

સ્પષ્ટ જીવનની નિશાની

આપ ઘણાં વ્યક્તિઓને જોતા હશો તો ખ્યાલ હશે કે તેઓ દરેક વાત માટે અને વિચાર માટે સ્પષ્ટ હોય છે. સ્પષ્ટતા સુખી જીવન જીવવાની પહેલી નિશાની છે. પરંતુ સ્પષ્ટતા કેવી રીતે લાવી શકીએ? આપણને ખબર જ નથી કે આપણે શું વિચારીએ અને અનુભવ કરીએ છીએ. આપણે સતત આપણી આજુબાજુ બનતી ઘટનાઓમાં ધ્યાન આપીએ છીએ અને સતત તેને અનુકૂળ થવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. ક્યારેય આપણે પોતે પોતાના વિચારથી વર્તન નથી કરતા. હંમેશા સતત સામે પક્ષની વ્યક્તિના પ્રમાણે ચાલતા જ રહીએ, બોલતા રહીએ અને વર્તન કરતા રહીએ. કારણ આપણો અહંકાર. અહંકાર અહિંચા અભિમાન સ્વરૂપે ન ગણતા. પરંતુ અહંકાર એટલે બીજી વ્યક્તિને ખુશ રાખવાની, સંતોષ આપવાની એક હોડ. ભલેને મારે મટી જઈને પણ બીજી વ્યક્તિને ખુશમાં રાખવા છે. અને ત્યારે આપણે પોતાનો તટસ્થ વિચારને બાજુમાં મૂકી દઈને બીજી વ્યક્તિ પ્રમાણે ચાલવાનું શરૂ કરીએ છીએ. આ પાછળનું કારણ એ નથી કે આપ ખુબ જ સારા વ્યક્તિ છો. પણ આ પાછળનું કારણ છે આપ પોતે સારા કહેવડાવાની સ્પર્ધામાં ઉતર્યા છો. આ સ્પર્ધાનું ઇનામ એટલે વાહ વાહ, પ્રશંસા અને ઘણું બધું. પરંતુ સ્પષ્ટ જીવન નહીં જીવી શકવાના ઘણાં બધા વિકારો છે. અને આ વિકારો માત્ર માનસિક અને શારીરિક નહીં પરંતુ આર્થિક અને સામાજિક નુકશાન પણ પોંહ્યાડે છે.

તમારો ધ્યેય અને તમારો વિચાર

બાળપણથી મોટા થઈએ ત્યાં સુધીની જો આપણે યાત્રા જોઈએ તો અનેક વિષયો અને અનેક વિચારોથી આપણે ઘેરાયેલા છીએ. આપણા માતા-પિતા સૌથી પહેલા વ્યક્તિઓ જે આપણી સાથે માનસિક અને શારીરિક રીતે જોડાય છે અને તેઓના મત અને અપેક્ષાઓ સાથે આપણે પણ જોડાઈ જઈએ છીએ. અને એટલે જ પોતાનું અલગ વ્યક્તિત્વ નથી ડેવેલોપ કરી શકતા. પરંતુ આપણી જવાબદારી બને છે કે આપણે આપનો ધ્યેય જાતે જ બનાવીએ. હા! જીવનનિર્વાહ અને જવાબદારી માટે પૈસા અને ડિગ્રી જરૂરી છે. પરંતુ જીવનનો સાચો ધ્યેય માત્ર આપણે જ શોધવો રહ્યો. જો આપ આપનો ધ્યેય નથી શોધતા તો કોઈકના ધ્યેય આપને ચલાવશે. અને તમે તમારો વિચાર અને ધ્યેયને પામી જ નહિ શકો. સતત આપ સ્વથી દૂર થતા જશો. અને ડર, માનસિક તાણ, ગુસ્સો, ડિપ્રેશનના શિકાર બનતા જાય છે. ધીરેધીરે શરીર પણ આળસ પકડે છે અને એક કમ્ફર્ટ ઝોનમાં રહેવા માટે માણસ મજબૂર બને છે. પરંતુ જ્યાં સ્પષ્ટતા હશે ત્યાં આપ પોતાનો ધ્યેય ચોક્કસ નક્કી કરશો જ. રોજ જ પોતાની જર્નલને ફોલો કરશો તો કદાચ સોશિયલ મીડિયાને ફોલો કરવાની જરૂર નહિ પડે. તો આજે જ નક્કી કરો કે આપ આપના ધ્યેયથી ચાલવા માંગો છો કે કોઈ બીજી વ્યક્તિના વિચાર પ્રમાણે આપ પોતાને ચલાવવા માંગો છો. નિર્ણય આપનો છે.

ડર અને જોખમ ઉઠાવવાની તાકાત

આજના આધુનિક માનવીનો સૌથી મોટો રોગ એટલે ઓવેરથીન્કીંગ. સતત વિચારવું. કંઈ જ ન કરવું પણ માત્ર પરિણામનો વિચાર કરવો. અને જ્યારે આપ માત્ર વિચારોથી જ નકારાત્મક પરિણામ તરફ વળશો તો તમારું કર્મ કરવું ખુબ જ અઘરું લાગશે. તો શું ખરેખર જોખમ ઉઠાવવું જોઈએ? ડરનો સામનો માત્ર જોખમ ઉઠાવવાથી જ થઈ શકે છે? આ વિચાર માંગી લે તેવી પ્રક્રિયા છે. કારણ જ્યારે આપણે ખુબ મોટા જોખમ માટે જો તૈયાર નથી અને તેને ઉઠાવવા માટે આપણે તૈયાર થઈએ છીએ ત્યારે આપનો કોન્ફિડન્સ જ આપને નીચે પાડી દેશે. કારણ તમે તૈયાર નથી. મનથી પણ અને તનથી પણ. ત્યારે અનુભવ થાય છે તાણનો અને ત્યારે અનુભવ થાય છે નાકારતામકતાનો. તો શું કરવું? કોઈપણ જોખમ ઉઠાવતા પહેલા તે જોખમ અને તેના પરિણામ વિષે થોડું વિચાર કરો. માત્ર ક્યારેક ડાયરીમાં પણ આ પરિણામ વિષે કલેરિટી મળી જાય છે. પણ સીધા જ જો રિસ્ક લેવા તૈયાર થઈ ગયા તો તણાવ અને ગુસ્સો આપણે ઘેરી વળશે. સ્પષ્ટ જીવન જીવવા માટે જરૂર છે પોતાને રોજ જ ત્રણ પ્રશ્નો પૂછવા.

1. મારા જીવનમાં શું ચાલી રહ્યું છે?

2. હું શું કરું છું?

3. હું શું કરવા માંગુ છું?

બસ યાદ રાખો જે કરી રહ્યા છો અને જે કરવા માંગો યો તે વચ્ચે ખુબ મોટો તફાવત ન હોવો જોઈએ.

શું બનવું છે અને શું બની ગયા છો?

ક્યારેક આપણું વ્યક્તિત્વ આપણું નથી હોતું. સમયની ડિમાન્ડ, આસપાસના વ્યક્તિઓની ડિમાન્ડ કે પછી અનુભવોથી જ આપણું વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે. કેટલીય વખત આપ ઈચ્છાઓ રાખાતા હોવા છતાંય તે વ્યક્તિ નથી બની શકતા જે બનવાની ઈચ્છા છે. તેના મુખ્ય કારણ છે બીજા મારા માટે શું વિચારે છે?, મારાથી કોઈ નારાજ ન હોવા જોઈએ અને દરેક વ્યક્તિ સંતુષ્ટ હોવા જોઈએ અને ખુશ જ હોવા જોઈએ. પરંતુ શું તે શક્ય છે? આપ જે કોઈપણ વ્યક્તિ બન્યા છો તે વ્યક્તિત્વ માત્ર અહંકારને પોષિત કરે છે. પરંતુ આત્માની સંતુષ્ટિ શક્ય નથી બનતી. અને માટે જ હંમેશા આપ સતત નાકારાત્મકતાથી ઘેરાયેલા અને નિરાશ રહો છો. તો પોતાને આપેલા ત્રણ પ્રશ્નો રોજ જ પૂછો. દિનચર્યા એવી બનાવો કે જેથી આપ પોતાનું ઇનરોસ્પેક્શન રોજ જ કરી શકો.

નમસ્કાર.