

શબ્દો – ઝેર અને અમૃત

“કમાનમાંથી નીકળેલું તીર અને બોલાયેલા શબ્દો ક્યારેય પાછાં નથી ફરતા.” આ કહેવતથી લગભગ આપણે સૌ જાણકાર જ છીએ. આ કહેવતાનું મહત્વ તો ખબર જ છે પરંતુ જ્યારે પણ આપણે વાત કરીએ છીએ અથવા જેને વાર્તાલાપ કહીએ છીએ ત્યારે આપણે જ આપણાં શબ્દોથી અજાણ હોઈએ છીએ. તો શબ્દોની તાકાત વિષે આજે આપને માહિતગાર કરાવું.

થોડા સમય પહેલાં એક સેમિનારમાં એક વ્યક્તિએ પ્રશ્ન પૂછ્યો. મેડમ તમે જે સફળતાની વાત કરો છો તે તો સ્વપ્ન સમાન લાગે છે. પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં તો તેને મેળવવી ખૂબ જ અઘરી છે. એ સેમિનારનો વિષય સફળ વ્યક્તિત્વ અને વાતચીતની કળાની તકનિકો માટેનો જ હતો. સ્વાભાવિક હતું કે જેમણે મને આ પ્રશ્ન કર્યો હતો તે વ્યક્તિ પોતે જ પોતાના શબ્દોથી જ પ્રભાવિત હતાં. સાચું કહું તો હિપ્નોટાઇઝ જ હતાં. મોટાભાગના લોકો બહારના પરિબલોને જવાબદાર માનતાં હોય છે તેમની સફળતા અથવા નિષ્ફળતા માટે. પરંતુ જો આંતરિક ચિંતન અને મનન કરવામાં આવે તો તેમની સ્વ સાથેની જ વાર્તાલાપ નકારાત્મક અને આંતરિક ભંગાણ માટે જવાબદાર હોય છે. જો આપ સૌ ઉપર જણાવેલ પ્રશ્નને ફરી પાછા વાંચશો તો ખ્યાલ આવશે કે તે વ્યક્તિ દ્વારા બોલાયેલ શબ્દો “સફળતા વાસ્તવિક જીવનમાં ખૂબ જ અઘરી છે.” તેમને પોતાને જ પાંજરામાં પૂરે છે. તમે જે શબ્દોનો ઉપયોગ કરો છો તે તમારું વાસ્તવિક જીવન છે. તમારાં શબ્દો તમારાં વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે. તમારાં શબ્દોના ઉપયોગથી જ સમજી શકાય છે તમે તમારાં ગુલામ છો કે તમારાં માલિક છો. તો આ શબ્દોની માયાજાળ વિષે આપને રૂબરૂ કરાવું. શબ્દો એટલે તમારી તાકાત અને અંતરમનનું ટોનિક. શબ્દો એટલે ઝેર અને અમૃત.

એક એક શબ્દોના મોતી વડે પરોવાયેલી માળા,

હે માનવી! તને બાંધે સાંકળની જેમ,

જો તું ઉકેલે આ કોયડો, તો તું બને રાજા,

નહીં તો બાંધે પોતાને જ પોતાની જાળમાં,

તરફડતો તું ઉડવા માટે,

સમજ! કોઈ તને ન છોડાવે તારા માયાજાળથી,

જો તું ન સમજે તારા શબ્દોની માયાજાળને.

શબ્દોની સાંકળમાંથી છૂટતા પહેલાં આપને કડીઓ સાથે માહિતગાર કરવું. જ્યાં સુધી રોગનું નિદાન નથી ત્યાં સુધી તેની દવાનો ઉપાય નથી. તો આ રોગ આપણને પેઢીઓથી મફતમાં મળેલો છે. અને તે પણ ઓછું હોય તેમ આ રોગને આપણે બહારની દુનિયામાંથી પણ બુંદ -બુંદ લઈને પીતાં રહીએ છીએ. અને અવાચક મુકદર્શક જેમ સિનેમામાં બતાવેલા દૃશ્યમાં કઈ જ નથી કરી શકતો તે પ્રમાણે આપણે પણ આપણાં શબ્દોને મૂક પ્રેક્ષક બનીને સાંભળીએ છીએ. તો આ ડિસ્ટ્રેક્ટિવ શબ્દોની નોંધ એટલે તમારો રોગ. તો આ રોગને આપણે કેવી રીતે પોતાની અંદર પાળીએ છીએ. “પૈસા ઝાડ ઉપર થોડી ઊગે છે?”, “ખૂબ જ નાના છો હજુ દુનિયા નથી જોઈ.” “સફળતા રસ્તામાં થોડી પડી છે?” “જીવનથી કંટાળી ગયો છું.” “કેવી રીતે આ ધ્યેય પૂરો થાય?” “શું ખરેખર આટલી સરળ છે જીવનમાં સફળતા?” “મારાં નસીબ જ ખરાબ છે.”

આ બધા જ શબ્દોથી તમે જાણતા-અજાણતા માહિતગાર હશો જ. કારણ કે આ તમારાં રોજિંદા જીવનમાં બોલાયેલા શબ્દો છે. તમે આ શબ્દોને એક હારેલા-થાકેલા વ્યક્તિની જેમ વગોબ્યા જ કરો છો. અને જેટલી રાઈના દાણાં જેટલી આ વાર્તાલાપ તમને હિમાલય જેટલી મોટી લાગવા માંડે છે. તેની ટોચ ઉપર બેઠેલાં આપણે સૌ નીચે ચાલતી કિડીને પકડવાની કોશિષ કરતાં, સફળતા કરતાં નિષ્ફળતા વધુ સરળ લાગવા માંડે છે. પરંતુ જો આપ આ દરેક શબ્દોનું નિરીક્ષણ કરશો તો આપ સમજશો કે તમારાં વ્યક્તિત્વનું પ્રતિબિંબ જ છે. સામેની વ્યક્તિનું તમારાં તરફની ધારણા જ તમારાં બોલાયેલા શબ્દો. તો હવે સાચાં શબ્દો બોલવાની કળાને કેમ કેળવશો?

૧) જર્નલિંગ - તમારાં શબ્દોનું નિરીક્ષણ.

મારું સૌથી પહેલું પુસ્તક Journaling - Writing Therapy માં ૧૧ તકનિકો દ્વારા પોતાની માનસિકતા અને જીવનનું નિરીક્ષણ કેમ કરવું તેના વિષે વિસ્તૃત ચર્ચા કરેલી છે. હવેના ટેકનોલોજીના જમાનામાં વાંચન અને લેખન વિષેની રુચિ લગભગ નહિવત જ જોવા મળે છે. આધુનિકતામાં માનવીએ સૌથી વધુ ગુમાવ્યું હોય તો તેની ચિંતન, મનન અને લેખનની કળા. ચિંતન એટલે કે વિચારેલ વિચારોનું મૂલ્યાંકન કરવું અને તેની નોંધ લેવી. માત્ર વિચારોથી આપણે કોઈ પણ દિશામાં પોહચી તો જઈએ છીએ. પરંતુ તેને પામી નથી શકતા. ઘણા ખરાં તો આ વૃતાંત વાંચીને વિચારતા હશે ડાયરી કેમ લખવી? આ તો કેવું લાગે? આ બધા તો લેખકોના કામ. પરંતુ આપને મહત્વની સાચકોલોજીકલ ફેક્ટ જાણવું તો જ્યારે પણ આપ પોતાના વિચારોને શબ્દોના માધ્યમથી વાચા આપો છો ત્યારે તમારાં વિચારની ગતિ ધીમી પડે છે અને તમે તમારાં વિચારોનું ઊંડું ચિંતન કરી શકો છો. પરંતુ હવેના સમયમાં લખવું અને વાંચવું જાણે કે આઉટડેટેડ થઈ ગયું છે. અને તેથી જ ઘણાં ખરાં વ્યક્તિઓનું જીવન ઓટોમોડ ઉપર ચાલ્યું ગયું. કોઈના વાદે ખુશ તો કોઈના વાદે દુઃખી. પોતાના મનનું સંચાલન એટલે બીજાના હાથમાં આપેલી ચાવી. હવે જ્યારે પણ આપ કેવા શબ્દો બોલો છો તેના વિષે જાણવું હોય તો કોરાં કાગળની વચ્ચે તમારાં લીડર તરીકે બોલાયેલા શબ્દો અને બીજી તરફ તેને અનુસરતા

ફોલોવરના શબ્દોની નોંધ બનાવો. તમે તમારાં જ નોંધથી હેરાન થશો કે કેટલી નકારાત્મકતા અને કેટલા નકામા શબ્દો આખો દિવસ ગાયની જેમ વાગોળતાં આપણે જ આપણાં શબ્દોના ગુલામ છીએ.

૨) તમે કોણ છો?

તમે તમારાં બોલાયેલા શબ્દોના પ્રતિબિંબ છો. તમારાં જીવનમાં તમારી પોતાની સાથેની વાર્તાલાપ જ તમારા વ્યક્તિત્વનો ચિતાર આપે છે. આપ જ્યારે પણ પોતાના મન સાથે વાત કરો છો તો આપ ઘણા બધા વાક્યો દ્વારા પોતાને ગુલામ બનાવો છો. જેમ કે આ કામ તો બહુ જ અઘરું છે, કેવી રીતે કરું? મને ખૂબ જ કંટાળો આવે છે? મારાં બોસ મને સમજી નથી શકતા? આજકાલ લોકોનો ભરોસો જ નથી રહ્યો? વગેરે વગેરે.. જ્યારે પણ આપ ઉપર જણાવેલ વિગત પ્રમાણે નોંધ લો છો તો તમે તમારી પોતાની સાથેની વાર્તાલાપને જાણી શકો છો. અને બદલી પણ શકો છો. માત્ર નકારાત્મક શબ્દો અથવા “ના” “નહીં થાય” જેવા શબ્દોના પ્રયોગ જ તમારી સફળતામાં રોડા ઊભા કરી શકે છે. એનો અર્થ એ નથી કે તમારે ના કામની વાતને પણ હા પાડવી. પરંતુ કોઈપણ અધરા કામને કરતાં પહેલાં આવેલા વિચારને માત્ર કાર્યશૈલીથી જ નાબૂદ કરી શકો છો.

૩) તમારાં શબ્દો તમારું જીવન.

માત્ર શબ્દો જ યુદ્ધ કરાવી શકે છે અને શબ્દોથી જ મિત્રતા બને છે. જેમ આગળ જણાવ્યું તેમ આપણે સતત આખો દિવસ ઘણાં શબ્દોનો ઉપયોગ અજાણતા કરી છીએ. અને તે તરફ આપણે ઇરાદાપૂર્વક ક્યારે ધ્યાન દોરતા નથી. આનાથી વિશેષ તમારાં શબ્દો કોઈના માટે પ્રેરણા સ્વરૂપ બને છે અથવા તો જીવલેણ પણ સાબિત થાય છે. સ્વસ્થ વાર્તાલાપનો પાયો એટલે તમારાં શબ્દો. તમારાં વિચારો શાબ્દિક સ્વરૂપે આપણી સાથે સતત વાર્તાલાપ કરતાં રહે છે. અને ખાસ કરીને મુશ્કેલીના સમયમાં શંકાને વધુ બળ આપનાર આપના શબ્દો જ હોય છે. પરંતુ જો તમારી જ વાર્તાલાપ તમારી જ મનઃસ્થિતિને થકવી નાંખે તે કરતાં પ્રેરણા સ્વરૂપ બને તેવી આદત કેળવી શકાય છે. જ્યાં ફરિયાદ બને ત્યાં જ તેને આશીર્વાદમાં બદલી શકાય. જ્યાં ક્રોધ આવે તેને જ પ્રેમમાં ઠાલવી શકાય તો પોતાની માનસિક સ્થિતિની સાથે વાતાવરણમાં સકારાત્મકતાની સુવાસ ફેલાઈ શકે છે અને આ જ શબ્દો તમારાં હથિયાર અને ઓજાર બની શકે છે.

નમસ્કાર.