

વિકટીમહુડ - માનવીનો મોટો શત્રુ

જાણો છો આ એક નકારાત્મક લાગણી દરેક માનવી માટે અભિશાપ છે. વિકટીમ પોતાના જ વિચારોના ગુલામ અને સ્વતંત્રતાની લડાઈ બહારની દુનિયા સામે. પરંતુ ખરાં અર્થમાં જણાવું તો આ બધું જ ઉપદ્રવી મગજનો પ્રતાપ છે. જ્યાં સરવાળા-બાદબાકી થાય અને જ્યાં તર્ક-વિતર્કની દુનિયામાં આજનો માનવી રાચે ત્યાં તે પોતાને વિકટીમહુડનો શિકાર બને. “હું જ કેમ” નામનો આ પ્રશ્ન ખરેખર માનવીને નીઃસહાય બનાવે. કારણ તે તકલીફનો શિકાર બન્યો હોય અને માત્ર તકલીફનો વિચાર તેને તેના ઉકેલથી કોસો દૂર કરે. આ સાથે વિકટીમહુડ અને “હું જ કેમ” નામનાં નકારાત્મક પ્રહારથી પોતાને બિચારો ને બાપડો ગણાવનાર આજનો માનવી ક્યાંક પોતાને પોતાના જ વિચારોના પાંજરામાં પૂરી દીધો છે. અને આ પુરાયેલા કેદીનો ઉપયોગ દરેક પ્રકારની આધુનિક ટેકનોલોજી જેમ કે સોશિયલ મીડિયા, વિડીયો ગેમ્સ અને જાહેરાતો ભરપૂર પ્રમાણમાં ઉઠાવે છે. કારણ તેમને ખબર છે આ એવો માનવી છે જે સરકસના સિંહ જેવો છે, માત્ર ચાબુક જ બતાવવાની જરૂર છે. આ સિંહ ગર્જના ભૂલીને બિલ્લી બનીને કરતબ બતાવશે. તો ક્યારે તમે તમારાં વિકટીમહુડને સમજશો? ક્યારે આ વિકટીમહુડ (બિચારા-બાપડા)ની લગણીઓમાંથી બહાર આવશો? પહેલા તો વિકટીમહુડ એટલે શું તે સમજવાની જરૂર છે.

૧) વિકટીમ - પરિસ્થિતિનો શિકાર.

ઘણી પરિસ્થિતિમાં ક્યારેક માનવી પોતાને નીઃસહાય સમજે છે. પોતાને જે તે પરિસ્થિતિમાંથી કેમ કરીને નીકળવું તેનો માર્ગ શોધવા કરતાં પોતાને જ પરિસ્થિતિનો ભાગ માનવા લાગે છે. અત્યારે જ્યારે આ લેખ લખી રહી છું ત્યારે ઘણા બધા લોકોના જીવનમાં છૂટાછેડા, આર્થિક અને માનસિક અથડામણ ચાલતી હશે. ઘણાં બધા વ્યક્તિઓ પોતાના માટે માર્ગ શોધવાનો પ્રયત્ન કરતાં પણ હશે. પરંતુ થાકી હારીને સમસ્યાને જ પોતાનું જીવન બનાવનાર અને સમજનાર આ માનવીને સમસ્યાથી ઉપર ઊઠીને પોતાને જોવાની જરૂર છે. કોઈપણ સમસ્યા તમારાથી મોટી નથી તે વાત હંમેશા યાદ રાખો. જો આપ કોઈપણ સમસ્યામાંથી પસાર થાઓ છો તો પહેલી વાત સમસ્યા અથવા પરિસ્થિતિ હંમેશા માટે નથી રહેવાની. બીજી વાત સમસ્યા અથવા પરિસ્થિતિના ગુલામ બન્યા વગર વિચારો આપ શું કરવા માંગો છો? આપ પોતાને કેવા જોવા માંગો છો અને ક્યાં જોવા માંગો છો? માત્ર આ ત્રણ પ્રશ્નોના ઉત્તર એટલે તમારી સ્પષ્ટતાનો જન્મ. અને જ્યાં સ્પષ્ટતા છે ત્યાં વિકટીમહુડનો વિચાર નથી આવતો. ત્યાં માત્ર પરિસ્થિતિમાંથી શીખ લેવાનો પ્રયત્ન છે. દરેક પરિસ્થિતિ અને તેની સાથે જોડાયેલા વ્યક્તિઓ તમારી પાઠશાળા છે. અને તે આપને જીવનનું ભણતર શીખવાડે છે. કોઈપણ પાઠનું ભણતર અને શીખ એટલે એક પગલું સફળતા તરફનું. પરંતુ જ્યાં આપ નીઃસહાય અને પરિસ્થિતિના ગુલામ સમજો છો ત્યાં તમે જ તમારાં ગુલામ છો.

૨) પોતાનું જ મૂલ્યાંકન - આપ કોણ છો?

ઘણાં બધા વ્યક્તિઓનું હું એક સાચકોલોજીસ્ટ તરીકે કાઉન્સેલિંગ કરું છું અને ઘણાં બધાની પરિસ્થિતિ એવી હોય પણ છે કે જેનો કોઈ ઉપાય નથી. પરંતુ તે જ પરિસ્થિતિની નબળાઈને પોતાની તકાતમાં રૂપાંતરિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા આપણે સૌ અહંકારના ગુલામ બની જઈએ છીએ. પોતાને જ આપણે બિચારા અને બાપડાની પરિસ્થિતિમાં ખપાવી દઈ પોતાને જ પાંગળા અને નબળા બનાવી દેવાની એટલી સારી કળા આવડે છે કઈ કરવું જ ન પડે. અને તેનો બધો જ ભાર બહારની દુનિયા ઉપર રાખે કે મારી કિંમત થાય અને મને ધ્યાન મળે. પરંતુ ખરાં અર્થમાં તમે તમારાં મનથી તમારી જેટલી કિંમત આંકશો તેટલી જ બહારની દુનિયા કરશે. અને પરિસ્થિતિ બદલવી હોય તો પરિસ્થિતિનું અવલોકન તેની બહાર નીકળીને કરવું પડશે.

૩) બહાના, બહાના અને બહાના.

વિકટીમહુડની માનસિકતા એટલે માત્ર બહાના. જેમ કે “જો મારું ભણતર સારું હોત તો હું પણ આજે આ બન્યો હોત, મને પણ તક મળી હોત તો હું પણ આજે સફળ હોત, મારી લાયકાતને કોઈએ ઓળખી જ નહીંને.” વગેરે વગેરે. આ બધા જ બહાના હેઠળ જીવન વિતાવી નાખનાર કેટલાંય લોકોને હું મળું છું. જેમની નજરમાં તેમના ધરના વ્યક્તિઓ અથવા ઓફિસમાં તેમના બોસ વગેરે વગેરે તેમની નિષ્ફળતા માટે જવાબદાર ગણવાનાર લોકો પોતે જ બહાના હેઠળ જીવે છે. પરંતુ આ પરિસ્થિતિને પોતે સ્વીકારવાની જગ્યાએ બીજાના માથે તકના બહાના હેઠળ હથિયાર નાખીને માત્ર મૂક દર્શક બનીને પોતાને નિહાળવાનું બંધ કરો. કઈપણ હાંસલ નથી થતું તેના માટે દુનિયા જવાબદાર નથી પરંતુ તમારાં બહાના જવાબદાર છે. જ્યાં હજાર બહાના હાજર છે ત્યાં હેતુ પાર પાડી નહીં શકાય પરંતુ સતત પ્રયત્નો દ્વારા જ અને દરેક બહાનાને બાજુમાં મૂકીને કંઈક પામી શકાશે. પરિસ્થિતિને બદલી શકાશે. પોતાને બિચારા બાપડા કહેવાનું બંધ કરીને જીવનનો હેતુ નક્કી કરો. તે આપને સકારાત્મક દિશા તરફ લઈ જશે.

૪) નિષ્ફળતામાંથી કંઈક શીખો અને આગળ વધો.

નિષ્ફળતા-સફળતા માનવીના મગજની ઉપજ છે. પોતાની અને બીજાની વચ્ચે તફાવત કરવાની. નિષ્ફળતામાંથી કંઈક શીખો. નિષ્ફળતા માત્ર શીખ છે. એ કોઈ અંતિમ પડાવ નથી. પરંતુ નિષ્ફળતાથી આગળ જઈને શીખવામાં આવતી શીખ એટલે ભૂલમાંથી પોતે કંઈક મેળવો છો. જો આપ ભૂલ નથી કરતાં તો સમજો આપનો વિકાસ નથી. માટે જ ભૂલ થાય તો સ્વીકાર કરો અને તેમાંથી શીખ મેળવો. વિકટીમહુડ માત્ર અવસ્થા નથી પરંતુ ખૂબ મોટો વિચાર છે – નકારાત્મક વિચાર. તમે માત્ર શારીરિક રીતે પાંગળા છો તો તેને પાંગળા નથી કહેવાતાં પરંતુ માનસિક રીતે પણ પોતાને લકવાગ્રસ્ત કરવાની આ મગજની સ્કીમને સમજો. પરિસ્થિતિનો ગુલામ એટલે વિકટીમ પરંતુ તે પરિસ્થિતિને હરાવીને જીત મેળવતો એ માનવી એટલે વિનર. આપ કોણ બનવા માંગો છો? વિકટીમ કે વિનર?