

શું સ્વાર્થી બનવું ગુનો છે?

સ્વાર્થ એટલે મનમાં રહેલી સ્વ માટેની ભાવના. ગઈ કાલ રાતની વાત છે. લાંબા સમયથી જ આવા કંઈક વૃતાંત ઉપર લખવા માટે મગજને કસી રહી હતી. અને ત્યાં જ એક વિચાર આવ્યો કે સ્વાર્થ એટલે શું? સ્વાર્થી હોવું શું ખરાબ જ છે અથવા સ્વાર્થી જ હોવું જરૂરી છે. અને બસ આજનો મારો આ લેખ આજ પ્રશ્નને સમજાવવાનો છે. આગળનો લેખ વાંચતાં પહેલાં મને ખોટું સમજવાની ઉતાવળ ન કરતાં. પરંતુ મારાં આ વિચારને પોતાની અંદર ઉતારવાનો અને તેને વગોળવાનો પ્રયત્ન ચોક્કસ કરજો. જે કંઈપણ આપનો અનુભવ હોય તે ચોક્કસપણે મને જણાવજો.

ખરાં અર્થમાં જણાવું તો હા! આપણે સૌ સ્વાર્થી જ છીએ. દરેક માનવી જે આ દુનિયામાં અવતારે છે તે સ્વાર્થી જ છે. તો તમે સમજશો એ કેવી રીતે શક્ય બને? હું તો આ શ્રેણીમાં છું જ નહીં. પરંતુ સમજવા જેવી વાત છે. જ્યાં આપણને આનંદ મળે છે અને જ્યાં મન પ્રકુલ્લિત બનીને સંગીતમય બને છે તે ભાવને અને તે લાગણીને જ આપણો સ્વાર્થ કહીએ છીએ. સમાજમાં તથા ઘરોમાં થતાં નાના-મોટા વાદ-વિવાદ અને વિખવાદ જ આ સ્વાર્થનું પરિણામ છે. પરંતુ સ્વાર્થ અથવા સ્વાર્થીપણું ક્યારે સત્ય બને છે જ્યારે આપના આનંદ માટે એ જ વિચારને અનુસરો છો. જાણી સમજીને તે વિચારના બીજને પોતાના મગજમાં અંકુરિત કરો તો જ તમે આનંદને પામી શકો. આ આનંદ એટલે તમારો સ્વાર્થી સ્વભાવ. ઉદાહરણ તરીકે જણાવું તો સાચો આનંદ કોઈકને કંઈક આપવાનો છે. અને તે પણ સ્વાર્થ જ છે. પરંતુ તે સ્વાર્થમાં માત્ર આપવાનો જ નિયમ લાગુ પડે અને લેવાનો નિયમ સદંતર નાબૂદ હોય તો તે સ્વાર્થનો ભાવ હરિનો ભાવ બને.

હે માનવી! તું બન સ્વાર્થી તે સાચાં આનંદનો,

તું ગુમાવે પોતાને તો પણ આનંદિત,

તું ન પામે કંઈપણ તો પણ આનંદિત,

તે જ સ્વાર્થનો ભાવ તે સાચો હરિનો ભાવ.

સ્વાર્થને સમજવા માટે થોડીક પોતાને સમજવાની મહેનત કરવી પડે. ઉદાહરણ સ્વરૂપે જણાવું તો જ્યાં લેવાની અને કંઈક મેળવી લેવાની ભાવના છે કોઈપણ અથવા તો કોઈના પણ ભોગે તો તે અહંકાર છે, સ્વાર્થ નથી. પરંતુ જ્યાં આનંદ છે, મોટા ખુલ્લાં હૃદયના દ્વારને ખોલીને સૌને કંઈક આપવાનો ભાવ જ હરિનો માર્ગ બને છે. અને તેથી જ જરૂરી છે કે આપના વિચારને દ્રઢતાથી તમારાં સાચાં આનંદ તરફ વાળો. જે ભાવથી પોતાની સાથેનો સંબંધ મજબૂત બને. જ્યાં માફીનો ભાવ વધુ આનંદમય લાગે બદલો લેવા કરતાં તો પોતાનો એ વિચાર સાચાં માર્ગે વાળવો જ યોગ્ય છે. એ સ્વાર્થ નથી જેમાં તમે આનંદિત છો પરંતુ બીજાના આનંદના ભોગે નહીં. સ્વાર્થ નથી ત્યાં તમે અપેક્ષા વિના

માત્ર તમારાં કર્મનું ફળ ભોગવો છો. પરંતુ અહંકાર એ છે જ્યાં બીજા મારાં પ્રમાણે ચાલે તો જ સાચો આનંદ. મારાં કર્મથી મને મળતું ફળની અપેક્ષા એટલે અહંકારનો જન્મ. અને તેથી જ સ્વાર્થને સમજવા માટે ઘણી માનસિક તકનિકો આપણી સમક્ષ રજૂ કરું છું.

1) ઇરાદાપૂર્વક કરેલો વિચાર:

ઇરાદો એટલે દ્રઢ નિશ્ચય. દ્રઢતા અને ઈચ્છા સાથે કરવામાં આવતો વિચાર અને તે વિચારને જ મગજના તરંગોમાં રૂપાંતરિત કરવો. તમે વિચારશો આ વળી કેવી રીતે? તો ચાલો તમારો અત્યારનો કુતૂહલનો ભાવ અને વિચારને આનંદના ભાવમાં એવી રીતે પરિવર્તિત કરો કે આનંદ બમણો થઈ જાય. અત્યારના આ જ ક્ષણે એવા કોઈ ઘટનાનો વિચાર કરો જેથી આનંદિત થવાય. અને તે જ ક્ષણને મગજમાં વગોળો તે વિચાર એટલે ઇરાદાપૂર્વક કરેલો વિચાર. કંઈક ખૂટે છે ના વિચાર કરતાં જેટલું જરૂર છે તેનાથી વધારે છે તેનો વિચાર એટલે આનંદ. પરંતુ મોટાભાગના સમયે આપણે દરરોજ એક સરખો જ વિચાર કરતાં રહીએ છીએ અને જેથી કરીને આપનું જીવન એક જ રીતના ચાલે છે. એક જ પ્રવાહથી વહેતાં આપણે વિચારોમાંથી ઉર્જાને ઉત્તપન નથી કરી શકતા. પરંતુ આપ કંઈક કરવા માંગો છો અથવા કંઈક બનવા માંગો છો અને તે વિચાર તમને પ્રેરણા અને આનંદ આપે તો સમજવું કે તે તમારાં અંતરમનનો ભાવ છે. પરંતુ જે વિચાર તમને દુઃખ, ક્રોધ અથવા તો કંટાળાનો ભાવ જગાવે તો તેને બદલવાની જરૂર છે અને આ જ ભાવ તેના અલાર્મ છે.

2) દરબાન બનો.

તમે ઠેરઠેર સિક્યોરીટી ગાર્ડસ તો જોયા જ હશે. તેમનું કામ શું છે? જ્યાં નકામા તત્વો છે તેને તે જગ્યામાં આવતા અટકાવે. અને ધ્યાન રાખે. આપના ઘર, ઓફિસ અથવા જગ્યા માટે દરબાન રાખીએ છીએ તો પોતાના મગજ માટે શા માટે દરબાન ન બની શકીએ? આવતા એક પણ ખોટાં અથવા નકારાત્મક વિચારને શા માટે હડસેલી ના શકીએ? શા માટે તે વિચારને ઊર્જામાં પરિવર્તિત કરીને તે ભાવના ગુલામ બનીએ. જો ઉદાહરણ સ્વરૂપથી જણાવું તો ડર ભવિષ્યનો ડર અને અસૂરક્ષિતતાની ભાવના તમારો આજ અને વર્તમાન ઉપરનો સૌથી મોટો પ્રહાર. કારણ આપણે એવાં ટેવાયેલા છીએ કે ક્યાં તો આપણે ભૂતકાળમાં જીવીએ છીએ અથવા તો ભવિષ્યમાં. પરંતુ વર્તમાનમાં કરતાં વિચાર અથવા કાર્યને સંયમથી ઇરાદાપૂર્વક ધ્યાન ધરી નથી શકતા. ઠેરઠેર ધ્યાન કેન્દ્રો હોવા છતાં પણ ધ્યાન નથી કરી શકતા. આટલા કથાકારો ભાગવત સપ્તાહ કરે છે પરંતુ તેમ છતાં સકરાત્મકતાનો બીજ અંકુરિત નથી થતો. કારણ તેને સાંભળ્યા બાદ પણ આપણે તેનો અમલ નથી કરી શકતા. વિચારો તો એ જ છે તો વાણી-વર્તનમાં કેવી રીતના ફરક પડે? પોતે દરબાન બનવાની જગ્યાએ ચોર બનીને તે વિચારને પોતાના મગજમાં આતંક મચાવવા દઈએ છીએ. અને આપણાં મગજનો ઉપદ્રવ એટલે બીજાના જીવનની હાનિ. પોતાનો આનંદ અથવા ઉત્સાહ મેળવવા માટે બીજાને કેમ કરીને મારાં પ્રમાણે

ચલાઈએ અથવા તો તેનું શું મેળવી લઉં જેથી મને આનંદ મળે. પરંતુ બીજાના આનંદના ભોગે લીધેલો આનંદ એટલે અહંકાર. પરંતુ સ્વના વિચારથી મેળવેલો આનંદ એટલે સ્વાર્થ.

ક્રમશઃ

શું સ્વાર્થી બનવું ગુનો છે?

આગળના વૃતાંતમાં જણાવ્યું કે સ્વાર્થ અને અહંકારને સમજવાની કેમ જરૂર છે? જ્યાં નવું શીખવાની ધગસ જતી રહે અને જ્યાં નવી ટેવ તેનું આગવું સ્થાન ન બનાવે તો સમજવું કે આપણો અહંકાર જ આપને રોગી બનાવી રહ્યો છે. જ્યાં મને આવડે છે અને મને ખબર છે જેવા સ્ટેટમેન્ટ વપરાતાં હોય તો સમજવું કે આપનો અહંકાર તેની ઉચ્ચ સીમા ઉપર છે. પરંતુ જ્યાં વિનમ્રતા, આવકાર અને હંમેશા નવું જાણવાની તાલાવેલી લાગેલી હોય ત્યાં સ્વાર્થનો ભાવ હજુ પણ યથાવત છે. તો ચાલો બાકીની યાત્રા કરીએ.

તમારી નકારાત્મકતા એટલે તમારો ઉત્તર:

તમે આજે પણ તમારા રેડીઓની ફિક્વન્સી બદલતા હશો. જે સ્ટેશન સંભાળવું છે તે સ્ટેશનને ગોઠવતા હશો. આ શું છે માત્ર ફિક્વન્સી. આ જ ફિક્વન્સી એટલે તમારાં મનનો ભાવ. સમજો તમારું મન એક રેડિયો છે અને તેમાંથી ઉદ્ભવતા દરેક પ્રકારના ભાવ અને લાગણીઓ તમારું સ્ટેશન છે. હવે જો તમે તમારી કોઈ એક લાગણીને તમારું સ્ટેશન બનાવો તો તે માત્ર તમારાં વિચારોથી જ શક્ય બને છે. જ્યારે કોઈપણ વિચાર આવે તો તે તરંગ ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે તરંગ એટલે તમારી લાગણીઓ. સદી ભાષામાં જણાવું તો ટેલિપથી. તમે કોઈકનો વિચાર કરો અને તે સામે આવી જાય અથવા તેનો ફોન આવી જાય તો તે તમારાં વિચારોમાંથી ઉદભવેલા તરંગો છે. તે ફિક્વન્સી જેટલી ક્લિયર હશે અથવા ચોક્કસ હશે તેટલી જ ઝડપે તમારી સાથે તેની મુલાકાત થશે. હવે તમે જ્યારે નકારાત્મક અથવા તો ખોટાં વિચાર કરો છો તો તમારાં વાણી-વર્તનમાં તેનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે. અને તે જ તમારો અનુભવ બને છે. પરંતુ જો તમારાં નકારાત્મક ભાવને આપ સમજો છો તો તે તમારું સિગ્નલ છે કે આપ ખોટાં ટ્રેક ઉપર ચાલો છો. જે વાર્તાલાપ અથવા તો જે કાર્ય કરવામાં આનંદ ન મળે તે ભાવ એટલે નકારાત્મક ઉર્જા.

ઉદાહરણ સ્વરૂપે જણાવું તો તમે કોઈપણ ભાવથી ચિંતિત છો. અને ચિંતાનો ભાવ અને અનુભવાતી લાગણી દર્શાવે છે અને ઇન્ડિકેટ કરે છે કે આપ ખોટાં વિચાર સાથે છો અને તેથી જ કરીને તમારાં ભાવને બદલાવની જરૂર છે. જાણું છું કે ખૂબ જ અઘરું અને મુશ્કેલી ભર્યું છે. પરંતુ જ્યારે પણ આપ આ પ્રકારના ભાવનો અનુભવ કરો છો તો તેનાથી ભાગી જવાની જગ્યા ઉપર તરત જ ડાયરી અને પેન લઈને તેને કંડારો. તમારાં ભાવને વાચા આપો. કેમ અને શા માટે જેવા શબ્દોનો સહારો લો. અને

પોતાના મગજ અને મનને સ્વ ચિંતન અને મંથનથી ચોક્કસપણે બહાર કાઢી શકો છો. અત્યારના સમયમાં આપણે સૌ ખૂબ જ વ્યસ્ત છીએ. કારણ મોબાઈલ. કોની પાસે સમય છે. પરંતુ સ્વને સમજવાનો સમય તો કાઢવો જ પડશે. આપ આ દુનિયામાં શું જુઓ છો અને કઈ માહિતીને પ્રાધાન્ય આપો છો તે તમારી જીવન જીવવાની કળા બનશે.

બદલાવ:

ફેશન બદલે, કપડાંની સંજ્ઞા બદલાય, ઘરનો રંગ બદલાય તો શા માટે આપણાં વિચારો ન બદલાય? જે તરંગો તમારી અંદર દુખ, ક્રોધઅથવા નકારાત્મક ઉર્જાને જન્મ આપે તે તરંગને બદલી કેમ ના શકીએ? રેડિયો ઉપર અથવા ટીવી ચેનલમાં ના ગમતો પ્રોગ્રામ બદલી શકીએ તો આ તો આપણું મગજ છે ને? શા માટે ત્યાં સ્વાર્થી બની ના શકી. એક અહંકારી આંખલાની જેમ જડ બનીને તેને પોતાના બગીચામાં ઉધમ કેમ મચાવવા દઈએ? દરબાન બનીને તેનો વિરોધ કરીને શા માટે નવા સારાં વિચારને જ અંદર ના લાવી શકીએ? અંત તેના માટે જરૂર છે બદલાવની. સ્વાર્થથી બદલાવ લાવી શકાય અહંકારથી નહીં. અહંકારી માણસ જડ છે જ્યારે સ્વાર્થી માણસ પોતાને વાવાઝોડાંમાં પણ સાચવીને અડીખમ ઊભો રાહે છે. જ્યાં નમવાનું છે ત્યાં નામે છે અને જ્યાં.. આપ સૌ જાણો જ છો!

તો વાચકમિત્રો આપ કેવા બનશો? સ્વાર્થી કે અહંકારી.