

ચાર 'C' છોડો ચાર 'C' અપનાવો - જીવનને સાર્થક બનાવો

બી.કે. પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ

જીવનને સફળ, સાર્થક તેમજ સુખમય બનાવવું હોય તો નીચેના 'C'થી શરૂ થતાં ચાર મુદ્દાથી દૂર રહો

(૧) No Comparison : તમારી તુલના બીજા સાથે ન કરો.

આપણે આપની તુલના બીજા સાથે કરીએ છીએ ત્યારે ત્રણ પ્રકારની માનસિક વિકૃતિઓ ઊભી થાય છે,

(૧) ગુરુતા ગ્રંથી (Superiority Complex) (૨) લઘુતા ગ્રંથી (Inferiority Complex) (૩) ઈર્ષ્યા (Jealousy)

ગુરુતા ગ્રંથીવાળો વ્યક્તિ બીજા કરતાં પોતાને વધારે સારો માને છે. જેને કારણે તેનામાં અનેક પ્રકારના અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે. અહંકારી વ્યક્તિ ઘણા પ્રકારના ભયથી પીડાતો હોય છે. તેમાં ત્રણ પ્રકારના ભય મુખ્ય છે. (૧) Fear of Failure: નિષ્ફળ ન થઈ જવાય તેનો ભય; (2) Fear of Rejection: કોઈ તેને નકારે નહીં તરછોડે નહીં તેનો ભય; (3) Fear of Losing: કશું પણ ગુમાવું ન પડે તેનો ભય. લઘુતા ગ્રંથી વાળો વ્યક્તિ પોતાને બીજા કરતાં ઊતરતો, ઓછી ક્ષમતા અથવા આવડતવાળો, કમજોર સમજે છે. અને તેને કારણે હતાશા, નિરાશાથી પીડાતો હોય છે. ઉમંગ, ઉત્સાહનો તેનામાં અભાવ હોય છે. ઈર્ષ્યા ઉત્પન્ન થવાનું મૂળ કારણ પણ તમે કરેલી બીજા સાથેની તમારી તુલના જ છે. બીજાની ઉપલબ્ધિઓની ઈર્ષ્યા કરવાથી વ્યક્તિ નકારાત્મક તેમજ વ્યર્થ વિચારોના વમળમાં ફસાય છે. ક્યાં તો તેને પાડી દેવામાં અથવા કોઈપણ પ્રકારે તેનાથી આગળ નીકળી જવાના પેતરા રચવામાં તેનું મન વ્યસ્ત થઈ જાય છે. ઈર્ષ્યા એક આગ સમાન છે, તેમાં દાઝવા સિવાય કશું જ હાથ લાગતું નથી.

આપણે આ વિશ્વ નાટકમાં એક અદ્વિતીય પાઈધારી છીએ. તમે જે વિવિધ ક્ષમતાઓનો સમન્વય ધરાવો છો, તેવી ક્ષમતાઓનો સમન્વય અન્ય કોઈ વ્યક્તિમાં નથી. દરેક આત્માનો પાઈ વિશિષ્ટ છે, તમે તમારા પાઈથી સંતુષ્ટ રહો.

(૨) No Competition : કોઈની સાથે ખોટી સ્પર્ધા ન કરો.

સ્પર્ધા સ્વસ્થ કે ખેલદિલી પૂર્વકની હોય તો કાંઈક ફાયદા કારક નીવડી શકે. પરંતુ સ્પર્ધાનું આજનું જે સ્વરૂપ આપણે જોઈ રહ્યા છે તેનાથી અનેક રીતે નુકશાન થઈ રહ્યું છે. સ્પર્ધાનું આજનું સ્વરૂપ ગળાકાપ, બીજાને પાડી દેવાની વૃત્તિવાળું, કોઈપણ ભોગે જીતોની વૃત્તિ વાળું થઈ ગયું છે. આવી સ્પર્ધા ખાસ કરીને માનસિક રૂપે ઘણું નુકશાન કરે છે. આવી સ્પર્ધા વ્યક્તિને સતત દબાવમાં રાખે છે; લડવાનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. બીજાને નીચો દેખાડવાની, પાડી દેવાની કે છળકપટ કરવાની વૃત્તિ પેદા કરે છે. સ્પર્ધામાં મેળવેલી જીત બાદ મોટે ભાગે સ્વમાનને બદલે મિથ્યા અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે. સ્પર્ધાથી તણાવ તેમજ વ્યગ્રતા વધે છે. હારની પરિસ્થિતિમાં નિરાશા-હતાશા પેદા થાય છે. આત્મહત્યા કરવા સુધીના કિસ્સા પણ બને છે.

એટલે આવી સ્પર્ધાથી હમેશાં દૂર રહેવું જોઈએ. તેને બદલે દરેકની વિશેષતાઓને જુઓ અને તેની વિશેષતા પ્રમાણે તેને આગળ કરો. કદાચ તમારી આવડત કે અનુભવ વધારે હોય તો પાછળ રહી તેને મદદ કરો. પરંતુ બધાને પાછળ રાખી કોઈ પણ રીતે આગળ રહેવાની તેમજ હંમેશા 'હાઈલાઈટેડ' રહેવાની વૃત્તિને સમાપ્ત કરો.

બેસ્ટ સેલર બુક “ સેવન હેબિટ્સ ઓફ હાઈલી ઇફેક્ટિવ પીપલ” લખનાર સ્ટીફન કોવિના શબ્દોમાં “Win - Loose” ને બદલે Win - Win ની વિભાવનાને અપનાવો તો જીવનમાં સુખી થશો.

(૩) No Criticism : કોઈની ટીકા કરવાથી દૂર રહો.

. દુષ્ટભાવ, દ્વેષભાવ, ઈર્ષ્યાભાવથી કરેલી ટીકા તેમજ બીજાને નીચા પાડવાની, તેના ઉત્સાહને તોડી પાડવાની દ્રષ્ટિથી કરેલી ટીકા નકારાત્મક છે. આ પ્રકારની ટીકા, ટીકા કરનારને તેમજ ટીકાનો ભોગ બનનાર બંનેને નુકશાન કર્તા છે. નિષ્કામ, નિસ્વાર્થ, પ્રેમભાવથી કરેલી ટીકા તેમજ બીજાના

હિત માટે, બીજાના ઉમંગમાં વધારો કરવા માટે કરેલી ટીકા સકારાત્મક કે રચનાત્મક હોઈ શકે. પરંતુ આ પ્રકારની ટીકા કરવા માટે ઉંડી સમજ તેમજ અનુભવની જરૂર છે. મોટાભાગે આપણી ટીકાનું સ્વરૂપ નકારાત્મક જ હોય છે એટલે તેનાથી દૂર રહેવું ઉચિત છે.

ટીકાકાર વ્યક્તિની ટીકા કરવાની આદત માટે મહદ અંશે તેનો નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ, સંસ્કાર, સ્વભાવ, આદત, જવાબદાર છે. મનોવિજ્ઞાન પણ આ વાતને સમર્થન આપે છે. વર્તમાન સમયે વ્યક્તિનું ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વ (Acquired Personality) 80%થી પણ વધુ નકારાત્મક થઈ ચુક્યું છે. તેને કારણે તે દરેક વ્યક્તિને, પરિસ્થિતિને કે બાબતને પ્રથમ નકારાત્મક દ્રષ્ટિથી જુએ છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિએ તેને કરેલા દશ કાર્યોમાંથી નવ કાર્યો સારી રીતે પાર પાડ્યા હોય અને એક કામ તેની ભૂલને લીધે. યોગ્ય રીતે ના થયું હોય તો આપણું પહેલું ધ્યાન તેની ભૂલ પર જશે. આગળ ઉપર તેણે સફળતા પૂર્વક પાર પાડેલ નવ કામ પર નહીં. આજે વ્યક્તિની આ નૈસર્ગિક વૃત્તિ બની ગઈ છે અને આ તેને ટીકા કરવા તરફ પ્રેરે છે. અહંકાર પણ વ્યક્તિને ટીકાખોર બનાવે છે. આવી વ્યક્તિ બીજાની સતત ટીકા કરી, તેને માનસિક રીતે તોડી પાડવાનો તેમજ હું જ સાચો છું, તે સિદ્ધ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ટીકા સંબંધોમાં કડવાશ ઊભી કરે છે. બેસ્ટ સેલર બુક “ હાઉ તું વીન ફ્રેન્ડ એન્ડ ઇન્ફલ્યુઅન્સ પીપલ “ માં તેના લેખક ડેન કાર્નેગી ભારપૂર્વક જણાવે છે કે માનવીય સંબંધોની સ્વસ્થતા તેમજ સુસંવાદીતા માટે ટીકા થી દૂર રહો. અત્યારે કોઈ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ નથી. માણસ માત્ર ભુલને પાત્ર, માફ કરો અને ભૂલી જવો. ટીકા કરવાના મુદ્દાઓને બદલે કદર કરવાના મુદ્દા શોધી કાઢો અને કદર કરો.

(૪) No Complaint : કોઈ ફરિયાદ નહીં.

વર્તમાન સમયે દરેક વ્યક્તિ કોઈ વ્યક્તિ માટે કે કોઈ બાબત અંગે મનમાં ફરિયાદ લઈને જ ફરતો હોય છે. ફરિયાદ કરવી તે માનવીના મનની એક સામાન્ય આદત બની ગઈ છે. આવી વ્યક્તિ અનેક વ્યર્થ સંકલ્પોથી ઘેરાયેલો રહે છે. અને તેનું મન અશાંત રહે છે, ફરિયાદનો ભાવ ઉત્પન્ન થવાના અનેક કારણો છે. વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિથી અસંતોષ.; પોતાની મહેચ્છાઓની અપૂરતી માટે અન્યને જવાબદાર ગણવાની વૃત્તિ; અન્ય પાસે રાખેલી અપેક્ષાઓની અપૂર્તિ; કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા

પરિસ્થિતિ અથવા કોઈ ઘટના દ્વારા તમને થયેલું કોઈ નુકશાન; લોભ, મોહ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા જેવા વિકારોનો પ્રભાવ.

ફરિયાદ લઈને ફરતા વ્યક્તિની ભાષા પણ કાંઈક આવી હોય છે. જવા દોને કોઈને સેન્સ જ ક્યાં છે? મારૂ સાંભળે છે જ કોણ? મારૂ ક્યાં કોઈ માને છે? આજે તો ખુબ જ ઠંડી છે કે ગરમી છે, આજે તો મને હેરાન પરેશાન કરી નાખ્યો, ભગવાન આવે તો પણ આ બધું સુધરે તેમ નથી. જવા દો ને તે તો છે જ વિચિત્ર વિગેરે.

નીચેની કેટલીક બાબતોને જો તમે જીવનમાં અપનાવશો તો તમે ફરિયાદથી દૂર રહેશો.

દરેક વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ કે ઘટના પ્રત્યે સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ અથવા અભિગમ સંતુષ્ટતા, સહનશીલતા, ધીરજ, નિર્ભયતા, સહાનુભૂતિ જેવા દિવ્યગુણો કે શક્તિઓની ધારણા * સમભાવ, બંધુત્વભાવ, સાક્ષીભાવ કેળવવો. * કર્મના સિદ્ધાંતની સમજ

જીવનને સફળ સાર્થક તેમજ સુખમય બનાવવું હોય તો નીચેના ‘૮’થી શરૂ થતાં ચાર મુદ્દાને અપનવો

(૧) Cooperation –સહકારની ભાવનાથી કર્યા કરો:

તમારું દરેક કાર્ય સહકાર, સહયોગ અને સંગઠનની ભાવનાથી કરો. કોઈ પણ કાર્યની કે યોજનાની સફળતા મજબૂત સંગઠન વગર સંભવ નથી અને કોઈ પણ મજબૂત સંગઠન સહકાર કે સહયોગની ભાવના વગર સંભવ નથી. આ સિદ્ધાંત પોતાના નાના પરિવારથી માંડીને મોટી વૈશ્વિક પરિયોજનાઓ સુધીને લાગુ પડે છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિના મૂળમાં જ સહયોગથી સર્વોદય તેમજ અંત્યોદયનો ભાવ રહેલો છે. એટલે દરેક સ્થાને, દરેક સમયે, દરેક પરિસ્થિતિમાં, દરેક માટે આપણી સહયોગની ભાવના બની રહેવી જોઈએ. એક બીજાના સુખ-દુઃખમાં સહયોગી બનવું એ આપણે ત્યાં પુણ્યનું કામ ગણાય છે. આપણે ત્યાં સહકાર કે સહયોગની ભાવના વિષે ઘણું કહેવાયું છે. ‘ઝાંજા હાથ રડીયામણા’; ‘જ્યાં સંપ ત્યાં જમ્પ’; ‘એક અકેલા થક જાયેગા મિલકર બોજ ઉથના સાથી હાથ બઢાંના’. એટલે આવો આપણે હમેશા સહયોગ કે સહકારની ભાવનાથી કામ કરીએ.

(૨) Compassion: દરેક માટે અનુકંપનો ભાવ રાખો:

પ્રકૃતિના જડ તત્વોથી માંડીને સમગ્ર જીવ સૃષ્ટિ માટે આપણે અનુકંપા, સહાનુભૂતિ તેમજ કડુણાનો શુભભાવ રાખવો જોઈએ.. આજે જ્યારે વિશ્વમાં પીડિતો, શોષિતો, દુઃખી, ગરીબો, રોગીઓની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે ત્યારે આ ભાવ અને ભાવનાઓનું મહત્વ પણ વધતું જાય છે. આપણે ત્યાં તો કહેવાયું છે કે 'દયા ધર્મ કા મૂલ હૈ પાપ મૂલ અભિમાન. આજે માનવ એટલો સ્વકેન્દ્રીત તેમજ સ્વાર્થી બની ગયો છે કે આ પ્રકારના ભાવનું લોકોમાં વિશેષ કોઈ દર્શન થતું નથી. અનુકંપાની ભાવનાનો મૂળ પાયો છે સમત્વનો ભાવ, આત્મિક ભાવ તેમજ વિશ્વબંધુત્વનો ભાવ. ભગવદ ગીતામાં તો વિશેષ ઉલ્લેખ છે કે દરેક પ્રત્યે સમત્વનો ભાવ તેમજ આત્મિક ભાવ રાખવો તેજ યોગ છે સમત્વમ યોગ ઉચ્ચતે। આજે જ્યારે સમગ્ર વિશ્વના અનેક લોકો અનેક પ્રકારની વિષમ પરિસ્થિતિઓનો તેમજ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા હોય ત્યારે આપણે સંવેદનશીલ થઈ, આપણા આ અનુકંપના ભાવને વિકસિત કરી, મદદ રૂપ થવું જોઈએ. એમાં જ આપણા જીવનની સાર્થકતા છે.

(૩) Creative: સર્જનાત્મક બનો:

વિશ્વમાં આજે આ વિષય પર ખૂબ ચર્ચા થઈ રહી છે. સર્જનાત્મકતા કે સૃજનને અનેક રીતે પરિભાષિત કરવાનો પ્રયાસ પણ થઈ રહ્યો છે. તમારી કલ્પના શક્તિ તેમજ હુન્નળ નો ઉપયોગ કરી કોઈ નવી વસ્તુ, કૃતિ કે કોઈ નવી પરિયોજનનું સર્જન કરવું તે સર્જનાત્મકતા છે. પરંતુ જો તેનું આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણથી અર્થઘટન કરવામાં આવે તો એ થાય છે કે તમને જે પણ કાર્યથી કે પ્રવૃત્તિથી આનંદ પ્રાપ્ત થાય તે સર્જન છે. જો તમે તમારા વ્યવસાયમમાં પણ આનંદ માણી રહ્યા છો તો તે પણ સર્જન છે. આનંદ સ્વયમમાં જ પૂર્ણ છે. એટલે જેમાં આનંદ જેવી પૂર્ણતા હોય તેને જ સર્જન કહી શકાય.

ઈશ્વરે દરેક વ્યક્તિમાં કોઈ ને કોઈ વિશેષ ગુણ, શક્તિ કે હુન્નળ(skills) મૂકેલો જ હોય છે. જો આ વિશેષતાઓને સર્જનાત્મકતા તરફ વાળવામાં આવે તો તે આનંદનો તો અનુભવતો કરશે જ પરંતુ સાથે સાથે સતત કોઈ નવસર્જન કરતો રહેશે. હમેશાં રચનાત્મક રહેવાથી નવા નવા વિચારોનો અમલ કરવાની તેમજ સમસ્યાઓનું સમાધાન નવીન રીતે કરવાની તક મળે છે. સર્જનાત્મક વ્યક્તિ વિપરિત પરિસ્થિતિમાં પણ પોતાના ઉમગ-ઉત્સાહ ને ઓસળવા દેતો નથી. આવો આપણે સૌ હમેશાં સર્જનાત્મક રહીએ.

(૪) Companion: ઈશ્વરને સદા તમારો સાથી બનાવો:

મુદ્દો ભલે છેલ્લો છે પરંતુ ખૂબ મહત્વનો છે. આ વિશ્વ નાટકના એક એક્ટર તરીકે આપણે અનેક વ્યક્તિઓ સાથે અનેક સંબંધોથી જોડાઈ આપણો પાર્ટ ભજવીએ છીએ અને આ સંબંધોના સારા તેમજ કડવા બંધી પ્રકારના અનુભવો આપણે કરીએ છીએ. પરંતુ આ વિશ્વમાં હમેશનો, જન્મ જન્માંતરનો આપનો કોઈ સાચો સાથી હોય તો તે ઈશ્વર સિવાય બીજું કોઈ ના હોય શકે. ઈશ્વર સાથેનો આપનો સંબંધ એ શાશ્વત આત્મિક સંબંધ છે. તે આપણી આત્માનો પારલૌકિક પિતા છે. ઈશ્વરની વિશેષતા એ છે કે તેની સાથે આપણે કોઈ પણ સંબંધ બાંધી તેની રસના લઈ શકીએ છીએ. ભક્તિ માર્ગમાં પણ આપણે 'તુમ્હી હો માતા પિતા તુમ્હી હો તુમ્હી હો બધુ સખા તુમ્હી હો' ગાતા આવ્યા છીએ. પરંતુ વર્તમાન સંગમયુગના સમયે સ્વયં પરમાત્મા, જ્યોતિ બિંદુ સ્વરૂપ શિવ, બ્રહ્માના માધ્યમ દ્વારા વિશ્વની સર્વ આત્માઓનું આવાહન કરી રહ્યા છે ત્યારે તેની સાથે અનેક રીતે સંબંધ જોડી તેના સાથનો અનુભવ કરવો સરળ બની જાય છે. ઈશ્વર ને સદાનો સાથી બનાવવામાં જ આપણા સૌનું કલ્યાણ છે. 'જિસકા સાથી હૈ ભગવાન ઉસકો ક્યા કરેગા આંધી ઓર તૂજાન' આ ઉક્તિને આપણા જીવનમાં સાર્થક કરીએ.

