

વિચારો પણ એક ટેવ છે.

માનવીનો શત્રુ કોણ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર કદાચ ઘણાંય પુસ્તકોમાં અને શાસ્ત્રોમાં સમજાવેલો છે. પરંતુ માહિતગાર હોવું અને માહિતીનો ખરાં અર્થમાં ઉપયોગ કરવો બંને વચ્ચેનો ખૂબ જ મોટો તફાવત છે. માનવીને ખબર તો છે કે ખોટાનું પરિણામ ખોટું છે. જેમ કે સિગારેટ પીવાવાળાને ખબર છે કે સિગારેટ પીવાથી કેન્સર થાય પરંતુ જ્યારે પણ તેની તલપ લાગે તો તે જ તેનો અહંકાર તેને ગુલામ બનાવી દે છે. તો માત્ર જાણકારી પૂર્ણ નથી. પરંતુ જાણકારીની સાથે સાથે તેનો અમલ ખૂબ જ મહત્વનો બની રાહે છે. તો ચાલો આજે તમારાં સૌથી મોટા શત્રુને હંફાવી દઈએ.

“ખાલી મગજ શેતાનનું ઘર.” આ કહેવત ઘણાંખરાં વડવૈયાઓના મોઢે સાંભળેલી છે. પરંતુ ક્યારેય આ કહેવત ઉપર ચિંતન અથવા ધ્યાન કરેલું છે. વિચારો માનવીના મગજનો ઉપદ્રવ પણ છે પરંતુ સાથે જ તેના જીવનની આધારશિલા પણ. કારણ ઉદ્ભવેલ વિચારોને લાગણીમાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા માત્ર માનવીને જ મળેલી છે. તેના વિચાર આચારમાં ત્યારે જ પરિવર્તિત થાય છે જ્યારે ઘણાં રસાયણો દ્વારા તે જ વિચારોનું અથવા તો બહારની દુનિયામાંથી મળતી માહિતીનું અવલોકન, વિશ્લેષણ કર્યા બાદ તેને આચારમાં બદલવામાં આવે. તો હવે વિચારોને કેવીરીતે સારાં અને સકારાત્મક આચાર-વ્યવહાર તરફ લઈ જાઈ શકાય.

અમલીકરણ. માનવીનો મોટો શત્રુ એ વિચાર છે જે તમને કર્મ કરતાં રોકે. માત્ર તે જ વાસ્તવિકતા સાથે પોતાનો સ્વીકાર કરવો પણ માનવી માટે અઘરો થઈ પડે છે. કોઈપણ પ્રકારના વિચારને અમલીકરણ (ઇમ્પલિમેન્ટ) કરવાની વૃત્તિથી જ માત્ર માણસ હારી જાય છે. કારણ પોતાને જ રોકતો અંદરનો અવાજ. માનવીની પોતાની સાથેની વાતો જ એટલી લગણીઓની તોડફોડ કરે છે કે પોતાને ખબર હોવા છતાં પણ શંકા અને ચિંતા જેવી લાગણીઓને ઉપદ્રવ માનવીને પ્રાણી બનાવી દે છે. હાથી ઉપર સવાર થઈને આપણે જમીન પર ચાલતી કિડીનો માપ કાઢવા જેવું કામ કરતાં હોઈએ છે અને માટે જ તકલીફો તેના ઉકેલ કરતાં મોટી જણાય છે. તો પોતાના જીવનમાં વિચારોનું વર્તનમાં અમલ કેવી રીતે કરવું?

અમલીકરણ કરવા માટે સ્વનિરીક્ષણ કરો. તેના માટે ઉપયોગી એવા ઘણાંય પ્રશ્નો આપ પોતાને પૂછી શકો છો. યાદ રાખજો જવાબ તમારો સત્ય હોવો જોઈએ અને પછી કોઈપણ વિચારને શંકા-કુશંકાથી નહીં જોવો. પ્રશ્નો જે તમારી તાકાત અને લાયકાતને વિકસાવી શકે છે.

૧) તમે જીવનમાં સૌથી વધુ ખુશ ક્યારે હતા?

૨) તમારી સૌથી મોટી તાકાત તે સમયે કઈ હતી?

૩) તમારા જીવનમાં સૌથી વધુ મજબૂત મનોબળનો અનુભવ ક્યારે કર્યો હતો?

૪) ત્યારે તમે કેમ તે મજબૂતીનો અનુભવ કરતાં હતા?

૫) તમારાં મિત્રો તમારાં કયા પરિબલને તાકાતવાર ગણે છે?

૬) તમને ક્યારે ઉત્સાહનો અનુભવ થાય છે?

૭) તમારી કઈ લાયકાતો તમને તમારાં અસ્તિત્વની ઓળખાણ આપે છે?

૮) તમે કયા કાર્યમાં ખૂબ જ નિપુણ છો?

તમારાં સ્વમાંથી આવતા જવાબ જ તમારાં વિચારને કંડારી શકે છે. માત્ર તકલીફને જોવાથી તકલીફ વધે છે. પરંતુ ઉકેલનો મતલબ છે તમારો વિકાસ. માત્ર બાહ્ય પરિબલોનો ભોગ બનવા કરતાં જો જીવનની ગાડીને પોતે ચલાવશો તો બીજું કોઈ તમારી ડ્રાઇવિંગ સીટ પર નહીં બેસે. તો નક્કી કરો કે શું બનવું છે? મુકદર્શક બનીને “હું જ કેમ” નામનાં પ્રશ્નનો ઉત્તર એટલે કે તમારી નકારાત્મક માનસિકતા. માત્ર આ પ્રશ્નો નથી પરંતુ જો તમે ચિંતન અને મનનથી તેને ઉકેલશો તો તમારો સકારાત્મક વિકાસ થશે અને કોઈ પણ કપરી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવાનો માર્ગ દેખાશે. બિચારા, બાપડા અને ગરીબડા બનીને પોતાને જોવાની વૃત્તિ જ કાયરતાની નિશાની છે. પરંતુ ખરો માનવી જે પોતાની લાગણીઓથી પણ વધુ પોતાને પામી શકે તે યોદ્ધા છે. નજર અને વલણ એવા રાખો કે તમે જીતી શકો. સહાનુભૂતિ મેળવીને જીવાચેલ જિંદગી મોત પહેલાં મૃત્યુને સ્વીકારવા સમાન છે. એટલે પોતે જ સશક્ત બનાવો અને બીજાને સશક્ત કરે તે જ સાચો માનવી છે.

તમારાં વિચારોની માયાજાળની ફસામણી એટલે કંટાળો, થાક, નકારાત્મકતા, હતાશા, નિરાશા અને ચિંતાની લાગણીઓનો જન્મ. પરંતુ પોતાના વિચારોને પસંદ કરો અને તમારી લાગણીઓને ઇરાદાપૂર્વક તે જ વિચાર ઉપર વિચારવા મજબૂર કરો. બસ પછી આનંદ અને ઉત્સાહ માટે તમારે કોઈ બાહ્ય પરિબલની જરૂર નહીં પડે. તમારી મનઃદૃષ્ટિ દ્વારા તમારાં જીવનને જોવાનો પ્રયત્ન જ તમને કર્મ તરફ વાળશે પરંતુ ફળની પ્રાપ્તિ ચિંતામાંથી મુક્ત થશે. અને ગીતાજીનો એ જ સાર આપ અભિભૂત કરશો. નમસ્તે.