

“મન હોય તો માળવે જવાય.” – વાત સેલ્ફ કોન્ફિડેન્સની.

મન અને મગજ બંને આપણાં શત્રુઓ પણ છે અને મિત્ર પણ. શત્રુ ત્યારે જ્યારે આપણે તેને સાંભળીને પણ ન સાંભળીએ. ના કરવાનું કરીએ અને છેવટે તે મન જ આપણને નિરાશ અને દુઃખી કરે. પણ આજે મારે વાત કરવી છે તે વ્યક્તિઓની કે જેનું મન છે પણ તેમ છતાંય ક્યાંક અટવાયેલા છે. મન હોવા છતાંય જીવન વેડફવા માટે બેઠા હોય તેવું લાગે. અમુક વ્યક્તિઓને જીવનનો હેતુ ના ખબર હોય અને એકથી બીજી જગ્યા બદલ્યા જ કરતાં હોય. જ્યારે અમુક વ્યક્તિઓ હેતુને પામ્યા બાદ પણ તેઓ પોતાના જ કાર્યને છોડવા માટે તત્પર થઈ જતાં હોય. ઉદાહરણ સ્વરૂપે ઘણા વ્યક્તિઓ કંઈક બનવા માટેનો ઉત્સાહ રાખે અને સતત તેની પાછળ ભાગ્યા જ કરે અને છેવટે એક દિવસ એવો આવે કે તે નક્કી કરેલા હેતુથી જ કંટાળે અને તેનાથી પીછો છોડાવવા અથાગ મહેનત કરે. લગભગ આ પ્રકારનું જીવન દરેક વ્યક્તિનું તો હશે જ. અને જીવન જીવવા માટે જીવતા હશે અથવા તો જીવનના હેતુને પામવા માટે અહિયાં થી ત્યાં ભાગતા હશે. ખરા અર્થમાં આનંદ ક્યાંથી મળે છે? અને તેની વાત માટે જ આ લેખ આપની સમક્ષ પ્રસ્તુત કરી રહી છું.

સેલ્ફ – કોન્ફિડેન્સ ડાઉન છે.

કોન્ફિડેન્સને સમજીએ તો આ લાગણીને શબ્દોમાં પ્રસ્તુત કરવી થોડી અઘરી છે. કોન્ફિડેન્સને સમજાવવું એટલે કે આંધળાને લાલ રંગ કેવો છે તેના વિષે માહિતી આપવી. પણ કોન્ફિડેન્સ જ બધું છે. “હા, આ તો શક્ય છે અને હું કરી શકીશ.” આ પ્રકારના બોલાયેલા આંતરિક શબ્દો જ તમારો કોન્ફિડેન્સ બનાવે છે. પણ જ્યારે અંદરથી નકારાત્મક જવાબ આવે તો કોન્ફિડેન્સ તૂટી જાય છે. અને કરવું કે ન કરવું તેવી અસમજસ સતત ચાલ્યા જ કરે છે. તો આ સેલ્ફ -કોન્ફિડેન્સ માટે શું કરશો? કેવી રીતે આ કોન્ફિડેન્સને પોતાની અંદર જન્મ આપશો.

૧) હેતુ ખબર છે પણ પરફેક્શન જરૂરી છે.

પ્રસ્તાવનમાં જ આપણે વાત કરી કે એક વ્યક્તિ પાસે બધું જ છે. હેતુ પણ છે અને તેને પામવા માટેના સાધનો પણ છે. તેમ છતાંય તે રાહ જુએ છે. ૧૦૦ ટકા પરફેક્શનની. અને આ પરફેક્શનમાં ક્યાંક તક અને સમય પણ ચૂકી જાય છે. કોઈ ૧૦૦ ટકા પરફેક્ટ નથી. પણ મનમાં એક અવાજ આવ્યા જ કરે છે કે હજુ વધારે સારું. અને ત્યાં જ કોન્ફિડેન્સ હલવા લાગે છે. કારણ કાર્ય ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જગ્યાએ બધું જ ધ્યાન તેના પરિણામ ઉપર જાય છે. અને ચાલુ થાય છે અવિરત વિચારોની શુંખલા. જેમાં, “શું થશે?, કેવું થશે? બીજા શું કહેશે?, બરાબર નહીં થાય તો?” વગેરે વગેરે વિચારોના પ્રિડિક્શન ચાલુ થાય અને અંત આવે ડર. અને ત્યાં જ જોવામાં આવતું ૧૦૦ ટકા પરફેક્શન ઇનએક્શનમાં પરિવર્તિત થાય. તો શું કરવું જોઈએ?

- કાર્યને ચાલુ કરો અને ધીમે ધીમે તેમાં નિપુણતા મેળવો. ઓવરથિંકિંગ એટલો તમારો મોટો શત્રુ.
- પરિણામથી તમને અટેચ કરીને કાર્યથી ડીઅટેચ કરવા માટેનું જવાબદાર પરિબલ.

૨) હેતુ જ નથી તો શું કરું?

સવાર પડે છે તો આપણે ઘણાં બધા કારણથી જાગીએ છીએ અને એક નવા દિવસ અને જીવનને આવકારીએ છીએ. પણ સવાર પડે છે અને કારણ જ નથી કેમ જાગીએ છીએ તો? તો કોન્ફિડેન્સ લેવલ મનના તળિયા ઉપર છે. આ પ્રકારનું જીવન જીવનર લગભગ ૭૫ ટકા લોકો છે અને તેઓના માટે જીવનનો હેતુ શું છે તે નક્કી કરવો અઘરો છે. બીજા એ પ્રકારના વ્યક્તિઓ છે જે જીવનના હેતુને શોધી રહ્યા છે પણ કંઈ ન કરીને. તો હેતુને કેમ નક્કી કરવો? કેમ કરીને જાણવું જીવન શા માટે જીવી રહ્યા છો? તો ખૂબ જ સામાન્ય પ્રશ્ન રોજ કરો.

\* હું જે કંઈપણ કરું છું તે કેમ કરું છું?

\* શા માટે આ કાર્યને કરવા માટે પસંદ કર્યું? અને તે કાર્યથી હું ખુશ છું કે હજુ કંઈક બીજું કાર્ય મને વધારે આનંદ આપી શકે?

માત્ર આ પ્રશ્નો તમારા જીવનના હેતુને નક્કી કરવા માટે મદદરૂપ થશે.

૩) બીજા બીજા કાર્ય કરે જ જાય છે પણ હેતુ તો બીજો જ કોઈ છે.

એવા ઘણા બધા વ્યક્તિઓ છે જે ઘણી બધી જોબ કરે છે. થોડા વર્ષ એક કંપનીમાં તો પાછી બીજી જગ્યા ઉપર પણ ના ગમતી. કેમ જોબ કરે છે તેનું કારણ ખબર નથી. માત્ર પૈસા મળે છે અને જીવન જીવે છે એટલે આ ભાર ઊંચકીને ચાલતો માનવી નિરાશા સાથે દિવસની શરૂઆત કરે. પણ કમ્ફર્ટેબલ પોઝિશનથી અનકમ્ફર્ટેબલ પોઝિશનમાં જવાની તૈયારી નથી. થોડા ઓછા પૈસામાં ગમતું કામ કરવાની જવાબદારી નથી અને એટલે રોજ જ કોન્ફિડેન્સ લેવલ ડાઉન થવા લાગે છે. કારણ તમારી લાચકાતને જો તમે જાતે જ નથી વિકસાવતા તો તમે જ તેને ભુલી જશો અને ધીરેધીરે તે ગુણો તમારામાંથી નાબૂદ થઈ જશે. તો થોડીક વાર વિચાર કરો કે કેલ્ક્યુલેટિવ રિસ્ક સાથે ગમતું કામ કેમ ના કરી શકાય? બીજા બીજા કાર્ય કરીને સમય પસાર કરવાની જગ્યાએ પોતાને એક ધક્કો મારીને હેતુને કેમ ના પામી શકાય?

- પૂછો પોતાને કે શું જરૂરી છે? ખુશી, કોન્ફિડેન્સ કે માત્ર ભૌતિક જીવન.
- રિસ્ક છે પણ હિમત પણ છે. માત્ર તમારા કાર્ય ઉપર ધ્યાન રાખો અને પરિણામને ભુલી જાઓ.

૪) હેતુ પામ્યો પણ હવે નથી ગમતું.

એવા કેટલા બધા વ્યક્તિઓ છે જેઓ કંઈક બનવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ હોય છે. અને નક્કી કરેલા હેતુ ઉપર કાર્ય પણ કરે છે. પણ હવે તે જ હેતુ નકામનો લાગે છે. તો પોતાની સાથેની જબરદસ્તી કરીને

પણ તે હેતુને જીવે જ જાય છે. કારણ તેમનું અંતરમન જ તેમને કોસે છે કે આ કાર્ય માટે તો આટલી બધી મહેનત કરી પણ હવે આ જ કાર્ય નથી ગમતું. તો હવે કોન્ફિડેન્સનો પ્રશ્ન નથી પણ આનંદનો પ્રશ્ન આવે છે. દરેક કાર્યની નકારાત્મકતા પહેલા દેખાય છે અને સકારાત્મકતા પછી. તો શું કરી શકાય?

- પહેલા તો જાણો કે તમે જ્યારે પોતાના જ શરૂ કરેલા કાર્યની બધી જ માહિતીથી જાણકાર બનો છો તો તમે હીડોનીક અડેપ્ટેશનના શિકાર બનો છો. તમને તમારા કાર્યમાંથી કંઈક નવું નથી જાણવા અને શીખવા મળતું. રૂટિન કાર્યથી કંટાળો આવે એટલે તમારે કંઈક ઈનોવેટ કરવાની તાતી જરૂર છે.
- તમારી કાર્યશૈલી તમારી પાસે કંઈક વધારે ડિમાન્ડ કરી રહી છે અને નવું કરવાની અને અલગ કરવાની જરૂર પડી છે.

મન હોય તો માળવે જવાયની આ વાત તમને ક્યાંક જરૂરથી મદદરૂપ બનશે તેવી મારી આશા છે.

નમસ્કાર.