

જે જે વિચારે છે તે તે જ બને છે. – વિચાર અને વ્યક્તિત્વ

આજે આપની સાથે જીવનની અલગ-અલગ સ્થિતિ વિષે ચર્ચા કરવી છે. જીવન જીવવા કરતાં રોજ જ આપણે મૃત્યુને પામતા હોઈએ છે. કેમ? માત્ર વિચારોના કારણે. આ જ વિચારો તમે અત્યારે જે છો તે તમારું વ્યક્તિત્વ આજના વિચારોનું નથી, પરંતુ ઘણા સમયથી કરેલ વિચારોના સમીકરણનો ઉત્તર છે. તમારી શારીરિક પરિસ્થિતિ તમારી માનસિક પરિસ્થિતિની ચાડી ખાય છે અને માટે જ આજના ઘણા પ્રશ્નોના ઉત્તર તમારાં જીવનના પ્રશ્નોનો હલ કરી શકે તેવી પ્રેરણા સાથે આ વિષયની રજૂઆત કરું છું.

પ્રશ્ન ૧: ઉંમર નીકળી ગઈ હવે શું રહ્યું છે બાકી? – વ્યથા નીકળેલા વર્ષોની.

દરેક માનવી એક આગવી લાયકાત સાથે જન્મ લે છે આ દુનિયામાં. અને દરેક લાયકાતને કેળવવા માંતેનો યોગ્ય સમય અને પરિસ્થિતિ પણ દરેક માનવીને મળતી હોય છે. પરંતુ પોતાના જ વિચારો અને પોતાના વિષેની નાસમાજને કારણે ઘણું બધું આપણે ગુમાવી દઈએ છે. અને ઉંમરના થોડાં વર્ષો પછી જ ખબર પડે છે કે આપણે ક્યાં છીએ? જીવનની આ સ્થિતિને જીવીએ છે માત્ર જીવવા ખાતર અને જીવનનો ઉત્સાહ ક્યાંક ખોવાઈ ગયો હોય છે. અલગ-અલગ પ્રકારની આદતો જીવનને ગુલામ બનાવી દે છે અને તે આદતોમાંની ખૂબ મોટી આદત નકારાત્મક વિચાર કરવાની. ક્યારેક બેસીને પોતાની જાતને જોઈ છે. અરીસામાં ઊભા રહીને પોતાને નિહાળ્યા છે કે આપ કેવા દેખાવ છો? દેખાવની બાબત માટે ઘણા મીથસ્ પ્રચલિત છે. પરંતુ શું આપ જ્યારે પોતાને અરીસામાં જુઓ છો તો પોતાના જ પ્રેમ પડી શકો છો? પોતાની વીકનેસને જોઈને શું તેના ઉપર કામ કરી શકો છો? આ પ્રશ્ન પોતાને અરીસા સામે ઊભા રહીને પૂછો અને જવાબ માંગો પોતાની પાસેથી. વધી ગયેલા વજનને નાથવા અથવા શરીરમાં ધૂસી ગયેલા એ રોગને કાઢવા કઈક કરી શકાય? શું આ સામાન્ય કર્મ માટે આપણે ઉંમરને જવાબદાર ગણાવી જરૂરી છે? પૂછજો પોતાને તમારો જવાબ જ તમારો શિક્ષક બનશે.

આ કાળા માથાનો માનવી ધરે તો આ કેટલા પણ ઉંમરના શરીર પાસેથી કામ લઈ શકે છે. પણ જરૂરી છે તેના માટે દ્રઢતા, સંકલ્પ અને નકારાત્મકતાને નાથવાની આવડત. પોતાની સાથે બેસીને વાત કરવાની કળા આ શીખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આપણો અત્યારનો સમય મોટેભાગે દુનિયામાં શું થાય છે તે જાણવામાં જ નીકળી જાય છે. અને કરેલ વિચારો પણ પારકા લઈને પોતાના જ આંતરિક જીવન ઉપર હુમલા કરે છે. ઉંમર જેવી કોઈ સમસ્યા વાસ્તવમાં છે જ નહીં પરંતુ આ ઊભી કરેલી સમસ્યા છે. પોતાને જ પોતાના પિંજરમાં (ઉંમર નામનાં પિંજર) પૂરવાની સારી એવી વ્યવસ્થા છે. તો આ પોતાના હાથે જ બાંધેલી બેડીઓને કેમ કરીને તોડશો? કેમ કરીને આ પીંજરમાંથી છૂટશો. સામાન્ય બે કે ત્રણ મહત્વની દિનચર્યા બનાવવાની જરૂર છે.

- રોજ પોતાને પ્રશ્ન કરો જે કરો છો તેમાંથી આનંદ મળે છે? પોતાની કોઈ લાયકાત વિકસે છે?
- છ મહિનાથી લઈને એક વર્ષ પછી ત્રણ અને પાંચ વર્ષમાં પોતાને ક્યાં જોવા માંગો છો?
- તકલીફો તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત છે તમારું કે સોલ્યુશન તરફ – જરાક વાર વિચારો.

- શું બનવા માંગો છો નક્કી કરો અને તે હેતુને પોતાના જીવનનો હેતુ બનાવો. અને જુઓ તમારું વ્યક્તિત્વ જ તે હેતુ બની જશે.

ઉંમર માત્ર આપણાં મગજની ઉપજ છે. પરંતુ જો આપ કંઈ પણ બનવા માંગો છો તો તમારી નિશ્ચયશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે કે આપ તે બની શકો છો કે નહીં. બહારના પરિબલો તમને ત્યારે જ હરાવી શકે છે જ્યારે આંતરિક પરિબલો મજબૂત ના હોય. જેને આપણે શારીરિક ઇમ્યુનિટી કહીએ છીએ તેવી જ રીતના માનસિક ઇમ્યુનિટીને પણ કેળવો. તો કદાચ ઉંમરનો પ્રશ્ન નહીં પરંતુ ખરા અર્થમાં જીવનને માણવાનો અર્થ મળશે. તો કોને આપણો પ્રાધાન્ય?

પ્રશ્ન ૨ : “મારે બનવું હતું કંઈક અને બની ગયો કંઈક.” હવે શું?

નાની અમથી એક ઘટના જણાવું. મારાં એક દર્દી જે આજે મારાં ખૂબ સારા મિત્ર છે. લગભગ તેમની પચાસ વર્ષની ઉંમર વિતાવી લીધા બાદ અને બેન્કમાં સારા એવા હોદ્દા ઉપર કામ કર્યા બાદ પોતાના મનમાં આપરાધિક ભાવનનો જન્મ થયો. પોતાના વિષે ગિલ્ટનો અનુભવ એટલો બધો ઊંડાણમાં ધર કરી ગયો કે જીવનને ટૂંકાવી નાખવાનું વધુ પસંદ કરવાનું મન થયું. જ્યારે તેમના ધર્મપત્ની મારી પાસે લઈને આવ્યા તો બંને માત્ર અવાચક પરિસ્થિતિમાં પોતાના જીવનની વ્યથાને અને સ્થિતિને કહેવા લાગ્યા. એ મિત્રને બનવું હતું લેખક અને કરવા માંડ્યા બેન્કની નોકરી. જ્યાં સુધી જવાબદારીઓ હતી ત્યાં સુધી તો આ વિચારો નહતા, પરંતુ હવે જવાબદારીની નિવૃત્તિ બાદ આ વિચારોએ તેમને પાંગળા કરી દીધા. જીવનની એટલી બધી વ્યસ્તતા હતી કે પોતાની લાયકાતને વિકસાવવા કરતાં તેને નેવે મૂકી દીધી અને હવે તેમને જીવનમાં કંઈ નહીં કર્યાનો અફસોસ અને ભાવ ઉત્પન્ન થઈ ગયો. માત્ર એક જ ધૂન ચાલતી મગજમાં, “મારે બનવું હતું કંઈક અને બની ગયો કંઈક.” હવે શું?

જ્યારે તેમની આ આપરાધિક વ્યથા સાંભળી ત્યારે જ વિચાર આવ્યો કે દરેક વ્યક્તિએ જીવનને જીવવા માટે આજીવિકા સિવાય પોતાની લાયકાતને કેળવવી જોઈએ. માત્ર દિવસનો એ એક કલાક બીજી જગ્યાએ ના વિતાવીને પોતાના એ શોખને વિકસાવવામાં આપવી જોઈએ. અને આ મિત્રને માત્ર મારો એક જ ઉત્તર હતો કે તમારે લેખક બનવું જ હતું તો આપ આજે પણ બની શકો છો. પહેલાં પોતાના માટે લખો અને પોતાને ગમે તે વિષે લખો. પછી આપ ધીરેધીરે પોતાના હેતુને નક્કી કરો અને તે પ્રાપ્ત કરવા માટેની યોજના બનાવો. અફસોસ અથવા ગિલ્ટ માટે સમય ના ફાળવો પરંતુ તે જ વિચારોની શક્તિને પોતાની લાયકાતમાં પરિવર્તિત કરો. જ્યારે આ લેખ લખી રહી છું ત્યારે ઘણાં બધા વ્યક્તિઓ આવી જ કોઈ દુવિધામાંથી પસાર થતાં હશે અને ઘણાં બધા વ્યક્તિઓ માત્ર અફસોસમાં સમય વેડફતા હશે. સમયનો અને વિચારનો ઉપયોગ એવી રીતે કરો કે તે તમારી મૂડી છે. અને તે જ તમારાં વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરશે.

પ્રશ્ન ૩ : પોતાને સમજું કે સામા વ્યક્તિને? કેટલુંય સમજું અંતે તો દુઃખ તો મારાં જ ભાગે છે.

બીજી વ્યક્તિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરતા પહેલાં પોતાને સમજવાનો પ્રયત્ન ખૂબ જ મોટી સાધના છે. કેમ? દુઃખ અને સુખ આપણાં મગજના ઉપદ્રવ છે. જ્યારે તમારી ઈચ્છા અનુસાર કંઈ પણ વસ્તુ બને છે અથવા તો કોઈ વ્યક્તિ વર્તે છે તો આપ ખુશ થાઓ છો. કરણ તમારો અહંકાર સંતોષાય છે. પરંતુ જ્યારે આપની ઈચ્છા વિરુદ્ધ કંઈપણ બને છે તો આપ દુઃખી થાઓ છો. પણ જો પોતાની આ અવસ્થાને બરાબર સમજો તો આપને ખ્યાલ આવશે કે આપણી આંતરિક લાગણીઓ બહારના પરિબલો ઉપર જ નિર્ભર રહે છે. અને માટે જ આપણે હંમેશા એકબીજા ઉપર દોષ નાંખતા એક મિનિટનો વિચાર નથી કરતાં અને માટે જ દુઃખ અને સંતાપ જીવનના હંમેશના મહેમાન બની જાય છે. તો પોતાને કેમ સમજો?

- આંતરિક પરિબલો કયા છે તેની નોંધ બનાવો. જેના થકી આપ ખુશ છો.
- બાહ્ય પરિબલો વિષે કોઈ નિર્ણય ઉપર આવતા પહેલાં તેને લખો અને નક્કી કરો કઈ લાગણીઓને આપ પ્રાધાન્ય આપશો.
- પોતાને સમજવા સ્પષ્ટ વાર્તાલાપ કરો. ડાયરી લઈને માત્ર મગજમાં નહીં.

હજુ પણ ઘણાં પ્રશ્નોને આપની સમક્ષ રજુ કરવા છે અને માટે હવે પછીના શનિવારે આપણે ચર્ચા કરીશું બીજા મહત્વના પ્રશ્નો ઉપર.

પ્રશ્ન ૪: ખરેખર મારાં વિચારો જ મારાં વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરે છે?

પ્રશ્ન ૫: લાગણીઓને સાચી રીતે કેવી રીતે વ્યક્ત કરાય? આવડતું જ નથી.

પ્રશ્ન ૬: આપણાં હેતુ પ્રકૃતિને બળ આપે છે. – ખરેખર આ વાત કેટલી સાચી હશે?

ક્રમશઃ

નમસ્કાર.