

પુસ્તકો આપણાં મિત્રો

લગભગ ૬ વર્ષથી વાંચનને મારી આદત બનાવી છે. અને આ વિષય ઉપર અગાઉ પણ પ્રકાશ પાડવાનો મારો પ્રયાસ રહેલો છે. “વાંચન ભૂલાતી જતી શાંતિ” આ વિષય સંદર્ભે જે સંશોધન કર્યું હતું તે વિષે નાની અમથી માહિતી અગાઉ આપી હતી. પરંતુ આજે મારા વાંચન સાથેના અનુભવો જણાવું. વાંચન વિવિધ પ્રકારનું છે અને વિવિધ વિષયો ઉપર પણ વાંચન થાય. આપણું મગજ ખોરાક માંગે છે અને તે વાંચનથી જ શક્ય બને છે. જેમ પેટ માટે અનાજ તેમ મગજ માટે માહિતી તેનો ખોરાક છે. જો આનંદની ચરમસીમા પામવી હોય તો પોતાના મગજનો વિકાસ અને આપેલી માહિતીનો સદુપયોગ એટલે આનંદ. પણ ક્ષણિક આનંદ માટે આ જીવનમાં આપણે ખરાં અર્થમાં ઘણું ખર્ચું ખોઈને બેઠા છીએ. અને તેમાંની એક મહત્વની ક્રિયા છે વાંચન. જો આપણે માહિતી માટે ભૂખ્યા ના હોત તો સવારની ચાની ચૂસકી સાથે પેપરને મહત્વ ન આપતા. પણ સવારમાં જ કેવી માહિતી આપણે મગજને પાઈએ છીએ. તો આજે વાંચન સાથેના મારા અનુભવોને આપને જણાવું.

લગભગ ૬ વર્ષ પહેલાંની વાત છે. જીવન જ્યારે રખડી પડે અને ખબર ન પડે ક્યાં જવું છે ને કેમ? કોઈ ધ્યેય અથવા હેતુ ન જણાય. કારણ હવે આપણી સમાજની એક ઢબ સાથે અને તેની સાથે તાલમેળ બેસાડવાની આદત નાનપણથી જ આપવામાં આવે છે. કારણ માતા-પિતાનો ડર કે ક્યાંક મારુ બાળક સમાજથી અલગ થઈને એકલું ના પડે. તેનો અસ્વીકાર ના થાય અને માટે જ એવા ઘણા બધા માતા-પિતા હશે કે જેઓ પોતાના બાળકના ટેલેન્ટને સમજી નહીં શકતા હોય. તેને ઈનીશીએટિવ લેવા માટે પ્રેરણા આપી નહીં શકતા હોય. ઘણા ખરાં કિસ્સાઓમાં તો મા-બાપને પોતાના બાળક વિષે માહિતી પણ નથી હોતી. બસ જેમ બધા બાળકની થાય તેમ મારા જીવનની શરૂઆત થઈ. ક્યારેક વિચાર આવે ૪૦ કે ૫૦ વિધ્યાર્થીઓ ભરેલો ક્લાસ અને એક સરખું ભણતર કેવી રીતે નક્કી કરી શકે એક બાળકમાં શું ટેલેન્ટ છે. કેવી રીતે સામાન્ય ભણતર સાથે પોતાની કળાને વિકસાવી શકે? આપણાં એડ્યુકેશન સિસ્ટમ માટે વિચાર માંગી લે તેવો પ્રશ્ન તો ઉપસ્થિત થાય જ. પણ આ વિષય તેના ઉપર નથી.

જેમ દરેકના જીવનમાં આવે તેમ મારા જીવનમાં પણ એવો સમય આવ્યો કે શું કરવું છે તે ખબર નહતી. પણ એક દિવસ એક પ્રેરણાદાયક પુસ્તક ઉપર નજર પડી. અને વાંચનની શરૂઆત આજે ૫૦૦૦થી વધારે પુસ્તકમાં પરિણમી. ખૂબ સારા લેખકે કહ્યું છે એ ઘર મંદિર છે જ્યાં સારા પુસ્તકોને સ્થાન છે. હવે તમને વિચાર આવશે કે પુસ્તકના વાંચનથી શું થાય? તો મારો અનુભવ જણાવું. જ્યારે પણ પુસ્તક વાંચતી હતી તો મગજને આરામ મળતો ના કામના વિચારોથી. અને તે સાથે નવી અને ઉપયોગી માહિતી મળવાથી મગજ બહુવિધ જ્ઞાનાત્મક કાર્યોમાં વ્યસ્ત થતું. આ ક્રિયા સાથે મારી અંદર શું છે અને હું શું ઈચ્છું છું તેનો ક્લિયર ચિતાર દેખાતો. ઘણીય ઇમેજનેશન સાથે આગળનો માર્ગ નક્કી કરવામાં સરળતા થતી. ચિંતન અને મનન કરવાથી મારી અંદરની દુનિયા અને બહારની દુનિયા સાથેનો તાલમેળ સરળ બનતો ગયો. અને આજે આપની સમક્ષ વિવિધ વિષયો ઉપર લખવાની હિંમત મળતી ગઈ. સાથે જ એવા ઘણાં વિષયો ઉપર લખવાની પ્રેરણા મળતી ગઈ કે જેના ઉપર આજ સુધી કોઈ લખી નથી શક્યું. જેમ કે મારુ પુસ્તક

“યોગ્ય જીવનસાથી કેવી રીતે શોધવો?” બીજા પુસ્તકોને વાંચીને અને તે પુસ્તકમાંથી લગભગ એક સરખા પ્રકારનું સાહિત્ય આજે પીરસાતું જાય છે. પણ જ્યાં પોતાના જીવનના અનુભવમાંથી શીખીને લખવામાં આવે તો તે સાચી પ્રેરણામાં પરિણામ પામે. બસ આ મારી પુસ્તક સાથેની યાત્રા.

૧) પણ મને વાંચન નથી પસંદ!

ઘણાં બધા વ્યક્તિઓને સાંભળ્યા છે કે તેઓને વાંચન નથી પસંદ. ઘણાં બધા એવું પણ કહે કે એક પેજ વાંચુ છું ને ઊંઘ આવી જાય છે. અને મારો પ્રતિઉત્તર છે કે જો આપ શાંતિથી એક જગ્યા ઉપર બેસી નથી શકતા અને પોતાના માટે વિચારી નથી શકતા તો મગજને આરામ કેવી રીતે શક્ય બને? બહારની દુનિયાની હજારો મહિતીમાંથી મન અને મગજને કેવી રીતે ડિસ્ટ્રેક્ટ કરી તેને ટ્રેઇન કરી શકાય? મગજ એક પ્રકારનું મસલ છે. બીજા બધા મસલની જેમ તેને પણ આપણે વિવિધ પ્રકારની ટ્રેનિંગ આપીને તેનો વિકાસ કરવો પડે. અને તે શક્ય ત્યારે જ બને જ્યારે આપ એક વિષય ઉપર માહિતી લેવા માટે વિવિધ પુસ્તકને વાંચો અને તેના વિષે ગહન અધ્યયન બાદ આપ તેમાં નિપુણ બનો. હવે તમે વિચારશો કે તેનાથી મને ફાયદો શું? સૌથી પહેલો ફાયદો કે આપ પોતાના વિષે જાણી શકશો. અને બીજો ફાયદો આપ જ્યારે પણ ગૂંચવાયેલા હશો તો આપ તરત ઉકેલ પણ મેળવી શકશો. જો કોઈ એક વિષય ઉપર પારંગત થવા માંગો છો તો તે વિષય વિશેની દરેક પુસ્તકને માત્ર પાંચ વર્ષ સુધી રોજ જ અધ્યયન કરવામાં આવે તો આપ તેમ પારંગત બની શકો. યાદ રાખો આપણું જીવન જ્ઞાન સાથે જોડાયેલું છે અને જ્ઞાન નથી તો આપણે નથી.

૨) વાંચનની શરૂઆત કેવી રીતે કરવી?

આપણું મગજ ઘણી બધી આદતોનું શિકાર છે. બિચારા મગજને આપણે એક પ્રવૃત્તિમાં લીન થવા જ નથી દીધું. અને માટે જ તે ભટક્યા જ કરે છે. જેનું સૌથી મોટું ઉદાહરણ છે આપનો ફોનનો ઉપયોગ. આજકાલ ફોન વારંવાર જોવાની બીમારી દરેકને લાગુ પડી છે. તે સાથે સતત વાગતા ફોનને કારણે ફોનની રિંગ વાગી તેવો અભ્યાસ થાય છે. એક છુપો તણાવ રહ્યા જ કરે છે કે કોઈનો મેસેજ હશે તો? કોઈના નોટિફિકેશન હશે તો વગેરે વગેરે. તો આ આદતમાંથી નવી અડતને ઇન્સ્ટોલ કરવા માટે મનગમતા પુસ્તકને સિલેક્ટ કરો. ભલે ને તે પછી નવલકથા કેમ ના હોય? લગભગ ૧૫ મિનિટ પોતાને જ પ્રોમિસ આપો કે માત્ર બધુ જ તમારું ધ્યાન આ પુસ્તકના વિષય અને તેની ભાષા ઉપર જ હશે. અને જો નવલકથા હોય તો તેના કેરેક્ટરને ઇમેજિન કરો. અને થોડા સમય અને થોડા પેજથી શરૂઆત કરો. મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ કોઈપણ નવી આદતને વિક્સવવામાં ૨૧ દિવસનો સમય લાગે છે. આપ આપની અનુકૂળતા અને અનુકૂળ સમય અને જગ્યા શોધીને વાંચનને વિકસાવી શકો છો. આ ક્રિયા બાદ આપ જ મને જણાવજો કે આપનો અનુભવ કેવો રહ્યો.

૩) મારી અંદરનું વ્યક્તિત્વ અને તેનો વિકાસ.

હું દ્રઢપણે માનું છું કે દરેક વ્યક્તિની અંદર એક તો ટેલેન્ટ છે જ. પણ કયું છે તે શોધવાનું કામ આપણું છે. ભગવાને આપણને પૃથ્વી પર તો ઉતાર્યા પણ અહીંયા આવીને આપણે પોતાને ભૂલીને સર્વમાં લાગી પડ્યા. અને પરિણામ એ આવ્યું કે કોઈના કહેવાથી કંઈક બની ગયા અને કોઈકના ચાહવાથી બીજું કરવા લાગ્યા. પણ પોતાના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ રૂંધાઈ ગયો. જ્યારે આપ પુસ્તકને મિત્ર બનાવો છો તો વાસ્તવમાં આપણી અંદર રહેલી જિજ્ઞાસા માટેના ઉત્તર લેખક દ્વારા મેળવો છો. પુસ્તક આપને તમારી વિષય પસંદગીની માહિતી આપે છે. જેમ કે આપ અધ્યાત્મ, ફાઇનાન્સ, રિલેશનશિપ વગેરે વગેરે વિષયોમાંથી ગમતા વિષય વિષે જિજ્ઞાસા વિકસાવીને વધુ જાણકાર બની શકો છો. ભલે આપ જે કોઈપણ ફીલ્ડમાં કામ કરતાં હોવ પણ બીજા ફીલ્ડમાં માત્ર પુસ્તક દ્વારા પારંગત બની શકો છો. અને આવતો તે આનંદ ના તો ટીવી જોવાથી આવશે કે ન તો મોબાઈલ ફોનથી આવશે. વ્યક્તિનો વિકાસ અને તેનો સાચો મિત્ર એટલે જ પુસ્તક. મે તો મારા વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટેનો માર્ગ શોધી લીધો આપ ક્યારે શરૂ કરો છો તે ચોક્કસથી જ જણાવજો.

નમસ્કાર.