અને તાણ. એનું કારણ એ છે કે તમારા વિચારો, તમારી લાગણીઓ તરીકે તમારી પાસે આવે છે. એમની વચ્ચે બિંદુથી બિંદુ (point to point) નો સંબંધ છે.

ગુસ્સાના વિચારો ન હોય ત્યારે ગુસ્સે થવાનો પ્રયત્ન કરો. તાણના વિચારો ન હોય ત્યારે તાણ અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા ઉદાસ થાવ. જ્યારે ઉદાસીનના વિચાર ન હોય ત્યારે ઈર્ષા કરો. જ્યારે ઈર્ષાના વિચારો ન હોય ત્યારે તમે એમ નહિ કરી શકશો, તે અશક્ય વસ્તુ છે. હકીકત એ છે કે કોઈ લાગણી અનુભવવા માટે એ લાગણી માટેના વિચારો પ્રથમ તમારામાં હોવા જોઈએ.

દુઃખ પોતાની જાતે અસ્તિત્વ ધરાવતું નથી કે ધરાવી શકતું નથી. દુઃખની લાગણી સાથે તમારા જીવન વિષેના નકારાત્મક વિચારો જોડાયેલા હોય છે. આવા વિચારોની ગેરહાજરીમાં દુઃખ, તાણ કે ઈર્ષા અસ્તિત્વ ધરાવી ન શકે. તમારી નકારાત્મક લાગણીઓ અનુભવવા માટે તમારા પોતાના વિચારો સિવાય કોઈ જવાબદાર નથી. હવે જ્યારે તમે અસ્વસ્થતાની લાગણી અનુભવો ત્યારે તમારા વિચારો જુઓ, તે નકારાત્મક હશે. તમારી જાતને યાદ અપાવો, તમારા વિચારો નકારાત્મક હોય છે, જીવન નહિ.

(૯૩) “વધારે એટલે સારું” – એ વિચારસરણી છોડી દો :

દુનિયાએ અત્યાર સુધી જોઈ હોય એના કરતાં વધારે સમૃદ્ધ સંસ્કૃતિમાં આપણે જીવીએ છીએ. એવો અંદાજ છે કે દુનિયાની વસ્તીના આપણે અમેરિકાના ૬ ટકા છીએ, જ્યારે કુદરતી સાધનોના ૫૦ ટકા આપણે ભોગવીએ છીએ.

મને લાગે છે કે આટલું સારું હોય તો દુનિયામાં આપણે અત્યાર સુધીની સૌથી સુખી સંસ્કૃતિ હોવી જોઈએ. પરંતુ આપણે નથી. એની નજીક પણ આવતા નથી. હકીકત એ છે કે રેકોર્ડ પ્રમાણે સૌથી અસંતોષી સંસ્કૃતિમાંની આપણી સંસ્કૃતિ એક છે.

ખૂબ જ વસ્તુઓ હોવી ખરાબ કે નુકશાનકારક નથી, વધારે વસ્તુઓમાં પોતાનામાં કંઈ ખામી નથી, પરંતુ વધારે ને વધારે અને વધારેની ઈચ્છા સદા અતૃપ્ત રહે છે. જ્યાં સુધી વધારે હોવું એ જ વધારે સારું છે એવી વિચારસરણી હશે ત્યાં સુધી તમે કદાપિ સંતોષી બની શકશો નહિ.

જ્યારે આપણે કોઈ વસ્તુ મેળવીએ છીએ કે કોઈ સફળતા મળે છે, આપણે બધા તરત જ બીજી વસ્તુ માટે જઈએ છીએ. આ વસ્તુ આપણને જીવન માટે અને પ્રાપ્ત થયેલા આશીર્વાદો માટે કદર ઓછી કરી નાખે છે.

સંતોષી થવાનું શીખવું એટલે એવું નહિ કે તમે વધારે ન ઈચ્છવું, ઈચ્છી શકવું નહિ કે ઈચ્છવું જોઈએ નહિ, પરંતુ તમારા સુખનો આધાર એના ઉપર જ રહેવો જોઈએ નહિ.

તમારી પાસે શું છે અને તમે શું ઈચ્છો છો એની વચ્ચેનો તફાવત સુખનો માપદંડ છે. જેમ તફાવત નાનો એટલી સુખની માત્રા વધતી જાય છે. તમે જીવનભર વધારેમાં વધારે વસ્તુઓ મેળવવાની ઈચ્છ રાખી સુખની પાછળ દોડી શકો છો, જે મૃગજળ સાબિત થશે. તમે ઈરાદાપૂર્વક ઓછી વસ્તુઓની ઈચ્છા રાખી સુખપૂર્વક જીવી શકો છો. બીજી યુક્તિ સરળ અને સંતોષ આપનાર છે.

(૯૪) તમારી જાતને પૂછ્યા કરો, “ખરેખર શું અગત્યનું છે?”

જીવનના ધ્યેયો, જવાબદારીઓ અને અરાજકતાથી દબાઈ જવું અને એમાં ડૂબી જવું બહુ સહેલું છે. એક વખત આ બધાથી દબાઈ જઈએ ત્યારે હૃદયની જે નજીક અને વહાલું છે એને ભૂલી જવું અને મુલતવી રાખવું લોભામણું લાગે છે.

મને સમજાયું છે કે, “શું અગત્યનું છે” એ પ્રશ્ન ખૂબ ઉપયોગી છે.

મારા સવારના દૈનિક કાર્યક્રમના એક ભાગ રૂપે આ પ્રશ્ન મારી જાતને થોડી સેકન્ડ માટે પૂછું છું. શું અગત્યનું છે એ મારી જાતને યાદ આપવાથી મારી અગત્યતાઓ શું છે એને પકડી રાખવામાં તે મદદરૂપ થાય છે. તે મને યાદ અપાવે છે કે મારી અનેક પ્રકારની જવાબદારીઓ હોવા છતાં મારે માટે શું અગત્યનું છે એની પસંદગી કરવાનું સતત જણાવે છે. મારી અગત્યની બાબતો માટે વધારે શક્તિ ખર્ચું છું, જેમ કે મારા બાળકો અને પત્ની માટે સમય આપવો, લખાણ માટે, આંતરિક વિકાસ માટે વિગેરે.

જો તમે નિયમિત રીતે થોડી મિનીટ માટે, “મારે માટે શું અગત્યનું છે?” એ પ્રશ્ન પૂછી તપાસ કરતા રહેશો તો તમને જણાશે કે તમે કેટલીક પસંદગી કરી રહ્યા છો, જે તમારા નક્કી કરેલા લક્ષ્યોની સાથે અથડામણમાં છે. આ યુક્તિ તમારા કાર્યોને તમારા લક્ષ્યો સાથે સુમેળમાં હોય એ રીતે પસંદ કરવાનો રસ્તો બતાવે છે અને તમે સભાનપૂર્વક નિર્ણયો લઈ શકો છો.

(૯૫) હૃદયની અંતઃપ્રેરણા ઉપર વિશ્વાસ રાખો :

કોઈ હકીકત બન્યા પછી તમે તમારી જાતને ઘણી વાર કહ્યું હશે, “હું જાણતો હતો કે જો મેં આમ કર્યું હોત?” કેટલીય વાર તમે અંતઃપ્રેરણાથી અમુક વસ્તુ જાણતા હો છો, પરંતુ તમે તમારી જાતને એનાથી વિરુદ્ધમાં વિચારતા કરી મૂક્યા હોય છે.

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૬૯)

જો તમે તમારા હૃદયની અંતઃપ્રેરણા ઉપર વિશ્વાસ રાખો તો તમે એ નાના અવાજને સાંભળો છો અને એના ઉપર ભરોસો રાખો છો. જે તમને શું કરવું એ કહે છે, કયા માર્ગે જવું તે કહે છે. તમારા જીવનમાં શું ફેરફાર કરવાના છે તે જણાવે છે. આપણે બધા આપણા હૃદયની અંતઃપ્રેરણાને એ બીકને કારણે સાંભળતા નથી કે કોઈ બાબત ઉપર પૂરેપૂરું વિચાર્યા વિના નિર્ણય ઉપર ન આવી શકાય અથવા કોઈ બાબતનું સ્પષ્ટ પરિણામ આપણને ચોખ્ખુ દેખાતું હોય એની બીકના કારણે આપણે એને સાંભળતા નથી.

જો તમે આંતરિક સ્ફુરણા આપનાર હૃદય ઉપર વિશ્વાસ રાખશો એ બાબત આનંદ અને ડહાપણ વચ્ચે રહેલી અડચણો દૂર કરવા જેવું છે.

જો તમે તમારા હૃદય ઉપર ભરોસો રાખવા અપરિચિત હો તો થોડો શાંતિનો સમય કાઢો, મનને શાંત બનાવી એને સાંભળો. તમારા મનમાં રોજંદા દાખલ થતા આત્મરક્ષણના વિચારોને દૂર કરો અને તમારી મનની સપાટી ઉપર ઊભરી આવતા વિચારો તરફ ધ્યાન આપો. જો તમારા મનની સપાટી ઉપર આસામાન્ય છતાં પ્રેમાળ વિચારો ઊભરી આવે છે, તો એની નોંધ લઈ એના ઉપર કાર્યવાહી કરો.

(૯૬) જે છે એનો સ્વીકાર કરો :

મોટા ભાગના તત્ત્વજ્ઞાનમાં પાયાના મુખ્ય સિદ્ધાંતોમાંની એક એ છે કે તમારા હૃદયને જીવન જે છે તે તરફ ખુલ્લુ રાખો, નહિ કે તમે ઈચ્છો એ પ્રમાણે જીવન હોય એના તરફ. આ ખ્યાલ ખૂબ જ અગત્યનો છે કારણ કે આપણી મોટા ભાગની આંતરિક મથામણો જીવન ઉપર કાબૂ રાખવામાંથી ઊભી થાય છે, જીવન જેવું છે એનો સ્વીકાર કરતા નથી. પરંતુ જીવન આપણે ઈચ્છીએ એવું ભાગ્યે જ હોય છે, જીવન જેવું હોય છે તેવું જ હોય છે. વર્તમાન ક્ષણની હકીકતને સ્વીકારી આપણે એના શરણે જઈએ એટલી આપણી માનસિક શાંતિ વધારે હશે.

આપણે પહેલેથી જીવન કેવું હોવું જોઈએ એ મત બાંધી દીધો હોય તો વર્તમાન ક્ષણને માણવાના અને એમાંથી શીખવામાં અડચણ ઊભી થાય છે. આ બાબત આપણે હાલ જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોઈએ અને માન આપવાથી અથવા એમાંથી બોધપાઠ લઈ જાગવામાંથી અટકી જઈએ છીએ.

જીવનની આફતો વચ્ચે તમે તમારા હૃદયને ખુલ્લુ રાખતા શીખશો, તો પહેલાં જે વસ્તુઓ તમને હેરાનગતિ કરતી હતી તે હવે તમને પરેશાન કરશે નહિ. તમારું પરિપ્રેક્ષ્ય ખૂબ ઊંડું જશે. જે હકીકત છે એની સામે સતત લડાઈ આપવાથી તમારું જીવન લડાઈનું મેદાન બની જશે, પીન્ગ પોન્ગની રમતની જેમ તમે પોતે દડો બની જશો. પરંતુ જો તમે ક્ષણમાં રહેલી હકીકતનો સ્વીકાર કરશો અને જે છે તે ઠીક છે એનો સ્વીકાર કરશો તો તમારામાં શાંતિની લાગણી ઊભરી આવશે. પહેલાં તમે નાના પડકારોમાં આ રીત વાપરો.

(૯૭) તમે તમારા કામમાં ધ્યાન આપો :

જ્યારે તમે તમારા માનસિક વલણો, પ્રશ્નો, જીવનની વાસ્તવિક સમસ્યાઓ, ટેવો, જીવનના વિરાધાભાસો અને જટિલતાઓનો સામનો કરી રહ્યા હો ત્યારે જીવનમાં શાંતિ રાખવી ખૂબ મુશ્કેલ છે. પરંતુ જો તમને બીજાના પ્રશ્નો ઉકેલવાની ફરજ પડે તો વધારે શાંત થવું લગભગ અશક્ય છે. તમે તમારી જાતને આવું કહેતાં ઘણી વાર પકડી પાડ્યા હશે. “જો હું એની જગ્યાએ હોત તો આમ ન કર્યું હોત.” અથવા “તેણે જે કર્યું છે એમાં મારી શ્રદ્ધા નથી.” કેટલીય વાર તમે જેની ઉપર તમારો કાબૂ નથી અથવા જેમાં તમે કંઈ કરી શકો એમ નથી અને જે ખરેખર તમારું પોતાનું કામ નથી એવી બાબતોથી નિરાશ થતા, હેરાન થતા અથવા ખોટી રીતે સંડોવાતા તમારી જાતને જોતા નથી?

બીજાને મદદ કરવામાંથી ટાળવાનો હું ઉપાય સૂચવતો નથી. પરંતુ ક્યારે મદદ કરવા યોગ્ય છે તે જાણવું અને ક્યારે વસ્તુને એના ઉપર છોડી દેવી. હું એવા પ્રકારનો માણસ હતો કે કોઈએ મદદ ન માગી હોય તો પણ કોઈની સમસ્યામાં કૂદી પડતો અને એનો ઉકેલ લાવવા પ્રયત્ન કરતો. મારા પ્રયત્નો બિનફાયદાકારક સાબિત થતા એટલું નહિ, પરંતુ એની સહેજ પણ કદર થતી નહિ અને કેટલીકવાર લોકોને મારા તરફ નારાજગી ઊભી થતી. એકદમ સંડોવાઈ જવાની જે ટેવ હતી તેમાંથી બહાર નીકળવાથી મારું જીવન ખૂબ સરળ બન્યું. હવે જ્યારે મારી મદદની જરૂર ન હોય એનાથી દૂર રહું છું, જ્યારે લોકો મદદ માગે અથવા ખરેખર મદદની જરૂર હોય ત્યાં મદદ કરું છું.

જ્યાં તમારી જરૂર ન હોય ત્યાં તમે સંડોવાતા તમે તમારી જાતને પકડી પાડો, ત્યારે એમાંથી પાછા વળવા માટે તમારી નમ્રતા અને હલાપણને અભિનંદન આપો. થોડા જ સમયમાં તમે ખૂબ જ શક્તિ બચાવશો જે જ્યાં જરૂર હોય અને યોગ્ય સ્થળ હોય ત્યાં વાપરશો.

(૯૮) સાધારણ વસ્તુમાં અસાધારણ જુઓ :

બે મજૂરો કામ કરી રહ્યા હતા. એક પત્રકાર એમને મળવા ગયો. પત્રકારે પહેલા મજૂરને પૂછ્યું, “તમે શું કરી રહ્યા છો?” તેણે ફરીયાદના સ્વરમાં કહ્યું કે તે લગભગ ગુલામ જ છે. ઓછા પગારથી ઈંટો મૂકવાનું કામ કરું છું. આખો દિવસ મારો સમય બગાડુ છું અને એક ઉપર એક ઈંટો મૂક્યે જાઉં છું.

પત્રકારે આ જ પ્રશ્ન બીજા મજૂરને પૂછ્યો. એનો પ્રતિસાદ તદ્દન જુદો હતો. “હું જગતમાં ખૂબ જ નસીબદાર વ્યક્તિ છું.” તેણે કહ્યું, “હું એક સુંદર અને અગત્યના સ્થાપત્યનો એક ભાગ બની રહ્યો છું.” સાદી ઈંટોમાંથી ઉત્કૃષ્ટ સ્થાપત્ય બનાવી રહ્યો છું.”

બંને સાચા હતા.

હકીકત એ છે કે આપણે જગતમાં જે જોવા માગતા હોઈએ તે જ જોઈએ છીએ. જો તમે કદરુપતા શોધી રહ્યા હશો તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં તે તમને મળી આવશે. જો તમે બીજામાં ખામીઓ શોધવા માગતા હો, તમારી કારકિર્દીમાં ખામીઓ શોધવા માગતા હો તો તમને ખૂબ મળી આવશે. એનાથી વિરોધનું પણ સાચું છે.

જો તમે સાધારણ બાબતમાં અસાધારણ બાબત જોવા માગતા હો તો તમે એમ કરવા તમારી જાતને કેળવી શકો છો. આ ઈંટો મૂકનાર ઈંટોના ટુકડાઓમાં મહાન દેવળ જોઈ શકે છે. પ્રશ્ન એ છે કે તમે જોઈ શકો છો?

તમે આ વિશ્વમાં અસાધારણ સંવાદિતા, ક્રિયાશીલ વિશ્વની સંપૂર્ણતા, કુદરતનું અસાધારણ સૌંદર્ય, માનવજીવનનો માનવામાં ન આવે તેનો ચમત્કાર જોઈ શકો છો? મારી દૃષ્ટિએ આ બધું તમારા ઈરાદા ઉપર આધાર રાખે છે. આ જગતમાં આભાર માનવા માટે ઘણું છે, વિસ્મય પામવા માટે ય ઘણું છે. જીવન ખૂબ કિંમતી અને અસાધારણ છે. આ હકીકત તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચો તો સાધારણ વસ્તુઓ પણ નવો અર્થ ધારણ કરશે.

(૯૯) તમારા આંતરિક વિકાસ માટે સમય કાઢો :

આર્થિક આયોજનના ક્ષેત્રમાં જગતમાં સ્વીકારાયેલો સિધ્ધાંત એ છે કે તમારી જાતને પહેલી ચૂકવો, પછી બાકીના બીલ ચૂકવો, તમારી જાતને લેણદાર સમજો. આ આર્થિક ડહાપણનો તર્ક એ છે કે જો બધા બીલો ચૂકવ્યા પછી તમારી જાતને ચૂકવશો તો બધા બીલો ચૂકવ્યા પછી તમારી પાસે બચત માટે પૈસા રહ્યા નહીં હોય. પરીણામ એ આવશે કે તમારી બચત કરવાની યોજના મુલતવી જ રહેશે, જ્યારે કરશો ત્યારે ખૂબ મોડું થઈ ગયું હશે. પરંતુ તમે કરી જુઓ અને જુઓ, જો તમે તમારી જાતને પહેલાં ચૂકવશો તો કોઈ પણ રીતે બધા બીલો ચૂકવાઈ જશે.

તમારા આધ્યાત્મિક મહાવરાની યોજનામાં આ સિધ્ધાંત ખૂબ મહત્વનો છે. જો તમે બધા કામો પૂરા થઈ જાય, તમારી બધી જવાબદારીઓ પૂરી થઈ જાય ત્યાં સુધી રાહ જોશો તો તમે કદાપિ શરૂ કરી શકશો નહિ આની હું સંપૂર્ણ ખાતરી આપું છું.

(૧૦૦) આજનો દિવસ એવી રીતે જીવો કે આ છેલ્લો દિવસ છે. કદાચ એમ પણ હોય!

તમારું મૃત્યુ ક્યારે છે? પચાસ વર્ષ પછી, વીસ, દસ, પાંચ વર્ષ પછી કે આજે?

છેલ્લે પણ મેં આ પ્રશ્ન પૂછેલ. કોઈએ જવાબ આપ્યો નહોતો. આવા સમાચાર વાંચીને કે કોઈ વ્યક્તિ કામ પરથી ઘરે જતો હતો, રસ્તામાં કાર અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યો, ત્યારે મને વિચાર આવે છે કે આ વ્યક્તિને પોતાના કુટુંબને કેટલો પ્રેમ કરે છે તે કહેવાનું એને આજ યાદ રહ્યું હશે? અથવા તે જીવન સારું જીવ્યો હશે? એક વસ્તુ તો નક્કી છે કે એની છાબડીમાં કેટલીય વસ્તુઓ હજી કરવાની બાકી હશે.

સત્ય હકીકત તો એ છે કે આપણામાંના કોઈને કેટલું જીવવાના છે એનો ખ્યાલ નથી. દુઃખ સાથે કહેવું પડે છે કે આપણે બધા કાયમ જીવવાના હોય એવી રીતે વર્તીએ છીએ.

આપણે આપણી અંદર કેટલીયે વસ્તુઓ કરવાની મુલત્વી રાખી છે. આપણે કેટલીયે વ્યક્તિઓને પ્રેમ કરીએ છીએ પરંતુ તે વાત કહેવાની બાકી રાખી છે. એકાંતમાં સમય ગાળવો છે પરંતુ ગાળ્યો નથી, કોઈ સારા મિત્ર પાસે જઈ પગપાળા પ્રવાસ એની સાથે કરવો છે, મેરોથોન દોડવાની મહેચ્છા છે, હૃદય દ્રાવક કાગળ લખવાની ઈચ્છા છે, ધ્યાન શીખવાની ઈચ્છા છે, સારા શ્રોતા બનવાની ઈચ્છા છે, વિગેરે વિગેરે. આપણે આ બધું નહીં કરવા માટે વ્યાજબી કારણો આપી શકીએ છીએ અને પછી આપણે આપણો સમય અને શક્તિ સહેજ પણ અગત્યનાં ન હોય એમાં ખર્ચાં નાખીએ છીએ. આપણે આપણી મર્યાદાઓનો બચાવ કરીએ છીએ અને ખરેખર તે આપણી મર્યાદાઓ બની જાય છે.

મને લાગે છે કે આ પુસ્તકનો અંત એવી રીતે લાવું કે તમને સૂચવું કે પૃથ્વી ઉપર આ તમારો છેલ્લો દિવસ હોય. આ વિધિ તમને અવિચારી કે પોતાની જવાબદારીઓમાંથી ભાગી જવા બતાવતો નથી, પરંતુ જીવન કેટલું કિંમતી છે એ દર્શાવવા કહું છું. મારા એક મિત્રે મને કહેલું, “જીવન ખૂબ જ કિંમતી છે કે એને ગંભીરતાથી લેવું પડે.”

દસ વર્ષ પછી મને લાગે છે કે આ પુસ્તક તમને ઉપયોગી થયું હશે અને ભવિષ્યમાં થશે. આ બધી વિધિઓમાંથી પાયાની વિધિ કે નાની વસ્તુઓ માટે જીવનની શક્તિ ના વેડફશો, એને ના ભૂલશો.

તમારું કલ્યાણ થાય એવી શુભેચ્છા સાથે વિરમુ છું.

તમારી જાતને ખૂબ જાળવો.

•••

લેખકનો પરિચય



- નામ** : ઈશ્વરભાઈ બી. પટેલ
- જન્મ તારીખ** : ૨૫-૦૩-૧૯૩૮
- અભ્યાસ** : એમ.એસ.સી. (આંકડાશાસ્ત્ર)
- વ્યવસાય** : ગુજરાત લો-સોસાયટી, આંકડા શાસ્ત્રના અધ્યાપક તરીકે ૩૬ વર્ષ સેવા આપી.
- શોખ** : વાંચનનો શોખ પહેલેથી ખૂબ છે. ૧૯૬૮થી ઓશો-૨જનીશ સાથે જોડાયેલ છે. ઓશી સંન્યાસી તરીકે દીક્ષા લીધેલ છે. વર્ષોથી ધર્મ, માનસશાસ્ત્ર સાથે ખૂબ જોડાયેલ છે. હાલમાં દિવસ દરમિયાન ધ્યાન, વાંચન અને રજનીશના વ્યાખ્યાન સાંભળે છે. સવાર સાંજ ગાર્ડનમાં મિત્રો સાથે ગાળવામાં આવે છે. જ્યાં વાંચનમાં આ પુસ્તકનો ભાવાનુવાદ થયો.
- અન્ય** : આરોગ્યની ખૂબ કાળજી રાખે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં જ માને છે. હાલ ૯૭ વર્ષથી નવી ભોજનપ્રથા અપનાવેલી છે.
- સંપર્ક** : ૩૭, ભગીરથ સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.
ફોન : ૦૭૯-૨૭૪૯૦૭૫૬ (મો.) ૯૪૨૭૩૧૭૨૩૭

વિચારવલોણું પરિવાર

વીસમી સદીમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો ખૂબ વિકાસ થયો. તેમાંયે છેલ્લાં પચ્ચીસેક વર્ષમાં ટેકનોલોજી આપણા જીવનનાં દરેક ક્ષેત્રોમાં પ્રસરી ગઈ છે, એણે જીવનની ગતિને આપણી જાણ બહાર વધારી દીધી છે. આપણી પાસે હજારેક વર્ષની જીવંત સાંસ્કૃતિક પરંપરા છે, જેની અસર આપણા વિચારોમાં, વર્તનમાં અનાયાસ ડોકાયા કરે છે. ઉપરાંત વિકસિત દેશોની અસરથી પણ આપણે મુક્ત નથી.

આપણી આજની મથામણ છે આ પરંપરા, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી અને વિદેશી અસર, આ બધા વચ્ચે મેળ બેસાડી સ્વસ્થ રીતે જીવવું. ‘વિચારવલોણું પરિવાર’ એવા લોકોનો પરિવાર છે, જેના પ્રયાસો છે કે -

- વૈજ્ઞાનિક અભિગમ સાથે જીવનની જરૂરિયાતો અને પ્રશ્નોને ઓળખીએ, સમજીએ અને ‘આજ’ના સત્યની શોધનો પ્રયાસ કરીએ.
- નવા વિચારોને, નવાં અર્થઘટનોને સાંભળવાની, સમજવાની, સ્વીકારવાની ક્ષમતા કેળવીએ.
- કોઈ વ્યક્તિ-વિચારધારાના ચોકઠામાં બંધાઈ ન જવાની સજાગતા રાખીએ.
- વિરોધી વિચારને ઉગ્રતા વગર સાંભળવાની, સમજવાની ધીરજ રાખીએ.
- આપણને ગમતા વિચારોના પ્રચારક ન બનતાં પ્રસારક બનીએ.
- સર્વગ્રાહી, માનવકેન્દ્રી વિચારોને આચરણમાં મૂકી એની કસોટી કરતા રહીએ.
- પોતાની વાત રજૂ કરતી વખતે વિચારશુદ્ધિની, ભાષાના યોગ્ય ઉપયોગની, અનાગ્રહની અને બિનજરૂરી વિસ્તારના જોખમની કાળજી રાખીએ.
- વિશ્વસમસ્તમાં ઊઠતાં વિચારવમળોથી અવગત રહીને એને સમજવા પ્રયત્નશીલ રહીએ.
- અવિરત ચાલતી આ વિચારવલોણાની પ્રક્રિયામાં વધુ ને વધુ લોકોને સહજ સામેલ કરીએ.
- સૌંદર્યદષ્ટિ કેળવીએ.
- વ્યક્તિગત આગ્રહો છોડીને સમૂહમાં સ્વસ્થપણે જીવવા પ્રયત્ન કરીએ.
- પ્રકૃતિને પ્રેમ કરતા એને માણતા શીખીએ અને આપણા પર્યાવરણનું જતન, સંવર્ધન કરીએ.

આપ સર્વેને આ પરિવારમાં જોડાવાનું આમંત્રણ છે.

આપણું વિચારવલોણું : જૂન ૨૦૧૭ : અંક-૬ (૭૫)