

વિશ્વાસ - માનવીનો માનવી પરનો.

ક્યારેક નજર કરી છે કે વર્ષો પહેલા માનવી માનવી ઉપર આંખ બંધ કરીને વિશ્વાસ કરતો. મનમાં ક્યાંય શંકા ન હતી કે ડર પણ ન હતો, વિશ્વાસ તૂટવાનો. પરંતુ અત્યારના સમયમાં માનવી આંખ બંધ કરીને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ પણ ગુમાવી બેઠો છે ત્યાં બીજા માનવીની વાત કેમ કરવી? આવું કેમ બન્યું? એવું નથી લાગતું કે જાણે હવે બધી જ ભૌતિકતા અને સાધન-સંપત્તિ હોવા છતાંય ઉપર છલ્લું જીવન જીવી રહ્યા છીએ. માત્ર વિશ્વાસની વાત નથી પરંતુ એટલી બધી સ્પર્ધા આપણે એકબીજાની સાથે શરૂ કરી છે કે પોતાના મનમાંથી ડરને કાઢી નથી શકતા. અને આ ડરનો પર્યાય માત્ર કંઈપણ કરીને મેળવી લેવું. નહીં મળે અથવા તો યથાસ્થિતિ સાથે નહીં જીવાય તો? અને એટલે જ જ્યાં એન્ડ્રોઇડ ફોનથી ચાલતું હતું ત્યાં એપલના ફોને જગ્યા લીધી. જ્યાં ગુજરાતી મીડિયમ ભણીને ફાંકડું અંગ્રેજી શીખતું ત્યાં ઇન્ટરનેશનલ બોર્ડની જરૂર પડી. આ બધુ આપણે કોને બતાવવું છે અને તે બતાવવા માટે પૈસાથી લીધેલો તે ઇએમઆઇનો ભાર, ક્રેડિટકાર્ડના બિલનો ભાર ચૂકવવા માટે ખોટું કરતાં નહીં ઘભરાતો આજનો માનવી પોતાના ઉપરનો વિશ્વાસ જ તોડીને બેસી ગયો તો સામેના માનવીની વાત જ કેમ કરવી? તો આ વિશ્વાસની મશાલ જે આજે બુજાવાનાં આરે છે તેને પ્રજ્વલિત કેમ કરીને કરવી? કેમ કરીને તેને ફરી પછી જગાવવી?

પહેલા તો સમજવાની જરૂર છે કે વિશ્વાસ શું છે? વિશ્વાસ એટલે એક લાગણી. ભલેને આપણે કેટલીય ટેકનોલોજી સાથે જીવતાં થયાં. કાલ ઊઠીને કદાચ રોબોટ સાથે પણ જીવીશું તો પણ વિશ્વાસ સાથે જ જીવવું પડશે. વિશ્વાસ કોઈ વસ્તુ નથી કે બજારમાં પૈસા ખર્ચતા આપણને મળી જાય. પરંતુ વિશ્વાસ એક લાગણી છે. એક મનનો આધાર છે. મનની એક સ્થિતિ છે જે માનવીને શ્રદ્ધા અને શાંતિ આપે છે. જેમ આપણને કુદરત ઉપર નિર્ભર છીએ કારણ તેના ઉપરના અતૂટ વિશ્વાસ સાથે જ. કારણ ત્યાંથી છેતરામણી નહીં થાય. તો આજે પોતાના મનની આ પરિસ્થિતિને કેમ કરીને બદલવી. શું આજે આ મનની પરિસ્થિતિને બદલવી શરૂઆત પોતાનાથી ન કરી શકીએ. વિશ્વાસનો એ દીવો આ દિવાળીમાં પોતાની અંદર તો પ્રગટાવીને જોઈએ.

૧) બોલાયેલા શબ્દોને તો પાળો.

હવેના સમયમાં મોબાઇલના કારણે જાણે કે કોઈ ગુપ્ત રીતે પીછો કરતો હોય તેવી પરિસ્થિતિ જોવા મળે. ક્યાંક જવા માટે મોડા પડ્યા અને જો સામે પક્ષથી ફોન આવે તો કહેવાય અહીંયા જ છું પાંચ મિનિટમાં આવું. પણ આપણે જ જાણતા હોઈએ છીએ કે આપણે કેટલી મિનિટમાં ત્યાં પોંહચીશું. તો શા માટે બોલાયેલા શબ્દોને પાળી નથી શકતા. હવે બીજા ઉદહારણની વાત કરું કોઈને કોઈ વાયદો કરેલો છે કે અમુક નક્કી કરેલ સમયમાં કામ પૂરું થશે. અને જો તે નથી કરી શકતા તો એ સમયે સામા પક્ષને જણાવો. તમારી અવસ્થા તેમને સમજાવો. બોલાયેલા બોલ માત્ર બોલની કિંમત નથી પરંતુ શબ્દોની

તમારાં મન ઉપર થયેલી અસર છે. પાછળથી અપરાધની ભાવનામાંથી પસાર થવા કરતાં સત્ય સાથે રહીને તેની કિંમત રાખો. તો નકારાત્મક અનુભવ ઓછા થશે.

૨) જે કરવાના છો તે જ કહો.

આપણે ઘણીયવાર પાંચ મિનિટમાં થઈ જશે. તેવા શબ્દો વાપરીએ છીએ. અથવા જે તે કાર્ય કરવાના છો થોડા સમય બાદ તેને અત્યારથી જ કહીએ છીએ. તો જે બોલ્યા તે કરો. ઉદાહરણ સ્વરૂપે જણાવું તો તમે ઓફિસમાં મિટિંગમાં નથી અને તમને ઘરેથી ફોન આવે અથવા તો એવી કોઈ વ્યક્તિનો ફોન આવે અને આપ વાત કરવાની પરિસ્થિતિમાં ન હોવ તો સ્પષ્ટ કહો. પરંતુ મિટિંગમાં છું, વ્યસ્ત છું. જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ ટાળો. આપની લાગણીઓ અને બોલાયેલા શબ્દો વચ્ચે ખૂબ જ મોટો ફરક ન હોવો જોઈએ અને તે આપની જવાબદારી છે.

૩) પોતાના ઉપર વિશ્વાસ કેળવો.

અત્યારના ઘણા બધા લોકો ઇનફીરીયારીટી કોમ્પ્લેક્સ(હીનતા)થી પીડાતા હોય છે. પોતાના વ્યક્તિત્વ અને કળા ઉપર તેમને વિશ્વાસ જ નથી. અને કઈપણ કામ કરતાં પહેલા હજારો શંકાઓ મનમાં અને મગજમાં ઊભી થાય છે. પોતાનો આત્મવિશ્વાસ તળિયે જઈને બેઠો હોય છે. તો બીજાનો વિશ્વાસ જીતવો અઘરો થશે. માર્કેટિંગ અને સેલ્સની કળા છે તમે જો તમારી બનાવેલી સર્વિસ કે પ્રોડક્ટનો વિશ્વાસ કરશો તો કોઈને પણ સમજાવી શકશો. પરંતુ જ્યાં મનમાં થોડી પણ શંકા હશે તો આત્મવિશ્વાસ ડગી જશે. પોતાના ઉપરનો આત્મવિશ્વાસ કેળવવા પોતાની કલ્પના ઉપર કામ કરો. પોતાની લાયકાતને શોધો. માત્ર શેખચલ્લીના વિચારો નહીં પરંતુ ખરું કાર્ય કરશો તો સકારાત્મકતા સાથે સફળતા દેખાશે. ડેડલાઇન તૈયાર કરો તમારાં હેતુને પામવાની. બહાના ન શોધો. અને ઓડ ને ઈવન કેવી રીતે કરી શકાય તેની વિચારસરણી રાખો. જીવનમાં અવરોધો તો ઘણા હશે. પણ જો માત્ર અવરોધોને જોશો તો આગળ નહીં વધી શકો. પરંતુ આત્મવિશ્વાસની સાથે તકલીફ તરફ નહીં ઉકેલ તરફની નજર કેળવો.

૪) વચનો આપો તો નિભાવો.

વચનો પૂરા કરવા માટે જ હોય છે. અને માટે જ વચન આપવામાં આવે છે. જો આપ વચનને આપો છો તો કેવા પણ સંજોગોમાં નિભાવો. અત્યારે તો સંબંધોમાં આપેલા વચનો જ ક્યાં નિભાવાય છે કેમ માત્ર આપની દ્રષ્ટિ ફરિયાદ, તકલીફ અને દુઃખ તરફ જ થઈ ગઈ છે. વચનો તૂટે છે એટલા માટે કારણ ક્યાંક અદેખાઈ છે, ક્યાંક પોતાના કરતાં બીજા ઉપરની આશા વધારે છે. પોતે કઈ કરવાની ક્ષમતા નથી કેળવી પરંતુ બીજા કરે. અને જ્યાં નિષ્ફળતા મળે છે ત્યાં વચનો તૂટે છે. તો આપેલ વચનો કોઈ યણા – મમરા ખાવાની વાત નથી. પરંતુ જો આપ વચન આપો તો કોઈપણ સંજોગોમાં નિભાવો.

૫) ધ્યાન – આત્મમંથન

ધ્યાન જે ભારત દેશનું ક્ષય હતું તે કાળક્રમે આપણે સૌ ભૂલતા ગયા. ધ્યાન બહારની દુનિયામાં વધી ગયું અને અંતરમનનું ધ્યાન ઘટી ગયું. વિશ્વાસની મશાલને ફરી પછી જલાવવી હોય તો સમજવું પડશે કે આપણાં આંતરમનને- ધ્યાનથી. આપણે અને બીજી વ્યક્તિ એક જ પરમાત્માના અંશ છે. અને આ જ અંશ એક દિવસ મોક્ષના માર્ગથી તે જ સર્વવ્યાપી પરમાત્મામાં મળી જવાના છીએ. ચિરકાળથી ચોર્યાશી લાખ યોનિમાં લીધેલો જન્મ સાર્થક કરવા માટે વિશ્વાસની જરૂર છે એક બીજા પ્રત્યેનો. જરૂર છે બહાર જ માત્ર ધ્યાન કરવા કરતાં જાણો. આપ અંતરમનથી કેવા છો? આપની આત્માનું આત્મ અનુભૂતિ જ ફરી પાછું એક માનવનો બીજા માનવ પ્રત્યેનો વિશ્વાસ અતૂટ કરશે.

નમસ્કાર.