

સેલ્ફ ડિસિપ્લિન છે કે નહીં?

રોજ સવારના આમદવાદના રસ્તાઓ ઉપર દોડતા વાહનોને અને વાહન ચાલકોને જોતી રહું છું. કેટલી ઉતાવળ અને કેટલી આશિસ્તતા. સિગ્નલોને તો તોડવાની પછી કોઈ કહે તો ટણી કરવાની. “જા ને હવે જતો હોય તો?” આ આપની કેવી માનસિકતા. સિગ્નલો બનાવી છે શેના માટે કે આપણો ટ્રાફિક મેનેજ થાય. પરંતુ શું આ શિસ્તતા શિખવાડવી પડે? આપણે જાતે સેલ્ફ ડિસિપ્લિન ના શીખી શકીએ? આપણે બહારના દેશોની વાત કરીએ છીએ કે ત્યાં તો આવું અને તેવું. પરંતુ તમને ખબર છે કે માત્ર ત્યાં સરકાર જ જવાબદાર નથી તેના માટે પરંતુ ત્યાંની પ્રજા પણ આ જવાબદારી ઉઠાવે છે સેલ્ફ ડિસિપ્લિનથી. જો હું વાત કરું આપણાં રોડ -રસ્તા , બાગ-બગીચા કે નાની સુંદર જગ્યાઓની તો જ્યાં-ત્યાં થૂંકીને બગાડનાર વાતો કરે સરકારની. ક્યારેક મોઢામાં ભરેલા મસાલા, પાન -પડિકા કે તંબાકુનો બનેલો ગુલામ આજનો યુવાન દેશની વાતો કરે, પોલિટિકલ પાર્ટીઓની વાતો કરે. પરંતુ એક ગુલામી તો છૂટતી ના હોય અને તેમાંય પાછું જો કોઈ સલાહ આપે કે કંઈક સારી વાત કરે તો પાછાં અભિમાનીની જેમ જવાબ મળે, “તું તારું કામ કર ને.” અને તે જ વ્યક્તિ તોલ-ટપ્પા મારે દેશની અને સરકારની. ખબર નહીં સેલ્ફ ડિસિપ્લિન જેવી વસ્તુને સમજવામાં રસ છે કે નહીં.

જો કે આ લેખથી હું તમને સેલ્ફ ડિસિપ્લિન શિખાડાવવા પણ નથી માંગતી. પણ ધ્યાન દોરવા માંગુ છું કે સેલ્ફ ડિસિપ્લિનના કેટલા ફાયદા છે. બીજા માટે નહીં પોતાના માટે આ ફાયદાઓને સમજવાની જરૂર છે.

૧) પોતાનું કામ પોતાનું સમજીને ચાલો.

તમને ખબર છે આજના સમયમાં પણ આપણાં દેશનો વિકાસ કેમ ધીમો રહ્યો છે? કારણ માત્ર કરવામાં આવતું કામ. ક્યાંક કામ કરતાં હોય તો પગાર સાથે નિસ્બત પછી કામ માટેની વફાદારી, જવાબદારી અને સેલ્ફ ડિસિપ્લિન પાછી શિખવાડવી પડે. કંઈક ના આવડે તો શીખવાની જવાબદારી લીધા વિના તેને કકળાટ સમજવામાં આવે પછી કંઈ થતું જ નથી. આટલું કામ કરું છું પણ કંઈ મળતું જ નથી. મારો કોઈ વિકાસ થતો જ નથી. શું તમે પોતાની નિષ્ફળતાને બીજાના માથે ઢોળો છો? શું તમે પોતાની નિષ્ફળતામાંથી શીખ મેળવવાનો પ્રયાસ કરો છો? જો બીજાને બ્લેમ કરશો તો કંઈ જ નહીં શીખી શકો પરંતુ પોતાનું કામ સમજીને ચાલશો તો ચોક્કસ જ વિકાસ થશે.

૨) અનશન, ધરણા અને આંદોલનો.

ખબર છે અત્યારે લગભગ ૨૨ જેટલા અનશન, ધરણાં અને આંદોલનો ચાલે છે. હમણાં જ બનેલા એક આંદોલનમાં જોવા મળ્યું કે દૂધ નદીઓમાં અને રસ્તાઓ ઉપર ઢોળીને વેડફી દેવાયું. શું આપણે આ જ રીતના આંદોલનને મૂક દર્શક બનીને જોતાં રહીશું અને કરતાં રહીશું. શું આ આંદોલનનો કોઈ બીજો ઉપાય ખરો. વિચારો તો છે. એક વિચારની ક્રાંતિનો. સેલ્ફ ડિસિપ્લિનનો. કોઈ પણ આંદોલનમાં વસ્તુઓને વેડફવા સિવાય તેનું ઓવર પ્રોડક્શન કરી ના શકાય? શું જે લોકો વંચિત છે આ વસ્તુઓથી

તેને આપી ના શકાય? ના પણ બીજાનું વિચારવું એ કદાચ આપણાં સ્વભાવમાં નથી આવતું. ઢોળી દેવું કે ફેંકી દેવું ચાલે પણ કોઈને તેનાથી ફાયદો થાય તેવી ડિસિપ્લિન શીખવી ના જોઈએ?

૩) ડિસિપ્લિન જાતે શિખશો કે કોઈ માથે બેસીને શીખવાડે?

સેલ્ફ ડિસિપ્લિન શબ્દ જાતે જ તમને પોતાનો અર્થ સમજાવે છે. જો આપ જાતે જ પોતાની જવાબદારીને સ્વીકારશો નહીં તો બીજું કોઈ વ્યક્તિ તમારી જવાબદારી નહીં લે. પરંતુ તમારાં માથે જબરજસ્તી સાથે પડેલી જવાબદારીને નિભાવવી જ પડશે. તો રડતાં મોઢે સ્વીકાર કરો કે હસતાં મોઢે પસંદ તમારી રહેશે. પોતાની જવાબદારી જાતે નહીં સ્વીકાર કરો તો કોઈ આવીને તમારાં માથે થોપી દેશે તો સ્વીકાર કરવી જ રહી.

૪) બહુ કંટાળો આવે છે.

જે વ્યક્તિઓ સેલ્ફ ડિસિપ્લિનમાં નથી તેઓ જલ્દીથી કંટાળાનો ભોગ બને છે. કારણ કોઈ હેતુ જ નથી કરવા માટે. ક્યાં જવું અને કેમ જવું જેવા પ્રશ્નો પોતાને ક્યારેય કર્યા જ નથી. કોઈકવાર પોતાને ઓળખી છે? ખરેખર શું લાયકાત છે તે જાણવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે? જો જાણશો કે તમારાં જીવન કોઈ હેતુ છે અને તે તમે જાણશો તો કંટાળો નહીં આવે. જો પોતાના જીવનના સાચા હેતુને પામી જશો તો પૈસા કામવવા, નામ કમાવવું જેવા કર્યો માટે દોડવું નહીં પડે અને ક્ષણિક આનંદ માટે આ કાર્યો કરવા નહીં પડે. પરંતુ જ્યાં કામ કરતાં સમયનું ભાન ન પડે. તમને તે કાર્ય બીજા માટે કરવાનું મન થાય અને એ કાર્ય કરતાં તમને આનંદનો અનુભવ થાય તો કંટાળા જેવી નકારાત્મકતા તો ક્યાંય સ્થાન જ નહીં પામે. તો વિચારજો જરાક આ સંદર્ભમાં અને નક્કી કરો કે તમારે શું જોઈએ છે? કંટાળો કે કાર્યશીલ વ્યક્તિત્વ.

૫) “તું કોણ મને કહેનાર.”

હવેના સમયમાં સાચો પ્રતિસાદ આપનાર અને લેનાર બંનેની ખોટ છે. કોઈને સાચું કહેવું નથી કેમ “ખોટું લાગી જશે તો”, “મારે શું?” જેવા વિચારો સાથે વાતને બાજુમાં મૂકી દે છે. તેવી જ રીતે સાચો પ્રતિસાદ લેનારને પોતાનું અભિમાન પગના તળિયે લાવીને ચીસો પડે છે કે “તું કોણ છે મને કહેનાર.” તો ડિસિપ્લિનની વાત તો ક્યાં કરવાની. મનને જરાક વાર પૂછો ખરેખર આપણે સુધારો ઈચ્છીએ છીએ. શું ખરેખર સેલ્ફ ડિસિપ્લિન શિખવાડવાની વાત છે કે જાતે શીખવાની. અને આ જ સેલ્ફ ડિસિપ્લિનને જો સમજવી હોય તો નકારાત્મક વિચારોને ના પડતાં પણ શીખો. નકારાત્મક વિચારોનું મેનેજમેન્ટ ..

- ખોટી ચિંતા અને ખોટાં વિચારો.

- મારી સાથે કંઈક ખરાબ થશે તો?

- મને તો બહુ કંટાળો આવે.

- પૈસા મળે છે ને કામ તો ઠીક છે.

- જીવનમાં માત્ર સંઘર્ષ જ છે. આનંદ નથી.

- હું નક્કી કરેલ પરિણામ મળશે તો જ ખુશ થઈશ.

- સફળતા લોઢાના ચણા ચાવવા જેવી છે.

ક્યારેક વિચાર્યું છે કે શા માટે નકારાત્મક વિચારો પહેલા મગજ ઉપર ત્રાટકે છે. કારણ આપણું મગજ આવનારી મુશ્કેલીઓથી આગાહ કરે છે. અને માટે જ મગજ નકારાત્મક વિચારો પહેલા અને શિસ્તતાથી કરે છે. પરંતુ જો સમરાત્મક વિચારોની વાત કરવામાં આવે તો એક સારો વિચાર સો નકારાત્મક વિચારને નાબૂદ કરે છે. અને માટે સેલ્ફ ડિસિપ્લિનથી પોતાના એક નકારાત્મક વિચારને હટાવી સકારાત્મક વિચારને રોપો. સકારાત્મક વિચાર જ જરૂરી નથી. સકારાત્મક કાર્ય પણ એટલું જ જરૂરી છે. અને માટે જ સકારાત્મક વિચારોની સેલ્ફ ડિસિપ્લિન પણ અપનાવો.

નમસ્કાર.